

RYHMÄNOHJAAJAN KÄSIKIRJAN TAUSTATEORIA

Tässä osiossa esitellään erilaisia lukiolaisen hyvinvointiin liittyviä tutkimustuloksia sekä ryhmänohjaajan käsikirjassa mainittujen teemojen taustateoriaa.

Kuopiossa 14.6.2022

Jutta Mäkisalo ja Heli Piironen

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIO-OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI LASKUSSA	2
LUKIOLAISEN HYVINVOINNIN HAASTEET	3
Masennus	
Stressi	
Koulu-uupumus	
LUKIOLAISEN HYVINVOINTIA TUKEVAT ASIAT	9
Ryhmänohjaaja hyvinvointia tukemassa	
DIGITAALINEN HYVINVOINTI	12
ANALYTIIKAN KÄYTTÖ OPISKELIJAHYVINVOINNIN MITTAAMISESSA	13
School Day	
Opintokamu	
Opiskelijan Kompassi	
OPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI	15
Opetusalan työolobarometri 2021	
LÄHTEET	17

LUKIO-OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI LASKUSSA

Lukio-opiskelijoiden uupuminen ja jaksamisongelmat ovat olleet tuntuvasti esillä viime aikoina. Huoli lukiolaisten jaksamisesta näkyi jo vuoden 2019 Lukiolaisbarometrissä¹ ja Kouluterveyskyselyssä², mutta koronapandemia on pahentanut tilannetta entisestään. Lukiolaisbarometrin 2019 avulla selvitettiin lukiolaisten elämää opiskelun, vapaa-ajan ja tulevaisuuden teemojen kautta. Sen tulokset näyttävät, että opiskelu koetaan merkitykselliseksi, mutta hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvät teemat huolestuttavat: noin 40 prosenttia opiskelijoista kokee opintonsa henkisesti raskaaksi ja 27 prosentilla lukiolaisista on vaikeuksia yhdistää opinnot ja muu elämä. Hieman alle neljännes toivoisi enemmän tukea opiskeluunsa. Saman vuoden kouluterveyskyselyssä jaksamisen haasteet nousivat yleisimmäksi lukiolaisten hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi.

Myös Suomen Lukiolaisten Liiton *“Olen aivan loppu” - koronatilanne on lisännyt lukiolaisten stressiä ja työmäärää* -artikkelissa³ ilmaistaan huoli lukiolaisten jaksamisesta: paineet valita oikeat oppiaineet, pärjätä hyvin opinnoissa ja siirtyä suoraan lukiosta korkea-asteelle kuormittavat lukiolaisia. Myös ulkoiset paineet ja huoli tulevaisuudesta stressaavat.

Suomen Lukiolaisten Liitto selvitti kyselytutkimuksella⁴, miten kevään 2020 koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne on vaikuttanut lukiolaisiin ja heidän jaksamiseensa. Kyselytutkimuksen mukaan etäopetus on kasvattanut selvästi lukiolaisten työmäärää ja lisäksi lähes puolet lukiolaisista kokee opetuksen laadun heikentyneen. Työmäärän lisääntyminen on johtanut stressin lisääntymiseen. Lisäksi rauhaton opiskeluympäristö kotona, tuen puute, yksinäisyys, “korona-ahdistus”, stressi ylioppilaskirjoituksista ja yhteisöllisyyden puute ovat myös lisänneet opiskelijoiden stressiä.

Lukiolaiset itse peräänkuuluttavat ohjauksen resurssien lisäämistä. Ylen artikkelin 13.1.2022⁵ haastatteleman Suomen Lukiolaisten Liiton puheenjohtaja Emilia Uljaksen mukaan lukiolaisten väsymystä on alettu pitää normaalina ja tämä on huolestuttava ilmiö. Myöskään ohjauksen resurssit eivät ole kasvaneet samassa suhteessa

¹ Lukiolaisbarometri 2019. <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/> (katsottu 27.7.2021)

² Kouluterveyskysely 2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (katsottu 26.7.2021)

³ Suomen Lukiolaisten Liitto: “Olen aivan loppu” <https://lukio.fi/koronakyselyn-tulokset> (katsottu 28.7.2021)

⁴ Suomen Lukiolaisten Liiton kyselytutkimus. Koonti koronatilanteen vaikutuksista lukiolaisiin. <https://lukio.fi/app/uploads/2020/04/Lukiolaisten-koronakyselyn-tulokset.pdf> (katsottu 28.7.2021)

⁵ Yle Abitreenit: “On alettu pitää normaalina sitä, että jo 16-vuotiaat ovat todella väsyneitä.” <https://yle.fi/aihe/a/20-10001857> (katsottu 30.1.2022)

oppivelvollisuuden laajentumisen myötä. Itse lukio-opiskelijat toivovat myös, että opettajat kysyisivät opiskelijoita, miten he jaksavat.

Kouluterveyskyselyt toteutetaan kokonaistutkimuksena joka toinen vuosi, ja niistä saadaan monipuolisia tietoja ja tuloksia koululaisten (10-20 vuotta) hyvinvoinnista. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn⁶ vastaajia lukiokoulutuksessa oli lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat noin 47 000 eli 71 prosenttia lukiolaisista. Kouluterveyskyselyn teemat keskittyvät hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin, osallisuuden, oppimisen haasteiden, kasvuympäristön turvallisuuden, elintapojen, mielenterveyden ja opiskeluhuollon palvelujen ympärille.

Suurimpana huomiona uusimmasta kouluterveyskyselystä (2021)⁷ on havaittavissa, että erityisesti lukiolaistyttöjen koulu-uupumus on lisääntynyt. Myös opintojen merkityksellisyyden vähentymisen kokemukset ovat kasvaneet. Kuitenkin lähes puolet lukio-opiskelijoista kokee, että heillä on mahdollisuus keskustella koulussa päivän aikana jonkun aikuisen kanssa mieltä painavista asioista. Lisäksi lähes 70 prosenttia kokee saavansa myönteistä palautetta työskentelystään. Myös todellisessa avuntarpeessa suurin osa kokee saavansa apua. Tästä huolimatta korona-ajan yksinäisyys ja huoli omasta mielialastaan on lukiolaisten keskuudessa kasvanut: Yli 60 prosenttia on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana, ja erityisesti tyttöjen ahdistuneisuus ja koulu-uupumus ovat kasvaneet. Myös lukiolaistyttöjen kokemat ahdistelukokemukset julkisilla paikoilla tai internetissä ovat nousseet edellisistä vuosista.

LUKIOLAISEN HYVINVOINNIN HAASTEET

Omasta mielestään kannattaa huolehtia. Mielen hyvinvointi vaikuttaa arjessa jaksamiseen, opiskeluun, työhön ja ihmissuhteisiin. Kouluyhteisö on tärkeä paikka, jossa nuori kasvattaa identiteettiään ja itsetuntemustaan. Koululla on suuri merkitys myös turvallisena paikkana kasvattaa kestävyyttä kohdata arjen pettymykset ja vastoinkäymiset. Kyky puhua mieltä painavista asioista ja taito sopeutua uusiin tilanteisiin ovat tärkeitä erityisesti ongelmatilanteissa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 7.) Miten tunnistaa nuoren hyvinvointiin liittyviä haasteita? Tätä pohtii Mira Talala teoksessaan *Psykykkisesti oireileva oppilas (2019)* käsitellessään erityisesti nuoria

⁶ Kouluterveyskysely 2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (katsottu 1.6.2022)

⁷ Kouluterveyskyselyn tuloksia, lukio. Opetushallitus: Lukiokoulutuksen webinaari 2.2.22. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Lukio_webinaari_2.2.2022_Kouluterveyskysely_JH_0.pdf (katsottu 18.5.2022)

koskettavia haasteita kuten masennus, ahdistuneisuus ja koulu-uupumus. Lasten ja nuorten psykososiaaliset haasteet ovat olleet näkyvillä pitkään, ja kouluterveyskyselyjen tulokset ovat tässäkin asiassa puhuneet puolestaan: ahdistuneisuus, stressi, mielialojen pulmat, haluttomuus käydä koulua sekä univaikeudet esimerkkeinä ovat lisääntyneet (Talala 2019, esipuhe).

Kouluterveyskyselyistä saadaan tietoa koulunkäyntiin liittyvistä perusasioista, mutta sieltä saadaan tärkeää tietoa myös olemassa olevista haasteista. Lasten ja nuorten mielenterveydessä on tapahtunut muutoksia viime aikona, ja ahdistuneisuus, mielialaongelmat, koulu-uupumus, internetin merkitys omaan arkeen sekä unen määrä ovat muuttuneet.

Talalan mukaan (2019) aikuiset voivat tukea nuorten mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia ennalta ehkäisevästi varmistamalla, että nuoret nukkuvat riittävästi. Koulussa voidaan esimerkiksi valistaa ja puhua unen tärkeästä merkityksestä. Unen merkitys on valtava myös esimerkiksi mielialojen vaihtelussa, keskittymisessä, ja oireilevien nuorten kanssa työskennellessä on syytä kartoittaa ensisijaisesti nukkuminen ja unen laatu. Uni ja sen merkitys ovatkin siis avainasemassa. Toinen tärkeä vaikuttava tekijä on ruoka: psyykkisesti oireilevan ja ahdistuneen oppilaan taustalla voi olla esimerkiksi alhainen verensokeri ja sen aiheuttamat fyysiset oireet. (Talala 2019, 30-32.)

Koulun rooli oppilaiden kasvun ja kehityksen tukemisessa ovat Talalan mukaan tunnistamisessa ja myös korjaamisessa. Oppilaat viettävät koulussa paljon aikaa, jolloin oireet saattavat näkyä siellä hyvin. Koulu on monelle nuorelle ensimmäinen paikka, jossa voi harjoitella itsenäisyyttä ja erillisyyttä. Koululla on myös mahdollisuus tarjota hyvät ja kehitystä tukevat ympäristöt oppimiseen, kaverisuhteiden luomiseen tai minäkuvan muodostumiseen. Koulun tehtävä onkin luoda sellainen turvallinen ympäristö, jossa oppimista tapahtuu itsetuntoa tukevalla tavalla (Talala 2019, 34). Myös Haasjoki & Ollikaisen (2010, 13; 19) mukaan koulu tarjoaa paljon mielenterveyttä tukevia tekijöitä: aikuisen läsnäoloa, ikätovereita ja sosiaalisten suhteiden muodostumista, kodin ja koulun yhteistyötä ja vuorovaikutusta, oman identiteetin rakentamista ja peilaamista muihin. Myös kiinnostus ja motivaatio ja elämän kokeminen mielekkääksi, itsetunnon vahvistaminen ja taitojen karttuminen suojaavat nuorten mielenterveyttä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 19.)

Haasjoki & Ollikainen (2010, 12) esittelevät hyvinvoivan nuoren tarkistuslistaa, joka on laadittu Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovisen (2008) *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa* -teoksen pohjalta. Siinä korostuvat myös Talalan (2019) mainitsemat asiat: hyvinvoiva nuori selviytyy päivästä ilman suurta ahdistusta, lähtee mielellään kouluun,

nukkuu ja syö hyvin, sietää epäonnistumisia, kokee tyytyväisyyttä elämään ja kykenee tuntemaan empatiaa.

Talala (2019) esittelee teoksessaan koulun eri työntekijöiden roolijakoa: Opettaja eriyttää opetusta, huolehtii luokan ilmapiiristä, huomaa haasteita ja tukee oppilaita. Erityisopettaja tukee oppimisen haasteissa. Opiskeluhoito auttaa esimerkiksi psykososiaalisen tuen tarpeissa ja ohjaa tarvittaessa koulun ulkopuolisen avun piiriin. Myös Haasjoki & Ollikaisen (2010, 13) mukaan toisen asteen oppilaitokset ovat avainasemassa aikuistuvien nuorten mielenterveyden tukemisessa ja elämänhallinnan opettelussa. Ryhmänohjaajaa tai ryhmänohjaajan tehtäväkuvaa ei kummassakaan teoksessa erikseen mainita, mutta ryhmänohjaaja opiskelijan turvallisenä lähiaikuisena aineenopettajan rinnalla on hyvässä asemassa huomaamaan esimerkiksi opiskelijan ydintarpeisiin liittyviä uskomuksia, jotka aiheuttavat esimerkiksi masennusta tai ahdistuneisuutta. Ydintarpeet ovat Talalan (2019) mukaan turvallinen kiintyminen, turvallisuuden tunne, itsenäisyys, vapaus ilmaista tunteita ja tarpeita ja ymmärtää ne. Myös spontaanisuus ja leikkiminen kuuluvat ydintarpeisiin, samoin kuin realistiset rajat. Jos ydintarpeet jäävät täyttymättä, se vaikuttaa nuoren hyvinvointiin.

Vaikka koulu on turvallinen kasvuympäristö nuoren kehitykselle, se voi silti olla vaativa ja stressaava kilpailuyhteisö, joka haastaa nuoren itsetunnon ja pystyvyyden tunteet. Erityisesti lukiossa ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen, laajat ja vaativat opintosisällöt sekä stressi niin suorituksista kuin jatko-opintoihin pääsemisestä edellyttävät vahvoja sosioemotionaalisia taitoja, pitkäjänteisyyttä, joustavuutta ja stressinhallintakykyä. Luokattoman lukion haasteena on myös se, että opiskelija voi helposti tuntea jäävänsä yksin. Lisäksi lukio-opiskelijoiden kehitykselliseen ikään osuu monia aikuistumiseen liittyviä mullistuksia: ensirakastuminen, erilaiset parisuhdekriisit, elämäntilanteen muutokset ja oman identiteetin etsiminen. Nuorten käsitys itsestään muovautuu siis paljon koulussa ja kouluyhteisössä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.)

MASENNUS

Masennus⁸ on yleistä suomalaisilla: noin viidesosalla ihmisistä on elämänsä aikana masennusta. Masennuksen keskeisiä oireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän ja mielenkiinnon puute sekä voimavarojen vähyys. Masentunut on usein voimakkaan itsekriittinen ja kokee häpeää, syyllisyyttä sekä itsetuhoisia ajatuksia. Masentuneena myös unen laatu yleensä heikkenee tai lisääntyy, ja ruokahalussa on muutoksia. Vaikeudet tehdä päätöksiä, ajatella ja keskittyä voivat olla ominaisia masentuneelle. Talalan mukaan (2019, 51) vetäytyminen sosiaalisista kontakteista tai perheestä sekä väsyminen harrastuksiin ovat usein masennuksen oireita.

Masennuksen taustalla voi olla useita tekijöitä, esimerkiksi jokin hankala elämäntapahtuma tai pitkäaikainen kuormitus. Myös perinnöllisyys, jotkin persoonallisuuden piirteet tai somaattiset sairaudet voivat lisätä masentumisen riskiä. Masennuksen taustalla voi myös usein olla riittämättömyyden tunteen kokemuksia. Talalan (2019) mukaan masennus aiheuttaa ajattelun muutosta, tunnemuutoksia, fyysisiä tuntemuksia ja kognitiivisia ongelmia. Masennuksen laukaisee usein jokin isompi tekijä elämässä, mutta syitä voi olla kertynyt useampia. (Talala 2019, 45-46.)

Koulumaailmassa masennus näkyy poissaolojen ja omien asioiden hoitamisen hankaluuksien lisäksi Talalan mukaan (2019, 49) vaikeutena oppia uutta, kognitiivisina haasteina ja loogisen päättelyn vaikeutumisena. Masennus vaikuttaa matematiikan tehtävistä suoriutumiseen. Myös luova tai vapaa kirjoittaminen, jossa aihe täytyy päättää itse, voi olla masentuneelle vaikeaa, kuormittavaa tai mahdotonta. Masennus vaikuttaa myös itsetuntoon, itsearvostukseen ja aiheuttaa negatiivisuutta. Usein masentunut nuori kokee olevansa "syyllinen tai paha" (Talala 2019, 50). Masentuneilla nuorilla on usein käytösongelmia ja hankaluuksia ihmissuhteissa. Heidän harkintakykynsä ja omasta turvallisuudesta huolehtiminen voivat heikentyä ja tulevaisuuden suunnittelu on vaikeaa. Masennuksen pitkittyessä nuori saattaa syrjäytyä opinnoista ja työelämästä.

⁸ Duodecim terveystietokanta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389> (katsottu 13.6.2022)

Kuntoutussäätiö: <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/masennus/> (katsottu 13.6.2022)

Suomen mielenterveys ry: <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/> (katsottu 13.6.2022)

STRESSI

Stressillä⁹ tarkoitetaan vireystilan kasvua, mikä voi parantaa keskittymistä ja tehostaa suorituskykyä. Sopiva määrä stressiä auttaa toimimaan haastavissa tilanteissa ja voi olla positiivinen voimavara. Stressi on myös psyykinen kokemus, johon liittyy runsaasti kehollisia tuntemuksia sympaattisen hermoston toiminnan kiihtymisen vuoksi. Stressi on sosiaalinen ilmiö, joka voi tarttua muihin. Pitkään jatkunut stressi kuluttaa voimavaroja. Pitkittynyt stressi on haitallista ja vaarallista terveydelle sekä voi johtaa koulu-uupumukseen (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52).

Koulussa stressi voi haitata oppimista monin eri tavoin, koska se voi heikentää keskittymistä ja muistin toimintaa, vaikeuttaa nukahtamista tai huonontaa unenlaatua. 2000-luvun kouluterveyskyselyiden tulosten mukaan monet lukiolaiset nukkuvat ja liikkuvat liian vähän ja eivät syö koululounasta päivittäin.

Lotta Panulan opinnäytetyössä (2017) selvitettiin lukiolaisten stressin yleisyyttä, ilmenemismuotoja sekä stressinhallintakeinoja. Eniten stressiä lukiolaisille aiheutti kiire, paineet menestymisestä ja suoriutumisesta, epävarmuus omista kyvyistä sekä koulutehtävien määrä, vaativuus ja niiden aikataulu. Haasjoki & Ollikaisen (2010, 54-56) mukaan stressinhallinta on hyödyllistä haittojen ennaltaehkäisyyn ja suoritustason säätelyn kannalta. Stressinhallintakeinoja voivat esimerkiksi olla säännöllinen ruokarytmi, riittävä uni ja lepo, liikunta ja harrastukset, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys, sinnikkyys, rakentava suhtautuminen asioihin, realistiset tavoitteet ja ajanhallinta.

Panulan tutkimuksen (2017, 52) mukaan lukiolaisten stressinhallintakeinoina käytettiin päivittäin eniten musiikin kuuntelua, ajanviettämistä internetissä ja omia harrastuksia. Apua stressiin haettiin eniten ystäviltä ja kavereilta sekä perheeltä.

⁹ Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> (katsottu 13.6.2022)
Kuntoutussäätiö <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/stressi/> (katsottu 13.6.2022)
Suomen mielenterveysseura ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mita-on-stressi/> (katsottu 13.6.2022)
Sanoma pro. <https://www.sanomapro.fi/kuormittaako-lukio-opinnot-nappaa-psykologin-vinkit-stressin-purkamiseen/> (katsottu 13.6.2022)

KOULU-UUPUMUS

Koulu-uupumus on stressioireyhtymä, johon liittyy uupumusasteista väsymystä, kyynistä suhtautumista koulunkäyntiin sekä riittämättömyyden tunnetta opiskelijana (Salmela-Aro 2008).

Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn¹⁰ perusteella 15,5 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista kokee koulu-uupumusta. Tyttöjen osuus on poikia suurempi. Luvut ovat kasvaneet vuoden 2017 Kouluterveyskyselystä¹¹, ja ne ovat kasvaneet edelleen vuonna 2021¹². Kouluterveyskyselyissä koulu-uupumus määritellään jatkuvan koulutyön tai stressin seurauksena kehittyneeksi väsymykseksi. Sille on ominaista emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys, riittämättömyyden tunne sekä opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämättömyys koulutyötä kohtaan¹³.

Välinpitämättömyys voi johtaa opintojen viivästymiseen ja syrjäytymiseen sekä nettiriippuvuuteen.

Tyttöjen uupuminen johtuu psykologi Katariina Salmela-Aron¹⁴ mukaan usein sisäisestä riittämättömyyden tunteesta. Tytöt ottavat koulunkäynnin vakavasti ja asettavat usein korkeita tavoitteita. Elämä voi olla suorituspaineen täyttämää, ja se itsessään kuormittaa. Salmela-Aron mukaan pojat ulkoistavat uupumuksensa helpommin, kun taas tytöt siirtävät ongelmat ja riittämättömyyden tunteet itseensä.

Korppaksen (2007) lukiolaisten koulu-uupumustutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa vastanneista ajatteli uupumuksensa johtuvan ensisijaisesti jostakin kouluun liittyvästä syystä, joka ei ollut itsestä johtuva esimerkiksi lukion huono ilmapiiri, liian suuri työmäärä, ylioppilaskirjoitukset, koeviikot, opettajat tai koulun ulkopuoliseen elämään liittyvät seikat. Koulu-uupumusta aiheuttavat koulun ulkopuoliset asiat olivat esimerkiksi vaativa harrastus, työssäkäynti, ihmissuhteet tai muut asiat, jotka vievät kaiken mielenkiinnon. Kolmasosa vastanneista puolestaan liitti uupumuksen syyt itseensä. Tavallisimpina itsestä johtuvina syinä mainittiin vähäinen yöuni, liika stressaantuminen,

¹⁰ Kouluterveyskysely 2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (katsottu 26.7.2021)

¹¹ Kouluterveyskysely 2017. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (katsottu 26.7.2021)

¹² Kouluterveyskysely 2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (katsottu 1.6.2022)

¹³ Abitreenit Paineessa. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/jatkuva-stressi-uuvuttaa-lukiolaisen> (katsottu 13.2.2022)

¹⁴ Abitreenit Paineessa. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/pakolliset-psykologikaynnit-vai-enemman-keskustelua-nailla-keinoilla-koulu> (katsottu 1.6.2022)

mukavuudenhalu, heikko motivaatio, täydellisyyden tavoittelu, laiskuus tai muu omasta asenteesta johtuva syy. (Korppas, 2007.)

Saarelainen toteaa Pro gradu -tutkielmassaan (2020), että lukiolaisen uupumuksella on monenlaisia vaikutuksia arkeen ja ystävyys-suhteisiin. Haastatteluun ja kyselyyn osallistuneet lukiolaiset kuvasivat, että uupumus näyttäytyy heidän arjessaan ylivoimaisena väsymyksenä, unettomuutena ja ärtyneisyytenä. Uupuneena keskittymiskyky heikkeni ja myös tunne epäonnistumisesta tuotiin vastauksissa esiin.

LUKIOLAISEN HYVINVOINTIA TUKEVAT ASIAT

Saarelainen (2020) on tutkinut, miten lukiolaiset määrittelevät oman hyvinvointinsa, mistä osa-alueista se koostuu ja millaista tukea lukiolta tarvitaan.

Saarelainen on koonnut tutkimuksen tuloksista lukiolaisten hyvinvointimalliin, josta käy ilmi, että lukiolaisten hyvinvointi koostuu kolmesta isosta osa-alueesta: elämänhallinnasta, koulun olosuhteista ja sosiaalisista suhteista. Elämänhallinta koostuu oman elämän ohjauksesta, elämäntavoista ja terveydestä. Koulun olosuhteet muodostuvat opinnoista, lukiolaisen mahdollisuudesta itsensä toteuttamiseen ja koulun fyysisistä olosuhteista. Sosiaaliset suhteet rakentuvat nuoren omasta tukiverkostosta ja lukion yleisestä ilmapiiristä. Kaikkien kolmen hyvinvointimallin osa-alueen tulee olla tasapainossa lukiolaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Saarelaisen hyvinvointimalli on esitelty Mäkisalo & Pirosen (2022) Ryhmänohjaajan käsikirjassa.¹⁵

Koulu-uupumus ei uhkaa kaikkia nuoria ja suurin osa nuorista voi hyvin. Silti on tärkeää, että lukiossa tunnistettaisiin ja huomioitaisiin nuoret, joilla on vaikeuksia opiskelussa ja siihen motivoitumisessa (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013). Lukion tarjoama oikea-aikainen tuki on tärkeää, vaikka lukiolaisten oma toimijuus korostuukin ja monet tekijät elämänhallinnan alueella ovat nuorista itsestään riippuvaisia.

Koko kouluyhteisössä tulisi vahvistaa sellaisia voimavaroja, jotka mahdollistavat omasta ja yhteisön terveydestä huolehtimisen ja ehkäisevät ongelmien syntyä. Koulun tavoitteissa, toimintasuunnitelmissa ja käytännön toimenpiteissä täytyy ottaa huomioon henkisen hyvinvoinnin edistäminen. (Haasjoki & Ollikainen (2010, 7-8.)

On tärkeää pyrkiä ehkäisemään nuorten koulu-uupumuksen kehittyminen. Tärkeässä roolissa ovat nuoren lähipiiri ja ystävät. Opettajien myönteinen suhtautuminen ja

¹⁵ Ryhmänohjaajan käsikirja. <https://aoe.fi/#/materiaali/2036>

motivointi tukevat nuoria. Myös riittävät ja oikea-aikaiset opiskeluhoollon palvelut ehkäisevät koulu-uupumusta. (Salmela-Aro 2011, 4.)

Suorituskeskeisyyttä pitäisi hälventää koulussa ja riittävän opiskeluhoollon, ohjauksen ja hyvinvointia lisäävien tekijöiden lisäksi myös opettajien kannustus on tärkeää. Ylen artikkelissa¹⁶ haastatellut Salmela-Aro sekä Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija Hanne Kivimäki peräänkuuluttavat lukiolaisten mahdollisuutta kertoa ongelmistaan matalalla kynnyksellä. Luokkahuonevuorovaikutus, opettajien kiinnostus opiskelijoiden hyvinvointia kohtaan sekä hyvä luokkahenki tukevat yksittäisen opiskelijan lisäksi koko kouluyhteisöä.

RYHMÄNOHJAAJA HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Kuten Ryhmänohjaajan käsikirjan pohdintaosiossa totesimme, ryhmänohjaajan rooli on muuttunut luokattoman lukion ja varsinkin uuden lukion opetussuunnitelman ja laajennetun oppivelvollisuuden voimaantumisen myötä. Aineenopettajan koulutuksen saanut lukion opettaja ei välttämättä ole saanut ohjauksellisia valmiuksia, joita odotetaan entistä enemmän. Opettajan perus- ja täydennyskoulutuksen pitää antaa opettajille paremmat valmiudet opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen, ryhmänohjaukseen, tuen tarpeen havaitsemiseen ja opiskeluhoolloryhmän hyödyntämiseen. Tätä vaatii myös Suomen Lukiolaisten Liitto vuonna 2012 tehdyssä lukiolaisten hyvinvointitutkimuksen toimenpidesuunnitelmassa. (Laitinen 2012.)

Opettajan ei välttämättä ole helppoa toimia ryhmänohjaajana. Kaikki eivät myöskään koe luonnollisena opiskelijoiden joskus erittäin vaikeiden ja henkilökohtaisten asioiden selvittämistä ja niissä auttamista. Tätä on selvittänyt jo vuonna 2009 Kirsti Häivälä väitöskirjassaan, jossa tutkittiin lukion aineenopettajien ajatuksia ammattiroolistaan sekä lukion muutoksista. Jo silloin tutkimukseen osallistuneet opettajat kantoivat huolta ryhmänohjaajan työnkuvasta. Myös huoli koulupudokkaista ja syrjäytyvistä opiskelijoista sekä ammattitaidottomuuden ja riittämättömyyden tunne sai ryhmänohjaajan työn tuntumaan työläältä. Opiskelijatuntemuksen sekä aika- ja palkkausresurssien puute nousivat esiin kielteisinä vaikutuksina. Aineenopettajat kokivat lisäksi suoranaista ammattitaidon puutetta ryhmänohjaustehtävien yhteydessä. (Häivälä 2009, 4.)

Tuijulan (2007) tutkimuksen mukaan lähes puolet opiskelijoista ilmoitti, että he eivät keskustele opinnoistaan tai niissä ilmenneistä ongelmista lainkaan ryhmänohjaajan

¹⁶ Abitreenit Paineessa. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/pakolliset-psykologikaynnit-vai-enemman-keskustelua-nailla-keinoilla-koulu> (katsottu 1.6.2022)

kanssa. Koulu-uupumuksen tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn vuoksi olisi tärkeää, että ryhmänohjaajalle varattaisiin riittävästi aikaa ja resursseja opiskelijan kohtaamiseen. Kiireettömyys, kuunteleminen ja turvallisuus luovat pohjan vahvalle läsnäololle sekä ryhmänohjaajan ja opiskelijan aidolle kohtaamiselle. Tämä madaltaisi myös opiskelijan kynnystä kertoa huolensa ryhmänohjaajalle, ennen kuin ongelmat kasaantuvat liian suuriksi. Näin ryhmänohjaaja voisi olla avainhenkilö jo varhaisessa vaiheessa havaitsemaan ja tunnistamaan opiskelijan huolia ja mahdollisia koulu-uupumuksen merkkejä.

Vastaavia tutkimustuloksia opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa on saatu myös ulkomailta, esimerkiksi Australiasta, jossa on tutkittu yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja sitä, miten opettajat voisivat edistää opiskelijoiden hyvinvointia lisääviä käytänteitä tai oppimisympäristöjä. Suurena huolenaiheena on jo kauan ollut yliopisto-opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin heikkeneminen. Australiassa tehtyjen tutkimusten mukaan (Larcombe, Baik & Brooker 2015) yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa havaittiin suuria määriä psykologista stressiä: opiskelijoilla oli vaikeuksia päivittäisten toimintojen kanssa, unen, levon, keskittymisen, sekä opiskeluun ja lukemiseen syventymisen kanssa. Tutkijat totesivat myös, että akateemisuus ja yliopisto-opinnot itsessään aiheuttivat joillekin opiskelijoille stressiä ja niillä oli negatiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Tutkimus vahvistaa sitä, että yliopisto-opettajilla on tärkeä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjinä: opiskelijoita voidaan auttaa resilienssin tukemisessa, taitojen kehittämisessä, uupumuksen tunnistamisessa sekä stressinhallintataitojen kasvattamisessa. Tällaiset opiskelijaterveyttä edistävät tukimuodot ja tekijät ovat erittäin tärkeitä, mutta ne eivät tutkijoiden mukaan tavoita kaikkia opiskelijoita.

Australialaistutkijoiden mukaan opettajien ei kuitenkaan tarvitse olla hyvinvoinnin asiantuntijoita tai tehdä diagnooseja terveydestä tai vastata psykologeille kuuluvasta työnkuvasta, vaan enemmänkin auttaa opiskelijaa helpottamaan tai lievittämään oireita. Opettajan tuki voi myös vaikuttaa siihen, että opiskelija voi selvitä haasteistaan ja kohdata ne itseensä luottaen. Tämän lisäksi hyvät opetuskäytännöt ja lukujärjestystekniset asiat tukevat opiskelijoiden hyvinvointia. Opettajat voivat siis auttaa uupumuksen tunnistamisessa, mutta myös siinä, miten opiskelun stressitekijöitä lievitetään: kurssien suunnittelu, opetusmenetelmät, lukujärjestyksien laatiminen ja opiskelijoiden osallistaminen nousivat avainsanoiksi. Samat tekijät pätevät myös lukiokoulutuksessa: aineenopettajat ja ryhmänohjaajat ovat tärkeässä roolissa opiskelijoiden pahoinvoinnin ja uupumuksen havaitsemisessa ja tuen piiriin ohjaamisessa (Laitinen 2012, 57).

DIGITAALINEN HYVINVOINTI

Digitaalinen hyvinvointi määritellään olevan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut ovat tuoneet hyötyjen lisäksi uusia erityisiä haasteita (Tammisalo ym. 2020,16). Suomi sijoittui Euroopan komission digitaalitalouden ja -yhteiskunnan indeksin (DESI) vuoden 2021 versiossa toiseksi EU:n 27 jäsenvaltiosta. Yli 75 prosentilla on vähintään perustaidot, mikä on Euroopan unionin keskiarvon yläpuolella, ja 50 prosentilla perustaidon ylittävät taidot.¹⁷

Kuitenkin digitalisaation vaikutuksista arkeen ja hyvinvointiin puhutaan vähän, eikä tutkimuksia ole riittävästi siitä, miten ruutu-aika vaikuttaa hyvinvointiin.¹⁸

Digitaalinen hyvinvointi on käsitteenä laaja, joten keskitymme tässä tarkastelemaan nuorten lukiolaisten suhdetta ja yhteyttä siihen. Yksi hyvinvoinnin työkalu on oman digitaalisen hyvinvoinnin seuraaminen ja sen tunnistaminen, miten digitaaliset laitteet kuormittavat itseä.

Nykynuoret elävät jatkuvasti digitaalisessa ympäristössä, ja harva pärjää nykyaikana ilman älylaitteita. Monet eivät välttämättä tiedosta, miten suuressa määrin digitaalisuus vaikuttaa hyvinvointiin: se voi sekä edistää että heikentää hyvinvointia, ja tämä olisi tärkeä tiedostaa. Rungas internetin ja sosiaalisen median käyttö voi aiheuttaa koulu-uupumusta, joka puolestaan voi johtaa masennusoireiden ilmaantumiseen. Älylaitteet vaikuttavat kielteisesti myös itsehillintään ja voivat aiheuttaa mielialuongelmia. Sosiaalista mediaa käyttämällä tai pelaamalla saadaan helposti ja nopeasti mielihyvää. Myös monisuorittaminen heikentää tarkkaavaisuutta ja voi aiheuttaa kuormitusta. Toisaalta nuoren hyvinvointi voi lisääntyä digitaalisten ympäristöjen myötä: internetistä voi löytyä omaa identiteettiä tukevia vertaisryhmiä ja ystäviä, ja tämä itsessään voi kehittää nuoren empatia- ja hyvinvointitaitoja sekä yhteisöllisyyden kokemuksia.¹⁹

¹⁷ The Digital Economy and Society Index — Countries' performance in digitisation. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/countries-digitisation-performance> (katsottu 14.6.2022)

¹⁸ Poliittiset toimenpiteet digitaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=35701> (katsottu 14.6.2022)

¹⁹ Digitaalisuus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. <https://www.sanomapro.fi/digitalisaatio-vaikuttaa-kokonaisvaltaisesti-hyvinvointiin/> (katsottu 14.6.2022)

Intraindividual associations between active social media use, exhaustion, and bedtime vary according to age: A longitudinal study across adolescence. <https://researchportal.helsinki.fi/publications/intraindividual-associations-between-active-social-media-use-exha> (katsottu 14.6.2022)

Läätieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16049> (katsottu 14.6.2022)
Digihyvinvoinnin tiekartta. <https://demoshelsinki.fi/fi/julkaisut/digihyvinvoinnin-tiekartta/> (katsottu 14.6.2022)

Omaa digitaalista hyvinvointia voi ja kannattaa seurata. Seuraavilla sivustoilla²⁰ on esimerkkejä digihyvinvointiin liittyvistä tehtävistä, jotka sopivat lukiolaisten kanssa tehtäviksi.

ANALYTIIKAN KÄYTTÖ OPISKELIJAHYVINVOINNIN MITTAAMISESSA

Lukiolaisen hyvinvoinnin seuraamiseen ja mittaamiseen on olemassa erilaisia digitaalisia hyvinvointityökaluja, joista esittelemme tässä muutaman. Unen määrää ja laatua sekä päivittäistä liikkumista voi yksinkertaisimmillaan mitata esimerkiksi älykellon tai älysormuksen avulla. Tekoäly mahdollistaa monipuolisten, reaaliaikaisten hyvinvointisovellusten kehittämisen, joiden avulla saa monipuolista tietoa omasta hyvinvoinnistaan. Koulumaailmassa erilaisten sovellusten ja analytiikan käyttö hyvinvoinnin seuraamisessa lisääntyy tulevaisuudessa, ja esimerkiksi tutkimushankkeiden myötä opiskelijat pääsevät kokeilemaan tekoälyn avustamana oman hyvinvointinsa mittaamista.

Analytiikka helpottaa opettajia ja ryhmänohjaajia lukiolaisten hyvinvoinnin kokonaisvaltaisessa seuraamisessa. Lisäksi se edistää lukiolaisia pohtimaan itse omia hyvinvointiin liittyviä tottumuksiaan ja huomaamaan myös mahdolliset muutostarpeet. Analytiikan avulla voi tuoda hyvinvoinnin teemoja helposti näkyväksi oppilaitoksessa, mutta kuitenkin on syytä huomioida opiskelijoiden yksityisyyden suoja ja tietosuojasetuksen (GDPR)²¹ vaatimukset. Tietoa voi kerätä yksityisistä asioista vain opiskelijan suostumuksella.

²⁰ Arki on aivoille rallia. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/17/arki-on-aivoille-rallia-kokeile-miten-ihan-tavallinen-paiva-vaikuttaa-aivoihisi> (katsottu 4.4.2022)

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/digifit-taa-ei-oo-kuuri-taa-on-treeni/> (katsottu 14.6.2022)

Valtakunnallinen Digierko-verkosto. <https://digierko.fi/2021/05/02/digihyvinvointi-kysyy-taitoja-tietoa-ja-tukea/> (katsottu 4.4.2022)

Mediakasvatusseura <https://mediakasvatus.fi/digiperhe/2020/04/nayta-esimerkkia-ja-annostele-digia-elamaasi/> (katsottu 14.6.2022)

²¹ GDPR <https://gdpr-info.eu/art-5-gdpr/> (katsottu 14.6.2022)

SCHOOL DAY

School Dayn hyvinvointimalli perustuu pitkäaikaiseen tutkimukseen, joka liittyy kouluuyhteisön hyvinvointiin sekä sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin. School Day kattaa neljä pääteemaa:²² oppiminen, sosiaaliset suhteet, sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ja hyvinvointi. School Day esittää kysymyksiä opiskelijoiden hyvinvoinnista, analysoi ne ja tarjoaa reaaliaikaista tietoa tuloksista. Tämän lisäksi se tarjoaa pedagogisia ratkaisuja opettajille ja mahdollistaa hyvinvoinnin kehittämisen koko kouluuyhteisössä. Sen avulla ryhmänohjaaja saa tietoa oma ryhmänsä hyvinvoinnista sekä vinkkejä ja materiaalia ja hyvinvoinnin kehittämiseen. School Day on maksullinen.

School Dayn hyödyiksi mainitaan, että opiskelijat tulevat kuulluiksi oman hyvinvointinsa suhteen. Hyvinvoinnin merkitys oppimisessa korostuu ja ryhmänohjaajalle jää aikaa hyvinvoinnin tukemiseen.

OPINTOKAMU

Opintokamu-ohjelma tarjoaa erilaisia, helposti käyttöön otettavia työkaluja toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin mittaamiseen ja edistämiseen. Oppilaitokset voivat rekisteröityä ohjelman käyttäjiksi ja hankkia maksullisen lisenssin ohjelmaan. Ohjelmassa työskennellään kolmen eri teeman parissa: opiskelu, sosiaaliset suhteet ja tunteet sekä mieli. Opintokamu-verkkokurssin avulla opiskelija voi itse opiskellen suorittaa hyvinvointiin liittyviä teemoja. Tämän lisäksi ohjelma tarjoaa esimerkiksi opettajan hyvinvointiin sekä ryhmäytymiseen liittyviä harjoituksia.

OPISKELIJAN KOMPASSI

Ohjelma on Jyväskylän yliopiston kehittämä verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma korkeakouluopiskelijoille, jonka toimintamuotoina ovat itsenäisesti suoritettavat tehtävät, yksilöohjaus sekä ryhmänohjaus. Hyvinvointivalmentajat antavat ohjausta sekä pitävät hyvinvointiin liittyviä työpajoja. Ohjelmaan kirjaututaan Jyväskylän yliopiston tunnuksilla. Tuki on maksutonta kaikille Jyväskylän yliopiston perustutkinto-

²² School Dayn hyvinvointimalli. <https://www schoolday.com/> (katsottu 1.6.2022)

opiskelijoille. Hyvinvointivalmentajina toimivat koulutetut psykologian ja erityispedagogiikan maisterivaiheen opiskelijat.

Ohjelma on tarkoitettu korkeakouluopiskelijoille, mutta sen sisällöt voivat antaa vinkkejä myös toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen.

OPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI

Opettajien työhyvinvointi, työssä jaksaminen ja sen haasteet ovat olleet keskustelussa jo pitkään. Opettajan työhyvinvointi ei ole pelkästään opettajan itsensä kannalta merkittävä asia, vaan se vaikuttaa koko kouluyhteisöön. Yrttiaho & Posio (2021, 25) toteavat, että opettajan hyvinvoinnin vaikutus näkyy suoraan lapsissa ja nuorissa sekä koko koulun toiminnassa. Tutkimusten mukaan opettajan työhyvinvoinnilla on vaikutusta esimerkiksi opettajan pedagogisen työn laatuun ja oppilaiden akateemisiin taitoihin. Sen vuoksi opettajan työhyvinvointi on yhtä aikaa yksittäisen opettajan, koko koulun ja samalla yhteiskunnan asia. (Soini, Pietarinen & Pyhältö 2016, 23-25.)

Lerikkanen ym. (2020) ovat vuonna 2020 tutkineet luokanopettajien työhyvinvointia ja sen vaikutuksia pedagogiseen laatuun. Tutkimustulosten mukaan kolmasosa opettajista koki stressiä työssään paljon tai melko paljon. Lisäksi opettajien stressi vaikuttaa oppilaisiin. Suuri työmäärä, töiden kasautuminen ja opetustehtävien ulkopuoliset työtehtävät kuormittivat opettajia. Opetusalan ammattijärjestön OAJ:n teettämän Opetusalan työolobarometrin (2021) mukaan opettajien työolot ovat heikentyneet ja työhyvinvointi on laskenut viime vuosien aikana. Myös työmäärä on lisääntynyt, opetusryhmät ovat kasvaneet ja opettajat kokevat stressiä enemmän. Myös työtyytyväisyys ja työn ilo ovat vähentyneet viime vuosista. Opettajien epäasiallinen kohtelu ja kiusaaminen on kasvanut. (Yrttiaho & Posio 2021, 17-18.)

Kuten Lerikkanen ym. (2020) tutkimuksessaan havaitsivat, opetuksen ulkopuoliset työtehtävät kuormittavat opettajia, vaikka opettajien kokema työn imu on vahva. Ryhmänohjaus voidaan katsoa opetuksen ulkopuoliseksi tehtäväksi, eikä siihen yleensä kouluteta erikseen. Häivälän (2009) tutkimuksessa lukion aineenopettajat kokivat ammattitaidon puutetta juuri ryhmänohjaustehtävien yhteydessä (Häivälä 2009). Opettajan ei välttämättä ole helppoa toimia ryhmänohjaajana ja kaikki eivät koe sitä luonnollisena. Koulutuksen ja tuen puuttuminen, heikko opiskelijatuntemus ja opetustehtävien ulkopuolisten erityistehtävien lisääntyminen voivat aiheuttaa yksittäiselle opettajalle lisää stressiä.

OPETUSALAN TYÖOLOBAROMETRI 2021

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ) tekee kahden vuoden välein työolobarometrin, joka mittaa opettajien ja opetusalan johtajien työhyvinvointia, työoloja ja turvallisuutta²³.

Vuoden 2021 Opetusalan työolobarometrin selvityksen mukaan opettajien työolot ovat heikentyneet entisestään: työn määrä on kasvanut, työ on pirstaloitunut ja opettajat tekevät paljon työtä vapaa-ajallaan, mikä aiheuttaa opettajille työkyvyn alenemista, väsymystä ja stressiä. Lisäksi epäasiallinen kohtelu ja kiusaaminen on kasvanut. Työnilo on laskenut edellisistä barometreistä. (Opetusalan työolobarometri 2021, 7.) Opettajien työnkuvaa leimaa se, että he ovat samaan aikaan uupuneita sekä tyytyväisiä työhönsä (Soini ym. 2012,10).

Opettajien työhön kiinnittyminen on merkittävää koko koulun kehittämisen kannalta. Soinin ym. (2012) mukaan työhön kiinnittyminen edellyttää hyvinvointia, ja esimerkiksi liian suuri työkuorma tai stressi voivat vähentää opettajien työhön kiinnittymistä. Työhönsä kiinnittynyt opettaja kokee ammatillista sitoutumista. Työhönsä tyytyväiset opettajat pitävät uusien opetustapojen kokeilemisesta ja ovat yleensä kehitysmyönteisiä. Myös kollegoiden tukeminen, uusien pedagogisten käytäntöjen kokeileminen ja avoimuus uutta kohtaan ovat yhteydessä vahvaan opetustyöhön kiinnittymiseen. (Soini ym. 2012.) Opetusalan työolobarometrin (2021, 32) mukaan erityisesti lukion opettajat olivat kaikkein innostuneimpia työstään ja kokivat voivansa käyttää tietojaan ja taitojaan työssään erittäin tai melko paljon. Työnilon kokemus on laskenut, mutta edelleenkin yli 60 prosenttia työolobarometriin vastanneista oli työhönsä tyytyväisiä ja innostuneita.

Yrttiaho & Posion (2021, 35-36) mukaan uupumus ja riittämättömyys ovat opettajien ammattitauteja. Opetustyön luonne on muuttunut paljon, ja digitalisoituminen, työelämän kiihtynyt tahti, säästöt ja monenlaiset muutokset näkyvät opettajan työssä. Työn byrokratia ja oppilaiden tuen tarve ovat lisääntyneet, kun taas resurssit vähenevät, oppilaiden ongelmat kasvavat, opetusryhmät ovat ylisuuria ja opetussuunnitelmatyö lisääntyy. Opettajien työtä kuvaakin usein riittämättömyys.

²³ Tutkimustietoa opetusalan työoloista. Opetusalan työolobarometri.
<https://www.oaj.fi/arjessa/tyohyvinvointi/tutkimustietoa-opetusalan-tyooloista/> (katsottu 2.6.2022)

Mielestämme on ensiarvoisen tärkeää, että ryhmänohjaajalle varattaisiin riittävästi aikaa ja resursseja oman työnsä tekemiseen ja opiskelijoiden kohtaamiseen. Ryhmänohjaajan työhyvinvoinnista on huolehdittava: Työhönsä kiinnittynyt opettaja on kehitysmönteinen, mikä helpottaa ryhmänohjaajana toimimista. Tämän lisäksi tarvitaan kouluuyhteisön, esihenkilöiden ja kollegoiden vertaistukea, jotta ryhmänohjaajan tehtävää ei koettaisi liian työlääksi. Uupunut ryhmänohjaaja ei ole kenenkään etu. Ryhmänohjaajan työn helpottamiseksi olisi tärkeää laatia koulun sisäinen perehdytysmalli uusille ryhmänohjaajille sekä sopia selkeistä tehtäväkuvista ja palkkauksesta. Näiden ja kollegoiden vertaistuen avulla ryhmänohjaaja voi rajata tehtäviään, jolloin työtaakka ei kasva liian suureksi.

LÄHTEET

Haasjoki E, Ollikainen T. (2010). Mikä sun mieltä painaa? SMS-Tuotanto Oy.

Häivälä K. (2009). Lukion opettajien ääni – Aineenopettajien käsityksiä muutoksista ja visioista lukiossa. Turku: Turun yliopisto. Väitöskirja
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/45075/AnnalesC283Haivala.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (katsottu 8.6.2022)

Korppas, M. (2007). Opintojen kuormittavuus ja nuorten koulu-uupumus. Teoksessa: K. Klemelä, E. Olkinuora & A. Virta (toim.), Lukio nuorten opiskelutienä: Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa (153- 179). Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Laitinen, L. (2012). Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. Helsinki: Suomen Lukiolaisten Liitto. https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset_opintiella.pdf (katsottu 13.6.2022)

Larcombe, W. Baik, C. & Brooker, A. (2015). Teaching with student wellbeing in mind: a new initiative to support the mental health of university students. University of Melbourne. <http://www.unistars.org/papers/STARS2015/02E.pdf> (katsottu 17.4.2022)

Lerkanen, M-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A-M. & Jögi, A-L.(2020). Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 358.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71977/978-951-39-8324-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (katsottu 30.5.2022)

Opetusalan työolobarometri 2021.

https://www.oaj.fi/contentassets/14b569b3740b404f99026bc901ec75c7/oaj_opetusalan_tyoolobarometri_2021.pdf (katsottu 1.6.2022)

Opintokamu <https://opintokamu.fi/fi/> (katsottu 1.6.2022)

Opiskelijan Kompassi <https://www.jyu.fi/fi/palvelut/studentlife/sl-opiskelijalle/opiskelijan-kompassi>

(katsottu 1.6.2022)

Panula, L. (2017). Stressi ja stressinhallintakeinot lukioikäisillä. Vaasan ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125858/Panula_Lotta.pdf?sequence=1&isAllowed=y (katsottu 13.6.2022)

Saarelainen, N. (2020). Lukiolaisten hyvinvoinnin ulottuvuudet ja tuen tarve opiskelijoiden näkökulmasta. Helsingin yliopisto.

https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/10/Saarelainen_Nelli_Pro_gradu_2020.pdf (katsottu 27.7.2021)

Salmela-Aro, K. (2008). Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia*, 43(5), (374–379). <https://docplayer.fi/20572831-Motivaatio-ja-hyvinvointi-elaman-siirtymissa.html>

(katsottu 1.6.2022)

Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4–5), (3–6).

<https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960> (katsottu 13.6.2022)

Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen. Teoksessa: J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.), *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen* (242-254). Helsinki: Gaudeamus.

School Day <https://www.schoolday.com/> (katsottu 1.6.2022)

Soini, T., Pietarinen, J. & Pyhältö, K. (2016). Koulun kehittämisen taskukirja. Pieni kirja, suuri ajatus. <http://www.learninginschool.fi/cms/wp-content/uploads/2016/02/Koulun-kehitta%CC%88misen-taskukirja.pdf> (katsottu 1.6.2022)

Soini, T., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Westling, S. K., Ahonen, E. & Järvinen, S. (2012). Mitä jos opettaja etääntyy työstään? Näkökulmia opettajan työhön kiinnittymiseen.

Nuorisotutkimus 2/2012, 5–20. <https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2012/2/mitajoso.pdf>
(katsottu 30.5.2022)

Talala, M. (2021). Aineenopettaja opiskelijan hyvinvoinnin lisääjänä -webinaari 18.11.2021.

Talala, M. (2019). Psykkisesti oireileva oppilas. PS-Kustannus.

Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Prusskij, C. (2020). Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020: 43. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162438/VNTEAS_2020_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y (katsottu 14.6.2022)

Tuijula, T. (2007). Opintojen ohjaus opiskelijoiden kokemana. Teoksessa: K. Klemelä, E. Olkinuora & A. Virta (toim.), Lukio nuorten opiskelutienä: Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa (123-151). Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Yrttiaho, R. & Posio, S. (2021). Opettajan hyvinvointikirja - positiivisen psykologian työkaluja työhyvinvoinnin tueksi. PS-Kustannus.