

# Mihin suuntaan lukiokoulutusta tulisi kehittää nuorten terveyden tukemiseksi?

**SIRKKU MIKKOLA**

## AJANKOHTAISTA LUKIOISSA

Lukiokoulutuksen tavoitteena on lukiolain mukaan tukea opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten ja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja sekä taitoja. Lisäksi koulutuksen tulee tukea opiskelijoiden edellytyksiä elinikäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen elämänsä aikana (Lukiolaki 629/1998).

Suomessa 2000-luvun alkupuolella tehdyt lukioon kohdistuneet tutkimukset keskittyivät luokattoman lukion toimivuuden, opinto-ohjauksen sekä lukion tarjoamien työelämävalmiuksien arviointiin. Tutkimustiedon valossa lukiota käytiin tuolloin mielellään ja opettajien kanssa tultiin hyvin toimeen. Lukiolaiset kokivat voivansa kohtuullisen hyvin ja selviytyivät ilman suuria vaikeuksia opinnoistaan, joskin opiskelutyön määrää pidettiin jo vuosikymmenen alussa liian suurena. Aivan viime vuosien tutkimustulokset ovat virittäneet hyvinvointiin ja opiskeluedellytyksiin liittyvää keskustelua, kertoneet osalla lukiolaisista ilmenevistä opiskeluvaikeuksista ja osoittaneet kehittämistarpeita opetus- sekä opiskelumetodeissa. Tutkimus on myös nostanut esiin eroja lukioiden välillä (Ojajärvi 2003, Klemelä ym. 2007, Merimaa 2008).

Nuorten hyvinvoinnin tilasta on saatu tietoa 1980-luvun puolivälissä käynnistyneistä kansainvälisistä WHO-Koululaistutkimuksista, 1990-luvulla alkaneista valtakunnallisista kouluterveys-tutkimuksista sekä Lukiolaisten Liiton toteuttamista hyvinvointitutkimuksista vuosilta 2003 ja 2007. Tulosten mukaan yli 80 prosenttia nuorista arvioi terveydentilansa hyväksi, monenlaisten vaikeiden kuitenkin lisääntyessä jatkuvasti. Nuorille tyypillisiä oireita ovat väsymys, niska-hartiakivut, univaikeudet, jännittyneisyys ja päänsärky, tyttö-

jen oireillessa selvästi poikia enemmän (Ojajärvi 2003, WHO-koululaistutkimus 2006, Merimaa 2008, Kouluterveyskysely 2009).

Nuorten kokemukset koulusta ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan ja koulua pidetään myös turvallisena paikkana. Mikäli turvattomuuden tunnetta ilmenee, sen aiheuttajana on useimmiten kiusaaminen. Huolestuttavaa tutkijoiden mukaan on, että kodin ja koulun yhteistyö vähenee yläkoulussa, jolloin sen tarve olisi erityisen suuri. Lukiolaisten Liiton raportissa pahoinvoinnin todetaan kasaantuvan tietyille joukkoille ja ratkaisuksi ehdotetaan opintojen ohjauksen tehostamista, lukion alussa tehtävää kokonaisvaltaista terveydentilan kartoitusta ja tarpeita vastaavaa hoitoa, varhaista puuttumista ilmeneviin ongelmiin, oppilaskuntien toimintamahdollisuuksien lisäämistä sekä opiskelijoiden ottamista mukaan oppilaitoksen kehittämistyöhön (Ojajärvi 2003, WHO-koululaistutkimus 2006, Merimaa 2008, Kouluterveyskysely 2009).

Luokattomuuden toteutuminen, opiskelun valinnaisuuden lisääntyminen, erikoislukioiden määrän kasvu sekä ikäluokkien kehitys ovat viimeisimmän runsaan kymmenen vuoden aikana voimakkaimmin muuttaneet lukiolaitoksen asemaa ja lukiossa opiskelua. Juuri nyt puhuttavat nuorisoiäluokkien pieneneminen, lukioverkon uudistaminen sekä nuorten hyvinvoinnin tila. Opetusministeriö onkin asettanut työryhmän valmistelemaan toimenpide-ehdotuksia lukiokoulutuksen kehittämiseksi. Aikaa työryhmätyöskentelyyn on vuoden 2010 loppuun. Lukiolaitoksen ansioiden ja vahvuuksien toteamisen ohella kehittämistyöryhmä on siis myös mittavien haasteiden edessä (Rimpelä ym. 2009).

## TILANNE TURUN LUKIOISSA

Turussa tehdyssä lukiotutkimuksessa vuodelta 2007 selvitettiin lukion muuttuvaa asemaa nuor-

ten koulutienä (Klemelä ym. 2007). Tutkimuksen kautta pyrittiin luomaan kattava ja moniulotteinen kuva turkulaisen lukioverkon toiminnasta, lukio-opetuksen toteuttamisesta, luokattomuuden toimivuudesta ja lukion kehittämistarpeista. Näkemyksiä lukiosta kerättiin opiskelijoille, opettajille sekä vanhemmille suunnatuilla kyselyillä.

Tutkimuksen tulokset tukivat aikaisempaa havaintoa eroista lukioiden välillä. Tärkeimmiksi eroja synnyttäviksi tai selittäviksi tekijöiksi nimettiin lukion sijainti, sisäänpääsykeskiarvo sekä erikoislinjojen ja kurssitarjonnan määrä. Vahvoiksi perusteluiksi lukion valinnalle osoittautuivat lukion erikoistuminen ja kurssitarjonta, lukion maine sekä paremmuuslistoissa pärjääminen. Mielenkiintoinen havainto oli, että vanhempien odotukset ylittivät selvästi nuorten omat odotukset lukiossa menestymisen suhteen. Vanhempien ”työntövoima” opiskelijoiden lukiotiellä näytti siis nuoria voimakkaammalta (Klemelä ym. 2007).

Opiskelijoiden asenne lukion luokattomuuteen oli Klemelän ym. (2007) mukaan selvästi opettajia myönteisempi. Suurin osa nuorista painotti luokattoman lukion mahdollistamia yksilöllisiä valintoja kurssien ja opiskeluajan suhteen ensisijaisesti hyötyinä. Monet heistä pitivät myös vaihtuvia ryhmiä ja niiden myötä syntyviä sosiaalisia suhteita rikkautena, eivät haittana. Tutkimustulokset herättivät pohdintaa heikommin menestyvien tai opiskeluvaikeuksia kokevien lukiolaisten tukijärjestelmien kehittämisestä. Hämmennystä tutkimustulosten tulkinnassa aiheutti opettajien vahva kokemus monista luokattomuuteen kytkeytyvistä kielteisistä muutoksista samanaikaisesti hyvän työssä viihtymisen kanssa.

Opiskelijoiden saama riittävä ja laadukas opinto-ohjaus, erityisesti opintojen alkuvaiheessa todettiin luokattoman lukion toimivuuden yhdeksi peruspilariksi. Lukion alkuvaiheen ohjauksen onnistuminen edesauttaa opintojen sujumista pitkälle eteenpäin ja poikien kohdalla siihen tulisi panostaa tyttöjä enemmän. Heikko opiskeluote yhdessä liian suureksi koetun työmäärän kanssa ovat vahvasti uupumukselle altistavia tekijöitä ja ne tulisikin varhaisessa vaiheessa tunnistaa (Klemelä ym. 2007).

### **LUKIOYHTEISÖJEN HYVINVOINNIN KEHITTÄMISHANKE**

Turun lukioissa toteutettiin vuosina 2007–2009 LUJA (Lukion jaksaminen) -kehittämishanke opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanketta rahoittivat Sosiaali- ja terveysministeriö ja Turun kaupungin opetustoimi. Yksi lukioista

toimi hankkeessa pilottilukiona. Tavoitteina oli edistää hyvinvointia lukioyhteisöissä ja tarjota menestyksekkäitä työskentelymahdollisuudet kaikille toimijoille. Keinoina tavoitteiden saavuttamiseksi oli osallisuuden lisääminen yhdessä toimimalla ja toimijoita kuulemalla. Opiskelijoita koskevia konkreettisia osatavoitteita olivat aikaisempaa terveellisempien elämäntapojen omaksuminen, mielenterveysongelmien varhainen tunnistaminen, fyysisen toimintakyvyn paraneminen sekä valmiuksien lisääntyminen omien terveysongelmien tunnistamisessa ja hoitamisessa. Opettajien osalta tavoitteena oli vahvistaa ja luoda hyvää työkykyä tukevaa toimintaa.

Hankkeen alussa pilottilukion työryhmä suunnitteli sähköisen hyvinvointikyselyn. Kysely toteutettiin kaikissa lukioissa keväällä 2007. Vastaukset saatiin 1098 opiskelijalta ja 151 opettajalta. Kartoitettavia osa-alueita olivat: yhteistyö ja ilmapiiri, työjärjestelyt ja toimintatavat, kannustus ja tuki, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet, opiskelussa / työssä suoriutuminen, turvallisuus ja terveys sekä työympäristö. Tulosten mukaan opiskelijat kokivat osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien sekä työympäristöön liittyvien asioiden toteutuvan heikoimmin. Opettajien tuloksissa terveyden ja turvallisuuden osalla sekä työympäristössä ilmeni puutteita. Heikoimpia arvioita saaneet aihepiirit nimettiin kehittämiskohteiksi.

Pilottilukiassa panostettiin osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien kasvattamiseen ottamalla opiskelijat, opettajat ja vanhemmat aikaisempaa aktiivisemmin mukaan yhteisten asioiden kehittämiseen. Yhteistyössä ideoitiin ja suunniteltiin uudenlaista toimintaa stressinhallinnan, ergonomian sekä työssä jaksamisen aihepiireistä. Lisäksi hankkeessa toteutettiin lukuisia opiskelija- ja opettajalähtöisiä kehittämisinterventioita yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun ja Turun yliopiston opiskelijoiden, 3. sektorin toimijoiden sekä kouluterveydenhoitajien kanssa.

LUJA -hankkeen aikana pilottilukiassa pidettiin mm. hyvinvointiaiheisia oppitunteja ergonomiasta, niska-hartiavaivoista, unen merkityksestä ja rentoutumisesta. Kahdessa muussa lukiossa järjestettiin opiskelijoille stressinhallinta teemapäivä, jonka työpajoissa pohdittiin unen merkitystä opiskelussa, haettiin helpotusta esiintymisjännitykseen ja harjoiteltiin rentoutumista. Opettajille suunnattu jaksamista tukeva liikunnallinen ryhmä sai positiivisen vastaanoton ja ryhmää jatkettiin kokeilun jälkeen.

Keväällä 2009 kaikissa lukioissa toteutetussa seurantakyselyssä saatiin vastaukset 1382 opiskelijalta ja 155 opettajalta. Tulosten mukaan pilottilukion opiskelija-arvioissa havaittiin merkitsevää parannusta osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien sekä kannustuksen ja tuen osalta verrattuna muiden lukioiden keskiarvoihin. Pilottilukion opettajien tuloksissa näkyi merkitsevää parannusta yhteistyön ja ilmapiirin, työjärjestelyjen ja toimintatapojen sekä työssä suoriutumisen osalta.

Hankkeen konkreettisia tuotoksia ovat opiskelijan jaksamista tukeva Opiskelutyö haltuun-opas, verkosta löytyvä hyvinvointipeli sekä kokeilu terveystarkastukseen liittyvästä verkkopohjaisesta terveystarkastuksesta seulontakyselyineen ongelmien varhaisen tunnistamisen tehostamiseksi.

LUJA -hankkeen myötä laadittiin kuvaus lukion hyvinvointityöstä, jossa tärkeää roolia näyttelee hankkeessa pilotoitu yhteisötason hyvinvointitiimi ja sen toiminta. Hyvinvointityön kuvaus on suosituksena mukana Turun päivälukioiden opiskeluhoillon käsikirjassa. Lukion hyvinvointitiimi toimii rehtorin johdolla ja siihen kuuluu oppilaskunnan, opettajien ja vanhempien edustajia, lukion opinto-ohjaaja sekä terveydenhoitaja. Tiimin tehtävänä on suunnitella ja aktiivoida lukioyhteisön hyvinvointia edistävää yhteistyötä. Tiimin työskentely palvelee myös seurannan ja arvioinnin työkaluna sekä päätöksenteon tukena. Kokeilun aikana tiimi osoittautui oivaksi foorumiksi osallistumiselle, kuulluksi tulemiselle sekä vaikuttamiselle. Tiimissä toimiminen velvoittaa myös opiskelijoita kantamaan vastuuta yhteisön hyvinvoinnista, kasvattaa oppilaskunnan ja tutor-opiskelijoiden roolia aikaisemmasta ja antaa pysyvän väylän hankkia valmiuksia yhteisten asioiden hoitamiseen.

## DIAGNOOSI, PROGNOOSI VAI SKENAARIO?

Lääketieteessä sairauden luonteen selvittämisen jälkeen suunnitellaan hoito ja laaditaan prognoosi eli ennuste. Tulevaisuuden ennustaminen on vaativa tehtävä – miten lukea nykytilan merkkejä ja arvioida mitä on tulossa? Tulevaisuudentutkimuksessa keskeistä on erilaisten mahdollisten maailmojen ja niiden saavutettavuuden ehtojen kartoittaminen: millaisilla päätöksillä ja toimenpiteillä voidaan nykyisyydestä pyrkiä tavoiteltaviin maailmoihin. Tulevaisuudentutkijoiden pyrkimyksenä on luoda kattavia skenaarioita, joissa tulevaisuuden eri puolet on otettu huomioon ja joissa todellisuus voi kehkeytyä useita erilaisia

tulevaisuuspolkuja pitkin (Kamppinen ym. 2003).

Esitän lopuksi kaksi lukiokentän ääri-laidoille asettuvaa, lukioyhteisön toimintaa kuvaavaa skenaariota. Lukiokentän toiseen laitaan sijoittuu skenaario ”hypererityislukiosta”. Lukio sijaitsee ison kaupungin ydinkeskustassa. Opiskelupaikan saaminen edellyttää valmennuskurssin suorittamista, naissukupuolta, yli kahdeksan keskiarvoa, vanhemmilta vahvaa sitoutumista nuoren koulu-tehtävissä auttamiseen sekä koko perheeltä määrätietoista visiota nuoren hakeutumisesta jatko-opintoihin lääkäriksi, opettajaksi tai juristiksi. Lukiossa on tarjolla edellä mainittuihin ammatteihin valmentavat kurssit sekä runsaasti valinnaisia kursseja mandariinikiinasta teoreettisen hiukkasfysiikan perusteisiin. Tavoitteena opiskelijoilla on lukion suorittaminen loistavin arvoina sekä oppilaitoksen hyvän maineen varmistaminen.

Erityislukiossa opiskelu teettää nykyistäkin enemmän työtä ja opinnoissa pärjäämistä varmistetaan ylioppilaskirjoituksiin sekä yliopiston pääsykokeisiin valmentavilla kursseilla. Lukion opettajat voivat keskittyä vain oman aineensa opettamiseen, sillä tukipalvelujen henkilökunta, kuten opinto-ohjaajat, erityisopettajat, psykologit, psykiatrit, kuraattorit, terveydenhoitajat ja lääkärit huolehtivat tarvittaessa opiskelijan pulmista opiskeluun tai yksityisasioihin liittyen. Tukipalvelujen käyttö onkin runsasta, sillä lukiossa opiskelevat asuvat yksin, ovat stressaantuneita, psykosomaattinen oireilu ja tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat entisestään lisääntyneet, valtaosalla on opiskelua vaikeuttavia mielenterveysongelmia, lukiossa ilmenee kiusaamista ja huonosti viihtyvien määrä on jatkuvassa kasvussa.

Toisessa laidassa lukiokenttää on skenaario ”yhteisvastuullisesta lukiosta”, joka sijaitsee kaupungin ydinkeskustan ulkopuolella. Opiskelemaan pääsee kahdeksaa huonommallakin keskiarvolla, kunhan opiskelumotivaatio on nivelvaiheen haastattelussa varmennettu. Haastatteluun osallistuvat myös nuoren vanhemmat, jotka sitoutetaan olemaan koko lukioajan mukana nuoren arjessa varmistamassa kaikinpuolista hyvinvointia muun muassa opiskelun sujumisen, syömis-, liikunnan harrastamisen, vapaa-ajan vieton ja nukkumisen seurannan muodossa. Yksin muuttavien nuorten pärjäämistä tuetaan valmennuskurssin ja vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön avulla.

Uusien opiskelijoiden ensimmäisen vuoden

perehdytys- ja tutorohjelmalla varmistetaan integroituminen uuteen yhteisöön ja otteen saaminen opiskelusta. Lukiossa toimiva hyvinvointitiimi tekee yhteisöllistä hyvinvointityötä, mikä varmistaa kaikkien toimijoiden äänen kuulumisen, mahdollistaa yhteistyön ja vaikuttamisen sekä ehkäisee ongelmien syntyminen. Lukion oppilaskunta osallistuu yhteisten asioiden hoitamiseen tekemällä säännöllistä yhteistyötä tutor-opiskelijoiden ja ryhmänohjaajien kanssa sekä toimimalla pysyvänä jäsenenä hyvinvointitiimissä. Jaksamisen varmistamiseksi työmäärää lukiossa on vähennetty sopimalla yhteisesti selkeät toimintasäännöt ja sitouttamalla kaikki, niin opiskelijat, opettajat kuin vanhemmatkin niiden noudattamiseen.

Yhteisvastuullisessa lukiossa keskitytään yleissivistäviin, nuoren tasapainoista kasvua ja kehitystä tukeviin kursseihin, jotka opettavat aktiiviseksi kansalaiseksi, antavat valmiuksia jatko-opintoihin ja työelämään sekä evästävät tulevaa elämää varten. Monet kurseista toteutetaan oppilaitoksen ulkopuolella tai tiimityönä eri aineenopettajien ja oppilaitoksen ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Tukipalvelujen tarve on vähäinen vahvan ja toimivan lukioyhteisön, hyvän hallintantunteen sekä lukiossa viihtymisen vaikutuksesta.

YK:n lapsen oikeuksien sopimustekstin 12. ja 18. artikloissa ilmaistaan nuorten oikeus osallistua ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti itseään koskevaan päätöksentekoon sekä vanhempien ensisijainen vastuu nuoren kasvatuksesta ja kehityksestä, lapsen etu huomioon. Lukuisien tutkimuksien perusteella on tiedossa, että edellä mainitut oikeudet ja vastuut toteutuvat maassamme huonosti. Mihin siis kehittämistyössä tulisi panostaa?

Lukioyhteisöihin tarvitaan varmasti lisää resursseja, mutta osaaminen, hyvinvointi ja jaksaminen eivät synny pelkästään terveydenhoitajien tai psykologien määrää kasvattamalla. Jokaisen lukion toimijan tulisi myös pysähtyä pohtimaan omaa rooliaan lukion arjessa. Nopeasti muuttavassa maailmassa tarvitaan koko lukioyhteisön tueksi nykyistä aktiivisempaa yhteistyötä opiskelijoiden, opettajien, lukion muun henkilökunnan, vanhempien, terveydenhuollon ammattilaisten sekä päätöksentekijöiden välille.

## KIRJALLISUUS

- Kamppinen M, Kuusi O, Söderlund S.  
Tulevaisuudentutkimus. Perusteet ja sovellukset. Suomen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 896, Helsinki 2003.
- Klemelä K, Olkinuora E, Rinne R, Virta A. Lukio nuorten opiskelutienä. Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:206, Turku 2007.
- Kouluterveyskysely <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm> [Luettu 2.2.2010].
- Lukiolaki (629/1998) <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629> [Luettu 2.2.2010].
- Merimaa M. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2007. Suomen Lukiolaisten liitto ry, Helsinki 2008.
- Ojajärvi A. Kestääkö kaverisi. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2003. Suomen Lukiolaisten liitto ry, Helsinki 2003.
- Rimpelä M, Jarvala T, Kalkkinen P, Peltonen H, Rigoff A-M. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa. Peruseräraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Opetushallitus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2009.
- WHO-koukulaistutkimus <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/who1> [Luettu 2.2.2010].