

LUKIOLAISTEN HYVINVOINNIN KARTOITUS KOULUTERVEYSKYSELYÄ HYÖDYNTÄEN

Hyvinvoinnin haavoittavien ja edistävien
tekijöiden selventäminen

Iida Luhanko
&
Samuel Taylor

Toukokuu 2013
Hoitotyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



Tekijä(t) Luhanko, Iida Taylor, Samuel	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 02052013
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Lukiolaisten hyvinvoinnin kartoitus kouluterveyskyselyä hyödyntäen - Hyvinvoinnin haavoittavien ja edistävien tekijöiden selventäminen		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Carita Kuhanen, Antti Hakulinen		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Cygnaeus-lukion oppilaiden hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä sekä tuoda ne koulu yhteisön ja oppilaiden vanhempien tietoisuuteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli pohtia hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä yhdessä koulu yhteisön ja oppilaiden vanhempien kanssa sekä saada aikaan terveyttä edistävä keskusteluyhteys. Nuorten hyvinvointia pohdittiin lukiolaisten kouluolojen, koetun terveyden, terveystietämyksen, seksuaalisen kanssakäymisen, asenteiden sekä terveystottumusten ja perhesuhteiden näkökulmasta.</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Cygnaeus-lukion oppilashuoltoryhmän kanssa. Opinnäytetyössä analysoimme vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tuloksia kyseisen lukion osalta. Lukiolaisten vastausten perusteella nostimme esiin koulu yhteisön hyvinvointia edistäviä sekä haavoittavia tekijöitä. Kouluterveyskyselyn tuloksista suunnittelimme kolme erinäistä keskustelutilaisuutta, jotka pidimme lukiolaisille, koulun henkilökunnalle sekä lukiolaisten huoltajille. Huoltajille pidetty keskustelutilaisuus toteutettiin paneelikeskusteluna, jossa keskustelivat lukion terveydenhoitaja, poliisi, psykiatrinen sairaanhoitaja sekä kaksi lukiolaista. Keskustelutilaisuuksissa saatiin aikaan runsaasti yhteistä ja avointa keskustelua, jolla voitiin vaikuttaa koulu yhteisön hyvinvointiin. Oppilaat ja heidän huoltajansa sekä koulun henkilökunta kokivat keskustelutilaisuudet oivaksi tavaksi käydä läpi heidän hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme perusteella koulu yhteisön hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi osoitettiin, että oppilaat pitivät koulunkäynnistä ja he olivat tyytyväisiä opettajien toimintaan, koulun tilat olivat hyvät, terveydentila koettiin hyväksi ja heillä oli hyvä seksuaalitietämys sekä oppilaiden keskusteluyhteydet vanhempiin olivat toimivat. Koulu yhteisöä haavoittavia tekijöitä olivat oppilaisiin kohdistuva seksuaalinen ehdottelu ja ahdistelu, masentuneisuus, päihteiden helppo hankinta sekä lukiolaisten netissä vietettävä aika oli suuri ja lukiolaisten asenne mietoja huumausaineita kohtaan oli salliva. Lisäksi opinnäytetyön tuotoksena syntyi malli, jonka avulla voidaan analysoida, tiedottaa ja yhdessä keskustella kouluterveyskyselyn tuloksista koulu yhteisön kanssa. Jatkotutkimusaiheena ehdotamme, että lukio käsittelee uuden kouluterveyskyselyn opinnäytetyömme mallin mukaisesti. Kehittämishaasteena ehdotamme, että keskustelua syvennetään opinnäytetyössämme esille nousseista haavoittavista tekijöistä koulu yhteisön kanssa teemapäivien muodossa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Nuorten hyvinvointi, hyvinvointia edistävät ja haavoittavat tekijät, ennaltaehkäisy, toiminnallisuus.		

Author(s) Luhanko, Iida Taylor, Samuel	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 02052013
	Pages 55	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title Examining the well-being of high school students by using a school health survey - Clarifying the conductive and harming factors of well-being		
Degree Programme Nursing		
Tutor(s) Carita Kuhanen, Antti Hakulinen		
Assigned by JAMK University of Applied sciences, School of Health and Social Studies		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to examine the factors that promote or reduce the wellbeing of the students of the Cygnaeus High School and bring these factors to the school's and parents' knowledge. The goal of the thesis was to discuss the factors that promote or harm wellbeing in cooperation with the school community, students and parents and create a health-promoting discussion platform. Adolescent wellbeing was reflected on from the perspectives of high school students, study environment, subjective health experiences, health awareness, sexual interaction, attitudes, health behavior and family relations.</p> <p>This functional thesis was implemented together with the Cygnaeus High School Student Welfare Group. In the thesis the results of the 2011 School Health Survey were analyzed with the focus on the high school in question. Based on the students' answers, certain factors either promoting or reducing well-being were highlighted. Based on the school health survey results, three different discussion events were planned. These were held for the students, school staff and for the students' parents. The parents' discussion event was held as a panel discussion. The panel consisted of the school nurse, a police officer, a psychiatric nurse and two students. The events generated a great deal of open discussion with which it was possible to influence on the well-being of the school community. The students and their guardians as well as the school personnel found the discussion events a good way to process the factors that affect their wellbeing.</p> <p>Based on the results of this functional thesis, the promoting factors for school wellbeing are as follows: the students enjoy their school and they are satisfied with their teachers, the school has good facilities, the students find their overall health good and their knowledge of sexuality is good and the students can speak with their parents. The reducing factors are sexual harassment of the students, depression, easy access to alcohol, time spent on the internet and the students' positive attitude towards mild drugs. Moreover, based on the thesis a model was created that can be used to help analyze, inform and discuss the results together with the school community. A recommendation for further study is that the school should process the next school health survey results in the same way. A development challenge would be the organization of theme days in order to deepen the discussion on the harming factors highlighted by the thesis.</p>		
Keywords Juvenile well-being, factors promoting or reducing well-being, prevention, functionality.		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	3
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	4
2.1	Nuorten hyvinvointi	4
2.1.1	Koulun vaikutus hyvinvointiin	4
2.2	Kouluterveyskysely nuorten hyvinvoinnin mittarina.....	6
2.3	Nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä	8
2.3.1	Päihteet.....	8
2.3.2	Nuorten masentuneisuus	10
2.3.3	Seksuaalinen kaltoinkohtelu.....	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	13
4.1	Toteutustapa	13
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä	13
5	PROJEKTIN KUVAUS	14
5.1	Projektin suunnittelu.....	14
5.1.1	Kouluterveyskyselyn tulokset Cygnaeus-lukion osalta.....	16
5.2	Projektin toteutus	22
5.2.1	Keskustelutilaisuus oppilaille.....	23

	2
5.2.2 Keskustelutilaisuus vanhemmille	26
5.2.3 Toiminnallisen osuuden arviointi	28
6 POHDINTA.....	30
6.1 Projektin tarkastelu	30
6.2 Luotettavuus	33
6.3 Eettisyys.....	35
6.4 Jatkotutkimusaiheet	35
7 LÄHTEET	38
8 LIITTEET	42
Liite 1. Power point oppilaille.....	42
Liite 2. Power point vanhemmille.....	47
Liite 3. Koulun palaute projektista	52

1 JOHDANTO

Vuoden 2011 hallitusohjelmassa mainitaan nuorten syrjäytymisen ehkäisy yhtenä keskeisenä keinona turvata julkisen talouden kestävyys (Neuvottelutulos hallitusohjelmasta, 2011). Tämä on päättäjiltä tärkeä havainto, sillä nuoriin panostaminen on tuottavin investointi tulevaisuuteen eikä kuluerä (Väestöliitto: Hallitusohjelma). Mediassa ja internetissä on liikkunut arvioita, jonka mukaan syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle yli miljoona euroa (Puttonen 2012). Tämän vuoksi onkin erityisen tärkeää seurata valtakunnallista kehitystä erilaisten mittarien ja kyselyjen avulla. Yksi tunnetuimmista ja kattavimmista kyselyistä on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttama kouluterveyskysely. Kyselyssä saadaan merkittävää tietoa koululaisten elinoloista, koetusta terveydestä, terveystottumuksista sekä opiskelija- ja oppilas-huollosta, joka on tärkeää tietoa taistelussa nuorten syrjäytymistä vastaan. (Lommi, Luopa, Puusniekka, Vilkki, Jokela, Kinnunen & Laukkarinen 2011, 7.) Kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja vuosittain kyselyyn vastaa noin 100 000 nuorta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011).

Näistä lähtökohdista käsin on mielekästä lähteä tarkastelemaan yksittäisen oppilaitoksen ongelmia ja vahvuuksia. Mitä hyvinvointia edistäviä sekä haavoittavia tekijöitä yksittäisen lukion vastauksista löytyy? Nouseeko sieltä esille jotain erilaista vai ovatko Cygnaeus-lukion tulokset yhteneväisiä kansallisen kehityksen kanssa? Näiden syiden lisäksi valitsimme kyseisen aiheen, koska pidämme aiheita erittäin tärkeänä ja ajan-kohtaisena. Ongelmien varhainen havaitseminen ja niihin puuttuminen on terveyden edistämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä parhaimmillaan.

Työn tarkoituksena on selvittää Cygnaeus-lukion oppilaiden hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä kouluterveyskyselyä hyödyntäen sekä tuoda ne kouluyhteisön ja oppilaiden vanhempien tietoisuuteen. Tavoitteena on pohtia hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä yhdessä kouluyhteisön ja oppilaiden vanhempien kanssa sekä saada aikaan terveyttä edistävä keskusteluyhteys.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Nuorten hyvinvointi

Hyvinvointi muodostuu monesta eri tekijästä ja sitä ei voi kiteyttää yhteen määritelmään tai mittariin. Usein hyvinvointia tarkastellaan sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Objektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan mitattavia osatekijöitä, kuten terveys, elinolot ja toimeentulo. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.) Hyvinvointia objektiivisesti tarkasteltuna määrite on jäsentyneempi ja samankaltainen ”hyvä elämä” – käsitteen kanssa. Hyvinvointiin kuuluu henkinen, sosiaalinen, aineellinen sekä poliittinen näkökulma. Lisäksi hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvää terveydentilaa sekä henkisestä ja ruumiillisesta tilasta huolehtimista. Aineellisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan elinoloja sekä materiaalisia olosuhteita, joita ihmiset tarvitsevat. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12.)

Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen arvostuksia ja tuntemuksia, kuten sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamista ja onnellisuutta. (Moisio ym. 2008, 14). Subjektiivinen hyvinvointi on usein riippuvainen ihmisen omasta mielentilasta ja onnellisuuden tuntemuksesta tietyllä hetkellä. Tällä tavoin määriteltynä vain ihminen itse voi arvioida hyvinvointiaan. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12.) Merkittävää on huomioida, että hyvinvoinnin subjektiiviset ja objektiiviset tekijät ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa ja vahvistavat toinen toistaan (Moisio ym. 2008, 14).

2.1.1 Koulun vaikutus hyvinvointiin

Koulu on merkittävä tekijä nuorten elämässä. Kouluarki tukee kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointia. Se voimaannuttaa nuorta ja sillä on myös myönteisiä vaikutuksia koko yhteiskuntaan. (Hannukkala & Salonen 2008, 34.) Opiskelijoille mielen hyvä tasapaino antaa mahdollisuuden oppimiseen sekä kyvyn selviytyä uusista haasteista. Koulun tärkeä tehtävä on lisätä opiskelijoiden hyvinvointia sekä edistää terveyttä. Eri-tyisesti nuorten sosiaalisen ja emotionaalisen kasvun ja kehityksen tukeminen on ensiarvoisen merkittävää. (Kouluterveydenhuolto 2002, 51.)

Oppilaiden hyvinvoinnin kehittämistyö on prosessi, johon vaikutetaan vahvistamalla kouluyhteisön hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Tässä prosessissa terveyden edistämisen keinoin ylläpidetään ja parannetaan yhteisön hyvinvointia. Kouluyhteisössä hyvinvointi koostuu usein koulun tiloista ja toiminnasta, koulun ihmissuhteista, koulutyöstä sekä terveydentilasta. Koulun tiloilla tarkoitetaan tiloihin liittyviä tekijöitä, johon kuuluu mm. turvalliset ja terveet tilat ja – ympäristö, ryhmäkoot, rauha työskennellä sekä koulun yhteiset pelisäännöt. Koulun ihmissuhteet ovat erittäin tärkeä osa hyvinvointia. Luottamukselliset ja toimivat suhteet oppilaiden ja opettajien sekä kodin ja koulun, mutta myös oppilaiden väliset suhteet ovat hyvinvoinnin peruspilareita. Lisäksi koulun suhteisiin vaikuttaa oppimisilmapiiri ja koulun johtamiskulttuuri. Koulutyöllä tarkoitetaan itsensä toteuttamista kouluyhteisössä ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten opiskelun arvostamista ja ymmärtämistä, palautteen antamista ja vastaanottamista, oppilaanohjausta sekä rohkaisemista. Näillä tekijöillä voidaan vaikuttaa merkittävästi myös oppilaiden itsetunnon kehittymiseen. Terveydentilalla kuvataan oppilaiden pitkä- ja lyhytaikaisairauksia, henkistä hyvinvointia sekä koulutapa-
turmia. Lisäksi kouluyhteisön jokaiseen hyvinvoinnin osa-alueeseen vaikuttaa vahvasti koulun antama kasvatusta ja opetus sekä oppilaiden, koulun henkilökunnan ja kodin muodostama yhteisö. (Liimatainen, Ryttyläinen & Mäkitalo 2010, 118.)

Koulussa aikuiset ovat nuoria varten. Koulussa työskentelevä aikuinen voi olla oppilaalle tärkeä opettaja tai oppilashuollon työntekijä, jonka oppilas kokee turvalliseksi ja välittäväksi. On tärkeää, että nuori kykenisi avoimeen keskusteluun aikuisen kanssa, jolloin hän voi puhua arkipäiväisistä asioista, mutta myös mieltä painavista asioista. Ensiarvoisen tärkeää on myös, että aikuinen on valmis näkemään, ymmärtämään sekä kuulemaan nuoren tunteet ja tarpeet sekä että hän reagoi niihin. Kouluissa oppilashuolto on vahva tuki nuorten kasvun ja kehityksen eri vaiheissa. Oppilashuollon työryhmä tekee sekä ehkäisevää että hoitavaa työtä oppilaiden kanssa. On tärkeää, että kouluyhteisön hyvinvointia pohditaan kokonaisvaltaisesti myös mielen-
terveyden näkökulmasta. Merkittävää on, että nuoren paha olo huomattaisiin ja siihen puututtaisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Nuoren elämässä opettaja on usein ensimmäinen henkilö, joka havaitsee oppilaan muuttuneen käytöksen. Opettajan on hyvä lähteä tukemaan oppilasta myös vanhempien ja kouluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa. (Hannukkala & Salonen 2008, 52-53.)

Koululla on monia positiivisia, mutta mahdollisesti myös negatiivisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin. Esimerkiksi jos nuoren suhtautuminen oppimiseen on myönteinen, niin todennäköisesti hänen hyvinvointinsakin on vahva kouluvuosien aikana. Toisaalta, jos nuori voi pahoin, niin oletettavasti hänen koulumenestyksensä on myös heikompi. Positiiviset koulukokemukset kasvattavat nuoren hyvinvointia, kun taas pahoinvointisuus laskee oppimismahdollisuuksia. (Rimpelä 2002, 88.) Ensiarvoista on tiedostaa, että koulukokemukset vaikuttavat nuorten kehitykseen. Koulu voi tukea ja toimia hyvänä kasvualustana nuoren minäkuvan kehittymisessä, mutta se voi myös haavoittaa ja jopa vaurioittaa nuoren itsetuntoa. Nämä ovat nuoren hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 51.)

2.2 Kouluterveyskysely nuorten hyvinvoinnin mittarina

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa kyselyssä saadaan merkittävää tietoa koululaisten elinoloista, koetusta terveydestä, terveystottumuksista sekä opiskelija- ja oppilashuollosta. Uudistetussa kouluterveyskyselyssä saadaan myös tietoa seksuaalisesta häirinnästä, kiusaamisen muodoista ja nuorten Internetissä kuluttamasta ajasta. (Lommi ym. 2011, 7.) Kouluterveyskysely on ollut käytössä valtakunnallisesti jo useamman vuoden ajan. Vertailukelpoisia tietoja on kerätty peruskouluissa vuodesta 1996 ja lukioissa vuodesta 1999. Vuosittain kyselyyn vastaa noin 100 000 nuorta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011.) Tällä tavoin pystytään seuraamaan valtakunnallista kehitystä eri osa-alueista. Oppilaitokset hyödyntävät saatua tietoa kouluyhteisön kehittämiseen. Kunnat voivat hyödyntää kyselyä hyvinvointijohtamisessa esimerkiksi laadittaessa hyvinvointistrategiaa. Valtakunnallisesti tietoa tarvitaan poliittisen ohjelmien suunnittelussa, sekä olemassa olevien ohjelmien seurannassa sekä arvioinnissa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011.) Esimerkiksi juuri Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE käyttää tätä tietoa hyväkseen. Kaste-ohjelmassa määritellään sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistavoitteet ja toimenpiteitä, joilla ne voidaan saavuttaa. (Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2008–2011 2008, 3.)

Tämän lisäksi valtioneuvosto on tehnyt 2001 periaatepäätöksen Terveys 2015 ohjelmasta, jonka tulisi linjata Suomen terveystaloutta vuoteen 2015 asti. Ohjelmassa on nostettu esille konkreettisia tavoitteita, jotka ovat suunnattu terveyden edistämiseen. Nuorten osalta ohjelmassa mainitaan seuraavat tavoitteet:

1. *”Nuorten tupakointi vähenee siten, että 16–18-vuotiaista alle 15 % tupakoi; nuorten alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyvät terveysongelmat kyetään hoitamaan asiantuntevasti eivätkä ne ole yleisempiä kuin 1990-luvun alussa.”*
2. *”Nuorten aikuisten miesten tapaturmainen ja väkivaltainen kuolleisuus alenee kolmanneksella 1990-luvun lopun tasosta.”*

(Terveys 2015 kansanterveysohjelma esite 2001.)

Terveys 2015 ohjelmasta nousee esiin näiden lisäksi kaikille yhteisiä tavoitteita, joita voidaan seurata osaltaan myös kouluterveyskyselyn avulla.

1. *”Suomalainen voi odottaa elävänsä terveenä keskimäärin kaksi vuotta kauemmin kuin vuonna 2000.”*
2. *”Suomalaisten tyytyväisyys terveystaloutta saatuun ja toimivuuteen sekä koettu oma terveydentila ja kokemukset ympäristön vaikutuksesta omaan terveyteen säilyvät vähintään nykyisellä tasolla.”*
3. *”Tavoitteisiin pyritään myös siten, että eriarvoisuus vähenee ja heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointi ja suhteellinen asema paranevat. Tällöin tavoitteena on sukupuolten, eri koulutusryhmien ja ammattiryhmien välisten kuolleisuserojen pienentyminen viidenneksellä.”*

(Terveys 2015 kansanterveysohjelma esite 2001.)

Vuoden 2011 kouluterveyskyselystä esille nousi seksuaalinen häirintä ja väkivalta. Lukioikäisistä tytöistä 44 % ja pojista 33 % oli kokenut seksuaalista häirintää. Tästä luvusta iso osa koostuu seksuaalisesta nimittelystä, kuten ”huorittelusta” tai ”homotte- lusta”, mutta varsin iso osa etenkin tytöistä oli kokenut seksuaalista häirintää myös Internetissä tai puhelimesta. (Puusniekka 2011, 24-28.)

Kokemukset oppilas- ja opiskelijahuollon palveluiden saatavuudesta ovat sen sijaan vuosien 2009 – 2011 välillä myönteisiä. Muun muassa koululääkärin, koulupsykologin ja koulukuraattorin vastaanotolle pääsy helpottui. Myös koulunkäynnistä pitävien osuus lisääntyi ja opettajien toimintaan oltiin tyytyväisempiä. (Puusniekka 2011, 29-43.)

2.3 Nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä

Tarkastelimme oppilaiden vastauksia kouluterveyskyselystä hyvinvoinnin monelta eri osa-alueelta. Kouluterveyskyselystä nousi selkeästi ilmi, että Cygnaeus-lukiolaisilla oli hyvinvoinnin osa-alueista eniten negatiivisia kokemuksia seksuaalisesta kaltoinkohtelusta, masennuksesta sekä päihteistä. Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan kyseisiä ilmiöitä.

2.3.1 Päihteet

ESPAD-tutkimuksen mukaan nuorten alkoholin käyttö oli laskenut vuodesta 1999. Joskus elämänsä aikana humalassa oli ollut 58 prosenttia pojista ja 60 prosenttia tytöistä. Kuukausittaiseen humalanhakuiseen juomiseen liittyviä riskejä pojista 38 prosenttia ja tytöistä 48 prosenttia pitivät hyvin suurina. Vuonna 2011 raittiiksi itsensä luokittelivat 17 prosenttia pojista ja 16 prosenttia tytöistä. Tämän lisäksi ESPAD-tutkimuksessa tuli ilmi, että nuorten keskuudessa kannabiksen käyttäminen on yleistynyt. Pojista 12 prosenttia ja tytöistä 10 prosenttia kertoivat käyttävänsä joskus kannabista vuonna 2011. Hieman alle 30 prosenttia nuorista pitivät kannabiksen kokeiluun liittyviä riskejä suurina vuonna 2011. (Raitasalo, Huhtanen & Ahlström 2012, 73 – 75.)

Nuorten päihteiden käyttöä selvittävän Eurooppalaisen koululaistutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) mukaan tupakkaa testanneiden tyttöjen ja poikien osuus on laskenut vuodesta 1995 vuoteen 2011. Päivittäin 15 – 16 – vuotiaista pojista 20 prosenttia ja tytöistä 18 prosenttia tupakoi vuonna 2011. Nuuskan kokeilu oli noussut huomattavasti vuodesta 2007 sekä tytöillä että pojilla. Pojista 7 prosenttia käytti nuuskaa päivittäin.

1. Suomalaisnuorten eniten käytetyt päihteet ovat alkoholi ja tupakka. Vuonna 2008 alkoholijuomien tilastoitu kulutus 100 prosentin alkoholiksi muutettuna oli 10,4 litraa yhtä suomalaista kohden, joka on noin kolminkertainen määrä vuoteen 1968 verrattuna. Voidaan kuitenkin todeta, että viimeisten kymmenen vuoden aikana raittiiden nuorten osuus on lisääntynyt ja humalahakuinen juominen on vähentynyt. Paremmin koulussa menestyvät ovat todennäköisemmin raittiita kun huonommin koulussa menestyvät, vaikka sosiaalisen taustan mukaisesta erojen kasvusta on merkkejä hyvin vähän. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos Nuoret saavat helposti alkoholia, 2012.)

Myös tupakointi on vähentynyt viimeisen 16 vuoden aikana. Vuonna 2011 tupakoimattomien osuus oli 40 prosenttia, kun vuonna 1995 se oli 23 prosenttia. Nuuskakokeilut sen sijaan ovat olleet jyrkässä nousussa vuodesta 2007 lähtien. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät, muiden päihteiden käyttö lisääntyi 1995–2011, 2012.) Vuodesta 2001 tupakoinnin määrä koululaisten keskuudessa on ollut laskusuunnassa. Kuitenkin viimeisten vuosien aikana on ollut havaittavissa laskun pysähtymistä tai jopa nousua. Nuuskan käytön ja tupakoinnin yleistymisen ovat ristiriidassa sen kanssa, että koulun puolelta tupakointiin on puututtu aktiivisemmin ja tupakoinnin valvontaa on lisätty. (Puusniekka 2011, 4-11.)

2. Huumeista nuoret käyttävät eniten kannabista. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 581). Kannabiksen käyttö on viime vuosina yleistynyt. Vuonna 1995 koululaisista viisi prosenttia oli kokeillut kannabista, kun taas vuonna 2011 vastaava luku oli 11 prosenttia. (THL: Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät, muiden päihteiden käyttö lisääntyi 1995–2011, 2012) Myös nuorten asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet selvästi sallivampaan suuntaan. (Puusniekka 2011, 12-16.) Kannabistuotteiksi luokitellaan hasis, hasisöljy sekä marihuana ja ne saadaan Cannabis sativa – nimisestä hampukkavista. Kannabistuotteista vahvinta on yleensä hasisöljy ja miedointa on mari-

huana. Kannabista käytetään polttamalla sitä piipuissa tai sätkissä ja sitä voidaan sekoittaa myös tupakkaan. Ainetta voidaan sekoittaa teeheh tai leipoa leivonnaisiin. Lisäksi kannabista voidaan höyryttää, jolloin kuumaa höyryä päästetään marihuanan läpi. Suomessa kannabiksen kotikasvatus on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana. (Tacke & Sairanen 2009.) Kannabis voi aiheuttaa esimerkiksi väsymystä, lievää hyvinolontunnetta, mielialan vaihte-luita, keskittymishäiriöitä, silmien punoitusta ja mustuaisten suurenemista sekä sydämen tykytystä (Pajarre-Sorsa 2009).

2.3.2 Nuorten masentuneisuus

Nuoruus on kehitysvaihe, jossa ihminen irrottautuu omasta lapsuudestaan ja siirtyy nuoreen aikuisuuteen. Nuoruusikä jaetaan usein varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Se on voimakas kasvuprosessi, johon sisältyy fyysisiä muutoksia, kuten keskushermoston kehitys, biologinen kasvu ja sukukypsyyden saavuttaminen. Aikuistumi- seen kuuluvat myös kognitiiviset, psykologiset sekä sosiaaliset kehitystapahtumat. Onnistunut nuoruuden kehitys pitää sisällään tasapainoisen persoonallisuuden kehitymisen ja itsenäisyyden saavuttamisen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 562.) Tämä ei kuitenkaan aina onnistu, jolloin nuori saattaa alkaa oireilla psyykkisesti. Nuorille tyypillisiä mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, syömis- ja so- peutumishäiriöt, epäsosiaalisuus, päihteiden käyttö sekä psykoosit. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 569-581.)

Nämä häiriöt ovat lähes yhtä yleisiä nuorilla ja aikuisilla, mutta lapsuuteen verrattuna ero on noin kaksinkertainen. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisempiä vanhemmilla nuorilla kuin varhaisnuoruudessa, kaupungissa asuvilla kuin maaseudulla elävillä sekä alemmissa sosiaaliluokissa kuin ylemmissä sosiaaliluokissa. Erityisesti tytöillä masen- nustilat ja ahdistuneisuushäiriöt yleistyvät keski- ja myöhäisnuoruuden aikana. Var- haisnuoruudessa mielenterveysongelmat ovat yleisempiä pojilla, joilla esiintyy erityi- sesti käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Mielenterveysongelmista kärsivistä nuorista vain 20 – 40 % hakee apua mielenterveyspalveluista. Tytöt hakevat aktiivisemmin apua ongelmiinsa kuin pojat. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 567.)

Nuoren masennuksen tunnistaminen saattaa olla ongelmallista, koska nuoruusikäisen masennusoireiden ja nuorelle tyypillisten mielialavaihteluiden erottaminen toisistaan voi olla hankalaa. Masennuksen oireet ja ilmeneminen ovat monenkirjavia sekä eri kehitysvaiheissa masennuksen oireet ovat vaihtelevia. Nuoren masennuksen oireita ovat esimerkiksi mielihyvän tunteiden sekä tulevaisuuden suunnitelmien puuttuminen, negatiivinen minäkuva, voimattomuus, väsymys, aloitekyvyttömyys, uniongelmat, avuttomuuden ja toivottomuuden ajatukset, sekä itsetuhoiset ajatukset ja -yritykset. Masennus voi ilmetä nuoren koulunkäynnissä myös keskittymisvaikeuksina sekä heikkoina koulusuorituksina. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 283.)

Nuorelle mielialahäiriöiden oireiden epätyypillisuus on yleisempää kuin aikuisilla. Nuorella voi olla voimakkaita, nopeita mielialanvaihteluita ja toisaalta taas pitkäkestoisia ikävystyneisyyttä. Terveellä nuorella mielialan vaihtelut ovat lyhytkestoisia eikä mieliala vaihtele ääriäidasta toiseen. Nuorella masennukseen voi liittyä myös levottomuutta ja epäsosiaalista oireilua, joka näyttäytyy vihan purkauksina, tappeluihin joutumisena ja näpistelynä. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 571.)

2.3.3 Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Nykypäivänä seksuaalisuus on ylikorostunutta ympäristössämme. Mediassa ja muodissa ihaillaan seksuaalisuutta ja seksuaaliset kokemukset ovat osa vapaata ja itsenäistä elämää. Seksin avulla markkinoidaan, myydään, kiinnitetään ihmisten huomio sekä viihdytetään. Tämä saattaa johtaa siihen, että varsinkin nuorelle seksi voi näyttäytyä hupina ja merkityksettömänä tapahtumana. Yhteiskunnassa viihde on väkivaltaistunut, extreme-kokemusten hankkimista ja omien rajojen ylittämistä painotetaan sekä ihmissuhteissa korostuu yhdyntäkeskeisyys. Nuorille syntyy väärä käsitys terveestä seksuaalisuudesta. Seksuaalisessa kehityksessään keskeneräiset nuoret voivat luulla, että heidän on suostuttava tekoihin, joita he eivät oikeasti halua. (Valkama 2003, 15.)

Seksuaalisella kaltoinkohtelulla tarkoitetaan vasten omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Myös yli 16-vuotiaan kohdistamat seksuaaliset teot alle 16-vuotiaalle on seksuaalista kaltoinkohtelua, vaikka alaikäinen ajattelisi haluavansa intiimin suhteen tai seksiä. Kuitenkin poikkeuksena on iältään ja henkiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan olevien nuorten seksisuhde, silloin kun kyseessä on molemminpuolinen suostumus eli seurustelusuhde. Seksuaalista kaltoinkohtelua on esimerkiksi seksuaalinen vihjailu seksiin tai vartaloon liittyen, uhkailu, kiristäminen, lahjonta tai pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen, väkisin kosketteleminen, raiskaus tai pakottaminen katsomaan ja kuuntelemaan seksiin liittyviä asioita. Lisäksi seksuaalista kaltoinkohtelua on, jos henkilö suorittaa jonkin seksuaalisen teon sammuneena tai muuten tiedottomassa tilassa olevalle henkilölle. Kaltoinkohtelija voi olla mies tai nainen sekä aikuinen tai alaikäinen. Kaltoinkohtelu voi tapahtua kasvotusten tai sähköisten viestimien kuten puhelimen tai internetin kautta. (Väestöliitto seksuaalinen kaltoinkohtelu 2013.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Työn tarkoituksena on selvittää Cygnaeus-lukion oppilaiden hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä kouluterveyskyselyä hyödyntäen sekä tuoda ne kouluyhteisön ja oppilaiden vanhempien tietoisuuteen. Tavoitteena on pohtia hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä yhdessä kouluyhteisön ja oppilaiden vanhempien kanssa sekä saada aikaan terveyttä edistävä keskusteluyhteys.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä hyvinvointia edistäviä tekijöitä kouluterveyskyselyn vastauksissa on?
2. Mitä hyvinvointia haavoittavia tekijöitä kouluterveyskyselyn vastauksissa on?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Toteutustapa

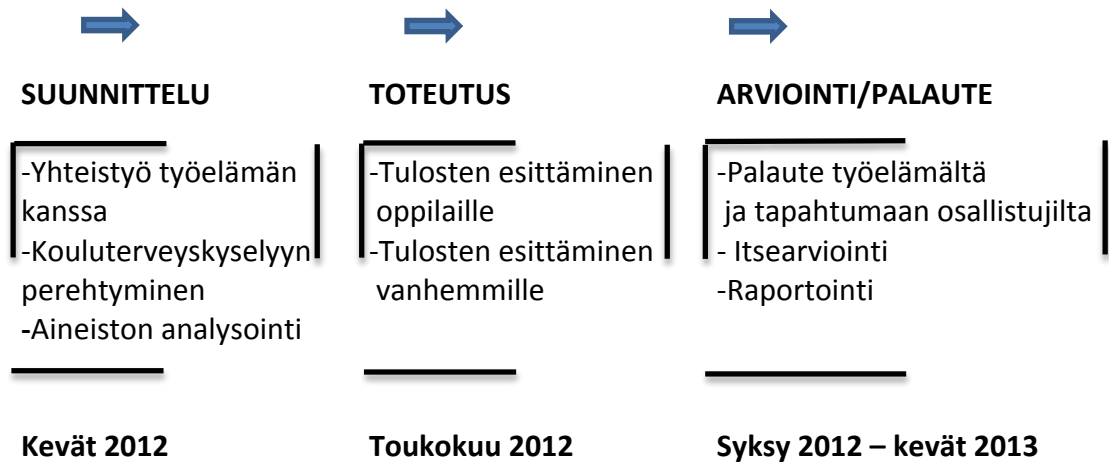
Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Cygnaeus-lukion kanssa. Opinnäytetyössä analysoimme vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tuloksia Cygnaeus-lukion osalta. Analyysissä tarkastelimme tuloksia koulu yhteisöä suojaavien sekä haavoittavien tekijöiden kautta. Tämän jälkeen pidimme oppilaille, sekä heidän huoltajilleen keskustelutilaisuuden kyselyn tuloksista. Nuorten hyvinvointia on valtakunnallisesti tutkittu paljon. Myös kyseisen lukion oppilaiden hyvinvointia on tutkittu vuonna 2009 valmistuneessa opinnäytetyössä (Hyväri & Tarvainen 2009). Tutkimustietoa siis löytyy, mutta tulosten viemistä käytäntöön ei niinkään. Opinnäytetyössä toimimme esiin konkreettisia asioita, jotka tukevat lukiolaisten hyvinvointia ja näin tutkittutieto saadaan siirrettyä käytäntöön. Käytimme työskentelyssä toiminnallisen opinnäytetyön kaavaa. Vuonna 2011 kyselyyn osallistui 264 Cygnaeus-lukion oppilasta.

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä ammatillisessa kentässä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus, opastus tai se voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen ja toteuttaminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu tapahtuman toteutustapaan. Toteutustapa tarkoittaa keinoja, joilla tapahtuman sisältö hankitaan, mutta myös keinoja, joilla tapahtuman visuaalinen ilme ja virikkeet toteutetaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57).

5 PROJEKTIN KUVAUS



Kaavio 1: Projektin kuvaus

5.1 Projektin suunnittelu

Kyseisen projektin suunnittelussa on tukena ollut Paul Silverbergin Ideasta projektiksi projektin vetäjän käsikirja. Silverberg kuvaa projektia aikataulutetuksi tietyllä panoksilla kestäviin tuloksiin pyrkiväksi tehtäväkokonaisuudeksi, josta vastaa sitä varten perustettu organisaatio (Silverberg, 28). Näin ollen työmme täyttää siis projektin määritelmän, vaikka käyttämämme panokset sekä projektia varten perustettua organisaatio on varsin pieni.

Suunnitteluprosessi on projektissa hyvin merkityksellinen. Huoleton suunnittelu voi kaataa koko projektin. ”Tyypillisimpiä puutteita suunnittelussa ovat riittävien esiselvitysten laiminlyönti sekä suunnitelmien määrittelyyn liittyvän logiikan ja systematiikan huono hallinta” (Silverberg, 2). Sen sijaan hyvä pohjatyö edesauttaa projektin onnistumista. Toteutusmalli tulisi järjestää sidosryhmien tarpeiden mukaiseksi ja suunnittelun tulisi olla osallistuvaa. Tämän lisäksi tavoitteet tulisi asettaa realistisiksi. (Silverberg, 2)

Meidän työemme tarkoituksena oli selvittää Cygnaeus-lukion oppilaiden hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä kouluterveyskyselyä hyödyntäen sekä tuoda ne oppilaiden, heidän vanhempiensa ja koulun henkilökunnan tietoisuuteen. Materiaalina meillä oli käytössä Keski-Suomen lukioiden vastaukset vuoden 2011 kouluterveyskyselystä, jossa oli eriteltyä kyseisen lukion vastaukset. Tavoitteena oli löytää vastauksista aihealueita, jotka vaikuttavat lukiolaisten terveyteen haavoittavasti tai suojavasti. Tarkastelimme myös lukiokohtaisia poikkeavaisuuksia. Onko joku ilmiö yleisempää kyseisessä lukiossa kuin muualla? Vastauksista näkyi myös sukupuolten väliset erot, joten niitä oli myös syytä tarkastella. Kokonaistavoite oli pohtia hyvinvointia uhkaavia tekijöitä yhdessä oppilaiden, vanhempien ja koulun henkilökunnan kanssa sekä saada aikaan terveyttä edistävä keskusteluyhteys.

Suunnitteluprosessi oli haasteellinen, sillä koulun omasta aikataulusta johtuvista syistä aiheen esittelyllä oli varsin kiire. Näin suunnitteluun käytettävä aika oli varsin rajallinen. Yhteistyö sujui kuitenkin alusta asti vaivattomasti ja moitteettomasti koulun kanssa. Saimme tukea ja kannustusta koulun opinto-ohjaajilta, opettajilta ja rehtorilta. Tämän motivaation saattamana lähdimme suunnitteluprosessiin hyvillä mielin, vaikka tiesimme aikataulun olevan varsin haasteellinen. Ajan puutteen takia jouduimme perehtymään aiheeseen liittyviin tutkimustuloksiin osittain vasta jälkikäteen.

Aineistonamme käytimme kouluterveyskyselyn vastauksia. Kouluterveyskyselyssä oli 103 kysymystä, johon oppilaat vastasivat. Etenimme kysymys kerrallaan. Koska kyseessä ei ollut oma tutkimuksemme, emme voineet tehdä tuloksista suurempaa analyysia. Tärkeämpää oli nostaa esiin keskeisiä asioita ja teemoja. Pidimme tiivistä yhteyttä koulun kanssa ja kerroimme havainnoistamme. Pääsääntöisesti yhteydenotot tapahtuivat sähköpostitse. He olivat tyytyväisiä työtapaan, jonka olimme omaksuneet, joten päätimme jatkaa samaan malliin.

Materiaalin koonnin jälkeen aloimme pohtia, mitkä vastaukset todella olivat keskeisiä. Tämän lisäksi piti pohtia mitkä asiat poikkesivat selvästi vertailulukioista ja oliko vastauksissa jotakin sellaista, mikä pitäisi ottaa erityiseen käsittelyyn? Myös suku-

puolten väliset erot huomioitiin, mikäli niissä oli jotakin erityistä. Jäsentelimme vastaukset seitsemään eri osa-alueeseen; 1) Kouluolot, 2) koettu terveys, 3) terveystietämys ja seksuaalinen kanssakäyminen, 4) asenteet, 5) päihteet, 6) terveystottumukset ja 7) perhesuhteet. Seuraavassa esittelemme mielestämme kyselyn keskeisimmät väittämät kyseisen lukion osalta.

5.1.1 Kouluterveyskyselyn tulokset Cygnaeus-lukion osalta

1) Kouluolot

Cygnaeus-lukiossa pidetään koulunkäynnistä keskimäärin enemmän kuin muualla Keski-Suomessa. Vastanneista oppilaista 80 % pitää hyvin tai melko paljon koulunkäynnistä.

Opettajien toimintaan ollaan todella tyytyväisiä. Suurin osa oppilaista kokee, että opettajat kannustavat heitä ilmaisemaan mielipiteensä (78%) ja opettajat kohtelevat oppilaita oikeudenmukaisesti (94%). Suurin osa oppilaista (99%) vastasi myös, että heillä ei ole lainkaan tai on melko vähän vaikeuksia opettajien kanssa toimeentulossa.

Cygnaeus lukion opiskelutiloja pidetään erityisen hyvinä. Tiloihin oltiin huomattavasti tyytyväisempiä kuin vertailukunnissa. Tilakysymyksissä kartoitettiin muun muassa tilojen laatua, kokoa ja erilaisia häiriötekijöitä, kuten melua ja turvallisuutta. Cygnaeus-lukion oppilaista 82 % vastasi, että huono ilmanvaihto tai huoneilma ei haittaa lainkaan tai haittaa melko vähän työskentelyä koulussa. Keski-Suomen muissa lukioissa vastaava luku oli 56 % oppilaista.

Suurin osa oppilaista (93%) vastasi kyselyssä, että heitä ei ole kiusattu lainkaan koulussa lukuvuoden aikana, jolloin kysely tehtiin. Kyselyn mukaan poikien keskuudessa yleisin kiusaamismuoto on ollut nimittely, kiusoittelu ja naurunalaiseksi tekeminen. Tyttöjen osalta kiusaaminen on tapahtunut jättämällä huomiotta tai kaveriporukan

ulkopuolelle. 88% kiusaamisen kohteeksi joutuneista oppilaista sekä kiusaajista kokee, että kiusaamistilanteisiin ei ole puututtu koulun aikuisten toimesta. Kyseinen luku on aavistuksen korkeampi kuin vertailulukioissa.

Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen tuottaa Cygnaeus-lukiolaisille vaikeuksia hieman enemmän kuin Keski-Suomen muiden koulujen oppilaille. Cygnaeus-lukiossa 39% oppilaista koki vaikeuksia tehtävien tekemisessä, kun taas Keski-Suomessa 31% oppilaista. Myös omatoimisuutta vaativien tehtävien aloittamisessa tai valmiiksi hoitamisessa 43 % oppilaista on melko tai erittäin paljon vaikeuksia. Osa oppilaista (28%) kokee myös kirjallisten tehtävien tekemisessä vaikeuksia melko tai erittäin paljon.

Osa oppilaista (13%) kokee, että jos heillä on vaikeuksia koulunkäynnissä tai opiskelussa he saavat harvoin tai ei juuri koskaan apua koulussa. Sopivan opiskelutavan löytäminen on kuitenkin Cygnaeus-lukion opiskelijoille helpompaa kuin Keski-Suomen muille koululaisille. Kotona 21 % oppilaista koki saavansa apua koulutöihin harvoin tai ei juuri koskaan.

2) Koettu terveys

Oppilaista 85 % pitää terveydentilaansa erittäin hyvänä tai hyvänä. Oppilaista 15 % kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi.

Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin myös masentuneisuuden liittyviä tekijöitä. Vastauksista ilmenee, että 83%:lla oppilaista ei ole minkään asteista masentuneisuutta. 15% lukiolaisista kokee lievää tai keskivaikeaa masentuneisuutta. Vastaava luku Keski-Suomen muissa kouluissa on kyselyn perusteella 19%. Tyttöillä masentuneisuuden viittaavia oireita on selvästi enemmän.

3) Terveystietämys ja seksuaalinen kanssakäyminen

Kyselyyn vastanneista 17% kertoo, että seksistä kieltäytyminen päihtyneenä on melko tai erittäin vaikeaa. Kyselyn mukaan, pojille kieltäytyminen seksistä päihty-

neenä on huomattavasti vaikeampaa kuin tytöille. Cygnaeus-lukiolaisista 4%:lle kieläytyminen seksuaalikäyttäytymisestä, jota ei halua on melko vaikeaa. Myös osalle oppilaista (24%) seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa ajan varaaminen terveydenhoitajalle tai lääkärille on melko vaikeaa.

Vastanneista 45% on ollut yhdynnässä kerran tai useammin. Näistä 68% yhden kumppanin kanssa. Kondomi on selvästi yleisin ehkäisymenetelmä, mutta 5% viimeisimmistä yhdynnöistä tapahtui ilman mitään ehkäisymenetelmää. 84% oppilaista ei ollut käyttänyt alkoholia ennen viimeisintä yhdyntää. Näiden tulosten perusteella on vielä hieman kehitettävää, mutta muihin kouluihin verrattuna Cygnaeus-lukion luvut ovat terveyden edistämisen kannalta paremmat.

Kyselyyn vastanneista 26% Cygnaeus-lukion tytöistä on kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimessa tai internetissä. Kaikista vastanneista 27% on kuullut seksuaalisuutta loukkaavaa nimittelyä. 14% Tytöistä on kokenut kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoaan. 5% tytöistä on kokenut yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista.

Kyselyn mukaan oppilailla on varsin hyvä tietämys seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tietämys oli varsin samanlaista kaikissa Keski-Suomen lukioissa. Muutama kysymys osoittautui kuitenkin vähän haastavammaksi. Näitä kysymyksiä olivat: Voiko nainen tulla raskaaksi ensimmäisellä yhdyntäkerralla (17% vastasi väärin) sekä voiko klamydia aiheuttaa hedelmättömyyttä? (20% ei tiennyt oikeaa vastausta ja 1% vastasi väärin.)

4) Päähteet

60% vastanneista Cygnaeus-lukiolaisista ei tupakoi ollenkaan. Kyselyn mukaan 5% polttaa päivittäin. Nuuskaa sitä vastoin käyttää tai on kokeillut 14% oppilaista. Alle 18-vuotiaat ja vähintään kerran viikossa tupakoivat oppilaat hankkivat tupakkaa kyselyn mukaan yleisimmin kioskilta tai kavereilta. 71% alle 18-vuotiaista vastanneista kokee, että tupakan ostaminen lähikaupoista, kioskeista, huoltoasemista tai automaa-

teista on erittäin tai melko helppoa. Kyselyn mukaan oppilaat tupakoivat eniten koulun läheisyydessä koulupäivän aikana. Vastanneista noin puolet kertoo, että koulussa oppilaiden tupakointirajoituksia ei valvota juuri ollenkaan.

41% Cygnaeus-lukion oppilaista vastasi, että he käyttävät alkoholia puoli pulloa keskiolutta tai enemmän pari kertaa tai noin kerran kuukaudessa. Vastanneista 16% käyttää alkoholia tosi humalaan asti noin 1-2 kertaa kuukaudessa. Tässä kysymyksessä ei ole eroa tyttöjen ja poikien välillä. Nuoret hankkivat alkoholia useimmiten kaupasta tai kavereilta. 13% vastanneista oppilaista kertoo, että vanhemmat ovat hankkineet alkoholijuomat. 60% Cygnaeus-lukion alaikäisistä oppilaista vastasi, että keskioluen tai siiderin ostaminen lähikaupasta, kioskista tai huoltoasemalta on erittäin tai melko helppoa.

Vastaajista 63% tietää yhden tai useamman nuoren, joka on käyttänyt huumaavia aineita viimeisen kuluneen vuoden aikana. 17%:lle oppilaista on tarjottu huumaavia aineita Suomessa. Kyselyyn vastanneista 11% on kokeillut tai käyttänyt marihuanaa tai hasista kerran tai useammin. Yli puolet oppilaista kokee huumeiden hankkimisen omalla paikkakunnallaan melko tai erittäin helpoksi. 5% oppilaista on käyttänyt lääkkeitä päihtyäkseen.

5) Asenteet

- 68% vastanneista hyväksyy tupakoinnin silloin tällöin.
- 73% vastanneista hyväksyy muutaman alkoholiannoksen juomisen muutaman kerran viikossa. Pojat suhtautuvat asiaan myönteisemmin.
- 34% hyväksyy humalan kerran viikossa
- 26% hyväksyy marihuanan polton silloin tällöin ja 9% hyväksyy marihuanan polttamisen säännöllisesti.

6) Terveystottumukset

Kyselyn perusteella Cygnaeus-lukiossa harrastetaan liikuntaa vapaa-ajalla hieman vähemmän kuin Keski-Suomen lukioissa keskimäärin. Etenkin useampana päivänä hengästyttävää liikuntaa harrastavia on keskimääräisesti vähemmän.

70% oppilaista syö aamupalan jokaisena arki-aamuna. 42% oppilaiden perheistä syö yhteisen aterian, jolloin kaikki ovat yhdessä ruokapöydässä. 41 % Cygnaeus-lukiolaisista juo koulussa energiajuomaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Suurin osa kokee ruokailuympäristön koulussa viihtyisäksi, mutta melu koetaan haitaksi. 80% oppilaista syö koululounaan jokaisena arkipäivä. Vastaava luku Jyväskylän alueelta on 71%. Suurin osa vastanneista on tyytyväisiä kouluruoan riittävyyteen, makuun sekä laatuun. Ruokailuajan riittävyydestä Cygnaeus-lukiolaiset ovat kriittisempiä. 26% kertoo, että aikaa ei ole riittävästi. Vastaavasti vertailulukioissa 14%.

Lukiolaisista 26% vastaa kyselyssä, että netissä vietettävä aika aiheuttaa vaikeuksia vuorokausirytmiiin sekä opiskeluun. Tässä kysymyksessä tyttöjen ja poikien välillä ei ole juurikaan eroa. 48% vastanneista käyttää koulupäivinä yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä ja konsolipeleihin.

7) Perhesuhteet

Suurin osa oppilaista (80%) kokee, että heidän perheeseen kuuluu sekä isä että äiti. 10% oppilaista kertoo perheeseensä kuuluvan äidin ja isäpuolen.

19% vastanneista kertoi, että kumpikaan vanhemmista ei tunne hänen useimpia ystäviään. 59% koululaisista kertoi, että vanhemmat tietävät aina missä koululainen viettää viikonloppuillat. 37% vanhemmista tietää joskus oppilaan illanviettopaikan.

61% lukiolaisista pystyy keskustelemaan vanhempiansa kanssa melko usein tai usein omista asioistaan. 33% oppilaista kokee voivansa keskustella omista asioistaan silloin tällöin.

Yhteenveto tuloksista

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että Cygnaeus-lukiossa ollaan tyytyväisiä koulun ympäristöön, viihtyvyyteen, tiloihin, toimintaan ja henkilökuntaan. Kun kouluun ja koulunkäyntiin ollaan tyytyväisiä, on tämä erittäin hyvä lähtökohta opiskelulle. Koulun

verkkosivulla onkin viitteitä näitä tuloksia tukevasta ajattelumallista. Koulun verkkosivulla kerrotaan lisäksi siitä, että Cygnaeus lukio on tunnettu hyvästä hengestään. (Cygnaeus-lukio 2013.) Tämä käy ilmi myös tuloksista. Koulukiusaaminen on harvinaista ja koulun oppilaat pitävät ryhmätyöskentelystä.

Oppilaat pitävät terveydentilaansa hyvänä. Oppilaiden terveystietoisuudessa ja asenteissa on kuitenkin havaittavissa samoja trendejä, kuin valtakunnallisestikin. Erityisesti arkiliikunnan harrastaminen on Cygnaeus-lukion oppilaiden keskuudessa harvinaisempaa, kuin muualla Keski-Suomessa. Internetissä vietetystä ajasta on 26% ollut vaikutuksia vuorokausirytmiiin ja opiskeluun. Tämän lisäksi suuri osa oppilaista käyttää päihteitä. Vaikka ”ei ollenkaan” käyttävien osuus onkin suurentunut, niin käyttäjiä on edelleen paljon. Myös nuorten asenteet erityisesti mietoja huumausaineita kohtaan ovat lieventyneet. Tällä voi olla merkittävää vaikutusta tulevaisuuden kehitykselle. Vaikka oppilaat pitävät pääsääntöisesti terveydentilaansa hyvänä, on terveyden edistämisen toimenpiteille silti myös jatkossa tarvetta. Tämän näkökulman halusimme ottaa myös tulosten esittämistilaisuuteen.

Hyvinvointia edistävät tekijät	Hyvinvointia haavoittavat tekijät
+ Oppilaat pitävät koulunkäynnistä	- Seksuaalinen ehdottelu ja ahdistelu
+ Koulun Fyysiset tilat	- Kotitehtävät tuottavat vaikeuksia
+ Opettajat ja opettajien toiminta	- Kiusaamiseen ei puututa riittävästi
+ Terveystila koetaan hyväksi	- Masentuneisuutta
+ Harvat tupakoivat säännöllisesti	- Päihteiden hankkiminen helppoa
+ Oppilaat syövät koululounaan	- Arkiliikunnan vähyys
+ Hyvä seksuaalitietämys	- Netissä vietettävä aika
+ Oppilaat kokevat, että vanhemmille voi puhua	- Asenteet etenkin mietoja huumausaineita kohtaan

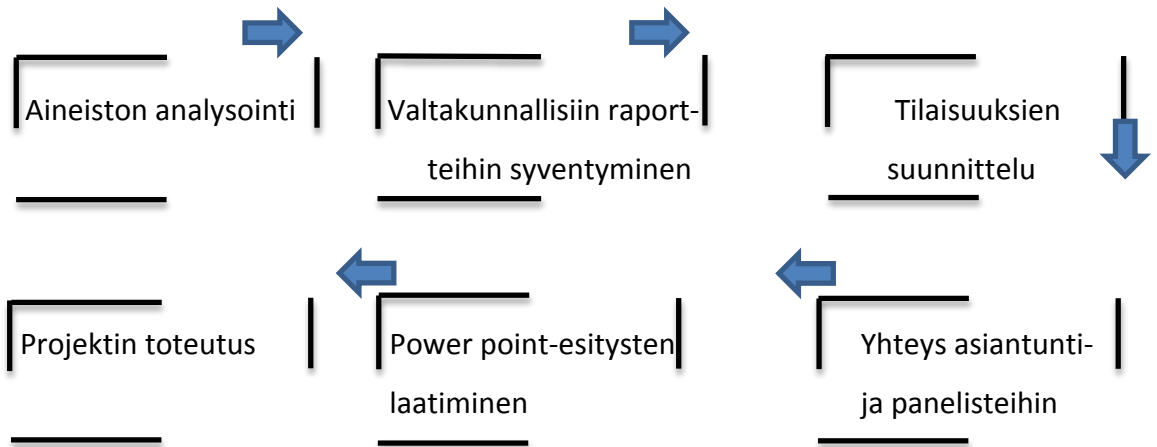
5.2 Projektin toteutus

Koulun toiveena oli, että keskeiset havainnot tuotaisiin esille oppilaille, sekä oppilaiden vanhemmille koulun vanhempainillassa. Muutoin saimme koululta aika vapaat kädet suunnitella, kuinka järjestämme kyseiset tapahtumat. Kysyimme oppilaita, miten he haluaisivat asiaa käsitellä, jonka jälkeen päädyimme esittelemään tulokset luentoina, jota havainnollistimme power point esityksellä. Halusimme kuitenkin aktiivoida oppilaita enemmän keskusteluun, joten lisäsimme esitykseen kysymyksiä, joiden avulla halusimme herätellä keskustelua.

Meille oli varattu koulun auditorio luentoa varten. Saimme 45 minuuttia aikaa kutakin luokkatasoa kohden. Tämä tarkoitti siis sitä, että ensimmäisen vuoden opiskelijoille varattiin 45 minuuttia ja toisen vuoden opiskelijoille samat 45 minuuttia. Näistä ryhmistä toisen vuoden opiskelijat olivat vastanneet juuri tuohon kyseiseen kyselyyn.

Vanhempainilta saatiin sovittua samalle päivälle. Päädyimme siihen tulokseen, että paneelikeskustelulla saataisiin tuotua vanhemmille parhaiten tietoa. Ajatuksena siis oli, että me johtaisimme keskustelua ja kertoisimme kyselyn tuloksista. Asiantuntijapanelistit saivat kommentoida tuloksia heidän omasta näkökulmastaan. Päädyimme pyytämään asiantuntijoiksi koulun terveydenhoitajaa, paria koulun oppilasta ja poliisia. Tämän lisäksi meillä oli tiedossa psykiatrinen sairaanhoitaja, jolla on kokemusta erinäisten riippuvuuksien hoidosta. Päätimme pyytää myös hänet mukaan.

Esityksissä halusimme painottaa kysymysten ja yleisön roolia. Tämän takia emme voineet täysin suunnitella, miten esitystilaisuudet sujuvat. Haimme vielä vertailukohtaa kansallisista tutkimuksista, jotta osaisimme vastata paremmin mahdollisiin esitettyihin kysymyksiin. Tämän jälkeen olimme valmiita kohtaamaan yleisömme.



Kaavio 2. Projektin suunnittelu

5.2.1 Keskustelutilaisuus oppilaille

Saavuimme koululle hyvissä ajoin ja kävimme vielä keskustelemassa koulun yhteyshenkilön kanssa päivän kulusta. Oppilaita oli informoitu tilaisuudesta. Tilaisuus oli keskellä päivää ja varattu pois oppitunneista, jotta paikalle saataisiin niin moni oppilas kuin mahdollista. Tilaisuuden alkuun esittelimme itsemme ja kerroimme projektistamme. Tunnin alku käytettiin nopeaan selvitykseen kouluterveyskyselystä ja mitä siinä kartoitetaan. Tämän jälkeen lähdimme kertomaan ja avaamaan tuloksia yleisölle. Luokkatasoa kohden oli siis varattu 45 minuuttia esitysaikaa. Esityksiä oli kaksi: Lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Koska tilaisuudet olivat varsin samanlaisia, on aiheellista kertoa esitysten yleisestä luonteesta, sen kummemmin erittelemättä kummasta luokkatasosta on kyse.

Koko tilaisuuden ajan oppilailla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä. He olivatkin varsin innokkaita kommentoimaan esitettyjä asioita ja seurasivat aktiivisesti esitystämme. Halusimme nostaa esityksessä esiin muutamia kohtia, johon käyttäisimme enemmän aikaa. Nämä teemat olivat mielestämme kyselyn keskeisimpiä tuloksia ja niillä oli selvästi oppilaiden hyvinvointia haavoittava vaikutus. Näissä teemoissa pyrimme aktivoimaan yleisöä ja kertomaan ajatuksistaan.

1. Yksi näistä teemoista oli seksuaalinen ehdottelu tai ahdistelu internetissä tai puhelimesta. Ilmiö on varsin tuore, joten mielestämme kyseinen teema tuli ottaa käsittelyyn, jotta ilmiöön päästäisiin puuttumaan ajoissa. 26% prosenttia (46/175) kyselyyn vastanneista tytöistä oli joutunut kohtaamaan kyseisen ilmiön. Avasimme tätä tarkemmin. Kysyimme yleisöltä minkälaista väylää pitkin ehdottelua tai ahdistelua koetaan? Vastauksissa ilmeni, että internetpalvelut omegle ja chatroulette ovat yleisin tapa. Nämä ovat verkkopalveluita, joissa käyttäjä voi webkameran kautta jutella ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa ympäri maailman. Oppilaat osasivat myös kertoa, että ehdottelu verkkomaailmassa on yleistynyt. Ehdottelua tapahtuu muun muassa sosiaalisessa mediassa, kuten facebookissa. Nuoret olivat hyvin valveutuneita siitä, että käyttäjällä itsellään on suuri vastuu. Esimerkiksi paljastavien kuvien lataaminen verkkoon altistaa seksuaalisen ehdottelun tai ahdistelun kohteeksi joutumista. Käyttäjällä on myös oma vastuu siinä, mitä palveluita hän käyttää. Nuori sukupolvi on varsin etevää tietokoneiden ja verkkopalveluiden käytössä. Pohdimme kuitenkin yhdessä, olisiko koulussa tarvetta opettaa verkko-opintojen ohella käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa? Ajatus sai varovaista kannatusta.
2. Toinen keskeinen teema esityksessämme oli masentuneisuus. Monilla oppilailta on varmasti jaksamisen ja koulumotivaation kanssa joskus ongelmia. Masentuneisuudella on kuitenkin merkittävä ja kokonaisvaltainen vaikutus oppilaiden hyvinvointiin. 15% (39/258) oppilaista kokee lievää tai keskivaikeaa masentuneisuutta. Kyselyssä masentuneisuutta mitataan 12 kysymyksellä Raitasalon mielialakyselystä, joka perustuu Beckin depressio-mittariin. (Lommi, 2011.) Nuoret kertoivat, että masentuneisuudesta voi olla joskus vaikea puhua etenkin ystäville. Kotona asia on helpompi ottaa puheeksi. Mielenterveyden häiriöistä on vaikeampi puhua kuin esimerkiksi somaattisista sairauksista. Näin ollen nuori saattaa jäädä helposti masentuneisuutensa kanssa yksin. Kouluterveydenhuollon palvelut koettiin kuitenkin hyväksi. Oppilaat osasivat kertoa, että kouluterveydenhoitajan vastaanotolle pääsee, jos oppilas kokee masentuneisuutta. Keskustelussa haluttiin myös tuoda esiin,

että kaverilta kannattaa kysellä miten hän oikeasti voi. Vaikka yleisesti ajateltiin, että mielenterveysasioista on vaikea puhua kavereille, suhtauduttiin asiaan kuitenkin suvaitsevaisesti. Mielenterveysongelmat nähtiin sairauksina siinä missä muutkin sairaudet. Tämän johdosta oppilaita kannustettiin puhumaan huolistaan myös ystäville.

3. Kolmantena teemana käsittelimme päihteitä. Koimme päihteistä puhumisen tärkeäksi, koska myös kouluterveyskyselyssä päihteisiin liittyviä kysymyksiä kartoitettiin aika laajasti. Tämän lisäksi on syytä muistaa päihteiden kansanterveyttä uhkaava vaikutus. Nuoret kertoivat käyttävänsä päihteitä rentoutumiseen ja arjesta irtautumiseen. Alkoholiliitettiin juhlimiseen ja hauskan pitoon. Tiukkoja rajoja pidettiin enemmänkin alkoholin käytölle altistavana tekijänä. Tärkeämpänä koettiin se, minkälaisen mallin alkoholin käytöstä nuoret saavat. Liian suojelevainen käytös asiaa kohtaan tuo uteliaisuutta. Saunaolot tai ruoan kanssa nautittu viini eivät vaikuta nuorten mielestä negatiivisesti alkoholitottumuksiin. Tämä voisi jopa mahdollisesti suojata alkoholin liikkäytöltä, jos nuoret oppivat mallin, missä alkoholia käytetään ruoan ja seurustelun yhteydessä. Joukossa oli myös paljon oppilaita, jotka eivät käytä alkoholia ollenkaan. Itsensä tosi humalaan juomista ei pidetty enää niin ihailtavana.
4. Viimeisenä teemana käsittelimme huumausaineita. Kouluterveyskyselyn perusteella asenteet, etenkin mietoja huumausaineita kohtaan ovat löystyneet ja tässä on yksi keskeinen syy miksi huumausaineista keskustelu oli paikallaan. Oppilaat kertoivat, että tietävät ihmisiä, jotka käyttävät huumeita. Monille oli myös tarjottu huumaavia aineita ja he tiesivät, mistä niitä saisi hankittua. Toisaalta oli myös joukko, jolla ei ollut tietoa huumausaineiden käytöstä tai käyttäjistä. Keskustelimme myös asenteiden muuttumisesta. Asenteissa näkyy, että monet eivät miellä enää kannabista huumausaineeksi. Jotkut pitivät kannabista alkoholia parempana vaihtoehtona. Painotimme nuorille omia havaintojamme kannabiksen ja mielenterveysongelmien yhteydestä. Tutkimustuloksien perusteella kannabiksen käyttö ei suoranaisesti aiheuta skitsofreniaa,

mutta sen merkitys yhtenä skitsofrenian ilmaantumisen riskiä lisäävänä tekijänä on vahvistunut. (Pirkola 2003.)

Tilaisuudet sujuivat kokonaisuutenaan hyvin. Saimme aktivoitua oppilaita hyvin keskusteluun aiheen tiimoilta. Aiheet ja teemat koettiin yleisesti ottaen mielenkiintoisiksi ja aiheellisiksi. Kouluterveyskyselyn tulokset eivät yllättäneet oppilaita. Kysyimme myös suoraa palautetta omasta toiminnastamme. Oppilaat olivat tyytyväisiä siihen, että pystyimme lähestymään aihetta hyvin nuorten näkökulmasta. Koimme myös itse onnistuvamme tilaisuuden järjestäjinä. Suurimpana ongelmana näimme ajan riittämättömyyden. Keskustelua ja pohdittavaa olisi riittänyt pidemmällekin ajalle. Saimme kuitenkin sisällytettyä kyseiseen aikatauluun keskeisimmät ja oleelliset asiat. Kokonaisuudessaan tilaisuus sujui seuraavan Power Point -esityksen mukaisesti.

5.2.2 Keskustelutilaisuus vanhemmille

Illalla järjestettiin koulun vanhempainilta. Paikalle oli kutsuttu oppilaiden vanhemmat ja huoltajat. Vanhempainilta alkoi koulun rehtorin puheella, jossa hän toivotti tervetulleeksi. Hänen lisäksi paikalla koulun puolelta olivat koulun opinto-ohjaajat sekä terveystiedon opettaja. Asiantuntijaraadissamme istui riippuvuusasiantuntija (psykiatrinen sairaanhoitaja), ylikonstaapeli, koulun terveydenhoitaja sekä kaksi koulun oppilasta.

Aloitimme illan esittelemällä itsemme ja kertomalla projektistamme. Illan aluksi kävimme nopean katsauksen kouluterveyskyselystä. Vanhemmat vaikuttivat olevan kovin kiinnostuneita tuloksista, vaikka he eivät juuri kysymyksiä esittäneet. Kerroimme tehdyistä havainnoistamme. Esityksen runko sujui hyvin pitkälti saman suunnitelman mukaan, kuin oppilaiden esityksessä. Tällä kertaa meillä oli kuitenkin mukana asiantuntijoita, joiden tietotaitoa pääsimme hyödyntämään.

1. Kyselyyn vastanneista tytöistä 26% (46/175) oli kokenut seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua internetissä tai puhelimesta. Kysyimme asiantuntijoiltamme, miten tämä on näkynyt heidän työssään? Kyseinen ilmiö ei ollut varsinaisesti panelistiemme erikoisalaa. Heidän työssään näkyvät ongelmat ja tilanteet, joissa ehdottelu on enemmänkin mennyt jo toteutuksen puolelle. Kaikki olivat kuitenkin äärimmäisen huolestuneita tilanteesta. He painottivat kuitenkin avoimen ilmapiirin merkitystä. On tärkeää, että lapsi voi puhua asioistaan kotona ja perheessä ollaan aidosti kiinnostuneita lapsen asioista. Kysyimme myös yleisön mielipidettä asiaan. Ilmiö nähtiin huolestuttavana. Joku kertoi katsovansa välillä internetin selaushistoriaa, jotta näkee sivustoja, jossa nuori on vierailut. Oppilaspanelistimme osasivat kertoa vanhemmille tarkemmin kyseisestä ilmiöstä. He nostivat esille samoja asioita, joita nuoret olivat päivällä meille kertoneet.
2. Kysyimme asiantuntijoilta, tuleeko masentunut nuori havaituksi. He olivat sitä mieltä, että ei riittävästi. Masentuneisuus on tullut yleiskieleen sanaksi, jota käytetään joskus liiankin usein. Meillä on kuitenkin suuri joukko nuoria, joiden kohdalla voidaan puhua aidoista oireilusta. Vaatimustaso saattaa nousta nuorelle liian suureksi, joka aiheuttaa huomattavaa stressiä. Olisikin tärkeää, että kodin puolesta ei tuotaisi nuorelle liikaa paineita. Enemminkin pitäisi kannustaa ja kehua onnistumisista. Oppilaspanelistimme kertoivat, että he eivät ole kokeneet lukioaikaa liian stressaavaksi. Koeviikoilla stressin määrä saattaa kasvaa, mutta se on onneksi lyhytaikaista.
3. Asiantuntijamme toivat esiin, että entistä nuorempien kanssa joutuu päihteiden käyttöön puuttumaan. Alkoholien käytöstä on tullut myös entistä julkisempää. Ennen nuoret joivat puistoissa ja rannoilla. Nyt nuorten päihteiden käyttö on siirtynyt kaupungin keskustoihin. Kotibileet ovat edelleen suosiossa. Poliisi kuvasi esimerkkejä, joissa kotibileet ovat riistäytyneet käsistä. Nuoret vedättävät vanhempia tai huoltajia kertomalla olevansa esimerkiksi kaverinsa luona yöstä. Onkin tärkeää, että keskusteluyhteys saataisiin avoimemmaksi ko-

tona. Keskustelussa tuotiin esille, mistä nuoret hankkivat alkoholinsa. Koulu-terveyskyselyn perusteella lähikaupasta tai kioskista itse tai kaverin hake-
mana on yleisin keino. Tässä kaupan työntekijöillä on myös vastuu. Poh-
dimme tilaisuudessa olisiko tarvetta kuulla kauppojen näkemys asiaan? Jois-
sakin tapauksissa myös vanhemmat hankkivat nuoren käyttämän alkoholin.
Tämä kysymys aiheutti selvästi ristiriitaa vanhempien keskuudessa. Alaikäi-
selle alkoholijuomien välittämistä puolustellaan sillä, että näin vanhempi pys-
tyy seuraamaan nuoren kuluttamaa alkoholin määrää, eikä liiallista nautti-
mista tapahdu. On myös parempi, että nuori ei joudu pahempiin ongelmiin
alkoholia hankkiessaan. Esimerkiksi jos nuori ostaa kotitekoisia alkoholituot-
teita, joiden nauttimisesta voi käydä huonosti. Asiantuntijamme olivat kuiten-
kin yhtä mieltä siitä, että alkoholia ei kannata alaikäisille välittää. Välittämällä
alkoholia alaikäiselle syyllistyy rikokseen (Finlex Alkoholilaki §31 1994). Nuori
saattaa myös hankkia alkoholia, vaikka vanhemmat olisivat ostaneet omasta
mielestään kohtuullisen määrän. Näin määrä voi jopa kaksinkertaistua.

4. Nuorten huumeiden käyttö näkyy poliisin työssä päivittäin. Kuten alkoholinkin
suhteen, myös huumausaineet ovat entistä nuorempien elämässä mukana.
Kannabiksen kotikasvatus on lisääntynyt, ja saatavuus on lisääntynyt. Poliisilla
olisi kyseisen aiheen tiimoilta enemmän työtä, kuin resursseja. Myös riippu-
vuusasiantuntija näkee työssään samoja ilmiöitä. Nuorilla on paljon pahoin-
vointia. Yleensä ongelmat kasaantuvat samoille nuorille. Nuori saattaa käyt-
tää huumausaineita, mutta käydä silti normaalisti koulussa. Jos ongelmiin ei
puututa ajoissa, syntyy siitä myöhemmällä iällä vakavia ongelmia. Nuoren
käyttäytymistä kannattaa seurata. Onko kaveripiiri tai käyttäytyminen muut-
tanut? Huumausaineita voi käyttää ulkoisesti aivan tavallisen näköinen nuori.
Tärkeänä pidettiin avointa keskustelu- ja vuorovaikutusyhteyttä nuoren ja
vanhempien välillä.

5.2.3 Toiminnallisen osuuden arviointi

Kokonaisuutena saimme hyvää palautetta esityksen rakenteesta ja esitystavasta koululta, huoltajilta sekä panelisteiltamme. Olimme myös itse tyytyväisiä. Kyseinen käsittelytapa nähtiin mielekkäänä ja antoisana. Käsittelemämme aiheet nähtiin keskeisinä ja mielenkiintoisina. Haasteena meillä oli aikataulun tiukkuus. Asiatiedon kerääminen ennen tapahtumaa jäi aavistuksen riittämättömäksi. Pääpainomme oli kuitenkin kouluterveyskyselyssä, josta meillä oli tarvittava tieto. Saimme koottua ja esitettyä keskeisimmät asiat kouluterveyskyselyn tuloksista. Tätä mieltä oli myös kohdeyleisö. Vanhempainillassa asiantuntijapanelistimme huolehtivat asiantuntijakommenteista. Keräsimme tapahtumien jälkeen suullista palautetta. Pyysimme myös osallistujia lähettämään kirjallista palautetta sähköpostiimme. Emme kuitenkaan saaneet ainuttakaan vastausta. Tiedotuksessa oli myös ongelmia. Moni vanhempi oli kuullut vanhempainillasta vasta edellisenä päivänä. Tämä oli järjestelmästä johtuva ongelma, joka vaikutti valitettavasti negatiivisesti osallistujamäärään. Huoltajia oli paikalla vain noin parisenkymmentä. Tapahtuman päivämäärä valikoitui myös huonoksi päiväksi. Kyseisenä päivänä järjestettiin Jyväskylän kannalta merkittävä yleisötapahtuma, joka saattoi vaikuttaa osallistujamäärään. Kaikesta huolimatta paikalla olleet olivat hyvin tyytyväisiä vanhempainillan sisältöön.

Omat henkilökohtaiset tavoitteemme olivat, että opinnäytetyöprosessi auttaa meitä ammatillisessa kasvussa ja urasuunnittelussa. Prosessin auttoi oppimaan vastuuntuntoisuutta ja projektin hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii erityisesti huolellista suunnittelua, tunnollista aikataulutettua toimintaa ja ehdotonta tiimityötä.

Opiskelijoina emme ole lukiolaisten silmissä täysin aikuisia mutta emme myöskään heidän kanssaan samalla tasolla olevia nuoria. Tämä saattoi helpottaa lähestymistä. Meiltä saadut tiedot saattavat jäädä paremmin mieleen, kuin esimerkiksi opettajilta saadut. Haasteena tässä on muistaa toimia terveyden edistämisen asiantuntijana ja välittää tutkittua, sekä asianmukaista tietoa. Oppilaiden kohtaaminen on erilaista kuin vanhempien kohtaaminen. Meillä oli siis todellinen haaste saada kaksi jokseenkin erilaista esitystä kasaan. Saamamme palautteen sekä oman tuntemuksemme perusteella voimme kuitenkin arvioida, että onnistuimme tässä tehtävässä mallikkaasti.

6 POHDINTA

6.1 Projektin tarkastelu

Työn tarkoituksena oli selvittää Cygnaeus-lukion oppilaiden hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä kouluterveyskyselyä hyödyntäen sekä tuoda ne koulu yhteisön ja oppilaiden vanhempien tietoisuuteen. Tavoitteena oli pohtia hyvinvointia edistäviä ja haavoittavia tekijöitä yhdessä koulu yhteisön ja oppilaiden vanhempien kanssa sekä saada aikaan terveyttä edistävä keskusteluyhteys. Tutkimalla vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tuloksia saimme hyvän käsityksen sen hetkisestä lukiolaisten hyvinvoinnin tilasta. Vertailimme tuloksia lähinnä Keski-Suomen muiden lukioiden tuloksiin, jotta pystyimme saamaan tuloksista esille lukiokohtaisia eroja. Myös kansallisia raportteja tarkasteltiin, joskin suurin painopiste oli Keski-Suomen alueella. Tulokset olivat suurilta osin yhteneväisiä. Eroavaisuudet olivat pääsääntöisesti muutaman prosenttiyksikön eroja.

Jaottelimme tulokset seitsemään kategoriaan: Kouluolot, koettu terveys, terveys-tietämys ja seksuaalinen kanssakäyminen, asenteet, päihteet, terveystottumukset ja perhesuhteet. Kouluolojen osalta oppilaiden hyvinvointia edistäviä tekijöitä löytyi runsaasti. Koulun fyysiset tilat nähtiin hyvinä ja käytännöllisinä. Terveet ja hyvät tilat ovat perustana, kun lähdetään rakentamaan hyvää ja viihtyisää koulu ympäristöä. Sisäilmaongelmista kärsiviä oli selvästi vähemmän kuin Keski-Suomen muissa lukioissa. Tämän lisäksi opettajat ja muu henkilökunta ovat tulosten perusteella oppilaiden hyvinvointia edistävä tekijä.

Läksyjen ja muiden itsenäisyyttä vaativien tehtävien tekeminen tuottaa kyseisen lukion oppilaille aavistuksen enemmän vaikeutta kun vertailulukioiden oppilaille. Tämä voidaan nähdä oppilaiden hyvinvointia haavoittavana tekijänä. Vaikka oppilaat kokivat pääsääntöisesti saavansa tukea tehtävien tekemiseen opettajilta ja vanhemmilta, on tulevaisuudessa kuitenkin syytä pohtia syitä miksi vaikeuksia koetaan enemmän.

Koulukiusaaminen on kyseisessä lukiossa erittäin harvinaista, joskin pienikin määrä on liikaa. Huolestuttavaa tuloksissa oli, että kiusaamisen kohteeksi joutuneet sekä kiusaajat olivat sitä mieltä, että kiusaamistapauksiin ei oltu puututtu koulun aikuisten

toimesta. Vaikka myös vertailulukioista saatiin samansuuntaisia tuloksia, on ilmiöllä varmasti haavoittava vaikutus oppilaiden hyvinvointiin. Kiusaaminen jää helposti huomaamatta, jos tapauksista ei raportoida koulun aikuisille. Oppilaita olisikin hyvä muistuttaa siitä, että kiusaaminen ei ole ainoastaan fyysistä kiusaamista. Kyselyn mukaan poikien keskuudessa yleisin kiusaamismuoto on ollut nimittely, kiusoittelu ja naurunalaiseksi tekeminen. Tyttöjen osalta kiusaaminen on tapahtunut jättämällä huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle.

Kaikki oppilaat pitivät terveydentilaansa vähintään keskinkertaisena. Terveydentilaa ja terveyttä voi mitata monella mittarilla mutta subjektiivinen kokemus on isossa roolissa. 85% vastanneista piti terveydentilaansa hyvänä tai erittäin hyvänä, mikä on oppilaiden hyvinvointia edistävä tekijä. Sen sijaan 15% vastaajista oli lieviä tai keski-suuria masentuneisuuteen liittyviä oireita. Vaikka vertailuluku oli Keski-Suomen muissa lukioissa aavistuksen korkeampi, on tämä asia johon on syytä tarttua. Jos masennukseen ei päästä tarttumaan ajoissa, tästä voi seurata yhteiskunnan mutta ennen kaikkea yksilön kannalta huolestuttavia seurauksia.

Valtakunnallisesti tarkasteltuna päivittäinen tupakointi lisääntyi verrattuna edelliseen kyselyvuoteen. Tupakoinnin vastaista työtä on viime vuosina tehty paljon ja tupakoinnin osuus onkin viimeisen 16 vuoden ajan ollut laskussa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät, muiden päihteiden käyttö lisääntyi 1995–2011 2012.) Tästä syystä olisikin todella ikävää jos pitkänaikavälin kehitys lähtisi nousuun. Cygnaeus-lukion osalta voidaan kuitenkin sanoa, että kyseessä ei ole tupakkalukio. Koulun oppilaista 5 % kertoo polttavansa päivittäin.

Tupakan, päihteiden ja huumausaineiden hankkiminen koetaan kuitenkin helpoksi. Tupakkaa ja alkoholia haetaan lähikaupoista. Tammikuusta 2013 alkaen kaupoille on annettu uusi ohjeistus kysyä henkilöpaperit kaikilta alle 30-vuotiaiden näköisiltä, jolla yritetään madaltaa kynnystä henkilöpapereiden kysymiseen (Taloussanomien 2012). Yhteiskunnalla on näin ollen omat keinonsa mutta myös vanhemmilla on suuri vastuu. Vastaajista 13 % kertoi, että vanhemmat hakevat alkoholijuomat. Vanhempia olisikin hyvä muistuttaa, että välittämällä alaikäiselle alkoholia syyllistyy rikokseen (Fin-

lex Alkoholilaki 31§ 1994). Tämän lisäksi tuloksista voidaan lukea, että asenteet etenkin mietoja huumausaineita kohtaan ovat löystymässä. Joka neljäs vastanneista hyväksyy marihuanan polton silloin tällöin. Asenteiden löystyminen saattaa pitkällä aikavälillä vaikuttaa terveystottumiseen. Jos nuorten asenteet ovat suvaitsevaisia, voi sillä olla vaikutusta marihuanan käytön yleistymiseen entisestään.

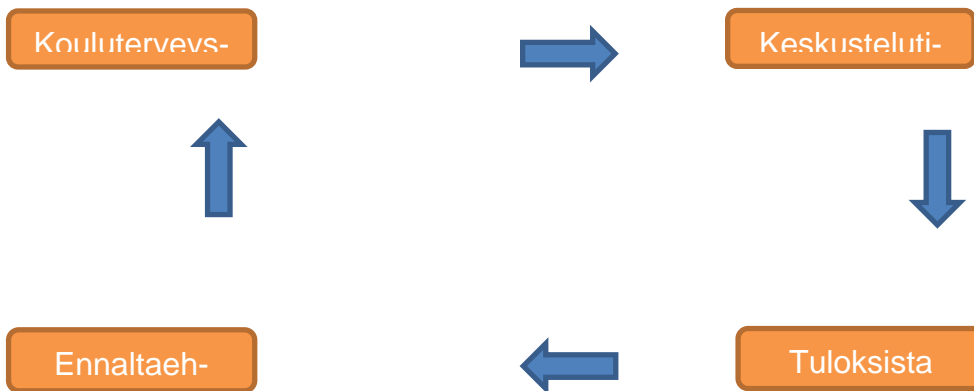
Noin joka neljäs kyselyyn vastanneista Cygnaeus-lukion tytöistä on kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesta tai internetissä. Ilmiö on varsin tuore. Sosiaalisen median yleistessä myös sen väärinkäyttö on yleistynyt. Nykyään nuoret ovat varsin taitavia käyttämään näitä palveluita. Tulisiko koulun opetussuunnitelmaan lisätä turvataitokoulutusta? Terveiden ja hyvinvoinninlaitos on julkaissut vuonna 2012 Turvataitoja nuorille oppaan, jonka ”tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten kokemia seurusteluväkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa ja sukupuolista häirintää” (Aaltonen 2012, 5). Esimerkiksi tätä opasta voitaisiin hyödyntää, jotta ilmiöön päästäisiin puuttumaan aktiivisemmin.

Näin ollen saimme siis nostettua lukiolaisten hyvinvointia edistävät ja haavoittavat tekijät oppilaiden ja kouluyhteisön tietoisuuteen kouluterveyskyselyä hyödyntäen. Järjestämämme tilaisuudet sujuivat suunnitelmien mukaisesti ja keskustelua saatiin hyvin aikaiseksi. Opinnäytetyö oli todellinen ammatillisen kasvun prosessi. Tulevina terveydenhoitajina olemme erittäin kiinnostuneita siitä, minkälainen on nykyajan lukiolaisten hyvinvoinnin tila ja mitkä tekijät siihen erityisesti vaikuttavat. Kouluterveyskyselyn analysointi ja kyselyä keskeisimpiin asioihin syventyminen auttoi meitä kasvamaan ammatillisesti. Koemme myös, että vuorovaikutuksessa oleminen ja oppilaiden todellinen kuunteleminen on edistänyt heidän terveyttä. Olettamuksena on, että kouluterveyskyselystä saatu tieto kiinnosti oppilaita, vanhempia ja henkilökuntaa. Ongelmana on se, kuinka terveystottumuksiin pystyttäisiin vaikuttamaan pitkällä aikavälillä, eikä vain muutaman päivän ajan.

Kyseinen opinnäytetyö prosessi oli erittäin hyödyllinen kouluyhteisölle mutta myös meille opiskelijoille, koska tämän työn avulla pääsimme peilaamaan koulutustamme saamiamme tietoja sekä taitoja tämän hetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. Opin-

näytetyömme aihe tuli toimeksiantajaltamme eli Cygnaeus-lukion oppilashuoltoryhmästä, joten työtä voidaan sanoa erittäin työelämälähtöiseksi ja käytännönläheiseksi. Cygnaeus-lukion kouluyhteisön toiminnasta huokuu se, että opettajat ovat aidosti kiinnostuneita oppilaiden hyvinvoinnista ja ovat valmiita tekemään töitä oppilaiden hyvinvoinnin eteen. Opettajilla ja oppilailla on tarve ja halu kehittää koulun toimintaa. Cygnaeus-lukiossa korostuu yhteisen edun tavoittelemisen ja sitoutuneisuus erilaisiin projekteihin. Innovatiivisuus ja yhdessä tekeminen vaikuttaa positiivisesti koko kouluyhteisön hyvinvointiin.

Kouluterveyskysely tehdään kahden vuoden välein. Näin tuloksia ja muutoksia pystytään seuraamaan aktiivisesti. Paneelikeskustelu nähtiin oivallisena tapana tuoda tulokset vanhempien ja kouluyhteisön tietoisuuteen. Tällä tavoin saatiin myös rakennettua terveyttä edistävä keskusteluyhteys. Kyseistä käsittelytapaa olisi hyvä jatkaa myös tulevaisuudessa. Seuraavassa kaaviossa kuvaus, jolla tapahtuman voisi myös tulevaisuudessa toistaa.



Kaavio 3. Projektin mallinnus

6.2 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetti- ja validiteettikäsitteitä käyttäen. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi niin, että jos kaksi tutkijaa saa saman tuloksen tai jos yhtä henkilöä tutkitaan kahdella

eri tutkimuskerralla ja päädytään samaan tulokseen, niin tutkimusta voidaan pitää reliabelina. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli tutkimusmenetelmän kykyä tutkia juuri sitä, mitä on tarkoituskin tutkia. Ennen tutkimusta on varmistettava, että tutkimuksen mittarit ja menetelmät vastaavat sitä mitä tutkija ajattelee tutkivansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Reliabiliteetti- ja validiteettikäsitteitä käytetään usein kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, joten kyseisiä käsitteitä tulee soveltaa arvioidessa työmme luotettavuutta. Olemme raportoineet työmme eri vaiheista tarkasti ja huolellisesti. Sen lisäksi olemme yhdessä arvioineet projektin etenemistä koko työn ajan opinnäytetyön ohjaajien sekä koulun henkilökunnan kanssa. Olemme sitä mieltä, että Cygnaeus-lukiossa samanlainen projekti voitaisiin toteuttaa uudestaan. Projektin tulosten toistettavuudesta emme kuitenkaan voi olla varmoja. Lisäksi työmme reliabiliteettia voidaan pohtia esimerkiksi niin, että voisiko suunnittelemaamme projektia toistaa myös jossain muussa koulussa ja saataisiinko siellä vastaavanlaisia tuloksia. On vaikea sanoa, että jos vastaavanlainen projekti toteutettaisiin toisessa lukiossa, niin tapahtuisiko siellä juuri samankaltainen muutos? Uskomme kuitenkin vahvasti siihen, että jokin muukin lukio hyötyisi vastaavanlaisesta suunnittelemaamme projektista. Mielestämme projektimme voitaisiin yleistää muihinkin lukioihin. Projektimme eteneminen on kuvattu tarkasti, joten muutkin lukiot voisivat hyötyä samankaltaisilla menetelmillä toteutetusta lukiolaisten hyvinvoinnin kehittämistä.

Työmme validiutta voidaan pohtia niin, että saimmeko projektimme menetelmällä lukioon sen kaltaisen parannuksen, kuin olimme ajatelleet? Työmme tavoitteena oli nostaa esiin lukiolaisten hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja saada niistä yhteistä keskustelua aikaan kouluyhteisössä. Olimme suunnitelleet keskustelutilaisuudet huolella ja pohtineet kouluyhteisölle avoimia kysymyksiä, jotta keskustelua syntyisi. Avoimia kysymyksiä voidaan pitää työmme mittareina. Mielestämme keskustelutilaisuudessa avoimet kysymykset toimivat erinomaisesti ja saimme aikaan arvokasta, yhteistä keskustelua tärkeistä asioista. Tilaisuuksien jälkeen saimme hyvää palautetta sekä oppilailta että koulun henkilökunnalta, mutta myös oppilaiden vanhemmilta ja panelistiemme jäseniltä. Tämä vahvistaa toiminnallisen opinnäytetyömme validiutta.

6.3 Eettisyys

Tutkimustyössä työntekijä tarvitsee ammattitaidon lisäksi eettisiä periaatteita. Eetikalla tarkoitetaan asioiden tutkimista moraalisesta näkökulmasta. Pohditaan, mikä on oikein tai väärin, hyvää tai pahaa. (Pietarinen & Launis 2002, 42.) Eettisesti vahva tutkimus seuraa hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimusta tehdessä. Lähtökohtana on, että tutkimus noudattaa rehellisiä toimintatapoja sekä huolellisuutta ja tarkkuutta. Sen lisäksi tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tulee olla eettisesti keskeisiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, joten se soveltaa toimintatutkimusta. Opinnäytetyötä tehdessä toimintaamme on ohjannut tähän asti hankittu ammattietiikka, lait sekä asetukset. Opinnäytetyömme ensimmäinen eettinen kysymys oli, että mikä on työmme aihe? Aiheemme valikoitui keskustellen ja kuunnellen toimeksiantajamme tarpeita. Seuraavaksi pohdimme työmme tavoitetta. Päädyimme siihen, että työmme tavoitteena on saada yhteistä keskustelua kouluyhteisön kesken, jonka avulla voimme vaikuttaa kyseisten lukiolaisten hyvinvointiin. Useaan otteeseen opinnäytetyötä tehdessä mietimme, että olemmeko tarpeeksi ammattitaitoisia ja kykeneviä kyseisen toiminnan toteuttamiseen? Kuitenkin huomasimme toimintaa toteutettaessa, että olemme molemmat kasvaneet ja kehittyneet ammatillisesti sen verran, että voimme onnistua tehtävässä. Lisäksi molempien ammatilliset vahvuudet tukivat onnistumista.

Kaikissa tutkimuksen eri vaiheissa olemme pyrkineet noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Ennen työn aloittamista haimme koululta lukion rehtorin allekirjoittaman yhteistyösopimuksen. Kouluterveyskyselyä tutkiessa ja keskustelutilaisuuksia suunniteltaessa olimme erityisen huolellisia ja tarkkoja. Kouluterveyskyselyn tulokset julkaistiin kolmessa eri keskustelutilaisuudessa, jossa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus osallistua yhteiseen keskusteluun. Tulokset esitettiin jokaisessa tilaisuudessa avoimesti ja rehellisesti. Tilaisuudessa olleille jätimme yhteystietomme, jos läpi käydystä asioista jäi vielä keskusteltavaa tai painamaan mieltä.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Huhtikuussa 2013 kävimme kysymässä Cygnaeus-lukion kouluuyhteisön kuulumisia lukion opinto-ohjaajilta. Keskustelun tavoitteena oli käydä läpi kouluterveyskyselyssä esille tulleita asioita sekä pohtia yhdessä mihin suuntaan lukiolaisten hyvinvointi on koulussa edennyt. Saimme erittäin arvokasta ja ajanmukaista tietoa lukiolaisten hyvinvoinnista koulun opinto-ohjaajilta.

Koulun opinto-ohjaajat kertoivat, että lukiossa tapahtuneet organisaatiomuutokset ovat tuoneet haastavuutta oppilaiden koulunkäyntiin. Muutosten vuoksi koululla on ollut huomattavasti enemmän vaihtuvuutta opettajissa kuin ennen. Sen lisäksi lukion oppilasmäärä on suurentunut, joka on näkynyt koululla ahtautena ja meluna. Opinto-ohjaajat ovat huomanneet, että muutokset ovat tuoneet oppilaisiin passiivisuutta. Pohdimme yhdessä, että näiden muutosten myötä aikuisen merkitys nuoren elämässä korostuu. Lukiolaiset tarvitsevat koulunkäyntiinsä pysyviä ja turvallisia aikuisia, johon he voivat luottaa ja näin ollen voi myös olettaa, että motivaatio koulunkäyntiin lisääntyy.

Koulun opinto-ohjaajat ovat huomanneet, että oppilaat huolehtivat suuresti heidän jatkokoulutuspaikoista. He kertoivat, että nuorilla on selkeästi paineita ja ahdistusta omasta tulevaisuudesta. Nykypäivänä kisa jatko-opiskelupaikoista on melko tiukkaa. Opinto-ohjaajat olivat pohtineet, että he järjestäisivät tulevaisuudessa oppilaille jälkihjausta. Se tarkoittaisi sitä, että jo valmistuneet ylioppilaat voisivat matalalla kynnyksellä ottaa yhteyttä tuttuihin opinto-ohjaajiin ja he voisivat auttaa opiskelupaikan löytymisessä. Terveystieteiden opiskelijoiden mielestä tämä on oiva keino ennaltaehkäistä ylioppilaiden syrjäytymistä.

Tämän lisäksi opinto-ohjaajat olivat huolissaan Cygnaeus-lukiolaisten mahdollisesta lisääntyneestä kannabiksen käytöstä. Koululla on ollut viimeisen vuoden aikana tilanteita, joissa on ilmennyt mahdollista oppilaiden kannabiksen käyttöä kouluajana. Tilanteet ovat selvinneet koulun opettajien ja oppilaiden välisellä avoimella keskustelulla.

Tästä syystä lukiolaisten kannabiksen käyttöä olisi syytä tutkia lisää. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorten asenteista kannabista kohtaan sekä koulun henkilökunnan havainnot tukevat sitä, että kannabiksen käyttö lukiolaisten keskuudessa tulee yleistymään. Ilmiön tutkiminen voisi antaa meille uusia eväitä ennaltaehkäisevään työhön.

Näiden tietojen ja tulosten valossa voidaan todeta, että terveyden edistämisen toimenpiteille on myös jatkossa tarvetta. Koulun henkilökunnan havainnot sekä kouluterveyskyselyn tulokset ovat oiva keino seurata oppilaiden hyvinvoinnin tilaa. Myös jatkossa kouluterveyskyselyn tuloksia voidaan tarkastella esimerkiksi opinnäytetyön avulla. Tämä antaa uutta perspektiiviä kun tuloksia tarkastelee koulu yhteisöön kuuluvan henkilö.

7 LÄHTEET

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 22.2.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b953f441-755e-4daa-a3c8-6994b16fb718>.

Cygnaeus-lukio. 2013. Viitattu 5.1.2013. <http://peda.net/veraja/jkl lukio koulutus/cygnaeuslukio/esittely>.

Finlex. Alkoholilaki 8.12.1994/1143. 1994. Viitattu 5.1.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>.

Hannukkala, M. & Salonen, K. 2008. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 1.2.2013. http://www.mielenterveysseura.fi/files/577/hyvanmielenkoulu_3_painos.pdf.

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

Hyväri, E. & Tarvainen, R. 2009. Lukiolaisten hyvinvointi eräissä Keski-suomalaisessa lukiossa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 1.2.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13164/Tarvainen_Riikka.pdf?sequence=1.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.4.2013. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

Kouluterveydenhuolto 2002. 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes oppaita 51. Saarijärvi: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Liimatainen, L., Ryttyläinen, K. & Mäkitalo, M. 2010. Esimerkki Precede-Proceed-mallin soveltamisesta: nuorten terveyden edistäminen kouluuyhteisössä. Teoksessa Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Toim. A-M. Pietilä. Helsinki: WSOYpro Oy. 117-129.

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

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen. 9. p., uud. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 562-594.

Moisio, P., Karvonen S., Simpura J. & Heikkilä M. 2008. Johdanto. Teoksessa Suomalaisen hyvinvointi. Toim. P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura ja M. Heikkilä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 14-25.

Neuvottelutulos hallitusohjelmasta. 2011. Viitattu 20.2.2013. <http://valtioneuvosto.fi/tiedostot/julkinen/hallitusneuvottelut-2011/neuvottelutulos/fi.pdf>.

Pajarre-Sorsa, S. 2009. Nuorten päihheet. Lasten myrkytykset. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 16.1.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lmy00015.

Pietarinen, J. & Launis, V. 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Tutkijan eettiset valinnat. Toim. S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen ja J. Pietarinen. Tampere: Tammer-Paino. 42 – 57.

Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Tutkijan eettiset valinnat. Toim. S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen ja J. Pietarinen. Tampere: Tammer-Paino. 58 – 69.

Pirkola, S. 2003. Kannabis ja skitsofrenia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.1.2013. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93643&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusnumero.

Puttonen, M. 2012. Paljonko syrjäytynyt nuori maksaa?. Tiede Suomalainen tiedelehti. Viitattu 8.1.2013. http://www.tiede.fi/artikkeli/1627/paljonko_syrjaytynyt_nuori_maksaa_.

Puusniekka, R. 2011. Kouluterveyskysely 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.5.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a3081e2a-52be-4c3a-af4a-2193e9e0b6ab>.

Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Ahlström, S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö sekä käsitkset niihin liittyvistä riskeistä ja saatavuudesta Suomen ESPAD-aineiston tuloksia 1995-2011. Vol. 77. 72-80.

Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Lasten- ja nuorisopsykiatria. Toim. A. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. 3. p., uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 46-49.

Rimpelä, M. 2002. Terveyttä edistävä kouluyhteisö. Teoksessa Kouluterveydenhuolto. Toim. P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius ja M. Pietikäinen. 86-93.

Savola, E & Koskinen – Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein – Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja – sarja 3/2005. Helsinki: Edita.

Silverberg, P. Ideasta projektiksi projektin vetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Työministeriö. Viitattu 11.4.2013. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma KASTE 2008–2011. 2008. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja: ISBN 978-952-00-2534-2 (PDF). Viitattu 6.5.2012. <http://pre20090115.stm.fi/hl1212563842632/passthru.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveys 2015 kansanterveysohjelma -esite. 2001. Viitattu 6.5.2012. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tacke, U. & Sairanen, S. 2009. 312 Kannabis (marihuana ja hasis). Päihdelinkki. Viitattu 16.1.2013. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/312-kannabis-marihuana-ja-hasis>.

Taloussanomien. 2012. Oletko alle 30-vuotias? Kauppa kysyy pian paperit. Viitattu 13.2.2013. <http://www.taloussanomien.fi/kauppa/2012/10/12/oletko-alle-30-vuotias-kauppa-kysyy-pian-paperit/201239794/12>.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät, muiden päihteiden käyttö lisääntyi 1995–2011. Viitattu 20.2.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=31455.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. Nuoret saavat helposti alkoholia. Viitattu 20.2.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/nuoret-saavat-helposti-alkoholia.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: Kouluterveyskysely. 2011. Viitattu 5.5.2012 <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>.

Valkama, K. 2003. Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö yhteiskunnallisena haasteena. Teoksessa Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö selviytymiskertomuksia. Toim. M. Kaukonen. Juva: WS Bookwell Oy. 8-22.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto. 2013. Seksuaalinen kaltoinkohtelu. Viitattu 3.1.2013. http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalinen_kaltoinkohtelu/.

Väestöliitto. Hallitusohjelma. Viitattu 20.2.2013. http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/vaikuttamistyo/hallitusohjelma/.

8 LIITTEET

Liite 1. Power point oppilaille



CYGNAEUS-LUKIO
23.4.2012

KOULUTERVEYSKYSELY

- Tarjoaa paljon tietoa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista
 - nuorten elin- ja kouluolot, koettu terveys, terveystottumukset, oppilas- ja opiskelijahuolto
- Toteutetaan joka toinen vuosi lähes kaikissa Suomen peruskouluissa ja lukioissa sekä pääosassa ammatillisia oppilaitoksia
- Valtakunnallisesti vertailukelpoinen ja luotettava kysely
- Cynkkarilaisista kyselyyn vastasi 264 ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijaa

ILONAIHEET

Muutokset verrattuna edelliseen kyselyvuoteen :

- Vanhempien tupakointi vähentyi
- Läheisen alkoholin käytön aiheuttamat ongelmat vähentyivät
- Koulutyön määrä koettiin kohtuullisemmaksi
- Useiden oireiden kokeminen päivittäin vähentyi
- Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla lisääntyi
- Myöhään valvominen koulupäiviä edeltävinä iltoina vähentyi
- Koululääkärin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi
- Koulukuraattorin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi
- Koulupsykologin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi

HUOLENAIHEET

Muutokset verrattuna edelliseen kyselyvuoteen

- Vanhemmat tiesivät huonommin lapsensa viikonloppuiltojen viettoipaikan
- Perheen yhteinen ateriointi iltaisin vähentyi
- Koulutapaturmat lisääntyivät
- Opiskeluun liittyvät vaikeudet lisääntyivät
- Lintsaaminen lisääntyi
- Aamupalan syöminen arkisin vähentyi
- Päivittäinen tupakointi lisääntyi
- Huumekekkeilut lisääntyivät

KOULUOLOT

- Cygnaeus-lukiolaiset pitävät koulunkäynnistä
- Opettajien toimintaan ollaan todella tyytyväisiä
- Oppilaat pitävät opiskelutiloja erityisen hyvinä
- Vastauksista ilmeni, että koulukiusaaminen on todella harvinaista
- Läksyjen tai muiden vastaavien kirjallisten tehtävien tekeminen tuottaa cynkkarilaisille haastetta

TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

- Suurin osa pitää terveydentilaansa erittäin hyvänä tai hyvänä
- Kyselyyn vastanneet oppilaat harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla hieman vähemmän kuin Keski-Suomen lukioiden keskimäärin
- 70% vastaajista (185 vastaajaa/264 vastaajasta) syö aamupalan jokaisena arkipäivänä
- 42% (110/263) vastanneiden oppilaiden perheistä syö yhteisen aterian joka päivä

- 26% (69/264) vastanneista kertoo, että netissä vietettävä aika aiheuttaa vaikeuksia vuorokausirytmiiin tai opiskeluun
- 19% (50/264) vastaajista kertoo, että kumpikaan vanhemmista ei tunne nuoren useimpia ystäviä
- 59% (156/264) vastanneiden vanhemmista tietää aina, missä koululainen viettää viikonloppuitansa

TERVEYSTIETÄMYS

- Kyselyn mukaan, Cygnaeus-lukion oppilailla on varsin hyvä tietämys seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa
- Kyselyssä 28% (73/262) oppilaista vastasi, että ajan varaaminen terveydenhoitajalle tai lääkärille seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa on melko tai erittäin vaikeaa
- Lähes puolet vastanneista on ollut yhdynnässä kerran tai useammin
→ yleisin ehkäisy menetelmä: kondomi

26 % (46/175) KYSELYYN VASTANNEISTATYTÖISTÄ ON KOKENUT HÄIRITSEVÄÄ SEKSUAALISTA EHDOTTELUA TAI AHDISTELUA PUHELIMESSA TAI INTERNETISSÄ

- Minkälaista väylää pitkin ehdottelua tai ahdistelua koetaan?
- Miten kyseistä ilmiötä voitaisiin ennaltaehkäistä?
- Saavatko nuoret apua? Minkälainen apu olisi nuorille riittävä?

15% (39/258) VASTANNEISTA KOKEE LIEVÄÄ TAI KESKIVAIKEAA MASENTUNEISUUTTA

- Tuleeko nuori kuulluksi/havaituksi, jos hän kokee masentuneisuutta?
- Voiko huolista puhua kotona?
- Löytävätkö nuoret avun ?
- Miten lisätään ymmärrystä nuorta kohtaan? Miten autetaan nuorta tulemaan kuulluksi?

PÄIHTEET

- 60% (157/261) vastaajista ei tupakoi ollenkaan
- 5% (13/261) tupakoi päivittäin
- 14% (37/264) vastaajista on kokeillut tai käyttää nuuskaa
- 41% (108/264) nuorista käyttää alkoholia pari kertaa tai noin kerran kuukaudessa
- 16% (42/264) käyttää alkoholia tosi humalaan asti noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- Nuoret hankkivat päihteet useimmiten kaupasta tai kavereilta
- 13% (16/126) vastaajista kertoo, että vanhemmat hankkivat alkoholijuomat
- 34% (90/264) hyväksyy humalan kerran viikossa

- Miksi nuoret käyttää tai kokeilee päihteitä?
- Luoko tiukat rajat ja lait turvallisuuden tunnetta vai houkutteleeko ne kokeilemaan päihteitä?
- Miten nuorten päihteiden käyttöä voitaisiin vähentää?

HUUMEET

- 63% (166/264) vastaajista tietää yhden tai useamman nuoren, joka on käyttänyt huumaavia aineita
 - 17% (45/264) on tarjottu huumaavia aineita
 - 11% (29/264) on kokeillut marihuanaa kerran tai useammin
 - Yli puolet kokee huumeiden hankkimisen melko tai erittäin helpoksi
 - 5% (13/264) on kokeillut lääkkeitä päihtyäkseen
 - 26% (69/264) hyväksyy marihuanan polton silloin tällöin
-
- Miten nuorten huumeiden käyttö näkyy oppilaan arjessa?
 - Huolestuttaako nuorten huumeiden käyttö?
 - Miten näet nuorten huumeiden käytön kehittyvän tulevaisuudessa?
 - Miten kyseistä ilmiötä voitaisiin ennaltaehkäistä?
 - Teemmekö oikeita asioita... Ennaltaehkäisy? Tuen järjestäminen? Asenteet?

PALAUTETTA...

- Tarvitaanko kouluterveyskyselyä?
- Mikä jäi mietityttämään?
- Mikä yllätti kouluterveyskyselyn tuloksissa?

Kiitos palautteestasi ! Otamme mielellään vastaan palautetta myös sähköpostitse:

- iida.luhanko.sho@jamk.fi
- samuel.taylor.sho@jamk.fi

Liite 2. Power point vanhemmille

**CYGNAEUS-LUKION
VANHEMPAINILTA
23.4.2012**

KOULUTERVEYSKYSELY

- Tarjoaa paljon tietoa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista
 - nuorten elin- ja kouluolot, koettu terveys, terveystottumukset, oppilas- ja opiskelijahuolto
- Toteutetaan joka toinen vuosi lähes kaikissa Suomen peruskouluissa ja lukioissa sekä pääosassa ammatillisia oppilaitoksia
- Valtakunnallisesti vertailukelpoinen ja luotettava kysely
- Cynkkarilaisista kyselyyn vastasi 264 ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijaa

ILONAIHEET

Muutokset verrattuna edelliseen kyselyvuoteen :

- Vanhempien tupakointi vähentyi
- Läheisen alkoholin käytön aiheuttamat ongelmat vähentyivät
- Koulutyön määrä koettiin kohtuullisemmaksi
- Useiden oireiden kokeminen päivittäin vähentyi
- Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla lisääntyi
- Myöhään valvominen koulupäiviä edeltävinä iltoina vähentyi
- Koululääkärin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi
- Koulukuraattorin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi
- Koulupsykologin vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi

HUOLENAIHEET

Muutokset verrattuna edelliseen kyselyvuoteen

- Vanhemmat tiesivät huonommin lapsensa viikonloppuiltojen viettoipaikan
- Perheen yhteinen ateriointi iltaisin vähentyi
- Koulutapaturmat lisääntyivät
- Opiskeluun liittyvät vaikeudet lisääntyivät
- Lintsaaminen lisääntyi
- Aamupalan syöminen arkisin vähentyi
- Päivittäinen tupakointi lisääntyi
- Huumekekkeilut lisääntyivät

KOULUOLOLOT

- Cygnaeus-lukiolaiset pitävät koulunkäynnistä
- Opettajien toimintaan ollaan todella tyytyväisiä
- Oppilaat pitävät opiskelutiloja erityisen hyvinä
- Vastauksista ilmeni, että koulukiusaaminen on todella harvinaista
- Läksyjen tai muiden vastaavien kirjallisten tehtävien tekeminen tuottaa cynkkarilaisille haastetta

TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

- Suurin osa pitää terveydentilaansa erittäin hyvänä tai hyvänä
- Kyselyyn vastanneet oppilaat harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla hieman vähemmän kuin Keski-Suomen lukioiden keskimäärin
- 70% vastaajista (185 vastaajaa/264 vastaajasta) syö aamupalan jokaisena arkipäivänä
- 42% (110/263) vastanneiden oppilaiden perheistä syö yhteisen aterian joka päivä
- 26% (69/264) vastanneista kertoo, että netissä vietettävä aika aiheuttaa vaikeuksia vuorokausirytmiiin tai opiskeluun
- 19% (50/264) vastaajista kertoo, että kumpikaan vanhemmista ei tunne nuoren useimpia ystäviä
- 59% (156/264) vastanneiden vanhemmista tietää aina, missä koululainen viettää viikonloppuitansa
- Lähes puolet vastanneista on ollut yhdynnässä kerran tai useammin

26 % (46/175) KYSELYYN VASTANNEISTATYTÖISTÄ ON KOKENUT HÄIRITSEVÄÄ SEKSUAALISTA EHDOTTELUA TAI AHDISTELUA PUHELIMESSA TAI INTERNETISSÄ

- Miten tämä näkyy työssäsi/arjessasi?
- Miten kyseistä ilmiötä voitaisiin ennaltaehkäistä?
- Saavatko nuoret apua? Minkälainen apu olisi nuorille riittävä?
- Miltä tämä tuntuu vanhempien näkökulmasta?

15% (39/258) VASTANNEISTA KOKEE LIEVÄÄ TAI KESKIVAIKEAA MASENTUNEISUUTTA

- Tuleeko nuori kuulluksi/havaituksi, jos hän kokee masentuneisuutta?
- Saavatko nuoret apua? Löytävätkö avun ?
- Miltä terveydenhoitajan näkökulmasta tuntuu 15 % nuorten masentuneisuuden lukuna?
- Miten lisätään ymmärrystä nuorta kohtaan? Miten autetaan nuorta tulemaan kuulluksi?

PÄIHTEET

- 60% (157/261) vastaajista ei tupakoi ollenkaan
- 5% (13/261) tupakoi päivittäin
- 14% (37/264) vastaajista on kokeillut tai käyttää nuuskaa
- 41% (108/264) nuorista käyttää alkoholia pari kertaa tai noin kerran kuukaudessa
- 16% (42/264) käyttää alkoholia tosi humalaan asti noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- Nuoret hankkivat päihteet useimmiten kaupasta tai kavereilta
- 13% (16/126) vastaajista kertoo, että vanhemmat hankkivat alkoholijuomat
- 34% (90/264) hyväksyy humalan kerran viikossa

- Miten nuorten alkoholin käyttö näkyy työssäsi/arjessasi?
- Miten kyseistä ilmiötä voitaisiin ennaltaehkäistä?

HUUMEET

- 63% (166/264) vastaajista tietää yhden tai useamman nuoren, joka on käyttänyt huumaavia aineita
- 17% (45/264) on tarjottu huumaavia aineita
- 11% (29/264) on kokeillut marihuanaa kerran tai useammin
- Yli puolet kokee huumeiden hankkimisen melko tai erittäin helpoksi
- 5% (13/264) on kokeillut lääkkeitä päihtyäkseen
- 26% (69/264) hyväksyy marihuanan polton silloin tällöin

- Miten nuorten huumeiden käyttö näkyy työssäsi/arjessasi?
- Miten näet nuorten huumeiden käytön kehittyvän tulevaisuudessa?
- Miten kyseistä ilmiötä voitaisiin ennaltaehkäistä?
- Mistä vanhemmat saavat tukea, jos herää huoli nuoren huumeiden käytöstä?
- Teemmekö oikeita asioita... Ennaltaehkäisy? Tuen järjestäminen?

PALAUTETTA...

- Tarvitaanko tämän tyyppisiä vanhempainiltoja?
- Mikä jäi mietityttämään?
- Mikä yllätti kouluterveyskyselyn tuloksissa?

Kiitos palautteestasi ! Otamme mielellään vastaan palautetta myös sähköpostitse:

- iida.luhanko.sho@jamk.fi
- samuel.taylor.sho@jamk.fi



Liite 3. Koulun palaute projektista

Samuelin ja lidan kanssa suunnittelemamme hyvinvointikyselyn purkupäivä onnistui oppilaiden osalta todella hyvin ja samaa voi sanoa iltatilaisuudesta vanhemmille, vaikka osanotto jäi todella vähäiseksi vanhempien osalta. Iltatilaisuudessa olivat myös keskustelemassa AO:n päihdetyöntekijä ja poliisi, minkä vuoksi alhainen osanotto vähän harmittaa. Toisaalta paikalla olleet vanhemmat olivat kiinnostuneita ja aktiivisia.

Päivällä meidän opiskelijoilla oli tilaisuus kuulla koonti tuloksista ja keskustella esittelijöiden kanssa. Koimme koulun puolelta, että nuoret pystyvät samaistumaan hyvin melkein samanikäisiin esittelijöihin ja selvästi kuuntelivat aivan eri tavoin kuin jos esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai opinto-ohjaajat olisivat aihetta esitelleet. Nuorille nuorilta on uskottavaa eikä siihen tule minkäänlaista ylimääräistä saarnaamisen leimaa. Plussaa vielä oli se, että esittelijät olivat entisiä Cygnaeus-lukiolaisia, mikä puolestaan auttaa meidän opiskelijoitamme samaistumaan heihin ja kuuntelemaan intensiivisemmin.

Samuel ja lida hoitivat mallikkaasti sekä tilaisuuksien vetämisen että suunnittelun meidän työyhteisössämme.

Satu Syyrakki
opinto-ohjaaja
Cygnaeus-lukio