

Veera Koivu

Nuoren toiminnanohjauksen haasteet ja niiden vaikutus koulu-uupumuksen kokemiseen

Erään suomalaisen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokemuksia

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK
Sosiaaliala

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Veera Koivu	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Nuoren toiminnanohjauksen haasteet ja niiden vaikutus koulu-uupumuksen kokemiseen. Erään suomalaisen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokemuksia.		53 sivua 4 liitesivua
Ohjaaja		
Merja Nurmi		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko toiminnanohjauksen haasteilla vaikutusta nuoren uupumiseen lukiossa. Tarkoituksena on tuottaa tietoa lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden tilanteesta koulu-uupumuksen ja toiminnanohjauksen haasteiden suhteen.</p> <p>Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Onko nuoren toiminnanohjauksen haasteilla vaikutusta nuoren uupumiseen lukiossa? 2. Millaisia toiminnanohjauksen haasteita tutkimukseni kohteena olevilla nuorilla on? Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselytutkimuksena eräässä suomalaisessa lukiossa. Kysely rakennettiin Webropol-ohjelmalla. Aineisto analysoitiin Excel-taulukko-ohjelmaa sekä teemoittelua ja tyypittelyä hyödyntäen. Taulukko-ohjelmalla laadittiin kuvia, joista tulokset on ilmoitettu prosentiosuuksin.</p> <p>Keskeisimmät tutkimustulokset osoittavat, että nuoret eivät palaudu kouluviikosta ja kokevat itsensä todella väsyneiksi, osa jo uupuneeksi. Naiset raportoivat väsymyksestä miehiä enemmän. Opiskelu ja opinnoissa menestyminen koetaan tärkeäksi, mutta miehistä lähes viidennes kertoi, että kokee opintonsa merkityksellisiksi vain harvoin tai ei koskaan. Nuorilla on myös ajanhallinnan sekä aloitteellisuuden ja ärsykkeiden vastustamisen haasteita. Motivaatio-ongelmia aiheuttavat erityisesti oman taitotason ja opiskeltavan aineen vaatimustason kohtaamattomuus sekä opiskeltavan aineen kokeminen itselle tarpeettomaksi.</p> <p>Tuloksista voidaan päätellä, että opiskelijoiden jaksamista ja toiminnanohjauksellisia taitoja on tuettava ja kehitettävä, esimerkiksi opiskelutaitoja, motivaatiota ja keskittymiskykyä tukemalla. Epäselväksi jää, kumpi on seurausta kummasta: uupumus toiminnanohjauksellisista haasteista vai haasteet uuvuttavasta väsymyksestä. Selvää kuitenkin on, että ne kytkeytyvät toisiinsa voimakkaasti.</p>		
Asiasanat		
koulu-uupumus, toiminnanohjaus, lukio, kyselytutkimus		

Author (authors)	Degree	Time
Veera Koivu	Bachelor of Social Services	April 2020
Thesis title Challenges of the cognitive control and their effect for the experience of the school exhaustion. 1st and 2nd year students' experiences of a Finnish upper secondary school.		53 pages 4 pages of appendices
Supervisor Merja Nurmi		
Abstract <p>The objective of this thesis was to find out if the challenges of the cognitive control have an effect on experiencing school exhaustion in upper secondary school. There were two research questions: 1. Do the challenges of the cognitive control have an effect on school exhaustion? 2. What kind of challenges of the cognitive control do the students have?</p> <p>The data was collected by sending a electronic survey to the students. The survey was made with Webropol. The data was analyzed by using the Excel spreadsheet program. With the spreadsheet program the data was converted into pictures to display the results in percentages. The data was also analyzed by dividing the data into themes and types.</p> <p>The main results were that the young were very tired and exhausted. Females reported tiredness more often than males. The studying and the success in the studies were regarded as important but nearly a fifth of the males told that the relevance of the studies is hardly important. The results also showed that the young have challenges with the time management, getting started with the homework or resisting other stimuli. Experiencing the homework or school subject useless or too hard caused motivation problems.</p> <p>It is fair to say that the resoultts showed that the young need support with the study and coping with daily life. It remains unclear if the cognitive control problems causes school exhaustion. However, it is clear that they are strongly connected with each other.</p>		
Keywords school exhaustion, cognitive control, upper secondary school, survey		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORUUS KEHITYSVAIHEENA	6
2.1	Nuoruusiän haasteet.....	8
2.2	Koulu-uupumus.....	10
3	TOIMINNANOHJAUS	13
3.1	Opiskelutaidot.....	14
3.2	Toiminnanohjauksen haasteet.....	16
4	LUKIO-OPETUS JA -OPISKELIJAT	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
5.1	Tutkimustehtävä ja -kysymykset.....	19
5.2	Kohderyhmä ja otanta.....	20
5.3	Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta	20
5.4	Tutkimusaineiston analysointi ja käsittely	23
5.5	Tutkimuksen validiteetista, reliabiliteetista ja eettisyydestä	24
6	TULOKSET.....	25
6.1	Taustatiedot.....	26
6.2	Koulu-uupumus.....	27
6.3	Toiminnanohjaukselliset haasteet.....	32
6.3.1	Aloitteellisuus, inhibitio ja itsesäätely	32
6.3.2	Oman toiminnan suunnittelu	33
6.3.3	Motivaatio	37
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8	POHDINTA	43
	LÄHTEET.....	47

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Kysely

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi syksyllä 2019 uusimman koulu-terveyskyselyn tulokset. Tuloksista käy ilmi, että nuoret ovat pääosin elämänsä tyytyväisiä ja viihtyvät koulussa. Tulokset antavat kuitenkin myös huolestuttavia viitteitä erityisesti lukiolaisten uupumisesta: ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoista 15,5 % kokee koulu-uupumusta ja jopa 30,2 % uupumusasteista väsymystä koulutyöstä. (THL 2019.) Koulu-uupumuksen tiedetään ennustavan masennusta, lisäävän koulun keskeyttämisriskiä ja olevan yhteydessä koulutuksellisten tavoitteiden laskuun ja välivuosien pitämiseen (Väljärvi 2019). On siis ensiarvoisen tärkeää, että uupumukseen puututaan ja sen ennalta ehkäisyyn panostetaan entistä enemmän. Jotta näin voidaan toimia, on koulu-uupumukseen johtavia tekijöitä syytä tarkastella entistä tarkemmin.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että siirtymä peruskoulusta toiselle asteelle on monelle nuorelle hyvin vaativa elämänvaihe ja osaltaan nostaa koulu-uupumuksen riskiä. On huomattu, että erityisesti lukioon siirtyminen on yhteydessä lisääntyneeseen koulu-uupumuksen kokemukseen. (Salmela-Aro 2011.) Lukiossa vaatimukset, kilpailu ja arvosanojen merkitys kasvaa ja yhteisöllisyys ja opettajien tarjoama emotionaalinen tuki vähenee. Nuoren muuttuvat tarpeet ja koulujen käytännöt eivät kohtaa parhaalla mahdollisella tavalla, millä on vaikutusta nuoren motivaatioon ja hyvinvointiin. (Salmela-Aro 2018.) Koulutukselliset siirtymät tai lukioiden toimintatavat eivät kuitenkaan yksistään selitä koulu-uupumusta. Nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet ja taidot, kuten temperamentti, motivaatio ja opiskelutaidot vaikuttavat merkittävästi nuoren jaksamiseen (Talala 2019). Oman toiminnan suunnittelu, tavoitteiden asettaminen, tehokkaasti ja ärsykeitä välttäen toimiminen, tunteiden säätely ja omien kykyjen tunnistaminen tukevat nuoren pärjäämistä ja jaksamista kaikilla elämän osa-alueilla (Savolainen 2014, 34–35). Näiden toiminnanohjaustaitojen kehittäminen ja hyödyntäminen on siis käytännössä edellytys opinnoissa pärjäämiselle, sillä toiminnanohjaus on kaiken tavoitteellisen toiminnan perusta (Talala 2019).

Tämän tutkimus on toteutettu osana sosionomin (AMK) tutkintoa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten toiminnanohjauksen haasteita ja niiden vaikutusta koulu-uupumuksen kokemiseen. Tutkimuskohteena ovat erään suomalaisen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Tavoitteena oli selvittää, millaisia toiminnanohjauksellisia haasteita tutkimuskohteenani olevilla opiskelijoilla on ja onko näillä haasteilla vaikutusta uupumiseen.

Tässä tutkimusraportissa luvussa 2 on selvitetty nuoruusikään liittyviä kehityksellisiä vaiheita, tehtäviä ja haasteita. Koulu-uupumusta käsitellään yhtenä nuoruusiän haasteena. Tämän jälkeen luvussa 3 on avattu toiminnanohjauksen käsitettä muun muassa opiskelutaitojen näkökulmasta ja luvussa 4 kerrottu lukio-opetuksesta ja -opiskelusta yleisesti. Luvussa 5 esitellään tutkimuksen toteutusta, jonka jälkeen luvussa 6 on esitelty tutkimustulokset. Viimeisenä on tuloksista tehty johtopäätökset luvussa 7. Viimeisenä on pohdintaa tutkimusprosessista ja tutkimustulosten luotettavuudesta.

2 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Nuoruusiän ajatellaan ajoittuvan noin 12 ja 22-ikävuoden välille (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207). Tosin uudet tutkimukset ovat antaneet viitteitä nuoruuden pidentymisestä ja joissain lähteissä nuoruuden määritelläänkin jo jatkuvan 24-vuotiaaksi (mm. Sawyer ym. 2018). Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus eli murrosikä sijoittuu noin ikävuosien 12–14 välille, nuoruus tai keskinuoruus ikävuosiin 15–17 ja jälkinuoruus täysi-ikäisyydestä noin 22-vuotiaaksi. Kaikkiin ikävaiheisiin lapsuudesta vanhuuteen kuuluu omat kehitystehtävänsä. Nuoruuden kehitystehtävät voidaan jakaa kolmeen, nuoruusiän vaiheita mukaillen: uudenlaisen ruumiinkuvan ja seksuaali-identiteetin muodostaminen (murrosikä), vanhemmista irrottautuminen sekä moraalikäsitusten työstäminen arvoiksi ja ihanteiksi (keskinuoruus ja jälkinuoruus). Nuoruusiän päätehtävänä on identiteetin ja eheän aikuisen minän kehittyminen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207.)

Varhaisnuoruus eli murrosikä on suurta fyysisen kasvun aikaa. Nuoren vartalossa alkaa tapahtua monenlaisia muutoksia ja nuori alkaa ulkoisesti muistutamaan enemmän aikuista kuin lasta. Tähän murrosvaiheeseen liittyykin olennaisesti ruumiinkuvan muuttuminen sekä pikkuhiljaa käynnistyvä seksuaali- ja

sukupuoli-identiteetin etsiminen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208.) Murrosikään tultaessa nuoren sukupuoli-identiteetti voi olla vielä hyvin sirpaleinen ja epävarma. Tyttöillä naisen identiteettiä alkaa vahvistaa kuukautisten alkaminen ja rintojen kasvu. Pojilla keskeistä on sukupuolielinten kasvu ja tähän liittyvät tuntemukset. (Laukkanen 2010, 62.)

Keskinuoruudessa nuori muovaa suhdettaan vanhempiinsa, omaan itseensä ja seksuaalisuuteensa (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208). Varhaisnuoruudessa alkanut seksuaali- ja sukupuoli-identiteetin rakentaminen vaatii myös lapsuudessa muodostuneiden seksuaalisten mielikuvien, yllykkeiden ja kokemusten käsittelyä. Vaikka seksuaalisuuden etsiminen ja löytäminen on hyvin yksityinen tapahtuma, nuori käsittelee ja työstää seksuaalisuuttaan myös harrastusten, kaveri- ja seurustelusuhteiden sekä mielikuvien kautta. (Laukkanen 2010, 60–62.) Nuoruuden myötä lapsi alkaa hakeutua entistä enemmän ikäistensä seuraan ja ottamaan mallia ikätovereistaan; musiikkimaku tai vaatetyyli saattavat muuttua, nuori omaksuu uudenlaisen puhetavan ja alkaa viettää aikaa yhä enenevässä määrin kodin ulkopuolella (MLL 2019). Nuoruudessa kaverisuhteilla onkin valtava merkitys. Vuorovaikuttaminen oman ikäisten kanssa auttaa harjoittamaan tärkeitä sosiaalisia taitoja ja muovaamaan identiteettiä. Lisäksi se helpottaa vanhemmista irtautumista; ystäviin aletaan tukeutua yhä enemmän, eikä äiti tai isä olekaan enää ensimmäinen, jolle iloista tai suruista kerrotaan. (Laukkanen 2010, 61.) Nuoren temperamentti, elämäkokemukset ja perhesuhteet vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori alkaa rakentaa omaa identiteettiään ja tekemään pesäeroa vanhempiinsa (MLL 2019).

Jälkinuoruuden kehitystehtävinä voidaan pitää aikuisen persoonallisuuden eheytymistä, identiteetin muodostumista, itsenäistymistä ja konkreettista irrottautumista kotoa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208.) Aikuisen identiteetin muodostumiseen liittyy vahvasti omien päämäärien löytäminen niin ammatillisesti, ihmissuhteissa kuin elämänarvoissa ja ihanteissakin. Omien normien ja ihanteiden löytämisen myötä nuoresta kasvaa psyykkisesti hyvinvoiva aikuinen ja suhde vanhempiin muovautuu aikuisten väliseksi ihmissuhteeksi. (Laukkanen 2010, 62.)

2.1 Nuoruusiän haasteet

Nuoruusikään liittyy paljon haasteita, kun fyysinen ja psyykkinen kasvu on hyvin voimakasta mutta keskenään eriaikaista ja ristiriitaista. Nuoren toiminnanohjausjärjestelmä ei ole vielä aikuisen tasolla, mikä näyttäytyy esim. impulsien hallinnan, riskien arvioinnin tai tunteiden säätelyn haasteina. (Laukkanen 2010, 62.) Nykytiedon mukaan toiminnanohjaukseen oleellisesti liittyvä aivojen osa, otsalohkot, kehittyvät aina 25-ikävuoteen asti (Savolainen 2010, 34). Otsalohkoissa tapahtuu ihmisen toiminnan ja tunteiden säätely ja kontrollointi: otsalohkojen avulla ihminen asettaa tavoitteet toiminnalleen sekä suunnittelee, aloittaa ja tarpeen mukaan korjaa toimintaansa. Otsalohkot mahdollistavat opittujen taitojen ja toimintojen käytön ja soveltamisen. (Terveyskylä 2018a.) Toiminnanohjausjärjestelmän keskeneräisyys vaikuttaa nuoren kykyyn keskittyä, suunnitella, arvioida ja toimia joustavasti. (Savolainen 2010, 34.) Tämä yhdistettynä keskinuoruuden muihin kasvu- ja kehitystehtäviin, kuten oman identiteetin ja persoonallisuuden rakentamiseen tai tunteiden hallitsemisen opetteluun, voi aiheuttaa nuorelle haasteita oman toiminnan ohjauksessa. Psyykkisen ja fyysisen kehittymisen ristiriitaisuus voi hämmentää ja aiheuttaa ahdistusta ja masentuneisuutta. (Laukkanen 2010, 60–63.)

Noin joka viides nuori kärsiikin jostakin mielenterveyden häiriöstä (Aalto-Seetälä 2010, 25). Mielenterveyden häiriöstä puhutaan, kun henkilön mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös haittaavat hänen toimintakykyään tai ihmissuhteitaan tai aiheuttavat henkilölle kärsimystä. Mielenterveyden ongelmat ilmenevät monin tavoin, eikä oireiden määrittäminen ole yksiselitteistä. Tyypillistä kuitenkin on, että vaikeudet ovat jokapäiväisiä, painavat mieltä ja uhkaavat ihmisen henkistä hyvinvointia ja tasapainoa. (Huttunen 2017.) Keski- ja jälkinuoruudessa, joita lukioikäiset parhaillaan elävät, korostuvat erityisesti ahdistuneisuus-, mieliala- ja päihdehäiriöt. Tyypillistä on, että nuori sairastaa monia eri häiriöitä samanaikaisesti. Ahdistuneisuushäiriöt ovat nuorilla usein pitkäkestoisia ja toistuvia ja ne kuormittavat nuoren arkea hyvin paljon. Erityisesti sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriöt yleistyvät nuoruusiässä. Myös mielialahäiriöiden esiintyvyys kasvaa nuoruudessa. Masennusjakson alkaminen on todennäköisintä 15–18-vuotiailla. Tytöillä sairastumisriski on poikiin verrattuna kaksinkertainen. Masennusta sairastavista nuorista suurin osa toipuu

vuoden kuluessa, mutta masennuksella on suuri taipumus uusiutua. Mitä useammin masennus uusiutuu, sitä huonompi on toipumisennuste.

Ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöiden lisäksi nuoruudessa korostuvat erilaiset päihdehäiriöt. Päihdehäiriöillä on voimakas yhteys muihin mielenterveyden häiriöihin ja mitä nuorempina päihteiden käyttö alkaa, sitä todennäköisemmin ongelmat seuraavat mukana aikuisuuteen. (Aalto-Setälä 2010, 25–28.) Suomalaisnuorten päihteidenkäyttö on muuttunut merkittävästi 2010-luvulla. Alkoholin kulutus ja tupakointi ovat laskeneet, mutta nuuskan käyttö on kasvanut niin poikien kuin tyttöjen keskuudessa (Kinnunen ym. 2019). Myös huumeiden kokeilu ja käyttö on nuorten parissa lisääntynyt 2010-luvulla, mutta näyttäisi kuitenkin siltä, että 15–24-vuotiaiden parissa huumeiden käyttö ei ole enää vuoden 2014 jälkeen yleistynyt. Yleisimmät suomalaisten käyttämät huumeet ovat kannabis ja rauhoittavat uni- ja kipulääkkeet. (Karjalainen ym. 2019.)

Läheskään aina nuoren ahdistuksessa tai alakuloisuudessa ei kuitenkaan ole kyse suoranaisestä mielenterveyden ongelmasta tai häiriöstä, vaan normaalia kasvuun ja kehitykseen liittyvästä oireilusta ja kipuilusta. Esimerkiksi keskinuoruudessa vanhemmista irtautumiseen ja itsenäistymiseen liittyy usein haastavia tunteita. Suru, yksinäisyys ja masennuksen tunne ovat läsnä monen nuoren itsenäistymisprosessissa, kun nuori etsii tasapainoa yksilöitymisen ja vanhempien tarjoaman turvan välillä. (Laukkanen 2010, 61–62.)

Myös laajentuva maailmankuva ja kasvava kiinnostus ympäröivää maailmaa kohtaan voivat hämmentää. Nuori voi ahdistua ja hämmentyä nopeasti muuttuvasta ja epävarmasta maailmantilasta ja globaaleista ongelmista ja uhkaku- vista, joista uutisoidaan päivittäin. Toisaalta haasteet kasvavat myös omassa arjessa. Peruskoulun jälkeen nuorelta odotetaan jo hyvin vankkaakin itseoh- jautuvuutta ja vastuunottoa omista asioistaan. Suorituspainet ja stressi kas- vavat, kun jatko-opintopaikkojen vaatimukset ja pääsykokeet tiukentuvat. Pai- neet ja stressi aiheuttavat uupumusta, lisäävät masennusoireilua ja laskevat motivaatiota. (Hämäläinen 2019.)

2.2 Koulu-uupumus

Koulu-uupumus on tila, joka kuormittaa opiskelijaa kohtuuttomasti ja saa koulunkäynnin ja opiskelun tuntumaan ahdistavalta, raskaalta ja jopa merkityksettömältä. Koulu-uupumus määritellään usein koulunkäynnistä johtuvaksi pitkään jatkuvaksi stressitilaksi, ja se onkin verrattavissa esimerkiksi työuupumukseen. Opinnoista suoriutumisen yhtäkkinen heikkeneminen, väsymys ja itkuisuus sekä ahdistuminen tai kiihtyminen kouluasioista puhuttaessa voivat olla merkkejä koulu-uupumuksesta. Koulu-uupumus oireilee myös esimerkiksi univaikeuksina ja kouluasioiden hallitsemattomana murehtimisena. (Talala 2019.)

Koulu-uupumuksen voidaan nähdä muodostuvan kolmesta osa-alueesta; uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynistymisestä ja riittämättömyyden kokemuksesta. Uupumusasteinen väsymys näkyy usein opiskelijan ylivireisyytenä, eikä hän palaudu kouluviikon aiheuttamasta rasituksesta viikonloppujen tai lomien aikana. Opiskelijan on vaikea rentoutua, eikä akkujen lataaminen onnistu. Ulospäin opiskelija voi vaikuttaa aikaansaavalta, mutta todellisuudessa väsymys ei mene ohi edes nukkumalla, eivätkä opiskeltavat asiat jää enää muistiin. Tämän seurauksena opiskelija kyynistyy, ja opiskelu alkaa tuntua merkityksettömältä, kun valtavatkaan ponnistelut eivät tuota toivottua tulosta. Huonontuneet arvosanat ja opiskelutulokset syövät itsetuntoa. Jatkuvat pettymykset johtavat koulu-uupumuksen viimeiseen vaiheeseen eli riittämättömyyden tunteeseen. Opiskelijalle tulee kokemus siitä, ettei mikään, mitä hän tekee, riitä. Vaikka hän kuinka yrittäisi, lopputuloksena on aina epäonnistuminen. Riittämättömyyden tunteella on jo vahva yhteys ahdistuneisuuteen ja masennukseen. (Talala 2019.) Mitä enemmän nuoren resurssit ja vaatimukset ovat epätasapainossa, sitä enemmän hän uupuu (Välijärvi 2019, 26).

Edistyminen koulutuksellisissa tavoitteissa lisää tutkimusten mukaan sekä poikien että tyttöjen innostusta lukio-opintoihinsa. Toisaalta tyttöjen kohdalla tilanne on myös päinvastoin. Jos tavoitteiden saavuttaminen koettiin haasteelliseksi tai ongelmalliseksi, se lisäsi koulu-uupumuksen todennäköisyyttä. (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 18.) Tyttöjen ja poikien välillä on nähtävissä myös muita eroja koulu-uupumuksen ilmenemisessä: tytöillä riittämättömyy-

den tunteet kasvavat lukioon siirryttäessä, kun taas poikien keskuudessa kynnisyys lisääntyy opiskelupaineiden kasvaessa (Salmela-Aro 2018). Kouluinnokkuus ennakoii tytöille lukionjälkeisen koulutussiirtymän onnistumista, kun taas koulu-uupumus opintojen viivästyistä ja alhaisia koulutuksellisia tavoitteita (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 18). Poikien kynnisyys opintoja kohtaan voi johtaa syrjäytymiseen ja kielteiseen asenteeseen yhteiskuntaa kohtaan (Salmela-Aro 2018).

Koulu-uupumus on monen tekijän summa. Keskeistä on nuoren sosiaalinen ympäristö ja yksilölliset piirteet ja ominaisuudet – erityisesti motivaatio. Koululla, kodilla ja ystäväpiirillä on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin. Siirtymä peruskoulusta toiselle asteelle on monelle nuorelle hyvin vaativa vaihe, johon liittyy erilaisia koulu-uupumuksen riskitekijöitä ja joka kaiken kaikkiaan kuormittaa hyvinvointia. Erityisiä koulu- ja opiskelumaailmaan liittyviä uupumuksen riskitekijöitä ovat lukioon siirtyminen, kiireen tuntu koulussa ja riittämätön tuki opiskelijaterveydenhuollolta ja opettajilta. (Salmela-Aro 2011.) Lukion osuutta koulu-uupumusta lisäävänä tekijänä selittää se, että lukiossa vaatimukset, kilpailu ja arvosanojen merkitys kasvavat selvästi verrattuna peruskouluun. Lisäksi yhteisöllisyys ja opettajien tarjoama emotionaalinen tuki vähenee. Samanaikaisesti nuorten muuttuvat tarpeet ja koulujen käytännöt eivät kohtaa parhaalla mahdollisella tavalla, mikä vaikuttaa suoraan nuorten motivaatioon ja hyvinvointiin. Nuorille yhteisöllisyyden kokemus ja mahdollisuus tehdä itsenäisiä valintoja ja asettaa omia tavoitteita on tärkeää ja merkityksellistä. On normaalia, että kouluinto heikkenee ja motivaatio-ongelmat ja koulu-uupumus lisääntyvät iän myötä, kun kiinnostus kouluun ja muihin aikuisten johtamiin toimintoihin heikkenee samaan aikaan, kun autonomian tarve, kaveripiirin merkitys, huoli tulevastakin ja ahdistus menestymisestä ja koulussa suoriutumisesta lisääntyy. Ystävillä on kuitenkin valtaisa merkitys nuoren asenteisiin ja suhtautumiseen opiskelua ja koulua kohtaan. Ystäväpiirin vaikutus jaksamiseen ja uupumiseen perustuukin osaltaan siihen, että ihmisellä on taipumus hakeutua samankaltaistensa seuraan: nuoret samaistuvat toisiinsa ja ottavat vahvasti mallia ja vaikutteita toisistaan niin hyvässä kuin pahassa. Kaveripiirin asenteet vaikuttavat nuoren koulumenestykseen, -innostukseen ja -uupumiseen. (Salmela-Aro 2018.) Koulu-uupumus voi tarttua nuoresta toiseen, ja erityisessä riskissä ovat sellaiset nuoret, joiden ystäväpiirissä ei tueta toisia. Vaikka ihmi-

nen pyrkiikin nuoruusiässä itsenäistymään ja ottamaan etäisyyttä perheensä, on vanhemmilla kuitenkin edelleen erittäin suuri vaikutus nuoren elämään, motivaatioon ja hyvinvointiin. Vanhemmat ovat tukiverkko, joka kannustaa ja kantaa nuorta läpi haasteiden. Jos vanhemmalla on uupumusta, on sen huomattu tarttuvan erityisen helposti samaa sukupuolta olevaan nuoreen. Myös perheen taloudelliset huolet ja murheet näyttävät toimivan koulu-uupumuksen riskitekijänä. (Salmela-Aro 2011.) Nuoren sosiaalisella ympäristöllä on siis osaltaan valtaisa vaikutus nuoren hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Koulu-uupumuksen riskitekijöitä löytyy kuitenkin myös nuoresta itsestään ja erityisesti motivaation on todettu vaikuttavan kouluuntoon ja -uupumukseen (Salmela-Aro 2011). Motivaatioteorioita on lukuisia, mutta yksi tutkituimmista teorioista on itsemääräämisteoria. Itsemääräämisteoria perustuu ajatukselle, että ihmisellä on luonnostaan taipumus asettaa itselleen erilaisia tavoitteita, pyrkiä suoriutumaan ympäröivistä haasteista sekä liittää uudet kokemukset minäkuvaansa. Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Kun ihminen motivoituu tekemään jotain sen vuoksi, että pitää itse toimintaa kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojensa mukaisena, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Sisäinen motivaatio johtaa sinnikkyuteen, luovuuteen ja syvempään ymmärtämiseen, ja siksi se edistääkin myönteistä suhtautumista oppimiseen. Silloin kun ihminen pyrkii tavoitteeseen ulkopuolisten vaatimusten, odotusten tai palkkioiden saavuttamiseksi, muiden miellyttämiseksi tai syyllisyyden ja ahdistuksen välttämiseksi, on kyseessä ulkoinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio johtaa helposti tavoitteista luopumiseen, jos niiden saavuttamisessa kohdataan vastoinkäymisiä. Ulkoinenkin motivaatio voi kuitenkin sisäistyä. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen pyrkii sisäistämään ja omaksumaan sosiaalisen ympäristönsä arvoja ja normeja osaksi omaa minäkuvaansa ja omia arvojaan, voidakseen kokea itseohjautuvuutta. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta: autonomia, pystyvyyden tunne ja yhteenkuuluvuus, joiden täytyminen tukee sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia. Ihmisen ajatellaan motivoituvan siis tekemisestä, josta hän voivat itse päättää ja johon hän voi vaikuttaa. (Vasalampi 2017.)

On huolestuttavaa, että koulu-uupumus on viimeisten kahden vuoden aikana kasvanut niin ammatillisten oppilaitosten kuin lukiolaisten keskuudessa. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä lukion 1. ja 2. vuotta opiskelevista tytöistä

20,3 % kertoi koulu-uupumuksesta, kun vuonna 2017 näin vastasi 17%. Poikien keskuudessa uupumus on vielä selvästi harvinaisempaa (8,7%), mutta on kuitenkin noussut vuodesta 2017 (7,8%). Ammatillisissa oppilaitoksissa 11,3% tytöistä kertoi koulu-uupumuksesta, pojista 5,5%. Vuonna 2017 nämä luvut olivat 10,2% ja 4,2%. (THL 2019.) Koulu-uupumuksen lisääntymisen syiksi on esitetty muun muassa nuorten unen määrän vähentymistä ja siitä seuraavaa puutteellista palautumista, opetussuunnitelmien muutosta vaativammiksi niin opiskelijan, opiskeltavan aineen, kuin itsenäisemmän otteen suhteen sekä erilaisten ärsykkeiden, kuten älylaitteiden ja sovellusten lisääntymistä, joiden myötä työskentely-ympäristö on muuttunut entistä vaativammaksi ja keskittymiskykyä kuormittavammaksi. On myös hyvä huomioida, että kasvava nuori tarkkailee ja tulkitsee maailmaa seuraamalla aikuisia. Aikuisen asenne etenkin työelämää kohtaan ja stressin ja paineen sieto- ja käsittelytavat voivat heijastua myös nuoren asenteisiin koulua ja opiskelua kohtaan. Muita koulu-uupumuksen riskitekijöitä ovatkin muun muassa kiire, liian suureksi asetetut tavoitteet ja vaatimukset, oppimisvaikeudet, opiskelutekniikoiden toimimattomuus ja masennus. (Talala 2019.)

Koulu-uupumuksella on kauaskantoisia vaikutuksia. Koulu-uupumus ennustaa masennusta, mutta sen lisäksi se lisää koulun keskeyttämisriskiä nelikerlaiseksi ja on yhteydessä koulutuksellisten tavoitteiden laskuun ja välivuosien pitämiseen. (Väljärvi 2019, 26.) Lohdullista on, että koulu-uupumuksesta on mahdollista selviytyä ja päästä eroon, mutta usein uupunut tarvitsee siihen tukea ja apua. Uupunutta opiskelijaa voidaan tukea esimerkiksi ajankäytön suunnittelussa ja miettiä yhdessä asioiden priorisointia. Toki keinot riippuvat siitä, millaisia tekijöitä uupumuksen taustalla on ja missä koulu-uupumuksen vaiheessa opiskelija menee. Tärkeää on kuitenkin tarttua tilanteeseen sellaisen huomattessaan ja lähteä yhdessä selvittämään, mitä asialle voisi tehdä. (Talala 2019.)

3 TOIMINNANOHJAUS

Toiminnanohjausjärjestelmää ja sen keskeneräisyyttä käsiteltiin jo luvussa 2. Itse toiminnanohjaus-käsitteellä tarkoitetaan ihmisen perustaitoa, jonka avulla hän voi saavuttaa päämääränsä ja tavoitteensa (kts. luku 2.1.) Toiminnanoh-

jaus pitää sisällään havainto-, muisti- ja liiketoimintojen yhdistämistä tavoitteelliseksi toiminnaksi. (Terveyskylä 2019.) Toiminnanohjauksella tarkoitetaan siis sellaisia kognitiivisia kykyjä ja taitoja, joilla henkilö säätelee ja sopeuttaa omaa toimintaansa ympäristön vaatimusten ja toiminnan tavoitteiden mukaiseksi (Savolainen 2010, 34–35).

Toiminnanohjauksen osa-alueiksi mielletään aloitekyky, käyttäytymisen ehkäisy eli inhibitio, oman toiminnan suunnittelu, organisointi ja muuttaminen tilanteen vaatimusten mukaisesti, tunteiden säätely ja työmuisti (Savolainen 2010, 34-35). Lisäksi omien kykyjen tunnistaminen, itsetarkkailu ja tunnistettujen kykyjen tehokas käyttäminen ovat osa toiminnanohjausta. Toiminnanohjaus onkin tavoitteellisen toiminnan suunnittelua, muokkaamista, käynnistämistä ja ylläpitoa. (Terveyskylä 2019.) Toiminnanohjauksen rinnalla ja osittain myös limittäin kulkee usein itsesäätelyn käsite. Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan kykyä muokata omaa käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisua tilanteen mukaisesti. Itsesäätely on tunteiden säätelyä, oman huomion tahdonalaista ohjaamista ja ärsykkeiden vastustamista. Itsesäätelyn avulla ihminen ohjaa omaa toimintaansa kohti erilaisia tavoitteita. (Vuorinen 2017.)

3.1 Opiskelutaidot

Lukiossa pärjääminen vaatii toimivia opiskelutekniikoita, esimerkiksi aktiivista lukemista ja suunnitelmallista kirjoittamista sekä ymmärrystä omasta oppimisesta ja oppimistyylistä. Opiskelutekniikoiden haltuunotto vaatii kuitenkin toiminnanohjauksellisia taitoja, jotka helpottavat opiskelua. Opiskelun kannalta keskeisiä taitoja ovat stressin- ja ajanhallinta, keskittyminen, muisti, tunteiden säätely ja vuorovaikutustaidot. (Villa ym. 2018.)

Stressi on suoraan yhteydessä koulu-uupumukseen ja stressinhallinta onkin hyvin oleellinen osa jaksamista. Tutkimusten mukaan n. 30 % lukiolaisista on stressaantuneita. Stressinsäätelykyky ja stressin kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa mm. henkilön temperamentti ja itsesäätelytaidot. (Väljjarvi 2019, 26–27.) Stressi syntyy kuormittavissa ja uhkaavilta tuntuissa tilanteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa tilanteita, joissa henkilön resurssit ja niihin liittyvät vaatimukset eivät kohtaa. Stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi pitkään jatkuva kiire, ongelmat sosiaalisissa suhteissa tai riittämätön tuki opinnoissa.

Stressiä voi hallita monin tavoin, muun muassa pitämällä yllä tärkeitä ihmisuhteita ja huolehtimalla terveellisistä elämäntavoista. Yksi stressinhallinnan keskeisimmistä keinoista on ajanhallinta. Ajanhallinta- ja käyttö vaatii suunnitelmallisuutta ja taitoa johtaa itseään. (Lindberg ym. 2016, 41–46.) On tärkeää ymmärtää itselle merkitykselliset asiat ja tiedostaa omat päämäärät ja pyrkimykset. Silloin on helpompaa järjestää aikaa ja huomioita myös sellaisille toimille ja tehtäville, jotka eivät välttämättä tunnu tässä hetkessä mielekkäiltä, mutta kuljettavat kohti päämäärää. (Villa ym. 2018, 10–11.) Hyvät ajanhallintataidot auttavat pitämään stressin kurissa ja vahvistavat elämönhallinnan tunnetta. Tehokas ajankäyttö vaatii keskittymistä. (Lindberg ym. 2016, 46.)

Keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen olennaiseen on oppimisen kannalta välttämätöntä (Kujala 2012, 27). Keskittymisen vaikeudet ilmenevät tyypillisesti sellaisissa tilanteissa, joissa olisi tarpeen keskittyä tiettyyn asiaan pidemmän aikaa. Vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi huolimattomuutena, unohteluna tai ajatusten harhailuna. Keskittymisvaikeudet eivät läheskään aina ole merkki mistään sairaudesta tai vakavammasta häiriöstä, vaan esimerkiksi stressi tai unenpuute voivat vaikeuttaa keskittymistä. (Keskittymisvaikeudet s.a.) Yksittäiset ja lyhytkestoiset keskittymisen haasteet ovat nuorilla yleisiä (Karlsson 2013, 79). Keskittyminen ja muisti kulkevat käsi kädessä. Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen aistimuistiin, työmuistiin ja pitkäkestoiseen säilömuistiin. Aistimuistiin tulee jatkuvasti uutta informaatioita ympäristöstämme eri aistien kautta, mutta suuri osa tästä informaatiosta ohitetaan ja unohdetaan, jotta oleelliselle ainekselle jää tilaa. Työmuistin tehtävänä on pitää mielessä ne asiat, joihin huomio on juuri sillä hetkellä kiinnittynyt. Pitkäkestoiseen muistiin siirtyvät vain sellaiset asiat, joihin suunnataan tarkkaavaisuutta ja kiinnitetään huomiota riittävän voimakkaasti, tai jotka toistuvat usein. (Tanila 2014.) Muistia ja tarkkaavaisuutta häiritsevät monet ärsykkeet, kuten väsymys, nälkä, stressi ja melu, esimerkiksi puhelimen merkkiäänät. Myös kaikenlaiset pienet muistettavat asiat, kuten kauppalistat tai tehtävien palautuspäivät kuormittavat muistia ja vievät kapasiteettia muilta asioilta. Tällöin esimerkiksi uuden oppiminen voi olla haastavaa. Työmuistia onkin mahdollista vapauttaa esimerkiksi kirjoittamalla asioita muistiin kalenteriin. Tehokkaiseen opiskelutaitoihin kuuluukin se, että käyttää tarvittaessa muistintukenaan erilaisia apuvälineitä ja keskittyy opiskeltavaan asiaan huolella. Kertaus ja monipuoliset opiskelutekniikat helpottavat muistamista ja oppimista. (Villa ym. 2018, 18–21.)

3.2 Toiminnanohjauksen haasteet

Opinnoissa toiminnanohjauksen haasteet näkyvät selvimmin tilanteissa, joissa vaaditaan itsenäistä toimintaa. Haasteet voivat nousta esiin esimerkiksi ryhmätöitä tehdessä, esseetä kirjoittaessa tai matematiikan tehtäviä pohtiessa. Toiminnanohjauksen ongelmat vaihtelevat lievistä vaikeisiin. (Terveyskylä 2018b.) Kun puhutaan toiminnanohjauksen haasteista, ilmenevät ne eri osa-alueilla eri tavalla. Haasteet aloitekyvyssä vaikeuttavat tehtäviin tarttumista ja toimintojen aloittamista. Käyttäytymisen ehkäisyn eli inhibition haasteet voivat johtaa esimerkiksi keskittymisen ja tarkkaavaisuuden katkonaisuuteen ja suuntaamisen haasteisiin. Vaikeudet oman toiminnan mukauttamisessa, organisoinnissa tai suunnittelussa taas voivat ilmetä esimerkiksi siten, että henkilö kokee siirtymätilanteet haastaviksi, ei saa palautettua tehtäviä ajallaan tai tehtävien tekeminen on hyvin epäloogista ja hajanaista. Tunteiden säätelyn ja itsetarkkailun haasteet voivat näkyä suhteettoman suurina tunnereaktioina ja oman käytöksen vaikutusten tiedostamattomuutena. Työmuistin ongelmat vaikeuttavat tehtävien tekemistä, kun olennainen informaatio ei pysy mielessä, vaan esimerkiksi tehtävänannon joutuu tarkistamaan useita kertoja uudelleen ja uudelleen. (Savolainen 2010, 34–36.)

4 LUKIO-OPETUS JA -OPISKELIJAT

Lukiokoulutus antaa valmiudet korkeakoulututkintoon johtaviin opintoihin. Koulutuksen tarkoituksena on antaa opiskelijoille valmius elinikäiseen oppimiseen ja itsensä monipuoliseen kehittämiseen sekä tarjota tarpeellisia tietoja ja taitoja työelämän ja harrastusten kehittämiseksi. Lukiokoulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijan tasapainoista kasvua sivistyneeksi yksilöksi ja aktiiviseksi yhteiskunnan jäseneksi. (Lukiolaki 1.8.2019/714.)

Lukion tyypillisin suoritusaika on kolme vuotta. Lukio-opinnot rakentuvat pakollisista, syventävistä ja soveltavista kursseista. Lukion oppimäärä on vähintään 75 kurssia. Pakolliset kurssit on jokaisen opiskelijan opiskeltava. Syventävät ja soveltavat kurssit opiskelija voi kuitenkin valita omien mielenkiinnonkohteidensa mukaan. Itse opiskelu tapahtuu vaihtelevissa ryhmissä kurssitarjonnan ja opiskelijan henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaisesti. Lukiossa

ei siis enää ole luokkia samalla tavalla kuin peruskoulussa, vaan opiskelu tapahtuu erilaisissa ryhmissä. Samassa ryhmässä on usein myös toisten vuosiluokkien opiskelijoita ja ryhmien kokoonpanot vaihtelevat eri kursseilla. (Opetushallitus s.a.) Lukiokoulutuksen oppimäärä pitää sisällään äidinkielen ja kirjallisuuden, toisen kotimaisen kielen ja vieraiden kielten opintoja, matemaattisluonnontieteellisten ja humanistis-yhteiskunnallisten aineiden opintoja, uskonnon tai elämänkatsomustiedon sekä taito- ja taideaineiden opintoja. Myös opinto-ohjaus on osa lukion oppimäärää. Lisäksi jokainen lukio päättää omassa opetussuunnitelmassaan mahdollisista muista soveltuvista opinnoista, jotka kuitenkin ovat opiskelijalle valinnaisia (Lukiolaki 10. § mom. 1 & 11 § mom. 1 ja 5.) Opetussuunnitelmassa päätetään opetuksen, opintojen ohjauksen ja oppimisen tuen toteuttamisesta, tarjottavista opintojaksoista ja niihin osallistumisen edellytyksistä sekä opetuksen tarkemmista tavoitteista ja sisällöistä (Lukiolaki 12. § mom. 2). Useimmiten lukion päätteeksi suoritetaan ylioppilastutkinto ja se onkin yleensä lukio-opintoja vahvimmin ohjaava päämäärä. Ylioppilastutkintoon kuuluu vähintään neljä koetta. Pakollisena koekkeena on äidinkielen ja kirjallisuuden koe, jonka lisäksi on valittava kolme seuraavista vaihtoehdoista: matematiikka, toinen kotimainen kieli, vieras kieli tai reaaliaine. Näiden lisäksi opiskelija voi niin halutessaan osallistua ylimääräisiin kokeisiin. Ylioppilastutkinnon voi suorittaa hajautettuna, eikä kaikkia aineita tarvitse kirjoittaa yhdellä tutkintokerralla. Tutkinto tulee kuitenkin suorittaa kolmen peräkkäisen tutkintokerran aikana. Ylioppilastutkintoon osallistuminen edellyttää, että kirjoitettavan aineen kaikki pakolliset kurssit on suoritettu. (Opintopolku s.a.)

Opinto-ohjauksen lisäksi opiskelijalla on oikeus saada tarpeidensa mukaista henkilökohtaista ja muuta opintojen ja jatko-opintoihin hakeutumiseen liittyvää ohjausta. Tämä oikeus jatkuu vielä vuoden ajan opintojen päättymisestä. (Lukiolaki 25. § mom. 2 ja 4.) Lisäksi opiskelijalla on oikeus opiskeluhuoltoon. Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisääviä toimia oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuollon on tarkoitus olla ensisijaisesti ennaltaehkäisevää ja koko oppilaitosyhteisöä tukevaa, mutta opiskelijoilla on oikeus myös yksilölliseen opiskeluhuoltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1.8.2014/1287.) Opiskeluhuoltoon kuuluu opetussuunnitelman

mukainen opiskeluhoolto, jonka päätehtävänä on tukea opiskelijoiden hyvinvointia, terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön syntyä, edistää mielenterveyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja edistää yhteisön hyvinvointia. Sen avulla tuetaan oppimista ja puututaan mahdollisimman varhain oppimisen esteisiin, oppimisvaikeuksiin ja opiskeluun liittyviin ongelmiin. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 6 §.) Opiskeluhoillon palveluihin kuuluvat psykologi ja kuraattori sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palvelut (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 3 § mom. 3). Kuraattorin kelpoisuusehdot muuttuivat 2017 ja nykyään myös sionomit voivat työskennellä kuraattorin tehtävissä sosiaalityöntekijöiden rinnalla (Laki oppilas- ja opiskelijahuoltolain muuttamisesta 1.1.2018/ 886)

Opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhoillon periaatteista määrätään opetussuunnitelman perusteissa. Tällä hetkellä lukiot noudattavat 2015 päätettyä opetussuunnitelman perusteita, jotka astuivat voimaan elokuussa 2016. Yhteisöllisen opiskeluhoillon tavoitteena on edistää opiskelijoiden oppimista, osallisuutta, hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista vastuullisuutta sekä huolehtia opiskeluympäristön turvallisuudesta ja esteettömyydestä. Sen suunnittelun ja kehittämisen lähtökohtina pidetään myönteistä vuorovaikutusta, opiskelijan osallisuutta ja aikuistuvan nuoren itsenäisyyden tukemista. Yhteisöllisen opiskelijahuollon on ensisijaisesti tarkoitus olla ennaltaehkäisevää. Yksilöllisen opiskeluhoillon tehtävänä on edistää yksittäisen opiskelijan hyvinvointia, terveyttä ja opiskelukykyä sekä tunnistaa näihin ja opiskelijan elämäntilanteeseen liittyviä tarpeita. Tavoitteena on puuttua ongelmiin mahdollisimman varhain ja huolehtia riittävän tuen saamisesta opiskelijalle. (Opetushallitus 2015, 21–27.)

Uusi lukiolaki tuli voimaan elokuussa 2019. Uuden lain tavoitteena on vahvistaa lukiokoulutuksen laatua ja oppimistuloksia sekä sujuvoittaa jatko-opintoihin siirtymistä. Uuden lain myötä opiskelijoilla on mahdollisuus saada entistä enemmän henkilökohtaista opinto-ohjausta, tukea oppimiseen sekä tarvittaessa erityisopetusta. Tavoitteena on parantaa opiskelijoiden jaksamista ja lisätä opiskelumotivaatiota. Ylioppilaskokeiden aiheuttamaa stressiä pyritään vähentämään lisäämällä kokeiden mahdollisia suoritus- ja uusintakertoja. Uudet, tämän lukiolain mukaiset opetussuunnitelmat otetaan käyttöön viimeistään 1.8.2021. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Nuoret valitsevat lukiokoulutuksen pääsääntöisesti kahdesta syystä. Joko nuorella on haaveissa ammatti, joka vaatii korkeakouluopintoja tai hän kokee tarvitsevansa vielä lisää miettimisaikaa alan tai ammatin valintaan. Joissain määrin myös perhe- ja ystävyysuhteet vaikuttavat nuoren valintaan ammatillisen ja lukiokoulutuksen välillä. Lähinnä kuitenkin sitä kautta, millaisia käsityksiä nuoret ovat saaneet eri aloista tai ammateista. (Lahtinen 2019, 74, 86.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö sopi 2017, yhdessä korkeakoulujen kanssa, että opiskelijavalintoja kehitetään vuoteen 2020 mennessä. Keväästä 2020 alkaen, yli puolet opiskelupaikoista täytetään ylioppilastutkinnon arvosanojen ja ammattikorkeakouluissa myös ammatillisen perustutkinnon arvosanojen perusteella. Opiskelijavalintojen uudistusta perustellaan muun muassa sillä, että jatko-opintopaikatta jääneiden ylioppilaiden osuus on kymmenessä vuodessa kasvanut jopa kymmenellä prosentilla. Vain yksi kolmesta uudesta ylioppilaasta jatkaa opintojaan välittömästi lukion päätyttyä, vaikka jopa 75 % hakee opintoihin. Uudistuksella pyritään laskemaan jatko-opintojen aloittamisikää ja vähentämään ei-toivottujen väli vuosien määrää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.) Uudistuksesta on uutisoitu raflaavin otsikoin ja sen on epäilty lisäävän painetta niin lukio-opiskelijoille kuin vielä peruskoulussa jatko-opintojaan suunnitteleville (Kosonen 2019). Lisäksi on esitetty huolta siitä, että todistusvalinta asettaa nuoret epätasa-arvoiseen asemaan (Piirainen 2019). Tosiasiassa on vielä liian aikaista sanoa, miten uudistus tulee vaikuttamaan lukio-opiskelijoihin ja heidän valintoihinsa lukio-opintojen aikana.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko nuoren toiminnanohjauksen haasteilla yhteyttä nuoren uupumiseen lukiossa. Tavoitteena oli tuottaa aiheesta tietoa lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden kokemusten pohjalta.

Tutkimuskysymyksiäni olivat:

1. Onko nuoren toiminnanohjauksen haasteilla vaikutusta nuoren uupumiseen lukiossa?

2. Millaisia toiminnanohjauksen haasteita tutkimukseni kohteena olevilla nuorilla on?

5.2 Kohderyhmä ja otanta

Tutkimuksen perusjoukko rakentuu siitä joukosta, josta halutaan tietoa. Kokonaistutkimus tutkii tätä koko perusjoukkoa. Kokonaistutkimukseen otetaan tutkimuskohteeksi siis jokainen perusjoukon jäsen. Kokonaistutkimus on perusteltua ja kannattavaa tehdä, jos perusjoukko on pieni. Kyselytutkimuksissa on tyypillistä, että kokonaistutkimus tehdään jopa 200–300 jäsenen perusjoukosta. Kokonaistutkimusta tulee harkita jo siinä vaiheessa, kun otoskoko on kolmasosan perusjoukosta. Kokonaistutkimuksen hyvänä puolena on otantavirheen vaikuttamattomuus tuloksiin, mutta hyvin usein kokonaistutkimuksisakin osa tutkittavista jättää vastaamatta. (Heikkilä 2014.) Tämä tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, sillä tutkimuksen perusjoukko rakentui kahdestasadasta opiskelijasta, mikä määrältään oli sen suuruinen joukko, että sen tutkiminen kokonaistutkimuksena oli mielekästä ja tarkoituksenmukaista, kun kyseessä oli kyselytutkimus.

Tutkimuskohteeni oli lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat eräässä suomalaisessa lukiossa ja tarkoituksena oli selvittää heidän kokemuksiaan koulu-uupumuksesta ja toiminnanohjauksen haasteista. Tutkimus toteutettiin n. 350 opiskelijan suuruudessa lukiossa, jossa ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita oli 200. Tutkimuskohdettani ei tämän tarkemmin toimeksiantajan toiveesta avata. Tällä menettelyllä on tarkoitus suojata tutkimukseen osallistuneiden oikeus pysyä tunnistamattomina.

5.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttivat ensisijaisesti halu tutkia aihetta mahdollisimman laajasti sekä tutkimuksen aikataulu. Kyselytutkimus mahdollisti koko perusjoukon ottamisen mukaan tutkimukseen ja näin ollen kokonaistutkimuksen teon. Myös aikataulullisista syistä kyselytutkimus oli ensisijainen valinta tutkimusmenetelmäksi, sillä itse tutkimuksen järjestäminen ei juurikaan vaatinut minulta tutkijana aikaa. Lisäksi se mahdollisti tutkimusjoukolleni tilaisuuden vastata tutkimukseen silloin, kun heillä oli siihen sopiva aika.

Tutkimusotteeni oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään määriä ja osuuksia ja usein myös riippuvuussuhteita; esimerkiksi kuinka usein vastaaja tuntee itsensä väsyneeksi tai paljonko hänellä on vapaa-aikaa (Heikkilä 2014). Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat erilaiset kyselylomakkeet. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee itse kirjallisesti esitetyt kysymykset ja myös vastaa niihin kirjallisesti. Kyselylomaketutkimus soveltuu hyvin suurelle ja hajallaan olevalle tutkimusjoukolle sekä tutkimuksiin, joissa käsitellään arkaluontoisia aiheita. Etuna on, että vastaajat jäävät tuntemattomiksi. Kyselylomakkeen huonona puolena on, että vastausprosentti voi jäädä hyvinkin alhaiseksi. (Vilka 2015.)

Tässä tutkimuksessa käytin aineistonkeruumenetelmänä internetkyselyä. Internetkyselyä käytettäessä on varmistettava, että tukittavilla on mahdollisuus internetin käyttöön (Vilka 2015). Tutkimusjoukkoni rakentui opiskelijoista, joilla kaikilla oli mahdollisuus internetin käyttöön. Lisäksi internetkyselyihin vastaavat innokkaimmin 15-25 -vuotiaat (Valli 2015), minkä vuoksi koin sen sopivaksi tutkimusmenetelmäksi omalle tutkimusjoukolle. Internetkyselyn ongelmaiseksi muodostuu vastaajan anonymiteetin turvaaminen, sillä tietokone tai älylaite voidaan paikallistaa sen IP-numeron perusteella (Vilka 2015). Ratkaisin ongelman käyttämällä kyselyn pohjana Webropol-alustaa. Webropolin kautta on mahdollista jakaa kysely nettilinkkinä, joka automaattisesti kerää vastukset anonyymisti (Webropol, 103).

Kyselylomaketta suunniteltaessa tulee olla perehtynyt tutkimuksen aihepiiriä koskevaan teoriakirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Myös keskeiset käsitteet tulee olla päätettynä. Kvantitatiivisen tutkimuksen tärkein asia on toimiva kyselylomake. (Vilka 2015.) Kyselyä rakennettaessa tulee huomioida sen pituus ja kysymysten määrä. Jos kyselylomake on liian pitkä, siihen vastataan helposti huolimattomasti tai jätetään kokonaan vastaamatta. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota lomakkeen ulkoasuun ja selkeyteen, sillä nämä kasvattavat vastausprosenttia. (Valli 2015.)

Kyselylomake (liite 1.) rakentui saatekirjeestä sekä varsinaisesta lomakkeesta. Lomakkeen saatekirjeessä selvitin tutkimuksen toteuttajan ja lähtökohdat,

avasin oleelliset käsitteet ja tutkimuksen tarkoituksen sekä mainitsin, että kaikki vastaukset kerätään anonyymisti. Saatekirjeen tehtävän on motivoida vastaajaa lomakkeen täyttämiseen sekä selvittää tutkimuksen taustaa (Heikkilä 2014, 59). Varsinaisen saatekirjeen lisäksi laitoin myös saatesanat kyselyn linkin mukana. Saatesanoissa selvitin tutkimuksen toteuttajan, lähtökohdat ja aiheen, kerroin kyselyyn vastaamisesta ja vastausten anonymiteetista sekä vastausajan.

Varsinainen lomake piti sisällään strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä vastaajalle annetaan valmiit vastausvaihtoehdot, kun taas avoimissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoja ei ole ennalta määrätty (Heikkilä 2014, 47-49). Lomakkeessa oli seitsemän monivalintakysymystä ja neljä avointa kysymystä. Kolme ensimmäistä monivalintakysymystä pyrkivät selvittämään tutkimuksen kannalta oleellisia taustatietoja vastaajasta: sukupuolta, ikää ja luokka-astetta. Neljä seuraavaa kysymystä perustuivat mielipideväittämiin, jotka olivat rakennettu Likertin asteikkoa hyödyntäen. Likertin asteikko on tavallisesti 4- tai 5-portainen asteikko, jossa toisena ääripäänä on täysin samaa mieltä ja toisena täysin eri mieltä. Näistä vastaaja sitten valitsee omaa käsitystään parhaiten vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 2014, 51.) Tässä kyselylomakkeessa vaihtoehdot olivat aina, usein, toisinaan, en osaa sanoa, harvoin ja ei koskaan. Näiden väittämien avulla pyrin selvittämään vastaajien itsesäätelytaitoja, motivaatiota, ajankäyttöä ja -hallintaa sekä vireystilaa ja jaksamista.

Viimeiset neljä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Vaikka avoimet kysymykset ovat usein kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen kysymystyyppi, voidaan niitä käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Avoimet kysymykset ovat hyödyllisiä ja tarkoituksenmukaisia silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei tunneta etukäteen. Kyselyssä avoimet kysymykset kuitenkin yleensä rajaavat vastaajan ajatuksia jollakin tavalla. (Heikkilä 2014, 47.) Avointen kysymysten avulla toivoin pystyväni tarkentamaan monivalintakysymysten vastauksia ja selvittämään myös sitä, miksi tai miten, jokin asia vastaajan kokemuksen mukaan on. Avointen kysymysten etuna onkin se, että niiden avulla on mahdollista saada perusteellisempia vastauksia ja mielipiteitä (Valli 2015).

Avointen kysymysten aiheina olivat ongelmat opinnoissa, opintojen merkityksellisyys ja uupumuksen kokeminen. Viimeisellä kysymyksellä mahdollistettiin vapaa sana vastaajalle.

Kyselylomake on hyvä testata aina etukäteen. Testauksen tarkoituksena on varmistaa kyselyn yksiselitteisyys ja selkeys ja selvittää vastaamiseen kuluva aika, vastausvaihtoehtojen ja kysymysten yhteensopivuus ja sisällöllinen toimivuus. (Heikkilä 2014, 58.) Kyselyn toimivuuden testaamiseksi jaoin sen muutamalle testivastaajalle ennen varsinaista julkaisua. Lisäksi olin rakentamiskokouksissa selvittänyt toimeksiantajani ja opinnäytetyön ohjaajani näkemykset kyselystä ja muokannut sitä näiden huomioiden perusteella.

Toimeksiantajani jakoi kyselyn tutkimusjoukkoleni koulun Wilma-järjestelmän kautta. Niin kuin edellä on esitetty, tutkimusjoukkoni muodostui 200 opiskelijasta. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa ja tänä aikana sain 71 vastausta eli vastausprosentiksi tuli 35,5 %. Kysely järjestettiin helmi-maaliskuun vaihteessa keväällä 2020.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi ja käsittely

Analysoin tutkimusaineistoni strukturoidut kysymykset Microsoft Excel-laskentataulukko-ohjelmalla. Webropol mahdollistaa tulosten siirtämisen suoraan Excel-ohjelmaan. Excelin avulla muokkasin tutkimusaineiston kuviksi, joista prosenttiosuuksien tarkasteleminen on selkeämpää ja tulokset helpommin jäsennettävissä ja ymmärrettävissä. Tulokset on esitetty luvussa 6.

Avoimia kysymyksiä voidaan analysoida sekä tilastollisin, että laadullisin menetelmin. Tilastollisin menetelmin tapahtuva analysointi onnistuu, jos vastaukset on luokiteltu samansisältöisiä vastauksia sisältäviin ryhmiin. Laadullisessa analyysissä käytetään usein teemoittelua. (Valli 2015.) Tässä tutkimuksessa analysoin avoimet kysymykset sisällöllisen analyysin kautta. Sisällöllisen analyysin tarkoituksena on tarkastella ja jäsentää aineistoa, etsien yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Ensin litte-roin aineiston erilliseen tekstidokumenttiin, ja tämän jälkeen analysoin aineistoa teemoittelun ja tyypittelyn kautta. Teemoittelun tarkoituksena on löytää tutkimusaineistosta tutkimuksen kannalta oleelliset aiheet ja asiat, tyypittelyssä

aineistosta muodostetaan ryhmiä, jotka sisältävät samankaltaisia asioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b).

5.5 Tutkimuksen validiteetista, reliabiliteetista ja eettisyydestä

Kvantitatiivinen tutkimus perustuu erityisesti validiteettiin ja reliabiliteettiin. Tutkimuksen validiteetin eli pätevyyden toteutuminen tarkoittaa, että tutkimustulokset ovat keskimäärin oikeita ja realistisia ja tutkimus on todella mitannut sitä, mitä sen on ollut tarkoitus. Validiteettia tukevat tarkka perusjoukon määrittäminen, edustavan otoksen saaminen ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2014, 27.) Reliabiliteetti eli tutkimuksen luotettavuus kertoo hieman samoista asioista, mutta sen tulisi vielä tarkemmin osoittaa, että saadut tulokset ovat tarkkoja, eivätkä sattumanvaraisia. Mitä tarkempia tulokset ovat, sitä luotettavampi tutkimus on. Tutkimuksen reliabiliteettia koettelevat erityisesti pieni otoskoko ja kohderyhmän vinouma. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on ehdottoman tärkeää, että tutkija on objektiivinen eli puolueeton ja tulkitsee saatuja tuloksia riippumatta esimerkiksi omista poliittisista tai moraalisisista vakaumuksistaan. (Heikkilä 2014, 27-29.)

Tämän tutkimuksen validiteettia parantaa hyvin tarkkaan määritetty perusjoukko. Validiteetin kannalta oli hyvä, ettei minun tarvinnut tehdä otantaa perusjoukosta vaan pystyin toteuttamaan tutkimukseni kokonaistutkimuksena. Toisaalta taas alhainen vastausprosentti (35,5%) heikentää tutkimukseni validiteettia ja reliabiliteettia. Tyypillisesti kyselytutkimuksen vastausprosentit ovat nykyään alle 50 %. Vastausprosentti ilmaisee kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta ja mitä alhaisempi prosentti on, sitä epäluotettavampi tutkimus on. (Vehkalahti 2014, 44.)

Kyselylomakkeen hyvänä puolena on se, ettei tutkijan olemus tai läsnäolo vaikuta vastauksiin. Luotettavuutta lisää se, että kysymykset esitetään jokaiselle vastaajalle samalla tavalla, täysin samassa muodossa. Kyselylomakkeella on myös mahdollista esittää enemmän kysymyksiä, kuin esimerkiksi haastattelussa. Haittapuoliin kuuluu väärinymmärryksen mahdollisuus, sillä vastaaja ei ole mahdollista tarkentaa epäselviksi kokemiaan kysymyksiä. Avointen kysymysten haasteena ovat epätarkat ja kysymyksen vierestä vastatut vastaukset.

Niihin jätetään helposti myös kokonaan vastaamatta. (Valli 2015). Pysin tekemään kyselylomakkeen huolella ja esimerkiksi juuri testivastaajia käyttämällä minimoimaan epäselvät kysymykset ja vastausvaihtoehdot, jotta tulokset olisivat todenmukaisia ja kuvaisivat oikeasti vastaajan kokemusta tai mielipidettä kysytystä asiasta.

Tutkimuseetiikan eli hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen on jokaisen tutkimusta tekevän velvoite. Tutkijan tulee noudattaa eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankinta menetelmiä läpi koko tutkimusprosessin. (Vilka 2015.) Läpi tutkimusprosessin olenkin pyrkinyt avoimuuteen, objektiivisuuteen ja huolellisuuteen.

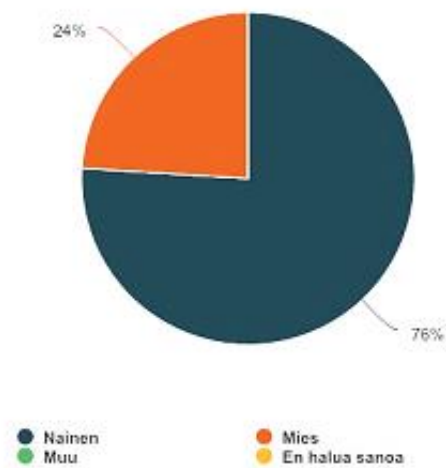
6 TULOKSET

Tutkimusraportin päämääränä on selvittää tutkimusongelman kannalta oleelliset tulokset (Heikkilä 2014, 168). Tutkimukseni lähtökohtana ja tavoitteena oli selvittää, onko nuoren toiminnanohjauksen haasteilla vaikutusta hänen uupumiseensa lukiossa ja tarkastella, millaisia toiminnanohjauksen haasteita tutkimusjoukollani on. Tässä luvussa siis esittelen tutkimukseni tulokset. Ensimmäisenä on esitetty taustakysymykset: sukupuoli- ja ikäjakauma sekä monetako vuotta vastaaja opiskelee lukiossa. Tämän jälkeen esitetään keskeisimmät tulokset tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Kysely lähetettiin 200 opiskelijalle, joista 71 vastasi. Kyselyn vastausprosentti oli näin ollen 35,5 %.

6.1 Taustatiedot

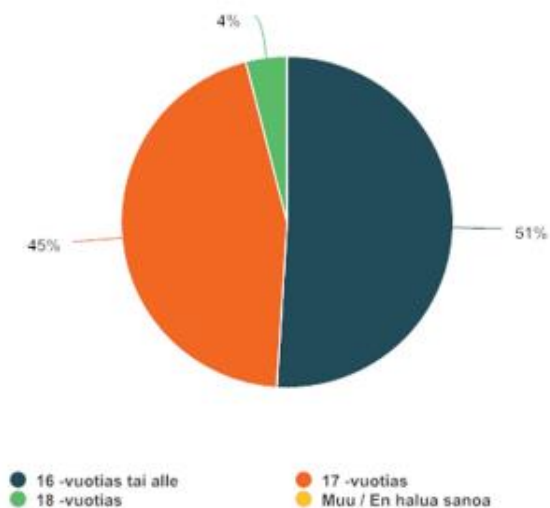
Vastaajista 76 % oli naisia ja loput 24 % miehiä (kuva 1).



Kuva 1. Sukupuolijakauma

Sukupuolijakauma kallistui siis selvästi naissukupuoleen.

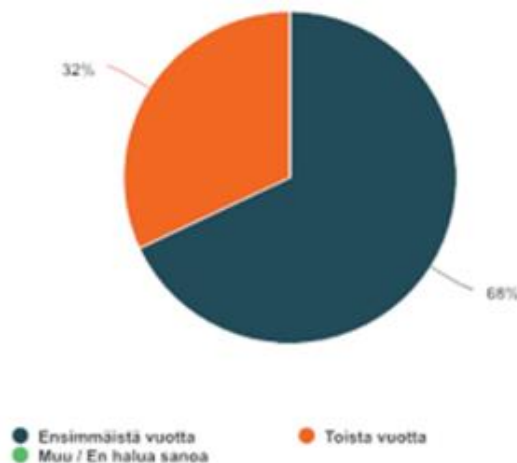
Ikäjakauma oli odotetun lainen; 51 % oli 16-vuotiaita tai alle ja 45 % 17-vuotiaita. Loput 4 % olivat 18-vuotiaita (Kuva 2).



Kuva 2. Ikäjakauma

18-vuotiaiden alhaista osuutta selittää se, että lähtökohtaisesti suurin osa lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ovat 15–17-vuotiaita.

Kaksi kolmasosaa (68%) vastaajista opiskeli ensimmäistä vuotta lukiossa ja kolmasosa (32%) toista vuotta (Kuva 3).

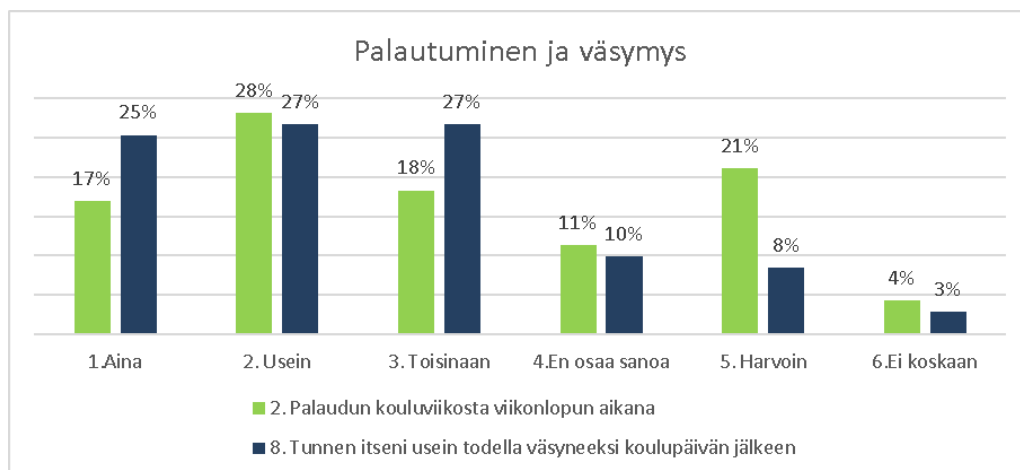


Kuva 3. Monettako vuotta opiskelet lukiossa?

6.2 Koulu-uupumus

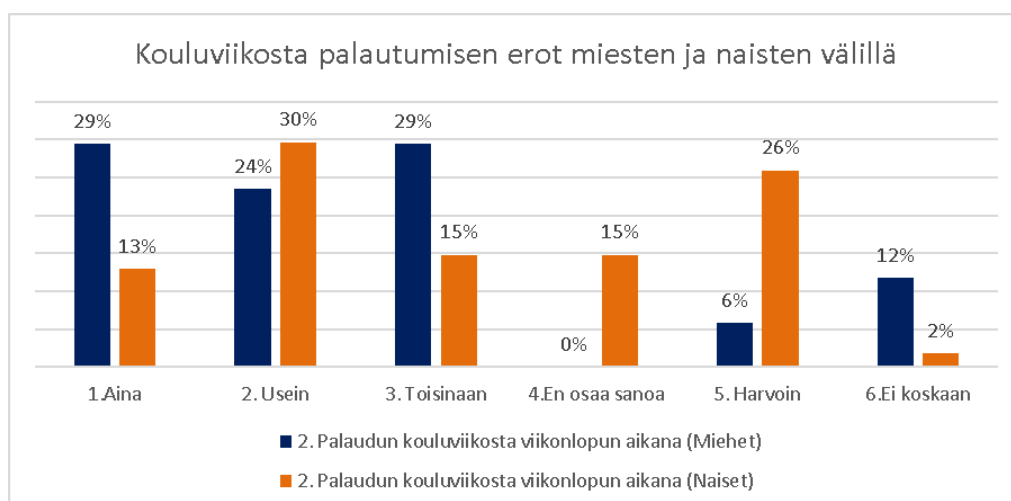
Jotta tutkimuskysymyksiin olisi mahdollista saada vastauksia, on tutkimustuloksista hyvä tarkastella, onko tutkimusjoukossani ylipäättään uupumukseen viittaavia tekijöitä ja jos tällaisia tekijöitä on, miten ne ilmenevät. Lisäksi tässä yhteydessä on hyvä tarkastella miesten ja naisten välisiä eroja, koska koulu-uupumus on useiden tutkimusten mukaan naisilla yleisempää kuin miehillä (mm. THL 2019 & Salmela-Aro 2011).

Tutkimustuloksista käy ilmi, että osalla vastaajista on haasteita opinnoista palautumisen kanssa, sillä kysymyksen ”7. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten” väittämään ”2. Palaudun kouluviikosta viikonlopun aikana” vain 17 % vastaajista valitsi väittämän aina ja 28 % väittämän usein. 18 % vastaajista kertoi palautuvansa kouluviikosta vain toisinaan ja neljännes (25%) harvoin tai ei koskaan. 11 % vastaajista ei osannut ottaa kantaa asiaan. Myös väittämä ”8. Koen itseni usein todella väsyneeksi koulupäivän jälkeen” tukee tätä huomiota, sillä yli puolet vastaajista (52%) vastasi, että kokee itsensä todella väsyneeksi koulupäivän jälkeen aina tai usein. 27 % vastaajista koki näin toisinaan. Vain 11 % vastasi, että kokee itsensä usein todella väsyneeksi vain harvoin tai ei koskaan. 10 % ei osannut sanoa. Tulokset on esitetty kuvassa 4.



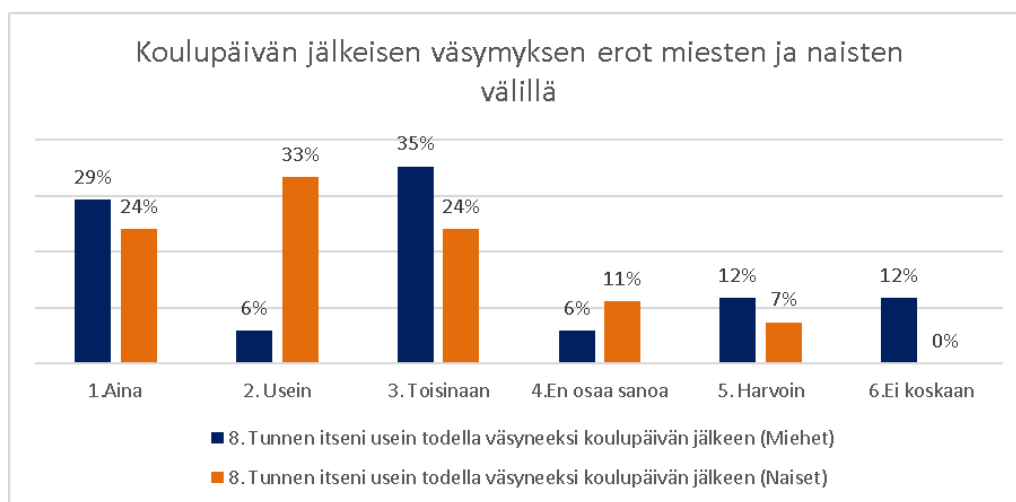
Kuva 4. Palautuminen ja väsymys

Miesten ja naisten välillä oli jonkin verran eroa sekä kouluviikosta palautumisessa, että koulupäivän jälkeisen väsymyksen kokemisessa (kuva 5). Miehistä 29 % vastasi palautuvansa kouluviikosta viikonlopun aikana aina, naisista näin vastasi vain 13 %. Miehistä 30 % ja naisista 24 % koki palautuvansa viikonlopun aikana usein. 29 % miehistä koki palautuvansa kouluviikosta toisinaan, naisista näin vastasi 15 %. Jopa 26 % naisista koki, että palautuu kouluviikosta viikonlopun aikana vain harvoin, kun miehistä näin vastasi vain 6 %. Toisaalta taas jopa 12 % miehistä vastasi, ettei palaudu kouluviikosta viikonlopun aikana koskaan, kun naisista vain 2 % koki asian olevan näin. Miehillä vaihtoehtojen ääripäät, aina ja ei koskaan, korostuivat naisia enemmän. Lisäksi yksikään mies ei ollut valinnut väittämään vaihtoehtoa en osaa sanoa, mutta naisista kantaa jätti ottamatta 15 %.



Kuva 5. Kouluviikosta palautumisen erot miesten ja naisten välillä.

Kun tarkastellaan koulupäivän jälkeistä väsymystä, miehistä hieman suurempi osa, 29 %, koki itsensä todella väsyneeksi koulupäivän jälkeen aina, kuin naisista näin vastasi 24 % (kuva 6). Naisista taas selkeästi suurempi osa, 33 %, koki näin usein, kun miehistä vain 6 % valitsi tämän vaihtoehdon. 35 % miehistä tunsi itsensä usein uupuneeksi koulupäivän jälkeen toisinaan, naisista näin vastasi 24 %. Erityistä huomiota herättää se, että miehet kokivat koulupäivän jälkeistä väsymystä selvästi harvemmin, sillä 24 % miesvastaajista kertoi, että tuntee itsensä koulupäivän jälkeen usein väsyneeksi vain harvoin tai ei koskaan, kun naisista näin vastasi vain 7 %. 6 % miehistä ja 11 % naisista ei osannut sanoa väittämään mitään.



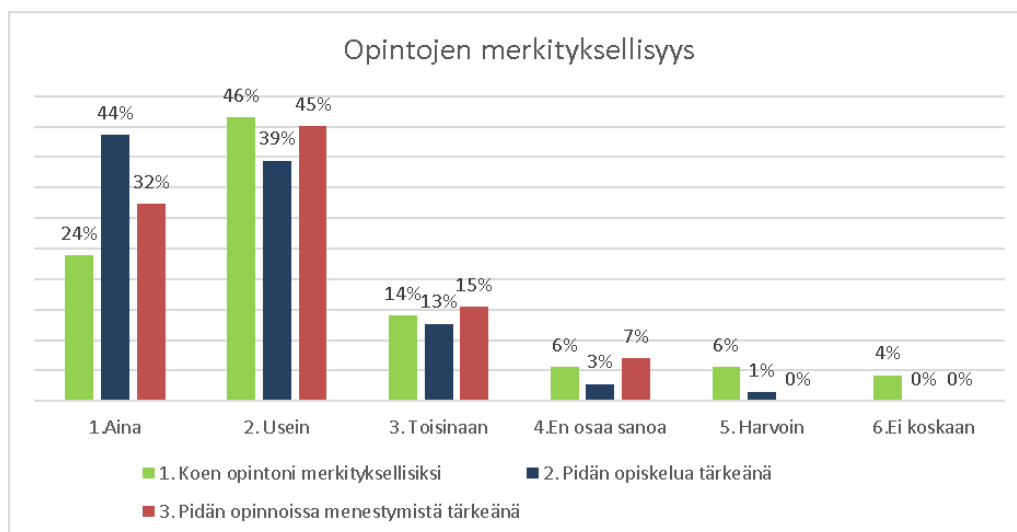
Kuva 6. Koulupäivän jälkeisen väsymyksen erot miesten ja naisten välillä.

Suurin eroavaisuus miesten ja naisten välillä koulupäivän jälkeisen väsymyksen kokemisessa oli siis siinä, että jokainen vastannut nainen koki itsensä ainakin joskus usein väsyneeksi koulupäivän jälkeen, sillä yksikään ei valinnut vaihtoehtoa ei koskaan (kuva 6). Miehistä taas 12 % valitsi tämän vaihtoehdon.

Kaiken kaikkiaan neljännes (25%) vastaajista siis koki, että palautuu kouluviihköstä viikonlopun aikana vain harvoin tai ei koskaan (kuva 4), joskin naiset kokivat näin useammin (28%), kuin miehet (18%) (kuva 5). Yli puolet vastaajista (52%) koki itsensä usein todella väsyneeksi koulupäivän jälkeen joko aina tai usein (kuva 4). Tosin tässäkin kohtaa naisten osuus oli suurempi (57%) kuin miesten (35%) (kuva 6). Uupumus ja väsymys nousivat esiin myös avoimissa kysymyksissä. Kysymyksessä 10. kysyttiin "Tunnetko itsesi uupuneeksi? Mi-

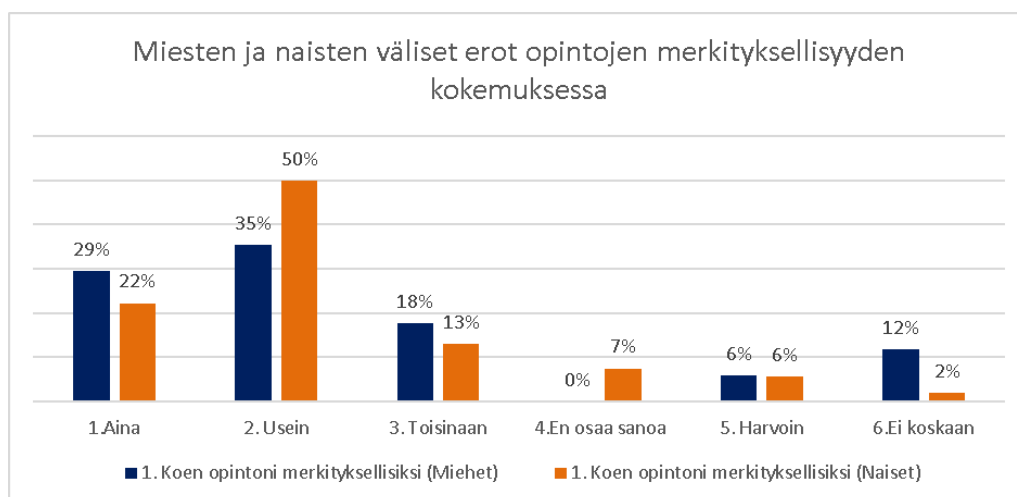
ten se näkyy arjessasi?”. 26 vastaajaa (37%) vastasi tähän suoraan, että kokee itsensä uupuneeksi. Näistä vastaajista 5 oli miehiä ja 21 naisia. 21 vastaajaa (30%) puolestaan kertoi tuntevansa itsensä ainakin väsyneeksi. Näin vastasi 3 miestä ja 18 naista. Miehistä siis lähes puolet (47%) ja naisista lähes kolme neljäsosaa (72%) kertoi tuntevansa itsensä välillä ainakin väsyneeksi. Väsymyksen ja uupumuksen kerrottiin näkyvän arjessa erityisesti siten, että keskittyminen oli tunneilla haastavaa, koulupäivän jälkeen olo oli vetämätön, päiväunet olivat välttämättömyys ja kotitehtäviä ja -töitä ei jaksettu tehdä lainkaan tai ainakaan kovin perusteellisesti. Väsymys vaikutti myös niin, ettei koulun jälkeen enää jaksettu nähdä ystäviä tai lähteä harrastuksiin. Kysymyksessä 8. kysyttiin ”Onko sinulla ongelmia opinnoissasi? Millaisia ne ovat ja mistä ne mielestäsi johtuvat?”, johon 9 vastaajaa vastasi väsymyksen ja uupumuksen vaikeuttavan opiskelua merkittävästi.

Vaikka väsymys värjättikin tutkimusjoukkoni arkea, vastaajat kokivat opiskelun ja opinnoissa menestymisen edelleen tärkeäksi ja pääosin myös merkitykselliseksi (kuva 7). Kysymyksen ”5. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten”, väittämässä 1 oli väittämä ”Koen opintoni merkityksellisiksi”, johon jopa 70 % oli vastannut aina tai usein. 14 % koki opintonsa merkitykselliseksi toisinaan ja vain 10 % harvoin tai ei koskaan. 6 % vastaajista ei osannut sanoa kokeeko opintojaan merkityksellisiksi. Myös väittämä ”2. Pidän opiskelua tärkeänä” tukee tätä, sillä selvästi suurin osa vastaajista (83%) vastasi, että pitää opiskelua tärkeänä aina tai usein, eikä yksikään vastaaja kokenut, että ei pitäisi opiskelua koskaan tärkeänä (kuva 7). 13 % vastaajista vastasi pitävänsä opiskelua tärkeänä toisinaan ja vain 1 % kertoi pitävänsä opiskelua tärkeänä vain harvoin. 3 % vastaajista ei osannut sanoa. Tämä lisäksi kävi ilmi, että tärkeänä pidetään myös opinnoissa menestymistä. Väittämään ”3. Pidän opinnoissa menestymistä tärkeänä” yksikään vastaajista ei valinnut vaihtoehtoja ”ei koskaan” tai ”harvoin”, vaan jopa 77 % vastasi pitävänsä opinnoissa menestymistä tärkeänä aina tai usein (kuva 7). 15 % vastasi väittämään vaihtoehdon ”toisinaan” ja 7 % ei osannut ottaa kantaa.



Kuva 7. Opintojen merkityksellisyys.

Tulosten mukaan sekä miehet, että naiset pitävät opiskelua ja opinnoissa menestymistä tärkeänä. Suurin ero löytyy opintojen merkityksellisyyden kokemisessa. 72 % naisista koki opintonsa merkityksellisiksi aina tai usein, kun vain 8 % koki näin harvoin tai ei koskaan (kuva 8). 13 % koki opintonsa merkityksellisiksi ainakin toisinaan, 7 % ei osannut sanoa. Miehistä taas melkein viidennes (18%) kertoi, että kokee opintonsa merkityksellisiksi vain harvoin tai ei koskaan. Tosin miestenkin vastauksista nousi esiin, että suurin osa, 64 %, pitää opintojaan merkityksellisinä aina tai usein ja 18 % ainakin toisinaan.



Kuva 8. Miesten ja naisten väliset erot opintojen merkityksellisyyden kokemuksessa

Opintojen merkityksellisyyttä kuvastivat myös vastaukset kysymykseen 9. ”Miten merkityksellisiksi koet opintosi? Mitkä seikat lisäävät tätä tunnetta?”. 49 vastaajaa (69%) vastasi, että kokee opintonsa merkityksellisiksi. Näin vastasi

hieman reilu puolet miesvastaajista (53%) ja melkein kolme neljäsosaa naisista (74%). Yli kolmasosa vastaajista (25 vastaajaa) kertoi, että kokee opinnot merkityksellisiksi ja tärkeiksi tulevaisuuden haaveiden toteuttamiseksi. Tämä oli sekä miehille, että naisille suurin merkitystä lisäävä tekijä. Suurimpia haaveita olivat hyvä jatko-opintopaikka ja sitä kautta mieluisa työ. Opintojen merkityksellisyyden ja tärkeyden tunnetta alensivat epävarmuus ja epätieto siitä, mitä tulevaisuudessa haluaa opiskella tai mille alalle suuntautua. Osa koki, että opinnoista ei hyödy mitään tai hyöty tulee vasta liian pitkän ajan kuluessa. Joidenkin osalta kyynisyyttä opiskelua kohtaan on siis havaittavissa, mutta pääosin opiskelu nähdään kuitenkin positiivisena ja ovia avaavana.

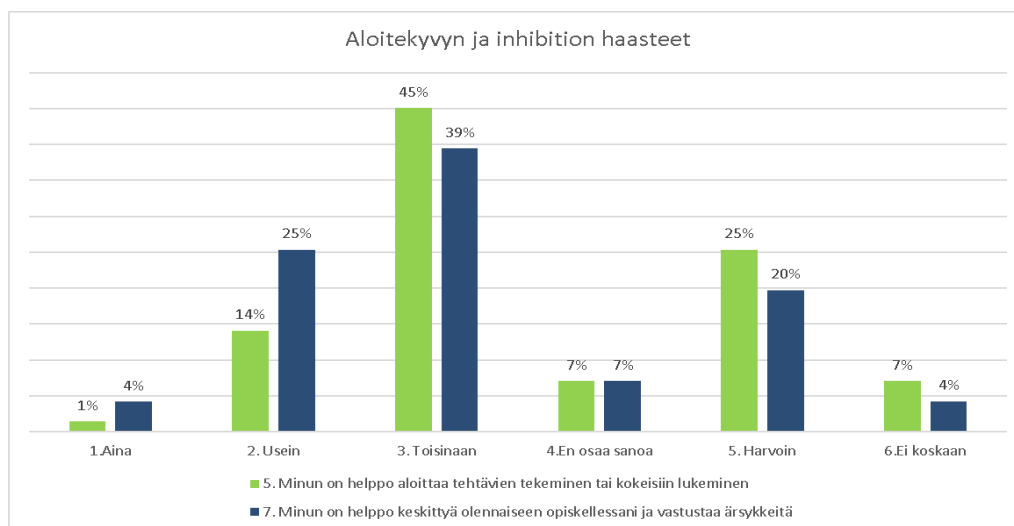
6.3 Toiminnanohjaukselliset haasteet

Kysymyksessä ”8. Onko sinulla ongelmia opinnoissasi? Millaisia ne ovat ja mistä ne mielestäsi johtuvat?” väsymys ja uupumus nähtiin yhtenä opintoihin ongelmia aiheuttavana tekijänä. Vastaajat kuvailivat seuraavin sanoin myös muita ongelmia aiheuttavia tekijöitä: motivaatio-ongelmat, huono itsekuri, aikaansaamattomuus, laiskuus, osaamattomuus suunnitella opintoja sekä omien taitojen ja opiskeltavien asioiden vaatimustason kohtaamattomuus. Nämä tekijät toistuivat useammassa vastauksissa. Nuoret siis kuvasivat erityisesti aloitekyvyn, itsesäätelytaitojen, motivaation ja oman toiminnan suunnittelun haasteita.

6.3.1 Aloitteellisuus, inhibitio ja itsesäätely

Aloitekyvyn ja ärsykkeiden vastustamisen haasteista kertovat kysymyksen ”4. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten” väittämät viisi ja seitsemän. Väittämään ”5. Minun on helppo aloittaa tehtävien tekeminen tai kokeisiin lukeminen” vain 1 % vastasi aloittamisen olevan aina helppoa. 14 % kertoi näin olevan usein, mutta lähes puolet (45%) vastasivat, että tehtävien tai kokeisiin luvun aloittaminen on helppoa vain toisinaan. Jopa 32 % vastaajista kertoi, että aloittaminen on helppoa vain harvoin tai ei koskaan. Myös väittämä ”7. Minun on helppo keskittyä olennaiseen opiskellessani ja vastustaa ärsykeitä”, tukee ajatusta siitä, että oman toiminnan ehkäisy ja suuntaaminen oleelliseen ei ole kaikille itsestänselvyys, sillä vain alle kolmannes (29%) kertoi, että ärsykkeiden vastustaminen ja oleelliseen keskittyminen on helppoa aina tai usein, kun taas 39 % vastaajista koki asian olevan

näin vain toisinaan. Lähes neljännes (24%) koki, että keskittymisen suuntaaminen oleelliseen ärsykkeistä välittämättä oli helppoa vain harvoin tai ei koskaan. 7 % vastaajista ei osannut ottaa kantaa kumpaankaan väittämään. Tulokset on esitetty myös kuvassa 9.



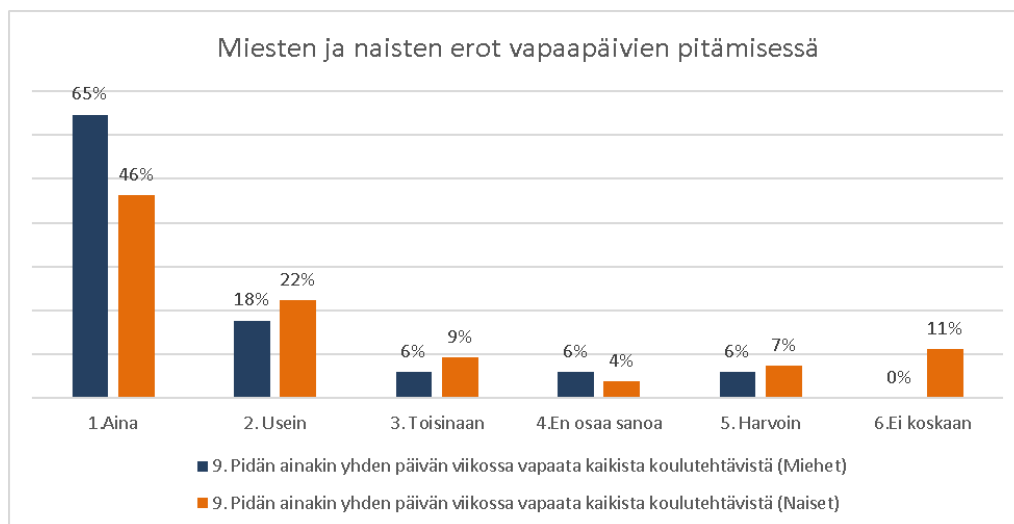
Kuva 9. Aloitekyvyn ja inhibition haasteet

Miesten ja naisten välillä ei juurikaan ollut eroja, vaan vastaukset olivat kummassakin ryhmässä hyvin saman suuntaisia. Tuloksia tarkastellessa voidaan siis todeta, että tehtävien aloittaminen on pääsääntöisesti helppoa vain 15 % vastaajista, kun taas jopa kolmannes (32%) vastaajista koki, että tehtävien aloittaminen on helppoa vain harvoin tai ei koskaan. Olennaiseen keskittymisen ja ärsykkeiden vastustaminen taas koettiin hieman helpommaksi, sillä 29 % koki tämän olevan helppoa aina tai usein. Kuitenkin jopa neljännekselle (24%) tämäkin tuotti vaikeuksia, sillä sen koettiin olevan helppoa harvoin tai ei koskaan. Aloittamisen vaikeuden syiksi esitettiin useimmin motivaatio-ongelmia, itsekurin puutetta ja ajankäytön haasteita. Syyt ilmenivät kysymyksen 8. vastauksista.

6.3.2 Oman toiminnan suunnittelu

Naisista 18 % kertoi, että pitää vain harvoin tai ei välttämättä koskaan vapaata koulutehtävistä, mikä käy ilmi kysymyksen ”6. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten” väittämästä ”9. Pidän ainakin yhden päivän viikossa vapaata kaikista koulutehtävistä” (kuva 10). Miesvastaajista yksikään ei kertonut, ettei pitäisi koskaan vapaata koulutehtävistä,

mutta 6 % kertoi tekevänsä näin vain harvoin. 9 % naisista kertoi, että pitää ainakin toisinaan yhden vapaapäivän viikossa, kun miehestä näin vastasi 6 %. Kuitenkin selkeästi suurin osa sekä miehistä (83%), että naisista (68%) piti koulutehtävistä vapaata ainakin kerran viikossa, joko aina tai ainakin usein. 6 % miehistä ja 4 % naisista ei osannut sanoa.

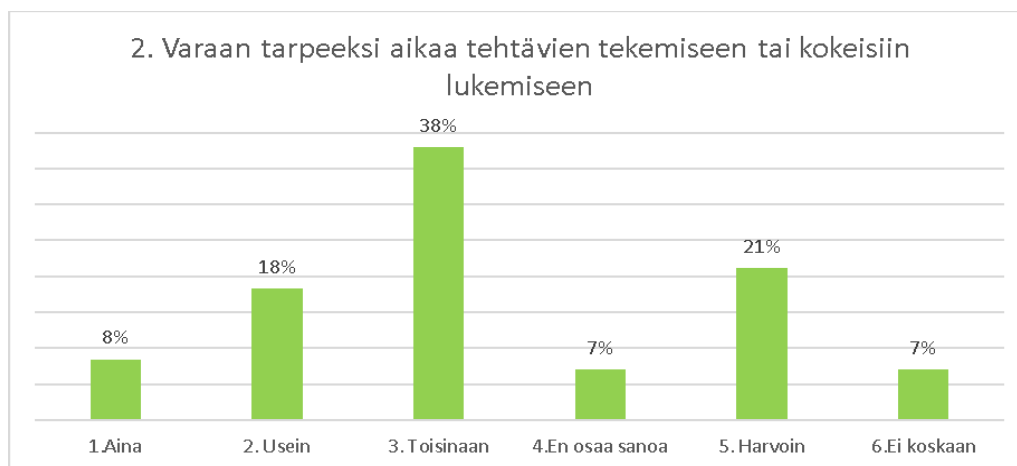


Kuva 10. Miesten ja naisten erot vapaapäivien pitämisessä.

Erot miesten ja naisten välillä ovat selkeät, vaikkakin suurin osa kummankin ryhmän edustajista pitää pääsääntöisesti ainakin yhden päivän viikossa vapaata koulutehtävistä. Naisvastaajilla vapaapäivien vietto on kuitenkin harvemmassa kuin miesten parissa, sillä lähes viidennes heistä kertoi, että pitää vapaapäiviä vain harvoin tai ei jopa koskaan, kun miehistä näin vastasi vain 6 %.

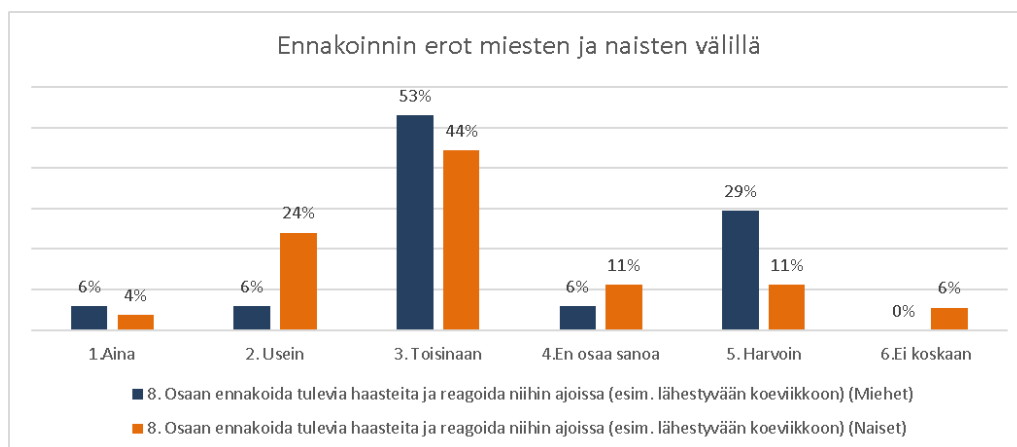
Yksi koulu-uupumusta aiheuttava riskitekijä on kiire ja kiireen tuntu (mm. Salmela-Aro 2011 & Talala 2019). Etenkin koulumaailmassa kiire ja paine kohdistuvat nuoreen tasaisin väliajoin ulkopuolelta, kun opiskellaan montaa kurssia samanaikaisesti ja jokaisella kurssilla on omat tehtävänsä, joihin pitäisi paneutua. Jatkuvat ajanhallinnan ongelmat ovat kuitenkin osoitus myös toiminnanohjauksellisesta haasteesta, kun omaa toimintaa ei osata suunnitella ja suhteuttaa ympäristön vaatimusten mukaiseksi (Savolainen 2010, 34-35.). Tutkimustuloksista on nähtävissä, että melko harvalla tutkimusjoukosta ajanhallinta opiskeluun liittyvien tehtävien suhteen on täysin hallinnassa (kuva 11). Tulokset olivat samansuuntaisia sekä miehillä, että naisilla. Kysymyksen ”6. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten”

väittämä ”2. Varaan tarpeeksi aikaa tehtävien tekemiseen tai kokeisiin lukemiseen”, osoittaa, että vain 8 % vastaajista kertoo varaavansa aikaa aina tarpeeksi. Viidesosa (18%) kertoo varaavansa usein tarpeeksi aikaa, mutta jo 38 % kertoo tekevänsä näin vain toisinaan. Lähes kolmannes vastaajista (28%) kertoo, ettei varaa tehtävien tekemiseen tai kokeisiin lukemiseen tarpeeksi aikaa kuin harvoin tai ei jopa koskaan. 7 % ei osannut sanoa väittämään mieltään.



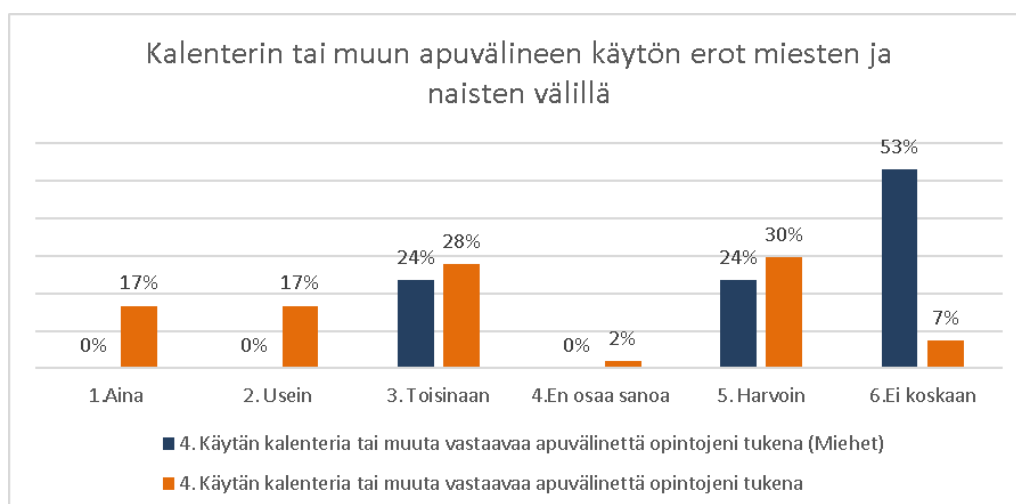
Kuva 11. Varaan tarpeeksi aikaa tehtävien tekemiseen tai kokeisiin lukemiseen.

Kuvassa 12. on esitetty miesten ja naisten välisiä eroja, kun pohditaan tuleviin haasteisiin reagoimista ajoissa. Kysymyksen ”4. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten” väittämä ”8. Osaan ennakoita tulevia haasteita ja reagoida niihin ajoissa (esim. lähestyvään koeviikkoon)” osoittaa, että esimerkiksi koeviikkoon reagoiminen ajoissa, on erityisesti miehille haasteellista. Vain 12 % miesvastaajista kertoi, että haasteiden ennakointi ja niihin reagoiminen ajoissa onnistuu aina tai usein, kun taas lähes kolmasosa (29%) vastasi, että osaa ennakoita ja reagoida tuleviin haasteisiin ajoissa vain harvoin. Naisista selvästi suurempi osa, 28 %, kertoi, että ennakointi ja ajoissa reagoiminen onnistuu aina tai usein, kun vain 11 % koki, että näin tapahtuu vain harvoin. Toki jopa 6 % naisista oli vastannut, ettei ennakointi ja ajoissa reagoiminen onnistu koskaan, kun taas yksikään miesvastaaja ei ollut valinnut tätä vaihtoehtoa. 53 % miehistä ja 44 % naisista vastasi, että haasteiden ennakointi ja niihin reagoiminen ajoissa onnistuu toisinaan. Miehistä 6 % ja naisista 11 % ei ottanut väittämään kantaa.



Kuva 12. Ennakkoinnin erot miesten ja naisten välillä.

Miehistä siis vain noin kymmenes kokee osaavansa ennakoida tulevia haasteita, kun taas yli kolmasosalle se tuottaa suuria hankaluuksia. Naisista noin kolmasosa kokee pääasiallisesti reagoivansa ajoissa esimerkiksi tulevaan koeviikkoon, kun viidesosalle se tuottaa haasteita. Ajanhallinta ja -suunnittelu on tärkeä osa toimivia opiskelutaitoja ja osa oman toiminnan suunnittelua. Ajanhallinnan ja muistin tukemiseksi onkin kehitetty monenlaisia apuvälineitä. (Vuorio 2018.) Tutkimustuloksista kuitenkin selviää, että melko harva vastaajista hyödyntää esimerkiksi kalenteria opintojen suunnittelun tukena. On erityisen huomiota herättävää, että yli puolet miehistä (53%) kertoi, ettei käytä koskaan kalenteria tai muuta vastaavaa apuvälinettä opintojensa tukena. Naisista näin vastasi vain 7%. Sen sijaan kolmannes (34%) naisista kertoi, että käyttää kalenteria tai vastaavaa opintojen tukena aina tai usein. Miehistä yksikään ei valinnut näitä vaihtoehtoja. 24% miehistä kertoi hyödyntävänsä näitä toisinaan, naisista 28%. 2% naisvastaajista ei osannut sanoa väittämään mitään.

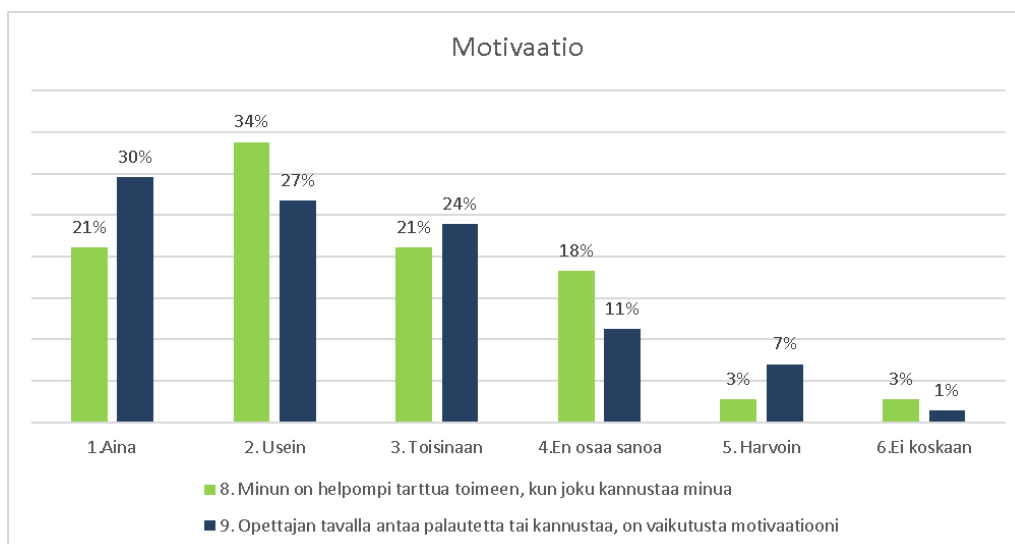


Kuva 13. Kalenterin tai muun apuvälineen käytön erot miesten ja naisten välillä.

Kaiken kaikkiaan ajanhallinnan- ja käytön haasteet syövät myös motivaatiota ja aiheuttavat stressiä, mikä on nähtävissä kysymyksen ”8. Onko sinulla ongelmia opinnoissasi? Millaisia ne ovat ja mistä ne mielestäsi johtuvat?” vastauksista. 23 vastaajaa (32%) kuvaili, että ongelmia aiheuttaa, se kun koulutehtävien tekemiseen jää liian vähän aikaa. Tämän kerrottiin aiheuttavan stressiä tai tyytymättömyyttä opintoihin. Osa sanoi suoraan, että ei hallitse tai osaa suunnitella ajankäyttöä tai ei osaa pitää kiinni tekemästään suunnitelmasta. Liian tiukat aikataulut koettiin ärsyttävinä ja ne laskivat kiinnostusta ja motivaatiota kyseistä ainetta kohtaan. Motivaatio-ongelmat nimettiin myös yhdeksi aloittamista vaikeuttavaksi tekijäksi.

6.3.3 Motivaatio

Motivaatiota lisäävänä ja aloittamista helpottavana tekijänä koettiin niin miesten, kuin naisten keskuudessa, muilta saatu kannustus. Myös opettajan tavalla antaa palautetta oli vaikutusta suurimman osan motivaatioon. Tulokset käyvät ilmi kysymyksen ”5. Valitse seuraavista se väittämä, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten” väittämistä kahdeksan ja yhdeksän (kuva 13).



Kuva 14. Motivaatio

Yli puolet vastaajista (55%) kertoi, että toimeen tarttuminen on aina tai usein helpompaa, kun joku kannustaa ja viidennestäkin (21%) kannustus helpotti toisinaan. Vain 6 % kertoi, ettei kannustuksella ole merkitystä kuin harvoin tai ei koskaan. 18 % ei ottanut väittämään kantaa. Myös opettajien palautteen-

anto- ja kannustustavoilla oli vaikutusta yli puolten vastaajista (57%) motivaatioon aina tai usein. 24 % kertoi tämän vaikuttavan toisinaan ja vain 7 % vastasi, ettei opettajien palaute vaikuta motivaatioon kuin harvoin. 1 % koki, ettei palautteella ole vaikutusta koskaan ja 11 % ei osannut sanoa.

Kysymyksen ”8. Onko sinulla ongelmia opinnoissasi? Millaisia ne ovat ja mistä ne mielestäsi johtuvat?” vastauksista ilmeni, että motivaatio-ongelmat lisääntyivät, jos oma taitotaso ei vastannut opintojen vaatimustasoa (9 vastaajaa), opiskeltava aine koettiin itselle tarpeettomaksi (4 vastaajaa), opiskelutekniikat olivat puutteelliset (4 vastaajaa) tai tavoitteet asetettu liian suuriksi (3 vastaajaa). Myös mielenterveyden haasteet olivat yksi motivaatiota heikentävänä tekijä (4 vastaajaa).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Koulu-uupumukselle on tyypillistä jatkuva tai toistuva, uupumusasteinen väsymys ja tunne, ettei missään välissä ehdi palautumaan koulun aiheuttamasta stressistä ja rasituksesta (Talala 2019). Koulu-uupumuksen ehkäisyn kannalta on tärkeää, että opiskelijan resurssit ja vaatimukset ovat tasapainossa, sillä mitä enemmän näiden suhde on epätasapainossa, sitä enemmän uupumusta esiintyy (Välijärvi 2019). Tutkimustulokseni puhuvat sen puolesta, että koulu-uupumus on läsnä myös tutkimusjoukkoni arjessa. Vastauksista on nähtävissä erityisesti uupumusasteista väsymystä, jonka oireita ovat muun muassa palautumattomuus kouluviikosta ja jatkuva väsymys (Talala 2019). Neljännestä vastaajista koki, ettei ehdi palautua kouluviikosta viikonlopun aikana kuin korkeintaan harvoin ja viidenneskin koki palautuvansa vain toisinaan (kuva 4). Vastauksista kävi myös ilmi, että palautumattomuus ja koulupäivän jälkeen ilmenevä väsymys, jota yli kaksi kolmasosaa kertoi kokevansa ainakin välillä, vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin. Väsymys ei näkynyt pelkästään erilaisten velvollisuuksien laiminlyömisinä, esimerkiksi koulutehtävien tai kotitöiden tekemättä jättämisenä, vaan toi haasteita myös mielekkään toiminnan toteuttamiselle: moni kertoi, että ystävien näkemiselle tai harrastuksille ei yksinkertaisesti riittänyt energiaa ja jaksamista enää koulupäivän jälkeen. Aiemmissa tutkimuksissa onkin todettu, että koulu-uupumuksen vaikutukset ulottuvat monille elämän osa-alueille, eivätkä rajoitu vain opiskeluun ja koulu-

maailmaan. Uupumus on kokonaisvaltaista ja vaikuttaa sekä psyykkiseen, fyysiseen, että sosiaaliseen hyvinvointiin. (mm. Vasalampi & Salmela-Aro 2014 & Välijärvi 2019.) Siksi kaikenlaisiin uupumus- ja väsymysoireiluihin olisi hyvä tarttua heti, kun ne huomataan.

Yhdistin tulosten esittelyssä vapaapäivien pitämättömyyden oman toiminnan suunnitteluun, sillä ajatuksella, että ehkä nuoret eivät osaa suunnitella omaa ajankäyttöään ja toimintaansa niin, että heidän olisi mahdollista pitää viikoittaisia vapaapäiviä. Taustalla on kuitenkin varmasti monia muitakin tekijöitä, mahdollisesti esimerkiksi vaatavuus osana nuoren persoonaa, liian suuriksi asetettuja tavoitteita tai itsesääätelytaitojen puutetta (Talala 2019). Joka tapauksessa on huolestuttavaa, että lähes viidennes naisista vastasi, ettei pidä koulutyöstä edes yhtä vapaapäivää viikossa tai tekee näin vain harvoin (kuva 10). Miehistä kaikki kertoivat pitävänsä vapaapäiviä ainakin joskus, vaikkakin 6 % kertoi, että näin tapahtuvan vain harvoin. On normaalia, että joskus on tilanteita, joissa tämä ei yksinkertaisesti vain ole mahdollista. Esimerkiksi koeviikot voivat olla tällaisia ajanjaksoja. Pitkään jatkuessaan vapaapäivien pitämättömyys voi kuitenkin johtaa uupumukseen, kun koulutyöstä ei enää yksinkertaisesti ehdi missään välissä palautua (Talala 2019).

Lepo ja uni vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Kouluterveyskysely 2019 kertoo, että 40 % lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä (THL 2019). Tutkimusten mukaan nuoren aikuisen tulisi nukkua 7-9 tuntia yössä (Hirshkowitz ym. 2015). Unihäiriöiden ja unettomuuden on todettu ennustavan muun muassa mielialahäiriöiden puhkeamista ja elämänlaadun huononemista (Kronholm 2011, 118). Vaikka tutkimuksessani ei tutkittu suoraan nukkumista, 17 % vastaajista kertoi oma-aloitteisesti, kysyttäessä tunteeko nuori itsensä uupuneeksi ja miten se näkyy, että kärsii unettomuudesta tai uniongelmistä. Moni kertoi myös ottavansa päiväunia koulupäivän jälkeen. Näiden lisäksi palautumattomuudesta ja vapaapäivien pitämättömyydestä voidaan päätellä, että kaikki nuoret eivät ainakaan leppää tarpeeksi. Jatkuvasti unentarvettaan vähemmän nukkuminen kasvattaa univelkaa, joka näkyy päivällä väsymyksenä ja, jonka seurauksena tulee usein keskittymis- ja oppimisvaikeuksia (Huttunen 2018). Keskittymisvaikeuksia oli nähtävissä myös tutkimusjoukossani.

Tulosten mukaan nuoret kokivat koulutehtävien aloittamisen ja tehtäviin keskittymisen haasteelliseksi (kuva 9). Nuoret kertoivat, että erityisesti motivaatio-ongelmat vaikeuttivat tehtäviin tarttumista. On selvää, että sellaisiin tehtäviin ja oppinaineisiin, jotka eivät herätä nuoren kiinnostusta tai joiden hän ei koe johtavan kohti asettamiaan päämääriä, on vaikeaa motivoitua. Jos nuori ei ole sisäistänyt tehtävän merkitystä tai tarkoitusta itselleen, on motivaatio vain ulkoista ja kuluttaa henkisiä resursseja, kun epämiellyttäviltä tuntuvia tehtäviä on pakko tehdä, sen sijasta, että niitä haluaisi tehdä. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Sisäinen motivaatio perustuu autonomiaan, pystyvyyden tunteeseen ja yhteenkuuluvuuteen (Vasalampi 2017). Opiskelijoiden motivaatiota voidaan tukea monella tavalla ja näiden tulosten perusteella sitä tukea myös tarvitaan. Tuloksista kävi ilmi, että isoimmalle osalle kannustus oli aloittamista helpottava tekijä. Lisäksi opettajien tapa antaa palautetta ja kannustaa, vaikutti nuorten motivaatioon (kuva 14). Aikaisemmissa tutkimuksissa onkin todettu, että erityisesti opettajien myönteinen suhtautuminen ja oikeudenmukaisuus tukevat nuorten hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 19). Myös autonomian ja valinnanvapauden tukeminen koulussa ja myönteinen, opiskelijan omaa osaamista ja pystyvyyttä korostava palaute opettajalta, vahvistavat tutkitusti opiskelijan sisäistä motivaatiota. Kielteinen palaute taas johtaa helposti pystyvyyden ja autonomian kokemuksen vähentymiseen ja lopulta, tarpeeksi usein toistuessaan, motivoitumattomuuteen. (Vasalampi 2017.) Lukion opetussuunnitelman perusteissa sanotaan, että jokaisen opettajan tehtävänä on antaa kannustavaa palautetta (Opetushallitus 2015, 20).

Autonomian ja pystyvyyden tunteen lisäksi motivaatio rakentuu myös yhteenkuuluvuuden tunteesta, minkä vuoksi nuoren läheisillä ja kaveripiirillä on suuri vaikutus nuoren motivaatioon. Ulkoisen motivaation sisäistämistä helpottaa, kun nuorella on ympärillään ihmisiä, joihin hän haluaa samaistua ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Vasalampi 2017.) Nuoren oppimismotivaatiota ja hyvinvointia lisää vanhemmuus, joka tukee nuoren autonomiaa. Vanhempien kiinnostus ja nuorelle osoittama tuki suojaavat haasteilta ja lisäävät motivaatiota. (Salmela-Aro 2014, 17-16.) Siksi nuoren hyvinvointia, terveyttä ja oppimisen edellytyksiä on hyvä tukea yhdessä koulun ja kodin yhteistyönä, nuoren itsenäisyys ja vastuullisuus huomioiden. Tämä on mainittu myös lukion opetussuunnitelman perusteissa. (Opetushallitus 2015, 18.)

Pitää muistaa, että motivaatio-ongelmien taustalla oli kuitenkin myös paljon muita tekijöitä: oman taitotason ja vaatimusten kohtaamattomuutta, liian suureksi asetettuja tavoitteita ja esimerkiksi opiskelutekniikoiden hallitsemattomuutta. Yksi merkittävä tutkimustulos oli, että melkein kolmannes nuorista kertoi, että varaa koulutehtävien tekemiseen tai kokeisiin lukemiseen aikaa tarpeeksi vain harvoin tai ei koskaan. (Kuva 11). Miehillä oli selvästi enemmän haasteita ennakoida ja reagoida esimerkiksi lähestyvään koeviikkoon ajoissa. Melkein kolmannes heistä kertoi, että reagoi ajoissa vain harvoin, kun naisista näin vastasi vain 11 %. Tosin on mielenkiintoista, että yksikään miesvastaaja ei kertonut, että ennakointi ei onnistuisi koskaan, kun taas 6 % naisista valitsi tämän vaihtoehdon. (Kuva 12).

On selvää, että opiskelijat tarvitsevat siis myös konkreettista apua opiskelutaitojen kehittämiseen ja esimerkiksi opintojen ja opiskelun suunnitteluun. Miesten ja naisten välillä on suuret erot opintojen suunnittelua tukevien apuvälineiden, esim. kalenterin käytössä. 77 % miehistä kertoi, ettei käytä apuvälineitä lainkaan tai jos käyttää, niin vain harvoin, eikä yksikään käyttänyt niitä säännöllisesti. Naisista kolmannes kertoi käyttävänsä esim. kalenteria opintojen suunnittelun tukena aina tai usein. (Kuva 13). Tällä saattaa olla vaikutusta siihen, miten nuoret reagoivat esimerkiksi juuri lähestyvään koeviikkoon. Opiskelijoita voisi siis hyödyttää esimerkiksi ajankäytön suunnitelman tekeminen yhdessä ryhmänohjaajan tai opinto-ohjaajan kanssa (Talala 2019). Myös lakisääteisistä opiskeluhuollon palveluista: kuraattori, psykologi ja koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palveluista (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 6 §) voisi olla hyötyä ainakin joillekin opiskelijoille. Tutkimuskohteenani olevan lukion lukuvuoden 2019-2020 opetussuunnitelmassa kehoitetaan olemaan yhteydessä koulukuraattoriin esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa arjenhallinta mietityttää ja koulupsykologisiin puolestaan esimerkiksi oppimisongelmissa. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa psykologin ja kuraattorin työtehtäviksi nimetään opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen, koulun ja kodin yhteistyö sekä opiskelijan oppimisen ja hyvinvoinnin ja sosiaalisten ja psyykkisten valmiuksien tukeminen (7 §). Osa tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista hyötyisi varmasti myös opiskelijaterveydenhuollon palveluista, sillä joissain vastauksissa opintoihin ongelmia aiheuttavana tekijänä mainittiin mielenterveyden haasteet ja erityisesti masentunut mieliala.

Vaikka tutkimusjoukossani oli eri asteisia ja eri syistä johtuvia motivaatio-ongelmia, nuoret kuitenkin pitivät opiskelua ja opinnoissa menestymistä tärkeänä ja kokivat opintonsa merkityksellisiksi (kuva 7). Nuorilla oli selkeitä päämääriä ja tulevaisuuden tavoitteita, kuten tietty jatko-opintopaikka tai haaveamatti, joita lähemmäs he pyrkivät lukio-opintojen avulla. Tästä voitaneen päätellä, että vaikka motivaatio-ongelmiakin oli, ne kohdistuivat pääasiassa johonkin yksittäiseen tilanteeseen tai oppiaineeseen, eivät opintoihin kokonaisvaltaisesti. Toki on syytä todeta, että jostain syystä 12 % miehistä vastasi, ettei koe opintojaan merkityksellisiksi koskaan ja 6 % vain harvoin. Eli lähes viidennes miehistä piti opintojaan usein merkityksettömänä, (kuva 8) vaikka opiskelua ja opinnoissa menestymistä pidettiin tärkeänä (kuva 7). Onko siis sittenkin niin, että tutkimusjoukossa on pienissä määrin myös kyynistymistä opintoja kohtaan? Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että lukioon siirtyneillä pojilla kyynisyys ja kielteinen suhtautuminen koulua kohtaan kasvaa (Salmela-Aro 2011). Sikäli tämä tutkimustulos on yhteen menevä näiden aiempien tutkimusten kanssa, sillä merkityksettömyyden kokemus koski selvästi enemmän miehiä kuin naisia. Vain 2 % naisista vastasi, ettei koe opintojaan koskaan merkityksellisiksi (kuva 8).

Tuloksista ilmeni myös, että lähes neljännes nuorista koki hyvin haasteelliseksi keskittyä olennaiseen ja vastustaa ärsykeitä opiskellessaan. Kaiken kaikkiaan ainakin jonkinasteisia haasteita näytti olevan lähes kahdella kolmasosalla vastaajista, kun huomioidaan, että keskittyminen ja ärsykkeiden vastustaminen oli pääsääntöisesti helppoa vain noin kolmannekselle. (Kuva 9.) Yhdeksi koulu-uupumuksen lisääntymistä selittäväksi tekijäksi on esitetty ärsykkeiden lisääntymistä työskentely-ympäristössä. Nykyinen sosiaalisen median ja älylaitteiden käyttökulttuuri on yksi merkittävimmistä nuorten aivoja ja keskittymistä häiritsevistä tekijöistä. (Talala 2019.) 13-24 -vuotiailla toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että monen eri asian samanaikainen suorittaminen (multitasking) älylaitteilla, vaikuttaa nuorten häiriöherkkyyteen. Tutkimuksen mukaan on mahdollista, että pitkäjänteinen keskittyminen kärsii, kun mieli tottuu hyppimään asiasta toiseen. Toisissa tutkimuksissa on todettu, että keskittymistä riittää häiritsemään jo pelkkä puhelimen merkkiäänäni. Jatkuva keskittymisen häiriintyminen ja huomion herpaantuminen kuormittaa aivoja, väsyttää

ja heikentää työn jälkeä. (Kosola ym. 2019.) Tutkimuksessani ei käsitelty älylaitteiden käyttöä, mutta on kuitenkin perusteltua olettaa, että tutkimusjoukonikin käyttää älylaitteita päivittäin. Tutkimusten mukaan 99:llä % 16-24 -vuotiaista suomalaisista on älypuhelin ja 98 % käyttää internetiä useita kertoja päivässä (Tilastokeskus 2018). Kouluterveyskysely 2019 antaa vahvoja viitteitä siitä, että älylaitteiden käyttö on lukioikäisten keskuudessa hyvin automatisoitunutta ja oleellinen osa elämää, mutta jonka kanssa koetaan myös ongelmia. Jopa 40 % vastaajista kertoi, että ovat usein huomanneet olevansa netissä, vaikkei heitä oikeastaan olisi edes huvittanut ja 27 % kertoi, että on usein yrittänyt vähentää netissä viettämänsä aikaa, mutta se ei ole onnistunut. (THL 2019.) Toimiva keino vähentää aivojen ylimääräistä kuormitusta ja keskittymisen häiriintymistä on rauhoittaa opiskelutilanne häiriötekijöiltä, esimerkiksi sulkemalla älylaite kokonaan. Toki on selvää, että nykyään älylaitteet ovat tärkeä opiskelun väline. (Kosola ym. 2019.) On kuitenkin hyvä muistaa, että harvemmin tehtävien tekemiseen tarvitaan esimerkiksi Instagramia tai Snapchattia. Keskittymiskykyyn voi myös vaikuttaa aiemmin mainitut uniongelmat (Huttunen 2018).

Yhteenvedona voidaan siis todeta, että tutkimusjoukossani on uupuneita opiskelijoita ja tutkimusjoukon suurimmat toiminnanohjaukselliset haasteet liittyvät aloittamiskykyyn, inhibitioon, itsesäätelytaitoihin ja motivaatioon sekä oman toiminnan, erityisesti ajankäytön, suunnitteluun. Toiminnanohjauksen haasteita siis löytyy. Epäselväksi kuitenkin jää, onko toiminnanohjauksen haasteilla vaikutusta koulu-uupumuksen kokemiseen vai onko niin, että uupumus vaikuttaa opiskelijoiden toiminnanohjaukseen. Tuloksista ei voida vetää suoraa syy-seuraussuhdetta näiden asioiden välille, mutta on selvää, että ne kytkeytyvät toisiinsa.

8 POHDINTA

Tuloksia tarkastellessa on hyvä huomioida, että aiempien tutkimusten mukaan koulu-uupumus ja erityisesti uupumusasteinen väsymys on tytöillä selvästi yleisempää, kuin pojilla (Salmela-Aro 2011), ja kuten luvussa 5. on esitetty, tähän tutkimukseen vastanneista yli kolme neljäsosaa oli naisia (kuva 1). Tällä on siis varmasti osaltaan vaikutusta tutkimustuloksiin. Tulokset eivät ole suo-

raan linjassa kouluterveys 2019 -kyselyn kanssa, sillä tulosten mukaan tutkimusjoukossani olisi selvästi enemmän uupumusta tai siihen viittaavia tekijöitä, kuin lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla keskimäärin (15,5%) (THL 2019). Sen lisäksi, että vastaajat edustavat pääasiassa naissukupuolta, tulosta selittänee osaltaan myös suhteellisen pieneksi jäänyt tutkimusjoukko. Kolmas mahdollinen selittävä tekijä löytyy, kun tarkastellaan tarkemmin ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden jakautumista. Jopa kolme neljäsosaa vastaajista oli lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita (kuva 3). Ja niin kuin aiemmissa tutkimuksissa on todettu, koulutukselliset siirtymät ovat aina kuormittava tekijä ja erityisesti lukioon siirtyminen kasvattaa koulu-uupumuksen riskiä (Salmela-Aro 2011). On siis mahdollista, että koulutuksellisesta siirtymästä vasta toipumassa olevat ensimmäisen vuoden opiskelijat kokevat opintonsa uuvuttavammiksi, kuin toisen (tai kolmannen) vuoden opiskelijat. Todennäköisesti tämän vuoksi tulokset kertovat keskimääräistä suuremmasta koulu-uupumuksen ilmenemisestä.

Näiden seikkojen vuoksi tuloksia ei mielestäni voida yleistää koskemaan koko tutkimusjoukkoani. Tulevaisuudessa on tarpeellista miettiä, miten saada vastausprosenttia korkeammaksi ja vastauksia tasaisemmin koko tutkimusjoukolta. Uskon, että vastausprosenttia olisi saatu kasvatettua, jos kyselyyn vastaamiseen olisi järjestetty jokin lyhyt yhteinen hetki, esimerkiksi ryhmänohjaajan tunnin päätteeksi. Tällä kertaa se ei kuitenkaan ollut mahdollista. Tulokset kuitenkin antavat viitteitä mahdollisista haasteista ja seikoista, joihin toimeksiantajani voisi olla hyvä kiinnittää huomiota, pohtiessaan nuorten opiskeluterveyttä ja hyvinvointia. Tässä kohtaa koen tarpeelliseksi nostaa vielä muutamia kommentteja ja ajatuksia, joita nuoret olivat jättäneet:

Olisi kiva, jos opettajat kysyisivät välillä meiltäkin onko palautuspäivät meille sopivia vai olisiko joku muu päivä parempi. Olisi myös todella kiva, jos opettajat ymmärtäisivät, että heidän opettama aine ei kuitenkaan ole ainoa aine, jota meillä on, että jos läksyt on joskus tekemättä siitä ei tarvitse tehdä numeroa.

Uupumusta voitaisiin ehkä saada vähennettyä, mikäli nykyinen lukion työmäärä pyritäisiin jakamaan nykyisen 3:n vuoden opintosuunnitelman sijaan neljään vuoteen. Lukio olisikin normaalia suorittaa neljässä vuodessa 3:n sijaan. Lukion oppimäärää ei juurikaan suostuta karsimaan, joten josko lukion tavallista suoritusaikaa voitaisiin muuttaa..?

Opettajien antamat hyvät palautteet motivoivat aina uusiin hyviin suorituksiin!

Olen huojentunut siitä, että ehdin toteuttaa tämän tutkimuksen ennen koronavirusepidemian puhkeamista Suomessa, sillä uskon, että vastaukset olisivat olleet voimakkaasti toisenlaisia, jos epidemia ja poikkeusolot olisivat olleet jo käynnissä. Olen kuitenkin aidosti huolissani tämän pandemian vaikutuksista nuorten jaksamiseen. Jo nyt osa opiskelijoista koki, että itsenäisen koulutyön määrä on liian suuri. Koulujen sulkemisen ja etäopetukseen siirtymisen myötä on todennäköistä, että opiskelijoiden itsenäisen työn ja opiskelun määrä kasvaa poikkeusolojen jatkuessa. Jo valtioneuvoston asetuksessa opetusta ja koulutuksen järjestämisvelvollisuutta koskevista väliaikaisista rajoituksista todetaan, että opetus ja ohjaus tulee tässä poikkeustilanteessa järjestää mahdollisimman laajalti vaihtoehtoisilla tavoilla ja tarvittaessa esimerkiksi itsenäistä opiskelua hyödyntäen (Opetushallitus 2020). Etätyöskentely, kontaktin välttämisen suositukset, kokoontumisrajoitukset ja esimerkiksi harrastus- ja ajanviettopaikkojen sulkeminen vaikuttaa merkittävästi ihmisten sosiaalisiin suhteisiin ja kanssakäymiseen. Monelta eri taholta on esitetty huolta erityisesti tukea tarvitsevien perheiden lasten ja nuorten hyvinvoinnista (mm. Uusitalo 24.3.2020 & Kerkelä 19.3.2020). Uskon, että tämä tilanne tulee kuitenkin haastamaan enemmistöä. Nuorilta vaaditaan nyt voimakasta itseohjautuvuutta ja motivaatiota opiskella.

On myös karu totuus, että lomautukset ja irtisanomiset tulevat näiden poikkeusolojen seurauksena kasvamaan rajusti. Tämän valossa tieto siitä, että nuoret oppivat vanhemmiltaan ja uupumuksella on taipumus tarttua, on tietysti hyvin huolta herättävä. Lisäksi perheen taloudelliset huolet ja murheet näyttävät toimivan koulu-uupumuksen riskitekijänä. (Salmela-Aro 2011.) Nuoret siis kaipaavat nyt entistä enemmän apua ja tukea, niin opettajilta, opiskeluholloilta, ystäviltä kuin vanhemmiltakin.

Tämä tutkimus oli osa sosionomi (AMK) tutkintoa. Sosionomi on sosiaalialan ammattilainen, jonka tehtävänä on edistää ihmisten hyvinvointia ja ehkäistä huono-osaisuutta ja syrjäytymistä. Sosionomien työkenttä on laaja ja työtehtä-

vät monipuolistuvat jatkuvasti myös koulumaailmassa. (Lehtonen s.a). Sosionomi (AMK) tutkinto antaa mahdollisuudet toimia koulukuraattorina, mutta viime vuosina kouluihin on alettu palkata myös koulusosionomeja, joiden tehtävänä on toimia kouluissa matalan kynnyksen auttajina. Opiskelija voi kääntyä koulusosionomin puoleen tarvitessaan tukea ja neuvoja esimerkiksi koulunkäyntiin tai ihmissuhdeongelmiin. Kouluissa kaivataankin yhä enenevässä määrin myös sosiaalialan ammattilaisia. (Kettunen 2018.) Tämän vuoksi koin tarpeelliseksi, että myös sosiaalialalla tehdään tutkimusta nuorten opiskeluhyvinvoinnista. Tutkimukseni osoitti, että nuorten jaksaminen opinnoissa heijastuu heidän hyvinvointiinsa kokonaisvaltaisesti.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim. PDF-dokumentti. 207-208. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/297745/duo96233.pdf?sequence=1> [viitattu 14.3.2020]
- Aalto-Setälä, T. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi – Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. Duodecim. PDF-dokumentti. 25-28. Saatavissa: <http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/file/attach/66681228/konsensus2010artikkeli-kirja.pdf> [viitattu 14.3.2020]
- Ammattinetti. s.a. Koulukuraattori. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/287_ammatti [viitattu 1.4.2020]
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.3.2020]
- Hirshkowitz, M. ym. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep health. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00160-6/pdf#%20](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00160-6/pdf#%20) [viitattu 31.3.2020]
- Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002 [viitattu 14.3.2020]
- Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534 [viitattu 31.3.2020]
- Hämäläinen, T. 2019. Juurianalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Sitra. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#haasteiden-ja-voimavarojen-tasapaino> [viitattu 14.3.2020]
- Karjalainen, K., Hakkarainen, P. & Salasuo, M. 2019. Huumeiden kokeilu ja käyttö yleistyvät edelleen. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/huumeiden-kokeilu-ja-kaytto-yleistyvat-edelleen?> [viitattu 14.3.2020]
- Karlsson, L. 2013. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyden häiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. PDF-dokumentti. 79. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 [viitattu 27.3.2020]
- Kerkelä, L. 2020. Poliisi arvioi korona-viruksen vaikutuksia: Järjestyshäiriöt yleisillä paikoilla voivat vähentyä ja koti-väkivalta lisääntyä. Helsingin Sanomat. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006445937.html> [viitattu 31.3.2020]

Keskittymisvaikeudet. s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/keskittymisvaikeudet.aspx [viitattu 27.3.2020]

Kettunen, I. 2018. Koulusosionomi tukee koko luokan hyvinvointia. Talentia. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/koulusosionomi-tukee-koko-luokan-hyvinvointia/> [viitattu 1.4.2020]

Kinnunen J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L. Ahtinen, S., Ollila, H. Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapaustutkimus 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 14.3.2020]

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taitaen tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 1. E-kirja. Saatavissa: <https://piki.verkkokirjasto.fi/web/arena> [viitattu 31.3.2020]

Kosonen, P. 2019. Lukiolaiset korottavat hiki hatussa arvosanojaan, yläkoululaiset jopa maksavat päästäkseen haluamaansa lukioon – Tähänkö pääsykoeuudistus on johtamassa? Yle uutiset. Verkkolehti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10718541> [viitattu 30.3.2020]

Kronholm, E. 2011. Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. PDF-dokumentti. 118. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/4489> [viitattu 30.3.2020]

Kujala, T. 2012. Aivotutkimuksen näkökulma oppimisen haasteisiin erityisryhmiin kuuluvilla lapsilla. Teoksessa Kujala, T., Krause, M. C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallituksen muistio 1/2012. PDF-dokumentti. 27. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf#page=22 [viitattu 27.3.2020]

Lahtinen, J. 2019. ”Mikä ois mun juttu” – nuorten koulutusvalinnat sosialisatiomaisemien kehyksissä. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. 74, 86. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161925/VNTEAS_2019_68.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 14.3.2020]

Laukkanen, E. 2010. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi – Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. Duodecim. PDF-dokumentti. 60-63. Saatavissa: <http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/file/attach/66681228/konsensus2010artikkelikirja.pdf> [viitattu 13.3.2020]

Lehtonen, T. s.a. Sosionomit (AMK) työelämässä. Ammattinetti. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/30_artikkeli:direct=true [viitattu 1.4.2020]

Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nyyti Ry. Helsinki. PDF-dokumentti. 41-46. Saatavissa: <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> [viitattu 25.1.2020]

Lukiolaki 1.8.2019/714.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Helsinki. PDF-dokumentti. 14. Saatavissa: http://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/sisainen_motivaatio.pdf [viitattu 25.3.2020]

MLL. 15-18 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> [viitattu 25.1.2020]

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Uusi lukiolaki: erityisopetus lukioihin, opinto-ohjaus vahvistuu ja korkeakouluysteistyö lisääntyy. Valtioneuvosto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410845/uusi-lukiolaki-erityisopetus-lukioihin-opinto-ohjaus-vahvistuu-ja-korkeakouluysteisty-lisaantyy [viitattu 30.3.2020]

Opetus- ja kulttuuriministeriö. s.a. Usein kysytyjä kysymyksiä korkeakoulujen opiskelijavalintauudistuksesta. Valtioneuvosto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/usein-kysytyja-korkeakouluvalinnat> [viitattu 31.3.2020]

Opetushallitus 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Määräykset ja ohjeet 2015:48. Helsinki: Next Print Oy. PDF-dokumentti. 18, 20-27 Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf [viitattu 25.1.2020]

Opetushallitus. 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Helsinki: Next Print Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf [viitattu 30.3.2020]

Opetushallitus. 2020. Tukea poikkeuksellisiin opetusjärjestelyihin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-poikkeuksellisiin-opetusjarjestelyihin> [viitattu 31.3.2020]

Opetushallitus. s.a. Mitä on lukiokoulutus? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-lukiokoulutus> [viitattu 30.3.2020]

Opintopolku. s.a. Ylioppilastutkinto. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/ylioppilastutkinto/> [viitattu 30.3.2020]

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1.8.2014/1287.

Laki oppilas- ja opiskelijahuoltolain muuttamisesta 1.1.2018/ 886

Piirainen, J. 2019. Tuleva korkeakoulujen opiskelijavalintauudistus hämmentää koulumaailmaa – ”Virheille ei tässä systeemissä jää varaa”. MTV uutiset.

Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tuleva-korkeakoulujen-opiskelijavalintauudistus-hammentaa-koulumaailmaa-virheille-ei-tassa-systeemissa-jaa-varaa/7244752#gs.1qmgrh> [viitattu 30.3.2020]

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Sisällönanalyysi. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html viitattu 7.3.2020]

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 7.3.2020]

Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. Psykologia 45 (05-06). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [23.3.2020]

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 4-5. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960?acceptCookies=1> [viitattu 14.3.2020]

Salmela-Aro, K. 2018. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 1.2.2020]

Savolainen, T. 2010. Haastava nuori ja koulunkäynti – opas opettajalle. SAIREKE-hanke. Tuusula: Tuusulan monistamo. PDF-dokumentti. 34-36. Saatavissa: http://kalliomaa.net/opas_haastava_2012.pdf [viitattu 24.1.2020]

Sawyer, S., Azzopardi, P., Wickremarathne, D. & Patton, G. 2018. The age of adolescence. The Lancet – Child & Adolescence. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30022-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30022-1/fulltext) [viitattu 11.3.2020]

Talala, M. 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 1.2.2020]

Tanila, H. 2014. Miten muisti toimii? Potilaan lääkärilehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/miten-muisti-toimii/> [viitattu 27.3.2020]

Terveyskylä 2018b. Miten oire ilmenee? WWW-dokumentti. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/miten-oire-ilmenee> [viitattu 24.1.2020]

Terveyskylä. 2018a. Aivojen rakenne ja toiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/sairaudet/aivokasvaimet/yleist%C3%A4-aivokasvaimista/aivojen-rakenne-ja-toiminta> [viitattu 10.3.2020]

Terveyskylä. 2019. Toiminnanohjaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/tie-toa-toiminnanohjauksesta> [viitattu 24.1.2020]

THL. 2019. Kouluterveyskysely. 2019. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123# [viitattu 1.2.2020]

Tilastokeskus. 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_fi.pdf [viitattu 31.3.2020]

Uusitalo, K. 2020. Asiantuntijat huolissaan: lastensuojelun asiakasmäärä voi kasvaa koronavirustilanteen vuoksi. Yle uutiset. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11272404> [viitattu 31.3.2020]

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.3.2020]

Vasalampi & Salmela-Aro. 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkuja. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. PDF-dokumentti. 18-19. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45117/vasalampi-salmela-aro.pdf?sequence=3&isAllowed=y> [viitattu 17.3.2020]

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K & Nurmi, J.-E. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. 3. uudistettu painos. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 30.3.2020]

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. PDF-dokumentti. 44. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.3.2020]

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. 4. uudistettu painos. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/> [viitattu 24.3.2020]

Villa, T. Vuorio, N. & Boltar, L. 2018. Opas sujuvampaan opiskeluun. Kuntoutussäätiö. Grano Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/Opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf> [viitattu 26.3.2020]

Vuorinen, K. 2017. Itsesäätelykyky. Opettajan opas. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00007> [viitattu 24.1.2020]

Väljäärvi, J. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneu->

vosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 14.3.2020]

Webropol. 2019. 3.0-käyttöopas. Versio 26.08.2019 JL. 103. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://new.webropolsurveys.com/content/manuals/Manuaali_3.0.pdf [viitattu 17.3.2020]

KUVALUETTELO

Kuva 1. Sukupuolijakauma	26
Kuva 2. Ikäjakauma	26
Kuva 3. Monettako vuotta opiskelet lukiossa?	27
Kuva 4. Palautuminen ja väsymys.....	28
Kuva 5. Kouluviikosta palautumisen erot miesten ja naisten välillä.	28
Kuva 6. Koulupäivän jälkeisen väsymyksen erot miesten ja naisten välillä. ...	29
Kuva 7. Opintojen merkityksellisyys.	31
Kuva 8. Miesten ja naisten väliset erot opintojen merkityksellisyyden kokemuksessa.....	31
Kuva 9. Aloitekyvyn ja inhibition haasteet.....	33
Kuva 10. Miesten ja naisten erot vapaapäivien pitämisessä.	34
Kuva 11. Varaan tarpeeksi aikaa tehtävien tekemiseen tai kokeisiin lukemiseen.	35
Kuva 12. Ennakoinnin erot miesten ja naisten välillä.....	36
Kuva 13. Kalenterin tai muun apuvälineen käytön erot miesten ja naisten välillä.	36
Kuva 14. Motivaatio.....	37

Toiminnanohjauksen haasteet ja niiden vaikutus koulu-uupumuksen kokemiseen

Hei!

Viime aikoina on tutkittu paljon lukiolaisten koulu-uupumusta, joka siis on koulunkäynnistä johtuva, pitkään jatkuva stressitila, ja todettu sen lisääntyneen. Koulu-uupumuksen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä aina oppimisvaikeuksista lisääntyneeseen kiireentuntuun kouluympäristössä.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä sinun kokemuksiasi opiskelustasi ja opintojesi kuormittavuudesta. Kysely on osa AMK-opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää toiminnanohjauksen haasteiden yhteyttä koulu-uupumukseen. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan sellaisia kykyjä ja toimintatapoja, joilla henkilö säätelee omaa toimintaansa eri tilanteissa. Toiminnanohjaustaidot ovat siis arkipäiväisiä taitoja toimia vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Joskus näissä taidoissa voi olla haasteita ja tällöin ne usein kuormittavat arkea kohtuuttomasti ja vievät voimavaroja. Koska toiminnanohjaustaidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti elämään, niiden ongelmat ja haasteet heijastuvat myös opintoihin ja opiskeluun.

Vastaathan kysymyksiin mahdollisimman todenmukaisesti. Kaikki vastaukset tullaan käsittelemään anonyymisti. Vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Kiitos!

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua sanoa

2. Ikä *

- 16 -vuotias tai alle
- 17 -vuotias
- 18 -vuotias
- 19 -vuotias
- 20 -vuotias tai yli
- En halua sanoa

7. Valitse seuraavista se vaihtoehto, joka mielestäsi kuvaa tilannettasi parhaiten*

	1	2	3.	4	5	6 Ei
	Aina	Usein	Toisinaan	En osaa sanoa	Harvoin	koskaan
1. Minulla on tarpeeksi vapaa-aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Palaudun kouluviikosta viikonlopun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. En murehdi kouluasioita vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Koen, että kurssien työmäärä on tasapainossa annettujen aikataulujen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Opintoillani on merkitys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Koen saavuttavani työpanokseeni nähden oikeudenmukaiset tulokset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Menen kouluun mielelläni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Tunnen itseni usein todella väsyneeksi koulupäivän jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Onko sinulla ongelmia opinnoissasi? Millaisia ne ovat ja mistä ne mielestäsi johtuvat? *

9. Miten merkityksellisiksi koet opintosi? Mitkä seikat lisäävät tätä tunnetta? *

10. Tunnetko itsesi uupuneeksi? Miten se näkyy arjessasi? *

11. Jäikö vielä jotain, mitä haluat sanoa kyselyn aiheeseen liittyen?
