

OPETTAJIEN PUUTTUMINEN
NUORTEN VÄSYMYKSEEN

Katariina Välimäki

Opettajien puuttuminen
nuorten väsymykseen

Opinnäytetyö,

Kevät 2013

Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Välimäki, Katariina. Nuorten väsymys. Pori, kevät 2013, s. 34. 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten opettajat kokevat puuttumisen nuoren väsymykseen. Tutkimukseen osallistui opettajia Kankaanpään yhteislyseosta, Honkajoen lukiosta ja yhteiskoulusta sekä Porin Kaarisillankoulusta. Aihe tuntui kiinnostavalta, sillä nuorten väsymys on viime aikoina ollut esillä tiedotusvälineissä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään ensin nuorten kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Seuraavaksi käydään läpi, miten koulunkäynti vaikuttaa nuorten elämään ja mitä ohjeistuksia opettajat ovat saaneet puuttumisesta. Tietoa kerättiin alan kirjallisuudesta, lehtiartikkeleista ja internetistä.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta. Kyselyyn osallistuvat koulut valittiin satunnaisesti. Opettajat vastasivat kyselyyn työaikana. Kysymykseen vastasi yhteensä 24 opettajaa.

Tutkimustulosten mukaan opettajien mielestä perhetilanteet aiheuttavat eniten nuorten väsymystä. Myös univaikkeudet ja masennus näkyvät kouluelämässä. Tuloksista käy ilmi, että sekä nais- että miesopettajat pitävät näitä suurimpina nuorten väsymystä aiheuttavina tekijöinä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että osa vastanneista opettajista kokee puuttumisen nuoren väsymykseen hankalana. Toisten mielestä se kuuluu olennaisena osana opettajan työtehtävään. Jos opettaja ei itse pysty puuttumisen lisäksi tekemään muuta nuoren hyväksi, kokee hän kuitenkin pystyvänsä ohjaamaan nuoren terveydenhuollon ammattilaisen hoitoon.

Asiasanat: väsymys; nuoret; opettaja; puuttuminen; tutkimus; kvantitatiivinen tutkimus.

ABSTRACT

Välimäki, Katariina. Tiredness of Young People. 34 p., 2 appendices. Language: Finnish. Pori, Spring 20013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The meaning of this thesis was to find out what kind of resources teachers experienced they had to intervene in young people's tiredness. The teachers who participated in the research came from Kankaanpää Lyceum, Honkajoki High School and Pori Kaarisilta School. This subject was interesting because young people's tiredness has lately been showing in media.

The theory section deals first with young people's development and actors which impact on that. Next the school's meaning in their lives is studied. In addition, it is found out what directions the teachers had got for intervening. Information was collected from literature, articles and Internet.

An enquiry with semi-structured questions was conducted. The schools were chosen randomly. The teachers responded the enquiry during their work days. All 24 questionnaires were responded.

The results show the teachers think situations in families cause most part of young people's tiredness. Sleeping difficulties and depression also show in school. According to the results, both female and male respondents keep these three subjects the most important causes for young people's tiredness.

Some of the participating teachers regard intervention as a challenge. Some think that intervention belongs to teachers' work. If a teacher thinks he or she cannot intervene in young people's lives, the pupil can at least be advised to talk with a public health nurse.

Keywords: tiredness, young people, teacher, interference, research, quantitative research

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO.....	6
2.	NUORTEN VÄSYMYS	7
	2.1 Väsymyksen syitä	8
	2.2 Päihteet	9
	2.3 Perhetilanne	10
	2.4 Yksinäisyys.....	11
	2.5 Masentuneisuus	11
3.	KOULU NUOREN ELÄMÄSSÄ	13
	3.1 Oppimisvaikeudet.....	13
	3.2 Koulu vaikuttajan nuoren elämään	14
4.	OPETTAJIEN MAHDOLLISUUDET PUUTTUMISEEN	15
	4.1 Opettajan puuttuminen nuoren väsymykseen	16
5.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
	5.1 Tutkimusongelma ja -menetelmät	18
	5.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä	19
	5.3 Aineiston analysointi.....	20
6.	TUTKIMUKSEN TULOKSIA	21
	6.1 Nuorten väsymyksen aiheuttaja	21
	6.2 Opettajien mahdollisuus vaikuttaa nuoreen omassa työssään	22
	6.3 Miten opettaja kokee kouluhenkilökunnan puuttumisen	23
	6.4 Väsymyksen tunnistaminen.....	24
	6.5 Kumpi sukupuoli opettajien mielestä väsyneimpiä koulupäivisin	25

6.6 Kokemus puuttumisesta ja keinoja vähentää nuorten väsymystä	26
7. POHDINTA.....	26
7.1 Opettajien kokemuksen nuoren asioihin puuttumiseen	27
7.2 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa	28
LÄHTEET	30
LIITE 1	32
LIITE 2	33

1. JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on nuorten väsymys. Monesti on tutkittu nuorten väsymystä suunnattuna aihe itse nuoriin, käänsin tutkimusaiheeni suuntautumaan opettajien kykyyn puuttua nuorten väsymykseen. Päädyin tähän aihevalintaan jo ollessani harjoittelussa kouluterveydenhuollossa aiemmin opiskeluni aikana.

Aihe on erittäin ajankohtainen. Nuorten väsymys on vähän väliä pinnalla, mutta ehkä juuri siksi halusin keskittyä opinnäytetyössäni siihen miten nuorten opettajat kokevat nuorten väsymyksen ja siihen puuttumisen työssään. Aineistonkeruuna suoritin kyselyn Kankaanpään yhteislyseon, Honkajoen yhteiskoulun ja lukion sekä Porin Kuninkaanhaan yläasteen opettajille.

Opinnäytetyön raporttiosuudessa tulen ensin käymään läpi nuorten väsymyksen syitä ja esiintyvyyttä. Nuoruuteen kuuluu oman identiteetin muodostaminen. Fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin sopeutuminen vaatii nuorelta paljon, siksi on hyvä että hänellä on aikuisia ympärillään ohjaamassa ja neuvomassa. Yleensä näillä aikuisilla tarkoitetaan vanhempia, mutta silloin kun nuorella on perhe-elämä sekalaista, hänen läheisimmät aikuiset voivat olla koulusta -opettajat.

Teoriaosassa perehdyn erityisesti siihen, minkälaisia mahdollisuuksia opettajilla on auttaa ja ohjata nuoria elämässä, erityisesti väsymyksen voittamisessa. Selvitän mihin asioihin opettajilla on oikeus puuttua ja miten he siihen puuttuvat. Tuon myös esille millaisena opettajat kokevat puuttumisen.

2. NUORTEN VÄSYMYS

Psyykinen oireilu heikentää nuoren opiskelukykyä. Psyykkisiä oireita ovat univaikeudet, väsymys, jännittyneisyys, hermostuneisuus, ärtyneisyys ja kiukun purkaminen. Nuoren hyvinvoinnin horjuessa arkiset rutiinit ja opiskelu horjuvat, oppimisessa ja keskittymisessä voi ilmetä ongelmia ja nuori voi vaikuttaa jaksamattomalta.

Nuoren kehityksessä puberteetti vaikuttaa lähes kaikkeen, ei vain fyysisiin muutoksiin. Puberteetilla on vaikutuksensa muuttuviin mielialoihin, väsymykseen, yksinäisyyden tunteeseen, itsekeskeisyyteen sekä haluun tulla hyväksytyksi. Puberteetti liitetään usein myös konflikteihin vanhempien ja opettajien kanssa. Kaikilla nuorilla on erilaiset ”oireet” riippuen kulttuurista ja sosiaalisesta taustasta. (Puuronen & Välimaa 2001, 34-35.)

Tyttöjen ja poikien kehityksessä ja kasvussa sekä hyvinvoinnissa ja terveydessä on huomattavia eroja. Pojille alkaa kasautua ensimmäisistä ikävuosista alkaen enemmän diagnostisoituja, tukea ja hoitoa vaativia vaikeuksia. Tyttöjen keskimääräinen aikuistuminen murrosiässä on selvästi varhaisempaa kuin poikien. Tyttöillä mielenterveysongelmissa sisäänpäin kääntyminen usein korostuu, kun taas poikien vastaavat ongelmat näkyvät helpommin esimerkiksi häiriökäyttäytymisenä. Sekä tyttöjen että poikien normaalin kasvun ja kehityksen mutta myös heidän terveysongelmiensa erot ovat niin huomattavat, että on syytä ottaa huomioon kummankin sukupuolen erityiset tarpeet sekä koulutyön että kouluterveydenhuollon järjestelyissä. (Stakes 2002, 12.)

2.1 Väsymyksen syitä

Suurin osa kouluikäisistä voi edelleen hyvin. 1900-luvun lopussa myönteinen kehitys kääntyi kielteiseksi. Nuorten pahoinvointi on yleistynyt ja muuttunut aikaisempaa vaikeammaksi. Joka kymmenennellä kouluikäisellä nuorella on jokin lääketieteellisesti todettava ja hoitoa vaativa vika, vamma tai tauti. Huomioon otettaessa myös vuorovaikutuksen ja oppimisen ongelmat, noin joka kolmannelle lapselle kasaantuu pulmia, jotka vaativat tarkempia selvittelyjä. (Stakes 2002, 14.)

Monet kasvun ja kehityksen häiriöt lapsilla voidaan nykyisin havaita jo kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Kun tuetaan lapsia ja heidän perheitään mahdollisimman varhain, paranevat koulun mahdollisuudet edistää ja tukea oppilaiden hyvinvointia. Usein oppilaan voinnin ja koulun välinen yhteys on kaksisuuntainen. (Stakes 2002, 14.)

Hyvinvointi mahdollistaa oppimisen kunkin lapsen edellytysten mukaan. Myönteiset kokemukset vahvistavat hyvinvointia. Nuoren pahoinvointi aiheuttaa lähes aina vaikeuksia kouluyhteisössä, toisaalta myös pettymykset koulumenestyksessä ja tuen puute uhkaavat lasten hyvinvointia. (Stakes 2002,14.)

Jokainen on omanlaisensa yksilö, ainutlaatuinen persoona. Jokaisella ihmisellä on yksilölliset muista erottuvat luonteenpiirteet, tapansa tulkita maailmaa ja toimia. Kun nuorta arvostaa juuri sellaisena kuin hän on, se auttaa häntä hyväksymään ja arvostamaan itseään sekä omia taipumuksiaan. Jokaiselle nuorelle tulisi antaa mahdollisuus kasvaa omana itsenään, kehittää kykyjään ja löytää oma paikkansa yhteiskunnassa. (Jarvasto & Sinervo 1999, 29.)

Nykyisen kulttuurimme ja mediamme ihannoissa nuoruutta, kauneutta ja hoikkuutta kärsivät monet nuoret syömishäiriöistä ulkonäköpaineiden takia. Heille täytyykin vakuuttaa, että jokainen on omannäköisensä ja sellaisenaan riittävän hyvä. Vuosien myötä jokainen löytää vähitellen oman tyykinsä. Nuorille on hyvä kertoa, että ulkonäkö on vain yksi ihmisen osa-alue. (Kinnunen 1999, 29.)

2.2 Päihteet

Nuori ajattelee alkoholin kuuluvan normaaliin elämään, sillä jopa 80-90 % ympärillä olevista aikuisista käyttää alkoholia. Jännityksen häviäminen voi olla yllyke alkoholin käyttämiselle. Haittavaikutukset jota alkoholista tulee ilmenevät voimakkaimpina toisilla. Nuori tekee humalassa usein virheitä joita ei yleensä muuten tekisi. Nuorelle jota ahdistaa elämä ilman alkoholia voi olla vielä ahdistavampaa ja vaikeampaa. (Koivunen 2002, 152.)

Päihteet häiritsevät unta. Alkoholin käytön vieroitusoireisiin liittyy usein hitaan unen väheneminen. Hidas uni esiintyy iltayöstä tunnin ajan nukahtamisen jälkeen, tämä unen vaihe on merkittävä, koska silloin elimistö palautuu rasituksesta kaikkein parhaiten. (Kemppinen 2002, 11.)

Usein päihteidenkäytöstä syntyy seurauksia, kuten teiniraskauksia, koulunkeskeyttämistä, sekä ongelmia yhteiskunnan rajojen kanssa. Alkoholin käytön runsaus voi johtaa myös stressioireisiin ja osteoporoosiin hormonaalisten muutosten vuoksi. (Kemppinen 2002, 11.)

2.3 Perhetilanne

Nuoren pahoinvointi ja hyvinvointi riippuvat perheoloista ja vanhempien terveyden tilasta. Jotkut nuoret saattavat joutuvat seuraamaan vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmia, parisuhteen ristiriitoja, kodin ristiriitaisia kasvatuskäytäntöjä sekä työttömyyttä, köyhyyttä ja perheessä toistuvia muuttoja. Nämä ennakoivat ongelmia lasten kasvussa ja kehityksessä. Mitä useimmin läheiset vaihtuvat kotona tai koulussa, sitä todennäköisempää on hyvinvoinnin vaarantuminen. (Stakes 2002, 14.)

Johannes Lehtonen ym. ovat todenneet ainutlaatuisessa tutkimuksessa, että mitä tyydyttävämpiä ovat äidin antama hoiva, psyykkinen turvallisuus ja lohdutus, sitä paremmin tytön tuleva minuus ja itsetunto kehittyvät (Aalberg & Siimes 2007, 105).

Ristiriitoja syntyy sekä nuoren sisäisessä maailmassa että nuoren ja vanhempien välille. Nuorelle tulee tunne, ”Kuka välittää minusta?”, tämä tunne kuuluu yksiin kasvun vahvimpiin voimiin. Parin vuotta aikaisemmin nuori olisi tällaisessa tilanteessa turvautunut aikuiseen, mutta nyt hän pelkää riippuvuutta ja haluaa selviytyä yksinään. Tällöin nuori hakee tukea ikätovereiltaan, jolloin vanhemmat kokevat jäävänsä ulkopuolelle nuoren elämästä. Tämä kuuluu normaaliin aikuistumiseen, joka pitää sallia nuorelle. (Aalberg & Siimes 2007, 126.)

2.4 Yksinäisyys

Yksinäisyys on monille kielteinen asia, jota on yritettävä välttää. Kuitenkin ihmiset monesti kaipaavat yksinäisyyden itselleen tuomaa tilaa. Yksinäisyys voi johtua mielenterveysongelmista, jotka aiheuttavat sosiaalista rajoittuneisuutta, jopa täydellistä eristäytymistä. Se miten nuori kestää yksinäisyyden tunteen on usein tekemisissä itsetuntoon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Näiden taitojen kasvulla voi ehkäistä ja jopa voittaa yksinäisyyden. Yksinäisyyttä koetaan, kun nuorella on liian vähän tai huonosti kehittyneet sosiaaliset taidot siihen nähden, mitä vaaditaan siirryttäessä lapsuuden toverisuhteista kypsempien läheisten ihmissuhteiden luomiseen (Tuulio-Henriksson 2002, 41.)

Tunnetasolla yksinäisyys koetaan epämiellyttävänä, ahdistavana, surullisena ja kipeänä. Yksinäisyyteen liitetään usein myös muutos; se on seurausta aiemmin tapahtuneista asioista, jotka ovat laukaisseet yksinäisyyden tai äkillisestä muutoksesta kuten läheisen kuolemasta. (Peplau & Perlman 1982, 3.)

Syyt nuoruusiässä yleisesti koettuun yksinäisyyteen ovat osittain siinä, että nuorilla on ystävyysuhteilta suuria odotuksia ja samalla heidän on itse vaikea täyttää ystävyysuhteiden vaatimia toiveita ja keskittyä identiteettinsä kehittämiseen muiden muutosten ohella (Laine 1998, 409). Yksinäisellä ja ei-hyväksytyllä nuorella on todettu myös negatiivinen minäkäsitys, oppimisvaikeuksia, heikkoa koulumenestystä, koulunkäynnin keskeyttämistä, käytöshäiriöitä, nuorisorikollisuutta sekä emotionaalisia ja mielenterveydellisiä ongelmia (Aho & Laine 1997, 181).

2.5 Masentuneisuus

Nuorilla masennus ilmenee usein joko ruumiillisina oireina tai erilaisina käytöshäiriöinä. Murrosikäinen masentunut nuori kääntyy usein sisäänpäin ja oireilu alkaa vastata lisääntyvässä määrin aikuisten masennustiloja. Pitkään

masentuneen nuoren murrosikä saattaa viivästyä, murrosiälle ominaiset itsetunto-ongelmat, päihteiden käyttö tai kapinallisuus yleensä saattavat lisääntyä. (Huttunen 29.10.2011.)

Masennuksen ydinoireet nuorilla ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemisen menetys ja väsymys. Masennus voi ilmetä itkuisuutena, ärtyisyytenä tai jopa vihaisuutena. Asioiden aloittaminen on vaikeaa, jopa ylivoimaista, ja nuori vetäytyy pois harrastuksistaan ja kavereistaan. (Huttunen 29.10.2011.)

Ilkivalta, koulukiusaaminen ja irralliset seksisuhteet voivat ilmentää masennusta. Masennuksen aiheuttamat keskittymisvaikeudet vaikeuttavat uusien asioiden oppimista ja vaativat näin ollen erityisponnisteluja. Muistihäiriöt näkyvät depressiossa monin tavoin. Tavallisesti muisti pätkee, oppimiskyky on heikentynyt ja nuori tekee muistivirheitä enemmän. Pahimmillaan masennus aiheuttaa arkiaskareissa hajanaista ja katkeilevaa selviytymistä. (Laaksonen & Heikkilä 2001, 57.)

3. KOULU NUOREN ELÄMÄSSÄ

3.1 Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet ovat yleisiä, jopa 20-25 %:lla väestöstä on jonkintasoisia oppimisvaikeuksia. Vaikeuksia voi olla keskittymisessä, luetunymmärtämisessä, motoriikassa ja tarkkaavaisuudessa. Keskittyminen häiriintyy helposti ja niillä nuorilla joilla on vaikeuksia keskittymisen kanssa, ovat yleensä hätäisiä. (Finder. i.a.)

Opettajia ohjeistetaan opetustilanteessa keskustelemaan nuoren kanssa, muistamaan moniaistikanavainen opetus, ottamaan apuvälineitä käyttöön, antamaan jopa mahdollisuus suullisiin tai osittain suullisiin tentteihin. Opettajan on myös muistettava että erilainen oppija tarvitsee lisää aikaa. (Finder. i.a.)

Nuorten oppimiseen vaikuttavat monet asiat kuten unen määrä sekä oma olotila. Masentuneisuus ja nuoren huolet tai ilot voivat vaikuttaa keskittymiseen ja sitä myöten oppimiseen. Taustalta voi löytyä oppimisvaikeus. Tällä ei ole yhteyttä henkilön älykkyyteen tai lahjakkuuteen, vaan ne ovat henkilöiden ominaisuuksia. Yleensä oppimisvaikeudet ovat perinnöllisiä. Opettajien ja vanhempien tulee puuttua heti jos oppimisessa ilmenee hankaluuksia. Näin voidaan säästää nuori turhautumisentunteelta. (MLL, nuorten netti. i.a.)

Oppilailla epäonnistumiset usein aiheuttavat turhautumista sekä välttelyä. Nuorelle kehittyy vääränlainen oppimisstrategia, joka tekee onnistumisen lähes mahdottomaksi. Jatkuvat negatiiviset palautteet, sekä silmätikuksi joutuminen saattaa lannistaa nuoren kiinnostuksen koulunkäyntiin. (Kangas 2003, 41.)

3.2 Koulu vaikuttajana nuoren elämään

Koulun tehtävänä on asettaa nuorelle haasteita emotionaalisen ja moraalisen tiedon oppimisessa. Näin nuori kehittyy sekä emotionaalisesti että moraalisesti oikeaan suuntaan. Tärkeintä on tiedostaa koulukokemusten vaikutus nuorella sekä hyvässä että pahassa. Koulu voi kannustaa ja tukea, mutta se voi myös haavoittaa ja jopa vaurioittaa nuorta. Nuoren minäkuva muodostuu sosiaalisten kokemusten kautta, ja varsinkin toisilta ihmisiltä saadun palautteen kautta. Siksi koululla on merkittävä osuus nuoren minäkuvan muodostamisessa. (Stakes 2002, 51.)

Nuoren hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin ja koulun välinen yhteys on molemmin suuntainen. Nuoren pahoinvointi voi aiheuttaa vaikeuksia kouluyhteisössä. Toisaalta taas pettymykset koulumenestyksessä uhkaavat nuoren hyvinvointia. (Stakes 2002, 14.)

Tärkeä tavoite ongelmiin joutuneen nuoren kohtaamisessa on valaa myönteistä uskoa tulevaisuuteen. Koulujen tulisi olla entistä enemmän yhteistyössä nuorten perheiden kanssa. Jotta nuori pystyisi oppimaan ja luomaan jotain uutta, tulee hänen uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Jos nuori taas ajattelee, ettei hän opi millään mitään, ei hän näe syytä myöskään paneutua uuteen asiaan. Nuori, joka uskoo itseensä, ei anna helposti periksi, vaikei heti asioita oivaltaisikaan. Nuoren ei tarvitse pelätä kritiikkiä tai epäonnistumista, kun hän suhtautuu avoimesti itseensä ja mahdollisuuksiinsa. (Jarvasto & Sinervo 1999, 149.)

4. OPETTAJIEN MAHDOLLISUUDET PUUTTUMISEEN

Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja... (Finlex, perusopetuslaki, 2§)

Opetuksen tulee edistää tasa-arvoisuutta sekä sivistystä yhteiskunnassa, sekä edistää oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja kehittää itseään elämänsä aikana. Perusopetuslain säätäjä on tarkoittanut sanojaan, ja toivoo niiden oikeasti toteutuvan suomalaisen koulun arjessa. On tärkeää muistaa että opettaja velvoittaa laki toimimaan sivistämisen ja tasa-arvoisuuden sekä oppilaiden kehittämisen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Lahti ym. 2001, 7.)

Käytäntö asettaa valtavat haasteet tälle nykypäivän kouluissa. Sillä mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet, työrauhaongelmat ovat lisääntyneet, oppilaiden väkivaltaista käyttäytymistä esiintyy yhä enemmän. Tuleekin tarkastella missä kulkee raja opettajalle asetettujen vaatimusten keskellä. (Lahti ym. 2001, 7.)

Miten opettaja selviytyy parhaiten hänelle osoitetun tehtävän toteuttajana: nuorella on oikeus turvalliseen, hyvään elämään ja kannustavaan sekä yksilölliseen ohjaukseen niinä tunteita, joina hän on opettajan kanssa oppimassa ja kasvamassa kohti aikuisuutta (Lahti ym. 2001, 10).

Opettaja on hyvin koulutettu henkilö ja hän tuntee vastuunsa. Kuitenkin monet opettajat väsyvät työssään, sillä heidän tietonsa ja välttämättä taitonsakaan eivät aina riitä puuttumaan nuorta vaivaaviin asioihin. Opettajan vastuulla kuitenkin on kiinnittää huomio oireiluun, joka voi vaikeuttaa oppilaan jokapäiväistä elämää ja suoriutumista hänelle asetetuista tehtävistä. (Lahti ym. 2001, 11.)

4.1 Opettajan puuttuminen nuoren väsymykseen

Miten opettaja puuttuu asiaan, jos hän huomaa nuoren olevan väsynyt? Nuorethan liikkuvat vähän, joten syynä väsymykseen ei voi olla konkreettisesti rasitus. Riittämätön yöuni on asia, johon opettaja voi vaikuttaa ainoastaan puhumalla asiasta suoraan koulussa tai vanhempainilloissa. Yleensä kodin kanssa tehty yhteinen sopimus toimii. Opettajan kannattaa rohkeasti ottaa esille asia, jos oppilas ei todella jaksakaan olla koulussa. Syynä voi tällöin olla myös puhkeava tai piilevä fyysinen sairaus. Uupumusta potevat yleensä ahkerat oppilaat, jotka eivät ole tyytyväisiä hyviin numeroihin ja samaan aikaan heillä on paljon erilaisia harrastuksia. Opettajan parhain keino selvittää onko nuori väsynyt, on kysyä sitä suoraan. (Lahti ym. 2001, 19.)

Mielenterveysseura on tehnyt hyvän listan opettajan keinoista puuttumiseen. Siinä tuodaan esille että opettaja on vastuussa oppilaiden turvallisuudesta. Opettajan ei tarvitse olla lääkäri, hänen ei tarvitse osata diagnosoida mielen sairauksia. On hyvä että opettaja luottaa omiin tuntemuksiinsa, opettaja on tärkeä havainnoija ja voi olla ratkaisevasti avuksi oppilaan elämässä. (Lahti ym. 2001, 25.)

Opettajien kannattaa kertoa huoltajille avoimesti tuntemuksiaan. Opettajan on oltava valmis ohjaamaan oppilasta ammattiavun puoleen. Yhteystiedot näihin ammattiryhmiin löytyvät koulun rehtorilta ja terveydenhoitajalta. Opettajan parhain puuttumiskeino on keskustelu oppilaan kanssa avoimesti. (Lahti ym. 2001, 25.)

Nuorille tulee tarjota onnistumisen jatkuvia elämyksiä, näin opettaja sekä auttaa että ehkäisee mielen ongelmia. Oppilaan käyttäytymistä joka on häiritsevää tai toisia henkisesti tai fyysisesti loukkaava ei opettajan tule hyväksyä. Jos opettajan omat voimat eivät riitä, tulee hänen pyytää apua muilta opettajilta. (Lahti ym. 2001, 25.)

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia keinoja opettajilla on puuttua nuorten väsymykseen. Valitsin työn aiheekseni nuorten väsymyksen koska aihe oli erittäin kiinnostava. Ollessani harjoittelussa kouluterveydenhuollossa aikaisemmin opiskelujeni aikana tämä nousi esille mielestäni aika paljonkin. Halusinkin opinnäytetyössäni pohtia mitä keinoja opettajilla on puuttua nuorten väsymykseen.

5.1 Tutkimusongelma ja -menetelmät

Opinnäytetyön tutkimusongelmani ovat:

- Mitä syitä nuorten väsymykseen on
- Millaiset ovat opettajien mahdollisuudet puuttua nuorten väsymykseen

Valitsin opinnäytetyöhöni kvantitatiivisen tutkimuksen. Olin rajannut tutkimukseni tekoon rajallisesti aikaa, joten kyselylomake täytti tehtävänsä paremmin kuin esimerkiksi haastattelu olisi tehnyt. Myös kustannussyistä valitsin kyselylomakkeen. Aloin työstää kyselylomaketta syksyllä 2012. Olin tuolloin jo ollut muutamien koulujen kanssa yhteydessä opinnäytetyön aiheestani ja muutama olikin vastannut mielellänsä lähtevän mukaan kyselyyn.

Tarkoitukseni oli suorittaa kysely jo 2012 marras- joulukuussa, mutta se siirtyikin tammikuulle 2013. Kouluilla oli niin paljon omia töitä, opettajilla paljon kokeiden tarkasteluja ja muutakin joulutohinaa joten tiedonsaanti oli hieman katkonaista. Sain viimeiset viralliset suostumukset kouluilta, jotka osallistuivat kyselyyn, vasta tuolloin tammikuussa. Lomakkeen pohjana käytin teoretietoa nuorten väsymyksestä ja aikaisempia kouluterveyskyselyitä. Mutta onneksi kyselylomakkeeni ei ole kovin pitkä ja sen analysoiminen melko helppoa. Aikarajani jäi aika tiukoille.

Laadinnassa oli tärkeä huomioida kyselyn pituus ja montako kysymystä lomakkeessa on. Jos lomake on sopivan lyhyt ja selkeä, vastaajat jaksavat vastata kysymyksiin huolellisesti ja silloin myös vastaukset ovat luotettavia. Tulee kiinnittää huomiota lomakkeen ulkoasuun ja kysymysten loogiseen etenemiseen. Tutkija ei vaikuta läsnäolollaan vastauksiin kun tutkimus suoritetaan kyselylomakkeella. Tämän lisäksi kyselyn luotettavuutta lisää vielä se että kysymykset esitetään jokaiselle vastaajalle aina samassa muodossa kyselylomakkeen ansiosta. (Valli 2001. 100- 101.) Mietin kyselylomaketta tehdessäni että onko siinä tarpeeksi suljettuja kysymyksiä, mutta halusin myös

että vastaajilla on mahdollista tuoda omaa ajatteluaan esille edes muutaman avoimen kysymyksen kautta. Avoimiin kysymyksiin opettajat saivat vastata siitä, mitä keinoja he kokevat heillä olevan voivansa vaikuttaa nuorten väsymyksen ehkäisyyn ja miten he kokevat puuttumisen nuorten asioihin.

5.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Kohderymänäni minulla oli kolme eri koulua. Kankaanpään yhteislyseon opettajat, Honkajoen lukion ja ylä-asteen opettajat sekä Kaarisillan koulun ylä-aste puolen opettajat porista. Tutkimukseen osallistuvia opettajia olisi noin reilu 55 henkilöä. Kyselypäivinä tietystikään osa opettajista ei ollut paikalla, joten sain vastauksia vain 24 kappaletta. Harmittelin että otokseni jäi niin pieneksi, mutta onnistuin kuitenkin analysoimaan vastaukset hyvin.

Kankaanpään yhteislyseolla kyselylomakkeen täyttö järjestettiin siten että rehtori pyysi opettajia täyttämään kyselylomakkeen heidän yhteisessä opettajavartissa. Honkajoen lukion ja ylä-asteen opettajat täyttivät kyselylomaketta heidän taukokuoneessa, kukin omaan aikaansa. Kaarisillan koulun rehtori antoi jokaiselle yläasteen opettajalle kyselylomakkeen täytettäväksi ja siihen hän oli vielä kirjoittanut pienen viestin mistä on kyse.

Otannon kokoon vaikuttaa monet asiat, kuten perusjoukon määrä ja tietysti tutkittava asia. Näihin verraten ei ole olemassa yhtä oikeaa otoskokoa tiettyihin tilanteisiin. Yleensä otoksen koko jää kuitenkin alle 20% perusjoukosta. (Valli 2001. 102-103.)

Sovin tutkimuksen tekemisestä koulujen rehtoreiden kanssa, jotka ystävällisesti kysyivät opettajahenkilökunnan mielipidettä osallistumisesta. Tein koulujen kanssa opinnäyteyhteistyösopimuksen, jotka allekirjoitimme rehtoreiden kanssa.

Toimitin kyselylomakkeet kouluille, ja sovimme mihin opettajat jättävät täytetyt kyselylomakkeet. Saavuin viikon kuluttua jättöpäivästä hakemaan vastatut

lomakkeet. Toimitin kouluille yhteensä noin 70 kyselylomaketta, jossa oli kyllä muutama lomake ylimääräistä. Sain vastauslomakkeita 24 kappaletta.

Kysely suoritettiin 14.1.- 22.1.2013 kouluilla. Kyselylomakkeessa ei ollut mitään erillistä ohjeistusta lomakkeen täyttöön. Ajattelin ettei kysely tarvitse ohjeistuslomaketta, sillä kysymykset ovat hyvin yksinkertaisia. Annoin ohjeistuksena palauttaa vastatut kyselylomakkeet laatikkoon jonka tulisin hakemaan seuraavalla viikolla.

5.3 Aineiston analysointi

Haettuani kyselylomakkeet kouluilta numeroin lomakkeet. Vastaukset vaikuttivat hyviltä, joitakin kohtia jotkut vastaajista olivat jättäneet vastaamatta joten täydellinen tutkimus ei ollut. Analysoin tulokset tilastollisesti SPSS-ohjelman avulla.

Avoimet kysymykset, joita siis ei ollut lomakkeessa kuin kaksi, analysoin sisältöanalyysin avulla. Koneelle tietojen syöttämisen jälkeen, tulostin frekvenssit, prosentit ja keskiarvoja, jotta pystyin tulkitsemaan tuloksia. Tulosten saamiseksi ristiintaulukoin vastaajien sukupuolta muihin kysymyksiin nähden. Ristiintaulukoinnilla tutkitaan sekä muuttujien jakautumista että niiden välisiä riippuvuuksia.

Validiteetin avulla saadaan esille tutkimusmenetelmän luotettavuutta. Validiteetin laskeminen on periaatteessa helppoa, sillä mittaustulosta verrataan vain todelliseen tietoon (Metsämuuronen 2003, 43). Reliabiliteetti käsite kuuluu yleensä määrälliseen tutkimukseen. Menetelmällä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän ja käytettyjen mittareiden kykyä saavuttaa tarkoitettuja tuloksia. (Hiltunen 2009.)

Työni validiutta osoittaa se että tein kyselykaavakkeen kysymyksen hyvin suunnitellusti. Mietin tärkeimpiä aihekysymyksiä ja löysin mielestäni hyvät kysymykset.

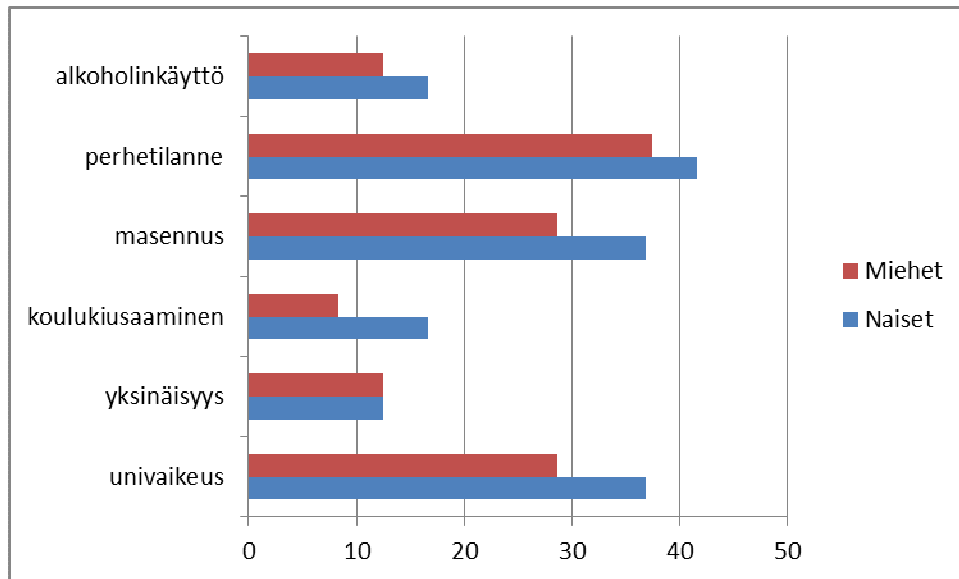
6. TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Kyselyyn vastasi yhteensä 24 opettajaa, joista 13 oli naisia ja 10 miehiä. Yksi vastaajista jätti kohdan täyttämättä. Puolet vastaajista olivat 40-49-vuotiaita, reilu neljännes 50-65-vuotiaita ja loput 30-39-vuotiaita. Kankaanpään yhteislyseolta opettajia oli 13, Porin Kaarisillankoulun opettajia 7 ja Honkajoen lukion ja yhteiskoulun opettajia 4.

Opettajien mielestä kolme suurinta nuorten väsymystä aiheuttavaa tekijää olivat perhetilanne, univaikeudet ja masennus. Opettajat kokevat koulukiusaamiseen puuttumisen hyväksi, mutta masentuneisuuteen, perhetilanteisiin, yksinäisyyteen ja alkoholinkäyttöön he eivät koe pystyvänsä puuttumaan. Parhaiten heidän mielestään kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja koulupsykologi voivat puuttua nuorten väsymykseen, toisin kuin taas opettajat kokevat oman puuttumisensa mahdollisuudet näihin asioihin heikoimmaksi.

6.1 Nuorten väsymyksen aiheuttaja

Opettajien mielestä suurin nuorten väsymystä aiheuttava tekijä on perhetilanteet. Vastaajista yhteensä 79 % oli tätä mieltä. Seuraavaksi suurimmat tekijä oli univaikeudet, 67 %, ja masennus, 67 %. Naispuolisten opettajien mielestä perhetilanne (42 %), masentuneisuus (37 %) ja univaikeudet (37 %) ovat kolme pääkohtaa jotka aiheuttava nuorten väsymystä. Samoin taas miespuolisten opettajien mielestä nuorten väsymystä aiheuttavat perhetilanteet (38 %), univaikeudet (29 %) ja masentuneisuus (29 %). Kaavio 1.

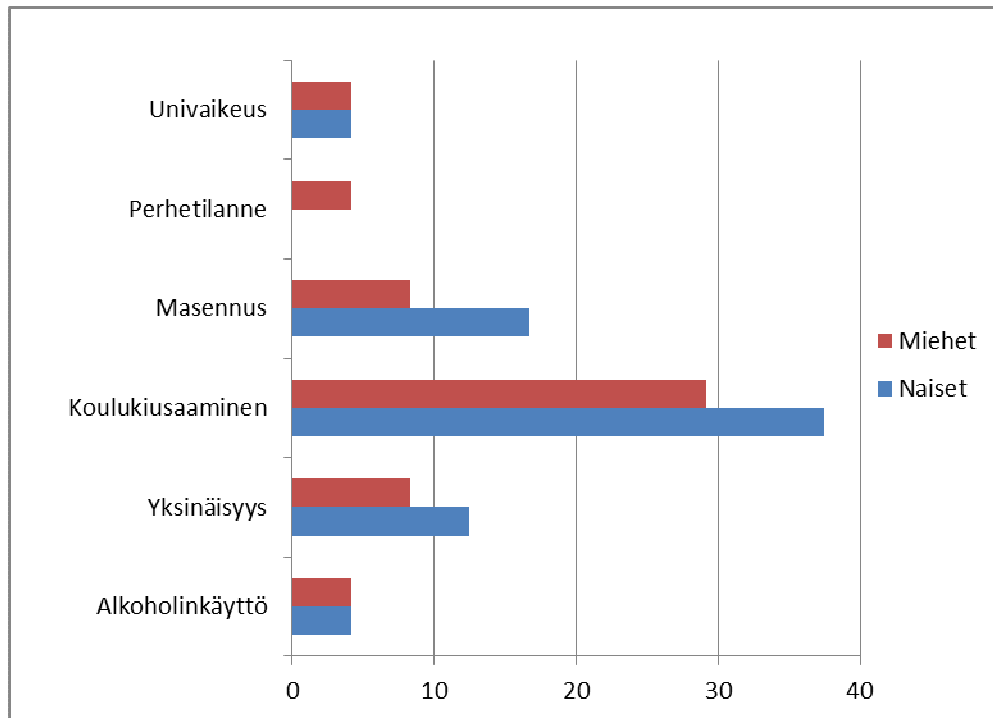


Kaavio 1. Perhetilanne opettajien mielestä suurin nuorten väsymystä aiheuttava tekijä.

6.2 Opettajien mahdollisuus vaikuttaa nuoreen omassa työssään

67 % vastanneista opettajista oli jokseenkin samaa mieltä että heillä on työssään mahdollisuus vaikuttaa nuoren koulukiusaamiseen. Näistä vastanneista naisia oli 38 % ja miehiä 29 %. Masentuneisuuteen opettajat kokevat heillä olevan kaikkein vähiten mahdollisuuksia vaikuttaa. Noin puolet vastaajista vastasi heidän olevan jokseenkin erimieltä siitä, että heillä olisi mahdollisuus vaikuttaa nuoren masentuneisuuteen.

Miesopettajien mielestä heillä ei niinkään ole mahdollisuuksia vaikuttaa nuorten alkoholinkäyttöön. Miehistä 33 % vastasivat kysymykseen jokseenkin eri mieltä. Opettajista 71 % vastasi että he kokevat ettei heillä ole mitään mahdollisuuksia vaikuttaa nuorten perhetilanteisiin. Vastaajista 40 % oli naisia ja 31 % miehiä.



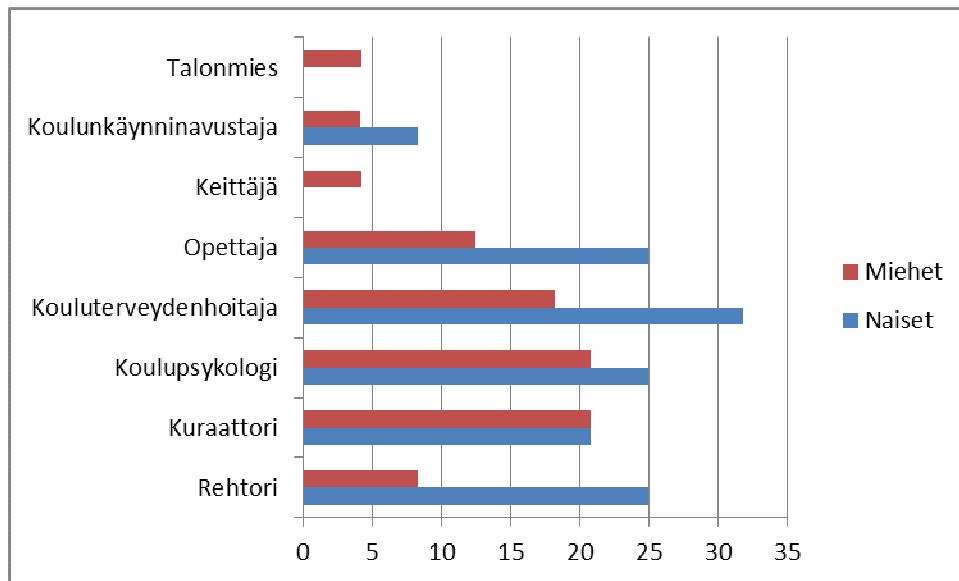
Kaavio 2. Mahdollisuus opettajalla vaikuttaa.

6.3 Miten opettaja kokee kouluhenkilökunnan puuttumisen

Opettajien mielestä heillä itsellään ei ole kovin hyviä mahdollisuuksia puuttua nuorten väsymykseen. Heidän mielestään taas kuraattorilla, koulupsykologilla ja kouluterveydenhoitajalla on paremmat mahdollisuudet puuttua väsymykseen kuin heillä. Puolet vastaajista oli sitä meiltä, että kouluterveydenhoitajalla on parhaimmat mahdollisuudet puuttua nuorten asioihin, ja sitä mukaa myös vaikuttaa niihin. Näistä vastaajista naisia oli 32 % ja miehiä 19 %.

Kaikkein vähiten opettajien mielestä keittäjällä, talonmiehellä ja koulunkäynninavustajalla on mahdollisuuksia puuttua nuorten väsymykseen.

Naisopettajien mielestä rehtorilla on hyvät mahdollisuudet puuttua nuorten väsymykseen, vastaajista 25 % oli tätä mieltä, kun taas miesopettajat kokevat rehtorin mahdollisuuden puuttua huomattavasti pienemmäksi.

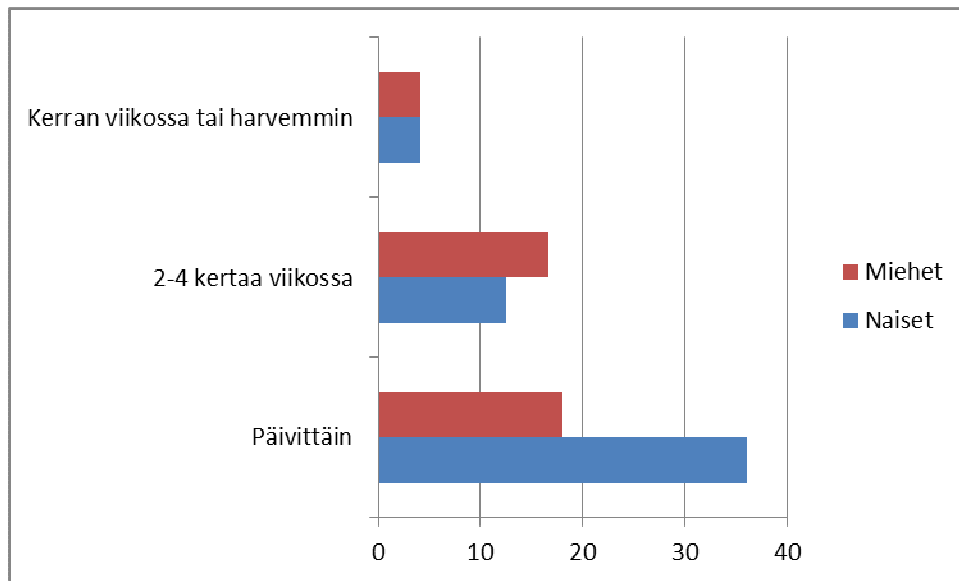


Kaavio 3. Henkilökunnan mahdollisuudet puuttumiseen.

6.4 Väsymyksen tunnistaminen

Naisopettajat kokevat tunnistavansa päivittäin työssään nuorten väsymystä huomattavasti enemmän kuin miesopettajat. 36 % vastanneista naisista tunnistaa päivittäin nuorten väsymystä. Miesopettajista 18 % kokee tunnistavansa päivittäin nuorten väsymystä.

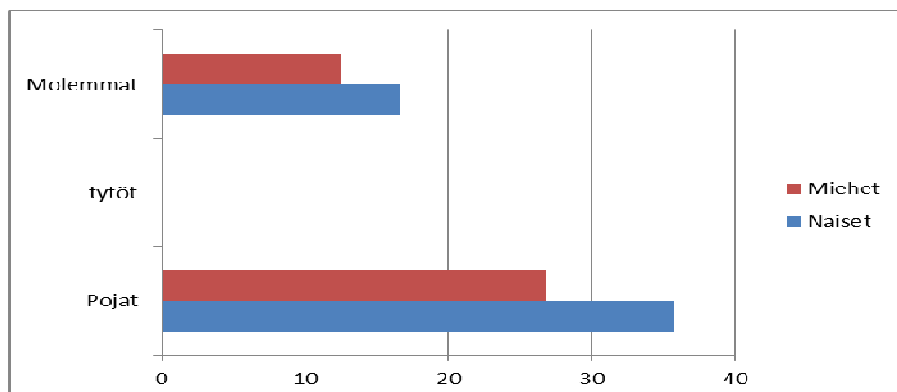
Miesopettajista 17 % kertoo tunnistavansa nuorten väsymystä 2-4 kertaa viikossa, kun taas naisista 13 % kertoi samaa. 8 % kaikista vastaajista huomasi väsymystä vain kerran viikossa.



Kaavio 4. Kuinka usein nuorten huomataan olevan väsyneitä.

6.5 Kumpi sukupuoli opettajien mielestä väsyneimpiä koulupäivisin

Opettajien mukaan pojat ovat väsyneempiä kuin tytöt. Kyselyyn vastanneiden opettajien mukaan 63 % oli sitä mieltä että pojat ovat väsyneempiä. Yksikään opettaja ei ollut sitä mieltä että tytöt olisivat väsyneempiä, mutta yksi naisopettajista oli sitä mieltä että molemmat sukupuolet ovat yhtä väsyneitä.



Kaavio 5. Opettajien mielestä sukupuolellisesti väsyneimpiä koulupäivisin.

6.6 Kokemus puuttumisesta ja keinoja vähentää nuorten väsymystä

Opettajat vastasivat myös muutamaan avoimeen kysymykseen. Opettajien mukaan, yli puolet vastaajista oli sitä mieltä että puuttuminen on hankalaa. Keskustelu oppilaan kanssa nousi erityisesti esille opettajien kokemissa keinoissa vähentää nuorten väsymystä. Yhteys kotiin on tärkeä, mutta valitettavasti se ei aina kuitenkaan toimi.

7. POHDINTA

Nuorten elämäntavoista voi vastauksien mukaan lukea, ettei koulumaailmassa paljon näy nuorten päihteiden käyttö, mutta perhetilanteet näkyvät kyllä. Opettajat vastasivat kyselyyn nuorten väsymyksen syistä. Vastaajista yli puolet oli sitä mieltä että suurin syy nuorten väsymykseen ovat perhesuhteet. Opettajien mielestä nuorten väsymykseen vaikuttivat vähiten yksinäisyys, koulukiusaaminen sekä alkoholinkäyttö.

Opettajien mukaan vaikuttaminen on hankalaa. Omiksi keinoikseen opettajat kertovat keskustelu oppilaan kanssa. Tällöin tulee huomauttaa unen tärkeydestä ja antaa muutakin sanallista ohjausta. Itseäni mietityttää riittääkö se?

Tulisiko opettajien puuttua vielä enemmän nuorten ongelmiin ja väsymykseen? Yhteys kotiin voi olla ratkaiseva tekijä, tällöin pystytään keskustelemaan nuoren tavoista kotona, kuinka aikaisin hän menee nukkumaan tai onko väsymyksen takana perhetilanteiden hankaluus, päihteiden käyttöä tai jopa koulukiusaamista.

Monet vastanneista opettajista kokevat voivansa ohjata väsyneitä nuoria hakemaan apua muilta ammattilaisilta kuten kouluterveydenhoitajalta. Näin puuttuminen asiaan voi edetä, nuoren parantuvuuden mahdollisuuksiin. Varhainen puuttuminen on erityisen tärkeää, tällöin voidaan katkaista kierre johon nuori on joutumassa, tai voidaan selvittää ja mahdollisesti aloittaa hoito nuoren sairauden paranemiseksi.

Muutamit opettajista pitivät erityisen tärkeänä johdattaa nuoria harrastusten pariin. Tämä on hyvä ehkäisykeino väsymykseen. Harrastuksissaan nuori kokee onnistumista ja pettymyksiä, jotka kasvattavat ja vahvistavat nuoren minäkuvan kehitystä ja aikuistumista sekä itsenäistymistä. Pettymyksistä selviytyminen kasvattaa.

7.1 Opettajien kokemuksen nuoren asioihin puuttumiseen

Opettajat kokevat puuttumisen haastavaksi. Tarpeen tullen nuoria on yritettävä auttaa. Muutaman vastaajan mielestä nuorten asioihin ei voi juurikaan puuttua, voi vain kertoa että on huomannut väsyneisyyttä tai joitain muita piirteitä nuorella.

Moni opettaja kertoi että he kokevat nuoren olevan mielissään kun opettajat kyselevät heiltä kuulumisia ja ilmaisevat huolestumistaan. Nuori ei välttämättä saa tätä huomiota vanhemmiltaan kotona, ja silloin opettajan osuus nuoren minäkuvan kehittymisessä voi olla ratkaiseva.

Moni vastaajista oli toiminut työssään yli kymmenen vuotta. Se on pitkä aika ja siinä ajassa opettajalle muodostuu tietynlainen kyky tunnistaa nuorista heidän hyvinvointiaan ja pahoinvointiaan. Muutama vastaajista kertoi kokevansa puuttumisen nuoren asioihin helpoksi työvuosien tuoman kokemuksen ansiosta.

Opettajat kokevat silti tärkeäksi välillä kysellä nuoren kuulumisia. On myös niitä opettajia, joiden mielestä nuoren asioista, niihin jotka näkyvät tunnilla, voi puuttua, mutta he eivät koe tarpeelliseksi puuttua oppilaiden kotielämään tai

muuhun sosiaaliseen elämään. Tämä jäi mietityttämään minua. Monille nuorille juuri koulu voi olla se ratkaiseva sosiaalisen kanssakäymisen ja kehittymisen kasvupaikka. Miten nuoren silloin käy, jos opettaja, jota hän ehkä saattaa pitää ainoa aikuisena elämässään, ei puutu oppilaan asioihin. Oppilas voi kokea, ettei voi kertoa opettajalle asioistaan.

Puuttuminen nuoren asioihin saattaa toisinaan olla opettajan velvollisuus. Jos asia on sellainen johon opettaja voi vaikuttaa, tai ohjata nuorta saamaan apua joltain muulta ammattikunnalta, on tärkeää että opettaja puuttuu asiaan.

Koulun ja kodin yhteistyö on erityisen tärkeää nuoren hyvinvoinnin kannalta. Yhteistyön tulee olla hienovaraista ja luottamuksellista. Opettajat myös kokevat puuttumisen hankalaksi koulussa. Tähän mielestäni tulisi saada muutosta. Opettajienkin täytyy kokea että he voivat vaikuttaa nuoreen kokonaisvaltaisesti. Mielestäni ainoastaan terveydenhuollon ammattilaisen ei pitäisi pystyä siihen. On tärkeää puuttua silloin kun aiheutta siihen on. Nuoretkin oppivat että puuttuminen on välittämistä, eikä pelkästään valittamista toisen tekemisistä.

Tutkimustulokset ovat pääasiassa erittäin hyviä ja niistä käy ilmi että opettajat tunnustava väsymyksen syitä ja monet myös puuttuvat niihin.

7.2 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa

Olen tyytyväinen opinnäytetyöprosessiini. Sain tutkimusongelmiini hyviä vastauksia, joiden perusteella opettajien puuttuminen nuorten väsymykseen selkeni. Pohjan opinnäytetyölle antoi alussa tekemäni tutkimussuunnitelma.

Perehdyn väsymyksen syihin hyvin. Opettajien puuttumisen mahdollisuuksista löysin vähemmän tietoa, joten siksi koenkin tämän osuuden jääneen hieman puutteelliseksi.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkijan taitojen lisäksi aineiston laatu ja analysoiminen sekä tulosten esittäminen. Tässä tutkimuksessa aineisto

kerättiin rehtoreiden ohjeistuksella, paitsi yhdessä paikassa opettajat saivat vapaasti kirjoittaa omalla ajallaan.

Kyselyyn vastanneet opettajat olivat ymmärtäneet kysymykseni hyvin, sillä vastaukset olivat ymmärrettäviä ja johdonmukaisia. Opettajat ymmärsivät että kysymysten alaotsikot koskivat nuorten väsymyksen syitä ja halusinkin että opettajat vastaavat näihin kohtiin niin kuin he itse kokevat mistä väsymys nuorilla johtuu. Vastauksia tulkitessani sain ainakin tällaisen kuvan.

Tutkimuksen eettiset kysymykset ovatkin, onko työn tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät olleet eettisiä. Mielestäni näin on. Onnistuin hyvin samaan lähteitä opinnäytetyöhöni. Merkitsin lähteet tarkasti lähdeviittein, sekä erotin omat kommenttini. Jo opinnäytetyön suunnittelussa otin huomioon kyselyn eettisyyden, ettei mitään jäisi huomioimatta.

Ajattelin, että jos kyselyn haluaisi onnistuvan vielä paremmin, tarkoitan että otanta olisi isompi. Olisi hyvä sopia rehtoreiden kanssa joku päivä että pyydät opettajia täyttämään kyselyn samassa tilassa samaan aikaan. Näin kyselyn luotettavuuskin vielä lisääntyisi.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava.

Finder. i.a. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Viitattu 19.3.2013
http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=20

Hiltunen, Leena 18.2.2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto
http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Huttunen, Matti 29.10.2011. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.3.2013
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383.

Jarvasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Elämää varten. Helsinki; Jyväskylä: Gummerus.

Kangas A. 2003. Ymmärryksen etsintää oppimisongelmien kohtaamiseen: teoreettista tulkintaa ja käytännön havaintoja oppimisvaikeuksien ilmenemisestä, luonteesta ja auttamismahdollisuuksista. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutti.

Kemppinen, J. 2002. Alkoholi. Helsinki: Terveys ry.

Kinnunen, S. 1999. Murrosikäinen perheessä: tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Helsinki: Karas-sana.

- Koivunen, P. 2002. Nuoruusikä ja alkoholi. Teoksessa R. Vuohelainen (toim.)
Henkiseen hyvään oloon: kodin psykologia. 2. painos. Helsinki:
WSOY
- Laaksonen, R. & Heikkilä, L. 2001. Matka masennuksesta minuuteen. Helsinki:
Kirjapaja
- Lahti, Pirkko; Kamppinen, A.; Salonen, K.; Heiskanen, T.; Bäckström, L. &
Mäkijärvi, L. 2001. Miten autan oppilasta opettajan keinoin.
Suomen mielenterveysseura. Viitattu 29.3.2013

http://www.mielenterveysseura.fi/files/74/miten_autan_oppilasta.pdf
- Laine, K. 1998. Finnish Students' Attributions for School-based Loneliness.
Scandinavian Journal of Educational Research 42, 401-413.
- Metsämuuronen J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. 2.
painos. Helsinki: International Methelp ky
- MLL, nuorten netti. i.a. Oppimisvaikeudet. Viitattu 18.3.2013
http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu_ja_ty/koulu/oppimisvaikeudet/
- Peplau, L.A. & Perlman D. 1982. Perspectives on Loneliness. Teoksessa L.A.
Peplau & D. Perlman (toim.) Loneliness. A sourcebook of current
theory, research and therapy. New-York: Wiley-Interscience, 1-70.
- Puuronen, A. & Välimaa, A. 2001. Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus.
- Tuulio-Henriksson, A. 2002. Yksinäisyys. Teoksessa R. Vuohelainen (toim.)
Henkiseen hyvään oloon: kodin psykologia. 2. painos. Helsinki:
WSOY.
- Stakes 2002. Kouluterveydenhuolto 2002: opas kouluterveydenhuollolle,
peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Helsinki: Stakes.
- Valli, Raine 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J.Aaltola & R. Valli (toim.)
Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien vaalinta ja aineiston
keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1

Hei!

Olen Katariina Välimäki ja opiskelen sairaanhoitajaksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Porissa.

Lähestyn teitä sähköpostin muodossa, kysyäkseni olisiko teidän koulunne henkilökunta kiinnostunut vastailemaan muutamiin kysymyksiin opinnäytetyöhöni.

Opinnäytetyön aiheenani on nuorten väsymys. Olen suunnitellut tekeväni kvantitatiivisen tutkimuksen siitä, miten opettajat ja koulujen muu henkilökunta pystyy havainnoimaan nuorten väsymistä sekä miten ja millä resursseilla he pystyvät ottamaan asian esille ja ohjaamaan nuoria oikeaan suuntaan väsymyksen voittamiseksi. Tutkimus sisältäisi siis kyselylomakkeen koulujen henkilökunnalle.

Valitsemani aihe on usein pinnalla, nuorten väsymyksestä, mahdollisesta kouluväsymyksestä, keskustellaan paljon. Aiheesta löytyy hyvin tutkimustietoa, joka on tehty tutkimuksena nuorilta kyselyjen asioiden pohjalta. Mutta haluaisin siksi kääntää aiheen opettajien ja kouluhenkilökunnan puoleen. Opintojeni aikana on painotettu paljon moniammatillista osaamista joten saisin tästä hyvän oppimiskokemuksen.

Olisiko teidän koulun opettajat kiinnostunut vastaamaan kyselyn. Haluaisin suorittaa kyselyn mahdollisimman pian. Kysely ei ole pitkä, n. 14 kysymystä.

Yhteydenotto onnistuu helpoiten sähköpostin kautta. Jos mieleesi heräsi kysymyksiä tai muuten, ottakaa yhteyttä.

t:Katariina Välimäki

Sh-opiskelija

LIITE 2

Nuorten väsymys: Kysely kouluhenkilökunnan resursseista puuttua nuorten väsymykseen.

1. Sukupuoli 1)Nainen 2)Mies
2. Ikä 1) 20- 29 vuotta 2) 30 -39 vuotta
3)40 -49 vuotta 4) 50 -65 vuotta
3. Paikkakunta 1) Honkajoki 2) Kankaanpää 3) Pori
4. Työkokemus 1) < 5 vuotta 2) 5-10 vuotta 3) 10 > vuotta
5. Oletko 1) vakituinen 2) määräaikainen työntekijä?
6. Opetatko pääsääntöisesti
1) ylä-astetta
2) lukiota
3) molempia
7. Mielestäsi nuorten väsymys johtuu

Täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

Univaikeuksista	1	2	3	4
Yksinäisyydestä	1	2	3	4
Koulukiusaamisesta	1	2	3	4
Masennuksesta	1	2	3	4
Perhetilanteesta	1	2	3	4
Alkoholikäytöstä	1	2	3	4

8. Opettajalla on työssään mahdollisuus vaikuttaa nuoren

	Täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
--	-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

Alkoholinkäyttöön	1	2	3	4
Yksinäisyyteen	1	2	3	4
Koulukiusaamiseen	1	2	3	4
Masennukseen	1	2	3	4
Perhetilanteeseen	1	2	3	4
Univaikeuksiin	1	2	3	4

9. Kouluhenkilökunnalla on mahdollisuudet puuttua nuorten väsymykseen

	Täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
--	-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

Rehtori	1	2	3	4
Kuraattori	1	2	3	4
Koulupsykologi	1	2	3	4
Kouluterveydenhoitaja	1	2	3	4
Opettaja	1	2	3	4
Keittäjä	1	2	3	4
Koulunkäyntiavustaja	1	2	3	4
Talonmies	1	2	3	4

10. Kuinka usein huomaat nuoren olevan väsynyt?

1. Päivittäin
2. 2-4 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa tai harvemmin
4. Et ole huomannut lainkaan

11. Kumpaa sukupuolta olevat nuoret ovat väsyneimpiä koulupäivisin?

1. Tytöt
2. Pojat
3. Yhtä paljon molemmat
4. En osaa sanoa

12. Kerro omin sanoin mitä keinoja sinulla on vaikuttaa nuorten väsymyksen ehkäisyyn.

13. Kerro omin sanoin miten koet puuttumisen nuoren asioihin.

KIITOS VASTAUKSESTASI!!