

## **HYVINVOINTIA LUKIOON**

**– Hyvinvointitutoreiden ja vastuuopettajien kokemuksia Hyvinvointia lukioon -  
kehittämishankkeesta**

Elise Ojanen ja Heidi Vainikka

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Ojanen, E. & Vainikka, H. Kokemuksia Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeesta hyvinvointitutoreiden ja vastuuopettajien näkökulmasta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma, 59 s, 2 liitettä.

Suomalaisnuorten hyvinvointi on heikentynyt viime vuosina (THL 2021b). Lisäksi keväällä 2020 alkanut koronaviruspandemia on aiheuttanut edelleen huolta nuorten hyvinvoinnista ja jaksamisesta (Wennberg ym. 2020; Kauppinen ym. 2021). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeen toteuttamista kolmessa eri lukiossa. Tarkoituksena oli selvittää hyvinvointitutoreiden eli Hyvinvointitutor-koulutuksen saaneiden lukiolaisten ja lukioiden vastuuopettajien kokemuksia ja ajatuksia hyvinvointitutoritoiminnasta ja toiminnan onnistumisista sekä esteistä lukuvuonna 2020–2021. Lisäksi kysyttiin tutkittavien ajatukset tutoritoiminnan jatkumisesta tulevaisuudessa. Hyvinvointia lukioon -kehittämishanke toimii vuosina 2019–2021, ja hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden taitoja huolehtia omasta jaksamisestaan muun muassa riittävän unen, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin avulla.

Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla keväällä 2021. Haastatteluihin osallistui seitsemän tutoria ja kolme vastuuopettajaa. Tutorhaastattelut toteutettiin kolmena ryhmähaastatteluna, sillä tutorit olivat toteuttaneet toimintaa oppilaitoksissa ryhmänä, jolloin he jakoivat samoja ajatuksia toiminnan toteutuksesta. Vastuuopettajat haastateltiin yksilöhaastatteluin. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, ja yhtenä luokittelun apuvälineenä hyödynnettiin SWOT-analyysia kuvaamaan hyvinvointitutoritoiminnan vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

Tuloksissa ilmeni, että hyvinvointitutorit olivat suunnitelleet tai toteuttaneet jokaisessa lukiossa hyvinvointia tukevia toimenpiteitä, kuten rentoutushetkiä ja yhteisöllisiä tapahtumia. Kuitenkin koronaviruspandemia aiheutti sen, että vain osa toimenpiteistä oli otettu käyttöön. Toimenpiteiden keskeisiä tavoitteita olivat esimerkiksi unen ja levon merkityksen tiedostaminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen. Hyvinvointitutoritoiminnan vahvuusiksi nousi esille vuoropuhelun lisääminen henkilökunnan kesken ja opiskelijoiden sekä opettajien välillä. Tutoritoiminnan heikkoutena haastateltavat kokivat tämänhetkisen toiminnan rajallisuuden, kuten vähäisen näkyvyyden, ajan puutteen sekä henkilökunnan vaihtuvuuden. Hyvinvointitutoritoiminnan mahdollisuutena nähtiin konkreettiset toimenpiteet, kuten tapahtumien järjestäminen sekä hyvinvointiin liittyvät neuvot ja apuvälineet. Lisäksi yhteisöllisyyden lisääminen korostuivat haastatteluissa toiminnan mahdollisuutena. Lopuksi haastateltavat kokivat uhkatekijöiksi resurssien puutteen ja erityisesti ajankäytön. Jotta hyvinvoinnin edistäminen vertaistoiminnan avulla olisi jatkossakin mahdollista, vaatii se henkilökunnalta parempaa sitoutuneisuutta sekä resursointia. Tutkimus antoi kuitenkin viitteitä siitä, että hyvinvointitutoritoiminnalla voidaan edistää lukiolaisten hyvinvointia ja oppilaitoksen hyvää ilmapiiriä.

Asiasanat: hyvinvoinnin ulottuvuudet, kokonaisvaltainen hyvinvointi, hyvinvointiosaaminen, hyvinvointitutor, lukion opetussuunnitelma, hyvinvointi

## **ABSTRACT**

Ojanen, E. & Vainikka, H. Experiences of a Wellbeing tutor -pilot project in upper secondary education from the perspective of wellbeing tutors and their teachers. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 59 pp. 2 appendices.

Wellbeing of Finnish adolescents has deteriorated (THL 2021b), and the coronavirus pandemic has even continued to cause concerns of young people's wellbeing (Wennberg et al. 2020; Kauppinen et al. 2021). This study examined the implementation of the Wellbeing tutor -pilot project in three different upper secondary schools in Finland. The aim was to study the experiences and thoughts of wellbeing tutors and their teachers, and gain knowledge about the strengths and weaknesses of the tutoring. In addition, we were interested in the ideas of the participants, how they see the wellbeing tutoring would continue in the future. The Wellbeing tutor -pilot project in upper secondary schools will operate between 2019-2021, and the aim of the project is to promote students' coping skills to take care of their own adequate sleep, physical activity and mental wellbeing.

The research data was collected with a semi-structured interview in spring 2021. Seven tutors and three teachers took part in the interviews. Tutor interviews were conducted as three group interviews and teachers were interviewed individually. The analysis of the data was carried out using data-based content analysis. SWOT-analysis was used as one of the tools for classification to describe the strengths, weaknesses, opportunities, and threats of the project.

The results showed that in every school tutors have planned or implemented some actions for wellbeing. However, the coronavirus pandemic caused some of the actions to still be in progress and some could not be taken in action. The actions highlighted the importance of sleep and rest and the need to increase community. In the interviews the wellbeing tutors mentioned that the dialogues between students and teachers have increased and the events that have been taken in action have been popular. As a weakness, the interviewees experienced the low visibility of the project, lack of time and staff turnover. The future of the project was examined through opportunities and threats. Concrete actions, such as events and advices about wellbeing were seen as opportunities in the future. In addition, the increase of dialogue and community were highlighted as an opportunity. The lack of resources and time were seen as a weakness. However, the study suggested that wellbeing tutoring has positive impact on atmosphere and wellbeing in upper secondary schools.

**Key words:** wellbeing, wellbeing tutor, adolescents' wellbeing, curriculum in upper secondary school

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	HYVINVOINNIN MÄÄRITELMIÄ JA LÄHTÖKOHTIA .....	4
2.1	Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi .....	5
2.2	Terveys, materiaalinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi.....	8
2.3	Positiivinen psykologia, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja positiivinen mielenterveys.....	9
3	HYVINVOIVA LUKIOLAINEN .....	12
3.1	Lukiolaisten hyvinvointi.....	12
3.2	Lukion opetussuunnitelma ja hyvinvointi .....	16
4	HYVINVOINTIA LUKIOON -KEHITTÄMISHANKE.....	19
4.1	Tausta .....	19
4.2	Tavoitteet.....	20
4.3	Pilottilukioiden kyselytulokset (alku- ja loppukyselyt).....	21
4.3.1	Hyvinvoinnin edistäminen lukiossa .....	22
4.3.2	Opiskelijoiden huolenaiheet .....	22
4.3.3	Lukion ilmapiiri.....	23
4.3.4	Positiivinen mielenterveys.....	25
4.3.5	Tyytyväisyys elämään .....	25
5	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	27
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	27
5.2	SWOT-analyysi .....	28
5.3	Tutkijoiden esiymmärrykset.....	29
5.4	Aineiston keruu ja analysointi .....	30
5.5	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	32

5.6 Tutkimuksen eettiset ratkaisut .....	35
6 TULOKSET .....	37
6.1 Hyvinvointitutor-toiminnan näkyminen oppilaitoksessa ja toimenpiteet.....	37
6.2 Kokemuksia hyvinvointitutor-toiminnasta ja sen jatkuvuudesta .....	40
6.2.1 Vahvuudet.....	41
6.2.2 Heikkoudet .....	42
6.2.3 Mahdollisuudet .....	44
6.2.4 Uhat .....	45
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
8 LÄHTEET .....	54

## LIITTEET

Liite 1: Haastattelukysymykset

Liite 2: SWOT-analyysin alaluokat ja pelkistykset

# 1 JOHDANTO

Hyvinvointi ja hyvinvointiosaaminen korostuvat vuoden 2019 lukion opetussuunnitelman perusteissa. Opetushallituksen (2019) mukaan lukiokoulutuksen uudistuksen tavoitteena on kehittää lukion opetusta siten, että se tukee entistä paremmin lukiolaisten hyvinvointia. Yksi olennainen muutos verrattuna aiempiin lukion opetussuunnitelmiin on laaja-alaisen osaamisen sisällyttäminen jokaiseen oppiaineeseen. (Opetushallitus 2019) Hyvinvointiosaaminen on yksi kuudesta laaja-alaisen osaamisen osa-alueista, jossa korostuu opiskelijan kyky omaksua hyvinvointia tukevia toimintatapoja sekä tunnistaa niitä edistäviä yhteisöjä. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet on kehitetty eheyttämään lukiokoulutusta, ja ne muodostavat kaikkien oppiaineiden yhteiset tavoitteet. (LOPS 2019, 60–62)

Kiinnostuksemme tutkielman aiheeseen lähtikin alun perin tästä lukion opetussuunnitelman uudistuksesta, sillä meitä kiinnosti, miten hyvinvointi ja hyvinvointiosaaminen tulee käytännössä esille lukio-opetuksessa. Lukion opetussuunnitelman perusteiden lisäksi korkeakoulujen opiskelijavalintamenettelyt uudistettiin vuonna 2020. Jatkossa valtaosa eli vähintään 51 prosenttia uusista korkeakouluopiskelijoista valitaan valintakokeen sijaan todistuksen, toisin sanoen ylioppilastutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon arvosanojen perusteella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Näin ollen lukiolaisille asetetaan paineita lukiossa menestymiseen, sillä ylioppilaskokeilla on iso merkitys myös jatko-opintoihin pääsyssä (Rintamaa 2021). Tämä on asettanut meille tuleville opettajille huolta lukiolaisten jaksamisesta.

Lukiolaisten hyvinvointi on herättänyt varsin paljon huolta viime vuosina. Suomalaisen nuorten hyvinvointi on heikentynyt, mikä ilmenee esimerkiksi uusimmassa vuoden 2021 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä valtakunnallisessa Kouluterveyskyselyssä. Erityisesti lukiolaistytöjen kokema ahdistuneisuus on lisääntynyt verrattuna aiempiin kouluterveyskyselyihin. Lisäksi jopa 38 prosenttia lukiolaisista kokee uupumisasteista väsymystä koulutyössä. (THL 2021b) Vallitsevan koronaviruspandemian vaikutukset nuorten hyvinvointiin mietityttävät myös laajalti yhteiskunnassamme. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön (Itla) Owl Group Oy:llä teettämän selvityksen mukaan koronakriisi on lisännyt lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja mielekkään tekemisen puutetta. Tätä kautta pandemia on

vaikuttanut merkittävästi muun muassa lasten ja nuorten kaverisuhteisiin. (Wennberg ym. 2020)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella Hyvinvointitutor-koulutukseen osallistuneiden tutoropiskelijoiden ja hyvinvointitutoritoiminnasta vastaavien opettajien kokemuksia liittyen hyvinvointitutoritoimintaan. Hyvinvointitutoritoiminta on osa Liikunnan ja kansanterveysäätiö LIKES:in Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeen toimintaa. Hankkeen tavoitteena on vertaistoiminnan avulla edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja oppilaitoksen hyvää ilmapiiriä. Tämä pro gradu -tutkielma täydentää jo käynnissä olevaa hanketta selvittämällä hyvinvointitutoreiden ja vastuuopettajien kokemuksia tutoritoiminnasta haastatteluiden avulla.

Hyvinvointia lukioon -pilottihanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja hankkeen on tarkoitus toimia vuosina 2019–2021. Tämän pro gradu -tutkielman ajankohta sijoittui lukuvuoteen 2020–2021, jolloin hanke oli ollut käynnissä jo kahden vuoden ajan. Hankkeen myötä lukioissa koulutettiin hyvinvointitutorit opiskelijoista, jotka olivat valinneet yleisen tutorkurssin tai erillisen hyvinvointitutor-kurssin oppilaitoksessaan. Tutkimuksessamme halusimme selvittää konkreettisia toimenpiteitä, joita hyvinvointitutorit olivat hyvinvointitutoritoiminnan myötä lukioissaan toteuttaneet. Lisäksi meitä kiinnosti hyvinvointitutoreiden sekä vastuuopettajien kokemukset hyvinvointitutoritoiminnasta, sekä toiminnan mahdollisesta jatkumisesta lukiossa pilottihankkeen jälkeen. Koimme hankkeen kannalta tärkeäksi selvittää osallistuneiden ajatuksia ja kokemuksia, sillä se antaa mahdollisuuden vaikuttaa koettuihin ongelmakohtiin ja kehittää toimintamalleja, joilla voidaan jatkossa edistää lukiolaisten hyvinvointia ja hyvinvointitaitoja entistä tehokkaammin.

Tutkimuksen ajankohtana vallinnut koronaviruspandemia vaikutti kaikissa oppilaitoksissa siihen, että hyvinvointitutoritoiminnan pilottivuosi oli pääosin suunnittelua tulevaisuutta ajatellen. Näin ollen koronaviruspandemia on vaikuttanut väistämättä tutkimuksemme lopputulokseen eli hyvinvointitutoritoiminnan selvitykseen. Toisaalta nimenomaan tällaisessa maailman tilanteessa on erityisen tärkeää pyrkiä luomaan hyvinvointia tukevia toimintamalleja, jotta yksilön voimavarat pysyvät yllä ja hyvinvointi ei järky.

Tässä tutkimuksessa hyvinvointia lähestytään kokonaisvaltaisesti ja hyvinvointia peilataan Lukion opetussuunnitelman 2019 (2019, 62) hyvinvointiosaamisen tavoitteisiin. Hankkeen kannalta tärkeitä lähtökohtia hyvinvoinnille on ollut erityisesti arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen

lähestymistapaan sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva käyttäytymisen muutosmalli. Lisäksi hankkeen koulutusmateriaaleissa on hyödynnetty positiivisen psykologian ajatuksia hyvinvointitaitojen tukemisessa. (Kangasniemi 2021) Tutkimuksemme teoriaosiossa esittelemme hyvinvointia monesta eri näkökulmasta, sillä hyvinvoinnille ei ole mielekästä nimetä yhtä ainoaa määritelmää.



## 2 HYVINVOINNIN MÄÄRITELMIÄ JA LÄHTÖKOHTIA

Hyvinvoinnin määrittäminen ei ole yksiselitteistä ja lähteestä riippuen voidaan löytää hyvinkin erilaisia näkemyksiä. Hyvinvoinnille ei ole löytynyt myöskään yhteisesti hyväksyttyä määritelmää tutkijoiden keskuudessa (Oliver ym. 2018). Määritelmille yhteistä voidaan katsoa kuitenkin olevan se, että hyvinvointi on aina monen eri kokonaisuuden yhteisvaikutusta. Myös hyvinvoinnin ja terveyden määritelmää käytetään pitkälti päällekkäin. Maailman terveysjärjestö WHO (2018) määrittelee terveyttä hyvinvoinnin kautta: ”Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauden puuttumista”. Tämä määritelmä on saanut kuitenkin paljon arvosteluita, sillä kyseistä tilaa tuskin on mahdollista saavuttaa. Terveyttä ajatellen on myös hyvä tiedostaa, että se ei ole pysyvä tila, vaan koko ajan muuttuvaa. Näin ollen terveyteen vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta myös omat henkilökohtaiset kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2020) Hyvinvointi on myös yksilön subjektiivinen käsitys, sillä henkilö voi kokea voivansa hyvin, vaikka ulkopuoliset arviot pitäisivät sitä mahdottomana (Ojanen 1995, 13). Tässä luvussa määritellään hyvinvointia eri ulottuvuuksien kautta ja selvitetään, miten hyvinvointi nähdään useamman tekijän summana.

Eri hyvinvoinnin ulottuvuuksien yhteissummaa voidaan kutsua kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin voidaan nähdä koostuvan erilaisista tekijöistä ja taidoista. Näitä hyvinvointia tuottavia tekijöitä ja taitoja voidaan opettaa, jolloin yksilön hyvinvointia voidaan tietoisesti opettaa. Tutkimukset muun muassa osoittavat, että hyvinvointi on asia, johon voidaan harjoitusten avulla vaikuttaa (Bolier ym. 2013). Kokonaisvaltaista hyvinvointia määritellään kirjallisuudessa eri tavoin, jolloin ei ole mielekäästä hakea yhtä ainoa oikeaa määritelmää. Tässä luvussa tuodaan esille Allardtin ja Hettlerin määritelmät kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Erityisesti Allardtin hyvinvointiteoriaa on paljon käytetty suomalaisten hyvinvointitutkimuksissa, ja muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee hyvinvointia Allardtin mukaan (THL 2021). Hettlerin hyvinvoinnin määritelmää käyttää sen sijaan Maailman terveysjärjestö WHO (Oliver ym. 2018).

Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeessa hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lähtökohtia ovat olleet erityisesti positiivinen psykologia, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja positiivinen mielenterveys. Luvussa 2.3 käsitellään näitä hyvinvoinnin lähestymistapoja tarkemmin.

## 2.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

*Fyysinen hyvinvointi.* Hyvinvoinnin perustana voidaan pitää fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky liittyy arjen haasteista suoriutumiseen ja selviytymiseen. (Kalaja 2017, 170–181) Fyysinen toimintakyky kuvastaa myös elimistön toimintatehoa, joka jaotellaan muun muassa lihasvoimaan, maksimaaliseen hapenottookykyyn ja nivelten liikkuvuuteen (Pohjolainen 1987). Fyysinen suorituskky liittyy läheisesti fyysisen toimintakyvyn käsitteeseen. Fyysinen suorituskky luokitellaan kestävyuteen, voimaan, nopeuteen, taitoon ja liikkuvuuteen (Hakkarainen 2015, 55). Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on huomattavia yksilön hyvinvointiin liittyviä terveyshyötyjä esimerkiksi kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden parantavan psyykkistä hyvinvointia esimerkiksi stressin säätelyn sekä unen laadun kautta. (Lotan ym. 2005)

*Psyykkinen hyvinvointi.* Psyykkisen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ovat muun muassa nuorilla viihtyminen koulussa, myönteiset minäkäsitykset, fyysinen pätevyys sekä elämänhallinnan tunne (Ojanen & Liukkonen 2017, 216). Ojaseen (1995, 9) mukaan psyykkisesti hyvinvoiva ihminen muun muassa tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä, kykenee tekemään töitä ja pitää elämää mielekkäänä ja arvokkaana. Lehtinen ym. (1991) kuvaavat Mini-Suomi-tutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia yksilön ja ympäristön dynaamisena tasapainotilana, jolla tarkoitetaan yksilön kykyä hallita itseään sekä itsensä ja ympäristön välistä vuorovaikutusta muuttuvissa elämäntilanteissa.

Unella ja levolla on yhteys nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja koulumenestykseen. Huonon unen on huomattu esimerkiksi vaikuttavan nuorten mielialaan, myös niillä nuorilla, joilla ei ole diagnosoituja mielenterveysongelmia ja olevan heillä yksi tekijöistä, mikä saa nuoret tuntemaan oman olonsa masentuneemmaksi ja ahdistuneeksi. Myös unen laatu ja määrä näyttävät suoraan oppilaiden oppimiskapasiteetissa ja koulumenestyksessä, ja univaje onkin suoraan yhteydessä oppimiseen. (Curcioa ym. 2006) Dewald ym. (2010) tutkimuksessa unen määrä oli suoraan yhteydessä koulumenestykseen ja kauemmin nukkuvilla nuorilla koulumenestys oli parempaa.

*Sosiaalinen hyvinvointi.* Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella yksilö- ja yhteisötasolla. Yksilöllisen sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöitä voivat olla esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, osallisuus sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisötason sosiaalinen hyvinvointi

voi koostua elinoloista, joita ovat muun muassa asuinolot sekä työhön tai koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys sekä toimeentulo. (Vesa ym. 2020) Osallisuus lisää yksilön hyvinvointia ja osallisuutta ilmenee eri tavoin. Ensinnäkin yksilö kokee päätösvaltaa omassa elämässä esimerkiksi mahdollisuutena säädellä omaa olemista ja tekemistä sekä tuntee toimintaympäristön hallittavana ja ennakoitavana. Toiseksi osallisuus näkyy yksilön vaikuttamisen prosesseissa, eli yksilö kokee voivansa vaikuttaa erilaisissa yhteisöissä, palveluissa ja yhteiskunnassa. Kolmanneksi osallisuus ilmenee paikallisesti siten, että yksilö osallistuu merkityksellisyyden luomiseen ja kykenee liittymään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017)

Sosiaalinen pääoma kuvaa yhteisöllisyyttä sekä luottamusta. Yhteisöllisyyttä eli esimerkiksi yksilön osallistumista ja luottamusta yhteisön toimintoihin tarkastellaan heikkojen ja vahvojen siteiden kautta. Perhe ja lähisuku kuvaavat vahvoja siteitä, ja heikot siteet sen sijaan lähipiirin ulkopuolella olevia yhteisöjä, kuten työyhteisöä ja ystäväpiiriä. Heikot siteet synnyttävät sitä pääomaa, jota useimmin pidetään sosiaalisena pääomana. (Kalanoja 2009) Ryhmien sisäistä ja välistä yhteistoimintaa helpottavat yhteisesti jaetut arvot, normit ja ymmärtämisen tavat. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella yksilön tai yhteisön ominaisuutena, jotka molemmat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. (Vesa ym. 2020)

*Kokonaisvaltainen hyvinvointi.* National Wellness Institutin perustajan Bill Hettlerin (1980) mukaan hyvinvoinnin määritelmä sisältää kokonaisvaltaisen, toisistaan riippuvaisen lähestymistavan, jossa kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien nähdään toimivan yhdessä edistääkseen terveellisiä elämäntapoja. Hettler (1980) määrittelee kokonaisvaltaista hyvinvointia kuuden eri ulottuvuuden kautta, joita ovat ammatillinen, fyysinen, sosiaalinen, älyllinen, henkinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Hyvinvointi on Hettlerin (1984, Oliverin ym. 2018) mukaan aktiivinen prosessi, jonka kautta ihmiset tiedostavat ja tekevät valintoja kohti menestyksekkäämpää olemassaoloa. Tämä viittaa hyvinvointitilaan, jossa yksilöillä on mahdollisuus edistää hyvinvointia terveellisten elämäntapojen ja valintojen perusteella. Oliverin ym. (2018) mukaan Hettlerin hyvinvoinnin määritelmä on edistänyt kokonaisvaltaisesti kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien yleistä tarkastelua, jotka voivat mahdollisesti vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyteen.

Toinen kokonaisvaltaista hyvinvointia edustava malli on suomalaisen sosiologin Erik Allardtin (1976) luoma hyvinvointiteoria, jossa hyvinvointiarvot jaetaan kolmeen pääluokkaan: *having*

(aineellinen elintaso), *loving* (sosiaaliset suhteet) ja *being* (itsensä toteuttaminen). Itsensä toteuttamiseen liitetään vielä alakohta *doing*, joka viittaa mielekkääseen tekemiseen tai toimeliaisuuteen (Allardt 1993). Allardt (1976) mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydytetyksi. Näin ollen tarpeiden tyydyttämättä jättäminen heikentää hyvinvointia. Ensimmäiseen pääluokkaan eli aineelliseen elintason kuuluvat muun muassa taloudelliset resurssit, asuinolosuhteet, työllisyys, koulutus ja terveys. Sosiaaliset suhteet pitävät sisällään esimerkiksi perheen, ystävät, paikallisyhteisön sekä työyhteisön. Itsensä toteuttamiseen kuuluu muun muassa yksilön vaikutusmahdollisuudet omaan elämään, poliittiset resurssit sekä vapaa-ajan toiminnan mahdollisuudet. (Allardt 1976)

Turtiaisen (2020) tarkasteli väitöskirjassaan suomalaisten nuorten hyvinvointia alueellisen erilaistumisen näkökulmasta sekä nuorten käsityksistä hyvinvoinnista. Nuoret näyttävät käsittelevän asuinalueen ominaisuuksia omasta elämäntilanteesta käsin ja nimesivät muun muassa turvattomuuden, tekemisen puutteen sekä huonojen palveluiden ja kulkuyhteyksien huonon asuinalueen ominaisuuksiksi. Nuorten omien kokemusten mukaan sosiaalisella ympäristöllä on erityisen tärkeä merkitys hyvinvoinnille. Turtiainen (2020, 78) tulkitsee ympäristön rauhattomuuden ja sosiaalisten ongelmien vaikuttavan kielteisesti nuorten hyvinvointiin.

Turtiaisen (2020, 83) mukaan hyvät perhe- ja kaverisuhteet sekä koulumenestys korostuivat hyvinvoinnin kannalta keskeisiksi tekijöiksi nuoren elämässä. Yhtenä päätekijänä kaverisuhteiden osalta näyttäytyi se, että nuorella on ylipäänsä kavereita eli ei jää yksin esimerkiksi koulussa. Näin ollen nuorille kaveripiirin ulkopuolelle joutuminen ja yksinäisyys voivat olla mahdollisesti hyvinvoinnille pahempi uhka kuin esimerkiksi fyysinen sairaus. Näiden lisäksi nuoret mainitsivat myös taloudellisen tilanteen sekä terveyden hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Kun nuoret kuvailivat yleisesti huonosti menevää nuorta, he yhdistivät yksinäisyyden lisäksi huonot kotiolot, vanhempien päihdeongelmat ja vanhempien välinpitämättömyyden nuoren asioista. Nuoret yhdistivät huonosti menemiseen myös nuoren omat päihdeongelmat ja rikosten tekemisen. (Turtiainen 2020, 83)

## 2.2 Terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee hyvinvointia kolmen eri ulottuvuuden kautta, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Kuten aiemmin tuli esille, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmä pohjautuu Allardtin hyvinvointimalliin. Nämä ulottuvuudet, terveys, materiaallinen ja koettu hyvinvointi ovat yhteydessä keskenään, sillä elämänlaatua, jota mitataan usein koetun hyvinvoinnin kautta, muovaavat yksilön terveys ja materiaallinen hyvinvointi. (THL 2020)

*Terveys.* Terveys on muutakin kuin sairauden puuttumista (THL. 2021a; Svalastog ym. 2017). Se on inhimillinen perusarvo ja edellytys sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. (THL 2021a) Salutogeneesin teoriassa on esimerkiksi näkemys siitä, mikä luo terveyttä ja mitkä tekijät tukevat terveyttä. Se eroaa perinteisestä patogeenisin lähestymistavasta, joka keskittyy sairautta aiheuttavien tekijöiden tutkimiseen. ”Terveyden alkuperän” löytämiseksi on siis etsittävä tekijöitä, jotka tukevat ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. (Svalastog 2017)

Ottawan asiakirja 1986 määrittää terveyttä yhtenä arkielämän resurssina eikä elämisen tavoitteena eli päämääränä. Terveyden ei tulisi siis olla jokin kaukainen tavoite, vaan jokaisen ihmisen perusoikeus. Asiakirja ottaa myös kantaa terveyden edistämiseen. Terveyden edistäminen on toimintapa, joka pyrkii terveyteen liittyvien elintapojen ja elinolojen suunniteltuun muutokseen. Asiakirjan mukaan terveyden edistämisen toiminta kohdistuu yksilön lisäksi myös ympäristöön. (Sihto 2016)

*Materiaallinen hyvinvointi.* Elinoloilla tarkoitetaan hyvinvoinnin aineellista perustaa. Tämän aineellisen perustan pohjalta on mahdollisuus rakentaa hyvinvointia, vaikka kaikissa tapauksissa suoraan hyvä aineellinen perusta ei varmuudella tuota hyvinvointia. (Karvonen ym. 2018a, 46) Materiaalisen hyvinvoinnin selitysmalli hyvinvointierojen selittäjänä viittaa teoriaan, jonka mukaan köyhyydestä aiheutuu elinoloille ja elämäntavalle kielteisiä vaikutuksia, jolloin pienituloisten terveys onkin yleensä heikompi. Aineelliset tekijät vaikuttavatkin suoraan hyvinvointiin esimerkiksi kulutusmahdollisuuksien ja asumisen kautta. (Karvonen ym. 2018b, 104). Suomalaisten hyvinvointi 2018 -selvityksessä tarkastellaan nuorten hyvinvoinnin eroja Allardtin hyvinvointimallin mukaan. Selvityksen mukaan perheen matalalla koulutustaustalla oli selvästi havaittavissa negatiivinen yhteys nuoren hyvinvointiin usealla eri hyvinvoinnin ulottuvuuksilla ja ne ovat melko pysyviä luonteeltaan. Selvityksessä

havaittiin erityisesti äidin koulutustaustan vaikutus lukiolaisten hyvinvointiin. (Kestilä ym. 2018, 120–134)

*Koettu hyvinvointi.* Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista, kuten terveydestä, sosiaalisista suhteista ja sosiaalisesta identiteetistä. Koetun hyvinvoinnin kokonaisarvio summautuu tyytyväisyydeksi elämään tai onnellisuudeksi. (Karvonen 2018, 96) Myös Dolanin ym. (2008) mukaan hyvinvointi määrittyy keskeisiltä osin yksilön omien elämäkokemusten pohjalta. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Allardtin (1976) mukaan elämänlaatu liittyy sosiaalisten sekä itsensä toteuttamisen tarpeiden tyydyttämiseen. Tarpeiden tyydyttämisen taustalla ovat siis aineettomia, kuten ihmissuhteisiin liittyviä tarpeita (Allardt 1976). Monet tutkimukset viittaavat siihen, että huono terveys, ero, työttömyys ja sosiaalisten kontaktien puute liittyvät kaikki vahvasti negatiivisesti koettuun hyvinvointiin (Dolan ym. 2009).

### **2.3 Positiivinen psykologia, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja positiivinen mielenterveys**

Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeessa hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lähtökohtia ovat olleet erityisesti positiivinen psykologia, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja positiivinen mielenterveys. Seuraavaksi esittelemme tarkemmin näitä hankkeen toimintaa ohjanneita hyvinvoinnin lähtökohtia.

*Positiivinen psykologia.* Positiivisen psykologian tavoitteina ovat optimaalisen toiminnan ja hyvinvoinnin edistäminen. Positiivisen psykologian teemoja ovat muun muassa myönteiset tunteet, voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä näiden soveltaminen käytäntöön. Positiivisen psykologian tutkimuskentässä on nähtävillä kaksi eri näkökulmaa, joista toinen korostaa yksilön omaa ajattelutapaa, kun taas toinen näkökulma tarkastelee ja keskittyy yksilöä laajemmin kontekstiin eli ympäröivään maailmaan. Positiivisen psykologian tutkimuskenttä on kuitenkin saanut kritiikkiä ajatusmallin liiallisesta painotuksesta positiivisiin ajatuksiin, jolloin negatiiviset kokemuksia ei onnistuta huomioimaan riittävästi. (Ciarrochi ym. 2016) Kuitenkin tutkimukset ovat osoittaneet positiivisen psykologian voivan edistää yksilön hyvinvointia sekä vähentää muun muassa masennusoireita (Bolier ym. 2013).

Hyvinvointia lukioon -hankkeen hyvinvointitutor-koulutuksen yhtenä lähtökohtana on kontekstuaalinen positiivisen psykologian ajatusmalli. Kontekstuaalisen positiivisen psykologian päätavoitteena on Kangasniemen (2021) mukaan ”1) Luoda ympäristöjä, joissa nuoret voivat tehdä itselle merkityksellisiä valintoja ja toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja tavoitteita 2) Opettaa taitoja, joiden avulla nuori kykenee toimimaan joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti saavuttaakseen oman potentiaalinsa.”

*Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa.* Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on kontekstuaalisen psykologian tieteenalaan kuuluva terapiamuotojen kenttä. Yhteistä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen terapian menetelmille ovat prosessit tai strategiat, joissa harjoitetaan arvojen ja erilaisten tunteiden sekä ajatusten hyväksymistä sekä hyödynnetään tietoista läsnäoloa. (Hayes ym. 2006) Hyvinvointitutor-koulutuksen käsikirja pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvaan käyttäytymisen muutosmalliin. Koulutuksen ajatuksena on korostaa nuoren arvojen ja hänen itse tärkeiksi kokemien asioiden hyödyntämistä sekä hyväksymistä. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan tavoitteena on muun muassa käyttäytymisen joustavuuden edistäminen ja tukeminen arvojen sekä sisäisen motivaation kautta (Hayes 2006).

*Positiivinen mielenterveys.* Positiivinen mielenterveys on mielen hyvinvointia ja olennainen osa terveyttä. Se on yksilön hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää ja voimavara elämässä. Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useampia, mutta niissä kaikissa painotetaan muun muassa yksilön erilaisia psyykkisiä voimavaroja, vaikutusmahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta ja myönteisiä käsityksiä itsestään. Tärkeää positiiviselle mielenterveydelle on erityisesti siirtää ajattelua pois sairaus- ja ongelma-keskeisyydestä. (THL 2021c)

Positiivinen mielenterveys on myös voimavara, jonka kapasiteettia yksilön on pitkin elämään mahdollista tukea ja kehittää. Positiivista mielenterveyttä pyritään mittaamaan Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS-mittari) avulla, jossa kyselyn kautta keskitytään mittaamaan positiivisia tunteita, sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä. Mittari on 14-osainen, mutta siitä on kehitetty myös lyhyt 7-osainen versio (SWEMWBS). Nämä molemmat versiot on käännetty suomeksi ja erityisesti lyhyempi versio on ollut käytössä useammassa väestötutkimuksessa. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016) Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeen opiskelijoille suunnatussa kyselyssä on hyödynnetty kyselyn

täyttä versiota ja sitä on hyödynnetty tutkimuksen osana mittaamaan lukiolaisten kokemaa hyvinvointia alku- ja loppukyselyissä.



### **3 HYVINVOIVA LUKIOLAINEN**

Tässä luvussa tarkastellaan aluksi lukiolaisten hyvinvointia uusimpien tutkimustulosten perusteella. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että nuorten kokema hyvinvointi on heikentynyt viime vuosina. Esimerkiksi Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan nuorten tyytyväisyys elämään on vähentynyt, kun samaan aikaan ahdistuneisuus on lisääntynyt. Opiskelijat itse kokevat tärkeäksi hyvinvoinnin kannalta muun muassa sosiaaliset suhteet sekä liikkumisen (Kangasniemi & Rajala 2021).

Luvussa 3.2 kerrotaan uusimmasta lukion opetussuunnitelman perusteista (2019), joka otettiin valtakunnallisesti käyttöön vuonna 2021. Lukion tavoitteena on edistää ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Paikallisen opetussuunnitelman laadinnassa korostuvat lukion toimintakulttuurin kehittäminen, joka tukee opiskelijoiden hyvinvointia jaksamista ja osallisuutta. Lisäksi opetussuunnitelmaan kuuluva hyvinvointiosaaminen on yksi laaja-alaisen osaamisen osa-alueesta, jolloin hyvinvointi liitetään vahvemmin osaksi lukio-opetuksen tehtäviä ja tavoitteita. (LOPS 2019, 10)

#### **3.1 Lukiolaisten hyvinvointi**

Suomen Lukiolaisten liitto käynnisti vuonna 2011 lukiolaistutkimusten sarjan. Tällöin lukion hyvinvointia tarkastelevia tutkimuksia todettiin olevan julkaistu ainoastaan muutamia aikaisemmin. Tarve tutkimukselle nähtiin erityisen ajankohtaiseksi, sillä 2000-luvulla mediassa oli ollut paljon esillä nuorten pahoinvointiin ja syrjäytymiseen liittyviä teemoja. Lukiolaisten liitto halusi mukaan oppilaitosta suuremman kontekstin, ja Lukiolaisten liiton tutkimuksessa tarkastellaankin myös opiskelijoiden asuinpaikan merkitystä. (Laitinen 2012) Tutkimuksessa (n=3099) lukiolaisten hyvinvointi näyttöytyi suurelta osin hyvältä jokaisella osa-alueella, mutta pienelle joukolle kasaantui useita ongelmia. Lisäksi oli havaittavissa selkeää paikkakunta- ja aluekohtaista vaihtelua erityisesti opiskelijahuollon palveluiden saavutettavuudessa ja terveystkäyttäytymisessä. Tutkimuksen pohjalta Lukiolaisten liitto esitti toimenpidesuunnitelman, joka sisälsi muun muassa opiskeluterveydenhuollon kehittämistä, tutortoiminnan lakisääteistämistä, opettajien osaamisen parantamisen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjinä sekä lukion oppilaskuntien kuulemisen velvoittamista. (Laitinen 2012)

Viimeisten vuosien aikana toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia on mitattu ja selvitetty kuitenkin laajalti erilaisten kyselyiden ja tutkimusten kautta. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan liittyvässä haastattelututkimuksessa keskiössä oli kuvata, millaiseksi nuoret kokevat liikunnan merkityksen opiskelukyvyn kannalta, mutta tutkimuksen tarkoituksena oli myös lisätä ymmärrystä, millaisia tekijöitä opiskelevat nuoret liittävät hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Kangasniemi & Rajala 2021, 3)

Kangasniemen ja Rajalan (2021) tutkimuksessa haastateltiin kahdeksan toisen asteen opiskelijaa. Nuoret kokivat hyvinvointinsa yleisesti hyväksi sekä lukiokoulutuksessa että ammatillisella puolella. Koronatilanne nousi joissakin haastattelun pohdinnoissa esille. Nuoret kokivat, että liikkuminen tukee heidän terveyttään sekä hyvinvointiaan ja pitivät liikkumista tärkeänä fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Jokainen nuori kertoikin liikunnan kuuluvan elämään jollakin tavalla. Tutkimuksessa nuoret kokivat suurimpina hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä olevan sosiaaliset suhteet ja liikkuminen. Sosiaalisissa suhteissa korostuivat kaverit ja perhe. Näiden lisäksi haastatteluissa nousivat esiin ravinnon, unen ja tulevaisuuden suunnittelun tärkeys. (Kangasniemi & Rajala 2021, 7)

Hyvinvointiin liittyviä ongelmia ja kamppailuita olivat kokeneet kaikki haastatteluun vastanneet lukiolaiset. Sosiaaliset suhteet kuten yksinäisyys, opiskeluun liittyvä stressi, vähäinen liikkuminen tai se, ettei opiskeluita koettu tarpeeksi haastaviksi, nousivat erityisesti esille. (Kangasniemi & Rajala 2021, 8)

Kangasniemen ja Rajalan (2021) tutkimuksessa korostui, että nuoret liittivät hyvinvointiinsa useita erilaisia tekijöitä, ja päätulokset vahvistavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ajattelua terveyden edistämässä. Kaverit, perhe, muut ihmissuhteet, liikunta, ravinto, uni ja tulevaisuuden suunnittelu olivat positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Koska tutkimuksessa keskityttiin erityisesti liikkumiseen, liikunnan osalta tulokset näyttivät selvästi siltä, että liikunta koettiin tärkeänä osana hyvinvointia, mutta liiallinen liikunta nähtiin liittyvän huonovointisuuteen ja opiskelu-uupumukseen. Liikkumisessa opiskelijat sivusivat oppilaitoksen roolia liikkumisen tukena. Tutkimuksen pohdinnoissa korostuikin oppilaitosten velvoittaminen tiiviimpään opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. (Kangasniemi & Rajala 2021, 11–12)

Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Lukiolaisbarometrissä, jossa tutkitaan lukiolaisten arkeiden omasta näkökulmastaan. Barometrin hyvinvointiosion kysymyksissä korostuvat ihmissuhteet, vapaa-ajan harrastukset ja median käyttö. 70 prosenttia lukiolaisista koki, että heillä on tarpeeksi läheisiä elämässään ja 73 prosenttia koki omaavansa tarpeeksi ystäviä. Noin joka kymmenes vastaajista koki kuitenkin, ettei näin ole. Sama määrä vastaajista koki joutuneensa muiden opiskelijoiden kiusaamisen kohteeksi satunnaisesti. Vapaa-ajan harrastuksissa korostui liikkuminen itsenäisesti tai ryhmässä. (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely on myös mitannut kauan valtakunnallisesti nuorten koettua terveyttä ja hyvinvointia. Mittareina käytetään muun muassa koettua tyytyväisyyttä elämään, mielenterveyttä sekä sosiaalisia suhteita. Vuoden 2021 kouluterveyskysely osoitti, että lukiolaisten koettu hyvinvointi on heikentynyt verrattuna aiempaan eli vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksiin. Kouluterveyskyselyssä tarkastellaan muun muassa opiskelijoiden tyytyväisyyttä elämään. Lukiossa opiskelevista pojista 78 prosenttia ja tytöistä 62 prosenttia oli tyytyväisiä elämään vuonna 2021. Tyytyväisiä elämään kokevien osuus on kuitenkin laskenut vuoden 2019 tuloksista. Vuoden 2021 kyselytulosten mukaan lukion tytöistä 30 prosenttia koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun vuonna 2019 vastaava osuus tytöillä oli 20 prosenttia. Pojilla on havaittu tyttöjä pienempi ahdistuneisuuden kasvu, mutta vuonna 2021 ahdistuneiden osuus oli 8 prosenttia, kun vuonna 2019 osuus oli ainoastaan 5 prosenttia. Ahdistuneisuuden lisäksi yksinäisyys korostui erityisesti tytöillä. Vuoden 2021 lukiolaistytöistä 23 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti, kun vuonna 2019 vastaava prosenttiluku lukiolaistytöillä oli 15. (THL 2021b)

Maailman terveysjärjestö (WHO) teettää myös joka neljäs vuosi nuorten (12–15-vuotiaat) terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän WHO-koululaistutkimuksen. Kyselyssä otetaan huomioon erilaiset ympäristöt, joissa nuori toimii, kuten esimerkiksi koti, koulu ja ystävien kanssa toimiminen. Tutkimuksessa vastaajia on ympäri maailmaa 50 eri maasta tai maanosasta. Viimeisimmässä vuonna 2018 teetetystä kyselyssä suurin osa nuorista ilmoitti olevansa tyytyväinen omaan elämäänsä keskiarvolla 7,8/10. Vuoteen 2014 verrattaessa erilaisia terveysongelmia omaavien nuorten määrässä on nähtävillä kuitenkin pientä nousua kaikkien vastaajien kesken. (Inchley ym. 2020, 21)

Verrattaessa edelliseen vuonna 2014 teetettyyn kyselyyn, erityisesti koulun suhteen oli nähtävissä selvää laskua tuloksissa. Mitä vanhemmista oppilaista oli kysymys, sitä enemmän koulussa viihtyminen oli laskenut ja sitä enemmän koettiin paineita koulunkäynnistä. Oppilaat kokivat myös saavansa entistä vähemmän tukea koulun opettajilta. Suomalaisista nuorista ja erityisesti 15-vuotiaista tytöistä jopa 73 prosenttia koki paineita koulun suhteen, kun kaikkien maiden keskiarvo oli 44 prosenttia. Yleisesti hyvinvointia koskevissa valinnoissa on parannettavan varaan, sillä suurin osa nuorista ei syönyt suositusten mukaan ja jopa 40 prosenttia nuorista jätti aamupalan syömättä. Suomalaisnuorten osuus, jotka eivät syö päivittäin vihanneksia tai hedelmiä oli koko vertailumaiden korkein. Liikunnan suhteen nuorista vähemmän kuin viidesosa liikkui suositusten mukaan, eli vähintään yhden tunnin päivässä. Erityisesti näissä tuloksissa on huomattu korostuvan nuorten perheen tausta, sillä matalamman tulotason perheestä tulevat nuoret ilmoittivat liikkuvansa vähemmän ja syövänsä epäterveellisemmin, mikä kertoo hyvin nuorten välillä esiintyvistä terveyden eriarvoisuuksista. (Inchley ym. 7-13 2020)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus vuodelta 2020 tarkastelee nuorten liikkumista ja liikuntakäyttäytymistä monen eri näkökulman kautta. LIITU-tutkimukseen osallistui 4958 lukiolaista ja 375 ammatillisessa oppilaitoksessa. Aineisto kerättiin sähköisillä kyselyillä sekä liikemittareilla. LIITU-tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että ainoastaan harva lukiolainen liikkui vähintään tunnin päivässä jokaisena viikon päivänä. Lasten ja nuorten liikkumissuositusten mukaan reipasta ja rasittavaa liikkumista tulisi olla vähintään tunti päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021). Itseraportoituna 14 prosenttia lukiolaisista liikkui suositusten mukaan ja liikemittareilla mitattuina ainoastaan 2,6 prosenttia täytti liikuntasuositukset. (Kokko ym. 2021)

LIITU 2020 -tutkimuksessa myös tarkasteltiin unen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Tuloksissa ilmeni, että liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä myös vähintään 9 tuntia yössä nukkuvien osuus kasvoi. Kuitenkin tutkimuksessa todettiin, että ainoastaan 10 prosenttia nuorista koki unensa olleen riittävää joka tai lähes joka aamu. Lisäksi liikuntaryhmiä tarkastellessa tuli esille se, että vähän liikkuvat lukiolaiset kokivat huomattavasti harvemmin unensa olleen riittävää kuin päivittäin liikkuvat lukiolaiset. (Ojala ym. 2020, 143–144)

LIITU 2020 -tutkimuksessa tarkasteltiin myös liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koettuun terveyteen, psyykkisiin oireisiin sekä yksinäisyyteen. Tuloksissa havaittiin erityisesti miehillä

liikunta-aktiivisuudella olevan yhteys itsearvioituun terveyteen siten, että harvoin liikkuvista miehistä jopa 36 prosenttia koki terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Psykkisistä oireista sen sijaan havaittiin, että lähes puolet lukiolaisista koki alakuloisuutta tai nukahtamisvaikeuksia useammin kuin kerran viikossa. Liikunta-aktiivisuuden yhteys alakuloisuuteen näkyi erityisesti vähän liikkuvilla nuorilla, sillä vähän liikkuvat kokivat selvästi enemmän alakuloisuutta verrattuna paljon liikkuviin. Lopuksi liikunta-aktiivisuudella havaittiin yhteys yksinäisyyden kokemuksessa siten, että liikunnan lisääntyessä myös yksinäisyyden kokemus väheni. (Ojala ym. 2020, 139–146)

### **3.2 Lukion opetussuunnitelma ja hyvinvointi**

Uusi lukion opetussuunnitelman perusteet (2019) otettiin Suomen lukioissa käyttöön syksyllä 2021 aloittavilla opiskelijoilla. Uuden opetussuunnitelman myötä opiskelijan hyvinvointi on otettu huomioon aiempaa selkeämmin opintojen tavoitteiden ja opiskelijan tuen kautta. Ensimmäistä kertaa lukiolakiin sisällytettiin muun muassa lukiolaisen oikeus saada erityisopetusta sekä ja muuta oppimisen tukea. Tavoitteena lain muutoksella on tukea opiskelijan hyvinvointia ja jaksamisesta sekä tunnistaa varhain mahdollisia oppimisen vaikeuksissa. (Opetushallitus 2019)

Lukion opetussuunnitelmaan ja lukiokoulutukseen kuuluu uudistuksen myötä laaja-alainen osaaminen, jonka tavoitteena on eheyttää lukiokoulutusta ja muodostaa yhteisiä lukion oppiaineiden tavoitteita. Laaja-alaisissa opinnoissa opiskelija syventää ja oppii soveltamaan jo aiemmin oppimaansa, ja tarkastelemaan asioita monitahoisesti, yhteiskunnallisten ilmiöiden ja erilaisten keskinäisriippuvuuksien kautta. (LOPS 2019, 61)

Hyvinvointiosaaminen on yksi kuudesta laaja-alaisen osaamisen osa-alueesta, joten hyvinvointiosaaminen tulisi näkyä jollakin tapaa jokaisessa oppiaineessa. Hyvinvointiosaamiseen sisältyy tavoitteita, jotka liittyvät lukiolaisen oman ja toisten hyvinvoinnin edistäminen esimerkiksi tunnistamalla hyvinvointia ja turvallisuutta tukevia sekä heikentäviä tekijöitä. Hyvinvointiosaamisen tavoitteisiin kuuluu opiskelijan oman itsetuntemuksen kehittäminen sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vaaliminen ja ymmärtäminen. Tavoitteena on myös se, että opiskelija ymmärtää elämäntapojen ja opiskelupäivää tukevan levon, ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden

merkityksen sekä tunnistaa, milloin oman hyvinvoinnin varmistamiseksi avun hakeminen on tarpeen. Oman hyvinvoinnin kehittämisen ja ylläpitämisen lisäksi korostuu lukioyhteisön sekä muiden opiskelijan elämässä vaikuttavien yhteisöjen hyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen ja edesauttaminen. Opiskelija oppii myös ymmärtämään yhteiskunnallisia ja globaaleja keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi ja sietämään epävarmuutta. (LOPS 2019, 62)

Perinteisesti liikunta ja terveystieto tunnustetaan erityisesti oppiaineiksi, joissa hyvinvointiosaamista opetetaan sekä keskitytään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Liikunta oppiaineen tehtävä lukiossa on tukea suoraan opiskelijan hyvinvointia ja sen kehitystä ja oppimista. Liikunnassa opittujen taitojen kautta opiskelijalla on mahdollisuus arvioida, ylläpitää ja kehittää omaa fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Opiskelijoita ohjataan myös ottamaan vastuuta omasta toiminta- ja opiskelukyvystään, sekä korostetaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja aktiivisen elämäntavan merkitystä. Hyvinvointiosaamista laaja-alaisen osaamisen näkökulmasta tuodaan oppiaineessa esille tukemalla opiskelijan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja jaksamista, minkä kautta vahvistetaan hyvinvointiosaamista, ja terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. (LOPS 2019, 333–336)

Terveystiedossa oppiaineen tehtävänä korostuu opiskelijan terveysosaamisen monipuolinen kehittäminen, mikä ilmenee asiantiedon ja käsitteiden hallintana, mutta myös terveyteen liittyvinä taitoina ja kyynä kriittiseen ajatteluun sekä itsetuntemuksen syventämiseen. Näiden taitojen avulla pyritään terveyden laaja-alaiseen hahmottamiseen, mitä kautta opiskelija pystyy tunnistamaan ja muokkaamaan tekijöitä, jotka mahdollistavat opiskelijan oman, muiden ihmisten ja ympäristön terveellisuuden arvostamisen, edistämisen ja ylläpitämisen. Laaja-alaisessa tavoitteessa korostuu yksilön, yhteisön ja yhteiskunnalliset edellytykset lisätä valmiuksia oman ja muiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (LOPS 2019, 328)

Muissa oppiaineissa hyvinvointiosaaminen tulee esille vielä kyseiselle oppiaineelle tyypillisesti. Esimerkiksi historiassa hyvinvointiosaaminen keskittyy syventämään ymmärrystä hyvinvointiyhteiskunnan kehityksestä (LOPS 2019, 281), kielissä, kuten ruotsissa hyvinvointiosaamista tuodaan esille yksilön ja yhteisön identiteetin rakentamisen kautta (LOPS 2019, 127) ja matematiikassa sovelletaan omien tavoitteiden asettamista ja vahvistetaan opiskelijan kiinnostusta kokeiluihin ja sinnikkääseen työskentelyyn. (LOPS 2019, 221)

Hyvinvointiosaaminen kulkee siis koko opetussuunnitelman läpi ja tätä kautta lukion arjessa oppiaineessa kuin oppiaineessa.

## **4 HYVINVOINTIA LUKIOON -KEHITTÄMISHANKE**

Tässä luvussa kerrotaan Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamasta Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeesta. Kokeiluhanke käynnistettiin aluksi yhdessä ja sen jälkeen kahdessa muussa lukiossa eri puolilla Suomea. Kehittämishankkeen toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES, joka alkuvuonna 2022 yhdistyi osaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulua ja kulkee nykyään nimellä LIKES by Jamk. Hankkeen rahoituksen takana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö. (LIKES 2021)

Hankkeeseen osallistuvissa oppilaitoksissa teetettiin lukuvuonna 2020–2021 alku- ja loppukyselyt, joiden tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden yleistä hyvinvoinnin tilaa sekä jaksamiseen liittyviä kokemuksia, huolenaiheita ja toiveita. Luvussa 4.4 esitellään näitä tuloksia meidän tulkitseminamme. Kyselytulokset taustoittavat ja lisäävät tietoa näistä oppilaitoksista, joissa hanketta oli toteutettu tutkimuksemme ajankohtana.

### **4.1 Tausta**

Hyvinvointia lukioon -kehittämishanke toimii vuosina 2019–2021. Hanke käynnistyi yhdessä lukio-oppilaitoksessa vuonna 2019. Lukuvuoden aikana kokeiltiin ensimmäistä kertaa hyvinvointitutor-koulutusta ja hyvinvointiryhmän toimintamallia hankevastaavan vetämänä. Hankkeen toisena vuonna 2020–2021 se laajeni kahteen muuhun oppilaitokseen. Hankkeeseen mukaan lähteneille lukioille ja opettajille sekä muille oppilaitoksen opiskelijahuollon ammattilaisille pidettiin koulutus, joka mahdollisti hyvinvointitutor-toiminnan käynnistämisen omassa oppilaitoksessa sekä hyvinvointitutoreiden kouluttamisen.

Hankkeen toimintamalli perustuu opiskelijoiden vertaiseen yhteistyöhön opettajien ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hankkeessa kehitettiin hyvinvointitutor-koulutusta ja toimintatapaa, jossa tuetaan opiskelijoiden tarpeista lähteviä hyvinvoinnin edistämistoimia ja -tekoja. Hyvinvointitutorit ovat opiskelijoita, jotka ovat saaneet koulutuksen toimia lukioissaan hyvinvointitutoreina, kehittäen omassa lukiossa opiskelijoiden hyvinvointia edistävää ja tukevaa toimintaa sekä tekoja. Opiskelijat ovat valinneet tutortoiminnan yhdeksi kurssikseen oppilaitoksen kurssitarjonnasta tai toimintaa voidaan sisällyttää osaksi muuta tutortoimintaa.



Hyvinvoinnin lisäksi tarkoituksena on kehittää oppilaitoksessa yhteisöllistä, avointa ja myönteistä ilmapiiriä. (LIKES 2021) Hyvinvointitutoreiden toimintaa ohjaa ja apuna toimii koulun henkilökunnasta valittu vastuuhenkilö, esimerkiksi opettajien joukosta valittu vastuuopettaja. Yhdessä hyvinvointitutoreiden kanssa vastuuopettaja tai muu ammattilainen ja tutorit muodostavat lukion hyvinvointiryhmän. Hyvinvointitutorit ovat saaneet lukiossa toimivan vastuuopettajan kautta koulutuksen toimia hyvinvointitutorin roolissa.

Vastuuopettajan/-ammattilaisen työtä on ohjannut ja auttanut hankkeen oma käsikirja, jossa on käsitelty hyvinvointia ja sen edistämistä esimerkiksi ympäristön, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, motivaation ja vertaistoiminnan kautta. Käsikirjassa hyvinvointia ohjaa arvo- ja hyväksyntäpohjainen teoreettinen tausta. Hyvinvointitutor-koulutus ja hyvinvointiryhmän toimintamallia on perusteltu lukion uuden opetussuunnitelman tarpeiden mukaan ja se pyrkiikin vastaamaan lukion uudessa opetussuunnitelmassa korostettuihin hyvinvointiosaamisen ja -taitojen vahvistamiseen. (Kangasniemi 2021)

## **4.2 Tavoitteet**

Hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden taitoja huolehtia omasta jaksamisestaan hyvinvoinnin eri osa-alueilla, kuten unen, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin avulla sekä näitä tukemalla lukioarjessa. Hankkeen toimintamallissa korostuu vertaisyhteistyö opiskelijoiden kesken sekä opettajan ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisten kanssa yhdessä toimien. Hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää hyvinvointitutor-koulutusta ja -toimintaa lukioissa, joissa korostuvat opiskelijoiden tarpeista lähtevä hyvinvoinnin edistämistoimet ja -teot, sekä oppilaitoksen avoimen ja myönteisen ilmapiirin kehittäminen. (LIKES 2021)

Hankkeeseen mukaan lähteneille lukioille ja opettajille sekä muille koulun opiskelijahuollon ammattilaisille on tarjottu koulutus hankkeen kautta sekä käsikirja, jolla on varmistettu mahdollisuus lähteä toteuttamaan ja luomaan hyvinvointitoimintaa lukioissa, ja kouluttaa oman lukion hyvinvointitutorit. Lisäksi hankkeen kautta on toteutettu työnohjausryhmiä, joihin vastuuopettajat ovat voineet halutessaan osallistua pitkin vuotta ja jakaa kokemuksiaan sekä saada ideoita muilta oppilaitoksen ammattilaisilta.

Kokeiluhankkeen jälkeen tarkoituksena on luoda pysyviä rakenteita Suomen lukioihin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi varhaisen puuttumisen kautta. Syksyllä 2021 ja siitä eteenpäin hankkeen tavoitteena on levittäytyä ja juurtua valtakunnalliseksi toimintamalliksi Suomen lukioissa. Ilmainen hyvinvointitutorikoulutus on jatkossa suunnattu opettajille ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisille, jotka koulutuksen myötä saavat valmiudet kouluttaa oman lukionsa hyvinvointitutoreita. Koulutuksen järjestää LIKES ja ainakin toistaiseksi koulutus toteutetaan Microsoft Teamsin välityksellä. Koulutus on kertaluonteinen ja kestoltaan yhteensä kuusi tuntia. (LIKES 2021)

Hankkeen viimeisessä vaiheessa tavoitteena on levittää edelleen toimintaa valtakunnallisesti ja tarjota maksuttomia koulutuksia mukaan lähteville lukioille. Ensimmäiset kokeiluhankkeen ulkopuoliset koulutukset toteutettiin syksyllä 2021. Hanketta pyritään levittämään myös ammatilliselle puolelle ja ensimmäiset ammatilliseen oppilaitoksiin suunnatut koulutukset järjestetään keväällä 2022. (LIKES 2021)

### **4.3 Pilottilukioiden kyselytulokset (alku- ja loppukyselyt)**

Hankkeen pilottilukioissa oli ennen tutortoiminnan alkamista teetetty hyvinvointia koskeva alkukysely, joka toteutettiin uudelleen lukioissa hankkeen ensimmäisen toimintalukuvuoden jälkeen. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa oppilaitosten hyvinvointityön tilaa sekä saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Syksyllä vuonna 2020 teetettiin alkukysely satunnaisesti lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoille ja vastaava loppukysely keväällä 2021. Hyvinvointitutoritoimintaa oli siis toteutettu oppilaitoksissa yhden lukuvuoden verran alku- ja loppukyselyn välissä. Kyselytutkimukseen osallistui syksyllä 2020 yhteensä 288 opiskelijaa ja keväällä 2021 yhteensä 299 opiskelijaa. Kyselyissä opiskelijoilta kysyttiin yleisesti oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämisestä ja lukion ilmapiiristä sekä opiskelijoiden huolenaiheista ja toiveista. Lisäksi vastaajaa pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttä omaan elämään positiivisen mielenterveyden mittarin avulla.

Tässä luvussa esitellään hankkeen alku- ja loppukyselyiden alustavia tuloksia, joita tulkitsemme ja vertailemme keskenään. Kyselyt taustoittavat hanketta, sillä ne kertovat tutkimukseemme osallistuvien oppilaitosten yleisestä hyvinvoinnin tilasta. Pohdinnassa, eli luvussa 7 peilaamme hankkeen kyselyjen tuloksia tämän tutkimuksen haastattelutuloksiin.

### **4.3.1 Hyvinvoinnin edistäminen lukiossa**

Kyselyissä opiskelijoilta kartoitettiin tyytyväisyyttä oppilaitoksen hyvinvointityöhön kysymyksellä: “Miten tyytyväinen olet opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen yleisesti lukiossanne?”. Alkukyselyssä hieman yli 80 prosenttia vastaajista oli melko tai erittäin tyytyväisiä oppilaitoksen hyvinvointityöhön. Loppukyselyssä vastaava prosenttiluku oli 76, joten loppukyselyn vastauksissa opiskelijat olivat hieman enemmän tyytymättömiä oppilaitoksen hyvinvointityöhön verrattuna alkukyselyyn. Myös erittäin tyytyväisten opiskelijoiden vastausosuus laski loppukyselyssä lähes puolella verrattuna alkukyselyyn.

Opiskelijoilta kysyttiin avoimena kysymyksenä toiveita koulun hyvinvointityön kehittämiseksi. Alkukyselyn vastauksissa nousi esille kolme teemaa, jotka olivat mielenterveys sekä -palvelut, fyysinen hyvinvointi ja yhteisöllisyyden puute. Useat opiskelijat kokivat, että opiskelijahuoltopalveluita (koulupsykologia, kuraattori, terveydenhoitaja) on oppilaitoksessa heikosti saatavilla tai ne ovat ruuhkautuneet. Opiskelijat toivoivat myös, että mielenterveydestä, kuten stressistä, puhuttaisiin enemmän. Fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi opiskelijat toivoivat enemmän liikunnallisia välitunteja, tapahtumia sekä konkreettisia ohjeistuksia. Liikuntamahdollisuuksien lisäksi opiskelijoiden vastauksissa nousi esille rentoutuminen ja sen merkitys oppilaitoksessa. Opiskelijat toivoivat oppilaitokseen muun muassa lisää rentoutushetkiä. Kolmas teema, eli yhteisöllisyys tai sen puutteet, näkyi avoimissa vastauksissa siten, että opiskelijat toivoivat oppilaitokseen enemmän teemapäiviä. Kuitenkin useissa vastauksissa ilmeni, että opiskelijat olivat tyytyväisiä oppilaitoksen ilmapiiriin.

### **4.3.2 Opiskelijoiden huolenaiheet**

Opiskelijoiden huolenaiheita kartoitettiin kysymyksen kautta: “Kuinka suurena huolenaiheena mielestäsi seuraavat asiat näyttävät oppilaitoksesi nuorilla tällä hetkellä?”. Kysymyksissä keskityttiin erilaisiin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä edistäviin toimiin ja miten nämä opiskelijoiden mielestä toteutuu heidän oppilaitoksessaan. Opiskelijat vastasivat kysymyksiin asteikolla: ei huolta, vähän huolta, jonkin verran huolta, melko suuri huoli ja erittäin suuri huoli.

Lepoon ja palautumiseen liittyvissä ongelmissa alkukyselyn aikana joka kolmas vastaajista kertoi olevansa erittäin tai melko huolissaan opiskelijoiden palautumisesta ja unen vähydestä. Loppukyselyssä erittäin ja melko huolissaan olevien vastaajien määrä oli vielä hieman nousussa. Opiskelijoiden väsymyksestä ja uupumuksesta kysyttiin vielä erillisellä kysymyksellä, jossa vastaukset olivat hyvin samankaltaisia; Alkukyselyssä ”melko suuri huoli” ja ”erittäin suuri huoli” vastanneiden määrä oli noin 40 prosenttia, kun loppukyselyssä melko suurta tai erittäin suurta huolta kokeneiden vastaajien määrä oli noussut 50 prosenttiin.

Opiskelijoiden mielenterveysongelmat kasvoivat huolenaiheena myös selvästi alku- ja loppukyselyn välissä, sillä alkukyselyihin verrattuna loppukyselyssä erittäin suurta huolta vastanneiden ryhmä on kaksinkertaistunut. Fyysisesti passiivisen elämäntavan ja liikkumattomuuden kohdalla alku- ja loppukyselyissä ei tapahtunut merkittävää muutosta. Lähes puolet opiskelijoista vastasi kysymykseen: ”vähän huolta”.

Opiskelijat eivät kokeneet kielteistä ilmapiiriä lukion opiskelijoiden keskuudessa merkittävänä huolenaiheena alkukyselyssä, ja puolet vastaajista vastasi kysymykseen ”ei huolta”. Loppukyselyissä ”ei huolta” vastaajien määrä oli kuitenkin enää noin kolmasosa ja lähes puolet vastauksista sijoittui ”vähän huolta” -kohtaan. Huolenaiheen ”yksinäisyys” kohdalla ei tapahtunut myöskään suurempia muutoksia alku- ja loppukyselyn välillä.

Selvä positiivinen kehitys voidaan nähdä tapahtuneen oppilaitoksen fyysiseen ympäristöön liittyvissä tekijöissä. Huolenaiheet olivat selvästi vähäiset jo alkukyselyissä, mutta loppukyselyissä ei huolta vastanneiden määrä nousi entisestään.

### **4.3.3 Lukion ilmapiiri**

Kyselyissä opiskelijoilta pyydettiin pohtimaan eri väittämien avulla oppilaitoksen yleistä hyvinvointia tukevaa ilmapiiriä ja vuorovaikutusta oppilaitoksen henkilöstön ja opiskelijoiden kesken. Opiskelijat arvioivat väittämien paikkaansa pitävyyttä asteikolla: 1=täysin eri mieltä, 2=melko samaa mieltä, 3=samaa mieltä, 4=melko samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä.

Alkukyselyssä suurin osa vastaajista eli reilut 80 prosenttia oli melko tai täysin samaan mieltä väitteestä ”Oppilaitoksen henkilöstö on aina valmiina kuuntelemaan, jos jollakin on huolia tai

asiaa.” Loppukyselyssä melko tai täysin samaa mieltä olevien vastausprosentti laski viidellä prosentilla. Kuitenkin suurin osa opiskelijoista koki oppilaitoksen henkilöstön kuuntelevan opiskelijoiden huolenaiheita.

Opiskelijoilta pyydettiin arvioimaan henkilöstön kiinnostusta opiskelijoiden hyvinvointia kohtaan. Hieman yli 60 prosenttia vastaajista oli melko tai täysin samaa mieltä väitteen kanssa siitä, että oppilaitoksen henkilöstö osoittaa aitoa kiinnostusta opiskelijoiden hyvinvointia kohtaan. Kuitenkin loppukyselyssä väitteen kanssa melko tai täysin eri mieltä olevien opiskelijoiden vastausprosentti kasvoi lähes puolella ollen alussa 7,5 prosenttia ja lopussa 13 prosenttia.

Oppilaitoksen henkilöstön tuesta ja kannustuksesta opiskelijoiden hyvinvointia tukeviin elintapoihin ja tottumuksiin kyseltiin väitteen “Oppilaitoksen henkilöstö kannustaa ja kiinnittää huomiota opiskelijoiden hyvinvointia tukeviin elintapoihin ja tottumuksiin (mm. uni, lepo, liikunta, syöminen)” avulla. Sekä alku- että loppukyselyssä noin puolet vastaajista koki olevansa melko tai täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Loppukyselyssä kuitenkin lähes joka viides oli melko tai täysin eri mieltä väitteen kanssa. Alkukyselyssä melko tai täysin eri mieltä olevien vastaajien osuus oli 15 prosenttia.

Opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta arvioitiin väitteen ”Opiskelijat tukevat ja kannustavat toisiaan” avulla. Alkukyselyssä melko tai täysin samaa mieltä olevien vastausprosentti oli 76 prosenttia ja loppukyselyssä 64 prosenttia. Näin ollen suurin osa vastaajista oli melko tai täysin samaa mieltä siitä, että opiskelijat tukevat ja kannustavat toisiaan.

Sekä alku- että loppukyselyssä hieman alle puolet vastaajista koki olevansa melko tai täysin samaa mieltä väitteestä “Opettajat kiinnittävät huomiota opiskelijoiden jaksamiseen”. Täysin samaa mieltä olevien opiskelijoiden vastausprosentti laski puolella loppukyselyssä verrattuna alkukyselyyn ollen alussa 11 prosenttia ja lopussa 6 prosenttia. Noin kolmasosa vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä, jolloin joka viides vastaajista oli väitteen kanssa melko tai täysin eri mieltä.

Yhteenkuuluvuutta ja viihtyvyyttä tarkasteltiin muun muassa pyytämällä opiskelijoita vastaamaan väitteeseen “Ryhmäni opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä.” Opiskelijoiden

viihtyvyydessä oli havaittavissa negatiivinen muutos, sillä alkukyselyssä melko tai täysin eri mieltä väitteen kanssa olevia opiskelijoita oli 7 prosenttia, kun loppukyselyssä vastausprosentti nousi 13 prosenttiin. Kuitenkin suurin osa opiskelijoista eli reilut 80 prosenttia vastasi olevansa melko tai täysin samaa mieltä väitteestä “Tunnen kuuluvani tähän oppilaitokseen”, jossa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia kyselyiden välillä. Pääosin opiskelijat siis tunsivat vastauksien perusteella yhteenkuuluvuutta opiskelemassaan oppilaitoksessa.

#### **4.3.4 Positiivinen mielenterveys**

Positiivista mielenterveyttä mitattiin alku- ja loppukyselyssä 14-osaisen ”The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale” avulla eli WEMWBS-mittarilla. Mittarin kysymyksissä korostetaan ja painotetaan vastaajan omia tuntemuksia asiasta viimeisen kahden viikon ajalta. Vastausvaihtoehdot ovat jaettu: en koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein ja koko ajan. Alku- ja loppukyselyiden suhteen tulokset olivat pysyneet hyvin samankaltaisina molempina kyselykertoina, mutta yleisesti voisi sanoa, että loppukyselyissä vastaukset olivat hieman heikompia jokaisen kysymyksen kohdalla.

Opiskelijoista itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen tunsu yli puolet joko usein tai koko ajan. Loppukyselyissä kuitenkin koko ajan itsensä toiveikkaaksi tuntevien vastanneiden määrä oli puolittunut. Samaan tapaan kuten huolenaiheiden kohdalla tulee esille jaksaminen ja uni, näyttäytyy myös tämän kyselyn perusteella siinä tapahtuneen erityisesti muutoksia. Alkukyselyissä ”minulla on ollut paljon energiaa” -kysymyksen vastauksissa oli nähtävissä selvästi lievää laskua, ja loppukyselyissä harvoin tai ei koskaan vastaajien määrä nousi 10 prosenttiin. Lähes puolet vastaajista koki olevansa tyytyväinen itseensä koko ajan tai usein sekä alku- ja loppukyselyssä. Samoin itsensä itsevarmaksi tuntevien määrä lähes koko ajan tai usein oli molemmissa kyselyissä noin 44 prosenttia.

#### **4.3.5 Tyytyväisyys elämään**

Opiskelijoiden tyytyväisyyttä elämään tarkasteltiin siten, että opiskelijoita pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttä elämään asteikolla 0–100. Lukuarvo 100 kuvaa sitä, että vastaaja on erittäin tyytyväinen elämään, kun taas arvo 0 kuvaa vastaajan olevan erittäin tyytymätön

elämäänsä (Ojanen 2001). Alkukyselyssä vastaajien keskiarvo oli 72 ja loppukyselyssä vastaajien keskiarvo oli 69. Keväällä eli loppukyselyn vastauksissa melko tyytymättömien määrä oli kasvanut jonkin verran verrattuna syksyn tuloksiin. Samaan aikaan melko tyytyväisten osuus oli laskenut hieman loppukyselyssä verrattuna alkukyselyn tuloksiin. Kuitenkin niiden opiskelijoiden osuus, jotka olivat antaneet lukuarvoksi 70 tai yli, oli pysynyt lähes samana alku- ja loppukyselyssä.

## **5 TUTKIMUSMENETELMÄT**

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskysymykset, tutkimuksen viitekehys sekä aineiston keruu ja analysointi. Lisäksi tuodaan esille tutkijoiden esiymmärrys ja tutkimuksen eettiset ratkaisut.

### **5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeen toteutumista ja toteuttamista kolmessa lukiossa, ja selvittää hyvinvointitutor-koulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden ja hyvinvointitutor-toiminnasta vastaavien opettajien kokemuksia ja ajatuksia hyvinvointitutor-toiminnasta ja sen tulevaisuudesta. Hyvinvointia lukioon -hanke käynnistyi vuonna 2019 yhdessä lukiossa ja vuonna 2020 hankkeeseen tuli kaksi uutta lukiota lisää. Hankkeen myötä lukioissa koulutettiin hyvinvointitutorit. Hankkeen aikana lukioissa toteutettiin alku- ja loppukysely, joissa kartoitettiin hankkeeseen osallistuneiden lukiolaisten kokemuksia hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Pro gradu -tutkielmassa halusimme sen sijaan syventää ymmärrystä hyvinvointitutor-toiminnasta sekä tarkastella toiminnan tulevaisuuden näkymiä. Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeen toimintaa pyritään levittämään valtakunnallisesti jokaiseen Suomen lukioon.

Seuraavat tutkimuskysymykset ohjasivat tutkimuksen tekoa:

1. Millaisin toimin hyvinvointitutor-toimintaa on toteutettu lukiossa?
2. Miten hyvinvointitutorit (opiskelijat) ja vastuupettajat tarkastelevat hyvinvointitutor-toimintaa SWOT-analyysikenttien kautta (vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat)?

Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää hyvinvointitutoreilta ja vastaavilta opettajilta konkreettisia toimenpiteitä, joita oppilaitoksessa on tehty kehittämishankkeen myötä. Hankkeen toteutukseen on vaikuttanut maailmanlaajuinen koronaviruspandemia, jonka takia suurin osa hankkeen aikana suunnitelluista toimenpiteistä ei haastateltavien mukaan ollut saatu käytäntöön. Näin ollen päätimme myös ottaa tarkasteluun suunnitellut toimenpiteet.



Tutkimuksen toisena tavoitteena oli tutkia hyvinvointitutoreiden ja vastuopettajien kokemuksia hankkeen vahvuuksista ja heikkouksista sekä hankkeen jatkamiseen vaikuttavista uhkista ja mahdollisuuksista. Tutkimuskysymyksellä haluttiin siis kartoittaa tutkittavien kokemia onnistumisia, esteitä ja toiveita liittyen hyvinvointitutoritoimintaan. Halusimme myös tietoa siitä, kokevatko oppilaitokset tärkeänä hankkeen jatkumisen oppilaitoksessa, sekä mitä toiveita ja mahdollisia kehitysideoita hyvinvointitutoreilla ja vastuopettajilla olisi toiminnan jatkoa ajatellen.

## 5.2 SWOT-analyysi

Viitekehyksenä tässä tutkimuksessa sovellettiin SWOT-analyysiä tutkittaessa hyvinvointitutoreiden ja vastuopettajien kokemuksia hyvinvointitutoritoiminnasta ja Hyvinvointia lukioon -hankkeeseen osallistumisesta. SWOT-analyysi on Albert Humphreyn kehittämä nelikentäinen analyttinen viitekehys, jota hyödynnetään usein yritystoiminnassa. SWOT-analyysi muodostuu englannin kielen sanoista strengths, weaknesses, opportunities ja threats (suomeksi käännettynä vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia). SWOT-analyysin avulla voidaan tarkastella yrityksen sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi on saanut paljon tunnustusta sen sovellettavuudesta ja kyvystään keskittyä liiketoiminnan avainkohtiin. Näin ollen SWOT-analyysia käytetään strategisena viitekehyksenä monella eri alalla. (Vanek ym. 2014) Päädyimme käyttämään SWOT-analyysia tutkimuksemme viitekehyksen tukena sen tunnettavuuden ja hyvän sovellettavuuden vuoksi. Lindroosin ja Lohiveden (2010, 220) mukaan hyvin tehty analyysi voi kattaa kokonaisvaltaisen nykyhetken sekä tulevaisuuden arvion. SWOT-analyysia on hyödynnetty myös hanketoiminnan raportointiin, ja esimerkiksi Liikkuva koulu -toiminnasta on kokeiluvuosien jälkeen teetetty SWOT-mallin mukaan arvio toiminnasta (Aira & Laine 2015).

Tässä tutkimuksessa SWOT-analyysia hyödynnettiin kaksikenttäisesti siten, että hyvinvointitutoritoiminnan vahvuudet ja heikkoudet tulivat esille haastateltavien kuvattaessa hyvinvointitutoritoiminnan toteuttamista tähän mennessä. Näin ollen tutkimuksessa vahvuudet ja heikkoudet kuvasivat tutoritoimintaa nykytilan arvioinnissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös tarkastella hyvinvointitutoritoiminnan tulevaisuuden näkymiä, joten tutoritoiminnan jatkumisen arvioinnissa hyödynsimme SWOT-analyysissa mahdollisuuksia ja uhkia.

Mahdollisuuksina tarkastelimme myös tutortoiminnan kehitysideoita, joita haastatteluissa tuli esille.

Nykytila →	VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
Tulevaisuus →	MAHDOLLISUUDET	UHAT

KUVA 1. SWOT-analyysin osa-alueet.

### 5.3 Tutkijoiden esiymmärrykset

Esiymmärrys käsittää tutkijan aiemmat käsitykset ja luontaiset tavat ymmärtää tutkimuskohdetta (Laine 2018). On siis tärkeää ymmärtää se, etteivät tutkijat aloita tutkimuskohteen tulkintaa tyhjästä, vaan aiemmat kokemukset vaikuttavat tulkintaan väistämättä. Laadullisessa tutkimuksessa ei voida myöskään hakea objektiivisuutta, sillä tutkijoiden arvot ja kokemukset aiheesta muovaavat sitä, miten tutkijat pyrkivät ymmärtämään ja tulkitsemaan ilmiötä (Hirsjärvi 2009). Tunnistamme tutkijoina sen, että arvot ja aiemmat käsitykset ovat muovanneet sitä, miten tulkitsemme ja teemme päätelmiä saamistamme tuloksista.

Kiinnostus lukiolaisten hyvinvoinnin tutkimiseen oli muutamia eri syitä. Ensimmäkin toivomme molemmat joskus opettavamme lukiossa liikuntaa ja terveystietoa, joten halusimme myös tutkimuksemme kohderyhmäksi lukiolaiset. Toiseksi meitä molempia huolettaa tällä hetkellä lukiolaisten hyvinvointi muun muassa koronaviruspandemian takia sekä korkeakoulujen sisäänpääsyvaatimusten takia. Ylioppilaskokeiden ja -todistusten korostuminen korkeakouluhauissa aiheuttaa väistämättä lisää paineita lukiolaisille ja koko lukioaikaa ajatellen. Kolmanneksi aihe kiinnosti meitä lukion uuden opetussuunnitelman perusteiden 2019 takia. Uudistus toi hyvinvoinnin näkyvämmiin esille muun muassa hyvinvointiosaamisen kautta, joka on yksi laaja-alaisen osaamisen kohteesta. Nämä lähtökohdat saivat meidät

kiinnostumaan jo käynnissä olleesta Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeesta ja sen toiminnasta.

Tämä tutkimuksen aihe ja kohde valikoitui myös mielenkiinnon kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen ymmärtämistä kohtaan. Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi on jo pidemmän aikaan ollut paljon puhuttava teema, ja erityisesti tutkimuksen tekohetkenä vallinnut koronapandemia on nostanut nuorten hyvinvoinnin näkyvämmiin esille. Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeeseen päädyimme sattuman kautta. Osana hanketta ei alun perin ollut suunniteltu haastatteluiden toteuttamista, mutta pro gradu -tutkielman teko ja haastatteluiden toteuttaminen nähtiin kuitenkin varteenotettavana tapana saada lisää tietoa ja näkökulmia hankkeen toteuttamisesta sekä toisaalta mahdollisesti hankkeen kehittämistä varten.

Tutkijoiden merkitys korostui erityisesti tutkimuksen tulkinnoissa ja analyysissa. Meille molemmille hyvinvointi näyttäytyy arkielämässä jokapäiväisissä valinnoissa. Opinnot Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ovat muokanneet käsitystämme liikunnasta ja terveydestä sekä kokonaisvaltaisemmin hyvinvoinnista. Terveystiedon aineopinnoissa käsitelimme muun muassa monipuolisesti hyvinvointia eri näkökulmista, ja tehdessämme teoriakehystä sekä analyysia toimintatapojen luokitteluihin vaikuttivat opinnoissa ilmenneet aiemmat käsitykset. Olemme molemmat tutkijauramme alussa, ja pidimme tutkimuksessa tärkeänä asiana mahdollisimman kattavan ja johdonmukaisen kuvan saamisen tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa onkin olennaista tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja sen eri vaiheista (Hirsjärvi 2009). Näin ollen olemme kuvanneet kappaleessa 5 eli tutkimusmenetelmät -osiossa mahdollisimman tarkasti tutkimuksemme eri vaiheet. Lisäksi liitteessä 2 on kuvattu SWOT-analyysin alaluokittelu pelkistysten kanssa. Tällä olemme pyrkineet lisäämään tutkimusvaiheiden läpinäkyvyyttä.

#### **5.4 Aineiston keruu ja analysointi**

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotannalla (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tässä tutkimuksessa oli erityisen tärkeää valita tietty tutkimuskohde, sillä hanke toteutettiin kolmessa eri lukiossa Suomessa. Tutkimukseen päädyimme valitsemaan haastatteluiden kohdejoukoksi tutortoiminnasta

vastaavat opettajat lukioissa, joita haastateltavaksi päätyi kolme. Vastaavien opettajien lisäksi haastattelukohteena olivat lukioissa toimivat hyvinvointitutorit, jotka oli koulutettu toimimaan hyvinvointitutoreina. Tarkoituksenmukaisen aineistolähteen hankinta oli myös siksi tärkeää, sillä tutkimuksen tavoitteena ei ollut yleistää, vaan kuvata ja lisätä ymmärrystä yhdestä ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Kohdejoukon yhteydenottoa varten saimme hankkeen koordinaattorilta apua, jolta saimme kunkin lukion yhteystiedot. Varmistimme jokaisen lukion rehtorilta luvan toteuttaa haastattelut oppilaitoksessa. Tämän jälkeen lähetimme lukion kontaktihenkilöille eli vastuupettajille sähköpostitse kyselyä halukkuudesta osallistua haastatteluun. Jokaisen lukion vastuupettaja vastasi myönteisesti haastattelupyyntöömme, joten vastuupettajia haastateltiin yhteensä kolme. Opettajat kyselivät lukion hyvinvointitutoreilta halukkuutta osallistua haastatteluun, jonka jälkeen saimme halukkaiden yhteystiedot ja kontaktoimme heidät myös sähköpostitse. Tällä tavoin saimme tavoitettua haastateltavat ja lopullisiin haastatteluihin osallistui yhdestä lukiosta kolme ja kahdesta lukiosta kaksi hyvinvointitutoria (n=7). Hyvinvointitutorit olivat lukion toisen vuoden opiskelijoita.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, eli haastattelukysymysten laatimista ja esittämistä ohjasivat aiheet ja teemat, jotka olisivat tutkimusongelmaan vastaamiseksi välttämättömiä (Vilkka 2005, 101). Laadimme haastattelurungon tutkimusongelmien kautta, jolloin haastattelukysymykset muotoituivat melko nopeasti. Ensimmäisenä isona teemana oli hyvinvointitutoritoiminnan toteutus oppilaitoksessa. Teemalla haluttiin kartoittaa konkreettisia toimenpiteitä, joita hyvinvointitutorit olivat oppilaitoksessa hankkeen aikana suunnitelleet tai toteuttaneet. Toisena isona teemana haastattelurungossa oli toiminnan jatkuvuus, jossa halusimme selvittää haastateltavien ajatuksia hankkeen tulevaisuudesta oppilaitoksessa. Haastattelussa kysyttiin esimerkiksi: ”Miten hyvinvointitutor-toiminta on näkynyt lukion arjessa?”.

Olimme haastattelurungon tekovaiheessa myös yhteydessä hankkeen koordinaattoriin, jolle lähetimme haastattelurungon ennen varsinaisia haastatteluja. Olimme tutustuneet Hyvinvointitutor-koulutuksen käsikirjaan, josta saimme ideoita kysymysten laadintaan. Haastattelurunko toimi sellaisenaan hyvin, ja alkuperäisiä kysymyksiä ei muokattu, vaan esitettiin jokaisessa haastattelussa samassa järjestyksessä. Tällä haluttiin varmistaa myös se, ettei haastateltavia johdateltu lisäkysymyksillä.

Vilkan (2005, 101) mukaan ryhmähaastattelu soveltuu yhteisön käsityksen tutkimiseen. Tämän takia hyvinvointitutoreiden ryhmähaastattelu tuntui luontevalta ratkaisulta, koska hyvinvointitutoritoiminta perustuu yhteiselle toiminnalle. Lisäksi koimme, että nuorten olisi helpompi pohtia ja vastata kysymyksiin yhdessä, kuin yksin. Vastuuopettajien haastattelut toteutettiin sen sijaan yksilöhaastatteluna, sillä jokaisessa oppilaitoksessa oli nimetty yksi vastuuopettaja.

Aineistonkeruu tehtiin Microsoft Teams -ohjelmiston välityksellä vallitsevan koronaviruspandemian vuoksi. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2021. Aineiston taltioimiseen käytettiin kahta eri ääninauhuria (mp3). Aineiston käsittelyssä ääninauhoitteet kuunneltiin sekä litteroitiin sanatarkasti heinäkuussa 2021. Litteroinnin apuna käytettiin Express Scribe -ohjelmaa. Puhekieliset täytesanat ja -äänteet, kuten “niinku” ja “öö” poistettiin litteroidusta tekstistä. Tiedostot tallennettiin haastattelijoiden salasanalla suojattuihin tietokoneisiin sekä varmuudeksi muistitikuille. Haastattelut olivat kestoltaan 20 minuutin ja 45 minuutin välillä. Yhteensä haastatteluaineistoa kertyi 170 minuuttia ja litteroitua aineistoa tuli kirjaintyyppi Times New Romanin pistekoolla 12 ja rivivälillä 1 yhteensä 34 sivua.

## **5.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksessa metodina käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa tavoitteena oli löytää jonkinlainen toiminnan logiikka tai jonkinlainen tyypillinen kertomus aineistosta. Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille on tyypillistä ennen analysointia päättää, mitä logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään, ja tämän jälkeen aloitetaan tutkimuksen pelkistäminen. Pelkistämässä tutkimusaineistosta karsitaan tutkimusongelmaa ajatellen epäolennainen tieto. (Vilka 2005, 140) Aineistolähtöisessä analyysissä oleellista on se, että analyysin toteuttaminen ei perustu aikaisempiin havaintoihin, tietoihin tai teorioihin. Näin ollen analyysiyksiköt valitaan tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 108)

Aineiston litteroinnin jälkeen analyysin tekeminen aloitettiin aineiston lukemisella. Molemmat tutkijat lukivat aineiston useamman kerran läpi, ja aineistoon merkittiin eri väreillä oleellisia kohtia tutkimuskysymyksiä ajatellen. Tämän jälkeen tutkimuskysymysten kannalta olennaiset

vastaukset vietiin Excel-taulukkoon, johon kirjattiin alkuperäisilmaisut ja viereiselle sarakkeelle lauseiden pelkistykset. Pelkistyksissä karsittiin erilaiset täytesanat ja johdattelut, ja valittiin tutkijoiden mielestä olennaisin ja tärkein asiasisältö. Taulukoissa pidettiin alkuperäisilmaukset esillä, jotta lauseiden alkuperäinen konteksti ei unohtuisi. Taulukossa 1 on esitelty esimerkkejä haastattelun pelkistämisestä ja ryhmittelystä. Alkuperäisilmauksissa säilytettiin myös haastattelun ja haastateltavan numero, esim. O1 (opettajan haastattelu lukiosta 1) ja T1 (tutorryhmä 1). Tutoreiden haastatteluissa tutoreiden ajatuksia tuodaan esille ryhmittäin, eikä yksittäisen tutorin mielipiteinä, sillä tutoreiden haastatteluissa ei tullut esille eriäviä mielipiteitä, vaan tutorit täydensivät vastauksilla toisiaan. Haastattelussa nimittäin tuli esille, että tutorit olivat selkeästi jakaneet yhteisiä kokemuksia hyvinvointitutoritoiminnasta, sillä he olivat toimineet yhtenä ryhmänä. Sen takia tutkimuksen kannalta ei ollut mielekäästä eritellä tulososiossa tutoreita yksittäin.

## TAULUKKO 1. Esimerkki haastattelun pelkistämisestä ja ryhmittelystä.

Haastattelun alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Luokka
T1: ” <b>Opettajien kokouksessa</b> se me käytiin niiku kertomassa opettajille tästä mejän hankkeesta ja tehtiin niille semmone paperijuttu, et ne sai kirjottaa, että miten niiku ne kokee hyvinvoinnin mejän koulussa ja se oli aika antoisat siitä saatii <b>niiku hyvää palautetta ja saatiin opettajillekin tietoon et mikä tää hanke on.</b> ”	Opiskelijat kävivät kertomassa hankkeestaopettajakokouksessa, saivat hyvää palautetta ja hanke saatiin opettajien tietoon	Vuoropuhelu	Vahvuudet
T.1: ”Kyl mun mielestä ainakin on että, niiku se et jos me saadaan vaan tehtyä niitä kaikkea ja suunniteltua, <b>tapahtumia</b> jota me ollaan suunniteltu. Ni kyl ne niiku <b>tuo sitä hyvinvointia.</b> ”	Tapahtumat tuovat lisää hyvinvointia	Tapahtumat	Mahdollisuudet
T1: ”Mun mielestä tää on tosi kiva. tai mä koen et meidän koulu pystyy ottaa täst ihan hyvin koppia, koska meil on just <b>mahollisuus tehdä</b> nii paljo <b>asioita</b> ja <b>toteuttaa</b> niiku meidän <b>omia intressejä</b> sillee, nii must on tosi kiva, et me ollaan päästy tähän juttuun mukaan ja silleen ekojen koulujen mukana.”	Koululla hyvä mahdollisuus tehdä ja toteuttaa omia kiinnostuksen kohteita ja	Oma toteutustapa	Vahvuudet
T1: ”Saadaan tuoda meidän niiku näkemyksiä esille ja koska just se et tässä <b>oppi</b> itekkin sitä mukaan mitä tekee ja kuulee muilta, ni se <b>auttaa</b> niiku itteeki niiku <b>tajuun</b> sitä, et mite <b>tärkeitä</b> vaikka <b>hyvinvointi</b> on.”	Hyvinvoinnista oppiminen ja auttaa ymmärtämään hyvinvoinnin tärkeyden	Hyvinvoinnin tärkeys	Vahvuudet
T2.2: hanke on hyvä idea on hyvä, mutta ainakin me ei meidän kokemuksen osalta, se vaatii jonkun muun, niinkun tavallaan <b>lähestymistavan</b> kuin sen, että jotenkin me <b>pystyttäis 75 minuutin aikana vähentämään kaikkee stressiä ja ahdistusta työmäärästä ja ratkomaan elämän muutakin ongelmia.</b> Että tota ehkä se.	Hanke tarvitsee toisen lähestymistavan hyvinvoinnin ratkomiseksi	Rajallinen toteutustapa	Uhat
T1: ”Must tuntuu, et <b>kauhee moni ei välttämättä vielä tiedä siitä silleen ihan kunnolla</b> , et mikä se on. Mut sit ne kaikki jotka tietää on niiku jotain kuullu on tullu mun mielestä niiku tosi positiivista kommenttia siitä.”	Moni ei vielä tiedä tutorhankkeesta	Rajallinen toteutustapa	Heikkoudet

Pelkistysten jälkeen lauseita luokiteltiin SWOT-analyysin nelikentän mukaan luokkiin: mahdollisuudet, vahvuudet, heikkoudet ja uhat. Tämän jälkeen lauseen sisällön mukaan määriteltiin vielä alaluokat. Ensimmäinen jako alaluokkiin syntyi hyvin nopeasti ensi silmäyksellä, ja alaluokkien nimissä pyrittiin ytimekkäisiin ja informatiivisiin esityksiin. Ensimmäisen luokittelun jälkeen alaluokkien nimet käytiin vielä useamman kerran läpi ja yhtenäistettiin. Kaiken kaikkiaan alaluokkia muodostui 24. SWOT-analyysin luokkien mukaan tehtiin uudelle Excel-välilehdelle vielä luokkakohtaiset taulukot. Vaakariville ylös tuotiin alaluokat ja pystyriville lukiokohtaisesti tutorryhmät ja vastuuopettajat erilleen. Taulukkoon koottiin haastatteluissa ilmenneet asiat haastattelukohtaisesti alaluokkia käyttäen. (LIITE 2)

Ensimmäinen tutkimuskysymyksen analysointi tapahtui siten, että listasimme Excel-taulukkoon kaikki hyvinvointitutortoiminnan toimenpiteet, joita haastatteluissa tuli esille. Tämän jälkeen haastattelupoiminnat luokiteltiin viiteen alaluokkaan, jolloin saimme niputettua toimenpiteitä yhdenmukaisen logiikan mukaan.

Haastatteluaineiston analyysistä jätettiin tarkoituksenmukaisesti pois kokonaan haastatteluiden johdanto-osio, jonka tarkoituksena oli toimia alustuksena hyvinvointiteeman ympärille ja luoda rento haastatteluilmapiiri. Johdantokysymyksenä toimi muun muassa: “Miten pidätte omasta hyvinvoinnistanne huolta ja miten se näkyy teidän arjessanne?”.

## **5.6 Tutkimuksen eettiset ratkaisut**

Haastatteluja varten osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta sekä heidän huoltajiltaan tapauksissa, joissa osallistuja ei ole ollut täysi-ikäinen. Haastateltavat olivat ennen haastattelua saaneet myös muutaman malliesimerkin haastattelukysymyksistä ja niiden muodosta. Haastatteluiden ajankohdat sovittiin yhteisesti osallistujien kesken.

Tutkimukseen osallistuneille oli ennen haastattelun aloittamista kerrottu, että haastattelut nauhoitetaan ja kirjoitetaan auki myöhempää analysointia varten ja painotettu, että se tulee ainoastaan tutkimuksen tekijöiden käyttöön. Osallistujille oli myös kerrottu, ettei koulu- tai mitään henkilötietoja julkaista, ja täten haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyyttä ei ole mahdollista jälkepäin tunnistaa. Jokainen haastateltava oli myös tietoinen, että haastatteluun



osallistumisesta voi vetäytyä pois missä kohtaa haastattelua vain, ilman että asiasta koituu jälkiseurauksia. Tämä kerrottiin heti haastattelun alussa. Haastateltavilla oli oikeus myös olla vastaamatta kysymyksiin haastattelun aikana, mikäli hän ei ole halunnut kyseiseen kysymykseen vastata. Haastateltavia kannustettiin kertomaan avoimesti omia mielipiteitä ja näkemyksiä, ja korostettiin heidän olevan aiheen asiantuntijoita, jolloin oikeita eikä vääriä vastauksia kysymyksiin ole. Haastatteluun osallistuneille jaettiin tutkijoiden yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä tai huomioita sekä mahdollisia yhteydenottoja varten haastattelun jälkeen.

Tutkimuksen toteuttamista varten oli kysytty varmuuden vuoksi myös lupa Jyväskylän ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta mahdollista ennakoarviointia varten. Ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta saatiin varmistus 6.4.2021, ettei haastatteluiden toteuttaminen vaadi tarkempaa selvitystä, sillä ennakoarvioinnin tarpeen kriteerit eivät täyttyneet.

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksesta saadut tulokset. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään ensimmäinen tutkimuskysymys. Toisessa alaluvussa käsitellään toisen tutkimuskysymyksen tulokset SWOT-analyysin kenttien mukaan. Tuloksissa pohditaan ja tuodaan lyhyesti esille tutkijoiden tulkintaa laadullisen tutkimuksen piirteen mukaisesti, mutta luvussa 7 syvennyttään vasta tarkemmin tulosten pohdintaan.

### 6.1 Hyvinvointitutor-toiminnan näkyminen oppilaitoksessa ja toimenpiteet

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset esitetään Taulukossa 2. Haastattelukysymyksiä (LIITE 1) ohjasi tutkimuskysymys: “Millaisin toimin hyvinvointitutor-toimintaa on toteutettu lukiossa?”. Alun perin tarkoituksena oli poimia haastattelusta niitä toimenpiteitä, joita oppilaitoksissa on toteutettu hyvinvointitutorien johdosta. Kuitenkin poikkeuksellinen vuosi koronaviruspandemian takia aiheutti sen, että oppilaitoksissa ei ollut voitu toteuttaa montaakaan toimenpidettä, ja osassa lukioissa oli myös etäjaksoja vuonna 2020–2021. Näin ollen päätimme analysoida myös ne toimenpiteet, joita haastateltavat olivat suunnitelleet toteuttavansa ja toivat haastatteluissa ilmi.

Taulukkoon 2 on kerätty haastatteluista kaikki toteutuneet sekä suunnitellut toimenpiteet, joita haastateltavat toivat ilmi. Taulukon oikeassa sarakkeessa näkyy lukiot, joissa kyseistä toimintaa oli toteutettu tai suunniteltu toteuttavaksi. Toimenpiteet jaoteltiin viiteen eri alaluokkaan: Palautuminen, fyysinen toimintakyky, yhteisöllisyys, koulutukselliset toimenpiteet sekä hyvinvointivinkit ja palaute. Alaluokat muodostuivat siten, että yhdistelimme saman tyyppisiä toimenpiteitä keskenään. Alaluokilla oli siis selkeä yhdistävä tekijä tai tavoite, kuten yhteisöllisyyden lisääminen tai fyysisen toimintakyvyn edistäminen.

TAULUKKO 2. Hyvinvointitutoritoiminnan toimenpiteitä.

Alaluokka	Toimenpide	Lukio
Palautuminen	Rentoutusvälitunnit	1
	Univiikko	1, 2
	Hiljainen tila	3
Fyysinen toimintakyky	Höntsykerho	1
	Hankinnat ergonomian parantamiseksi	1, 2
Yhteisöllisyys	Terveiset/toivotukset	1
	Kokous (opettajat + tutorit)	1
	Hyvinvointiryhmä (tutorit + ammattilaiset)	1
	Kokous (ammattilaiset)	2
Koulutukselliset toimenpiteet	Raportti toiminnasta	1
	Hyvinvointitutor-kurssi	1
	Vuosikello	2
Hyvinvointivinkit ja palaute	Kaamoksen ilonaiheet	3
	Hyvinvointivinkit	1
	Palaute/toiveet	3

*Palautuminen.* Palautumisen ja erityisesti opiskelupäivän aikaisen levon tukeminen näyttäytyi kahdessa eri lukiossa, joissa hyvinvointitutoritoiminnan myötä oli järjestetty rentoutushetkiä opiskelupäivien aikana. Yhden lukion tutorit olivat lisäksi järjestäneet oppilaitoksessa univiikon, jossa lähinnä sosiaalisen median välityksellä jaettiin tietoa unesta lukion opiskelijoille.

*“Jaa olihan meillä semmonen rentoutusvälkkehommekin, niitä on ollut muutama tässä vuoden aikana. Oli pimennetty luokka ja jotain rauhallista musiikkia, ja sitten voi vaa olla tai sitten oli just jotain hierontaa kaverille”*

Tutorryhmä 3

*Fyysinen toimintakyky.* Toimenpiteet, jotka liittyivät erityisesti fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen, olivat viikoittainen liikuntakerhotoiminta sekä opiskeluergonomiaan liittyvät hankintojen suunnittelu, kuten uudet pöydät ja tuolit. Hankinnat tulivat esille kahdessa eri lukiossa liittyen fyysisen toimintaympäristön muutoksiin oppilaitoksessa. Haastatteluissa tutorit mainitsivat tapaamiset, joissa oli suunniteltu parempien ergonomisten tuolien sekä pöytien hankkimista oppilaitokseen.

Yhdessä lukiossa oli tarkoituksena alkaa hyvinvointitutoroinnin johdosta järjestämään liikunnallista kerhoa koulun jälkeen, jossa pelattaisiin erilaisia pallopelejä. Kuitenkin koronaviruspandemian vuoksi kerhoa ei vielä ollut saatu käyntiin. Kahdessa muussa oppilaitoksessa haastateltavat eivät maininneet sellaisia toimenpiteitä, joiden sisältö olisi suoraan listattavissa fyysiseen aktiivisuuden edistämiseen.

*“Höntsikerho, joka kokoontuis perjantaisin koulun jälkeen, ja siin oli ajatus, et mennään futista tai korista tai tällästä”*

#### Tutorryhmä 1

*Yhteisöllisyys.* Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen näyttäytyi erityisesti yhteisöllisyyden kautta. Haastateltavien mukaan oppilaitoksissa oli järjestetty kokouksia ja tapaamisia eri sidosryhmien välillä, joissa opiskelijat ja opettajat pystyivät jakamaan ajatuksia hyvinvoinnista ja kertomaan ideoita ja toiveita tulevasta. Lisäksi yhdessä lukiossa ideana oli järjestää mahdollisuus lähettää anonyymisti kannustusviestejä toisille opiskelijoille siten, että lukiossa olisi postilaatikko, johon kuka tahansa voisi kirjoittaa terveisiä ja toiveita.

*“Opettajien kokouksessa me käytiin kertomassa opettajille tästä meidän hankkeesta ja tehtiin niille semmonen paperijuttu, et ne sai kirjottaa, että miten ne kokee hyvinvoinnin meidän koulussa ja se oli aika antoisaa. Siitä saatiin hyvää palautetta ja saatiin opettajillekin tietoon, et mikä tää hanke on.”*

#### Tutorryhmä 1

*Koulutukselliset toimenpiteet.* Hyvinvointitutor-koulutuspakettiin kuului yhtenä tehtävänä hahmotella lukiolle vuosikelloa, eli mitä konkreettisia tapahtumia ja tekoja tehtäisiin ympäri vuoden. (Kangasniemi 2021) Yksi vastuuopettaja nosti useamman kerran haastattelussa esille vuosikellon merkityksen ja koki sen antaneen paljon, kuten selkeän raamin hyvinvointitoiminnalle ja sen aloittamiselle. Hyvinvointitutorointia näyttäytyi haastatteluissa myös uutena kurssina yhdessä lukiossa. Käsikirjan mukaan hyvinvointitutorointia voi toteuttaa osana kaikkien tutoreiden koulutusta tai suunnata juuri nimenomaan hyvinvoinnista kiinnostuneille tutoreille. (Kangasniemi 2021)

*“Suunniteltiin sitä siinä koulutuksessa hyvinvointitutorin vuosikelloa tai koulun hyvinvoinnin vuosikelloa ihan tapahtumatasolla olevia juttuja, et mitä vuoden mittaan, minkälaisia asioita sieltä poimitaan - -”*

Opettaja 2

*Hyvinvointivinkit ja palaute.* Hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen näyttäytyi tuloksissa hyvinvointivinkkien jakamisen sekä opiskelijoiden palautteen keräämisen kautta. Palautteen keräämisen ansiosta yhdessä lukiossa oli esimerkiksi toteutettu hiljainen tila. Yhden lukion tutorit olivat myös luoneet lukionsa seinälle “kaamoksen ilonaiheet” -seinän, johon kuka tahansa opiskelija sai kirjoittaa positiivisia asioita ja vinkkejä kaamosajasta selviytymiseen.

*“Nousi tällöinen palautteenkeräminen yhtenä, ja sit sitä palautetta ruvettiin keräämään, ja sitte on ehkä pikkasen enemmän tullut sitä, että kuullaan opiskelijoita, ja yks on ollut sellainen toive, että tulis tällaista hiljaista tilaa, missä opiskella tai levätä, niin nyten on yks luokka muutettu tällöisen hiljaisen opiskelun- /lepäämisen tilaksi.”*

Opettaja 3

## **6.2 Kokemuksia hyvinvointitutoritoiminnasta ja sen jatkuvuudesta**

Toisessa tutkimuskysymyksessä kartoitettiin hyvinvointitutoreiden ja vastuuopettajien kokemuksia liittyen hyvinvointitutoritoimintaan. Tulosten tarkastelua ohjasi tutkimuskysymys: “Miten hyvinvointitutorit ja vastuuopettajat tarkastelevat hyvinvointitutoritoiminnan vahvuuksia ja heikkouksia sekä tutoritoiminnan jatkumiseen vaikuttavia mahdollisia uhkia ja mahdollisuuksia?”.

Tulokset on esitetty alaluvuissa siten, että niissä tuodaan esille hyvinvointitutoritoimintaa SWOT-analyysikenttien mukaisesti. Ensin tarkastellaan vahvuudet sekä heikkoudet ja sen jälkeen mahdollisuudet ja uhat. Liitteessä 2 (LIITE 2) on koottu haastatteluissa ilmenneet asiat haastattelukohtaisesti alaluokkia käyttäen.

## 6.2.1 Vahvuudet

Lukiot kokivat, että hyvinvointitutortoiminnalla on monia vahvuuksia, jotka on esitelty taulukossa 3. Erityisesti opiskelijoiden ja opettajien välinen vuoropuhelu ja keskustelu oli lisääntynyt, joilla nähtiin olevan merkitystä yhteisöllisyydelle ja hyvinvointiteeman näkyvyydelle oppilaitoksessa. Vuoropuhelu näyttäytyi siten, että opiskelijat olivat esimerkiksi päässeet mukaan opettajakokoukseen, jossa opiskelijat toivat esille opiskelijoiden hyvinvointia. Vuoropuhelun lisääminen näkyi myös opiskelijoiden kesken, sillä yksi tutorryhmä kertoi, että hanke oli herättänyt enemmän keskustelua hyvinvoinnista kavereiden kanssa. Lisäksi sama tutorryhmä mainitsi, että kun hyvinvointiasioita nostaa esille, on helpompi keskustella niistä.

Yhteisöllisyys oli myös lisääntynyt opettajien ja opiskelijoiden välillä, tutoreiden välillä sekä koulun opettajien ja muiden ammattilaisten välillä. Yksi tutorryhmä mainitsi, että opiskelijoille oli järjestetty ryhmäytymistuokio, jossa opettajan johdolla oli käyty läpi kyselytuloksia, jotka hankkeen aikana oli teetetty. Tutoreiden mukaan kyselyiden läpikäynti lisäsi vuoropuhelua opiskelijoiden ja opettajien välillä hyvinvointiteeman ympärillä. Yksi opettaja kokivat myös vertaistuen lisääntyneen yhteisten työnohjaushetkien kautta kollegoiden ja muiden ammattilaisten välillä.

TAULUKKO 3. Hyvinvointitutortoiminnan vahvuudet.

<b>Luokka</b>	<b>Sisällön kuvaus</b>	<b>Lukio</b>
Vahvuudet	Hyvinvointitoiminta	T3
	Hyvinvointitutorkurssi	O1
	Oma toteutustapa	T1, O1, O3
	Yhteisöllisyys	O1, O2
	Hyvinvoinnin näkyvyys	T1, O1
	Valmis koulutuspaketti	O1
	Vuosikello	O2
	Vertaistuki	O2
	Suosio	T1, T3, O2
	Hyvinvoinnin tärkeys	T1
	Vuoropuhelu	T1, T3, O1, O3
	Resurssit	O2

*“Ehkä ku näitä asioita (hyvinvointiteemoja) nostaa esille, ni sitten kaikkien on helpompi ruveta myös keskustelea siitä, ja mun mielestä opettajilla oli joku, et ne otti johonki ryhmäytymistuokioon meidän kyselyiden vastauksia, et niitä käytiin läpi, et se oli ihan vakavasti otettu juttu.”*

Tutorryhmä 3

*“Ja sit ehkä se et meidän opiskelijat toi myös sitä esille, et opettajien hyvinvointi on tärkeä asia, niin se oli sit taas opettajista aika koskettavaa, et okei, ne miettii meistä tollasta. Eli tota, just niiku hyvinvoivassa yhteisössä sitten niiku on tärkeitä, et kaikki toivoo kaikille hyvää ja kaikki haluaa et kaikki vois hyvin.”*

Opettaja 1

Yhteisöllisyyden ja vuoropuhelun lisäksi hyvinvointitutoroinnin suosio oppilaitoksessa näyttäytyi positiivisena asiana tuloksissa. Ylipäätään toiminta, jota hyvinvointitutorit olivat päässeet järjestämään, oli tutoreiden kokemuksen perusteella otettu kanssaopiskelijoiden toimesta positiivisesti vastaan ja ollut suosittua. Mahdollisuus toteuttaa hyvinvointitutorointia usealla eri tavalla ja tutoreiden haluamalla tavalla, eli oma toteutustapa, nähtiin myös toiminnan vahvuutena ja mahdollisuutena kehittyä vuosittain tutoreiden ja heidän mielenkiintoistansa riippuen.

Hankkeen myötä saatu koulutus ja siinä esitelty vuosikello nousi useammassa lukiossa esille ja nähtiin vahvuutena erityisesti opettajien näkökulmasta. Lisäksi yhdessä lukiossa vastuupettaja toi esille vahvuudeksi resurssit, sillä lukion opiskelijahuoltoryhmä oli pystynyt käyttämään rahallisia resursseja hyvinvointitutor-toimintaan.

## **6.2.2 Heikkoudet**

Hyvinvointitutoroinnin heikkoudet esitetään taulukossa 3. Heikkouksia oli selvästi vähemmän kuin vahvuuksia, mutta jokaisessa oppilaitoksessa haastateltavat nostivat heikkouksiksi erityisesti resurssien puutteen. Resurssien puutteena nähtiin yleisimmin aika.

TAULUKKO 4. Hyvinvointitutoritoiminnan heikkoudet.

Luokka	Sisällön kuvaus	Lukio
Heikkoudet	Kiinnostuksen puute	T2
	Pakollinen osa kurssia	T2
	Resurssien puute	T2, O1, O3
	Rajallinen toteutustapa	T1, T2, O3
	Koulutuspaketti	T2

Jokaisesta lukiosta, joko opettajan tai tutorryhmän kautta, tuli ilmi myös toiminnan rajallisuus. Hyvinvointitutoritoiminnan näkyvyys oli haastateltavien mukaan vielä hyvin pienimuotoista ja rajallista, jolloin monet lukion opiskelijoista eivät olleet vielä tietoisia hankkeen olemassaolosta. Haastateltavat kokivat myös, että hyvinvoinnin kehittämisen kannalta tarvitaan vielä erilaisia toimintatapoja, jotta voidaan puhua hyvinvoinnin edistämisestä. Rajoittavia tekijöitä saattoi olla joko aika, korona tai henkilökunnan vaihtuvuus.

*“ – – Mulla on tavallaan se tiimi hävinnyt, että sekä psykologi ja terveydenhoitaja vaihtavat maisemaa – – mutta on ehdottomasti aihe, mitä on hyvä pitää esillä, mutta ehkä löytää vielä uusia muotoja, toteutustapoja tälle ja jotenkin se, että onks se nimenomaan tutoreille vai saaks siinä olla kuka tahansa hyvinvoinnista kiinnostunut mukana – – .”*

*Opettaja 3*

Myös hyvinvointitutoritoiminnan organisoiminen (kts. rajallinen toteutustapa) lukiossa nähtiin osassa lukioissa heikkoutena. Se, kuuluuko hyvinvointitutoritoiminta osaksi lukion yleistä opiskelijoiden tutorkoulutusta vai omana kurssina jatkossa, mietitytti haastateltavia. Hyvinvointitutorkoulutus pakollisena osana jokaisen tutorin toimintaa nähtiin negatiivisena asiana yhden tutorryhmän keskuudessa, sillä se voi johtaa helposti myös siihen, ettei kiinnostusta löydy. Lisäksi yksi tutorryhmä koki, että hyvinvointitutor-koulutuspaketti olisi voinut olla kattavampi ja antaa enemmän konkreettisia keinoja toiminnan toteuttamista ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä varten.



### 6.2.3 Mahdollisuudet

Hyvinvointitutoroinnin mahdollisuudet esitetään taulukossa 4. Mahdollisuuksista esille nousi selvästi erilaisten tapahtumien järjestäminen tulevaisuudessa vielä enemmän. Tapahtumia oli suunniteltu jokaisessa lukiossa, mutta niitä ei välttämättä ollut vielä haastattelutilanteeseen mennessä toteutettu. Yksi tutorryhmä esimerkiksi kertoi toivovansa tulevaisuudessa erilaisia teemapäiviä ja samantyyppisiä ”ryhmytymisjuttuja”, joita oli järjestetty aiemmin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Lisäksi haastateltavat toivoivat erityisesti, että tulevaisuudessa pyritään nimenomaan koko oppilaitokseen suunnattujen tapahtumien järjestämiseen. Tämä nähtiin haastateltavien mukaan yhteisöllisyyden kannalta tärkeänä asiana. Isoina mahdollisuuksina haastateltavat pitivät myös vuoropuhelua ja yhteisöllisyyttä, jolloin lukion eri opiskelu- ja henkilöstöryhmät pystyisivät tiiviimmin vaihtamaan ajatuksia ja sitä kautta kehittämään jokaisen yhteisön jäsenen hyvinvointia. Sekä tutorit että opettajat olivat kokeneet yhteiset palaverit ja ideoinnit antoisaksi molempien osapuolten kannalta. Yksi opettaja kuitenkin toi esille, että toimintakulttuurin vakiintunut muutos vaatii sitoutumista koulun johdolta ja sitä, että hyvinvointia pidetään tärkeänä arvona. Opettajan mukaan toimintakulttuurin muutos lähteekin pienin askelin ja konkreettisten asioiden kautta.

TAULUKKO 5. Hyvinvointitutoroinnin mahdollisuudet

Luokka	Sisällön kuvaus	Lukio
Mahdollisuudet	Tapahtumat	T1, T2, T3, O1
	Neuvot ja apuvälineet	T1, T2, T3
	Yhteisöllisyys	T1, T2, T3
	Vierailut	T3,
	Pysyvä kurssi	O1
	LOPS	O1
	Vuoropuhelu	T3, O1, O2, O3
	Toimintakulttuuri	T1, O3
	Tutor-toiminta kaikille	T2, O2

*“Enemmän kuunneltais vielä opiskelijoiden ääntä, eli sieltä tulevia ajatuksia, toiveita, mielipiteitä, niin kyl mä luulen, että sekin opettajia nimenomaan motivoi myöskin, et se tulee ihan oikeesti konkreettisesti sieltä nuorilta, ne toiveet ja tarpeet.”*

Opettaja 2

Jokaisen lukion tutorryhmä koki, että opiskelijoille olisi hyötyä, jos hyvinvoinnin edistämiseen olisi mahdollista saada enemmän konkreettisia ohjeita. Tutoreilla oli realistinen käsitys omista mahdollisuuksistaan hyvinvoinnin edistäjänä ja kokivat, että heitä auttaisi mahdollisuus välittää jotain konkreettista eteenpäin, mitä jokainen voisi omaksua omaan elämäänsä. Myös toimintakulttuurin muutos erilaisen toiminnan, tapahtumien ja yhteisöllisyyden kehittämisen myötä koettiin tutortoiminnan myötä mahdolliseksi tulevaisuudessa.

*“Tärkeitä jos siihen sais vähän enemmän vaik koulutuksii tai materiaaleja, niin sillä just vois ruveta semmost yhteisöllisyyttä, et en mä pystyis jonku vaik mielenterveysongelmissa auttaa tai tommosta, mut vois luoda semmost yhtenäisempää kouluympäristöä.”*

Tutorryhmä 2

Opettajat näkivät hyvinvointitutoroinnin myös laajemmin ja mahdollisuutena toteuttaa lukion uuden opetussuunnitelman hyvinvointiosaamisen tavoitetta. Se, että toiminnasta saisi kurssimerkinnän, nähtiin myös hyvässä valossa, sillä hyvinvoinnista kiinnostuneilla olisi mahdollisuus saada tätä kautta opintopisteitä panostuksestaan.

#### **6.2.4 Uhat**

Uhkana hyvinvointitutoroinnalle pidettiin erityisesti resurssien puutetta, mikä tuli jokaisen lukion vastuuopettajan haastattelussa ilmi. Resurssiongelmana pidettiin erityisesti aikaa. Vastuuopettajat kyseenalaistivat ja pohtivat, mistä saataisiin aikaa hyvinvointitoiminnalle, kun välitunnit ovat lyhyitä ja työpäivät ovat opettajilla sekä opiskelijoilla jo valmiiksi täynnä. Lisäksi myös raha- ja työaikaresurssi nostettiin esille.

TAULUKKO 6. Hyvinvointitutoroinnin uhat.

<b>Luokka</b>	<b>Sisällön kuvaus</b>	<b>Lukio</b>
Uhat	Resurssien puute Rajallinen toteutustapa	O1, O2, O3 T2

*“Aika. Se on aika tavoitteellista, kiireistä, että mistä se tavallaan se aika löytyy esimerkiksi sille hyvinvointiasialle, että kyllä sellasia hyvinvointiteemaisia päiviä, iltapäiviä tai välitunteja tai muita on mahdollista toteuttaa, mutta et kyl se varmasti on se resurssiasia, sekä aika- että raharesurssi, mikä siinä on se este, että kuinka paljon sitten halutaan irrottaa työntekijöiden aikaa siihen hyvinvoinnin suunnitteluun ja toteuttamiseen –.”*

Opettaja 2

Yhdessä tutorryhmän haastattelussa nousi esille hyvinvointitutoroinnin uhkatekijäksi toteutustapa. Tutorit pohtivat, miten toimintaa tulisi jatkossa toteuttaa, sillä he olivat kokeneet, ettei tämänhetkinen tapa ollut tuonut haluttua lopputulosta, ja erityisesti tutorryhmä toivoi enemmän konkreettisia keinoja, joita voisi suoraan käyttää ja hyödyntää hyvinvointitutoroinnissa.

## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tarkastella hyvinvointitutorointia kolmessa eri lukiossa lukuvuonna 2020–2021. Koronaviruspandemia vaikutti haastateltavien mukaan hyvinvointitutoroinnin järjestämiseen siten, että ainoastaan muutamia toimenpiteitä oli saatu käytäntöön. Kuitenkin tarkastelimme tutkielmassa myös suunniteltuja toimenpiteitä, jolloin hyvinvointitutoroinnasta saatiin kattavampi kuva. Tuloksissa ilmeni, että hyvinvointitutorointia oli toteutettu ja suunniteltu lukioissa monella eri tavalla ja toimenpiteet toteuttivat monelta osin hankkeen tavoitteita. Hyvinvointia lukioon -hankkeen toiminnassa on haluttu korostaa yhteisöllisyyttä hyvinvointityön edistämiseksi, sekä lukion myönteisen ja avoimen ilmapiirin kehittämistä (LIKES 2021). Nämä tavoitteet tulivat esille tuloksissa, sillä useampi toimenpide lukiossa on yhdistettävissä sosiaaliseen tai psyykkiseen hyvinvointiin ja erityisesti näiden hyvinvoinnin osa-alueiden parantamiseen.

Palautumiseen liittyvät toimenpiteet tulevat myös esille tuloksissa, sillä uneen ja lepoon liittyviä toimenpiteitä toteutettiin kahdessa lukiossa. Hankkeen yhtenä tavoitteena on korostaa unen merkitystä lukiolaisen jaksamisessa (LIKES 2021). Tutkimusten mukaan esimerkiksi vähäisellä unella näyttää olevan negatiivinen yhteys nuorten ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen myös niillä nuorilla, joilla ei ole diagnosoituja mielenterveysongelmia (Curcioa 2006). Lisäksi rentoutushetket tukevat Lukion opetussuunnitelman (2019) hyvinvointiosaamisen tavoitteita, sillä esimerkiksi opiskelupäivän aikaiset tauot ja lepo tukevat opiskelijan jaksamista ja palautumista. Hyvinvointiosaamisen tavoitteisiin kuuluu, että opiskelija ymmärtää oman sekä muiden hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden. (LOPS 2019, 62)

Taulukosta 2 on kuitenkin heti nähtävissä, että ainoastaan lukiossa 1 toimintaa oli pystytty toteuttamaan monipuolisesti. Sitä vastoin kahdessa muussa lukiossa toiminta oli ollut paljon vähäisempään, sillä lukiot näyttäytyvät ylipäätään vain muutaman kerran taulukossa 1. Lukioden välillä olikin selvästi eroa siinä, miten toimintaa oli pystytty ja osattu toteuttaa. Tämän tutkimuksen pohjalta ei siis pystytä osoittamaan tai saatu näyttöä vakiintuneista käytänteistä toiminnan toteuttamista ajatellen.

Koska pilottilukiot asettuvat maantieteellisesti eri puolille Suomea, ovat koronarajoitukset ja mahdolliset etäopetusjaksot voineet vaikuttaa toteutukseen ja lukion arkeen vaihtelevasti, joista

meillä ei ole tarkempaa kuvaa. Lisäksi hanke käynnistettiin aluksi yhdessä lukiossa vuonna 2019, ja hanketoiminta laajeni vasta vuonna 2020 kahteen muuhun lukioon, jolloin eri käynnistämisyksillä voi olla merkitystä hyvinvointitutoroinnin toteuttamiseen ja siihen, miten toimintaa on osattu toteuttaa.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin hyvinvointitutorointia SWOT-analyysikenttien kautta. Tuloksissa ilmeni, että hyvinvointitutoroinnin vahvuudeksi lukioissa nousi erityisesti vuoropuhelun lisääntyminen opiskelijoiden ja opettajien välillä, sekä opettajien ja muun koulun henkilökuntaan kuuluvien välillä. Vuorovaikutusta oli syntynyt enemmän tilanteissa, joissa hyvinvoinnista oli keskusteltu tutorien ja opettajien kesken kokouksissa ja tapaamisissa. Yksi hyvinvointitutoriryhmä nosti esille opettajakokouksen, jossa hyvinvointitutorit pääsivät kertomaan hyvinvointitutoroinnista ja opiskelijoiden hyvinvoinnista. Hyvinvointitutorit ja kyseisen lukion opettaja kokivat opettajakokoukseen osallistumisen erityisen tärkeäksi opiskelijoiden kuulemisen kannalta. Sosiaalista hyvinvointia lisääkin yksilön osallisuus, jolla tarkoitetaan muun muassa yksilön kokemusta vaikuttamismahdollisuuksista sekä kuulluksi tulemisesta erilaisissa yhteisöissä (Isola ym. 2017).

Toiseksi vahvuudeksi tuloksissa nousi esille yhteisöllisyyden kokemuksen lisääntyminen oppilaitoksessa. Yksi vastuuopettaja nosti esimerkiksi esille sen, että hankkeen myötä yhteistyö opiskeluterveydenhuollon kanssa oli parantunut ja lisäksi ammattilaiset olivat pitäneet hyvinvointiaiheisen tunnin tutoreille. Hankkeen toimintamalli perustuukin vertaistoimintaan, jossa opiskelijat, opettajat sekä opiskeluterveydenhuolto tekevät tiivistä yhteistyötä (LIKES 2021). Erilaiset yhteisöt, kuten työ- ja opiskeluyhteisöt lisäävät yksilön ja yhteisön sosiaalista pääomaa (Kalanoja 2009). Haastatteluissa voidaan siis nähdä, että hyvinvointitutorointi oli tukenut ja vahvistanut haastateltavien hyvinvointia muun muassa sosiaalisen pääoman kautta.

Tuloksissa ilmeni, että jokaisessa lukiossa hyvinvointitutoroinnin heikkoudeksi nousi rajallinen toimintatapa. Kaksi hyvinvointitutoriryhmää pohti esimerkiksi sitä, että moni lukion opiskelija ei vielä tiennyt hankkeesta, jolloin hanke ei ollut herättänyt keskustelua opiskelijoiden hyvinvoinnista oppilaitoksessa. Toiseksi yksi tutoriryhmä koki heikkoutena sen, että hyvinvointitutor-kurssi oli lisätty pakolliseksi osaksi lukiossa aiemmin toiminutta tutorikurssia. Tuloksissa näkyy selkeästi se, että hankkeeseen osallistuneet lukiot vielä hakivat

toimintatapoja hyvinvointitutoroinnin toteuttamiseen, ja yksi vastuupettaja mainitsikin hankkeen olevan vielä “lapsen kengissä”.

Hyvinvointitutoroinnin mahdollisuuksissa näkyi eniten eroja vastauksissa hyvinvointitutorien ja vastuupettajien välillä. Mielenkiintoinen havainto oli se, että hyvinvointitutorit kokivat hyvinvointitutoroinnin mahdollisuudet konkreettisten toimenpiteiden kautta, kun taas opettajat näkivät mahdollisuudet muun muassa vuoropuhelun sekä rakenteellisten tekijöiden kautta. Hyvinvointitutorit näkivät esimerkiksi erilaiset tapahtumat ja hyvinvointiin liittyvät neuvot ja apuvälineet tutoroinnin mahdollisuuksina edistää lukiolaisten hyvinvointia. Opettajien vastauksissa nousi sen sijaan esille mahdollisuudeksi hyvinvointitutor-kurssin pysyvyys kurssitarjonnassa sekä lukion opetussuunnitelman mukaisen toiminnan järjestäminen. Lisäksi kaksi vastuupettajaa koki mahdollisuudeksi opiskelijoiden kuulemisen lisäämisen, sillä haastateltavien mukaan opiskelijoiden ja opettajien välisen vuoropuhelun lisääminen voisi sitouttaa paremmin opettajia hyvinvoinnin edistämiseen. Yksi vastuupettaja nosti esille toimintakulttuurin muutoksen vaativan sitoutumista koulun johdolta ja opettajakunnalta.

Jokainen vastuupettaja nosti hyvinvointitutoroinnin uhkatekijäksi resurssien puutteen ja erityisesti ajankäytön rajallisuuden. Haastateltavat toivat huolenaiheeksi sen, että tutoroinnille voi olla vaikea löytää aikaa tiiviin opiskeluarjen keskellä. Kaksi opettajaa pohti muun muassa sitä, että tutorointi ei saisi mennä oppituntien kanssa päällekkäin. Lukio-opiskelu on hyvin tiivistä aikaa niin opiskelijoille kuin opettajille, joten kaikki lisätoiminta pakollisten kurssien ja työmäärän lisäksi voi tuntua kuormittavalta, jos lisätoimintaan ei ole erikseen resursoitu aikaa. Tämä on mielestämme yksi huolenaihe tutoroinnin jatkuvuuden kannalta.

Yksi tutorryhmä nosti esille hyvinvointitutoroinnin uhkatekijäksi rajallisen toimintatavan. Haastattelussa tutorit pohtivat, että he eivät olleet pystyneet tekemään oppilaitoksessa kuin muutamia toimenpiteitä tutoroinnin osalta. Samaan aikaan tutorit kokivat, että heille oli asetettu liian iso vastuu oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hyvinvointitutorointi perustuu opiskelijoiden vertaiseen toimintaan, kuten tutoreiden järjestämiin hyvinvointia edistäviin tempauksiin ja tapahtumiin. Tämä tuli esille monipuolisesti myös tässä tutkielmassa. Hyvinvointitutorit olivat tyytyväisiä vertaisopiskelijoiden

innokkuuteen osallistua tutoreiden järjestämiin tapahtumiin, ja tutorit kokivat sillä olevan myönteisiä vaikutuksia oppilaitoksen yhteisöllisyyteen. Osallisuus näkyi myös keskeisesti haastatteluissa, sillä tutorit olivat päässeet vaikuttamaan oppilaitoksen yhteisöön tapahtumien ja kokousten kautta. Kuitenkin yhdessä tutorryhmän haastattelussa tuli esille, ettei osallisuus ollut toteutunut halutulla tavalla. Tutoropiskelijat kokivat liian isoa vastuuta hyvinvointitutoritoiminnasta, sillä heidän mukaansa tutorkoulutuksessa oli esitelty heikkoja tutkimustuloksia nuorten hyvinvoinnista ja samaan aikaan tutorit kokivat, että heidän pitäisi olla tekemässä jotakin asioiden parantamiseksi.

Osallisuus edellyttää ammatillista osaamista lasten ja nuorten kohtaamisessa. Osallisuutta on esimerkiksi tutkittu nuorten palvelukokemusten kautta, joissa on todettu lasten ja nuorten kokemukset osattomuudesta ja mielipiteiden sivuuttamisesta olevan hälyttävän yleisiä. (Peltola & Moisio 2017) Hyvinvointitutoritoiminnassa onkin tärkeää antaa tarpeeksi tukea hyvinvointitutoreille, jotta vertaistoiminta ei koeta liian isona taakkana, kuten yksi tutorryhmä koki. Tähän on syytä kiinnittää huomiota jatkossa, jotta hyvinvointityö ei aiheuta yksilöille eli tässä tapauksessa hyvinvointitutoreille stressiä tai ahdistusta. Tutoreille täytyy siis painottaa esimerkiksi koulutuksessa, että hyvinvointityö on oppilaitoksessa jokaisen yhteinen tehtävä eli vastuu oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämisestä ei ole hyvinvointitutoreilla.

Tarkastelimme luvussa 4.4 Hyvinvointia lukioon -hankkeen aikana teetettyjä alku- ja loppukyselyn tuloksia. Kyselyiden perusteella lukiolaiset toivoivat hyvinvointityön edistämiseksi samoja aiheita, joita nousi esille myös haastatteluissa hyvinvointitutoritoiminnan mahdollisuuksissa ja vahvuuksissa. Alkukyselyssä opiskelijat toivoivat enemmän yhteisöllisyyttä lisääviä teemapäiviä sekä esimerkiksi rentoutushetkiä. Haastatteluissa ilmeni, että opiskelijoiden toiveet oli otettu huomioon tutoritoiminnassa, sillä rentoutukseen ja yhteisöllisyyteen oli panostettu toimintatavoissa. Tutorit mainitsivatkin haastatteluissa, että lukiossa oli käyty kyselyiden tuloksia läpi opettajan johdolla.

Alku- ja loppukyselyssä lukion ilmapiiriin liittyvissä vastauksissa tuli esille se, että suurin osa opiskelijoista tunsu yhteenkuuluvuutta oppilaitokseen, ja muutenkin opiskelijat kokivat, että opettajat kuuntelevat opiskelijoiden huolenaiheita. Kuitenkin loppukyselyssä opiskelijat olivat tyytymättömämpiä lukion yleiseen ilmapiiriin liittyvissä aiheissa, mikä on yllättävää verrattuna tutkimuksemme haastattelutuloksiin. Haastatteluissa hyvinvointitutoritoiminnan vahvuuksissa korostui sekä vastuopettajien että tutoreiden keskuudessa yhteisöllisyys ja vuoropuhelu, jotka

voidaan nähdä positiivisina tekijöinä ilmapiirin parantumiseen. Tästä voi päätellä, että hankkeen toiminta näyttäytyi lähinnä ensimmäisenä pilottivuonna (2020–2021) ainoastaan pienen ryhmän eli hyvinvointitutoreiden ja vastuuopettajien keskuudessa. Haastateltavien mukaan koronaviruspandemia aiheutti oppilaitoksissa sen, että hankkeen toiminta oli vielä pienimuotoista. Näin ollen hyvinvointitutoritoiminta ei välttämättä pystynyt saavuttamaan poikkeusoloissa positiivisia muutoksia laajemmin oppilaitosten yleisessä ilmapiirissä ja hyvinvoinnissa opiskelijoiden kokemana.

Haastatteluissa opettajien ja tutoreiden ajatuksissa ja kokemuksissa oli nähtävissä pientä ristiriitaa, minkä voi huomata erityisesti eriävistä ajatuksista hyvinvointitutoritoiminnasta kurssina ja hankkeen koulutuspaketin kohdalla. Opettajat näkivät hyvinvointitutorikurssin tuovan selvän raamin hyvinvointitutoritoiminnalle ja opiskelijoiden mahdollisuutena saada panostuksestaan hyvinvoinnin kehittäjänä lukiossa myös tunnustusta, eli opintopisteitä. Kurssimuoto nähtiin myös opettajien kannalta hyvänä asiana, sillä se velvoittaa eri tavalla mukaan toimintaan ja voisi mahdollistaa myös opettajille rahallisen korvauksen työstään. Yksi tutorryhmä näki kurssissa ongelmana sen, että kaikki tutorit veloitettaisiin vasten tahtoaan tekemään kurssi, vaikkei hyvinvointiasiat kiinnostaisi. Koska toiminta on kuitenkin ollut jokaisessa lukiossa vasta kehitysvaiheessa ja kokeilua, ei toteutustapaa ole välttämättä mietitty koulutusten alkaessa kunnolla loppuun, joka on saattanut vaikuttaa tähän kokemukseen.

Koulutuspaketti nähtiin opettajien puolelta tiiviinä ja hyvänä tapana perehtyä toimintaan. Koulutuspaketin sisällöstä vuosikello nousi erityisesti pidetyksi ja toimintaa helpottavaksi keinoksi. Osalle tutoreista koulutuspaketti näyttäytyi kuitenkin liian suppeana. Opiskelijat toivoivat enemmän konkreettisia apuvälineitä, joilla he olisivat voineet toteuttaa toimintaa. On tärkeää kuulla koulutukseen osallistuneiden kokemuksia, jotta koulutus palvelee mahdollisimman hyvin tavoitteita.

Haastattelurunko poikkesi hieman vastuuopettajien ja tutorien haastatteluiden välillä (LIITE 1). Tämä vaikutti myös tutkimustuloksiin, jota voidaan pitää tutkimustulosta heikentävänä asiana. Päädyimme kuitenkin esittämään erilaisia kysymyksiä, sillä vastuuopettajien ja hyvinvointitutoreiden rooli toiminnassa oli myös osittain erilaista. Opettajat osasivat selvästi laajemmin nimetä heikkouksia ja uhkatekijöitä kuin tutorit, ja taustalla näkyi suuremman kokonaisuuden hahmottaminen, kuten lukion opetussuunnitelma, mitä tutorit eivät ymmärrettävästi osanneet mainita. Tutorit osasivat puolestaan tuoda enemmän esille



toimenpiteitä, sillä he olivat niissä olleet myös vahvemmin mukana ja osallisina. Haastatteluissa kysymykset ohjasivat ajattelemaan enemmän toiminnan onnistumisia, eikä heikkouksia ja uhkia, joten tällä voi olla vaikutusta siihen, että tuloksissa on nähtävillä enemmän toiminnan vahvuuksia ja mahdollisuuksia kuin heikkouksia ja uhkia.

Kuten aikaisemmin on todettu, yhdellä lukiolla oli pidempi kokemus hyvinvointitutoritoiminnasta, kuin kahdella muulla lukiolla, sillä pilottihanke alkoi yhdessä lukiossa vuotta aikaisemmin. Tällä on voinut olla merkitystä siihen, miten hyvinvointitutoritoimintaa on osattu järjestää enemmän ja se on ollut jo enemmän vakiintunut käytäntö, kuin muissa lukiossa.

Tämän tutkimuksen vahvuutena oli valitun tutkimusmenetelmän käyttö, sillä haastatteluiden avulla hyvinvointitutoritoiminnasta oli mahdollisuus saada kattava kuva sekä syventää ymmärrystä ilmiöstä. Hankkeiden pilotointivaiheissa on tärkeää saada tietoa osallistujien kokemuksista jo alkuvaiheessa, kuten mitkä toimet olivat onnistuneita ja mitkä vaativat vielä kehittämistä. Näin ollen haastatteluiden avulla saimme uutta tietoa hankkeesta, joka lisää tutkimuksen merkityksellisyyttä. Tutkimukseen osallistui jokaisesta pilottihankkeen lukiosta sekä vastuupettaja että useampi hyvinvointitutor, mitä voidaan pitää tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä asiana. Saimme siis jokaisesta hankkeen lukiosta kokemuksia. Hankkeen toimintavuosina 2019–2021 oli koulutettu 27 hyvinvointitutoria, ja 10 opettajaa tai muuta ammattilaista. Vaikka tutkimuksemme haastattelujoukko oli melko pieni, niin tavoitimme silti hyvän määrän osallistujia siihen nähden, miten paljon tutoreita ylipäättään on pilottivuosien aikana ollut mukana tai koulutettu toimintaan.

Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää tutoropiskelijoiden haastattelumuotoa, sillä etenkin nuorilla ryhmähaastattelutilanteessa vastauksiin voi vaikuttaa ryhmäpaine. Vastauksiin on saattanut vaikuttaa se, ettei ryhmässä uskalleta tuoda esille kaikkea sitä, mitä haastateltava toisi esille yksilöhaastattelussa. Ryhmän ilmapiirillä on tällöin myös iso vaikutus siihen, ketkä puhuvat ja mitä puhutaan. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 61–63)

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että hyvinvointitutoritoiminta oli jokaisessa oppilaitoksessa suosittua ja toiminta kulki käsi kädessä lukion opetussuunnitelman 2019 perusteiden kanssa. Tutoritoiminnan suosio näyttäytyi siten, että haastateltavien mukaan opiskelijat olivat pitäneet hyvinvointitutoreiden järjestämistä tempauksista ja

hyvinvointiaiheinen keskustelu oli oppilaitoksissa lisääntynyt. Hyvinvointitutoroinnin myötä yhteisöllisyys sekä vuoropuhelu oli lisääntynyt oppilaitoksissa, joilla on merkitystä niin yksilön kuin yhteisön hyvinvointiin. Haastatteluissa tuli kuitenkin esille, että hyvinvointitutorointia vaatii vielä vakiintuakseen selkeämpiä toimintatapoja sekä enemmän resurssointia hyvinvointityöhön. Huomattavaa on myös se, että verrattaessa kyselytuloksia haastattelutuloksiin, niin hyvinvointityö näyttäytyi lähinnä hyvinvointitutoroiden ja oppilaitoksen hyvinvointiryhmän keskuudessa.

Tämä pro gradu -tutkielma antoi lisää ymmärrystä hyvinvointitutoroinnista haastatteluiden avulla. Haastattelututkimus olisi mielenkiintoista toistaa uudelleen, kun hanke on levinnyt laajemmalle ja toimintaa on pystytty järjestämään ilman koronaviruspandemiasta johtuneita rajoitteita. Hyvinvointitutoroinnista olisi myös kiinnostavaa tehdä pitkittäistutkimus, jolloin oli mahdollisuus tarkastella toimintakulttuurin muutoksia oppilaitoksissa, sekä mitkä toiminnot käytänteet vakiintuvat eri lukioissa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lukio-opiskelijoiden kokemuksia laajemmin hyvinvointitutoroinnista, ja onko toiminnalla vaikutusta opiskelijoiden omaan hyvinvointiin liittyviin valintoihin ja päätöksiin. Tällä tavoin saisi selvyttä siihen, saadaanko hankkeella aikaiseksi vaikutuksia lukiolaisten hyvinvointiin.

Hankkeen keskeinen teema eli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja hyvinvointitaitojen kehittäminen vaatii sekä opiskelijoilta että henkilökunnalta sitoutumista, jotta muutos on mahdollista. Tämä pro gradu -tutkielma antoi kuitenkin jo positiivisia viitteitä siitä, että toimintakulttuurin muutokseen voidaan vaikuttaa muun muassa vuorovaikutuksen sekä yhteisöllisyyden kautta.

## 8 LÄHTEET

- Aira, A & Laine, K. (2015) Liikkuvat koulut kunnassa, SWOT-analyysi Liikkuva koulu - toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 311. ISSN 0357-2498
- Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo:WSOY.
- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to Swedish Model of Welfare Research. In Martha Nussbaum & Amartya Sen: Te Quality of Life. Oxford: Clarendon Press.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Katinka, T., Tamminen, N., Nordling, E., Solin, P. (2016) Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen Lääkärilehti 24/2016 vsk 71. 1759-1764a
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, H., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13(119). doi:10.1186/1471-2458-13-119
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahlra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools *Frontiers in Psychology*, 7, 1561.
- Curcioa, G., Ferraraa, M., De Gennaroa, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews* 10 (5) 323–337.
- Dewald, J., Meijer, A., Oort, F., Kerkhof, G. Bögels, S. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 14 (3), 179–189.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology* 29, 94–122. Viitattu 14.4.2019.
- Hirsjärvi, S. & Hurme H. (2017). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15 painos. Helsinki: Tammi.
- Hakkarainen, H. (2015). Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita T. & Riski, J. 2015. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy, Keuruu. 51–78.

- Hakkarainen, H. (2015). Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita T. & Riski, J. (2015). (toim) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy, Keuruu. 179–185.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hettler, B. (1980). Wellness Promotion on a University Campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. (2020). Mitä terveys on? Verkkosivu. Viitattu 14.4.2021. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. (2020) Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Isola, A-M, Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PSkustannus, 170–184.
- Kalanoja, J. (2009). Sosiaalinen pääoma: yhteisöllisyyden paluuta vai henkistä väkivaltaa. Viitattu 25.11. 2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117574>
- Kangasniemi, A., Rajala, K. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 388, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä 2021
- Kangasniemi, A. (2021) Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2021, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 369

- Karvonen L. (2018). Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä L., & Karvonen S. 2018. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. 96-100
- Karvonen S., Kestilä L., Mikkilä S. (2018a). Väestön elinolot ja sairastavuus. Teoksessa Kestilä L., & Karvonen S. 2018. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki. 2019
- Karvonen S., Martelin T., Kestilä L., Junna L. (2018b). Tulotason mukaiset terveysterot. Teoksessa Kestilä L., & Karvonen S. 2018. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki. 2019
- Kauppinen, E., Lahtinen, J. ja Haikkola, L. (2021) Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 20.2.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>
- Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P. & Sutela, E. (2018) Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Kestilä L., & Karvonen S. 2018. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki. 2019. 120–134
- Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 16.11.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Laitinen, L. (2012). Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. [https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset\\_opintiella.pdf](https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset_opintiella.pdf) viitattu 30.10.2021
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–45.
- Lehtinen, V., Joukamaa, M., Jyrkinen, T., Lahtela, K., Raitasalo, R., Maatela, J. & Aromaa A. (1991). Suomalaisten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Turku: Kansaneläkelaitoksen julkaisuja AL:33.
- LIKES. (2021). Hyvinvointia lukioon -kehittämishanke. Verkkosivu. Viitattu 11.4.2021. <https://www.likes.fi/tutkimus/hyvinvointia-lukioon/>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Lindroos, J-E. & Lohivesi K. (2010). Onnistu strategiassa. 3. painos. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Lotan, M., Merrick, J. & Carmeli E. 2005. A review of physical activity and well-being. *Adolesc Med Health* 2005; 17( 1 ):23-31. Viitattu 1.2.2022. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.23>.

- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. (2019). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Viitattu 20.5.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukion-opetussuunnitelmien-perusteet>.
- Oliver, M.D., Baldwin, D.R. & Datta, S. (2018). Health to Wellness: A Review of Wellness Models and Transitioning Back to Health. *The International Journal of Health, Wellness, and Society* Volume 9, Issue 1. Viitattu 5.11.2021 <http://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56>
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim). *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Ojanen, M. (1995). Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K & Säilä, H. (toim.) *Jalka potkee, mieli notkee – Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 9–27.
- Ojala, K., Lyyra, N., Tynjälä J. & Välimaa, R. (2021) Terveys, terveyskäyttäytyminen ja liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 139-147. Viitattu 16.11.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Usein kysyttyä opiskelijavalintojen uudistuksesta. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2022. <https://minedu.fi/usein-kysyttyakorkeakouluvalinnat>
- Opetushallitus (2019). *lukiokoulutus uudistuu vuonna 2021 – mikä muuttuu lukiossa?* Viitattu 2.2.2022. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lops-tietopaketti.pdf>
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. (2019). *Lukiolaisbarometri*. Liite F. Hyvinvointi ja vapaa-aika. Helsinki. <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/#F.%20Hyvinvointi%20ja%20vapaa-aika> haettu 30.10.2021
- Peltola, M. & Moisio, J. (2017). Äänia ja äänettömyyttä palvelukentillä. Katsaus lasten ja nuorten palvelukokemuksia koskevaan tietoon. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura *Verkkajulkaisuja* 112. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/aania\\_ja\\_aanettomytta\\_palvelukentilla.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/aania_ja_aanettomytta_palvelukentilla.pdf)
- Pohjolainen, P. (1987). *Toimintakykyisyys, terveydentila ja elämäntyyli 71–75-vuotiailla miehillä*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*.

- Rintamaa, T. (2021) Elämänsä erittäin tyytyväisten lukiolaisten määrä laski – lukiouudistus on lisännyt sekä opiskelijoiden että opettajien paineita. Yle-uutiset. Viitattu 2.2.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-12184249>
- Sihto, M. (2016). Terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin: Yksilöllinen, sosiaalis-rakenteellinen ja kolmas tie. Teoksessa Sihto, M. & Karvonen, S. (toim.) 2016. Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 14 – 42
- Svalastog, A.L., Donev, D., Kristoffersen, N.J. & Gajović, S. (2017). Concepts and definitions of health and health-related values in the knowledge landscapes of the digital society. 431–435 Viitattu 20.1.2022. doi: 10.3325/cmj.2017.58.431
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2020). Hyvinvointi. Viitattu 28.10.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2021a) Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 17.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2021b). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. Verkkosivu. Viitattu 18.10.2021. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. (2021c). Positiivinen mielenterveys. Verkkosivu. Viitattu 18.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turtainen, P. (2020) nuorten hyvinvointi alueellisen erilaistumisen näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2020:162. Väitöskirja. Viitattu 7.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5653-2>.
- Vanek, M., Cerný, I., Hudecek, V., Krcmarská, L., Magnusková, J. (2014). SWOT analysis-point of departure for strategic managers. International Multidisciplinary Scientific GeoConference: SGEM: Surveying Geology & mining Ecology Management, 3, 591.
- Vesa S., Santalahti, V., Nieminen V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. (2020). Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:52

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS\\_2020\\_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS_2020_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilka, H. (2005). Tutki ja kehitä. Tammi. Keuruu

Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020) Sosiaalihoillon ja lastensuojelun kantokyky koronakriisin aikana. Haastavat tekijät ja uudet ratkaisukeinot kriisistä selviämiseksi. Itlan raportit ja selvitykset 2020:1. Helsinki: Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö.

World Health Organization. (2018). Constitution of the World Health Organization: Principles. Verkkosivu. Viitattu 14.4.2021. <http://www.who.int/about/mission/en/>.



## LIITE 1. Haastattelukysymykset.

### Johdanto haastatteluihin

- Nimet, maisterivaiheen opiskelijat, liikuntatieteellinen tiedekunta
- Haastatteluita käytetään hyvinvointia lukioon -hankkeen raportoinnissa sekä meidän pro gradu -tutkielmassa
- Aloitamme nauhoituksen nyt
- Haastattelut ovat luottamuksellisia ja mitään lukio -tai henkilötietoja ei julkaista.
- Haastattelut nauhoitetaan ja kaikki materiaali säilytetään salasanan takana.
- Haastattelumateriaali tulee ainoastaan meidän käyttöömme
- Saat aina kertoa mitä tulee juuri sillä hetkellä aiheesta mieleen. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta, kaikki kokemukset ja mielipiteet ovat arvokkaita
- Sinulla on lupa olla vastaamatta tai keskeyttää osallistuminen, milloin tahansa ilman, että siitä koituu sinulle mitään seuraamuksia
- Tuleeko tässä vaiheessa mitään kysymyksiä?

### Haastattelukysymykset:

#### Teemahaastattelurunko hyvinvointitutoreille

##### Taustatietoja haastateltavasta:

- Miksi teitä kiinnosti hyvinvointitutor-toiminta ja siihen lähteminen?
- Mitä ajatuksia teille herää käsitteestä hyvinvointi ja hyvinvointitaidot?
- Miten pidätte omasta hyvinvoinnistanne huolta ja miten se näkyy teidän arjessanne?

#### 1. Teema: Hyvinvointitutor-toiminnan toteutus lukiossa

- Miten hyvinvointitutor-toiminta on näkynyt lukion arjessa?
  - Mitä kaikkea olette tehneet hyvinvointitutoreina?
- Onko lukion fyysinen ympäristö muuttunut jotenkin hankkeen ansiosta?
  - Onko lukioon tehty esimerkiksi jotain hankintoja?
  - Jos ei, onko tulossa jotain hankintoja/muutoksia tulevaisuudessa?
  - Onko luontoa hyödynnetty toiminnassa?
- Onko mielestänne lukion psykososiaalinen ympäristö muuttunut hankkeen ansiosta?
  - Onko lukion yleisessä ilmapiirissä tai yhteisöllisyydessä tapahtunut mielestänne muutosta? Miten se näkyy lukiossanne?
- Onko teidän omat hyvinvointitaitonne kehittyneet hankkeen aikana?
- Oletteko kiinnittäneet hyvinvointitutor-toiminnan myötä enemmän huomiota hyvinvointia tukeviin valintoihin arjessanne?
- Miten hanke on otettu lukiossa vastaan?
  - Onko se herättänyt keskustelua lukiolaisten hyvinvoinnista opiskelijoiden keskuudessa?

#### 2. Teema: Toiminnan jatkuvuus

- Onko hyvinvointitutor toiminnan jatkaminen mielestäsi tärkeää lukiossa

- miksi?
- Millaisia hyvinvointiin liittyviä konkreettisia asioita tai toimenpiteitä toivoisit lisää oppilaitoksessanne tapahtuvan?
- Entä millaisia asioita haluaisit tehdä lisää tai mihin tarttua hyvinvointitutorin roolissa?
- Kenelle hyvinvointitutoriksi ryhtyminen sopii mielestäsi?
- Mitä muuta haluaisit vielä tuoda esille hyvinvointitutor-toiminnasta tai sanoa lukiolaisten hyvinvoinnista?

## **Teemahaastattelurunko vastuuopettajille**

### **Taustatietoja haastateltavasta:**

- Mitä oppiaineita opetat lukiossa?
- Miten valikoiduit Hyvinvointia lukioon -hankkeen vastuuopettajaksi lukiossanne?
- Mitä ajatuksia sinulle herää käsitteestä hyvinvointi ja hyvinvointitaidot?
- Miten pidät itse huolta omasta hyvinvoinnistasi?

### **1. Teema: Hyvinvointitutor toiminnan toteutus lukiossa**

- Miten hyvinvointitutor-toiminta on näkynyt lukion arjessa? Onko hankkeen myötä lukiossanne tuotu enemmän hyvinvointiosaamista esille?
- Mitä vastuuopettajan rooliin on kuulunut?
- Onko lukion fyysinen ympäristö muuttunut jotenkin hankkeen ansiosta?
  - Onko lukioon tehty esimerkiksi jotain hankintoja?
  - Jos ei, onko tulossa jotain hankintoja/muutoksia tulevaisuudessa?
  - Onko luontoa hyödynnetty toiminnassa?
- Onko mielestänne lukion psykososiaalinen ympäristö muuttunut hankkeen ansiosta?
  - Onko lukion yleisessä ilmapiirissä tai yhteisöllisyydessä tapahtunut mielestänne muutosta? Miten se näkyy lukiossanne?
- Onko hanke mielestäsi onnistunut edistämään/muuttamaan opiskelijoiden hyvinvointia lukiossa? Miten se näkyy? Onko aiheesta käyty hankkeen myötä keskustelua opettajien kesken?
- Koetko, että toiminnasta aiheutuu paljon lisätyötä opettajalle?

### **2. Toiminnan jatkuvuus**

- Näetkö hyvinvointitutor-toiminnan jatkuvan lukiossanne hankkeen jälkeenkin?
- Mitkä asiat koit hankkeessa erityisen käyttökelpoisiksi ja myös jatkossa toteuttamiskelpoisiksi?
- Onko asioita, jotka eivät vielä toteutuneet hankkeessa, mutta jotka voisivat olla hyödyllisiä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen kannalta?
- Mitkä ovat suurimmat esteet hyvinvoinnin edistämisen kannalta?
- Mitkä seikat voisivat saada lukion henkilökuntaa sitoutumaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen jatkossa?
- Onko mielestäsi lukion toimintakulttuurissa tapahtunut muutosta?
  - Mitkä asiat koet tärkeäksi, jotta muutoksista saataisiin pysyvää?
- Onko vielä jotain mitä haluaisit kertoa hankkeesta tai lukiolaisten hyvinvoinnista?



	<b>HEIKKOUEDET</b>				
	<b>kiinnostuksen puute</b>	<b>pakollinen kurssi</b>	<b>resurssien puute</b>	<b>rajallinen toteutustapa</b>	<b>koulutuspaketti</b>
<b>Tutorryhmä 1</b>				moni ei vielä tiedä hyvinvointitutorhankkeesta	
<b>Tutorryhmä 2</b>	hyvinvointi sivuutettiin jos aihe ei kiinnostanut	hyvinvointitutorointi pakollisena osana kurssia	ongelmallisuuden tuo se, että 75min pitäisi ratkaista hyvinvointihaasteet	moni ei tiedä tästä hyvinvointitutorhankkeesta, koska siitä ei ole erikseen ilmoitettu, eikä herättänyt keskustelua	koulutuksessa olisi toivottu enemmän konkreettisia ohjeistuksia
<b>Tutorryhmä 3</b>					
<b>Ope 1</b>			henkilökunnan resursointi hyvinvointiasiat eivät saa kuormittaa. aikataulu ja ajankäyttö		
<b>Ope 2</b>					
<b>Ope 3</b>			alkuperäistä tiimiä ei enää ole.	tutortoiminnan tarkentaminen	

	<b>UHAT</b>	
	<b>resurssien puute</b>	<b>rajalliset toteutustavat</b>
<b>Tutorryhmä 1</b>		
<b>Tutorryhmä 2</b>		hanke tarvitsee toisen lägestymistävän hyvinvoinnin ratkaisemiseksi
<b>Tutorryhmä 3</b>		
<b>Ope 1</b>	aikataulus ja ajankäyttö tulee olemaan iso haaste tulevaisuudessa	
<b>Ope 2</b>	Mistä löytyy aika-, raha ja töntekijäresurssit hyvinvointiasialle, kun ei voida lupaa oppituntien ajasta	
<b>Ope 3</b>	Mistä löytyy aikaa koulupäivän aikana, sillä välitunnit lyhyitä, toiminta saattaa mennä oppituntien päälle tai joku voi jättää kokonaan menemättä oppitunnille. Olisi hyvä jos ei olisi jatkuvat kiireen tuntu	

	MAHDOLLISUUDET										Tutortoinninta kaikille
	Tapahtumat	Neuvot ja apuvälitteet	Yhteisöllisyys	Vierailut/vieraat	Pysyvä kurssi	LOPS	Vuoropuhelu	Toimintakulttuuri			
<b>Tutorryhmiä 1</b>	Tapahtumat tuovat lisää hyvinvointia	neuvoja ja konkreettisia apuvälimeitä hyvinvoimin lisäämiseksi	koko koulu haluaa panostaa hyvinvointiteeman tulevaisuudessa				opiskelijat ja aikuiset tukeat toisiaan ja hyvinvointiaan yhdessä				
<b>Tutorryhmiä 2</b>	tapahtumien järjestämisellä koulun ryhmäytymistä	konkreettinen ohjeistus oman hyvinvoimin parantamiseen	Yhteisemmän kouluympäristön luominen				Mahdollisuus osallistua hyvinvointitutoriksi, jos kiinnostusta				
<b>Tutorryhmiä 3</b>	koko koulun tapahtumat	Tietopaketteja eri teemoista	yhteisöllisyyden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen	Erilaisia vierailuja			hyvinvoimista pitää puhua ja yrittää keskustella eikä jäädä yksin asioiden kanssa				
<b>Ope 1</b>	luodaan enemmän tapahtumia				Kurssi tulee olemaan pysyvä osa lukiota	Hyvinvointiryhmän toiminta uuden LOPS:n mukaista	Vuoropuhelu opiskelijoiden ja lukion opettajien välillä				
<b>Ope 2</b>							Kuunneltaisiin opiskelijoiden ääniä ja toiveita ja mielipiteitä ja ajatuksia, mikä motivoi myös opettajia toteuttamaan niitä		Onko hyvinvointitutorit oma tutorryhmä vai tutoroinnin osa		
<b>Ope 3</b>							Kohtaamiset opiskelijoiden kanssa, jolloin pääsee tutustumaan syvemmin ja selvittämään mitä nuoret arvostavat ja toivovat, jonka kautta myös opettaja on sitoutuneempi oppilaisiin.	Toimintakulttuurin muutos oppilaitoksessa. Toimintakulttuurin pysyvä muutos vaatii sitoutumista koulun johdolta ja opettajakunnalta			