

Sonja Harja

**NUORTEN NÄKÖKULMIA KOULU-UUPUMUKSEN EHKÄISE-
MISESTÄ, SYNTYYN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ JA KOU-
LUTERVEYDENHOITAJAN KÄYTTÄMISTÄ AUTTAMISMENE-
TELMISTÄ**

**NUORTEN NÄKÖKULMIA KOULU-UUPUMUKSEN EHKÄISE-
MISESTÄ, SYNTYYN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ JA KOU-
LUTERVEYDENHOITAJAN KÄYTTÄMISTÄ AUTTAMISMENE-
TELMISTÄ**

Sonja Harja
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, mielenterveys- ja päihdehoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Sonja Harja

Opinnäytetyön nimi: Nuorten näkökulmia koulu-uupumuksen ehkäisemisestä, syntyyn vaikuttavista tekijöistä ja kouluterveydenhoitajan käyttämistä auttamismenetelmistä

Työn ohjaaja: Merja Männistö

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2012 Sivumäärä: 45 + 4 liitettä

Tämä opinnäytetyö syntyi oman mielenkiintoni pohjalta. Työn tarkoitus oli selvittää nuorten näkökulmia koulu-uupumuksen syntyyn vaikuttavista tekijöistä, keinoista ehkäistä sitä ja kouluterveydenhoitajan roolista koulu-uupumuksen ehkäisemisessä ja uupuneen oppilaan auttamisessa. Työn tavoite oli lisätä tietoa koulu-uupumuksesta. Teoriatiedon avulla koulu ja kouluterveydenhuolto saavat tietoa koulu-uupumuksesta ja voivat tutkimustulosten perusteella kehittää toimintaansa.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat nuoruus, koulu-uupumus ja kouluterveydenhuolto. Koulu-uupumus jakaantuu sen taustalla oleviin tekijöihin, uupumuksen tunnistamiseen, mittaamiseen ja ehkäisemiseen. Kouluterveydenhuolto koostuu kouluterveydenhuollon tehtävistä, kouluikäisten terveyden edistämisestä, kouluterveydenhoitajan käyttämistä menetelmistä ja laajasta terveystarkastuksesta. Tutkimus on kvalitatiivinen ja tutkimusmenetelmä eläytymismenetelmä. Tutkimuslomakkeissa oli kaksi kehyskertomusta, joista toisessa eläydytään koulu-uupuneen ja toisessa ei koulu-uupuneen rooliin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 32 yhdeksäsluokkalaista nuorta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tuloksissa ilmeni, että koulu-uupumukseen vaikuttavat tekijät painottuvat kouluun liittyviin tekijöihin, henkilökohtaisiin tekijöihin ja lepoon liittyviin vaikeuksiin. Esimerkiksi suuri määrä kotitehtäviä, myöhään valvominen ja motivaation puute koulua kohtaan altistavat uupumukselle. Vastaavasti ehkäisevistä tekijöistä korostuvat koulutekijät, terveelliset elämäntavat, henkilökohtaiset tekijät sekä läheisten merkitys. Kouluterveydenhoitaja voi ehkäistä koulu-uupumusta ohjaamalla ja neuvomalla nuorta ja tukemalla nuoren mielenterveyttä. Uupuneen oppilaan auttamisessa hän oli tuen antaja, rohkaisija sekä lisäävun tarjoaja. Terveysenhoitaja tarjosi aikaa esimerkiksi koulukuraattorille tai koulupsykologille. Hän tuki nuoria keskustellen, kuunnellen ja kannustaen sekä vaikeissa tilanteissa auttaen ja rohkaisten. Nuoret kokivat aidon läsnäolon ja kiinnostuksen asiotaan kohtaan tärkeänä.

Jatkokehittämis ehdotuksena tutkimuksen voisi toteuttaa laajemmalle joukolle yläasteen oppilaita sekä lukion ja ammattikoulun oppilaille. Teettämällä tutkimuksen opettajille ja/tai kouluterveydenhoitajille tutkimukseen saataisiin uusi näkökulma. Tulevaisuudessa koulu-uupumuksesta voitaisiin tehdä myös yläkoululaisille suunnattu opas.

Asiasanat: nuoret, kouluterveydenhoitaja, koulu-uupumus, ehkäiseminen, auttamismenetelmät

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing, Option of Mental Health and Substance Abuse Welfare
Work

Author: Sonja Harja

Title of thesis: Prevention, risk factors and school nurse's helping methods of school burnout from adolescents' point of view

Supervisor: Merja Männistö

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012

Number of pages: 45 + 4 appendixes

The inspiration for this thesis came from my own interest on the topic. Objective of the thesis was to find out adolescents' views on risk factors of school burnout and how adolescents themselves prevent school burnout. Furthermore, the objective was to find out adolescents' views on school nurse's role in preventing school burnout as well as nurse's role in helping burned-out students. By means of the thesis knowledge of the school burnout grows and both school and school health care can develop their action. As development proposal this research could be made by larger amount of students or by teachers and/or school nurses so there would be a new aspect into the research. In the future could be done a guide book to junior high school students about school burnout.

The theoretic context includes the subjects youth, school burnout and school health care. School burnout consists of the backgrounds and prevention of school burnout and how it can be recognized and measured. School health care contains school health care's duties, promoting the health of students, helping methods of a school nurse and a wide health examination. This research is qualitative and the research method is method of empathy-based stories. There were two frame stories in research forms: in the first one a student suffered from school burnout, in the second a student did not. Altogether 32 ninth graders participated in the research.

Main results of the thesis were that the main risk factors of school burnout related to school related factors, personal factors and sleeping difficulties, for example a lot of homework, lack of motivation in school and staying awake too late. The main factors that prevent school burnout were school related factors, personal factors, healthy lifestyle and support from your loved ones. The role of the school nurse in preventing school burnout was to guide and advise students and to support their mental health by listening and talking to them and helping them to solve problems. The nurse helped burned-out students by supporting, encouraging and helping them in difficult situations. The nurse also suggested that they would go to school psychologist or school social worker. To the students it is very important that they will be heard and that the school nurse is truly interested in what they have to say.

Keywords: adolescents, school nurse, school burnout, prevention, helping methods

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO.....	6
2 NUOREN KOULU-UUPUMUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	8
2.1 Nuoren koulu-uupumus.....	8
2.2 Perheen ja opintojen siirtymävaiheen merkitys uupumuksen synnylle	11
3 KOULULAISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN	15
3.1 Kouluterveydenhuollon tehtävät	15
3.2 Terveystarkastajan käyttämät menetelmät oppilaiden terveyden edistämiseksi ..	16
3.3 Laaja terveystarkastus lisää perhekeskeisyyttä kouluterveydenhuollossa	19
4 KOULU-UUPUMUKSEN MITTAAMINEN JA EHKÄISY.....	21
4.1 Koulu-uupumuksen mittaaminen	21
4.2 Koulu-uupumuksen ehkäisy.....	23
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	24
6 TUTKIMUSMENETELMÄ, AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI.....	25
7 TULOKSET.....	27
7.1 Koulu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat tekijät nuorten näkökulmasta	27
7.1.1 Kouluun ja vapaa-aikaan liittyvät tekijät	28
7.1.2 Lepoon ja ihmissuhteisiin liittyvät vaikeudet ja henkilökohtaiset tekijät ..	29
7.2 Koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta.....	30
7.2.1 Kouluun ja kotiin liittyvät tekijät	31
7.2.2 Terveelliset elämäntavat ja vapaa-ajan järjestäminen.....	31
7.2.3 Henkilökohtaiset tekijät ja läheisten merkitys	32
7.3 Terveystarkastajan rooli uupuneen auttamisessa ja uupumuksen ehkäisyssä	33
8 TULOSTEN TARKASTELUA.....	34
9 POHDINTA.....	37
9.1 Opinnäytetyön pohdintaa	39
9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	39
LÄHTEET	41
LIITTEET.....	46

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni liittyen kouluterveydenhuoltoon ja terveyden edistämiseen. Tutkimusaiheenani oli nuorten koulu-uupumus. Aihevalintaani vaikutti oma kiinnostukseni ja se, että koulu-uupumus on ajankohtainen aihe, sillä vuosina 2006-2011 tehdyissä kouluterveyskyselyissä koulu-uupumusta koki jokaisella kerralla yli 10 % kyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokan oppilaista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosittain suorittamassa kouluterveyskyselyssä koulu-uupumusta on kartoitettu ensimmäisen kerran vuosina 2006/2007. Tuolloin koulu-uupumusta koki 12 % peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista, kun vuosina 2008/2009 luku oli 13 %. Sukupuolella koulu-uupumuksen kokemisessa ei ollut suurta eroa: tytöistä 14 prosentilla ja pojista 12 prosentilla oli koulu-uupumusta. (Luopa, ym. 2010, hakupäivä 25.11.2010.) Vuosina 2010/2011 koulu-uupumusta koki edelleen noin 13 % peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista, tytöistä 13 % ja pojista 12 % koki koulu-uupumusta. (THL 2011, hakupäivä 6.12.2011).

Koulu-uupumus on pitkittynyt kouluun liittyvä stressioireyhtymä, jossa on kolme osaluuetta: uupumusasteinen väsymys, kouluun liittyvä kyynisyys ja riittämättömyyden tunteet. Kouluinto määritellään tarmokkuutena, päättäväisyytenä ja sitoutumisena kouluun. Koulu-uupumuksen ja kouluinnon kannalta keskeisessä asemassa ovat koti, koulu ja kaverit. Kotona vanhempien oma työuupumus on yhteydessä nuorten koulu-uupumukseen ja vanhempien tuki suojaa nuorta koulu-uupumukselta. Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa ja näyttää siltä, että koulu-uupumus tarttuu kavereiden keskuudessa. Kouluinnon kannalta nuoret hakeutuvat sellaisiin ryhmiin, joissa on kouluintoa. (Salmela-Aro 2008, hakupäivä 26.11.2010.)

Erityisesti peruskouluissa koulu-uupumukseen liittyy negatiivinen kouluilmapiiri. Mitä negatiivisempi kouluilmapiiri on, sitä enemmän oppilailla ilmenee koulu-uupumusta. Negatiivinen kouluilmapiiri ilmenee kiireisenä ja rauhattomana työskentelyilmapiirinä. Tuki koulun aikuisilta ja oppilashuollosta suojaavat oppilaita koulu-uupumukselta. Lukioissa keskeinen suojaava tekijä on opettajien kannustava ja oikeudenmukainen positiivinen motivaatio oppilaita kohtaan. (Salmela-Aro 2008, hakupäivä 26.11.2010.)

Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä ensiarvoisen tärkeää on sen tunnistaminen. Tunnistamisessa koti, koulu ja kaverit toimivat keskeisessä roolissa. Kouluterveydenhuoltoon on kehitetty myös koulu-uupumusmittari BBI-10 koulu-uupumuksen kolmen osa-alueen arvioimiseksi. Mittari BBI-10 on esitelty liitteessä 4. Lisäksi interventiolla eli väliintulolla on tärkeä rooli koulu-uupumuksen vähentämisessä. Kun nuori valittaa uupumukseen liittyviä oireita, oireet tulisi ottaa vakavasti ja keskustella nuoren kanssa niistä. Keskustelu toimii interventiona, joka saa nuoren pohtimaan tilannetta. Lisäksi nuori näkee, että hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan välitetään.

(Salmela-Aro 2008, hakupäivä 26.11.2010.)

Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan peruskoulun yhdeksäsluokkalaista. Tämän opinnäytetyön tavoite oli saada nuorten näkökulmia koulu-uupumuksesta eli mitkä tekijät ovat heidän mielestään koulu-uupumuksen synnyn taustalla ja kuinka he itse ehkäisevät sitä. Selvitin nuorilta myös heidän ajatuksiaan siitä, miten kouluterveydenhoitaja voi ennaltaehkäistä koulu-uupumusta ja auttaa jo uupunutta oppilasta. Opinnäytetyön avulla sekä koulu että kouluterveydenhuolto voivat kehittää toimintaansa ja saada nuorten näkökulmia koulu-uupumuksen syntyyn, ehkäisyyn ja hoitoon.

2 NUOREN KOULU-UUPUMUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

2.1 Nuoren koulu-uupumus

Nuoruudessa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruudessa (ikävuodet 11-25) erotetaan kolme vaihetta: varhaisnuoruus noin 11-14-vuotiaana, keskinuoruus noin 15-18-vuotiaana ja myöhäisnuoruus noin 19-22/25-vuotiaana. Nuoruusikä katsotaan alkavaksi puberteetista eli fyysisistä muutoksista, jotka liittyvät nuoruuteen. Nuoruuden muuttamista aikuisuudeksi on vaikeampi määritellä. Varhaisessa nuoruusiässä fyysiset muutokset ovat suuressa osassa nuoren kehitystä. Psykososiaalisella alueella nuori alkaa kapinoida vanhempia ja auktoriteetteja vastaan sekä muodostaa ystävyys-suhteita ikätovereihin. Keskinuoruudessa nuori alkaa pohtia enemmän omaa identiteettiään ja selkiyttää kokemuksia omasta itsestään. Myöhäisnuoruudessa keskeisiä teemoja ovat oman aseman, aatteiden ja arvojen pohtiminen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72-73.)

Nuoret kehittyvät lapsista aikuisiksi jokainen omaan tahtiinsa ja tapansa. Kehitysvaiheet ovat samankaltaisia ja niiden järjestys on sama. Seuraavaan vaiheeseen päästään vasta, kun edelliset kehitystehtävät on täytetty. Tämä näkyy etenkin fyysisessä kehityksessä, kun taas psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä jokin vaihe voi jäädä pois. Nuoruusiän psyykinen ja psykososiaalinen kehitys edellyttävät fyysisiä muutoksia ja kehitystä, sillä kehon ja mielen kehityksen välillä on vahva yhteys. Nuoruuden aikana aivot kehittyvät huomattavasti noin 25. ikävuoteen asti. Erityisesti kasvavat ne aivoalueet, joita tarvitaan pitkäjänteisyyteen ja suunnitelmallisuuteen. Myös kokonaisuusien hahmottaminen, abstrakti ajattelu ja päättelykyky kehittyvät vähitellen aikuisen tasolle. Mielialan vaihtelut ovat nuoruudessa tavallisia ja voimakkaiden tunteiden hallinnan keinot ovat muutoksessa. Nuoren kehitystehtävänä on oppia sietämään vaikeita tilanteita ja selvittämään ne ilman vanhempien apua. Nuoruusiän keskeisimpänä kehitystehtävänä voidaan pitää itsenäisyyden saavuttamista. Nuori irrottautuu vähitellen lapsen roolista perheessään ja joutuu tekemään tärkeitä valintoja tulevaisuutensa suhteen. Ikätoverien seuran liittyminen tukee nuoren kehitystä ja esimerkiksi yksinjäminen ja kiusaamisen kokeminen vaarantavat sitä. (Hietala, ym. 2010, 42, 43, 44, 45.)

Koulu-uupumus on jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena syntynyt pitkittynyt stressioireyhtymä. Uupumus muodostuu kolmesta tekijästä, joista ensimmäinen on voimakas emotionaalinen koulutyöhön liittyvä väsymys. Jatkuva väsymys ei helpotu nukkumalla tai lepäämällä. Väsymys kehittyy, kun nuori on ponnistellut pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman tuloksia. Toinen tekijä on kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiin. Nuori aliarvioi koulutyön merkitystä ja tuntee menettäneensä mielekkyyden koulutyöstä. Mielekkyyden katoaminen koulutyöstä voi johtua monesta syystä. Jos nuori kokee, ettei kykene vastaamaan koulunkäynnin vaatimukseen tai ei pysy opettävien asioiden perässä, hänen motivaationsa laskee. Kolmas tekijä koulu-uupumuksessa on kouluun liittyvä riittämättömyyden tunne. Nuori kokee kouluun liittyvän itsetuntonsa laskeneen ja tuntee itsensä tehottomaksi ja ulkopuoliseksi koulussa. Nuoren kouluun liittyvä itsetunto laskee, jos hän ei mielestään saa tehtyä tarpeeksi.

(Salmela-Aro 2008, 234.)

Koulu-uupumuksen kolme osa-aluetta saavat aikaan kehän ja luovuttamisen kierteen. Uupumuksen ensimmäinen merkki on yleensä voimakas väsymys. Nuori alkaa väsyä työtaakkansa alle ja tietoisuus siitä vie voimia ja laskee hyvinvointia sekä koulussa että vapaa-ajalla. Emotionaalinen uupuminen ilmenee usein univaikeuksina, mikä vaikuttaa koulusuorituksiin kielteisesti. Pitkään jatkunut uupumus saa nuoren suhtautumaan kyynisesti koulunkäyntiin, jolloin mielekkyys koulunkäynnistä katoaa. Mielekkyyden puute koulua kohtaan johtaa riittämättömyyden tunteisiin ja ristiriitaan oman suorituskäytön ja koulun vaatimusten välillä. (Salmela-Aro 2008, 234-235.)

Koulu-uupumukseen liittyy myös muita hyvinvoinnin ongelmia. Uupuneet nuoret kärsivät muita useammin masennuksesta eivätkä he arvosta itseään. Myös somaattiset oireet ovat jonkin verran yhteydessä koulu-uupumukseen, esimerkiksi päänsärky, niska- ja hartiakivut ja univaikeudet. Somaattinen oirehdinta on yhteydessä poissaoloihin koulusta ja koulupoissaolot heikentävät nuorten koulusuorituksia. Kyynisyyden kokemukset liittyvät vahvasti masennukseen ja heikkoon itsearvostukseen. Kyynisyys vaikuttaa myös alhaiseen koulumenestykseen ja vaikeuksiin opetuksen seuraamisessa. Kyynistyneet nuoret näyttävät olevan paljon poissa koulusta ilman todellista syytä. Riittämättömyyden tunteet ovat yhteydessä myös masennukseen, alhaiseen itsetuntoon ja elämäntyytyväisyyteen sekä somaattisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn ja univaikeuksiin. Lisäksi koulu-uupumus on riski myöhemmälle masentuneisuudelle. (Salmela-Aro 2008, 239.)

Hambergin (2006) mukaan pojat kokivat seitsemännellä luokalla tyttöjä enemmän koulu-uupumusta. Kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla poikien koulu-uupumus oli oireellisesti suurempaa kuin tyttöjen. Koulu-uupumuksen kokemisessa ei tapahtunut suuria muutoksia seitsemännen ja kahdeksannen luokan välillä, mutta kahdeksannen ja yhdeksännen luokan välillä koulu-uupumus kasvoi merkittävästi molemmilla sukupuolilla. Vähiten koulu-uupumusta koettiin kahdeksannella luokalla ja eniten yhdeksännellä luokalla. Tutkimuksen mukaan pojat kokivat koulu-uupumusta tyttöjä enemmän koko yläkoulun ajan, vaikka kouluterveyskyselyt (Luopa, ym. 2010, THL 2011, hakupäivä 6.12.2011) osoittavat tyttöjen kokevan uupumista poikia enemmän. Koulu-uupumuksen osa-alueilla (emotionaalinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyyden tunteet) ilmeni eroja vain kyynisyyden kokemisessa sukupuolten välillä. Pojat kokevat kyynisyyttä koulunkäyntiä kohtaan tyttöjä enemmän koko yläkoulun ajan. Molemmilla sukupuolilla kuitenkin lisääntyi emotionaalisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunne yläkoulun aikana, etenkin 8. ja 9. luokan välillä. Hambergin tutkimukseen osallistui kolmen vuoden ajan 173 nuorta, 87 tyttöä ja 86 poikaa. (Hamberg 2006, hakupäivä 11.10.2012.)

Hambergin (2006) tutkimuksessa ei-uupuneet oppilaat arvioivat koko yläkoulun ajan koulumenestyksensä paremmaksi ja olivat tyytyväisempiä koulumenestykseensä kuin koulu-uupumuksen riskiryhmään kuuluvat oppilaat. Riskiryhmään kuuluvat oppilaat ja oteltiin koulu-uupumusmittarin SBI-10:n mukaisesti, joka on lähes identtinen koulu-uupumusmittari BBI-10:n kanssa. BBI-10 koulu-uupumusmittari käsitellään luvussa 4. Ei-uupuneet oppilaat kokivat 8. ja 9. luokalla myös itsetuntonsa korkeammaksi kuin riskiryhmään kuuluvat oppilaat. Koulu-uupumusryhmät erosivat toisistaan myös perfektionismin kokemisessa. Eniten perfektionismia esiintyi riskiryhmän oppilailla. Koulu-uupumusryhmissä oli merkittäviä eroja vanhemmilta, opettajilta ja kavereilta saadun tuen suhteen. Ei-uupuneet kokivat saavansa enemmän tukea vanhemmiltaan 7. ja 8. luokalla verrattuna koulu-uupumusryhmään. Koulu-uupumuksen riskiryhmään kuuluneet nuoret kokivat saavansa vähemmän tukea opettajilta ja kavereiltaan koko yläkoulun ajan. (Hamberg 2006, hakupäivä 11.10.2012.)

Eksin (2011) tutkimuksessa koulu-uupumukseen vaikutti neljä tekijää: koulu, perhe, riittämättömyyden tunne koulua kohtaan ja kiinnostuksen puute koulua kohtaan. Koulusta johtuvassa uupumuksessa korostuivat kouluun liittyvät asiat, kuten opiskelu, koti-tehtävien tekeminen ja kokeet. Ne aiheuttivat oppilaille uupumusta, ahdistusta ja ikävystymistä. Perheestä johtuvassa uupumuksessa perheen asenteet kouluun liittyviin asioihin aiheuttivat uupumusta, jännittyneisyyttä ja masennusta. Tutkimus tehtiin Turkissa ja siihen osallistui 691 6.-8. luokkalaista kymmenestä koulusta. (Eksi 2011, 520, 523.)

2.2 Perheen ja opintojen siirtymävaiheen merkitys uupumuksen synnylle

Finnish Educational Transitions (FinEdu) Studies on tutkimushanke, jonka ovat yhdessä toteuttaneet Jyväskylän yliopisto ja Helsingin yliopiston tutkijakollegium. Projektista käytettiin tutkimukseen osallistuville oppilaitoksille nimeä Nuori valintojen edessä-tutkimus. (Jyväskylän yliopisto 2012, hakupäivä 10.10.2012). Nuori valintojen edessä-tutkimuksen tavoitteena on tutkia nuorten valintoja ja niihin liittyviä tekijöitä heidän siirtyessään peruskoulusta toisen asteen koulutukseen ja toisen asteen koulutuksesta joko työelämään tai jatkokoulutukseen. Nuorten siirtymiä tutkittiin erityisesti tavoitteiden, motivaation ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimus on seurantatutkimus, jonka toisen tutkimusryhmän muodostavat peruskoulun 9. luokkien oppilaat ja toisen tutkimusryhmän lukion ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Tutkimuksen aineistoa on kerätty kyselylomakkein vuosina 2003–2006.

(Kiuru, ym. 2007, hakupäivä 10.10.2012.)

FinEdu-tutkimuksessa (2010) tutkittiin vanhempien työuupumuksen ja lasten koulu-uupumuksen välistä yhteyttä. Sen mukaan työuupumuksesta kärsivien vanhempien lapset kokevat koulu-uupumusta muita nuoria todennäköisemmin. Tutkimuksessa 515 peruskoulun yhdeksäsluokkalaista arvioi koulu-uupumustaan ja heidän 595 vanhempansa työuupumustaan. Tulokset osoittivat, että uupumuksen tunteet olivat perheissä jaettuja, erityisesti samaa sukupuolta olevien nuorten ja vanhempien uupumus oli jaettua. Samaa sukupuolta oleva vanhempi toimii roolimallina uupumuksen kehittymisessä. Vanhemman työuupumus voi näyttäytyä myös kielteisenä kasvatustyylinä ja alentuneena osallisuutena nuorten elämässä. Perheen taloudellinen tilanne vaikutti myös jaetun uupumuksen tasoon. Mitä enemmän perheessä oli taloudellisia huolia, sitä enemmän koettiin myös uupumusta. (Salmela-Aro, Tynkkynen & Vuori 2010, 20.)

Vasalampi (2007) tutki vanhemmuustyylien yhteyttä yhdeksäsluokkalaisten nuorten sisäiseen motivaatioon osana Nuori valintojen edessä-tutkimusta. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä että yksilö pyrkii tavoitetta kohti, koska se on hänelle tärkeä tai tuottaa hänelle mielihyvää. Vanhemmuustyylit olivat nuorten havaintoja vanhempiensa affektiivisuudesta, behavioraalista kontrollista ja psykologisesta kontrollista. Affektiivisuus voidaan määritellä tunneherkkyytenä, esimerkiksi vanhemmat osoittavat lapselleen rakastavansa tätä. Behavioraalinen kontrolli tarkoittaa rajojen asettamista eli vanhemmat rankaisevat lasta hänen tehtyään jotain kiellettyä. Psykologinen kontrolli on esimerkiksi syyllistämistä, kuten että vanhemmat kertovat lapselle kuinka paljon uhrautuvat lapsen vuoksi. Tutkimukseen osallistui 699 nuorta, joita tutkittiin kaksi kertaa yhdeksännellä luokalla, kevätlukukauden alussa ja lopussa. Tulokset osoittivat, että äidin korkea affektiivisuus ja behavioraalinen kontrolli olivat yhteydessä nuorten korkeaan sisäiseen motivaatioon sekä kevätlukukauden alussa että lopussa. Isän affektiivisuudella ei ollut merkitystä nuorten sisäiseen motivaatioon, mutta isän korkea behavioraalinen kontrolli vaikutti myönteisesti nuorten sisäiseen motivaatioon kevätlukukauden alussa ja lopussa. Äidin psykologisella kontrollilla ei tutkimuksen mukaan ollut merkitystä nuorten sisäiselle motivaatiolle, kun taas isän psykologinen kontrolli laski sisäistä motivaatiota yhdeksännen luokan lopussa. Tutkimus osoittaa, että vanhemmuustyylit ja nuorten kokemukset niistä vaikuttavat heidän sisäiseen motivaatioonsa. (Vasalampi 2007, hakupäivä 10.10.2012.)

FinEdu-tutkimuksessa (2010) selvitettiin nuorten hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin polkuja opintojen siirtymävaiheissa. Erityisesti siirtymä peruskoulusta toisen asteen opintoihin on monelle nuorelle haastava elämänvaihe. Tutkimuksessa 687 nuorta arvioi tyytyväisyyttä elämäänsä vuosittain yhdeksänneltä luokalta alkaen neljän vuoden ajan. Suurin osa, noin 2/3, oli tyytyväisiä elämäänsä ja tämä hyvinvointi oli pysyvää. Noin kolmanneksella nuorista hyvinvointi muuttui siirryttäessä koulutusvaiheesta toiseen. Näistä nuorista joka viidenneksellä hyvinvointi laski. Myönteistä on kuitenkin se, että suurin piirtein samankokoisella ryhmällä koulumuutos lisäsi hyvinvointia. Siirtymävaiheen onnistuminen heijastuu nuoren hyvinvoinnin lisääntymiseen ja lisääntyvä hyvinvointi ennustaa edelleen myöhempää kouluintoa. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2010, 21.)

Salmela-Aron (2008) mukaan lukioon siirtyneet nuoret kokevat enemmän uupumusasteista väsymystä koko siirtymäajan verrattuna ammattikouluun siirtyneisiin nuoriin. Kyynisyys ja riittämättömyyden tunteet lisääntyivät koko ajan lukioon suuntautuneilla. Ammattikouluun siirtyneillä sen sijaan riittämättömyyden tunteet laskivat ja kyynisyys lisääntyi heillä peruskoulun lopussa, mutta laski ammattikouluun siirtymisen jälkeen. Tyttöillä koulu-uupumusta oli enemmän kuin pojilla. Ne nuoret, joiden tavoitteena on koulussa menestyminen, ei niinkään oppiminen, ovat vaarassa uupua. Koulusiirtymällä on keskeinen merkitys nuorten hyvinvoinnille ja nuoret tarvitsevat tukea tässä vaativassa siirtymässä. (Salmela-Aro 2008, hakupäivä 26.11.2010.)

Vasalammen (2007) tutkimuksessa motivaation muuttumisesta ja sen yhteydestä itsearvostukseen peruskoulun jälkeisessä koulusiirtymässä tutkittiin kuinka nuorten koulutustavoitteeseen liittyvä motivaatio muuttuu heidän siirtyessään peruskoulusta ammattikouluun tai lukioon. Toinen tutkimustehtävä oli koulutustavoitteeseen liittyvän motivaation yhteys itsearvostukseen. Tutkimus oli osa FinEdu-tutkimusta ja siihen osallistui 607 nuorta yhteensä kolme kertaa, yhdeksännen luokan kevätlukukauden alussa ja lopussa ja vuosi siirtymän jälkeen. Nuoret valitsivat yhden tavoitteen, joka liittyi koulutukseen, työuraan tai ammatinvalintaan. Sitten heitä pyydettiin arvioimaan tätä tavoitetta eri näkökulmista. Näkökulmat olivat sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, edistyminen tavoitteessa, ponnistelu tavoitteen eteen ja tavoitteen kuormittavuus. Sisäisessä motivaatiossa ihminen pyrkii tavoitteeseen, koska se on hänelle tärkeä tai mielekäs, ulkoisessa motivaatiossa tavoitteeseen pyritään jonkun toisen tahdosta tai jotta välttyttäisiin häpeältä. Tuloksista näkyi, että kun nuoret valitsivat omaa kiinnostusta ja motivaatiota vastaavaan koulutukseen, heidän sisäinen motivaationsa kasvoi ja he saavuttivat tavoitteensa paremmin. Peruskoulun jälkeinen korkea itsearvostus oli yhteydessä koulutukseen ja ammattiin liittyvän tavoitteen saavuttamiseen. Hyvä itsearvostus peruskoulussa ennusti sitä, että nuoret saavuttivat koulutukseen ja ammattiin liittyvän tavoitteensa paremmin peruskoulun jälkeen. Peruskouluaiikainen korkea itsearvostus liittyi myös alhaiseen ulkoiseen motivaatioon koulusiirtymän jälkeen. (Vasalampi 2007, hakupäivä 10.10.2012.)

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

Koulu-uupumusta lisäävät tekijät	Koulu-uupumusta vähentävät tekijät
Taustatekijät - naissukupuoli	- miessukupuoli
Kouluvalinnat - lukioon siirtyminen	- ammattikouluun siirtyminen
Muut ongelmat <ul style="list-style-type: none"> - oppimisvaikeudet - masennus - uniongelmat, niska- ja hartiasäryt, päänsärky - koulusta lintsaminen 	
Muu hyvinvointi	<ul style="list-style-type: none"> - tyytyväisyys elämään - hyvä itsetunto
Motivaatiotekijät <ul style="list-style-type: none"> - suuntautuminen itseän - suoritusmotivaatio - välttämismotivaatio - koulutavoitteiden kokeminen stressaavina, merkityksettöminä ja vaikeasti saavutettavina 	<ul style="list-style-type: none"> - suuntautuminen kehitystehtäviin - koulutavoitteet merkityksellisiä, sopivasti haastavia ja saavutettavia - oppimismotivaatio - kouluinto: tarmokkuus, päättäväisyys ja uppoutuminen koulutyöhön - innostus, sitoutuminen ja aikaansaamisen tunne
Sosiaaliset tekijät - uupuneet kaverit	- koheesio kaveripiirissä
Perhetausta - uupuneet vanhemmat	- vanhemmilla aikaa nuorelle

3 KOULULAISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1 Kouluterveydenhuollon tehtävät

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien ja vanhempien kanssa. Kouluterveydenhuollon tehtäviä ovat osallistuminen koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, koulun työolojen ja koulutyön terveellisyyden ja turvallisuuden valvonta ja edistäminen, oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden seuraaminen, arviointi ja edistäminen sekä osallistuminen oppimisen, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tunnistamiseen ja selvittämiseen yhteistyössä muun oppilashuoltohenkilöstön ja opetushenkilöstön kanssa. (STM 2002, hakupäivä 27.11.2010.)

Kouluterveydenhuollon laatusuositukset vuodelta 2004 koskevat kouluterveydenhuollon toimintaa ja siitä tiedottamista sekä koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin arvioimista ja edistämistä. Kouluterveydenhuollon tulee olla suunnitelmallista ja helposti saatavilla olevaa palvelua, jota seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Kouluterveydenhuolto on olennainen osa oppilashuoltoa ja oppilaiden sekä vanhempien kokemuksia yhteistyön toimivuudesta pitää tiedustella. Kouluterveydenhuollon toiminnasta tiedotetaan koululaisille, huoltajille sekä koululle. Riittävä, pätevä ja pysyvä henkilöstö on edellytyksenä toimivalle kouluterveydenhuollolle ja kouluterveydenhuollossa täytyy olla käytössä asianmukaiset toimitilat ja välineet. Kouluterveydenhuolto osallistuu omalta osaltaan huolehtimaan siitä, että koululaisilla on terveellinen ja turvallinen kouluympäristö ja -yhteisö. Koululaisten terveyttä edistetään, heidän terveystietoaan vahvistetaan ja heidän hyvinvointiaan sekä terveyttään seurataan yksilöllisten terveystarkastusten, suunnitelmien ja luokan hyvinvoinnin arvioinnin avulla. (STM 2004, hakupäivä 29.10.2012.)

Koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa koskeva asetus tuli voimaan vuonna 2009 siten, että määräaikaista terveystarkastuksia koskevat säännökset tulivat voimaan 1.1.2011. Asetuksella säännellään erityisesti terveystarkastusten ja terveysneuvonnan sisältöä ja määrää. Asetus annettiin, koska kuntien väliset erot lasten ja nuorten ehkäisevien palvelujen

voimavaroissa ja sisällössä ovat lisääntyneet, ja palvelut ovat monissa kunnissa suosituksiin ja tarpeisiin nähden riittämättömät. Kuntia sitovan asetuksen tarkoituksena on ehkäisevää toimintaa tehostamalla varmistaa, että lasten, nuorten ja perheiden terveystarkastukset ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä ja yksilöiden ja väestön tarpeet huomioon ottavia. Lisäksi asetuksen mukainen toiminta auttaa ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä ja vähentää alueellista eriarvoisuutta. Asetuksella vahvistetaan terveyden edistämistä, johon kuuluu aina myös mielenterveyden edistäminen. Erityisten tuen tarpeiden varhainen tunnistaminen ja tuen oikea-aikainen järjestäminen ehkäisevät ongelmien pahenemista ja kustannusten kasvua.

(STM 2009, hakupäivä 7.12.2011.)

Karkeasti kouluterveydenhoitajan työ voidaan jakaa kahteen osaan: yksilöihin sekä ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaan työhön. Yksilökeskeisiä toimenpiteitä ovat oppilaiden kasvun ja kehityksen seuranta ja seulonnat, terveyttä koskevista henkilökohtaisista asioista ja huolista keskusteleminen, ensiapu ja sairaanhoitotoimet. Määräaikaiset terveystarkastukset ovat preventiivisiä työmenetelmiä, joilla pyritään toteamaan varhain sairauksia ja kehityshäiriöitä. Seulontatutkimukset ja -kyselyt, rokotusohjelman toteuttaminen, ensiapu ja sairaanhoidon toimenpiteet ovat myös preventiivisiä työmenetelmiä. Monimuotoiset voimavarasuuntautuneet työmenetelmät ovat promotiivisia eli niillä edistetään terveyttä. Yhteisöön kohdistuva työ liittyy muun muassa koulu yhteisön terveyden edistämisen suunnitteluun ja toteutukseen. Kouluterveydenhoitajan tulee osallistua terveystiedon ja oppilashuollon opetussuunnitelmien sekä terveyttä ja turvallisuutta edistävien toimintamallien laatimiseen. Moniammatillista yhteistyötä ovat koulu ympäristön terveydellisten olojen valvonta sekä työpaikkaselvityksiin osallistuminen. Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu lisäksi vanhempaintapahtumiin osallistuminen. (Haarala, ym. 2008, 376-377, 378.)

3.2 Terveystarkastajan käyttämät menetelmät oppilaiden terveyden edistämiseksi

Terveyden edistämisen lähtökohtana on, että ihminen toimii aktiivisesti omissa elämässään. Terveystieteen ammattilaisten olisi tärkeää tunnistaa tämä toiminnassaan, jossa keskeisenä asiana ovat terveyttä kokevat perusarvot ja niiden omaksuminen omaan terveyskäytökseen. Terveyden edistäminen voidaan määritellä kolmella tavalla. Se voidaan määritellä prosessina, joka jatkuu läpi elämän sekä ihmisen kykynä kontrolloida omaa

terveyttään. Terveysalan ammattilaiset jakavat asiantuntemustaan asiakkaille, joilla on mahdollisuus päättää itse, mitkä tekijät ovat tärkeitä ja tukevat heidän terveyttään. Kolmas määrittelytapa terveyden edistämiseksi on aktiivinen ja tuottoisa elämä. Terveysprosessin päämääränä on hyvä elämä, hyvä elämänlaatu tai hyvinvointi. (Lindström & Eriksson 2010, 35.)

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka päämääränä on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimiseen. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Terveyden edistäminen on mahdollisuuksien parantamista eikä sen ensisijainen tarkoitus ole muuttaa ihmisten käyttäytymistä. On kysymys yksilön terveydestä, mutta myös ihmisten mahdollisuuksista vaikuttaa ympäristöönsä. Ympäristö ymmärretään tässä yhteydessä sosiaalisesti ympäristöksi fyysisen ympäristön ohella. Terveyden edistäminen vaikuttaa yhteisön terveyden edellytyksiin. Se lähestyy terveyttä yksilön ja yhteisöjen näkökulmasta yhtä aikaa ja siksi yhteiskunnallinen päätöksenteko on terveyden edistämisen kannalta tärkeä mekanismi. (Vertio 2003, 29.) Lindholm (2004, 26) toteaa, että terveyden edistämisen tavoitteena yksilöiden ja yhteisön omien voimavarojen käyttäminen parhaalla mahdollisella tavalla omassa elämässään ja muiden selviytymisen tukemisessa.

Keskeisiä teemoja kouluikäisten terveyden edistämiseksi ovat itsetunnon tukeminen, elämänhallintataidot, ihmissuhde- ja sukupuolikasvatus, oman kasvun ja kehityksen ymmärtäminen, ravitsemuskasvatus (mm. lihavuuden ja syömishäiriöiden ehkäisy), liikunnan lisääminen, tupakoimattomuus sekä päihteiden käytön ehkäisy. Haasteita kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tuovat perhetilanteiden vaikeudet, jotka heijastuvat herkästi koulunkäyntiin. Kouluyhteisö, nuorten kaveripiiri ja vapaaajan harrastusmahdollisuudet vaikuttavat omalta osaltaan nuorten terveysvalintoihin. (Koponen, Hakulinen & Pietilä 2002, 100-101.) Terveystoimittaja ohjaa oppilaita arkisissa terveyteen liittyvissä asioissa, esimerkiksi terveellisessä ruokavaliossa, riittävässä liikunnassa, levossa, puhtaudessa ja sosiaalisissa suhteissa. Muita keskeisiä teemoja ohjauksessa ovat mielenterveys, seksuaaliterveys, tupakointi, päihteidenkäyttö ja väkivalta. Tiivis yhteistyö perheen, opettajien ja oppilashuollon kanssa auttaa terveyshuolien tunnistamisessa. (Haarala, ym. 2008, 379.)

Terveydenhoitajan käyttämiä menetelmiä yksilötasolla ovat terveystarkastus ja terveysneuvottelu, kuunteleminen, tukeminen ja toimiminen oppilaan terveysneuvottelijana. Koulu- ja nuorisosaatavien terveydenluku- ja osallisuutta omaan terveyteensä edistämiseen vahvistetaan. Toteuttamalla yksilönohjausta terveydenhoitaja vahvistaa opetussuunnitelman mukaista terveystiedon opetusta. (Haarala, ym. 2008, 378.) Lindholmin (2004, 20) mukaan kouluterveydenhoitajan yleisimmin käyttämät terveydenedistämismenetelmät ovat henkilökohtaiset keskustelut ja jaettava kirjallinen materiaali terveystarkastuksien yhteydessä. Eri-ikäisiä pienryhmiä, toiminnallisia menetelmiä tai tutustumiskäyntejä käytetään harvoin.

Varhainen puuttuminen voidaan määritellä ammattihenkilön toimintana ja varhaisena vastuunottona esimerkiksi silloin, kun havaitaan lapsen tai hänen perheensä elämässä terveyttä tai hyvinvointia uhkaava tekijä. Havaitseminen ei yksin riitä, vaan asia otetaan puheeksi ja tarpeen mukaan sitä ryhdytään hoitamaan yhdessä asiakkaan kanssa ja mahdollisesti myös moniammatillisissa tiimissä. Eräs terveyden edistämisen ja varhaisen puuttumisen muoto on voimavarojen vahvistaminen. (Lindholm 2004, 27.) Varhaiseen puuttumiseen sisältyy aina asiakkaan tukeminen. Työntekijässä herännyt huoli riittää varhaisen puuttumisen käynnistämiseen, mikä tarkoittaa sitä, että asiakkaan ongelmien sijasta käytetään sanaa oma huoli. Puhuessaan huolestaan työntekijä kertoo oman näkökantansa ja pyytää asiakkaan apua huolensa vähentämiseen. Tämä madaltaa kynnystä ottaa huoli puheeksi asiakkaan kanssa. Vaikka huoli olisi turha, on työntekijän ja asiakkaan kannalta silti hyvä, että asiasta on keskusteltu. (Haarala, ym. 2008, 168-169.)

3.3 Laaja terveystarkastus lisää perhekeskeisyyttä kouluterveydenhuollossa

Laaja terveystarkastus on terveystarkastus, johon kutsutaan molemmat vanhemmat ja ainakin toinen heistä osallistuu siihen. Terveystarkastaja ja lääkäri tekevät laajan terveystarkastuksen yhteistyössä eri aikoina tai samalla kerralla. Tarkastukseen sisältyy arvio vanhempien/koko perheen hyvinvoinnista (haastatellen) sekä opettajan arvio lapsen selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa huoltajien suostumuksella. Lisäksi eri tahot arvioivat lapsen psykososiaalista kehitystä. (Kolimaa 2012, hakupäivä 20.9.2012.)

Laaja terveystarkastus suoritetaan ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Siitä tiedotetaan vanhemmille ja kotiin lähetetään kutsukirjeet. Tarkastuksessa arvioidaan lapsen tai nuoren kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Siinä kartoitetaan lapsen/nuoren terveystottumukset ja hänen terveydentilansa sekä kehityksensä. Kouluun liittyvistä asioista käsitellään muun muassa vahvuuksia, sosiaalisia taitoja, oppimista, tuen tarvetta, poissaoloja ja koulukiusaamista. Kotiin ja vapaa-aikaan liittyen tarkastellaan lepoa ja vapaa-ajan viettotapoja, ihmissuhteita, sosiaalisia taitoja ja harrastuksia sekä sosiaalisen median käyttöä. Laajassa terveystarkastuksessa havainnoidaan lapsen tai nuoren yleisvaikutelmaa, kontaktikykyä, käyttäytymistä, mielialaa ja suhdetta vanhemman tutkimustilanteessa. Lisäksi mitataan verenpaine, pulssi, pituus ja paino ja testataan näkö sekä kuulo. Lapselta/nuorelta tarkistetaan myös iho, korvat, nielu, imusolmukkeet ja kilpirauhanen. Vatsaa tunnustellaan ja tukirangan asento sekä rakenne katsotaan ja sydäntä ja keuhkoja kuunnellaan. Puberteettikehitys ja genitaalit sekä pitkäaikaisairauksiin liittyvät oireet ja muut oireet tutkitaan. Kahdeksannella luokalla nuorta tavataan myös yksin ja selitetään hänelle salassapitovelvollisuus. Vanhempien kanssa keskusteluun tuodaan vain yhdessä sovitut asiat.

(Hietanen-Peltola 2012, hakupäivä 20.9.2012.)

Käytännössä laajassa terveystarkastuksessa vallitsee molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus. Perhe on asiantuntija ja terveydenhuolto palvelee perhettä. On tärkeää antaa positiivista palautetta perheelle ja kuunnella heitä huolellisesti. Työntekijöiden asenteen tulee olla positiivinen ja yhteistyön jatkuvuudesta on huolehdittava.

(Mäkelä & Kokko 2012, hakupäivä 20.9.2012.)

Jos herää huoli nuoren tai perheen tilanteesta, asiasta on keskusteltava ja kysyttävä, ovatko vanhemmat tai nuori itse huolissaan. Usein sovitaan uusi käynti huolen tarkemmaksi kartoittamiseksi ja tuen järjestämiseksi. Tavallisin tukimuoto on kouluterveydenhuollon lisäkäynnit joko terveydenhoitajalle tai lääkärille. Tarpeen mukaan käynnistyy myös moniammatillinen oppilashuollon yhteistyö, johon osallistuu esimerkiksi kuraattori, psykologi tai opettaja työparina. Tiedonsiirto tapahtuu vain oppilaan sekä perheen luvalla ja tietten. Oppilaalla ja perheellä tulee myös olla selkeä käsitys siitä kuka asiaa hoitaa ja miten. Jos oppilashuollon toimet eivät riitä, voidaan konsultoida erityispalveluja tai erikoissairaanhoidoa ja kutsutaan tarvittavia asiantuntijoita mukaan tapaamisiin. Tarvittaessa perhe saa lähetteen eteenpäin. Jonotusaikana seurataan tilanteen kehitystä ja tavataan oppilasta ja perhettä tarpeen tullen. Oppilas on koko ajan myös kouluterveydenhuollon asiakas. Vanhempia voidaan ohjata omiin palveluihin, kuten työterveyshuoltoon. (Hietanen-Peltola 2012, hakupäivä 20.9.2012.)

Huolen vyöhykkeistöä voidaan käyttää apuna huolen arvioimisessa. Huolen vyöhykkeistöön kuuluu neljä tasoa: huoleton tilanne, pieni huoli, niin sanottu huolen harmaa vyöhyke ja suuri huoli. Pienen huolen vyöhykkeellä huoli on käynyt mielessä ehkä toistuvasti ja ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta on herännyt, mutta usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin on kuitenkin hyvä. Harmaalla vyöhykkeellä huoli kasvaa ja työntekijä alkaa kokea omat voimavaransa riittämättömiksi. Hän tarvitsee lisää tukea ja kontrollia, joka tarkoittaa tilanteen hallinnan lisäämistä rajoittamalla jotain epätoivottavaa. Kontrollissa pyritään myös tuen antamiseen. Kun puututaan ihmisten elämään, luovataan samalla tehdä jotain. Suuren huolen vyöhykkeellä asiakkaan tilanteeseen on puututtava välittömästi ja saatava lisää yhteistyöverkostoa. (Haarala, ym. 2008, 170, 171.)

4 KOULU-UUPUMUKSEN MITTAAMINEN JA EHKÄISY

Koulu-uupumusta mitataan valtakunnallisilla kouluterveyskyselyillä ja BBI-10 mittarilla. Koulu-uupumusmittari BBI-10 on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 4. BBI-10 auttaa koulu-uupumuksen toteamisessa ja sen kolmen osa-alueen tason arvioinnissa. Kirjaamisessa koulu-uupumusmittarin tulokset ovat lisädokumentti oirekuvan rinnalle. Koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyen mittarilla tunnistetaan alkavan uupumuksen oireita. Koulu-uupumuksen ehkäisemiseksi kodeissa ja kouluissa tarvitaan tietoa koulu-uupumuksesta ja avointa, keskustelevaa ilmapiiriä.

4.1 Koulu-uupumuksen mittaaminen

BBI-10 sisältää kymmenen kysymystä, jotka mittaavat koulu-uupumuksen kolmea ulottuvuutta. Kysymykset 1, 4, 8 ja 10 mittaavat uupumusasteista väsymystä. Väitteet koskevat pääasiassa kouluun ja opintoihin liittyvän uupumuksen vaikutuksia jokapäiväiseen elämään. Uupuminen kehittyy pitkän ajan kuluessa ja alkaa lopulta vaikuttaa myös nuoren vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin. Krooninen ja hallitsematon uupumustila heikentää nuoren toimintakykyä ja vaikuttaa negatiivisesti hänen lähiympäristöönsä. Väitteet 2, 5 ja 6 mittaavat kyynistymistä. Ne koskevat opintoihin ja kouluun liittyvän kiinnostuksen ja merkityksen vähenemistä. Kyynistymisen katsotaan olevan seurausta uupumusasteisesta väsymyksestä, kun nuori etäännyttää itsensä kouluun ja opintoihin liittyviä vaatimuksista, joihin hän ei kykene enää vastaamaan. Kyynistymisen myötä koulutyöstä katoaa sen henkilökohtainen merkitys ja positiivinen palaute. Riittämättömyyden tunteita koulussa ja opinnoissa mittaavat osiot 3, 7 ja 9. Riittämättömyys ja koulutuksellisen itsetunnon heikkeneminen on prosessin viimeinen vaihe, jolloin uupumisen ja kyynisyyden kielteiset vaikutukset vaikuttavat minuuden rakenteisiin. Vakavasti uupunut nuori menettää omanarvontunteensa ja kokee syvää riittämättömyyttä vastata asetettuihin vaatimuksiin. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 27, 28, 29.)

BBI-10-mittarilla voi tarkastella koulu-uupumusta kokonaisuutena tai sen kolmen ulottuvuuden, väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteen, suhteen. Mittarin avulla voi mitata nuoren koulu-uupumuksen tasoa, esimerkiksi onko se voimakkaasti tai

hieman kohonnut suhteessa muihin samaa sukupuolta ja samassa koulutuksellisessa elämänvaiheessa oleviin nuoriin. Myös muutoksia nuorten koulu-uupumuksessa voi tarkastella. Kouluterveydenhoitaja voi arvioida koulu-uupumuksen tasoa kahdesti vuoden aikana ja verrata onko nuoren koulu-uupumuksen taso muuttunut. Samoin tuloksien avulla voi tarkastella onko koululuokkien välillä eroa koulu-uupumuksessa. Mittari on hyvä työväline arvioimaan nopeasti ja luotettavasti koulu-uupumuksen tasoa ja muutosta. (Salmela-Aro 2008, 235.)

Kouluterveyskyselyssä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista, terveysosaamisesta sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyllä tuetaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti oppilaitosten oppilas- tai opiskelijahuollon ja koulu- tai opiskelijaterveydenhuollon kehittämistä.

(THL 2006a, hakupäivä 27.11.2010.)

Koulu-uupumusta on kouluterveyskyselyssä mitattu vuodesta 2006 lähtien. Sitä mitataan kolmella kysymyksellä, jotka perustuvat Katariina Salmela-Aron ja Petri Näätäsen koulu-uupumusmittariin BBI-10. Koulu-uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta työhön ja opintojen merkityksen vähentymisestä sekä kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteesta opiskelijana. Indikaattori muodostuu seuraavasti: Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi liittyen?

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

Mukaan otettiin 3-6 pistettä saaneet vastaajat. (THL 2006b, hakupäivä 11.10.2012.)

4.2 Koulu-uupumuksen ehkäisy

Koulun tunneilmastoon kuuluu kolme tekijää: yhteisyyden tunne, henkilökohtaisten suhteiden lämpö ja sivistyneisyys sekä turvallisuuden tunne. Yhteisyyden tunne tarkoittaa, että ihminen tuntee kuuluvansa ryhmään, sen tavoitteisiin ja arvoihin. Hyvässä koulussa ihmiset osoittavat kunnioittavansa toisiaan ja pitävät huolta toisistaan. Kaikessa koulu-elämässä tulisi olla keskeistä muista välittäminen. Kaikilla ihmisillä on tarve tuntea itsensä hyväksytyksi ja kuulua ryhmään. Organisaationa koulun tehokkuus riippuu siellä toimivien ihmisten keskinäisistä suhteista. Hyvissä opettaja-oppilassuhteissa molemmat tuntevat turvallisuutta. Jokainen kokee, että häntä kunnioitetaan ja hänestä välitetään, mikä vaikuttaa myönteisesti opiskelumotivaatioon ja viihtyvyyteen. Oppilaan ja opettajan välinen positiivinen tunnesuhde parantaa koulusuorituksia ja luo hyvää ilmapiiriä. (Uusikylä 2006, 17-18.)

Nuorten koulu-uupumukseen on suhtauduttava vakavasti ja on tärkeää kehittää keinoja, joilla koulu-uupumus voidaan tunnistaa ja ehkäistä riittävän ajoissa. Ensimmäinen askel on kuitenkin tunnistaa koulu-uupuneet nuoret. Samoin on tärkeää tunnistaa jo ennalta luokat ja ryhmät, joissa koulu-uupumusta ilmenee enemmän kuin muissa ryhmissä. Toinen, tärkein, tekijä on ehkäistä koulu-uupumuksen kehittyminen. Vanhemmilla, opettajilla ja kavereilla on tärkeä rooli koulu-uupumuksen ehkäisyssä. Hälytysmerkkejä koulu-uupumuksen kehittymisestä ovat esimerkiksi nuoren unihäiriöt, voimakas uupumusasteinen väsymys, kouluasioiden jatkuva vellominen mielessä, mielekkyyden katoaminen koulutyöstä ja koulusuoritusten yhtäkkäinen romahtaminen.

(Salmela-Aro 2008, 243.)

On myös kansantaloudellisesti tärkeää tunnistaa koulu-uupuneet nuoret, sillä uupumus saattaa lisätä koulutuksellisen ja sosiaalisen syrjäytymisen riskiä. Riittämättömyyden tunne voi johtaa masennukseen, joten koulun olisi tärkeää vastata nuoren tarpeisiin. Esimerkiksi koulu-uupumismittari auttaa uupumuksen tunnistamisessa ja sen voimakkuuden mittaamisessa. Koska koulu-uupumus aiheuttaa viivästymisiä opintojen siirtymävaiheissa, tulisi koulu-uupumus tunnistaa ja ehkäistä ajoissa. Uusia haasteita koululle aiheuttavat esimerkiksi maahanmuuttajien määrän lisääntyminen sekä naapurustojen ja alueiden eriarvoistuminen. Tällaisissa tilanteissa koulu voi toimia nuorelle turvasatamana ja demokraattisena alueena. (Salmela-Aro 2011, 5.)

Koulu-uupumus voidaan kuitenkin muuttaa innoksi. Sekä sosiaaliset rakenteet että yksilön aktiivinen toiminta auttavat uupumuksen muuttumista innoksi. Kriittiset nivelvaiheet ovat siirtymiä eri koulutusvaiheiden välillä, kuten ammattikoulutuksen aloittaminen tai siirtyminen työelämään. Kriittisissä nivelvaiheissa ympäristössä, opiskelukyvyssä, motivaatiossa ja uupumuksessa tapahtuu merkittäviä muutoksia. Luomalla opiskelukykyä lisääviä toimenpiteitä saadaan yhteyksiä opiskelukyvystä työkykyyn ja koulutuksesta työelämään. Työelämään nuorta valmistavat opiskelukyky ja opiskeluinto, sillä opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa myös hyvinvointia työssä.

(Salmela-Aro 2011, 5.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää nuorten näkökulmia koulu-uupumuksen synnyn taustalla olevista tekijöistä, miten he itse ehkäisevät koulu-uupumusta ja millaisena he näkevät kouluterveydenhoitajan roolin koulu-uupumuksen ehkäisyssä sekä uupuneen oppilaan auttamisessa. Tutkimuksen tavoite oli lisätä tietoutta koulu-uupumuksesta, joka on vielä suhteellisen vähän tunnettu ja tutkittu aihe. Työn avulla sekä koulu että kouluterveydenhuolto voivat kehittää toimintaansa.

Tutkimustehtävät:

1. Mitkä tekijät nuorten näkökulmasta ovat yhteydessä koulu-uupumuksen syntyyn?
2. Miten nuoret itse ehkäisevät koulu-uupumusta?
3. Millaisena nuoret näkevät kouluterveydenhoitajan roolin koulu-uupumuksen ehkäisyssä ja uupuneen nuoren auttamisessa?

6 TUTKIMUSMENETELMÄ, AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen kohdetta pyritään kuvaamaan kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksena on löytää aineistosta uusia ja odottamattomia seikkoja, joten lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaus. Vastaajat tutkimukseen tulee valita tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotannalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.) Valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän, koska sen avulla saisin monimuotoisia vastauksia tutkimustehtäviini. Kohdejoukoksi valikoituivat yhdeksäsluokkalaiset, koska he ovat kriittisessä koulusiirtymän vaiheessa, joten oli mielenkiintoista saada juuri heiltä vastauksia tutkimustehtäviin.

Käyttämäni tutkimusmenetelmä on nimeltään eläytymismenetelmä, tarkemmin sanottuna passiivinen eläytymismenetelmä. Eläytymismenetelmiä on kahdenlaisia: aktiivinen ja passiivinen. Aktiivisessa toimitaan eräänlaisen roolileikin tapaan. Henkilöille kuvataan jokin tilanne ja roolihahmot. Henkilöt keksivät itse tilanteen kulun ja vuorosanat ja näyttävät tapahtuman. Passiivisessa eläytymismenetelmässä vastaajille kuvataan jonkin tilanteen lähtökohdat, ja tilanteeseen eläydytään kirjoittamalla lyhyt kertomus. Lähtökohdat kuvataan kehyskertomukseksi kutsutussa orientaatiossa, jonka herättämien mielikuvien mukaan kertomus kirjoitetaan. Kehyskertomuksia on 2-4, joista jokaisessa varioidaan tiettyä seikkaa. Kehyskertomusten muuttaminen on keskeistä eläytymismenetelmässä. (Eskola & Suoranta 1998, 110, 111.) Kehyskertomusten laatiminen on olennaista tutkimuksen onnistumisen kannalta, koska vastaaja kirjoittaa kertomuksensa pelkästään niiden pohjalta. Tutkimuksen kehyskertomukset on esitetty liitteissä 1 ja 2.

Hirsjärven (2009, 164) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulisi käyttää metodeja, joilla tutkittavien näkökanta pääsee esiin. Eläytymismenetelmä on tällainen metodi, jossa vastaaja saa kirjoittaa vastauksensa omasta näkökulmastaan. Mielestäni eläytymismenetelmä sopii hyvin nuorille, koska he saavat kirjoittaa vastauksensa vapaamuotoisesti ja anonymisti. Haastattelu voisi ahdistaa heitä ja kyselylomakkeet saattaisivat kyllästy-

tää. Koen, että eläytymismenetelmällä saa paremmin ehdotuksia esimerkiksi kouluterveydenhoitajan käyttämien keinojen kehittämiseksi.

Kun olin päättänyt tehdä tutkimuksen koulu-uupumuksesta, tehnyt teoreettista viitekehystä ja valinnut kohdejoukon, kävin tapaamassa erään Pohjois-Pohjanmaan yläasteen rehtoria tiedustellen olisiko koulu halukas yhteistyöhön. Sovimme alustavasti aineiston keruusta. Ennen varsinaisen aineiston keruuta esitetasin kehyskertomukset eräällä nuorella. Esitestauksessa vastaajalla meni vastausten kirjoittamiseen noin 20 minuuttia. Kerroin hänelle aluksi tutkimuksestani ja pientä taustaa koulu-uupumuksesta. Vastauksista huomasin, että vastaaja oli ymmärtänyt kysymykset. Hän oli pohtinut kysymyksiä monesta eri näkökulmasta ja vastauksista nousi esiin sekä odotettuja että odottamattomia asioita, kuten oli tarkoituskin. Näin ollen en muuttanut kehyskertomuksia.

Teimme rehtorin kanssa yhteistyösopimuksen lokakuussa ja marraskuun lopulla vuonna 2011 kävin keräämässä aineiston. Koulun yhdeksäsluokkalaiset on jaettu kahteen ryhmään. Kävin ensin keräämässä aineiston toiselta ryhmältä ja muutaman päivän päästä toiselta. Tunnit olivat normaaleja oppitunteja ja paikalla oli minun lisäksi opettaja. Oppilaat eivät tienneet tutkimuksestani ennen oppituntia. Aluksi kerroin opinnäytetyöstäni ja koulu-uupumuksesta lyhyesti ja sitten jaoin vastauspaperit, A4:t, joissa toisessa oli kehyskertomus 1 ja toisessa kehyskertomus 2 ylälaidassa. Ensimmäisessä ryhmässä oli 16 oppilasta, joista yksi jätti vastaamatta. Heiltä kului aikaa kirjoittamiseen 15-20 minuuttia. Toisessa ryhmässä oli 18 oppilasta, joista myös yksi jätti vastaamatta. Heiltä kirjoittamiseen kului 10-15 minuuttia. Vastaajista yhteensä 18 oli tyttöjä ja 14 poikia.

Aineiston keruun jälkeen litteroin vastaukset. Litterointi tarkoittaa vastaajien omin käsin kirjoittamien vastauksien puhtaaksi kirjoittamista. Keräämisen jälkeen aineisto yleensä kirjoitetaan puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla, jotta sen hallinta ja analysointi helpottuu. Epäselvyyttä litteroinnissa aiheuttaa muun muassa se, miten tarkasti vastaukset kirjoitetaan puhtaaksi. Esimerkiksi kirjoitetaanko vastaukset sana sanalta tai yleiskielellä murteen sijaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 30.3.2011.) Kirjoitin vastaukset puhtaaksi sana sanalta juuri niin kuin vastaajat olivat ne kirjoittaneet. Yhteensä puhtaaksi kirjoitettua tekstiä tuli melkein 14 sivua, kun fonttikoko oli 12 ja riviväli 1,5.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on tutkimusaineiston pelkistäminen eli aineistolta kysytään tutkimustehtävien mukaisia kysymyksiä. Vastaukset kirjataan aineistoon termein. Sitten aineisto ryhmitellään, jolloin etsitään pelkistetyistä ilmaisuista erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samankaltaiset ilmaisut yhdistetään samaksi luokaksi ja nimetään se sisältöä kuvaavasti. Aineiston abstrahointi on kolmas vaihe, jossa yhdistetään samansisältöiset alaluokat yläluokaksi ja annetaan sille sen sisältöä kuvaava nimi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26, 28, 29.) Luokkia muodostetaan yhdistelemällä niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisältöön nähden. Analyysin jokainen luokka auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Luokkien muodostaminen on analyysin kriittisin vaihe, sillä ilmaisut päätyvät luokkiinsa tutkijan tulkinnan mukaisesti. (Puusa 2011, 122.) Luokkien muodostusvaiheessa pelkistin aineiston ja ryhmittelin samaa tarkoittavat sanat alaluokaksi. Sen jälkeen yhdistin yhteenkuuluvia ilmauksia pääluokaksi. Luokittelin aineistoa sekä word-tiedostoon että paperille ja lopuksi tein taulukot. Analyysin eteneminen on kuvattu liitteessä 3.

7 TULOKSET

7.1 Koulu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat tekijät nuorten näkökulmasta

Nuoret olivat pohtineet vastauksissaan kattavasti koulu-uupumuksen synnyn taustalla olevia tekijöitä. Vastauksissa korostuivat kouluun liittyvät tekijät. Muut tekijät liittyivät vapaa-aikaan, lepoon liittyviin vaikeuksiin, ihmissuhteiden haasteisiin sekä henkilökohtaisiin tekijöihin. Melkein jokaisessa vastauksessa tulivat ilmi lepoon liittyvät vaikeudet ja useassa henkilökohtaiset tekijät, kuten motivaation puute koulunkäyntiin. Osassa vastauksia käsiteltiin myös vapaa-aikaan liittyviä tekijöitä sekä haasteita ihmissuhteissa.

7.1.1 Kouluun ja vapaa-aikaan liittyvät tekijät

Stressi kokeista ja läksyistä sekä koulun tiukka aikataulu uuvuttavat oppilaita. Kotitehtäviä koettiin olevan liian paljon ja kokeita liian tiheästi. Lisäksi esimerkiksi esitelmän pito aiheutti lisää stressiä. Myös opettajien vaikutus jaksamiseen ilmeni useassa vastauksessa. Jaksamiseen ja koulumenestykseen vaikutti negatiivisesti se, jos opettajien koettiin olevan joustamattomia ja välinpitämättömiä oppilaita kohtaan. Myös epämieluisat oppiaineet laskivat koulunkäynnin mielekkyyttä.

”Jatkuva stressi kokeista ja läksyistä, että ehtiihän varmasti tehdä ne.” (Tyttö 15:2)

Muutamassa vastauksessa kerrottiin koulukiusaamisesta ja huonosta luokkahengestä sekä koulun sosiaalisen maailman väsyttävyydestä. Joissain vastauksissa pohdittiin koulun fyysisen ympäristön vaikuttavuutta, muun muassa opiskelutilojen toivottiin olevan viihtyisämpiä. Pitkät ja samanlaiset koulupäivät sekä pitkät koulumatkat koettiin väsyttävänä. Lisäksi toivottiin, että koulu-uupumuksesta keskusteltaisiin koulussa ja että toimitaisiin sen ennaltaehkäisemiseksi.

”...täällä ei juuri puhuta koulu-uupumuksesta eikä juuri siitä välitetä...” (Tyttö 7:2)

Koulu-uupumuksen riskitekijöinä vapaa-aikaan liittyen olivat muun muassa myöhään tietokoneella oleminen sekä tv:n katselu. Nuoret keskustelivat ystäviensä kanssa sosiaalisessa mediassa tai viettivät muuten vain aikaa Internetissä. Myös myöhään tulevat tv-ohjelmat viivästyttivät nukkumaanmenoa.

”En ole onnistunut estää uupumusta, koska olen päivän tietokoneen/TV:n ääressä.”
(Poika 8:2)

Muutamissa vastauksissa ilmeni, että iltojen vietto keskustassa ja viikonloppujen vietto juhlien vie aikaa koulutöiltä ja yöunilta, mikä vaikuttaa uupumuksen syntyyn. Lisäksi kotitöiden suuri määrä sekä liian vähäinen vapaa-aika koulun jälkeen koettiin jaksamisen esteenä.

”...en ajattele koulua vapaa-ajalla ja pelleilen kylällä” (Poika 13:2)

7.1.2 Lepoon ja ihmissuhteisiin liittyvät vaikeudet ja henkilökohtaiset tekijät

Lepoon liittyvät vaikeudet olivat hyvin yleisiä nuorten vastauksissa. Vaikeudet lepoon liittyen koostuivat myöhään valvomisesta, unen saannin vaikeuksista, liian vähäisestä unen määrästä sekä väsymyksestä. Lepoon liittyvät vaikeudet aiheuttivat muun muassa myöhästymisiä koulusta, keskittymisvaikeuksia tunneilla sekä saamattomuutta vapaa-ajalla. Näin muodostuu kehä, jossa nuori ei jaksakaan enää ponnistella.

”Väsymys, liian vähä uni.” (Poika 10:2)

”Kun menee myöhään nukkumaan, koulussa väsyttää niin, ettei pysty keskittymään tuntiin. Aamulla kun on väsynyt ja unohtaa kirjat kotiin, joutuu stressaamaan että joutuuko jäämään jälkkään vai ei ja kerkeekö linkkuun jos jään.” (Tyttö 4:2)

Ihmissuhteisiin liittyviä haasteita olivat huonot ystävyys-suhteet, hankaluudet ystävyys-suhteissa, vieraantuminen ystävästä sekä yksinäisyys. Joskus nuorella ei ole ketään, jolle puhua. Jos nuorella ei ole kavereita koulussa, niin koulun mielekkyys kärsii. Eräs vastaaja kuvaili tilanteen, jossa hän koetti kertoa uupumuksestaan ystävilleen, jotka eivät ymmärtäneet häntä ja hän vieraantui heistä, mikä pahensi tilannetta.

”Ei ole kavereita koulussa ja sen takia ei kiinnosta mennä kouluun.” (Tyttö 14:2)

”tänne vaan väsyy ku 3 vuotta samassa vanhassa koulussa” (Poika 3:2)

Koulu-uupumuksen syntyyn vaikuttavia henkilökohtaisia tekijöitä oli useita. Niihin kuuluivat motivaation puute, negatiivinen asenne koulua kohtaan, tyytymättömyys omiin suorituksiin, liian korkeat tavoitteet, ylimääräinen stressi, huoli tulevaisuudesta ja suuret päätökset elämässä. Usea nuori koki motivaation puutetta koulua kohtaan. Muutamamat kirjoittivat olevansa tyytymättömiä suorituksiinsa tai että omat tavoitteet olivat liian korkeat, mikä edesauttoi uupumista. Suuret päätökset ja huoli tulevaisuudesta aiheuttivat myös väsymystä ja ylimääräinen stressi lisäsi uupumusta.

”Olen vetänyt stressiä pienistäkin asioista.” (Tyttö 13:2)

Monilla nuorilla oli huolia ja stressiä elämässään, mutta kaikki eivät pyytäneet apua tai kertoneet huolistaan koulussa tai kotona, mikä aiheutti ahdistusta nuorille. Esimerkiksi terveydenhoitajalle ei kerrottu huolista, vaikka hän niitä kysyi. Muutamassa vastauksessa ilmeni vaikeutta luottaa terveydenhoitajaan ja eräässä vastauksessa nuori ilmoitti, ettei jaksanut kiinnostua terveydenhoitajan neuvoista. Muutamamat vastaajat epäilivät, että terveydenhoitaja olisi heidän asioistaan oikeasti kiinnostunut. Eräässä vastauksessa nuori kertoi pahoittaneensa mielensä siitä, että kouluterveydenhoitaja oli kertonut hänen asioistaan vanhemmille.

”...ku en uskalla mennä pyytää keltään apua ja piän vaan kaiken sisälläni, ja kärsin.” (Tyttö 10:2)

7.2 Koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta

Koulu-uupumukseen ehkäisyyn liittyviä tekijöitä oli vastauksissa pohdittu monipuolisesti. Vastaukset painottuivat kouluun liittyviin tekijöihin, mutta melkein kaikissa vastauksissa tulivat esille terveelliset elämäntavat. Suuressa osassa vastauksista nuoret pohivat vapaa-ajan järjestämistä sekä henkilökohtaisia tekijöitä, esimerkiksi positiivista asennetta koulua kohtaan. Myös läheisten merkitys koettiin merkittävänä tekijänä hyvinvoinnille. Lisäksi muutamassa vastauksessa oli kotiin liittyviä tekijöitä.

7.2.1 Kouluun ja kotiin liittyvät tekijät

Nuorten näkökulmasta kouluun liittyviä tekijöitä koulu-uupumuksen ehkäisyssä oli useita. Niihin liittyivät muun muassa vaihtelevat koulupäivät, mieluisat oppiaineet, hyvät arvosanat ja opettajien positiivinen palaute sekä hyvät välit opettajiin. Mieluisat oppiaineet ja vaihtelevat koulupäivät parantavat mielialaa ja tuovat vaihtelua. Hyvät arvosanat, opettajilta saatu positiivinen palaute ja hyvät välit opettajiin nostavat itsetuntoa ja kannustavat nuorta opiskelemaan. Joissain vastauksissa toivottiin vähemmän kotitehtäviä, jotta jäisi enemmän vapaa-aikaa. Lisäksi koululla vierailevat esiintyjät ja retket toivat vaihtelua koulutyön arkeen. Myös herkullisella kouluruoalla katsottiin olevan vaikutusta jaksamiseen.

”Koulussa myös ”hauskoja” kevennyksiä eli esim. retkiä tai koululla vierailevia esiintyjä, jne. niin koulu pysyy mielekkäänä.” (Poika 12:1)

Eräässä vastauksessa oli listattu kotiin liittyviä tekijöitä koulu-uupumukseen liittyen. Koulu-uupumusta ehkäisee se, että kotona ovat asiat hyvin ja vanhemmat ovat tyytyväisiä lapsensa koulusuorituksiin. Vanhemmat eivät myöskään saa vaatia liikaa nuorelta.

”Vanhemmat eivät vaadi liikaa ja ovat tyytyväisiä suorituksiini.” (Tyttö 5:1)

7.2.2 Terveelliset elämäntavat ja vapaa-ajan järjestäminen

Terveelliset elämäntavat tulivat esille jossain muodossa lähes jokaisessa vastauksessa. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja ulkoilu, rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa sekä riittävä unensaanti ovat nuorten näkökulmasta tavoiteltavia asioita, joilla voi itse vaikuttaa koulu-uupumuksen ehkäisyyn. Terveelliset elämäntavat lisäävät jaksamista ja hyvinvointia sekä ennaltaehkäisevät väsymistä.

”Koulu-uupumusta voi ehkäistä menemällä aikaisemmin nukkumaan ja hyvällä ruokavaliolla jaksaa paremmin.” (Tyttö 1:1)

Vapaa-ajan järjestäminen vähentää stressiä ja tasapainottaa elämänrytmiä, jolloin nuori jaksaa paremmin sekä koulussa että vapaa-ajalla. Läksyjen tekeminen ajoissa, riittävät tauot opiskellessa ja koulutehtävien viemän ajan rajaaminen vähentävät koulun aiheuttamaa stressiä. Harrastukset ja rentoutuminen koulun jälkeen vievät nuoren ajatukset pois koulusta ja tuovat muutakin sisältöä elämään. On tärkeää rajata myös tietokoneen viemä aika, ettei tulisi oltua tietokoneen ääressä aamuyöhön saakka. Eräs nuori tallensi myöhäiset tv-ohjelmat, jolloin niitä ei tarvinnut katsoa yöllä.

”Kotona mielekästä tekemistä ja ajatukset irti koulusta.” (Poika 6:1)

7.2.3 Henkilökohtaiset tekijät ja läheisten merkitys

Henkilökohtaiset tekijät auttavat nuoria kohtaamaan kouluelämän ja arjen haasteita sekä lisäävät kouluviihtyvyyttä. Henkilökohtaiset tekijät muodostuvat hyvästä itsetunnosta, positiivisesta asenteesta, omasta motivaatiosta ja hyvän tulevaisuuden ajattelemisesta. Hyvän tulevaisuuden ajatteleminen rohkaisee nuorta opiskelemaan ahkerasti kohti tulevaisuutta, jossa tehty työ palkitaan. Koulusta ei kuitenkaan tule ottaa liikaa stressiä. Mahdollisista pulmista nuoren tulisi kertoa avoimesti, jotta tilanne ei pääsisi kärjistymään. Asiallinen käytös koulussa auttaa pitämään välit opettajiin kunnossa ja vähentää vaikeuksia.

”Yritän miettiä kaikkia positiivisia puolia, mitä koulussa on.” (Poika 14:1)

Läheisten merkitys koulu-uupumuksen ehkäisyssä on suuri. Koulussa olevat kaverit tuovat kouluun mielekkyyttä ja ehkäisevät syrjäytymistä, vapaa-ajalla kaverit tukevat nuorta vaikeuksissa ja voivat auttaa esimerkiksi kouluun liittyvissä asioissa. Läheisten tuki on tärkeää nuorille, jotta he saavat apua ja neuvoja tarvittaessa.

”Koulussa on kaverit, jotka auttavat minua jaksamaan käydä koulua” (Poika 9:1)

7.3 Terveydenhoitajan rooli uupuneen auttamisessa ja uupumuksen ehkäisyssä

”Terveydenhoitaja voi rohkaista.” (Tyttö 9:2)

Kouluterveydenhoitajan roolia uupuneen nuoren auttamisessa oli käsitelty suppeammin kuin hänen rooliaan koulu-uupumuksen ehkäisyssä. Luultavasti nuorilla oli hankaluuksia eläytyä tilanteeseen, joka ei ole heille todellinen. Kuitenkin terveydenhoitajan koettiin olevan nuoren rohkaisija ja tuen antaja ja hänen roolinsa on myös tarjota lisäapua nuorelle. Aito läsnäolo koettiin tärkeänä, kun nuori tulee käymään terveydenhoitajan luona. Terveydenhoitajan auttamiskeinoja olivat kuunteleminen, keskustelu, nuoren tukeminen ja rohkaisu vaikeissa tilanteissa sekä nuoren itseluottamuksen lisääminen. Terveydenhoitaja voi myös tarjota nuorelle aikaa koulukuraattorille tai koulupsykologille.

”Kouluterveydenhoitaja auttoi sen verran että luotan itseeni.” (Tyttö 2:2)

Kouluterveydenhoitajan roolia koulu-uupumuksen ehkäisyssä olivat nuoret käsitelleet laajemmin. Terveydenhoitaja nähtiin etenkin nuoren neuvojana ja ohjaajana. Kouluterveydenhoitajan rooli nuoren neuvojana ja ohjaajana liittyi terveellisiin elämäntapoihin, harrastuksiin, ystävien tärkeyteen ja vapaa-ajan järjestämiseen. Nuoria neuvottiin syömään terveellisesti, nukkumaan riittävästi sekä harrastamaan liikuntaa säännöllisesti. Kouluterveydenhoitajan rooli on myös muistuttaa nuorta ystävien tärkeydestä ja harrastuksien merkityksestä, jotta vapaa-ajalla ajateltaisiin muutakin kuin koulua. Terveydenhoitaja ohjasi nuoria järjestämään vapaa-aikaansa siten, että kotitehtävät tehdään ajoissa ja koululaukku pakataan hyvissä ajoin ennen koulua.

”Terveydenhoitaja on kehottanut elämään terveellisesti että jaksaa, kehottanut tekemään jotain muutakin kuin kouluhommia ettei pää täytyisi niistä.” (Tyttö 6:1)

Hänen roolinsa on merkityksellinen myös nuoren mielenterveyden tukijana, kun nuori saa puhua jollekulle huolistaan. Nuoret arvostavat sitä, että heidän asioistaan välitetään ja ollaan kiinnostuneita. Lisäksi kouluterveydenhoitaja tukee ja edistää nuorten mielenterveyttä keskustelemalla nuoren kanssa nuoren elämästä ja koulunkäynnistä, kuuntelemalla hänen ajatuksiaan ja huoliaan sekä auttamalla nuorta vaikeissa tilanteissa.

Terveydenhoitaja voi parantaa nuoren mielialaa sekä auttaa häntä vaikeiden asioiden käsittelyssä.

”Kouluterveyden hoitaja voi tarjoutua juttelu seuraksi, jos on jotain stressaavaa koulussa. Hän voi auttaa käsittelemään vaikeita asioita.” (Tyttö 18:1)

8 TULOSTEN TARKASTELUA

Koulussa, jonka yhdeksäsluokkalaiset osallistuivat tutkimukseeni, tehtiin kouluterveyskysely vuonna 2011. Kyselyyn vastanneista kahdeksas - ja yhdeksäsluokkalaisista 13 prosenttia koki koulu-uupumusta, mikä on enemmän kuin edellisessä kyselyssä vuonna 2009. Tyttöjen ja poikien välillä uupumuksen kokemisessa ei ollut suuria eroja. Kokemuksessa oppilashuollon tuesta oppilaat kokivat kouluterveydenhoitajan luokse pääsyn helpommaksi kuin edelliskyselyssä, mutta koulunkäynnissä ja opiskeluun liittyvissä asioissa avun puutetta koettiin hieman enemmän. Avun puutetta itseä huolestuttavissa asioissa koki 20 % kyselyyn vastanneista. Suurta eroa poikien ja tyttöjen välillä ei ollut. Verrattuna edelliseen kyselyvuoteen ilon- ja huolenaiheissa 8. ja 9. luokkien oppilailla oli tapahtunut monia muutoksia. Ilonaiheissa kuulluksi tuleminen koulussa lisääntyi. Huolenaiheissa läheiset ystävyys-suhteet vähentyivät, fyysistä uhkaa koettiin yleisemmin, koulun fyysiset työolot koettiin puutteellisemmiksi, viikoittain koettu päänsärky yleistyi, liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla vähentyi ja myöhään valvominen koulupäiviä edeltävinä iltoina yleistyi. (Lommi, ym. 2011, 17, 21, 32.)

Nuorille olisi kehitettävä menetelmiä, joilla vaikutetaan koulu-uupumukseen. Koulu-uupumus näyttäisi lisääntyvän ryhmässä. Ryhmät, joissa esiintyy voimakasta kilpailua ja joista puuttuu toisten tukemisen ilmapiiri, ovat alttiita koulu-uupumuksen kehittymiselle. Positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin, innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunne toimivat vahvoina suojatekijöinä ja ehkäisevät koulu-uupumuksen kehittymistä. Koulu-uupumuksen korostuksen sijaan olisi tärkeää korostaa kouluun liittyvää positiivisuutta, sitä, että suhtautuu koulunkäyntiin tarmokkaana, päättäväisenä ja

uppoutuneena. Polkuja tähän suuntaan olisi hyvä kehittää. Nuoren vahva itsetunto toimii hyvänä suojana koulu-uupumuksen negatiivisten seurausten ehkäisijänä.

(Salmela-Aro 2008, 243.)

Positiivinen mielenterveys on arvo, johon kuuluu elämänhallinta, itsetunto, elinvoimaisuus, psyykkinen vastustuskyky, hyvä toimintakyky ja kyky luoda ihmissuhteita. Peruskoulu tarjoaa hyvät mahdollisuudet positiivisen mielenterveyden kehitykselle. Perusopetuksessa on mahdollisuus edistää positiivista hyvinvointia ja onnen tunnetta. Koulu edesauttaa vankan itsetunnon ja omanarvontunnon kehittymistä sekä edistää toisten huomioimista. Oppilaat saavat tilaisuuden harjoitella ongelmanratkaisutaitoja, sosiaalisia taitoja ja oppimistaitoja. Mielenterveys nähdään resurssina, joka kantaa elämän vaikeuksien yli. Positiivinen mielenterveys on terveyden perusta. Mielenterveyden edistäminen koulussa edellyttää koko kouluyhteisön osallistumista ja mielenterveyden edistäminen otetaan huomioon kaikissa toiminnoissa. Koulun ja oppilaiden tarpeet huomioiden pyritään myönteiseen oppilas-henkilöstösuhteeseen, lisätään oppilaiden osallisuutta ja yritetään voimaannuttaa oppilaita ja heidän vanhempiaan. Kouluyhteisössä henkilöstön kehittäminen ja koulutus ovat osa mielenterveyden edistämistä. Koulun mielenterveyden edistämisen toiminnan lähtökohtia ovat opetussuunnitelmatyö, koulun arvoperusta, toimintakulttuuri ja kouluympäristö. Mielenterveyttä edistäviä toimintoja koulussa ovat erikseen järjestettävät tapahtumat, projektit ja teemapäivät, jotka lisäävät kouluviihtyvyyttä. (Pietiläinen 2012, 14, 15, 16.)

Koulussa tulisi huomioida koulu-uupumus keskustelemalla siitä ja kenties se voisi olla opetuksen aiheena terveystiedon tunnilla. Terveystiedon tunnilla voitaisiin käsitellä myös terveellisiä elämäntapoja: liikuntaa, lepoa ja ruokavaliota. Koulussa olisi oltava kannustava ilmapiiri ja auttava yhteishenki, ketään ei saisi jättää yksin. Koulukiusaamiseen pitäisi puuttua jo alkuvaiheessa ja rohkaista oppilaita kertomaan siitä. Lisäksi oppilaita olisi hyvä välillä muistuttaa siitä, että arvosanan ei tarvitse aina olla kiitettävä, riittää, että yrittää parhaansa. Koulu-uupumuksen ehkäisemiseksi koulussa voitaisiin muokata lukujärjestyksiin vaihtelevia päiviä mahdollisuuksien mukaan ja järjestää toiminnallisia virkistyspäiviä.

Tuloksissa liittyen terveydenhoitajan rooliin uupumuksen ehkäisyssä ja uupuneen auttamisessa ilmeni epäluottamusta oppilaiden taholta: joko he salasivat ongelmiaan tai kielsivät ne kysyttäessä. Kouluterveydenhoitajan roolissa korostuu aito välittäminen oppilaan asioista ja kiireetön, ymmärtävä kohtaaminen. Aito kohtaaminen saa nuoren tuntemaan, että aikuinen on kiinnostunut hänestä ihmisenä. Aito kohtaaminen on nuoren kannustamista, tukemista, ohjaamista ja ymmärtämistä. Aidon kohtaamisen lähtökohta on nähdä ihmiset ihmisinä eli hyväksyä heidät sellaisina kuin he ovat. Luottamus nuoren ja aikuisen välillä toimii perustana aidolle kohtaamiselle. Luottamus syntyy pitkän ajan kuluessa eikä prosessia voi kiirehtiä. Jos nuori on menettänyt luottamuksensa monta kertaa, luottamuksen syntyminen voi kestää pitkään. Aikuisen tulee olla aito, avoin, empaattinen, inhimillinen, luotettava ja motivoiva. (Veivo-Lempinen 2009, 197, 202, 205, 213.)

Nuoren kanssa tulisi aina puhua suoraan tekemistään huomioista ja kuunnella, mitä nuori itse ajattelee tilanteestaan ja voinnistaan. On tärkeää kuulla, onko nuori tehnyt itse samankaltaisia havaintoja. Asiasta puhuminen helpottaa nuoren oloa ja saa hänet tuntemaan, että hänestä välitetään ja häntä koetetaan ymmärtää. Nuorelta olisi hyvä kysyä, onko jotain sellaista, mitä aikuinen ei osaa kysyä, mutta mikä olisi hyvä tietää tilanteen kannalta. Nuorta ei saa jättää yksin vaikeiden asioiden kanssa, vaan koettaa jatkaa keskustelua myöhemmin tai rohkaista nuorta kertomaan asiasta jollekulle turvalliselle aikuiselle. Nuoren kanssa voi yhdessä pohtia ulkopuolisen avun tarvetta. Mahdollisimman nopean tuen ja avun saaminen on kuitenkin nuoren etu joka tilanteessa, vaikka nuori saattaa kyseenalaistaa aikuisen neuvot. (Hietala, ym. 2010, 122-123.)

Nuoria tulee rohkaista kertomaan ongelmistaan, mutta toisaalta heitä ei pidä painostaa, koska silloin he eivät enää tule hoitajan vastaanotolle vapaaehtoisesti. Kun herää huoli nuoren tilanteesta, tulisi siitä ensin keskustella nuoren kanssa avoimesti. Jos asia on niin vakava ja kiireellinen, että on otettava yhteys vanhempiin, pitää asia selittää ja perustella nuorelle. Yhteistyötä on voitava jatkaa yhteisymmärryksessä ja se ei toimi, mikäli nuori menettää luottamuksensa.

9 POHDINTA

Koulu-uupumus on vakava nuoren terveyttä ja hyvinvointia uhkaava tekijä, joka pitäisi jo perusterveydenhuollossa tunnistaa ja ehkäistä. Lapsille ja nuorille tulisi turvata riittävien terveystalvelujen saaminen, jotta kunnat välttyisivät suuremmilta kustannuksilta. Salmi, Mäkelä, Perälä ja Kestilä (2012) toteavat, että ne kunnat, jotka leikkasivat eniten kouluterveydenhuollosta 1990-luvulla, käyttivät 2000-luvun alussa enemmän lasten ja nuorten psykiatrisen sairaanhoidon palveluja kuin muut vastaavat kunnat. Säästöt kouluterveydenhuollossa ja neuvolatoiminnassa kääntyivät lisäkustannuksiksi korjaavien palvelujen käytön myötä, kun kalliiden erityispalvelujen tarvetta kasvatettiin kaikkien lasten perustalvelujen leikkauksilla. (Salmi, ym. 2012, hakupäivä 31.10.2012.) Koulu-uupumuksen seuraamukset eivät ole vain taloudellisia, vaan todella vahvasti yksilöä koskettavia. Pahimmillaan nuori masentuu tai syrjäytyy ja jää sivuun yhteiskunnassa. Tietoisuutta koulu-uupumuksesta tulisi lisätä, jotta nuori, hänen perheensä ja koulun henkilökunta tunnistaisivat uhkaavan koulu-uupumuksen merkit.

Kouluterveydenhoitajan rooli on erittäin tärkeä koulu-uupumuksen ehkäisyssä ja uupuneiden auttamisessa. Koulu-uupumuksen ehkäisyssä korostuu oppilaiden ohjaus ja tiedon jakaminen koulu-uupumuksesta sekä koulu-uupumusmittarin käyttö, jolla tunnistetaan alkava uupumus. Esimerkiksi eläytymismenettelmää voidaan hyödyntää koulu-uupumuksen ehkäisemisessä. Eläytymismenettelmässä nuoret voivat pohtia miten he ehkäisevät koulu-uupumusta ja miten uupumusta voisi omilla toimilla vähentää. Eläytymismenettelmässä voidaan joko kirjoittaa kaksi tarinaa kehyskertomusten mukaan tai sitä voi soveltaa roolileikin tapaan, jossa asiakkaille annetaan roolihahmot ja tilannekuvaus ja he keksivät tilanteen tapahtumat vuorosanoineen. Eläytymismenettelmä soveltuu terveyden edistämisen työmenettelmäksi muun muassa kouluterveydenhuollossa. Asiakkaiden eläytymiseen perustuvat tarinat antavat tietoa heidän tavoistaan tehdä terveysvalintoja ja ratkaista terveyden edistämiseen liittyviä kysymyksiä. Eläytymismenettelmää voidaan lasten ja nuorten kanssa käyttää esimerkiksi erilaisten terveysvalintojen tarkasteluun. (Haarala, ym. 2008, 165.)

Koulu-uupuneiden auttamisessa terveydenhoitaja voisi käyttää ratkaisukeskeistä menetelmää. Ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa ei keskitytä ongelmiin, vaan miten ongelmat tai muutostarpeet voidaan muuttaa tavoitteiksi. Keskeistä on miettiä, miten näihin tavoitteisiin päästään. Lähtökohta on se, että ihminen on oman elämänsä asiantuntija eli tavoitteet laaditaan hänen näkökulmastaan. Tavoite ei välttämättä ole ongelman poistuminen tai lopullinen ratkaisu, vaan elämää helpottavien keinojen keksiminen. Tavoitteiden tulisi olla saavutettavissa, jotta saadaan onnistumisen kokemuksia. Pieniäkin onnistumisia tulisi korostaa ja antaa asiakkaalle motivoivaa, positiivista palautetta. Epäonnistumisiin ei juututa, vaan mietitään miten jatketaan eteenpäin. (Lämsä & Takala 2009, 191.)

Toinen käyttökelpoinen auttamismenetelmä koulu-uupumuksessa on tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelussa asiakkaalle esitetään kolme kysymystä:

1. On kulunut vuosi ja asiat ovat melko hyvin nyt. Miten ne ovat sinun kannaltasi? Mikä sinua ilahduttaa erityisesti tällä hetkellä?
2. Mitä teit, jotta myönteinen kehitys saatiin aikaan? Mistä ja keneltä sait tukea ja millaista tukea se oli?
3. Mikä sinua huoletti vuosi sitten? Mikä vähensi huoltasi?

Ensimmäinen kysymys vie valoisaan tulevaisuuteen, jossa voidaan rauhassa pohtia niitä tekoja, joilla tilanne helpottuisi. Toinen kysymys saa asiakkaan pohtimaan mitä hän voi itse tehdä muutoksen aikaansaamiseksi ja keneltä hän tarvitsisi tukea muutokseen. Kysymyksen avulla koetetaan saada asiakas sitoutumaan toimintaan. Kolmas kysymys kartoittaa nykyhetkessä olevia huolia. Kysymys on asetettu parempaan tulevaisuuteen, jotta asiakas näkisi sen saavuttamisen mahdollisena. Kysymyksellä saadaan konkreettisia asioita jatkosuunnitelmaa varten. (Haarala, ym. 2008, 179.) Uupuneelle nuorelle voi olla vaikeaa eläytyä parempaan tilanteeseen, mutta terveydenhoitaja voi auttaa häntä pääsemään alkuun. Kysymyksiin voidaan myös palata seuraavalla tapaamiskerralla, jolloin nuori on ehtinyt ajatella asiaa.

9.1 Opinnäytetyön pohdintaa

Opinnäytetyötä tehdessäni opin valtavasti tutkimuksen eri vaiheista. Opin paljon myös koulu-uupumuksesta, joka ennen oli minulle lähes tuntematon käsite. Olen tyytyväinen tutkimukseeni ja käyttämäni menetelmään. Eläytymismenetelmällä sain useita monipuolisia vastauksia, joista oli helppo kirjoittaa tutkimustulokset. Nuoret olivat kirjoittaneet melko pitkiä vastauksia ja pohtineet koulu-uupumusta laaja-alaisesti omasta näkökulmasta. Menetelmällä sain viitekehyksen mukaista tietoa ja uutta tietoa. Lähteitä ja tutkimuksia löytyi kiitettävästi, mutta teoriatieto koulu-uupumuksesta jäi varsin yksipuoliseksi.

Vien koululle koko opinnäytetyöni, joten tietoisuus koulu-uupumuksesta lisääntyy ja koulu sekä kouluterveydenhuolto saavat oppilaiden näkökulmia ja kehittämisehdotuksia työni kautta. Kouluterveydenhoitaja voisi esimerkiksi ottaa käyttöön BBI-10 lomakkeen koulu-uupumuksen tunnistamiseksi ja sen tason arvioimiseksi. Jatkokehittämisehdotuksina tutkimuksen voisi teettää laajemmalle joukolle oppilaita. Sen voisi teettää myös luokiolaisille ja ammattikoululaisille. Uusi näkökulma tutkimukseen saataisiin, jos se teettäisiin opettajille ja/tai kouluterveydenhoitajalle ja verrattaisiin tuloksia oppilaiden vastauksiin. Konkreettisella tasolla koulu-uupumuksesta voisi tehdä opaskirjasen jaettavaksi yläkouluikäisille oppilaille esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä. Oppaassa kerrottaisiin mitä koulu-uupumus tarkoittaa ja kuvattaisiin oireet, joiden perusteella nuoren tulisi hakeutua kouluterveydenhuoltoon.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulee kertoa selvästi ja totuudenmukaisesti. Luokittelujen tekeminen on keskeistä analyysin teossa. Lukijalle olisi kerrottava luokittelun luokittelujen perusteet ja syntyjuuret. Myös tulosten tulkintaan pätee sama vaatimus: tutkijan olisi kerrottava, millä perusteella esittää tulkintoja, mihin hän perustaa päätelmänsä. Lukijaa auttaa, jos tutkimustulosten selosteita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastatteluoitteilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-233.)

Luotettavuuden varmistamiseksi selostin mahdollisimman tarkasti tutkimuksen jokaisen vaiheen ja lisäsin esimerkiksi analyysin etenemisen liitteeksi. Perustelin tutkimustuloksia peilaten niitä tutkimuskysymyksiin ja otin mukaan suoria lainauksia oppilaiden vastauksista.

Aineistolähtöisiä luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat kysymysten asettelu, tarkentavien kysymysten puute sekä aineiston tulkinta. Eläytymismenetelmässä kysymysten täytyy olla tarkasti asetetut: ne eivät saa ohjailla vastaajaa. Koetin muotoilla kysymykset siten, etteivät ne johdattele vastaajia. Kehyskertomusten luotettavuutta heikentää se, että tutkimuksen tekijä ei voi esittää tarkentavia kysymyksiä vastaajille ja aineiston tulkinta on tutkijan käsissä. Tutkija voi nähdä aineistossa sellaista, mitä siellä ei ole tai hänen ennako-oletuksensa haittaavat analyysia. Analyysi voi myös jäädä pintapuoliseksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 30.3.2011.)

Analyysin luotettavuutta lisää kuitenkin se, että opettajat sekä opiskelijaopponoija tarkastivat työn ja tulosten loogisuuden ja analyysin eteneminen kuvataan tarkasti tutkimuksessa. Aineiston keruuseen liittyvä luotettavuutta heikentävä seikka oli se, että rinnakkaisryhmiltä kerättiin vastaukset muutaman päivän välein, joten oppilaat saattoivat kertoa tutkimuksesta etukäteen toiselle ryhmälle, mikä mahdollisesti vaikutti nuorten vastauksiin.

Eettisestä näkökulmasta minua mietityttää se, loukkaako työni mahdollisesti jotakuta tai aiheuttiko se stressiä oppilaille. Tein tutkimustilanteessa nuorille selväksi, etteivät mitkään heidän ominaisuutensa tai piirteensä olleet valintaperusteina. Heidän ei tarvinnut merkitä vastauspaperiin muita tietoja kuin sukupuoli eli heitä ei voi tunnistaa vastauksista. Korostin myös vastaamisen vapaaehtoisuutta: heidän ei ole pakko osallistua tutkimukseen, elleivät halua. Ennen kuin jaoin heille kehyskertomukset, kerroin tutkimuksestani ja selitin, mihin tarkoitukseen tarvitsen tietoja. Lupasin, että tuloksia käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Koetin kannustaa nuoria kirjoittamaan vastauksensa vapaamuotoisesti omien ajatusten pohjalta omin sanoin.

LÄHTEET

Eksi, H. 2011. Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice* 11 (2), 520-527. Hakupäivä 19.9.2012.

http://marmara.academia.edu/HalilEksi/Papers/1399246/Elementary_School_Student_Burnout_Scale_for_Grades_6-8_A_Study_of_Validity_and_Reliability

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.

Hamberg, J. 2006. Yläkouluikäisten nuorten koulu-uupumuksen yhteys yksilöllisiin ja yhteisöllisiin tekijöihin. Turun yliopisto. Pro gradu tutkielma. Hakupäivä 11.10.2012. <http://edu.utu.fi/laitokset/tokl/tutkimus/julkaisut/HambergJanina.pdf>

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hietanen-Peltola, M. 2012. Kouluterveydenhuollon laajat terveystarkastukset ja kun huoli herää. Seminaarimateriaali: Äitiys ja lastenneuvolan sekä kouluterveydenhuollon laajat terveystarkastukset 21.5.2012. THL. Hakupäivä 20.9.2012.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bf563c49-cc85-42a3-a26e-be529c119b47>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän yliopisto. 2012. Finnish Educational Transitions (FinEdu) Studies. Hakupäivä 10.10.2012.

<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/finedu>

Kiuru, N., Niemivirta, M., Tuominen-Soini, H., Nurmi, J-E., Vasalampi, K., Viljaranta, J., Tynkkynen, L. & Salmela-Aro, K. 2007. Nuori valintojen edessä-tutkimus: Tutkimustuloksia oppilaitoksille. Hakupäivä 10.10.2012.

https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/finedu/finnedu_tulokset_2007

Kolimaa, M. 2012. Asetus 338/2011 säätää - ohjeistus tuo käytäntöön.

Seminaarimateriaali: Äitiys ja lastenneuvolan sekä kouluterveydenhuollon laajat terveystarkastukset 21.5.2012. THL. Hakupäivä 20.9.2012.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/eb8d22a3-d364-4697-bab4-106630a66ba6>

Koponen, P., Hakulinen, T. & Pietilä, A-M. 2002. Asiakas ja terveyspalvelut: Kouluikäiset ja nuoret. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) Terveyden edistäminen – Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 100, 101.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 26, 28, 29.

Lindholm, M. 2004. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 20, 26, 27.

Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY, 35.

Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R., Vilkki, S., Jokela, J., Kinnunen, T. & Laukkarinen, E. 2011. Kouluterveyskysely 2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Kouluterveyskysely 2000-2009: Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 20/2010. Hakupäivä 25.11.2010.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Lämsä, A-L. & Takala, S. 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 191.

Mäkelä, J. & Kokko, T. 2012. Entä kuinka käytännössä? Seminaarimateriaali: Äitiys ja lastenneuvolan sekä kouluterveydenhuollon laajat terveystarkastukset 21.5.2012. THL. Hakupäivä 20.9.2012.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/593de108-4378-4e8b-818e-e21ce344f3e7>

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Pietiläinen, H. 2012. Mielenterveyden edistäminen peruskouluissa. Teoksessa Pietiläinen, H. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Ilo antaa siivet. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportit ja selvitykset 2/2012.

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO, 122.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006.

KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkójulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 30.3.2011.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salmela-Aro, K. 2008. Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta.

Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki R. & Tamminen, T. (toim.)

Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 234, 235, 239, 243.

Salmela-Aro, K. 2008. Koulu-uupumuksesta kouluintoon. Hakupäivä 26.11.2010.

<https://www.jyu.fi/erillis/agoracenter/hyvinvointi/esitykset/press/Salmela-Aro.pdf>

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 2011 (4-5), 3-6. Hakupäivä 29.10.2012.

<http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/download/4246/3960>

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

Salmela-Aro, K & Tuominen-Soini, H. 2010. Nuorten koulu-uupumus ja vanhempien työuupumus yhteydessä toisiinsa: Siirtymä kouluvaiheesta toiseen haastava vaihe nuorelle. Terveystieteitä 2010 (3), 21.

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L. & Vuori, J. 2010. Nuorten koulu-uupumus ja vanhempien työuupumus yhteydessä toisiinsa. Terveystieteitä 2010 (3), 20.

Salmi, M., Mäkelä, J., Perälä, M-L. & Kestilä, L. 2012. Lapsi kasvaa kunnassa – miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. Hakupäivä 31.10.2012. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-690-8>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Helsinki: Stakes. Hakupäivä 27.11.2010.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto. Hakupäivä 29.10.2012.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto: Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Oppaita 20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hakupäivä 7.12.2011.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2006a. Kouluterveyskysely. Hakupäivä 27.11.2010.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2006b. Kouluterveyskysely: Koulu-uupumus. Hakupäivä 11.10.2012.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/indikaattorikuvaukset/mielenterveys/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveyskysely: Tulokset. Hakupäivä 6.12.2011. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Uusikylä, K. 2006. Koulu oppimisympäristönä. Teoksessa Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine, V. (toim.) Hyvä koulu. Helsinki: Työterveyslaitos, 17, 18.

Vasalampi, K. 2007. Motivaation muuttuminen ja sen yhteys itsearvostukseen peruskoulun jälkeisessä koulusiirtymässä. Hakupäivä 10.10.2012.
https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/finedu/finnedu_tulokset_2007

Vasalampi, K. 2007. Vanhemmuustyylien yhteys nuorten sisäiseen motivaatioon yhdeksännellä luokalla. Hakupäivä 10.10.2012.
https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/finedu/finnedu_tulokset_2007

Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 197, 202, 205, 213.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

KEHYSKERTOMUS 1

LIITE 1

Sukupuoli:

Olet nyt yhdeksännellä luokalla. Eläydy tilanteeseen, että **et ole** koulu-uupunut. Millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja on käyttänyt auttaakseen sinua koulu-uupumuksen ehkäisyssä? Miten olet itse huolehtinut koulu-uupumuksen ehkäisystä ja miksi onnistuit siinä? Voit tarvittaessa jatkaa vastausta paperin toiselle puolelle. Kiitos vastauksestasi!

KEHYSKERTOMUS 2

LIITE 2

Olet nyt yhdeksännellä luokalla. Eläydy tilanteeseen, että **olet** koulu-uupunut. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet koulu-uupumuksen syntyyn? Miten kouluterveydenhoitaja on auttanut sinua uupumuksessasi? Minkä takia oma koulu-uupumuksen ehkäisy ei onnistunut? Voit tarvittaessa jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle. Kiitos vastauksestasi!

ESIMERKKI LUOKKIEN MUODOSTUKSESTA LIITE 3

Suora ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
”Koulussa myös ”hauskoja” kevennyksiä” ”koulupäivät vaihtelevat”	vaihtelevat koulupäivät	kouluun liittyvät tekijät	koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta
”Hauskat aineet pitää koulua mielekkäänä”	mieluiset oppiaineet		
”Luen kokeisiin, niin tulee hyviä numeroita ja sitten jaksaa lukea enemmänkin”	hyvät arvosanat		
”Rupesin ottamaan opettajien kehuja vastaan, joten ei enää tunnu siltä että olen huonoin” ”Minulla on hyvät välit opettajiin”	opettajien positiivinen palaute ja hyvät välit opettajiin		
”kannustus koulun suhteen” ”Minua kannustetaan”	oppilasta kannustetaan		

Suora ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Uskoo siihen, että voi onnistua”</p> <p>”En tunne enää olevani niin huono koulussa”</p>	<p>hyvä itsetunto</p>	<p>henkilökohtaiset tekijät</p>	<p>koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta</p>
<p>”ajattelemalla koulua mahdollisuutena ei pakkotyönä”</p> <p>”... ajattelen että kaikki onnistuu jos vain yritän”</p>	<p>positiivinen asenne</p>		
<p>”Vapaa-aikanani en stressaa liikaa koulusta”</p> <p>”...enkä stressaa koulun takia koko päivää”</p>	<p>ei liikaa stressiä koulusta</p>		
<p>”ajattelemalla tulevaisuutta, missä ahkera työ palkitaan”</p> <p>”Olen huolehtinut koulu-uupumuksen ehkäisystä motivaation lisäämisellä eri keinoin, kuten miettimällä mielenkiinnon kohteitteni pohjalta tulevaa ammattia”</p>	<p>hyvän tulevaisuuden ajatteleva motivoivana tekijänä</p>		

Suora ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
”syö monipuolisesti” ”hyvällä ruokavaliolla jaksaa paremmin”	terveellinen ruokavalio	terveelliset elämäntavat	koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta
”nukkuu hyvin” ”Menin aikaisin nukkumaan, jolloin minua ei väsyttänyt tunneilla ja jaksoin kuunnella”	riittävä unensaanti		
”Ulkoilua ja muuta liikuntaa vapaa-aikana” ”Harrastan urheilua paljon, mikä tasapainottaa koulunkäyntiä”	liikunta ja ulkoilu		
”kotona menee hyvin”	kotona asiat hyvin	kotiin liittyvät tekijät	
”Vanhemmat eivät vaadi liikaa ja ovat tyytyväisiä suorituksiini”	vanhemmat eivät vaadi liikaa ja ovat tyytyväisiä nuoren suorituksiin		

Suora ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
”Olen huolehtinut koulu-uupumuksen ehkäisystä harrastuksilla”	harrastukset ja rentoutuminen koulun jälkeen	vapaa-ajan järjestäminen	koulu-uupumuksen ehkäisyyn liittyvät tekijät nuorten näkökulmasta
”Kotona mielekästä tekemistä ja ajatukset irti koulusta”			
”asettamalla rajat koulun viemälle ajalle”	ajan käytön suunnittelu		
”Riittävästi taukoja opiskelun lomassa ja kokeisiin lukiessa”	riittävät tauot opiskellessa		
”Läksyt samana iltana pois huolista”	kotitehtävien tekeminen hyvissä ajoin		
”Se et on läheisiä jotka auttaa sua”	läheisten tuki	läheisten merkitys	
”Koulussa on kaverit, jotka auttavat minua jaksamaan käydä koulua”	kavereita koulussa		
”Ystäviä, jotka tukevat ja auttavat esim. kokeiden luvussa”	ystävät, jotka tukevat		

BBI-10:N KYSELYLOMAKKEEN VÄITTÄMÄT LIITE 4

(Salmela-Aro & Näätänen 2005, 30)

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Tunnen hukkuvani koulu-työhön	1	2	3	4	5	6
2. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	1	2	3	4	5	6
3. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani	1	2	3	4	5	6
4. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	1	2	3	4	5	6
5. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan	1	2	3	4	5	6
6. Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä	1	2	3	4	5	6
7. Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani	1	2	3	4	5	6
8. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-ajallani	1	2	3	4	5	6
9. Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt	1	2	3	4	5	6
10. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	1	2	3	4	5	6