



Lukiosta kaikki irti

Self-Hack osaksi lukiolaisen oman polun hahmottumista
yrittäjämäisten taitojen avulla

Alina Suni

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2021

Yrittäjyyden ja tiimijohtamisen tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Yrittäjyyden ja tiimijohtamisen tutkinto-ohjelma

SUNI ALINA

Lukiosta kaikki irti

Self-Hack osaksi lukiolaisen oman polun hahmottumista yrittäjämäisten taitojen avulla

Opinnäytetyö 49 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Marraskuu 2021

Tämän opinnäytetyön aiheena on tarkastella miten tämän päivän lukiolaiset suhtautuvat lukio-opintoihinsa sekä siirtymiseen lukiosta edelleen jatko-opintoihin ja työelämään. Useiden tutkimusten ja kyselyiden mukaan lukiolaisten kokema epätietoisuus, stressi ja uupumus lisääntyvät vuosi vuodelta. Näiden tuntemuksien taustalta havaitaan usein samoja teemoja; jatkuva kiire lukion aiheuttaman liiallisen työtaakan vuoksi, ulkopuolisten henkilöiden ja tahojen odotukset opiskelijan itsenäistymisestä ja tulevaisuuden suuntautumisesta, näihin odotuksiin liittyvä riittämättömyyden tunne ja ennen kaikkea epätietoisuus omasta polusta. Nuorten on haastavampaa olla tämän kaiken keskellä nuoria ja nauttia myös tästä tärkeästä elämänvaiheesta. Näiden haasteiden vuoksi yhä useampi opiskelija päättää venyttää lukion neljään vuoteen tai pitää välivuoden lukion jälkeen.

Ongelmat ovat tätäkin monisyyempiä, esimerkiksi naisten osuus matemaattisluonnontieteellisillä aloilla vähenee vuosi vuodelta. Syyksi epäillään lukion liiallista kuormittavuutta, jonka seurauksena opiskelija saattaa haluta työllistyä alalle, jossa henkilön voimavaroja kuormitettaisiin vähemmän. Mistä nämä haasteet sitten johtuvat? Erääksi syyksi esitetään ainakin vuonna 2020 voimaan tullutta valintakoeuudistusta, jonka myötä yhä useampi opiskelija valitaan jatko-opintoihin ylioppilaskirjoitusmenestyksen perusteella.

Syksyllä 2021 astui voimaan uusi lukioiden opetussuunnitelma eli LOPS. Tässä opinnäytetyössäni keskityn tarkastelemaan ja tutkimaan Tampereen Kalevan lukion ja Ylöjärven lukion toimintaa LOPS:n pohjalta. Keskiöön uudesta LOPS:ta nostan yrittäjämäiset taidot, työelämätaidot, korkeakouluyhteistyön sekä opinto-ohjauksen. Näiden avulla pyrin esittelemään opiskelijoille suunnatun, yksilöllisemmän opetuksen ja ohjauksen tärkeyden sekä pureutumaan opiskelijan itse-tuntemuksen kehittämiseen lukio-opintojen avulla ja miten se voisi osaltaan ratkaista lukiolaisten kohtaamia haasteita.

Opinnäytetyön empiirinen osuus on toteutettu yhteistyössä tamperelaisen Creativity Squads ry:n kanssa. Tässä osuudessa on esiteltynä Creativity Squadsin luomaa Self-Hackia, jossa yksilö rakentaa minäkuvaansa ymmärtämällä ensin omia vahvuuksiaan, tarpeitaan, arvojaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Tämä työkalu on muokattu lukioon vietäväksi.

Asiasanat: lukio, epätietoisuus, valintakoeuudistus, LOPS, yrittäjämäiset taidot, työelämätaidot, itsetuntemus, Self-Hack

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme of Entrepreneurship and Team Leadership

SUNI ALINA

Make the Most of High School

Self-Hack: A Tool for Students to Navigate their Path Through Entrepreneurial Skills

Bachelor's thesis 49 pages, appendices 6 pages
November 2021

The topic of this Bachelor's thesis is to observe how the high school students of today experience their studies and their transition from high school to higher education and working life. According to multiple studies and surveys, the amount of uncertainty, stress and fatigue high school students suffer increases year after year. Certain themes recur behind these experiences; constant hustle due to an excessive workload that high school requires, expectations from outside towards the student becoming independent and choosing their future path, the feeling of inadequacy etc. These expectations cause uncertainty on what the student wants from their future. It is becoming harder and harder for these adolescents to be young and enjoy this important phase of life. Because of these challenges, more and more high school students decide to lengthen their high school studies or take a year off.

The problems are even more complex, for example the number of women in the field of mathematics and science decreases every year. The reason behind this is believed to be the strain of the excessive burden high school causes to their students and this results in wanting to graduate in a field with less stress. So, what causes all the complications mentioned? One of the likely causes is the reform of entrance exams to higher education that took place in 2020. As a result, more and more students are admitted to higher education based on their matriculation examination success.

In the fall of 2021, a new curriculum for high schools was implemented. This thesis focuses on studying how the new curriculum affects activities and education in the high schools of Kaleva and Ylöjärvi located in Pirkanmaa. The thesis focuses on the part of the curriculum that includes Entrepreneurial and working life skills, higher education co-operation and student counselling. The aim was to present the importance of individual education and guidance for the students, as well as build an understanding of how developing a student's self-knowledge could partly solve the complications the students face.

The empirical part of this thesis has been implemented in co-operation with a local association named Creativity Squads. It presents a tool named Self-Hack, in which an individual starts building their self-image through understanding their needs and desires. This tool has been modified for high schools' usage.

Key words: high-school, uncertainty, entrance exam reform, high school curriculum, entrepreneurial skills, working life skills, self-knowledge, Self-Hack

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LUKIOLAISET 2020-LUVULLA.....	8
3	TYÖELÄMÄTAIDOT, YRITTÄJÄMÄISET TAIDOT JA OPISKELIJAN OHJAUS LUKIOSSA	16
3.1	Lukion opetussuunnitelman uudistus Tampereen kaupunkiseudulla 16	
3.1.1	Työelämätaidot.....	17
3.1.2	Yrittäjämäiset taidot.....	20
3.1.3	Korkeakouluyhteistyö	22
3.1.4	Opiskelijan ohjaus	23
3.2	LOPS:n toteutuminen Kalevan ja Ylöjärven lukioissa.....	24
4	SELF-HACK LUKIOON.....	28
4.1	Toimintamallin valinnan taustaa	28
4.2	Self-Hackin taustaa	30
5	SELF-HACKIN TOTEUTUS LUKIOSSA	33
5.1	Self-Hackin fasilitointi	33
5.2	Self-Hackin tehtävät lukiolaisille	34
5.3	Self-Hackin toimivuuden arviointi palautekeskustelun avulla	38
6	POHDINTA JA ARVIOINTI	40
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	50
	Liite 1. Kysely ja sen vastaukset valmistuville abiturienteille keväällä 2021	50
	Liite 2. Self-Hack harjoitus 1: Vahvuuteni ja lahjakkuuteni. (Pilch & Ruottinen 2020, 32.).....	51
	51	
	Liite 3. Self-Hack harjoitus 1: Arvot- asiat joita arvostan. (Pilch & Ruottinen 2020, 33.).....	52
	Liite 4. Self-Hack harjoitus 1: Asiat, joista nautin. (Pilch & Ruottinen 2020, 33.).....	53
	Liite 5. Self-Hack harjoitus 2: Ajatukset työstä. (Pilch & Ruottinen 2020, 44.).....	54
	Liite 6. Self-Hack harjoitus 3: Tavoitteet. (Pilch & Ruottinen 2020, 65.) 55	

ERITYISSANASTO tai LYHENTEET JA TERMIT (valitse jompikumpi)

LOPS	lukioiden opetussuunnitelma
SLL	Suomen Lukiolaisten Liitto
THL	Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos
luma-alat	luonnontiede ja matematiikka
Oph	Opetushallitus
TTL	Työterveyslaitos

1 JOHDANTO

Monelle nuorelle lukio tarkoittaa kolmea vuotta lisää aikaa selvittää, mitä he tulevaisuudeltaan haluavat, etenkin työrintamalla. Pienelle osalle taas on ollut jo lapsuudesta saakka selvää, mihin ammattiin he haluavat kouluttautua. Todella monelle käy lukion aikana kuitenkin niin, että ajatus omasta tulevasta ammatista muuttuu tai jää täysin pimentoon. Korkeakoulujen valintakoevaatimukset uudistuivat vuonna 2020. Uudistuksen myötä valtaosa ylioppilaista hakee jatko-opiskelupaikkaa ylioppilastutkinnolla. Toisin sanoen paineet arvosanoista ja kilpailu jatko-opiskelupaikoista, varsinkin hakupainealoilla, ovat koventuneet entisestään. Uudistusta perusteltiin esimerkiksi sillä, että opiskelijoiden siirtyminen lukiosta jatko-opintoihin nopeutuisi. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että on käynyt juuri päinvastoin. (Hahto 2021.)

Ensimmäisenä lukiovuotenaan opiskelijan on tärkeää alkaa suunnittelemaan aineita, jotka hän aikoo kirjoittaa ylioppilaskirjoituksissa. Tämä mahdollistaa sen, että opiskelija saa sovitettua haluamansa kurssit tarkoituksenmukaisesti omaan lukujärjestykseensä ja suoritettua ne kaikki ennen ylioppilaskirjoituksia. Tämä tarkoittaa sitä, että jo lukion alkumetreillä opiskelijalla tulisi olla hahmotettuna, mitä alaa hän haluaa lähteä opiskelemaan lukion jälkeen. Palkka ja varma työllistyminen ovat usein lukiolaisen mielessä omaa tulevaisuuden alaa ja ammattiaan pohiessa. Tällainen ajattelutapa on kuitenkin osittain vanhentunutta. Työelämään astuva sukupolvi toivoo erityisesti hyvää johtamista, haastavuutta, itsenäisyyttä ja vapautta sekä yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia yrittäjämäiseen työskenteelyyn. (Ozkan & Solmaz 2015, 477: Chillakuri & Mahanandia 2018, 35.)

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on tutkia tällä hetkellä lukiota käyvää sukupolvea ja heidän ajatuksiaan lukiokoulutuksesta. Opinnäytetyössä tutustutaan myöskin uuteen lukion opetussuunnitelmaan (LOPS) sekä rakennetaan teorian ja taustaselvityksen pohjalta lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille Self-Hack-kokonaisuuksia. Siinä keskitytään herättelemään lukiolaisen ajatuksia itsetuntemuksesta, mielenkiinnon kohteista ja mahdollisuuksista työelämässä lukion jälkeen. Erityisesti olen kiinnostunut yrittäjämäisten taitojen tunnistamisesta itsessä ja yrit-

täjähenkisyyteen heräämisestä, sillä nyky-yhteiskunnassa arvostetaan myös palkansaajien yrittäjämäistä, itseohjautuvaa toimintaa työtehtävässään (Arpola 2018). Lisäksi työelämän muuttuessa yhä projektiluontoisemmaksi, työntekijä saattaa toimia ajoittain esimerkiksi freelancerina tai kevytyrittäjänä. Tässäkin yrittäjämäiset taidot tarjoavat hyvät valmiudet työmuodon mahdollisesti muuttuessa. (Suoranta 2021.)

Opinnäytetyö alkaa teoriaosuudella (luvut 2 ja 3), joista ensimmäisessä teorialuvussa käsitellään, keitä tämänhetkiset lukiolaiset ovat sukupolviteorioiden perusteella ja sitä, millaiseksi lukiolaiset Suomessa kokevat vointinsa ja jaksamisensa. Aiheesta löytyi paljon tutkimustietoa ja aihetta on käsitelty paljon myös valtamedioissa. Tässä osuudessa käsitellään myös hyvinvointia individualismin ja yhteisöllisyyden käsitteiden kautta. Toisessa teorialuvussa käsitellään tänä vuonna voimaan astunutta LOPS:ia. Erityisen tarkastelun kohteena ovat sen sisältämät osuudet työelämätaidoista, yrittäjämäisistä taidoista, korkeakouluyhteistyöstä sekä opiskelijan ohjauksesta. Nämä osuudet liittyvät vahvasti muun muassa itsetuntemuksen rakentumiseen, joka onkin yksi avaintemoista opinnäytetyön empiirisessä osuudessa. LOPS:n tarkastelun jälkeen opinnäytetyössä vertailaan, miten tutkimuskohteena olevat lukiot ovat toteuttaneet tai ovat aikeissa toteuttaa näitä kokonaisuuksia omissa lukioissaan.

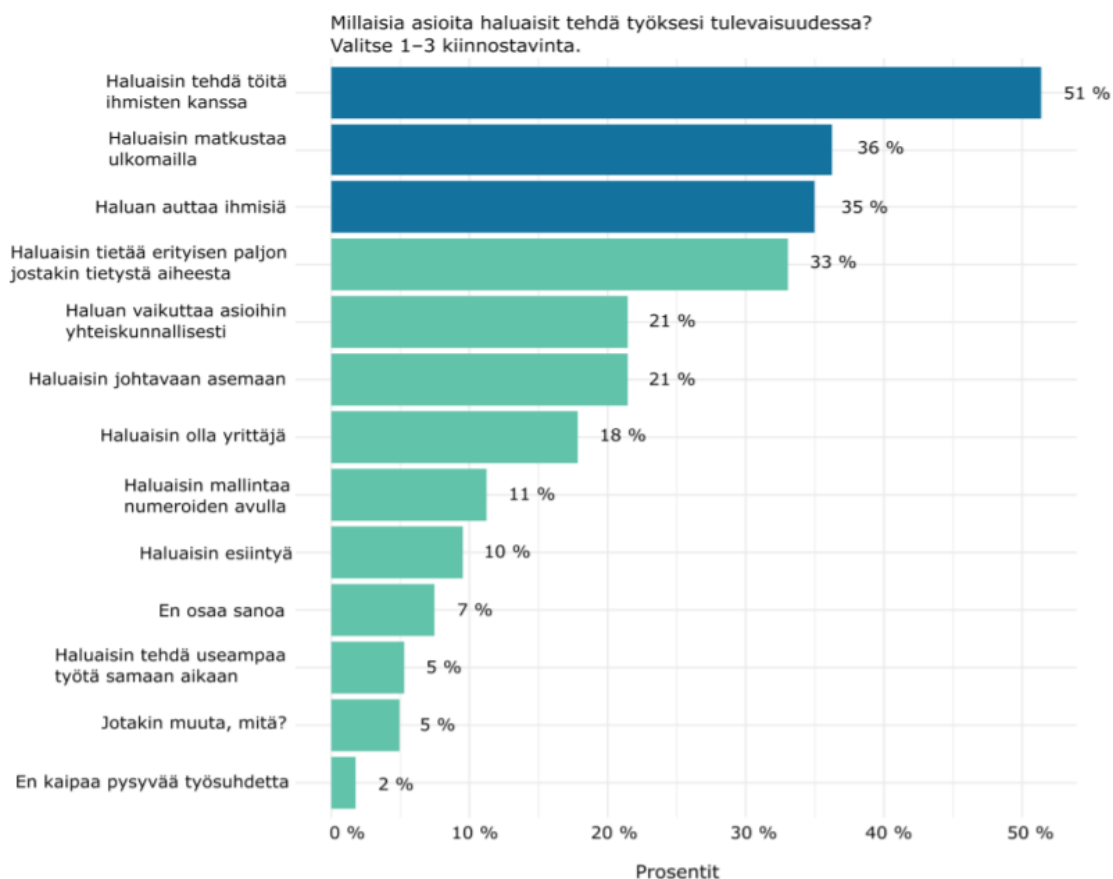
Opinnäytetyön empiirinen osuus (luvut 4 ja 5) rakentuu aiemmin esitellyn teoreettiseen viitekehyksen kautta. Näistä luvuista ensimmäisessä käsittelen tarkemmin Self-Hackia, sen taustalla olevaa teoriaa ja sen käyttömahdollisuuksia. Tarkemman analyysin kohteena on Self-Hackista valittu muutama tehtävä, joiden katson palvelevan lukiolaisten itsetuntemuksen ja opintojen valinnan tarpeita parhaiten.

Opinnäytetyön viimeisessä osuudessa (luku 6) pohdin saatujen tulosten merkitystä ja jatkokehittelymahdollisuuksia. Lopuksi arvioin myös opinnäytetyön prosessin etenemistä ja eettisiä kysymyksiä.

2 LUKIOLAISET 2020-LUVULLA

Tutkimuskirjallisuudessa on tunnistettu sukupolvet Baby Boomers (vuosina 1946–1964 syntyneet), X-sukupolvi (vuosina 1965–1980 syntyneet), Y-sukupolvi eli milleniaalit (vuosina 1980–1995 syntyneet) ja tämänhetkinen sukupolvi Z. Sukupolven voi määritellä ihmisjoukkona, jonka yksilöt ovat syntyneet ja eläneet samana aikakautena. (Grace & Seemiller 2018, 5-9,18.) Aalto-yliopiston organisatioiden ja johtamisen professori Janne Tienari kuitenkin muistuttaa, että käsitteet eri sukupolvista ovat epämääräisiä ja ihmisiä ei voi eikä kannata asettaa muottiin, saati leimata iän perusteella. Tiukkojen määritelmien tuijottelun sijasta kannattaisi panostaa yksilöiden persoonallisiin tapoihin ja ajattelumaailmaan tutustumiseen. (Kaupalehti 12.8.2015.) Tässä opinnäytetyössä keskitynkin tämän hetken sukupolveen Z, jonka katsotaan syntyneen 1990-luvun puolivälin jälkeen, joskin taloustutkimuksen tutkimuspäällikkö Juho Rahkonen hyväksyisi vasta 2000-luvulla syntyneet tähän sukupolveen (Puttonen 2012).

Z-sukupolveen kuuluvat odottavat tulevaisuudelta työtä, josta voi nauttia ja jonka voi kokea mielenkiintoiseksi. Työn toivotaan lisäksi olevan haastavaa, vastuullista, monipuolista ja sen toivotaan tuovan uudenlaisia kokemuksia. (Kosonen 2018.) Vuonna 2019 toteutetussa Lukiolaisbarometrissa, 3000 vastaajasta 51 % vastasi haluavansa tehdä tulevaisuudessa töitä ihmisten kanssa (Lukiolaisbarometri raportti E, 2019). Alla oleva kuvio kertoo tarkemmin, minkä tyyppinen työ opiskelijaa tulevaisuudessa kiinnostaisi.



KUVIO 1. Lukiolaisia työelämässä kiinnostavat lähtökohdat. (Lukiolaisbarometri raportti E 2019, julkaistu luvalla)

Vuonna 2018 Suomen Lukiolaisten Liitto (SLL) esitti näkemyksen liittokokouksessaan, että lukiolaisten jaksamiseen on kiinnitettävä enemmän huomiota (Yle 11.11.2018). Huoli oli noussut Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuoden 2017 kouluterveyskyselyn pohjalta, jonka tulosten mukaan jopa kolmasosa vastanneista lukiolaisista koki hukkuvansa koulutyöhön useampana päivänä viikossa. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä koulutyöhön hukkuvien lukiolaisten määrä oli noussut lähes 10 % vuoden 2017 tuloksiin nähden. Tämän lisäksi yli 35 % vuoden 2017 kyselyyn vastanneista lukiolaisista oli huolissaan omasta mielialastaan kuluneen vuoden aikana. Vuonna 2021 vastaajien osuus oli noussut jo lähes 50 %:iin. Tutkimusten mukaan kyseessä ei ole vain nuorten itsensä kokemaa huoli, sillä mielenterveysongelmat ovat kasvussa maailmanlaajuisesti nuorten keskuudessa (Parviainen ym. 2004, 1). Lukiolaiset kokevat ajautuneensa tilanteeseen, jossa vaadittu työmäärä sisältöineen ja käytössä oleva aika eivät enää ole tasapainossa, jolloin opiskelu tuntuu pääsääntöisesti suorittamiselta eikä niinkään lukion jälkeiseen elämään valmistautumiselta. (THL 2021.)

Lukiolaisille koulutyön ja muun elämän yhteensovittaminen on yhä haastavampaa. Pääsääntöisesti lukiopäivä kestää kahdeksan tuntia, jonka lisäksi tulevat vielä ainekohtaiset läksyt, tentteihin lukeminen ja muut koulutehtävät. Liikunnan harrastaminen, omien harrastusten ja oman sosiaalisen elämän sovittaminen yhteen voi tuntua jopa mahdottomalta. Väsymys saattaa kasaantua terveyttä haittaavaksi, sillä opiskelijan hyvinvointi ei ole tasapainossa liiallisen suorittamisen ja omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimisen välillä. Kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aro myös toteaa, että opettajien kokema stressi heijastuu opiskelijoihin. Vaikkakin paine ja stressi kuuluvat niin lukioon kuin myöhemmin koettavaan työelämäänkin, on varsinaista koulu-uupumusta ennaltaehkäistävä kaikin keinoin. Koulu-uupumus voi johtaa esimerkiksi vakavaan masennukseen ja sillä voi lisäksi olla vaikutusta opiskelijan haluamien jatko-opintojen toteutumiseen ja niiden aloittamiseen. Mikäli opiskelijalla ei ole motivaatiota ja osaamista ylioppilaskirjoituksissa pärjäämiseen, monet jatko-opiskelupaikkojen ovet sulkeutuvat. Lisäksi uupumus lisää välivuosien pitämistä. (Honka, Tuominen & Martti 2019.)

Uupuminen koskettaa siis jo merkittävää osaa lukiolaisia, mutta tutkimusten valossa tytöt uupuvat poikia helpommin. Tämän myötä tyttöjen uravalinnat voivat muuttua, ja esimerkiksi ponnistelua vaativat alat, kuten matemaattis-luonnontieteelliset alat (luma-alat), voivat uupumuksen vuoksi alkaa tuntua itselle mahdottomilta aloilta, vaikka osaamista niihin löytyisi. Tällä on merkittävät seuraukset yhteiskunnalle, sillä Suomessa naisten osuus luma-aloilla on Euroopan pienin (29 %) eikä tasa-arvosta näin ollen voida puhua (Junttila 2020). Tasa-arvo kysymyksien lisäksi asiaa varjostaa toinenkin seikka, sillä koko maan tasolla luma-alojen opiskelijamäärät eivät ole kasvaneet viimeisen viiden vuoden aikana. Näiden alojen opiskelijapula on ollut jo pidempäänkin laaja ongelma, joka pahimmillaan voi luoda tulevaisuudessa merkittävän työntekijäpuolan Suomen yhteiskunnalle ja taloudelle välttämättömillä aloilla. (Vilppula 2021.)

Tänä päivänä jatko-opinnot lukion jälkeen määräytyvät pitkälti ylioppilaskirjoituksissa menestymisen mukaan. Vuonna 2020 uudistuneen korkeakouluopiskelijavalinnan myötä puolet opiskelupaikoista täytetään hakijoiden ylioppilastutkinnon arvosanojen perusteella. Ammattikorkeakouluissa puolet opiskelijavalinnoista

täytetään hakijoiden ylioppilastutkinnon arvosanojen perusteella. Uudistuksen myötä on luovuttu myös aiemmin käytössä olleesta valintakokeen ja todistusarvosanojen yhteenlaskettuun pistemäärään perustuvasta valinnasta. (Opintopolku.fi 2021.) Tämä valintamalli aiheuttaa mahdollisesti jo valmiiksi opinnoistaan stressaaville opiskelijoille lisäpaineita, sillä ylioppilaskirjoituksissa pärjääminen ja hyvien arvosanojen saaminen vaatii usein kovaa työtä ja paljon käytettyjä työtunteja niin kouluajalla kuin sen ulkopuolellakin. Lisäksi kyseinen valintasysteemi suosii tiettyjä aineita, mikä luo opiskelijalle paineita valita aineita kirjoitettavaksi sen perusteella, mistä saa mahdollisimman hyvät pisteet, eikä välttämättä niinkään omien kiinnostustenkohteiden pohjalta. (Dementjeff 2021.) Helsingin yliopiston harjoittelukoulujen Helsingin normaalilyseon ja Viikin normaalikoulun johtava rehtori Tapio Lahtero kertoo myös valintakoeuudistuksen eräästä toisestakin haittapuolesta: koska opiskelijat ovat epävarmoja siitä, mistä he hyötyvät jatko-opintojen kannalta, he eivät uskalla jättää kursseja käymättä. Tämä voi näyttäytyä myös niillä opiskelijoilla, jotka pärjäävät hyvin aineessa kuin aineessa ja kiinnostuksen kohteita löytyy kaikkialta, siten, että opiskelija ei osaa päättää, mihin lähtisi panostamaan. (Grönholm 2019.)

Lukio-opintojaan venyttävät, eli kolmelle ja puolelle tai neljälle vuodelle jatkavien määrän selkeä nousu on kiinnittänyt useampien lukioden huomion Tampereella. Kalevan lukion rehtori Eeva-Helena Pellikka kertoo esimerkiksi Kalevan lukiossa määrän nousseen 20:stä 50:en oppilaaseen. (Dementjeff 2021.) Yhden merkittävän syyn uskotaan olevan opiskelijan halussa saada parempia arvosanoja, jotta jatko-opintoihin pääsisi ilman pääsykokeita. Tähän vaikuttaa varmasti osaltaan korkeakoulujen valintakoeuudistus. Toisena syynä esitetään vertaisten ryhmäpainetta; kun lähipiiristä löytyy kavereita ja tuttuja, jotka valitsevat tämän mallin, on itsellekin helpompi perustella asiaa, kun tietää, ettei erotu yksin joukosta (Matti 2020).

Mediassa ovat puhututtaneet viime vuosina erilaiset valmennuskurssit ja niiden perimmäiset motiivit. Valmennuskursseilla luodaan opiskelijoille illuusio, että ne ovat lähes, ellei jopa täysin, välttämättömiä jatko-opiskelupaikan saamista ajatellen. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu niiden eriarvoistava asetelma; taustalla pyörii melkoinen rahabisnes eikä tarjontaa ole läheskään kaikilla paikkakunnilla. Toisin sanoen, valmennuskurssille osallistuminen vaatii reilun tuhannen euron

taloudellisen panostamisen sekä pääsyn tietyille paikkakunnille, joilla valmennuskursseja järjestetään. Rahan ja paikkakunnan lisäksi ongelmakohtana nähdään kurssien mainonta; valmennuskurssi esitetään tietynlaisena opiskelijan motivaatiomittarina, sillä vain todella motivoituneiden opiskelijoiden mielletään osallistuvan valmennuskursseille. Tämä markkinointistrategia puolestaan synnyttää uuden ongelman, nimittäin itsensä vapaaehtoisesti ulkopuolelle sulkevat opiskelijat. Nämä ovat siis niitä opiskelijoita, jotka eivät hae lainkaan haluamaansa jatko-opiskelupaikkaan, sillä he eivät syystä tai toisesta pysty osallistumaan valmennuskurssille, eivätkä tämän vuoksi usko mahdollisuuksiinsa päästä opiskelemaan. Onneksi suuri määrä opiskelupaikan saaneista ei ole käynyt valmennuskurssia, joten enimmillään markkinointi kurssien tarpeellisuudesta on liioiteltua. (Huotilainen, Huotilainen & Uusitalo 2021, 170–171; Salmi 2021.)

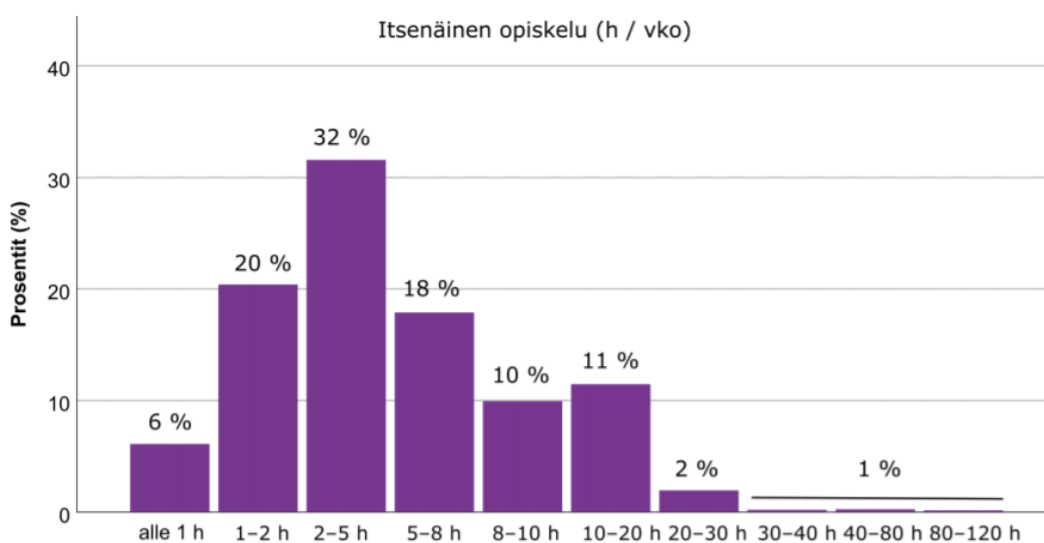
Valmennuskurssit ovat kuitenkin valintakoeuudistuksen myötä joutuneet hieman lisäämään ja jopa muuttamaan strategiaansa, sillä ylioppilastodistuksen painotuksen myötä pääsykokeilla ei ole enää yhtä suurta painoarvoa. Tämän vuoksi maksullisia valmennuskursseja ja yksityistä opetusta on lähdetty suuntaamaan jo yläasteikäisiin, jotta he pääsevät haluamaansa lukioon ja samalla saavat enemmän tukea kirjoittamiinsa aineisiin jo ennen lukiota. Tämän uskotaan lisäävän opiskelijoiden stressiä ja eriarvoisuutta jo yhä varhaisemmassa vaiheessa. Lisäksi maksullista valmennusta tarjotaan myös ylioppilaskirjoituksia varten. (Kosonen 2019.)

Nuorten kriisipiste tarjoaa nimensä mukaisesti nuorille keskusteluapua erilaisten kriisien suhteen. Tiimivastaava Taina Salovuori kertoo, että nuorten keskuudessa koettu stressi tulevaisuuden suhteen on yleinen ilmiö. Nuoria stressaavat ja ahdistavat ulkopuoliset odotukset, esimerkiksi omien vanhempien asettamat odotukset nuoren tulevaisuuden suhteen, vaikka nuorella itsellään ei olisi vielä mitään ajatusta, mihin hän tulevaisuudessa haluaisi esimerkiksi työllistyä. Tästä ilmiöstä on moninaisia oireita kuten väsymystä, jaksamattomuutta, muisti- ja keskittymisvaikeuksia sekä yleistä alakuloisuutta. Mikäli näihin ongelmiin ei päästä ajoissa puuttumaan, muuttuvat ne pitkäkestoisiksi ja haastavammiksi hoitaa ja käsitellä niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Tällä on myös kallis hinta niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. (Manninen & Kuusrainen 2020.)

Paineita nuorille aiheuttaa myös itsenäinen pärjääminen ja jatkuvat muutokset. Tampereen Yliopiston nuorisotutkimuksen professori Päivi Honkatukian mukaan sen lisäksi, että nuoret jäävät näiden kysymysten ja ongelmien kanssa usein yksin, heitä painostetaan tekemään nopeita päätöksiä, vaikka moni nuorista hyötyisi, kun saisi rauhassa kokeilla eri vaihtoehtoja ja kypsytellä päätöksiään. (Manninen & Kuusrainen 2020.)

Vuonna 2019 toteutettiin ensimmäinen laatuaan oleva lukiolaisbarometri, johon vastasi n. 3000 lukiolaista 1. ja 2. vuosikursseilta eri puolilta Suomea. Barometrissä selvitettiin lukiolaisten mielipiteitä ja arvoja työelämää kohtaan, arvioita työelämän tulevaisuudennäkymistä sekä heidän suhtautumistaan näihin näkymiin. (Sahamies & Sarasjärvi 2019).

Lukiossa kirjoitettava vähimmäismäärä ylioppilaskirjoituksissa on yhteensä 4 opipainetta. Kyselyn mukaan lukiolainen kirjoittaa keskimäärin 5 ainetta. Alla olevasta taulukosta nähdään, paljonko opiskelijat käyttävät itsenäiseen opiskeluun viikossa tunteja.



KUVIO 2. Opiskelijoiden itsenäiseen opiskeluun käytetyt työtunnit. (Lukiolaisbarometri raportti B 2019, julkaistu luvalla)

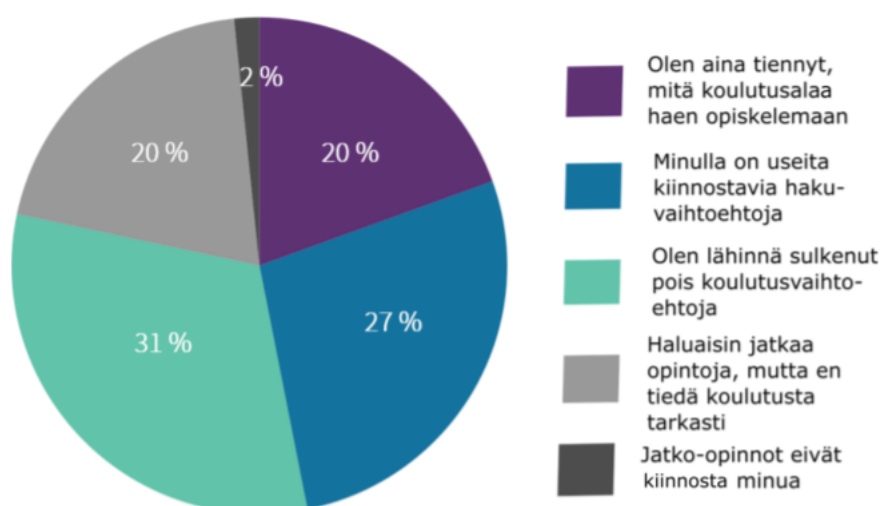
Vastauksista löytyy hajontaa, mutta yleisimmin opiskelija opiskelee itsenäisesti vähintään 2–5 tuntia viikossa lukiossa vietetyn ajan lisäksi. Opintoihin käytetty aika heijastuu osittain myös kokemukseen lukion kuormittavuudesta. Vastaajista 40 % kokikin opintonsa henkisesti raskaiksi ja 27 % kertoi kokevansa vaikeuksia

omien opintojensa ja muun elämän yhteensovittamisessa. Siltikin vain 19 % vastaajista koki tarvitsevansa enemmän tukea opintoihinsa. Tämä osaltaan voi viestiä lukiolaiset olettavan, että lukion kuuluukin tuntua haastavalta ja heidän tulee pärjätä sen kanssa itsenäisesti. (Lukiolaisbarometri raportti E, 2019.)

Noin 40 % vastaajista kertoi opintojensa etenemisen hidastuneen uupumuksen ja oman opiskelumotivaation sekä asenteen vuoksi. Vastauksista selvisikin, että opiskelijan kokema tyytyväisyys suhteutettuna omiin tavoitteisiin, niiden selkeyteen ja saavuttamiseen, vähensi opiskelijan kokemusta opintojen hidastumisesta. On siis merkittävää, kuinka opiskelijasta itsestä riippuviin, sisäisiin voimavaroihin kiinnitetään lukioissa huomiota ja miten niitä tuetaan. (Lukiolaisbarometri raportti B, 2019.)

Lukiolaisbarometristä selviää, että yli puolet (63 %) aikoo pyrkiä ensisijaisesti korkeakouluun lukion jälkeen. Kuitenkin 13 % koki väli vuoden tulevan tarpeen, sillä vastaajat pääsääntöisesti kokivat tarvitsevansa aikaa levätä ja pohtia tulevaisuudensuunnitelmiaan. Lisäksi monet mainitsivat halunsa säilyttää ensikertalaiskiintönsä. Vastaajista noin 20 % kertoi tahtovansa jatkaa opintojaan lukion jälkeen, muttei osannut tarkemmin kertoa, mikä koulutusala itseä kiinnostaisi. Alla olevasta taulukosta selviää paremmin opiskelijoiden omia ajatuksia omasta jatko-opiskelusuunnitelmasta.

Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten jatko-opiskelusuunnitelmiasi tällä hetkellä?



KUVIO 3. Lukiolaisten ajatuksia omista jatko-opintosuunnitelmista. (Lukiolaisbarometri raportti E 2019, julkaistu luvalla)

Joka viides opiskelija tiesi mille alalle aikoo hakea lukion päätyttyä opiskelemaan, kun 78 % vastaajista ei osannut sanoa tarkalleen mikä ala itseä kiinnostaa. Vaihtoehtoja saattoi olla useita tai ei ollenkaan. 2 % vastaajista kertoi, etteivät jatko-opinnot kiinnosta itseä. (Lukiolaisbarometri raportti E, 2019.)

Toteutin huhtikuussa 2021 Kalevan ja Ylöjärven lukion abiturienteille kyselyn (Liite 1), jossa selvitin heidän kokemuksiaan lukion hyödyllisyydestä, kuormittavuudesta ja oman jatkopolun selkeydestä. Toteutin kyselyn Microsoft Formsilla ja vastaukset sain kootusti ohjelman kautta. Kyselyn linkki lähetettiin opiskelijoille Wilma—ohjelman kautta, joka on tarkoitettu koulujen, opiskelijoiden ja opiskelijoiden huoltajien väliseksi viestintä- ja tiedotusohjelmaksi. Kyselyä ja sen tuloksia tulkitaan tarkemmin luvussa 5.

3 TYÖELÄMÄTAIDOT, YRITTÄJÄMÄISET TAIDOT JA OPISKELIJAN OHJAUS LUKIOSSA

Lukion opetussuunnitelma eli LOPS uudistui elokuussa 2021. Uusi opetussuunnitelma tehtiin vuoden 2019 opetussuunnitelman pohjalta (Oph 2021). Uudistuksessa LOPS:ssa tavoitellaan muun muassa oppilaan hyvinvoinnin ja oppimisen tukemista, yksilöllisempää tarpeiden huomiointia, laaja-alaisempaa osaamista, sujuvaa ja hyvää lukioarkea sekä parempia valmiuksia jatko-opintoihin ja työelämään siirtymisessä. Tiivistetysti painotetaan siis lukiolaiselle toimivampaa opiskeluaikaa, tasapainoisempaa elämää koulun ja muun arjen välillä sekä toimia kohti lukion jälkeistä elämää. Yksilötasolle nostettuja pyrkimyksiä ovat itsensä kehittäminen, myötätunto, sinnikkyys, vastuullisuus, yhteisöllisyys ja uteliaisuus. (Lukiolaki 2018.)

Laaja-alainen osaaminen pitää sisällään useita eri osa-alueita, joita tavoitellaan käsiteltäviksi kaikissa oppiaineissa. Oppiaineita pyritään myös yhdistelemään entistä joustavammin. Nämä osa-alueet, joita aineopinnoissa tarkastellaan tarkemmin ovat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen sekä globaali- ja kulttuuriosaaminen. Näistä osa-alueista muodostetaan käsitys hyvästä, tasapainoisesta ja sivistyneestä ihmisestä. (Lukiolaki 2018.)

Lukioarjesta halutaan tehdä opiskelijalle toimivampaa ja tukevampaa niin terveydellisistä kuin tulevaisuutta tukevistakin lähtökohdista. Tätä on lähdetty rakentamaan yhteistyössä erilaisten lukion ulkopuolisten toimien ja toimijoiden, kuten työelämän, korkeakoulujen, kodin ja harrastusten sekä ystäväien ja vapaa-ajan kanssa. Lisäksi kunnalle ja elinympäristölle annetaan aiempaa enemmän vastuuta sitoutua ja toimia näiden tavoitteiden eteen. (Lukiolaki 2018.)

3.1 Lukion opetussuunnitelman uudistus Tampereen kaupunkiseudulla

Vuoden 2021 LOPS uudistus pohjautuu vuonna 2019 annetun opetussuunnitelman perustaan. Tampereen kaupunkiseudulla paikallinen opetussuunnitelma on

laadittu kaikille lukioille yhteisesti ja lukiokohtaisia täydennyksiä on voitu tehdä esimerkiksi erilaisista opintolinjoista riippuen. Paikallinen opetussuunnitelma kertoo lukion kasvatus- ja opetustyöstä, jossa koulutuksen järjestäjä laatii suunnitelman opetuksen käytäntöön viemisestä ja järjestelyistä ja opiskelija laatii opiskelijaohjaajan tuella itselleen opintosuunnitelman, joka pitää sisällään opiskelusuunnitelman, ylioppilastutkintosuunnitelman sekä jatko-opinto ja urasuunnitelman. (Tampereen kaupunkiseudun ja Tampereen lukiokoulutuksen opetussuunnitelma 2021.)

Tampereen kaupunkiseudun LOPS:ssa painotetaan, että lukiolaisilla tulee olla mahdollisuus harjoittaa jatko-opintovalmiuksiaan jo lukion aikana. Tässä opinäytetyössä keskitytäänkin seuraavaksi tarkemmin työelämätaitoihin, yrittäjämäisiin taitoihin, korkeakouluysteistyöhön sekä opiskelijan ohjaukseen, sillä nämä kokonaisuudet ovat keskiössä opiskelijan jatko-opintovalmiuksien sekä työelämään siirtymisen kannalta. (Tampereen kaupunkiseudun ja Tampereen lukiokoulutuksen opetussuunnitelma 2021.)

3.1.1 Työelämätaidot

Lukiolaiset itse painottavat työelämässä menestyäkseen merkittäviä sisäisiä vahvuuksia kuten omaa asennetta, vuorovaikutustaitoja, omaa osaamistaan sekä taustalla olevaa koulutusta ja tutkintoa. Lisäksi merkittäväksi koettiin aiempi työkokemus ja olemassa olevat verkostot ja kontaktit. (Lukiolaisbarometri raportti H, 2019.) Nämä kaikki vaativatkin yksilöltä vahvaa oman persoonansa tuntemusta.

HOHTO-hankkeessa arvioitiin opiskeluun ja työelämään tarpeellisia taitoja nykypäivänä. Näitä samoja taitoja on lueteltuna Tampereen seudun uudistuneessa LOPS:ssa. Taitoja ovat mm. joustavuus, epävarmuudensieto- ja sopeutumiskyky, itseohjautuvuus ja itsetuntemus (HOHTO-hanke 2017–2020).

Koska yhteiskuntamme pyörii rattailaan ympärivuorokautisesti ja työelämä itsessään muuttuu hurjaa vauhtia, on yksilön tärkeä oppia joustavuutta ja jopa pirstaleisuudensietoa rutiinien keskellä. Aikaisemmin työ on saattanut pyöriä hyvinkin rutiininomaisesti omassa työpisteessä samaan aikaan samassa paikassa, mutta

etätyön lisääntyessä on työnkuva niin ympäristön kuin toimintamallien osalta muuttunut. Työntekijällä on vapaammat kädet työn aikatauluttamisen ja rytmityksen suhteen, mikä osoittaa myös vahvempaa luottamusta työntekijää kohtaan.

Nykypäivän yhtenä hyveenä elämässä pidetään elinikäistä oppimista niin työelämässä kuin henkilökohtaisessa elämässäkin. Alati muuttuvien ympäristöjen myötä yksilölle eräs keskeinen taito oppia on resilienssi, joka yhden määritelmän mukaan tarkoittaa uusiutumiskykyä erilaisissa ja muuttuvissa tilanteissa. (TTL 2018.)

Itseohjautuvuuden harjoittelu alkaa konkretisoitua lukion alussa. Yläkouluun verrattuna lukiossa opiskelijalta itseltään odotetaan motivaation ja opiskelutaitojen ymmärtämistä ja kehittämistä. Lukiossa vastuun kantaa pääsääntöisesti opiskelija itse opintojen suunnittelusta ja etenemisestä. Lukiossa on tarkoitus pyrkiä laaja-alaisen ja kokonaisvaltaisen opiskelutekniikan löytämiseen, joka antaa valmiuksia oppia yleissivistävän tiedon lisäksi syvällisemmin ja ymmärtämään kokonaisuuksia laajemmin. (Huotilainen, Huotilainen & Uusitalo 2021, 109.)

Itsetuntemus on taitoa ja kykyä ymmärtää itseä ja itseä koskevaa tietoa. Se auttaa ymmärtämään millainen olen, mitä tunnen, miksi toimin ja reagoin tietyllä tavalla ja millaista käytökseni on eri tilanteissa. Itsetuntemukseen kuuluu lisäksi omien arvojen, asenteiden, vahvuuksien ja heikkouksien tuntemista ja käsittelykykyä erilaisissa ympäristöissä. (Mieli Ry 2021.)

Yhteistyötaidoksi voidaan käsittää vuorovaikutus, jossa jaetaan materiaaleja tai tietoa yksilöltä toiselle, tavoitellaan yhteistä päämäärää tai käsitellään yhdessä konfliktien ratkaisutapoja. Kaiken kaikkiaan yhteistyö on pidempään jatkuvaa vuorovaikutusta ja yhdessä työskentelyä. (Lewis 2006, 200.)

Suuryritys Google on tutkinut mikä vaikuttaa heidän tiimiensä menestymiseen. Tiimissä kyky toimia empaattisesti toisia kohtaan luo luottamusta ja turvallisuudentunnetta ympärilleen. Empatiakykyä voi harjoittaa esimerkiksi tarkkailemalla muita, löytämällä motivaation itsestä muiden ymmärtämiseen sekä hyödyntämällä relevanttia ja aiempaa kokemusta. Empatiaan yhdistettynä tasainen vuoro-

vaikutus muiden kanssa muun muassa lyhyiden puheenvuorojen myötä sekä responsiivisuus muita kohtaan muodostaa kollektiivista älykkyyttä. Lisäksi se parhaimmillaan parantaa tiimin ongelmanratkaisukykyä. (Saarikivi 2018.)

Nykypäivänä viestintätaidot sisältävät niin reaaliaikaista kuin viivästynyttäkin viestintää. Viestintä voi olla osoitettuna yhdelle ihmiselle tai isommalle ryhmälle. Sanallisen viestinnän rinnalle on noussut yhä vahvemmin esimerkiksi kuvallinen ja liikkuva viestintä (video). Olkoon kyseessä reaaliaikainen tai viivästynyt viestintä, samat lainalaisuudet pätevät molempiin; kunnioittava, asiallinen ja ystävällinen viestintä ennaltaehkäisevät konflikteja ja väärinkäsityksiä. Lisäksi on tärkeää viestiä omalle tyylilleen omistautuneesti, mutta pyrkiä olemaan ytimekäs ja asiassa pidättäytyvä. On erittäin tärkeää oppia hallitsemaan omaa aikaansa, varsinkin kun kyseessä on viivästynyt viestintä, esimerkiksi verkkoviestintä. (Rongas & Honkonen 2016.)

Teknologian hyödyntäminen on nykyään yhä isommassa roolissa. Jo lukiolaiset hyödyntävät monipuolisesti erilaisia digitaalisia ympäristöjä, -materiaaleja ja -palveluita osana opintojaan ja esimerkiksi kirjoittavat mieluummin tietokoneella kuin käsin. Lukiolaisbarometrin mukaan jopa 80 % arvioikin käyttävänsä sujuvasti yleisimpiä toimisto-ohjelmia. (Lukiolaisbarometri raportti D, 2019.) Tähän totuttelu ja eri työkalujen oppiminen onkin tärkeää jo opintojen aikana, sillä työpaikat hyödyntävät monipuolisesti niin keskinäisessä viestinnässään kuin eri toiminnoissaan useita erilaisia ohjelmistoja ja alustoja, jolloin palkattavilta työntekijöiltä myös vaaditaan ainakin yleisimpien ohjelmistojen omaksumista.

Globaalia vastuuta vaaditaan niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Yhteisesti voidaan ajatella, että erilaiset ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurillisesti kestävään kehitykseen tähtäävät toimet ja ratkaisut luovat ymmärrystä globaalin vastuun kokonaisuudesta. (Rohweder 2008, 10.) Globaali kasvatus pyrkii koulutuksessa vastuulliseen ja kestävään kehitykseen kaikissa koulun käytännöissä. Opiskelijan tehdessä itseään koskevia valintoja ja päätöksiä, lukion tehtävänä on kannustaa nuorta huomioimaan näiden vaikutuksia ympäristöön niin paikallisesti kuin laajemminkin. (Oph 2021.)

3.1.2 Yrittäjämäiset taidot

Tänä päivänä yrittäjyys nähdään ja koetaan varteenotettavana urapolkuna, joten opiskelijoita on tarpeen tutustuttaa yrittäjämäisiin taitoihin ja ominaisuuksiin ja ohjata heitä harjoittamaan niitä jo koulumaailmassa (Ristimäki 2004, 11). Yrittäjyyskasvatus on kuitenkin ollut osa opetussuunnitelmaa jo 1990-luvun puolivälistä saakka. Vuoden 1994 peruskoulun opetussuunnitelmassa ”Yrittäjyyskasvatuksen tavoitteena on tukea oppilaassa sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joita hän tarvitsee opiskeluaikanaan sekä myöhemmin työelämässä riippumatta siitä, työskenteleekö hän itsenäisesti yrittäjänä vai toisen palveluksessa”. (Ristimäki 2004, 12.) Uudesta ilmiöstä ei siis voida puhua. On kuitenkin tärkeää huomioida miten muuttuvassa yhteiskunnassa ja muuttuvissa asenteissa tätä yrittäjyyskasvatusta tuodaan ilmi opinnoissa eri ikävuosina. Eräs haaste yrittäjyyskasvatuksen liittyvässä teorianmuodostuksessa on ollut itse yrittäjyys-käsitteen yhteneväisen ymmärryksen puute. Onkin laajalti hyväksytty, että yrittäjyyskasvatus ei tarkoita yksinään yrittäjäksi, fyysisen liiketoiminnan omistajaksi, tähtäävää opetusta. Sen sijaan kyse on laajemminkin yrittäjämäiseen toimintaan tähtäävien taitojen ja sisäisten ominaisuuksien harjoittamisesta, joiden avulla yksilö pystyy toimimaan joustavasti ja luovasti tilanteissa, joissa hän kohtaa nopeita sosiaalisia ja taloudellisia muutoksia. (Ristimäki 2004, 25; Dal ym. 2016, 161.)

Vuonna 1998 toteutettiin laaja tutkimus, jossa opettajia pyydettiin luettelemaan tulevaisuuden työelämässä menestykseen sidonnaisia yksilölle tärkeitä ominaisuuksia. Nämä taidot saatiin jaettua hierarkkisesti kolmeen tasoon; toiminnalliset taidot (tekniset ja teolliset ominaisuudet), sosiaaliset taidot (yhteistyötaidot, viestintätaidot ja johtajuustaidot) sekä normatiiviset eli persoonallisuuteen sidoksissa olevat taidot (epävarmuudensieto, itsensä johtaminen, uuden oppiminen ja luovuus). (Ristimäki 2004, 47.) Jos näitä verrataan nykypäivän käsitykseen tärkeistä työelämätaidoista, eivät ne ole juurikaan muuttuneet näiden yli kahdenkymmenen vuoden aikana. Opetuksen huomioidessa yhä vahvemmin yrittäjämäisiä tekniikoita ja metodeja, opiskelijalla on suurempi mahdollisuus vaikuttaa omiin opintoihinsa, opiskelutahtiinsa ja tavoitteisiinsa ”vanhanaikaiseen” opetusmalliin verrattuna (Dal ym 2016).

Alla olevasta taulukosta, jonka Hornaday on koonnut useista eri yrittäjä- ja yrittäjyystutkimuksista 1980-luvulla, nähdään yli 40 luonteenpiirrettä, jotka yhdistetään yrittäjämäisiin ominaisuuksiin. Näitä persoonallisia piirteitä ja itsetunte-
musta vahvistamalla siis päästään lähemmäs tavoiteltua yrittäjyyskasvatusta.
(Ristimäki 2004, 50).



KUVIO 4. Yrittäjään liittyviä ominaisuuksia. (Muokattu Ristimäki 2004 pohjalta.)

Taulukossa on selkeästi enemmän kuvailtuja yrittäjämäisiä luonteenpiirteitä, mitä LOPS:sta löytyy. Kuviossa myös piirteitä on eritelty huomattavasti tarkemmin, kun taas LOPS:ssa puhutaan laajemmista asiakokonaisuuksista. Esimerkiksi tunneälykkyys ja empatia, joka löytyvät LOPS:sta, voisivat pitää sisällään yllä olevasta kuviosta esimerkiksi älykkyden, positiivisen haasteellisuuden, rehellisyyden ja oikeamielisyyden, ystävällisyyden, havaintokykyisyyden ja herkkyden toisia kohtaan. Mitä tarkemmin harjoitettavat kokonaisuudet ovat avattuina sitä käytäntöön vieville henkilöille ja toisaalta myös opiskelijoille, sitä helpompi sen pohjalta on luoda tavoitteita niiden saavuttamiseksi (Lindblom-Yläne & Hämäläinen,

2001). Yrittäjämäisiä taitoja harjoitellessa jokainen opiskelija olisi tärkeä nähdä yksilönä, jolloin tavoiteltavia taitoja ja tavoitteita asettaessa tulisi erityisesti pohtia, mikä palvelee yksilötasolla opiskelijaa parhaiten. Osaamisperustaisen opetus suunnitelman haasteena voidaan nähdä, ettei se huomioi tarpeeksi henkilökohtaisia arvostuksia ja vahvuuksia, mikä puolestaan voi passivoida opiskelijaa suhteessa omiin opintoihinsa. (Nevalainen 2021, 41.)

3.1.3 Korkeakouluysteistyö

Korkeakouluysteistyössä tavoitellaan lukiolaisen valmiuksia aloittaa korkeakouluopinnot lukion päätyttyä ja jatkaa edelleen työelämään. Tätä tavoitellaan muun muassa lisäämällä opiskelijan tietämystä vaihtoehtoisista korkeakoulu- ja opintomahdollisuuksista osana laaja-alaista osaamista sekä kohdennetummin eri oppiaineiden sisällöistä. Tietoa lisätään yhteistyössä yhden tai useamman korkeakoulun kanssa. Keskeinen tavoite korkeakouluysteistyön lisäämisellä on myös opiskelijan oman jatko-opintopolun sekä urapolun löytämisessä. Tämän selkiytyessä opiskelijalle, on hänen helpompi motivoitua opintoihinsa lukioaikana. Yhteistyömalleja ja tapoja on useita, mutta yhden lukion on hyvä hyödyntää useampaa mallia, jotta mahdollisimman monelle lukiolaiselle löytyisi häntä itseä hyödyttävä keino. Esimerkiksi erilaiset vierailut, konkreettinen yhteistyö ja tapahtumat korkeakoulujen ja heidän oppilaidensa kanssa hyödyntää eniten niitä opiskelijoita, joille oman polku ei ole vielä kovin selkeästi hahmottunut. Sen sijaan esimerkiksi avoimet kurssit, joita lukiolainen voi toteuttaa jo lukion aikana hyödyttävät eniten niitä opiskelijoita, jotka tietävät jo omat kiinnostuksen kohteensa paremmin. (Oph 2021.) Lukiolaisbarometristä kuitenkin selviää, että lähes puolet vastanneista (43 %) eivät olleet tietoisia tai vastasivat kielteisesti kysyttäessä erilaisista oman lukion ja eri korkeakoulujen välisestä yhteistyöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista opiskelijalle. Opiskelijoille tarjottavien mahdollisuuksien ja niiden tiettäväksi tekemisen lisäksi on tärkeää, että lukion opetushenkilökunnan tietoja päivitetään korkeakoulujen ja erilaisten yhteistyömahdollisuuksien suhteen (Oph 2021).

3.1.4 Opiskelijan ohjaus

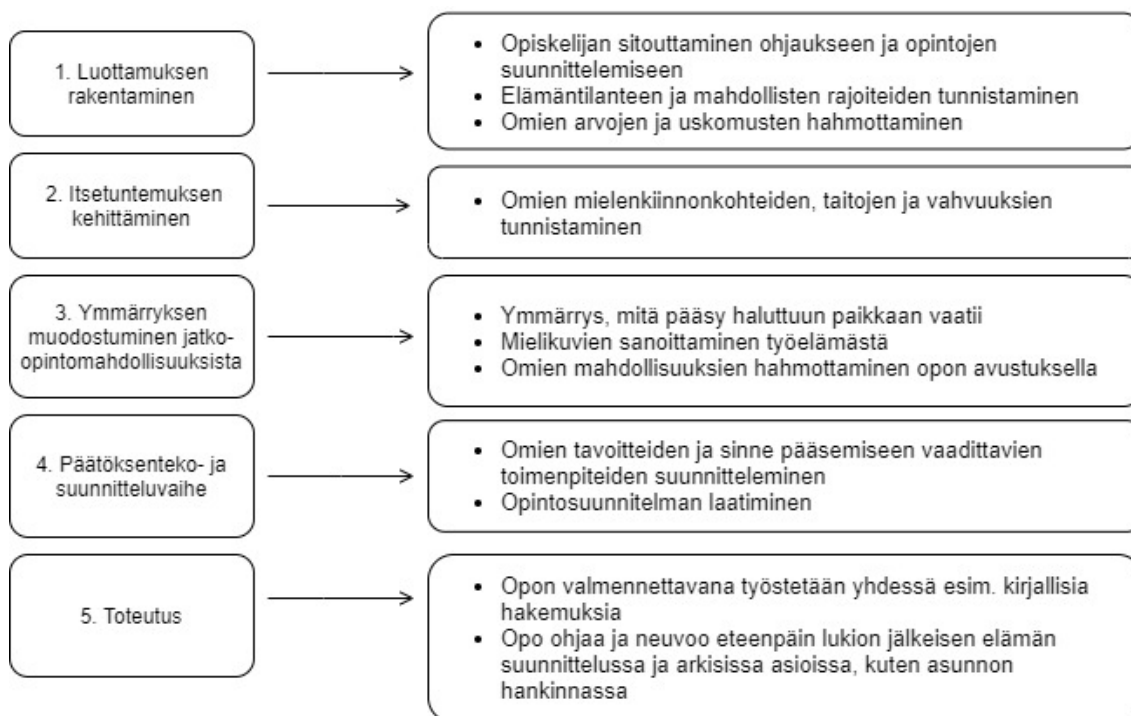
Lukiossa opiskelijat itsenäisesti laativat itselleen henkilökohtaisen opetussuunnitelman, joka koostuu opiskelu-, ylioppilastutkinto- sekä jatko-opinto- ja urasuunnitelmista. Sen laatimiseen opiskelija tarvitsee ohjausta ja tukea, jotta hänen on mahdollista hahmottaa opetussuunnitelma kokonaisuutena ja saada tietoa erilaisista mahdollisuuksista esimerkiksi opintojen suorittamiseen tai jatko-opintoihin hakeutumiseen liittyen. Ohjaus olisi tärkeää aloittaa heti lukion alkaessa, jotta opiskelijan toiveet ja halut voidaan sisällyttää järkevästi opiskelijan omaan opetussuunnitelmaan. Koska yksilön näkemys on aina rajallinen, tuo opinto-ohjaaja tarpeellista perspektiiviä opiskelijalle erilaisista mahdollisuuksista. (Oph 2021.)

Ohjaus pohjautuu opiskelijan arvoihin, toimintakykyyn ja toimijuuteen ja näiden pohjalta seurataan hänen elämänasennettaan ja kykyä suunnitella omaa tulevaisuuttaan. Toimijuudella tarkoitetaan opiskelijan kykyä suunnitella, etsiä tietoa ja tehdä päätöksiä erilaisissa elämän valintatilanteissa, kun taas toimintakyky käsittää opiskelijan vastuunottokykyä ja selviytymistä haasteellisissa elämäntilanteissa. Niin tavoitteet kuin toimintatavatkin on yhdessä suunniteltava ja rakennettava opiskelijan kanssa niin, että hänen on niitä mahdollista itsenäisesti hyödyntää. (Oph 2021.)

Ohjauksessa kannustetaan opiskelijaa kehittämään itselleen hyvät urasuunnittelutaidot. Tämä tarkoittaa taitoa kerätä, analysoida ja tehdä päätelmiä omaa uraa koskevissa kysymyksissä. Näitä taitoja opiskelija oppii myös soveltamaan elämän eri vaiheissa, tehdessään itselleen mielekkäitä ja kannattavia päätöksiä. Urasuunnittelun keskeisimpiä edellytyksiä ovat hyvät tiedonhaku- ja tiedonhaku- taidot, hyvä itse-tuntemus sekä kyky tunnistaa ja arvioida omaa osaamistaan. Itsetuntemus rakentuu opiskelijan itsearviointi- ja reflektointitaitojen pohjalta. Kun opiskelija on tietoinen omasta luonteestaan, taidoistaan, kiinnostuksistaan ja osaamisestaan, on hänen helpompi lähteä pohtimaan, minkälainen työura hänelle parhaiten soveltuisi tai mitä hänen pitää lähteä kehittämään soveltuakseen johonkin tiettyyn alaan. (Oph 2021.)

Jotta ohjaus on toimivaa ja opiskelijaa hyödyttävää, täytyy opinto-ohjaajan ja opiskelijan välille syntyä luottamussuhde. Opiskelijasta riippuen tämä vaihe voi

viedä enemmän tai vähemmän aikaa ja opiskelijat vaativat tähän erilaisia resursseja. Lisäksi ohjaajan vastuulla on selvittää opiskelijan motivaatio ja halu pohtia, kehittää ja työstää omaa toimintaansa kohti haluamaansa tulevaisuudennäkymää. Mikäli opiskelijalla on tässä haasteita, on opinto-ohjaajan roolina tukea ja motivoida opiskelijaa sekä auttaa häntä löytämään keinoja innostua ja kiinnostua tulevaisuudestaan. (Oph 2021.)



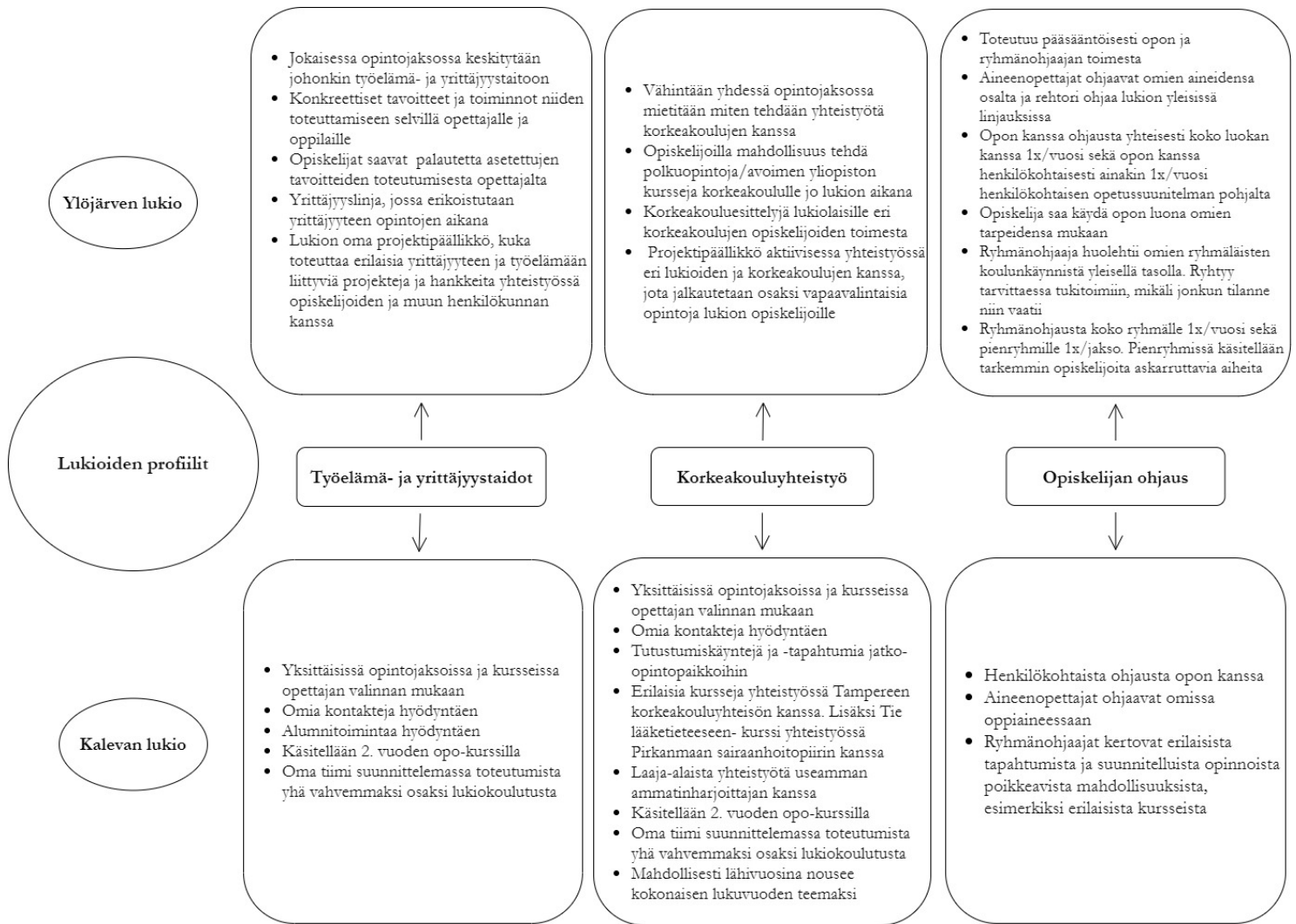
KUVIO 5. Opinto-ohjauksen eri vaiheet lukiossa

Yllä olevassa kokoamassani kuviossa on kuvattuna opinto-ohjauksen eri vaiheet läpi lukion. Näitä vaiheita käydään läpi opiskelijan kanssa taitojen ja tiedon karttuessa sekä opiskelijan itsetuntemuksen kasvaessa yhä vahvemaksi. Ohjauksen on oltava yksilöllistä ja joustavaa toimiakseen valtaosalle. (Oph 2021.) Lukiolaisbarometrissa (2019) käy kuitenkin ilmi, että lähes joka viides (17 %) koki puutteita opinto-ohjauksesta saadussa tuessa ja ohjauksessa opintoihinsa (Lukiolaisbarometri raportti B, 2019).

3.2 LOPS:n toteutuminen Kalevan ja Ylöjärven lukioissa

Työhön valikoitui yhteistyökumppaneiksi Kalevan ja Ylöjärven lukiot. Näistä kahdesta lukiosta opinnäytetyö sai monipuolisesti erilaisia näkökantoja sisältäviä vastauksia, sillä Kalevan lukio on yksityinen lukio ilman painotuksia ja Ylöjärven lukio on kaupungin lukio, jossa on erityinen yrittäjyyslinja, joka on ainutlaatuista Suomen mittakaavassa. Tämä vähentää saadun kyselyaineiston vinoutumista, toisin sanoen painottumista tietyn tyyppisiin vastauksiin. Lukioiden edustajina toimivat molempien lukioiden apulaisrehtorit ja rehtorit sekä lisäksi Ylöjärven lukiosta projektipäällikkö. Tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa yhteistyökumppanina olleiden lukioiden edustajien kanssa pidettiin palaveria, joissa pohdittiin opinnäytetyön fokusta ja rajausta, jotta työ palvelisi myös lukioiden tiedon tarvetta.

Eräs opinnäytetyön toimeksiannon tavoitteista oli päästä vertailemaan, miten nämä kaksi lukiota omaksuvat uuden LOPS:n sisällön edellä käsitellyin osin ja onko lukioiden toiminnoissa näiden suhteen eroa. Alla olevaan kuvioon on selkeytettyinä näiden kahden lukion toimintamalleja.



KUVIO 6. Kalevan ja Ylöjärven lukioiden profiilit

Selkein konkreettinen ero työelämä- ja yrittäjyystaitojen kehittämisessä näkyy Ylöjärven lukiossa toteutuvassa yrittäjyyteen valmistavassa linjassa, jossa opinnot on suunniteltu perinteiseen yrittäjyyteen suuntaavana kokonaisuutena. Ylöjärvellä toimii oma projektipäällikkö, joka toteuttaa erilaisia hankkeita ja projekteja yhteistyössä muiden lukioiden ja korkeakoulujen kanssa, kun taas Kalevassa hyödynnetään enemmän alumnitoimintaa. Kalevan lukiolla toimii lisäksi oma tiimi, joka pohtii lukiotasolla näiden taitojen jalkauttamista, mutta konkreettisia keinoja tiimi ei ole vielä toistaiseksi vienyt käytäntöön. Kalevan lukiossa tästä osa-alueesta halutaan tehdä lähivuosina lukuvuodenmittainen teema, joka tulee silloin näkymään tehostetusti esimerkiksi erilaisina aiheeseen liittyvinä tapahtumina lukion opiskelijoille. Molemmista lukioista nämä taidot on kuitenkin huomioitu osana opintojaksoja ja päävastuu toteuttamisesta on aineenopettajilla. Positiivista on, että ainakin Ylöjärven lukiossa opiskelijat saavat palautetta työelämä- ja yrittäjyystaitojen harjaantumisesta opettajaltaan.

Korkeakouluyhteistyötä molemmissa lukioissa toteutetaan hyvin samalla rungolla erilaisten kurssien muodossa yhteistyössä korkeakoulujen kanssa sekä korkeakoulututustumisten ja korkeakouluopiskelijoita hyödyntävien tapahtumien avulla. Kalevan lukiossa tehdään myös laajemmin yhteistyötä erilaisten tahojen, kuten Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin (PSHP) ja eri ammatinharjoittajien kanssa. Kalevan lukiossa korkeakouluyhteistyön käytännöntoteutusta pohtii sama tiimi kuin työelämä- ja yrittäjyystaitoja jalkauttava tiimi ja Ylöjärven lukiossa projektipäällikkö vastaa myös osittain korkeakouluyhteistyöstä. Korkeakouluyhteistyö ei näytä toteutuvan LOPS:ssa kummassakaan lukiossa yhtä laajalti, kuin työelämä- ja yrittäjyystaidot.

Opiskelijan ohjaus toteutuu molemmissa lukioissa kutakuinkin samalla tavalla: opinto-ohjaaja antaa henkilökohtaista ohjausta opintojen ja lukion jälkeisen elämän suunnittelusta, aineenopettajat ohjaavat opiskelijoita ainekohtaisesti ja ryhmänohjaajat ohjaavat opiskelijoita yleisesti ja kyselevät säännöllisemmin opiskelijoiden kuulumisia.

4 SELF-HACK LUKIOON

Ihminen asettaa elämässään päämääriä suhteessa omaan persoonaansa tahdon, arvojen ja omatunnon pohjalta (Hannilla, Hoisko & Juurinen 2015, 20). Koska lukiossa opiskelija opiskelee itseään varten, on hänellä oikeus myös itse määrittää, mihin oppiaineisiin hän haluaa eniten panostaa (Huotilainen, Huotilainen & Uusitalo 2021, 29). Vuonna 2016 astui voimaan ensikertalaiskiintiö yhteishakuihin. Tämä tarkoittaa sitä, että korkeakoulut ovat veloitettuja ottamaan sisään tietyn kiintiömäärän ensikertalaisia, toisin sanoen lukiosta vastavalmistuneita ja ensi kertaa jatkopaikkaa hakevia. Tämän lakimuutoksen jälkeen on nähty 10 % lasku samana vuonna lukiosta valmistuneiden siirtymisessä korkeakouluihin verrattuna vuoteen 2007. Taustalla epäillään vaikuttavan esimerkiksi opiskelijoiden halu säilyttää asemansa ensikertalaisena. Tällä opiskelijat haluavat varmistua heille oikeaan jatko-opiskelupaikkaan päätymisestä, jolloin hakeutuminen jatko-opiskeluihin viivästyy. Myös Lukiolaisbarometrin tulokset puoltavat tätä, sillä 19 % vastanneista kertoo ensikertalaisen statuksen säilyttämisen syykseen väli vuoden pitämiseen ja jopa 59 % vastanneista kertoo tarvitsevansa lisäaikaa miettiäkseen tulevaisuuden suunnitelmiaan. (Lukiolaisbarometri raportti E, 2019.)

Opiskelija tarvitsee vahvan itsetuntemuksen, tai ainakin sen harjoittamiseen on resursoitava enemmän, jotta opiskelijan on mahdollista muodostaa itsestään tulevia päätöksiä hänen omaa tulevaisuuttaan ajatellen. Mitä varmempi tuntemus opiskelijalla on itsestään, sitä luottavaisemmin mielin hän voi suhtautua omiin ratkaisuihinsa. Yrittäjämäiset ominaisuudet sisältävät paljon itsetuntemuksen harjoittamista, omien vahvuuksien ymmärtämistä ja heikkouksien kehittämistä, mielenkiinnonkohteiden selkeyttämistä ja oman arvomaailman peilaamista omaan toimintaan. Self-Hack herättelee näiden lähtökohtien äärelle ja selkeyttää mielikuvaa, miten lähteä rakentamaan itselle mieluista ja motivoivaa tulevaisuudennäkymää.

4.1 Toimintamallin valinnan taustaa

Opiskelijoiden kokemat haasteet tiedostetaan jo laajalti ja monissa lukioissa onkin jo erilaisia hankkeita käynnissä ongelmien ratkaisemiseksi. Esimerkiksi Itä-Suomen yliopisto toteutti 2018–2021 välillä muutaman Itä-Suomessa sijaitsevan lukion kanssa hankkeen, jossa opetushenkilökunnalle annettiin tuki- ja ohjauksmalleja sekä lisättiin erityispedagogista ja ohjauksellista ohjaamista. Näiden taitojen kehittämällä tavoiteltiin lukiolaisille parempaa tukea opinnoissa ja niiden suunnittelussa jo lukion alkuvaiheessa, sekä kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia lukioaikana. Alustavat tulokset ovat olleet lupaavia ja näiden tulosten pohjalta luotiin koulutuskokonaisuus, jonka materiaalit ovat kaikille avoimia Digicampus-verkkoympäristön kautta. (Venhe, 2021.) Lukion työelämäkumppanit -hankkeessa puolestaan Porin, Turun ja Vaasan kaupunkien lukiot yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun ja yliopiston kumppanuusverkostojen kanssa tavoittelivat lukiolaisille enemmän valmiuksia tehdä heidän omaa tulevaisuuttaan koskevia ratkaisuja sekä nopeuttaa siirtymistä jatko-opintoihin ja työelämään lukion valmistumisen jälkeen. (Lukion työelämäkumppanit -hanke.)

Psykiatri Viktor Frankl'n mukaan jokaisen ihmisen elämisen syyn taustalta löytyy jokin yleisinhimillinen arvo. Tämän arvon tiedostamalla yksilön on mahdollista löytää tapa toteuttaa elämälleen keskeisiä, ainutkertaisia tarkoituksia. Toisin sanoen, ihmisen on kyettävä löytämään omalle elämälleen jokin syy, jonka vuoksi hän tahtoo jatkaa elämäänsä, tuokoon se eteen mitä tahansa haasteita ja vaikeuksia. Kun ihmisellä on tämä syy elää, on hänen mahdollista löytää keinot selviytyä elämän mukanaan tuomista haasteista. Frankl'n mukaan ihmistä motivoi eniten tahto löytää oma elämäntarkoituksensa. Tätä tahtotilaa voi herätellä erilaisissa merkityksellisissä vuorovaikutustilanteissa, esimerkiksi ihmistenvälisessä dialogissa, joka keskittyy tutkimaan eri yksilöiden itsenäisesti ja yhteisesti koettuja olosuhteita, niihin liittyviä merkityksiä sekä aiemmin näkymättömäksi jääneitä vaihtoehtoja. (Hannilla, Hoisko & Juurinen 2015, 18–19.)

On siis selvää, että opiskelijoille pitäisi turvata paremmat mahdollisuudet ja resurssit itsetuntemuksen kehittämiseen niin oman elämän arvojen, mielenkiinnonkohteiden, vahvuuksien kuin urahaaveiden ja pelkojenkin osalta. Kun opiskelija tuntee itsensä paremmin, on hänen helpompi asettaa tavoitteita ja toimintamalleja niiden saavuttamiseksi. Opintojen ja muun tulevaisuudenkuvan selkeytyminen lisää opiskelijan motivaatiota ja vähentää esimerkiksi uupumuksen

ja stressin tuntemuksia ja helpottaa opiskelijaa asettamaan toimintansa linjassa omaan persoonaansa. Self-Hackin selkeä hyöty on myös sen kohdistettavuus yksilötasolla: samoja tehtäviä voi jakaa useammalle opiskelijalle toteutettavaksi yhtä aikaa, mutta jokaisen lopputulos on yksilöllinen riippuen opiskelijan omasta elämäntilanteesta ja lähtökohdista (Nevalainen 2021, 40). Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä päädyin valitsemaan opiskelijoille kokeilemisen arvoiseksi toimintamalliksi Self-Hack:in.

4.2 Self-Hackin taustaa

Self-Hack-kokonaisuus tehtiin yhteistyössä tamperelaisen Creativity Squads Ry:n kanssa, joka on paikallinen voittoa tavoittelematon yhdistys. Self-Hack on viiden tunnin mittainen työpaja, jonka tavoitteena on auttaa ja tukea yksilöä suunnittelemaan tasapainoista ja mielekästä elämää erilaisten tehtävien ja vertaiskeskustelujen avulla (TAMK Self-Hack). Teoreettiselta taustaltaan kurssi pohjautuu design-ajatteluun, positiiviseen psykologiaan sekä Stanfordin yliopistossa kehitettyihin ”Luova itseluottamus”- ja Life Design-ajattelumalleihin. (Pilch & Ruottinen 2020, 3.) Tampereen ammattikorkeakoulun lisäksi ainakin Oulun yliopistossa Self-Hackia on käytetty osana uusien opiskelijoiden orientaatiota uusiin opintoihinsa (Oulu.fi 2021). Lisäksi yhdistys on myös luonut ”Playbookin”, eli käsikirjan, joka on suunnattu työnhakijoille avuksi oman ammatillisen alan selkeyttämiseen. Tämän käsikirjan pohjalta valitsin kolme lukiolaisille sopivaa tehtävää ja rakensin niistä tehtäväkokonaisuuden. Lisäksi käyn opinnäytetyössä läpi, millaisia asioita on huomioitava Self-Hackia lukiolaisille toteutettaessa fasilitoinnin näkökulmasta.

Syksyllä 2020 TAMK:n opiskelijat pääsivät kokeilemaan Self-Hackia ensi kertaa osana orientaatioviikkoja. Omien opintojen ja tulevaisuuden tavoitteiden selkeyttämisen lisäksi Self-Hack toimi opiskelijoita toisiinsa tutustuttavana aktiviteettina. Tehtävinä oli omien arvojen ja vahvuuksien tunnistamista, omien motivaatiotekijöiden ymmärtämistä ja elämänhistorian läpikäymistä itsenäisesti ja keskustelujen kautta pienemmissä ryhmissä. Niiden pohjalta opiskelijat asettivat itselleen mielekkäitä tavoitteita halutulle aikavälille. Tapahtumaan osallistui yhteensä noin 340 opiskelijaa ja palautetta saatiin lähes 300 opiskelijalta. Palaute oli erittäin

positiivista ja siitä korostui ilo muihin opiskelijoihin tutustumisesta. Lisäksi tehtävien ja keskustelujen koettiin inspiroivan ja herättävän uusia ajatuksia omasta itsestä sekä tulevaisuuden toiveista ja tavoitteista. (Pahkamäki 2020.)

Self-Hackilla halutaan auttaa yksilöitä luomaan tavoitteita tulevaisuutta ajatellen sekä selkeyttämään sitä, minkä tyyppisestä työstä opiskelija voisi tulevaisuudessa nauttia. Näihin lähdetään etsimään vastauksia tehtävien avulla, joissa selkeytetään yksilön omia vahvuuksia, arvoja ja mielikuvia työelämästä. Lisäksi motivoidaan itseohjautuvuuteen, omaan itseensä tutustumiseen, uusiin ihmisiin tutustumiseen sekä uusien asioiden kokeilemiseen. Kurssilla tehdään tehtävät ensin itsenäisesti ja sitten syntyneet vastaukset ja ajatukset jaetaan muiden opiskelijoiden kanssa dialogissa. Dialogilla tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta, joka pohjautuu tasavertaisuuteen, kunnioittavaan kohtaamiseen ja luottamukselliseen yhteistyöhön (Hannila, Hoisko & Juurinen 2015, 25). Toisaalta se voi tarkoittaa erilaisia prosesseja, joissa hyödynnetään avoimia kysymyksiä, joihin yksilöt voivat vastata vain vapaamuotoisia vastauksia. Tämä edistää itsenäistä pohdintaa. Tehtävien ideana onkin löytää samaistuttavaa pintaa sekä saada mahdollisesti uusia ideoita ja näkökulmia, joita ei itse välttämättä olisi löytänyt. (Pilch & Ruottinen 2020, 3.) Olemassa oleva teoria ja tutkimuksetkin puoltavat, että opiskelijoiden oppiminen paranee, kun he pääsevät kriittiseen reflektioon ja vuorovaikutukseen niin opetushenkilöiden kuin kanssaopiskelijoidenkin kanssa (Ayub, Yazdani & Kanwal 2020).

Self-Hackissa toiminta perustuu suurelta osin palvelumuotoiluun, joka on esimerkiksi jokaiselle yrittäjälle tärkeä kokonaisuus hahmottaa, mikäli haluaa oman yritystoimintansa toimivan ja kehittyvän (Sangiorgi & Prendiville 2017, 2). Palvelumuotoilu tarkoittaaakin kaikkia eri prosesseja ja työkaluja, joilla suunnitellaan erilaisia palveluita ja tuotteita ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Self-Hackissa keskitytään kahteen eri prosessiin; Muotoiluajatteluun (Design Thinking) sekä Elämän muotoiluun (Life Design). Muotoiluajattelu on ratkaisukeskeinen prosessi, joka toimii apuna ongelmanratkaisussa. Tämä on suosittu työkalu liike-elämässä, kun halutaan luoda ihmislähtöinen tuote tai palvelu ratkaisemaan jotain tiettyä ongelmaa. Muotoiluajattelussa keskitytään ensin empatiavaiheeseen, jossa pureudutaan ihmisten kohtaamiin ongelmiin elämässä. Tämän jälkeen määrittelyvaiheessa prosessoidaan kerätty tieto ja pohditaan, miten ongelmaa

lähdetään ratkaisemaan. Seuraavaksi koittaa ideointivaihe, joka sisältää nimensä mukaisesti ideointia ongelman ratkaisemiseksi. Tätä seuraa prototypointi, jossa lähdetään rakentamaan ratkaisua ideoiden pohjalta. Viimeinen vaihe sisältää prototyypin testaamista ja palautteen keräämistä. Tätä prosessia on tarkoitus toteuttaa niin monta kertaa, että lopulta saadaan toimiva tuote tai palvelu. (Pilch & Ruottinen 2020, 7.)

5 SELF-HACKIN TOTEUTUS LUKIOSSA

Self-Hack tehtävineen valikoitui kyselyaineiston ja teorian kautta nousseen isoimman teeman perusteella, joka oli lukiolaisten epävarmuus oman alan löytymisestä. Lukion aiheuttama kiire ei välttämättä anna opiskelijalle tarpeeksi aikaa ja voimavaroja pohtia rauhassa, mitä lukion käymisellä haluaa saavuttaa.

Vastauksia kyselyyn (Liite 1), jonka toteutin yhteistyölukioiden abiturienteille tuli yhteensä 95. Vastaajat personoitiin ainoastaan sukupuolella. Korrelaatiota koke-
muksien ja vastaajien sukupuolien välille etsin Jamovi-tilastotyökalun avulla, mutta korrelaatiota ei löytynyt (The jamovi project 2021). Kyselyn tulokset puolsivat aiempia havaintoja, että lukiosta aiheutuva stressin ja/tai ahdistuksen tunne on merkittävä. Kysyttäessä, tiesikö opiskelija jo ennen lukion aloittamista, mihin hän mahdollisesti haluaisi suuntautua valmistuessaan, valtaosa vastaajista 65/95 ei tiennyt ennen lukiota, mihin he haluavat suuntautua lukion jälkeen. Sen lisäksi lähes puolet edelliseen kysymykseen negatiivisesti vastanneista (30/65), vastasi, ettei vielääkään tiedä mihin aikoo jatkaa valmistumisen jälkeen. Merkittävää oli myös, että lähes neljäsosa (22/95) koki, ettei lukio ollut tarpeellinen heidän tulevaisuuttaan ajatellen tai ei osannut sanoa lukion tarpeellisuudesta. Tämä näkyikin viimeisen kysymyksen vastauksissa, jossa selvitettiin opiskelijoiden toimintasuunnitelmaa nyt lukion päätyttyä. Vastaajista 26/95 kertoi pitävänsä välivuoden, jonka aikana he saisivat selkeytettyä tulevaisuuden tavoitteitaan. Kysyttäessä kuinka paljon opiskelija koki stressiä ja/tai ahdistusta siitä, oliko hän valinnut oikeat aineet kirjoitettavaksi, keskiarvoksi vastausten perusteella saatiin 3.13 asteikolla 1–5, jossa 1 tarkoittaa ettei koe ahdistusta juuri lainkaan ja 5, että sitä kokee paljon.

5.1 Self-Hackin fasilitointi

Self-Hackin tuominen lukiolaisille vaatii hienoista muokkaamista tilanteen fasilitoimisessa. Haasteeksi muodostuu kyseinen ikäryhmä, sillä elämänvaiheeseen kuuluu erityinen sosiaalinen sensitiivisyys. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoret mu-

rehtivat enemmän, mitä heistä ja heidän toiminnoistaan ajatellaan ja tämä puolestaan lisää herkästi oman toiminnan vertaamista muiden toimintaan. Nuorilla on vahvistuneet tunne-elämykset positiivisista ja negatiivisista kokemuksista ja mikäli nuori kokee negatiivisia tuntemuksia tai ajatuksia omasta toiminnastaan, lisää se suhteessa enemmän ahdistuneisuutta, kuin vanhemmissa ikäryhmissä. (Somerville 2013, 121.)

Self-Hackia muokatessa ikäryhmälle sopivammaksi onkin pohdittava, miten saadaan luotua psykologinen turvallisuus opiskelijoiden ja Self-Hackia fasilitoivien henkilöiden välille sekä miten vältetään yksilöiden välistä vertailua toisiinsa lisäten samalla yksilön tuntemusta itseä ja omaa elämää ohjaavia persoonallisia piirteitä kohtaan. Elämänarvojaan vahvistamalla ja selkeyttämällä, voi ihminen kirkastaa itselleen, kuka hän on ja millaiseksi ihmiseksi hän haluaa tulevaisuudessa kehittyä ja kasvaa (Hannila, Hoisko & Juurinen 2015, 23).

Psykologisen turvallisuuden ominaispiirteisiin kuuluu oppiva ympäristö, jonka tehtävänä on edistää uusien ideoiden ilmaisemista ja kokemusten reflektointia. Oppivassa ympäristössä asenteet turvallisuudentunnetta kohtaan, luottamus ja avoimuus kehittyvät yksilötasolla merkityksellisen oppimisen myötä. Lisäksi psykologisen turvallisuuden vallitessa, yksilön on mahdollista toimia ilman pelkoa negatiivisista seurauksista omakuvaan, asemaan tai uraan. (Ayub, Yazdani & Kanwal 2020.) Turvallisen tilan luomisessa ja prosessin sujuvassa läpiviemisessä on siis Self-Hackissakin tärkeä rooli tapahtuman toteuttajalla eli fasilitaattorilla. Toimintaan asianmukaisesti perehdytetty henkilö varmistaa, että tapahtumassa opiskelijat kokevat ilmapiirin turvalliseksi, itselleen mielekkääksi ja kannustavaksi. (Pahkamäki 2020.)

5.2 Self-Hackin tehtävät lukiolaisille

Tähän Self-Hackiin valikoitui yhteensä kolme tehtävää. Tehtävät on suunniteltu toteutettavaksi kirjassa esitetyn, oikeaoppisen toteutustavan mukaisessa järjestyksessä, jotta edellinen tehtävä tukisi aina seuraavaa tehtävää. Ensimmäisessä tehtävässä (liitteet 2–4) opiskelijat alkavat hahmotella omasta elämästään yleis-

kuvaa jo olemassa olevista asioista. Näiden hahmottuessa, opiskelijan on helpompaa nähdä elämänsä kokonaiskuva laajemmin sekä ymmärtää esimerkiksi mitkä arvot ohjaavat hänen toimintaansa ja mitä vahvuuksia hänellä on hyödynnettävänäan nyt ja tulevaisuudessa. Toisessa tehtävässä (liite 5) opiskelijat pääsevät pohtimaan tarkemmin tulevaisuuden työelämää. Tehtävässä opiskelijat miettivät sisäisiä motiivejaan työntekoa kohtaan sekä toiveitaan ja pelkojaan hyvästä ja huonosta työpaikasta. Lisäksi opiskelijat pohtivat työn merkitystä ja arvotusta omassa elämässään; kuinka tärkeä osa työllä on heidän elämässään?

Kolmannessa ja viimeisessä tehtävässä (liite 6) opiskelijat kirjaavat ylös muutamia tavoitteita omalle elämälleen seuraavalle kolmelle vuodelle. Tehtävän on tarkoitus selkeyttää opiskelijalle niitä saavutettavia etappeja, jotka mahdollistavat hänen pääsyään unelmaelämäänsä. Tehtävät siis muodostavat paremman ymmärryksen, mitä voimavaroja, resursseja ja työkaluja opiskelijalla on käytössään omassa itsessään. Hän ymmärtää paremmin sisäisiä motivaatiotekijöitään sekä toiveitaan, joita kohti hän mahdollisesti haluaa lähteä työskentelemään. Lopuksi hänelle myös selkiytyy, mitä pieniä tavoitteita saavuttamalla hän todennäköisesti saavuttaa myös unelmatilanteensa.

Harjoitus 1: Yleiskuva (20 min itsenäisesti + 15 min ryhmässä)

Ohjeet:

1. Opiskelija jakaa seuraavat kolme ympyrää seuraaville teemoille: vahvuuteni ja lahjakkuuteni, arvot – asiat joita arvostan ja asiat joista nautin. Ympyrän saa jakaa niin moneen osaan, kuin opiskelija itse kokee tärkeäksi.
2. *Vahvuudet*: opiskelija voi miettiä tilanteita, joissa on päässyt käyttämään vahvuuksiaan tai saanut niistä positiivista palautetta. Opiskelijan tulee myös miettiä jokaisen vahvuuden kohdalle konkreettinen tilanne, missä vahvuuttaan on päässyt käyttämään. Tämän jälkeen opiskelija kysyy muutamalta hänet tuntevalta ihmiseltä, miten he luonnehtisivat henkilön vahvuuksia. Tämän voi toteuttaa esim. WhatsAppissa. Lopuksi opiskelija miettii, missä muussa hän voisi olla hyvä ja mitä hän voisi tehdä, selvitteäkseen nämä vahvuudet. Opiskelija kirjaa ylös, missä hän voisi olla hyvä ja asioita, joita hän haluaisi kokeilla.

3. *Arvot*: opiskelija jakaa ympyrän edellisen tehtävän tavoin eri osiin, joihin hän kirjaa itselleen tärkeitä arvoja. Opiskelija voi lähteä pohtimaan tehtävää periaatteiden avulla, jotka ovat ohjanneet hänen elämäänsä sekä asioita, jotka ovat olleet hänelle tärkeitä, uusia tai isoja päätöksiä tehdessään. On tärkeää kuitenkin pitää mielessä, että arvot voivat elämän aikana muuttua, joten opiskelija kirjaa ne arvot, jotka ovat hänelle edelleen tärkeitä. Jokaisen arvon viereen opiskelija kirjaa esimerkin, miten se toteutuu elämässä. Jos esimerkiksi yksi arvoista on ”perhe”, miten se näkyy opiskelijan elämässä. Pitääkö hän esimerkiksi säännöllisesti heihin yhteyttä?
4. *Asiat, joista nautin*: opiskelijan tulee pohtia mitkä asiat hänen elämässään tuottavat hänelle iloa tai mistä hän nauttii ja kirjata ne edellisten tehtävien tavoin omiin osiinsa. Tämänkaltaisia asioita voivat olla esimerkiksi stressiä vähentävät tai positiivista fiilistä tuovat asiat. Jokaiseen kohtaan opiskelija merkitsee, miksi hän nauttii kyseisestä asiasta.
5. Lopuksi opiskelijat jakavat pienissä (3–5 hengen) ryhmissä ajatuksiaan. Mikäli tehtävä on jollekin hankala, voidaan pienryhmässä auttaa henkilöä eteenpäin.

Toisessa tehtävässä opiskelijat jakavat ajatuksiaan työnteosta. Tämä tehtävä auttaa opiskelijoita ymmärtämään erilaisia vaihtoehtoja työelämää kohden ja pohtimaan tarkemmin siihen liittyviä omia toiveitaan.

Harjoitus 2: Ajatukset työstä (20min itsenäisesti + 15 min ryhmässä)

Ohjeet:

1. Opiskelija vastaa seuraaviin kysymyksiin: *Miksi haluat tehdä töitä? Millainen olisi unelmatyösi? Millainen olisi mielestäsi huono työpaikka?*
2. Lopuksi opiskelija saa pisteyttää työn tärkeyden itselleen asteikolla 0 (ei lainkaan tärkeä) ja 10 (kaikista tärkein).
3. Kun jokainen opiskelija on saanut rauhassa pohtia ja vastata edellisiin kysymyksiin, on aika jakaa jälleen samoissa pienryhmissä omia ajatuksiaan muille. Opiskelijat voivat kertoa yleisesti ajatuksiaan työtä ja työntekoa kohtaan sekä siihen liittyvistä motivaatioista.

Viimeisessä tehtävässä opiskelijat pääsevät määrittelemään tulevaisuuden tavoitteitaan. Tarkoituksena on saada esimerkiksi toisessa tehtävässä kirjattuja ajatuksia unelmatyöstä tavoitteellisen muotoon. Tavoitteet ovat sitä parempia ja saavutettavampia, mitä tarkemmaksi ne saa määriteltyä. Hyvään tavoitteeseen voi soveltaa SMART-periaatetta: **S**elkeästi määritelty, **M**itattavissa oleva, **A**ikaan sidottu, **R**ealistinen ja **T**avoittelemisen arvoinen. (Bogue 2005.)

Harjoitus 3. Tavoitteet (20min itsenäisesti + 15 min ryhmässä)

Ohjeet:

1. Opiskelija saa hetken aikaa miettiä unelmaelämäänsä esimerkiksi 10 vuoden päähän. Millaisia tavoitteita hänellä tulisi olla, jotta tähän tavoitteeseen päästään?
2. Opiskelija kirjaa sivulle 5–10 tavoitetta seuraavalle kolmelle vuodelle. Nämä tavoitteet opiskelijan on hyvä nähdä osana tavoitteita, joilla hänen on mahdollista päästä unelmaelämäänsä. Opiskelija voi katsoa edellisiä tehtäviään ja miettiä voisiko sieltä löytää inspiraatiota tavoitteiden asettamiseen. Opiskelija voi myös miettiä, onko hänellä elämässään osa-alueita, joita hän haluaisi parantaa.
3. Lopuksi opiskelija merkitsee itselleen kolme helpoiten saavutettavissa olevaa tavoitetta esimerkiksi huutomerkillä tai jollain muulla tavoin.
4. Kun jokainen opiskelija on saanut tehtävän itsenäisesti tehtyä, on aika jälleen käydä keskustelua aiemmassa pienryhmässä omista ajatuksista muiden kanssa. Ovatko tavoitteet samankaltaisia muiden kanssa? Millaisia vinkkejä opiskelijat voisivat jakaa toisilleen tai millaista yhteistyötä he voisivat tehdä, jotta jokainen saavuttaa tavoitteensa?

Tehtävien päädyttyä opiskelijoille voi jakaa vinkkejä ja ideoita, miten ylläpitää viireää mielentilaa lukion ohella esiintyvän stressin ja epätietoisuudenkin keskellä:

- Puhu elämästäsi muille (perhe, ystävä, lemmikki tai joku muu)
- Valitse kaveri (esimerkiksi koulustasi), kenen kanssa käyt läpi säännöllisesti tavoitteita, joita olette itsellenne asettaneet. Seuratkaa niiden edistymistä ja asettakaa itsellenne deadlineja niiden suorittamiseen

- Palaa aina aika-ajoin näihin tehtäviin. Et välttämättä saanut kaikkiin vielä vastauksia tai kysymykset olivat liian haastavia, se ei haittaa! Tehtäviä voi täydentää aina myöhemminkin
- Muista välillä pysähtyä kiireenkin keskellä pohtimaan oletko menossa sinne, minne oikeasti haluat mennä?

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppaneilla Kalevan ja Ylöjärven lukioilla on erinomaiset mahdollisuudet lähteä viemään Self-Hackia käytäntöön, samalla korkeakoulu yhteistyötä lisäämällä esimerkiksi TAMK:n kanssa, josta löytyy hyvin organisoitu Self-Hack-työryhmä. Työryhmä kouluttaa fasilitaattorit työnkuvaan, jolla turvataan laadukas ja oikeaoppinen tapahtuman toteutuminen. Fasilitaattoreita ovatkin pääsääntöisesti itse korkeakouluopiskelijat, joten tämänkaltainen yhteistyö lukiolaisille on monella tapaa arvokasta. Lisäksi esimerkiksi TAMK:n Proakatemiaalla yrittäjyyden ja tiimijohtamisen koulutusohjelmaa käyvät opiskelijat ovat tehneet yhteistyötä jo entuudestaan Ylöjärven lukion opiskelijoiden kanssa ja vuosittain muutamia heistä osallistuu Self-Hackin fasilitaattoritoimintaan. Lisäksi tämän koulutusohjelman kokonaisuuteen kuuluu vahvasti esimerkiksi valmentava johtaminen ja tätä harjoitellaankin käytännössä jo opintojen aikana, joten yhteistyökumppaneita Proakatemiaalta taatusti löytyisi. Eräs varteenotettava mahdollisuus lukioilla olisi hyödyntää myös oman oppilaitoksensa alumneja.

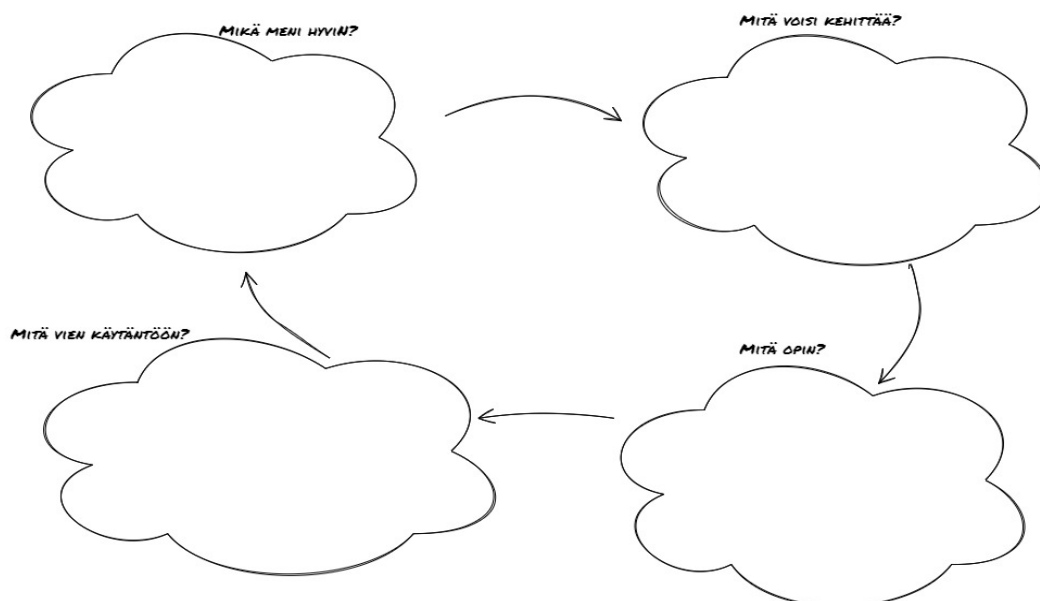
Yhteistyölukioiden LOPS:n käytännön toteutumisen vertailussa sai vahvasti sellaisen vaikutelman, että resursseja kaivattaisiin enemmän opiskelijan ohjaamiseen, ja että esimerkiksi tästä käteen jäävä Self-Hack osuus saattaisi olla liian kuormittava omon yksin toteuttaa kaiken muun hänelle kuuluvan työn lisäksi. Tämän vuoksi korkeakoulu yhteistyön lisääminen Self-Hackin myötä olisi varmasti myös tähän haasteeseen toimiva ratkaisu.

5.3 Self-Hackin toimivuuden arviointi palautekeskustelun avulla

Self-Hackin toimivuutta ja hyödyllisyyttä on tärkeä arvioida toteutuksen jälkeen, jotta sitä voidaan kehittää tulevaisuudessa paremmin opiskelijoita palvelevaksi. Varsinkin tässä tilanteessa, kun Self-Hackia ei ole aikaisemmin lukiotasolla to-

teutettu. Oppilailta kerättävä palaute on höydyllisempää, joskin myös työllistävämpää, kerätä avoimina kysymyksinä. Tämä antaa opiskelijalle mahdollisuuden antaa palautetta myös asioista, joita kysymyksenlaatija ei ole mahdollisesti edes huomannut pohtia. (Grönberg, Knutas, Hynninen & Hujala 2021.) Opiskelijoilta pyydettävän palautteen tulee olla helposti ymmärrettävässä ja vastattavassa muodossa. Ryhmässä tapahtuva palautteenanto luo jatkumoa Self-Hackissa toteutetulle ryhmätyöskentelylle ja voi auttaa opiskelijaa jälleen pohtimaan näkökulmia, joita hän ei ollut ehkä itse ajatellut. Tämä puolestaan tehostaa läsnä olevien osapuolien oppimista. Tällaisessa avoimessa palautteenannossa on jälleen tärkeää luoda turvallinen ympäristö opiskelijoille. (Ayub, Yazdani & Kanwal 2020.) Palaute on hyvä kuitenkin kerätä myös kirjallisena, sillä se antaa mahdollisuuden opiskelijalle antaa vilpitöntä palautetta, mitä hän ei ehkä ole ryhmätilanteessa uskaltanut tai kerennyt kertoa ääneen.

Alla olevassa kuviossa esitellään työkalu nimeltä Motorola. Motorola on raportointimalli, joka on alun perin ollut käytössä Motorola-nimisessä telekommunikaatioyhtiössä projektiraporttina ja tästä saanut nimensäkin. Kyseinen työkalu sopii tuloksien analysointiin lähestulkoon minkä tahansa prosessin aikana tai sen päädyttyä. Työkalusta saatujen tulosten avulla on helppo lähteä viemään opittuja asioita käytäntöön. Malli soveltuu niin yksilö- kuin ryhmätasollekin vietäväksi. (Junkari & Nyström 2021.)



KUVIO 5. Motorolan arviointityökalu (Mukautettu Toivanen 2017 pohjalta.)

6 POHDINTA JA ARVIOINTI

On selvää, että iso osa lukiolaisista kokee uupumusta ja stressiä koulunkäynnistä. Syyt ovat moninaisia, mutta merkittäviä tekijöitä ovat muun muassa epävarmuus oman suunnan löytämisestä, haaste sovittaa koulu ja muu elämä yhteen sekä pelko siitä, pärjääkö ylioppilaskirjoituksissa. Lukion neljään vuoteen venyttäjäien määrä on kasvanut ja yhä useampi pitää yhden tai useamman väli vuoden lukion päätyttyä. Tämän kaiken lisäksi huolestuttava määrä lukiolaisista ja nuorista kärsii mielenterveysongelmista ja on myös itse huolissaan omasta mielenterveydestään.

Uusimman Pisa-raportin tuloksista selviää, että yhä enenevässä määrin nuorten koulumenestys ja opintopolut määräytyvät perhetaustojen ja yhteiskuntaluokan perusteella (PISA 2018, 49). Olisikin tärkeää tutkia, syntyykö lukiolaisten keskuudessa yleistyvää epävarmuuden ja ahdistuksen tunne lukiossa, vai johtaako jo peruskoulussa muuttuneet rakenteet yksilöiden välisiin kokemukseen ja suoriutumiseroihin. Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori Sonja Kosunen sanoo, että rahasta ja sen vaikutuksesta opintopaikkaa valittaessa pitäisi pystyä puhumaan Suomessa avoimemmin, sillä sen vaikutus on suurempi, mitä annetaan ymmärtää. Toisekseen hän toteaa, että peruskoulun jälkeisen ja lukion välisen kesän pitäisi sisältää nykyistä enemmän opiskelijan ohjausta ja siihen käytettävää resursointia. Viimeinen pointti kiteyttää kuitenkin nämä asiat parhaiten: nuoren täytyy saada olla nuori ja nauttia elämästään siinä hetkessä. (Salmi 2021.) Tämän hetkinen malli ei aina anna siihen parhaita mahdollisia edellytyksiä. Lukiota olisikin hyvä lähteä rakentamaan yhä enemmän nuoren koko sen hetkistä elämänavaihetta silmällä pitäen, eikä keskittyä tiukasti vain lukion sisällä tapahtuvaan, suorittavaan malliin.

Mielestäni olisi tärkeää tuoda mediassa esille enemmän opiskelijoiden ahdistuksen ja huippusuorituksiin yltävien yksilöiden tarinoiden lisäksi kaikkea sen väli maastoon liittyviä näkökulmia. Tällä hetkellä uutisointi tuntuu mielestäni tunnistavan melko hyvin opiskelijoita ahdistavat tekijät, mutta toisaalta ruokkii nuoriin kohdistuvia vääristyneitä odotuksia korostamalla vain erinomaisiin suorituksiin yltäneitä yksilöitä (kts. esimerkiksi Hahto 2021 ja Parikka 2021).

Opinnäytetyötä kirjoittaessani yhä useammassa lähteessä korostui asiantuntijoiden mielipide siitä, kuinka nyt viimeistään olisi aika ryhtyä kuuntelemaan nuoria ja keskustella asioista heidän ehdoillaan. Aikuisten on hyvin vaikea lähteä ratkomaan nuorten ongelmia esimerkiksi lukion osalta, sillä kokemukset lukiosta ja odotukset yhteiskunnalta näille eri sukupolville on hyvin erilaiset. Paljon on tehty kyselyitä ja tutkimustyötä nuorten tilannetta koskien, mutta ratkaisumalleja olisi tärkeää pohtia ja keskustella aktiivisesti nuorten kanssa yhteistyössä. Suomessa lukiolaisia edustaa SLL ja vahvempi yhteistyö kyseisen tahon kanssa olisi varmasti nuoria konkreettisesti hyödyttävää. Lisäksi nuoret tarvitsevat kokemuksen, että heitä kuullaan ja kuuleman perusteella ryhdytään myös toimiin.

Itse opinnäytetyössä oikean fokuksen löytäminen oli ajoittain haastavaa, sillä molempien yhteistyölukioiden henkilöstön keskuudessa ilmeni erilaisia tarpeita ja toiveita työn etenemisen suhteen. Eniten keskustelua käytiin siitä, pitäisikö työn keskiössä olla lukion opiskelijat vai opetushenkilökunta, joka vastaa opiskelijan ohjauksesta, toisin sanoen opinto-ohjaajat. Kysymys on haastava, sillä esimerkiksi opinto-ohjaajat suurilta osin ohjaavat nuorta opintojen hahmottumisessa ja mikäli työkaluja tai resursseja ei ole riittävästi, hyödyttääkö silloin keskittyä liiain opiskelijoiden haasteisiin. Toisaalta opinnäytetyöstä käy ilmi, että henkilökunnallekin on olemassa jo enenevässä määrin erilaisia koulutuksia, materiaaleja ja tietopankkeja avoimella pääsyllä erilaisten verkostojen ja hankkeiden kautta. Niiden tietoisuutta tarvitsisi vain lisätä rajoja ylittävästi.

Opinnäytetyössä päädyttiin keskittymään lukio-opiskelijoihin, heidän kokemuksiinsa ja tarpeisiinsa. Pyrkimyksenä oli selvittää lukiolaisten kokemuksia lukio-opintoihin liittyen ja löytää keinoja, miten opintoja voisi kehittää opiskelijoita yhä palvelevammaksi. Uuden LOPS:in myötä oli selkeää etsiä siihen liittyviä muutoksia, joita opinnäytetyö voisi ehdottaa kehitettäväksi teorian pohjalta. LOPS:sta valikoitui työelämätaidot, yrittäjämäiset taidot, korkeakoulu yhteistyö ja opiskelijan ohjaus, sillä yksi opiskelijoita eniten kuormittava aihe on lukion jälkeinen jatko-opiskelupaikka ja siitä jatkaminen työelämään. Iso osa opinnäytetyön yhteistyölukioiden opiskelijoista sekä muun teorian pohjalta opiskelijat yleisestikään eivät tiedä vielä ylioppilaaksi kirjoitettuaankaan, miten he haluaisivat jatkaa opintojaan ja mikä ala heitä tulevaisuudessa työelämässä kiinnostaisi. Yhteistyölukioilta

saatu monipuolinen tieto niin opiskelijoilta kuin henkilökunnaltakin varmisti muun teorian paikkansapitävyyttä ja vähensi tulkintojen vinoumaa. Opinnäytetyön teoriaosuuden koostamisen teki ongelmattomaksi myös aiheen ajankohtaisuus. Aihe on ollut esillä mediassa aktiivisesti lähivuosina ja sen ympärillä on tehty paljon tutkimustyötä. Haasteena sen sijaan oli rajata aihetta. Eräs keskeinen lähestymistapa olisi voinut olla painottaa opintojen lisäksi opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia esimerkiksi unen, ravinnon, harrastusten ja sosiaalisten ihmissuhteiden sekä henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämä olisi kuitenkin tehnyt kokonaisuudesta liian laajan. Aihetta olisikin varmasti tarpeen tutkia lukio-opintojen ulkopuolisten seikkojen osalta tarkemmin.

Työelämätaidot ja yrittäjämäiset taidot kulkevat pitkälti käsi kädessä ja vaativat itsetuntemusta kehittyäkseen. Jo nyt työelämässä palkansaajalta odotetaan yrittäjämäisten taitojen omaksumista, vaikkei käsitteen varsinaisessa merkityksessä yrittäjänä toimisikaan. Itsetuntemusta harjoittamalla opiskelijan on helpompi ymmärtää omia vahvuuksiaan, arvojaan, mielenkiinnonkohteitaan ja pyrkimyksiään. Näiden hahmottuessa opiskelijan on helpompi ymmärtää, mitä hän mahdollisesti tulevaisuudessaan haluaisi tehdä. Tämän ymmärtäessään hänen on mahdollista pohtia tavoitteita, joita saavuttamalla hän pääsee tavoittelemaansa. Tämä auttaa siis opiskelijaa tekemään hänelle itselleen oikeanlaisia päätöksiä esimerkiksi ainevalintojen suhteen. Tämä kaikki onnistuu paremmin, jos opiskelija saa ulkopuolista ohjausta ja tukea. Tähän soveltuvat erittäin hyvin opiskelijaohjaus ja korkeakouluyhteistyö. Lisäksi Self-Hackin vieminen jossain muodossa opiskelijan kotiin ja lähipiirille olisi takuulla arvokasta, sillä opiskelijan kokemasta ahdistuksesta osa voi tulla esimerkiksi omien vanhempien painostuksesta. Self-Hackin avulla näitä tuntemuksia olisi helppo käydä läpi dialogin muodossa oman perheen keskuudessa.

Yrittäjähenkisyyden ja yrittäjämäisten taitojen harjoittelu koulumaailmassa keskittyy vielä pitkälti yrittäjyyteen liiketoiminnan näkökulmasta ja siihen tähtäävistä toimista. Opiskelijan harjoitellessa yrittäjyyttä liiketoiminnan kautta, hän oppii takuulla yrittäjämäisiä taitoja, mutta mielestäni ymmärrystä yrittäjyys-käsitteeseen pitäisi laajentaa yhä edelleen. Sen lisäksi, että opiskelija opiskelee liiketoiminnan

harjoittamista, tulisi yrittäjämäisiä taitoja tuoda enemmän esiin ihan kaikissa oppiaineissa ja liiketoiminnan lisäksi nähdä yrittäjämäisten taitojen hyödyt niin palkkatyössä kuin arkisessa elämässäkin.

Self-Hack tarjoaa hyvän työkalun opinnäytetyössä esitetyssä muodossa lukioon käytäntöön vietäväksi, mutta opiskelijan itsenäistä pohdintaa ja ulkopuolelta tulevaa ohjausta on jatkettava läpi lukion. Tämä Self-Hack on tarkoitus toteuttaa lukio-opiskelijoille ensimmäisenä vuotena, joten uskon, että sitä hyödyntämällä lukion toisena ja kolmantena, mahdollisesti jopa neljäntenäkin vuonna, opiskelija hyötyisi suhteessa enemmän. Lisäksi omaa tulevaisuutta olisi mahdollisesti helpompi pohtia ja jäsenellä, kun ajatustyö olisi satunnaisen sijasta jatkuvaa. Tämä puolestaan tukee jatkuvan oppimisen uudistusta, jolla pyritään tarkastelemaan oppijan asemaa ja tarpeita kokonaisuutena yksittäisten tekijöiden sijasta (Oph.fi). Työelämätaitoja ja yrittäjämäisiä taitoja opiskelijan olisi hyvä päästä käytännössä jo harjoittelemaan enemmän, sillä pelkkä henkilökohtainen kasvu ja teorian oppiminen aiheesta ei riitä. Tähän kannattaa ehdottomasti panostaa niin varsinaisissa kursseissa lukiossa, mutta myös lisätä opiskelijan mahdollisuuksia osallistua lukion ulkopuolisiin projekteihin, hankkeisiin ja harjoituksiin osallistumista, mikä arvokkaan kokemuksen lisäksi kasvattaa nuoren sosiaalista pääomaa verkostojen muodossa.

Läntisellä pallonpuoliskolla on ryhdytty nostamaan pinnalle sekä tavoittelemaan yhä täydellisempää yksilön elämäntyytyväisyyden täyttymistä. Yksilöille löytyy laadasta laitaan erilaisia self-help kokonaisuuksia aina kirjallisuudesta palveluihin asti. Yksilöiden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin mittaamiseen käytetään valtavasti resursseja yhteiskunnan tasolla niin yksilön kuin yhteiskunnankin toiveista. Myös politiikalla tähdätään yhä vahvemmin yksilön ja tiettyjen ryhmien etujen ajamiseen. (White 2017, 121.) Hyvinvointia ja hyvin voivaa yksilöä tarkastellaan vahvasti yksilöiden kokemusten ja toisaalta myös odotusten kautta. Kysymykseksi onkin hiipinyt, pitäisikö hyvinvointia tutkia tarkemmin yhteisöllisellä tasolla? Mikäli yksilöille jatkuvasti tarjotaan kaupallisilta ja poliittisilta agendoilta enemmän työkaluja, vaateita ja tavoitteita yksilön hyvinvointia ajatellen, luodaan helposti käsitys yksilö- ja yhteiskuntatasolla, että kaikki ei ehkä olekaan hyvin (White 2017, 22.) Johtuuko tämä siitä, että ihmisille tarjotaan jatkuvasti palveluja

ja tuotteita koska niitä oikeasti tarvitaan? Mikäli näin on, kertoo se siitä, että yksilöt eivät voi hyvin. Toisaalta luodaanko ylitarjoamisella illuusiota, että ihminen jatkuvasti tarvitsisi erilaisia hyödykkeitä kohentamaan elämäänsä, vaikkei se välttämättä pitäisi paikkaansa?

Yksilön tavoittellessa hyvää elämää sekä merkityksellisiä asioita, luodut raamit ohjaavat hyvin individualistiseen ajattelumalliin, jossa yksilö on irtaantunut ja etäännyntynyt ihmisistä ja paikoista (White 2017, 133). Yksilöt muodostavat yhdessä yhteisön, mutta yhteisössä pyritään kokonaisvaltaiseen ja mahdollisimman monen tarpeita tyydyttäviin toimintoihin, ei jokaisen yksilön toiveiden toteuttamiseen. Tätä ajatusmallia tuki myös historiantutkija Gunnar Suolahti. Suolahti kuvaili yhteiskuntaa kollektiivina ja yksilön sielunelämää individuaalina. Toisin sanoen hän esitti, että yksilön toiminta olisi sijoitettava vahvasti kiinni yhteisöön, sillä vain yksilön liittyessä muuhun kansan kehitykseen, voisi hän itse kehittyä. Yksilön ollessa näin vahvasti osa monimutkaista verkostoa, on sitä ymmärrettävä paremmin, jotta voidaan ymmärtää ja edistää yksilön toimintaa. (Ahtiainen 1991, 83–84.) Tavoittelemalla relationaalista hyvinvointia, jossa hyvinvointi rakentuu mahdollistaviin ja kaikille saavutettavissa sekä toteutettavissa oleviin raameihin, on odotettavaa, että yhteiskunnallinen alusta luo yksilöille yhteen köyteen vetämistä tukevan mallin toisia vastaan kilpailemisen sijaan, jolloin tavoiteltavaksi syntyykin yhteisiä päämääriä vastakkaisten tavoitteiden sijasta. (White 2017, 132.)

Opinnäytetyö mahdollisti laajan palvelumuotoilullisen kokonaisuuden hahmottamisen haasteiden ymmärtämisen, taustasyiden kartoittamisen ja ongelmien ratkaisemisen muodossa. Lisäksi prosessi opetti etsimään laajalti erilaisia yhteyksiä aiheen ympärille. Etenkin Self-Hack toimi itselleni eräänlaisena työkaluna reflektoida miksi tätä opinnäytetyötä teen ja mitä haluan sillä saavuttaa. Uskonkin työn olleen konkreettinen tapa päästä harjoittelemaan ja kokemaan, mitä tulevaisuuden kehittämistyö tuo tullessaan ja minkä tyyppisiin työtehtäviin mahdollisesti itse haluan jatkossa työllistyä.

LÄHTEET

Ahtiainen, P. 1991. Kulttuuri, yhteisö, yksilö. Gunnar Suolahti historiantutkijana. Vammalan Kirjapaino Oy.

Arpola, T. 2018. Yrittäjämäinen ajattelu- tämän päivän tärkein työelämätaito. Luettu 5.11.2021. <https://sht.savonia.fi/2018/08/09/yrittajamainen-ajattelu-taman-paivan-tarkein-tyoelamataito/>

Ayub, U., Yazdani, N. & Kanwal, F. 2020. Students' learning behaviours and their perception about quality of learning experience: the meditating role of psychological safety. Asia Pacific Journal of Education, ahead-of-print, 1-17.

Bogue, R. 2005. Use S.M.A.R.T. goals to launch management by objectives plan. TechRepublic. Luettu 5.11.2021. <https://www.techrepublic.com/article/use-smart-goals-to-launch-management-by-objectives-plan/>

Chillakuri, B. & Mahanandia, R. 2018. Generation Z entering the workforce: the need for sustainable strategies in maximizing their talent. Human resource management international digest, vol. 26(4), 34-38.

Chmielewski, A. & Salmela-Aro, K. 2019. Socioeconomic Inequality and Student Outcomes in Finnish Schools, 153-168.

Dal, M., Elo, J., Leffler, E., Svedberg, G. & Westerberg, M. 2016. Research on pedagogical entrepreneurship- a literature review based in Finland, Iceland and Sweden. Education Inquiry, vol. 7(2), 159-182.

Dementjeff, P. 2021. Yhä useampi nuori jatkaa lukio-opintoja neljännelle vuodelle Tampereella – Lukion rehtori: ”Voisi sanoa, että uusijoiden määrä koululamme on räjähtänyt käsiin”. HS. Luettu 9.9.2021. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000008063288.html>

Grace, M. & Seemiller, C. 2018. Generation Z: A Century in the Making. Taylor & Francis Group.

Grönberg, N., Knutas, A., Hynninen, T. & Hujala, M. 2021. Palaute: An Online Text Mining Tool for Analyzing Written Student Course Feedback, vol. 9, 134518-134529.

Grönholm, P. 2019. HS selvitti: Osa lukiolaisista on niin stressaantuneita, että heitä ahdistaa ja itkettää joka päivä. HS. Luettu 11.9.2021. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006087089.html>

Hahto, K. 2021. Vain kymppi riittää. HS. Luettu 6.11.2021. <https://www.hs.fi/hyvointi/art-2000008326630.html>

Hannila, P., Hoisko, S. & Juurinen, H. 2015. Tutkimusmatka tarkoitusten merellä. Tarkoituskaskeinen menetelmä nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi. Books on

Demand, Helsinki. Thl.fi. Luettu 12.10.2021. <https://thl.fi/documents/974282/1449788/Tutkimusmatka+Tarkoitusten+me-rell%c3%a4.pdf/98643c4c-be49-4e85-8e57-914a72b5b716>

Hohto-hanke 2017–2020. Tulevaisuuden työelämätaidot- mitä pitää osata. Peda.net. Luettu 27.4.2020. <https://peda.net/laukaa/hohto/tt/luonnos/mpo>

Honka, N., Tuominen, S. & Martti, E. 2019. ”Itkin kokeessa, kun pelkäsin, etten osaa” – Yle selvitti, millaisissa lukioissa on uuvuttu eniten, testaa myös oma riskisi. Yle. Luettu 9.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10763591>

Huotilainen, M., Huotilainen T. & Uusitalo H. 2021. Lukiolaisen selviytymisopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Junkkari, J. & Nyström, S. Motorola mentoroinnin työkaluna. Intotalo.com. Luettu 12.10.2021. <https://www.intotalo.com/motorolamentoroinnissa/>

Junttila, H. 2020. Tasa-arvoisessa Suomessa naisten osuus matemaattis-luonnontieteellisillä aloilla pienin EU:ssa – Kymppien tyttöjen pitäisi voida olla armollisempia itselleen. Tekniikka & Talous. Luettu 9.9.2020. <https://www.tekniikkatalous.fi/uutiset/tasa-arvoisessa-suomessa-on-naisten-osuus-matemaattis-luonnontieteellisilla-aloilla-pienin-eussa-kymppien-tyttojen-pitaisi-voida-olla-armollisempia-itselleen/b875aefd-eb68-4efc-8598-fa9a91e7d7b4>

Kauppalehti. 12.8.2015. Tunnista uuden sukupolven tarpeet. Luettu 26.8.2021. <https://studio.kauppalehti.fi/kulmahuone/tunnista-uuden-sukupolven-tarpeet>

Kosonen, P. 2019. Lukiolaiset korottavat hiki hatussa arvosanojaan, yläkoululaiset jopa maksavat päästäkseen haluamaansa lukioon – Tähänkö pääsykoeuudistus on johtamassa? Yle. Luettu 12.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10718541>

Kosonen, R. 2018. Milleniaalit ovat jo työelämässä, mutta mitä sukupolvi Z odottaa työelämältä? Luettu 23.10.2018. <https://www.silta.fi/uutiset-ja-blogi/milleniaalit-ovat-jo-tyoelamassa-mutta-mita-sukupolvi-z-odottaa-tyoelamalta>

Lewis, K. 2006. Collaborative Interaction: Review of Communication Scholarship and a Research Agenda. Annals of the International Communication Association, vol 30(1), 197–247.

Lindblom-Ylänne, S. & Hämäläinen, K. 2004. The Bologna Declaration as a Tool to Enhance Learning and Instruction at the University of Helsinki. The international journal for academic development, vol. 9(2), 153-165.

Lukiolaisbarometri 2019. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö sr. Otus.fi. Luettu 21.6.2021. <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/>

Lukiolaki 714/2018, 2§ (Lukiokoulutuksen tarkoitus). Lukion opetussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Luettu 21.9.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/fin-lops-esite-rgb-sivu-kerrallaan_2.pdf

Lukion työelämäkumppanit -hanke. 1.10.2018-31.7.2021. Luettu 3.11.2021. <https://www.koulutustakuu.fi/lukion-tyoelamakumppanit/>

Manninen, L. & Kuusrainen, H. 2020. Pelko omasta pärjäämisestä huolettaa nuoria: ”Tulevaisuus ahdistaa vähän liikaakin”. HS. Luettu 9.9.2021. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006393462.html>

Mattila, M. 2020. Anetta Kukkonen, 19, käy lukion neljässä vuodessa koulupaikneiden vuoksi – yhä useampi lukiolainen tarvitsee opintoihinsa lisävuoden. Yle. Luettu 11.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11632169>

Mieli Ry. 27.8.2021. Tutustu itseesi. Luettu 1.9.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Nevalainen, T. 2021. Self-Hackissa opitaan asioiden tärkeydestä ja arvokkuudesta. Jatkuvan oppimisen ekosysteemi: monipuolisilla kokeiluilla kohti alueellista synergiaa. TAMK, 40–50.

Opetushallitus. 2021. <https://www.oph.fi/fi>

Opintopolku.fi. Korkeakoulujen todistusvalinnat. Luettu 9.9.2021. <https://opintopolku.fi/wp/opo/korkeakoulujen-haku/mika-korkeakoulujen-opiskelijavalinnoissa-muuttuu-vuoteen-2020-menessa/>

Ozkan, M. & Solmaz, B. 2015. The Changing Face Of The Employees- Generation Z And Their Perceptions Of Work. (A Study Applied To University Students). Procedia economics and finance, vol. 26, 476-483.

Pahkamäki, N. 2020. Vertaisopiskelijat tukena uuden opiskelijan alkutaipaleella: Self-Hack saa kiittävää palautetta. TAMK-blogi. Luettu 10.10.2021. <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/palvelut/vertaisopiskelijat-tukena-uuden-opiskelijan-alkutaipaleella-self-hack-saa-kiittavaa-palautetta/>

Parikka, V. 2021. Järjetön suoritus Helsingin yliopistossa: Suomen parhaasta ylioppilaasta tuli vain yhdessä vuodessa oikeustieteen maisteri. HS. Luettu 8.11.2021. <https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000008385480.html>

Parviainen, M., Aunola K., Torppa, M., Poikkeus, A. & Vasalampi, K. 2020. Symptoms of psychological ill-being and school dropout intentions among upper secondary education students: a person-centered approach. Learning and Individual differences, vol. 80, 1010853.

Pilch, A. & Ruottinen, V. 2020. Self-Hack Career Play Book. Creativity Squads ry.

PISA18. Ensituloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettu 3.11.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161922/Pisa18-ensituloksia.pdf>

Puttonen, M. 2012. Z luo uudet arvot. Tiede.fi. Luettu 15.9.2021. https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/z_luo_uudet_arvot

Ristimäki, K. 2004. Yrittäjyyskasvatus. Yrityssanoma Oy.

Rohweder, L. 2008. Kasvaminen globaaliin vastuuseen – Yhteiskunnan toimijoiden puheenvuoroja. Opetusministeriön julkaisuja 2008:40. Luettu 31.10.2021.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78938/opm40.pdf?sequence=1>

Rongas, A. & Honkonen, K. 2016. Vuorovaikutus ja viestintätaidot. Oph.fi. Luettu 31.10.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vuorovaikutus-ja-viestintataidot>

Saarikivi, K. 2018. Polkuja tulevaisuuteen – empatian tärkeys työyhteisössä. Diakonia-ammattikorkeakoulun kehittämispäivien esitelmä 26.4.2018. Luettu 31.10.2021. <https://www.diak.fi/2018/04/26/polkuja-tulevaisuuteen-aivotutkija-katri-saarikivi-esitelmoi-empatian-tarkeydesta-tyoyhteisossa/>

Sahamies, M. & Sarasjärvi, K. 2019. Tulevaisuuden työelämä lukiolaisen silmin. Akava Works. 13/2019. Luettu 21.6.2021. <https://akavaworks.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/Akava-Works-Tulevaisuuden-ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4-lukiolaisen-silmin-.pdf>

Salmi, S. 2021. Koulutusmyytin murtaja. HS. Luettu 9.9.2021. <https://www.hs.fi/elama/art-2000007770348.html>

Sangiorgi, D. & Prendiville, A. 2017. Designing for Service – Key Issues and New Directions. Bloomsbury Publishing Plc.

Somerville, L. 2013. The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. Current Directions in Psychological Science, vol. 22(2), 121–127.

Suoranta, M. 2021. Yrittäjyysstrategia painottaa tärkeitä työelämätaitoja. Jyväskylän yliopisto. Luettu 5.11.2021. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/artikisto/2021/05/yrittajyysstrategia-painottaa-tarkeita-tyoelamataitoja>

Tampereen kaupunkiseudun ja Tampereen lukiokoulutuksen opetussuunitelma 2021. Luettu 4.5.2021. <http://94.237.32.91/varhaiskasvatus-ja-koulutus/lukiokoulutus/lukio-opinnot.html>

The jamovi project (2021). *jamovi* (Version 1.6) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>

THL. Kouluterveyskysely 2006-2021. Luettu 2.11.2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200555&sukupuoli_0=143993#

Toivanen, H. 2013. Kaverijohtamisen visuaalinen innostuskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 11.10.2021. <https://pellervo.fi/wp-content/uploads/2013/11/kaverijohtamisen-visuaalinen-innostuskirj.pdf>

TTL. 2.11.2018. Uudistumiskyky on taito, joka auttaa pärjäämään muuttuvassa maailmassa. Luettu 19.9.2021. <https://www.ttl.fi/tyopiste/uudistumiskyky-on-taito-joka-auttaa-parjaamaan-muuttuvassa-maailmassa/>

Venhe, N. 2021. Lisää tukea lukiolaisille. Uef.fi. Luettu 29.9.2021. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/lisaa-tukea-lukiolaisille>

Vilppula, S. 2021. Opiskelijapula piinaa luonnontieteitä aina vain, vaikka sisään pääsisi vähäisin näytöin: ”Olen kirjoittanut lyhyen matikan ja silti pärjään”. Yle. Luettu 9.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11884219>

White, S. 2017. Relational wellbeing: re-centering the politics of happiness, policy and the self. *Policy & Politics*, vol 45(2), 121–136.

Yle 11.11.2018. Lukiolaiset hukkuvat stressiin, varoittaa SLL – kouluterveyskyselyn tulokset huolestuttivat lukiolaisten edunvalvojan. Luettu 9.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10502976>

LIITTEET

Liite 1. Kysely ja sen vastaukset valmistuville abiturienteille keväällä 2021

Sukupuoli	Nainen	Mies	Muu		
	65	29	1		
Tiesitkö jo ennen lukion alkua, mihin (mahdollisesti) suuntaudut valmistuttuasi?	Kyllä	En			
	30	65			
Missä vaiheessa lukiota tiesit, minne haluat jatkaa valmistumisesi jälkeen?	1. vuonna	2. vuonna	3. vuonna	4. vuonna	En vielääkään tiedä
	1	10	22	2	30
Millä perusteella valitsit kirjoittamasi aineet?	Niistä on hyötyä jatko-opintoja ajatellen	Ne tuntuivat helpolta kirjoittaa	Oponi ehdotti näitä minulle	Nämä aineet kiinnostivat itseäni	Muu
	42	21	2	74	2
Kuinka paljon koit stressiä ja/tai ahdistusta siitä, valitsitko oikeat aineet kirjoitettavaksi?	En lainkaan	Todella vähän	Hieman	Jonkin verran	Todella paljon
	8	21	29	25	12
Koetko lukion olleen tarpeellisen tulevaisuuttasi ajatellen?	Kyllä	En	En tiedä		
	73	6	16		
Mitä aiot tehdä lukion jälkeen?	Haen opiskelemaan (tiedän jo minne)	Haen opiskelemaan (en tiedä vielä minne)	Pidän väli vuoden ja pohdin mitä haluan tehdä	Menen töihin	En mitään
	58	8	26	2	1

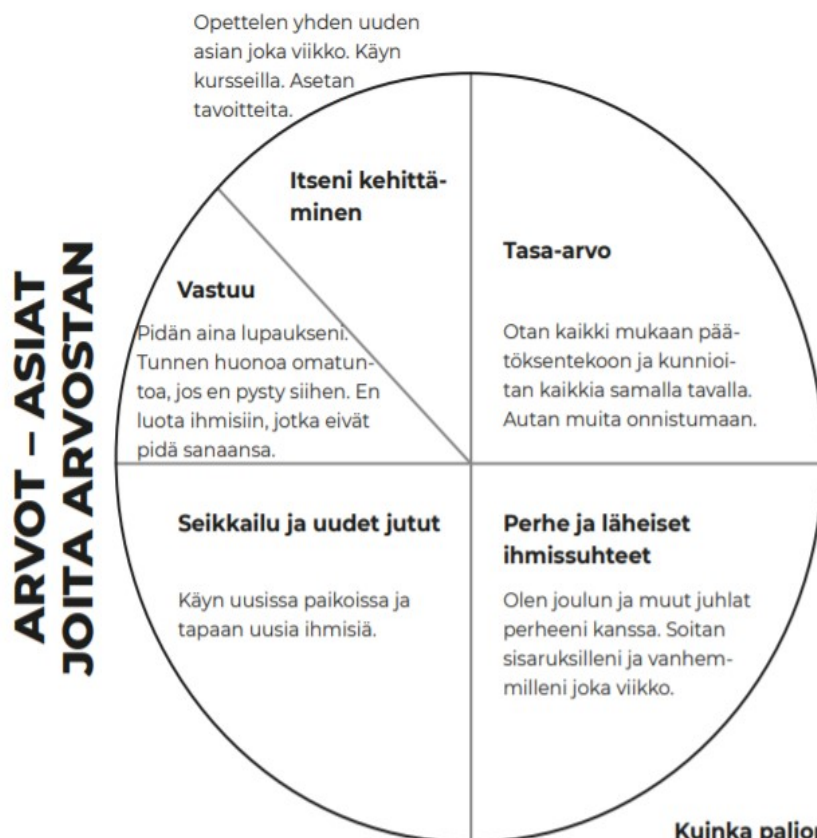
Liite 2. Self-Hack harjoitus 1: Vahvuuteni ja lahjakkuuteni. (Pilch & Ruottinen 2020, 32.)

Esimerkit tehtävien tekemiseen:

VAHVUUTENI JA LAHJAKKUUTENI



Liite 3. Self-Hack harjoitus 1: Arvot- asiat joita arvostan. (Pilch & Ruottinen 2020, 33.)



**Kuinka paljon elät elämäsi arvojesi mukaisesti.
Väritä alla olevaa palkkia sen mukaan. Ole rehellinen.**

Liite 4. Self-Hack harjoitus 1: Asiat, joista nautin. (Pilch & Ruottinen 2020, 33.)

ASIAT JOISTA NAUTIN



Iloinen elämä: Kuinka paljon nautit elämästäsi tällä hetkellä? Väritä alla olevaa palkkia sen mukaan.

Liite 5. Self-Hack harjoitus 2: Ajatukset työstä. (Pilch & Ruottinen 2020, 44.)

Miksi haluat tehdä töitä?

Kuinka tärkeää työ on sinulle? Merkitse raksi (X) alla olevalle viivalle.

Ei ollenkaan tärkeää

Hyvin tärkeää

Millainen olisi unelmatyösi? Voit sulkea silmät ja miettiä sitä hetken.

Millainen on mielestäsi huono työpaikka tai työkuttuuri?

Liite 6. Self-Hack harjoitus 3: Tavoitteet. (Pilch & Ruottinen 2020, 65.)

Esimerkki**Tavoitteeni**

Visualisoi tähän alle tavoitteesi yllä olevan esimerkin mukaisesti.