

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tiia Backman

Riski koulu-uupumukseen Saimaanharjun yhte- näiskoulun yläasteella

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Tiia Backman

Koulu-uupumus Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteella, 30 sivua, 2 liitettä

Saimaan Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: lehtori, yliopettaja Tuija Nummela, Saimaan ammattikorkeakoulu, rehtori Ilkka Leinonen Saimaanharjun yhtenäiskoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa koulu-uupumuksesta Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteella. Työssä tutkittiin koettua koulu-uupumusta Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteikäisten oppilaiden keskuudessa. Keskeisimpiä tarkastelunkohteita olivat, vaikuttaako sukupuoli tai luokka-aste koettuun koulu-uupumukseen. Uupumusta mitattiin kyselyllä joka mukaillee BBI-10 -koulu-uupumuskyselyä. Koulu-uupumus voi pitkittyessään johtaa myöhempään masentuneisuuteen ja syrjäytymiseen työelämästä, minkä vuoksi varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy on myös kansantaloudellisesti ajateltuna tärkeää.

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä ja siihen vastasivat kaikki Saimaanharjun yläasteen oppilaat. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Kyselyssä oli 10 kysymystä liittyen koulu-uupumukseen ja lisäksi kysymykset sukupuolesta ja luokka-asteesta. Oppilaat ohjeistettiin kyselyn täyttämiseen luokka kerrallaan henkilökohtaisesti, ja oppilailla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä kyselyyn vastatessaan.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että sukupuolella on vaikutus koettuun koulu-uupumukseen. Tutkimuksen mukaan tytöillä on suurempi riski uupua koulussa kuin pojilla. Luokka-asteen vaikutus näyttäytyi tutkimuksessa siten, että koettu koulu-uupumus kohoaa yläasteen edetessä. Seitsemäsluokkalaisilla on kohtalaisen vähäinen uupumusriski, mutta yhdeksännellä luokalla uupumusriski lähes kaksinkertaistuu. Verrattaessa tutkimuksen tuloksia vuoden 2013 kouluterveyskyselyn tuloksiin koulu-uupumuksesta todettiin, että tulokset eivät ole vertailukelpoisia keskenään. Kouluterveyskyselyssä käytetään kolmea BBI-10 –mittarin väittämää, mutta vastausvaihtoehdot ovat eri kuin tässä tutkimuksessa. Kouluterveyskyselyssä mitataan koulu-uupumusta, kun taas tässä työssä riskiä uupumiselle. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2013 koulu-uupumuksesta kärsi 12 prosenttia eteläkarjalaisista 8.-9. -luokkalaisista. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että koko aineistosta laskettu selvästi kohonnut koulu-uupumusriski oli noin kolmanneksella kaikista vastaajista.

Asiasanat: koulu-uupumus, peruskoulu, yläaste

Abstract

Tiia Backman

School Burnout at Saimaanharju Comprehensive Secondary School, 30 pages,
2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Social Services

Bachelor's Thesis 2015

Instructors: Senior Lecturer Ms. Tuija Nummela, Saimaa University of Applied Sciences, Head Master Mr Ilkka Leinonen, Saimaanharju Comprehensive School

The purpose of this research was to to gather information and examine school burnout amongst secondary schools pupils at Saimaanharju comprehensive school. The main interest in the study was to explore, whether sex or year / grade had any influence upon school burnout. The research for this study was carried out in co-operation with Saimaanharju school, the head master and the student counselling teacher. The topicality of the subject is reasoned by the proliferation of burnout in general. If school burnout is prolonged, it can lead into a depression and in accordance with current policy, prevention is very important.

The data for this thesis were collected with Webropol-inquiry. The survey was conducted at the beginning of student counselling lessons with all students from 7th to 9th grades taking part in the study. Pupils were given instruction on how to complete the survey and they were provided the possibility to ask for more information during the study. The survey included ten questions relating to school burnout within three dimensions: exhaustion, cynicism and feelings of inadequacy. In addition the survey included question about sex and year/grade.

The results of the study showed that girls seem to be clearly more at the risk of school burnout. When 18.03 % of boys were clearly at increased risk to school burnout, the same number with girls was 32.47 %. At no risk of school burnout were 44.16 % of girls and 59.02 % of boys. Also, the influence of grade was shown: 7th graders seem to be least at risk to school burnout with the risk increasing towards 9th grade. 64.10 % of 7th graders were at no risk to school burnout, whereas 20.51 % of them clearly were at risk. Amongst 9th grade pupils 43.40 % showed no risk yet 37.74 % were at increased risk of school burnout. According to this study, around 50 % of 8th grade pupils were at no risk of school burnout. Only 17.39 % of 8th graders showed clearly increased risk and the rest, 34.78 % of them had an increased risk of burnout at school. In short, this study shows that female pupils, in the 9th grade are the group most at risk of school burnout.

Keywords: school burnout, school, secondary school

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Peruskoulu.....	6
2.1	Suomen peruskoulu ja perusopetuslaki	6
2.2	Saimaanharjun yhtenäiskoulu.....	7
2.3	Oppilas- ja opiskelijahuolto	8
3	Koulu-uupumus.....	9
3.1	Koulu-uupumuksen riskit.....	10
3.2	Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy	11
3.3	Koulu-uupumusmittari BBI-10	14
4	Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus.....	15
4.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	16
4.2	Opinnäytetyön kohde ja aineistonkeruu	16
4.3	Aineiston analysointi	17
5	Tutkimustulokset.....	19
5.1	Luokka-asteen vaikutus koettuun koulu-uupumukseen	20
5.2	Sukupuolen vaikutus koettuun koulu-uupumukseen.....	21
5.3	Tulosten arviointi.....	22
5.4	Tulosten tarkastelua suhteessa aiempiin kouluterveyskyselyihin	23
6	Pohdinta.....	24
6.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	26
6.2	Jatkotutkimusaiheet	27
	Kuvat.....	28
	Lähteet.....	29

Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Koulu-uupumusta kartoittavan kyselylomakkeen väittämät

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitetään yläasteikäisten koulu-uupumusta, sen ilmenemistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Nykyään puhutaan paljon työssä jaksamisesta ja työuupumuksesta sekä suorittamisen trendistä. Näin ollen onkin aiheellista tarttua jaksamiseen ja uupumiseen jo varhaisemmassa vaiheessa, peruskoulussa. Varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää monessa muussakin sosiaalialan ongelmassa, joten miksi ei myös uupumista tarkasteltaessa. Sosiaalialan näkökulmasta ajateltuna kouluympäristöllä on keskeinen tehtävä nuoren identiteetin rakentumisessa. Koululla on valta ja mahdollisuus tasoittaa ulkopuolisia vaikutteita sekä luoda käyttäytymisodotuksia myös koulunjälkeiseen elämään palkitsemalla ja arvostelemalla erilaisia ominaisuuksia ja identiteettejä (Houtsonen 2000 Kalalahden 2007 mukaan, 420). Panostamalla nuorten opiskelu-ympäristöön ja –ilmapiiriin voitaisiin saada hyviä tuloksia esimerkiksi mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyössä tarkastellaan koettua koulu-uupumusta Saimaanharjun koulun yläasteikäisten nuorten keskuudessa. Keskeisiä tarkastelukohteita tutkimuksessa on, vaikuttavatko sukupuoli tai luokka-aste koulu-uupumuksen esiintymiseen. Tutkimuksen tulosten valmistuttua niitä verrataan vuoden 2013 kouluterveyskyselyn Etelä-Karjalan tuloksiin. Saimaanharjun yhtenäiskoulu valikoitui tutkimuksen kohteeksi, sillä suoritin opintoihin liittyvän harjoittelun kyseisellä koululla koulukuraattorin työhön tutustuen. Kokemukseni ja mielenkiintoni nuorten parissa työskentelystä ohjaavat minua vahvasti koulumaailman suuntaan: aiempi työhistoriani nuorisotyöntekijänä on tuonut minulle vahvan kokemuksen koulun merkityksestä nuorten jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Harjoitteluni koulukuraattorin työssä vahvisti suuntautumistani koulumaailmaan ja tuki opinnäytetyöni aiheenvalintaa.

Harjoitteluni aikana tutustuin huolellisesti elokuussa 2014 voimaan tulleeseen oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin, joka vahvistaa aiheeni ajankohtaisuuden. Laisissa korostetaan oppilaitosyhteisön ja ympäristön hyvinvoinnin merkitystä sekä määrittellään palvelut, joita oppilailta tulee olla saatavilla. Lain mukaan oppilas-huoltoa tulee järjestää ensisijaisesti yhteisöllisenä ja ennaltaehkäisevänä toimintana. Koulu-uupumus on vakava riski oppilaiden hyvinvoinnille ja mitä var-

haisemmassa vaiheessa se havaitaan, sitä helpompi siihen on puuttua ja vaikuttaa oppilaiden kouluhyvinvointiin.

2 Peruskoulu

Koulunkäynti vaikuttaa lasten minäkuvaan, mielenterveyteen ja tunne-elämään. Hyvä oppimisympäristö edesauttaa oppilaita muodostamaan myönteisen ja realistisen kuvan itsestään, ja siten mahdollistaa hyvän ja arvokkaan elämäntähtäyksen kehittymisen (Uusikylä 2006, 11). Lisäämällä sosiaalialan osaamista koulun henkilökuntaresursseihin, voitaisiin havaita koulu-uupumusta ja muitakin oppimista vaarantavia tekijöitä ajoissa ja niihin voitaisiin puuttua. Oikea-aikainen ja riittävä tuki nuorelle elämäntilanteiden muuttuessa ja erilaisissa koulutyön haasteissa on erittäin oleellinen ja tärkeä asia. Onnistuneet koulutukselliset siirtymät edesauttavat nuorta saavuttamaan koulutuksellisia tavoitteitaan ja siirtymään edelleen onnistuneesti työelämään. (Salmela-aro 2010, 451.)

2.1 Suomen peruskoulu ja perusopetuslaki

Suomalaista peruskoulujärjestelmää edelsi koulujärjestelmä joka rakentui kansakoulusta, oppikoulusta (keskikoulu ja lukio) sekä ammattikoulutuksesta. 1960-70 –lukujen vaihteessa toteutettiin peruskoulu-uudistus, jossa opetus keskitettiin selkeästi opetusministeriön alaisuuteen ja yhdeksänvuotinen peruskoulu syntyi. Jo tuolloin nähtiin koulun olevan keino tasa-arvoistaa ja tukea kansalaisten hyvinvointia yhteiskuntaluokasta riippumatta. (Lahtinen & Lankinen 2010, 28.)

Oppivelvollisuudesta ja perusopetuksesta säädetään perusopetuslaissa (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Sen 7 luvun 31§ mukaan jokaisella on oikeus maksuttomaan perusopetukseen sisältäen oppimateriaalin sekä täysipainoisen aterian. Perusopetuksen oppimäärä on laajuudeltaan 9-vuotinen ja oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. Opetuksesta vastaavat lain mukaan ensisijaisesti kunnat. Opetuksen tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarpeellisia taitoja ja tietoja sekä tukea heidän kasvuaan ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Lain tavoite on myös turvata riittävä koulutuksellinen yhdenvertaisuus koko maan alueella. Oppivelvollisuus voidaan suorittaa tilanteen niin vaatiessa myös kotiopetuksessa ja

mikäli säädettyjä tavoitteita ei lapsen sairauden tai vammaisuuden vuoksi ole mahdollista saavuttaa yhdeksässä vuodessa, alkaa oppivelvollisuus aikaisemmin ja kestää 11 vuotta. Muutoin oppivelvollisuus päättyy kun perusopetuksen oppimäärä on suoritettu tai kun oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta. (Lahtinen & Lankinen 2010, 44-46.)

Paikallinen opetussuunnitelma laaditaan kansallisten opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Viimeisimmät opetussuunnitelman perusteet on annettu tammikuussa 2004 opetushallituksen toimesta. Niissä määritellään oppiaineiden ja aihekokonaisuuksien tavoitteet ja keskeiset sisällöt, sekä annetaan lainsäädäntöä täydentävät määräykset oppilaiden arvioinnista. Opetussuunnitelman perusteissa on myös omat määräyksensä kodin ja koulun yhteistyöstä sekä oppilashuollosta. Lähtökohtana uusissa perusopetuksen perusteissa on yhtenäinen perusopetus ensimmäisestä yhdeksänteen vuosiluokkaan. Opetussuunnitelma jonka opetuksen järjestäjä hyväksyy joko paikallisesti tai koulukohtaisesti, on opettajan työväline, joka auttaa häntä opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Opetussuunnitelman tulee täsmentää opetussuunnitelman perusteiden keskeisiä sisältöjä ottaen huomioon kunnan omaleimaisuus sekä paikallisesti tehdyt lapsia, nuoria tai koulutusta koskevat päätökset. (Lahtinen & Lankinen 2010, 139-141.)

Perusopetuksen päivittäisestä, viikoittaisesta sekä vuosittaisesta työajasta säädetään perusopetusasetuksen 3 ja 4 §:ssä joissa perusopetuksen eri vuosiluokille määritellään viikoittainen vähimmäistuntimäärä. Työtuntimäärissä otetaan huomioon perusopetuslain 3§ säännökset joiden mukaan perusopetusta järjestettäessä tulee edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä siten, että huomioidaan oppilaan ikä ja edellytykset. (Lahtinen & Lankinen 2010, 210.)

2.2 Saimaanharjun yhtenäiskoulu

Saimaanharjun yhtenäiskoulu toimii Taipalsaarella, nimensä mukaisesti Saimaanharjun taajama-alueella. Yhtenäiskoulussa järjestetään opetusta vuosiluokilla 1.-9. Lukuvuonna 2014-2015 alaluokilla oli oppilaita 194 kymmenessä opetusryhmässä ja yläkoulun luokilla 7.-9. opiskeli 177 oppilasta myös kymmenessä perusopetusryhmässä. Saimaanharjun yhtenäiskoulun opetussuunni-

telmaan perustuvia painopistealueita ovat turvallisuus ja myönteinen oppimisilmapiiri, oppilashuolto, kodin ja koulun yhteistyö, arviointi ja jatko-opiskelupaikan takaaminen jokaiselle. Yhtenäiskoululla opetus järjestetään kolmiportaisen tuen mallin kautta ja erityisopetusta tarjotaan oppilaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Saimaanharjun yhtenäiskoulun lukuvuositedote 2014-2015.)

Saimaanharjun yhtenäiskoulu tarjoaa oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaisen oppilashuollon, joka sisältää kouluterveydenhuollon, koulukuraattorin ja koulupsykologin palvelut, koulukyydityksen sekä kouluruokailun.

2.3 Oppilas- ja opiskelijahuolto

Oppilas- ja opiskelijahuollon ytimenä katsotaan olevan opettajien kasvatuksellinen työskentely luokissa, jota erityiset oppilashuollon ammattilaiset tukevat (Kurki, Nivala & Sipilä-lähdekorpi 2006, 123). Oppilashuollosta säädetään oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa, jonka tarkoitus on edistää oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäistä ongelmien syntymistä. Hyvinvoivan opiskeluympäristön ja sen yhteisöllisen toiminnan edistäminen sekä kodin ja koulun yhteistyön tukeminen on myös kirjattu lakiin. Sen tavoite on turvata oppilaille yhdenvertainen laatu ja saatavuus oppilashuollon palveluille. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.)

Opiskeluhoitoa toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä oppilaitosyhteisöä tukevana yhteisöllisenä opiskelijahuoltona. Yhteisöllisellä opiskeluhoollolla tarkoitetaan koko oppilaitosyhteisön toimintaa, jolla edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta, osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä. Tarpeen mukaan toteutetaan yksilökohtaiseen opiskelijahuoltoon sisältyy yksittäiselle opiskelijalle annettavat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut; opiskeluhoollon psykologija kuraattoripalvelut sekä monialaisen yksilökohtaisen opiskelijahuollon palvelut. Monialainen yksilökohtainen opiskelijahuolto tarkoittaa sitä, että yksittäisen opiskelijan asian käsittelyyn kootaan hänen tai hänen huoltajansa suostumuksella tarvittavia opiskeluhoollon yhteistyötahoja. Opiskeluhooltoon kuuluu myös opetuksenjärjestäjän hyväksymä opetussuunnitelman mukainen opiskelijahuolto, jonka avulla tuetaan yhteisöllistä toimintaa ja yksilöllistä hyvinvointia sekä

tuetaan oppimista ja tunnistetaan opiskeluun liittyviä ongelmia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.)

Opiskeluhuollon toteuttamisesta vastaa opetustoimi sekä sosiaali- ja terveystoimi yhteistyössä opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa kanssa. Opiskeluhoitoa toteutetaan suunnitelmallisena yhteistyönä käyttäen tarvittaessa muiden asiantuntijatahojen ammattitaitoa hyödyksi. Opiskelijahuollon psykologi- ja kuraattori-palvelut tulee olla oppilaan saatavilla viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen kun opiskelija on tätä pyytänyt. Jokaisella koulun työntekijällä on velvollisuus ottaa viipymättä yhteyttä psykologiin tai kuraattoriin, mikäli hän arvioi opiskelijan opiskeluvaikeuksien, tai sosiaalisten tai psyykkisten vaikeuksien takia kuraattorin tai psykologin palveluita tarvitsevan. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.)

Opiskeluterveydenhuoltoon on arkipäivisin virka-aikaan saatava välittömästi yhteys. Terveystoimijan vastaanotolle opiskelijan täytyy tarvittaessa päästä myös ilman ajanvarausta (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki). Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan oppilaiden kokemus koulukuraattorin vastaanotolle pääsystä on selkeästi parantunut: vuonna 2006 36 % vastaajista koki, että kuraattorin puheille oli vaikea päästä. Vastaava luku vuonna 2013 oli 17 %. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä 19 % oppilaista piti vaikeana päästä terveydenhoitajan vastaanotolle ja 45 % oli sitä mieltä, että koulupsykologia tapaamaan oli vaikea päästä. (Kivimäki, ym. 2014, 63.) Kouluterveyskyselyyn vastaa 8. ja 9. luokkien oppilaat ja se toteutetaan joka toinen vuosi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

3 Koulu-uupumus

On tärkeää erottaa koulu-uupumus masennuksesta ja yleisestä huonovointisuudesta. Siihen liittyy usein muitakin vaivoja, kuten uniongelmia. Koulu-uupumusta onkin haasteellista diagnosoida, sillä sen toteamiseen ei ole virallista kansainvälisesti pätevää menetelmää. (Korczak, Huber & Kister 2010.) Pitkittyessään koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen. Koulu-uupumukseen ja toisaalta kouluintoon vaikuttavat nuoren motivaatioon sekä sosiaaliseen ympäristöön liittyvät tekijät. Kaveripiirin ja kodin lisäksi kouluympäristö on yksi kol-

mesta keskeisestä nuoren kontekstista. Koulun ja nuorten tarpeiden kohtaamattomuus on yksi koulu-uupumuksen lisääntymisen ja kouluinnon laskun syy: esimerkiksi kiireen ilmapiiri, vähäiset vaikutusmahdollisuudet sekä osallisuuden tunteen puuttuminen altistavat nuoria uupumiselle. (Salmela-aro 2013b, 163-165.) On myös tutkittu, että peruskoulun loppupuolella vertaisryhmän jäsenillä, ystäville on vaikutus koulu-uupumuksen kokemukseen. Kaveriporukoiden jäsenet muistuttavat toisiaan koulu-uupumuksen suhteen. (Kiuru 2008, 32-33.)

3.1 Koulu-uupumuksen riskit

Nuorten koulu-uupumus on määritelty pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi, joka pitää sisällään kolme osa-aluetta: opiskeluvaatimusten aiheuttaman uupumusasteisen väsymyksen (emotionaalinen tekijä), kyynisen asenteen opintoja kohtaan (kognitiivinen tekijä) ja opintojen merkityksen vähenemisen sekä kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteet opiskelijana (toiminnallinen tekijä). Koulu-uupumuksen ensimmäinen ulottuvuus on ekshaustio, eli voimakas koulutyöhön liittyvä emotionaalinen väsymys. Väsymys on uupumusasteista, eikä se mene nukkumalla ohi. Emotionaalinen väsymys syntyy, kun nuori on pitkään pinnistellyt ilman riittäviä edellytyksiä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Toinen ulottuvuus koulu-uupumusta tarkastellessa on kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiä kohtaan. Koulutyön merkityksen arvostus ja mielekkyyden tunne katoaa ja motivaatio koulutyöhön laskee. Nuori tuntee, ettei hän kykene vastaamaan koulutyön vaatimuksiin. Kolmas tekijä koulu-uupumuksessa on koulunkäyntiin kohdistuva riittämättömyyden tunne. Nuoren kouluun liittyvä itsetunto alenee ja hän kokee itsensä tehottomaksi ja riittämättömäksi. Koulunkäyntiin liittyvä itsetunto laskee, jos nuorella on tunne, ettei hän saa riittävästi aikaa eikä kykene tekemään tarpeeksi. (Salmela-aro & Näätänen 2005, 11.)

Koulutukselliset siirtymät suuntaavat nuoren hyvinvointia ja motivaatiota. Suomen koulutusjärjestelmässä nuori kohtaa ensimmäisen koulutussiirtymänsä yhdeksännen luokan jälkeen. Siirtymässä tehty valinta on tärkeä tulevaa koulutuspolkua koskeva päätös, jossa nuori valitsee joko akateemisen tai ammatillisen vaihtoehdon (Salmela-aro 2013b, 165). Haluamalleen polulle päästäkseen, on nuoren koulumenestyksellä suuri merkitys. Karppisen ja Saviojan tutkimuksen mukaan temperamentti- ja persoonallisuustekijät, kuten älykkäisyys, häirittevyys, impulsiivisuus, negatii-

vinen emotionaalisuus ja mieliala ovat yhteydessä koulumenestykseen. Myös nuoren itsetunnolla on voimakas merkitys koulumenestykseen ja sitä kautta tuleviin koulutuksellisiin siirtymiin. Kuitenkin kaikkein voimakkaimmin koulumenestykseen vaikuttaa nuoren koulumotivaatio (Alatupa 2007, 55-56). Motivaation laskeminen on yksi koulu-uupumuksen ilmiöistä.

Vuonna 2013 tehdyssä kouluterveyskyselyssä Etelä-Karjalassa tytöistä 14 % ja pojista 11 % kokivat koulu-uupumusta. Tytöt siis olivat hiukan poikia uupuneempia. Koulu-uupumusta koki Etelä-Karjalassa 12 % vastanneista kun koko maassa vastaava luku oli 13 % (Kivimäki, Luopa, Matikka, Nipuli, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 64).

3.2 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy

Koska koulu-uupumus voi pitkittyessään johtaa masennukseen, on sen ennaltaehkäisy tärkeää. Vakavan masennustilan, eli depression taustalla on usein paitsi perinnöllistä alttiutta, mutta myös lapsuuden ja nuoruuden traumoja tai stressitekijöitä (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 141). Mikäli oppilas kokee kouluun liittyvää stressiä ja koulu-uupumusta yläasteikäisenä, on tavallista että uupumus lisääntyy lukioon siirryttäessä. Etenkin tyttöjen riittämättömyyden tunteet ja uupumus ovat vakava riski masennukselle. Pojilla taas kynnistymisen tunteet lisääntyvät lukion aikana, joka osaltaan voi johtaa kielteiseen asenteeseen ja sitä kautta yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Vuonna 2012 mielenterveysongelmien vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle jäi 1569 alle 30-vuotiasta nuorta, joista masennuksen takia 513 nuorta. (Salmela-aro 2013b, 165-166.)

Peruskoulu on yhdeksän vuoden ajan nuoren keskeinen toimintaympäristö. Se tarjoaa ympäristön sosiaalisten suhteiden muodostumiselle sekä määrittää pitkälti nuoren päivä- sekä elämänrytmiä. (Kurki, ym. 2006, 118.) Koululla on siis merkittävä vastuu nuorten yhteiskuntakelpoiseksi ja vastuulliseksi kansalaiseksi kasvamisessa. Pohdittaessa nuorten syrjäytymiseen johtaneita syitä, on koulu usein tavalla tai toisella mukana. Kouluun liittyvät syrjäytymisriskiin vaikuttavat tekijät ovat myös henkilökohtaisia piirteitä, ja täten koulun vaikutusmahdollisuudet ovat rajallisia. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi heikko koulumenestys, alhainen koulumotivaatio, alisuoriutuminen sekä koulupudokkuus. (Alatupa 2007,

117.) Koulun rooli syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä ja nuorten psyykkisen kehityksen tukijana näyttäytyy sosiaalisen yhteisön merkittävyytenä. Karppisen ja Saviojan tutkimustulosten mukaan lyhytnäköiset hallinnolliset päätökset voivat osoittautua pitkävaikutteisiksi sosiaalisen hyvinvoinnin esteiksi: esimerkiksi koulun ja luokan kokoa koskevat päätökset kantavat pitkälle tulevaisuuteen, sillä ne vaikuttavat koulun mahdollisuuksiin tukea nuorten sosiaalista pääomaa ja vahvistaa heidän psyykkistä kasvuaan. Suuret opetusryhmät, luokattomat koulut sekä opettajan resurssit vaikuttavat nuoren sosiaalisen pääoman kehittymiseen. Sen sosiaalisen pääoman, jonka varaan tulevaisuudessa koko yhteiskunta rakentuu. Oppilaan ympärillä oleva sosiaalinen verkosto on tärkeä osa nuoren psyykkistä kehitystä. (Alatupa 2007, 15.) Yhteisyyden tunne, eli se, että oppilaalla on tunne johonkin kuulumisesta, yhteisiin arvoihin ja tavoitteisiin sitoutumisesta sekä toisten kunnioituksesta, on oleellinen kouluhyvinvoinnin kannalta (Uusikylä 2006, 17).

Koulukasvatuksen tunnevaikutukset ovat monesti tärkeämpiä kuin oppisaavutukset. Kunkin koulun oman kulttuurin mukaisten yhteisten arvojen hyväksyminen olisikin tärkeää. Uusikylän (2006) mukaan opettajan perususkomukset ovat tärkeässä roolissa yhteisiä arvoja luodessa, sillä ne vaikuttavat suoraan päivittäiseen opetustyöhön. Perususkomuksiin kuuluvat esimerkiksi uskomus ihmisluonnosta: ajatteleeko opettaja, että oppilaat ovat pohjimmiltaan motivoituneita ja halukkaita oppimaan vai laiskoja ja pahoja? Uskooko opettaja tiukkaan kontrolliin? Mikäli oppilailla on hyvin vähän valinnanmahdollisuuksia, heidän koulumotivaationsa yleensä laskee. Uusikylä toteaa myös, että mikäli opettajalla on usko opetuksen laadun merkityksestä oppilaiden motivaatioon ja sitä kautta oppimiseen, on lähtökohta parempi kuin silloin, jos opettaja ei usko omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa oppilaiden edistymisessä. Mikäli opettaja on pessimistinen, hän ei ehkä panosta opetuksen uudistamiseen ja ongelmatilanteisiin syntyy tietynlainen avuttomuuden menettelytapa. Tästä voi seurata opettajan loppuun palaminen, eivätkä oppilaat siten saa opettajaltaan tarvitsemaansa tukea koulutyöhön ja koulussa jaksamiseen. (Uusikylä 2006, 14-15.)

Koulun organisaation tehokkuus on riippuvainen kaikkien siihen kuuluvien keskinäisistä suhteista. Yhteisyyden tunne, henkilökohtaisten suhteiden lämpö ja

sivistyneisyys sekä turvallisuuden tunne ovat koulun tunneilmastoon kuuluvat kolme ulottuvuutta. Sisäinen turvallisuus on koulun tunneilmaston kolmesta ulottuvuudesta tärkein. Niin fyysinen, mutta ennen kaikkea myös psyykkinen turvallisuudentunne on edellytyksenä sille, että oppilas pystyy suuntaamaan energiansa korkeampien tarpeiden, eli esimerkiksi koulutuksellisten tavoitteidensa tyydyttämiseen. Fyysisesti sekä psyykkisesti turvallinen kouluympäristö edesauttaa parempia koulusaavutuksia. (Uusikylä 2006, 17-18.)

Ulkoisten tekijöiden eli nuoren sosiaalisen ympäristön ja opetuksen järjestämiseen liittyvien seikkojen lisäksi oppilaan sisäinen motivaatio vaikuttaa koulu-uupumukseen ja kouluuntoon. Etenkin koulutuksellisissa siirtymissä on oleellista, että oppilas kohdistaa koulutukselliset tavoitteensa sisäisen motivaationsa mukaan. Mikäli motivaatio tulee oppilaasta itsestään, hän tulee työskennelleeksi tehokkaammin tavoitteidensa saavuttamiseksi. Mikäli nuori valitsee koulutustavoitteensa ulkoisen tai sosiaalisen paineen alaisena, voi se johtaa koulutustavoitteista luopumiseen opiskeluihin liittyvien vastoinkäymisten ilmetessä. Nuoren oma mielenkiinto ja taitoja vastaavat koulutusvalinnat nostavat sisäistä motivaatiota, joka johtaa koulutustavoitteissa edistymiseen joka taas tukee nuoren itsearvostusta. (Salmela-aro 2013b, 167.) Oleellista koulu-uupumusta ennaltaehkäistessä onkin tukea nuoren kokemuksesta siitä, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin ja että hän on aikaansaava oman elämänsä tärkeissä asioissa. Koulun luomien kokemusten ja nuorten tarpeiden yhteensovittaminen on tärkeää. Nuoret tarvitsevat koulusta arvostavan ja oikeudenmukaisen yhteisön, joka tunnustaa jokaisen vahvuudet ja toimii ponnistuslautana työelämään. (Salmela-aro 2013b, 170-171.)

Oleellista koulu-uupumusta ennaltaehkäistessä on myös sen tunnistaminen (Salmela-aro 2013b, 170). Mielenterveyden häiriöitä tutkittaessa käytetään usein mahdollisimman herkkää seulaa. Seulaan jääneet tutkitaan tarkemmalla menetelmällä jotta apu ja tuki pystytään kohdentamaan oikein. Nuorten koulu-laisten depressiota seulotaan kouluterveyskyselyissä, mutta siinä ilmenneisiin kohonneisiin pistemääriin ei kuitenkaan reagoida riittävästi. Tarkempaa selvitystä ei tehdä, joka olisi oleellista uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Näin ollen seulonnan hyöty jää melko vähäiseksi. (Vuorilehto, ym. 2014, 111.)

3.3 Koulu-uupumusmittari BBI-10

Koulu-uupumusta mittaamaan on kehitetty BBI-10 -mittari, joka sisältää kymmenen väitettä koulu-uupumukseen liittyen. Mittarin avulla voidaan tarkastella kokonaiskoulu-uupumusta tai koulu-uupumuksen kolmea eri ulottuvuutta. Koulu-uupumusmittari on kehitetty aikuisille tarkoitetun työuupumusmittarin (BBI-15) pohjalta ja se on sovitettu nuorille sopivaksi. (Salmela-aro & Näätänen 2005, 23.)

Nuorten koulu-uupumusmittarin BBI-10:n kymmenen kysymystä on jaoteltu uupumuksen kolmeen eri ulottuvuuteen. Uupumusasteista väsymistä mittaavat kysymykset:

- 1 ”tunnen hukkuvani koulutyöhön”,
- 4 ”nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia”,
- 8 ”murehdin opintoihin liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikanani” sekä
- 10 ”opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani”.

Näiden kysymysten yhteenlaskettu pistemäärä kuvaa siis nuoren uupumusasteista väsymystä.

Mittarissa kyynistä asennetta mittaavat kysymykset:

- 2 ”tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”,
- 5 ”minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan” sekä
- 6 ”pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä”.

Laskemalla yhteen näiden kolmen väittämän pisteet saadaan käsitys oppilaan kyynisyyden tunteista osana koulu-uupumista.

Riittämättömyyden tunteita mittaa BBI-10-kyselyn väittämät

- 3 ”minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”,
- 7 ”minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani” ja

- 9 ”odotin ennen saavani aikaan opinnoissani paljon enemmän kuin nyt”.

Näiden kolmen kysymyksen yhteenlaskettu pistemäärä kertoo nuoren riittämättömyyden tunteista.

Kokonaiskoulu-uupumus pisteet saadaan laskemalla yhteen kaikkien kolmen osion pisteet. Väittämiin vastataan vaihtoehdoilla 1=täysin eri mieltä, 2=eri mieltä, 3=osittain eri mieltä, 4=osittain samaa mieltä, 5=samaa mieltä ja 6=täysin samaa mieltä. (Salmela-aro & Näätänen 2005, 27-30.)

Vertaamalla kokonaiskoulu-uupumus pistemäärää BBI-10 -asteikkojen persenttiilirajoihin saadaan käsitys nuoren koulu-uupumus riskistä. Persenttiilirajat kertovat, miten nuori sijoittuu normatiivisessa intensiteettijakaumassa eli sen, kuinka monta prosenttia kouluasteen ja sukupuolen mukaisesta joukosta on saanut vähemmän pisteitä. Koulu-uupumus pisteiden persenttiilirajat ovat hieman eri sukupuolesta ja kouluasteesta riippuen. Peruskoululaisen tytön kokonaiskoulu-uupumus pisteiden ollessa 28 tai vähemmän havaittavaa koulu-uupumus riskiä ei ole. Mikäli peruskoulussa opiskelevan tytön kokonaiskoulu-uupumus pisteet ovat välillä 29 ja 36, hänen koulu-uupumus riskinsä on kohonnut. Koulu-uupumus pisteiden ollessa 37 tai enemmän koulu-uupumus riski on selvästi kohonnut ja koulu-uupumus intensiteetti sijoittuu ylimmän 20 prosentin joukkoon kouluasteen ja sukupuolen mukaisessa oppilaiden joukossa. Peruskouluasteella opiskelevan pojan vastaavat kokonaiskoulu-uupumus pisteiden rajat ovat 27 tai vähemmän: ei uupumus riskiä, 28-37: kohonnut uupumus riski ja 38 tai enemmän: selvästi kohonnut uupumus riski. (Salmela-aro & Näätänen 2005, 98-100.)

4 Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka tarkoitus on selvittää onko sukupuolella ja luokka-asteella vaikutusta koettuun koulu-uupumukseen. Kvantitatiivisessa menetelmässä pyritään saamaan informaatio numeeriseen muotoon, ja sitä kautta mitattavaksi (Erätuuli, Leino & Yli-luoma 1994, 10-11). Määrällisessä tutkimuksessa käytetään virallisia tilastoja tai kyselytutkimuksia, jotka antavat tutkittavan aiheen kannalta relevanttia tietoa. Sur-

vey-tyyppisten kyselytutkimusten standardoiduilla kysymyksillä pyritään vastausten vertailukelpoisuuteen. Ongelmana on kuitenkin huolehtia siitä, että kaikki vastaajat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 12,16.) Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena siksi, että siten saatiin koko tutkittavan perusjoukon kattava laaja aineisto. Määrällisen tutkimuksen käyttämistä tuki myös se, että kyselyn laatimisessa käytettiin mallina BBI-10 -koulu-uupumusmittaria, jolla saadaan numeerinen tulos. Tutkimustulosten valmistuttua niitä verrattiin vuonna 2013 toteutetun kouluterveyskyselyn Etelä-Karjalan tuloksiin koulu-uupumukseen liittyvien kysymysten osalta. Tutkimuksen tulokset luovutetaan Taipalsaaren sivistystoimen ja Saimaanharjun yhtenäiskoulun käyttöön.

4.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on ennaltaehkäistä koulu-uupumusta Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteella. Tutkimus tuottaa tietoa yläasteikäisten koulu-uupumuksesta, ja saadun tiedon perusteella koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn tähtäviä tukitoimia voidaan kohdentaa oikein.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Vaikuttaako sukupuoli koettuun koulu-uupumukseen?
- Vaikuttaako luokka-aste koulu-uupumuksen kokemukseen?

4.2 Opinnäytetyön kohde ja aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteikäisiltä oppilailta kyselyllä, joka mukailee BBI-10 -koulu-uupumusmittaria (liite 2). Virallista -BBI-10 koulu-uupumusmittaria ei käytetty, sillä sen tekijänoikeuksien mukaan vain virallisia -BBI-10 koulu-uupumusmittarilomakkeita saa käyttää. Mittarin käyttäminen Webropolin avulla ei siis olisi tullut kysymykseen. Oppilaat täyttivät kyselyn Webropol-kyselynä oppitunnin alussa. Webropol-kysely valikoitui tiedonkeruumenetelmäksi, sillä sen avulla laaja aineisto on helposti koottavissa ja analysoitavissa. Webropol on ohjelma, jonka avulla voi rakentaa kyselyn. Kyselyyn vastataan internetissä ja sen tuloksia voidaan tarkastella erilaisten kuvaajien avulla tai tuoda esimerkiksi Microsoft Excel-taulukoksi. (Webropol.) Ko-

ko kohderyhmän vastattua kyselyyn, sen tulokset tuotiin Excel – taulukoiksi, jossa ne myös analysoitiin.

Kyselystä tiedotettiin oppilaiden huoltajia Wilma-viestillä ennen kyselyä. Wilma on internetissä toimiva kodin ja koulun yhteydenpitoon tarkoitettu liittymä (Star Soft Oy 2015). Viesti toimi saatekirjeenä (liite 1), ja siitä käy ilmi tutkimuksen tarkoitus, kyselyn käytännön toteutus ja kysymykset sekä se, että kysely tehdään nimettömänä anonyymiteetin varmistamiseksi. Saatekirjeessä oli myös maininta siitä, että mikäli huoltaja tai oppilas ei halua osallistua kyselyyn, tulee siitä ilmoittaa etukäteen. Saimaanharjun yhtenäiskoulussa on 7.-luokkalaisia kolme ryhmää, kolme ryhmää 8.-luokkalaisia sekä neljä ryhmää 9.-luokkalaisia. Kaikilla oppilailla on oppilaanohjausta yksi tunti viikossa ja oppilaanohjauksen opettajan kanssa oli sovittu tuntien käytöstä aineistonkeruuseen.

Kysely toteutettiin oppilaanohjauksen tunnin alussa viikolla 50/2014 koulun atk-luokassa. Ennen kyselyn täyttämistä oppilaille pidettiin lyhyt ohjeistus, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus sekä toteutus käytännössä. Heille kerrottiin, että kyselyyn vastataan anonyymisti, ja että tuloksia voidaan hyödyntää koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Ohjeistuksen jälkeen oppilaille annettiin linkki Webropol-kyselyyn jonka he täyttivät. Kyselyssä oli 10 väittämää, joihin jokaiseen tuli vastata vaihtoehdoilla 1: täysin eri mieltä, 2: eri mieltä, 3: osittain eri mieltä, 4: samaa mieltä ja 5: täysin samaa mieltä. Lisäksi kyselyssä kysyttiin vastaajan sukupuolta (1: tyttö, 2: poika) sekä luokka-astetta (1: 7 luokka, 2: 8-luokka ja 3: 9-luokka). BBI-10 -koulu-uupumusmittarista poiketen tutkimuksen kyselyssä kokonaiskoulu-uupumuksen maksimipistemäärä on 50, joka jakautuu uupumuksen kolmen eri osa-alueen kesken seuraavasti: uupumusasteisen väsymyksen osa-alueen maksimipisteet 20, kyynistä asennetta mittaavien kysymysten 15 pistettä sekä riittämättömyyden tunteita selvittävän osion 15 pistettä.

4.3 Aineiston analysointi

Kaikkien oppilaiden vastattua kyselyyn kyselyn tulokset siirrettiin Webropol-sivustolta Excel-ohjelmaan. Jokaiselle vastaajalle laskettiin Excelin avulla kokonaiskoulu-uupumusasteet sekä pisteet koulu-uupumuksen kolmeen eri ulottuvuuteen: uupumusasteiseen väsymykseen, kyynistymiseen sekä riittämättö-

myyden tunteeseen. Tämän jälkeen vastaukset järjestettiin kahdella eri tavalla: toiseen taulukkoon vastaajat luokiteltiin luokka-asteittain ja järjestettiin kokonaiskoulu-uupumuspisteiden mukaan (Kuva 1). Sarakkeessa ”luokka-aste” numero 1 tarkoittaa seitsemäluokkalaista, numero 2 kahdeksatta luokkaa ja numero 3 yhdeksättä luokka-astetta.

Minusta tuntuu, että hukan koulutyöhön	Tunnen itseni haluttomaksi koulussa ja haluaisin lopettaa opiskelon	Minulla on opinnosani riittämätön tunteita	Nukun usein huonosti erilaisten kouluaikojen takia	Minusta tuntuu, että kiinnostukseni opiskelua kohtaan on vähenevässä	Pohdin usein, onko opiskellani merkittävä	Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani	Murehdin kouluasioita paljon myös vapaaajallani	Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa ihmissuhdeissani	Kouluasioiden paineita aiheuttava ongelmiä läheisissä ihmishuhteissani	Kokonaiskoulu-uupumus	Sukupuoli	Luokka-aste	Uupumusta väsyminen	Kyynistyminen	Riittämättömyys
7-luokka															
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12	2	1	5	3	4
2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	13	2	1	5	3	5
2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	14	1	1	6	4	4
2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	17	2	1	8	3	6
2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	18	1	1	8	4	6
2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	18	1	1	8	4	6
3	1	2	3	1	1	1	3	1	2	18	1	1	9	3	6
2	1	3	3	1	1	2	3	1	1	18	1	1	7	3	8

Kuva 1. Esimerkki aineiston luokittelusta luokka-asteen mukaan

Toisessa taulukossa vastaajat luokiteltiin sukupuolen mukaan ja järjestettiin niin ikään kokonaiskoulu-uupumuspisteiden perusteella suuruusjärjestykseen pienimmästä suurimpaan (Kuva 2). Sarakkeessa ”sukupuoli” numero 1 tarkoittaa tyttöä ja numero 2 poikaa.

Minusta tuntuu, että hukan koulutyöhön	Tunnen itseni haluttomaksi koulussa ja haluaisin lopettaa opiskelon	Minulla on usein riittämätön tunteita	Nukun usein huonosti erilaisten kouluaikojen takia	Minusta tuntuu, että kiinnostukseni opiskelua kohtaan on vähenevässä	Pohdin usein, onko opiskellani merkittävä	Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani	Murehdin kouluasioita paljon myös vapaaajallani	Odotin aiemmin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa ihmissuhdeissani	Kouluasioiden paineita aiheuttava ongelmiä läheisissä ihmishuhteissani	Kokonaiskoulu-uupumus	Sukupuoli	Luokka-aste	Uupumusta väsyminen	Kyynistyminen	Riittämättömyys
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	3	4	3	3
1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	14	1	2	5	3	6
2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	14	1	1	6	4	4
2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	16	1	2	6	5	5
3	2	2	1	2	1	1	1	3	1	17	1	3	8	5	4
2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	18	1	3	6	5	7
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18	1	2	7	5	6

Kuva 2. Esimerkki aineiston luokittelusta sukupuolen mukaan

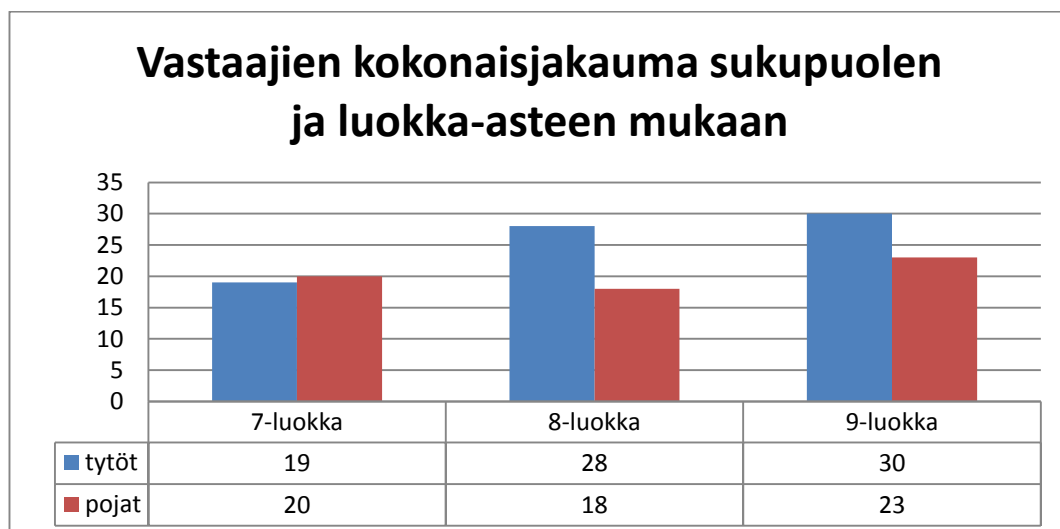
Tämän jälkeen pistemääriä verrattiin kyselyn maksimipistemääriin ja saatiin osuus oppilaista jotka olivat saaneet 50-64 % koulu-uupumuksen maksimipistemäärästä eli enemmän kuin 25 mutta vähemmän kuin 31 pistettä kokonaiskoulu-uupumuksesta. Tällä joukolla voidaan katsoa olevan kohonnut koulu-

uupumusriski. Samalla lailla aineistosta katsottiin osuus oppilaista, jotka olivat saaneet kokonaiskoulu-uupumuspisteikseen 64-100 % maksimipistemäärästä eli 32-50 pistettä. Tämän joukon koulu-uupumuksen aiheuttamien riskien vaikutavuus ja vakavuus on selvästi kohonnut. Persentiiliosuudet ovat samat kuin BBI-10 -mittarin tulosten intensiteettitulkinnessa käytetyssä taulukossa peruskouluikäisten kohdalla (Salmela-aro & Näätänen 2005, 98-99).

Aineisto kerättiin nimettömänä Webropol-kyselynä joten vastaajien anonymiteetti oli alusta alkaen taattu. Kyselyn anonymiteetistä johtuen jotkut nuoret eivät kuitenkaan välttämättä vastanneet kyselyyn tosissaan, joka voi vääristää tutkimustulosta. Tämä pyrittiin välttämään sillä, että oppilaille korostettiin tutkimustulosten merkitystä tiedonkeruuvälineenä juuri tämän koulun uupumuksesta. Oppilaille kerrottiin, että tämän tiedon perusteella uupumusta voidaan mahdollisesti ehkäistä ja luoda kaikille miellyttävämpi oppimisympäristö.

5 Tutkimustulokset

Koulu-uupumusta kartoittavaan kyselyyn vastasi yhteensä 139 oppilasta. Heistä tyttöjä oli 77 ja poikia 61. Seitsemäsluokkalaisia vastaajista oli 39, kahdeksaluokkalaisia 46 ja yhdeksäsluokkalaisia 53 (Kuva 3). Vastaajista yksi jouduttiin hylkäämään, sillä sen kohdalla kysely oli jäänyt kesken, eikä vastauksesta käynyt ilmi vastaajan luokka-astetta eikä sukupuolta.



Kuva 3. Vastaajien jakautuminen sukupuolen ja luokka-asteen mukaan

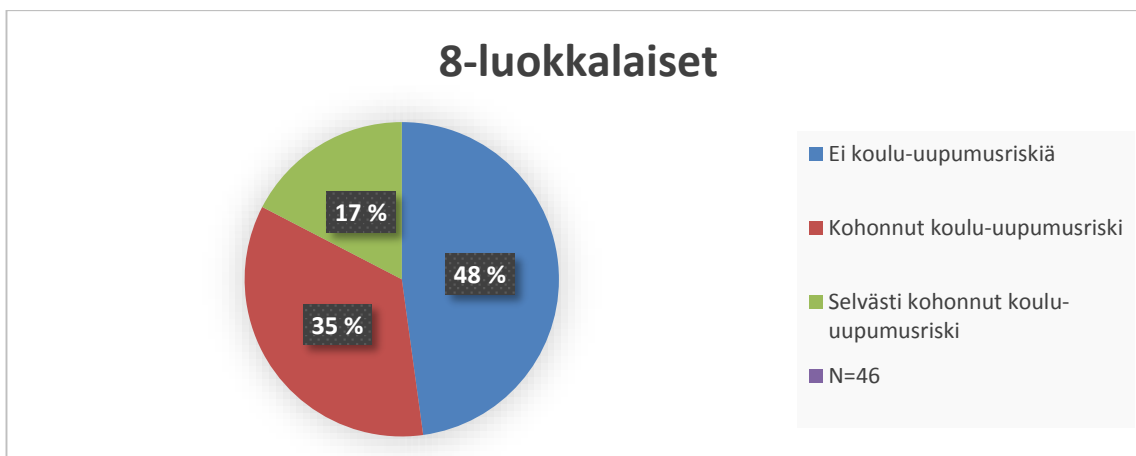
5.1 Luokka-asteen vaikutus koettuun koulu-uupumukseen

7-luokkalaisia oli 39, eli 28,26 % kaikista vastaajista. 25 seitsemäsluokkalaisten kokonaiskoulu-uupumus pisteet olivat alle 50 % kyselyn maksimipistemäärästä, eli heillä ei katsota olevan koulu-uupumusriskiä. Kuusi seitsemäsluokkalaista sai kyselyssä enemmän kuin 26 mutta vähemmän kuin 32, eli heidän koulu-uupumusriskinsä on kohonnut. Kahdeksan seitsemäsluokkalaista sai enemmän kuin 32 pistettä ja heidän koulu-uupumusriskinsä on selkeästi kohonnut. (Kuva 4.)



Kuva 4. 7-luokkalaisten koulu-uupumusriski

8-luokkalaisia vastaajista oli 46, eli 33,33 %. Heistä 22:lla ei kokonaiskoulu-uupumus pisteidensä perusteella ole uupumusriskiä. 16 kahdeksaluokkalaista sijoittuvat kokonaiskoulu-uupumus pisteillään kohonneen koulu-uupumusriskin ryhmään. Kahdeksalla heistä on pisteidensä perusteella selvästi kohonnut koulu-uupumusriski (Kuva 5).



Kuva 5. 8-luokkalaisten koulu-uupumusriski

Vastaajista 53, eli 38,41 % oli 9-luokkalaisia. Heistä 23 sijoittuu kokonaiskoulu-uupumuspisteidensä perusteella ryhmään, joilla ei ole koulu-uupumusriskiä. Kymmenen yhdeksäsluokkalaista sai kokonaiskoulu-uupumuspisteikseen enemmän kuin 26 mutta vähemmän kuin 32. He kuuluvat kohonneen koulu-uupumusriskin ryhmään. 20 yhdeksäsluokkalaista ylitti 32 pisteen rajan, ja heillä on selvästi kohonnut koulu-uupumusriski (Kuva 6).

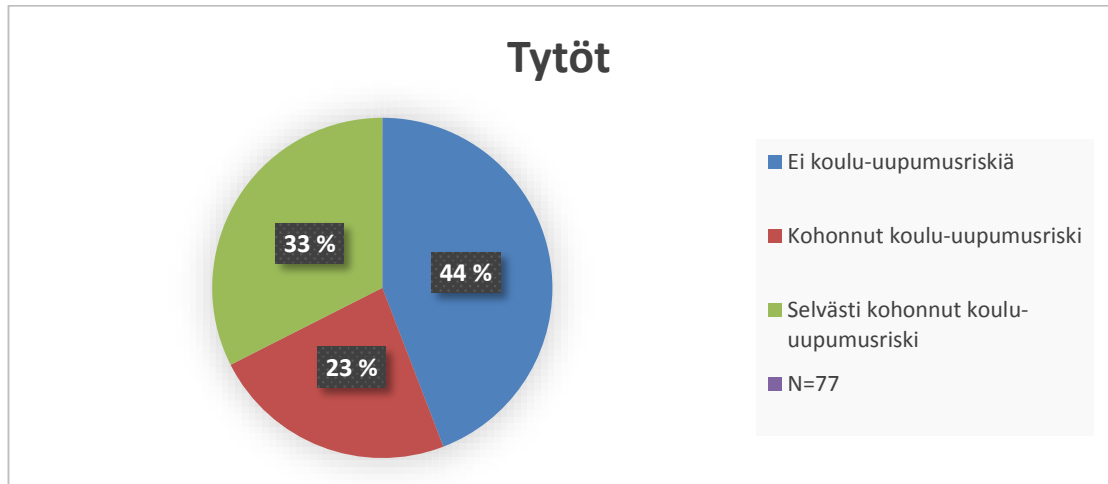


Kuva 6. 9-luokkalaisten koulu-uupumusriski

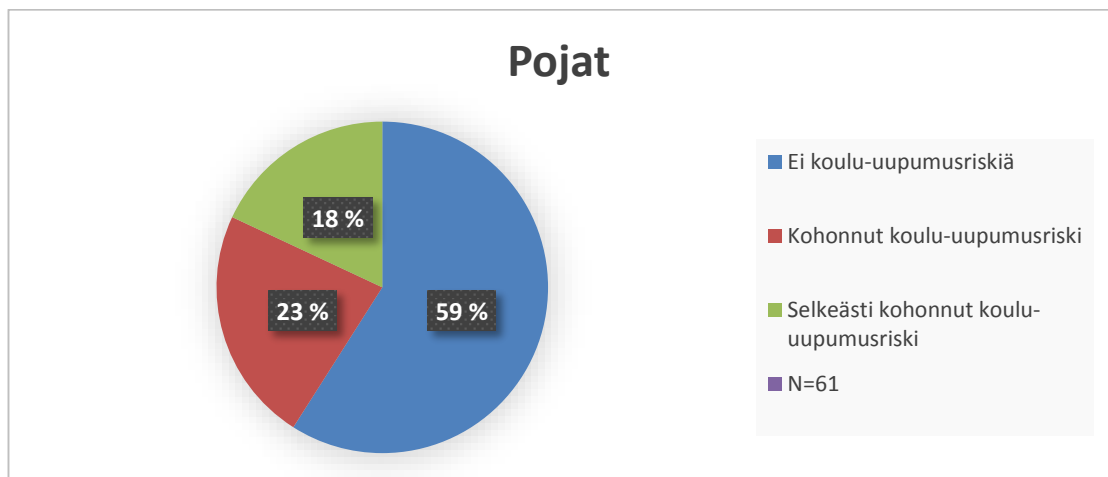
5.2 Sukupuolen vaikutus koettuun koulu-uupumukseen

Tyttöjä kaikista vastaajista oli 77, eli 55,8 %. Heistä 34:n kokonaiskoulu-uupumuspisteet jäivät alle kohonneen koulu-uupumusriskin pisterajan. Vastaajista 18 tyttöä on pisteidensä perusteella kohonneen koulu-uupumusriskin ryh-

mässä. Kahdenkymmenenviiden tytön kokonaiskoulu-uupumus pisteet olivat 32 tai enemmän, minkä vuoksi heillä katsotaan olevan selvästi kohonnut riski koulu-uupumiselle. (Kuva 7).



Kuva 7. Tyttöjen koulu-uupumusriski



Kuva 8. Poikien koulu-uupumusriski

Poikia oli 61 eli 44,2 % kaikista vastaajista. Heistä yli puolet, 36 oppilasta kuuluu joukkoon, jolla ei ole riskiä koulu-uupumiseen. Kohonnut koulu-uupumusriski on kokonaiskoulu-uupumus pisteiden perusteella 14 pojalla. 11 poikaa sai kokonaiskoulu-uupumus pisteitä yli 32, ja on siten selvästi kohonneen koulu-uupumusriskin ryhmässä. (Kuva 8).

5.3 Tulosten arviointi

Tarkasteltaessa luokka-asteen vaikutusta koettuun koulu-uupumukseen voi havaita suurimman osan seitsemäsluokkalaisista, 64,10 %, olevan joukossa, joilla

ei koulu-uupumusriskiä ole. Kahdeksaluokkalaisilla luku on 47,83 % ja yhdeksäsluokkalaisilla 43,40 %. Vastaavasti selvästi kohonneen koulu-uupumusriskin ryhmässä olevien prosenttiosuus kasvaa ollen seitsemännellä luokalla 20,51 % ja yhdeksännellä luokalla lähes kaksinkertainen 37,74 %. Voi siis todeta, että seitsemäsluokkalaisilla ovat vähäisempi riski uupua, ja että uupumusriski kohoaa yhdeksättä luokkaa kohti.

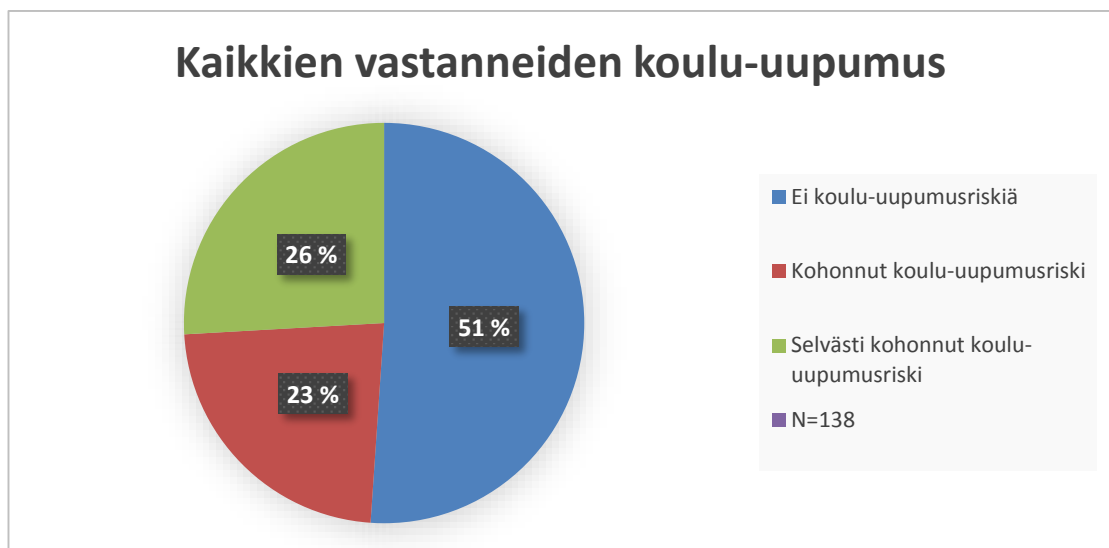
Sukupuolen vaikutus koettuun koulu-uupumukseen näyttäytyi tutkimuksessa siten, että tytöillä voidaan katsoa olevan suurempi riski uupua kuin pojilla. Tytöistä 44,16 % kuuluu joukkoon, joilla ei ole riskiä uupua. Selvästi kohonneen koulu-uupumusriskin joukossa on 32,47 % tytöistä. Pojista reilusti yli puolet, 59,02 %, kuuluu ryhmään joilla uupumusriskiä ei ole kun taas 18,03 %:lla pojista on selvästi kohonnut koulu-uupumusriski. Huomattavaa on se, että tyttöjen selvästi kohonneen koulu-uupumusriskin prosenttiluku on kaksinkertainen poikien vastaavaan lukuun.

5.4 Tulosten tarkastelua suhteessa aiempiin kouluterveyskyselyihin

Kouluterveyskyselyssä koulu-uupumusta mitataan koulu-uupumusmittarin kolmella kysymyksellä (Salmela-aro & Näätänen 2005, 27-30). Indikaattorissa ovat mukana koulu-uupumuksen kolme tekijää: uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne ja opintojen merkityksen väheneminen, sekä riittämättömyyden tunteet opiskelijana (Kivimäki, ym. 2014, 16). Ensimmäisen kerran koulu-uupumusta mitattiin kouluterveyskyselyssä vuosina 2006/2007, jolloin sekä Etelä-Karjalassa että valtakunnallisesti 12 prosenttia yläluokkalaisista koki uupumusta. Valtakunnallisesti tarkasteltuna keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta havaittiin tuolloin kolmellatoista prosentilla oppilaista. (Luopa, ym. 2010, 26.) Etelä-Karjalan alueella koulu-uupumuksesta kertovat luvut ovat pysyneet josta-kuinkin samana ollen vuonna 2006 12 %, 2008 12 %, 2010 10 % ja 2013 12 % kaikista vastanneista (Kivimäki, ym. 2014, 17).

Tässä opinnäytetyössä tutkittu koulu-uupumusriski ei ole suoraan verrattavissa kouluterveyskyselyn tuloksiin, sillä kouluterveyskyselyssä koulu-uupumusta kartoitetaan vain kolmella kysymyksellä. Kouluterveyskyselyn väittämät ovat: Tuntunut hukkuvani koulutyöhön, Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä ja

Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani. Kysymyksiin vastataan vaihtoehtoilla ”En juuri koskaan”, ”Muutaman kerran kuussa”, ”Muutamana päivänä viikossa” ja ”Lähes päivittäin”. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 3.) Tässä tutkimuksessa kartoitettiin riskiä koulu-uupumukselle. Koko aineistosta 51,08 %:lla vastaajista ei ole riskiä koulu-uupumukseen. 23,02 % vastaajista kuuluu kohonneen koulu-uupumusriskin ryhmään kun taas 25,90 % vastaajista on selvästi kohonneessa riskissä uupua koulussa. (Kuva 9.) Luvut eivät siis kerro koulu-uupuneista vaan riskistä uupua.



Kuva 9. Kaikkien vastanneiden kokonaiskoulu-uupumusriski

6 Pohdinta

Kaikkien nuorten yläasteikäisten taipalsaarelaisten koulu-uupumusriski on tätä opinnäytetyötä varten kerätyn aineiston mukaan noin neljänneksellä kohonnut ja neljänneksellä selvästi kohonnut. Reilulla puolella taipalsaarelaisnuorista koulu-uupumusriskiä ei ole. Toisaalta voi siis olla iloinen jälkimmäisenä mainitun joukon ansiosta, mutta toisaalta huoli herää niiden puolesta, joilla koulu-uupumusriski on. Salmela-aro puhuu kolmen koon kolmiosta, kodin, koulun ja kaveripiirin konteksteista nuoren elämässä (Salmela-aro 2010, 448–459). Koulu-uupumusriskiin voidaan siis vaikuttaa näillä nuoren elämän alueilla. Kodin merkitys lienee kiistaton nuoren elämänhallinnan ja elämän perusasioiden kehittymisen kannalta kun taas kouluympäristön selkeät normit ja sivistykselliset tehtävät auttavat tasoittamaan nuorten erilaisista lähtökohdista johtuvia epätasa-

arvoisuuksia. Kaveripiirin merkitys on koulu-uupumuksen sekä muidenkin käyttäytymismallien ja arvostusten tukijana tai ennaltaehkäisijänä varmasti erittäin merkittävä etenkin nuoruusiässä. Nuoruuden kehitystehtävän ollessa kasvukodista irtautuminen, vallitsevien normien ja auktoriteettien kyseenalaistaminen sekä usein myös niitä vastaan kapinoiminen, korostuu kaveripiirin vertaisuus ja samanhenkisyys niin hyvässä kuin pahassa.

Kaveripiirin vaikutus ja koulun vaikutusmahdollisuudet mielessä pitäen olisikin tärkeää muistaa terveen itsetunnon kehitystä tukevien ja luokan ryhmäytymistä edistävien toimien merkitys. Näiden toteuttamiseksi on tärkeää huolehtia riittävästä henkilöstöressurssista ja ryhmäkokojen maltillisuudesta. Mitä suuremmaksi ryhmäkoot pääsevät, sitä hankalampaa on ryhmäytyksen keinoin tukea ryhmää toimivaksi. Suurten ryhmäkokojen riskeihin lukeutuu myös tietysti se, että mahdollisuus oppilaiden yksilölliseen ohjaukseen ja huomiointiin vähenee ryhmän koon kasvaessa. Myös henkilöstön motivointi esimerkiksi erilaisten ajankohtaisten täydennyskoulutusten ja kehityskeskusteluiden avulla nousee tärkeäksi tekijäksi, ei vain henkilöstön, vaan myös oppilaiden hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että yhdeksäsluokkalaiset ovat suuremmassa riskissä uupua kuin esimerkiksi yläastetta aloittavat seitsemäsluokkalaiset. Tämä selittyy osaksi luonnollisena vastuun lisääntymisenä kun tärkeä koulutuksellinen siirtymä toisen asteen koulutukseen lähestyy yhdeksäsluokkalaisilla. Nivelvaihetta peruskoulusta lukio- tai ammatillisiin opintoihin tuetaan monin keinoin. Oppilaanohjauksen tunneilla valmistellaan nuoren ammatinvalintaa ja kotona käydään tärkeitä keskusteluja tulevaisuuden suunnitelmista. On olemassa monenlaisia tukitoimia niille, jotka syystä tai toisesta eivät koulutuspaikkaa saa tai keskeyttävät aloittamansa koulutuksen. Tämä tutkimus korostaa niiden tukitoimien tarpeellisuutta ja tärkeyttä. Ennaltaehkäisevässä mielessä tukea voisi kohdentaa esimerkiksi erilaisten työkokeiluiden tai -harjoittelujen lisäämiseen perusopetuksen loppupuolella. Myös oppisopimuskoulutusta vaihtoehtona koulumuotoiselle opiskelulle tulisi mielestäni tehostaa.

Tutkimuksen mukaan tyttöjen riski uupua on suurempi kuin poikien. Lieneekö tämä tulos kytköksissä nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisyyden ja tehokkuuden trendin kanssa vai onko kyseessä tyttöjen taipumus huolehtivaisuuteen. Tyttö-

jen koulussa jaksamista voitaisiin tukea esimerkiksi tarjoamalla erilaisia tyttöjen itsetuntoa vahvistavia toimintoja, kuten pienryhmätoimintaa tai yksilöllistä tukea. Tyttöjen keskuudessa kaveripiirin merkitys lienee suurempi kuin poikien. Tämän vuoksi nimenomaan tytöille kohdennettuun työskentelyyn voisi panostaa. Tyttötyön teemoja voi olla esimerkiksi ystävyys ja suhteet, itsetunto sekä itsestä huolehtiminen.

Opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa ja mielenkiintoinen kokemus. Se on toisinaan imaissut mukaansa ja tarjonnut erinomaisen katsauksen Saimaanharjun yhtenäiskoulun yläasteikäisten koulussa jaksamiseen. Tutkimuksen toteutus käytännössä, ja kyselytilanteiden ohjaaminen auttoivat hahmottamaan konkreettisesti tutkittavaa joukkoa. Tutkimus ei siis ollut vain lukuja paperilla, vaan kyselyyn vastaajilla oli myös kasvot ja heidän kanssaan päästiin olemaan vuorovaikutuksessa. Kontekstin selkeyden vuoksi opinnäytetyön rajaus ja siten työn kontrollointi on pysynyt mielestäni hyvin hallinnassa. Työn aiheen valinta on tukenut hyvin omia intressejäni ja ammatillista suuntautumistani.

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta ja aineiston kattavuutta varmistaa se, että aineisto kerättiin koulutunnin alussa henkilökohtaisesti. Siten kyselyyn vastaajat pystyttiin ohjeistamaan ja keräämään vastaukset kaikilta läsnä olevilta. Tutkimukseen saatiin täten iso ja mahdollisimman hyvin koko tutkittavan joukon kattava aineisto. Vastaukset kerättiin nimettömänä joka takaa vastaajien anonymiteetin alusta alkaen. Oppilaille ja heidän huoltajilleen annettiin mahdollisuus kieltäytyä kyselyyn vastaamisesta. Kyselyn toteuttamisesta kerrottiin saatekirjeellä etukäteen ja saatekirjeessä oli yhteystiedot lisätietojen kysymistä varten. Vastausten nimettömyys toisaalta tuki vastaajien rehellisyyttä vastauksissaan ja toisaalta saattoi aiheuttaa myös sen, että kyselyyn ei vastattu tosissaan. Tämä pyrittiin välttämään sillä, että ohjeistuksessa painotettiin kyselyn tulosten merkittävyyttä koulun ja sen oppilaiden kannalta. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan kohdentaa tukea koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tästä opinnäytetyöstä voisi nousta jatkotutkimusaiheita esimerkiksi kehittämis-tehtävän muodossa. Selvittämällä tarkemmin esimerkiksi yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen uupumista ja sen oireita, voisi suunnitella tälle ryhmälle kohdennetun ryhmätoiminta- tai työskentelymallin. Tutkimuksen aiheena voisi olla myös selvittää nuoren kolmen ympäristön, kodin, koulun ja kaveripiirin merkitystä uupu-miselle. Tarkoituksenmukaisesti suunnitellun haastattelurungon avulla voitaisiin saada tietoa missä määrin mikäkin konteksti nuoren uupumiseen vaikuttaa, ja sitä kautta voitaisiin kohdentaa tukitoimia vieläkin tarkemmin. Tarkastelun alle voisi ottaa myös sen, kuinka yleisesti nuorella on haasteita useammalla elä-mänsä osa-alueella: onko tavallista, että koulu-uupuneet nuoret ovat uupuneita myös muutoin elämässään vai rajoittuuko uupumus vain kouluympäristöön?

Kuvat

Kuva 1. Esimerkki aineiston luokittelusta luokka-asteen mukaan, s.18

Kuva 2. Esimerkki aineiston luokittelusta sukupuolen mukaan, s.18

Kuva 3. Vastaajien jakautuminen sukupuolen ja luokka-asteen mukaan, s.20

Kuva 4. 7-luokkalaisten koulu-uupumusriski, s.20

Kuva 5. 8-luokkalaisten koulu-uupumusriski, s.21

Kuva 6. 9-luokkalaisten koulu-uupumusriski, s.21

Kuva 7. Tyttöjen koulu-uupumusriski, s.22

Kuva 8. Poikien koulu-uupumusriski, s.22

Kuva 9. Kaikkien vastanneiden koulu-uupumusriski, s.24

Lähteet

- Alatupa, S. Teoksessa: Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007 Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Helsinki: Edita Prima.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kalalahti, M. Opiskeluympäristöstä koulumyönteisyyttä? *Kasvatus* 38(5) 2007, 417-431.
- Kiuru, N. 2008. The Role of Adolescents Peer Groups in the School Context. Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä, Jyväskylä University Printing House. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 331.
- Kivimäki, H., Luopa, P., Matikka, A., Nipuli, S., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkari-nen, E. & Paananen, R. 2014. Kouluterveyskysely Etelä-Karjalan raportti. Hel-sinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaali-tyo koulussa. Helsinki: Finn Lectura.
- Korczak, D., Huber, B. & Kister, C. 2010. Differential diagnostic of the burnout syndrome. Dusseldorf: GMS Health Technol Assesses.
- Lahtinen, M. & Lankinen, T. 2010. Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. Hel-sinki: Tietosanoma.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Finlex.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287> luettu 17.1.2015.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Finlex.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628> luettu 15.1.2015.
- Salmela-aro, K., & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita.
- Salmela-aro, K. 2008 Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta. Teoksessa Lahikainen, A-R, Punamäki, R-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY.
- Salmela-aro, K. 2010 Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45 (05-06) 2010, 448–459.

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

Salmela-aro, K. 2013b Koulu-uupumus ja –into koulutuksellisissa siirtymissä. Teoksessa Pyhältö, K. & Vitikka, E. (toim.) Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Tampere: Opetushallitus. 164-172.

Saimaanharjun yhtenäiskoulun lukuvuositedote 2014-2015.

Star Soft Oy 2015: Wilman tuote-esittely
<https://www.starsoft.fi/public/?q=node/54>. Luettu 31.3.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2013. Kouluterveyskysely 2013.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2013_perus.pdf. Luettu 18.4.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2014. Kouluterveyskysely, tulokset alueittain; kysymyskohtaiset taulukot: koulu-uupumus. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-alueittain/etela-suomi/etela-karjala>. Luettu 11.11.2014.

Uusikylä, K. 2006 Koulu oppimisympäristönä. Teoksessa Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N., & Laine, V. (toim.) Hyvä koulu. Helsinki: Työterveyslaitos. 11-28.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysystyö. Helsinki: Edita Prima.

Webropol: W-pol Käyttöopas. <http://www.webropol.com/materiaalit/w-pol.pdf> luettu 31.3.2015.

**Saatekirje**

Sosiaali- ja terveysala

Olen sosionomi (AMK) –opiskelija Saimaan Ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyöni tutkien nuorten koulu-uupumusta yläasteella. Opinnäytetyössäni tutkin, vaikuttaako sukupuoli tai luokka-aste koettuun koulu-uupumukseen.

Aineisto tutkimukseeni kerätään webropol-kyselyllä koulutunnin alussa pp.kk.vvvv. Kyselylomake täytetään nimettömänä ja se sisältää 10 kysymystä koulu-uupumukseen liittyen sekä kysymyksen oppilaan sukupuolesta ja luokka-asteesta. Kyselyyn osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista. Olisi erittäin toivottavaa ja tutkimuksen kannalta tärkeää, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn, sillä siten tutkimukseen saataisiin mahdollisimman kattava ja luotettava aineisto. Tutkimuksen tulokset luovutetaan Saimaanharjun yhtenäiskoulun käyttöön ja niitä voidaan hyödyntää koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Valmis opinnäytetyö on vapaasti luettavissa Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa theseus.fi:ssä. Tutkimusaineisto säilytetään Saimaan Ammattikorkeakoululla ja sitä voidaan käyttää opetuskäytössä esimerkkiaineistona tai tutkimustarkoituksissa verrokkiaineistona.

Vastaan mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin opinnäytetyöhöni liittyen!

Tiia Backman
tiia.backman@student.saimia.fi

KOULU-UUPUMUSTA KARTOITTAVAN KYSELYLOMAKKEEN VÄITTÄMÄT

(Mukaillen Salmela-aro & Näätänen 2005, 30)

1. Minusta tuntuu, että hukun koulutyöhön
2. Tunnen itseni haluttomaksi koulussa ja ajattelen usein lopettaa opiskelun
3. Minulla on opinnoissani usein riittämättömyyden tunteita
4. Nukun usein huonosti erilaisten kouluasioiden takia
5. Minusta tuntuu, että kiinnostukseni opiskelua kohtaan on vähenemässä
6. Pohdin usein, onko opiskelullani merkitystä
7. Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani
8. Murehdin kouluasioita paljon myös vapaa-ajallani
9. Odotin aiemmin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt
10. Kouluasioiden paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani

Jokaiseen väittämään vastataan asteikolla yhdestä viiteen, jossa 1 merkitsee "täysin eri mieltä", 2 "eri mieltä" 3 "osittain eri mieltä", 4 "samaa mieltä" ja 5 "täysin samaa mieltä".