

Meri Haukio

MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISYN MAHDOLLISUUDET
KOULUYHTEISÖSSÄ

Ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia
tarvitsemastaan avusta ja tuesta

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2010

MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISYN MAHDOLLISUUDET
KOULUYHTEISÖSSÄ – Ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia tarvitsemastaan avusta ja tuesta

Haukio, Meri
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2010
Ohjaaja: Lahti, Meimi
Sivumäärä: 75
Liitteitä: 5

Asiasanat: Ennaltaehkäisy, Kouluyhteisö, Masennus, Mielensterveys, Nuori,

Opinnäytetyön aiheena oli masennuksen ennaltaehkäisyn mahdollisuudet kouluyhteisössä – Ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia tarvitsemastaan avusta ja tuesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten mielensterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä kouluyhteisössä sekä ammattiin opiskelevien nuorten avun ja tuen tarpeita masennuksen ennaltaehkäisemiseksi toisen asteen toisen vuoden opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa mihin tekijöihin vaikuttamalla voidaan parhaiten ennaltaehkäistä nuorten masennusta kouluyhteisössä sekä antaa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille käytännönläheistä tietoa nuorten masennuksesta ja sen ennaltaehkäisyn keinoista. Opinnäytetyön teoriaosassa käsiteltiin nuoren kehitystä, masennusta sairautena ja masennuksen ennaltaehkäisyn keinoja.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin strukturoidun kyselylomakkeen avulla lokamarraskuun vaihteessa 2010. Kyselyn kohderyhmänä olivat Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan Porin toimipisteissä toista vuotta ammattiin opiskelevat nuoret. Otannan koko oli 105 henkilöä. Vastaustilanteessa opiskelijoita läsnä oli 87. Vastausprosentiksi muodostui 83 %. Saatu tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin käyttäen Tixel-ohjelmaa.

Suuri osa vastaajista oli tyytyväisiä tämänhetkiseen tilanteeseen kouluyhteisössä. Tutkimustulosten perusteella nuoret saivat erittäin vähän yöunta arkipäivisin sekä ruokailu ja liikuntatottumukset olivat epäsäännöllisiä. Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa vastaajilta eniten mainintoja saaneet stressitekijät olivat luokan edessä esiintyminen, kiire, koulutyön vaikeudet, opintosuunnitelmassa pysyminen, kokeet, ja mielipiteen ilmaisemisen oppitunnilla. Kyselylomakkeessa mainituista tukitoiminoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen, kannustaminen, palautteen anto, kuunteleminen ja opinnoissa auttaminen. Opinnäytetyön kyselyn vastaajista suurin osa koki saavansa opettajilta tasa-arvoista kohtelua. Epäasiallista kohtelua tai häirintää ilmeni opiskeluyhteisössä erittäin vähän. Ihmisten välisen yhteistyö toimi ryhmässä erittäin hyvin. Vastaajista koki kuuluvansa luokkayhteisöön suurin osa. Kehittämisehdotusten yhdeksi oleellisimmista kehittämisalueista nousi informatiivisen tuen kehittäminen. Vastaajat toivoivat lisäksi enemmän ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä sekä rajoja ja koulukiusaamiseen puuttumista ajoissa.

PREVENTION METHODS OF DEPRESSION IN A SCHOOL COMMUNITY –
Visions and experiences of needed help and support of young people studying for
profession

Haukio, Meri

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2010

Supervisor: Lahti, Meimi

Number of pages: 75

Appendices: 5

Keywords: Prevention, School community, Depression, Mental health, Young

The subject of thesis was prevention methods of depression in a school community – Visions and experiences of needed help and support of young people studying for profession. The purposes of thesis was to research protective and endangering factors of young studying in profession as well as help and support needs in prevention of depression in second degree students' point of view. The subject of thesis was to gather information in which causes inflating can best prevent youth depression in school community and also to give practical information of youth depression and its prevention methods to adults working with youngsters. In theoretical part of thesis youth development, depression as illness and prevention methods of depression, were processed.

The material of thesis was gathered with help of structured questionnaire at the end of October and beginning of November 2010. The query target group consisted of young second degree students studying for profession in training centre of Länsirannikon Koulutus Oy WinNova at Pori. Size of sampling was 105 persons. The percentage of answers was 83 percent. The gathered research sampling was analyzed with statistical methods by using Tixel-Statistics program.

The majority of answerers were pleased of the circumstances in school community at the moment. According to the results of the research, young students had a very small amount of sleep at nights on weekdays, and also eating- and physical exercise habits were irregular. On inquiry research of thesis most stress factors mentioned, were performing in front of other students, haste, difficulties of school work, being able to follow the curriculum, exams, and stating one's opinion at classroom. The five most mentioned supporting methods mentioned at the inquiry, were understanding, positive support and feedback, listening and helping with studies. Most of the answerers of the inquiry research of thesis experienced to receive equal treatment from teachers. Inadequate treatment or harassment at the studying environment was only minor. Cooperation between persons of the studying group functioned very well. Most answerers felt a bond within the classroom group. One of the most essential parts of development clearly seems to be improvement of the informative support. The answerers hoped for more understanding and approval of difference as well as limits and early interference in the case of bullying at school.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUOREN KEHITYS	7
2.1	Fyysinen kehitys	7
2.2	Psyykinen kehitys	8
3	MASENNUS	9
3.1	Nuorten masennuksen oireet.....	10
3.2	Nuorten masennuksen riskitekijät.....	11
3.3	Nuorten masennuksen esiintyvyys.....	12
3.4	Masennus opiskelijoiden keskuudessa.....	13
3.4.1	Opiskelun aloittamisen stressitekijöitä.....	15
3.4.2	Masennuksen tunnistaminen koulu yhteisössä.....	17
4	MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISYN KEINOJA.....	18
4.1	Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja vaarantavien tekijöiden vähentäminen.....	19
4.1.1	Itsetunto	20
4.1.2	Fyysinen terveys.....	21
4.1.3	Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot.....	22
4.1.4	Oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaidot.....	23
4.1.5	Turvallinen ympäristö	24
4.2	Mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö	25
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	28
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	28
6.1	Opinnäytetyön kohderyhmä.....	28
6.2	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmän valinta	29
6.3	Opinnäytetyön mittarin rakentaminen ja aineiston keruu.....	30
6.4	Opinnäytetyön aineiston analyysi.....	31
6.5	Opinnäytetyön eettisyys.....	32
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	33
7.1	Taustamuuttajat	33
7.2	Informatiivisen avun ja tuen tarve	37
7.3	Emotionaalisen avun ja tuen tarve	50
7.4	Sosiaalisen avun ja tuen tarve	58
7.5	Vastaajien kehittämissuhteita mielen terveyden edistämiseksi koulu yhteisössä.....	65
8	TULOSTEN TARKASTELU	66

8.1 Johtopäätökset informatiivisen avun ja tuen tarpeista	66
8.2 Johtopäätökset emotionaalisen avun ja tuen tarpeista	67
8.3 Johtopäätökset sosiaalisen avun ja tuen tarpeista	69
8.4 Johtopäätökset kehittämis ehdotuksista mielenterveyden edistämiseksi kouluyhteisössä.....	70
8.5 Eettisten kysymysten pohdinta	71
8.6 Tulosten luotettavuus	72
8.7 Tulosten hyödynnettävyys ja ehdotuksia jatkotutkimusaiheiksi	73
LÄHTEET	75
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmistä kokemaan elämän mielekkääksi, luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, sekä toimimaan tuottavana ja luovana yhteiskunnan jäsenenä. Mielenterveys muotoutuu koko elämän ajan. Mielenterveyden muotoutumiseen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, elämän kokemukset, vuorovaikutussuhteet ja yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja kulttuuriset arvot. (Nordling, Savolainen, Sipilä & Stengård 2009,7.)

Masennuksen ennaltaehkäisyyn panostaminen nuoruusikäisillä on oleellista, koska masennuksen tiedetään vaikuttavan toimintakyvyn laskuna pitkälle aikuisuuteen (Kaltiala-Heino 2005, 2873). Masennuksen ennaltaehkäisy koostuu mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistamisesta ja mielenterveyttä vaarantavien tekijöiden vähentämisestä. Masennuksesta on tullut opiskelijoiden keskuudessa valitettavan yleinen ilmiö. (Nordling ym. 2009, 8-10.)

Nuorilla masennukseen viittaavat oireet huomataan yleensä koulussa. Pojilla ilmenee usein käytösoireita ja tytöt saattavat vetäytyä yhteisöstä. Masennuksen yhteydessä ilmenee usein myös oppimisvaikeuksia. Masentuneisuus saattaa ilmetä myös koulu-poissaoloina. (Kaltiala-Heino, Poutanen, Kilkku, & Rimpelä, 2003, 1677–1681.)

Opinnäytetyön aiheeksi muodostui masennuksen ennaltaehkäisyn mahdollisuudet kouluyhteisössä – Ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia tarvitsemastaan avusta ja tuesta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä kouluyhteisössä sekä ammattiin opiskelevien nuorten avun ja tuen tarpeita masennuksen ennaltaehkäisemiseksi toisen asteen toisen vuoden opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa mihin tekijöihin vaikuttamalla voidaan parhaiten ennaltaehkäistä nuorten masennusta kouluyhteisössä sekä antaa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille käytännönläheistä tietoa nuorten masennuksesta ja sen ennaltaehkäisyn keinoista.

2 NUOREN KEHITYS

Nuoret kehittyvät eri tahtiin ja kokevat eritavoin psyykkisen ja fyysisen mullistuksen. Kehitystapahtumien ajoitus, nopeus ja järjestys ovat yksilöllisiä. Eri kehitysvaiheissa olevat nuoret kohtaavat toisiaan päivittäin koulussa opiskellessaan samalla luokalla. Nuoruusikä pitää sisällään kehitysvaiheen, jolloin lapsi kehittyy psyykkisesti ja fyysisesti kohti aikuisuutta. Aalberg ja Siimes luokittelevat kirjassaan, lapsesta aikuiseksi, nuoruuden ikävuosiksi 12–22. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri kehitysvaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus, jolloin nuoren ruumis muuttuu ja irrottautuminen omista vanhemmista alkaa, keskinuoruus, jolloin sukupuolinen identiteetti vahvistuu ja suhde sukupuolisuuteen muuttuu ja jälkinuoruus, jolloin suhde yhteiskuntaan ja elinympäristöön muuttuu. Nuoruus on sopeutumisen aikaa moninaisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 11, 15, 68.)

2.1 Fyysinen kehitys

Hormonitoiminta sekä fyysinen kasvu ja kehitys vaikuttavat nuoren psyykkiseen tasapainoon. Varhaisnuoruuteen liittyvät erityisesti fyysiset muutokset nuoren kehossa. Tytöillä nuoruuteen kuuluva fyysinen kehitys alkaa hieman aikaisemmin kuin pojilla. Kehossa tapahtuvat muutokset saattavat aiheuttaa levottomuutta ja kiihtymystä. Kehittyneen fyysisen olemuksen myötä myös nuoren suhde sukupuolisuuteen ja seksuaalisuuteen muuttuu. Varhaisnuori elää ristiriitaisessa tilanteessa. Suhde omiin vanhempiin vaihtelee äkillisesti. Nuori korostaa kehittyessään toisinaan lapsenomaisuuttaan ja toisinaan itsenäisyyttään. Nuori tarvitsee kehittyäkseen kiistoja, joita nuoret saavat aikaan provosoimalla erityisesti omia vanhempiaan ja kyseenalaistamalla sääntöjä ja määräyksiä. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Sukupuolihormonin erityksen alkaminen ja kasvuhormonin erityksen lisääntyminen aiheuttavat nopean kasvupyrähdyksen murrosiässä. Pituuskasvunsa pojat lopettavat noin 18-vuoden iässä ja tytöt keskimäärin kaksi vuotta aikaisemmin. Perintötekijät vaikuttavat kasvunopeuteen, kasvukauden kestoon ja lopulliseen pituuteen. Kasvukauden aikana tiukkojen dieettejen noudattaminen saattaa johtaa aliravitsemukseen ja vaikuttaa kasvuun. Vartalon ja raajojen mittasuhteet muuttuvat murrosiän eri vaiheis-

sa. Eri ruumiinosien suhteettomuus muihin mittoihin saattaa hämmentää nuorta. Lisäksi nopea kasvu heikentää koordinaatiokykyä. Ruumiin ja motoriikan muutokset saattavat aiheuttaa nuorella epävarmuuden ja arkuuden tunteita. Nuorisokulttuuri, musiikki ja liikunta auttavat nuorta kehon hahmottamisessa ja epävarmuuden hallinnassa. Harrastusten tukeminen nuoruusiässä on oleellista mielenterveyden kannalta (Pylkkänen 1997,111). Rasvan määrä elimistössä lisääntyy kasvukaudella sekä tytöillä, että pojilla. Rasvan kerääntyminen erityisesti raajoihin saattaa aiheuttaa pettymyksen tunteita nuorilla, jotka haluaisivat säilyttää murrosikään liittyvän sirouden. Rasvan määrän lisääntymisen pelko saattaa myös aiheuttaa haitallisia muutoksia nuoren ruokavalioon. (Aalberg & Siimes 2007, 17–18, 26, 33–35.)

Masennus on naisilla yleisempää, kuin miehillä. Nuorten naisten alttius masennukselle saattaa johtua sukupuolihormonitason vaihtelusta, joka saattaa aiheuttaa naisen elimistössä fysiologisia muutoksia ja heijastaa tunteita, jotka häiritsevät nuoren persoonallisuuden kehittymistä. Persoonallisuuden kehittymisen häiriöt saattavat johtaa haavoittuvaan itsetuntoon ja altistaa masennukselle. (Salokangas 1997, 92.)

2.2 Psyykinen kehitys

Nuoruusiässä fyysiset muutokset ovat psyykkisiä muutoksia edellä. Kehityksellisenä päämääränä on nuoren omatoimisesti saavuttama itsenäistyminen. Psyykinen irrottautuminen vanhemmista alkaa jo varhaisnuoruudessa ja vahvistuu keskinuoruudessa. Nuori eriytyy vanhemmistaan korostamalla omia näkemyksiään ja yksilöllisyytään, laajentamalla kaveripiiriään ja jättämällä kertomatta asioita. Liian sitovat vanhemmat saattavat vaurioittaa nuoren kehitystä. Nuori etsii itselleen arvoja ja normeja, joita noudattaa määrätietoisesti. Nuoruusiän psyykinen kehitys ja sen ongelmat heijastuvat usein fyysisen kehityksen aiheuttamista ruumiillisista muutoksista ja sukukypsään ruumiiseen sopeutumisesta. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Psyykkisiä ongelmia saattaa aiheuttaa esimerkiksi todellisuutta vastaavan identiteetin löytäminen. Pojat joutuvat käymään läpi nuoruudessa suuremman tunne-elämän mullistuksen, kuin tytöt löytääkseen fyysistä ruumistaan vastaavan identiteetin. Poikien on luotava äidistä eriytynyt miehinen identiteetti. Sukupuolien kehityksellinen ero

saattaa näkyä ulkoisessa käyttäytymisessä ja koulumenestyksessä. Pojat ovat levottomampia ja omaavat huonomman keskittymiskyvyn, kuin tytöt varhais- ja keskinuoruudessa. Nuori tarvitsee tuekseen kasvun ja kehityksen hämmennyksessä toisia nuoria samaistuaakseen ja aikuisia auktoriteettihahmoja, jotka antavat nuorelle hänen tarvitsemansa tuen ja ymmärryksen, sekä suojelevat nuorta tarpeettomilta yllälyönneiltä. (Pylkkänen 1997, 117.)

Opiskeluyhteisö ei välttämättä aina kykene ottamaan riittävästi huomioon nuorten eri kehitysasteita, mikä saattaa johtaa siihen, että osa putoaa koulun edellyttämästä kehitystahdistista, ilman, että sillä olisi tekemistä lahjakkuuden, tai odotettavissa olevan koulumenestyksen kanssa. Nuoruusiän kehitystä saattaa vaurioittaa kohtuuttomat vaatimukset ja epäonnistumisien sallimattomuus sekä välinpitämättömyys. (Pylkkänen 1997, 121.)

Myöhäisnuoruudessa aikuiselle tyypilliset psyykkiset rakenteet ja persoonallisuuspiirteet muodostuvat lopullisesti. Myöhäisnuoruudessa harkitaan ammatillista suuntautumista, valmistaudutaan työelämään ja suunnitellaan tulevaisuutta. Myöhäisnuoruudessa vahvistuu myös sukupuolinen identiteetti. (Pylkkänen 1997, 101.)

Nuori kykenee käsittelemään lapsuudenaikaisia puutteita, epäonnistumisia ja traumoja uudesta näkökulmasta kehittyneemmällä tavalla, kuin lapsena. Nuoruuden aikana persoonallisuus kehittyy ratkaisevasti ja lopullisesti. Oleellista ja tärkeää on panostaa nuorten kehittymiseen luomalla kehitystä tukevia olosuhteita. (Aalberg & Siimes 2007, 67–69.)

3 MASENNUS

Masennus tarkoittaa arkikielessä lyhytkestoista ja ohimenevää tunnetilaa. Suuri osa ihmisistä tuntee itsensä joskus masentuneeksi vaikeissa elämäntilanteissa. Lääketieteessä masennuksella tarkoitetaan kuitenkin pitkäkestoista ja voimakasta masennustilaa. Masennustilassa nuoren normaali kehitys on vaarassa ja toimintakyky alentunut.

Opinnäytetyössä käyttäessäni sanaa masennus, tarkoitan sen lääketieteellistä merkitystä. (Karlsson & Marttunen 2007, 6.)

Masennustilat on mahdollista jakaa lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin. Lievissä masennustiloissa sairaus oireilee, mutta nuori kykenee peittämään sairautensa ulkopuolisilta ja on yleensä toimintakykyinen ja selviää päivittäisistä toiminnoista. Keskivaikeissa masennustiloissa oireet ovat ilmeisiä ja vakavia. Masennus saattaa näkyä toimintakyvyn laskuna, oppimisvaikeuksina tai työkyvyttömyytenä. Vaikeissa masennustiloissa asianmukaisen hoidon tarve on välttämätön ja itsemurhan vaara todellinen. (Isometsä 1997, 236–237.)

3.1 Nuorten masennuksen oireet

Masennus saattaa olla vaikeasti tunnistettavissa, koska sairaus voi piiloutua monien oireiden taakse. Masentuneisuuden tunnistaminen vaatii nuorelta itseoivallusta ja sanallista ilmaisua olostaan ja tuntemuksistaan, mikä saattaa osoittautua vaikeaksi joutuessa nuoren kehitystasosta (Kaltiala-Heino 2005, 2873). Lisäksi nuoren ja hänen lähipiirinsä saattaa olla vaikeaa erottaa normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuuluvia tunnetiloja ja masennuksen oireita toisistaan. Normaaliin kasvuun ja kehitykseen ei kuitenkaan kuulu toimintakyvyn lasku, kuten koulunkäynnin laiminlyöminen. Masennuksen ydinoireisiin kuuluvat (Liite 1) masentunut mieliala ja mielihyvän tai mielenkiinnon puute, jotka haittaavat päivittäisiä toimintoja ja ihmissuhteita. Nuorilla saattaa esiintyä myös ärtynyttä ja vihaista mielialaa, sekä suuttumisherkkyyttä näennäisesti pienistä asioista. Masennukseen liittyy yleensä myös muita mielialahäiriön oireita, kuten unen määrästä riippumaton väsymys, keskittymiskyvyn madaltuminen, unihäiriöt, hidastuminen tai levottomuus, itsetunnon heikkeneminen, syyllisyyden tunteet, ruokailutottumusten muutokset, toivottomuus ja kuoleman ajatukset. Nuorten masennustiloihin liittyy usein myös ihmissuhdeongelmia, tyytymättömyyttä, alentunut toimintakyky ja somaattista sairastelua. Masennustilat altistavat myös lisääntyneelle päihteidenkäytölle ja itsetuhoisuudelle. (Karlsson & Marttunen 2007, 6, 11; Karlsson 2008.)

Useat ihmiset eivät tunnista sairastavansa masennusta, vaan luulevat uupumuksen, saamattomuuden ja unettomuuden johtuvan jostain muusta sairaudesta, laiskuudesta tai epäsuotuisista olosuhteista. Masennus tulee ilmi useissa tapauksissa vasta, kun se haittaa huomattavasti toimintakykyä. Masennus aiheuttaa toimintakyvynpuutteen lisäksi huomattavaa henkistä kärsimystä ja taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalle. Kaikkien nuorten kanssa työtä tekevien tulisi pyrkiä tunnistamaan masennuksen oireet ja kannustaa nuoria hakemaan apua. Erityisesti riskiryhmillä masennuksen oireiden seulominen on suotuisaa esimerkiksi kouluterveydenhuollossa. Edellyttäen, että seulaan jääneitä varten on järjestetty lisätutkimus ja jatkohoitomahdollisuudet. (Aalto ym. 2009, 31.)

3.2 Nuorten masennuksen riskitekijät

Masennuksen riskitekijöitä tarkasteltaessa on syytä ottaa huomioon altistavat, laukaavat ja suojaavat tekijät. Masennukselle altistavat tekijät ovat asioita, joiden on todettu liittyvän läheisesti masennukseen sairastuneiden aikaisempaan kehitykseen ja joiden oletetaan aiheuttaneen pysyvä alttius henkilöille reagoida stressitekijöiden yhteydessä masennuksen oireilla. Masennukselta suojaavat tekijät voivat estää masennuksen syntymisen stressitilanteessa henkilöillä, joilla on siihen erityinen taipumus. Periaatteessa kaikki ihmiset voivat sairastua masennukseen riittävän voimakkaiden stressitekijöiden seurauksena. Näin ollen kyse on inhimillisestä tavasta reagoida vaikeisiin tapahtumiin. (Salokangas 1997, 88–89.)

Masennukseen sairastuminen on usein seurausta useiden eri tekijöiden summasta. Sairauden syntymisen taustalla saattaa olla biologisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Masennusta sairastavilla keskushermoston välittäjäaineenvaihdunnan säätely saattaa olla epätasapainossa. Erityisesti serotoniinin puute saattaa aiheuttaa masennusoireita. Lisäksi perintötekijöillä on vaikutusta masennuksen syntymiseen. Joka toisella masennusta sairastavan äidin lapsella ilmenee nuorena masennusta. Mikäli nuoren äidin tai isän masennus on alkanut nuoruusiässä, on myös lapsen sairastumisriski nuoruusiässä erityisen suuri. Sairastaminen erityisesti nuorilla ja jotkin lääkehoidot saattavat lisätä riskiä sairastua masennukseen. Psykologisista riskitekijöistä laiminlyönnit, menetykset, väkivalta ja hyväksikäyttö altistavat masennukselle. Vas-

toinkäymisten käsittelyyn ja tulkintaan vaikuttavat nuoren kehitysvaihe ja aikaisemmat elämäkokemukset. Nuorilla ikätoverien merkitys on erityisen korostunut. Syrjintä, kiusaaminen ja ryhmäytymisen ulkopuolelle jääminen saattavat aiheuttaa psyykkisiä oireita ja masennusta. Lisäksi pitkään jatkunut stressi saattaa laukaista masennuksen syntymisen. (Karlsson & Marttunen 2007, 9-10; Karlsson 2008; Salokangas 1997, 88–92.)

Rasittavien elämäkokemusten ja tapahtumien merkitys on erityisen suuri ensimmäisen masennusjakson synnyssä. Tämän jälkeen masennuksen laukaisevat tilanteet ja tapahtumat ovat yleensä lievempiä. Nuorten masennuksen syntymiseen liittyvät yleensä ystävyysuhteissa ilmenevät vaikeudet. Pitkittyneillä vaikeuksilla on usein masennuksen laukaiseva ja sille altistava vaikutus. Pitkään jatkuvat vaikeudet hidastavat myös masennuksesta toipumista. (Salokangas 1997, 98.)

3.3 Nuorten masennuksen esiintyvyys

Masennuksen esiintyvyys lisääntyy nuoruudessa lapsuuteen verrattuna. Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa koululaisten terveysongelmista tavallisimpia. Nuorilla vakavan masennuksen esiintyvyys vuoden aikana on arviolta 5-10 % (Kaltiala-Heino 2005, 2873; Karlsson & Marttunen 2007,7). Masennuksen ilmaantuvuus on huipussaan 15–18 -vuotiaiden keskuudessa (Karlsson 2008; Karlsson & Marttunen 2007,7). Nuorten masennushäiriöistä noin 85 % on vakavia ja 10 % pitkäaikaisia. Nuorten naisten masentuneisuus on noin kaksinkertainen nuoriin miehiin verrattuna. (Aalto-Setälä, Karlsson, Marttunen & Pelkonen 2005, 2879.)

Mielenterveysongelmat ovat yleisimpiä koululaisten terveysongelmia. Masennus on vuosittain kasvava ongelma nuorten keskuudessa. Lisäksi masennusoireita, joita ei voi luokitella masennustilaksi esiintyy noin joka viidennellä nuorella. Masennusoireista kärsivillä nuorilla saattaa ilmetä ongelmia psykososiaalisessa selviytymisessä ja oireet saattavat enteillä tulevasta masennustilasta. Nuorten masennus on usein parannettavissa ja jopa 90 % masentuneista nuorista toipuu vuodessa. Masennus saattaa kuitenkin uusiutua. Arviolta viiden vuoden sisällä noin 70 % sairastuu uudelleen. Itsemurhien riskitekijöistä masennustilat ovat merkittävimpiä. (Aalto-

Setälä ym. 2005, 2880; Karlsson & Marttunen 2007, 7; Konsensuslausuma 2001, 2586.)

2000-luvulla masennus on aiheuttanut huolestuttavasti työkyvyttömyyttä nuorten keskuudessa. Nuori on oikeutettu Kelan maksamaan sairauspäivärahaan, kun masennus on kestänyt sairastumispäivän lisäksi 9 arkipäivää. Vuonna 2008 alle 30-vuotiailla alkoi 5800 päivärahaa masennuksesta johtuen. Vuodesta 2004 kasvua oli 45,6 %. Suurin muutos aikavälillä tapahtui nuorten miesten (16–19-vuotta) päiväraha-kausien määrässä, joka kohosi 75 %. Kela korvasi masennuksen vuoksi vuonna 2008 yhteensä 2,4 miljoonaa sairauspäivää. Alle 30-vuotiaiden osuus mielenterveydenhäiriöiden vuoksi korvatuista sairauspäivärahapäivistä oli 818700 päivää. Masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 4050 henkilöä vuonna 2008. Nuorten sairastaman masennuksen aiheuttamat ennenaikaiset eläkkeelle jäämiset ovat kasvussa. Alle kolmekymmentävuotiaita jäi vuonna 2008 työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyssyistä 1848 henkilöä, heistä masennusta sairasti 380 henkilöä. (Maaniemi & Raitasalo 2009, 22–24.)

3.4 Masennus opiskelijoiden keskuudessa

Peruskoulun suorittamisen jälkeen lähes 90 % nuorista jatkaa opintojaan toisen asteen oppilaitoksissa. Ammatillinen koulutus tarjoaa hyvän ammattitaidon ja yleissivistyksen. Koulutuksen tarkoituksena on, että nuoret työllistyvät ja kykenevät selviytymään opintojensa päätyttyä valitsemansa alan moninaisissa työtehtävissä. Koulutus antaa myös valmiudet jatko-opintoihin ja yrittäjyyteen, sekä tukee nuorten yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Tutkinnon suorittaminen kestää yleisesti 2-3 vuotta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 228.) Tiedon ja taidon lisäksi kouluyhteisössä opitaan ilmaisemaan itseään ja tarpeitaan tilanteeseen sopivalla tavalla, työskennellään ja opiskellaan tavoitteellisesti ja harjoitellaan tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa (Fröjd, Kaltiala-Heino & Ranta 2010).

Monissa oppilaitoksissa oppivelvollisuusiän ohittaneiden opiskelijoiden on oltava läsnä päivittäin, jos heillä ei ole sovittua lupaa olla poissa. Koulupoissaolot johtavat useasti ongelmiin oppimäärän suorittamisessa määräajassa. Poissaolot saattavat joh-

tua kuitenkin terveydellisistä tai psykososiaalisista ongelmista, jotka vaativat hoitoa, jotta nuori selviäisi koulunkäynnistä. Koulusta kieltäytyvillä nuorilla on todettu esiintyvän masennusta. Koulukieltäytymisen saattavat laukaista kouluun liittyvät psykososiaaliset ongelmat esimerkiksi kiusaaminen, oppimisvaikeudet, opettajasuhteeseen liittyvät ongelmat tai kaveripiirin ongelmat. Mielenterveysongelmat lisääntyvät koulupoissaolojen lisääntyessä. (Kaltiala-Heino ym. 2003, 1677, 1681.)

Mikään nuoren mielenterveyden häiriö ei parane jättäytymällä pois koulusta. Toistuvissa nuoren luvatta koulusta poissaolotilanteissa opettajat ja opiskelijoiden vanhemmat tulisi saada yhteisymmärrykseen rajojen ja valvonnan tärkeydestä. Opiskelijan välttäessä kouluun tulemista on syytä selvittää, mitkä asiat koulussa ahdistavat tai pelottavat. Välttämiskäyttäytymiseen liittyvästä ahdistuksen vähenemisestä saattaa itsessään tulla kotiin jäämisen motiivi, riippumatta alkuperäisestä syystä koulusta pois jättäytymiseen. Nuoren vanhempien saattaa olla vaikea ymmärtää, että kouluun palaaminen on nuoren mielenterveydelle ensiarvoisen tärkeää. Koulun, opiskelijan ja hänen vanhempiansa yhteistyönä tehty toimintasuunnitelma nuoren mielenterveyden edistämiseksi on tarpeellinen tilanteen korjaamiseksi. (Fröjd ym. 2010.)

Käytöshäiriöin oireilevan nuoren koulumenestys on usein heikko, vaikka hänen älykkyydosamääränsä ei poikkeaisi keskimääräisestä. Käytöshäiriöön liittyvä auktoriteettien vastustaminen lisää koulupoissaoloja ja ristiriitoja opettajien kanssa. Koulupoissaolot heikentävät oppimismahdollisuuksia ja konfliktit opettajan ja opiskelijan välillä heikentävät opettajan käsitystä opiskelijasta oppijana. Ilman tarvittavaa tukea ja apua pitkäkestoinen masennus ja siihen liittyvät oppimisvaikeudet saattavat pitää koulumenestyksen kykyihin nähden huonona mahdollisesti koko opiskelun ajan. Toistuvasti ilmenevät huonot arvosanat eivät välttämättä hälytä opettajia miettimään opiskelijan yksilöllistä avun ja tuen tarvetta. Koulumenestyksen äkillisen romahtamisen tulee toimia erityisenä hälytysmerkkinä aikuisille, joiden tulee selvittää syy heikkoon koulumenestyksen ja tarjota tarvittavaa tukea ja apua. (Fröjd ym. 2010.)

Nyky-yhteiskunnassa nuorilla on aikaa psyykkiseen kasvuun, oman kulttuurinsa kehittämiseen ja mahdollisuus saada taloudellista tukea yhteiskunnalta tullakseen toimeen. Nuoren kehittyessä myös elinympäristö kehittyy jatkuvasti, mikä saattaa vaikeuttaa nuoren aikuistumista. Nyky-yhteiskunnassa osa nuorista kasvaa ilman tarvit-

tavia rajoja ja vailla riittävää huolenpitoa perheiden rikkoutuessa ja kasvuympäristön sirpaloituessa. Näin ollen nuoret joutuvat etsimään rajoja kodin ulkopuolelta esimerkiksi kouluuyhteisöstä. Nuorten psyykkiset ongelmat saattavat heijastua kouluun ja koulusuorituksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 291–292.)

Oppimisvaikeuksien varhainen tunnistaminen ja riittävät, nuoren opiskelijaan kohdistuvat tukitoimet voivat ehkäistä masennuksen kehittymistä. Kaveripiiristä eristäytyminen erityisesti nuoruusikäisillä on huolestuttava merkki. Ilmiö on mahdollista huomata koulussa ja siihen tulee puuttua oppilashuollon keinoin. Yksilölliset mielen-terveyttä tukevat interventioiden tarpeet tulee ottaa huomioon, jotta kouluuyhteisö olisi jokaiselle opiskelijalle turvallinen ja mieluisa opiskeluyhteisö. (Fröjd ym. 2010.)

3.4.1 Opiskelun aloittamisen stressitekijöitä

Masennustilojen taustatekijöiden yhteydessä voidaan puhua stressi-haavoittuvuusmallista, jonka perusteella sairastuminen masennukseen on haavoittuvuusalttiuden ja stressitekijöiden summa. Perimä, biologiset tekijät, elämäkokemukset, psykososiaalinen elinympäristö, persoonallisuus ja taloudellinen tilanne muovaavat yksilöllisen haavoittumisalttiuden, joten osalla nuorista on isompi riski sairastua masennukseen stressitilanteissa, kuin toisilla. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen stressinsietokyky ja kun sietoraja ylittyy mielen-terveys saattaa järkkäytyä ja syntyä masennuksen oireita. (Karlsson & Marttunen 2007, 9.)

Opiskelun alkaessa nuori on jo joutunut tekemään kauaskantoisia valintoja elämässään. Osa nuorista pääsee opiskelemaan haluamaansa oppilaitokseen ja osa joutuu tyytymään vaihtoehtoiseen opiskelupaikkaan. Opiskelun alkaessa nuori saattaa käydä läpi monenlaisia tuntemuksia. Nuori saattaa tuntea olonsa uteliaaksi, jännittyneeksi, uupuneeksi tai ahdistavaksi. Opiskelupaikan vastaanottamisen jälkeen nuoren on järjestettävä arki uudelleen. Uuteen koulurakennukseen, henkilökuntaan, opiskelukavereihin ja toimintatapoihin on tutustuttava. (Nyyti ry –opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Osa nuorista aloittaessaan ammattiin opiskelun muuttaa pois lapsuuden kodistaan uudelle paikkakunnalle, jolloin asunto ja opiskelun rahoitus on järjestettävä. Tällaiset siirtymävaiheet kuormittavat nuoren sopeutumiskykyä (Kaltiala-Heino ym. 2003, 1681). Opiskelijalla on mahdollisuus saada ammatilliseen peruskoulutukseen opintotukea opiskelukuukausilta, johon kuuluu opintoraha, asumislisä ja opintolainan valtiontakaus. Alle 17 vuotiaat saavat kuitenkin lapsilisää, mikä estää opintorahan saamisen. (Kela 2010.) Muutto pois lapsuuden kodista on yksi merkittävimpiä muutoksia nuoren ihmisen elämässä. Muuttaminen asumaan omaan ruokakuntaan saattaa aiheuttaa nuorella voimakkaita tunnereaktioita. Nuoren on selvitettävä jokapäiväisistä toiminnoista ilman vanhempia ja järjestettävä oma arkensa itsenäisesti. Itsenäisyys ja lapsuuden kodista pois muuttaminen saattaa tuntua vapauttavalta, mutta se saattaa aiheuttaa myös pelkoa ja ahdistusta. Lapsuuden ystävät ja harrastukset saattavat myös jäädä vanhalle kotipaikkakunnalle. Osa nuorista kokee muutokseen sopeutumisen työlääksi ja ahdistavaksi ja tarvitsevat tukea ja apua ulkopuolisilta. Kasvamisen keskeisiä asioita on oppia tuntemaan itsensä, oppia elämään itsenäisesti, saada itseluottamusta, että osaa ja pystyy huolehtimaan itsestään, asioistaan ja opiskelustaan. (Nyyti ry –opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Opiskelupaikan vaihtuessa usein myös kaveripiiri vaihtuu ja yhteydenpito kaukoystäviin tapahtuu pääasiassa puhelimella ja sähköpostilla. Uuteen kouluyhteisöön sopeutuminen ei ole kaikille yhtä helppoa. Uusien ystävyys-suhteiden solmiminen saattaa tuntua vaikealta. Nuori tarvitsee rohkeutta ja itseluottamusta hakeutuakseen uuteen seuraan ja solmiakseen uusia ystävyys-suhteita. Opiskelijoille järjestetyt tilaisuudet ja tapahtumat saattavat helpottaa uusien ystävyys-suhteiden solmimista toisiin samanhenkisiin nuoriin. (Nyyti ry –opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Ammattiin opiskelun alkaessa peruskoulun loppumisen jälkeen uudessa kouluyhteisössä saattavat opiskelijoiden kurssiarvosanat vaihdella hyvistä keskinkertaisiksi, tai toisinpäin. Lukeminen kokeisiin ei välttämättä enää riitä huippuarvosanoihin. Opiskelijan tulee hahmottaa kokonaisuuksia, arvioida lukemaansa ja kuulemaansa, yhdistää teoria ja käytäntö, sekä muodostaa omia mielipiteitä ja näkemyksiä. Opiskelijan itsetunto saattaa olla uusiin arvosanoihin sopeutuessa koetuksella. Itseltään paljon vaativa opiskelija saattaa uupua tavoitellessaan täydellisyyttä. Uupumuksesta, unihäi-

riöistä ja, ahdistuksesta saattaa tulla jokapäiväistä ja pitkittyessään ne lisäävät riskiä sairastua masennukseen. (Nyyti ry –opiskelijoiden tukikeskus. 2009.)

Selviytyäkseen moninaisista kehityksen haasteista nuori tarvitsee hyväksyntää muilta. Nuori haluaa nähdä itsensä onnistujana ja kyvykkäänä yksilönä yhteiskunnassa. Itseluottamus kasvaa ja minäkuva vahvistuu onnistumisen kokemuksista. Omien ongelmanratkaisukykyjen löytäminen antaa nuorelle tunnetta siitä, että hän selviää myös yksin. Toistuvat vastoinkäymiset kehityshaasteissa saattavat estää positiivisen minäkuvan muodostumisen ja nuori saattaa kokea, ettei hän hallitse elämäänsä. (Aaltonen ym. 2003, 82.)

3.4.2 Masennuksen tunnistaminen kouluyhteisössä

Kouluyhteisössä havaitaan yleensä nuoren masennuksen oireet. Poikien käyttäytymisen saattaa olla häiritsevää ja tytöt eristäytyvät helpommin. Käytösongelmat saataan havaita kouluyhteisössä poissaoloina, tai oppituntien häiritsemisenä. Huomiota saattaa herättää myös vetäytyminen ikätovereista. Voimakas väsymys, joka haittaa opiskelua saattaa olla oire masennuksesta. Keskittymisvaikeudet estävät tiedon omaksumista ja oppimista, joten masennus saattaa aiheuttaa oppimisvaikeuksia ja heikentynyttä suoriutumiskykyä. Toistuva epäonnistuminen haittaa opintojen etenemistä ja saattaa johtaa nuoren pois jäämiseen koulusta. Koulukiusatuilla ja koulukiusaajilla ilmenee useammin masennusta, kuin puolueettomilla opiskelijoilla. (Karlsson & Marttunen 2007, 11; Kaltiala-Heino 2005, 2873.) Nuorten auttamisen edellytys on yhteistyö opettajien, opiskeluterveydenhuollon ja ennaltaehkäisevän terveydenhoitotyön välillä. (Kaltiala-Heino ym. 2003, 1681).

Kansanterveyslaitos ja Stakes yhdistyivät vuonna 2009 Terveyden ja hyvinvoinnin laitokseksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa kouluterveyskyselyn samoissa kunnissa joka toinen vuosi. Parittomina vuosina kouluterveyskyselyyn osallistuvat Länsi-Suomen, Pohjois-Suomen ja Ahvenenmaan kunnat. Vuodesta 2008 alkaen kyselyyn ovat osallistuneet myös ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella vuonna 2009 Länsi-Suomen ammatillisissa oppilaitoksissa masennusta esiintyy opiskelijoiden keskuudessa, kuin myös tekijöitä joiden on

todettu altistavan masennuksen syntymiselle. Joka kymmenennes opiskelija koki, ettei hänellä ole yhtään läheistä ystävää. 16 % koki ongelmia työilmapiirissä. Joka viides ei omasta mielestään tullut kuulluksi oppilaitoksessa. Lähes joka neljäs opiskelija koki opiskeluun liittyvän työmäärän liian suureksi. Opiskeluvaikeuksia oli joka kolmannella. Joka kymmenennellä oli avun puutetta opiskelussa. Vähintään kerran viikossa 5 % joutui koulukiusatuksi. 17 % oli ”lintsannut” kuukauden aikana vähintään kaksi päivää. Prosentti ei pitänyt lainkaan opiskelusta. Joka viides opiskelija koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Päivittäistä väsymystä esiintyi joka kahdeksannella opiskelijalla. Ammattiin opiskelevista noin joka kymmenennellä oli keskivaikeaa, tai vaikeaa masentuneisuutta ja koulu-uupumusta. Kaksi kolmesta harrasti liian vähän liikuntaa viikossa. Lähes neljä kymmenestä opiskelijasta tupakoi päivittäin ja joi humalahakuisesti vähintään kerran kuukaudessa. 15 % opiskelijoista oli joskus kokeillut huumeita. Reilu kymmenesosa koki terveydenhoitajan ja kolmasosa lääkärin vastaanotolle pääsyn vaikeaksi. Viidesosa opiskelijoista oli tyytymättömiä oppilaitoksen terveydenhuoltoon. (Harju ym. 2009.)

4 MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISYN KEINOJA

Kansanterveyslain mukaan kunnan on tarjottava ammatillisen koulutuksen opiskelijoille opiskeluterveydenhuoltoa. Toisen asteen oppilaitoksissa opiskelijoille järjestetään terveystarkastus, joissa ensimmäisenä vuonna on terveydenhoitajan tarkastus ja myöhemmin lääkärintarkastus. Terveydenhoitajan tulee huomioida, että opiskelu on muuttunut peruskoulun jälkeen tavoitteellisemmaksi ja itsenäisemmäksi, mikä saattaa aiheuttaa nuorelle opiskelijalle stressiä. Osa opiskelijoista asuu jo itsenäisesti vieraalla paikkakunnalla, mutta harva saa opintotukea. Terveysneuvonnan merkitys korostuu ja terveyden merkitys lisääntyy siirryttäessä opiskelemaan. Nuorta saattaa mietityttää oman kehon muutokset, seksuaalisuus, tulevaisuus ja aikuistuminen. Useilla nuorilla ilmenee moninaisia särkyjä ja kipuja, väsymystä ja jännittyneisyyttä. Erityisesti mielenterveysongelmat yleistyvät nuoruusiässä. Nuoren eristäytymiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Masennus on pyrittävä tunnistamaan kouluyhteisössä. (Laakso 2010.)

Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on tunnistaa ja seuloa nuorten hoitoa vaativaa masennusta. Tavoitteena on edistää opiskelijoiden tervettä kasvua ja kehitystä (Pelkonen, Pietilä & Pirskanen 2001, 107). Koulussa aloitetussa nuorten psyykkisten ongelmien selvittelyssä voidaan kartoittaa oireilun vakavuutta ja mahdollista konsultation ja hoidon tarvetta. Yhteistyö psyykkisesti oireilevan nuoren perheen kanssa saattaa auttaa tiedonkeruussa, hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. (Karlsson & Marttunen 2007, 15.) Esimerkiksi depressiomittarit ovat käyttökelpoisia apuvälineitä oireiden tunnistamiseen ja seulontaan (Aalto ym. 2009, 34; Kaltiala-Heino 2005, 2873). Osa nuorten sairastamista masennustiloista on mahdollista hoitaa opiskeluterveydenhuollossa ja perusterveydenhuollossa. Nuorella epäiltäessä masennusta tulee terveydenhoitajan ottaa mieliala-asiat puheeksi. (Kaltiala-Heino 2005, 2873.)

Depressiota voitaneen ehkäistä lisäksi terveellisten elintapojen avulla. Ennaltaehkäistäessä masennustilan syntymistä on oleellista panostaa fyysiseen terveyteen harrastamalla kohtalaisesti liikuntaa ja huolehtimalla riittävästä ravitsemuksesta. Lisäksi opiskelun aiheuttaman stressin vähentäminen ja työn kuormituksen keventäminen ehkäisevät masennuksen puhkeamista. Stressin hallinnan opettelu saattaa vähentää masennusoireita. Työn sosiaalisen kuormituksen keventäminen parantaa psyykkistä vointia ja vähentää sairauspoissaoloja. Päihteiden liikakäyttö puolestaan lisää riskiä sairastua masennukseen. (Depressio 2009.)

4.1 Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja vaarantavien tekijöiden vähentäminen

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä masennuksen syntymistä. Hohtari-Kivimäki Ulla totesi Pro Gradu tutkielmassaan, että nuoren vahvuuksilla ja vaikeuksilla on yhteyttä nuoren sairastuvuuteen. Nuorilla, joilla oli paljon vaikeuksia ja vähän vahvuuksia ilmeni enemmän kipuja, kuin nuorilla, joilla oli enemmän vahvuuksia ja vähemmän vaikeuksia. (Hohtari-Kivimäki 2008.) Perimällä on suuri vaikutus masennuksen syntymiseen, mutta myös ympäristötekijöillä on merkittävä osuus masennuksen syntymisessä, sekä perimän ilmentymiseen vaikuttajana (Karlsson 2008).

Nuorten masennus on osittain stressisairaus, joten nuorten elinoloihin, ympäristön olosuhteisiin ja kouluoloihin vaikuttamalla voidaan ennaltaehkäistä masennuksen syntymistä. Nuoret tarvitsevat aikuisia, sekä pysyvyyttä ja jatkuvuutta elämäänsä selviytyäkseen nuoruuden moninaisista haasteista ja stressitekijöistä. (Karlsson 2008.) Tutkimuksessa nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus, nuoret mainitsivat liiallisen stressin olevan uhka mielenterveydelle. Nuoren stressiä kouluyhteisössä lisää menestymättömyys, liialliset tehtävät, kilpailupainotteisuus sekä opiskelun aloittamiseen liittyvät muutokset nuoren elämässä. (Kainulainen 2002, 48.) Oppimisen ongelmat ja jotkin kouluyhteisön rakenteelliset seikat kuten luokkakoko ja työskentelyilmapiiri saattaa edesauttaa mielenterveyden häiriöiden syntymistä (Fröjd ym. 2010).

4.1.1 Itsetunto

Hyvä itsetunto luo turvallisuudentunnetta. Hyvä itsetunto pitää sisällään todellisuutta vastaavan itsensä tuntemisen, kunnioittamisen ja arvostamisen (Aaltonen ym. 2003, 152). Heikolla itsetunnolla ja masennuksella on todettu olevan yhteys. Huono itsetunto saattaa olla masennuksen oire, altistava tekijä tai toipumista hidastava tekijä. Nuoren itsetunnon vahvistamiseksi on tärkeää tunnistaa ne minäkäsityksen osa-alueet jotka ovat nuorelle tärkeimmät. Oleellista nuoren itsetunnon vahvistamisessa on antaa nuoren ymmärtää, että hän on arvokas ja hyväksyty sellaisenaan, vaikka hänen käytöksensä ei aina olisi hyväksyttävää. Nuoren itsetuntoa ja merkityksellisyttä voi vahvistaa osoittamalla rakkautta, hyväksyntää ja kunnioitusta, antamalla myönteistä palautetta, tunnistamalla vahvuuksia ja tukemalla niitä sekä rohkaisemalla itsearviointiin, asettamalla rajoja ja luottamalla nuoren päätöksiin. Nuoren osaamisen tunne voimistuu, kun häntä autetaan luomaan realistisia tavoitteita esimerkiksi koulumenestyksen osalta. Nuoren haavoittuvuus heikkenee ja elämänhallinnan tunne lisääntyy, kun nuoren voimavaroja tuetaan tunnistamalla mahdollisuuksia ja eteneväällä tavoitteellisesti. Negatiivinen itsearviointi ja itsesyytökset alentavat itsetuntoa ja saattavat johtaa masennukseen. Nuoruusiässä on mahdollista vahvistaa positiivista ajatusmallia, koska käsitys omasta itsestä ja tulevaisuudesta on vasta muodostumassa (Pelkonen ym. 2001, 107–109). Mikäli nuorelle on jo lapsuudessa muodostunut ne-

gatiivinen minäkuva, voi pelkkä välinpitämättömyyskin aiheuttaa nuorelle tunteen, ettei häntä hyväksytä, vaikka negatiivista palautetta ei olisikaan annettu. (Aaltonen ym. 2003, 154–155.)

4.1.2 Fyysinen terveys

Nuoret tarvitsevat aikuisen tukea terveellisen ja riittävän ruokavalion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Nuorten ravinnon tarve on yksilöllistä, riippuen kasvun ja kehityksen vaiheesta sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Monipuolisen ravinnon lisäksi tulee kiinnittää huomiota vitamiinien ja hivenaineiden saantiin. Fyysisen ja psyykkisen terveyden edellytys on säännölliset ateria-ajat ja tarpeita vastaava ravinto. Kouluruokailu on oleellinen osa nuoren ravitsemusta. Ruokalistojen tulisi noudatella nuorten makutottumuksia ja ruokailutilanteiden tulisi olla sosiaalisesti miellyttäviä tilanteita. (Aaltonen ym. 2003, 134, 138.)

Nukkuminen on ihmiselle välttämätöntä. Ihosolujen uusiutuminen, kuona-aineiden poistuminen sekä hivenaineiden ja hormonien kierto vaativat unta. Lisäksi nuoren elimistö erittää yöllä kasvuhormonia. Kasvukaudella nuori tarvitsee unta enemmän kuin aikaisemmin. Riittävä unen määrä nuorelle on noin yhdeksän tuntia yössä. Unen puute aiheuttaa ensisijaisesti motivaation laskua ja suorituskyvyn heikkenemistä päättelyä tai luovuutta vaativissa tehtävissä. Liian vähäinen nukkuminen saattaa haitata koulunkäyntiin keskittymistä, ja lisätä rauhattomuutta sekä heijastua oppimistuloksiin. Unta tarvitaan lisäksi mielenterveyden ylläpitämiseen. Mielialan laskua aiheuttaa jo yhden yön valvominen. Masentuneilla esiintyy nukahtamisvaikeuden lisäksi unen rakenteellisia muutoksia (Porkka-Heiskanen & Paunio 2008). Unihäiriöt saattavat altistaa mielenterveyden häiriöille tai olla seuraus mielenterveyden häiriöstä, mutta lähes kaikkiin mielenterveyden häiriöihin liittyy unihäiriötä. Nuorilla unihäiriöt lisäävät vaaraa sairastua masennukseen. (Aaltonen ym. 2003, 141–142; Appelberg, Lindberg, Porkka-Heiskanen, Stenberg & Tani 2004; Perusasiat kunniaan 2010.)

Riittävän kuormittava ja säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tarkoituksenmukainen liikunta lisää myös elimistön vas-

tustuskykyä. Nuori saa liikunnan avulla kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta, itseluottamusta, voimia koulun suorittamiseen, paremman keuhonhallinnan, keskittymiskyky paranee ja kaveripiiri laajenee. Rento ja miellyttävä ilmapiiri, onnistumisen kokemukset sekä vaihtoehtoisten liikuntamuotojen tarjoaminen saattavat edesauttaa nuorta aloittamaan säännöllisen liikunnan. (Aaltonen ym. 2003, 144–146.)

4.1.3 Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot

Nuorten sosiaalinen pääoma on voimavara, joka lisää ja ylläpitää hyvinvointia. Nuorten sosiaalinen pääoma syntyy usein paikallisissa yhteisöissä, kuten koulussa. Yhteisöllisyyden tunne helpottaa ihmisten välistä kanssakäyntiä ja mahdollistaa luottamuksen syntymisen. Koulussa opettajien, muiden koulun aikuisten ja oppilaiden välisestä vuorovaikutuksesta muodostuu nuorille sosiaalisesti tukeva ilmapiiri, mikä ennalta ehkäisee masennuksen syntymistä. Sosiaalisen tuen kohdistuessa vain joihinkin opiskelijoihin, vaikuttaa se negatiivisesti kaikkiin opiskelijoihin. (Ellonen 2008, 33, 39, 51, 84.)

Nuorille vertaisilla kuten koulukavereilla on suuri merkitys mielenterveyden kokemisessa. Kainulaisen tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisten kokivat, että jokaisella tulisi olla ystävä, joka on läsnä elämän iloissa ja suruissa. Luottamuksellisuus ja avoimuus korostuivat ihmissuhteissa. Vertaisiltaan nuori saa ymmärrystä ja tarvittaessa tukea omille päätöksilleen. Arvokkaana yksilönä vertaisryhmään kuulumisen vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon. (Kainulainen 2002, 31.)

Masennukselle altistavia tekijöitä ovat yksinäisyys, sosiaalisen tuen puuttuminen ja ongelmat perheen sisäisissä vuorovaikutustaidoissa ja vanhempien heikko itsetunto. Perheyhteyttä, ryhmätietoisuutta ja vuorovaikutustaitoja vahvistamalla voidaan tukea nuoren tunnetta selviytyä sosiaalisissa tilanteissa. Masentunut nuori voi jäädä ongelmatilanteissa vaille sosiaalista tukea, koska hänellä saattaa olla puutteelliset vuorovaikutustaidot ja pieni sosiaalinen verkosto (Pelkonen ym. 2001, 107, 109). Aikuisen tulisi hyväksyä nuori joka tilanteessa ja antaa nuorelle hänen tarvitsemaansa tukea ja turvaa riippumatta siitä, mitä nuori on tehnyt, tekemättä jättänyt tai kokenut. (Aaltonen ym. 2003, 153.)

Masennukseen liittyy sosiaalisten- ja vuorovaikutussuhteiden ongelmia, koska nuori ei välttämättä kykene käyttämään omaksumiaan sosiaalisia taitoja. Nuoruudessa ikätoverisuhteet ovat välttämättömiä normaalin kehityksen kannalta. Vastoinkäymiset ikätoverisuhteissa ja eristäytyminen muista nuorista ovat vakavia hälytysmerkkejä masennuksesta. Eristäytyminen ikätovereista on havaittavissa kouluyhteisössä. Lievissä tilanteissa nuorta on mahdollista auttaa yhteisöllisen toiminnan ja opetuksen lomassa hyväksikäyttämällä esimerkiksi ryhmätyöskentelyä opetusmetodinä. Opettajan on mahdollista yrittää helpottaa syrjään vetäytyvän opiskelijan tilannetta luomalla tilanteita, joissa syntyy normaaleja sosiaalisia kontakteja valvotuissa oppimistilanteissa. (Fröjd ym. 2010.)

4.1.4 Oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaidot

Huono itsetunto, kykyjen puute ja taitojen kehittymättömyys saattavat aiheuttaa ongelmia oppimisessa. Oppimisvaikeuksista kärsivä nuori saattaa oireilla häiriköimällä, olemalla levoton, kiusaamalla muita opiskelijoita sekä puutteellisella keskittymiskyvyllä. Liian korkealle asetetut tavoitteet nuoren itsensä, hänen vanhempiansa tai opettajan toimesta, jatkuva epäonnistuminen ja turhautuminen saattaa heikentää itsetuntoa sekä altistaa masennukselle ja itsetuhoisuudelle (Fröjd ym. 2010). Opettajan nuorta tukeva suhtautuminen ja ymmärrys antavat nuorelle itseluottamusta ja uskoa omaan osaamiseen sekä edistävät nuoren selviytymistä myöhemminkin. Oppiminen onnistuu parhaiten tavoitteiden ollessa selkeitä ja nuoren kokiessa niihin pyrkimisen mielekkääksi. Parhaimmillaan oppiminen on tavoitteellista, tietoista työskentelyä ongelmien ratkaisemiseksi, toimivan ratkaisumallin löytämiseksi, sisäistämiseksi ja soveltamiseksi. (Aaltonen ym. 2003, 70, 321, 324.)

Mielenterveyden häiriöt kuten masennus heikentää toimintakykyä ja vaikeuttaa nuoren oppimista ja koulussa käyntiä. Odotettua huonompi koulumenestys ja oppimisen vaikeudet edesauttavat masennuksen syntymistä. Masennuksen oireiden on todettu olevan yhteydessä toimintakyvyn ja sosiaalisten taitojen heikkenemiseen. Masennus voi saada aikaan kouluarvosanojen laskua ja aiheuttaa lopulta opiskelujen keskeytymisen kokonaan, jos riittävää tukea ja apua ei ajoissa ole tarjolla. Sosiaalisten taito-

jen heikkeneminen ja ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikeuttaa esitelmien pitämistä, tunneilla vastaamista, ryhmätöiden tekemistä, koska nuori kokee joutuvansa alttiiksi muiden katseille ja mahdolliselle arvostelulle. (Fröjd ym. 2010.)

Fyysisen ja psyykkisen kehityksen lisäksi ympäristö ja kulttuuri saattaa aiheuttaa nuorelle epävarmuuden tunnetta ja ahdistusta. Yhteiskunnalliset ja kansainväliset muutokset, tietotekniikan kehittyminen ja liikenteen vilkastuminen mahdollistavat yksityisen ihmisen maailman avartumisen. Nopeat muutokset ja reagointi vaihteleviin tapahtumiin ja oloihin vaativat nuorelta moninaisten ongelmien ratkaisukykyä. Muutostilanteet ja niiden ratkaiseminen omien voimavarojen, vertaistuen ja ymmärtävien aikuisten avulla auttavat nuorta ymmärtämään itseään ja ympäristöään. (Aaltonen ym. 2003, 152.)

Arja Kainulaisen tutkimuksessa Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus mielenterveyden osana nousi esille nuoren kyky osallistua jokapäiväiseen elämään tekemällä päätöksiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta sekä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä. Nuoret kokivat, että kyky itsenäiseen päätöksentekoon kuului mielenterveyden kokemiseen. Päätöksensä omaan elämäänsä kuuluvista asioissa yhdessä läheisen aikuisen kanssa nuorelle tuli kokemus henkisen hyvinvoinnin tasapainoisuudesta. Nuorilla osallistuminen ja päätöksenteko painottuivat suurelta osin koulunkäyntiin. Nuoret ajattelivat, että koulu on heidän työtään ja menestyminen tässä työssä koettiin vaikuttavan mielenterveyteen. (Kainulainen 2002, 27, 29.)

4.1.5 Turvallinen ympäristö

Koulukiusaamisen on psyykkisesti tai fyysisesti vahvemman opiskelijan toistuvaa ja tahallista toimintaa, jonka kiusattu kokee epämiellyttäväksi. Kiusaaminen saattaa olla sanallista, fyysistä tai ryhmän ulkopuolelle sulkemista. (Fröjd ym. 2010.) Masennuksella, koulukiusaamisella ja itsetuhoajatuksilla on todettu olevan yhteyttä toisiinsa (Pelkonen ym. 2001, 107). Ensiarvoisen tärkeää on, että nuoret kokevat koulun paikaksi, jossa on turvallista olla henkisesti ja fyysisesti. Nuorten tulee tietää, että yhteis-

sössä ilmeneviin ongelmiin puututaan välittömästi. Ympäristöllä on merkitystä mielenterveyden kokemiseen. Kainulaisen tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaiset nuoret kokivat, että nuoren mielenterveys rakentui osittain läheisiltä saadun mallin mukaisesti. Lisäksi nuoren omalla ajatusmaailmalla oli vaikutusta mielenterveyden rakenteeseen. (Kainulainen 2002, 28.)

Nuoret opiskelijat, joilla on heikko itsetunto tai masennuksen oireita, saattaa valikoi-tua koulukiusaamisen uhreiksi, koska he eivät välttämättä kykene puolustautumaan riittävän tehokkaasti. Masennusta sairastava nuori saattaa muita nuoria opiskelijoita helpommin tulkita vuorovaikutustilanteet kiusaamiseksi. Kiusaamiseen puuttumisen lisäksi siihen osallisten nuorten mielenterveydellisen tuen tarve tulisi arvioida yksilöllisesti. Turvallisen kouluympäristön luominen on ennen kaikkea mielenterveyttä edistävää toimintaa kaikkien kouluyhteisössä työskentelevien kannalta. (Fröjd ym. 2010.)

Kotiolot vaikuttavat suurelta osin nuoren turvallisuudentunteeseen. Nuori hakee luonnollisesti turvaa aikuisilta, mikäli hän ei sitä saa, hän etsii turvaa ikäisiltään nuorilta. Nuoren tuntiessa pelkoa tarvitsee hän aikuisen tukea palauttaakseen turvallisuudentunteen. Aikuisen rauhallinen käytös ja asiaan kuuluva tieto vähentävät pelon tunnetta. Nuorilla saattaa olla pelkoja joita hän ei tuo ilmi. Nuorten kanssa on hyvä toisinaan keskustella pelkotiloista. Nuori tarvitsee hyväksyntää, että hänen pelkonsa on oikeutettu ja tietoa siitä, että toisetkin saattavat tuntea samalla tavoin. Aikuisen pitää kuunnella nuorta, antaa toivoa ja ilmaista että on läsnä, jos nuori tarvitsee aikuista. (Aaltonen ym. 2003, 153, 331.)

4.2 Mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö

Koulun tulisi olla kiinnostava ja innostava opiskelijoille, jotka tulevat sinne mielellään, toimivat siellä vastuullisina osallistujina, kokevat kuuluvansa koulu- ja luokkayhteisöön ja saavat sieltä hyvät lähtökohdat aikuisuuteensa. (Kaltiala-Heino ym. 2003, 1683.) Kouluyhteisössä nuoren opiskelijan hyvinvoinnista vastaavat opiskeluterveydenhoitaja ja koululääkäri, koulupsykologi ja kuraattori sekä opettajat. Näitä kaikkia toimijoita tarvitaan nuorten mielenterveyden seurantaan ja edistämiseen kou-

luuyhteisössä. Opiskeluterveydenhuollossa voidaan hoitaa lieviä ja keskivaikeita nuorten masennustiloja. Masennuksen ennaltaehkäisy on oleellinen osa opiskeluterveydenhuollon toimintaa. Informatiivinen tuki mielenterveydenhäiriöistä edesauttaa nuorta hakemaan apua oikeaan aikaan ja vähentää mielenterveydenhäiriöihin liittyvää leimautumista. (Fröjd ym. 2010.)

Kouluyhteisön merkitys korostui mielenterveyttä suojaavana elementtinä yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiin perustuvassa tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneet nuoret toivoivat turvallista ja hyvää ilmapiiriä, jota pidettäisiin yllä puuttamalla häiriötekijöihin välittömästi. Opettajan ammattitaitoisuus koettiin myös mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi. Määrätietoinen opettaja koettiin turvalliseksi ja hyväksi samaistumismalliksi. Luottamus opettajan ja oppilaan välillä on tärkeää. Yhdeksäsluokkalaiset odottivat opettajalta myös yksilöllisyyttä ja yksilöllistä kontaktia oppituntien aikana. Mielenterveyttä edistivät lisäksi positiiviset oppimiskokemukset. Nuorten mielestä oppilaiden osallistumisella opetukseen ja sen suunnitteluun oli positiivista vaikutusta mielenterveyteen. Yhteistoiminta oli nuorten mielestä luokan yhteishenkeä ylläpitävä tapa oppia. Ryhmätyöskentely nähtiin yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä ennaltaehkäisevänä opetusmuotona. (Kainulainen 2002, 38.)

Masennuksen ennaltaehkäisy alkaa nuoren perheen, ystävien ja opettajien antamasta positiivisesta palautteesta ja nuoresta välittämisestä. Johdonmukaisesti asetetut rajat ja säännöt luovat turvallisuudentunnetta. Nuori tarvitsee myös onnistumisen kokemuksia. Vaikeuksien ilmetessä nuori tarvitsee tukea ja motivaatiota yrittämiseen. (Aaltonen ym. 2003, 262.) Masennukseen sairastumisen riskiä vähentävät hyvät ihmissuhteet ja luotettava sosiaalinen tukiverkosto. Nuori voi itse ennaltaehkäistä masennusta huolehtimalla fyysisestä hyvinvoinnista liikunnan avulla, riittävällä levolla ja välttämällä liiallista ja pitkään jatkuvaa stressiä. Stressinhallintaa ja keinoja mielenterveyden hoitamiseen on mahdollista myös opiskella. Alkoholia ei ole suotavaa käyttää stressinhallintaan, sillä runsas käyttö saattaa aiheuttaa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Aalto ym. 2009, 31.)

Nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta tehdyssä kyselytutkimuksessa eniten koettiin tuen tarvetta eettisesti hyväksyttävän toiminnan ja sosiaalisen selviytymisen osa-alueilla. Tutkimuksessa masentuneet nuoret toivoivat enemmän hyvien ominai-

suuksien huomioimista, rohkaisua myönteiseen itsearviointiin, toivon herättämistä, luottamusta itseensä ja selviytymiseen vaikeissa elämäntilanteissa, arvokeskusteluja ja koulukiusaamiseen puuttumista sekä tukea esiintymistilanteissa. (Pelkonen ym. 2001, 114–115.)

Masennuksen ilmaantumista on mahdollista ehkäistä ryhmämuotoisten interventioiden avulla. Ryhmäinterventiot saattaisivat sopia koulupsykologien ja terveydenhoitajien käyttöön, mutta käytettävissä olevat resurssit eivät välttämättä riitä interventioiden läpiviemiseen. (Depressio 2009; Kaltiala-Heino 2005, 2873.)

Opiskeluyhteisöissä on mahdollista toteuttaa kaikkiin opiskelijoihin kohdistuvia mielenterveyttä edistäviä ryhmäinterventioita. Masennuksen ennaltaehkäisyyn on olemassa koulutyön lomassa toteutettavia sosiaalisten taitojen harjoitusohjelmia, kuten esimerkiksi FRIENDS-ohjelma. Harjoitusohjelma auttaa käsittelemään ja hallitsemaan ahdistavia ja mielialaa laskevia tilanteita. (Fröjd ym. 2010.)

Depressiokoulu -menetelmän vaikuttavuudesta on saatu tieteellistä näyttöä. Depressiokoulu on kurssimuotoinen itsehoito ja masennuksen ennaltaehkäisymenetelmä. Intervention tavoitteena on vähentää vakavien masennusten puhkeamista, lyhentää masennusjaksojen kestoja ja lievittää niiden voimakkuutta. Ennen ryhmätapaamisten alkua ohjaajat tapaavat ryhmäläiset yksitellen. Depressiokouluun sisältyy noin kahdeksan kokoontumista ja kotitehtäviä. Kurssin tukena toimii Depressiokouluoppikirja. Kurssilla omaksumiaan taitoja opiskelija voi käyttää hyväksi ongelmatilanteiden ehkäisyyn, niistä selviämiseen ja mielialan kohottamiseen. Depressiokoulun ohjaukseen tarvitaan ryhmänohjaajakoulutus, jota järjestää esimerkiksi Suomen Mielenterveysseura. Depressiokoulun ryhmänohjaajiksi on koulutettu muun muassa opiskeluterveydenhoitajia ja opiskelukuraattoreita. Työmenetelmä sopii lievien mielenterveyden häiriöiden hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn. (Puustinen-Korhonen 2008.)

Opiskeluterveydenhuollon seulonnoissa lievästä masennusoireista kertoneille on suunnattu ”stressinhallintakurssi”, joka on tarkoitettu erityisesti masennuksen ennaltaehkäisyyn ja lievien masennustilojen hoitoon. Ohjelma toteutetaan pienryhmissä. Ohjelmaan sisältyy tiedon, tuen ja ohjauksen antamista stressistä ja masennuksesta,

kielteisen ajattelun tunnistamista ja taustojen hahmottamista sekä vaihtoehtoisten ajatusmallien tuottamista ja hallintastrategioiden kehittämistä. (Fröjd ym. 2010.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä kouluyhteisössä sekä ammattiin opiskelevien nuorten avun ja tuen tarpeita masennuksen ennaltaehkäisemiseksi toisen asteen toisen vuoden opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa mihin tekijöihin vaikuttamalla voidaan parhaiten ennaltaehkäistä nuorten masennusta kouluyhteisössä sekä antaa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille käytännönläheistä tietoa nuorten masennuksesta ja sen ennaltaehkäisyn keinoista.

Opinnäytetyöllä etsittiin vastauksia alla oleviin tutkimuskysymyksiin, opinnäytetyön teoriataustastaan perustuvan kyselylomakkeen avulla.

1. Mitkä tekijät suojaavat tai vaarantavat nuorten opiskelijoiden mielenterveyttä kouluyhteisössä?
2. Minkälaista apua ja tukea ammattiin opiskelevat nuoret kokevat tarvitsevansa masennuksen ennaltaehkäisemiseksi?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Opinnäytetyön kohderyhmä

Opinnäytetyö tehtiin tilaustyönä Länsirannikon Koulutus Oy WinNovalle. Opiskelijapalvelupäällikön kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen opinnäytetyön aihe sai lo-

pullisen muotonsa ja tutkimuksen kohderyhmä rajautui. Opinnäytetyö rajattiin selvittämään nuorten mielenterveyttä suojaavia ja vaarantavia tekijöitä kouluyhteisössä sekä ammattiin opiskelevien nuorten avun ja tuen tarpeita masennuksen ennaltaehkäisemiseksi toisen asteen toisen vuoden opiskelijoiden näkökulmasta. Käytettävissä olevien resurssien puitteissa tarkoituksenmukaisinta oli rajata Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan toimipisteet niin, että kohderyhmä valittiin vain Porissa järjestettävistä koulutusaloista.

Opinnäytetyön tutkimusyksikkönä olivat ihmiset eli nuoret, jotka opiskelivat Länsirannikon Koulutus Oy WinNova organisaatiossa toista vuotta. Otos koostuu perusjoukosta yksinkertaisella satunnaisotannalla valituista ryhmistä. Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan Porin toimipisteiden tarjoamista koulutusaloista, joita on viisitoista, valittiin satunnaisotannalla viisi eri alaa, joiden kaikille toisen vuoden opiskelijoille kysely toteutettiin (Liite 2). Kyselylomakkeessa nuorten ikä on jaoteltu luokkiin alle 14 -vuotta, 15–18 -vuotta, 19–22 -vuotta ja yli 23 -vuotta. Pääasiassa opiskelijat olivat vastaamishetkellä iältään 15–18 -vuotiaita. Tutkinnon suorittaminen toisen asteen oppilaitoksissa kestää pääsääntöisesti 2-3 vuotta. Toisen vuoden opiskelijoilla on enemmän kokemusta kouluyhteisöstä, kuin ensimmäistä vuotta opiskelevilla nuorilla. Kokemus opiskeluyhteisöstä saattaa tuoda mukanaan arvokkaita näkemyksiä ja kokemuksia sekä kehittämisehdotuksia. Perusjoukosta satunnaisesti valitun otoksen avulla voidaan tehdä perusjoukkoa koskevia päätelmiä.

6.2 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään kvantitatiivista lähestymistapaa, koska tutkimusongelman muoto oli kuvaileva, tutkimuskysely oli strukturoitu ja tutkittava ilmiö oli luonteeltaan menneisiin tapahtumiin sijoittuva. Opinnäytetyössä käytettiin Survey – tutkimusmenetelmää, jonka tarkoituksena on saada yksinkertaisella satunnaisotannalla valitulta tutkimusjoukolta vastauksia samoihin kysymyksiin. Survey – menetelmä mahdollistaa suurehkon otoksen. Riittävän suuri perusjoukosta valittu otos mahdollistaa päätelmien tekemisen koskemaan koko perusjoukkoa. (Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen 2007.) Kuvaileva tutkimus esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista ja tilanteista. Tutkimuksen tarkoitus on doku-

mentoida ilmiöistä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 135.) Jokaiselta otoksessa poimitulta yksilöltä kerättiin aineisto strukturoidussa muodossa. Opinnäytetyössä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kerätyn aineiston avulla pyrittiin kuvailemaan ja vertailemaan ilmiöitä. Kerätyn aineiston käsitteilyssä käytettiin apuna yksiulotteisia jakaumia ja ristiintaulukointia.

6.3 Opinnäytetyön mittarin rakentaminen ja aineiston keruu

Opinnäytetyön prosessin aluksi tutustuttiin aiheeseen etsimällä tutkimustietoa ja kirjallisuutta käyttämällä apuna Tyrni, Arto ja Medic – tietokantoja. Mittarin rakentaminen aloitettiin määrittelemällä opinnäytetyön keskeiset käsitteet olemassa olevan tutkimustiedon ja kirjallisuuden perusteella. Keskeisten käsitteiden ja niiden välisten suhteiden pohjalta muodostettiin opinnäytetyön tutkimusasetelma. Käsitteitä määriteltäessä lähestyttiin ilmiötä mahdollisimman laajasta näkökulmasta käyttämällä lähdeaineistona useiden eri tieteenalojen tutkimuksia ja monipuolista kirjallisuutta. Tutkimuskysymykset laadittiin teoriataustan pohjalta. Tutkimuskysymyksiin tulisi saada vastaukset laadittavan mittarin avulla.

Mittari koostuu neljään ryhmään jaotelluista kysymyksistä. Ensimmäisessä osassa kartoitetaan vastaajien taustatietoja. Toiseen osaan on laadittu kysymyksiä, jotka koskevat vastaajien informatiivista avun ja tuen tarvetta. Kolmanteen osaan on laadittu emotionaalista avun ja tuen tarvetta koskevia kysymyksiä ja neljänteen osaan sosiaalista avun ja tuen tarvetta koskevia kysymyksiä. Toisen, kolmannen ja neljännen ryhmän kysymykset koostuvat asiasisällöistä, joita kouluyhteisössä on tarpeen mukaan mahdollista pyrkiä kehittämään tutkimustulosten perusteella masennuksen ennaltaehkäisemiseksi. Nuorten näkemyksiä ja kokemuksia asiasisällöistä mitattiin pääasiassa asteikolla, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. Mittarin kysymykset olivat strukturoituja lukuun ottamatta yhtä avointa kysymystä. Laadittu mittari esitettiin yhdellä iältään tutkimusjoukkoon sopivalla nuorella henkilöllä sekä tarkastutettiin kahdella nuorten kanssa työskentelevällä henkilöllä. Esitestauksen pohjalta selkeytettiin joidenkin kysymysten kieliasua. Mittari tarkastutettiin myös kohdeorganisaation henkilöstöllä, jonka tarpeita pyrittiin noudattamaan tekemällä pieniä mittaria selkeyttäviä ja laajentavia muutoksia.

Otantamenetelmäksi valittiin yksinkertainen satunnaisotanta. Kohderyhmään kuuluvat Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan Porin toimipisteiden tarjoamat koulutusalat tulostettiin listana ja koulutusaloista arvottiin viisi koulutusalaa, joihin kysely toteutettiin. Kohderyhmän koko oli noin 500 opiskelijaa. Otoksen kooksi oli ennalta suunniteltu noin 100 henkilöä. Taloussihteerin ilmoitti kullakin luokalla olevan noin 20 opiskelijaa, joten kohdejoukosta arvottiin viisi koulutusalaa. Otoksen tilastoyksiköiden määräksi vahvistui kokonaisuudessaan 105 henkilöä.

Opinnäytetyön toteutuksesta tehtiin sopimus opinnäytetyöntekijän ja Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan kesken. Opinnäytetyön tutkimuslupa (Liite 3.) anottiin Länsirannikon Koulutus Oy WinNovalta. Vastaajia varten laadittiin saatekirje (Liite 4.), joka niputettiin yhteen kyselylomakkeiden (Liite 5.) kanssa. Niputetut kyselylomakkeet suljettiin laatikoihin ja laatikot toimitettiin taloussihteerille. Taloussihteerin toimitti suljetut kyselylomakelaatikot opettajille, jotka toteuttivat kyselyn oppitunnin aikana. Vastatut kyselylomakkeet laitettiin vastauslaatikkoon, joka suljettiin kolmella sinetitarralla. Opettajat toimittivat suljetut vastauslaatikot takaisin taloussihteerille, jolta opinnäytetyöntekijä nouti vastaukset. Vastausaikaa kyselylomakkeiden täyttämiseen ja palauttamiseen oli kaksi viikkoa. Vastaustilanteessa 105 opiskelijasta paikalla oli 87.

6.4 Opinnäytetyön aineiston analyysi

Otoksen tilastoyksiköiden määrä oli kokonaisuudessaan 105 henkilöä. Kyselylomakkeita palautui vastattuina 87. Vastausprosentiksi muodostui 83 %. Palautetuista kyselylomakkeista tarkastettiin ensimmäisenä, että kysymyksiin oli vastattu asianmukaisesti ja annettujen ohjeiden mukaisesti. Vastausten tuli olla selkeitä ja yksioikoisia. Yksi vastauslomake jouduttiin hylkäämään, koska vastaajan lopullisesta mielipiteestä kuhunkin kysymykseen ei saatu varmuutta. Hyväksytyt vastauslomakkeet järjestettiin juoksevilla numeroinnilla tiedon tallentamista ja analysointia varten. Saadusta aineistosta laadittiin havaintomatriisi. Taustamuuttujina kyselylomakkeessa olivat sukupuoli, ikä, koulutusala ja asumismuoto. Taustamuuttujista laadittiin yksiulotteiset jakaumat ja niistä laadittiin havainnollistavat kuviot. Taustamuuttujat ristiintaulu-

koitiin keskenään. Taustamuuttujia ristiintaulukoitiin lisäksi muiden kysymysten kanssa. Tulosten raportoinnissa painotettiin niitä osioita, joilla oli tilastollista merkitsevyyttä. Tilastollista merkitsevyyttä mitattiin Khiin neliö – testin avulla.

6.5 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön tutkimuskyselyn kohdeorganisaatio tarkasti opiskelijoilta kysyttävät kysymykset. Opinnäytetyön suorittamiselle haettiin tutkimuslupa Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan opiskelijapalvelupäälliköltä.

Opinnäytetyön tutkimuskyselyn liitteenä oli saatekirje, jossa kerrottiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä tutkimuksen tarkoitus. Opinnäytetyön kyselyn luottamuksellisuutta korostettiin oppilaille saatekirjeessä.

Tutkittavaa aihetta saatettiin pitää arkaluonteisena ja opiskelijat saattoivat miettiä näkyikö heidän mielenterveydestään yksityisiä asioita. Tutkimuksen tarkoitus selvitettiin opiskelijoille saatekirjeessä ja ilmaistiin, että opinnäytetyön tekijän tarkoitus ei missään vaiheessa ole arvioida tutkittavien mielenterveyden laatua. Tutkimuskyselyssä ei kysyty tutkittavien henkilöllisyyttä paljastavia asioita. Vastaajille tiedotettiin myös vastausten käsittelyn ehdottomasta luottamuksellisuudesta. Opinnäytetyön tutkimuskyselyn vastausten kuljetus tapahtui sinetöidyissä kuljetuslaatikoissa.

Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin laatimaan selkeiksi ja ymmärrettäviksi. Arkaluonteisia ja liian henkilökohtaisia kysymyksiä pyrittiin välttämään. Palautuneet kyselyn vastaukset syötettiin tilasto-ohjelmaan. Laadittu havaintomatriisi tarkastettiin tietojen syöttämisen jälkeen, jotta välttyttäisiin virheiltä. Tutkimuksen päätyttyä kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisella tavalla.

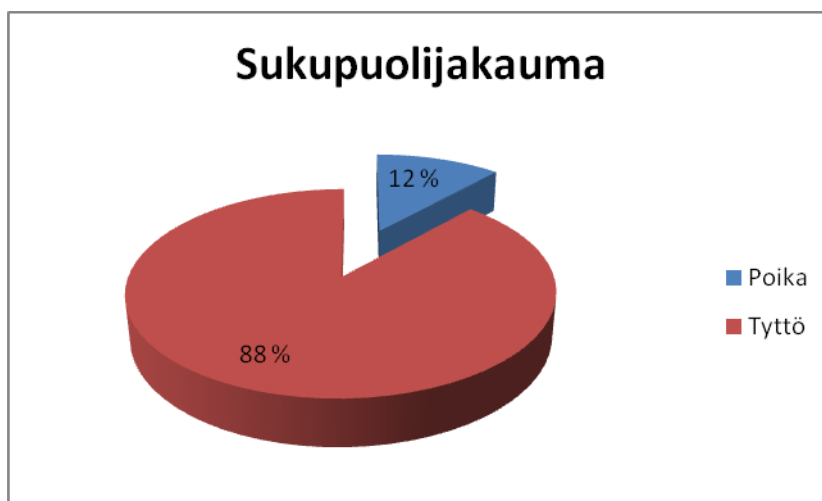
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyöhön kyselylomakkeilla saatu aineisto kuvataan järjestettynä aihealueittain taustamuuttujiin, informatiivisen avun ja tuen osa-alueeseen, emotionaalisen avun ja tuen osa-alueeseen ja sosiaalisen avun ja tuen osa-alueeseen. Opinnäytetyön kyselyn tulokset esitetään yksiulotteisina jakaumina, ristiintaulukoinnilla, taulukoina ja graafisina kuvioina. Avoin kysymys 31. esitetään sisällön analyysillä. Opinnäytetyön kohderyhmä koostui Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan Porin toimipisteissä toista vuotta ammattiin opiskelevista nuorista. Otoksen koko oli 105 henkilöä. Vastaustilanteessa opiskelijoita läsnä oli 87. Kaikki läsnä olevat nuoret opiskelijat vastasivat opinnäytetyön kyselyyn. Yksi vastattu kyselylomake jouduttiin kuitenkin hylkäämään, koska vastaajan lopullisesta mielipiteestä ei saatu varmuutta. Vastausprosentiksi muodostui 83 %.

7.1 Taustamuuttajat

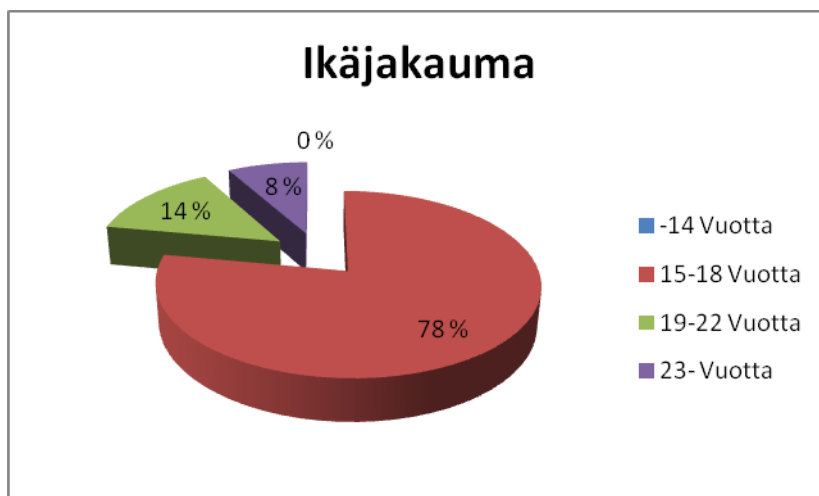
Opinnäytetyön taustamuuttujina kysyttiin opiskelijoiden sukupuolta, ikää, koulutusala ja asumismuotoa (Liite 5).

Kysymyksessä yksi tiedusteltiin vastaajan sukupuolta (Liite 5). Vastaajista naisia oli 76 (n=86) ja miehiä 10. Prosentuaalisesti ilmaistuna vastaajista naisia oli 88 % ja miehiä 12 % (Kuvio 1).



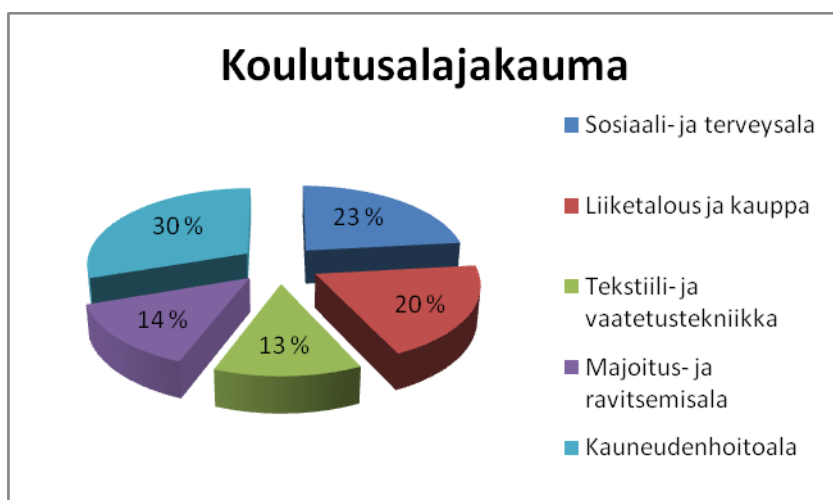
Kuvio 1. Sukupuolijakauma (n=86).

Opinnäytetyön kyselyn toinen kysymys käsitteli vastaajan ikää (Liite5). Vastaajista alle 14 -vuotiaita ei ollut yhtään, 15–18 -vuotiaita oli 67 eli 78 % (n=86), 19–22 -vuotiaita oli 12 eli 14 % ja yli 23 -vuotiaita oli 7 eli 8 % (Kuvio 2).



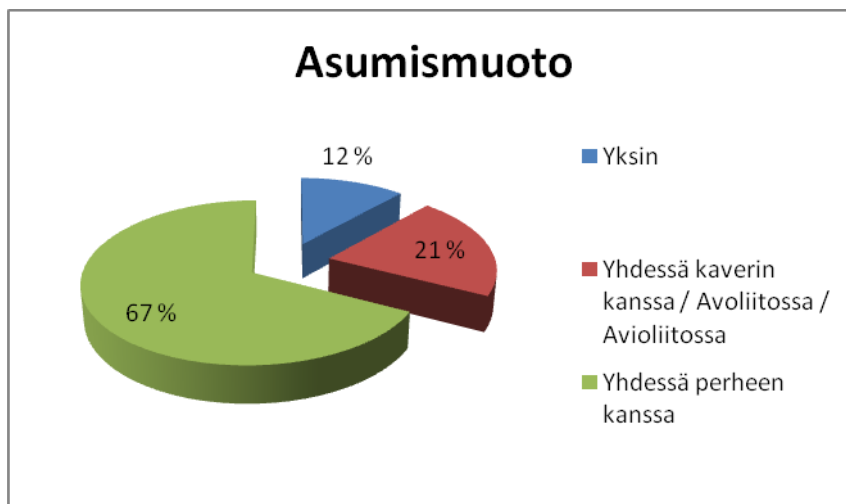
Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma (n=86)

Opinnäytetyön kyselyn kysymyksessä 3 tiedusteltiin vastaajien koulutusala (Liite 5). Vastaajista 20 henkilöä eli 23 % opiskeli sosiaali- ja terveysalalla (n=86), 17 henkilöä eli 20 % liiketalouden ja kaupan alalla, 11 henkilöä eli 13 % tekstiili- ja vaate-
tustekniikan alalla, 12 henkilöä eli 14 % majoitus- ja ravitsemisalalla ja 26 henkilöä eli 30 % kauneudenhoitoalalla (Kuvio 3).



Kuvio 3. Vastaajien koulutuslajajakauma (n=86).

Opinnäytetyön kyselyn kysymyksessä neljä kysyttiin vastaajien asumismuotoa (Liite 5). Vastaajista 10 henkilöä eli 12 % asui yksin (n=86), 18 henkilöä eli 21 % asui yhdessä kaverin kanssa/ avoliitossa/ avioliitossa, 58 henkilöä eli 67 % asui yhdessä perheen kanssa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Vastaajien asumismuotojakauma (n=86).

Ristiintaulukoitaessa taustamuuttujia keskenään tilastollisesti erittäin merkitseviksi ilmentyivät sukupuolen ja koulutusalan yhteys (Taulukko 1), iän ja koulutusalan yhteys (Taulukko 2), iän ja asumismuodon yhteys (Taulukko 3) sekä koulutusalan ja asumismuodon yhteys (Taulukko 4).

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuoli ryhmiteltynä koulutusalan perusteella (n=86).

Rivimuuttuja: Sukupuolesi		Sarakeuuttuja: Koulutusalasi					
%	Kauneudenhoitoala	Liiketalous ja kauppa	Majoitus- ja ravitsemisala	Sosiaali- ja terveysala	Tekstiili- ja vaatetustekniikka	Yht.	
Mies	0	47	17	0	0	12	
Nainen	100	53	83	100	100	88	
Yht.	100	100	100	100	100	100	
N	26	17	12	20	11	86	

Kontingenssikerroin = 0,499
 Khiin neliö = 28,56 Vap. ast. = 4
 P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli ryhmiteltynä koulutusalan perusteella (n=86).

TAULUKKO 2. Vastaajien ikäjakauma ryhmiteltynä koulutusalan perusteella (n=86).

Rivimuuttuja: Ikäsi

Sarakemuuttuja: Koulutusala

%	<i>Kauneudenhoitoala</i>	<i>Liiketalous ja kauppa</i>	<i>Majoitus- ja ravitsemisala</i>	<i>Sosiaali- ja terveysala</i>	<i>Tekstiili- ja vaateustekniikka</i>	<i>Yht.</i>
15-18 vuotta	38	88	100	95	100	78
19-22 vuotta	38	6	0	5	0	14
23- vuotta	23	6	0	0	0	8
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	26	17	12	20	11	86

Kontingenssikerroin = 0,536

Khiin neliö = 34,69 Vap. ast. = 8

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 2. Vastaajien ikäjakauma ryhmiteltyä koulutusalan perusteella (n=86).

TAULUKKO 3. Vastaajien ikäjakauma ryhmiteltyä asumismuodon perusteella (n=86).

Rivimuuttuja: Ikäsi

Sarakemuuttuja: Asumismuotosi

%	<i>Yhdessä kaverin kanssa / Avoliitossa / Avioliitossa</i>	<i>Yhdessä perheen kanssa</i>	<i>Yksin</i>	<i>Yht.</i>
15-18 vuotta	28	97	60	78
19-22 vuotta	44	3	20	14
23- vuotta	28	0	20	8
Yht.	100	100	100	100
N	18	58	10	86

Kontingenssikerroin = 0,566

Khiin neliö = 40,63 Vap. ast. = 4

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 3. Vastaajien ikäjakauma ryhmiteltyä asumismuodon perusteella (n=86).

TAULUKKO 4. Vastaajien ilmoittamat koulutusalat ryhmiteltyä asumismuodon perusteella (n=86).

Rivimuuttuja: Koulutusala

Sarakemuuttuja: Asumismuotosi

%	<i>Yhdessä kaverin kanssa / Avoliitossa / Avioliitossa</i>	<i>Yhdessä perheen kanssa</i>	<i>Yksin</i>	<i>Yht.</i>
Kauneudenhoitoala	72	17	30	30
Liiketalous ja kauppa	11	24	10	20
Majoitus- ja ravitsemisala	0	21	0	14
Sosiaali- ja terveysala	0	28	40	23
Tekstiili- ja vaateustekniikka	17	10	20	13
Yht.	100	100	100	100
N	18	58	10	86

Kontingenssikerroin = 0,496

Khiin neliö = 28 Vap. ast. = 8

P-arvo = 0,0005 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 4. Vastaajien ilmoittamat koulutusalat ryhmiteltyä asumismuodon perusteella (n=86).

7.2 Informatiivisen avun ja tuen tarve

Informatiivisen avun ja tuen osa-alueeseen luokiteltiin opinnäytetyön kyselytutkimuksen kysymyksistä kysymykset 5-14, 16–17 ja 22.

Kyselylomakkeen viidennessä kysymyksessä kysyttiin tietääkö vastaaja unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen (Liite 5). Vastaajista 1 henkilö eli 1 % (n=86) vastasi ”en ole tietoinen”. 31 henkilöä eli 36 % vastasi ”olen osittain tietoinen” ja 54 henkilöä eli 63 % vastasi ”olen täysin tietoinen” (Kuvio 5).



Kuvio 5. Tiedätkö unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen (n=86)?

TAULUKKO 5. Kuinka tietoisia vastaajat olivat unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen (n=86). Vastaukset on ryhmitelty asumismuodon perusteella. ”En ole tietoinen” unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen vastanneista 100 % (n=1) asui yksin. ”Olen osittain tietoinen” unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen vastanneista yhdessä kaverin kanssa/ avoliitossa/ avioliitossa asui 16 % (n=31), yhdessä perheen kanssa asui 71 % ja yksin asui 13 %. ”Olen täysin tietoinen” vastanneista yhdessä kaverin kanssa/ avoliitossa/ avioliitossa asui 24 % (n=54), yhdessä perheen kanssa asui 67 % ja yksin asui 9 %.

Asumismuotosi

Tiedätkö unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen?

%	En ole tietoinen	Olen osittain tietoinen	Olen täysin tietoinen	Yht.
Yhdessä kaverin kanssa / Avoliitossa /				
Avoliitossa	0	16	24	21
Yhdessä perheen kanssa	0	71	67	67
Yksin	100	13	9	12
Yht.	100	100	100	100
N	1	31	54	86

Kontingenssikerroin = 0,301

Khiin neliö = 8,56 Vap. ast. = 4

P-arvo = 0,073 Tilastollisesti oireellinen

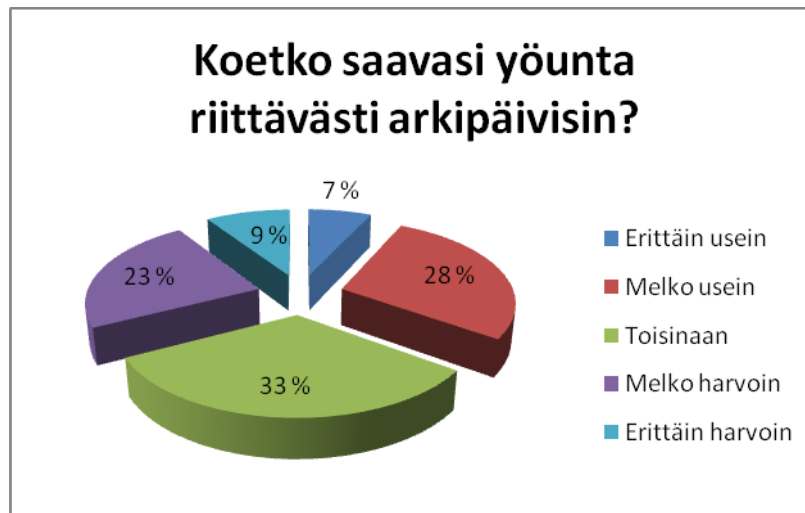
Taulukko 5. Tietoisuus unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen luokiteltuna asumismuodon perusteella (n=86).

Kyselylomakkeen kysymyksessä 6 kysyttiin kuinka paljon saat keskimäärin yöunta arkipäivisin (Liite 5). Vastanneista alle 7 tuntia yössä nukkui 21 henkilöä eli 24 % (n=86), 7-8 tuntia yössä nukkui 54 henkilöä eli 63 % ja 9-10 tuntia yössä nukkui 11 henkilöä eli 13 % (Kuvio 6).



Kuvio 6. Kuinka paljon saat keskimäärin yöunta arkipäivisin (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 7 kysyttiin koetko saavasi yöunta riittävästi arkipäivisin (Liite 5). Yöunta riittävästi arkipäivisin saavansa ”Erittäin usein” vastasi 6 henkilöä eli 7 % (n=86), ”melko usein” vastasi 24 henkilöä eli 28 %, ”toisinaan” vastasi 28 henkilöä eli 33 %, ”melko harvoin” vastasi 20 henkilöä eli 23 % ja ”erittäin harvoin” vastasi 8 henkilöä eli 9 % (Kuvio 7).



Kuvio 7. Koetko saavasi yöunta riittävästi arkipäivisin (n=86)?

TAULUKKO 6. Vastaajien kokemuksia saatavan yöunen riittävydestä (n=86). Vastaukset on ryhmitelty keskimäärin arkipäivisin saatavan yöunen perusteella. ”Erittäin harvoin” yöunta riittävästi arkipäivisin saavista vastaajista 88 % (n=8) nukkui keskimäärin yöunta arkipäivisin alle 7 tuntia, 13 % nukkui 7-8 tuntia. ”Melko harvoin” yöunta riittävästi arkipäivisin saavista vastaajista 45 % (n=20) nukkui keskimäärin yöunta arkipäivisin alle 7 tuntia, 50 % nukkui 7-8 tuntia ja 5 % nukkui 9-10 tuntia. ”Toisinaan” yöunta riittävästi arkipäivisin saavista vastaajista 18 % (n=28) nukkui keskimäärin yöunta arkipäivisin alle 7 tuntia, 82 % nukkui 7-8 tuntia. ”Melko usein” yöunta riittävästi arkipäivisin saavista vastaajista 71 % (n=24) nukkui keskimäärin yöunta arkipäivisin 7-8 tuntia, 29 % nukkui 9-10 tuntia. ”Erittäin usein” yöunta riittävästi arkipäivisin saavista vastaajista 50 % (n=6) nukkui keskimäärin yöunta arkipäivisin 7-8 tuntia ja 50 % nukkui 9-10 tuntia (Kuvio 8).

Sarakemuuttuja: Kuinka paljon saat keskimäärin yöunta arkipäivisin?

Rivimuuttuja: Koetko saavasi yöunta riittävästi arkipäivisin?

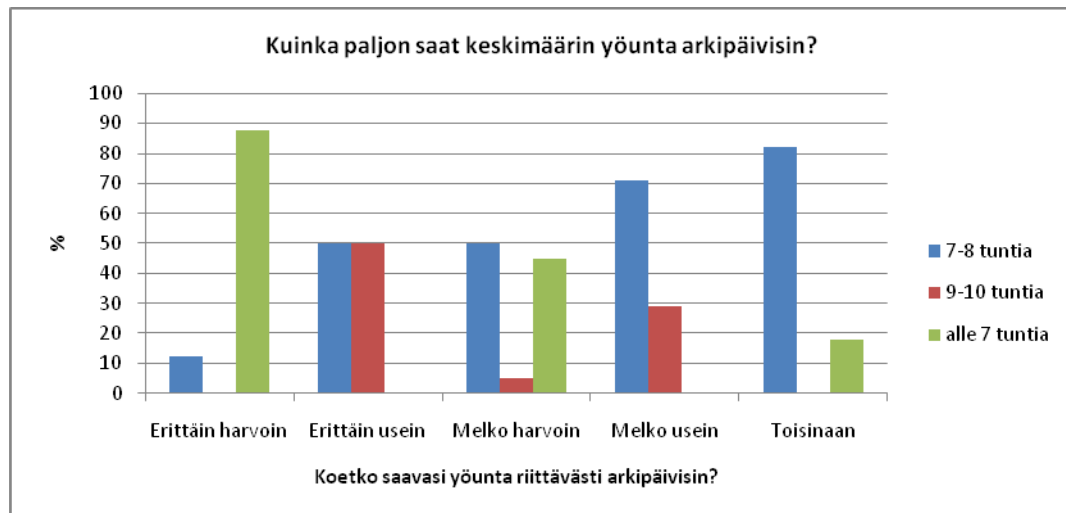
%	<i>Erittäin harvoin</i>	<i>Erittäin usein</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Toisinaan</i>	<i>Yht.</i>
7-8 tuntia	13	50	50	71	82	63
9-10 tuntia	0	50	5	29	0	13
alle 7 tuntia	88	0	45	0	18	24
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	8	6	20	24	28	86

Kontingenssikerroin = 0,595

Khiin neliö = 47,22 Vap. ast. = 8

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 6. Vastaajien kokemuksia saatavan yöunen riittävydestä luokiteltuna keskimäärin arkipäivisin saatavan yöunen perusteella (n=86).



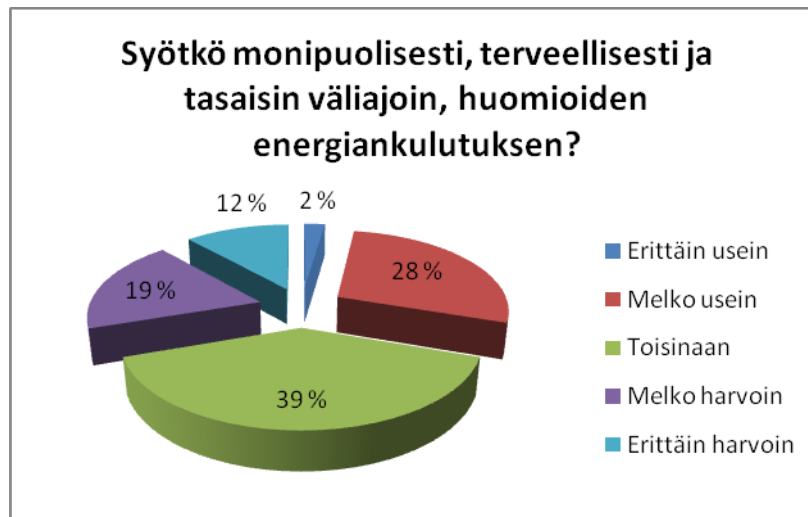
Kuvio 8. Vastaajien kokemuksia saatavan yönunen riittävydestä suhteutettuna keskimäärin arkipäivisin saatavan yönunen määrään (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 8 kysyttiin tiedätkö terveellisen ruokavalion vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Liite 5). ”Olen täysin tietoinen” terveellisen ruokavalion vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen vastasi 42 henkilöä eli 49 % (n=86), ”olen osittain tietoinen” vastasi 42 henkilöä eli 49 % ja ”en ole tietoinen vastasi” 2 henkilöä eli 2 % (Kuvio 9).



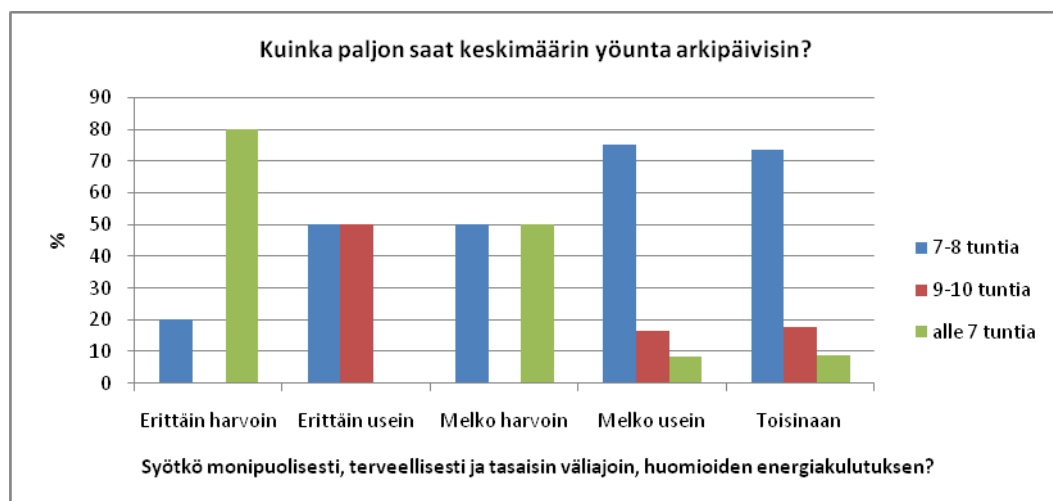
Kuvio 9. Tiedätkö terveellisen ruokavalion vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 9 kysyttiin, syötkö monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen (Liite 5). Syövän­sä monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen ”Erittäin usein” vastasi 2 henkilöä eli 2 % (n=86), ”melko usein” vastasi 24 henkilöä eli 28 %, ”toisinaan” vastasi 34 henkilöä eli 40 %, ”melko harvoin” vastasi 16 henkilöä eli 19 % ja ”erittäin harvoin” vastasi 10 henkilöä eli 12 % (Kuvio 10).



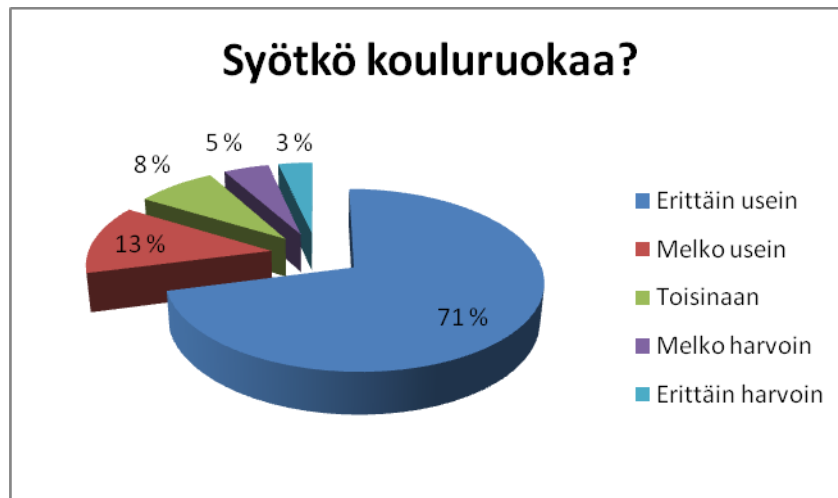
Kuvio 10. Syötkö monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiakulutuksen (n=86)?

Ristiin taulukoitaessa vastaukset keskimääräisestä yöunen saannista arkipäivisin ja suositusten mukaisesta ruokailutottumusten noudattamisesta saatiin tilastollisesti erittäin merkitsevä tulos (n=86). Vastaajista jotka ilmoittivat syövänsä monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiakulutuksen ”erittäin usein”, 50 % (n=2) sai yöunta keskimäärin arkipäivisin 7-8 tuntia ja 50 % sai 9-10 tuntia. ”Melko usein” vastanneista 8 % sai yöunta arkipäivisin alle 7 tuntia (n=24), 75 % sai 7-8 tuntia ja 17 % sai 9-10 tuntia. ”Toisinaan” vastanneista 9 % sai yöunta alle 7 tuntia (n=34), 74 % sai 7-8 tuntia ja 18 % sai 9-10 tuntia. ”Melko harvoin” vastanneista 50 % (n=16) sai yöunta arkipäivisin alle 7 tuntia ja 50 % sai 7-8 tuntia. ”Erittäin harvoin” vastanneista 80 % sai yöunta alle 7 tuntia (n=10) ja 20 % sai 7-8 tuntia. Kontingenssikerroin = 0,534, Khiin neliö = 34,34, Vap.ast = 8, P-arvo = 0 (Kuvio 11).



Kuvio 11. Keskimääräisen yöunen saanti arkipäivisin luokiteltuna suositeltujen ruokailutottumusten noudattamisen perusteella (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 10 kysyttiin, syötkö kouluruokaa. Syövänsä kouluruokaa (Liite 5). ”erittäin usein” vastasi 61 henkilöä, eli 71 % (n=86), ”melko usein” vastasi 11 henkilöä eli 13 %, ”toisinaan” vastasi 7 henkilöä, eli 8 %, ”melko harvoin” vastasi 4 henkilöä eli 5 % ja ”erittäin harvoin” vastasi 3 henkilöä, eli 3 % (Kuvio 12).



Kuvio 12. Syötkö kouluruokaa(n=86)?

TAULUKKO 7. Kouluruokailuun osallistuminen (n=86). Vastaukset on ryhmitelty koulutusalan perusteella. Kouluruokaa ”erittäin harvoin” syövästä vastaajista 100 % opiskeli liiketalouden ja kaupan alalla (n=3). Kouluruokaa ”melko harvoin” syövästä vastaajista 50 % opiskeli kauneudenhoitoalalla (n=4), 25 % opiskeli majoitus- ja ravitsemisalalla ja 25 % opiskeli sosiaali- ja terveystalalla. ”Toisinaan” kouluruokaa syövästä vastaajista 43 % opiskeli liiketalouden ja kaupan alalla (n=7). 14 % opiskeli majoitus- ja ravitsemisalalla, 43 % opiskeli sosiaali- ja terveystalalla. ”Melko usein” kouluruokaa syövästä vastaajista 9 % opiskeli kauneudenhoitoalalla (n=11), 27 % opiskeli liiketalouden ja kaupan alalla, 27 % opiskeli majoitus ja ravitsemisalalla, 36 % opiskeli sosiaali- ja terveystalalla. ”Erittäin usein” kouluruokaa syövästä vastaajista 38 % opiskeli kauneudenhoitoalalla (n=61), 13 % liiketalouden ja kaupan alalla, 11 % majoitus- ja ravitsemisalalla, 20 % sosiaali- ja terveystalalla ja 18 % Tekstiili- ja vaatetustekniikan alalla (Kuvio 13).

Rivimuuttuja: Koulutusala
 Sarakemuuttuja: Syötkö kouluruokaa?

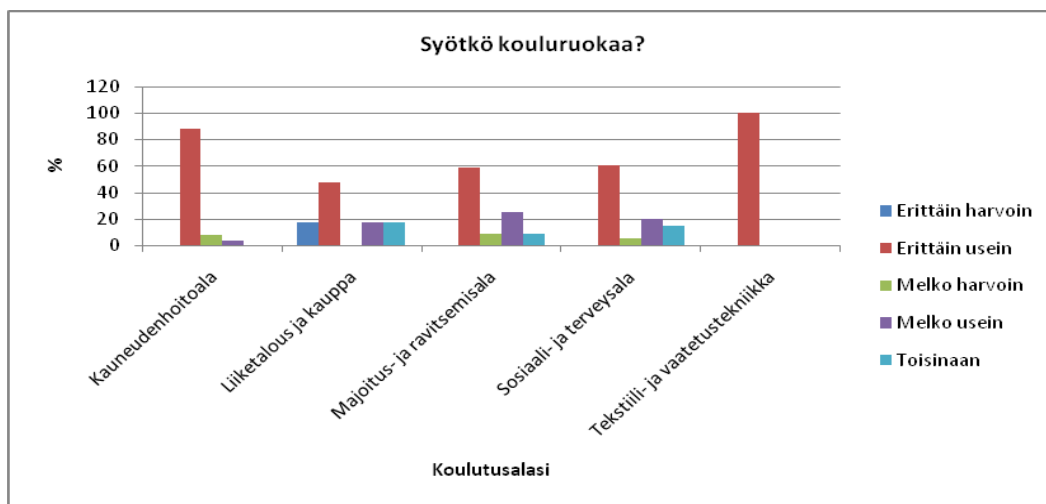
%	<i>Erittäin harvoin</i>	<i>Erittäin usein</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Toisinaan</i>	<i>Yht.</i>
Kauneudenhoitoala	0	38	50	9	0	30
Liiketalous ja kauppa	100	13	0	27	43	20
Majoitus- ja ravitsemisala	0	11	25	27	14	14
Sosiaali- ja terveysala	0	20	25	36	43	23
Tekstiili- ja vaate- ja vaatetustekniikka	0	18	0	0	0	13
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	3	61	4	11	7	86

Kontingenssikerroin = 0,511

Khiin neliö = 30,37 Vap. ast. = 16

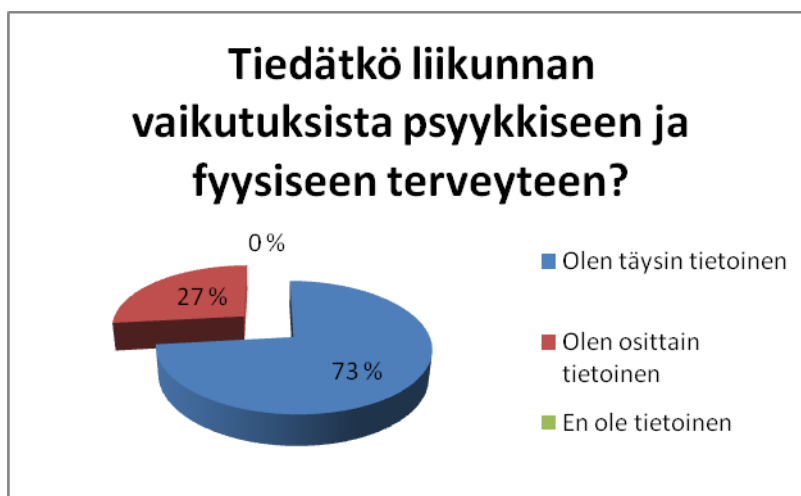
P-arvo = 0,0162 Tilastollisesti melkein merkitsevä

Taulukko 7. Kouluruokailuun osallistuminen ryhmiteltynä koulutusaloittain (n=86).



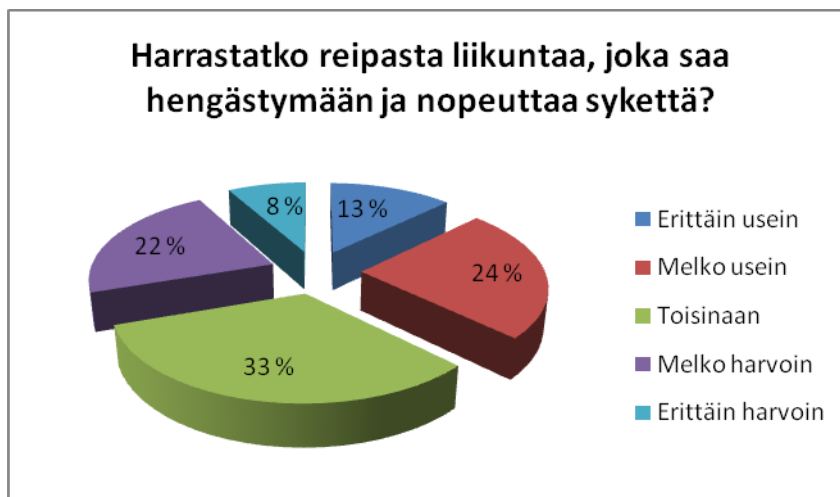
Kuvio 13. Kouluruokailuun osallistuminen ryhmiteltynä koulutusaloittain (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 11 kysyttiin (Liite 5), tiedätkö liikunnan vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Vastaajista 63 henkilöä eli 73 % oli täysin tietoisia (n=86), 23 henkilöä eli 27 % oli osittain tietoisia (Kuvio 14).



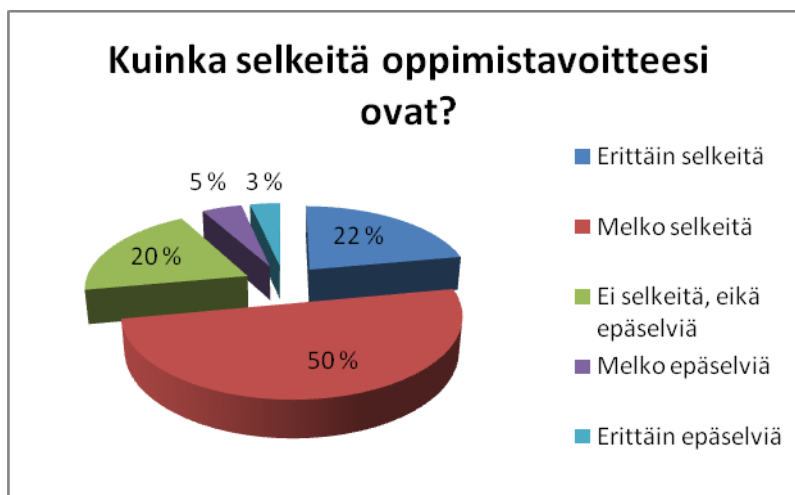
Kuvio 14. Tiedätkö liikunnan vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 12 kysyttiin (Liite 5), harrastatko reipasta liikuntaa, joka saa hengästymään ja nopeuttaa sykettä. ”Erittäin usein” vastasi 11 henkilöä, eli 13 % (n=86), ”melko usein” vastasi 21 henkilöä, eli 24 %, ”toisinaan” vastasi 28 henkilöä eli 33 %, ”melko harvoin” vastasi 19 henkilöä eli 22 % ja ”erittäin harvoin” vastasi 7 henkilöä eli 8 % (Kuvio 15).



Kuvio 15. Harrastatko reipasta liikuntaa, joka saa hengästymään ja nopeuttaa sykettä (n=86).

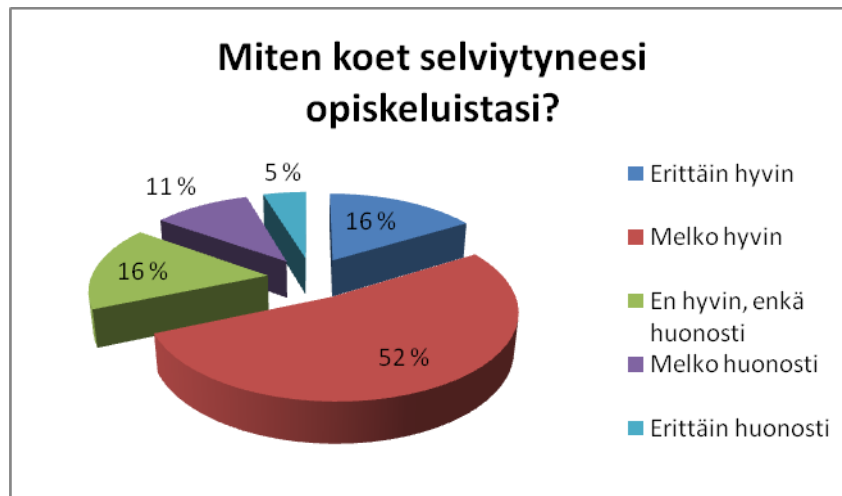
Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 13 kysyttiin (Liite 5), kuinka selkeitä oppimistavoitteesi ovat. Vastaajista oppimistavoitteesi erittäin selkeiksi koki 19 henkilöä, eli 22 % (n=86), melko selkeiksi koki 43 henkilöä eli 50 %, ei selkeiksi, eikä epäselviksi koki 17 henkilöä, eli 20 %, melko epäselviksi koki 4 henkilöä eli 5 % ja erittäin epäselviksi koki 3 henkilöä eli 3 % (Kuvio 16).



Kuvio 16. Kuinka selkeitä oppimistavoitteesi ovat (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 14 kysyttiin (Liite 5), miten koet selviytyneesi opiskeluistasi. Vastaajista ilmoitti selviytyneensä opiskeluista erittäin

hyvin 14 henkilöä eli 16 % (n=86), melko hyvin 45 henkilöä eli 52 %, ei hyvin, eikä huonosti 14 henkilöä, eli 16 %, melko huonosti 9 eli 10 % ja erittäin huonosti 4 eli 5 % (Kuvio 17).



Kuvio 17. Miten koet selviytyneesi opiskeluistasi (n=86)?

TAULUKKO 8. Opiskeluista selviytyminen (n=86). Vastaukset on ryhmitelty koulutusalan perusteella. Kauneudenhoitoalalla opiskelevat kokivat selviytyneensä opiskeluista 31 % erittäin hyvin, 65 % melko hyvin ja 4 % ei hyvin, eikä huonosti (n=26). Liiketalouden ja kaupan alalla opiskelevat kokivat selviytyneensä opiskeluista 47 % melko hyvin, 12 % ei hyvin, eikä huonosti, 24 % melko huonosti ja 18 % erittäin huonosti (n=17). Majoitus- ja ravitsemisalalla opiskelevat kokivat selviytyneensä opiskeluista 17 % erittäin hyvin, 33 % melko hyvin, 25 % ei hyvin, eikä huonosti ja 25 % melko huonosti (n=12). Sosiaali- ja terveysalalla opiskelevat kokivat selviytyneensä opiskeluista 10 % erittäin hyvin, 45 % melko hyvin, 35 % ei hyvin, eikä huonosti, 5 % melko huonosti ja 5 % erittäin huonosti (n=20). Tekstiili- ja vaatetustekniikan alalla opiskelevat kokivat selviytyneensä opiskeluista 18 % erittäin hyvin, 64 % melko hyvin, 9 % ei hyvin, eikä huonosti ja 9 % melko huonosti (n=11) (Kuvio 18).

Rivimuuttuja: Miten koet selviytyneesi opiskeluistasi?

Sarakemuuttuja: Koulutusala

%	Kauneudenhoitoala	Liiketalous ja kauppa	Majoitus- ja ravitsemisala	Sosiaali- ja terveysala	Tekstiili- ja vaatetustekniikka	Yht.
En hyvin, eikä huonosti	4	12	25	35	9	16
Erittäin huonosti	0	18	0	5	0	5
Erittäin hyvin	31	0	17	10	18	16
Melko huonosti	0	24	25	5	9	10
Melko hyvin	65	47	33	45	64	52
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	26	17	12	20	11	86

Kontingenssikerroin = 0,531

Khiin neliö = 33,73 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0,0059 Tilastollisesti merkitsevä

Taulukko 8. Opiskeluista selviytymisen kokeminen luokiteltuna koulutusaloittain (n=86).



Kuvio 18. Opiskeluista selviytymisen kokeminen luokiteltuna koulutusaloittain (n=86).

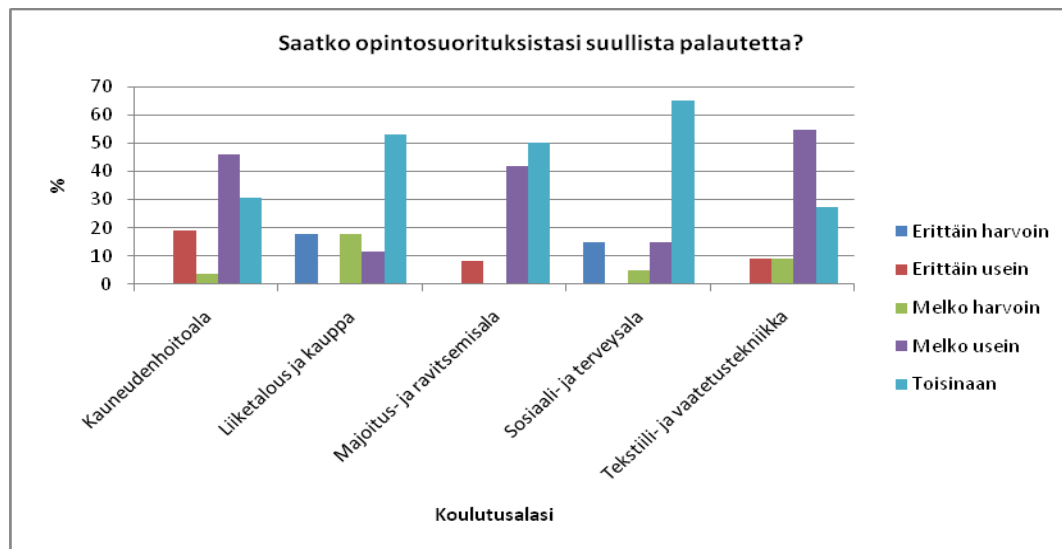
Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 16 kysyttiin (Liite 5), saatto opintosuorituksistasi suullista palautetta. Kyselyyn vastanneista suullista palautetta erittäin usein sai 7 henkilöä eli 8 % (n=86), melko usein 28 henkilöä eli 33 %, toisinaan 39 henkilöä eli 45 %, melko harvoin 6 henkilöä eli 7 % ja erittäin harvoin 6 henkilöä eli 7 % (Kuvio 19).



Kuvio 19. saatto opintosuorituksistasi suullista palautetta (n=86)?

Ristiintaulukoitaessa vastaukset saadun suullisen palautteen määrästä ja koulutusaloista oli yhteis tilastollisesti melkein merkitsevä. Kauneudenhoitoalalla opiskelevat saivat suullista palautetta erittäin usein 19%, melko usein 46%, toisinaan 31% ja melkoharvoin 4% (n=26). Liiketalouden ja kaupan alalla opiskelevat saivat suullista palautetta melko usein 12%, toisinaan 53%, melko harvoin 18% ja erittäin

harvoin 18% (n= 17). Majoitus- ja ravitsemisalalla opiskelevat saivat suullista palautetta erittäin usein 8%, melko usein 42% ja toisinaan 50% (n=12). Sosiaali- ja terveysalalla opiskelevat saivat suullista palautetta melko usein 15%, toisinaan 65%, melko harvoin 5% ja erittäin harvoin 15% (n=20). Tekstiili- ja vaateustekniikan alalla opiskelevat saivat suullista palautetta erittäin usein 9%, melko usein 55%, toisinaan 27% ja melko harvoin 9% (n=11). Kontingenssikerroin=0,513, Khiin neliö= 30,71, Vap.ast=16, P-arvo=0,0147 (Kuvio 20).



Kuvio 20. vastaajien saama suullisen palautteen määrä luokiteltuna koulutusaloittain (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 17 kysyttiin (Liite 5), minkälaiseksi koet nykyisen opintosuunnitelman. Kyselyyn vastanneista nykyisen opintosuunnitelman koki erittäin hyväksi 7 henkilöä, eli 8 % (n=86), melko hyväksi 57 henkilöä, eli 66 %, ei hyväksi, eikä huonoksi 16 henkilöä, eli 19 %, melko huonoksi 3 henkilöä, eli 3 % ja erittäin huonoksi 3 henkilöä, eli 3 % (Kuvio 21).



Kuvio 21. Opintosuunnitelman kokeminen.

TAULUKKO 9. Opintosuunnitelman kokeminen ryhmiteltynä oppimistavoitteiden selkeyden perusteella (n=86). Vastaajista, joiden oppimistavoitteet olivat erittäin selkeitä vastasivat opintosuunnitelman olevan erittäin hyvä 26% (n=19), melko hyvä 68% ja erittäin huono 5%. Vastaajista, joiden oppimistavoitteet olivat melko selkeitä vastasivat opintosuunnitelman olevan erittäin hyvä 5% (n=43%), melko hyvä 77%, ei hyvä, eikä huono 16% ja melko huono 2%. Vastaajista, joiden oppimistavoitteet eivät olleet selkeitä, eikä epäselviä vastasivat opintosuunnitelman olevan melko hyvä 47% (n=17), ei hyvä, eikä huono 47% ja melko huono 6%. Vastaajista, joiden oppimistavoitteet olivat melko epäselviä vastasivat opintosuunnitelman olevan melko hyvä 75% (n=4) ja melko huono 25%. Vastaajista, joiden oppimistavoitteet olivat erittäin epäselviä vastasivat opintosuunnitelman olevan ei hyvä, eikä huono 33% (n=3) ja erittäin huono 67%.

Rivimuuttuja: Minkälaiseksi koet nykyisen opintosuunnitelman?

Sarakemuuttuja: Kuinka selkeitä oppimistavoitteesi ovat?

%	<i>Ei selkeitä, eikä epäselviä</i>	<i>Erittäin epäselviä</i>	<i>Erittäin selkeitä</i>	<i>Melko epäselviä</i>	<i>Melko selkeitä</i>	Yht.
Ei hyvä, eikä huono	47	33	0	0	16	19
Erittäin huono	0	67	5	0	0	3
Erittäin hyvä	0	0	26	0	5	8
Melko huono	6	0	0	25	2	3
Melko hyvä	47	0	68	75	77	66
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	17	3	19	4	43	86

Kontingenssikerroin = 0,668

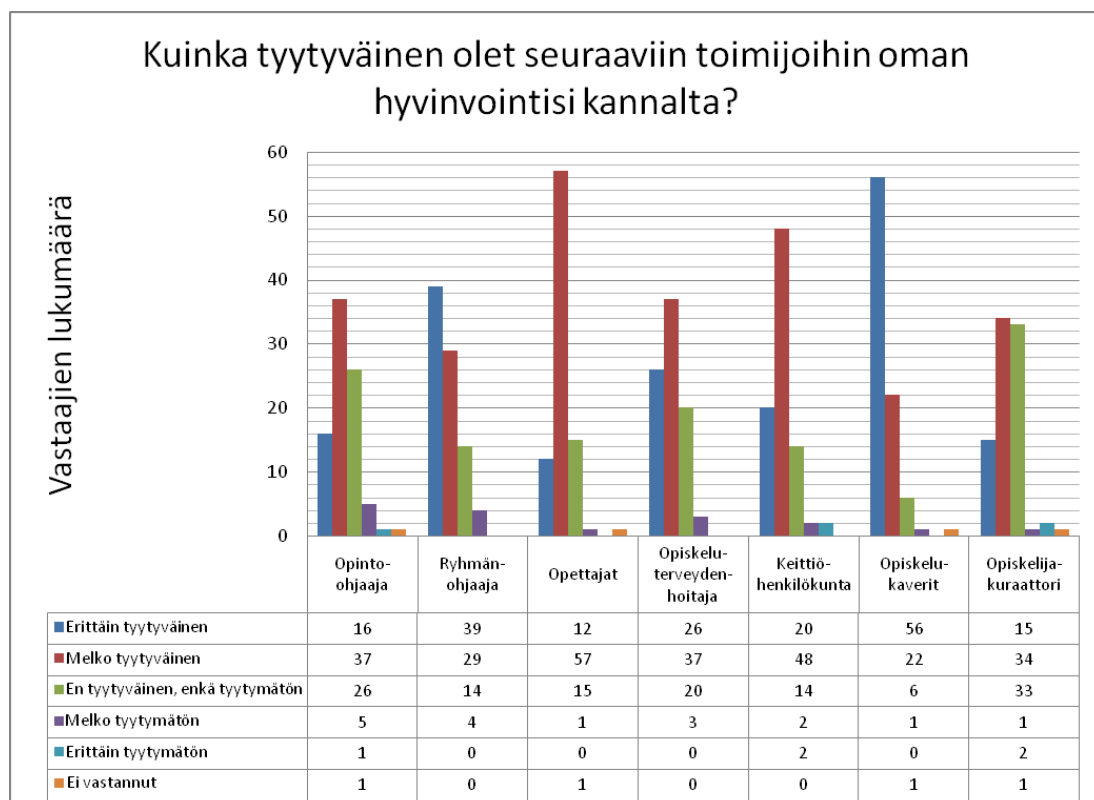
Khiin neliö = 69,42 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 9. Opintosuunnitelman kokeminen ryhmiteltynä oppimistavoitteiden selkeyden perusteella (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 22 kysyttiin (Liite 5), kuinka tyytyväinen olet seuraaviin toimijoihin oman hyvinvointisi kannalta (n=86). Vastaajista opinto-ohjaajaan oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 16 henkilöä eli 19 %, melko tyytyväisiä 37 henkilöä eli 43 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 26 henkilöä eli 30 %, melko tyytymättömiä 5 henkilöä eli 6 % ja erittäin tyytymättömiä 1 henkilö eli 1 %. Yksi henkilö eli 1 % jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajista ryhmänohjaajaan oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 39 henkilöä eli 45 %, melko tyytyväisiä 29 henkilöä eli 34 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 14 henkilöä eli 16 % ja melko tyytymättömiä 4 henkilöä eli 5 %. Vastaajista opettajiin oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 12 henkilöä eli 14 %, melko tyytyväisiä 57 henkilöä eli 66 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 15 henkilöä eli

17 % ja melko tyytymättömiä 1 henkilöä eli 1 %. Yksi henkilö eli 1 % jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajista opiskeluterveydenhoitajaan oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 26 henkilöä eli 30 %, melko tyytyväisiä 37 henkilöä eli 43 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 20 henkilöä eli 23 % ja melko tyytymättömiä 3 henkilöä eli 3 %. Vastaajista keittiöhenkilökuntaan oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 20 henkilöä eli 23 %, melko tyytyväisiä 48 henkilöä eli 56 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 14 henkilöä eli 16 %, melko tyytymättömiä 2 henkilöä eli 2 % ja erittäin tyytymättömiä 2 henkilöä eli 2 %. Vastaajista opiskelukavereihin oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 56 henkilöä eli 65 %, melko tyytyväisiä 22 henkilöä eli 26 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 6 henkilöä eli 7 % ja melko tyytymättömiä 1 henkilöä eli 1 %. Yksi henkilö eli 1 % jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajista opiskelijakuraattoriin oli oman hyvinvointinsa kannalta erittäin tyytyväisiä 15 henkilöä eli 17 %, melko tyytyväisiä 34 henkilöä eli 40 %, ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä 33 henkilöä eli 38 %, melko tyytymättömiä 1 henkilöä eli 1 % ja erittäin tyytymättömiä 2 henkilöä eli 2 %. Yksi henkilö eli 1 % jätti vastaamatta kysymykseen (Kuvio 22).

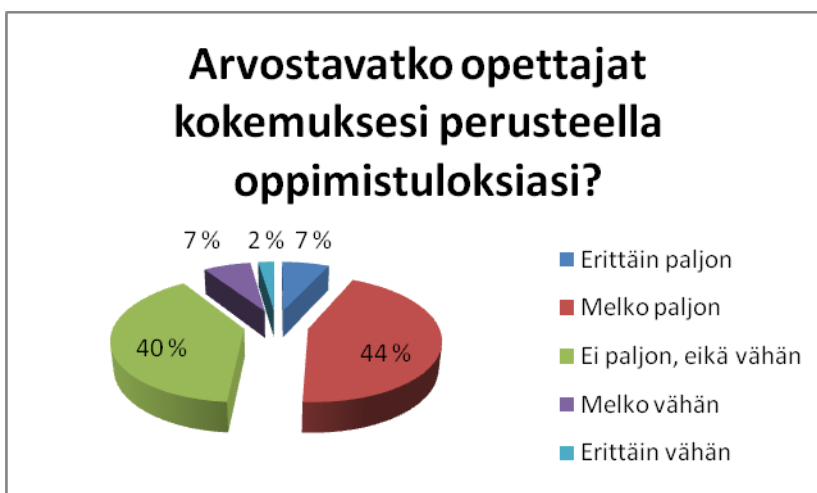


Kuvio 22. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin toimijoihin oman hyvinvointisi kannalta (n=86)?

7.3 Emotionaalisen avun ja tuen tarve

Emotionaaliseen avun ja tuen osa-alueeseen luokiteltiin opinnäytetyön kyselytutkimuksen kysymyksistä kysymykset 15, 18–19 ja 28–30.

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 15 kysyttiin (Liite 5), arvostavatko opettajat kokemuksesi perusteella oppimistuloksiasi. Kyselyyn vastanneista koki opettajien arvostavan oppimistuloksia erittäin paljon 6 henkilöä, eli 7 % (n=86), melko paljon 38 henkilöä, eli 44 %, ei paljon, eikä vähän 34 henkilöä, eli 40 %, melko vähän 6 henkilöä, eli 7 % ja erittäin vähän 2 henkilöä, eli 2 % (Kuvio 23).



Kuvio 23. Arvostavatko opettajat kokemuksesi perusteella oppimistuloksiasi (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 18 kysyttiin (Liite 5), koetko koulupäiviesi kuormittavan. Kyselyyn vastanneista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon 16 henkilöä, eli 19 % (n=86), melko paljon 26 henkilöä, eli 30 %, sopivasti 39 henkilöä, eli 45 %, melko vähän 3 henkilöä, eli 3 % ja erittäin vähän 2 henkilöä, eli 2 % (Kuvio 24).



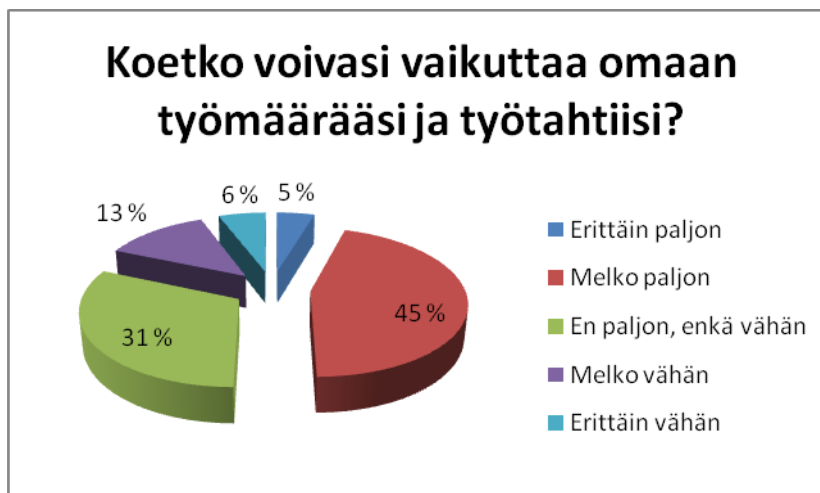
Kuvio 24. Koetko koulupäiviesi kuormittavan (n=86)?

Ristiintaulukoitaessa kysymykset, koetko koulupäiviesi kuormittavan ja koulutusalaasi vastaukset saatiin tilastollisesti erittäin merkitsevä tulos (n=86). Vastaajista kauneudenhoitoalalla opiskelevista koki koulupäivien kuormittavan melko paljon 8 % (n=26), sopivasti 77 %, melko vähän 8 % ja erittäin vähän 8 %. Vastaajista liiketalouden ja kaupan alalla opiskelevista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon 18 % (n=17), melko paljon 29 %, sopivasti 47 % ja melko vähän 6 %. Vastaajista majoitus- ja ravitsemisalalla opiskelevista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon 17 % (n=12), melko paljon 17 % ja sopivasti 67 %. Vastaajista sosiaali- ja terveysalalla opiskelevista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon 45 % (n=20) ja melko paljon 55 %. Vastaajista tekstiili- ja vaatetustekniikan alalla opiskelevista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon 18 % (n=11), melko paljon 55 % ja sopivasti 27 %. Kontingenssikerroin = 0,599, Khiin neliö = 48,18, Vap.ast. = 16, P-arvo = 0 (Kuvio 25).



Kuvio 25. Vastaajien kokemukset koulupäivien kuormittavuudesta luokiteltuna koulutusalan perusteella (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 19 kysyttiin (Liite 5), Koetko voitavasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi. Vastaajista koki voivansa vaikuttaa omaan työmäärään ja työtahtiin erittäin paljon 4 henkilöä, eli 5 % (n=86), melko paljon 39 henkilöä eli 45 %, ei paljon, eikä vähän 27 henkilöä, eli 31 %, melko vähän 11 henkilöä, eli 13 % ja erittäin vähän 5 henkilöä, eli 6 % (Kuvio 26).



Kuvio 26. Koetko voitavasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi (n=86)?

TAULUKKO 10. Kysymyksen koetko voitavasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi vastaukset luokiteltuna koulupäivien kuormittavuuden perusteella (n=86). Vastaajat jotka kokivat koulupäivien kuormittavan erittäin paljon, kokivat voivansa vaikuttaa omaan työmääräänsä ja työtahtiinsa melko paljon 25 % (n=16), ei paljon, eikä vähän 38 %, melko vähän 25 % ja erittäin vähän 13 %. Vastaajista jotka kokivat koulupäivien kuormittavan melko paljon, kokivat voivansa vaikuttaa omaan työmääräänsä ja työtahtiinsa erittäin paljon 4 % (n=26), melko paljon 42 %, ei paljon, eikä vähän 31 %, melko vähän 15 % ja erittäin vähän 8 %. Vastaajista jotka kokivat koulupäivien kuormittavan sopivasti, kokivat voivansa vaikuttaa omaan työmääräänsä ja työtahtiinsa erittäin paljon 3 % (n=39), melko paljon 59 %, ei paljon, eikä vähän 31 %, melko vähän 5 % ja erittäin vähän 3 %. Vastaajista jotka kokivat koulupäivien kuormittavan melko vähän, kokivat voivansa vaikuttaa omaan työmääräänsä ja työtahtiinsa melko paljon 33 % (n=3), ei paljon, eikä vähän 33 %, melko vähän 33 %. Vastaajista jotka kokivat koulupäivien kuormittavan erittäin vähän, kokivat voivansa vaikuttaa omaan työmääräänsä ja työtahtiinsa erittäin paljon 100 % (n=2).

Rivimuuttuja: Koetko voitavasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi?

Sarakemuuttuja: Koetko koulupäiviesi kuormittavan?

%	<i>Erittäin paljon</i>	<i>Erittäin vähän</i>	<i>Melko paljon</i>	<i>Melko vähän</i>	<i>Sopivasti</i>	<i>Yht.</i>
En paljon, enkä vähän	38	0	31	33	31	31
Erittäin paljon	0	100	4	0	3	5
Erittäin vähän	13	0	8	0	3	6
Melko paljon	25	0	42	33	59	45
Melko vähän	25	0	15	33	5	13
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	16	2	26	3	39	86

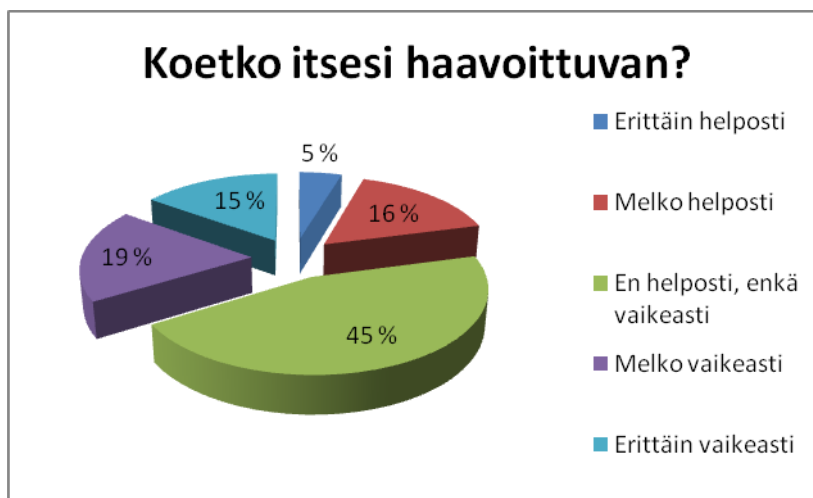
Kontingenssikerroin = 0,617

Khiin neliö = 52,75 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 10. Kysymyksen koetko voitavasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi vastaukset luokiteltuna koulupäivien kuormittavuuden perusteella (n=86).

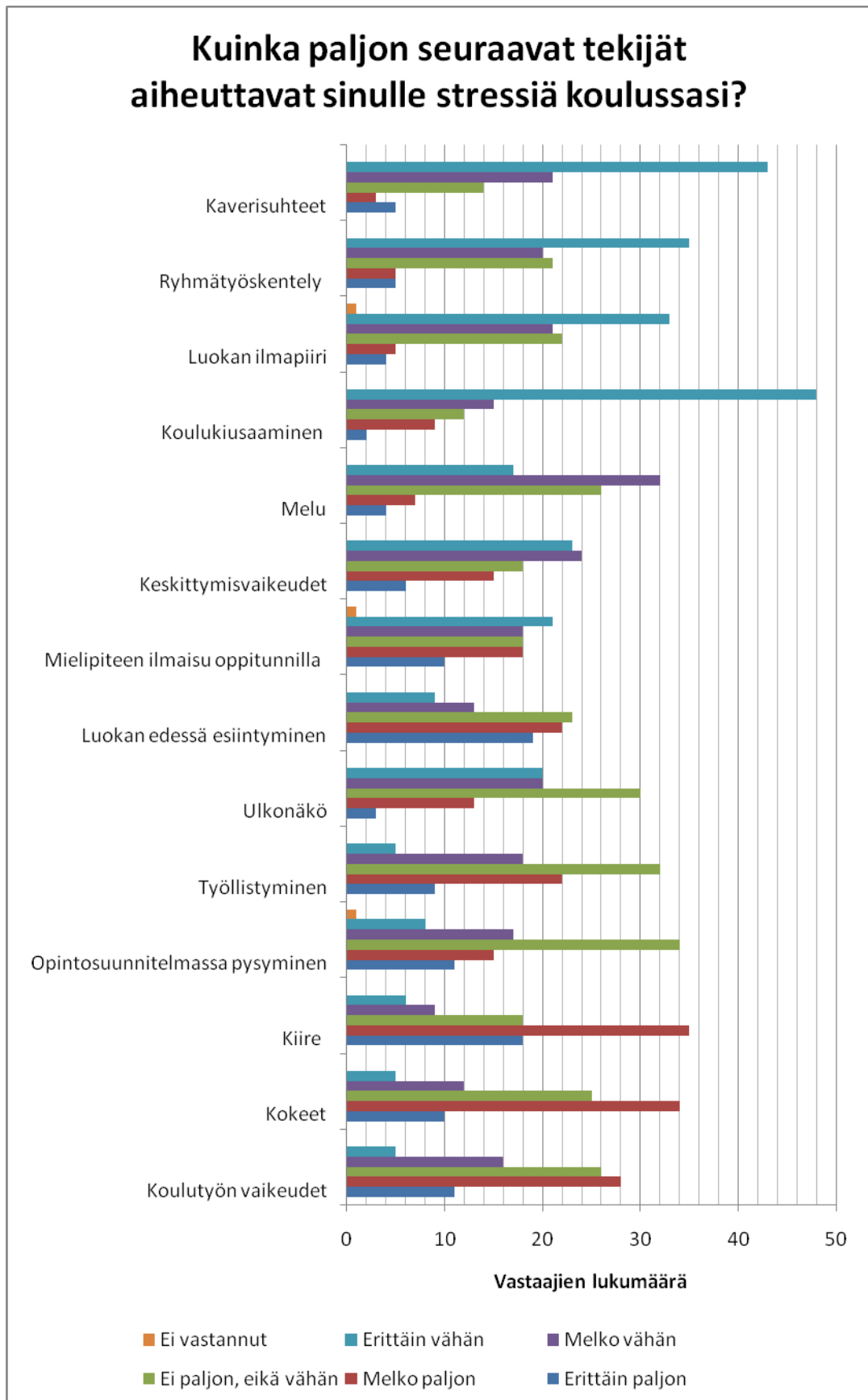
Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 28 kysyttiin (Liite 5), koetko itsesi haavoittuvan. Vastaajista koki haavoittuvansa erittäin helposti 4 henkilöä, eli 5 % (n=86), melko helposti 14 henkilöä, eli 16 %, ei helposti, eikä vaikeasti 39 henkilöä, eli 45 %, melko vaikeasti 16 henkilöä, eli 19 % ja erittäin vaikeasti 13 henkilöä, eli 15 % (Kuvio 27).



Kuvio 27. Koetko itsesi haavoittuvan (n=86)?

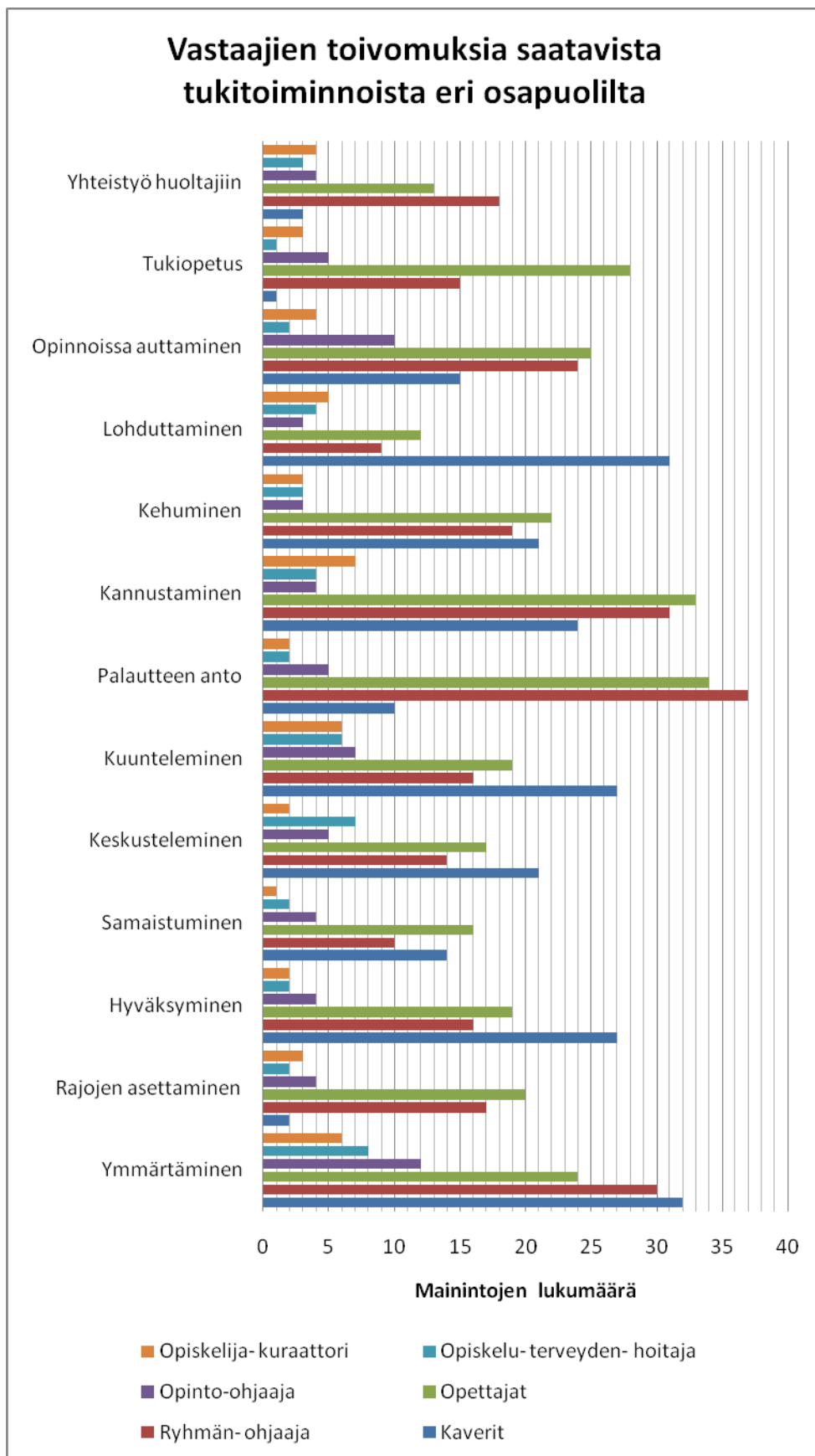
Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 29 kysyttiin (Liite 5), kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat sinulle stressiä koulussasi (n=86). Vastaajat ilmoittivat seuraavien tekijöiden aiheuttavan stressiä koulussa. Kyselylomakkeessa mainituista tekijöistä on poimittu kuusi eniten vastaajilta mainintoja saanutta tekijää. Vastaajat ilmoittivat luokan edessä esiintymisen aiheuttavan stressiä erittäin paljon 19 henkilöä eli 22 %, melko paljon 22 henkilöä eli 26 %, ei paljon, eikä vähän 23 henkilöä eli

27 %, melko vähän 13 henkilöä eli 15 % ja erittäin vähän 9 henkilöä eli 10 %. Vastajat ilmoittivat kiireen aiheuttavan stressiä erittäin paljon 18 henkilöä eli 21 %, melko paljon 35 henkilöä eli 41 %, ei paljon, eikä vähän 18 henkilöä eli 21 %, melko vähän 9 henkilöä eli 10 % ja erittäin vähän 6 henkilöä eli 7 %. Vastajat ilmoittivat koulutyön vaikeuksien aiheuttavan stressiä erittäin paljon 11 henkilöä eli 13 %, melko paljon 28 henkilöä eli 33 %, ei paljon, eikä vähän 26 henkilöä eli 30 %, melko vähän 16 henkilöä eli 19 % ja erittäin vähän 5 henkilöä eli 6 %. Vastajat ilmoittivat opintosuunnitelmassa pysymisen aiheuttavan stressiä erittäin paljon 11 henkilöä eli 13 %, melko paljon 15 henkilöä eli 17 %, ei paljon, eikä vähän 34 henkilöä eli 40 %, melko vähän 17 henkilöä eli 20 % ja erittäin vähän 8 henkilöä eli 9 %. Vastajat ilmoittivat kokeiden aiheuttavan stressiä erittäin paljon 10 henkilöä eli 12 %, melko paljon 34 henkilöä eli 40 %, ei paljon, eikä vähän 25 henkilöä eli 29 %, melko vähän 12 henkilöä eli 14 % ja erittäin vähän 5 henkilöä eli 6 %. Vastajat ilmoittivat mieliteen ilmaisemisen oppitunnilla aiheuttavan stressiä erittäin paljon 10 henkilöä eli 12 %, melko paljon 18 henkilöä eli 21 %, ei paljon, eikä vähän 18 henkilöä eli 21 %, melko vähän 18 henkilöä eli 21 % ja erittäin vähän 21 henkilöä eli 24 % (Kuvio 28).



Kuvio 28. Kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat sinulle stressiä koulussasi (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 30 (Liite 5) pyydettiin vastaajia mainitsemaan ne lomakkeessa ilmoitetut osapuolet, joilta toivoo saavansa enemmän lomakkeessa ilmoitettua tukitoimintoa (n=86). Kavereilta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (32 mainintaa), lohduttaminen (31 mainintaa), hyväksyminen (27 mainintaa), kuunteleminen (27 mainintaa) ja kannustaminen (24 mainintaa). Ryhmänohjaajalta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat palautteen anto (37 mainintaa), kannustaminen (31 mainintaa), ymmärtäminen (30 mainintaa), opinnoissa auttaminen (24 mainintaa) ja kehuminen (19 mainintaa). Opettajilta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat palautteen anto (34 mainintaa), kannustaminen (33 mainintaa), tukiopeus (28 mainintaa), opinnoissa auttaminen (25 mainintaa) ja ymmärtäminen (24 mainintaa). Opinto-ohjaajalta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (12 mainintaa), opinnoissa auttaminen (10 mainintaa), kuunteleminen (7 mainintaa), keskusteleminen (5 mainintaa) ja palautteen anto (5 mainintaa). Opiskeluterveydenhoitajalta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (8 mainintaa), keskusteleminen (7 mainintaa), kuunteleminen (6 mainintaa), kannustaminen (4 mainintaa) ja lohduttaminen (4 mainintaa). Opiskelijakuraattorilta toivotuista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat kannustaminen (7 mainintaa), ymmärtäminen (6 mainintaa), kuunteleminen (6 mainintaa), lohduttaminen (5 mainintaa) ja opinnoissa auttaminen (4 mainintaa). Kyselylomakkeessa mainituista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (112 mainintaa), kannustaminen (103 mainintaa), palautteen anto (90 mainintaa), kuunteleminen (81 mainintaa) ja opinnoissa auttaminen (80 mainintaa) (Kuvio 29).

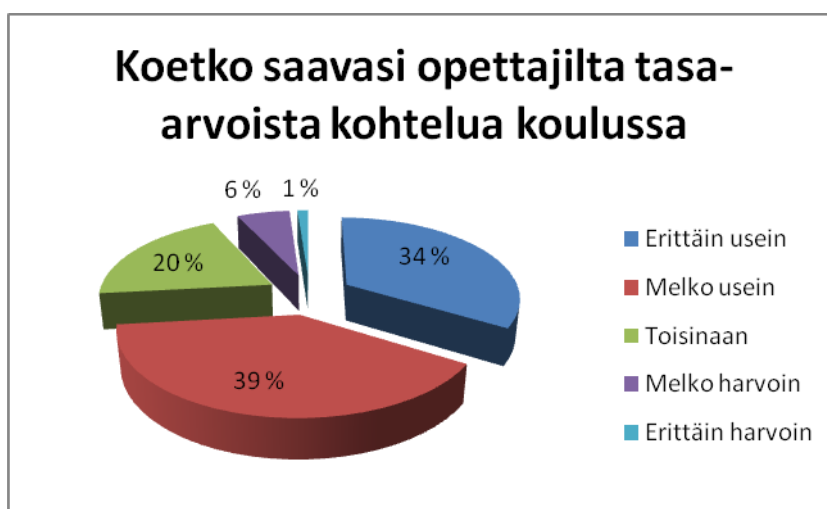


Kuvio 29. Vastaajien toivomuksia saatavista tukitoiminnoista eri osapuolilta (n=86).

7.4 Sosiaalisen avun ja tuen tarve

Sosiaalisen avun ja tuen osa-alueeseen luokiteltiin opinnäytetyön kyselytutkimuksen kysymyksistä kysymykset 20–21 ja 23–27.

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 20 kysyttiin (Liite 5), koetko saavasi opettajilta tasa-arvoista kohtelua koulussa. Vastaajat kokivat saavansa opettajilta tasa-arvoista kohtelua koulussa erittäin usein 29 henkilöä, eli 34 % (n=86), melko usein 34 henkilöä, eli 40 %, toisinaan 17 henkilöä, eli 20 %, melko harvoin 5 henkilöä, eli 6 % ja erittäin harvoin 1 henkilöä, eli 1 % (Kuvio 30).



Kuvio 30. Koetko saavasi opettajilta tasa-arvoista kohtelua koulussa (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 21 kysyttiin (Liite 5), oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää. Vastaajista ilmoitti kokeneensa opiskeluyhteisössä epäasiallista kohtelua tai häirintää erittäin usein 1 henkilö eli 1 % (n=86), melko usein 2 henkilöä eli 2 %, toisinaan 11 henkilöä eli 13 %, melko harvoin 31 henkilöä eli 36 % ja erittäin harvoin 41 henkilöä, eli 48 % (Kuvio 31).



Kuvio 31. Oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää (n=86)?

TAULUKKO 11. Kysymyksen oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää vastaukset luokiteltuna sukupuolen perusteella (n=86). Vastaajista naiset olivat kokeneet opiskeluyhteisössä epäasiallista kohtelua ja häirintää toisinaan 14 % (n=76), melko harvoin 37 % ja erittäin harvoin 49 %. Vastaajista miehet olivat kokeneet opiskeluyhteisössä epäasiallista kohtelua ja häirintää erittäin usein 10 % (n=10), melko usein 20 %, melko harvoin 30 % ja erittäin harvoin 40 %.

Rivimuuttuja: Oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää?

Sarakemuuttuja: Sukupuolesi

%	Mies	Nainen	Yht.
Erittäin harvoin	40	49	48
Erittäin usein	10	0	1
Melko harvoin	30	37	36
Melko usein	20	0	2
Toisinaan	0	14	13
Yht.	100	100	100
N	10	76	86

Kontingenssikerroin = 0,471

Khiin neliö = 24,5 Vap. ast. = 4

P-arvo = 0,0001 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 11. Kysymyksen oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää vastaukset luokiteltuna sukupuolen perusteella (n=86).

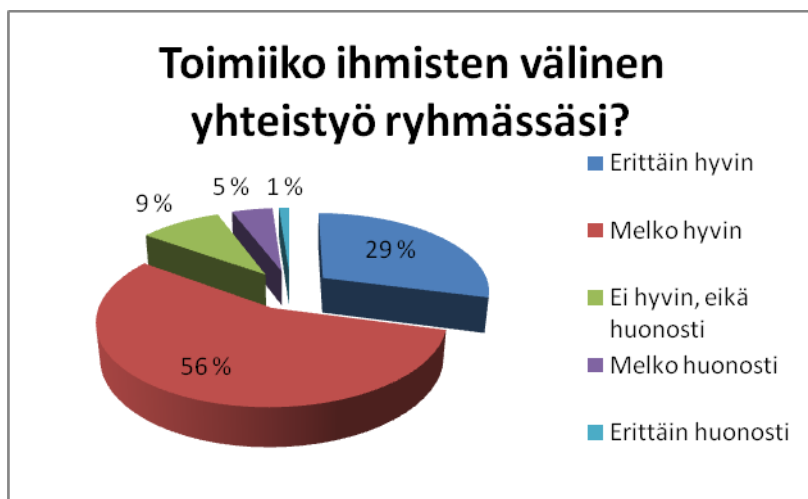
Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 23 kysyttiin (Liite 5), Sisältyykö koulupäiviisi hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita. Vastaajista ilmoitti koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita erittäin usein 4 henkilöä eli 5 % (n=86), melko usein 3 henkilöä eli 3 %, toisinaan 23 henkilöä eli 27 %,

melko harvoin 23 henkilöä eli 27 % ja erittäin harvoin 33 henkilöä eli 38 % (Kuvio 32).



Kuvio 32. Sisältyykö koulupäiviisi hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 24 kysyttiin (Liite 5) toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi. Vastaajista ilmoitti ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin 25 henkilöä eli 29 % (n=86), melko hyvin 48 henkilöä eli 56 %, ei hyvin, eikä huonosti 8 henkilöä eli 9 %, melko huonosti 4 henkilöä eli 5 % ja erittäin huonosti 1 henkilö eli 1 % (Kuvio 33).



Kuvio 33. Toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi (n=86)?

TAULUKKO 12. Kysymyksen toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi vastaukset luokiteltuna sen perusteella sisältyykö koulupäiviin hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86). Vastaajat jotka ilmoittivat koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita erittäin usein, kokivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin 25 % (n=4), melko hyvin 25 %, ei hyvin, eikä

huonosti 25 % ja erittäin huonosti 25 %. Vastaajat jotka ilmoittivat koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita melko usein, kokivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä melko hyvin 67 % (n=3) ja melko huonosti 33 %. Vastaajat jotka ilmoittivat koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita toisinaan, kokivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin 17 % (n=23), melko hyvin 65 %, ei hyvin, eikä huonosti 9 % ja melko huonosti 9 %. Vastaajat jotka ilmoittivat koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita melko harvoin, kokivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin 13 % (n=23), melko hyvin 70 %, ei hyvin, eikä huonosti 13 % ja melko huonosti 4 %. Vastaajat jotka ilmoittivat koulupäiviin sisältyvän hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita erittäin harvoin, kokivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin 52% (n=33), melko hyvin 42% ja ei hyvin, eikä huonosti 6% (Kuvio 34).

Rivimuuttuja: Toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi?

Sarakemuuttuja: Sisältyykö koulupäiviisi hankalia / ahdistavia vuorovaikutustilanteita?

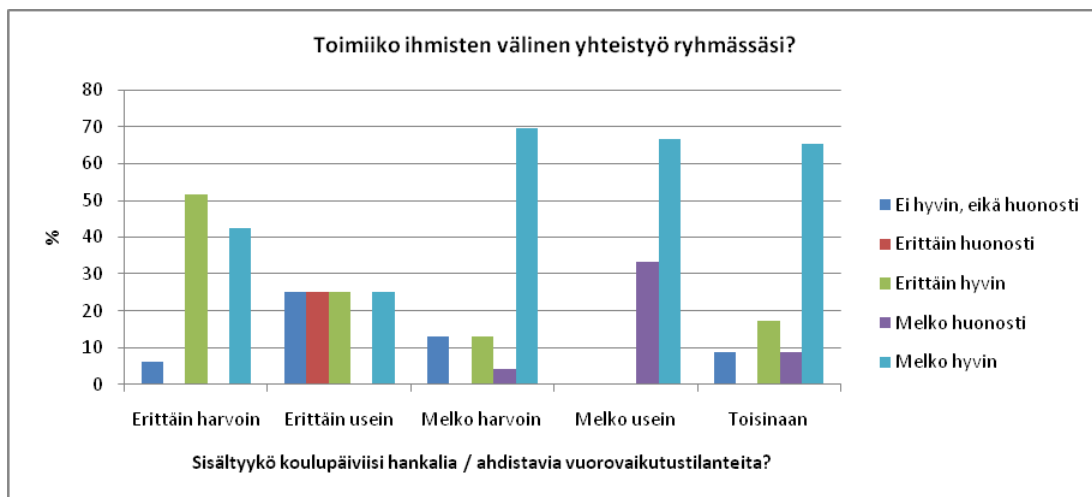
%	<i>Erittäin harvoin</i>	<i>Erittäin usein</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Toisinaan</i>	<i>Yht.</i>
Ei hyvin, eikä huonosti	6	25	13	0	9	9
Erittäin huonosti	0	25	0	0	0	1
Erittäin hyvin	52	25	13	0	17	29
Melko huonosti	0	0	4	33	9	5
Melko hyvin	42	25	70	67	65	56
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	33	4	23	3	23	86

Kontingenssikerroin = 0,578

Khiin neliö = 43,08 Vap. ast. = 16

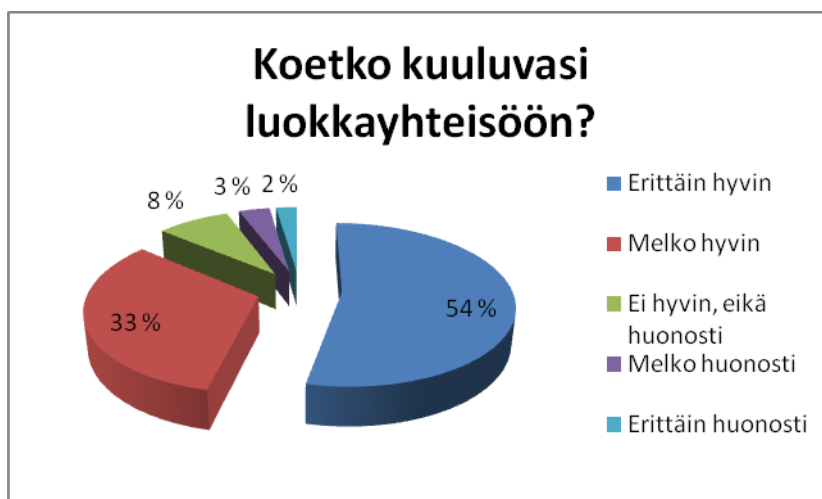
P-arvo = 0,0003 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 12. Kysymyksen toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi vastaukset luokiteltuna sen perusteella sisältyykö koulupäiviin hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86).



Kuvio 34. Kysymyksen toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi vastaukset luokiteltuna sen perusteella sisältyykö koulupäiviin hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 25 kysyttiin (Liite 5), koetko kuuluvasi luokkayhteisöön. Vastaajista ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön erittäin hyvin 46 henkilöä eli 53 % (n=86), melko hyvin 28 henkilöä eli 33 %, ei hyvin, eikä huonosti 7 henkilöä eli 8 %, melko huonosti 3 henkilöä eli 3 % ja erittäin huonosti 2 henkilöä eli 2 % (Kuvio 35).



Kuvio 35. Koetko kuuluvasi luokkayhteisöön (n=86)?

Ristiintaulukoitaessa kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastauksia muiden sosiaalisen avun ja tuen ryhmään luokiteltujen kysymysten vastausten kanssa havaittiin tilastollisesti erittäin merkitseviä suhteita.

TAULUKKO 13. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna opiskeluyhteisössä koetun epäasiallisen kohtelun ja häirinnän perusteella (n=86).

Rivimuuttuja: Koetko kuuluvasi luokkayhteisöön?

Sarakemuuttuja: Oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää?

%	<i>Erittäin harvoin</i>	<i>Erittäin usein</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Toisinaan</i>	<i>Yht.</i>
En hyvin, enkä huonosti	5	0	16	0	0	8
Erittäin huonosti	0	100	3	0	0	2
Erittäin hyvin	73	0	39	0	36	53
Melko huonosti	0	0	3	0	18	3
Melko hyvin	22	0	39	100	45	33
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	41	1	31	2	11	86

Kontingenssikerroin = 0,661

Khiin neliö = 66,74 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 13. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna opiskeluyhteisössä koetun epäasiallisen kohtelun ja häirinnän perusteella (n=86).

TAULUKKO 14. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna sen perusteella sisältyykö koulupäiviin hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86).

Rivimuuttuja: Koetko kuuluvasi luokkayhteisöön?

Sarakemuuttuja: Sisältyykö koulupäiviisi hankalia / ahdistavia vuorovaikutustilanteita?

%	<i>Erittäin harvoin</i>	<i>Erittäin usein</i>	<i>Melko harvoin</i>	<i>Melko usein</i>	<i>Toisinaan</i>	<i>Yht.</i>
En hyvin, enkä huonosti	3	0	4	33	17	8
Erittäin huonosti	0	50	0	0	0	2
Erittäin hyvin	73	25	43	33	43	53
Melko huonosti	0	0	4	0	9	3
Melko hyvin	24	25	48	33	30	33
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	33	4	23	3	23	86

Kontingenssikerroin = 0,632

Khiin neliö = 57,21 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

Taulukko 14. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna sen perusteella sisältyykö koulupäiviin hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita (n=86).

TAULUKKO 15. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna sen perusteella toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässä (n=86).

Rivimuuttuja: Koetko kuuluvasi luokkayhteisöön?

Sarakemuuttuja: Toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi?

%	<i>Ei hyvin, eikä huonosti</i>	<i>Erittäin huonosti</i>	<i>Erittäin hyvin</i>	<i>Melko huonosti</i>	<i>Melko hyvin</i>	<i>Yht.</i>
En hyvin, enkä huonosti	13	0	0	25	10	8
Erittäin huonosti	0	100	0	0	2	2
Erittäin hyvin	13	0	96	0	44	53
Melko huonosti	25	0	0	25	0	3
Melko hyvin	50	0	4	50	44	33
Yht.	100	100	100	100	100	100
N	8	1	25	4	48	86

Kontingenssikerroin = 0,712

Khiin neliö = 88,44 Vap. ast. = 16

P-arvo = 0 Tilastollisesti erittäin merkitsevä

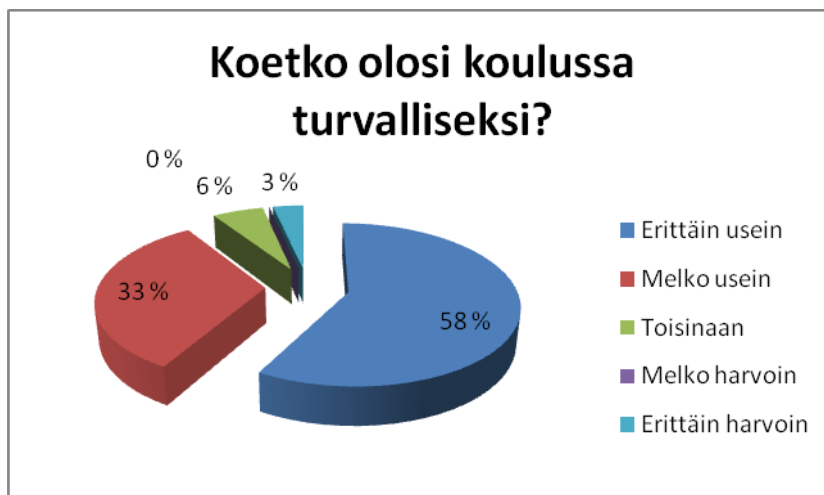
Taulukko 15. Kysymyksen koetko kuuluvasi luokkayhteisöön vastaukset luokiteltuna sen perusteella toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässä (n=86).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 26 kysyttiin (Liite 5), koetko olevasi koulussa yksinäinen. Vastaajista ilmoitti olevansa yksinäinen erittäin usein 2 henkilöä eli 2 % (n=86), melko usein 2 henkilöä eli 2 %, toisinaan 5 henkilöä eli 6 %, melko harvoin 25 henkilöä eli 29 % ja erittäin harvoin 52 henkilöä eli 60 % (Kuvio 36).



Kuvio 36. Koetko olevasi koulussa yksinäinen (n=86)?

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksessä 27 kysyttiin (Liite 5), koetko olosi koulussa turvalliseksi. Vastaajista olonsa koki turvalliseksi koulussa erittäin usein 50 henkilöä eli 58 % (n=86), melko usein 28 henkilöä eli 33 %, toisinaan 5 henkilöä eli 6 % ja erittäin harvoin 3 henkilöä eli 3 % (Kuvio 37).



Kuvio 37. Koetko olosi koulussa turvalliseksi (n=86)?

7.5 Vastaajien kehittämisehdotuksia mielenterveyden edistämiseksi koulu yhteisössä

Kyselylomakkeen lopuksi oli yksi avoin kysymys, jossa kysyttiin kehittämisehdotuksia mielenterveyden edistämiseksi koulu yhteisössä. (LIITE 5, kysymys 31). Vastauksia kysymykseen tuli suhteellisen vähän (28). Vastaukset olivat lyhyitä ja niistä oli kehittämisehdotukset helposti nostettavissa esiin.

Suurin osa vastaajista (17) ilmoitti olevansa tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen, eikä kaipaa muutosta. Osa ilmoitti myös, ettei osaa nimetä mitään tiettyä kehittämisehdotusta.

- Ei oikeastaan mitään
- Kaikki ok
- Minulla ei ole mitään ehdotuksia kysymykseen!

Eniten esitetty kehittämisehdotus oli informatiivisen tuen järjestäminen (7). Vastaajista kaksi toivoi henkilöä, jonka kanssa voisi keskustella, mikäli ongelmia ilmenee elämän eri osa-alueilla. Vastaajat kaipasivat tietoa siitä, kuka on se henkilö, jolla on aikaa kuunnella opiskelijan huolia ja joka auttaa ongelmatilanteissa. Vastaajista kolme toivoi järjestettävän informatiivisia luentoja esimerkiksi nuorten hyvinvoinnin edistämisen keinoista, masennuksesta ja peliriippuvuudesta. Kaksi vastaajaa toivoisi tiedonkulkua kehitettävän opettajien ja opiskelijoiden välillä.

- Henkilö, jonka kanssa voisi jutella jos on ongelmia

- Ehkä jotain luentoja. Puheita mitä tekijöitä kannattaa ottaa huomioon nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi henkilökunnalle, kuten myös oppilaille
- Mielestäni opettajat voisivat yhdessä keskustella, paljonko kukin antaa tehtäviä, ettei kaikki tehtävät kasaudu samaan aikaan (tai kysyä oppilailta)

Vastaajista kaksi kehittäisi ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä. Vastaajat toivoivat, ettei vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia painotettaisi erikseen. Lisäksi kehittämisehdotuksiksi esitettiin rajoista kiinni pitämistä ja koulukiusaamiseen puuttumista ajoissa.

- Painottamaan että kaikki on erilaisia ja edistyy opinnoissa eri tahtiin. Ymmärrystä, koska itse ainakin pelkään työssäoppimisia, näyttöjä yms. koska olen aika arka, sisäänpäinsuuntautunut, enkä niin oma-aloitteinen, vaikka yritän olla.
- Rajoja!
- Opettajat huomioisi koulukiusaamisen ajoissa, ettei se etene pahaksi

8 TULOSTEN TARKASTELU

8.1 Johtopäätökset informatiivisen avun ja tuen tarpeista

Opinnäytetyön kyselytutkimuksen perusteella vastaajat olivat pääasiassa täysin tietoisia tai osittain tietoisia unen, terveellisen ruokavalion ja liikunnan vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Nukkuminen on ihmiselle välttämätöntä. Nuoren elimistö erittää yöllä kasvuhormonia. Kasvukaudella nuori tarvitsee unta enemmän kuin aikaisemmin. Riittävä unen määrä nuorelle on noin yhdeksän tuntia yössä. Unen puute aiheuttaa ensisijaisesti motivaation laskua ja suorituskyvyn heikkenemistä päättelyä tai luovuutta vaativissa tehtävissä. Unta tarvitaan lisäksi mielenterveyden ylläpitämiseen. Mielialan laskua aiheuttaa jo yhden yön valvominen. (Aaltonen ym. 2003, 141–142; Appelberg ym. 2004; Perusasiat kunniaan 2010.) Tutkimuksen perusteella vastaajat saivat yöunta arkipäivisin vähän. Vastaajista riittävästi yöunta eli 9-10 tuntia ilmoitti saavansa 13 %. Vastaajista 63 % sai keskimäärin yöunta arkipäivisin 7-8 tuntia. Alle 7 tuntia

yöunta nukkui arkipäivisin 24 % vastaajista. Alle 7 tuntia yöunta arkipäivisin nukkuvat vastaajat kokivat, että saavat yöunta riittävästi erittäin harvoin 88 % ja melko harvoin 45 %. Vastaajista 35 % koki saavansa yöunta riittävästi arkipäivisin erittäin usein tai melko usein. Vastaajista 32 % koki saavansa yöunta riittävästi erittäin harvoin tai melko harvoin.

Fyysisen ja psyykkisen terveyden edellytys on säännölliset ateria-ajat ja tarpeita vastaava ravinto. Kouluruokailu on oleellinen osa nuoren ravitsemusta (Aaltonen ym. 2003, 134, 138). Tutkimuksen perusteella vastaajien ruokailutottumukset olivat vaihtelevia. Vastaajista monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen söi erittäin usein 2 %, melko usein 28 %, toisinaan 39 %, melko harvoin 19 % ja erittäin harvoin 12 %. Melko harvoin monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen syövästä 50 % nukkui alle 7 tuntia yöunta arkipäivisin. Erittäin harvoin monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen syövästä 80 % nukkui alle 7 tuntia yöunta arkipäivisin. Vastaajista 71 % söi kouluruokaa erittäin usein.

Riittävän kuormittava ja säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Nuori saa liikunnan avulla kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta, itseluottamusta, onnistumisen kokemuksia, voimia koulun suorittamiseen, paremman kehonhallinnan, keskittymiskyky paranee ja kaveripiiri laajenee. (Aaltonen ym. 2003, 144–146.) Tutkimuksen perusteella vastaajien liikuntatottumukset olivat vaihtelevia. Vastaajista 37 % harrasti reipasta liikuntaa, joka saa hengästymään ja nopeuttaa sykettä erittäin usein tai melko usein. Vastaajista 30 % harrasti reipasta liikuntaa erittäin harvoin tai melko harvoin.

8.2 Johtopäätökset emotionaalisen avun ja tuen tarpeista

Nuorten masennus on osittain stressisairaus, joten nuorten elinoloihin, ympäristön olosuhteisiin ja kouluoloihin vaikuttamalla voidaan ennaltaehkäistä masennuksen syntymistä (Karlsson 2008). Tutkimuksessa nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus, nuoret mainitsivat liiallisen stressin olevan uhka mielenterveydelle. Nuoren stressiä koulu yhteisössä lisää menestymättömyys, liialliset tehtävät, kilpailupai-

notteisuus sekä opiskelun aloittamiseen liittyvät muutokset nuoren elämässä. (Kainulainen 2002, 48.) Oppimisen ongelmat ja jotkin kouluyhteisön rakenteelliset seikat kuten luokkakoko ja työskentelyilmapiiri saattaa edesauttaa mielenterveyden häiriöiden syntymistä (Fröjd ym. 2010).

Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa vastaajilta eniten mainintoja saaneet stressitekijät olivat luokan edessä esiintyminen, kiire, koulutyön vaikeudet, opintosuunnitelmassa pysyminen, kokeet, ja mielipiteen ilmaisemisen oppitunnilla. Vastaajista koki koulupäivien kuormittavan erittäin paljon tai melko paljon 49 %. Ristiintaulukoimalla koulutusalat ja koulupäivien kuormittavuuden kokeminen oli havaittavissa koulutusalojen välisiä eroavaisuuksia. Ristiintaulukoimalla vastaajien kokemukset vaikuttaa omaan työmäärään ja työtahtiin luokiteltuna koulupäivien kuormittavuuden perusteella havaittiin tilastollinen merkitsevyys.

Nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta tehdyssä kyselytutkimuksessa eniten koettiin tuen tarvetta eettisesti hyväksyttävän toiminnan ja sosiaalisen selviytymisen osa-alueilla. Tutkimuksessa masentuneet nuoret toivoivat enemmän hyvien ominaisuuksien huomioimista, rohkaisua myönteiseen itsearviointiin, toivon herättämistä, luottamusta itseensä ja selviytymiseen vaikeissa elämäntilanteissa, arvokeskusteluja ja koulukiusaamiseen puuttumista sekä tukea esiintymistilanteissa. (Pelkonen ym. 2001, 114–115.)

Kavereilta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (32 mainintaa), lohduttaminen (31 mainintaa) ja hyväksyminen (27 mainintaa). Ryhmänohjaajalta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat palautteen anto (37 mainintaa), kannustaminen (31 mainintaa) ja ymmärtäminen (30 mainintaa). Opettajilta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat palautteen anto (34 mainintaa), kannustaminen (33 mainintaa) ja tukiopeus (28 mainintaa). Opinto-ohjaajalta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (12 mainintaa), opinnoissa auttaminen (10 mainintaa) ja kuunteleminen (7 mainintaa). Opiskeluterveydenhoitajalta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (8 mainintaa), keskusteleminen (7 mainintaa) ja kuunteleminen (6 mainintaa). Opiskelijaku-

raattorilta toivotuista tukitoiminnoista kolme eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat kannustaminen (7 mainintaa), ymmärtäminen (6 mainintaa), kuunteleminen (6 mainintaa). Kyselylomakkeessa mainituista tukitoiminnoista viisi eniten mainintoja saanutta tukitoimintoa olivat ymmärtäminen (112 mainintaa), kannustaminen (103 mainintaa), palautteen anto (90 mainintaa), kuunteleminen (81 mainintaa) ja opinnoissa auttaminen (80 mainintaa).

8.3 Johtopäätökset sosiaalisen avun ja tuen tarpeista

Masennukseen sairastumisen riskiä vähentävät hyvät ihmissuhteet ja luotettava sosiaalinen tukiverkosto (Aalto ym. 2009, 31). Yhteisöllisyyden tunne helpottaa ihmisten välistä kanssakäyntiä ja mahdollistaa luottamuksen syntymisen. Koulussa opettajien, muiden koulun aikuisten ja oppilaiden välisestä vuorovaikutuksesta muodostuu nuorille sosiaalisesti tukeva ilmapiiri, mikä ennalta ehkäisee masennuksen syntymistä. Sosiaalisen tuen kohdistuessa vain joihinkin opiskelijoihin, vaikuttaa se negatiivisesti kaikkiin opiskelijoihin. (Ellonen 2008, 33, 39, 51, 84.) Nuoruudessa ikätoverisuhteet ovat välttämättömiä normaalin kehityksen kannalta. Vastoinkäymiset ikätoverisuhteissa ja eristäytyminen muista nuorista ovat vakavia hälytysmerkkejä masennuksesta. (Pelkonen ym. 2001, 107, 109.) Perheyhteyttä, ryhmätietoisuutta ja vuorovaikutustaitoja vahvistamalla voidaan tukea nuoren tunnetta selviytyä sosiaalisissa tilanteissa (Aaltonen ym. 2003, 153).

Tutkimuksen perusteella vastaajat kokivat kouluyhteisön pääasiassa sosiaalisesti tukevaksi ympäristöksi, mutta vuorovaikutustilanteet saatettiin kokea hankalina/ahdistavina. Opinnäytetyön tutkimuskyselyn vastaajista koki saavansa opettajilta tasa-arvoista kohtelua 73 %. Epäasiallista kohtelua tai häirintää oli opiskeluyhteisössä kokenut melko harvoin tai erittäin harvoin 84 %. Hankalia/ahdistavia vuorovaikutustilanteita ilmoitti sisältyvän koulupäiviin melko harvoin tai erittäin harvoin 65 %, toisinaan, melko usein tai erittäin usein 35 %. Vastaajista koki ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin tai melko hyvin 85 %. Vastaajista koki kuuluvansa luokkayhteisöön erittäin hyvin tai melko hyvin 87 %. Ristiintaulukoitaessa vastaajien kokemuksia luokkayhteisöön kuulumisesta ja kokemuksia ihmisten välisestä yhteistyöstä ryhmässä saatiin tilastollisesti erittäin merkitsevä tulos. Vastaa-

jat jotka ilmoittivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin huonosti, ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön erittäin huonosti 100 % (n=1). Vastajat jotka ilmoittivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä melko huonosti, ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön melko huonosti 25 % (n=4), ei hyvin, eikä huonosti 25 %, melko hyvin 50 %. Vastajat, jotka ilmoittivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä, ei hyvin, eikä huonosti, ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön melko huonosti 25 % (n=8), ei hyvin, eikä huonosti 13 %, melko hyvin 50 % ja erittäin hyvin 13 %. Vastajat jotka ilmoittivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä melko hyvin, ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön erittäin huonosti 2 % (n=48), ei hyvin, eikä huonosti 10 %, melko hyvin 44 % ja erittäin hyvin 44 %. Vastajat jotka ilmoittivat ihmisten välisen yhteistyön toimivan ryhmässä erittäin hyvin, ilmoitti kuuluvansa luokkayhteisöön melko hyvin 4 % (n=25) ja erittäin hyvin 96 %.

Nuori hakee luonnollisesti turvaa aikuisilta, mikäli hän ei sitä saa, hän etsii turvaa ikäisiltään nuorilta. Nuoren tuntiessa pelkoa tarvitsee hän aikuisen tukea palauttaakseen turvallisuudentunteen. Aikuisen rauhallinen käytös ja asiaan kuuluva tieto vähentävät pelon tunnetta. Nuorilla saattaa olla pelkoja joita hän ei tuo ilmi. Nuorten kanssa on hyvä toisinaan keskustella pelkotoiloista. (Aaltonen ym. 2003, 153, 331.) Opinnäytetyön vastaajista 90 % ilmoitti olevansa koulussa yksinäinen melko harvoin tai erittäin harvoin. Vastaajista koki olonsa koulussa turvalliseksi erittäin usein 58 %, melko usein 33 %, toisinaan 6 % ja erittäin harvoin 3 %.

8.4 Johtopäätökset kehittämissuhteista mielenterveyden edistämiseksi koulu-yhteisössä

Vastauksia kehittämissuhteiksi tuli ilmi melko vähän (28). Suuri osa vastaajista (17) ilmoitti olevansa tyytyväinen tähänhetkiseen tilanteeseen. Kehittämissuhteiden yhdessä oleellisimmista kehittämiskohteista nousi informatiivisen avun ja tuen osan alueen kehittäminen. Vastajat toivoivat henkilöä, jonka kanssa voisi keskustella ilmenevistä ongelmista. Vastajat esittivät myös haluavansa lisää tietoa luento- tai esitysten muodossa. Tiedonkulkua opettajien välillä toivottiin myös kehitettävän. Informatiivinen tuki mielenterveydenhäiriöistä edesauttaa nuorta hakemaan apua oike-

aan aikaan ja vähentää mielenterveydenhäiriöihin liittyvää leimautumista (Fröjd ym. 2010).

Vastaajat kehittäisivät myös emotionaalisen avun ja tuen osa-alueita. Vastaajat toivoivat enemmän ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä. Oleellista nuoren itsetunnon vahvistamisessa on antaa nuoren ymmärtää, että hän on arvokas ja hyväksytyt sellaisenaan. Nuoren itsetuntoa ja merkityksellisyyttä voi vahvistaa osoittamalla rakkaudesta, hyväksyntää ja kunnioitusta, antamalla myönteistä palautetta, tunnistamalla vahvuuksia ja tukemalla niitä sekä rohkaisemalla itsearviointiin, asettamalla rajoja ja luottamalla nuoren päätöksiin. Nuoren osaamisen tunne voimistuu, kun häntä autetaan luomaan realistisia tavoitteita esimerkiksi koulumenestyksen osalta. (Aaltonen ym. 2003, 154–155.)

Vastaajat toivoivat lisäksi rajoja ja koulukiusaamiseen puuttumista ajoissa. Masennuksella, koulukiusaamisella ja itsetuhoajatuksilla on todettu olevan yhteyttä toisiinsa (Pelkonen ym. 2001, 107). Ensiarvoisen tärkeää on, että nuoret kokevat koulun paikaksi, jossa on turvallista olla henkisesti ja fyysisesti. Nuorten tulee tietää, että yhteisössä ilmeneviin ongelmiin puututaan välittömästi. (Kainulainen 2002,28.) Johdonmukaisesti asetetut rajat ja säännöt luovat turvallisuudentunnetta (Aaltonen ym. 2003, 262).

8.5 Eettisten kysymysten pohdinta

Opinnäytetyön aihe tuli valituksi, koska sen voitiin katsoa hyödyttävän koko koulu-yhteisöä, sen henkilökuntaa ja opiskelijoita. Opinnäytetyön teoriaosan laatiminen osoittautui haastavaksi, sillä luotettavia tutkimuksia nuorten masennuksen ennaltaehkäisystä oli tehty erittäin vähän. Työssä käytettävien lähteiden valinnassa pyrittiin olemaan kriittisiä. Opinnäytetyön laatimisessa käytetyn kirjallisuuden kirjoittajat ovat psyykkisten sairauksien asiantuntijoita. Suomalaiset nuorten masennukseen liittyvät väitöstutkimukset ovat laadukkaita lähteitä ja pienimuotoisemmat Pro Gradu tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia väitöstutkimusten kanssa. Opinnäytetyön laadinnassa käytettiin myös muutamaa vanhempaa ja luotettavuusarvoltaan hieman

heikompaa lähdettä, mutta niiden asiasisältö oli kuitenkin samansuuntainen luotettavien väitöstutkimusten kanssa.

Opinnäytetyöhön sisältyvän kyselylomakkeen vastaajien anonymiteetti säilytettiin kaikissa opinnäytetyön prosessin vaiheissa. Kyselylomakkeen liitteenä olevassa saatekirjeessä ilmoitettiin, että vastaajien anonymiteetti säilyy kaikissa aineiston käsittely- ja raportointivaiheissa. Tutkittavaa aihetta saatettiin pitää arkaluonteisena ja opiskelijat saattoivat miettiä näkyikö heidän mielenterveydestään yksityisiä asioita. Tutkimuksen tarkoitus selvitettiin opiskelijoille saatekirjeessä ja ilmaistiin, että opinnäytetyön tekijän tarkoitus ei missään vaiheessa ole arvioida tutkittavien mielenterveyden laatua.

Kaikki vastaukset syötettiin tilasto-ohjelmaan, niin kuin vastaajat olivat lomakkeisiin kirjanneet. Tulokset raportoitiin avoimesti ja rehellisesti. Opinnäytetyön tekijällä ja kohdeorganisaatiolla ei ollut aiempaa henkilökohtaista suhdetta. Johtopäätöksiä vällettiin tekemästä liian pienistä aineistoista, etteivät johtopäätökset olisi harhaan johtavia tai vääristyneitä.

8.6 Tulosten luotettavuus

Tämän opinnäytetyön lähestymistapa oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Opinnäytetyöhön sisältyvän kyselytutkimuksen avulla saatiin tietoa toisen asteen toisen vuoden ammattiin opiskelevien nuorten mielenterveyttä suojaavista ja vaarantavista tekijöistä kouluyhteisössä sekä nuorten avun ja tuen tarpeista masennuksen ennaltaehkäisemiseksi. Määrällisen tutkimuksen validiteetti liittyy mittarin kykyyn mitata juuri sitä, mitä on tarkoitettu (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Opinnäytetyön keskeiset käsitteet määriteltiin selkeästi, jonka jälkeen laadittiin keskeisiin käsitteisiin perustuva mittari. Tutkimuskyselyn kysymykset laadittiin mahdollisimman selkeiksi ja yksioikoisiksi, jotta saadut vastaukset olisivat vertailukelpoisia. Mittarin selkeyttä ja ymmärrettävyyttä parannettiin esitestauksella ja sen jälkeisillä muutoksilla kyselylomakkeeseen. Opinnäytetyön kyselyn validiteettia pyrittiin lisäksi parantamaan valitsemalla kohde-ryhmäksi toisen vuoden opiskelijoita, koska heillä ajateltiin olevan enemmän kokemusta kouluyhteisöstä, kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoilla.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi rajattiin Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan nuorille Porin toimipisteissä järjestettävät koulutusalat (Liite 2). Otannassa edustetuiksi tulivat matkailu-, ravitsemis- ja talousala, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, tekniikan ja liikenteen ala sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala. Vain luonnontieteiden ala jäi ilman edustajaa. Perusjoukosta arvottujen koulutusalojen jakauma noudatti pääpiirteittäin perusjoukkoa. Otoksen voidaan siis katsoa olevan edustava.

Opinnäytetyön kyselyn kohderyhmä rajautui lisäksi iän perusteella. Nuoruusaika on suhteellinen käsite, mutta se voidaan jakaa ikävuosiksi noin 12–22. Opinnäytetyön kysely päätettiin toteuttaa nuorten koulutusohjelmiin. Kyselyyn vastanneista 92 % kuului määriteltyyn ikävuosijakaumaan 12–22 vuotta. Kyselyyn vastanneista 8 % ilmoitti olevansa iältään 23 vuotta tai yli. Tämän perusteella voidaan olettaa tulosten olevan riittävän luotettavia yleistettäväksi koskemaan nuoria.

Tuloksia raportoitaessa jätettiin kuvioihin, taulukoihin ja tekstiin näkyviin vastaajien lukumäärät ja prosenttiosuudet, jotta lukija kykenee havaitsemaan mistä luvuista päätelmiä on tehty. Lisäksi muuttujien ristiintaulukointeja kuvaavissa taulukoissa jätettiin p-arvo ja Khiin neliö – testin tulos näkyviin. Näin ollen lukija voi itse halutesaan arvioida tulosten luotettavuutta.

8.7 Tulosten hyödynnettävyys ja ehdotuksia jatkotutkimusaiheiksi

Tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulokset antavat arvokasta tietoa nuorten omista näkemyksistä ja kokemuksista tarvitsemastaan avusta ja tuesta sekä mielen-terveyttä suojaavista ja vaarantavista koulu yhteisön tekijöistä. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella koulu yhteisöä voidaan kehittää enemmän nuorten mielen-terveyttä tukeväksi ympäristöksi. Tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä monimuotoisia opetusmenetelmiä. Opinnäytetyön tutkimustuloksia koulu yhteisössä voidaan hyödyntää lisäksi suunniteltaessa nuorten mielen-terveyden edistämisen ohjelmia ja pohdittaessa nuorille suunnatun terveysneuvonnan sisältöjä.

Jatkossa olisi tarpeellista jatkaa tutkimista nuorten masennuksesta ja sen ennaltaehkäisyn keinoista. Hyödyllistä olisi tutkia opettajien ja opiskelijaterveydenhuollon näkemyksiä ja kokemuksia nuorten mielenterveydestä sekä niiden mahdollisuuksia ja resursseja tukea nuorten mielenterveyttä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uud. p. Porvoo: WSOY.

Aalto-Setälä, T., Karlsson, L., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2005. Nuorten masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. Suomen Lääkärilehti 27–29, 2879–2883

Appelberg, B., Lindberg, N., Porkka-Heiskanen, T., Stenberg, D. & Tani, P. 2004. Uni mielenterveyden häiriöissä. Suomen Lääkärilehti 34, 3039-3044

Depressio. 2009. Käypä hoito. [Viitattu 14.8.2010] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Fröjd, S., Kaltiala-Haino, R. & Ranta, K. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 6.11.2010] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Harju, H., Jokela, J., Kinnunen, T., Luopa, P., Pietikäinen, M. & Puusniekka, R. 2009. Nuorten hyvinvointi ja terveys Länsi-Suomessa. Länsi-Suomen läänin raportti 2009. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 13.7.2010] Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13 uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohtari-Kivimäki, U. 2008. Yläkoulussa ja lukiossa opiskelevien nuorten vahvuudet, vaikeudet ja kivut. Turun yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro Gradu. [Viitattu 13.8.2010] Saatavissa: <http://med.utu.fi>

Isometsä, E. 1997. Kun mielenterveys horjuu. Teoksessa T. Heiskanen & M. Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 225-252

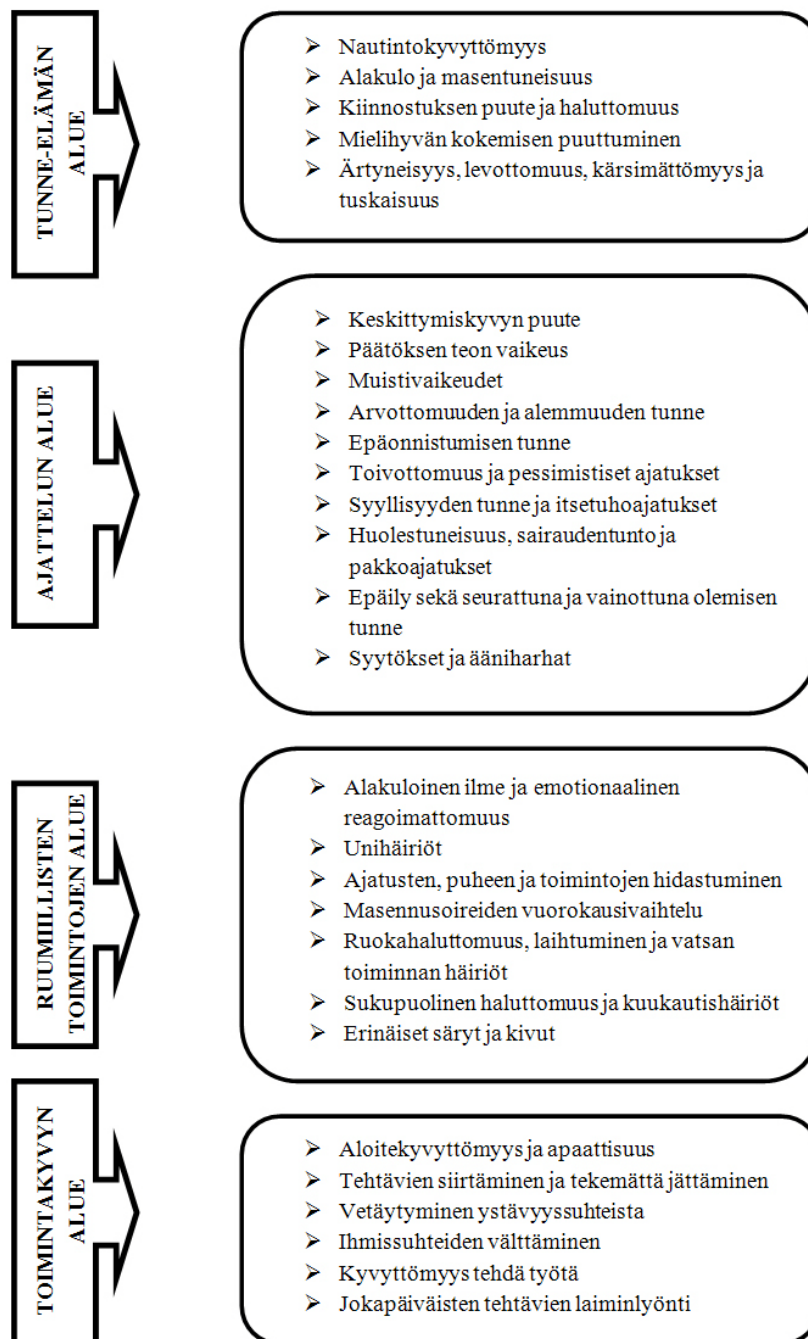
Kainulainen, A. 2002. Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus – yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Kuopion yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, hoitotieteenlaitos. Opinnäytetutkielma.

- Kaltiala-Heino, R. 2005. Normaaliin nuoruuteen ei kuulu masennus. Suomen Lääkärilehti 27-29 Vsk 60, 2873.
- Kaltiala-Heino, R., Poutanen, P., Kilkku, N. & Rimpelä, M. 2003. Runsaiden koulu-poissaolojen yhteys mielenterveysongelmiin yläasteikäisillä nuorilla. Suomen Lääkärilehti 14 Vsk 58, 1677-1683
- Karlsson, L. 2008. Nuorten depression ennuste. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Nuorten mielenterveyden yksikkö. [Viitattu 13.8.2010] Saatavissa: <http://www.ktl.fi/portal/15842>
- Karlsson, L. & Marttunen, M. 2007. Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Yliopistopaino, Kansanterveyslaitos.
- Kela 2010. Opiskelijat. [Viitattu 20.7.2010] Saatavissa: <http://www.kela.fi>
- Konsensuslausuma. 2001. Koululaisten terveys. Duodecimlehti 24, 2583-94. [Viitattu 29.6.2010.] Saatavissa: <http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto>
- Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. 2007. Virtuaali ammattikorkeakoulu. [Viitattu 26.9.2010] Saatavissa: <http://amk.fi/>
- Laakso, J. 2010. Opiskeluterveydenhuolto. Lääkärin käsikirja. [Viitattu 6.11.2010] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>
- Maaniemi, K. & Raitasalo, R. 2009. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat nuorille yhä enemmän sairauspoissaoloja. Sosiaalivakuutus 4, 22-24
- Nordling, E., Savolainen, M., Sipilä, M., Stengård, E., Mielenterveyden edistämisen –yksikkö, WHO mielenterveysalan yhteistyökeskus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nyyti ry-opiskelijoiden tukikeskus 2009. Opiskelijana korkeakoulussa. [Viitattu 18.7.2010] Saatavissa: <http://www.nyyti.fi/>
- Pelkonen, M., Pietilä, A. & Pirskanen, M. 2001. Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki. Kyselytutkimus nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. Hoitotiede Vol.13, no 2.106-116
- Perusasiat kunniaan 2010. Väestöliitto. [Viitattu 9.10.2010] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi>
- Porkka-Heiskanen, T. & Paunio, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 6.11.2010] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>
- Puustinen-Korhonen, A. 2008. Depressiokoulu. [Viitattu 11.8.2010.] Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi>
- Pylkkänen, K. 1997. Nuoruus-murroksen aikaa. Teoksessa T. Heiskanen & M. Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 97-122

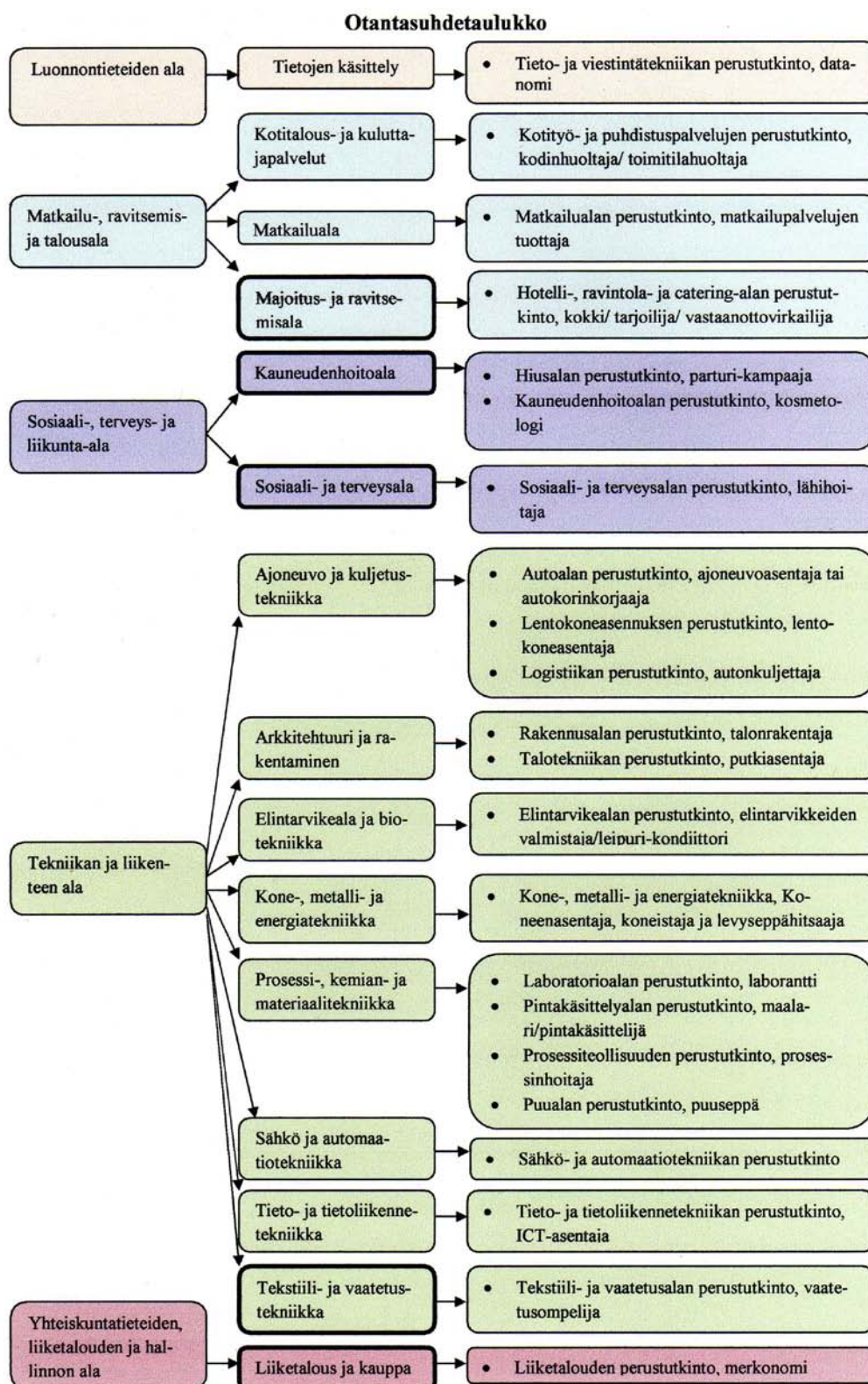
Salokangas, R. K. R. 1997. Kliininen depressio. Mitä se on ja miten sitä hoidetaan. Porvoo: WSOY.

WinNova 2010. Nuorille. Koulutustarjonta. [Viitattu 7.8.2010] Saatavissa: <http://www.winnova.fi/>

MASENNUKSEEN LIITTYVIÄ OIREITA JA MERKKEJÄ SAIRAUDESTA
LUOKITELTUNA RYHMIIN ILMENEMISALUEITTAIN



Masennukseen liittyviä oireita ja sairauden merkkejä luokiteltuna ilmenemisalueittain tunne-elämän alueeseen, ajattelun alueeseen, ruumiillisten toimintojen alueeseen ja toimintakyvyn alueeseen. (Salokangas 1997, 23).



Otantasuhdetaulukko Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan Porin toimipisteiden tarjoamista koulutusaloista. Otannassa valitut alat on merkitty lihavoituilla muodon ääri viivoilla. (WinNova 2010.)

Meri Haukio
 [REDACTED]

Länsirannikon Koulutus Oy WinNova
 Opiskelijapalvelupäällikkö
 Fia Heino
 [REDACTED]

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opiskelen sairaanhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, sosiaali- ja terveysalalla Porin toimipisteessä. Anon tutkimuslupaa opinnäytetyölleni, jonka aihe on Masennuksen ennaltaehkäisyn mahdollisuudet kouluyhteisössä –Ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia tarvitsemastaan avusta ja tuesta. Opinnäytetyön ohjaaja on lehtori Meimi Lahti.

Opinnäytetyön tekemisen olen aloittanut lokakuussa 2009. Länsirannikon Koulutus Oy WinNovalta tiedustelin maaliskuussa 2010 aiheen tarpeellisuutta ja sopivuutta organisaation kehitys suunnitelmiin. WinNovalta tarjottiin mahdollisuutta toteuttaa opinnäytetyö masennuksen ennaltaehkäisyn mahdollisuuksista kouluyhteisössä perustuen ammattiin opiskelevien nuorten näkemyksiin ja kokemuksiin tarvitsemastaan avusta ja tuesta. Opinnäytetyössäni käytän kvantitatiivista lähestymistapaa. Aineisto kerätään kyselylomakkeella. Kyselylomakkeet lähetetään satunnaisotannalla valittuihin toimipisteisiin syyskuussa 2010. Vastausaikaa on kaksi viikkoa. Aineisto analysoidaan lokakuussa 2010. Raportointivaiheessa opinnäytetyö on suunnitelmien mukaan marras-joulukuussa. Tutkimuksessa saatuja tietoja käsitellään ehdottoman luotamuksellisesti. Valmiin opinnäytetyön luovutan Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan käyttöön.

Liitteenä kyselylomake.

Porissa 22.9.2010

[REDACTED]
 Meri Haukio

Tutkimuslupa myönnetty 28 / 9 2010

[REDACTED]
 Tutkimusluvan myöntäjä

9.10.2010

Arvoisa vastaaja!

Opiskelen sairaanhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, sosiaali- ja terveysalalla Porin toimipisteessä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada tietoa kyselylomakkeen avulla, minkälaista apua ja tukea nuoret opiskelijat kokevat tarvitsevansa masennuksen ennaltaehkäisemiseksi ja mitkä tekijät opiskeluyhteisössä suojaavat tai vaarantavat nuorten opiskelijoiden mielenterveyttä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Toivottavasti haluatte kuitenkin olla mukana tuottamassa arvokasta tietoa, jonka perusteella kouluyhteisöänne on mahdollista kehittää vastaamaan juuri teidän tarpeitanne.

Lomakkeen sisältämät tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Vastaajien henkilöllisyys ei missään vaiheessa tule opinnäytetyön tekijän eikä kohdeorganisaation tietoon. Tutkimuksen tulokset raportoidaan niin, ettei yksittäisen henkilön vastauksia pysty tunnistamaan. Vastauksenne on erittäin tärkeä.

Kiittäen jo etukäteen yhteistyöstä!

Meri Haukio

████████████████████
Satakunnan ammattikorkeakoulu,
Sosiaali- ja terveysalan oppilaitos, Pori

Arvoisa vastaaja,

Ympyröikää annetuista vastausvaihtoehdoista parhaiten näkemyksiänne ja kokemuksianne kuvaava vaihtoehto, jos ei toisin tehtävän annossa erikseen mainita.

1. Sukupuolesi a) Mies b) Nainen
2. Ikäsi a) -14 b) 15-18 c) 19-22 d) 23 –
3. Koulutusalasasi a) Sosiaali- ja terveysala (Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja)
b) Liiketalous ja kauppa (Liiketalouden perustutkinto, merkonomi)
c) Tekstiili- ja vaateustekniikka (Tekstiili- ja vaatetusalan perustutkinto, vaatetusompelija)
d) Majoitus- ja ravitsemisala (Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto)
e) Kauneudenhoitoala (Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, hiusala ja kauneusala)
4. Asumismuotosi a) Yksin
b) Yhdessä kaverin kanssa / Avoliitossa / Avioliitossa
c) Yhdessä perheen kanssa
5. Tiedätkö unen määrän vaikutuksista päivittäiseen toimintakykyyn ja terveyteen?
a) Olen täysin tietoinen
b) Olen osittain tietoinen
c) En ole tietoinen
6. Kuinka paljon saat keskimäärin yöunta arkipäivisin?
a) Yli 12 tuntia
b) 11-12 tuntia
c) 9-10 tuntia
d) 7-8 tuntia
e) Alle 7 tuntia

7. Koetko saavasi yöunta riittävästi arkipäivisin?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

8. Tiedätkö terveellisen ruokavalion vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen?

- a) Olen täysin tietoinen
- b) Olen osittain tietoinen
- c) En ole tietoinen

9. Syötkö monipuolisesti, terveellisesti ja tasaisin väliajoin, huomioiden energiankulutuksen?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

10. Syötkö kouluruokaa?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

11. Tiedätkö liikunnan vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen?

- a) Olen täysin tietoinen
- b) Olen osittain tietoinen
- c) En ole tietoinen

12. Harrastatko reipasta liikuntaa, joka saa hengästymään ja nopeuttaa sykettä?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

13. Kuinka selkeitä oppimistavoitteesi ovat?

- a) Erittäin selkeitä
- b) Melko selkeitä
- c) Ei selkeitä, eikä epäselviä
- d) Melko epäselviä
- e) Erittäin epäselviä

14. Miten koet selviytyneesi opiskeluistasi?

- a) Erittäin hyvin
- b) Melko hyvin
- c) En hyvin, enkä huonosti
- d) Melko huonosti
- e) Erittäin huonosti

15. Arvostavatko opettajat kokemuksesi perusteella oppimistuloksiasi?

- a) Erittäin paljon
- b) Melko paljon
- c) Ei paljon, eikä vähän
- d) Melko vähän
- e) Erittäin vähän

16. Saatko opintasuorituksistasi suullista palautetta?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

17. Minkälaiseksi koet nykyisen opintosuunnitelman?

- a) Erittäin hyvä
- b) Melko hyvä
- c) Ei hyvä, eikä huono
- d) Melko huono
- e) Erittäin huono

18. Koetko koulupäiviesi kuormittavan?

- a) Erittäin paljon
- b) Melko paljon
- c) Sopivasti
- d) Melko vähän
- e) Erittäin vähän

19. Koetko voivasi vaikuttaa omaan työmäärääsi ja työtahtiisi?

- a) Erittäin paljon
- b) Melko paljon
- c) En paljon, enkä vähän
- d) Melko vähän
- e) Erittäin vähän

20. Koetko saavasi opettajilta tasa-arvoista kohtelua koulussa?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

21. Oletko kokenut opiskeluyhteisössäsi epäasiallista kohtelua tai häirintää?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

22. Rastita ruudukosta jokaiselta riviltä, kuinka tyytyväinen olet seuraaviin toimijoihin oman hyvinvointisi kannalta?

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	En tyytyväinen, enkä tyytymätön	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Opinto-ohjaaja					
Ryhmänohjaaja					
Opettajat					
Opiskeluterveydenhoitaja					
Keittiöhenkilökunta					
Opiskelukaverit					
Opiskelijakuraattori					

23. Sisältyykö koulupäiviisi hankalia / ahdistavia vuorovaikutustilanteita?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

24. Toimiiko ihmisten välinen yhteistyö ryhmässäsi?

- a) Erittäin hyvin
- b) Melko hyvin
- c) Ei hyvin, eikä huonosti
- d) Melko huonosti
- e) Erittäin huonosti

25. Koetko kuuluvasi luokkayhteisöön?

- a) Erittäin hyvin
- b) Melko hyvin
- c) En hyvin, enkä huonosti
- d) Melko huonosti
- e) Erittäin huonosti

26. Koetko olevasi koulussa yksinäinen?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

27. Koetko olosi koulussa turvalliseksi?

- a) Erittäin usein
- b) Melko usein
- c) Toisinaan
- d) Melko harvoin
- e) Erittäin harvoin

28. Koetko itsesi haavoittuvan?

- a) Erittäin helposti
- b) Melko helposti
- c) En helposti, enkä vaikeasti
- d) Melko vaikeasti
- e) Erittäin vaikeasti

29. Rastita ruudukosta jokaiselta riviltä, kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat sinulle stressiä koulussasi?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Ei paljon, eikä vähän	Melko vähän	Erittäin vähän
Koulutyön vaikeudet					
Kokeet					
Kiire					
Opintosuunnitelmassa pysyminen					
Työllistyminen					
Ulkonäkö					
Luokan edessä esiintyminen					
Mielipiteen ilmaisu oppitunnilla					
Keskittymisvaikeudet					
Melu					
Koulukiusaaminen					
Luokan ilmapiiri					
Ryhmätyöskentely					
Kaverisuhteet					

30. Rastita alla olevan ruudukon jokaiselta riviltä kaikki ne osapuolet, joilta toivot saavasi enemmän mainittua tukitoimintoa.

	Kaverit	Ryhmän- ohjaaja	Opettajat	Opinto- ohjaaja	Opiskelu- terveyden- hoitaja	Opiskelija- kuraattori
Ymmärtäminen						
Rajojen asettaminen						
Hyväksyminen						
Samaistuminen						
Keskusteleminen						
Kuunteleminen						
Palautteen anto						
Kannustaminen						
Kehuminen						
Lohduttaminen						
Opinnoissa auttaminen						
Tukiopetus						
Yhteistyö huoltajiin						

31. Mitä avun ja tuen tarpeita haluaisit lisäksi tuoda ilmi mielenterveyden edistämiseksi koulu yhteisössä?
