

Jaana Markkanen

**KOULULAISTEN STRESSIN LÄHTEET JA
STRESSILTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT**

Joensuun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustieteen kandidaatin tutkielma

Syksy 2007

TIIVISTELMÄ

Tutkielman tarkoituksena on selvittää seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijöitä. Aineistonkeruu suoritettiin eläytymismenetelmällä, joka tarkoittaa pienten tarinoiden kirjoittamista tutkijan keksimien kehystettujen pohjalta. Tutkimusaineisto koostuu 16 eläytymistarinaa, jotka on koottu syksyllä 2007 Joensuulaisen yläkoulun seitsemännen luokan oppilailta. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan seitsemäsluokkalaisten stressitekijät liittyivät kouluun, perheeseen, vapaa-aikaan ja elintapoihin. Koulussa seitsemäsluokkalainen koki stressiä muun muassa koulutyön vaatavuudesta ja vastuusta, arvostelusta, unohduksista, opettajista ja opetuksesta, ikävistä sattumuksista, täydellisyyteen pyrkimisestä ja toverisuhteista. Kotiin liittyviä stressitekijöitä olivat kodin huolet, ikävät sattumukset, täydellisyyteen pyrkiminen ja ajan puute, joka nousi esiin monen eri kategorian kohdalla. Vapaa-ajan stressitekijänä olivat vahvasti kaverit, ja elintavoista uneen, ruokailuun, mielialaan ja ulkonäköön liittyvät huolet.

Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijät jakaantuivat kouluun, perheeseen, vapaa-aikaan, elintapoihin ja yksilön ominaisuuksiin. Kouluelämässä voimavaratekijöiksi koettiin opettajiin, ikätovereihin, kiusaamattomuuteen, kaveruuteen, oppimiseen ja koulumenestykseen liittyvät asiat. Vapaa-aikaan kuuluivat ilo uudesta tavarasta, kaverit, harrastukset ja niissä menestyminen, lemmikkieläimet ja juhlat. Elintavoista uni, ruokailu ja laittautuminen nousivat esiin sekä yksilöön liittyvinä ominaisuuksina erityislahjakkuus, itseluottamus, luonteenpiirteet ja altruistinen käytös.

Tulokset olivat melko samankaltaisia aiempien tutkimusten kanssa. Yksittäisistä tekijöistä ajan puute nousi tutkielmassa vahvasti esiin. Myös siirtymä yläkouluun ja vanhempien vähäinen kiinnostus lapsen asioihin stressitekijöinä olivat kiinnostavia tuloksia. Voimavaratekijöihin liittyvistä asioista useat olivat puolestaan senkaltaisia, jotka heijastivat tunnollisen, kaikkien kanssa toimeen tulevan koululaisen ihannekuva.

Luotettavuuden osalta tutkielma täyttää useat kriteerit lukuun ottamatta muun muassa aineiston kokoa.

Avainsanat: stressi, voimavara, eläytymismenetelmä, seitsemäsluokkalaisten

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO

2 KOULULAISTEN STRESSIN TAUSTAA 3

2.1 STRESSI3

2.2 KOULULAISTEN STRESSI- JA VOIMAVARATEKIJÄT4

2.3 SEITSEMÄSLUOKKALAISET TUTKIMUSKOHTENA.....4

3 KOULULAISTEN STRESSIN LÄHTEET 6

3.1 KOULUMAAILMAAN LIITTYVIÄ STRESSITEKIJÖITÄ6

3.1.1 Arvostelusta opettajan käyttäytymiseen6

3.1.2 Koulun työmäärästä fyysisiin työoloihin.....7

3.2 KAVERI- JA YSTÄVYYSSUHTEISIIN LIITTYVIÄ STRESSITEKIJÖITÄ.....8

3.3 KOTIIN LIITTYVIÄ STRESSITEKIJÖITÄ.....9

3.3.1 Talousasioista perheen hajoamiseen9

3.3.2 Liian rajoittavasta kasvatuksesta vanhemmuuden puutteeseen.....9

3.4 MUITA KOULULAISEN STRESSITEKIJÖITÄ.....10

3.5 YHTEENVETO KOULULAISTEN STRESSITEKIJÖISTÄ11

4 KOULULAISTEN VOIMAVARATEKIJÄT 13

4.1 KOULUMAAILMAAN LIITTYVIÄ VOIMAVARATEKIJÖITÄ13

4.2 KAVERI- JA YSTÄVYYSSUHTEISIIN LIITTYVIÄ VOIMAVARATEKIJÖITÄ14

4.3 KOTIIN LIITTYVIÄ VOIMAVARATEKIJÖITÄ15

4.4 MUITA KOULULAISEN VOIMAVARATEKIJÖITÄ15

4.5 YHTEENVETO KOULULAISTEN VOIMAVARATEKIJÖISTÄ.....16

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET..... 17

5.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET17

6 TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT 18

6.1 ELÄYTYMISMENETELMÄN KÄYTTÖ18

6.2 LUOTETTAVUUS19

6.3 KEHYSKERTOMUKSET20

7 TUTKIMUSAINESTO JA ANALYYSI..... 21

7.1 VASTAAJIEN VALINTA JA AINEISTON KERUU21

7.2 SISÄLLÖN ANALYYSI22

8 TULOKSET..... 25

8.1 SEITSEMÄSLUOKKALAISTEN STRESSITEKIJÄT TARINOISSA25

8.1.1 Kouluun liittyvät stressitekijät25

8.1.2 Perheeseen liittyvät stressitekijät.....27

8.1.3 Vapaa-aikaan liittyvät stressitekijät.....	28
8.1.4 Elintapoihin liittyvät stressitekijät	29
8.2 SEITSEMÄSLUOKKALAISTEN VOIMAVARATEKIJÄT TARINOISSA	31
8.2.2 Kouluun liittyvät voimavaratekijät.....	31
8.2.3 Perheeseen liittyvät voimavaratekijät	32
8.2.4 Vapaa-aikaan liittyvät voimavaratekijät.....	33
8.2.5 Elintapoihin liittyvät voimavaratekijät	33
8.2.6 Yksilön ominaisuuksiin liittyvät voimavaratekijät	34
9 POHDINTA	37
9.1 TULOSTEN TARKASTELUA JA POHDINTAA.....	37
9.1.1 Seitsemäsluokkalaisten stressitekijä tutkimuksen mukaan.....	37
9.1.2 Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijät tutkimuksen mukaan.....	39
9.2 TUTKIELMAN JA TULOSTEN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTIA	40
LÄHTEET	43
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lapsuus ja nuoruus mielletään usein elämän ajanjaksoksi, jona ei tarvitse kokea huolta huomisesta. Miten asia todellisuudessa on? Lasten ja nuorten psyykkinen ja fyysinen stressi on ollut viime aikoina esillä useaan otteeseen. Stressillä tarkoitetaan räsitusilaa, jossa yksilöltä vaaditaan enemmän kuin mihin ympäristön antaa mahdollisuuksia (Lazarus & Folkman 1984, 21). Tuoreen kouluterveyskyselyyn pohjautuvan seurannan perusteella on todettu, että yläkouluikäisten lähes päivittäinen väsymys on kaksinkertaistunut kahdeksassa vuodessa, eikä väsymyksen kasvu osoita hiipumisen merkkejä. Vuonna 2005 sitä poti jo 15 % yläkouluikäisistä. Ja koska nukkumaanmenoajat eivät ole viivästyneet samassa suhteessa, täytyy väsymyksen taustalla olla muita syitä. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2006.) WHO:n terveystutkimuksen perusteella puolestaan koulutyön vuoksi tunsivat stressaantuneiksi 13-vuotiaista tytöistä 6 % ja pojista 10 %. Nämä luvut nousevat vielä suuremmiksi iän myötä. (Samdal & Dur, 2000, 63.) Koulu-uupumus, joka on kouluun liittyvä pitkittynyt stressioireyhtymä, potee kymmenesosa Suomen nuorista (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 18).

Vaatiiko nykykoulu liikaa pärjäämistä ja suorittamista? Vai johtuuko jaksamisen puute muustakin kuin koulusta vaatimuksineen? Asia on havaittu myös Suomen ulkopuolella ja kouluun ja perheeseen liittyvät asiat nousivat murrosikäisten tärkeimmiksi stressinlähteiksi muun muassa amerikkalaisessa kyselytutkimuksessa (Lohman & Jarvis 2000). Tässä tutkimuksessa tutkija siis kartoittaa hyvin ajankohtaista ja koko yhteiskuntaa ajatellen tärkeää aihetta. Vaikka valtaosalla lapsista ja nuorista hyvinvoinnin perusedellytykset ovat kunnossa, (Välimäki, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen 2005) useiden tutkimusten mukaan kaikki lapset ja nuoret eivät voi hyvin tänä päivänä (mm. Luopa ym. 2006; Pölkki 2001, 127;

Salmela-Aro & Näätänen 2005, 18). Entä mitä voimavaroja koululaisilla on jaksamistaan tukemassa? Koululaisten hyvinvointia tukevia tekijöitä on tutkittu huomattavasti vähemmän. Mihin suuntaan koululaitosta tulisi kehittää, ja miten yhteiskunnan voimavaroja suunnata, jotta koululaisten jaksamista voitaisiin tukea parhaalla mahdollisella tavalla?

Tutkielman lähtökohtana on stressin käsite ja pyrkimyksenä on saada selville koululaisten stressitekijöitä. Toinen yhtä tärkeä näkökulma on koululaisten voimavaratekijät. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat seitsemäsluokkalaiset, mutta katsauksessa aiempiin tutkimuksiin on kohderyhmäksi laajennettu kaikki peruskoululaiset, kuitenkin 6.-9.-luokkalaisiin keskittyen. Tutkielma liittyy Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn hankkeeseen. Hanke keskittyy lasten ja nuorten arkiseen mielenterveysosaamiseen, ja sen päämääränä on tukea yläkouluikäisten kasvua, kehitystä ja mielen hyvinvointia.

2 KOULULAISTEN STRESSIN TAUSTAA

Tässä luvussa luodaan silmäys stressin käsitteen monimerkityksellisyyteen. Sen lisäksi tuodaan esiin se, mitä juuri tässä tutkimuksessa tarkoitetaan stressillä, stressitekijöillä sekä voimavaratekijöillä. Koska tutkimuksen kohderyhmänä ovat seitsemäsluokkalaiset, tutustutaan myös pintapuolisesti ikäryhmän erityispiirteisiin.

2.1 Stressi

Stressi on ilmiönä monimutkainen, eikä siitä ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Selyen (1956) esittämän klassisen määritelmän mukaan stressi on elimistön epäspesifi reaktio mihin tahansa ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. Hobfoll (1988, 2) lisää tähän, että stressi tulee esiin psyykkisinä ja fyysisinä ilmiöinä tapahtuen samalla sosiaalisessa ympäristössä. Tässä tutkielmassa stressillä tarkoitetaan rasiitustilaa, jossa yksilön tarpeet ja päämäärät ovat ristiriidassa ympäristön antamien mahdollisuuksien kanssa. Tätä näkemystä tukevat Lazarus & Folkman (1984, 21). Ihminen ei ole elossa ellei hän tunne lainkaan kuormitusta tai stressiä. Stressi on hyväksi ihmiselle silloin, kun siihen liittyvät reaktiot eivät ole kielteisiä. Negatiivinen stressi, johon tässä työssä keskitytään, voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat hälytys-, vastarinta- ja uupumisvaihe. (Miller 1986, 25–26.)

2.2 Koululaisten stressi- ja voimavaratekijät

Koululaisten stressistä puhuttaessa lähikäsitteitä ja osaksi samaa tarkoittavia ovat muun muassa mielen pahoinvointi, ahdistus, masennus, koulujännittäminen, lasten huono elämä, paineet ja pelon sekä jännityksen aiheet. Koulu-uupumus käsitettä on käytetty Suomessa tässä yhteydessä. Sillä tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, jonka saa aikaan jatkuva kouluun liittyvä stressi (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11). Tässä tutkielmassa koululaisten stressillä tarkoitetaan kuitenkin räsitusilaa, joka aiheutuu koululaisen tarpeiden ja päämäärien ristiriidasta ympäristön kanssa. Tutkija ei siis rajaa koululaisen stressin lähteitä vain koulumaailmaa koskeviksi. Stressitekijöillä tarkoitetaan tekijöitä, joiden vaikutuksesta stressitilanne kehittyy.

Stressin ohella tutkielman toinen kiinnostuksen kohde on stressiltä suojaavat voimavaratekijät. Ne ovat osaksi samoja kuin stressin hallintakeinot, jotka tulevat käyttöön stressin jo puhjettua vastarintavaiheessa (Miller 1986, 27). Tässä tutkielmassa käsitettä laajennetaan niin, että koululaisten voimavaratekijöillä tarkoitetaan hyvinvointia edistäviä tekijöitä, jotka voivat olla stressin hallintakeinoja, tai keinoja, joilla estetään stressin muuttuminen negatiiviseksi. Sekä stressi- että voimavaratekijöiden jaottelussa eri osa-alueisiin on sovellettu Konun (2002, 44) koulun hyvinvointimallia. Siinä kouluhyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. Voimavarakäsitteen lähikäsitteitä ovat muun muassa hyvä elämä, iloa tuottava asia ja mielen hyvinvointi. Englanninkielisessä kirjallisuudessa parhaiten vastaava käsite on useimmiten coping.

2.3 Seitsemäsluokkalaiset tutkimuskohteena

Tutkielman kohderyhmän muodostavat seitsemäsluokkalaiset, jotka ovat tavallisesti 12–14-vuotiaita yläkoululaisia. Seitsemäsluokkalaiset ovat siitä erityinen ryhmä, että he ovat käymässä läpi siirtymää alakoulusta yläkouluun, joka tuo tullessaan monia muutoksia ja sopeutumishaasteita. Seitsemäsluokkalainen elää varhaisnuoruutta, joka on valtavan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen aikaa. Oman ruumiin muutokset ja van-

hemmista irtautuminen ovat tuolloin keskeisiä asioita. Tytöillä puberteetti alkaa tavallisesti aikaisemmin, joten tuossa vaiheessa ero tyttöjen ja poikien sekä fyysisen että psyykkisen kehitysasteen välillä saattaa olla iso. Muutaman vuoden päästä pojat ovat kirineet eron kiinni. Nuoruuden kehityksen päämääränä on yleensä autonomian eli itsenäisyyden saavuttaminen. Yksi ikäkauteen kuuluva kehityksellinen tehtävä on irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, ja heidän löytäminen uudelleen aikuisen tasolla. Muita tehtäviä on muuttuvan ruumiinkuvan ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen, sekä ikätovereiden apuun turvautuminen kasvun ja kehityksen myllerryksissä. (Aalberg & Siimes 1999, 56; Dunderfelt 1998, 92–100.)

Aikuisilla voi olla hankaluuksia ymmärtää kehittyvän nuoren erityispiirteitä. Esimerkiksi fyysisesti aikuiselta näyttävä nuori ei ikänsä puolesta kuitenkaan ole sitä vielä psyykkisesti. Murrosikä elävä nuori haluaisi tyypillisesti kehittyä mahdollisimman samaa tahtia ikätovereidensa kanssa, jotta hän ei erottuisi joukosta. Erityisesti luokkansa lyhin poika saattaa kärsiä asemastaan ja on kehityksellisesti riskiryhmässä. Mutta myös keskimääräistä vauhtia kehittyvä murrosikäinen saattaa pitää kehoaan epänormaalina. Murrosiän kriittisenä vaiheena pidetään 13,5 vuoden ikää, joka sattuu yleensä juuri seitsemännelle luokalle. Silloin tyttöjen ja poikien kehitys on kaikista erilaisimmassa vaiheessa. (Siimes 2004.)

3 KOULULAISTEN STRESSIN LÄHTEET

Seuraavassa käsitellään koululaisten stressin lähteitä aiempien tutkimusten valossa. Löydökset on jaoteltu neljään eri kategoriaan ymmärryksen helpottamista ajatellen. Kategoriat ovat koulumaailmaan-, kaveri- ja ystävyys-suhteisiin- ja kotiin liittyvät koululaisen stressitekijät sekä muut koululaisen stressitekijät. Kohderyhmänä aiemmissä tutkimuksissa on kaikki peruskoululaiset keskittyen kuitenkin 7-9 luokkalaisiin.

3.1 Koulumaailmaan liittyviä stressitekijöitä

3.1.1 Arvostelusta opettajan käyttäytymiseen

Eri tutkimuksista löytyy mittava määrä kouluun liittyviä stressitekijöitä koskien lapsia ja nuoria. Kokeet, koenumerot ja arvostelu sekä näihin liittyen huono menestyminen koulussa ovat yleisimpiä. (Aho 1982, 304; Frydenberg 1997; Helavirta 2006, 209–210; Ihalainen 1977; Montemayor 1983; Pölkki 2001, 135; Tiitu & Valli 1992, 76; Tonn 2005.) Norjalaisen tutkimuksen (Murberg & Bru 2004) mukaan tytöille aiheutti stressiä koulusta suoriutuminen. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä oli 531 13–16-vuotiasta murrosikäistä koululaista, ja sen tarkoituksen oli selvittää kouluun liittyvän stressin, sukupuolen ja psykosomaattisten oireiden välistä suhdetta. (Murberg & Bru 2004.)

Oppilaat joutuvat siis testaamisen ja luokittelun kohteiksi, ja näin peilaamaan omaa paikkaansa jatkuvasti, mikä voi aiheuttaa stressiä. Gordon (2000) ilmaisee tämän niin, että tun-

neilla ei ole tilaa tunteille. Kouluun oleellisesti liittyvä esiintyminen ja tunnilla vastaaminen aiheuttavat myös pelkoa (Kolari 1987, 69; Tiitu & Valli 1992, 76). Aho (1982), Frydenberg (1997) ja Laine (2003, 44) mainitsevat oppilaiden kouluympäristön stressinlähteeksi tiettyjen opettajien käyttäytymisen. Stressin lähteinä ovat opettajat ovat epämielittäviä, epäoikeudenmukaisia, ivallisia, välinpitämättömiä ja epäpäteviä (Aho 1982). Espanjalaisessa kyselytutkimuksessa nuoren huono suhde opettajiin oli yhteydessä käyttäytymisongelmiin ja stressin kokemiseen (Estevez, Musito & Herrero 2005). Erityisesti pojat kokivat ristiriidat opettajien kanssa stressaavina (Murberg & Bru 2004). Opettajien tuki koettiin vähäiseksi myös WHO:n terveystutkimuksen mukaan. Noin joka viides suomalaisista nuorista koki, että opettaja oli kiinnostunut heidän persoonastaan. Opettajat eivät kuitenkaan odota oppilailta liikaa Suomessa. Näin ajatteli vain 10–20 % 13-vuotiaista. (Samdal & Dur 62, 2000.) Toisaalta Tiitu ja Valli (1992, 76) tutkimuksessaan kuudesluokkalaisten koulustressistä toteavat, ettei opettajan persoonalla ole vaikutusta stressin kokemiseen.

3.1.2 Koulun työmäärästä fyysisiin työoloihin

Kotitehtävät aiheuttavat stressiä koululaisille usean tutkimuksen mukaan (Aho 1982; Frydenberg 1997; Montemayor 1983; Tonn 2005; Undheim & Sund 2005). Frydenberg (1997) lisää tähän, että yleensäkin oppimateriaalin ymmärtämisen vaikeus tuottaa stressiä. Kouluterveyskysely puolestaan tuo esiin, että 39–41 % yläkoulun oppilaista kärsi opiskeluvaikeuksista vuosina 1996–2005. Myös koulun työmäärän oli kokenut 40 % yläkouluikäisistä liian suurena. Lisäksi joka kymmenes oli kokenut jäävänsä ilman apua koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvissä asioissa. (Luopa ym. 2006.) Kenties koulun työmäärä on kasvanut viime vuosina, koska Aho toteaa vuonna 1982, ettei koulun työmäärä ole suurin stressin aiheuttaja, vaan koulun ihmissuhteet painavat vaakakupissa enemmän. Kuitenkin toisissa tutkimuksissa koulun työmäärä nousee merkittäväksi stressitekijäksi (Ihalainen 1977, 304; Murberg & Bru 2004). Muita koulustressin aiheuttajia ovat liian pitkiksi koetut koulupäivät, kiire oppitunneilla ja oppilaiden vaikeus osallistua päätöksentekoon koulussa (Aho 1982). Kuulluksi tulemisen vaikeutta raportoi myös kouluterveyskysely (Luopa 2006) ja WHO:n terveystutkimus (Samdal & Dur 52, 2000).

Kouluterveyskysely tuo tuoretta tietoa koulun fyysisistä työoloista. Sen mukaan yli puolet yläkouluikaisista koki koulun fyysiset työolot puutteellisiksi ja huono sisäilma haittasi heidän koulutyötään. (Luopa ym. 2006.) Siirtyminen alakoulusta yläkouluun on oma lukunsa stressin aiheuttajana. Seitsemäsluokkalainen voi tuntea hukkuvansa suuren koulun väkimäärään, opettajien paljouteen ja kasvaneeseen vaatimustasoon. Ryhmän paine ja murrosikä tuovat oman jännitteensä, ja esimerkiksi heikko itsetunto voi ajaa säännöistä piittaamattomaan, lujasiteiseen kaveripiiriin. (Frydenberg 1997.)

3.2 Kaveri- ja ystävyysuhteisiin liittyviä stressitekijöitä

Kaverisuhteet ovat merkittävä stressitekijä koululaiselle (Friis, Iirola & Mannonen 2004, 60; Murberg & Bru 2004; Tonn 2005). Koulussa toisten oppilaiden pilkka ja arvostelu eli koulukiusaaminen on yksi suurimpia stressin aiheuttajia tutkimusten mukaan (Aho 1982; Estevez ym. 2005; Ihalainen 1977, 304; Tiitu & Valli 1992, 76). Kouluterveyskysely kertoo, että vuosien 1996 ja 2005 välisenä aikana 6-7 % oppilaista oli joutunut kiusaamisen kohteeksi vähintään kerran viikossa. Luku on pysynyt samana, joten kiusaamista ei ole saatu vähenemään. (Luopa ym. 2006.)

Vertaisryhmän merkitys on korostunut murrosikää elävillä seitsemäsluokkalaisilla. Koulun jälkeen aikaansa kavereitten kanssa vietti neljänä tai viitenä päivänä viikosta 40 % 13-vuotiaista pojista. Tyttöillä sama luku oli hieman pienempi, eli 30 %. (Settertobulte 48, 2000.) Koululaisten stressitekijöiksi nousivatkin kavereiden puuttuminen ja siitä seuraava yksinäisyys ja eristäytyminen, kaverisuhteiden ristiriidat, kuten torjutuksi tuleminen ja luottamuksen pettäminen (Brown, Teufel, Birch & Kancherla 2006; Frydenberg 1997), sekä huoli kaverista (Helavirta 2006, 111; Salmivalli 2005, 34). Erityisesti tytöille stressiä aiheuttaa se, pidetäänkö heistä (Brown ym. 2006). Myös ystävien sairaudet tulevat esiin stressitekijänä (Friis ym. 2004, 60) ja seurustelusuhteen katkeaminen voi aiheuttaa stressiä nuorelle (Laukkanen 1994). Kouluterveyskysely antaa viitteen siitä, kuinka yleistä yksinäisyys yläkouluikaisilla on. Läheinen ystävä puuttui reilulta kymmenesosalta yläkouluikaisista vuosina 1996–2005. (Luopa ym. 2006.) WHO:n terveyskyselyn mukaan 16 % 13-vuotiaista tytöistä ja 8 % pojista tunsi itsensä yksinäiseksi (Scheidt, Overpeck, Wyatt & Aszmann 28, 2000).

3.3 Kotiin liittyviä stressitekijöitä

3.3.1 Talousasioista perheen hajoamiseen

Kotielämän ristiriidat aiheuttavat nuorelle stressiä useiden tutkimusten mukaan (Brown ym. 2006; Ihalainen 1977, 304; Lohman & Jarvis 2000; Tonn, 2005). Köyhyys kuitenkin aiheuttaa kaikkein vähiten huolta ja ahdistusta (Ihalainen 1977, 304; Langinvainio 1984, 15, 110). Uudemmissa tutkimuksissa köyhyys kuitenkin on noussut huolen aiheeksi (Friis ym. 2004, 60; Helavirta 2006, 212–213; Pölkki 2001, 135; Sauli 2003, 35).

Helavirran (2006, 212–213) tutkimuksessa kotiin liittyviä stressitekijöitä kouluikäisillä ovat vanhempien elämässä ja kodin hoidossa selviytyminen, kuten äidin masennus, avioero ja huoli sisaruksista. Tutkimuksessa nousee erityisesti esiin seitsemäsluokkalaisten kohdalla, että heillä on vanhempisuhteisiin liittyviä huolia enemmän kuin esimerkiksi kolmasluokkalaisten. (Helavirta 2006, 212–213.) Lisäksi perheen hajoaminen sairastumisen tai kuoleman kautta aiheuttaa huolta koululaisille (Friis ym. 2004, 60; Pölkki 2001, 135).

3.3.2 Liian rajoittavasta kasvatuksesta vanhemmuuden puutteeseen

Vanhempien tunne-elämän epävakaisuus ja liian rajoittavat kasvatustoimenpiteet tulevat esiin stressitekijöinä. Tämä siksi, että tällainen kasvatusta jättää lapselle vähän mahdollisuuksia stressin hallintatapojen valintaan. (Langinvainio 1984, 110.) Myös riidat vanhempien kanssa aiheuttavat stressiä (Helavirta 2006, 212). Erityisesti negatiivinen kommunikatio isän kanssa on yhteydessä nuoren stressin kokemiseen (Estevez ym. 2005). Suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä joka toisen oli vaikea puhua isänsä kanssa (Settertobulte 2000, 44). Riitoja vanhempien kanssa aiheutuu nuoren mielipiteistä ja henkilökohtaisesta mausta (Montemayor 1983).

Frydenberg (1997) tuo esiin sen, että lapset tuntevat stressiä, kun vanhemmat painostavat heitä parantamaan kouluasuoriutumistaan. Erityisesti poikien kohdalla oli näin norjalaisia nuoria koskevassa tutkimuksessa (Murberg & Bru 2004). Monet kotiin liittyvät tekijät painostavat lasta itsenäistymään liian nopeasti, ja lapselta jää saamatta hänen vielä isompanakin tarvitsemansa hoiva ja itsetunnon tuki (Frydenberg 1997). Kouluterveyskyselyssä mitatulla vanhemmuuden puutteella tarkoitetaan seuraavia asioita: Vanhemmat eivät tunne lapsensa ystäviä, vanhemmat eivät tiedä, missä heidän lapsensa viettävät viikonloppuisin aikaa, lapsi ei pysty keskustelemaan vanhempiensa kanssa asioista ja lapsi ei saa apua kotoaan kouluvaikeuksiinsa. Tällaista vanhemmuuden puutetta esiintyi reilulla viidesosalla peruskoulun yläluokkalaisten vanhemmista. (Luopa ym. 2006.)

3.4 Muita koululaisen stressitekijöitä

Synnynnäinen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka helposti yksilö stressaantuu esimerkiksi uusissa tilanteissa tai paineen alla (Keltikangas-Järvinen 2004; Pietilä 1997). Se on myös yhteydessä yksilön koulussa kokemaan stressiin (Aho 1982, 9). Murrosiän kehitys ja erityisesti ikätovereihin verrattuna liian varhainen tai myöhäinen puberteetin alkaminen ja vakavat ruumiilliset sairaudet tai vammat altistavat nuoruusikäisen psyykkiselle stressille (Laukkanen 1994). Sairastuminen stressitekijänä tulee myös Helavirran (2006, 213) tutkimuksessa esiin. Ylipaino ja ulkonäköön liittyvät huolet aiheuttavat stressiä murrosikäiselle yhdysvaltalaisutkimuksen mukaan. (Brown ym. 2006). Ihalaisen (1977, 304) mukaan onnettomuudet sekä huoli tulevaisuudesta aiheuttavat neljännen luokan oppilaille murhetta ja ahdistusta. Huoli tulevaisuudesta nousi erityisesti poikien huolenaiheena esiin (Brown ym. 2006). Sodan ja luonnon saastuminen puolestaan nousevat nykynuorten stressitekijöinä Friisin ym. (2004, 60) tutkimuksessa esiin.

Kouluterveyskysely antaa tietoa koululaisten sairastavuuden yleisyydestä. Vuosina 2004–2005 lähes 30 % yläkoulun oppilaista kärsi niska- ja hartiakivuista sekä päänsärystä. Lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai vaikea masentuneisuus oli 11 % oppilaista. (Luopa ym. 2006.) Univaikeudet ovat yksi yleisimpiä stressin oireita (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 94). Kouluterveyskyselyssä tulee esiin unen puute. Sen mukaan 23 % yläkouluikäisistä meni nukkumaan kello 23 jälkeen koulupäiviä edeltävinä iltoina. (Luopa ym. 2006.)

Juominen, tupakointi sekä harrastusten puuttuminen tai niissä menestymättömyys nousevat Helavirran (2006, 213) tutkimuksessa esiin stressitekijöinä.

3.5 Yhteenveto koululaisten stressitekijöistä

Taulukossa 1 on tiivistetysti kuvattuna katsaus siihen, mitä lähdekirjallisuudessa on sanottu koululaisten stressitekijöistä. Tekijät on jaettuna neljään eri kategoriaan, jotka ovat koulu- maailma, kaveri- ja ystävyysuhteet, koti ja muut koululaisen stressitekijät.

TAULUKKO 1. Koululaisten stressitekijöitä

Koulumaailmaan liittyviä	Kaveri- ja ystävyysuhteisiin liittyviä	Kotiin liittyviä	Muita koululaisen stressitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> - suoritusten arviointi - esiintyminen - opettajan käyttäytyminen, vähäinen tuki ja ristiriidat opettajien kanssa - koti- ja koulutehtävistä suoriutuminen - koulupäivän pituus - kiire - kuulluksi tuleminen - fyysiset työolot - siirtymä alakoulusta yläkouluun 	<ul style="list-style-type: none"> - koulukiusaaminen - yksinäisyys - kaveri- ja seurustelusuhteiden ristiriidat - huoli siitä pidetäänkö hänestä (erityisesti tytöt) - huoli ystäväistä 	<ul style="list-style-type: none"> - rahan puute - vanhempien elämässä selviytyminen - perheen hajoaminen - huoli sisaruksista - riidat vanhempien kanssa, erityisesti isän kanssa tytöillä - vanhempien painostus koulusuoriutumiseen 	<ul style="list-style-type: none"> - helposti stressaantuva temperamentti - murrosiän kehitys - vakavat ruumiilliset sairaudet/vammat - onnettomuudet - huoli tulevaisuudesta (sodat ja luonnon saastuminen) - juominen, tupakointi, harrastusten puute - ylipaino, ulkonäköön liittyvät huolet

Edellä esitetty jako neljään eri kategoriaan on tutkijan itsensä kehittämä. Koululaisten stressitekijöitä voisi kuvata muunkinlaista jaottelua käyttäen, joten käytetty malli on vain yksi mahdollinen vaihtoehto. Kategoriat sisältävät osittain päällekkäisiä tekijöitä, kuten esimerkiksi koulukiusaaminen, joka voisi olla myös koulumaailmaan liittyvissä stressitekijöissä. Tässä mallissa se on kuitenkin sijoitettu kaveri- ja ystävyysuhteisiin liittyviin tekijöihin. Erityisesti kategoria muita koululaisen stressitekijöitä sisältää hyvinkin toisistaan poikkeavia asioita. Yhteenvetoa tarkastellessa tulee myös ottaa huomioon se, että suurin

osa käytetyistä tutkimuksista on kansainvälisiä, joten niiden tulokset eivät välttämättä ole suoraan Suomen koululaisiin sovellettavissa.

4 KOULULAISTEN VOIMAVARATEKIJÄT

Seuraavassa luodaan silmäys toiseen tutkielman mielenkiinnon kohteeseen eli koululaisten voimavaratekijöihin aiemmissa tutkimuksissa. Näitä käsitellään myös stressitekijöiden tapaan neljään eri kategoriaan jakaen.

4.1 Koulumaailmaan liittyviä voimavaratekijöitä

Koulu voidaan nähdä yleisellä tasolla lapsen ja nuoren voimavaratekijänä. Hän tapaa siellä ikätovereitaan, mikä on koulussa viihtymisen tärkein syy. Uusien asioiden oppiminen tulee vasta toisena Pölkin (2001, 130) mukaan. Koulukavereiden lisäksi koulurakennuksen ja koulun käytäntöjen tuttuus voivat olla stressiltä suojaavia tekijöitä (Vainikainen 1994). Koenumeroilla ja arvosanoilla mitattava menestyminen sekä yleinen koulussa viihtyminen nousevat Helavirran (2006, 209–210) tutkimuksessa lasten ja nuorten hyvää elämää määrittäviksi tekijöiksi. Toisaalta koenumerot ja arvosanat voivat olla stressiä aiheuttavia tekijöitä eräiden tutkimusten mukaan (katso sivu 4).

Hyvät kommunikaatiotaidot omaava opettaja voi olla oppilaiden keskellä hyvinvointia lisäävä tekijä (Laine 2003, 45). Ylipäätään hyvä kommunikointi opettajan ja oppilaan välillä on hyvinvointia lisäävä tekijä (Estevez ym. 2005). Norjasta peräisin oleva tutkimus puolestaan selvittää, että osallistava opetus, kuten ryhmätyöt ja luokkakeskustelut olivat yhteydessä vähäiseen stressin kokemiseen. Vastaavasti paljon itsenäistä työskentelyä sisältänyt opetus koettiin stressaavaksi. Tähän tutkimukseen osallistui 947 13–15-vuotiasta mur-

rosikäistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, olivatko opetusmenetelmät ja luokassa osallistuminen yhteydessä sosiaaliseen tukeen ja stressin kokemiseen. (Natvig, Albrektsen & Qvarnstrom 2003.) Yläkoululaisten mielestä koulun työilmapiiri ja koulussa kuulluksi tuleminen ovat parantuneet vuoden 2002 jälkeen. Noin 70 % kyselyyn osallistujista koki molempien tekijöiden toimivan hyvin koulussa. Toisaalta samalla täytyy pitää mielessä, että 30 % oppilaista koki samaan aikaan ongelmia työilmapiirissä ja sitä, ettei tullut kuulluksi koulussa. (Luopa ym. 2006.)

4.2 Kaveri- ja ystävyysuhteisiin liittyviä voimavaratekijöitä

Sosiaalinen tuki on nuorella hyvien ystävien läsnäoloa ja heidän tukeaan. Voimavaratekijänä se on yksi merkittävimmistä ihmisen elämässä, joka ei vain suojaa stressiltä, vaan myös pidentää elämää. (Aldridge 2001, 103; Hyypä 1993, 142.) Kavereitten muodostamassa vertaisryhmässä lapsi tai nuori tuntee kuuluvansa johonkin, saa kokea läheisyyttä ja kumppanuutta, sekä rakentaa omaa minäkuvaansa kavereilta saadun palautteen avulla. Koululaisen ei tarvitse olla ryhmän suosituin, vaan jo kohtalainen toverisuosio suojaa häntä ongelmilta. (Salmivalli 2005, 34.) Parhaiten voivat ne murrosikäiset, jotka saavat tukea sekä kavereilta että vanhemmilta. Kuitenkin niin, että kavereilta saatu tuki on merkittävämpää hyvinvoinnin kannalta kuin vanhemmilta saatu. Tässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa oli melko pieni tutkimusaineisto, 89 henkilöä, ja osallistujat olivat vähän vanhempia (16,1 vuotta) kuin tämän tutkielman kohdejoukko. (Laible, Carlo & Raffaelli 2000.)

Helavirran (2006, 211) tutkimuksessa kaverisuhteissa menestyminen liitetään hyvinvointiin ja samalla tavoin Friis ym. (2004, 60) tuo ystävien tapaamisen voimavaratekijänä esiin. Nuoruusiässä korostuu erityisesti läheisten hyvien ystävyysuhteiden merkitys, ja näiden olemassaolo ennustaa nuoren hyvinvointia (Salmivalli 2005, 42). Erityisesti tytöt antavat toisilleen ystävyysuhteista sosiaalista tukea. Tytöt ovat yleensä myös taitavampia sosiaalisissa suhteissa, ja he tunsivat itsensä poikia vähemmän stressaantuneiksi koulun kaverisuhteista. (Murberg & Bru 2004.) Kavereiden kanssa koululaiset kokevat voivansa olla rennosti omia itseään, ja niin kavereiden kanssa oleminen nähdäänkin pakopaikkana arjen paineilta (Frydenberg 1997).

4.3 Kotiin liittyviä voimavaratekijöitä

Perheen kanssa vietetyt juhlat ja tehdyt matkat ovat lapselle ja nuorelle voimavaratekijöitä (Friis ym. 2004, 60). Tarkemmin kotiin liittyviä voimavaratekijöitä ovat muun muassa vanhempien mielialaan, käyttäytymiseen ja parisuhteeseen liittyvät tekijät. Myös sisarukset ja esimerkiksi uuden sisaruksen hoivaaminen ja perheen hyvä taloudellinen tilanne voivat olla voimavaratekijöitä. (Helavirta 2006, 212–213.) Yleensä ottaen lapsen tullessa murrosikään kodin rooli ensisijaisena voimavaran lähteenä vaihtuu kavereihin (Frydenberg 1997, Salmivalli 2005, 32). Toisaalta turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin ja riittävän sosiaalisen tuen saaminen omalta perheeltä vaikuttavat merkittävästi nuoren hyvinvointiin (Frydenberg 1997). (Katso myös sivu 12; kaverei- ja ystävyys-suhteisiin liittyviä voimavaratekijöitä). Kauppisen (2002) tutkimuksen mukaan yläkouluikään tultaessa varsinkin tytöillä ystävien ja sisarusten merkitys kasvaa vanhempien merkityksen vähetessä. Tätä tukee myös Laible ym. 2000. Pojilla puberteetti alkaa myöhemmin ja he tukeutuvat pidempään vanhempiinsa. (Kauppinen 2002.) Toisaalta taas murrosikäiset, jotka kääntyvät vanhempiensa puoleen ongelmissaan, ovat muun muassa vähemmän huolestuneita tulevaisuudestaan kuin muihin tietolähteisiin (esimerkiksi opettaja, internet) turvautuvat. (Brown ym. 2006.)

4.4 Muita koululaisen voimavaratekijöitä

Lapsille ja nuorille hyvää oloa tuottavat lemmikit ja voittamisen riemu harrastuksissa. Myös matkat, tapahtumat ja juhlat, muutkin kuin perheen kanssa vietetyt, nousevat arjen kulkua rikkovina tapahtumina esiin. (Friis ym. 2004, 60; Helavirta 2006, 215–216.) Harrastuksista kilpaurheilu, luonnossa liikkuminen ja tekniikka ovat voimavaroja nuorelle. (Friis ym. 2004, 60). Positiivinen minäkäsitys, jonka muodostumiseen vaikuttaa muun muassa vanhempien rohkaiseva käyttäytyminen, on yksi tärkeimmistä voimavaratekijöistä koululaiselle. Myös persoonallisuuden piirteet ja temperamentin erot vaikuttavat siihen, miten altis yksilö on stressille tai millaisia stressiltä suojaavia tekijöitä hänellä on elämässään. (Aldridge 2001, 108; Frydenberg 1997.) Lisäksi hyvät sosiaaliset taidot ovat merkittävä voimavaratekijä koululaisen elämässä (Kauppila 2005). Sukupuoli ei suoranaisesti voi

olla voimavaratekijä, mutta välillisesti se voi vaikuttaa murrosiän kuohuilta suojaavana tekijänä. Tytöt kehittyvät aiemmin, ja eivät siksi usein kapinoi niin räikeästi vanhempia ja opettajia vastaan kuin pojat. (Murberg & Bru 2004.)

4.5 Yhteenveto koululaisten voimavaratekijöistä

Taulukossa 2 on tiivistetysti kuvattuna katsaus siihen, mitä lähdekirjallisuudessa on sanottu koululaisten voimavaratekijöistä. Tekijät on jaettuna neljään eri kategoriaan, jotka ovat koulumaailma, kaveri- ja ystävyysuhteet, koti ja muut koululaisen voimavaratekijät.

TAULUKKO 2. Koululaisten voimavaratekijöitä

Koulumaailmaan liittyviä	Kaveri- ja ystävyysuhteisiin liittyviä	Kotiin liittyviä	Muita koululaisen voimavaratekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> - kavereiden tapaaminen - uusien asioiden oppiminen - tuttu koulu - menestyminen koulussa - viihtyminen koulussa - hyvät kommunikatiotaidot omaava opettaja, toimiva oppilasopettaja kommunikatio - osallistava opetus 	<ul style="list-style-type: none"> - vertaisryhmän tuki nuoruusiän kehityksessä - läheiset ystävät 	<ul style="list-style-type: none"> - matkat/juhlat - vanhempien mieliala/käyttäytyminen - sisarukset - perheen hyvä taloudellinen tilanne - sosiaalisen tuen saaminen perheeltä 	<ul style="list-style-type: none"> - lemmikit - arjesta poikkeavat matkat/juhlat - voittamisen riemu harrastuksissa - kilpaurheilu, luonnossa liikkuminen ja tekniikka harrastuksina - positiivinen minäkäsitys - hyvät sosiaaliset taidot - tyttöjen aiempi murrosiän kehitys suojaavana tekijänä

Edellä esitetty jakoa neljään eri kategoriaan on käytetty tässä tutkimuksessa sekä koululaisten stressi- että voimavaratekijöitä kuvaamaan. Kategoriat sisältävät osittain päällekkäisiä tekijöitä, kuten esimerkiksi matkat ja juhlat, jotka on sijoitettu sekä kotiin liittyviin että muihin koululaisten stressitekijöihin. Katteoria muita koululaisen stressitekijöitä sisältää myös voimavaratekijöiden osalta hyvinkin toisistaan poikkeavia asioita.

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksen tavoitteena on saada selville seitsemäsluokkalaisten stressin lähteitä, jotka vaikeuttavat heidän koulussa jaksamistaan. Toisena tavoitteena on saada selville, millaisia stressiltä suojaavia voimavaratekijöitä seitsemäsluokkalaisten elämässä esiintyy. Mitkä ovat ne arjen voimavarat, joilla seitsemäsluokkalainen jaksaa paremmin? Useissa aiemmissä tutkimuksissa painopiste on ollut lasten ja nuorten stressin lähteissä, ja tarkastelunäkökulma, varsinkin ulkomaisissa tutkimuksissa, on ollut depressiolähtöinen. Niihin verrattuna pyrin ottamaan myönteisemmän lähtökohdan. Tutkimuksen tavoitteena on saada esiin, ei vain kouluympäristöön liittyviä stressin lähteitä, vaan myös vapaa-aikaan, sosiaalisiin suhteisiin, kotioloihin ja subjektiivisiin tekijöihin liittyviä stressitekijöitä, jotka vaikeuttavat koulutyöstä suoriutumista. Myös stressiltä suojaavista voimavaratekijöistä tutkimus pyrkii saamaan samalla tavoin mahdollisimman monipuolisesti esiin erilaisia tekijöitä.

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksetni ovat seuraavat:

- Millaisia stressin lähteitä on seitsemäsluokkalaisilla?
- Millaisia voimavaratekijöitä on seitsemäsluokkalaisilla?

6 TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessa käytetään eläytymismenetelmää, joka on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusotteeltaan. Eläytymismenetelmällä tarkoitetaan pienten tarinoiden kirjoittamista tutkijan keksimien kehyskertomusten pohjalta. Kirjoittaja joko vie kehyskertomuksen tarinaa eteenpäin tai sitten kertoo mielikuvitustaan apuna käyttäen, mitä esitettyä tilannetta ennen on mahtanut tapahtua. Oleellista menetelmässä on kehyskertomuksen muuntelu, jossa sen yhtä osaa muunnellaan muiden pysyessä vakioina. (Eskola 1997, 5.) Menetelmää voidaan asetelmaltaan pitää analogisena kokeelliselle tutkimukselle. (Eskola & Suonranta 1998, 112).

6.1 Eläytymismenetelmän käyttö

Eläytymismenetelmästä voidaan erottaa sen aktiivinen ja passiivinen muoto. Aktiivisessa toimitaan roolileikin tapaan tilanteeseen eläytyen, mutta tätä muotoa on käytetty lähinnä ulkomailla. Passiivinen muoto tarkoittaa nimenomaan eläytymistä kirjoittamalla. Kehyskertomuksia on yleensä 2-4 erilaista mutta vähintään kaksi. (Eskola & Suonranta 1998, 112–113). Eläytymismenetelmä sopii hyvin tutkittaville arkojen aiheiden tutkimiseen, eikä sitä ole myöskään liikaa käytetty tämän aiheen tutkimisessa. Se on lisäksi edullinen ja nopea tiedonkeruutapa. (Eskola 1997, 29.) Eläytymismenetelmää käytettäessä ei jouduta myöskään rajoittamaan ihmisen toimintaa aktiivisena, ajattelevana yksilönä, toisin kuin laboratoriokokeissa tai postikyselyssä (Eskola & Suonranta 1998, 112).

Eläytymismenetelmä sopii käytettäväksi, kun pyrkimyksenä on tavoittaa tilanteen ja tutkimukseen osallistujan sosiaalisuus ja kulttuurisidonnaisuus Eläytymismenetelmän avulla pyritään saamaan esiin ihmisten toiminnan logiikka. Menetelmän avulla saadut vastaukset kertovat niistä säännöistä ja tavoista, joiden vastaajat kuvittelevat vaikuttavat ihmisten toimintaan, valintoihin ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Eläytymismenetelmän on myös todettu sopivan hyvin selvittämään ihmisten käyttäytymistä tilanteissa, joita ei voi demonstroida tutkimustarkoituksiin. (Eskola 1997, 15, 31).

Eläytymismenetelmän negatiivisena puolena on esitetty epäily siitä, että se tuottaa pelkkiä stereotyyppiä. Stereotyyppiä kertovat kuitenkin siitä, mitä ihmiset aiheesta ajattelevat. Ihmiset tekevät stereotyyppiä pohjalta valintoja elämässään ja ne auttavat yksilöä hahmottamaan ympäristöään, elämänpiiriä ja identiteettiä. (Eskola & Eskola 1995, 160, 165). Myös kirjoitettujen tarinoiden aitoutta on epäilty, sekä kirjoitustilanteen keinotekoisuutta kritisoitu. Eläytymismenetelmän tarkoitus ei ole kuitenkaan tuottaa faktoja, vaan löytää aineistosta mielenkiintoisia vastauksia sekä merkkejä ja vihjeitä, jotka ruokkivat tutkijan mielikuvitusta. Vastaukset kertovat siitä, mitä ihmiset tietävät asioista. (Eskola & Suonranta 1998, 118.)

6.2 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä pitikin. Reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Näiden käsitteiden käyttöä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin kritisoitu. Laadullisen tutkimuksen ja eläytymismenetelmän kohdalla luotettavuutta voidaan tarkastella sen sijaan esimerkiksi vastaavuuden suhteen. Vastaavuus tarkastelee sitä, vastaako tutkijan tuottamat rekonstruktiot tutkittavien todellisuudesta alkuperäisiä konstruktioita. Onko saadut tutkimustulokset löydettävissä aineistosta ja onko analyysi tarpeeksi kattava? Tulosten siirrettävyys tarkoittaa sitä, voidaanko tuloksia siirtää tutkimuksen ulkopuolelle toiseen kontekstiin. Myös aineistonkeruun onnistumista ja aineiston merkitsevyyttä voidaan arvioida. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 133–138.) Merkitsevyydellä tarkoitetaan aineiston yhteiskunnallista merkitsevyyttä ja tärkeyttä (Eskola & Suonranta 1998, 214–215).

6.3 Kehyskertomukset

Kehyskertomusten muotoa tutkija pohti useaan otteeseen ennen aineiston keruuta. Ensiksi-kin niiden tulisi olla lyhyitä, vain kaikkein oleellisimpaan keskittyviä. Toiseksi niissä saisi vaihdella vain yhtä seikkaa. (Eskola & Suonranta 1998, 110-111.) Vaikka useammankin kehyskertomuksen käyttäminen olisi mahdollista, päätyi tutkija kahteen kehyskertomukseen. Useammalla kertomuksella työmäärä olisi kasvanut kohtuuttomasti ja tässä tutkimuksessa oletettavasti saatiin tutkimuskysymyksiin vastaus kahdellakin kehyskertomuksella. Tutkija käytti mallina muun muassa Hirvisuon (2005) ja Kuosmasen & Virtasen (2005) pro gradu töissä käyttämiä kehyskertomuksia. Kehyskertomuksien päähenkilöiden nimet haluttiin valita mahdollisimman objektiivisesti, joten ne ovat vuonna 1994 syntyneiden suomenkielisten tyttöjen ja poikien yleisimmät etunimet (S. Helenius, henkilökohtainen tiedonanto 24.10.2007).

Kehyskertomukset tulisi testata etukäteen (Eskola 1997, 19). Tutkija päätyi kuitenkin tutkimuksen pilottiluonteeseen vedoten toteuttamaan aineistonkeruun ilman esitestausta. Työn ohjaajat, muutamat tutkijan tuttavat ja yksi seitsemäsluokkalainen poika kuitenkin sanoivat mielipiteensä kehyskertomusten sopivuudesta ja niitä kehitettiin myös näiden kommentointien pohjalta.

Lopulliset kehyskertomukset olivat seuraavanlaiset:

KEHYSKERTOMUS VOIMAVARATEKIJÖILLE: (1)

*Ville/Laura on seitsemäsluokkalainen poika/tyttö. Hänen mielestään arki ja koulunkäynti tuntuvat luistavan hyvin. Eläydy tilanteeseen ja kerro, miksi arki ja koulukäynti tuntuvat sujuvan hyvin. **Kirjoita tilanteesta pieni kertomus.** (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.)*

KEHYSKERTOMUS STRESSITEKIJÖILLE: (2)

*Ville/Laura on seitsemäsluokkalainen poika/tyttö. Hänen mielestään arki ja koulunkäynti tuntuvat stressaavalle. Eläydy tilanteeseen ja kerro, miksi arki ja koulunkäynti eivät tunnu sujuvan hyvin. **Kirjoita tilanteesta pieni kertomus.** (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.)*

7 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI

7.1 Vastaajien valinta ja aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin Joensuulaisen yläkoulun eräältä seitsemännen luokan ryhmältä syksyllä 2007 (n = 16). Tutkimuslupa haettiin kirjallisena (liite 2) koulun rehtorilta. Eläytymismenetelmää käyttäessä 10–15 kertomusta kustakin kehyskertomuksesta on riittävä määrä, koska sen jälkeen uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Tällä määrällä saadaan esiin tarinoissa toistuva peruslogiikka. Vastaamisajaksi riittää 15–20 minuuttia (Eskola 1997, 22, 24). Tässä tilanteessa tutkija keräsi 8 vastausta kustakin kehyskertomuksesta, joten aineiston koko jäi alle suosituksen (taulukko 3). Aineiston keruuseen oli varattu kokonainen oppitunti (45 minuuttia) aikaa, mutta kaiken kaikkiaan vastaamiseen ja ohjeiden antamiseen meni hieman vähemmän aikaa. Vastaajille annettiin tilanteessa lyhyet ohjeet vastaamista varten eikä tutkimuskysymyksiä kerrottu kuin vasta lopuksi, koska vastaajia ei haluttu johdatella, vaan haluttiin heidän kirjoittavan tarinoita mahdollisimman vapaasti. Aineistonkeruulomakkeina toimivat mahdollisimman yksinkertaiset A4-arkit, joiden yläreunassa kysyttiin taustatietona vastaajan sukupuoli. Kehyskertomukset sijoitettiin arkin ylälaitaan viivalla erotettuna heti taustatietokysymysten jälkeen (kts. liite 1). Aineistonkeruulomakkeet jaettiin siten, että joka toinen sai voimavaratekijöiden- (1) ja joka toinen stressitekijöiden (2) kehyskertomuksen.

TAULUKKO 3. Vastaajien jakauma sukupuolen ja kehyskertomuksen variaation mukaan

Kehyskertomus	Pojat	Tytöt	Yht.
Voimavaratekijät	3	5	8
Stressitekijät	2	6	8
(Yht.)	5	11	16

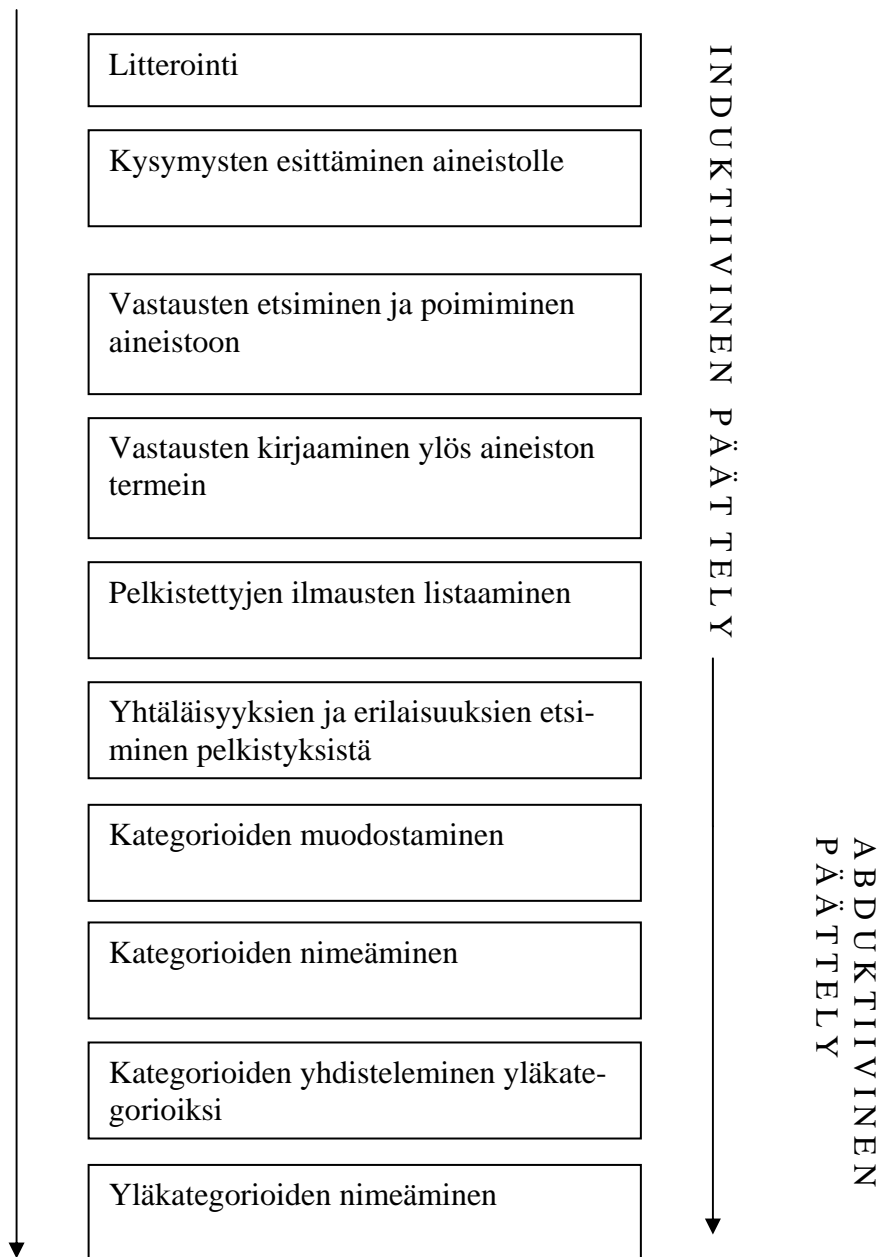
Kokonaisuudessaan aineisto oli todella hyvä. Joukossa ei ollut yhtään pilailumielessä kirjoitettua vastausta, ja useat vastauksista olivat kirjoitettu sivun molemmin puolin, siis olivat pitkiä. Suurin osa vastauksista oli kirjoitettu Lauran/Villen näkökulmasta, ja vain muutamassa oli käytetty tarinan tekijänä minää. Tutkimuskysymysten kannalta aineistossa ei ollut yhtään erityisesti muita parempaa vastausta. Mutta toki oppilaiden äidinkielen- ja muut kirjalliset taidot tulivat esiin vastauksissa. Aineistossa oli tyttöjen vastauksia enemmän kuin poikien.

7.2 Sisällön analyysi

Eläytymistarinoiden analyysissä käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällön analyysi on menetelystapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sen avulla pyritään rakentamaan sellaisia malleja, jotka esittävät tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa ja joiden avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan käsitteellistää. Sisällön analyysi sopii erittäin hyvin strukturoimattomaan aineistoon, kuten päiväkirjojen ynnä muiden sellaisten analyysiin. (Kynge & Vanhanen 1999, 3-4, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23.) Sisällön analyysi voidaan suorittaa joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2004, 101). Tässä tutkimuksessa on käytetty pääosin induktiivista eli aineistolähtöistä tapaa. Tutkija kuitenkin huomasi analyysivaiheessa, että hänen teoriaosuudessa muodostamansa kategoriat olivat osin sopivia myös analyysia tehdessä. Näin analyysi suoritettiin osin teoriasidonnaisesti, koska aikaisempi tieto ohjasi ja auttoi analyysin tekemisessä, vaikka tutkimuksen tarkoitus ei ollut testata teoriaa (Tuomi & Sarajärvi 2004, 98).

Aluksi aineisto litteroitiin, jonka jälkeen sitä luettiin aktiivisesti useita kertoja yleiskuvan saamiseksi analysoitavasta aineistosta. Näin tutustuttiin aineistoon ja luotiin pohjaa analyysi-

sille. Analyysiyksiköksi määriteltiin lausuma, joka saattoi olla sana, lause tai lauseen osa. Myös useamman lauseen kokonaisuuksia käytettiin sekä muutamassa kohden useammasta lauseesta poimittua ajatuskokonaisuutta (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Seuraavaksi aineistosta etsittiin pelkistettyjä ilmauksia poimimalla tarinoista vastauksia aineistolle esitettyihin kysymyksiin (tutkimuskysymykset) ja nämä ilmaukset kirjattiin ylös mahdollisimman tarkkaan samoilla termeillä kuin aineistossa. Analyysiä jatkettiin etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia pelkistetyistä ilmauksista, joita ryhmiteltiin eli laitettiin samaan alakategoriaan. Tämän jälkeen alakategoria nimettiin. Ryhmittelyä suoritettiin induktiivisesti useaan otteeseen aina alkuperäiseen aineistoon palaten. Välillä tutkija käytti myös abduktiivista eli teoriaohjaavaa lähestymistapaa, kun teoria ohjasi kategorisointia. Alkuperäiseen aineistoon palaamisella haluttiin varmistaa tehdyt päätelmät ja niiden oikeellisuus. Seuraavaksi analyysiä jatkettiin vertaamalla muodostettuja kategorioita toisiinsa. Samansisältöisiä kategorioita yhdisteltiin, kun se vaan aineiston sisällön näkökulmasta oli mahdollista tai mielekästä. Muodostetuille yläkategorioille annettiin niiden sisältöä hyvin kuvaava nimi (Kts. kuvio 1). (Kyngäs & Vanhanen 1999, Tuomi & Sarajärvi 2004.) Eri tarinatyyppien ryhmittelyssä ja kategorioiden nimeämisessä pyrittiin käyttämään samoja sisältöjä ja nimitä, jos se vain oli sisällön kannalta mielekästä. Osa alakategorioista sopi myös useampiin yläkategorioihin. Esimerkiksi alakategoria kaverisuhteiden ongelmat jaettiin tarinoiden kontekstin perusteella kaverisuhteiden ongelmiin koulussa ja vapaa-ajalla.



KUVIO 1. Analyysin kulku (Tuomi & Sarajärvi 2004, mukailten)

8 TULOKSET

Seuraavassa esitellään tämän tutkielman tulokset molempien kehyskertomusten osalta. Tulokset kuvataan analyysin perusteella laadittujen ylä- ja alakategorioiden kautta. Kolmannen tason otsikot on nimetty yläkategorioiden mukaan ja alakategoriat tulevat esiin tekstissä lihavoituina. Tulokset on esitetty myös kuvioissa 2 ja 3.

8.1 Seitsemäsluokkalaisten stressitekijät tarinoissa

8.1.1 Kouluun liittyvät stressitekijät

Arvosteluun tavalla ja toisella liittyvät seikat tulivat esiin useissa tarinoissa. Tarinan seitsemäsluokkalaista stressasivat kokeiden huonosti meneminen, niiden määrä ja yleisesti huonot arvosanat.

*”Kokeista tulee huonoja numeroita...” (P2/16)**

”Arki tuntuu stressaavalta, koska koulunkäynti on vaikeentunut, niin paljon enemmän kokeita...” (T2/11)

* P2/16 = Pojan kirjoittama tarina stressitekijöistä

1-16 = Vastaaajan järjestysnumero

Tähän liittyen myös **koulutyön vaativuutta ja vastuuta** painotettiin tarinoissa. Vastuun määrää verrattiin joissain tarinoissa alakoulun vastaavaan. Muun muassa se, ettei välituntikello soikaan vaan täytyy itse huolehtia siitä, että on oikeassa paikassa oikeaan aikaan tuli esiin.

”..vastuu karttuu koko ajan, kuten että yläkoulussa välituntikello ei soi, vaan oikeaan luokkaan täytyy tulla ajoissa.” (T2/12)

Pitkät koulupäivät, oppisisältöjen/koulunkäynnin vaikealta tuntuminen sekä läksyjen määrä ja vaikeus stressasivat seitsemäsluokkalaista. Koulu nähtiin myös syynä **ajan puutteeseen**. Koulumenestys ja ajan puute kytkettiin toisiinsa suoraan myös eräässä tarinassa.

”Lauran mielestä arki taas voi tuntua stressaavalta koulun menestyksen takia ja melkein koko vapaa-aika menee läksyjen ja kokeisiin lukemiseen.” (T2/12)
”Tulee ihan kauheasti läksyjä ja ne on hirveän vaikeita.” (P2/16)

Myös tukiopetukseen joutuminen tuotiin esiin stressitekijänä yksittäisessä tarinassa:

”Kaikki mitä pitäisi oppia on hirveän vaikeata ja sitten kun ei opi joutuu tukiopetukseen.” (P2/16)

Aineistossa mainittiin tylsät **Opettajat/opetus** stressitekijöinä. Opettajista puhuttiin useissa tarinoissa ja stressiä aiheuttavat olivat joko harmistuneita, vihaisia tai heitä oli vaikea löytää. Tästä esimerkkinä eräässä tarinassa Villen piti mennä hammaslääkəriin, josta tuli ilmoittaa luokanohjaajalle. Häntä ei kuitenkaan löytynyt yrityksestä huolimatta, joten Ville meni hammaslääkəriin ilmoittamatta siitä. Siitä seurauksena Ville *”..tuli takaisin koululle vihainen opettaja vastassaan.”(P2/15)* Eräässä tarinassa opettaja myös nolasi oppilaan.

”Hän oli unohtanut kotiin liikuntavehkeet ja liikunnan ope oli harmissaan.” (T2/14)
”..Opettaja kysyy Villeltä..Ville ei osaa vastata..Hän tulee nolatuksi ja häntä hävettää.” (P2/15)

Kaverisuhteet koulussa mainittiin tavalla ja toisella useissa tarinoissa. Ystävän puuttuminen koulussa joko kokonaan tai hyvän ystävän ollessa poissa, yksinäisyyden tunne toisten kuiskutellessa ja koulukiusaaminen tulivat esiin seitsemäsluokkalaisten stressitekijöinä.

”Lauraa on kiusattu muutama vuosi sitten, eikä hän ole varma, onko hänellä vielääkään oikeita ystäviä koulussa...” (T2/11)

”Koulussakaan ei välttämättä Lauralla ole aina ystäviä...” (T2/12)

”Jotkut heidän luokkalaisista tytöistä kuiski ja Lauralle tuli yksinäinen olo.” (T2/14)

”Lauralla oli yksi kiva kaveri jonka kanssa hän oli koulussa, Kaisa. Mutta Kaisa oli kuumeessa eikä päässyt kouluun.” (T2/14)

Muita alakategorioita ovat **täydellisyyteen pyrkiminen, ikävät sattumukset ja unohdus.**

Täydellisyyteen pyrkiminen tulee esiin riittämättömyyden tunteena erityisesti eräässä tarinassa:

”Laurasta ne tuntuvat stressaavalta, koska hän ajattelee, ettei hän ole tarpeeksi hyvä koulussa.” (T2/10)

Ikävinä sattumuksina tarinoissa tuli esiin sade ja renkaan puhkeaminen kouluun lähtiessä. Unohdus puolestaan tuli esiin läksyjen unohtamisena, koulusta myöhästymisenä ja koulu-tarvikkeiden unohtumisena.

”Minulla on ongelmia koulun suhteen. Unohtelen läksyjä...” (T2/9)

”Hän oli unohtanut kotiin liikuntavälineet ja liikunnan ope oli harmissaan.” (T2/14)

”Kun Laura saapui kouluun koulutunnit olivat jo alkaneet.” (T2/14)

8.1.2 Perheeseen liittyvät stressitekijät

Perheeseen liittyvät stressitekijät on koulun ohella toinen laaja yläkategoria. **Kodin huolet** pitää sisällään muun muassa kokemuksen vanhempien valittamisesta ja huutamisesta, isoveljen kiusaamisesta ja vihaisesta isästä. Myös vanhempien vähäinen kiinnostus lapsen asioihin tuli esiin eräässä tarinassa stressitekijänä.

”Kotona vanhemmat valittaa ja valittaa joka asiasta.” (T2/9)

”Lauran isovelji joskus kiusaa tätä.” (T2/13)

”..kun Ville pääsi ovesta sisään hänen isänsä tuli vihaisena ja sanoi...” (P2/15)

”Kotona Laurasta tuntuu myös riittämättömältä, vanhemmat sanovat vain, että hyvä, vaikka olisi ollut 100+.” (T2/10)

Täydellisyyteen pyrkiminen stressitekijänä tulee esiin myös perheeseen liittyen.

”Hänen olisi oltava ..sellainen, että kaikki sekä kotona että koulussa ihailisivat häntä, koska hän olisi niin viisas ja saisi vain 11-ksia.” (T2/10)

Ikävät sattumukset puolestaan viittaa perheeseen liitettynä rangaistukseen eräässä tarinassa.

”Ville ei osannut sanoa mitään, koska pelkäsi, että isä antaisi jotain kotitöitä enemmän ja niin kävi. ”Ville, saat siivota koko talon tänään.”” (P”/15)

Ajan puute liittyy perheeseen siten, että eräässä tarinassa Ville ei ehdi käyttää koiraansa aamulla ulkona vaikka se on hänen tehtävänsä perheessä. Koko tätä tarinaa leimasi ajan puute, koska lopussa vielä todetaan:

”..mitenhän tästä voisi tulla helpompaa elää, jotta ei tarvitsisi aina olla menossa jonnekin ja tehdä jotain. Tarvitsisin enemmän aikaa.” (P2/15)

8.1.3 Vapaa-aikaan liittyvät stressitekijät

Ajan puute tuli esiin myös vapaa-aikaan liittyvissä stressitekijöissä. Tässä kohden ajan puute ilmaistiin yleisempinä ”on niin paljon muuta tekemistä”-ilmaisuna (T2/9), kun se taas muissa yläkategorioissa oli selkeästi liitetty joko kouluun tai perheeseen. Eräässä tarinassa ajan puute liitettiin harrastukseen. Myös harrastus voitaisiin ymmärtää stressitekijäksi tässä kohden.

”Kun koulun jälkeen on harkat niin sitten illalla ei jaksaisi tehdä läksyjä.” (P2/16)

”Lauralla on paljon kiirettä eikä aika tunnu riittävän ollenkaan.” (T2/13)

Kaverisuhteet vapaa-ajalla osoittautuivat myös stressitekijöiksi. Suurin osa kaverisuhteiden huolista liitettiin tarinoissa kouluympäristöön, mutta osassa puhuttiin yleisemmin kaverisuhteiden ongelmista. Näitä olivat ystävyysden loppuminen, riidat kaverin kanssa sekä harrastuksiin liittyen niistä pois jääminen, ”koska sieltä ei löydy kavereita.” (T2/13)

”..ystävä jätti Lauran.” (T2/13)

”Kaveritkin on välillä tylsiä kun tulee riitoja.” (P2/16)

8.1.4 Elintapoihin liittyvät stressitekijät

Vähäinen uni ja **liian vähäinen ruokailu** sekä aamupalan että kouluruuan osalta olivat selkeästi elintapoihin liittyviä stressitekijöitä ja varsinkin unen puute tuli esiin useissa tarinoissa.

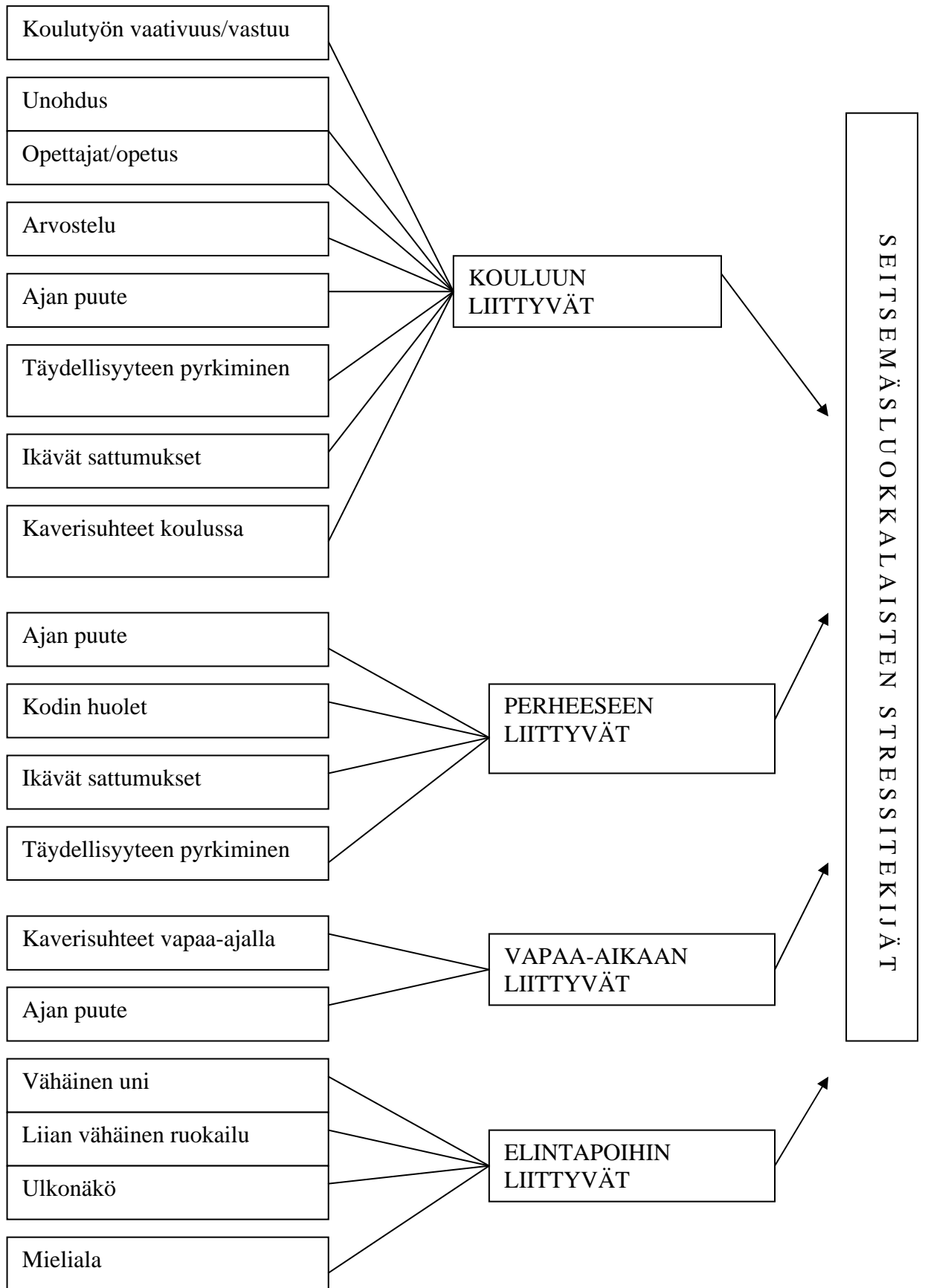
”Menen joka päivä 11 nukkumaan paitsi viikonloppuisin, jolloin valvon yleensä kahteen.” (T2/9)

”Ruoka tunti alkoi Lauralla oli kova nälkä, mutta se ei ollut Lauran lempiruokaa joten hän ei syönyt mitään.” (T2/14)

Ulkonäkö ja **mieliala** mainittiin kumpikin kerran stressitekijöinä. Mieliala mainittiin tytön tarinassa ajan puutteen yhteydessä ja ulkonäkö puolestaan aamulla vaatteiden valinnan yhteydessä.

”Siksi hän on hieman masentunut.” (T2/13)

”..hän meni vaatekaapille eikä ole mitään kivaa päälle pantavaa, ja se jos mikä ärsytti Lauraa.” (T2/14)



KUVIO 2. Seitsemäsluokkalaisten stressitekijät eläytymistarinoiden valossa

8.2 Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijät tarinoissa

8.2.2 Kouluun liittyvät voimavaratekijät

Eräiksi seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijöiksi nousivat tarinoissa **koulumenestykseen** liittyvät tekijät. Näitä olivat ahkeruus koulussa, kokeessa menestymiseen liittyvät asiat, ajoissa kouluuntulo, aktiivisuus ja keskittyminen tunnilla, koulupäivään valmistautuminen, läksyjen teko ja koulutarvikkeista huolehtiminen. Joku näistä tekijöistä mainittiin jokaisessa voimavaratekijöiden tarinassa.

”Laura oli ajoissa koulussa.” (T1/1)

”..katsoi huomisen päivän vaatteet valmiiksi ja pakkasi repun.” (T1/1)

”hän saa hyviä numeroita kokeista ja jokainen aine menee hyvin.” (T1/2)

”..Laura keskittyy opetukseen. Hän viittaa ahkerasti tunnilla.” (T1/4)

”..on tehnyt kotitehtävät hyvin ja huolella.” (P1/7)

”..vaikeasta biologian kokeesta Ville sai 9 ½.” (P1/6)

Oppimisen mielekkyys mainittiin tavalla ja toisella hyvin monessa tarinassa. Tähän alakategoriaan on liitetty myös muutamassa tarinassa mainittu välituntiaktiivisuus. Näitä olivat muun muassa ulosmeno välitunnilla ja netissä surffailu silloin tällöin.

”Koulunkäynti on kivaa...” (T1/3)

”Musiikin tunnilla Laura oppii uusia sointuja.” (T1/4)

”Ville ei inhonnut koulua...” (P1/7)

”Joskus Ville piipahtaa netin puolellakin.” (P1/6)

Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijöinä toimivat **opettajat** olivat **kivoja tai kiltejä**. Myös opettajan kehuminen mainittiin tarinassa päähenkilön onnistuessa erityisen hyvin oppitunnilla.

”Opettaja kehuu Lauran lahjoja...” (T1/4)

”..hänen opettajansa ovat ihan kivoja.” (P1/7)

”Opettajat ovat kiltejä...” (P1/8)

Kaverisuhteet tuotiin esiin monissa tarinoissa koulun liittyvinä voimavaratekijöinä. Monessa kohden kirjoittaja varmasti tarkoitti kavereita myös koulun ulkopuolella puhuesaan siitä voimavaratekijänä, mutta tässä on maininnat jaoteltu eri kategorioihin kontekstin mukaan. **Kaveruuteen** kuuluu yhteenkuuluvuus kaverin kanssa, kavereitten määrä, ystävi- en omistaminen ja kavereiden kehumaksi tuleminen. **Suhteet ikätovereihin** alakategoriaan kuuluu erilaisissa kaveriporukoissa oleminen, kaikkien kanssa toimeen tuleminen, uuden kaverin saaminen, suosio kaveripiirissä ja yksin oleminen. **Ei kiusaamista** jäi omaksi alakategoriakseen sen erityisluonteen vuoksi.

”..kaverinsa Maria tuli häntä vastaan.” (T1/1)

”Laura ja Maria toivottivat toisilleen onnea ja koe alkoi.” (T1/1)

”Laura on hyvä tanssija ja kaverit kehuvat...” (T1/2)

”Laura vaihtelee välillä onko hän isossa vai pienessä porukassa. Joskus hän on yksin...” (T1/2)

”..tutustuu erääseen rinnakkaisluokkalaiseen.” (T1/4)

”..kaikki ovat hänen kavereitaan.” (P1/6)

”Heitä ei kiusattu.” (T1/1)

8.2.3 Perheeseen liittyvät voimavaratekijät

Kotiin/perheeseen liittyvät asiat on laaja alakategoria, koska tähän aihealueeseen liittyen tuotiin tarinoissa esiin hyvin monenlaisia asioita. Ensinnäkin vanhempien kiinnostus lapsen koulumenestykseen nähtiin voimavaratekijänä. Samoin hyvät suhteet perheenjäseniin, perheen kanssa ajan viettäminen, uuteen kotiin muutto ja suoraan kotiin meneminen koulusta. Tähän kategoriaan kuuluvat myös yleisemmät luonnehdinnat siitä, että asiat ovat kotona hyvin ja eikä siellä ole ongelmia.

”Äitini ja isäni ovat ihmetelleet hyvää koulumenestystä, mutta heidän ovat vain onnellisia.” (T1/2)

”..kaikki on hyvin kotonakin...” (T1/3)

”Kun koulupäivä loppuu menee Laura suoraan kotiin.” (T1/4)

”..on hyvät välit vanhempiinsa ja sisaruksiinsa.” (T1/5)

”..kotona hänellä oli hyvä olla.” (P1/7)

”..muutimme uuteen kotiin...” (P1/8)

”..vapaa-ajalla voi olla perheen- (ja kavereiden) kanssa.” (T2/12)

8.2.4 Vapaa-aikaan liittyvät voimavaratekijät

Tarinoissa tuli esiin vapaa-aikaan liittyvinä voimavaratekijöinä muun muassa **kaverit ja harrastukset (ja niissä menestyminen)**. Nämä oli mainittu useissakin tarinoissa. Harrastuksiin liittyi myös niissä menestyminen, joka nähtiin voimavaroja tuottavana asiana. Harrastuksina mainittiin tarinoissa muun muassa luistelu, lukeminen, karate, baletti, TV:n katselu ja musiikin kuuntelu. Eräässä tarinassa, jonka päähenkilö kävi lahjakkaille tanssijoille suunnattua erikoiskoululuokkaa, tuli esiin myös harrastuksen ja koulun onnistunut yhteensovittaminen voimavaratekijänä (T1/2).

”..alkoi luistelu harkat.” (T1/1)

”..kokeita ja tanssitunteja saa hyvin sovitettua ja joustettua.” (T1/2)

”Vapaa-ajalla Laura on myös kavereitten kanssa.” (T1/2)

”..Ville harrastaa karatea...on pärjännyt kisoissa hyvin.” (P1/6)

Yksittäisinä mainintoina tarinoissa esiintyivät **lemmikkieläimet, juhlat ja ilo uudesta tavarasta**. Lemmikkieläin voimavaratekijänä oli poikkeuksellisesti mainittu tarinassa 2, jossa etsittiin stressitekijöitä. Ajan puute oli eräs tässä aineistossa esiin tullut stressitekijä. Vastapainona riittävä vapaa-aika nousi esiin voimavaratekijöissä.

”..oli saanut uuden pyörän ja kokeili sitä ensimmäistä kertaa.” (T1/1)

”..hänellä oli synttärit joku päivä sitten.” (P1/7)

”Laura ei ole kertonut siitä, että arki on stressaavaa muille, kuin omalle koiralleen, joka on uskollisesti jaksanut kuunnella Lauraa.” (T2/11)

”Minulla on myös vapaa-aikaa ihan mukavasti.” (P1/8)

8.2.5 Elintapoihin liittyvät voimavaratekijät

Seitsemäsluokkalaisen elintapoihin liittyviä voimavaratekijöitä olivat muun muassa **uni ja laittautuminen**. Uneen liittyen aikainen nukkumaanmeno, riittävä- ja hyvä yöuni sekä pitkät yöunet tulivat esiin tarinoissa. Laittautuminen puolestaan mainittiin yhdessä tytön tarinassa (T1/4) aamutoimien yhteydessä.

”..Meni nukkumaan klo. 21.00...” (T1/1)

”Riittävä yöuni takaa myös sen, että koulussa jaksaa opiskella.” (T1/3)

”Hän herää virkeänä...” (T1/4)

Suosituksen mukaan ruokailu mainittiin tavalla tai toisella monessa tarinassa. Kotona ruokailun lisäksi tarinoissa mainittiin muun muassa monipuolisesta aamupalasta, päivällisestä, välipalasta ja iltapalasta. Kouluruokailun osalta erään tarinan päähenkilö jopa täytti lautasensa lautasmallin mukaisesti.

”Laura meni kotiin, söi välipalaa...” (T1/1)

”Kun syö myös kunnolla niin verensokeri pysyy tasaisena ja koulussa ja kotona kaikki sujuu hyvin, kun ei ole nälkä.” (T1/3)

”Tunnit menevät mukavasti pitkien yönien ja monipuolisen aamupalan avuin.” (T1/4)

”Ruokailussa Laura täyttää lautasensa lautasmallin mukaisesti.” (T1/4)

”Hän menee kotiin päivälliselle...” (T1/4)

8.2.6 Yksilön ominaisuuksiin liittyvät voimavaratekijät

Voimavaratekijä-tarinoissa tuli esiin sellaisia tekijöitä, joita ei voinut sijoittaa mihinkään edellä mainituista stressitekijöistä jaottelussa käytetyistä kategorioista. Niinpä voimavaratekijöihin tuli yksilön ominaisuuksien yläkategoria lisäksi. Tähän kategoriaan on sijoitettu erässä tarinassa mainittu **erityislahjakkuus**. Tarinan päähenkilö Laura oli erityislahjakas tanssissa ja siksi kävi lahjakkaille tanssijoille suunnattua erityisluokkaa.

”Vapaa-ajalla Laura tanssii balettia ja käy erikoisluokkaa. Erikoisluokka eli EK on suunnattu lahjakkaille tanssijoille.” (T1/2)

Erilaisia **luonteenpiirteitä**, kuten päättäväisyys ja positiivinen ajattelutapa sekä **itseluottamus** mainittiin joissakin tarinoissa seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijöinä.

”Laura on hyvä tanssija...ja kyllä hän itsekin sanoo itseään ihan hyväksi.” (T1/2)

”Mutta tällä yläasteella otan koulun vakavammin...” (T1/2)

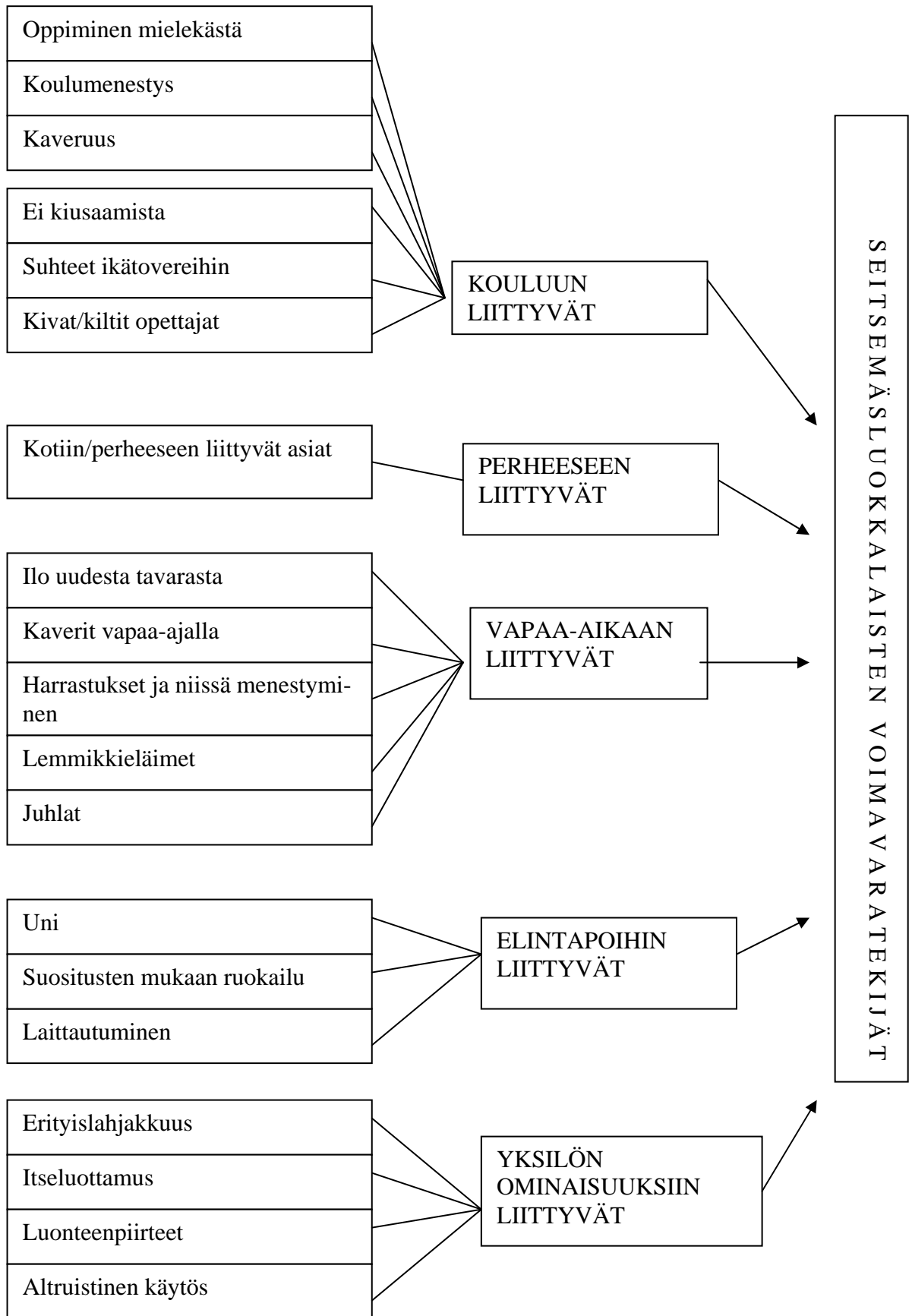
”Pitää myös uskaltaa olla äänessä ja viitata tunneilla. Pitää luottaa itseensä.” (T1/3)

”Laura uskaltaa olla oma itsensä ja tuoda mielipiteensä esille...Laura osaa iloita pienistäkin asioista.” (T1/5)

Muutamassa tarinassa päähenkilö osoitti **altruistista käytöstä** toista kohtaan.

”Laura kehuu uutta kaveriaan, koska hän on tosi hyvä pituushypyssä.”
(T1/4)

”Hänen kaverinsa Maria tuli häntä vastaan.” (T1/1)



KUVIO 3. Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa

9 POHDINTA

Seuraavassa on tarkasteltu yhteenvedon omaisesti tutkielman tuloksia, sekä tutkimuksen ja tulosten luotettavuutta. Tulosten osalta pyritään tarkastelemaan tärkeimpiä tutkimustuloksia ja vertaamaan niitä tutkielman teoriaosan aiempien tutkimusten päätelmiin. Yleisesti tuloksista voitaisiin todeta, että ne tukivat varsinkin kouluun liittyvien asioiden kohdalla hyvin aikaisempien tutkimusten tuloksia. Muiden asioiden kohdalla yhteys ei ollut niin vahva, mikä saattoi johtua siitä, että kenties kehyskertomukset ja koulu tutkimuksen toteutuspaikkana ohjasivat vahvasti kirjoittamaan kouluun liittyvistä asioista. Tuloksista nousee myös yksittäisiä mielenkiintoisia seikkoja, jotka ansaitsevat pohdintaa ja kenties jopa jatkotutkimusta.

Työprosessia pyritään arvioimaan kokonaisuutena kiinnittäen erityisesti huomiota luotettavuuskysymyksiin, kuten tulosten yleistettävyyteen. Lopuksi luodaan silmäys mahdollisiin jatkotutkimushaasteisiin tutkielman aihepiiristä.

9.1 Tulosten tarkastelua ja pohdintaa

9.1.1 Seitsemäsluokkalaisten stressitekijät tutkimuksen mukaan

Koulumaailmaan liittyvissä stressitekijöissä löytyi paljon yhtäläisyyksiä aiempien tutkimuksien ja tämän tutkimuksen välillä. Eräs mielenkiintoisimmista on eräässä tarinassa esiin tullut koulunkäynnin vaativuuden lisääntyminen alakoulusta yläkouluun siirryttäessä.

Tätä tukee myös Frydenberg (1997). On mielenkiintoista havaita, että vastuu tosiaan kasvaa nivelvaiheessa tuoreen seitsemäsluokkalaisen mielestä. Muutama vuosi sitten lanseerattu yhtenäisen peruskoulun ajatus pyrkii kaventamaan kuilua ylä- ja alakoulun välillä. Tämä on varmasti tarpeen, koska vaikka vastuun kasvu sinänsä on luonnollinen asia, ei liene tarkoituksenmukaista, että se tapahtuu äkkiä ja hyppäksenomaisesti.

Seitsemäsluokkalainen tuntee stressiä kouluarvostelun, opettajien ja opetuksen sekä koulutyön vaativuuden johdosta. Nämä melko yllätyksettömät tulokset tulevat esiin myös aiemmista tutkimuksista. Arvostelun osalta saman toteavat esimerkiksi Murberg & Bru (2004). Laineen (2003, 44) tutkimuksessa oppilaiden kouluympäristön stressinlähteeksi nousi tiettyjen opettajien käyttäytymisen. Tässä tutkimuksessa puolestaan opettaja nolasi eräässä tarinassa oppilaan. Muissa tarinoissa esiintyneissä tilanteissa opettaja pikemminkin oli syystä harmissaan oppilaan käytöksen johdosta. Tutkimus ei tuonut onneksi suuremmin esiin esimerkiksi epämiellyttäviä, epäoikeudenmukaisia, ivallisia, välinpitämättömiä tai epäpäteviä opettajia, joita Ahon (1982) tutkimuksessa mainittiin. Koulutyön vaativuuden osalta tämän tutkimuksen tarinoissa puhuttiin läksyjen ja kokeiden suuresta määrästä stressitekijänä, sekä yllättäen eräässä tarinassa tukiopetukseen ”joutuminen” nähtiin negatiivisessa valossa. Tukiopetus ilmeisesti nähtiin siinä tarinassa rangaistuksena osaamattomuudesta. Myös aiemmat tutkimukset puhuvat selkeästi koulutyön vaativuudesta stressitekijänä, näistä esimerkkinä kouluterveyskysely (Luopa ym. 2006).

Ajan puute tuli tarinoissa esiin yllättävän vahvasti. Se liittyi sekä koulun vaativuuteen että ilmaistiin yleisesti niin, että ”on niin paljon tekemistä eikä aika tunnu riittävän ollenkaan” (T2/13). Työtätekevien aikuisten kiusat, kiire ja ajan puute näyttävät siirtyneen myös kouluikäisten maailmaan. Yllättäen kiire tuli aiemmissa tutkimuksissa esiin ainoastaan oppituntien yhteydessä (Aho 1982). Muuten ajan puutetta ei ollut stressitekijänä mainittu lainkaan. Onko kiireen kokeminen kouluikäisten maailmassa siis uusi ilmiö?

Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat tärkeä osa seitsemäsluokkalaisen elämää, joten näihin liittyvät huolet koetaan myös stressitekijöinä. Tästä tutkimuksesta saadut tulokset noudattivat hyvin aiempien tutkimusten tuloksia, eikä mitään uutta tai yllättävää tullut esille. Tässä aineistossa tosin ei mainittu seurustelusuhteista tai tunnettu huolta ystäväistä. Nämä taas tulivat esiin aiemmissa tutkimuksissa (Friis ym. 2004, 60; Laukkanen 1994).

Aineistossa tuli esiin perheeseen liittyvänä stressitekijänä vanhempien vähäinen kiinnostus lapsen asioihin. Eräässä tarinassa koululainen tunsu itsensä riittämättömäksi, kun vanhempia ei tunnu kiinnostavan vaikka kuinka yrittäisi ansaita heidän huomionsa hyvillä koulu-suorituksilla. Aiemmista tutkimuksista Frydenberg (1997) ja Murberg & Bru (2004) väittävät kuitenkin aivan päinvastaista. Ylipäätään riidat vanhempien kanssa oli ainoa seikka perheeseen liittyvissä stressitekijöistä aiemmissa tutkimuksissa, joka sai vahvistusta myöskin tästä tutkimuksesta. Elintapoihin liittyvissä stressitekijöissä unta ja ruokailua koskevia asioita ei lainkaan tullut esiin aiemmissa tutkimuksissa. Tutkimuksen tarinoissa puutteet näissä asioissa nähtiin stressitekijänä, mikä kertoo myös siitä, että niiden vaikutus hyvinvointiin tiedostetaan. Kenties terveystieto-oppiaineen tulo yläkouluun on vahvistanut tietoisuutta näistä asioista. Ulkonäköön liittyvät huolet tulivat esiin Brownin ym. (2006) tutkimuksessa sekä tässä tutkimuksessa tyttöjen tarinoissa. Tämä tukisi sitä yleistä käsitystä, että tytöt ovat alttiimpia ulkonäköpaineille nuoruusiässä.

9.1.2 Seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijät tutkimuksen mukaan

Aiempiä tutkimuksia koululaisten voimavaratekijöistä on löydetty tähän tutkielmaan niukemmin, mikä vaikeuttaa vertaamista aiempiin tutkimuksiin. Sen sijaan tässä aineistossa voimavaratekijöitä tuli esiin laajastikin. Koulumaailmaan liittyvistä voimavaratekijöiden osalta tämä tutkimus ei tuonut esiin mitään merkittävää uutta, jota ei olisi jo mainittu aiemmissa tutkimuksissa. Kavereiden tapaamisesta ja koulussa menestymisestä raportoi muun muassa Pölkki (2001, 130). Tarinoissa nähtiin ihanteena tunnollinen, koulussa menestyvä seitsemäsluokkalainen.

Tämän tutkimuksen tarinat toivat vahvasti esiin kaveri- ja ystävyysuhteiden merkityksen seitsemäsluokkalaisten voimavaratekijöinä. Eräs mielenkiintoinen havainto eräästä tarinasta on erilaisissa kaveriporukoissa olemisen ja kaikkien kanssa toimeen tulemisen painottaminen. Salmivallin (2005, 42) mukaan kun nuoruusiässä korostuu nimenomaan läheisten ystävyysuhteiden merkitys. Toisaalta tässä tulee esiin hyvien sosiaalisten taitojen merkitys voimavarana minkä on maininnut myös Kauppila (2005). Tässä kohtaa on mielenkiintoista myös tarkastella sukupuolien eroa tarinoissa. Yhdessäkään pojan kirjoittamassa tarinassa ei mainita kaverisuhteita voimavaratekijänä. Yleinen käsitys toki on, että tytöille lä-

heinen ystävyysuhde on tärkeämpi, ja he saavat siitä sosiaalista tukea, kuten Murberg & Bru (2004) ovat todenneet.

Eräässä tarinassa mainittiin syntymäpäiväjuhlat voimavaratekijänä. Friis ym. (2004, 60) mainitsee saman asian. Sen sijaan kodin taloudellinen tilanne ei tullut tarinoissa esiin millään tavalla, vaikka sen mainitsee Helavirta (2006, 212–213). Ehkä se ei vaan ole merkittävä asia tai sitten sitä pidetään niin henkilökohtaisena, ettei sellaisesta haluta kirjoittaa edes anonyymisti. Vanhempia ei nähty tarinoissa suoraan voimavarana esimerkiksi niin, että heille olisi kerrottu huolia, tai ainakaan tästä ei mainittu. Merkittävä tarinoista nouseva asia on kuitenkin se, että vanhempien kiinnostus lapsen koulumenestykseen nähtiin voimavaratekijänä. Voisiko tätä ajatusta laajentaa koskemaan kiinnostusta ylipäätään lapsen asioista? Onko kiireisillä vanhemmilla tarpeeksi aikaa lapselleen?

Lemmikit ja voittaminen harrastuksissa ja ylipäätään harrastukset tulivat esiin sekä tässä tutkimuksessa että aiemmissa (Friis ym. 2004, 60; Helavirta 2006, 215–216) voimavaratekijöinä. Tarinoissa tuli esiin kirjava joukko harrastuksia sekä vapaa-ajan runsaus. Eräässä tarinassa mainittiin harrastuksen ja koulun onnistunut yhteensovittaminen. Harrastuskin voi alkaa aiheuttaa stressiä, jos ajan puute ja aikataulujen sovittaminen alkavat vaivata. Tarinoissa mainittiin lisäksi hyvä itseluottamus, päättäväisyys ja positiivinen ajattelutapa. Persoonallisuuden piirteet saattavat vaikuttaa näihin seikkoihin, kuten Aldridge (2001, 108) ja Frydenberg (1997) mainitsevat.

9.2 Tutkielman ja tulosten luotettavuuden arviointia

Kirjallisuuskatsauksen osalta tutkija jäi pohtimaan sitä, miksi juuri nämä asiat nousivat stressi- ja voimavaratekijöiksi? Miksi jotakin tekijää ei tule ilmi tutkimuskirjallisuudesta, vaikka tutkijan olettaisi sen olevan merkittävä stressi- tai voimavaratekijä koululaiselle. Joko tutkija ei löytänyt sitä koskevaa tutkimusta, tai sitten hänen oletuksensa vaan on väärä. Tästä esimerkkinä yksinhuoltajuus, jonka voisi olettaa nousevan esiin huolta aiheuttavana tekijänä, mutta jota ei tutkimuskirjallisuudessa mainita. Avioero sen sijaan mainittiin stressitekijäksi (Helavirta 2006, 212–213). Raportoitujen tutkimusten relevanttisuutta voisi kyseenalaistaa, koska osa lähteenä käytetyistä tutkimuksista on aika vanhoja. Kuitenkin,

esimerkiksi vanhempien köyhyydestä stressitekijänä puhuttaessa eri-ikäiset tutkimukset tuovat tarkasteluun mielenkiintoisen aikaulottuvuutta mukaan. Ulkomaisten tutkimusten osalta jotkut kaikista relevanteimmista tutkimuksista löytyivät vähän vanhemmista, 1990-luvun ja jopa 1980-luvun tutkimuksista. Tämä taas vaikeutti tutkijan työtä, koska kovin vanhoja tutkimuksia ei ole saatavilla enää. Ulkomailla toteutettujen tutkimusten osalta tulosten sovellettavuutta suomalaisiin koululaisiin voisi myös kyseenalaistaa.

Tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella vastaavuuden suhteen (Tuomi & Sarajärvi 2004, 133–138). Tutkija pyrki osoittamaan aineistosta tekemänsä päätelmät lainauksilla aineistosta. Alakategorioiden sijoittaminen sopiviin luokkiin tuotti joidenkin ilmausten kohdalla vaikeuksia. Tutkija päätyi sijoittamaan ilmaisut kategorioihin mahdollisimman pitkälle tarinoiden tilannekontekstin mukaisesti. Esimerkiksi kaverisuhteisiin liittyvät tekijät jaettiin sekä kouluun että vapaa-aikaan liittyviin sen mukaan, missä yhteydessä niistä tarinoissa mainittiin. Vielä haasteellisempi olivat alakategoriat laittautuminen ja ulkonäkö.

Tulosten siirrettävyys tarkastelee sitä, voidaanko tuloksia siirtää tutkimuksen ulkopuolelle toiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2004, 133–138). Tässä tulee ottaa huomioon, että otos oli suppea määrällisesti ja kerätty vain yhdeltä luokalta tietystä koulusta. Yleensä oppilaat tulevat peruskoulussa tiettyyn kouluun tietyltä asuinalueelta. Tämä saattaa vääristää tuloksia ja vaikeuttaa niiden toiseen ympäristöön siirrettävyyttä, koska otoksen koululaiset saattoivat olla hieman valikoitunutta joukkoa. Tässä otoksessa oli lisäksi poikien määrä tyttöjä pienempi, joka osaltaan vaikeuttaa johtopäätösten tekoa sukupuolen mukaan.

Aineistonkeruutilanteen kohdalla voidaan pohtia sitä, kuinka vapaaehtoisesti tutkittavat osallistuivat tutkimukseen. Käytännössä aineisto kerättiin oppitunnilla, jossa luokan oma opettaja piti huolen siitä, että jokainen kirjoitti ainakin jotain paperille. Tutkittavat oppilaat istuivat myös melko lähekkäin vierustoveriaan, joten halutessaan toisen paperin saattoi nähdä. Aineiston merkitsevyyden (Tuomi & Sarajärvi 2004, 133–138) suhteen tulee kiinnittää huomio siihen, onko tutkielma yhteiskunnallisesti tärkeä. Jos lasten ja nuorten hyvinvointia arvostetaan yhteiskunnassamme niin näkisin tutkielmallani varmasti olevan merkitystä. Nuorten psyykinen hyvinvointi on todella ajankohtainen aihe varsinkin Jokelan koulun ampumatapauksen jälkeen. Soisin tämän tutkielman antavan aineksia lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen.

Tutkimustyön tämän aiheen parissa on tarkoitus jatkaa pro gradu –työn merkeissä. Murrosiän mukanaan tuomalla kehityksellä on hyvin olennainen osa seitsemäsluokkalaisten kokemuksiin stressi- ja voimavaroitekijöihin. Tyttöjen ja poikien välinen, muun muassa kehityksen eriaikaisuudesta johtuva eroavaisuus on hyvin mielenkiintoinen tekijä. Tässä tutkimuksessa tämä näkökulma jäi vielä sivuun, mutta ainakin sitä aion tarkastella jatkotutkimuksessani. Aineisto tulee myös olemaan kooltaan laajempi.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes MA. 1999. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen mieheksi ja naiseksi. Helsinki: Nemo.
- Aho, S. 1982. Oppilaiden koulussa kokema stressi sekä sen yhteydet työrauhahäiriöihin ja oppimistuloksiin. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- Aldridge, S. Masennus ja stressi, tunteiden biologiaa. Pieksämäki: Art House.
- Brown, SL., Teufel, JA., Birch, DA. & Kancherla, V. 2006. Gender, age, and behavior differences in early adolescent worry. *Journal of School Health*. 76 (8), 430-437.
- Dunderfelt, T. 1998. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY. 1998.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola J. & Suonranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola K. & Eskola J. 1995. Tuottaako eläytymismenetelmä ainoastaan stereotyyppioita? Teoksessa J. Eskola, J. Mäkelä & J. Suoranta (toim.) *Ihmistieteiden 1990-luvun metodologiaa etsimässä*. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C8, 149-169.
- Estevez, E., Musito G. & Herrero J. 2005. The influence of violent behaviour and victimization at school on psychological distress: The role of parents and teachers. *Adolescence* 40 (157), 183-196.
- Friis, L., Irola R. & Mannonen M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.
- Frydenberg, E. 1997. Adolescent coping, theoretical and research perspectives. London: Routledge.
- Gordon, T. 2000. Tunneilla ei ole tilaa tunteille. *Spektri* 2, 18–19.
- Hobfoll, SE. 1988. The ecology of stress. New York: Hemisphere.
- Heiskanen, T., Salonen K. & Sassi P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Helavirta, S. 2006. Lasten hyvä ja huono elämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa H. Forsberg, A. Ritala-Koskinen & M. Törrönen (toim.) *Lapset ja sosiaalityö*. Juva: PS-kustannus, 111, 209–216.
- Helenius S. 2007. Henkilökohtainen tiedonanto. 24.10.2007.
- Hirvisuo, L. 2005. Kouluympäristössä tapahtuvan muutoksen käsittely kuudesluokkalaisten eläytymismenetelmäkirjoituksissa. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.

- Hyypä, MT. 1993. Mielenvireys ja uupumus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ihalainen, VJ. 1977. Peruskoulun neljännen luokan oppilas. Porvoo: WSOY.
- Kauppila, RA. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Keuruu: PS-kustannus.
- Kauppinen, T. 2002. Koulun yhteisöllisyys ja nuorten kasvuverkosto. Kuopion yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Lääketieteen lisensiaatintyö.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY.
- Kolari, SL. 1987. Koululaisen stressi ja jännitystiloista. Teoksessa S. Enqvist, M. Jakobson & E. Wiegand (toim.) Kohtauspaikkana koulu, toimivat ihmissuhteet -luova työyhteisö. Jyväskylä: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 69.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kuosmanen, S. & Virtanen H. Nuorten kondomin käyttöön yhteydessä olevat tekijät eläytymistarinoiden valossa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta ja terveystieteiden tiedekunta. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma.
- Kyngäs, H. & Vanhanen L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (1), 3-11.
- Laible, DJ., Carlo G. & Raffaelli M. 2000. The differential relations of parents and peer attachment to adolescent adjustment. Journal of youth and adolescent 29 (1), 45-59.
- Laine, K. 2003. Koulukuvia, koulu nuorten kokemistilana. Jyväskylä: SoPhi.
- Langinvainio, H. 1984. Lasten stressi. Perhetausta, toiminnalliset oireet ja psykososiaalinen kehitys. Helsinki: Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitos.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY, 21-43.
- Laukkanen, E. 1994. Nuoruus on stressin aikaa. Hyvä Terveys 3, 44-45.
- Lazarus, RS. & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lohman, BJ. & Patricia, JA. 2000. Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. Journal of youth and adolescence 29 (1).
- Luopa, P., Pietikäinen M. & Jokela J. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T25-2006-VERKKO.pdf> [luettu 10.11.2006]
- Miller, MS. 1986. Lapsi ja stressi. Hämeenlinna: Karisto.
- Montemayor, R. 1983. Parents and adolescents in conflict: All families some of the time and some families most of the time. Journal of early adolescent 3 (1-2), 83-103.

- Murberg, TA. & Bru E. 2004. School related stress and psychosomatic symptoms among norwegian adolescents. *School psychology international* 25 (3), 317-332.
- Natvig, GK., Albrektsen, G. & Qvarnstrom U. 2003. Methods of teaching and class participation in relation to perceived social support and stress: Modifiable factors for improving health and wellbeing among students. *Educational Psychology* 23 (3), 261-274.
- Pietilä, A. 1997. Koulukiusaaminen voi laukaista migreenin. *Opettaja* 33, 34.
- Pölkki, P. 2001. Oppilaiden syrjäytymisuhkien tunnistaminen ja ehkäisy peruskoulun haasteena. Teoksessa I. Järventie & Sauli H (toim.) *Eriarvoinen lapsuus*. Porvoo: WSOY, 127-135.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita, 2005.
- Samdal, O. & Dur, W. 2000. The school environment and the health of adolescents. Teoksessa *Health and health behaviour among young people. Health behaviour in school aged children. A WHO cross-national study. International report. Health policy for children and adolescents, issue 1.* 52, 63.
- Sauli, H. 2003. Lasten köyhyys on lisääntynyt. Teoksessa M. Bardy, M. Salmi & T. Heino (toim.) *Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun*. Saarijärvi: Stakes, 35.
- Scheidt, P., Overpeck, MD., Wyatt, W. & Aszmann, A. 2000. Adolescents' general health and wellbeing. Teoksessa *Health and health behaviour among young people. Health behaviour in school aged children. A WHO cross-national study. International report. Health policy for children and adolescents, issue 1,* 28.
- Selye, H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Settertobulte, W. 2000. Family and peer relations. Teoksessa *Health and health behaviour among young people. Health behaviour in school aged children. A WHO cross-national study. International report. Health policy for children and adolescents, issue 1,* 44, 48.
- Siimes, MA. 2004. Murrosiän kriittiset vaiheet. Teoksessa E. Vitikka (toim.) *Koulu-sukupuoli-oppimistulokset*. Helsinki: Opetushallitus.
- Tiitu, S. & Valli, P. 1992. Kuudesluokkalaisen koulustressi ja sen ilmeneminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma.
- Tonn, LJ. 2005. Stress in children. *Education week* 25, 17
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

- Undheim, A-M. & Sund, A-M. 2005. School factors and the emergence of depressive symptoms among young norwegian adolescent. *European child and adolescent psychiatry* 14 (8), 452.
- Vainikainen, T. 1994. Kaveruus ja tuki lievittävät koululaisen stressiä. *Mielenterveys* 1, 31–32.
- Välimäki, T., Pietilä, A-M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2005. Lasten terveyteen liittyvä elämänlaatu, pilottitutkimus eräässä kouluyhteisössä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 42, 233-244.

LIITTEET

Liite 1. Aineistonkeruulomakkeet

Sukupuoli: Tyttö

Poika

Ville/Laura on seitsemäsluokkalainen poika/tyttö. Hänen mielestään arki ja koulunkäynti tuntuvat luistavan hyvin. Eläydy tilanteeseen ja kerro, miksi arki ja koulukäynti tuntuvat sujuvan hyvin. **Kirjoita tilanteesta pieni kertomus.** (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle)

Sukupuoli: Tyttö

Poika

Ville/Laura on seitsemäsluokkalainen poika/tyttö. Hänen mielestään arki ja koulunkäynti tuntuvat stressaavalle. Eläydy tilanteeseen ja kerro, miksi arki ja koulunkäynti eivät tunnu sujuvan hyvin. **Kirjoita tilanteesta pieni kertomus.** (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle)

Liite 2. Tutkimuslupa-hakemus

Tutkimuslupa-hakemus

Olen tekemässä kandidaatin tutkielmaa Joensuun yliopiston ohjauksen koulutuksen opintoihin liittyen. Työni nimi on tässä vaiheessa Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavara-tekijät. Tutkielman ohjaavana opettajan toimii xxxx ohjauksen koulutuksesta.

Haen lupaa tulla suorittamaan tutkielmani aineistonkeruuta xxxx perusopetuksen seitsemännelle luokalle. Aineiston keruu tulisi tapahtumaan 31.10.2007 klo 9.50 alkavalla yhdellä 45 minuutin oppitunnilla. Tuolloin ryhmää opettaa xxxx ja kyseessä on xxxx tunti. Olen sopinut asiasta jo hänen kanssaan.

Aineistonkeruu tapahtuu eläytymismenetelmää käyttäen. Eläytymismenetelmä tarkoittaa pienten tarinoiden kirjoittamista tutkijan keksimien kehyskertomusten pohjalta. Olennaista eläytymismenetelmässä on kehyskertomusten muuntelu, joita minulla on tässä kaksi. Yksi voimavaratekijöille ja yksi stressitekijöille (katso jäljempää lomakkeet). Kukin oppilas kirjoittaa siis vain yhden kehyskertomuksen pohjalta, ja tulen jakamaan paperit niin, että joka toiselle tulee kehyskertomus stressitekijöistä ja joka toiselle voimavaratekijöistä. Esitietoina tulen kysymään vain vastaajan sukupuolen, mutta muuten vastauksia tullaan käsittelemään täysin anonymisti.

Tulen jatkamaan samasta aiheesta pro gradu työtä, joten tämä tutkimus on eräänlainen menetelmän esitestaus. Tämän työn aikataulu on sellainen, että pyrin saamaan sen valmiiksi joulukuun mennessä. Tutkielma on myös osa Suomen mielenterveysseuran Osaan ja Kehitys hanketta, joten tutkimuksen tulokset tulevat myös heidän käyttöönsä.

Jaana Markkanen

Leilitie 1 J 34

80140 Joensuu

Puh. 040-7549656

e-mail: amarkkan@cc.joensuu.fi