

Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä

Saara Koljonen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2023

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Koljonen, Saara. 2023. Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 76 sivua.

Tämä tutkimus käsittelee opinto-ohjaajien kokemuksia lukiolaisten uupumuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä, millaisia tekijöitä opinto-ohjaajat näkevät lukiolaisten uupumuksen taustalla olevan ja millaisia keinoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen. Tavoitteena oli tuoda esiin opinto-ohjaajien oma ääni sekä monipuolisia ja konkreettisia keinoja opinto-ohjaajien työn tueksi.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka koostui pelkästään avoimista kysymyksistä. Kyselylomaketta levitettiin lukion opinto-ohjaajille eri kanavia pitkin. Tutkimusaineistoksi muodostui 33 lukion opinto-ohjaajan vastaukset, jotka analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Tulokset osoittivat, että lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä hyvin monin eri tavoin. Opinto-ohjaajat kohtaavat uupuneita opiskelijoita paljon ja he ovat myös huolissaan opiskelijoistaan ja heidän jaksamisestaan. Uupumuksen taustalla on opinto-ohjaajien näkemysten mukaan sekä kouluun että koulun ulkopuoliseen elämään liittyviä tekijöitä. Moni opinto-ohjaaja kokee lukiota kohdanneet uudistukset opiskelijoiden kuormitusta lisänneiksi, mutta myös yhteiskunnan suorituskeskeisyys, kiireinen elämä ja vääristyneet odotukset näkyvät uupumuksen taustalla. Opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen opinto-ohjaajilla on erilaisia keinoja, joista esimerkiksi lukujärjestyksen keventäminen ja opiskeluajan pidentäminen ovat yleisiä. Lisäksi erilaiset ohjaukselliset keinot ja moniammatillinen yhteistyö on tärkeää.

Asiasanat: lukio, uupumus, opinto-ohjaus, suorituskeskeisyys

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO.....	5
2 OPISKELU-UUPUMUS	8
2.1 Lukiolaisten uupumus	10
2.2 Lukiouudistukset	13
3 OPINTO-OHJAAJAN TYÖ.....	16
3.1 Ohjaustyö	20
3.2 Opinto-ohjaus lukiossa.....	23
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	26
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	26
4.2 Tutkimusote.....	27
4.3 Aineiston keruu.....	28
4.4 Tutkimusaineisto.....	31
4.5 Aineiston analyysi	32
4.6 Eettiset ratkaisut.....	35
5 TULOKSET.....	38
5.1 Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä	38
5.1.1 Uupumisen tunnistamiseen liittyvät tekijät	38
5.1.2 Työn sisältöihin liittyvät tekijät.....	40
5.2 Lukiolaisten uupumuksen taustatekijät	42
5.2.1 Koulun merkitys opiskelu-uupumuksen taustalla.....	42
5.2.2 Koulun ulkopuoliset tekijät opiskelu-uupumuksen taustalla .	45
5.3 Lukiolaisten jaksamisen tukeminen.....	49

5.3.1	Opiskelijoiden jaksamisen tukeminen ja uupumisen ennaltaehkäisy	49
5.3.2	Jaksamisen tukemista rajoittavat tekijät.....	53
6	POHDINTA.....	56
6.1	Tutkimuksen luotettavuus	61
6.2	Jatkotutkimus	63
	LÄHTEET	65
	LIITTEET.....	72

1 JOHDANTO

Lukiolaisten jaksaminen ja opiskelu-uupumus ovat viime aikoina olleet vahvasti esillä mediassa ja myös yleisessä keskustelussa. Valtakunnalliset kouluterveyskyselyt ja lukiolaisbarometri kertovat omaa karua kieltään uupuneiden ja uupumisoireista kärsivien määrästä, ja lisäksi lukiota muutaman viime vuoden aikana kohdanneet rajut uudistukset ovat lisänneet keskustelua ja huolta lukiolaisten jaksamisesta (Kangasniemi, 2021). Pitkään lukion opinto-ohjaajana työskennellyt Liisa Huhta kirjoitti aiheesta kirjan *Uupuneet nuoret pärjääjät* (2022), jossa hän käsittelee muun muassa nykylukion luonnetta, opiskelijoiden jaksamista, nuoruuden haasteita ja sitä, miten lukiolaisia tulisi tukea sekä koulun että kodin taholta. Kirja herätti oman mielenkiintoni aiheeseen ja sen tutkimiseen, joten se toimi samalla myös innoittajana tähän pro gradu -tutkielmaan.

Uupumusta ja myös nimenomaan opiskelu-uupumusta on tutkittu vuosien saatossa paljon niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Esimerkiksi suomalainen Katariina Salmela-Aro on tutkinut opiskelu-uupumusta laajasti ja ollut mukana luomassa koulu-uupumuksen mittaria (2005) jo lähes kaksikymmentä vuotta sitten. Aihe ei siis sinänsä ole uusi, mutta keskustelu sen ympärillä on nostanut taas päätään. Lisäksi kouluterveyskyselyt ja lukiolaisbarometrit ovat osoittaneet uupumuksen lisääntyneen lukiolaisten keskuudessa. Käsittelen näitä aiheita tarkemmin luvussa 2. Uupumukseen liittyvissä tutkimuksissa ja kirjoituksissa keskitytään kuitenkin pääsääntöisesti opiskelijoiden, tässä tapauksessa lukiolaisten, kokemuksiin, mutta heidän kanssaan työskenteleviä ammattilaisia ei ole yhtä laajasti tutkittu. Halusinkin lähteä ohjausalan opiskelijana selvittämään nimenomaan opinto-ohjaajien kokemuksia ja näkemyksiä lukiolaisten uupumukseen liittyen. Opinto-ohjaajien työnkuvaa ja työn määrää on tutkittu aiemmin esimerkiksi OHJAT tutkimushankkeessa (Rantanen, 2019) ja työhyvinvointia esimerkiksi Joensuun yliopistossa (Puhakka & Silvonen, 2011), mutta opiskelu-uupumuksen näkökulmasta en ole aiempia tutkimuksia löytänyt. Lisäksi lukiota kohdanneet

uudistukset ovat vaikuttaneet myös opinto-ohjaajien työnkuvaan, joten koin aiheen siitäkkin näkökulmasta hyvin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi.

Ohjaaminen ja ohjaus voidaan käsittää monella eri tapaa. Esimerkiksi Sanna Vehviläinen (2020) on käsitellyt ja tutkinut ohjausta hyvin laajasti ja hän määrittelee ohjauksen yhteistoiminnaksi, jossa ohjattavan tarpeita edistetään ohjattavan toimijuutta samalla tukien. Ohjaustyötä voidaan tehdä monenlaisissa ympäristöissä ja monella eri koulutustaustalla. Opinto-ohjaaja on ohjausalan ammattiryhmän edustajana yleisesti hyvin ihmisten tiedossa ja koulu ohjauskontekstina helposti ymmärrettävissä. Opinto-ohjaajan työnkuvaan kuuluukin nimensä mukaisesti opiskelijoiden opintojen ohjaamista, mutta myös seuraamista ja tukemista. Lisäksi opinto-ohjaajalla on tärkeä rooli jatko-opintojen suunnittelussa. Koulu- ja urapolut ovat jatkuvan muutoksen alla ja työmarkkinat monin osin epävarmistuneet, joten opinto-ohjauksen merkitys kasvaa jatkuvasti. Ohjaus koulussa ei kuitenkaan ole vain opinto-ohjaajan vastuulla, vaan sitä tehdään yhteistyössä koulun muun henkilökunnan ja myös kodin kanssa. Erityisen tärkeää ohjauksessa on ennaltaehkäisy ja heikossa asemassa olevien tukeminen. (Puhakka & Silvonen, 2011, 256–257.)

Tässä tutkimuksessa käsittelen sitä, miten lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä. Haluan selvittää, minkälaisia kokemuksia opinto-ohjaajilla itsellään on lukiolaisten uupumuksesta ja millaisia taustasyitä he näkevät sen taustalla olevan. Lisäksi minua kiinnostaa, että millä eri tavoin opinto-ohjaajat pystyvät tukemaan lukiolaisten jaksamista ja ennaltaehkäistä uupumista. Tutkimuksessa minulle on tärkeää opinto-ohjaajien kokemukset ja se, että heidän oma äänensä tulee kuuluviin. Tavoitteenani on, että tutkimuksesta olisi hyötyä opinto-ohjaajille itselleen ja he voisivat saada siitä uusia vinkkejä ja ideoita oman työnsä tueksi. Haluankin, että tutkimukseni tuloksia pystyy hyödyntämään konkreettisesti. Toteutin tutkimuksen laadullisen kyselylomakkeen avulla, jotta mahdollisimman moni opinto-ohjaaja saisi äänensä kuuluviin, ja siten myös pystyisin tutkimukseni tuloksissa esittelemään mahdollisimman erilaisia jaksamisen ja tukemisen muotoja.

Seuraavissa luvuissa käsittelen tutkimuksen teoriataustaa opiskelu-uupumuksen ja opinto-ohjaajan työn kautta. Koen opinto-ohjaajan työn avaamisen tärkeäksi, sillä sen sisältöjen laajuus ei välttämättä ole suurelle yleisölle tuttu. Käsittelen molempia aiheita sekä yleisesti että nimenomaan lukiokontekstin kautta. Lisäksi käyn läpi viime vuosien lukiouudistuksia, sillä ne esiintyvät yleisessä keskustelussa todella usein opiskelu-uupumukseen yhteydessä. Teorialukujen jälkeen esittelen tutkimuskysymykseni ja kerron tarkemmin tutkimusasetelmastani, aineiston keruusta ja sen analysoinnista. Kyseessä on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu sähköisen kyselylomakkeen avulla ja analysoitu sisällönanalyysin keinoin. Tämän jälkeen esittelen tutkimukseni tuloksia tutkimuskysymysteni kautta ja lopuksi vielä pohdin tuloksista nousseita ilmiöitä, tutkimuksen luotettavuutta ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 OPISKELU-UUPUMUS

Uupumusta tai arkikieleenkin vakiintunutta ”burnoutia” eli loppuun palamista on tutkittu jo pitkään. Ilmiö on alun perin liitetty työelämään ja sitä on tutkittu laajasti jo 1970-luvulta lähtien. Työuupumusta kuvataan vähitellen kehittyväksi oireyhtymäksi, jossa työntekijä uupuu niin vakavasti, ettei enää pysty työskentelemään tehokkaasti tai kokemaan työtään merkitykselliseksi. Työuupumus nähtiin aluksi sosiaalisilla aloilla työskentelevien ongelmaksi, mutta myöhemmissä tutkimuksissa sen on todettu koskettavan maailmanlaajuisesti työntekijöitä eri aloilla. (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009.) Myöhemmin uupumus on tunnistettu myös koulumaailman ilmiöksi, jolloin puhutaan opiskelu- tai koulu-uupumuksesta. Opiskelu-uupumusta on tutkinut paljon esimerkiksi suomalainen Katariina Salmela-Aro, joka on ollut toteuttamassa nuorten koulu-uupumusta ja korkeakouluopiskelijoiden uupumusta mittaavien arviointimenetelmien kehittelyä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 9; Salmela-Aro, 2009, 13). Näiden arviointimenetelmien avulla opiskelu-uupumusta voidaan mitata nopeasti ja luotettavasti.

Opiskelu-uupumusta kuvataan pitkäaikaisen opiskelun seurauksena syntyneeksi pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi. Tällainen uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta opintoja kohtaan sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteesta. (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 9, 11.) Samoja kuvauksia on käytetty myös työuupumuksesta. Oireet johtuvat esimerkiksi liiallisesta työtaakasta, työn kiinnostuksen vähenemisestä ja omien voimavarojen riittämättömyydestä. (Schaufeli ym., 2009.) Koulumaailmassa uupumusta lisää esimerkiksi kiire, rauhaton kouluilmapiiri ja kannustuksen puute (Salmela-Aro, 2014, 113). Ensimmäinen oire uupumuksesta on yleensä voimakas väsymys, joka saattaa näkyä myös uniongelmina. Pitkittyessään väsymys johtaa opiskelun mielekkyyden katoamiseen ja sitä kautta kyyniseen asenteeseen ja riittämättömyyden tunteeseen, jolloin myös suorituskyky laskee merkittävästi. (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 12.) Uupumus voi ilmetä

psykkisinä oireiden lisäksi esimerkiksi ruokahaluttomuutena, fyysisenä sairasteluna ja päänsärkynä (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012, 22,25).

Opiskelu- ja myös työuupumukseen liitetään monesti opiskelun tai työn imun tärkeys jaksamisen suhteen. Esimerkiksi Jari Hakasen (2002) väitöskirjassa *Työuupumuksesta työn imuun* käsitellään työuupumuksen monia eri taustatekijöitä ja sitä, miten uupumusta voitaisiin ehkäistä. Hakanen nostaa esimerkiksi esiin sen, että tutkimuksissa ja työpaikkojen kehittämisessä keskitytään yleensä ongelmiin hyvän edistämisen sijaan, jolloin negatiivisiin asioihin kiinnitetään entistä enemmän huomiota positiivisten sijaan (mt., 27). Tärkeää olisi keskittyä asioihin, jotka lisäävät hyvinvointia ja työn tai opiskelun imua, jotka puolestaan suojaavat uupumukselta. Koulumaailmassa on huomattu, että esimerkiksi myönteinen ja kannustava ilmapiiri, oikeudenmukainen kohtelu sekä oppilaiden tai opiskelijoiden motivointi ovat koulu-uupumukselta suojaavia tekijöitä. Lisäksi kouluterveydenhuollon tuella on suuri merkitys erityisesti uupumisen ennaltaehkäisyn kannalta. (Salmela-Aro, 2014, 113–114.) Opiskeluimun lisäksi voidaan puhua myös kiinnittymisestä ja sen vaikutuksesta uupumiseen. Salmela-Aron ja Upadyayan (2014, 146) tutkimus osoittaa, että kiinnittyminen kouluun ja opiskeluun ehkäisee opiskelu-uupumusta, kun taas uupumus heikentää kouluun kiinnittymistä. Lisäksi kouluun kiinnittymisellä on positiivinen vaikutus elämäntyytyväisyyteen, kun opiskelu-uupumuksella puolestaan on yhteys myöhempään masennusoireisiin (mt., 146).

Opiskelu-uupumus tulisi ottaa vakavasti, sillä sen seuraamukset voivat olla vakavia ja kauaskantoisia. Uupumus on esimerkiksi yhteydessä oppimisvaikeuksiin, ongelmakäyttäytymiseen, masentuneisuuteen ja alhaiseen elämäntyytyväisyyteen (Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 23, 64). Uupuminen on myös yksi syy koulun keskeyttämiseen (Kuronen, 2014, 65). Opiskelu-uupumus on tärkeä tunnistaa ja tietoisuutta siitä lisätä, mutta erityisesti sen ennaltaehkäisyyn pitäisi kiinnittää huomiota. Tässä auttaa esimerkiksi riittävä tukiverkosto, toimivat opiskelutavoitteet ja -menetelmät, hyvä kouluilmapiiri, kiusaamiseen puuttuminen sekä opiskelumotivaation ja -imun tukeminen.

(Salmela-Aro & Näätänen, 2005, 83–84.) Uupuminen ei ole ongelmallista vain yksilön, vaan myös yhteiskunnan kannalta, sillä esimerkiksi opintojen keskeytyminen voi pahimmillaan edistää nuoren syrjäytymistä ja tulla sitä kautta yhteiskunnalle monellakin tapaa kalliiksi (Kuronen, 2014, 61–62).

2.1 Lukiolaisten uupumus

Lukiolaisten uupumus on viime aikoina ollut paljon esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja erilaisissa tutkimuksissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa valtakunnallisesti kouluterveyskyselyn joka toinen vuosi, ja kyselyyn vastaavat kaikki lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Lisäksi vuodesta 2019 alkaen Suomen Lukiolaisten Liitto sekä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus ovat alkaneet kerätä erillistä lukiolaisbarometriä, joka on ehditty tähän mennessä toteuttaa kahdesti (Suomen Lukiolaisten Liitto, 2023). Näissä molemmissa tutkimuksissa on kysytty lukiolaisten jaksamista koulussa ja tulokset ovat hyvin samankaltaisia. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 15,5 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista koki opiskelu-uupumusta ja vuonna 2021 luku oli noussut jo 21,1 prosenttiin. Uupumusasteista väsymystä puolestaan koki vuonna 2019 30,2 prosenttia ja vuonna 2021 jopa 38,4 prosenttia. Vuoden 2021 kyselyssä kysyttiin erikseen kouluinnostuksesta ja tätä koki 33,3 prosenttia vastaajista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.) Lukiolaisbarometri puolestaan paljastaa, että vuonna 2019 opiskelun henkisesti raskaaksi koki 40 prosenttia vastaajista ja vuonna 2022 vastaava luku oli jo 62 prosenttia. Opinnoista innoissaan olevia vuonna 2022 oli vain 28 prosenttia. (Suomen Lukiolaisten Liitto, 2023.) Uupuneiden ja koulutyön raskaaksi kokevien määrä on siis noussut jo parin vuoden aikana selkeästi. Tutkimukset myös osoittavat, että opiskelu-uupumus ja opintojen raskaaksi kokeminen ovat huomattavasti yleisempää tyttöjen kuin poikien kohdalla. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä koulu-uupumusta koki pojista 11,6 prosenttia ja tytöistä 27,5 prosenttia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Vuoden 2022 lukiolaisbarometrissa opiskelun henkisesti raskaaksi

koki 44 prosenttia pojista ja 73 prosenttia tytöistä (Suomen Lukiolaisten Liitto, 2023). Opiskelu-uupumus onkin useissa eri tutkimuksissa yhdistetty erityisesti tyttöihin (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012, 21).

Lukiolaisten uupumuksen kohdalla on monesti yhteyksiä jo peruskouluaikaiseen suorittamiseen. Peruskoulussa hyvin pärjännyt valitsee lukiossa paljon opintojaksoja ja pyrkii suoriutumaan täydellisesti. Motivaatio hyviin suorituksiin ei välttämättä ole sisäistä, vaan motivaationa toimivat ulkoiset lähteet kuten vanhempien odotusten täyttäminen. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012, 25, 30.) Lukiolaisen perheen koulutustaustalla ja sosiaalisella asemalla on myös yhteyksiä uupumuksen kokemuksiin (mt., 28). Perhesyiden lisäksi myös yksilön sosioemotionaalisilla taidoilla, kuten uteliaisuudella, sisukkuudella, akateemisella joustavuudella, kuuluvuuden tunteella ja sosiaalisilla taidoilla, on yhteys siihen, kuinka herkästi on taipuvainen uupumukseen. Opiskeluun kiinnittyneillä on yleensä paremmat sosioemotionaaliset taidot kuin uupuneilla opiskelijoilla. Hyvät sosioemotionaaliset taidot voivat siis ehkäistä stressiä ja uupumista. Lisäksi esimerkiksi yksinäisyys lisää opiskelu-uupumuksen riskiä. (Salmela-Aro & Updyaya, 2020, 956–957.)

Opiskelu-uupumusta käsittelevässä keskustelussa kuulee usein kommentteja siitä, että nuorista olisi tullut heikompia tai laiskempia kuin ennen. Lukio on kuitenkin muuttunut valtavasti, ja opiskelu on hyvin erilaista kuin esimerkiksi nykyisten lukiolaisten omien vanhempien aikana on ollut. Lukio on nykyään luokaton eli oppitunneilla ei käydä saman luokan kanssa, vaan ympärillä olevat ihmiset vaihtuvat joka oppitunnin jälkeen. Lukiot ovat myös entistä suurempia opiskelijamääriltään, sillä lukioiden määrä on vähentynyt ja pienempiä lukioita on yhdistelty suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Suurissa lukioissa saman opettajan opintojaksoille pääseminen voi olla hankalaa, joten opiskelijoiden täytyy jatkuvasti sopeutua eri opettajiin ja erilaisiin opetustyyliin. Opiskelijat eivät myöskään näin ollen tule opettajille tutuiksi. (Huhta, 2022, 24–26.) Opiskelijat myös tekevät itse lukujärjestyksenä ja valitsevat mitä pakollisten opintojaksojen lisäksi opiskelevat. Tämä lisää valinnanvapautta

ja yksilöllisyyttä, mutta voi myös olla hyvin stressaavaa opiskelijalle. Opiskelukokonaisuudet ovat laajempia kuin ennen ja lisäksi suurin osa materiaaleista on siirretty digitaaliseen muotoon, jolloin perinteisen kirjamuotoisen tekstin lisäksi materiaalia voi olla esimerkiksi videoina. (mt., 29–31.) Lukio on myös kohdannut viime vuosina paljon isoja uudistuksia, jotka omalta osaltaan vaikuttavat lukiolaisten opintoihin ja elämään. Palaan näihin uudistuksiin tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Opiskelun lisäksi lukiolaiset elävät nuoruutta, johon liittyy kehitysvaiheena valtavasti erilaisia muutoksia. Fyysinen kasvu on edelleen käynnissä, mutta suurimmat muutokset tapahtuvat ajattelun kehittymisessä ja sosiaalisissa suhteissa. Nuoruuteen kuuluu olennaisesti esimerkiksi oman identiteetin etsiminen, ihmissuhdetaitojen opettelu sekä koulutuksen hankkiminen ja työelämään valmistautuminen. Yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös yhteiskunnan muutokset vaikuttavat nuoriin valtavasti ja nykynuoret kohtaavatkin yhä vaativampia tilanteita kuin aiemmat sukupolvet. (Nurmi, 2014, 17–19.) Ei tarvitse katsoa kuin muutama vuosi taaksepäin tajutakseen, kuinka suuria historiallisia tapahtumia nykynuoret ovat olleet mukana kokemassa. Korona kuritti maailmaa useamman vuoden ajan ja heti sen jälkeen syttyi Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan. Lisäksi ilmastonmuutos ja taloushaasteet ovat jatkuvasti esillä eri medioissa. Samaan aikaan hyvin suoritus- ja yksilökeskeinen yhteiskuntamme kannustaa yrittämään kovemmin, tekemään enemmän ja kehittämään itseään entistä paremmaksi (Huhta, 2022, 144). Nuorilla on myös jatkuvasti käsissään pääsy valtavaan määrään tietoa, sillä käytännössä kaikilla on nykyään älypuhelimet. Puhelin tarjoaa pääsyn ajankohtaisiin uutisiin, sosiaaliseen mediaan ja erilaisiin sovelluksiin. Sosiaalinen media onkin nuorille ihan omanlainen ympäristönsä, sillä siellä pidetään yhteyttä kavereihin ja tehdään itsensä näkyväksi. Puhelimesta on vaikea pysytellä erossa ja tyhjät hetket täytetään helposti puhelimen loputtomalla selailulla. Lisäksi nuoret ovat tarkkoja siitä, miten sosiaalisessa mediassa käyttäytyään. Kaverille pitää vastata heti, kun on lukenut viestin, muuten voi vaikuttaa töykeältä. Nuoret ovat taitavia tekemään monta asiaa yhtä aikaa, mutta jatkuvassa valppaustilassa oleminen

kuormittaa muutenkin kehittymässä olevia aivoja valtavasti. (mt., 168–170.) Ei ole siis ihme, että nuoret kokevat väsyvänsä ja kamppailevansa monen asian kanssa yhtä aikaa.

2.2 Lukiouudistukset

Lukio on kohdannut muutaman viime vuoden aikana useita erilaisia uudistuksia, jotka ovat vaikuttaneet sekä opiskeluun että ohjaukseen. Uusi lukiolaki astui voimaan vuonna 2019 ja samana vuonna julkaistiin myös uuden opetussuunnitelman perusteet. Nämä molemmat toimivat pohjana vuoden 2021 lukiokoulutuksen uudistuksiin. Uudistusten tavoitteena oli kehittää lukio-opetusta opiskelijoiden hyvinvointia ja yksilöllisyyttä paremmin huomioivaksi, sujuvoittaa siirtymistä korkeakouluopintoihin ja lisätä lukiokoulutuksen vetovoimaisuutta. Tämä tarkoitti muun muassa laaja-alaisten osaamiskokonaisuuksien sisällyttämistä opintoihin, kurssijärjestelmän muuttamista moduuleiksi ja opintojaksoiksi, kattavamman erityisopetuksen ja opinto-ohjauksen tarjoamista sekä laajempaa yhteistyötä työelämän ja korkeakoulujen kanssa. (Opetushallitus, 2019b.) Uudistuksen tavoitteet otettiin kentällä hyvin vastaan, mutta keinot ja toteutus ovat puolestaan aiheuttaneet paljon kritiikkiä, ja uudistusta on pidetty myös riittämättömänä (Vanas, 2023).

Vuonna 2020 voimaan astunut valintakoeuudistus ei ollut osa varsinaista lukiouudistuksen kokonaisuutta, mutta se on aiheuttanut valtavasti keskustelua niin ammattilaisten kuin median keskuudessa. Uudistuksen seurauksena yli 50 prosenttia korkeakoulujen opiskelupaikoista jaetaan ylioppilaskirjoitusten arvosanojen perusteella eli niin kutsutulla todistusvalinnalla. Uudistuksen tavoitteena oli nopeuttaa korkeakouluopintoihin siirtymistä, vähentää hakuihin liittyvää taktikointia ja kustannuksia sekä helpottaa abiturienttien kevään lukusumaa. (Karhunen, Pekkarinen, Suhonen & Virkola, 2022, 7.) Uudistuksen seuranta tutkimuksen loppuraportin mukaan näissä tavoitteissa on myös onnistuttu (mt., 34). Yleisessä keskustelussa ja monien lukiolaisten silmissä uudistus on kuitenkin luonut paljon painetta ja stressiä ylioppilaskirjoituksissa

onnistumisen suhteen. Lukiolaiset kokevat, että heidän täytyy heti opintojen alussa tietää, mitä aikovat kirjoittaa, tehdä oppiainevalinnat tarkasti kirjoitussuunnitelman mukaan ja myös pärjätä kirjoituksissa erityisen hyvin. Joidenkin opiskelijoiden kohdalla todistusvalinta ohjaa opiskeluvalintoja jo peruskoulussa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että lukiolaisten tulisi yhä aiemmin tietää, mihin kouluun hakevat, eikä aikaa lukio-opintoihin tutustumiseen jää samalla tavalla kuin ennen. (Kangasniemi, 2021; Huhta, 2022, 164–165.) Opinto-ohjaajat puolestaan kokevat, että uudistus on aiheuttanut monen opiskelijan kohdalla opintojen pidentämistä ja myös uupumista (Koskela, 2022). Lisäksi kirjoitettavat oppiaineet on pisteytetty hyvin eriarvoisesti, ja pisteytykset saattavatkin ohjata opiskelijan valitsemaan oppiaineita, joista saa mahdollisimman korkeat valintakoepisteet, vaikkei aine itsessään edes kiinnostaisi. Tämä on ristiriidassa lukiouudistuksessa korostetun laaja-alaisen osaamisen ja yksilöllisen opintopolun kanssa. (Kangasniemi, 2021.)

Toinen suuri uudistus on vuonna 2021 voimaan tullut oppivelvollisuuden laajentaminen. Uudistuksen myötä oppivelvollisuuslaki muuttui niin, että suomalainen lapsi on oppivelvollinen, kunnes täyttää 18 vuotta tai on suorittanut toisen asteen tutkinnon. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että peruskoulun päättävän on haettava johonkin oppivelvollisuuden piiriin kuuluvaan koulutukseen, ja koulutus myös toisella asteella on maksutonta. (Oppivelvollisuuslaki, 2020.) Uudistuksen tavoitteena oli nostaa koulutustasoa ja näin ollen varmistaa, että jokaisella suomalaisella olisi vähintään toisen asteen tutkinto. Tavoitteena on myös taata jokaiselle tarvittavat valmiudet toisen asteen opintoihin ja vähentää keskeyttävien opiskelijoiden määrää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023.) Myös tämä uudistus on aiheuttanut kritiikkiä käytännön toteutuksen ja oppilaitosten resurssien kohdalla. Ammattikouluissa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrä on kasvanut ja sen myötä yhä useammalla on haasteita selviytyä opinnoistaan. Osa opiskelijoista puolestaan kokee hakuvelvollisuuden ahdistavaksi ja saattaa sen takia hakeutua alalle, joka heitä ei oikeasti kiinnosta. Tämä voi johtaa myöhemmin opintojen keskeyttämiseen ja alan vaihtamiseen. (Tuikkanen, Ågren, Rättilä & Hakala,

2023.) Lukioissa puolestaan on oltu tyytymättömiä siihen, että uudistuksen myötä lukioiden eriytyminen on kiihtynyt ja keskiarvorajat ovat kasvukeskuksissa nousseet entisestään (Huhta, 2022, 160; Vanas, 2023).

Näiden suurten ja paljon keskustelua aiheuttaneiden muutosten lisäksi lukioissa on jo pidempään tapahtunut erilaisia muutoksia. Vuonna 1994 siirryttiin kurssimuotoiseen eli toisin sanoen luokattomaan lukioon, jossa jokaisella opiskelijalla on oma henkilökohtainen lukujärjestyksensä. Lukio on myös koko ajan muuttunut yhä digitaalisemmaksi. Tietokone on opiskelijoiden tärkein työkalu, sillä kaikki oppimateriaali on siellä. Myös ylioppilaskirjoitukset siirtyivät kokonaan digitaalisiksi vuodesta 2019 lähtien. (Huhta, 2022, 157–159.) Lisäksi lukioiden määrä on Suomessa pienentynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana sadalla lukiolla ja samalla lukioiden koot ovat kasvaneet pienempien lukioiden yhdistyessä suuremmiksi komplekseiksi (Värri, 2022). Suuret opiskelijamäärät, jatkuvasti vaihtuvat ryhmät ja opettajat sekä tietokoneen ruudun takana työskentely vähentävät aitoa kohtaamista ja vuorovaikutusta opiskelijoiden ja opettajien välillä.

Lukiouudistukset eivät ole yksittäisiä linjan vetoja, vaan ne ovat osa suurempaa yhteiskunnallista muutosta, jossa nopeaa siirtymistä kouluasteelta toiselle ja myöhemmin työelämään pidetään erityisen tavoiteltavana. Tätä ajatusmallia tukee esimerkiksi korkeakoulu-uudistuksen yhteydessä laaditut ensikertalaiskiintiöt, joiden avulla siirtymää toiselta asteelta korkeakouluun on pyritty nopeuttamaan (Haltia, Isopahkala-Bouret & Peura, 2022, 5). Ongelmana on ollut muiden kuin suoraan toiselta asteelta tulevien hakijoiden suuri määrä, jolloin moni ensikertalainen on jäänyt ilman opiskelupaikkaa (mt., 6). Uudistusta on kuitenkin pidetty oikeudenmukaisuuden ja yhdenmukaisen kohtelun kannalta ongelmallisena, ja lisäksi sen on nähty estävän nuorten virhe- ja uudelleenvalintojen mahdollisuutta (mt., 16). Lisäksi Suomen tavoitteena on, että vähintään 50 prosenttia nuorista aikuisista suorittaisi korkeakoulututkinnon vuonna 2030 (Valtioneuvosto, 2021, 32). Tavoite on sinänsä hyvä ja se tähtää suomalaisten osaamisen kehittämiseen, mutta huolena on, että se lisää jatko-opintopaineita entisestään.

3 OPINTO-OHJAAJAN TYÖ

Oppilaanohjaus ja opinto-ohjaus ovat olleet jo pitkään osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Yleisesti peruskoulussa puhutaan oppilaanohjauksesta ja toisella asteella opinto-ohjauksesta (Merimaa, 2004, 72). Käytän tästä eteenpäin vain termejä opinto-ohjaus ja opinto-ohjaaja selkeyden vuoksi. Jo vuonna 1922 kansakoululaki määritteli opintojen jälkeisen jatko-opetuksen, johon kuului myös opastusta ammatinvalintaan. Tämän jälkeen ohjauksen lisäämistä ja vakinaistamista esitettiin säännöllisesti, ja esimerkiksi ammatinvalinnan oppiaineeksi lisäämistä ehdotettiin jo 1940-luvulla. (Merimaa, 2018, 8–10.) Nykymuotoinen opinto-ohjaajan työnkuva syntyi kuitenkin vasta peruskoulukokeilun yhteydessä ja ensimmäiset opinto-ohjaajat aloittivat työnsä vuonna 1969 (mt., 15–16). 1980-luvulla tapahtuneessa toisen asteen koulutuksen uudistuksessa opinto-ohjaus vakiintui myös ammattikouluissa ja lukioissa (Ahola & Mikkola, 2004, 32). Opinto-ohjauksen tavoitteet ja tehtävät ovat vaihdelleet vuosien saatossa ja opetussuunnitelmia uudistaessa. Myös kouluaste vaikuttaa opinto-ohjauksen sisältöihin. Opinto-ohjauksen perusidea on kuitenkin pysynyt koko ajan hyvin samankaltaisena; tavoitteena on tukea oppilasta tämän opinnoissa, auttaa tunnistamaan omia kykyjään ja opastaa jatko-opintojen tai työelämään siirtymisen suhteen (mt., 32).

Opinto-ohjaajan työtä ja siihen kuuluvia tehtäviä ohjaa pitkälti opetussuunnitelma, jossa työn tavoitteet, tehtävät ja sisällöt on tarkasti määritelty. Opinto-ohjauksessa voi kuitenkin olla suuriakin eroja eri paikkakuntien ja koulujen välillä, sillä oppilaitoksen oma toimintakulttuuri ohjaa myös vahvasti koulun henkilöstön työtä. Opinto-ohjaaja toimii työssään yhteistyössä rehtorin, opettajien, oppilashuollon ja muun koulun henkilökunnan kanssa, mutta omassa työssään opinto-ohjaaja saattaa olla oppilaitoksensa ainoa. Opinto-ohjaaja on yhteydessä myös huoltajiin, joten hän on vuorovaikutuksessa hyvin monien eri tahojen kanssa. Opinto-ohjaajan rooli on siis melko keskeisessä asemassa yhteistyön ja eri kohderyhmien keskinäisen kommunikoinnin suhteen. (Väyrynen, 2011, 117.) Opinto-ohjaus nähdäänkin nykyisin oppilaitoksen

toimintaa integroivaksi oppiaineeksi, joka edistää koulun moniammatillista yhteistyötä (Välijärvi, 2004, 22). Opetussuunnitelmien lisäksi opinto-ohjauksen ydintehtävät eri kouluasteilla on koottu kattavasti yhteen Suomen Opinto-ohjaajat ry:n laatimassa listauksessa. Jokaisella kouluasteella on hieman erilaisia tavoitteita ja tehtäviä, mutta kaikilla kouluasteilla mainitaan esimerkiksi henkilökohtainen ohjaus, oppilashuollon kanssa tehtävä yhteistyö sekä tiedotus- ja yhteydenpitotehtävät (Suomen opinto-ohjaajat ry, 2019.) Myöhemmin tässä luvussa syvennyn tarkemmin nimenomaan lukion opinto-ohjaajan työtehtäviin ja lukion opetussuunnitelmaan.

Opinto-ohjaajan tehtävät voidaan luokitella monella eri tapaa. Yksi tapa on jakaa työtehtävät karkeasti kolmeen kategoriaan: yksilöpsykologisiin, yhteiskunnallisiin ja koulutuspoliittisiin tehtäviin. Yksilöpsykologiset tehtävät käsittelevät oppilaan henkilökohtaista tukemista esimerkiksi oppimisvalmiuksien ja tulevaisuuden suunnittelun kannalta. Yhteiskunnalliset tehtävät liittyvät kouluympäristöön tuloksellisuuden ja koulun hyvinvoinnin näkökulmasta. Koulutuspoliittiset tehtävät puolestaan liittyvät nivelvaihtelyöhön, jolloin oppilas siirtyy esimerkiksi kouluasteelta toiselle. (Väyrynen, 2011, 118.) Koulumaailman ja työelämän jatkuva muutos pakottaa opinto-ohjausta myös uudistumaan. Jatko-opinnoilla on yhä suurempi merkitys, sillä pelkällä peruskoulupohjalla hyvin harva enää työllistyy. Lisäksi muuttuvat työmarkkinat edellyttävät omien ammattitaitojen uudistamista ja urapolkujen pohtimista, jossa ohjauksesta voi olla apua. Ohjauksella onkin hyvin tärkeä rooli yhteiskunnallisen tasa-arvon ja työelämään sijoittumisen kannalta. (Välijärvi, 2004, 23.) Opinto-ohjaus ei siis ole vain yksilön kohtaamista tai ryhmän hallintaa, vaan mietittävänä on myös monia muita näkökulmia ja tavoitteita.

Opinto-ohjaus ei ole itsestäänselvyys kaikkialla maailmassa ja erityisesti laaja-alainen oppilasta tukeva ohjaus, ja ohjaajien korkeatasoinen koulutus on kansainvälisellä tasolla harvinaista (Välijärvi, 2004, 21). Opinto-ohjaus ei kuitenkaan ole vain suomalainen tapa, vaan esimerkiksi muissa Pohjoismaissa ohjaukseen on myös panostettu monin eri tavoin. Tanskassa nuorten ja aikuisten opinto-ohjausta ei ole virallisesti koordinoitu, mutta maassa toimii opinto-

ohjauskeskuksia, jotka vastaavat nuorten opinto-ohjauksesta sekä koulutusvalintakeskuksia, jotka tarjoavat tukea korkeakoulun valintaan (NVL, 2017, 18). Islannissa opinto-ohjausta tarjotaan nuorille peruskoulussa ja toisella asteella sekä aikuisille lukioissa, yliopistoissa ja elinikäisen ohjauksen keskuksissa. Lisäksi työvoimahallinto tarjoaa uraohjausta. (mt., 27.) Norjassa ohjaus toimii läänikohtaisten uraohjausyhteistyön avulla, ja Ruotsissa puolestaan ohjauksesta vastaavat kunnat. Ruotsin koululaki myös määrittelee, että peruskoulussa, toisella asteella ja aikuiskoulutuksessa tulee olla pätevää henkilökuntaa ohjauksen tarjoamiseen. (mt., 29–30.) Ohjauksen järjestämisessä on siis eroja Suomeen verrattuna, mutta palvelut itsessään ovat melko samankaltaisia.

Myös Yhdysvalloissa on pitkä historia ohjaustyölle koulussa, ja ensimmäisiä opinto-ohjaukseen viittaavia toimintatapoja on toteutettu jo 1800-luvun lopulla. Ammattimainen opinto-ohjaus ja opinto-ohjaajan nimike ovatkin muovautuneet hyvin pitkällä aikavälillä. (Thompson, 2012, 3–4.) Jo 1990-luvulla ohjaussuunnitelmissa keskityttiin yksilön kasvun ja oppimisen tukemiseen sekä resilienssin lisäämiseen. Samoihin aikoihin huomattiin, että opinto-ohjausta ammattimaisesti toteuttavissa kouluissa ilmapiiri oli parempi, ja opiskelijat saivat parempia arvosanoja sekä kokivat koulun valmentavan heitä tulevaisuuteen. (mt., 10–11.) Yhdysvalloissa onkin nykyään opinto-ohjausta ohjaavat kansalliset standardit, joiden avulla pyritään takaamaan jokaiselle opiskelijalle kattava ja systemaattinen ohjaus. Standardeihin sisältyy omat kohtansa akateemiselle kehitykselle, urakehitykselle ja henkilökohtaisten sekä sosiaalisten taitojen kehitykselle. (Blum & Davis, 2010, 5.) Opinto-ohjaajan tehtävät vaihtelevat hieman koulutason mukaan, mutta kattavia teemoja ovat muun muassa yksilön itsetuntemuksen lisääminen, päätöksenteko-, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen tukeminen sekä oman koulutus- ja urapolun luominen (Thompson, 2012, 27–28). Opinto-ohjaajan rooli puolestaan nähdään niin yksilöiden, pienryhmien kuin luokkien ohjaajana ja koordinoijana kuin myös tärkeänä koulun yhteistyön tekijänä (Blum & Davis, 2010, 37). Myös kodin ja koulun välinen yhteistyö ja vanhempien sitouttaminen lastensa opintoihin

nähdään opinto-ohjaajalle tärkeäksi työtehtäväksi, sillä sen koetaan tukevan sekä lasten hyvinvointia että parempaa koulumenestystä (Thompson, 2012, 165). Opinto-ohjauksessa on siis paljon yhteistä myös Yhdysvaltojen ja Suomen välillä.

Opinto-ohjauksen tarve on Suomessa kasvanut jo pidemmän aikaa. Vuonna 2002 Opetushallitus toteutti Ohjauksen tila -arviointihankkeen, jolloin jo todettiin opinto-ohjauksen tarpeen ylittävän tarjonnan. Opinto-ohjaajia on siis liian vähän ohjattavien määrää kohden, jolloin henkilökohtainen ohjaus kärsii. (Ahola & Mikkola, 2004, 41.) Ohjaajat työssään 2017 ja Opinto-ohjauksen ammattilaiset työssään 2019-kyselyissä puolestaan selvisi, että tyypillinen ohjattavien määrä opinto-ohjaajalle oli noin 250, mutta jopa neljäsosalla määrä oli yli 300 (Rantanen, 2019). Määrät ovat hurjia, sillä opetussuunnitelmissa korostetaan opiskelijoiden kohtaamista yksilöinä. Henkilökohtaista ohjausta pitäisi pystyä tarjoamaan jokaiselle sitä tarvitsevalle, mutta aina se ei ole mahdollista. Moni opinto-ohjaaja kokeekin, ettei heillä riitä aika tai resurssit kaikkiin heille kuuluviin työtehtäviin, ja että aikaa kuluu liikaa ohjauksen ulkopuolisiin tehtäviin (Ahola & Mikkola, 2004, 76–77). Yksilö- ja ryhmäohjaukseen on opinto-ohjaajien mielestä käytettävissä vähemmän aikaa kuin pitäisi, kun taas esimerkiksi hallinnollisiin tehtäviin aikaa kuluu tavoiteltua enemmän (Rantanen, 2019). Opinto-ohjaajat ovat kuitenkin suurimmaksi osaksi tyytyväisiä työhönsä ja kokevat työnsä innoittavaksi. Esimerkiksi OHJAT-seurantatutkimuksesta selvisi, että opinto-ohjaajien kokema työn imu ja työtyytyväisyys ovat suhteellisen korkealla, kun taas työuupumusta koetaan melko vähän (mt.). Tämä vahvistaa aiempaa tutkimusta, jossa jopa 95 prosenttia opinto-ohjaajista koki työn imun vähintään kohtalaiseksi (Puhakka & Silvonen, 2011, 263). Opinto-ohjaajat ovat myös hyvin uppoutuneita ja sitoutuneita työhönsä (mt., 262). Eri tutkimusten perusteella voi siis päätellä, että opinto-ohjaajat pitävät työstään, mutta resurssien täytyy olla kohdillaan, jotta tilanne myös pysyy samana.

3.1 Ohjaustyö

Ohjaus on hyvin laaja käsite ja se voidaan selittää monella eri tapaa kontekstista ja myös ohjaajasta itsestään riippuen (Mcleod, 2009; Onnismaa, 2021). Ohjauksen yhteydessä mainitaan usein, ettei ohjaajan tehtävänä ole diagnosoida tai määrittellä ohjattavaansa, vaan kuunnella ja tukea mahdollisen ohjaustarpeen kanssa (Mcleod, 2009). Perinteisesti ohjaus on liitetty opintoihin tai työelämään, mutta yhä enenevässä määrin puhutaan myös elinikäisestä ohjauksesta. Ohjaus voi olla siis ajankohtaista läpi koko elämän. Ohjausta voidaan järjestää esimerkiksi oppilaitoksissa, työelämätoimistoissa, nuorille aikuisille suunnatuissa Ohjaamoissa, osaamis- ja tukikeskuksissa, seurakunnissa, nuorisotyössä, yrityksissä ja monenlaisissa järjestöissä. Ohjaustyö onkin osana hyvin monen ammattilaisen työnkuvaa, vaikka sitä ei työnimikkeessä mainittaisikaan. (Onnismaa, 2021.) Ohjaukseen tarvittavat taidot määritellään monin eri tavoin ohjaustyön luonteesta ja ohjauspaikasta riippuen. Ohjauksen yhteydessä puhutaan kuitenkin käytännössä aina kuuntelusta ja keskustelusta eli ohjaus on ennen kaikkea kunnioittavaa vuorovaikutusta kahden tai useamman ihmisen välillä (Mcleod, 2009). Käsittelen tässä alaluvussa ohjausta nimenomaan koulumaailman kontekstista ja erityisesti siitä näkökulmasta, millaiset ohjauksen teoriat ja ohjaustaidot ovat koulussa tapahtuvassa ohjauksessa tärkeitä.

Yksi klassinen ja ohjauksessa paljon hyödynnetty suuntaus on Vance Peavyn sosiodynaaminen ohjaus. Sosiodynaamisessa ohjauksessa ohjattava nähdään subjektina, eikä häntä pyritä diagnosoimaan tai parantamaan (Peavy, 2004, 19). Sosiodynaamisessa ajattelussa korostuvat osallistuminen, vuorovaikutus ja yhteistyö neuvomisen tai korjaamisen sijaan. Tarkoituksena on auttaa ohjattavaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, tukea voimavarojen kehittämisessä ja elämässä eteenpäin pääsemisessä, korostaa ihmisen sosiaalisuutta ja henkilökohtaista todellisuutta sekä käyttää merkityksiä ja kokemuksia motivaation tukijoina. (mt., 25–26, 55.) Keskeisiä keinoja ohjauksessa ovat muun muassa dialoginen kuuntelu, älykäs keskustelu, henkilökohtaisten projektien laatiminen, oman tulevaisuuden ja elämäntarinan

rakentaminen sekä ryhmänohjaus ja muut sosiaalisen tuen muodot (mt., 63). Lisäksi Peavy määrittelee ohjauksen eettiseksi toiminnaksi eli hyvä ohjaus on myös eettisesti hyvää. Hyvän ohjauksen merkkejä ovat esimerkiksi julmuuden vähentäminen, ihmisten keskinäisen ymmärryksen parantaminen, ohjattavan itsearvostuksen kohentaminen ja tavoitteiden saavuttamisessa tukeminen sekä valinnanvapauden lisääminen. (mt., 21–22.) Sosiodynaamisessa ohjauksessa on siis paljon yhtymäkohtia opinto-ohjauksen tavoitteiden kanssa.

Toinen opinto-ohjaukseen hyvin soveltuva suuntaus on toivokeskeinen ohjaus, jossa tosin on myös yhteyksiä sosiodynaamiseen ohjaukseen. Toivokeskeinen ohjaus perustuu Spencer Nilesin ajatteluun ja se koostuu kuudesta eri vaiheesta, joilla jokaisella on oma merkityksensä ohjauksen edistymisen suhteen. Ensimmäisessä vaiheessa selvitetään ohjattavan halu ja valmiudet ohjauksen suhteen sekä ohjattavan kyky tunnistaa omia arvojaan ja uskomuksiaan. Toisessa vaiheessa tavoitellaan ohjattavan parempaa käsitystä omasta luonteesta, osaamisesta ja kiinnostuksenkohteista eli kehitetään ohjattavan itsetuntoa. Kolmannessa vaiheessa tutustutaan erilaisiin uravaihtoehtoihin, jonka jälkeen voidaan siirtyä päätöksenteko- ja suunnitteluvaiheeseen, jossa pyritään miettimään mitä ohjattava haluaa saavuttaa ja mitä saavuttaminen vaatii. Tämän jälkeen eri vaihtoehtoja vertaillaan ja arvioidaan, ja keskustellaan myös mahdollisista päätöksentekoa hankaloittavista asioista. Viimeisenä vaiheena on valinnan toteuttaminen ja tavoitteeseen liittyvän toteutussuunnitelman laatiminen. On myös mahdollista, että ohjattava haluaa tarkastella tekemäänsä valintaa ja suunnitelmaa ja mahdollisesti myös muuttaa niitä, jolloin ohjausprosessi jatkuu. (Niles, 2012 Kasurisen, 2018a, 84–87 mukaan.) Näiden kahden mainitsemani ohjausteorian lisäksi on toki paljon muitakin opinto-ohjaajan työhön sopivia suuntauksia. Esimerkiksi viime aikoina paljon esillä ollut positiivinen pedagogiikka on yksi tällainen suuntaus.

Ohjaustyö kouluympäristössä on omanlainen ”suuntauksensa” ja se vaatii monenlaista osaamista. Juutilainen ja Vanhalakka-Ruoho (2011, 230) kiteyttävät koulussa tapahtuvan ohjauksen neljään ydinkohtaan: huolenpitoon,

toimijuuteen, osallisuuteen ja tasavertaisuuteen. Nämä termit sopivat toki ohjaukseen monessa muussakin ympäristössä ja esimerkiksi toimijuuden tukeminen nähdään hyvin tärkeänä osana ohjausta (Vehviläinen, 2020). Juutilaisen ja Vanhalakka-Ruohon mukaan ohjaajan tulee osata toimia eettisesti eli muun muassa luottamuksellisesti ja vastuullisesti. Ohjaajan tulee ymmärtää toimijuuden sekä elämänkulun, kasvun ja kehityksen merkitys sekä ajaa oppilaansa asiaa, tunnistaa erilaiset oppijat ja heidän tarpeensa sekä taitaa kulttuurisensitiivisyyteen ja ohjausteorioihin liittyviä kokonaisuuksia. Lisäksi ohjausprosessiin liittyvät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Ohjaajan tulee hallita muun muassa erilaisten ihmisen kanssa kommunikointi, ohjauskeskustelujen vetäminen ja ryhmäohjaus sekä osata toimia erilaisissa verkostoissa ja työskennellä moniammatillisesti. Koulussa työskennellessä ohjaajalla tarvitsee olla lisäksi yhteiskunnallista osaamista, monikulttuurista ymmärrystä ja erilaisten ohjausympäristöjen tuntemusta. Lisäksi ohjaajan tulisi kyetä kriittiseen reflektioon ja oman työnsä kehittämiseen. (Juutilainen & Vanhalakka-Ruoho, 2011, 234–236.) Ohjaajan tulee siis hallita todella monipuolisesti erilaisia tietoja ja taitoja työnsä hoitamiseksi.

Sanna Vehviläinen (2020) määrittelee hyvän ohjauksen edellytyksiksi muun muassa dialogisuuden ja ohjauksen eri osapuolten yhteisymmärryksen, läpinäkyvän ja ystävällisen vuorovaikutuksen sekä eettisyyden. Peruskouluun ja toiselle asteelle on laadittu erikseen hyvän ohjauksen kriteerit Opetushallituksen toimesta. Kriteerit ovat yhteydessä elinikäisen ohjauksen strategiaan ja niiden tavoitteena on edistää ohjausta niin yksilön eli oppijan, oppimisympäristön kuin toimintaympäristönkin näkökulmista. Hyvä ohjaus on muun muassa oppijalähtöistä, vuorovaikutteista, saavutettavaa, monikanavaista ja yhdenvertaista. Se huomioi oppijan kokonaistilanteen ja tukee urasuunnittelussa sekä siirtymävaiheissa. Lisäksi hyvässä ohjauksessa toteutuu monialainen ja työelämän kanssa tehtävä yhteistyö. (Opetushallitus, 2023, 5–6). Hyvän ohjauksen kriteereissä, Vehviläisen määrittelyssä sekä Juutilaisen ja Vanhalakka-Ruohon mainitsemassa ohjaustaidoissa onkin paljon samaa, ja ne toimivat hyvänä perustana koulussa toteutettavaan ohjaustyöhön.

3.2 Opinto-ohjaus lukiossa

Lukion nykyinen opetussuunnitelma on laadittu vuonna 2019 ja se astui voimaan vuonna 2021. Tämän valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden avulla laaditaan paikalliset opetussuunnitelmat lukiokoulutusta järjestävien tahojen puolesta. (Opetushallitus, 2019a.) Opetussuunnitelman laatiminen, lukiokoulutuksen järjestäminen ja siihen liittyvät tekijät puolestaan määritellään lukiolaissa. Laissa määritellään myös opiskelijan oikeus saada henkilökohtainen opintosuunnitelma ja ohjausta opintoihin ja jatko-opintoihin liittyen. (Lukiolaki, 2018.) Opetussuunnitelmassa ohjaus on määritelty tarkemmin ja lisäksi opinto-ohjaus on eritelty omana oppiaineenaan. Ohjaustoiminnan tulee tukea opiskelijan hyvinvointia, kasvua, kehitystä, itsetuntemusta, itseohjautuvuutta ja aktiivista kansalaisuutta. Ohjauksella pyritään edistämään koulutuksen yhdenvertaisuutta ja ehkäisemään syrjäytymistä. Siinä tulisi huomioida jokainen opiskelija yksilönä, mutta myös yhteisöllisyyden, osallisuuden ja toimijuuden edistäminen on tärkeää. (Opetushallitus, 2019a, 27.) Paikallisen opetussuunnitelman lisäksi koulutusta järjestävien tahojen täytyy laatia myös ohjaussuunnitelma, jossa määritellään muun muassa ohjauksen tavoitteet ja käytänteet, siihen liittyvä työnjako ja yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa (mt., 28). Lisäksi jokaisen opiskelijan kanssa laaditaan yksilöllinen opiskelusuunnitelma, jota tarkastellaan ja muokataan tarvittaessa koko lukio-opintojen ajan (Kasurinen, 2018b, 136).

Ohjaustoiminta lukiossa voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: opiskelijan toimintakyvyn tukemiseen, oppimisen ja opiskelutaitojen vahvistamiseen sekä elämän- ja urasuunnittelutaitojen ohjaamiseen. Jokaiseen osa-alueeseen kuuluu erilaisia ohjauskäytäntöjä, mutta myös tarvittaessa tukitoimia. Esimerkiksi opiskelutaitoja kartoittaessa voidaan huomata tarve erityisjärjestelyille vaikkapa lukihäiriön takia. Ohjattavan oma aktiivinen rooli on tärkeässä asemassa suunnitelmien tekoa, ja tärkeää onkin ohjattavan toimijuuden tukeminen ja mahdollisuus tehdä itse valintoja ja päätöksiä. (Kasurinen, 2018b, 131–132. 137.) Koulun rehtori luo perusteet ohjaustoiminnan järjestämiselle ja onnistumiselle. Ohjauksesta vastaa koulun koko henkilöstö ja on tärkeää, että kaikki ovat

tietoisia ohjauksen tavoitteista ja toteutuksesta. Opinto-ohjaus on koko koulun yhteinen tehtävä, mutta opinto-ohjaajalla on päävastuu sen koordinoinnista. Opinto-ohjaajan tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi ryhmänohjaaja sekä opiskeluhuolto, ja opinto-ohjaajalla onkin monesti tärkeä rooli eräänlaisena viestin viejänä koulun eri henkilöstön välillä. (mt., 133–134.)

Opinto-ohjaus lukion oppiaineena käsittää kaksi pakollista opintojaksoa ja lisäksi koulukohtaisia valinnaisia opintoja. Opintoaineen tehtävä on auttaa opiskelijaa kartoittamaan lukio-opintoihin, jatko-opintoihin, työelämään ja elämään yleisesti tarvittavia tietoja ja taitoja. Opinto-ohjauksella pyritään lisäksi vahvistamaan opiskelijan itsetuntemusta ja uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Oppiaineen avulla opiskelija oppii muun muassa vuorovaikutusosaamista, hyvinvointiosaamista sekä monitieteistä ja luovaa osaamista. Opinto-ohjauksesta ei anneta arvosanaa, mutta itsearviointi ja omien tavoitteiden asettaminen on silti tärkeää. (Opetushallitus, 2019a, 351–353.) Opinto-ohjauksen oppituntien pito on opinto-ohjaajan vastuulla, mutta se on vain pieni osa opinto-ohjaajan lukuisia työtehtäviä. Opetuksen lisäksi opinto-ohjaajan tehtäviin kuuluu henkilökohtainen ohjaus, tiedotus- ja yhteydenpitotehtävät, opiskelijahuoltoon liittyvät tehtävät, oman ammattitaidon kehittäminen sekä oman oppilaitoksen opinto-ohjauksen koordinointi, suunnittelu, kehittäminen ja arviointi (Suomen opinto-ohjaajat ry, 2019). Opinto-ohjaaja muun muassa auttaa opiskelijaa henkilökohtaisen opintosuunnitelman ja ylioppilaskirjoitussuunnitelman laatimisessa, tukee lukujärjestysten ja yhteishaun tekemisessä, hoitaa tiedottamista koulussa ja myös koulun ja kodin välillä, vastaa osaltaan oppilaitosyhteistyöstä sekä järjestää tutustumiskäyntejä ja vierailuja. Tehtävissä voi kuitenkin olla suuriakin koulu- ja paikkakuntaehtoisia eroja. Isoissa lukioissa tehtäviä voidaan jaksaa useamman opinto-ohjaajan välillä, mutta pienemmissä lukioissa opinto-ohjaajia saattaa olla vain yksi.

Nykymuotoinen luokaton lukiomalli määrittelee paljon opinto-ohjaajan työtä. Luokattomuus lisää tarvetta henkilökohtaiselle ohjaukselle, sillä jokaisella opiskelijalla on henkilökohtainen lukujärjestys ja vapaus valita omat opintonsa haluamallaan tavalla. Henkilökohtainen ohjaus on tärkeää ja tarpeellista, mutta

myös pienryhmäohjauksesta ja sitä kautta saatavasta vertaistuesta voi olla opiskelijoille suurta hyötyä. (Ahola & Mikkola, 2004, 86–87; Väyrynen, 2011, 124.) Joissain lukioissa opinto-ohjauksen tunnit tehdään oman ryhmänohjausluokan kanssa, jolloin yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. Tämä riippuu kuitenkin täysin koulun omista linjauksista. Myös erilaiset pienryhmätoiminnot tai koulukohtaisten valinnaisten opinto-ohjauksen opintojaksojen sisällöt vaihtelevat suuresti paikan mukaan. Yksilölliset suunnitelmat ja etenemispolut kuitenkin edellyttävät henkilökohtaista ohjausta, joten opinto-ohjaajan työn järjestäminen voi olla melkoista tasapainottelua. Luokattoman lukion lisäksi opinto-ohjaajan työssä on monia muitakin haastavia tekijöitä. Opinto-ohjaajat ja myös opiskelijat itse kokevat, että valtaosa ohjaukseen käytettävästä ajasta kuluu lukio-opintoihin eikä jatko-opintojen ohjaamiseen. Jos opiskelija ei saa tarvitsemaan tukea ja ohjausta opintoihin liittyen esimerkiksi omalta ryhmänohjaajaltaan, hän on herkästi yhteydessä opinto-ohjaajaan, vaikka ryhmänohjaajan työtehtäviin kuuluukin nimenomaan opiskelijoiden opintojen etenemisen seuraaminen. (Väyrynen, 2011, 128.) Lisäksi esimerkiksi ylioppilastutkinnon hajauttaminen eri suorituskerroille ja lisääntynyt valinnaisuus opinnoissa lisäävät monesti ohjauksen tarvetta (Väljjarvi, 2004, 27). Lukion opinto-ohjauksessa on siis hyvin monenlaisia ominaispiirteitä, jotka määrittelevät työnkuvaa paikkakunta- ja koulukohtaisten erojen lisäksi.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Toteutin tutkimuksen keväällä 2023 sähköisen kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseni on laadullinen ja analyysissa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tutkittavani ovat lukion opinto-ohjaajia eri puolilta Suomea, sillä halusin keskittyä nimenomaan lukiokontekstiin.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä ja millaisia keinoja lukion opinto-ohjaajilla on opiskelijoiden jaksamisen tukemisen ja uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Lisäksi haluan selvittää, minkälaisia taustatekijöitä opinto-ohjaajat näkevät lukiolaisten uupumuksen taustalla mahdollisesti olevan. Keskiössä ovat nimenomaan opinto-ohjaajien omat kokemukset ja näkemykset asiasta eli tutkimuksella ei haeta tilastollisesti pätevää tietoa. Tavoitteenani on tuottaa opinto-ohjaajien kokemuksesta kumpuavaa kuvailevaa tietoa, jota pystyy myös hyödyntämään konkreettisesti opinto-ohjaajien työn tukena. Toivottavaa onkin, että tutkimuksen tulokset tarjoaisivat uusia näkökulmia opinto-ohjaajille eri puolille Suomea. Lukiolaisten uupumusta on tutkittu paljon opiskelijoiden näkökulmasta, mutta haluan tutkimukseni avulla tuoda esiin myös ammattilaisten äänen opinto-ohjaajien kautta, sillä opinto-ohjaajilla on tärkeä rooli lukiolaisten jaksamisen tukemisessä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia kokemuksia opinto-ohjaajilla on lukiolaisten uupumuksesta?
2. Minkälaisia tekijöitä opinto-ohjaajat näkevät lukiolaisten uupumuksen taustalla olevan?
3. Millaisia keinoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen?

4.2 Tutkimusote

Tutkimukset voidaan jakaa karkeasti kahteen eri kategoriaan: kvantitatiivisiin eli määrällisiin ja kvalitatiivisiin eli laadullisiin tutkimuksiin. Aina jako ei ole ilmiselvä ja tutkimusotteet myös täydentävät toisiaan. Oleellisin ero näiden kahden välillä on se, millaisiin kysymyksiin tutkimuksella halutaan vastata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 132–133.) Oma tutkimukseni on laadullinen tutkimus, sillä halusin tutkimuksellani selvittää, *miten* lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajien työssä näyttäytyy, *minkälaisia* syitä he näkevät uupumuksen taustalla olevan ja *millaisia* keinoja heillä on opiskelijoiden tukemiseen aiheeseen liittyen. Nämä ovat hyvin perinteisiä laadullisen tutkimuksen kysymyksiä, sillä niillä halutaan selvittää kokemuksia ja näkemyksiä eli niin sanotusti ”todellista elämää”. Kysymykset pyrkivät kuvailemaan tiettyä tilannetta, joten tutkimukseni onkin erityisesti kuvaileva tutkimus. Toinen tutkimuskysymykseni käsittelee lisäksi tietyn ilmiön taustalla olevia tekijöitä, joten koen tutkimukseni olevan osittain myös selittävä. Sekä kuvailevassa että selittävässä tutkimuksessa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen keinoja. (Hirsjärvi ym., 1997, 136, 160–161; Vilka, 2015, 118–119; Tuomi & Sarajarvi, 2018.) Laadullisessa tutkimuksessa oleellista on tuoda esiin tutkittavien oma ääni (Hirsjärvi ym., 1997, 165), mikä oli myös itselleni erityisen tärkeää tässä tutkimuksessa.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistolähtöistä analyysia, jossa teoria rakentuu aineiston perusteella eikä päinvastoin (Eskola & Suoranta, 2014, 19). Aineistolähtöisyydestä huolimatta, laadullinen tutkimus vaatii taustalleen teoriapohjan. Mikään tutkimus ei lähde liikkeelle tyhjästä, vaan jokainen tutkimus nojaa johonkin teoriaan tai muuhun aiempaan tietoon. Lisäksi tutkijan omat käsitykset ja näkemykset ohjaavat tutkimusta välillä huomaamattakin. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää löytää tutkimuksen kannalta keskeisimmät teoriat ja osata jäsentää ja kohdistaa teoriaa juuri omaan tutkimukseen. Taustateoria auttaa myös aineistonkeruun suunnittelussa, vaikkei se sitä suoraan ohjaisikaan. (Kiviniemi, 2015, 78–79.) Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen laatiminen vaati aiheeseen perehtymistä ja teorian tiedon

kartoittamista, jotta lomakkeen kysymykset vastaisivat tutkittavaa aihetta mahdollisimman monipuolisesti. Tutkimukseni ei kuitenkaan testannut mitään valmista teoriaa eikä teoria myöskään ohjannut analyysiani, joten kyseessä on aineistolähtöinen tutkimus. Vankka teoriapohja on tärkeä, mutta tässä tutkimuksessa tärkeintä oli antaa aineiston eli opinto-ohjaajien oman äänen puhua puolestaan.

4.3 Aineiston keruu

Kun tutkitaan ihmisten ajatuksia, tunteuksia tai kokemuksia, suositellaan tutkimusmetodiksi haastattelua, kyselylomaketta tai asenneskaalaa (Hirsjärvi ym., 1997, 184). Toteutin itse tutkimukseni laadullisen kyselylomakkeen avulla, sillä halusin variaatiota ja mahdollisimman monipuolisia ja mahdollisesti myös vaihtelevia kokemuksia syvällisemmän tiedon sijaan. Tutkimusaiheeseeni olisi sopinut hyvin myös puolistrukturoitu haastattelu tai teemahaastattelu, mutta päädyin kyselylomakkeeseen, koska sen avulla pystyin keräämään vastauksia suuremmalta määrältä opinto-ohjaajia. Määrä ei ole laadun tae, mutta uskon saaneeni monipuolisempia vastauksia niiden ollessa eri lukioista eri puolilta Suomea. Jos olisin toteuttanut tutkimuksen haastatteluin, olisi vastaajakunta rajautunut omaan kotikaupunkiini tai korkeintaan sen ympäryskuntiin, sillä aikataulullisesti eri puolilla Suomea haastattelemisen ei olisi ollut mahdollista. Tutkimuksen tavoitteena oli myös löytää erilaisia keinoja lukiolaisten tukemiseen, joten uskon opinto-ohjaajien itsensä hyötyvän siitä, että vastauksia kerättiin mahdollisimman laajasti. Konkreettisesti hyödynnettävän, monipuolisen tiedon tuottaminen oli yksi tutkimukseni tavoitteista, joten siitäkin näkökulmasta koin kyselylomakkeen hyväksi aineistonkeruutavaksi.

Kyselylomake on tehokas sekä aikaa säästävä tutkimustapa, ja siitä saatavat vastaukset ovat valmiiksi kirjallisessa muodossa, jolloin käsittely ja analysointi nopeutuu (Hirsjärvi ym., 1997, 191). Tämä kuitenkin vaatii huolellisuutta ja tarkkuutta lomakkeen teossa. Kyselylomaketta laatiessa on tärkeää miettiä tarkkaan, miten kysymykset asetellaan, ja missä järjestyksessä ne kysytään.

Kysymysten tulee olla selkeitä ja ymmärrettäviä, mutta ne eivät kuitenkaan saa olla liian johdattelevia. (Valli, 2015, 85.) Kun kyselylomake on laadittu ja lähetetty vastaajille, ei siihen enää pysty tekemään muutoksia tai korjauksia. Tästä syystä testasin kyselyn toimivuuden kahdella opettajaystävälläni ennen kyselyn varsinaista lähettämistä. Testauksessa olisi tullut ilmi, jos lomakkeessa olisi ollut joitain puutteita tai epäloogisuutta, mutta tällä kertaa sellaisia ei tullut vastaan. Kyselylomakkeiden haasteena on myös vastaajien sitouttaminen. Vastaajia ei välttämättä tule tarpeeksi tai he saattavat vastata kysymyksiin niukasti tai huolimattomasti. (Hirsjärvi ym., 1997, 191.) Luotin itse tutkimuksessani vastaajien omaan motivaatioon, sillä tutkimus liittyy suoraan heidän työhönsä. Toin myös tutkimuskutsussa esiin tutkimuksen hyödyllisyyden heille itselleen.

Laadin kyselylomakkeen Webropol-ohjelmistolla, sillä se on tietoturvallinen ja mahdollistaa vastausten jäsentelyn monin eri tavoin. Kyselylomakkeeni kysymykset olivat kaikki avoimia ja sellaisia, joihin ei voinut vastata vain kyllä tai ei. Avointen kysymysten etuja tutkimuksessa ovat muun muassa vastaajan oman äänen ja myös tunteiden kuuluminen. Avoimista vastauksista tulee monipuolisemmin ja yksityiskohtaisemmin yksilön kokemus ja mielipide esiin kuin esimerkiksi mittariston avulla. Avoimet kysymykset eivät myöskään tarjoa vastausvaihtoehtoja, joten vastaajan on oikeasti mietittävä omaa vastaustaan ja kirjoitettava se omin sanoin. (Hirsjärvi ym., 1997, 197; Valli, 2015, 106.) Lomakkeeni kysymykset käsittelivät muun muassa opinto-ohjaajien kokemuksia uupumisen tunnistamisesta ja uupuneiden määrästä, uupumuksen mahdollisia taustatekijöitä sekä erilaisia opiskelijoiden tukemisen tapoja. Lisäksi kyselyn lopussa oli vapaa sana -osio vastaajien mahdollisia lisäyksiä varten. Kyselylomake on kokonaisuudessaan liitteenä 1.

Avoimet kysymykset tuovat mukanaan haasteita, sillä niihin on helpompi jättää vastaamatta kuin monivalintakysymykseen. Vastaaminen tarvitsee enemmän motivaatiota ja lisäksi kysymysten on oltava riittävän tarkkoja, jotta vastaaja ei vastaa kysymyksen vierestä tai täysin eri asiaan kuin tutkija on tarkoittanut. Avointen vastausten analysointi on myös työläämpää kuin valmiiden vastausvaihtoehtojen. (Valli, 2015, 106.) Kyselylomakkeeni kaikki

kysymykset oli määritelty pakollisiksi "vapaa sana" -osiota lukuun ottamatta, joten kysymyksiin ei voinut jättää vastaamatta. En kohdistanut tutkimuskutsua henkilökohtaisesti kenellekään, vaan tutkimukseen pystyi osallistumaan kuka tahansa lukion opinto-ohjaaja. Tutkittavat saivat siis itse valita osallistuvansa tutkimukseen, ja heillä oli myös mahdollisuus keskeyttää vastaaminen, mikäli se tuntui liian työläältä tai muuten häiritsevältä. Koen siis, että kyselyyn vastanneilla on ollut itsellä motivaatiota vastaamiseen, enkä siksi nähnyt avointen kysymysten käyttöä ongelmallisena. En myöskään olisi hyötynyt asteikoista tai monivalintakysymyksistä, sillä halusin nimenomaan opinto-ohjaajien oman äänen kuuluviin, enkä myöskään analyysissäni tarvinnut mitään mitattavassa muodossa olevaa dataa.

Kyselykutsun levittäminen tapahtui postituslistojen ja sosiaalisen median kautta. Valitsin tämän levitystavan siksi, että tutkimuskutsun lähettäminen sähköpostitse suoraan opinto-ohjaajille olisi vaatinut tutkittavien rajaamisen tiettyihin kuntiin ja tällöin jokaiselta kunnalta olisi pitänyt hakea erikseen tutkimuslupa. Tutkimuslupien hakeminen voi olla pitkä prosessi, joten päätin aikataulullisista syistä luopua siitä. Nyt opinto-ohjaajat saivat vastata kyselyyn halutessaan ja itse valitsemallaan ajalla, joten tutkimuslupaa ei tarvittu. Tämä tapa ei myöskään vaatinut vastaajien rajaamista tietyn otannan tai kunnan mukaan, vaan nyt kuka tahansa lukiossa työskentelevä opinto-ohjaaja pystyi vastaamaan kyselyyn. Tärkein alusta tutkimuspyyntöni levitykselle oli Facebook. Jaoin tutkimuskutsun ja kyselylomakelinkin Facebookin *Opinto-ohjausta kaikille kiinnostuneille* -ryhmässä, jossa on yli 5000 jäsentä. Ryhmä on suljettu, mutta liittyminen on periaatteessa mahdollista kenelle vain. En kuitenkaan usko, että kohderyhmän ulkopuolisilla on ollut kiinnostusta lähteä kyselyyn vastaamaan muuten vain. Facebookin lisäksi lähetin tutkimuskutsun Jyväskylän yliopiston koulutussuunnittelijalle ja muutamalle opettajalle, joita pyysin levittämään kutsua sähköpostilistojen kautta. Lisäksi Suomen opinto-ohjaajat ry välitti tutkimuskutsun heidän jäsenrekisterinsä sähköpostilistan kautta kohdennetusti lukion opinto-ohjaajille. Kysely oli avoinna yhteensä noin

kolmen viikon ajan ja nostin sitä tuona aikana kahdesti esiin Facebook-ryhmässä kommentoimalla tutkimuskutsuun.

4.4 Tutkimusaineisto

Tutkimukseni kyselylomakkeeseen vastasi 33 lukion opinto-ohjaajaa eri puolilta Suomea. En ollut valikoinut tutkittavia, eikä tutkittavien määrä ollut etukäteen tiedossa, vaan vastaajamäärä riippui täysin vastaajien omasta mielenkiinnosta tutkimusta kohtaan. Sain mielestäni tarpeeksi vastaajia tutkimukseni kannalta, sillä kaikki kysymykset olivat avoimia ja lähes kaikki vastasivat kysymyksiin hyvin monisanaisesti. Vastauksista kertyikin yhteensä 24 sivua tekstiä. Tarkistin muutaman kerran aineistonkeruun aikana, millaisia vastauksia tutkittavat olivat jättäneet ja huomasin jo ennen vastausajan päättymistä, että aineisto alkoi jonkin verran toistamaan itseään. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaankin aineiston riittävyyden kohdalla usein kylläntymisestä eli saturaatiosta, jolloin uudet vastaukset eivät tuota enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta, 2014, 62). Koen tämän tapahtuneen oman aineistoni kohdalla, joten aineisto on mielestäni riittävän kattava.

Kyselylomakkeessani en kysynyt mitään varsinaisia henkilö- tai taustatietoja, vaan kysyin ainoastaan tutkittavien työskentelykunnan kokoa ja maantieteellistä sijaintia. Kunnan koot määrittelin suuriin (yli 60 000 asukasta), keskikokoisiin (10 000–60 000 asukasta) ja pieniin (alle 10 000 asukasta). Rajaukset tein itse sen mukaan, että kuntien määrät ja niissä sijaitsevat lukiot jakautuisivat mahdollisimman tasaisesti. Suuriksi määriteltyjä kuntia oli määrältään vähiten, mutta niissä oli puolestaan enemmän lukioita keskikokoisiin ja pieniin kuntiin verrattuna. Maantieteellisen sijainnin olin puolestaan jakanut aluehallintoviraston alueiden mukaan, jotta jokaiselle alueelle sijoittuisi tunnistamattomuuden kannalta tarpeeksi monta pientä, keskikokoista ja suurta kuntaa ja tarpeeksi monta lukiota. Nämä taustatiedot mahdollistivat maantieteellisen vertailun niin halutessani, mutta olivat kuitenkin niin anonyymeja, etten pystyisi niiden avulla tunnistamaan tutkittavia mitenkään.

Vastaajista 49 % työskenteli suuressa kunnassa, 33 % keskikokoisessa kunnassa ja 18 % pienessä kunnassa. Sain vastaajia kaikilta aluehallintovirastojen alueilta, mutta selkeästi eniten (43 %) vastauksia tuli Etelä-Suomen alueelta.

4.5 Aineiston analyysi

Toteutin aineistoni analyysin laadullisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä on kytköksiä myös määrälliseen tutkimukseen (Anttila, 1996, Vilkan, 2015, 163 mukaan), mutta laadullisella sisällönanalyysillä etsitään nimenomaan merkityksiä ja niiden välisiä suhteita sanallisten tulkintojen avulla (Vilkka, 2015, 163). Sisällönanalyysi on yleinen analyysimuoto laadullisessa tutkimuksessa ja se sopii hyvin nimenomaan aineistolähtöisen analyysiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koin sisällönanalyysin siis hyväksi menetelmäksi oman laadullisen kyselylomakkeen analysoinnissa, sillä halusin etsiä aineistosta opinto-ohjaajien omia kokemuksia ja merkityksiä.

En halunnut tehdä liian tarkkoja rajauksia analyysin suhteen ennen aineiston keräämistä, sillä halusin aineiston puhuvan puolestaan. Aineiston keruun jälkeen perehdyin aineistoon lukemalla sitä läpi ja päädyin hyödyntämään kolmivaiheista analyysiprosessia (Miles & Huberman, 1994, Tuomen & Sarajärven, 2018 mukaan). Tässä analyysitavassa aineisto pilkotaan erilaisiin pää- ylä- ja alaluokkiin. Luokat muodostetaan aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, klusteroinnin eli ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli käsitteiden luomisen avulla. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Menetelmä auttaa löytämään aineiston ydinasioita ja yhdistäviä tekijöitä, mutta luokkien määrää ei ole etukäteen rajattu, joten menetelmä toimii mielestäni hyvin aineistolähtöisessä analyysissä ja näin ollen myös omassa tutkimuksessani.

Aineistoni oli valmiiksi kirjallisessa muodossa, joten pääsin aloittamaan analyysin heti aineistonkeruun jälkeen viemällä vastaukset Webropolista tekstinkäsittelyohjelmaan. Latasin vastaukset kysymyskokonaisuus kerrallaan, enkä vastaajakohtaisesti, sillä minulla ei ollut tarvetta nähdä vastaajan taustatietoja vastausten yhteydessä. Lähdin tutustumaan aineistoon ensin

silmäillen lukemalla ja sen jälkeen aloitin analysoinnin aineiston pelkistämällä. Pelkistämisen tein tekstinkäsittelyohjelman avulla värikoodaamalla vastauksista tutkimuskysymyksiini liittyviä kohtia. Kyselylomakkeen kysymykset oli laadittu tutkimuskysymyksiä mukailleen, mutta vastauksia eri tutkimuskysymyksiin tuli käytännössä läpi koko aineiston. Värikoodaaminen vei siis aikaa ja jouduin lisäämään uusia värejä koodaamisen aikana, sillä erilaiset kokonaisuudet alkoivat hahmottua yhä tarkemmin aineistoa uudelleen lukiessa. Hyvin pian pystyin tunnistamaan toistuvia teemoja tutkimuskysymyksiin liittyen, joten aloin pelkistämisen ohella myös ryhmittelemään vastauksia. Tutkimuskysymysteni alle alkoi muodostua selkeitä kokonaisuuksia, joista sitten muodostin ensin ala- ja yläluokkia, joihin vastauksia lajitteletin. Loin vasta tämän jälkeen pääluokat, sillä aineistosta suoraan nousseet ilmaukset olisivat olleet liian yksityiskohtaisia pääluokiksi sellaisinaan. Analyysini eteni siis induktiivisesti, eli yksittäisistä huomioista kohti yleistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Abstrahoinnin avuksi laadin taulukkoja, joiden avulla sain lopulta pää- ja yläluokat selkeään järjestykseen. Abstrahoinnin tarkoituksena on tiivistää tutkimuksen kannalta oleellinen tieto mahdollisimman tiukkaan pakettiin ja muodostaa teoreettisia käsitteitä (mt.). Oman analyysini yhdistävinä luokkina toimivat tutkimuskysymykset, joten laadin jokaiselle tutkimuskysymykselle oman taulukon. Taulukoissa ei ole eriteltyä alaluokkia, sillä niitä tuli moneen kohtaan todella runsaasti. Alaluokkien jäsentämiseen laadin avuksi myös ajatuskarttoja. Alaluokkia esittelen tarkemmin tulosten yhteydessä.

Ensimmäiseen tutkimuskysymyksen käsittelee sitä, miten lukiolaisten uupumus näkyy opinto-ohjaajan työssä. Kuten taulukosta 1 voi nähdä, ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni muodostui monia eri yläluokkia, joista muodostin kaksi pääluokkaa. Pääluokat kuvaavat opiskelijoiden uupumisen tunnistamiseen ja opinto-ohjaajan työn sisältöihin liittyviä tekijöitä.

Taulukko 1

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Konkreettiset huomiot Opiskelijan oireilu Ohjautuminen	Tunnistamiseen liittyvät tekijät	Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä
Tukitoimien järjestäminen Ohjaajan omat tunteet Työn määrä	Työn sisältöön liittyvät tekijät	

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistosta nousi paljon ala- ja yläluokkiin sopivia ilmauksia, joista lopulta muodostin kaksi pääluokkaa: kouluun liittyvät tekijät ja koulun ulkopuoliset tekijät. Kyselylomakkeessa oli vain yksi varsinaisesti tätä tutkimuskysymystä koskeva kysymys, mutta myös kyselyn muista vastauksista nousi esiin paljon aiheeseen liittyviä ilmauksia. Kouluun liittyvissä tekijöissä oli jonkin verran samankaltaisuutta kolmannen tutkimuskysymykseen liittyvien lukiolaisten tukemista rajoittavien tekijöiden kanssa (taulukko 3), mutta avaan luokkia ja niihin liittyviä alaluokkia tarkemmin tulosten yhteydessä.

Taulukko 2

Toisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Lukion rakenteet Jatko-opinnot Lukiouudistukset	Kouluun liittyvät tekijät	Tekijöitä lukiolaisten uupumuksen taustalla
Yhteiskunnan vaikutus Terveydelliset haasteet Vääristyneet odotukset Muu elämä	Koulun ulkopuoliset tekijät	

Kolmannen tutkimuskysymyksen luokittelun voi nähdä taulukosta 3. Tämän tutkimuskysymyksen kohdalla minulla oli hieman vaikeuksia luokkien muodostamisessa, sillä olin kyselyssäni kysynyt erikseen uupuneiden opiskelijoiden tukemisesta ja uupumisen ennaltaehkäisystä. Näistä kysymyksistä nousi kuitenkin hyvin samankaltaisia vastauksia, joten päätin yhdistää jaksamisen tukemisen ja uupumisen ennaltaehkäisyn yhdeksi pääluokaksi välttääkseni turhaa toistoa. Toiseksi pääluokaksi muodostui opinto-ohjaajien tukikeinoja rajoittavat tekijät.

Taulukko 3

Kolmannen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Moniammatillinen yhteistyö Opiskelutekniset keinot Ohjaukselliset keinot	Jaksamisen tukeminen ja uupumisen ennaltaehkäisy	Opinto-ohjaajien keinoja lukiolaisten tukemiseen
Resurssit Lukio-opiskeluun liittyvät tekijät Yhteiskunnan paineet	Rajoittavat tekijät	

4.6 Eettiset ratkaisut

Tutkimusta tehdessä on tärkeää ottaa huomioon useita eri eettisiä näkökulmia. Suomessa Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on koonnut yhteen paljon tutkimuksen eettisyyteen liittyvää materiaalia, joista ehkä yksi oleellisin on Hyvän tieteellisen tutkimuksen käytännöt. Näissä käytännöissä mainitaan muun muassa tutkimuksen laatimiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyviä seikkoja, jotka jokaisen tutkijan tulisi ottaa huomioon. Käytännöissä korostuvat rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, eettisyys ja vastuullisuus. Nämä koskevat tutkimuksen tekemistä, tutkittavien kohtelua ja muiden tutkijoiden ja tutkimusten kunnioittamista. Onkin hyvä muistaa, etteivät eettiset haasteet liity

ainoastaan tutkittavien kohteluun, vaan esimerkiksi myös plagiointiin, tulosten vääristelyyn tai raportoinnin huolimattomuuteen. (TENK, 2012, 6–9.) Lisäksi TENK on laatinut ohjeet ihmistieteiden eettiseen ennakoarviointiin. Eettinen ennakoarviointi on hyvä tehdä, jos tutkimuksessa käsitellään erityisen arkaluontoista tietoa tai tutkimuksesta voi olla tutkittaville jotain haittaa (TENK, 2019, 14). Tässä tutkimuksessa en tehnyt eettistä ennakoarviointia, sillä tutkimukseni aihe ja toteutustapa olivat sellaisia, ettei niistä koitunut tutkittaville erityistä haittaa. Aihe ei ole erityisen arkaluontoinen, eivätkä tutkittavat ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Tutkittavat ovat myös tuntemattomia itselleni.

Tutkimuksessa on useita eettisiä seikkoja, jotka tulisi ottaa huomioon, vaikkei eettistä ennakoarviointia vaadittaisikaan. Tutkimuksen vaiheet ja tarkoitus tulee selventää tutkittaville mahdollisimman kattavasti. Tutkittavien tulee myös ymmärtää saamansa tieto. Lisäksi tutkittavilta tulee saada suostumus tutkimukseen ja osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Joihinkin tutkimuksiin tarvitaan myös erikseen kerättävä tutkimuslupa esimerkiksi kunnalta tai koululta. (Hirsjärvi ym., 1997, 27–28; Eskola & Suoranta, 2014, 52–53.) Tässä tutkimuksessa osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimuspyyntöä ei lähetetty suoraan kenellekään yksittäiselle henkilölle, vaan sitä jaettiin Facebookissa ja sähköpostilistojen kautta. Näin ollen ketään tutkittavaa ei pyydetty henkilökohtaisesti tutkimukseen mukaan. Kyselylomakkeen yhteydessä oli linkki tutkimustiedotteeseen (liite 2) ja tutkimuksen alussa varmistettiin tutkittavan suostuvan tutkimukseen. Tutkittavilla oli myös mahdollisuus jättää vastaamatta kyselyyn tai keskeyttää vastaaminen niin halutessaan.

Ihmisiä tutkiessa on erityisen tärkeää ottaa huomioon tutkittavien anonymiteetti. Lukija ei saa tunnistaa tutkittavia tutkimuksesta, joten esimerkiksi henkilö- tai paikkakuntatiedot täytyy tutkimuksen tuloksista piilottaa. Mitä arkaluontoisempia asioita tutkimus käsittelee, sitä tärkeämpää anonymiteetin säilyminen on. On myös hyvä miettiä etukäteen, mitä tietoja tutkittavista on tarpeellista selvittää eli mikä on tutkimuksen kannalta oikeasti oleellista. (Eskola & Suoranta, 2014, 56–57.) Tässä tutkimuksessa ei kerätty

mitään henkilötietoja. Lomakkeessa kysyttiin vastaajan työskentelykunnan koko ja maantieteellinen sijainti, mutta vastausvaihtoehdot oli rajattu niin, ettei yksittäisestä vastauksesta voinut päätellä, kuka vastauksen takana on. Webropol-ohjelmistolla pystyy myös valitsemaan anonyymien vastausten keräämisen, jolloin esimerkiksi vastaajan sähköpostiosoite tai IP-osoite ei tallennu vastauksen yhteydessä. Minun ei siis tarvinnut erikseen anonymisoida tai koodata vastaajia, sillä en itsekään tiedä, keitä he ovat. Tämän koin hyvin mielenkiintoiseksi, sillä myöskään omat ennakkoluuloni eivät näin päässeet vaikuttamaan vastausten analysointiin. Koska en kerännyt mitään henkilötietoja, en myöskään tehnyt erillistä tietosuojailmoitusta. Laadin kuitenkin aineistohallintasuunnitelman, jolla varmistin, että olen ottanut kaiken tarpeellisen huomioon.

Sosiaalisen median käyttöön tutkimuksessa liitetään useita erilaisia eettisiä haasteita. Eri sosiaalisen median kanavissa tapahtuu jatkuvasti valtavasti keskustelua, eikä kaikki ole tarkoitettu koko maailman silmille. Yksityisyyden raja voi hämärtyä ja ihmisten julkaisuja voidaan jakaa eteenpäin hyvinkin julkisiksi. Sosiaalinen media on myös avoin kaikille, ellei esimerkiksi Facebook-ryhmään pääsyä ole rajattu tarkasti. (Valli & Perkkilä, 2015, 116–118.) Hyödynsin tässä tutkimuksessa sosiaalista mediaa aineistonkeruussa. En kuitenkaan kerännyt aineistoa suoraan mistään keskustelupalstoilta tai julkaisuista, vaan käytin sitä ainoastaan tutkimuskutsuni levittämiseen. Kuten jo aiemmin sanoin, kaikki Facebook-ryhmään kuuluvat olisivat voineet periaatteessa vastata kyselyyni, vaikkeivat olekaan kohderyhmää, mutta luotin silti siihen, että ainakaan kovin monella ei ole ylimääräistä aikaa vastata kyselyyn, joka ei heidän työtään koske. *Opinto-ohjausta kaikille kiinnostuneille* -ryhmään on ennenkin tullut tutkimuspyyntöjä, ja myös yliopiston henkilökunta on kokenut sen hyväksi väyläksi, joten en koe tutkimuksessani olevan eettisiä haasteita Facebookin käytön suhteen.

5 TULOKSET

5.1 Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä

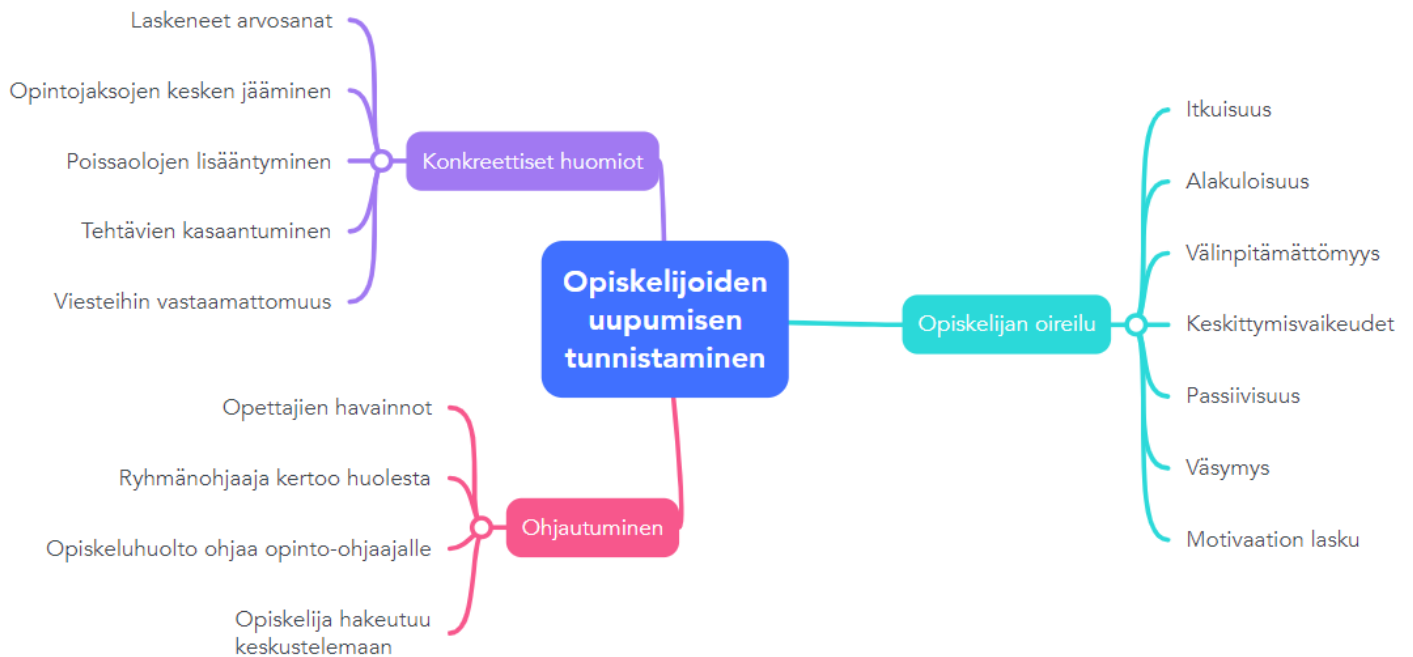
Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsitteli sitä, millaisia kokemuksia lukion opinto-ohjaajilla on opiskelijoidensa uupumuksesta. Aineistosta nousseiden ilmausten perusteella jaottelin vastaukset kahteen pääluokkaan: uupumisen tunnistamiseen ja työn sisältöihin liittyviin tekijöihin. Opinto-ohjaajat kertoivat vastauksissaan tunnistavansa uupumista opiskelijoiden erilaisen psyykkisen ja fyysisen oireilun, mutta myös hyvin konkreettisten huomioiden kautta. Esimerkiksi runsaat poissaolot tai arvosanojen jyrkkä lasku saattavat olla merkkejä uupumisesta. Välillä lukiolaiset myös ohjataan tai he ohjautuvat itse opinto-ohjaajan puheille uupumukseen liittyen. Opiskelijoiden uupumus näyttäytyi opinto-ohjaajien työssä ennen kaikkea erilaisten tukitoimien järjestämisenä. Tämä lisää ohjaustapaamisten määrää ja se saattaa tuoda opinto-ohjaajan työhön aikataulullisia haasteita. Vastauksista kävi myös ilmi, että opiskelijoiden uupumus aiheuttaa huolta opinto-ohjaajissa itsessään.

5.1.1 Uupumisen tunnistamiseen liittyvät tekijät

Kyselyn vastaukset osoittavat, että opinto-ohjaajilla on monia erilaisia keinoja tunnistaa opiskelijoiden uupumusta. Toki uupuminen ja sen kokemus on jokaisella erilainen, mutta kyselyn vastausten perusteella opinto-ohjaajat tunnistavat uupumuksen yleensä opintosuorituksiin eli hyvin konkreettisiin asioihin liittyvien tekijöiden tai opiskelijoiden psyykkisen ja fyysisen oireilun perusteella. Välillä varsinaista tunnistamista ei edes tarvita, sillä opiskelija ohjautuu opinto-ohjaajan puheille aiheeseen liittyen jotain muuta kautta. Kuviossa 1 on esitelty tunnistamiseen liittyvät ylä- ja alaluokat vastausten hahmottamisen selkeyttämiseksi.

Kuvio 1

Opiskelijoiden uupumisen tunnistaminen



Konkreettiset huomiot ovat opintoihin ja opiskelusuorituksiin liittyviä seikkoja. Moni kyselyyn vastannut opinto-ohjaaja kertoi, että hälytyskellot alkavat soida, jos opiskelijan poissaolot lisääntyvät tai arvosanat alkavat laskea yllättäen. Opiskelijalla saattaa jäädä opintojaksoja kesken tai niihin liittyvät tehtävät kasaantuvat eikä suoritusmerkintöjä synny. Opiskelija saattaa myös vältellä yhteydenpitoa ja viesteihin vastaamiseen. Opinto-ohjaajilla ei toki ole jatkuvasti aikaa seurata kaikkien opiskelijoiden suorituksia, mutta huomiot saattavat tapahtua ohjauskeskustelussa tai jonkun muun koulun henkilökunnan jäsenen huomauttaessa asiasta. Monesti uupunut opiskelija saattaakin ohjautua opinto-ohjaajan puheille joko omasta aloitteestaan tai esimerkiksi ryhmänohjaajan, opiskeluhoillon tai aineenopettajan kautta.

Lähes kaikissa opinto-ohjaajien vastauksissa tuli ilmi tunnistamiseen liittyen myös opiskelijoiden psyykkinen ja fyysinen oireilu. Opiskelijan motivaatio opintoja kohtaan saattaa laskea tai hän voi vaikuttaa välinpitämättömältä kaikkea ympärillä tapahtuvaa kohtaan. Opiskelija voi kohdatessa olla väsyneen tai passiivisen oloinen, ja hänen voi olla vaikea

keskittyä esimerkiksi oppitunneilla. Opiskelija voi myös olla normaalia alakuloisempi ja esimerkiksi ohjaustilanteissa jopa itkuinen. Välillä tällaisissa tilanteissa keskustelu uupumuksesta ja jaksamisen haasteista lähtee käyntiin itsestään ja välillä puolestaan opinto-ohjaajan oma huoli herää ja hän alkaa kysellä asiasta enemmän, kuten yksi opinto-ohjaaja vastauksessaan kertoi:

Eräs varoitusmerkki on se, että on todella monta rautaa tulella, käy ylikierroksilla. Jo pidemmälle mennyt tilanne aiheuttaa yleensä muutoksen olemuksessa - iloisesta ja puheliaasta tulee vaisu, hiljainen vetäytyy entisestään jne. Joskus ohjauksessa tulee tunne, että jotain on vielä kertomatta ja opiskelija kiertelee asiaa, varsinkin jos on ns. suorittaja, joka on aina pärjännyt hyvin. Silloin alan kysellä tarkemmin.

Monen opinto-ohjaajan vastauksessa esiintyi myös useampaa eri tunnistamisen tyyppiä yhtä aikaa eli yleisesti ottaen erilaiset oireet kasaantuvat. Vastauksista kävi myös ilmi, että aina uupumista ei tunnista tai se voi tulla opinto-ohjaajalle täysin yllättäen.

-- Jos kysytään, miten on jakson aloitus sujunut, vastauksena voi usein olla selvennyksiä: "en ole pysynyt suunnitelmissani", "olen nyt ollut vähän väsynyt", "en ole tehnyt näitä, mistä viimeksi puhuttiin". Monia muitakin tapoja. Opin itsekin koko ajan lisää ja edelleen yllätyn, sillä uupumus-ajatukset voivat tulla jokaiselle opiskelijatyypille, ja sellaisille joille ei aluksi edes olisi sitä ajatellut.

5.1.2 Työn sisältöihin liittyvät tekijät

Opiskelijoiden uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä ja sen sisällöissä monilla eri tavoin, ja opinto-ohjaajilla on siitä myös hyvin erilaisia kokemuksia. Konkreettisimmin uupumuksen vaikutus näyttäytyy erilaisten tukitoimien järjestämisellä. Uupuneilla opiskelijoilla yksilöllisen ohjauksen ja tehostetun tuen tarve lisääntyy eli uupunut opiskelija tarvitsee enemmän ohjausta, sillä hänen opiskelusuunnitelmiaan muutetaan ja päivitetään opiskelijan oman tilanteen ja jaksamisen mukaan. Monesti tilanne vaatii erilaisia erityisjärjestelyitä, kuten lukujärjestyksen keventämistä, opintojen pidentämistä tai tehtävien palautusaikojen jatkamista. Opiskelijan tilannetta seurataan ylipäätään tarkemmin ja siihen liittyen saatetaan pitää erilaisia oppilashuoltopalavereita

Työn määrään liittyvistä tekijöistä vastauksissa tuli esiin monenlaisia näkökulmia. Moni vastaaja koki opiskelu-uupumuksen lisääntyneen ja sitä myötä myös ohjauksen tarpeen kasvaneen. Tehostetun tuen ja erityisjärjestelyiden lisääntyessä myös ohjauksetojen määrä ja kesto monesti

lisääntyy. Yhä useamman pidentäessä opintoja, kasvaa luonnollisesti myös ohjattavien opiskelijoiden määrä. Osa opinto-ohjaajista koki tämän lisäävän työn määrää, kuten seuraavista vastauksista käy ilmi:

-- Teen enemmän 4.vuoden opiskelusuunnitelmia, itseasiassa enemmän kuin koskaan aiemmin. Jatkavien lukiolaisten ryhmä ensi lukuvuodelle on suurempi kuin koskaan ja tämän vuoden ykkösistä jo toistakymmentä opiskelijaa on tehnyt 4.vuoden suunnitelman ehkäistäkseen uupumista tai toipuakseen siitä.

Työn määrään se vaikuttaa selvästi lisäämällä sitä. Uupuneiden kanssa käydään useita keskusteluita, mahdollisesti laajempia palaverieita, ja suunnitellaan ja seurataan opintojen etenemistä vähintään jokaisessa periodissa. Erityisopettaja voi olla tässä mukana. Lukujärjestystä muutetaan uudelleen ja uudelleen, kun nähdään, miten hän jaksaa.

Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan kokeneet työnsä tai uupuneiden opiskelijoiden määrän kasvaneen. Jotkut opinto-ohjaajista kokivat puheen uupumuksesta yleistyneen, mikä on lisännyt lukiolaisten uupumuksen kokemuksia tai ainakin tuonut ne näkyvämmäksi. Osa vastaajista puolestaan koki uupumuksen vain yhdeksi tekijäksi lisääntyneessä ohjaustarpeessa, johon vaikuttaa myös esimerkiksi oppimisen vaikeudet tai mielenterveyden haasteet.

Enemmän työllistää oppimiseen liittyvät muut haasteet, kuin uupumus. En siis voi sanoa että tämä vaikuttaisi merkittävässä määrin. Opiskelijat ovat niin yksilöitä, toisella on uupumusta ja toisella autismia. Nämä ovat aika yksittäisten opiskelijoiden haasteita, suurin osa porskuttaa menemään. -

Ilahduttavaa on myös se, että moni vastaaja koki kaikesta huolimatta, että heillä on tarpeeksi aikaa kohdata opiskelijoita, vaikka uupuneiden määrä olisikin heidän mielestään lisääntynyt. Toki moni toi ilmi, että ajan järjestäminen vaatii priorisointia, mutta opinto-ohjaajat myös selkeästi kokevat ohjaustyön olevan työnkuvansa keskiössä. Osa vastaajista koki hallinnollisten töiden vievän liikaa aikaa ohjaukselta, mutta niistä ollaan myös valmiita karsimaan ja asettamaan ohjaus etusijalle, jos se suinkin on mahdollista.

Tällä hetkellä on riittävästi aikaa, mistä olen erittäin kiitollinen. Mielestäni se on yksi tärkeimmistä tehtävistäni opona.

Olemme panostaneet henkilökohtaiseen ohjaukseen lukiossamme. Meillä jokainen opiskelija tapaa olonsa vähintään kerran vuodessa pitkässä ohjauskeskustelussa. Lisäksi opiskelija voi varata pitkin vuotta lyhyitä aikoja. Näin nuoren tilanteesta pysyy opona kärryillä ja toisaalta nuori voi ottaa helposti yhteyttä tilanteen muuttuessa.

Työn sisältöön ja määrään liittyvien tekijöiden lisäksi vastauksista nousi esiin opinto-ohjaajien omiin tunteisiin ja jaksamiseen liittyviä tekijöitä. Moni opinto-ohjaaja kertoi olevansa huolissaan opiskelijoiden jaksamisesta ja uupuneiden määrän aiheuttavan huolta. Vastauksista kävi myös ilmi, että opinto-ohjaajat kokevat turhatumista ja riittämättömyyden tunnetta, sillä heillä ei ole tarpeeksi keinoja opiskelijoiden tukemiseen tai he eivät koe pystyvänsä vaikuttamaan asiaan. Osa myös kokee uupumuksen tarttuvan itseensä ja töiden kulkeutuvan tämän takia kotiin. Yksi vastaaja kiteytti asian näin:

Uupumus tarttuu ahdistavana olona, jään usein pohtimaan nuoren tilannetta. Syyt oireiden takana ovat usein kovin vaikeita, jolloin turhautuminen ja avuttomuuden tunne jäävät vaivaamaan pitemmäksikin aikaa omaa mieltä.

Opinto-ohjaajien tunteisiin liittyy myös kokemus työn kuormittavuudesta ja ohjausresurssien riittämättömyydestä. Palaan tähän aiheeseen kolmannen tutkimuskysymyksen tuloksissa opinto-ohjaajien työtä rajaavien tekijöiden kohdalla.

5.2 Lukiolaisten uupumuksen taustatekijät

Toisella tutkimuskysymykselläni pyrin selvittämään, millaisia tekijöitä opinto-ohjaajat näkevät lukiolaisten uupumuksen taustalla olevan. Opinto-ohjaajat toivat läpi kyselyn vastauksissaan esiin erilaisia näkökulmia siihen, minkälaisia taustasyitä he näkivät uupumuksen taustalla olevan. Tämän kysymyksen alle laadin kaksi pääluokkaa: kouluun liittyvät tekijät ja koulun ulkopuoliset tekijät. Kouluun liittyvissä tekijöissä esiintyi paljon lukion rakenteeseen ja myös sitä kohdanneisiin uudistuksiin liittyviä seikkoja. Koulun ulkopuolisiksi tekijöiksi puolestaan nähtiin erityisesti meitä ympäröivän yhteiskunnan erilaiset haasteet sekä opiskelijoiden ja myös heidän vanhempiensa vääristyneet odotukset lukio-opinnoista.

5.2.1 Koulun merkitys opiskelu-uupumuksen taustalla

Lukiossa on paljon asioita, joita opiskelija voi itse valita, mutta perusrunko koulutuksen taustalla on jäykkä, ja moni opinto-ohjaaja kokee sen lisäävän

opiskelu-uupumusta. Esimerkiksi viisi pakollista kirjoitettavaa ainetta kirjoitusten korostaminen ja uuden opetussuunnitelman laajat kokonaisuudet koettiin tekijöiksi, jotka saattavat olla ainakin osasyynä uupumuksen taustalla. Nykylukio ylipäättään nähdään paljon kuormittavammaksi kuin mitä se on aiemmin ollut.

Nykylukio ja jatko-opintojen asettamat paineet ovat omiaan lisäämään ahdistusta. Voin aivan rehellisesti sanoa, että ei silloin omana lukioaikanaani tarvinnut stressata näin paljon lukioarjessa saatikka tulevaisuuden valinnoista. Tuntuu, että tämän päivän lukion opsissa on niin valtavasti tavaraa omaksuttavana, että en ihmettele yhtään, että nuoret ahdistuu! -

Varhain tehtävien valintojen ja valintojen suuri määrä koettiin myös vastausten perusteella haasteelliseksi. Moni opinto-ohjaaja yrittää korostaa opiskelijoille sitä, että suurin osa valinnoista ei ole lopullisia tai määrittele heidän koko elämänsä. Esimerkiksi ylioppilaskirjoituksissa kirjoitettavat aineet on kuitenkin monesti päätettävä jo hyvissä ajoin, jotta kaikki niihin liittyvät opintojaksot ehtii käymään ajallaan. Näitä ensimmäisenä vuonna tehtyjä valintoja voi olla myöhemmin vaikea muuttaa, jos se ei opetuksen tai lukujärjestyksen kannalta ole mahdollista. Uusi todistusvalinta toi myös mukanaan oppiainekohtaisen pisteytyksen, joten moni opiskelija saattaa valita kirjoitettaviksi aineiksi sellaisia oppiaineita, joista saa eniten pisteitä, vaikkei aine itsessään opiskelijaa kiinnostaisi tai esimerkiksi liittyisi haettavaan alaan mitenkään. Erityisesti pitkän matematiikan painoarvo on korostunut ja moni opiskelija taistelee sen kanssa hyvien pisteiden toivossa. Valinnat ovatkin vahvasti yhteydessä nimenomaan jatko-opintoihin hakeutumiseen, joka itsessään on monen opinto-ohjaajan mielestä yksi uupumisen taustalla oleva tekijä. Moni opiskelija kokee paineita jatko-opintojen suhteen, eikä esimerkiksi välivuotta nähdä mahdollisuutena, vaan päinvastoin epäonnistumisena.

Lukio on kohdannut monia uudistuksia parin viime vuoden aikana. Opinto-ohjaajat olivat uudistuksista montaa eri mieltä, mutta erityisesti uusi opetussuunnitelma ja valintakoeuudistus mainittiin vastauksissa moneen kertaan. Varsinkaan lukion opetussuunnitelma eli LOPS ei saanut opinto-

ohjaajilta juurikaan kiitosta, vaan sen koettiin vain lisänneen opiskelijoiden työskentelytaakkaa:

LOPS 2021 on räjäyttänyt opiskelijoiden uupumuksen. Aiemminkin sitä on ollut, muttei missään nimessä tässä määrin. -- Uupumusoireet lisääntyivät jo ennen tätä LOPSia, mutta se on lisännyt uupumusta selvästi. Syksy 2021 oli ensimmäinen 15 vuoden työurallani, kun lukion aloittanut tuli toisella opiskeluviikolla luokseni kertomaan, että tarvitsee lukujärjestykseen kevennystä ja neljän vuoden opiskelusuunnitelman.

-- Lisäksi uuden lopsin "kaikkea lisää, ei mitään pois" vaikuttaa. Opetussuunnitelmaa pitäisi karsia kovasti, sisältöjä on aivan liikaa. Se tekee kiireen ja hädän tunnun opetukseen ja opettajille, ja siirtyy tehokkaasti opiskelijoihin.

Valintakoeuudistus puolestaan jakoi opinto-ohjaajien mielipiteitä. Osa koki uudistuksen lähtökohtaisesti huonona, osa taas hyvänä, mutta väärin ymmärrettynä. Vastauksista kävi ilmi, että monella lukiolaisella on vääristynyt kuva siitä, millaisia pistemääriä opintopaikkojen saamiseksi vaaditaan. Mediassa uutisoidaan vaikeasti tavoitettavista aloista ja kymmenen laudaturia kirjoittaneista, vaikka todellisuudessa vain murto-osa lukiolaisista oikeasti hakee esimerkiksi lääketieteelliseen tai kirjoittaa kymmentä oppiainetta. Moni vastaaja kokikin, että uudistuksesta tiedottaminen ja koko kokonaisuuden ymmärtäminen olisi opiskelijoiden kannalta tärkeää.

Varsinainen valintakoeuudistus on mielestäni mennyt oikeaan suuntaan, kun ei enää edellytetä pitkää valmistautumista. Harva lukiolaisnuori kuitenkaan puhuu mitään pääsykokeista. Todistusvalinta on se kummajainen, joka saa nuoret uupumiseen asti yrittämään itselle mahdottomia ja jopa kiinnostamattomia asioita.

Valintakoeuudistuksen ei pitäisi vaikuttaa opiskelijoiden uupumista lisäävästi. Viiden aineen kirjoittaminen pääsääntöisesti riittää. Koen, että huoltajilta tulee opiskelijoille paljon painetta tiettyjen aineiden valitsemiseen ja useampien aineiden kirjoittamiseen. Tiedottamista valintakoeuudistuksesta tulisi tehostaa jo yläkoulun puolella sekä heti lukio-opintojen alussa.

Pisteytysjärjestelmä on kärjistänyt osalla tilannetta. Lääkäriksi luulee haluavansa ylisuuri osuus lukion aloittajista ja sitten valitaan pitkä matematiikka, fysiikka ja kemia sekä biologia, vaikka niistä ei olla lainkaan kiinnostuneita ja hakataan päätä kuvainnollisesti seinään kolme vuotta lukiossa, joskus on helpompi luopua haaveesta joskus se ei onnistu ollenkaan. -

Yksi viime vuosien uudistus on myös oppivelvollisuuden laajentaminen. Tätä uudistusta opinto-ohjaajat eivät kokeneet uupumista lisäävänä, mutta osa koki sen tuoneen lukioihin opiskelijoita, jotka eivät lähtökohtaisesti ole lukio-opintoihin valmiita tai kykeneviä. Uudistus tavallaan pakottaa jo valmiiksi uupuneet tai muiden haasteiden kanssa kamppailevat opiskelijat kouluun.

Nämä opiskelijat kaipaavat monesti enemmän ohjausta ja voivat sen takia viedä ”normaalia” enemmän ohjausresurssia. Vastauksista kävi myös ilmi, että uudistuksesta ei välttämättä ole tiedotettu kouluille riittävästi, ja monen yhtäaikaisen uudistuksen takia koulun henkilökunnalla on saattanut mennä asioita sekaisin. Moni opinto-ohjaaja toivoikin, että uudistustahtia hidastettaisiin, jotta lukiot saisivat opetus- ja ohjausrauhan. Uudistukset eivät vaikuta ainoastaan opiskelijoihin, vaan lisäksi koulun henkilökuntaan, joka myös kuormittuu jatkuvista muutoksista.

5.2.2 Koulun ulkopuoliset tekijät opiskelu-uupumuksen taustalla

Uupumuksen taustalla on usein paljon muutakin kuin pelkkä koulunkäynti eli kyseessä on hyvin kokonaisvaltainen asia. Opinto-ohjaajat toivat vastauksissaan esiin monenlaisia tekijöitä, jotka heidän mielestään voivat olla lukiolaisten uupumuksen taustalla. Kokosin koulun ulkopuoliset tekijät kuvioon 2, josta voi nähdä neljä yläluokkaa: yhteiskunnan vaikutus, vääristyneet odotukset, terveydelliset haasteet ja muu elämä sekä niihin liittyvät alaluokat.

Kuvio 2

Uupumuksen taustalla olevat koulun ulkopuoliset tekijät



Yhteiskunnan vaikutuksista erityisesti suorituskeskeisyys ja tarve saada nuoret nopeasti työelämään näkyivät opinto-ohjaajien vastauksissa uupumuksen taustasyiden kohdalla. Suomalainen yhteiskunta ihanoi tehokkuutta ja tuottavuutta, jotka iskostuvat nuorten mieliin jo varhaisessa vaiheessa. Vastauksista nousikin esiin toive siitä, että ihan yleisesti opittaisiin ottamaan vähän rennommin ja löysäämään tahtia. Yleisen suorituskeskeisen asenteen lisäksi media on omiaan ruokkimaan negatiivista puhetta niin maailman tilanteesta kuin lukiolaisten uupumisesta ja todistusvalinnan paineista. Nuorilla on myös jatkuvasti käsissään pääsy loputtomaan tietopankkiin eli internettiin kännyköiden kautta. Moni opinto-ohjaaja toikin vastauksissaan esiin kännyköiden ja digitalisoitumisen haasteet. Lisäksi globaalit tapahtumat kuten korona, Ukrainan sota ja ilmastonmuutos ovat jatkuvasti esillä mediassa ja yleisessä keskustelussa. Tällaiset isot teemat herättävät nuorissa huolta ja epävarmuutta tulevaisuudesta, mikä puolestaan kuormittaa heitä entisestään.

Yleinen puhe jatko-opinnoista ja kyselyt siitä mihin haluaa opiskelemaan/mitä haluaa tehdä ja paine siihen, että pitäisi siirtyä suoraan lukiosta korkeakouluun (media ja aikuiset). -- Yhteiskunnan isommat haasteet niin valtakunnallisesti kuin globaalisti esim. sota ja korona ja ilmastonmuutos (huolijattelu voi viedä energiaa+ennakoimattomuus).

Nuoret elävät haastavaa aikaa tässä yhteiskunnassa. Älypuhelimet vievät aikaa ja keskittymiskykyä, sieltä saa epäterveen mallin siitä, miltä elämän pitäisi näyttää. -- Samalla yhteiskunnassa on voimakkaasti esillä tuottavuus ja tehokkuus. Ilmastokriisi, sota ja se, että nykyneurot eivät tule saavuttamaan vanhempiensa tulotasoa vaikuttavat asiaan myös. Työelämä on pirstaleisempää ja epävarmempää. "Olet oman elämäsi ja onnellisuutesi seppä" on ankara vaatimus näissä olosuhteissa.

Perheiden rikkonaisuus, median luomat paineet ja vääristyneet mielikuvat "onnellisuudesta". Yhteiskunnan kilpailuilmapiiri on koventunut, nuoret yrittävät usein täyttää liian suuria tavoitteita ja lisäksi työntekeminen ja opiskelutaidot ovat jääneet oppimatta jo peruskoulussa.

Monissa vastauksissa tuli esiin erilaiset vääristyneet odotukset, joita opiskelijoilla voi olla lukiosta ja siellä opiskelusta. Opiskelijoilla voi olla itsellään tietynlainen kuva siitä, millaista lukiossa kuuluisi olla ja he yrittävät noudattaa tätä mielikuvaa mahdollisimman tarkasti. Samalla omat odotukset opiskelumenetystä kohtaan voivat olla todella suuret, varsinkin jos peruskoulussa on tottunut saamaan hyviä arvosanoja ilman sen suurempaa

työtä. Tällöin opiskelutavat eivät välttämättä vastaa lukion vaatimuksia, eikä opiskelijalla ole itsellään valmiuksia muuttaa tapojaan.

Suhteettomat vaatimukset itseä kohtaan. Joskus ulkopuoliset esim. perheen asettamat vaatimukset. Kyvyttömyys/haluttomuus muuttaa opiskelutekniikkaa vastaamaan lukio-opiskelua. Kyvyttömyys keskittyä olennaiseen. Pyrkimys laudatureihin ylioppilaskirjoituksissa kaikissa aineissa, "koska jatko-opintoihin ei muuten pääse". -

Myös opiskelijan perhe tai muu lähipiiri saattaa asettaa nuorta kohtaan kovia vaatimuksia, osittain myös tietämättömyyden takia tai huomaamattaan. Vanhemmilla ei välttämättä ole ymmärrystä nykylukiota kohtaan ja heidän tietonsa saattaa olla median antaman kuvan värittämää.

Opiskelu on vain yksi osa lukiolaisten elämää, johon kuuluu koulun lisäksi paljon muutakin. Monella opiskelijalla on koulun lisäksi monta muuta rautaa tulessa ja monen asian yhteiskuormitus saattaa aiheuttaa uupumista, vaikka suoritettavat asiat olisivatkin mukavia. Opinto-ohjaajien vastauksista kävi ilmi, että moni lukiolainen tekee töitä opintojensa ohella tai harrastaa jotain todella korkealla tasolla. Työ tai harrastus saattaa viedä useita tunteja viikosta, jolloin koulutehtäville jää vähemmän aikaa ja kalenteri täyttyy äärimmilleen. Kaikki eivät myöskään osaa priorisoida ajankäyttöään tai malta karsia mistään toiminnasta. Joskus myös kotiolot voivat olla haasteelliset tai lukiolainen saattaa asua omillaan, mikä lisää huolta taloudellisesta pärjäämisestä.

Todella monella lukiolaisella on osa-aikainen palkkatyö jota tekevät lukion ohella. Moni on 4-5 päivää viikossa joitakin tunteja töissä, eivätkä sitten jaksaa opiskella samaan tahtiin kuin ennen. He eivät itse sano sitä, mutta olen monen kohdalla huomannut että ongelmat jaksamisen kanssa ovat alkaneet kun työt ovat alkaneet. -

-- Toki uupumus voi juontaa juurensa myös koulunkäynnin ulkopuolisista asioista, kuten kotioloista, harrastuksista, töissä käymisestä tai terveydentilasta. Toisaalta joskus mukavanakin koetut asiat voivat aiheuttaa uupumusta, jos kalenteri on täpötäynnä tekemistä eikä aikaa palautumiselle jää riittävästi.

Nykylukiolaiset ovat niin sanotusti somenatiiveja eli he ovat tottuneet käyttämään erilaisia sosiaalisen median palveluita pienestä pitäen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuoret osaisivat käyttää sosiaalista mediaa aina järkevästi, vaan se saattaa aiheuttaa myös suuria paineita tai viedä todella paljon aikaa vuorokaudesta. Sosiaalisessa mediassa pitää näyttää hyvältä, ja nuorilla on myös pelko siitä, että heiltä menee jotain ohi, jos eivät käytä sosiaalista mediaa

aktiivisesti. Kännykkä voi olla jatkuvasti liimautuneena käteen, jolloin se vie keskittymisen muulta toiminnalta ja saattaa vaikeuttaa myös nukkumista. Moni opinto-ohjaaja tuntuikin olevan huolissaan lukiolaisten kännykän käytöstä ja terveellisten elämäntapojen puutteesta.

Lisääntynyt somen ja kännykän käyttö-> ei mennä ajoissa nukkumaan tai saada unta koska kännyä/konetta selataan liian myöhään. Jatkuva multitaskaaminen päivän aikana. Vähentynyt liikunta ja ulkoilu sekä uni. Liian ravintoköyhä ruoka (liiallinen sokeri ja energiajuomat). Liian vähän kasvokkain tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä perheissä ja ystävien kesken.

-- Toinen ongelma on liiallinen ruutu-aika. Kun tekee läksyjä puhelin toisessa kädessä, ajankäyttö ei ole tehokasta ja tuntuu että on opiskellut kauan, mutta ei ole saanut aikaiseksi mitään. Tämäkin uuvuttaa. Moni ei nuku tarpeeksi ollenkaan. Taas vaikuttaa olevan niin, että puhelin tai tietokone on syy siihen.

Uupumus on valitettavasti vain yksi haaste, jonka opinto-ohjaajat näkivät opiskelijoilla olevan. Uupumuksen lisäksi moni toi vastauksissaan esiin muita erilaisia terveydellisiä haasteita, jotka saattavat lisätä opiskelijan riskiä uupua tai aiheuttaa uupumuksen kaltaista oireilua. Yhtenä isona kokonaisuutena on mielenterveyden haasteet, erityisesti masennus, joiden useampi vastaaja kokee lisääntyneen opiskelijoiden keskuudessa. Myös autismin kirjon ja erilaisten keskittymishäiriöiden, kuten ADHD:n, koettiin lisääntyneen tai ainakin vaikuttavan opiskelijoiden uupumuksen taustalla. Lisäksi erilaiset oppimisvaikeudet voivat lisätä opintojen kuormittavuutta ja edesauttaa uupumista.

Opiskelijoilla on elämässä paljon muutakin kuin opiskelu. Tavoitteellinen harrastaminen, oppimisen vaikeudet, mielenterveyden haasteet, töissäkäynti lukion ohella ovat esimerkiksi syitä. -

Terveydelliset haasteet (autismin kirjo, adhd, add, masennus, jne.) ja oppimisvaikeudet yhdistettynä opiskeluun, elämän muilta osa-alueilta tulevat kuormitukset yhdistettynä opiskeluun.

Kaikkien haasteiden ja huolen keskellä opinto-ohjaajilla on kuitenkin myös toivoa ja uskoa siihen, että kaikki lukiolaiset eivät ole uupuneita tai uupumuksen partaalla. Uupumus on nostettu mediassa ja yleisessä keskustelussa vahvasti esiin, ja kiinnittihän se myös minun huomioni tutkijana. Vastauksissa olikin mukana myös positiivisia pilkahduksia lukiolaisista ja heidän voinnistaan.

-- Toki on sanottava, että nykynuorista suurin osa on onneksi erittäin fiksuja, osaavia, pystyviä ja todella ahkeria nuoria. Ei kaikki ole ahdistuneita ja masentuneita, näiden ongelmatapausten 'ääni' tuntuu vain nousevan kaiken tavallisen arjen yläpuolelle enemmän kuin ennen.

Nuoret ovat kuitenkin aivan ihania. Oma väsymys väistyy nuorten kanssa ja toivon, että omalta osaltani voisin auttaa nuoria eteenpäin ja luottamaan itseensä, toisiinsa ja elämään.

5.3 Lukiolaisten jaksamisen tukeminen

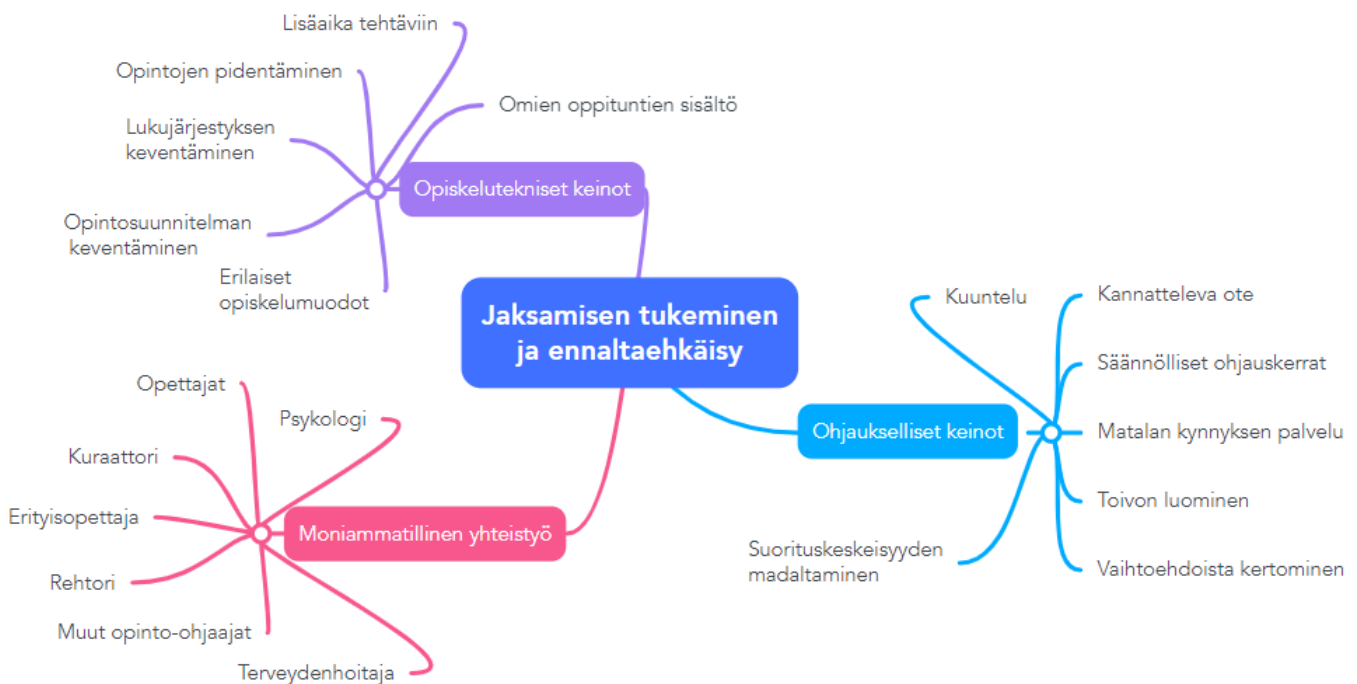
Kolmas tutkimuskysymyksenäni käsitteli opinto-ohjaajien keinoja lukiolaisten jaksamisen tukemiseen. Tämä tutkimuskysymys piti sisällään tavallaan kaksi alatasoa: uupuneiden opiskelijoiden tukemisen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Näitä aiheita käsitteleviin kysymyksiin tulleet vastaukset olivat kuitenkin niin samankaltaisia, etten lähtenyt niitä erottelemaan, vaan yhdistin ne yhdeksi pääluokaksi. Opinto-ohjaajat pystyvät tukemaan opiskelijoita ohjauksellisilla keinoilla, kuten empaattisella otteella ja kuuntelulla, mutta myös hyvin konkreettisesti erilaisilla opiskeluteknisillä keinoilla. Erityisen tärkeäksi tukikeinoksi opinto-ohjaajat nostivat moniammatillisen yhteistyön ja sen tuomat mahdollisuudet. Toiseksi pääluokaksi muodostui jaksamisen tukemista rajoittavat tekijät, joista löysin paljon yhtäläisyyksiä toisen tutkimuskysymyksenäni vastausten kanssa. Opinto-ohjaajat kokivat, että lukion keskittyminen ylioppilaskirjoituksiin ja sitä kautta jatko-opintoihin luovat niin tiukat raamit opiskelulle, etteivät he pysty niiden takia tarpeeksi tukemaan opiskelijoiden jaksamista. Todella suuressa roolissa on myös ohjausresurssien riittämättömyys, ja erityisesti koulupsykologeista on pulaa.

5.3.1 Opiskelijoiden jaksamisen tukeminen ja uupumisen ennaltaehkäisy

Opinto-ohjaajilla on monenlaisia keinoja tukea opiskelijoiden jaksamista ja samalla myös ennaltaehkäistä uupumista. Moni keinoista toimii myös jo uupuneiden kohdalla. Tukikeinot lajittelin analyysivaiheessa kolmeen eri yläluokkaan: opiskeluteknisiin keinoihin, ohjauksellisiin keinoihin ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Näiden luokkien alle kertyi useita eri alaluokkia, jotka on koottu kuvioon 3.

Kuvio 3

Jaksamisen tukemisen ja uupumisen ennaltaehkäisy keino



Jaksamisen tukemisen opiskeluteknisissä keinoissa on hyvin paljon samankaltaisuutta ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla käsiteltyihin tukijärjestelyihin. Lukujärjestystekniset järjestelyt ovat monesti ensimmäinen keino opiskelijan tilanteen helpottamiseksi. Lukujärjestystä voidaan keventää joko vähentämällä oppiaineita tai rakentamalla eri jaksojen aikataulut niin, ettei samassa lukujärjestyksessä ole montaa opiskelijalle hankalaa oppiainetta. Varsinkin kirjoitettavien aineiden kohdalla on hyvä varmistaa, ettei niitä ole samassa lukujärjestyksessä liian monta, jotta jokaisella oppitunnilla ei tarvitsisi täydellistä panostamista. Lisäksi on tärkeää, että opiskeltavat aineet ovat opiskelijan mielestä kiinnostavia, jotta opiskelu olisi mielekästä.

-- Suosittelen opiskelijoita valitsemaan suoritettavia kursseja ja kirjoitettavia yo-aineita sen mukaan, mikä itseä kiinnostaa, ei sen perusteella mistä saa korkeakoulujen todistusvalinnassa hyvin pisteitä. Kehotan toisinaan myös suorittamaan ei-kiinnostavia aineita "kunhan läpi menee" -mentaliteetilla, jotta opiskelijalla jää enemmän aikaa itseä kiinnostavien aineiden opiskeluun.--

Joskus yhdenkin periodin keventäminen helpottaa, mutta joskus keventämistä tarvitaan enemmän, ja tällöin yleensä myös opintoaikaa pidennetään kolmeen ja

puoleen tai neljään vuoteen. Toinen vaihtoehto on opintosuunnitelman keventäminen eli käytännössä kirjoitettavien aineiden karsiminen, jos opiskelijalla niitä on enemmän kuin viisi vaadittua.

-- Yritän saada nuoren pohtimaan, mikä on olennaista ja voiko asioita priorisoida. Käymme läpi nuoren keinoja palautumiseen. Lukujärjestyksen helpottaminen on yksi tärkeimpiä keinoja, mahdollisesti myös keskustelu opiskeluajan pidentämisestä. Usein nuoren oloa helpottaa jo se, kun hän huomaa, että jotain haastavalta tuntuvaa opintojaksoa ei tarvitsekaan opiskella just nyt.

Lisäksi opinto-ohjaajien vastauksissa mainittiin lisäajan tarjoaminen tehtävien suorittamiseen ja erilaiset opiskelumuodot. Välillä esimerkiksi verkkomuotoisen kurssin suorittaminen voi olla opiskelijalle kevyempi tapa kuin perinteisessä lähiopetuksessa toteutettava. Osa vastaajista toi ilmi myös opinto-ohjauksen oppituntien kevyenä pitämisen, jotteivat ainakaan ne kuormittaisi opiskelijoita liialla tehtävämäärällä

Opiskeluteknisten keinojen yhteydessä käytetään käytännössä aina myös ohjauksellisia keinoja, erityisesti keskustelua ja kuuntelua. Moni opinto-ohjaaja koki, että opiskelijan kannustaminen ja toivon luominen voi jo itsessään auttaa opiskelijaa jaksamaan paremmin, sillä väsynyt opiskelija ei välttämättä osaa nähdä itse mitään positiivista omassa tilanteessaan. Lisäksi moni opinto-ohjaaja mainitsi välttävänsä itse suorituskeskeistä puhetta ja korostavansa valintoja mahdollisuuksina loppuelämää määrittelevien seurausten sijaan. Tärkeää on myös, ettei opinto-ohjaaja tuomitse opiskelijaa, vaan tarjoaa matalalla kynnyksellä tukea. Joskus opiskelija myös tarvitsee ikään kuin ulkopuolisen ihmisen luvan tahdin keventämiseen ja omien tavoitteiden madaltamiseen.

Seurantayhteydenotot, kuulumisten kyselyt, kevennetyt opiskelusuunnitelmat, tulevaisuudesta ja toiveista puhuminen - joskus auttaa katsoa kauempaa tilannetta, usein kyllä opiskelijalla ei ole voimia katsoa huomista pidemmälle. -- keskustelut, miten oma lähipiiri on tukena, keskustelut elämäntilanteesta - harrastukset, ajankäyttö, minkä asioiden tekemisestä nauttii vaikka on uupumusta, keskustelun avulla hyväksyy sitä, että on ok esim. opiskella vähemmän, keventää suunnitelmaa, siirtää yo-kirjoituksia ym.

Pyrin alkuohjauksessa käymään opiskelijan koko elämän osa-alueita ja suhteuttamaan opiskelusuunnitelmaa sen mukaan. Pyrin ohjaamaan opiskelijaa hakemaan tarvittavaa tukea koulun sisältä, suhteutettuna opiskelijan haasteisiin. Lisäksi pyrin arvioimaan ja kannustamaan opiskelijaa kevennetyyn opintosuunnitelmaan tarpeen mukaan.

Aina opiskelija ei välttämättä myöskään ole tietoinen erilaisista vaihtoehdoista opintojen suorittamisen tai keventämisen mahdollisuuksien suhteen, jolloin

opinto-ohjaajan on tärkeä tuoda niitä ohjaustilanteissa esiin. Tässä ja ohjauksessa ylipäättään auttaa matalan kynnyksen toiminta ja säännölliset ohjaukset. Osa vastaajista kertoi pitävänsä avoimia ovia opinto-ohjaukseen ja osalla puolestaan on hyvin säännölliset ohjaustapaamiset opintojen eri vaiheissa, jotta jokainen opiskelija varmasti kävisi opinto-ohjaajalla ainakin muutamaan otteeseen opintojen aikana. Tiheämpää ohjausta tarjotaan sitä tarvitseville. Lisäksi hyvinvoinnista puhuminen oppitunneilla ja ohjauksessa koetaan tärkeäksi.

Yksi tärkeimmistä opiskelijoiden tukemisen keinoista vaikutti vastausten perusteella olevan moniammatillinen yhteistyö. Kyselyn vastauksissa tuli useaan otteeseen ja eri kysymysten kohdalla mainintoja tahoista, joiden kanssa opinto-ohjaaja tekee säännöllistä yhteistyötä. Tärkeimpiä yhteistyötahoja vastausten perusteella ovat koulukuraattori, erityisopettaja, psykologi ja terveydenhoitaja. Näiden palveluiden saatavuudessa on kuitenkin suuria koulukohtaisia eroja, mutta palaan tähän aiheeseen opinto-ohjaajien työtä rajoittavien tekijöiden kohdalla. Opinto-ohjaajat kokevat moniammatillisen yhteistyön todella tärkeäksi, sillä se mahdollistaa opiskelijoiden pääsyn oikean avun piiriin. Opinto-ohjaajan ei siis tarvitse olla joka alan asiantuntija ja selviytyä yksin opiskelijoiden uupumuksen kanssa. Keskustelu ja konsultointi kollegoiden ja muiden ammattilaisten kanssa auttaa myös opinto-ohjaajaa itse jaksamaan paremmin. Vastauksista kävikin ilmi asioiden delegoinnin tärkeys. Aiemmin mainittujen tahojen lisäksi myös yhteistyö aineenopettajien kanssa koettiin tärkeäksi. Moni opinto-ohjaaja kokeekin toimivansa ikään kuin viestinviejänä opiskelijoiden ja opettajien välillä, jotta opiskelijoiden kuormitusta saataisiin vähennettyä.

-- Lisäksi saatan keskustella opettajien kanssa, voisivatko vaatimukset olla hetkellisesti vähäisemmät ja palautusaikaa tehtäville/ projektitoille pidentää, mahdollisesti siirtää koetta myöhempään.

Lisäksi yhteistyö ja ylipäättään yhteisöllisyyden korostaminen ja kehittäminen kouluympäristössä on yksi keino ennaltaehkäistä uupumista. Mielekkään tekemisen tarjoaminen oppituntien välillä keventää opiskelijoiden päivää ja yhteisöllinen toiminta lisää kuuluvuuden tunnetta koulu yhteisöön.

5.3.2 Jaksamisen tukemista rajoittavat tekijät

Aina keinot opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen eivät ole opinto-ohjaajien omassa käsissä, vaan erilaiset tekijät saattavat rajoittaa työtä. Yksi selkeästi rajoittava tekijä vastausten perusteella oli resurssit ja niiden riittämättömyys. Resurssit voivat liittyä joko työvoiman määrään tai saatavuuteen, aikaan tai omaan osaamiseen. Ohjausresursseihin liittyen vastauksista nousi esiin erityisesti psykologin tarve. Osalla lukioista on oma koulupsykologi, mutta kaikkialla tätä resurssia ei ole saatavilla. Psykologin puute näyttäytyy töiden siirtymisestä muille toimijoille:

Tarvitsisin enemmän moniammatillista ennaltaehkäisevää tukea, mutta se ei onnistu koska lukio on ollut ilman psykologia jo kuukausia ja jos psykologi saadaan, on hän täysin kuormittunut jo yksilötapaamisista. Sama kuraattorin kanssa, ei aikaa ennaltaehkäisyyn koska kuormittunut psykologin puuttuessa.

Lisäksi osassa vastauksista kävi ilmi, että opinto-ohjaajien määrä ei ole aina riittävä ja vastauksista nousikin esiin toive opinto-ohjauksen kirjaamisesta lakiin, mitä tällä hetkellä ei ole tehty. Toisen opinto-ohjaajan tai esimerkiksi erityisopettajan tuki koetaankin erittäin arvokkaaksi ja omaa jaksamista tukevaksi. Jos ohjausresursseja ei ole tarpeeksi, kokee moni opinto-ohjaaja oman aikansa riittämättömäksi ja opiskelijoiden jaksamisen tukemista rajaavaksi tekijäksi. Riittämättömän ajan lisäksi osa opinto-ohjaajista koki, ettei heillä ole riittävästi osaamista tai tietoa siitä, miten opiskelijoiden jaksamista voisi tukea. Toimivan opiskeluhuollon avulla osaamista ja tukea saa muilta toimijoilta, mutta ilman kaikkia tarvittavia palveluita opinto-ohjaajan luo voidaan hakeutua hyvin moninaisten haasteiden kanssa, jotka eivät varsinaisesti kuulu opinto-ohjaajan työtehtäviin, jolloin niiden hallintaan ei myöskään ole tarvittavaa osaamista.

Lukiokoulutuksessa ja koulumaailmassa ylipäänsä on paljon sellaisia rakenteita, jotka itsessään rajaavat opinto-ohjaajien mahdollisuuksia opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn, kuten jo toisen tutkimuskysymyksen kohdalla kävi ilmi. Erityisesti opinto-ohjaajien vastauksista nousivat esiin ylioppilaskirjoitukset sekä jatko-opiskeluun liittyvät seikat. Ylioppilaskirjoituksissa on pakko kirjoittaa vähintään viisi oppiainetta, eikä jouston varaa sen suhteen ole. Kirjoituksia voi hajauttaa useammalle eri

kirjoituskerralle, mutta silloin on oltava tarkkana, että ehtii käymään vaadittavat opintojaksot ennen kirjoituksia. Isommissa lukioissa lukujärjestyksen pyörittely on monesti helpompaa, sillä samaa opintojaksoa tarjotaan useampaan eri otteeseen. Pienemmissä lukioissa jokin tietty opintojakso saattaa kuitenkin olla mahdollista suorittaa vain kerran vuodessa, jolloin vaihtoehtoja ei ole. Ylioppilaskirjoituksia myös korostetaan yleisessä puheessa todella paljon ja niistä aletaan puhua heti opintojen alussa. Kirjoituksissa pärjääminen on puolestaan yhteydessä jatko-opiskeluihin ja erityisesti uudistettuun todistusvalintaan. Näihin opinto-ohjaajat eivät kokeneet pystyvänsä itse vaikuttaa.

-- Ylioppilaskirjoitukset ja oppiaineissa alusta asti niiden korostaminen on kautta aikojen aiheuttanut nuorille valtavia paineita. Tälle ei vaan ole voinut mitään, yrityksistä huolimatta. Korkea-asteen todistusvalinnasta on tiedotusvälineissä tehty suurtakin suurempi mörkö nuorille. Tällekin lukio-opo ei mitään voi. -

-- Mahdollisuuksia rajoittavat hieman kärjistettynä yo-kokeet, todistusvalinta ja jatkopaine. Toki on muitakin vaikuttavia tekijöitä, mutta stressaamiseen taipuvaiset ihmiset alkavat heti ykkösen alusta hermoilla yo-kokeista ja "oikeista" valinnoista. -

Kirjoitusten, jatko-opiskelupaineiden ja lukujärjestysteknisten asioiden lisäksi opinto-ohjaajat kokivat oppiainekeskeisyyden haastavaksi ja heidän työtään rajaavaksi tekijäksi. Moni vastaajista mainitsi, että lukion aineenopettajat pitävät omaa oppiainettaan kaikkein tärkeimpänä, eivätkä haluaisi joustaa sen suhteen. Opinto-ohjaajat kokevat tämän hankalaksi, kuten seuraavista vastauksista käy ilmi:

-- Ajattelen, että se on myös enemmän koko koulun henkilökunnan yhteinen työ ennaltaehkäistä ja koen, että aina kaikki eivät ole yhteisymmärryksessä siitä kuinka paljon siihen pitäisi panostaa, esim. opettajat tuntevat usein menevän se edellä että opiskeltava aine on tärkein eivätkä välttämättä suhtaudu opiskelijoihin holistisesti.

-- Toivoisin opettajien voivan ottaa opiskelijan hetkellisen (tai pidemmänkin) voimavarojen puutteen paremmin huomioon ja pystyvän yksilöllistämään tavoitteita, esim. arvioimaan vähemmän tehtävämäärän perusteella, ilman että se laskisi arvosanaa. Tämä onnistuu harvoin. Opettajien mielestä on epäilemättä muita kohtaan, jos joku arvioidaan vähemmällä tehtävillä. Mutta mielestäni silloin vain tasa-arvoistetaan, kun otetaan huomioon voimavarat. Näinhän työelämässäkin toimitaan, mutta koulumaailmassa ei.

Jokainen aineenopettaja on uupumisen ennaltaehkäisyssä "viholliseni", koska opettajat ajattelevat oman aineensa olevan se kaikkein tärkein ja odottavat kaikilta opiskelijoilta niissä hyvää opintomenestystä. -

Opinto-ohjaajat siis toivovat opettajilta enemmän ymmärrystä opiskelijoita kohtaan ja yhteistyötä jaksamisen tukemiseen. Osassa vastauksissa tuli myös esiin hyvä yhteistyö opettajakunnan kanssa, joten on varmasti hyvin koulukohtaista, miten ohjauksen ja opetuksen välinen yhteistyö rakentuu.

Kaikista eniten opinto-ohjaajien työtä vaikutti vastausten perusteella rajoittavan yhteiskunnan paineet, tai ainakin niihin vaikuttaminen koettiin todella haastavaksi. Yhteiskunnan paineet koettiin yhdeksi suurimmaksi vaikuttavaksi tekijäksi opiskelijoiden uupumuksen taustalla, kuten myös edellisen tutkimuskysymyksen kohdalla kävi ilmi. Opinto-ohjaajat kokivat, että suomalaisen yhteiskunnan suorituskeskeinen ajattelutapa ja ylipäättään laajempi yhteiskunnallinen paine rajoittavat heidän työtään. Suorituskeskeisyys voi olla hyvin vahvasti iskostunut opiskelijaan jo ennen lukiota, ja myös kotoa tulevat vaatimukset voivat olla valtavan suuret. Opiskelijan omat odotukset lukiota kohtaan ovat tietynlaiset, eikä niistä haluta helpolla joustaa. Opiskelija voi siis olla täysin uupumuksen partaalla, mutta ei opinto-ohjaajan kehotuksista huolimatta halua keventää opintotaakkaansa. Tämä oli monen vastaajan mielestä niin laaja ongelma, että se vaatisi suurempaa, ylhäältä päin johdettua muutosta.

-- Lukiokoulutuksen rakenteet ja yhteiskunnan arvot kaipaavat isoa muutosta. Meidän tulee siirtyä jatkuvasta kasvun ja tuoton tavoittelusta (nuoret mahd. nopeasti työelämään) hitaampaan ja arvoiltaan pehmeämpään elämään. Lukiossa tahtia tulisi hidastaa jo rakenteiden tasolla. Jos systeemi on rikki, ei auta vaikka opo kertoo, että uupumista kannattaa välttää.

No tavallaan näyttäisi siltä, että kyseessä on laajempi yhteiskunnallinen ilmiö, koska sekä nuoret työikäiset että lukiolaiset voivat huonommin kuin ennen - ongelma siis tuskin on pelkästään koulussa, vaan yhteiskunnassa laajemmin. Siihen toki voi myös vaikuttaa, mutta keinot ovat rajalliset ja vaikutukset hitaita. -

Kaiken kaikkiaan todella moni vastaajista koki, ettei pysty vaikuttamaan opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen tarpeeksi tai ainakaan niin paljon kuin itse haluaisi. Tukemiseen on olemassa erilaisia keinoja, kuten aiemmin mainitsin, mutta rajoittavia tekijöitä on myös runsaasti ja niille opinto-ohjaaja ei itse usein voi mitään. Yhteistyö eri ammattilaisen välillä ja selkeä ohjaussuunnitelma ovatkin tärkeitä apuja opinto-ohjaajan työssä, ja niiden avulla ainakin osaa rajoittavista tekijöistä voidaan hieman purkaa.

6 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia lukion opinto-ohjaajilla on opiskelijoiden uupumuksesta ja minkälaisia tekijöitä he näkevät lukiolaisten uupumuksen taustalla olevan. Lisäksi halusin kartoittaa, millaisia keinoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Tutkimuksessani selvisi, että lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä uupumuksen tunnistamisen ja työn sisältöjen kautta. Opinto-ohjaajilla on monia eri tapoja tunnistaa uupunut opiskelija ja monesti tunnuspiirteitä on useita yhtä aikaa. Opinto-ohjaajalle saattaa nousta huoli opiskelijan jaksamisesta, jos hänen opintosuorituksissaan tapahtuu suuria muutoksia tai jos opiskelijan käyttäytyminen muuttuu. Aina varsinaista tunnistamista ei tarvita, sillä opiskelija saattaa hakeutua opinto-ohjaajan puheille itse tai jonkun muun koulun henkilökunnan kehotuksesta. Opinto-ohjaajan työtehtävissä opiskelijoiden uupumus näkyy esimerkiksi lisääntyneiden ohjauskertojen ja erityisjärjestelyjen kautta. Opinto-ohjaajat kantavat myös huolta opiskelijoista, mikä saattaa heijastua heidän omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

Opinto-ohjaajat näkivät lukiolaisten uupumuksen taustasyiksi sekä kouluun että koulun ulkopuoliseen elämään liittyviä tekijöitä. Koulumaailman puolella esimerkiksi ylioppilaskokeiden korostaminen, jatkuva valintojen tekeminen ja paine päästä jatko-opintoihin kuormittavat opiskelijoiden jaksamista. Lisäksi lukio on kohdannut viime vuosina useita uudistuksia, joista erityisesti uuden opetussuunnitelman ja valintakoeuudistuksen katsotaan lisänneen opiskelijoiden uupumista tai ainakin siihen liittyvää keskustelua. Juuri näistä teemoista onkin ollut paljon keskustelua myös mediassa (esim. Koskela, 2022; Vanas, 2023). Koulun ei kuitenkaan nähdä olevan ainut tekijä lukiolaisten uupumuksen taustalla, vaan siihen voi olla myös monia muita syitä. Opiskelijan, hänen vanhempiansa sekä yhteiskunnan luomat paineet ja odotukset voivat olla valtavan korkealla, eikä niitä aina pystytä kannattelemaan. Nuoria myös huolestuttaa yleinen maailmantilanne ja heidän aikaansa vievät koulun lisäksi

muun muassa työ, harrastukset ja sosiaalinen media. Uupumisen lisäksi tai sen taustalla voi olla myös erilaisia terveydellisiä haasteita kuten mielenterveysongelmia tai oppimisvaikeuksia.

Opinto-ohjaajilla on monia eri keinoja opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen. He voivat helpottaa opiskelijan kuormitusta erilaisilla opiskeluteknisillä keinoilla, kuten lukujärjestystä keventämällä tai opiskeluaikaa pidentämällä. Näiden lisäksi erilaiset ohjaukselliset keinot, kuten matalan kynnyksen kohtaaminen, kuuntelu ja toivon tarjoaminen ovat tärkeitä asioita opiskelijoiden tukemisessa. Nämä ovatkin tärkeässä osassa lukion opinto-ohjaajan työnkuvaa, kuten esimerkiksi Kasurinen (2018b) kuvailee. Myös moniammatillinen yhteistyö on suuressa roolissa ja opinto-ohjaajat työskentelevätkin paljon esimerkiksi koulukuraattorin, psykologin, terveydenhuollon ja opettajien kanssa. Yhteistyöllä opiskelijalle pystytään tarjoamaan kohdennetumpaa ja monipuolisempaa tukea. Nämä havainnot tukevat myös aiempaa tutkimusta opinto-ohjaajien työnkuvasta ja siihen liittyvästä moniammatillisuudesta (Rantanen, 2019).

Opinto-ohjaajien työtä rajaa moni asia, joiden takia he kokevat jaksamisen tukemisen ja uupumisen ennaltaehkäisyn välillä haastavaksi. Lukiossa on paljon tiukkoja rakenteita, kuten pakolliset opintojaksot ja ylioppilaskirjoitukset, joihin opinto-ohjaaja ei voi vaikuttaa. Lisäksi jatko-opiskelupaine ja siihen liittyvä todistusvalinta ovat monesti opiskelijoita stressaavia asioita. Samanlaisia teemoja tuo esiin esimerkiksi Huhta (2022) teoksessaan. Osa opinto-ohjaajista myös koki, ettei heillä ole koulussaan tarpeeksi resursseja opiskelijoiden tukemiseen. Joko työvoimaa on liian vähän tai sitten jokin palvelu, useimmiten psykologi, puuttuu koululta kokonaan. Samanlaisia kokemuksia on ollut esillä jo aiemmissa tutkimuksissa (esim. Ahola & Mikkola, 2004; Rantanen 2019). Lisäksi yhteiskunnan asettamat paineet, erityisesti suomalainen suorituskeskeisyys koetaan opinto-ohjaajien keskuudessa heidän työtään hankaloittavaksi asiaksi. Onkin mielenkiintoista, että nimenomaan suorituskeskeisyys nousi aineistosta niin vahvasti esille, sillä siihen liittyviä ongelmia on viime vuosina alettu huomata laajemminkin. Esimerkiksi Suomen Mielenterveys ry:n laatimassa

Nuorten hyvinvointiohjelmassa (2022, 6) on mainittu, että suorituskeskeisyyteen kannustamisen sijaan yhteiskunnan rakenteiden tulisi taata nuorille mahdollisuuden kasvaa rauhassa ja myös tehdä virheitä ja uusia valintoja. Tämä on kuitenkin ainakin vielä melko suuresti ristiriidassa hallitsevan koulutuspolitiikan ja esimerkiksi tehtyjen lukiouudistusten kanssa. Valtioneuvoston koulutuspoliittisessa selonteossa mainitaan opiskelu-uupumuksen lisääntyneen, mutta sen ehkäisyyn ei anneta mitään keinoja tai toimintaohjeita (2021, 67). Sen sijaan suomalaisen koululaitoksen suoritus- ja kilpailukyvyistä tunnutaan selonteossa olevan enemmän huolissaan, ja varsinkin uuteen teknologiaan ja digitaalisuuteen liittyvät toimenpiteet ovat suuressa roolissa nykyisessä koulutuspolitiikassa.

Tutkimukseni yksi tavoite oli tarjota opinto-ohjaajille uusia näkökulmia ja ideoita lukiolaisten jaksamisen tukemiseen. On vaikea arvioida, kuinka paljon uutta tietoa pystyin tutkimuksellani tuottamaan, mutta koen tulosten olevan hyödyllisiä ainakin aloittaville opinto-ohjaajille. Kyselyni vastauksissa tuli ilmi, että moni opinto-ohjaaja luottaa omaan kokemukseensa ja pystyy hyödyntämään vuosien aikana karttuneita toimintatapoja opiskelijoiden tukemiseen. Uusilla opinto-ohjaajilla ei kuitenkaan kokemuksen tuomaa varmuutta vielä ole, joten uskon, että tutkimukseni voisi hyödyttää erityisesti heitä. Koen myös, että tutkimukseni tuotti ymmärrystä opinto-ohjaajien työnkuvasta ja myös siitä, millaisia tarpeita heillä on työssään. Erityisen tärkeäksi näen opinto-ohjaajien kokemuksen moniammatillisen yhteistyön tärkeydestä ja varsinkin siitä, kuinka tärkeää olisi saada jokaiselle koululle psykologin palvelut. Kun psykologia ei ole tarjolla, opiskelijat turvautuvat koulun muihin palveluihin, kuten opinto-ohjaajaan tai kuraattoriin, joiden tehtävä ei kuitenkaan ole toimia psykologina. Toimiva opiskeluhuolto onkin avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen sujumisen kannalta, sillä silloin ongelmiin tai esimerkiksi oppimisen haasteisiin pystytään puuttumaan ajoissa (Muuronen, 2014, 227). Kyselyni vastauksissa moniammatillinen yhteistyö korostui moneen otteeseen, ja opinto-ohjaajat kokivat toimivan opiskeluhuollon tärkeäksi tueksi omalle työlle. Onkin tärkeää, että opinto-ohjaaja on tietoinen erilaisista palveluista, joiden äärelle

opiskelijan voi tarvittaessa ohjata, sillä opiskelija ei aina ole tähän itse kykenevä (mt., 231). Opinto-ohjaajan ei kuitenkaan tulisi olla tästä yksin vastuussa, vaan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen on koko koulun henkilökunnan yhteinen tehtävä. Tämä edellyttää hyvää organisointia ja tietoa siitä, mitä kenenkin työnkuvaan kuuluu. Yksittäisten ohjaussuunnitelmien lisäksi olisikin hyvä, että oppilaitoksella olisi myös kokonaisvaltainen hyvinvointisuunnitelma, josta myös opiskelijat ja heidän huoltajansa olisivat tietoisia (mt., 232).

Tutkimuskyselyni vastauksista nousi esiin mainintoja opinto-ohjaajien resurssista ja työnohjauksesta. Tällä hetkellä ei ole olemassa laissa määriteltyä mitoitusastetta siitä, kuinka monta ohjattavaa saa yhtä opinto-ohjaajaa kohden olla. OAJ ja Suomen Opinto-ohjaajat ry ovat asettaneet suositukseksi 200 opiskelijaa opinto-ohjaajaa kohden, mutta tämä toteutuu vain harvoin ja esimerkiksi ammatillisen koulutuksen puolella ohjattavia voi olla yli tuplasti suositusta enemmän (Pelander, 2021). Myös OHJAT-seurantakyselyssä kävi ilmi, että vain kolmanneksella opinto-ohjaajista on 200 ohjattavaa tai vähemmän, kaikilla muilla määrä oli suurempi (Rantanen, 2019). Opomitoituksen määrittely lakiin vaatisi suurta rahallista panostusta koko maan tasolla, mutta voitaisiinko sen avulla ennaltaehkäistä suurempia ja myös kalliimpia ongelmia, kuten opiskelijoiden syrjäytymistä tai opintojen keskeyttämistä? Opomitoituksen lisäksi opinto-ohjaajien työnohjauksesta voisi olla apua opinto-ohjaajien omaan jaksamiseen ja sitä kautta opiskelijoiden tukemiseen. Työnohjaus tarjoaa vertaistukea ja sen avulla opinto-ohjaajat voisivat esimerkiksi jakaa hyväksi havaittuja työmuotoja kollegoidensa kanssa. Kyselyni vastauksista kävi ilmi, että osa opinto-ohjaajista saa työnohjausta, mutta kaikkialla ei sitä tarjota, vaikka kysyntää olisikin.

Tutkimuksessani oli mielestäni paljon yhtymäkohtia Huhdan (2022) teokseen lukiolaisten uupumuksesta. Tämä ei sinänsä ole yllättävää, sillä teos toimi inspiraationa omalle tutkimukselleni. Tutkimuskyselyni vastauksista nousi valtavasti samankaltaisia teemoja, joita Huhta kirjassaan käsittelee, ja vaikei Huhdan tapauksessa kyse ollutkaan tieteellisestä tutkimuksesta, koen oman tutkimukseni tukevan hänen teoksensa sanomaa. Tutkimukseni ei ole

tilastollisesti pätevä, mutta ainakin tämän otannan perusteella koen opinto-ohjaajien äänen olevan melko yhtenäinen lukiolaisten uupumuksen suhteen. Kyseessä on tärkeä aihe ja opiskelijoiden jaksamisesta on aiheellista olla huolissaan. On kuitenkin myös muistettava, ettei huolta kannata lietsoa. Yleinen keskustelu ja median uutisointi lukiolaisten jaksamisesta on yleisesti hyvin negatiivissävytteistä, mutta sekä kyselyni vastauksissa että Huhdan teoksessa tuodaan esiin vääristyneiden mielikuvien korjaaminen. Varsinkin valintakoeuudistuksesta monilla on hyvin vääristyneitä kuvia, vaikka esimerkiksi cum lauden tai magnan papereilla olisi vuonna 2021 päässyt satoihin eri ammattikorkeakoulujen koulutusohjelmiin ja myös useaan kymmeneen yliopiston koulutusohjelmaan (Huhta, 2022, 165–166). Onkin aiheellista miettiä, että takerrummeko yleisesti liikaa ongelmiin ja niissä vellomiseen sen sijaan, että keskittyisimme hyvän edistämiseen ja positiivisten asioiden esiin tuomiseen? Tämän pointin tuo esiin myös Hakanen (2004) tutkimuksessaan työuupumuksesta ja työn imusta. Lisäksi Puhakan ja Silvosen (2011) opinto-ohjaajille tehdyssä tutkimuksessa keskityttiin työuupumuksen sijaan työhyvinvointiin ja voimavaroihin. Tutkimuksessa selvitettiin esimerkiksi sitä, miten opinto-ohjaajat sitoutuvat työhönsä ja mikä auttaa heitä jaksamaan työssään. Voimavaratekijöitä voi olla ulkoisia, kuten kollegoiden tuki tai esihenkilöltä saatu palaute, ja sisäisiä, kuten pystyvyyden tunne ja optimismi. (mt., 258.) Positiivisuuteen keskittyminen ja esimerkiksi positiivinen psykologia ja siitä kehittynyt positiivinen pedagogiikka ovatkin viime vuosien aikana alkaneet raivata tilaa kaiken suorituskeskeisyyden keskellä. Meillä suomalaisilla on perinteisesti taipumus pessimismiin ja negatiiviseen ajatteluun, joten on hyvä pysähtyä pohtimaan, että voitaisiinko sitä kulttuuria vastaan taistella? Koen, että tämä on ainakin opinto-ohjaajien hyvä ottaa huomioon työssään ja tutkimukseni perusteella ilahduttavan moni niin myös tekee.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan hieman eri tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tulosten luotettavuutta voidaan laskea luvuin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema on niin suuri, että jo se itsessään vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksessa näkyy tutkijan näkemykset ja tulkinnat, ja ne voivat myös muuttua tutkimuksen edetessä. Tutkimusraportilla on valtava merkitys laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä siinä pitäisi tuoda esiin tutkimuksen eteneminen sekä siihen liittyneet haasteet ja ratkaisut. Laadullinen tutkimus onkin hyvin subjektiivista ja tutkijan on hyvä ottaa se myös itse huomioon. (Eskola & Suoranta, 2014, 211–212; Kiviniemi, 2015, 84–86.) Määrällisessä tutkimuksessa puhutaan usein myös tutkimuksen yleistettävyydestä, mutta se ei laadullisessa tutkimuksessa ole tavoiteltavaa tai tärkeää (Vilkka, 2015, 195).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa voidaan puhua monilla eri termeillä ja suomennoksilla, mutta nojaudun itse Eskolan & Suorannan esittelemiin (2014) termeihin: uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), varmuus (dependability) ja vahvistavuus (confirmability). Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimustulos ilmentää kuvattavaa ilmiön todellisuutta ja tutkittavien käsityksiä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta siirtää tutkimus toiseen kontekstiin ja toteuttaa siten uudestaan. Varmuudella otetaan huomioon tutkimukseen mahdollisesti liittyvät ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot. Vahvistavuudella puolestaan haetaan varmuutta muista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta, 2014, 212–213.) Olen pyrkinyt tutkimusraportissani kuvaamaan tutkittavieni kokemuksia mahdollisimman tarkasti ja uskottavasti. Apuna olen käyttänyt suoria lainauksia tutkimusaineistosta, joita en ole muokannut tai korjaillut. Koen tutkimustulosteni kuvaavan hyvin tutkimaani aihetta ja opinto-ohjaajien todellisia kokemuksia, ja olen myös pyrkinyt tuomaan esiin eriäviä mielipiteitä, jos sellaisia on jonkin aiheen kohdalla ollut. Olen myös pyrkinyt kuvaamaan aineiston keruun ja analyysin mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimukseni olisi mahdollista toteuttaa uudestaan myös jossain muussa kontekstissa. Olen

kertonut avoimesti tekemistäni ratkaisuista ja syistä niiden takana, enkä ole piilotellut tutkimukseni suhteen mitään. Olen myös etukäteen ottanut huomioon aineistonkeruutapani mahdolliset haasteet ja ollut valmis muuttamaan suunnitelmaa tarvittaessa. Aineistolähtöisen lähestymistavan takia aineiston analyysin vaiheessa en joutunut tekemään kompromisseja tai ottamaan huomioon mitään etukäteen määriteltyä tapaa tai luokittelua. Olen myös mielestäni hyödyntänyt asianmukaisia lähteitä ja aiempia tutkimuksia oman tutkimukseni taustalla. Tuloksissani oli myös yhteyksiä aiempiin tutkimuksiin. Tiedostan, että suurin osa käyttämistäni lähteistä on kotimaisia, mutta mielestäni myös tutkimukseni konteksti antaa siihen perusteluja, sillä tutkimukseni sijoittui nimenomaan suomalaiseen kouluympäristöön. Vastaavaa tutkimustietoa muista maista en myöskään onnistunut löytämään. Sopivien lähteiden löytäminen oli muutenkin välillä hieman haastavaa, joten näen lähteistön tutkielmani heikoimmaksi puoleksi.

Tutkimusprosessini oli kaiken kaikkiaan melko pitkä ja tutkielmaa tehdessäni löysin jatkuvasti uusia näkökulmia, joihin tarttua. Välillä olikin haastavaa saada pidettyä aihe tarkasti rajattuna ilman ylimääräisiä sivupolkuja. Onnistuin tässä kuitenkin mielestäni suhteellisen hyvin, enkä esimerkiksi juurikaan muokannut teoriapohjaani aineiston keruun jälkeen. Aineistosta nousi vahvasti esiin suorituskeskeisyyden teema, jota olisi ollut mielenkiintoista käsitellä laajemmin. Aiheeseen liittyy myös perfektionismi, josta tutkimustietoa löytyy aivan valtavasti. Päätin kuitenkin olla käsittelemättä aihetta sen laajemmin, sillä muuten tutkielmani olisi paisunut liian laajaksi. Nostinkin aiheen esiin jatkotutkimuspohdinnan yhteydessä. Koen kuitenkin käsitelleeni tutkimukseni kannalta oleelliset käsitteet ja taustateorian riittävän laajasti.

Koen valitsemani tutkimusmetodin olleen tutkimusaiheeni kannalta sopiva, ja aineiston keruu sujuikin todella mutkattomasti. Olen tyytyväinen tekemääni metodivalintaan ja pidän aineiston keruuta sekä analyysia onnistuneena. Uskon, että aihe on ollut tutkittaville tärkeä, sillä vastauksia tuli hyvin nopeassa ajassa riittävä määrä. Lisäksi kyselyn vapaa sana -osiossa kiiteltiin tärkeän ja ajankohtaisen aiheen tutkimisesta. Pyrin tuomaan opinto-

ohjaajien kokemuksia mahdollisimman laajasti esiin tulosten yhteydessä ja koen myös onnistuneeni siinä. Opinto-ohjaajien oma ääni tulee konkreettisesti esiin sitaattien kautta, ja olen myös pyrkinyt jakamaan opinto-ohjaajien keinoja opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen, jotta mahdollisimman moni muukin hyötyisi niistä.

6.2 Jatkotutkimus

Tutkimukseni tuloksista ja kyselylomakkeen vastauksista nousi esiin joitain jatkotutkimusaiheita. Muutamissa vastauksissa opinto-ohjaajat toivat esiin sen, että uupuminen ei ole vain lukiolaisten ongelma, vaan he kokivat sen lisääntyneen nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa yleisestikin. Näkisin, että tutkimuksessani esiin tuomani koulun ulkopuoliset syyt uupumisen taustalla voisivat selittää myös muiden kuin lukiolaisten uupumusta. Yhtenä suurimpana haasteena on yhteiskuntamme suorituskeskeisyys. Nuorilla ei ole aikaa etsiä itseään ja omaa suuntaansa, tai ainakaan sitä ei katsota hyvällä. Yhteiskunnallamme on kova kiire saada nuoret ja myös aikuiset työelämään, jos he eivät siellä vielä ole. Olisikin mielenkiintoista tietää, kuinka yleistä uupuminen on nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa ylipäätään. Uuvuttaako yhteiskuntamme meitä ja millaisia seuraamuksia sillä on? Tällainen tutkimus toki vaatisi todella laajaa otantaa ja aineistoa, mutta tulokset voisivat olla hyvinkin mielenkiintoisia ja myös tarpeellisia. Suorituskeskeisyyteen liittyen on tutkittu paljon esimerkiksi perfektionismia, mutta se on enemmän sisäinen ominaisuus, kun taas suorituskeskeisyys on hyvin vahvasti yhteiskunnallinen ilmiö. Olisi myös mielenkiintoista toteuttaa omaa tutkimustani vastaava tutkimus esimerkiksi peruskoulussa, ammattikoulussa tai korkeakouluissa, jolloin voisi nähdä, millaisia eroja eri koulutusasteilla on. Kouluterveyskysely toki kattaa myös peruskoulun ja ammattikoulun, mutta sen kautta ei opinto-ohjaajien ääni tule kuuluviin.

Kysyin kyselylomakkeeni taustatiedoissa vastaajien työskentelykunnan kokoa ja maantieteellistä sijaintia. En kuitenkaan tässä tutkimuksessa lähtenyt

vertailemaan vastauksia taustatietojen perusteella, sillä se olisi paisuttanut tutkimukseni aivan liian laajaksi. Silmäilin aineiston kuitenkin nopeasti läpi työskentelykunnan koon mukaan eikä opiskelijoiden uupumukseen liittyvissä vastauksissa näyttänyt olevan suuria eroja pienten, keskikokoisten tai suurien kuntien välillä. Ohjaamiseen käytettävän ajan suhteen suurten kuntien opinto-ohjaajista suurin osa sanoi, että aikaa opiskelijoiden kohtaamiseen on tällä hetkellä riittävästi, mutta he myös kokivat uupuneiden opiskelijoiden määrän lisääntyneen. Pienten ja keskikokoisten kuntien opinto-ohjaajien kohdalla kokemus uupuneiden määrästä oli sama, mutta opiskelijoiden kohtaamiseen käytettävä aika koettiin vähäisemmäksi kuin suurten kuntien kohdalla. Työskentelykunnan koko ei kuitenkaan sinänsä kerro vielä mitään, vaan tärkeämpää olisi tietää, kuinka monta ohjattavaa opinto-ohjaajalla on. Olisikin mielenkiintoista nähdä esimerkiksi määrällinen tutkimus, jossa vertailtaisiin eri kokoisissa kouluissa ja eri opimaitoksissa työskentelevien opinto-ohjaajien vastauksia. Maantieteellisen sijainnin perusteella en lähtenyt kyselyni vastauksia erittelemään, mutta olisi myös mielenkiintoista tietää, onko esimerkiksi pääkaupunkiseudulla tilanne kärjistetympi kuin vaikkapa pienissä maalaiskunnissa. Kaiken kaikkiaan opinto-ohjaaja- ja myös opettajamitoitus on sellainen aihe, josta olisi hyvä saada lisää tutkimustietoa, jotta kouluissa olisi riittävästi ammattilaisia opiskelijoiden apuna ja tukena. Ennaltaehkäisevä työ on kuitenkin aina halvempaa kuin korjaava työ, joten siihen olisi mielestäni erittäin tärkeä panostaa.

LÄHTEET

- Ahola, S. & Mikkola, J. (2004). *Opinto-ohjaus, muutos ja epävarmuus* (Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 62). Turku: Digipaino.
- Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2012). Opinnoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa. *Nuorisotutkimus* 30:4. (s. 21-33). Helsinki: Nuorisotutkimuseura.
<https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2012/4/opinnois.pdf> Haettu 9.3.2023.
- Blum, D.J. & Davis, T.E. (2010). *The School Counselor's Book of Lists*. 2. painos. American School Counselor Association. San Francisco: Jossey-Bass.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=537304> Haettu 4.5.2023.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun: työhyönteittutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla* (Työ ja ihminen Tutkimusraportti 27). Helsinki: Työterveyslaitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136585/Hakanen_Työuupumuksesta_ty%c3%b6n_imuun.pdf?sequence=1&isAllowed=y Haettu 27.2.2023.
- Haltia, N., Isopahkala-Bouret, U., & Peura, M. (2022). Opiskelijavalintojen ensikertalaiskiintiöiden poliittinen oikeutus ja kritiikki . *Kasvatus & Aika*, 16(1), 5–21. <https://doi.org/10.33350/ka.101665> Haettu 17.7.2023.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Huhta, L. (2022). *Uupuneet nuoret pärjäävät*. Bazar Kustannus.
- Juutilainen, P-K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2011). Ohjaajan kompetenssit – taidanko, ymmärrätkö, olenko ja uskallanko? Teoksessa H. Kasurinen, E. Merimaa & J. Pirttiniemi (toim.) *OPO – Opinto-ohjaajan käsikirja* (s. 226-237). Opetushallitus: Oppaat ja käsikirjat 2011:3.

- Kangasniemi, P. (2021). Kulutaako lukioputki opiskelijan loppuun? *Opettaja -lehti* 14.1.2021. <https://www.opettaja.fi/tyossa/kuluttaako-lukioputki-opiskelijan-loppuun/> Haettu 4.5.2023.
- Karhunen, H., Pekkarinen, T., Suhonen, T. & Virkola, T. (2022). *Opiskelijavalintauudistuksen seurantatutkimuksen loppuraportti* (VATT muistiot 67). Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus VATT. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/185280/vatt-muistiot-67-opiskelijavalintauudistuksen-seurantatutkimuksen-loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Haettu 2.5.2023.
- Kasurinen, H. (2018a). Toivokeskeisyys ohjauksessa. Teoksessa J. Pirttiniemi, H. Kasurinen, J. Kettunen, E. Merimaa & R. Vuorinen (toim.) *OPO2 – Opinto-ohjaajan käsikirja* (s. 82-89). Opetushallitus: Oppaat ja käsikirjat 2018:1.
- Kasurinen, H. (2018b). Ohjaus lukiokoulutuksessa. Teoksessa J. Pirttiniemi, H. Kasurinen, J. Kettunen, E. Merimaa & R. Vuorinen (toim.) *OPO2 – Opinto-ohjaajan käsikirja* (s. 131-140). Opetushallitus: Oppaat ja käsikirjat 2018:1.
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 74–88). 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskela, M. (2022). Pääsykoeuudistuksen seuraukset: paineet onnistua kasautuvat yhä nuoremmille ja osa venyttää lukiota saadakseen paremmat paperit. *YLE* 21.9.2022. <https://yle.fi/a/74-20000227> Haettu 2.5.2023.
- Kuronen, I. (2014). Keskeyttämisilmiön tarkastelua. Teoksessa S. Määttä, L. Kiiveri & L. Kairaluoma (toim.) *Otetta opintoihin* (s. 61-71). 1. painos. Niilo Mäki Instituutti.
- Lukiolaki 714/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714> Haettu 27.2.2023.
- McLeod, J. (2009). *Introduction to Counselling*. 4. painos. McGraw-Hill Education. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=480631> Haettu 24.7.2023.
- Merimaa, E. (2004). Oppilaan ja opiskelijan ohjaus perusopetuksen ja lukiokoulutuksen opetussuunnitelmassa. Teoksessa H. Kasurinen (toim.)

Ohjausta opintoihin ja elämään – opintojen ohjaus oppilaitoksessa (s. 71-81).

Opetushallitus.

Merimaa, E. (2018). Oppilaanohjaus tuli koululaitokseen peruskoulun myötä.

Teoksessa J. Pirttiniemi, H. Kasurinen, J. Kettunen, E. Merimaa & R.

Vuorinen (toim.) *OPO2 – Opinto-ohjaajan käsikirja* (s. 8-21). Opetushallitus:

Oppaat ja käsikirjat 2018:1.

Muuronen, A. (2014). Muut nuorta tukevat ihmiset kouluympäristössä.

Teoksessa S. Määttä, L. Kiiveri & L. Kairaluoma (toim.) *Otetta opintoihin* (s. 227-233). 1. painos. Niilo Mäki Instituutti.

Nurmi, J-E. (2014). Nuoruuden haasteet. Teoksessa S. Määttä, L. Kiiveri & L.

Kairaluoma (toim.) *Otetta opintoihin* (s. 17-20). 1. painos. Niilo Mäki

Instituutti.

NVL (2017). *Ohjauksen koordinointi Pohjoismaissa*. Pohjoismaiden

ministerineuvosto.

https://issuu.com/nvlnordvux/docs/nvl_raportti_ohjauksen_koordinointi Haettu 3.5.2023.

Onnismaa, J. (2021). *Ohjaus- ja neuvontatyö*. 3. painos. Gaudeamus.

<https://www.ellibslibrary.com/book/9789523457102> Haettu 4.4.2023.

Opetushallitus (2019a). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*. Määräykset ja ohjeet 2019:2a.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf Haettu 27.2.2023.

Opetushallitus (2019b). *Lukiokoulutus uudistuu vuonna 2021 – Mikä muuttuu lukiossa?* Opetushallitus: 11/2019.

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lops-tietopaketti.pdf>

Haettu 2.5.2023.

Opetushallitus (2023). *Hyvän ohjauksen kriteerit*. Helsinki: Opetushallitus.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hyv%C3%A4n%20ohjauksen%20kriteerit_0.pdf Haettu 27.3.2023.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2023). *Kysymyksiä ja vastauksia oppivelvollisuudesta*. <https://okm.fi/kysymyksiä-ja-vastauksia-oppivelvollisuudesta> Haettu 2.5.2023.
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020.
<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214> Haettu 2.5.2023.
- Peavy, R.V. (2004). *Sosiodynaamisen ohjauksen opas*. Suom. P. Auvinen (2006). Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Pelander, H. (2021). Näkykö oppivelvollisuuden laajentaminen opinto-ohjaajien rekrytointeina? *Opettaja-lehti* 9.9.2021.
<https://www.opettaja.fi/ajassa/uusien-ohjausvelvoitteiden-edessa/>
Haettu 23.5.2023.
- Puhakka, H. & Silvonen, J. (2011). Opinto-ohjaajan työstä ja työhyvinvoinnista. *Kasvatus* 42 (3), 256-267.
https://www.researchgate.net/publication/266374622_Opinto-ohjaajan_tyosta_ja_tyohyvinvoinnista Haettu 17.7.2023.
- Rantanen, J. (2019). Opinto-ohjaajien työn ja työolojen tutkimus jatkuu. *Opinto-ohjaaja* 3/2019 (s. 16-19). <https://www.sopo.fi/wp-content/uploads/2019/09/Opinto-ohjaaja-32019-%E2%80%93-Opinto-ohjaajien-tyo%CC%88n-ja-tyo%CC%88lojen-tutkimus-jatkuu-2-PDF.pdf>
Haettu 27.2.2023.
- Salmela-Aro, K. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46). Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
<https://docplayer.fi/425229-Opiskelu-uupumusmittari-sbi-9.html> Haettu 2.3.2023.
- Salmela-Aro, K. (2014). Koulu-uupumuksesta kouluintoon. Teoksessa S. Määttä, L. Kiiveri & L. Kairaluoma (toim.) *Otetta opintoihin* (s.113-118). 1. painos. Niilo Mäki Instituutti.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. Teoksessa *British Journal of Educational Psychology* 84 (s. 137–151). <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1111/bjep.12018> Haettu 2.3.2023.
- Salmela-Aro, K. & Updyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school – The role of socio-emotional skills. Teoksessa *European Journal of Developmental Psychology* 17:6 (s. 943-964). <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1785860> Haettu 12.4.2023.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. Teoksessa *Career development international Vol. 14. No.3* (s. 204-220). Bradford: Emerald Group Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406> Haettu 2.3.2023.
- Suomen Lukiolaisten Liitto (2023). *Lukiolaisbarometri*. <https://lukio.fi/lukiolaisbarometri/> Haettu 9.3.2023.
- Suomen Mielensterveys ry (2022). Nuorten hyvinvointiohjelma – Ratkaisuja nuorten mielensterveyskriisiin. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/02/Nuorten-hyvinvointiohjelma-2022-sivut.pdf> Haettu 17.7.2023.
- Suomen opinto-ohjaajat ry (2019). *Opinto-ohjaajan työtehtävät eri kouluasteilla*. https://www.sopo.fi/wp-content/uploads/2019/01/Opinto-ohjaajan-ty%C3%B6teht%C3%A4v%C3%A4t_-pk-lukio-aol-ja-kk-3.pdf Haettu 27.2.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). *Kouluterveyskysely 2006-2021*. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&sukupuoli_0=143993 Haettu 9.3.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023). *Kouluterveyskysely*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> Haettu 9.3.2023.
- Thompson, R.A. (2012). *Professional school counseling best practices for working in the schools*. 3. painos. New York: Routledge.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=958692> Haettu 4.5.2023.

- Tuikkanen, A., Ågren, S., Rättilä, T. & Hakala, K. (2023). Oppivelvollisuuden laajentaminen on lisännyt ongelmia toisen asteen opiskelijoiden ja opettajien arjessa – tukea tarvitaan lisää, mutta resurssit puuttuvat. *All Youth* 25.1.2023. https://www.allyouthstn.fi/oppivelvollisuuden-laajentaminen-on-lisannyt-ongelmia-toisen-asteen-opiskelijoiden-ja-opettajien-arjessa-tukea-tarvitaan-lisaa-mutta-resurssit-puuttuvat/?fbclid=IwAR1AwWfKBowmM6cvaSONf06_8krSkSfJbKDAQ-6oAyMbxuGgyP3RbkLjO5Q Haettu 2.5.2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
<https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118> Haettu 2.1.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.)
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Haettu 8.1.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.)
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf Haettu 8.1.2023.
- Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa R.Valli & J. Askola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s. 84–108). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Perkkilä, P. (2015). Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R.Valli & J. Askola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s. 109–120). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto (2021). *Valtioneuvoston koulutuspoliittinen selonteko*. (Valtioneuvoston julkaisuja 2021:24.) Helsinki: Valtioneuvosto.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162995/VN_2021_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y Haettu 24.7.2023.

Vanas, A. (2023). Tutkittu juttu: Lukiuudistus teki Suomesta satojen erilaisten lukioiden maan. *Opettaja -lehti* 13.4.2023.

<https://www.opettaja.fi/ajassa/tutkittu-juttu-lukiuudistus-teki-suomesta-satojen-erilaisten-lukioiden-maan/> Haettu 2.5.2023.

Vehviläinen, S. (2020). *Ohjaustyön opas – Yhtesiyössä kohti toimijuutta*. 4. painos.

Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523456631> Haettu 18.7.2023.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Väljjarvi, J. (2004). Opinto-ohjaus tasa-arvoisen osaamisen mahdollistajana.

Teoksessa H. Kasurinen (toim.) *Ohjausta opintoihin ja elämään – opintojen ohjaus oppilaitoksessa* (s. 21-39). Opetushallitus.

Värri, K. (2022). Uusi lukuvuosi alkanut yhä polarisoituneemmassa

lukiokentässä. *Kuntaliitto* 18.8.2022.

<https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2022/uusi-lukuvuosi-alkanut-yha-polarisoituneemmassa-lukiokentassa> Haettu 2.5.2023.

Väyrynen, M. (2011). Opinto-ohjaajan koulun tason tehtävät ja työn organisointi

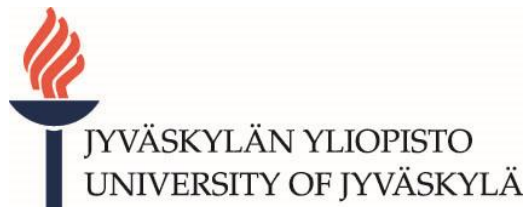
perusopetuksessa ja lukiossa. Teoksessa H. Kasurinen, E. Merimaa & J.

Pirttiniemi (toim.) *OPO – Opinto-ohjaajan käsikirja* (s. 117-129).

Opetushallitus: Oppaat ja käsikirjat 2011:3.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuksen kyselylomake



Opinto-ohjaajien kokemuksia lukiolaisten uupumuksesta

Hei sinä lukion opinto-ohjaaja!

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa ohjausalan maisteriohjelmassa ja teen pro gradu -tutkielmaa lukiolaisten uupumuksesta opinto-ohjaajan työssä.

Kerään tutkimukseni aineiston laadullisen kyselytutkimuksen avulla ja toivon saavani vastauksia lukion opinto-ohjaajilta ympäri Suomea.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä, millaisia tapoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen ja millaisia syitä opinto-ohjaajat näkevät uupumuksen taustalla olevan. Opinto-ohjaajien omat kokemukset ja näkemykset ovat tutkimuksen keskiössä, joten oikeita tai väriä vastauksia ei ole.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää vastaamisen milloin vain halutessasi. Tutkimuksessa ei kysytä henkilötietoja, eikä vastaajaa voida tunnistaa kyselyn perusteella.

Tutkimukseen vastaaminen vie noin 20–30 minuuttia, riippuen vastausten laajuudesta.

Vastausaikaa on 21.4.2023 saakka.

Lisätietoja tutkimustiedotteessa, jonka voit lukea [tästä](#).

Kiitän jo etukäteen arvokkaista vastauksistanne. Minuun saa olla tarvittaessa yhteydessä tutkimukseen liittyen.

Saara Koljonen

Jyväskylän yliopisto

saara.h.koljonen@student.jyu.fi

1. Olen lukenut tutkimustiedotteen ja suostun tutkimukseen osallistumiseen *

Kyllä

2. Työskentelykuntani on *

- Pieni kunta (alle 10 000 asukasta)
 Keskipikokoinen kunta (10 000 - 60 000 asukasta)
 Suuri kunta (yli 60 000 asukasta)

3. Työskentelykuntani sijainti *

- Etelä-Suomi
 Lounais-Suomi tai Ahvenanmaa
 Länsi- ja Sisä-Suomi
 Itä-Suomi
 Pohjois-Suomi
 Lappi

4. Miten määrittelet uupumuksen? Mitä se mielestäsi on? ***5. Mistä tunnistat opiskelijan uupumuksen? *****6. Kohtaatko työssäsi paljon opiskelijoiden uupumusta? Onko kohtaamisten määrä mielestäsi lisääntynyt? Jos on, niin missä määrin? *****7. Millä tavoin opiskelijoiden uupumus vaikuttaa työhösi tai sen määrään? *****8. Millaisia keinoja sinulla on käytössäsi uupuneen opiskelijan tukemiseen? *****9. Millä tavoin pyrit ehkäisemään opiskelijoiden uupumista? ***

10. Koetko pystyväsi vaikuttamaan ennaltaehkäisyyn tarpeeksi? Onko jotain, joka rajoittaa työtäsi tämän suhteen? Jos on, niin mitä? *

11. Mistä ja millaista apua saat opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen? *

12. Millaisia syitä opiskelijoiden uupumuksen taustalla mielestäsi on? *

13. Millaisia vaikutuksia lukiota kohdanneilla uudistuksilla (esim. valintakoeuudistus, oppivelvollisuuden laajentaminen) on mielestäsi opiskelijoiden uupumiseen? Onko jokin uudistus vaikuttanut erityisesti? *

14. Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa opiskelijoiden ohjaamiseen ja kohtaamiseen? Viekö jokin työtehtävä kohtuuttoman paljon aikaasi? Jos vie, niin mikä? *

15. Vapaa sana

Liite 2. Tutkimustiedote

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

OPETTAJANKOULUTUSLAITOS

27.3.2023

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

1. Pro Gradu tutkielma: Lukiolaisten uupumus opinto-ohjaajan työssä

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan lukiossa työskentelevien opinto-ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia lukiolaisten uupumuksesta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten lukiolaisten uupumus näyttäytyy opinto-ohjaajien työssä, millaisia tapoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen ja millaisia syitä opinto-ohjaajat näkevät uupumuksen taustalla olevan.

Tutkimukseen pyydetään osallistumaan lukion opinto-ohjaajia ympäri Suomea. Osallistujien määrää ei ole etukäteen määriteltä.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

2. **Vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, -keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Tutkimuksessa ei kerätä tai käsitellä henkilötietoja. Vastaaja ei ole tunnistettavissa kyselyn perusteella.

3. **Tutkimuksen kulku**

Tutkimus toteutetaan sähköisellä Webropol -kyselyohjelmistolla. Kyselyyn vastaaminen vie noin 20–30 minuuttia, riippuen vastausten laajuudesta. Vastaaminen on kertaluontoista. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja, joten vastaajat pysyvät anonyymeina myös tutkijalle. Vastaukset tallentuvat Webropol -ohjelmistoon, eikä niihin ole pääsyä muilla kuin tutkimuksen tekijällä. Kerätyt vastaukset tuhotaan kokonaan tutkielman valmistuttua.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, millaisia keinoja opinto-ohjaajilla on lukiolaisten jaksamisen tukemiseen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Toivottavaa on, että tutkimuksen tulokset tarjoaisivat uusia työkaluja lukion opinto-ohjaajien työn tueksi.

5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epäemukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimukseen osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epäemukavuuksia.

6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö, joka julkaistaan Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa. Tutkimukseen osallistuneihin ei olla erikseen yhteydessä tutkimuksen valmistumisesta.

8. Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Saara Koljonen, opiskelija

Hannele Pitkänen, työn ohjaaja
Tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto