

**RUUTUAIKA JA SEN YHTEYS SOSIAALISIIN SUHTEISIIN JA  
KOULUNKÄYNNIN SUJUMISEEN LUKION 1. JA 2. VUODEN  
OPISKELIJOILLA**

Anita Andersson

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2018

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

## Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Ruutu-aika ja sen yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla

Tekijä: Anita Andersson

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ x Sivulaudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 63 + liitteet

Vuosi: 2018

### Tiivistelmä:

Pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli tutkia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuajan käyttöä määrällisesti ja sen yhteyttä heidän sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen. Tutkimuksen aineistona käytettiin Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemää Kouluterveyskyselyä vuodelta 2013. Aineisto koostui yhteensä 48610 lukioissa opiskelevan nuoren vastauksista Kouluterveyskyselyyn. Tutkimuksen käsitteellinen viitekehys perustui Anne Konun (2002) koulunhyvinvointimallissa nuoren sosiaalisia suhteita ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koskeviin osa-alueisiin. Tutkimusaineistoa analysoitiin SPSS-ohjelmalla käyttäen pääasiassa kuvailevia menetelmiä kuten ristiintaulukointia ja frekvenssijakaumia sekä monimuuttujamenetelmänä ryhmittelyanalyysejä. Tutkimuksessa pohdittiin myös tutkimuksen tekemiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

Tutkimuksessa on neljä eri ruutu-aikaryhmää, jotka löydettiin ryhmittelyanalyysejä käyttäen. Ryhmät ovat: ruutuajan vähäinen käyttö, viikonloppuun painottuva käyttö, koulupäiviin painottuva käyttö ja runsas käyttö. Ristiintaulukoinnin avulla kuvattiin ruutuajan yhteyttä erilaisiin sosiaalisten suhteiden ja koulunkäynnin sujumisen sisältöihin.

Tutkimuksessa tarkasteltiin lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden sekä tyttöjen ja poikien ruutuajan määrää. Vuosiluokittain ruutuajan määrällä ei juurikaan ollut eroa, mutta pojilla ruutu-aika oli runsaampaa kuin tytöillä. Runsaasti ruutu-aikaa käyttävien ryhmässä ja viikonloppuihin painottuvassa ruutuajan käytössä korostui poikien ja vähän ruutu-aikaa käyttävien ryhmässä tyttöjen osuus. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan ruutuajan määrällä on jossain määrin vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin, koulun sujumiseen ja koulumenestykseen.

Avainsanat: 1. ja 2. vuoden lukiolaiset, ruutu-aika, sosiaaliset suhteet, koulunkäynnin sujuminen, kvantitatiivinen tutkimus, Kouluterveyskysely

### Muita tietoja:

Suostun tutkimuksen luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi x

Suostun tutkimuksen luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi x

(vain Lappia koskevat)

## Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 NUORET JA RUUTUAIKA .....	3
2.1 Mitä on ruutuaika?.....	3
2.2 Aiemmat tutkimukset.....	7
3 KOULUHYVINVOINTI KÄSITTEELLISENÄ VIITEKEHYKSENÄ .....	12
3.1 Hyvinvointi koulussa .....	12
3.2 Sosiaaliset suhteet .....	16
3.3 Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen.....	21
4 TUTKIMUSASETELMA.....	26
4.1 Tutkimuskysymykset .....	26
4.2 Aineiston analyysi.....	27
4.3 Tutkimuksen eettisyys .....	31
5 RUUTUAIKA LUKION 1. JA 2. VUODEN OPISKELIJOILLA .....	35
5.1 Ruudun ääressä vietetty aika.....	35
5.2 Ruutuajan käyttöä kuvaavat ryhmät.....	40
6 LUKION 1. JA 2. VUODEN OPISKELIJOIDEN RUUTUAIKA JA.....	44
KOULUHYVINVOINTI.....	44
6.1 Ruutuajan yhteys sosiaalisiin suhteisiin.....	44
6.2 Ruutuajan yhteys koulunkäynnin sujumiseen .....	51
7 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA .....	57
LÄHTEET .....	60
LIITTEET .....	<a href="#">64</a>

## Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	35
Taulukko 2. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden koulupäivinä käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, sukupuolen mukaan vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	36
Taulukko 3. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden viikonloppuisin käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, sukupuolen mukaan vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	37
Taulukko 4. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden koulupäivinä käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, vuosiluokittain vuonna 2013. THL, kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	38
Taulukko 5. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden viikonloppuisin käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, vuosiluokittain vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	39
Taulukko 6. Ryhmittelyanalyysin tuottamat ruutuajaryhmät. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	40
Taulukko 7. Tytöt ja pojat eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	41
Taulukko 8. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä, vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	42
Taulukko 9. Netin käytön vuoksi aiheutuvat ihmissuhdeongelmat lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	44
Taulukko 10. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ystävyysuhteet eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	45
Taulukko 11. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kyky keskustella omista asioista vanhempien kanssa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	47
Taulukko 12. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet koulukavereiden kanssa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610.....	48

Taulukko 13. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet opettajan kanssa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	49
Taulukko 14. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokemus kiusatuksi tulemisesta eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	50
Taulukko 15. Netin käytön vuoksi aiheutuvat opiskeluongelmat lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	52
Taulukko 16. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet kokeisiin valmistautumisessa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	53
Taulukko 17. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet selvittää kotitehtävistä eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	54
Taulukko 18. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet seurata opetusta eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	55
Taulukko 19. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kaikkien aineiden keskiarvo viime todistuksessa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610.....	56

## 1 JOHDANTO

Pro gradu -tutkimukseni aihe liittyy Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2013 tekemään Kouluterveyskyselyyn. Kysely toteutettiin tuolloin ensimmäisen kerran yhtä aikaa koko maassa, kun tätä ennen tietoa kerättiin vuorovuosin eri alueilta Suomessa. Vuonna 1995 tehtiin esikyselyjä. Laajamittaisesti Kouluterveyskyselyllä on kerätty tietoa peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilailta vuodesta 1996, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta vuodesta 1999 ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta vuodesta 2008 alkaen. Tiedonkeruuta lukiolaisten käyttämästä ruutuajasta on kyselyyn sisällytetty vuodesta 2010 lähtien. (Luopa ym. 2008, 10.) Tutkimuksessani tarkastelen vuonna 2013 lukiossa opskelleiden nuorten netin, television, pelien ja kännykän käyttötottumuksia eli ruutuainaa. Minua kiinnostaa selvittää, onko ruudussa vietetyllä ajalla yhteyttä vastaajien sosiaalisiin suhteisiin ja koulukäynnin sujumiseen. Tutkimuksen tekee ajankohtaiseksi median käytön jatkuva kasvaminen ja ruudussa vietetyn ajan lisääntyminen.

Nuorista ja ruutuajasta on tehty aikaisemmin tutkimuksia, jotka ovat liittyneet enemmänkin terveydellisiin kysymyksiin kuten esimerkiksi liikuntatottumuksiin tai liikalihavuuteen ja ylipainoon. Itseäni kiinnostaa ruutuajan yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen. Rauna Rahja (2013, 24) toteaa toimittamassaan tutkimuksessa, että monipuoliselle tutkimukselle on tarvetta. Katsontakantaa tulisi median käyttöajasta laajentaa siihen, millaisiksi medioituneen yhteiskunnan käyttäjiksi nuoret itsensä kokevat. Millaisia erilaisia palveluja he siellä käyttävät ja mitä mediassa toimiminen heille merkitsee?

Edelleen Rahja (2013, 22) on päätelmissään tullut siihen tulokseen, että nuorten median käyttötavat ja trendit vaihtelevat sukupolvien sisällä sekä välillä. Osa nuorista kokee verkossa olemisen, opiskelun ja verkostoitumisen luontevaksi, mutta näin ei toki kaikkien kohdalla ole. Tänä päivänä onkin vaikea erottaa median äärellä ja verkon yhteydessä vietettyä aikaa muusta ajasta. Nykyään halutaan olla myös jatkuvasti tavoitettavissa verkon ja mobiililaitteiden avulla. Myös ilman formaalien oppimisympäristöjen tukea verkon välityksellä itsenäinen opiskelu ja itsensä kehittäminen ovat tätä päivää.

Omassa tutkimuksessani olen kiinnostunut 1. ja 2. vuotta lukiossa opiskelevien nuorten ruutuajasta ja sen yhteydestä sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen. Menestyvätkö nuoret lukiossa samalla tavalla riippumatta ruutuajan käytön määrästä? Onko ruutuajalla ja nuorten kouluarvosanojen välillä minkälaista yhteyttä? Lisäksi minua kiinnostaa lukiolaisten ruutuajan käytön yhteys sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ihmissuhteisiin. Onko ystäviä vähemmän silloin, jos ruutuaikaa on enemmän? Samoin on mielenkiintoista selvittää, miten ruutuaika on yhteydessä nuorten ja vanhempien/aikuisten väliseen avoimuuteen puhuttaessa nuoren asioista. Tutkin myös tyttöjen ja poikien sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden välisiä eroja ruutuajan käytössä.

## 2 NUORET JA RUUTUAIKA

### 2.1 Mitä on ruutuaika?

Ruutuaika-käsite on lähtöisin Nuoren Suomen liikuntakasvatuksen asiantuntijaryhmän vuonna 2008 antamasta suosituksesta. Suosituksessa määritellään lasten ja nuorten korkein päivittäinen viihdemaailman ääressä vietetty aika, maksimissaan kaksi tuntia. Ruutuajalla viitataan erilaisten näyttölaitteiden ääressä päivittäin vietettyyn aikaan. Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on viitannut omissa julkaisuissaan Nuoren Suomen vuonna 2008 antamiin suosituksiin. Mediakasvatusseuran asiantuntijaryhmän antamat suositukset, korkeintaan kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä ovat myös lasten ja nuorten parissa työskentelevät asiantuntijat ottaneet käyttöönsä. (Mediakasvatusseura 2016, 2.)

Mediakasvatusseura puolestaan halusi selvittää mediakasvatuksessa toimivien ammattilaisten mielipiteitä ruutuaika-käsitteestä järjestämällä kyselyn, joka suunnattiin alalla toimiville opiskelijoille ja ammattilaisille. Mediakasvatusseuran kyselyyn (2016, 12–13) vastanneet ammattilaiset peräänkuuluttavat laadullisempaa keskustelua liittyen lasten ja nuorten mediankäyttöön. Kyselyn vastaajat kaipasivat yhteisiä suosituksia ja konkreettisia ohjeita kasvatustyöhönsä, uusien jatkuvasti muuttuvien ja aikuisille vieraiden mediailmiöiden vuoksi. Vastaajien mukaan ruutuaika-käsite on luonteeltaan liian yksipuolinen ja yksinkertaistava. Median käyttöön liittyvässä keskustelussa kaivataan enemmän sen sisältöön ja laatuun painottuvaa keskustelua. Ammattilaiset kaipaavat ruutuaika-käsitteen tarkempaa määrittelyä ja vaihtoehtoa ajalliselle mittaamiselle kiinnittäen enemmän huomiota mediasisältöjen monimuotoisuuteen. Sirkku Kotilainen ja Mari Hankala (1999, 43) toivat jo vuosituhannen vaiheessa esille, että mediakasvatuksessa on tärkeää teknisten valmiuksien ja oppimisen taitojen rinnalla median ilmaisumuotojen esteettinen ja taiteellinen analyysi. Heidän mukaansa median esityksiin kytkeytyvien arvojen ja asenteiden erittelyn ja tulkinnan taidot kuuluvat lisäksi tarpeellisiin kansalaistaitoihin. Oppilaan opetuksessa oppilaan oma medialukutaidon syventyminen voi tukea kriittisen ja aktiivisen työmenetelmän hallintaa.



Hannu Pääkkölä ja Riitta Hanifi (2011, 42) ovat ajankäyttöä koskevassa tutkimuksessaan tulleet siihen tulokseen, että vapaa-ajan määrä on kasvanut 2000-luvulla tunnin viikossa. Heidän mukaansa suomalaisilla on nykyään vapaa-aikaa keskimäärin noin 6 tuntia 40 minuuttia vuorokaudessa. Miehillä on kuitenkin enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla eli 7 tuntia vuorokaudessa. Naiset ovat Pääkkölän ja Hanifin saamien tulosten mukaan vähentäneet television katselua viimeisen 10 vuoden aikana, kun taas miesten television katselu on pysynyt ennallaan. Tutkimuksen mukaan suomalaisten kirjojen ja lehtien lukemiseen käytetty aika on 1980-luvun lopulta lähtien vähentynyt. Tietokoneen käyttö on lisääntynyt kaikilla suomalaisilla viimeisen 10 vuoden aikana ja kaikkein eniten sitä käyttävät lapset ja nuoret.

Ruutu-aika on jatkuvasti muuttuva tutkimusilmiö ja ruudussa vietetyllä ajalla on nähty olevan sekä negatiivisia että positiivisia ulottuvuuksia. Juha Herkman (2001, 60) tutki suomalaista mediaa koskevia muutoksia 2000-luvulle tultaessa. Häntä kiinnostivat viime vuosituhaten lopulla tapahtuneet muutokset ja niiden seuraukset mediakasvatukselle. Tulosten mukaan mediatodellisuus muuttui 1990-luvun aikana lasten ja nuorten osalta sekä sisällöllisesti että teknologisilta painopisteiltään. Sisällöllisesti muutos on erityisesti näkynyt television ohjelmatarjonnassa sekä television ja elokuvien välisten roolien uudenaikaisissa painotuksissa. Mediateknologisesti muutoksia on tapahtunut erityisesti kolmella tavalla: konsoli- ja tietokonepelit, internet ja kännykät ovat levinneet laajasti lasten ja nuorten sosiaaliseen todellisuuteen. Se mediatodellisuus, missä lapset ja nuoret elivät 1980-luvulla, on muuttunut vuosituhaten alussa merkittävästi. Perinteisesti lapset ja nuoret omaksuvat uudet mediateknologiset muutokset nopeimmin ja ottavat ne nopeasti osaksi sukupolvensa sosiaalista vuorovaikutusta. (Herkman 2001, 60–61.)

2000-luvulle tultaessa kännyköiden ja internetin käyttö oli Herkmanin (2001) mukaan niin paljon yleistynyt lasten ja nuorten keskuudessa, ettei niiden merkitystä viestintävälineinä edes tiedostettu. Mobiili ja/tai -verkkoviestintää pidettiin itsestään selvänä nuorempien sukupolvien kommunikaatiokulttuurissa. Konsoli- ja tietokonepelit olivat korvanneet osittain seikkailutarinoiden paikan, pelaamalla saattoi itse tulla sankariksi. Herkman luonnehtiikin mediakulttuuria 2000-luvun alussa ”pelillisyyden” käsitteellä. Tuolloin tietokone- ja konsolipelit sekä kännykkäpelit olivat näkyvin

esimerkki teknologisesta pelillisyydestä. Pelillisyyttä voitiin ymmärtää myös asenteeksi tai uudelleen todellisuudeksi kulttuurissa, joka on medioitunut. (Herkman 2001, 66–70.) Erilaisilla mediailmiöillä ja televisiolla oli ratkaiseva rooli myös lasten ja nuorten sosiaalisessa todellisuudessa. Meidän kulttuurissamme on mahdotonta välttyä median vaikutuksilta ja se vaikuttaa myös lapsiin ja nuoriin. Media on mukana ihmisten elämässä monilla eri osa-alueilla, joissa se myös toimii monilla eri tavoilla, sillä on ollut vaihtelevia funktioita kontekstista riippuen. (Herkman 2001, 64–66)

Herkmanin (2001) tutkimuksen mukaan 1980-luvulla varhaisnuorten lempitarinoita televisiossa olivat muun muassa erilaiset seikkailukertomukset ja sankaritarinat. 2000-luvun alussa television ohjelmatarjonta oli muuttunut huomattavasti 1980-lukuun verrattuna. Televisiosta oli suorastaan vaikea löytää perinteisiä toiminta- tai seikkailugenreihin luokiteltavia sarjaohjelmia. Televisiossa 2000-luvulla esitetyistä ohjelmista suosituimpia olivat niin sanotut yhteisösarjat, joissa ”pääosassa” oli joku yhteisö. Ihmissuhteet ja ihmissuhdepuhe oli tullut osaksi eri tv-sarjoja ja Suomeen tulivat myös erilaiset reality-sarjat. Digitaalitekniikka oli mahdollistanut ennen näkemättömien efektioiden luomisen ja näin televisio hämärsi yhä enenevässä määrin faktan ja fiktion. Tällöin mediaesityksissä katosivat toisinaan kokonaan rajat fiktion ja faktan välillä, ja tämä osaltaan aiheutti vääristymää lasten ja nuorten todellisuuskäsitykseen. (Herkman 2001, 61–64.) Pidän fiktion ja faktan sekoittumista ajankohtaisena asiana myös tänä päivänä. Internetissä luodut erilaiset virtuaalitodellisuudet vaativat nuorilta hyvää medialukutaitoa ja tietämystä internetin monimuotoisesta käytöstä. Nähdäkseni osalla nuorista on hämärtynyt realistinen käsitys siitä, mihin kaikkeen he kykenevät elämässään, ja mihin eivät. Tietysti nuoria pitää aina kannustaa toteuttamaan itseään, mutta unelmien täytyy jossakin määrin pysyä realistisina. Liian suuret harhakuvat todellisuudesta ja omista mahdollisuuksista voivat oikeassa elämässä saada nuoren elämän pois raiteiltaan. Esimerkiksi, jos ihminen ei ole lainkaan musiikillisesti lahjakas, on hänestä vaikeaa tulla musiikinopettajaa.

Edelleen Herkmanin (2001) tutkimuksessa puhutaan sosiaalisesta funktiosta, jolla oli yksi median keskeinen merkitys lasten ja nuorten todellisuuteen 2000-luvun alussa. Yhteisösarjat ja niiden ihmissuhdepuhe kiehtoivat varhaisnuoria ja näissä kyseisissä sarjoissa muun muassa ystävyys-suhteet ja konfliktit vanhempien kanssa olivat yleisiä

aiheita. Nuorille on tärkeää tietyssä porukassa jaetut yhteiset merkitykset ja kokemukset sekä niiden avulla erottautuminen muista porukoista. Lapset ja nuoret käyttävät mediakulttuuria joko yhdistyäkseen kaveriporukkaan tai erottuakseen toisista nuorista tai vanhemmistaan. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, mitä elokuvia katsellaan tai millä internet-sivuilla surffaillaan missäkin porukassa (Herkman 2001, 64–66.) Näitä samoja aiheita, joita Herkman kuvaa tutkimuksessaan, varhaisnuoret pohtivat ja miettivät edelleenkin. Nuorten sosiaalisiin suhteisiin liittyy nykypäivänä tärkeänä osana internetin välityksellä luodut ystävyysuhteet sekä erilaiset ryhmät, joissa keskustellaan heidän elämäänsä vaikuttavista asioista.

Saara Kinnunen (2014) toteaa, että aikaisemmin kodeissa taisteltiin television katseluajoista ja ohjelmista, mutta nykyään keskustelut liittyvät enemmän internetin käyttöön. Osalle vanhemmista on muodostunut pulmaksi se, etteivät he ehdi mukaan alati kehittyvään mediamaailmaan, vaikka mediataidot ovat yksi osa jokaisen peruskansalaistaidoista. Media myös avartaa lasten ja nuorten maailmaa, koska siellä tapahtuu suurin osa sosiaalisesta kanssakäymisestä. Netissä nuoret voivat keskustella vapaasti ja sanoa suoraan mitä ajattelevat, mutta tämä vapaus voi aiheuttaa myös ylireagoiteja joillekin nuorille ja lapsille. Näin ollen vanhempien tulee suhtautua yhtä vakavasti nettituttuihin kuin muihinkin ystävyysuhteisiin. Vanhemmilla on myös vastuu suojella omaa lastaan mahdollisuuksien mukaan internetin sopimattomilta yhteyksiltä. (Kinnunen, 2014, 98, 100-101, 106.)

Sami Myllyniemi ym. (2016, 5, 11, 69) tutkivat 7–29-vuotiaiden Suomessa asuvien lasten ja nuorten vapaa-aikaa. Heidän tutkimuksensa pääteemana oli media ja haastateltavana oli 1205 lasta ja nuorta. Tutkimuksessa todetaan, että median suhteen elämme nopean muutoksen keskellä, uusien laitteiden viestimien ja medioiden vyöry on jatkuvaa ja sitä on kestänyt jo pitkään. Median ja viestinnän murroksen voidaan katsoa kestäneen jo ainakin kolme vuosikymmentä. Viime vuosien kehityksessä on huomattavissa erityisiä piirteitä. Olemme tulleet vaiheeseen, jossa media on digitalisaation myötä arkipäiväistynyt. Yksittäiset laitteet ovat entistä monikäyttöisempiä. Esimerkiksi älypuhelimeen on yhdistetty pelikone, puhelin, tietokone, televisio, kamera ja musiikkisoitin. Monet laitteet ovat muutenkin integroitumassa toisiinsa, ja netti on siirtymässä esineiden maailmaan. Tutkimuksessa

todetaan, ettei lasten ja nuorten mediasuhde rajoitu nykyään yhteen välineeseen tai tekemiseen. Vahvasti verkostoitunut viestintäympäristö läpäisee lasten ja nuorten koko elämys- ja kokemusmaailman. Lähes jokainen nuori piti yhteydenpitoa ystäviin jonkin verran tärkeänä osana median käyttöä. Yhteydenpitoa muihin ihmisiin piti jonkin verran tärkeänä yli 80 %. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että media yhdistää ihmisiä ja nuorille on tärkeää olla median kautta yhteydessä ja vuorovaikutuksessa muihin. Puolet nuorista myös sanoi olevansa yhteydessä perheenjäseniinsä päivittäin median kautta.

Suurin osa suomalaisista nuorista asuu paikkakunnilla, joissa on hyvät nettiyhteydet. He voivat siis hyödyntää nettiyhteyksiä monenlaiseen toimintaan kuten opiskeluun, pelaamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Myös koulumaailmassa netin käyttö laajenee koko ajan ja jo ala-asteiden perusopetuksessa ovat tietokoneet käytössä alusta asti. Tästä huolimatta Rauni Rahja (2013, 16) toteaa tutkimuksessaan, että vaikka Suomi on varustanut koulunsa huipputasolle tietoteknisesti muuhun Eurooppaan verrattuna, siitä huolimatta olemme jääneet jälkeen tieto- ja viestintätekniiikan aktiivisesta opetuskäytöstä. Tämä heijastuu suomalaisten nuorten arkiseen tietotekniikan hyötykäyttöön. Suomalaisille 9–16-vuotiaille nuorille netin käyttö koulutöiden tekemisessä on vasta kolmannella sijalla netissä pelaamiseen tai netin muuhun käyttöön verrattuna ja on 15 prosenttiyksikköä matalammalla tasolla verrattuna muihin eurooppalaisiin lapsiin ja nuoriin. Suomalaisnuoret hyödyntävät verkkoa lähinnä tiedonhakuun, kavereilta neuvojen kysymiseen ja esitelmien laatimiseen. Lisäksi suomalaiset nuoret käyttävät nettiä pelaamiseen keskimääräistä enemmän muihin eurooppalaisiin nuoriin verrattuna. Eurooppalaisilla lapsilla netinkäytössä koulutöiden tekeminen on ensimmäisellä sijalla ja sen jälkeen tulevat pelaaminen ja videoklippien katselu. Jaan näkemyksen Rahjan (2013) ja Herkmanin (2001) kanssa, kun he painottavat median käytössä sen sisällön merkitystä. Internetiä voidaan nykyään käyttää monella tavalla ja moneen eri asiaan. Mielestäni lapsille ja nuorille suositeltu aika, kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä, ei enää tänä päivänä ole realistinen tavoite.

## 2.2 Aiemmat tutkimukset

Pauliina Luopa ym. (2014) ovat Kouluterveyskyselyn pohjalta todenneet nuorten elinolojen vuosina 2000–2013 kehittyneen pääasiassa parempaan suuntaan. Monet

vanhemmuuteen ja vanhempiin liittyvät asiat ovat esimerkiksi parantuneet. Keskusteluvaikeudet vanhempien ja nuorten välillä ovat vähentyneet. Vanhemmat tupakoivat harvemmin ja he tiesivät paremmin missä heidän lapsensa viettivät viikonloppuilla. Vanhempien työttömyyden yleistymisen myös pysähtyi vuonna 2013. Huolimatta siitä, että perheessä olisi työttömyyttä tai alhaista koulutustasoa Kouluterveyskyselyn mukaan hyvä suhde vanhempien ja nuoren välillä suojaa nuorta vaikeuksilta. Tieto omista vaikutusmahdollisuuksista koulussa on parantunut kaikilla kouluasteilla. Siitä huolimatta esimerkiksi lukiolaisista 27 % ilmoitti, ettei tiedä, miten voi koulun asioihin vaikuttaa. Kouluterveyskyselyn mukaan nuoret kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin 2000-luvun alussa. Erilaisten oireiden kokemisen sijaan on pysynyt samana reilun kymmenen vuoden ajan. Tytöt vastasivat mielialaan ja oireisiin koskeviin kysymyksiin huolestuttavammin kuin pojat. Tytöistä noin 40 %:lla oli viimeisen kuukauden aikana ollut masentuneisuutta, alakuloisuutta tai toivottomuutta. Poikien ongelmat saattavat näkyä toisella tavalla esimerkiksi muiden kiusaamisena koulussa tai päihteiden käyttönä. Kouluterveyskyselyn tuloksissa selviää myös, että kaikista vuonna 2013 kyselyyn vastanneista lukiolaisista 22 %:lla ruutuaika arkipäivisin oli neljä tuntia tai enemmän. Tyttöillä osuus oli 18 % ja pojilla 26 %. Nuorten hyvinvoinnin erot alueittain olivat erilaisia eri kouluasteilla. Lukiolaisilla ja peruskoululaisilla Lappi ja Etelä-Suomi sijoittuivat yleisimmin sekä kielteiseen että myönteiseen ääripäähän. Viime vuosina on enemmän kiinnitetty huomiota kouluterveydenhuollon alueellisiin eroihin ja palvelujen järjestämistä on ohjattu tarkemmin. (Luopa ym. 2014, 73–76, 95–97.)

Marja Vellonen ym. (2015, 34–52) ovat tutkineet 1. ja 2. vuotta lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunta- ja syömistottumusten yhteyttä ruutuaikaan. Aineistona käytettiin Kouluterveyskyselyä vuosilta 2010 ja 2011. Tutkimuksessa selvitettiin myös taustatekijöitä ja yhteyksiä opiskelupäivinä ruudun ääressä vietettyyn aikaan sekä syömis- ja liikuntatottumuksiin. Taustatekijöinä olivat luokka-aste, perherakenne, äidin ja isän koulutus, koettu terveys ja painoindeksi. Tutkimuksessa todetaan, että ruudun ääressä vietetty aika on nuorilla kasvanut myös maailmanlaajuisesti teknologisoitumisen myötä. Samalla on myös nuorten ylipaino ja lihavuus kolminkertaistunut Suomessa ja maailmanlaajuisesti 2000-luvulla. Tutkimuksessa ei ollut mukana opiskelijoiden viikonloppuisin käyttämä ruutuaika. Velloksen ym. (2015, 34–52) tutkimuksessa yli neljä tuntia ruudun ääressä aikaa vietti

lukiolaisista 19 % ja ammattiin opiskelevista 32 %. Tutkimuksen mukaan ruudussa vietetyllä ajalla on merkitystä useisiin terveydellisiin tekijöihin, kuten liikunnalliseen aktiivisuuteen, syömistottumuksiin ja ylipainoon. Vanhempien työtilanteella on vaikutusta nuorten ruudussa vietetyn ajan määrään. Nuoret, joiden vanhemmat ovat kokoaikaisesti töissä, käyttävät enemmän aikaa ruudun ääressä kuin osa-aikaisesti töissä olevien vanhempien lapset.

Caius Forsberg ja Ilari Jyrkkä (2014, 6, 36, 71) ovat tutkineet ja kuvanneet suomalaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden yhteyttä ruutu-aikaan ja sitä, miten suositellut ruudun käyttöajat käytännössä saavutetaan. Tutkimuksessa oli mukana 15–19-vuotiaita 1. ja 2. vuoden opiskelijoita lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista ja aineistona oli Kouluterveyskyselyvuodelta 2013. Tutkijat vertasivat tuloksia sukupuolittain, ammattialoittain ja vertasivat myös lukiolaisia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia oppilaita keskenään. Tutkimuksessa vertailtiin myös koulupäivien ja viikonloppujen ruutuajan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Forsbergin ja Jyrkän saamien tulosten mukaan, mitä suurempi ruudun ääressä vietetty aika 15–19-vuotiailla toisen asteen opiskelijoilla on, sitä todennäköisemmin heidän fyysinen aktiivisuustasonsa on matalampi kuin muilla. Vastaavasti, jos ruudussa vietetty aika on vähäistä, he ovat aktiivisempia fyysisesti.

Paula Hakala (2012, 52–58) on väitöskirjassaan tutkinut informaatio- ja kommunikaatioteknologian käytön yhteyttä nuorten tuki- ja liikuntaelinoireisiin, erityisesti tietokoneen käytön yhteyttä niihin. Tutkimuksessaan hän on käyttänyt kolmea eri aineistoa Nuorten terveystapatutkimusta (NTTT) vuosina 1985–2003, Kouluterveyskyselyä vuosina 1996–2001 ja Koululaisten hyvinvointi ja tietotekniikka - tutkimusta vuonna 2006. Kyselyissä selvitettiin muun muassa selkä-, niska-, ja hartiakipujen yleisyyttä ja lisääntymistä sekä päänsäryn ja silmäkipujen yleisyyttä. Näitä edellä mainittuja ongelmia verrattiin ruudussa vietettyyn aikaan. Tutkimuksessa selvitettiin, ovatko nuoret saaneet ergonomiohjeita tietokoneen käytöstä ja mistä he ovat ohjeita saaneet, sekä sitä, onko ohjeistuksella ollut vaikutusta tuki- ja liikuntaelinoireiden vähenemiseen. Hakalan tutkimuksen tuloksissa selvisi, että viikoittain esiintyvät tuki- ja liikuntaelinoireet olivat nuorilla yleisiä. Selkäkivut lisääntyivät huomattavasti 1980-luvulta vuoteen 2001 saakka. Päivittäinen 1–2 tunnin

tietokoneen ääressä vietetty aika aiheutti niska- ja hartiakipuja ja 4–5 tuntia alaselkäkipuja. Neljä tuntia oli myös kynnsarvo päänsärylle ja silmäoireille sekä enemmän kuin yksi tunti käsi-, sormi- ja ranneoireille. Viisi tuntia päivässä digitaalisia peliä pelaavien alaselkäkiput yleistyivät. Tutkimuksen tuloksissa todettiin, että tietokoneen käytöstä johtuneet terveysongelmat olivat yleensä pääosin lieviä.

Risto Kaikkonen ym. (2012, 6–7, 183) ovat keränneet tietoa lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroista. Heidän käyttämänsä aineisto on kerätty vuosina 2007–2009 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen (LATE) -hankkeesta sekä Turun kaupungista ja Kainuun maakunnasta osana THL:n ja Työterveyslaitoksen väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamiseen tähtäävää TEROKA-hanketta. Tietoa kerättiin terveys- ja hyvinvointieroista puoli-, yksi-, kolme- ja viisivuotiailta lapsilta sekä kouluterveyshuollossa ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen (tai 9.) luokan oppilailta. Tuloksissa selvisi, että pääasiassa suomalaiset lapset ja lapsiperheet voivat hyvin ja ovat terveitä. Haasteita riittää sosioekonomisten ja alueellisten erojen kaventamisessa. Tutkimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten hyvinvoinnin eroja alueittain ja perheiden hyvinvoinnin kannalta katsottuna. Esimerkiksi oltiin kiinnostuneita siitä, mikä yhteys on vanhempien koulutustasolla tai vanhempien erolla lasten ja nuorten ravitsemus-, liikunta- tai harrastustottumuksiin. Tuloksissa selvisi, että alle kouluikäisten, ensimmäisen ja viidennen luokan lasten yli kahden tunnin ruutu-aika päivittäin oli harvinaisempaa silloin, kun äidit olivat korkeasti koulutettuja. Mitä vanhemmasta lapsesta oli kyse, sitä useammin suositus, korkeintaan kaksi tuntia päivässä, ruudun ääressä ylittyi. Kahdeksanluokkalaisista yli 80 % oli ruudun ääressä arkisin yli kaksi tuntia. Tietokoneen käyttöön liittyy lapsilla ja nuorilla paljon positiivisia asioita kuten opiskelu, mutta se voi myös samalla vähentää muuhun toimintaan käytettyä aikaa. Kaikkosen ym. (2012) mukaan alle kouluikäisten lasten vanhemmille voisi olla hyötyä ruutuajan suosituksista, joita tällä hetkellä ei ole alle kouluikäisille.

Aiemmassa tutkimuksessa mielenkiinto on ollut ruutuajan yhteydessä terveyteen ja syömistottumuksiin. Omassa tutkimuksessani olen kiinnostunut nuorten ruutuajan yhteydestä sosiaalisiin suhteisiin ystävien ja perheen kanssa. Sosiaalinen

kanssakäyminen on tänä päivänä siirtynyt suurelta osin netin maailmaan, esimerkiksi Facebook, Messenger ja vastaavat ovat hyvin suosittuja. Joissakin tapauksissa kontakteja on helpompi saada internetin kautta ja silloin ruutuajalla on subjektiivisesti ihmiselle positiivinen tai negatiivinen merkitys. Minua kiinnostaa tietää, onko 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla vähemmän tai enemmän ystäviä ruutuajan määrästä riippuen. Tutkimuksessani olen kiinnostunut tutkimaan lukiolaisten ruudun ääressä vietettyä aikaa kokonaisuudessaan, sekä koulupäivinä että viikonloppuisin. Lisäksi olen tutkimuksessani kiinnostunut lukiolaisten ruutuajan määrän yhteydestä heidän koulumenestykseen ja koulukäynnin sujumiseen.

Wavne Ridders ym. (2016, 1–2, 13) ovat artikkelissaan esitelleet tutkimustaan internetin ja sähköisten pelien yhteydestä lasten ja nuorten tunne- ja käyttäytymishäiriöihin. Tutkimus pohjautuu australialaiseen lapsi- ja nuorisotutkimukseen, missä vuosina 2013–2014 tehtiin kattava mielenterveyttä ja hyvinvointia käsittelevä kotitalouskatsaus. Tunne- ja käyttäytymishäiriöitä kuvaavaa toimintaa mitattiin viidellä eri käyttäytymismallilla, ja ”ongelmakäyttäytyminen” oli määritelty siten, että vastaajalla oli vähintään neljä viidestä käyttäytymisestä. Tyttöjen osuus psykologisesta ahdistuksesta ja ongelmakäyttäytymisestä oli kaksinkertainen verrattuna poikiin. Nuoret, jotka kärsivät tunneongelmista tai korkeasta psykologisesta ahdingosta, viettivät eniten aikaa verkossa tai pelien ääressä. Tutkimus osoitti yhteyden ongelmakäyttäytymisen ja itsemurhayritysten välillä. Vastaajat kokivat korkeaa psykologista ahdistusta, käyttivät alkoholia ja elivät huonosti toimivassa perheessä. Australiassa on myös kehitetty pedagoginen malli, joka sisältää säännöllisen tietokoneen käytön kouluopetukseen esikoulusta lähtien. Verkko-opetustoiminnassa viettää aikaa 5–14-vuotiaista lapsista jo 92 %. Käytäntö antaa lapsille hyvän mahdollisuuden käyttää internetiä ensisijaisena tiedonlähteenä. Huolta on kuitenkin aiheuttanut internetin käytön mahdollinen yhteys lasten ja nuorten psykologisten häiriöiden lisääntymiseen ja muuhun kuin opetukseen liittyvä internetin käyttö. Uuden teknologian mukana kulttuuriympäristö ja elämän eri osa-alueet ovat muuttuneet ja tapa käsitellä sosiaalista eristyneisyyttä, kiusaamista, masennusta ja käyttäytymishäiriöitä on erilainen. Tutkimuksessa löytyneistä yhteyksistä huolimatta ei voida sanoa, onko nuorten ongelmakäyttäytyminen, mielenterveysongelmat ja riskialtis käyttäytyminen esiasteita vai jälkiseurauksia.



## 3 KOULUHYVINVOINTI KÄSITTEELLISENÄ VIITEKEHYKSENÄ

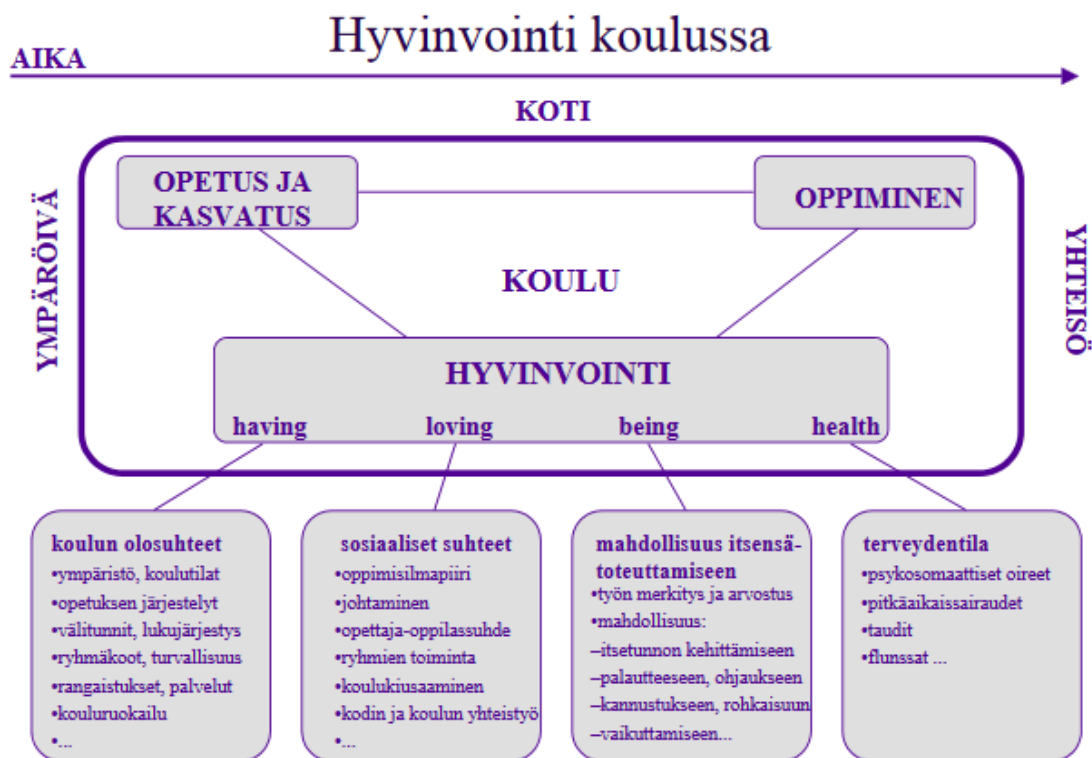
### 3.1 Hyvinvointi koulussa

Koulun tehtävänä on opetuksen ja kasvatuksen ohella tukea oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia. Oppilashuollon tarkoitus on edistää opiskelijoiden hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia ja sen ylläpitämistä sekä samalla edistää niiden edellytyksiä oppilaitosyhteisössä. Opiskelijahuollon järjestämisestä määrätään perusopetuslaissa ja laissa lukiolaisten sekä ammatillisten opiskelijoiden koulutuksesta. (Mahkonen 2015, 2.) Oppilashuollolla turvataan ja huolehditaan opiskelijoiden oppimisen perusedellytykset kuten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi oppilasympäristön terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita sekä ravitsemuksellisesti monipuolinen koulu- tai oppilaitosruokailu. Psykkisellä hyvinvoinnilla turvataan kullekin opiskelijalle hänen omien edellytystensä mukainen mahdollisuus edetä opinnoissaan ja tarvittaessa järjestetään siihen tukea. Oppilaiden sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehditaan tukemalla sosiaalisia valmiuksia edistämällä ryhmäytymistä, kannustamalla osallisuuteen ja estämällä koulukiusaaminen. (Honkanen ym. 2008, 40–41.)

Oppilashuollosta on laadittu käsikirja, jonka mukaan peruskoulua, lukiota ja ammatillista koulutusta säätelevien lakien ja asetusten sekä opetussuunnitelmien perusteiden mukaan kaikilla henkilökunnan tehtävissä toimivilla on koulussa velvollisuus pitää huolta oppijan hyvinvoinnista. Koulun tehtävänä on huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista suunnitelmallisesti ja ennalta ehkäisevästi, jotta mahdollisiin epäkohtiin voidaan puuttua ja havaita ne varhaisessa vaiheessa. (Honkanen ym. 2008, 9–11.)

Anne Konu (2002, 10–11) on tutkinut peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten hyvinvointia koulussa vuosituhannen alussa. Tutkimusaineistona oli käytetty Kouluterveyskyselyn 2002 yhteydessä kerättyä aineistoa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa väline kouluhyvinvoinnin arviointiin. Tutkimuksessaan kehittämässä

kouluhyvinvointimallissa Konu käytti hyödykseen Erik Allardtin klassista sosiologista hyvinvointimallia. Hän kehitti sitä kouluoloihin sopivaksi koulua koskevan psykologisen, sosiologisen sekä kasvatus- ja terveystieteellisen tutkimuksen perusteella. Konun tutkimuksessa kouluhyvinvointi jaetaan neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteet (having), sosiaaliset suhteet (loving), itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (being) ja terveydentila (health). Näille neljälle osa-alueelle Konu valitsi Kouluterveyskyselystä kouluhyvinvointia mittaavat kysymykset ja konfirmatorista faktorianalyysia käyttäen päätyi niitä kuvaaviin sisältöihin Kouluterveyskyselyssä. (Konu 2002, 35, 43–51, 65.)



Kuvio 1. Koulun hyvinvointimalli. Lähde: Konu 2002, 44.

Konun (2002) tutkimus on minun tutkimukseni kannalta kiinnostava siksi, että Konu käytti tutkimuksessaan Kouluterveyskyselyä ja tutkimuksen tuloksena syntyi malli, jonka avulla on mahdollista arvioida oppilaiden kouluhyvinvointia. Hyvinvointimallin osa-alueista kiinnostava on sosiaalisia suhteita (loving) koskeva osa-alue, koska minua kiinnostaa ruutuajan yhteys oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin sekä koulussa että muussa ympäristössä. Toinen kiinnostava osa-alue koskee oppilaan mahdollisuutta itsensä

toteuttamiseen (being), koska minua kiinnostaa ruutuajan yhteys koulunkäynnin sujumiseen ja koulumenestykseen. En tutki nuorten terveydentilan tai kouluolojen mahdollista yhteyttä ruutu-aikaan. Jättämällä pois koulun olosuhteet ja terveydentilan pystyn rajaamaan tutkimukseni paremmin ja saamaan näin vastauksia tutkimuskysymyksiini. Aikaisempia tutkimuksia tästä näkökulmasta löytyi yllättävän vähän. Konu (2002, 43) keskittyi kouluhyvinvointia koskevassa mallissaan koulun sisäisiin seikkoihin, mutta hän totesi myös kodilla ja ympäristöllä olevan suuri merkitys koulun näkökulmasta.

Auri-Elina Haataja (2015) on pro gradu -tutkimuksessaan perehtynyt sosiaaliseen kouluhyvinvointiin 9. luokkalaisille vuonna 2013 tehdyn Kouluterveyskyselyn kautta. Hän on hyödyntänyt Konun (2002) kehittämää koulun hyvinvointimallia, joka perustuu Allardtin teoriaan. Haatajan tutkimuksesta on jätetty pois terveydelliset näkökulmat ja keskitytty sosiaaliseen hyvinvointiin, johon samoin kuin Konun myös Haatajan mukaan kuuluvat ympäristötekijät, kuten viihtyisyys ja melu. Tutkimuksessa haettiin opiskelijoiden omaa näkemystä siihen, minkä tasoista sosiaalinen kouluhyvinvointi heidän mielestään on ja minkälaiset tekijät erottelevat sosiaalista kouluhyvinvointia. Sosiaalisen kouluhyvinvoinnin hän on jakanut kolmeen osa-alueeseen: oleminen ja tekeminen, fyysiset rakenteet sekä tuki ja yhteisöllisyys. Sosiaalista hyvinvointia erotteleviksi tekijöiksi Haataja on luokitellut sukupuolen, paikkakunnalla asumisen keston ja ystävyys-suhteet. Tuloksena tutkimuksessa saatiin, että mitä pidempään opiskelija oli asunut samalla paikkakunnalla, sitä paremmaksi hän koki sosiaalisen kouluhyvinvointinsa ja sitä vähemmän hän koki huonoa sosiaalista kouluhyvinvointia tuki ja yhteisöllisyys -osa-alueella. (Haataja 2015, 4–8, 26, 60–65, 71.)

Samalla paikkakunnalla asuminen ja ystävyys-suhteet lisäsivät Haatajan (2015) tuloksien mukaan opiskelijoiden kokemusta paremmasta sosiaalisesta kouluhyvinvoinnista. Osalle lukiolaisista on peruskoulun loppumisen jälkeen ajankohtaista muutto toiselle paikkakunnalle. Lukioita ei ole pienemmällä paikkakunnilla ja tulevaisuudessa ne tulevat yhä enemmän vähenemään. Paikkakunnan vaihduttua nuorilla lukiolaisilla muuttuvat koko yhteisö ja ympäristö. Perhe ja sukulaiset jäävät eri paikkakunnalle sekä ystävyys-suhteet muuttuvat. Paikkakuntaa vaihtaneilla lukiolaisilla saattaakin olla suurempi riski kokea huonoa kouluhyvinvointia kuin heillä, jotka jatkavat opiskelua

tutussa ympäristössä. Tietokoneet ja internet mahdollistavat monenlaisen yhteydenpidon eri paikkakunnille ja poismuutto voi monien lukiolaisten kohdalla olla myös positiivinen asia ja lisätä yhteydenpitoa läheisiin internetin kautta.

Koulun tehtävänä on opetuksen ja kasvatuksen ohella tukea oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia. Sami Mahkosen (2015, 20) mukaan opiskeluhuollon tehtävänä on edistää opiskelijoiden hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia ja sen ylläpitämistä sekä samalla edistää niiden edellytyksiä oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuollon järjestämisestä määrätään perusopetuslaissa 31 a § (13.6.2003/477) ja laissa lukiolaisten sekä ammatillisten opiskelijoiden koulutuksesta 29 a § (30.12.2013/1289). Eija Honkanen ym. (2008) puolestaan toteavat, että oppilashuollolla turvataan ja huolehditaan opiskelijoiden oppimisen perusedellytykset kuten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi oppimisympäristön terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita sekä ravitsemuksellisesti monipuolinen koulu- tai oppilaitosruokailu. Psyykkisellä hyvinvoinnilla turvataan kullekin opiskelijalle hänen omien edellytystensä mukainen mahdollisuus edetä opinnoissaan ja tarvittaessa järjestetään siihen tukea. Oppilaiden sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehditaan tukemalla sosiaalisia valmiuksia, edistämällä ryhmäytymistä, kannustamalla osallisuuteen ja estämällä koulukiusaaminen. Oppilashuollosta on laadittu käsikirja, jonka mukaan peruskoulua, lukiota ja ammatillista koulutusta säätelevien lakien ja asetusten sekä opetussuunnitelmien perusteiden mukaan kaikilla henkilökunnan tehtävissä toimivilla on velvollisuus pitää huolta oppijan hyvinvoinnista. Koulun tehtävänä on huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista suunnitelmallisesti ja ennaltaehkäisevästi, jotta mahdollisiin epäkohtiin voidaan puuttua ja havaita ne varhaisessa vaiheessa. (Honkanen ym. 2008, 9–11, 40–41.)

Kirsi-Marja Janhunen (2013, 94–98) on tutkinut kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten hyvinvointia koulussa oppilaiden itsensä tulkitsemana. Tutkimusaineistoina olivat oppilaiden ainekirjoitukset ja tutkijaa kiinnosti, mistä asioista ja tekijöistä kouluhyvinvointi oli riippuvainen oppilaiden näkökulmasta katsottuna. Tutkimuksella saatiin tietoa oppilaiden hyvinvointia edistävästä ja tukevista tekijöistä sekä vastaavasti hyvinvointia heikentävistä ja estävistä tekijöistä. Janhunen toteaa, että kodilla ja perheellä on suuri merkitys lapsen ja nuoren lähiturvaverkkona. Kodin turvallisuus tai turvattomuus heijastuu voimakkaasti koulunkäyntiin, eikä koulu voi toimia kotia korvaavana tekijänä. Koulu-

hyvinvointi rakentuu yhteistyössä koulun, vanhempien, terveydenhuollon, oppilashuollon, poliisin, poliittisten päättäjien ja erilaisten sidosryhmien kanssa. Puhuttaessa opiskelijoiden kouluhyvinvoinnista keskeisessä asemassa ovat Janhusen mukaan myös koulukaverit, ystävyysuhteet ja sosiaaliset suhteet. Ympäristöllä on keskeinen asema opiskelijoiden hyvinvoinnissa. Opettajien rooli esimerkkinä ja yhtenä auktoriteettina vaikuttaa koko koulunkäynnin kokemuksiin. Kannustava, turvallinen ja positiivinen kouluilmapiiri lisää opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan oppilaat kaipaavat kuuntelua ja keskustelua erilaisista kysymyksistä, vaikka heillä ei olisikaan varsinaisia ongelmia. Tämä aikainen tuki ja ennaltaehkäisevä työ ovat oppilaan kouluhyvinvoinnin kannalta tärkeitä.

### 3.2 Sosiaaliset suhteet

Raimo Tuomelan ja Pekka Mäkelän (2011, 87–88) mukaan kaikki ihmiset ovat sosiaalisia ryhmälentöjä. Sosiaalinen todellisuus rakentuu sosiaalisista perusteista toimittaessa yhdessä ja ryhmänä. Tämä muodostaakin keskeisen osan ihmisten elämisen ympäristöstä. Tuija Kotiranta ym. (2011, 241) toteavat sosiaalisuuden kuuluvan ihmiselämään kaiken aikaa ja se on myös tavoiteltavaa ja hyvää. Sosiaalisuuden laimentumisesta ihmisten kesken ollaan huolissaan. Sosiaalisuudella on painoarvoa ihmisen psykofyysisen hyvinolon saavuttamisessa. Yhdessä tekemisen, vapaaehtoisen harrastamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen on todettu joidenkin tutkimusten mukaan jopa pidentävän ihmisten elinikää. Elinikää lisää ”me”- henki ja tunne, että kuuluu johonkin. Helena Helve ym. (2005, 197, 208) mukaan nuoruuden aikana luodaan sosiaalisia suhteita ja muodostetaan maailmankuvaa sekä omaa arvomaailmaa. Sosiaalista pääomaa nuoret luovat sekä perheessä että perheen ulkopuolisissa yhteisöissä normien, sosiaalisten verkostojen ja suhteiden kautta.

Lotta Laitisen (2012, 45–49) Suomen lukiolaisten liiton julkaisemassa lukiolaisten hyvinvointitutkimuksessa todetaan, että nuorten sosiaalinen pääoma muodostuu sosiaalisista suhteista. Sosiaalista pääomaa ja siihen liittyviä voimavaroja hyödyntämällä nuori pääsee menestyneemmin toteuttamaan tavoitteitaan. Kodin, vapaaajan ja koulun sosiaaliset kontaktit ovat nuorille tärkeitä minäkuvan vahvistamiseen ja omanarvontunteen luomiseen. Sosiaalisten suhteiden vähyyteen liitetään Laitisen

mukaan usein yksinäisyys. Yksinäisyys on ihmiselle aina subjektiivinen kokemus ja yksilö voi tuntea tai olla tuntematta itsensä yksinäiseksi muiden seurassa tai yksin. Yksinäisyyteen liittyy ahdistusta, pelkoa ja epämiellyttävää tunnetta. Laitinen havaitsi, ettei ystävien määrällä ole suoraa yhteyttä yksinäisyyteen. Lisäksi vastausten perusteella huomattiin, että vaikka tytöillä on poikia enemmän ystäviä. Siitä huolimatta tytöt kokivat poikia enemmän yksinäisyyttä. Ihminen itse asettaa sopivat rajat siihen, milloin hän on tyytymätön tai tyytyväinen omiin sosiaalisiin suhteisiinsa. Laitisen tutkimuksen mukaan koulun koolla oli merkitystä ystävien määrään: mitä isompi koulu, sitä enemmän ystäviä. Koulun koko ei silti vaikuttanut yksinäisyyden kokemiseen. Lukioikäisille nuorille tärkeä sosiaalisen pääoman lähde oli erilaisissa järjestöissä toimiminen vapaaehtoisesti. Ryhmästä saadaan mahdollisesti arvostusta, vastuuta ja hyväksyntää. Tutkimuksessa mukana olleet lukiolaiset, jotka toimivat jossain järjestössä, urheiluseurassa tai seurakunnassa, arvioivat oman itsetuntonsa paremmaksi kuin muut ja heillä oli enemmän läheisiä ystäviä. Laitisen tutkimuksen mukaan hyvän itsetunnon kehittymiselle on tärkeää turvallinen kasvuympäristö, jossa saa rakkautta ja arvostusta sekä rakentavaa ja korjaavaa palautetta. Opettajien ja vanhempien antamalla palautteella on suurta merkitystä.

Sosiaalisella pääomalla, johon muun muassa verkostot ja sosiaaliset suhteet kuuluvat, on merkitystä nuoren identiteetin rakentumiselle ja muodostumiselle. Vanhempien auktoriteettiaseman heikentyessä perinteiset sukupolvien väliset roolit ovat muuttuneet ja kodin ulkopuolisten kasvattajien ja ystävyysverkostojen roolit ovat entisestään kasvaneet. Nuoret saavat vertaistukea virtuaalisten yhteisöjen ja mediamaailmassa toimimisen kautta. Vaikka nuoruus on muuttunut, ei se välttämättä tarkoita, että sosiaalinen pääoma olisi heikentynyt. Virtuaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys voivat olla yhtä merkityksellistä kuin reaali maailmassa tapahtuva osallistuminen. (Helve ym. 2005, 197, 208.) Nuoret luovat itselleen sosiaalista pääomaa yhteisöjen sisällä, kuten esimerkiksi koulussa. Lisäksi perheen sisällä tapahtuvalla vuorovaikutuksella sekä perheen ulkopuolisilla, esimerkiksi ystävyys-suhteilla, on suuri merkitys nuoren sosiaalisiin taitoihin.

Konun (2002) tutkimuksessa oppilaiden kouluhyvinvointimallissa on neljä osa-aluetta, joista yksi on oppilaiden sosiaaliset suhteet. Sosiaalisiin suhteisiin

kouluhyvinvointimallissa sisältyvät opettajien ja oppilaiden yhteistyö ja suhteet, opiskelutovereiden kanssa viihtyminen, ryhmätyöskentely sekä kouluilmapiiri ja koulukiusaaminen. Konun (2002) tutkimuksessa käyttämän Kouluterveyskyselyn kysymyksistä opiskelijoiden ja opettajien välisistä suhteista kysyttiin kouluoloja koskevilla kysymyksillä esimerkiksi sitä, kohtelevatko opettajat oppilaita oikeudenmukaisesti. Opiskelijoiden suhteista kysyttiin esimerkiksi, miten opiskelijat viihtyvät yhdessä. Kouluterveyskyselyssä haettiin opiskelijoiden kokemuksia koulukiusaamisesta kysymällä, ovatko he itse joutuneet kiusatuksi vai ovatko itse olleet kiusaajia. Omassa tutkimuksessani olen kiinnostunut 1. ja 2. vuoden lukiolaisten ruutuajan määrän yhteydestä heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Hyödynnän Kouluterveyskyselystä kysymystä, joka koskee oppilaiden ruutuajan käytön määrää ja sitä, aiheutuuko netin käytöstä ongelmia heidän ihmissuhteissa. Otin tutkimukseeni oppilaiden vastauksia siitä, miten he omasta mielestään kykenevät työskentelemään ryhmässä, onko heillä vaikeuksia opettajien tai koulukavereiden kanssa ja ovatko he kokeneet koulukiusaamista vai ovatko itse olleet kiusaajia. Tutkimuksessani halusin myös tietää, millainen yhteys ruutuajalla on 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ystävyssuhteisiin ja kykyyn keskustella vanhempien kanssa.

Koulukiusaaminen ei omassa tutkimuksessani ole varsinaisena tutkimuskysymyksenä vaan sisältyy sosiaalisiin suhteisiin. Myös Konu (2002) on sisällyttänyt sosiaalisiin suhteisiin koulukiusaamisen. Asiasta kysyttiin opiskelijoilta kysymyksillä, onko sinua kiusattu koulussa tai oletko itse kiusannut toisia koulussa. Halusin sen vuoksi liittää myös omaan tutkimukseeni osion koulukiusaamista koskien.

Koulupsykologi Anu Puukka toteaa Miia Aholalle (2013) antamassaan haastattelussa Opettaja-lehdessä yllättyneensä, kuinka yleistä kiusaamiskokemukset ovat lukiossa. Yleisimmät syyt vastaanotolle pyrkimiseen ovat hänen mukaansa masennus- ja ahdistuneisuusoireet, joiden taustalla on pelkotiloja, jännitystä, paniikkihäiriöitä, stressiä, uupumusta, yksinäisyyttä ja nukkumisvaikeuksia. Usein masennusoireiden taustalla on pitkäaikaisesta koulukiusaamisesta johtuva traumatisoituminen. (Puukka 2013.) Mielestäni lukiossa opiskelevilla nuorilla on hyvä olla oma-aloitteisuutta ottaa itseään koskevat ongelmalliset asiat esille. Opettajilla, oppilailla ja huoltajilla koulukiusaaminen tai paha olo kotona voi helposti jäädä huomaamatta, jos nuori itse ei

uskalla siitä puhua. Henkilökohtaisestikin tiedän tapauksia, joissa hyviä arvosanoja saava lukiolainen voi tulla kiusatuksi, ehkä kateuden tai jonkin muun syyn vuoksi.

Alma Median ja Lasten ja nuorten säätiön (2017) teettämään tutkimukseen vastasi yhteensä 1091 yläkoululaista ympäri Suomea. Kyselyn mukaan lähes 21 % yläkouluikäisistä suomalaisista nuorista on kokenut kiusaamista internetissä. Nuoret kertoivat kyselyssä heidän internetin ja sosiaalisen median käytöstään. Lasten ja nuorten säätiön toiminnanjohtajan Tuula Collianderin mielestä tulos kertoo siitä, että myös Suomessa nettikiusaamisesta on tullut yhä yleisempi ongelma nuorten elämässä. Sosiaalisen median palvelut ovat saaneet yhä keskeisemmän roolin nuorten elämässä niin hyvässä kuin pahassa. Yli 70 % tämän päivän yläkouluikäisistä on solminut uuden ystävyysuhteen internetin kautta. Mielipahaa aiheuttaa monille nuorille esimerkiksi heistä luvatta julkaistut videot ja valokuvat. Samaan aikaan kuitenkin joka neljäs yläkoululainen julkaisee itsestään kuvia vähintään kerran viikossa. Valokuvien julkaisu aiheuttaa kyseisen tutkimuksen mukaan 27 %:lle nuorista melko paljon tai hyvin paljon ulkonäköpaineita.

Koulukiusaamista on tutkittu suhteellisen vähän ilmiön laajuuteen nähden. Päivi Hamaruksen ym. (2015) mukaan noin 10 % lapsista ja nuorista kaikissa ikäluokissa kokee kiusaamista koulussa. Monen nuoren elämän etenemisen esteenä on pitkäaikainen kiusatuksi joutuminen. Ongelmaa ei ole tunnistettu riittävästi ja kiusatuille ei ole olemassa jälkihoitoa tai jälkihoidon mallia. Monissa tapauksissa kiusaaminen aiheuttaa pitkäaikaisen trauman varsinkin silloin, jos sitä on kestänyt pitkään. Kiusaaminen on siis koko yhteiskunnan ongelma ja siihen täytyy suhtautua vakavasti. Tulevaisuudessa kiusaamisen ehkäisemisen, tunnistamisen ja vähentämisen lisäksi sen jälkihoitoon tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Usein nuoret pyrkivät salaamaan ongelmansa, sillä he voivat luulla, ettei muilla ole samankaltaisia pulmia. Usein myös TV-sarjoista saatu kuva menestyvistä ja onnellisista nuorista yleistetään. Nuorten kokema pahaolo voi näkyä ongelmina koulussa esimerkiksi poissaoloina, opintojen viivästymisenä tai jopa keskeytymisenä (Hamarus ym. 2015, 7–13.)



Eija Honkanen ja Anne Suomala (2008, 59) toteavat, että aikuisten on aina puututtava kiusaamiseen, jota voi esiintyä fyysisenä, psyykkisenä tai sosiaalisena väkivaltana. Kaikilla koulun henkilökuntaan kuuluvilla on velvollisuus puuttua kiusaamistilanteeseen välittömästi. Hamarus ym. (2015, 69–73) toteavat, että koulussa kiusatuksi tulleen voi olla vaikea luoda ystävyysuhteita tai hän pelkää menettävänsä jo olemassa olevat ystävät. Sosiaalisten suhteiden rakentaminen voi olla vaikeaa ja siitä seuraa eristäytymistä sekä sulkeutuneisuutta. Kiusaaminen voi aiheuttaa uusien tilanteiden jännittämistä ja epävarmuutta, joka vaikuttaa esimerkiksi poissaoloihin koulusta. Kiusaaminen voi myös aiheuttaa lyhytjänteisyyttä ja ahdistuneisuutta ja jatkuva pelko voi saada oppilaan tarkkailemaan ympäristöään, jolloin keskittyminen häiriintyy ja opiskeluinto laskee. Kouluun liittyvät asiat koetaan liian raskaina ja vaikeina.

Pirkko Saarinen ja Mikko Korhonen (2009) ovat tutkineet nuorten lukemisharrastusta 1960-luvulta lähtien ja siinä tutkimuksessa selvitettiin, mihin kirjojen ja lehtien lukeminen sijoittuvat 2000-luvun vapaa-ajan harrastusten joukossa, kun media- ja harrastusympäristössä oli tapahtunut suuria muutoksia. Tietokoneet ja internet alkoivat olla useimmille nuorille arkipäivää vuosituhannen vaihteessa. Erillistutkimuksen aineistona olivat aikaisemmat tutkimukset, nuorten kirjoitelmat ja pääaineisto koostui kyselylomaketiedoista. Tutkimuksen kohteena olivat 11–16-vuotiaat tytöt ja pojat. Nuorten mielestä lukemisen harrastamisessa on tärkeää sen aikaan saama viihtyminen, rentoutuminen ja sen tuottama mielihyvä. Tietokoneen etuihin nuoret lukivat sen viihdetarjonnan monipuolisuuden ja aktiivisen osallistumisen mahdollisuuden. Erityisesti ne, jotka harrastivat tietokoneita, pitivät tärkeänä huomiona tietokonetaitojen tarpeellisuuden ja välttämättömyyden tulevaisuudessa esimerkiksi koulunkäynnissä ja työpaikkojen haussa. Internet myös mahdollistaa nuorille monipuolisemman viestinnän ystävien, omaisten ja koulutovereiden kanssa. Lisäksi internet lisää osallistumisen mahdollisuutta, kontakteja voi etsiä tuntemattomana ja seurata sivusta tai olla vastavuoroisena osallistujana erilaisissa ryhmissä. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen ympäri maailmaa on helpompaa. Tietokonepelitkin tarjoavat monia mahdollisuuksia esimerkiksi osallistumisen sosiaalisiin tapahtumiin joko kasvokkain tai virtuaalisesti. Erityisen tärkeänä viestintäväylänä internetin kokivat ne nuoret, joilla oli muuten vaikeuksia luoda henkilökohtaisia kontakteja. Internetissä

nuoret voivat myös tavata kohtalotovereita, jos he kokevat itsensä jotenkin erilaiseksi kuin muut. (Saarinen & Korkiakangas 2009, 9, 38, 162–164, 176–177.)

Olen omassa tutkimuksessani kiinnostunut Kouluterveyskyselyyn (2013) vastanneiden lukiolaisten ruutuajan yhteydestä heidän sosiaalisiin suhteisiin: perheessä, koulukavereihin ja koulun ulkopuolisiin ystäviin. Onko nuorten ruutuajan määrällä yhteyttä heidän lähipiiriinsä kanssa käymään keskinäiseen vuorovaikutukseen? On tärkeää, että nuori pystyy ilmaisemaan tunteensa koulun ulkopuolella, kotona ja ystäviensä kanssa. Vanhempien kiinnostus oman lapsen tekemisiin vaikuttaa myös nuoren turvallisuudentunteeseen ja tietoon siitä, että hänestä välitetään ja huolehditaan. Samoin myös luotettavien ja läheisten ystävien merkitys on nuorelle monesta syystä tärkeää. Onkin mielenkiintoista selvittää, onko runsaalla ruutuajalla merkitystä ystävyys/ kaverisuhteiden määrään. Kokevatko nuoret, jotka viettävät paljon aikaa ruudun ääressä olevansa yksinäisempiä kuin toiset, vai onko siinä mitään eroa?

### 3.3 Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen

Oppiminen on lapselle oikeus yleisinhimillisyyden näkökulmasta, yksilöllisistä syistä ja tasa-arvon vuoksi. Vanhemmilla sukupolvilla on velvollisuus kasvattaa ja opettaa jälkipolville elämässä ja yhteiskunnassa tarvittavien merkitysten ymmärtäminen ja käsittäminen. Kulttuuriperintömme uudistuu jatkuvasti ja uusilla sukupolvilla on oikeus päästä osaltaan muokkaamaan sitä. Koska tiedon määrä kasvaa valtavaa vauhtia ja yhteiskunta monimutkaistuu, kaikkea tarpeellista ei koulussa voida opettaa. Perusopetuksen lainsäädännön mukaan tarpeellisten tietojen ja taitojen lisäksi tavoitteena on myös tukea oppilaan kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuuntuntoiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Lapsella on myös oikeus oppia toteuttamaan omia yksilöllisiä taipumuksiaan ja valmiuksiaan. Yksilön oikeuksiin kuuluu tasavertainen mahdollisuus hakeutua koulutukseen ja edetä koulutusjärjestelmän sisällä. Oikeudessa oppimiseen on suurelta osin kysymys myös oikeudesta elämään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2002, 7–9.)

Uudet lukion opetussuunnitelmat on otettu käyttöön 1.8.2016 tai elokuun alussa vuonna 2016 kaikissa kunnissa ja kouluissa. Opetushallitus on antanut lukion opetussuunnitelman perusteet vuonna 2015. Koulutuksen järjestäjä päättää, miten lukion opetussuunnitelma laaditaan mutta niin, että se noudattaa lukion opetussuunnitelman perusteita. Opiskelijoille täytyy antaa mahdollisuus yksilöllisiin valintoihin myös muiden opetuksen järjestäjien opetusta hyväksi käyttäen. Lukion opetussuunnitelma on laadittava yhteistyössä opiskelijoiden, opiskelijoiden vanhempien ja lukion henkilöstön kanssa. Lisäksi vaaditaan yhteistyötä säännösten edellyttämiltä osilta sosiaali- ja terveydenhuollon toimeenpanoon kuuluvia tehtäviä hoitavien viranomaisten kanssa. Opetussuunnitelman sisältöä laadittaessa on pyritty ratkaisuihin, jotka tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, jaksamista ja osallisuutta, kehittävät lukion toimintakulttuuria, monipuolistavat vuorovaikutusta lukion sisällä ja suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan sekä rohkaisevat resurssien joustavaan ja tehokkaaseen käyttöön. Lukion opetus- ja opiskelumenetelmien mukaisesti opiskelijoita ohjataan suunnittelemaan opiskeluaan, ottamaan vastuuta omasta opiskelustaan ja tarkoituksena on edistää opiskelijoiden aktiivista työskentelyä ja yhteistyötaitojen kehittymistä. Samalla heitä ohjataan käyttämään monipuolisesti tieto- ja viestintäteknologiaa. Tieto- ja viestintäteknologiaa käyttäen oppimisympäristöjä voidaan laajentaa oppilaitoksen ulkopuolelle esimerkiksi yliopistojen, ammattikorkeakoulujen ja muiden oppilaitosten kirjasto ja muita palveluja hyödyntäen. (Opetushallitus 2015, 9–10, 14–15.)

Opetusministeriön lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmassa 2007–2011 on painopisteenä osallisuus ja aktiivinen sekä yhteisöllinen kansalaisuus. Lukiolle on kehitetty valinnaisen vapaaehtoistoiminnan mallia muun muassa pyrittäessä yhteisöllisten kansalaisten kasvattamiseen. Suomi on myös sitoutunut YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen, jossa alle 18-vuotiailla on oikeus tulla kuulluksi häntä koskevissa asioissa. Lukiolain 27§:n mukaan lukion opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua koulutuksen kehittämiseen. Koulutuksen järjestäjän tulee kuulla opiskelijoita myös ennen opintoihin ja muihin opiskelijoiden asemaan olennaisesti vaikuttavien päätösten tekemistä. Päätöksiä, joihin opiskelijat voivat vaikuttaa, ovat muun muassa opetussuunnitelman hyväksyminen ja muuttaminen sekä opiskelijahuollon toimintaohjeiden laatiminen. Säännöksiä lukiolain lisäksi nuorten osallistumisesta ja kuulemisesta on myös perustuslaissa, nuorisolaissa ja lastensuojelulaissa (Kalkkinen, 2009, 42.) Pia Kalkkinen viittaa nuorisolain osalta aiempaan lainsäädäntöön. Säännöksiä

nuorten osallistumisesta ja kuulemisesta on myös nykyisessä nuorisolaissa (21.12.2016/1285).

Sirpa Vahtera (2008) toteaa artikkelissaan, että lukioaika on nuorille haasteellista aikaa. Heiltä odotetaan panostusta opintoihin lukiossa ja samalla tulisi miettiä tulevaisuutta sekä jatko-opintoja. Lukiovuodet ovat nuorten kannalta täynnä elämää harrastuksineen ja kavereita. Lukio-opetuksella on tavoitteena antaa opiskelijoille tukea kasvaa hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten ja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. Kaiken tämän lisäksi koulutuksen tehtävänä on tukea opiskelijoiden edellytyksiä elinikäiseen oppimiseen ja kehittämään itseään elämänsä aikana. Lukion koulutuksen tehtävänä on edistää nuorten oppimista ja hyvinvointia. Masentuneisuutta on todettu 12 %:lla lukiolaistytöistä ja 7 %:lla pojista on keskivaikea tai vaikea masennus. Psykkisesti pahoinvoivat lukiolaiset tuntevat koulu-uupumusta ja ovat yksinäisiä ja masentuneita. Noin 60–70 % suomalaisista nuorista käy lukion, joista tyttöjä on 60 %. Vanhempien koulunkäynnillä on merkitystä, jatkaako myös nuori opiskeluaan. Harvat lukionsa aloittaneet ilmoittavat tulleen koulukiusatuiksi ja he viihtyvät yleensä koulussa ja kertovat saaneensa sieltä kavereita. Opinnoissaan hyvin menestyvät nuoret kokevat myös enemmän myönteisenä lukion oppimisympäristön kuin ne, jotka menestyvät huonommin. Sosiaalisuus on myös yhteydessä koulumenestykseen niin, että sosiaalisuus parantaa opintomenestystä, mutta opintomenestyksen parantuminen ei vaikuta sosiaalisuuteen. Opettajien odotuksilla koulumenestykseen ja kannustuksella on myös yhteys oppilaiden hyvinvointiin. Kun vanhempien ja opettajien odotukset koulumenestyksen suhteen ovat kohtuulliset oppilaan taitoihin nähden, niin silloin oppilas voi hyvin. (Vahtera 2008, 52–62.)

Olen samaa mieltä kuin Vahtera (2002) artikkelissaan, että nuoret kokevat suuria haasteita lukioaikanaan. Suomessa nuorilta odotetaan hyvin varhaisessa vaiheessa kykyä tehdä suuria elämänvalintoja koskien esimerkiksi ammatinvalintaa ja opiskelu-asuinpaikkakuntaa. Yhteiskunta pakottaa nuoret valitsemaan ensin opiskelun, vasta sen jälkeen he pääsevät käytännössä kokeilemaan eri aloilla työskentelyä, mikä helpottaisi ammatinvalintaa. Nuoret, jotka muuttavat varhain kotoa, elävät usein niukemmin kuin nuoret, jotka asuvat kotona. Silloin itsensä toteuttaminen eri elämän alueilla ei ole niin

itsestään selvää, koska moni asia vaatii myös taloudellista panostusta. Lukio on hyvä vaihtoehto saada miettimisaikaa oman elämän suunnalle. Lukiossa olevilla nuorilla on koko elämä vielä edessä ja moni asia askarruttaa, esimerkiksi opiskelupaikka, perheihmissuhteet, talous ja käytännössä koko elämä on monella alueella murroksessa. Kiusaaminen on myös yksi suuri koulun sujumiseen ja sitä kautta koulumenestykseen negatiivisesti vaikuttava asia. Koulukiusaamisesta saattaa seurata koulunsujumisen vaikeutta ja koulumenestys voi laskea huomattavasti.

Sami Myllyniemen (2015) toimittamassa nuorisobarometrissa oli kattoteemana nuorten arjenhallinta. Monitieteellinen kirjoittajajoukko ei tavoitellut yhteistä arjen hallinnan määritelmää, koska arkea ei välttämättä ole syytäkään määritellä, siksi tutkimuksen kohteena oli enemmän arjen sisältö. Nuorisobarometriin haastateltiin väestörekisterijärjestelmästä satunnaisesti otettuja 15–29-vuotiaita Suomessa asuvia nuoria 27 500 henkeä. Suomalaisnuoret muuttavat lapsuudenkodistaan hyvin nuorina verrattuna muihin Euroopan maihin. Nuorilla on oma halu itsenäistyä ja päästä omaan rauhaan huolimatta siitä, että lapsuudenkodissa olisi ahdasta tai taloudellisia ongelmia. Suomalaiseen kasvatuskulttuuriin kuuluu ajatus omilleen muutosta itsenäisyyden merkkinä, vaikka nuoret eivät itse ajattele vielä olevansa aikuisia muutettuaan nuorena kotoa. Valtio tukee nuorten muutttoa varhaisessa vaiheessa kotoa muun muassa opintotuen, asumistuen ja työttömyysturvan muodossa. Nuoret, jotka muuttavat kotoa varhain, kokevat taloutensa köyhäksi, vaikka enemmistö saa apua edelleen vanhemmilta yleensä ruuan tai rahan muodossa. Itsenäisessä taloudessa asumisessa on myös riskitekijöitä, mikäli nuori ei saa riittävästi tukiverkostoja tai hänen taloudenhoito taidot eivät ole riittävät. (Myllyniemi 2015, 5, 11, 22–23.)

Konun (2002) tutkimuksessa koulun hyvinvointimallin yhtenä osa-alueena neljästä on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Oppilailta mahdollisuus itsensä toteuttamiseen tarkoittaa mahdollisuutta itsetunnon kehittämiseen, palautteeseen, ohjaukseen, kannustukseen sekä rohkaisuun ja vaikuttamiseen. Lisäksi jokaisella ihmisellä on tärkeää olla mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä tärkeimpiin kysymyksiin ja oikeus aktiiviseen vapaa-aikaan. Konun (2002) mukaan ihmisen itsensä toteuttamisen tärkeimpiä osa-alueita ovat luonnosta nauttiminen ja merkityksellinen työ, mitkä voidaan myös liittää koulun tarjoamiin mahdollisuuksiin. Konun (2002) tutkimuksessa

käyttämän Kouluterveyskyselyn kysymyksistä mahdollisuudesta itsensä toteuttamiseen opiskelijoilta kysyttiin esimerkiksi sitä, onko heillä vaikeuksia kotitehtävissä, oman opiskelutavan löytymisessä tai kokeisiin valmistautumisessa. Arvostuksesta opiskelijoilta kysyttiin esimerkiksi, otetaanko oppilaan mielipiteet huomioon. Kysymyksissä oli lisäksi mukana opiskelijoiden kokemuksia koulun sujumisesta, oppimiseen liittyvistä asioista ja opettajien kanssa yhteistyön onnistumisesta. Oman tutkimuksen kannalta on kiinnostavaa selvittää, aiheuttaako netissä vietetty aika ongelmia opiskelussa. Olen omassa tutkimuksessani kiinnostunut selvittämään lukiolaisten koulunkäynnin sujumista ja sen yhteyttä ruutuaikaan. Onko opiskelijoilla, jotka käyttävät runsaasti aikaa ruudun ääressä paremmat vai huonommat arvosanat koulussa, tai muita oppimiseen liittyviä vaikeuksia verrattuna vähän ruudun ääressä aikaa viettäviin lukiolaisiin?

## 4 TUTKIMUSASETELMA

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Suomalaisten vapaa-ajan vietoissa on 10 viime vuoden aikana tapahtunut suuri muutos tietokoneen käytön lisääntyessä. Laajakaistaliittymät ovat yleistyneet ja internet-yhteydet ovat kolminkertaistuneet. Tietokoneiden käyttö on vaikuttanut myös asiointi- ja ostoskäyttäytymiseen. (Pääkkönen ym. 2011, 7–8.) Tutkimukseni aihe kiinnostaa minua, koska useimmat suomalaiset viettävät päivittäin osan ajastaan ruudun äärellä. Ruutuaika käsitteenä on laaja, esimerkiksi netissä ja kännyköillä voidaan viettää aikaa hyvin monella tavalla, myös televisiosta tulee monenlaista tarjontaa kuten ajankohtaisia asiaohjelmia.

Teen tutkimukseni Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä, Kouluterveyskyselystä (2013) lukion 1. ja 2. vuoden oppilaille (Liite 1). Analysoin aineistoani kvantitatiivisilla menetelmillä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä Kouluterveyskyselyssä (2013) kysyttiin lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta heidän ruudun ääressä vietetyn ajan määrää ja käyttötottumuksia. Ruutuajalla tarkoitetaan Kouluterveyskyselyssä television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin käytettyä aikaa. Minua kiinnostaa erityisesti, onko runsaalla ruudun ääressä vietetyllä ajalla positiivista vai negatiivista yhteyttä opiskelijoiden koulunkäynnin sujumiseen ja koulussa menestymiseen. Haluan myös selvittää, onko ruutuajalla merkitystä vastaajien sosiaalisiin suhteisiin. Muotoilen tutkimuskysymykseni seuraavasti:

1 Millaista ruutuajan käyttö oli määrällisesti 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla vuonna 2013?

2 Miten ruudussa vietetty aika oli yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin?

3 Miten ruutuaika oli yhteydessä koulunkäynnin sujumiseen?

Rajasin tutkimukseni koskemaan 1. ja 2. vuoden lukion opiskelijoita, koska mielestäni toisen asteen opiskelijat ja lukiolaiset ovat jo valinneet opiskelujen jatkamisen peruskouluopintojen jälkeen. Tämä todennäköisesti lisää opiskelijoiden motivaatiota käyttää kaikki mahdolliset keinot tiedonhankintaan omien opintojensa etenemiseksi. Toisekseen mietin, että lukiolaisilla ei ole niin paljon tiettyyn ammattiin ohjaavaa opiskelua kuin esimerkiksi ammattikoululaisilla ja tästä syystä opiskelijajoukko on ammattikoululaisia yhtenäisempi. Koska internetistä haetaan runsaasti tietoa opiskeluun ja sitä käytetään päivittäin kouluissa, ruudun ääressä vietetty aika lisääntyy vaativimpien opiskelujen myötä. Lisäksi lukiolaiset nuoret ovat siinä vaiheessa elämää, jolloin ystävyysuhteet ja parisuhteen perustaminen kiinnostavat. Internetiä käytetään myös paljon sosiaalisten kontaktien luomiseen. Mitä lukiolaisten ruudussa vietetty aika käytännössä sisältää? Onko se opiskelua, pelaamista vai ystävyysuhteiden ylläpitämistä? Tätä kouluterveysaineiston avulla ei voida selvittää.

## 4.2 Aineiston analyysi

Teen pro- gradu tutkimukseni Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä, Kouluterveyskyselystä vuodelta 2013. Tapani Alkulan ym. (1994) mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen aineistot on voitava esittää numeerisessa muodossa, ja ne ovat aina mittauksen tuloksia. Kvantitatiiviset aineistot voidaan jakaa kahteen pääryhmään, valmiit aineistot ja itse kerätyt aineistot. (Alkula ym. 1994, 42.) Tutkimukseni aineiston analyysissä käytän kvantitatiivisia menetelmiä ja hyödynnän valmiiksi kerättyä tutkimusaineistoa.

Tapani Alkulan ym. (1994) mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen keskeinen lähtökohta on aina tutkimusongelma ja se, miten paljon juuri tuon ongelman selvittämiseksi saadaan empiiristä tietoa valmiista aineistosta. Yhtä tärkeä asia on tietojen luotettavuus. Aina ei ole helppoa yhteen sovittaa valmista aineistoa ja omaa kysymyksenasettelua. Tutkimuksessa yksi osa on pohtia ja miettiä juuri tällaisia asioita. (Alkula ym. 1994, 52–53.)



Pentti Jokivuori ym. (2007) kuvaa tutkijan ja aineiston välistä suhdetta seurustelusuhdeeksi. Kun halutaan vakaa, tyyni ja onnistunut suhde, kannattaa edetä varovasti ja aloittaa aineistoon tutustuminen kuvailevasta analyysistä eli tarkastella aineistoa frekvenssi- ja prosenttijakaumien valossa. Tämän jälkeen vasta tulee muuttujien välistä yhteyttä tarkasteleva analyysitaso. (Jokivuori ym. 2007,14.) Tutkimuksessani olen analyysista suurimman osan tehnyt kuvailevin menetelmin, frekvenssijakaumien ja ristiintaulukoinnin avulla.

THL:n Kouluterveyskyselyillä on haettu tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä asioista jo useiden vuosien ajan. Kouluterveyskyselyssä 2013 on hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä laajasti. Myös oma tutkimukseni ja tutkimuskysymykseni liittyvät nuorten hyvinvointiin. Aluksi tutustuin Kouluterveyskyselyn 2013 aineistoon, jonka sain tutkimussuunnitelmaani vastaan THL:sta. Frekvenssijakaumien avulla sain kuvan aineistossa olevien vastaajien määrästä, sukupuolesta ja vuosiluokasta sekä eri vuosiluokilla olevien tyttöjen ja poikien määrästä. Päästäkseni tutustumaan paremmin aineistoon tein myös erilaisia kuvia kuten pylväskuvioita, joita en sisällyttänyt lopulliseen työhöni. Tässä vaiheessa jo sain alustavaa tulosta ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni lukion 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijoiden ruutuajan määrästä viikonloppuisin ja koulupäivinä. Nuoren Suomen liikuntakasvatuksen asiantuntijaryhmä on vuonna 2008 antanut suosituksen lasten ja nuorten korkeimmasta päivittäisestä viihdemaailman ääressä vietetystä ajasta, joka on maksimissaan kaksi tuntia. Aineistostani selvisi jo alustavasti, että tämä aika ylittyy suurimmalla osalla vastaajista, joko huomattavasti tai jonkin verran. Joissakin vertailuissa tätä suositusta käytetään edelleenkin huolimatta siitä, että se on jo vanhentunut.

Ristiintaulukointi on yleinen tapa esittää tutkimuksessa tietoa, tehdä analyysia tai ainakin tutustua aineistoon ennen analyysia. Ristiintaulukoinnilla voidaan selvästi ja havainnollisesti esittää eri muuttujien yhteyksiä. Muuttujia voi olla kaksi tai useampia. (Alkula ym. 1994, 175.) Seuraava vaiheeni oli alkaa etsiä aineistosta ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni lukiolaisten ruutuajan määrästä sopivia muuttujia. Aineistosta löytyi neljä erilaista muuttujaa: sukupuoli, lukion vuosiluokka, viikonloppuun painottuva netin käyttö ja koulupäiviin painottuva netin käyttö. Ristiintaulukoin erilaiset muuttujat lukiolaisten päivittäin käyttämän ruutuajan määrän kanssa sekä viikonloppuisin että koulupäivinä. Ristiintaulukoinnin avulla pystyin vertaamaan erilaisia ryhmiä ja heidän ruutuajan määrää. Tämän jälkeen vertailin ja analysoin saamiani tuloksia.

Kyselyaineistossa pyritään monimuuttujamenetelmien käytöllä selittävään aineistoanalyysiin, jossa vastataan ”miksi?”- ja ”miten?” – kysymyksiin, kuten ”Miten erilaiset taustamuuttujat ovat yhteydessä ruutuajan määrään?”. Empiirisessä tutkimuksessa kyky nähdä kysymyksiä on tutkijalle eduksi ja tutkijantyössä se tarkoittaa tutkijan kykyä käsitellä aineistoa siten, että ilmiöstä saadaan jotain uutta esille. Muuttujien välistä yhteyttä voidaan tarkastella esimerkiksi tavanomaisella ristiintaulukoinnilla. (Jokivuori ym. 2007, 206–207.) Omassa tutkimuksessani olen myös käyttänyt monimuuttujamenetelmänä ryhmittelyanalyysia, jonka avulla etsin lukiolaisista erilaisia ryhmiä ruutuajan suhteen.

Tarja Heikkilän (1998) mukaan aineiston käsittelyn useassa vaiheessa voi tulla tarve määritellä uusia muuttujia, ja se on täysin mahdollista. Kyselylomakkeen tekovaiheessa on voitu jo suunnitella muuttujamuunnoksista osa, mutta ennalta suunnittelemattomia-kin muuttujia voi tutkimuksen edetessä tulla tarve määritellä. Yleensä jatkuvat muuttujat on luokiteltava. Myös ristiintaulukoinnissa luokkien yhdistäminen voi osoittautua välttämättömäksi. Erilaisten matemaattisten lausekkeiden tai funktioiden avulla voidaan määritellä uusia muuttujia mitä erilaisimmissa tilanteissa. Jatkuvia muuttujia ovat esimerkiksi ikä, pituus, paino ja moni muu, jotka voivat saada mitä tahansa arvoja, ja niitä luokitellaan analysointia varten. Alkuperäiset arvot on aina tällöin syytä säilyttää ja määritellä luokitelluista arvoista uusi muuttuja, sillä luokittelu tuhoaa informaatiota. Alussa tarkastellaan alkuperäistä frekvenssijakaumaa ja päätetään sen perusteella luokkarajat. Mikäli se on mielekästä, käytetään tasavälistä luokitusta. Ensimmäiseen tai viimeiseen joudutaan usein ottamaan pitempi luokkaväli, muuten mukaan voi tulla tyhjiä luokkia. Sopiva frekvenssijakauma muistuttaa normaalijakaumaa, jolloin reunaluokissa frekvenssit ovat pienemmät kuin keskimmaisissa luokissa. Tähän ei kuitenkaan aina päästä. Tämän jälkeen luokitellaan uusi muuttuja ja annetaan sille arvojen selitteet. Tehdään uusi frekvenssijakauma ja tutkitaan, onko se hyvä, ja tehdään korjaukset, jos luokitus ei tyydytä. (Heikkilä 1998, 131–132.)

Esa Läärän ja Seppo Lammin (1986) mukaan muodostettaessa jatkuvasta muuttujasta empiiristä jakaumaa on informaatiota aina tiivistettävä luokkien määrän supistamiseksi. Muuttujat luokitellaan normaalisti tasavälisiin luokkiin. Aineistosta etsitään muuttujan vaihteluväli eli etsitään aineistosta muuttujan suurin ja pienin arvo ja lasketaan vaihteluvälin pituus, joka on suurimman ja pienimmän arvon erotus. Tämän jälkeen määrätään

luokkien lukumäärä ja yleisesti suositellaan luokkien määräksi 5–20 vaihteluvälin ja havaintojen lukumäärästä riippuen. Luokkaleveyttä määrätessä olisi yksinkertaisuuden vuoksi pyrittävä siihen, että jokainen luokka on samanlevyinen. Aina tämä ei ole mahdollista vaan se riippuu muuttujien frekvenssijakauman luonteesta. Joskus voi olla tarkoituksenmukaisempaa käyttää erilevyisiä luokkia ja silloin luokkaleveyden ja luokittelun määrääminen ei ole yhtä suoraviivaista vaan vaatii enemmän harkintaa. (Läärä & Lammi 1986, 60 – 61.)

Tutkimukseni edetessä tein lähes kaikista eri kysymyksistä uusia muuttujia. Luokittelussa oli haastavaa luokkien selitetekstien antaminen, joka ei ole ainoastaan teknistä toimintaa vaan täytyy miettiä laadullista nimeämistä. Luokittelun jälkeen ristiintaulukoin uudet muuttujat ryhmittelyanalyysissa saatujen ruutuaikaryhmien kanssa. Olen ottanut tähän esimerkiksi uudelleen luokittelusta todistuksen kaikkien aineiden keskiarvoa koskevan kysymyksen, jonka olen uudelleen luokitellut. Liitetaulukosta 1 näkyy Kouluterveyskyselyn kysymyksen 7 frekvenssijakauma ennen luokittelua. Olisin voinut luokitella tämän kysymyksen myös sanallisen arvioinnin (näin tein useimmat kysymykset tutkimuksessani) perusteella kuten esimerkiksi välttävä, tyydyttävä, hyvä ja kiitettävä, mutta valitsin numeerisen arvioinnin, kuten aineistossakin oli.

Edellä Heikkilä (1998) sekä Läärä ja Lammi (1986) kuvasivat luokittelun suunnittelun ja toteuttamisen periaatteita. Tutkimusta tehdessä on luokittelussa huomioitava teknisten näkökulmien lisäksi myös sisällölliset vaikutukset. Sen vuoksi luokittelussa käytettyjä luokkarajoja ei ole aina helppoa määritellä. Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyssä kysymyksessä 7 koskien lukiolaisten koulumenestystä on vastaukset pyydetty numeerisen arvioinnin mukaan. Vastausvaihtoehtoja oli kahdeksan ja vastauksista saadaan melko tarkka kuva lukiolaisten kaikkien aineiden keskiarvosta. Ensimmäisessä luokitteluvaiheessa päätin, että luokkia voisi olla viisi (Liitetaulukko 2). Ensimmäiseen luokkaan kuuluu >6,5 keskiarvon saaneet, toiseen luokkaan kuuluu 6,5 – 7,9 keskiarvon saaneet, kolmanteen luokkaan kuuluu 8,0 – 8,9 keskiarvon saaneet, neljänteen luokkaan kuuluu 9,0 – 9,4 keskiarvon saaneet ja viidenteen luokkaan kuuluu 9,5 – 10,0 keskiarvon saaneet. Tässä luokittelussa ensimmäinen ja viimeinen luokka ovat suhteessa pienempiä kuin muut.

Viisiluokkaisessa luokittelussa on vielä sellaista informaatiota, jota en välttämättä omassa tutkimuksessani tarvitse. Haluan tutkimuksessani selvittää, onko selvää yhteyttä

ruutuajan määrällä ja huonoimmin ja parhaiten pärjäävien lukiolaisten välillä. Päädyin luokittelemaan todistuksen keskiarvoa koskevan kysymyksen vielä toiseen kertaan (Liitetaulukko 3). Mitä enemmän luokkia on, sitä tarkempaa tietoa saadaan, mutta toisaalta, jos luokkia on vähemmän, taulukko on helppolukuisempi. Koulumaailmassa tarvitaan tarkempaa tietoa opiskelijoiden koulumenestyksestä muun muassa opetuksen sisältöjä suunniteltaessa, mutta se ei ole minun tutkimukseni lähtökohta.

Liitetaulukossa 3 näkyy lopullinen luokittelu todistuksen keskiarvosta. Edelleen ensimmäinen ja viimeinen luokka on pienempiä kuin keskimäinen. Keskimäisessä luokassa on huomattavasti enemmän vastaajia kuin kahdessa muussa. Kun verrataan todistuksen kaikkien aineiden keskiarvoja ruutuajan käyttöön, on keskiarvo 9,5–10 ruutuaikaa vähän käyttävistä 4,2 %:lla ja 1,8 %:lla keskiarvo on 4–6,5. Vähän ruutuaikaa käyttävillä on parempi koulumenestys kuin runsaasti ruutuaikaa käyttävillä. Runsaasti ruutuaikaa käyttävistä lukiolaisista 2,7 %:lla todistuksen keskiarvo on 4–6,5 ja 2,2 %:lla keskiarvo on 9,5–10. Vastaajien lukumäärään verrattuna runsaasti ruutuaikaa käyttävien koulumenestys on heikompi kuin vähän ruutuaikaa käyttävien. Saan kolmiluokkaisesta luokittelustani tarvittavan tiedon tutkimustani varten ja lisäksi taulukko on helpompi lukea.

### 4.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkijan on jo tutkimuksen alussa mietittävä monia eettisiä kysymyksiä esimerkiksi tutkimuksen merkitys yhteiskunnallisesti ja yksilön kannalta. On myös mietittävä, millaisia vaikutuksia omalla tutkimuksella mahdollisesti on, miten ja keihin se voi vaikuttaa. Onko aihe sellainen, että siitä on mielekästä yleensä edes tehdä tutkimusta ja miten aihetta olisi parasta lähestyä, mikä näkökulma aiheeseen olisi paras mahdollinen? Myös omassa tutkimuksessani olen joutunut pohtimaan aiheeseeni liittyviä eettisiä kysymyksiä. Teen tutkimukseni 1. ja 2. vuosikurssin lukiolaisten ruutuajasta. Tutkimuksessani käytän aineistona tutkimuseettisen työryhmän arvioiman, vuonna 2013 THL:n keräämän Kouluterveyskyselyn kysymyksiä ja vastauksia, jotka liittyvät ruutuaikaan. Tutkimuksen kohteena ovat aikuisuuden kynnyksellä olevat nuoret, joista kaikki eivät ole vielä 18-vuotiaita. Kodilla ja koululla on näin ollen suuri vaikutus näiden nuorten elämään sekä taloudellisesti kuin myös sosiaalisesti.

Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn aineisto on kerätty peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilailta sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta. Kysely on tehty nimettömänä ja luottamuksellisesti. Kyselyn tuloksia hyödynnetään nuorille suunnattujen palvelujen kehittämisessä ja suunnittelussa. (THL, Kouluterveyskysely 2013.) Oman tutkimukseni aineiston lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista olen saanut käyttööni THL:stä omalla tutkimussuunnitelmallani ja aineistonkäyttöä koskevaa sitoumusta vastaan aineistonkäyttölupahakemuksella. Näin ollen minun ei ole tarvinnut hakea muita lupia. Olen sitoutunut käyttämään aineistoa vain alkuperäiseen tarkoitukseen, en saa luovuttaa sitä kolmannelle osapuolelle. Alkuperäisten muuttujien arvoa ei saa muuttaa sekä käsittelyssä ja julkaisussa täytyy huomioida, ettei yksittäistä koulua tai kuntaa voida tunnistaa. Lisäksi tuloksia esitellessä on mainittava alkuperäinen lähde, ja tutkimuksen valmistuttua siitä on ilmoitettava heti luvan myöntäjälle. Tutkimukseni valmistumisen jälkeen hävitän muistiinpanot ja aineiston.

Olen syntynyt 1960-luvulla ja oma kosketukseni internetin maailmaan on tullut ensimmäisiä kertoja vasta ollessani aikuisiällä. Tutkijana olen joutunut pohtimaan sitä, pystynkö välttämättä samaistumaan tämän päivän nuoriin aikuisiin ja heidän suhteeseensa internettiin. Omassa nuoruudessani teknologia ei vielä ollut näin pitkälle kehittyntä, ja ihmisten hyvinvointiin internetillä ei ollut niin suurta vaikutusta kuin se tänä päivänä on. Sosiaalinen kanssakäyminen internetin välityksellä on huomattavasti erilaisempaa kuin omassa nuoruudessani, joten en edes tiedä kaikkia mahdollisuuksia, joita internet on mukanaan tuonut. Riippumatta siitä, minkä ikäisiä olemme, meistä jokainen on kaikesta huolimatta jollakin tavalla riippuvainen teknologiasta ja moni asia olisi huomattavasti vaikeampaa hoitaa ilman internetin ja teknologian tuomia mahdollisuuksia. Esimerkiksi tänä päivänä opiskelu on paikkakunnasta riippumatta huomattavasti helpompaa kuin ennen, ja siihen on lähes kaikilla mahdollisuus.

Aini Pehkonen ym. (2011) toteaa sosiaalityöllä olevan erityinen eettinen velvollisuus tuoda ihmisten hyvinvointiin vaikuttavia asioita esille. Sosiaalityössä on tunnistettava ajankohtaisia yhteiskunnallisia prosesseja, jotka voivat olla uhkana yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnille. (Pehkonen ym. 2011, 7.) Koen oman tutkimukseni aiheen lukiolaisten ruutuajasta erittäin ajankohtaiseksi ja vaikuttavaksi sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Aiheeni on monimutkainen ja muuttuva muun muassa teknolo-

gian nopea kehityksen vuoksi. Tutkimuksessani haen vastauksia siihen, kuinka paljon lukiolaiset viettävät aikaansa ruudun ääressä, viikonloppuisin ja koulupäivinä. Lähestymistapani tutkimuksessa on selvittää ruutuajan määrän yhteyttä lukiolaisten sosiaaliin suhteisiin ja koulukäynnin sujumiseen, mikä on vain yksi monista lähestymistavoista tähän aiheeseen. En pysty tutkimuksessani määrittelemään onko aika, joka ruudussa vietetään, laadullisesti hyvää vai huonoa, koska Kouluterveyskyselyn 2013 kysymykset eivät anna siihen vastausta. Sen sijaan pystyn saamaan vastauksia siihen, onko runsaalla tai vähäisellä ruutuajalla minkälainen yhteys lukiolaisten koulunkäynnin sujumiseen ja suhteeseen ystävien sekä vanhempien kanssa. Näillä seikoilla on merkitystä 1. ja 2. vuosikurssin lukiolaisten eettisiin valintoihin elämässä sekä heidän yleiseen hyvinvointiin. Tämä aihe ei ollut aivan ensimmäinen, joka oli mielessäni tutkimustyötä aloittaessani, mutta yksi syy aiheen valintaan lopulta oli, että valitsemalla valmiin aineiston säästyin aineiston keruulta.

Arja Kuulan (2006) mukaan muussa kuin lääketieteen tieteenaloilla ei ole Suomessa säädetty lakeja tai asetuksia ikärajaan lasten tutkimuksessa. Lähtökohtaisesti noudatetaan lasten tutkimussuostumuksen pyytämistä, lastensuojelulakia sekä tutkimuseettisiä periaatteita. Vanhempien suostumus ei yksin riitä vaan lastensuojelulain mukaan lapsen mielipidettä on kuultava, jos hän on täyttänyt 12 vuotta ja hän voi osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Tutkittavan on myös saatava luottamus siihen, että aineistoa käsitellään, säilytetään ja käytetään niin kuin on sovittu. Tutkija vastaa aina omista ratkaisuksistaan omassa tutkimuksessaan, mutta lakien ja eettisten normien tuntemus auttaa ratkaisujen tekemistä. (Kuula 2006, 21, 64, 149.) Lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat ovat lähellä aikuisuutta, mutta suurin osa heistä on alle 18-vuotiaita. Tässä iässä nuoret joutuvat monella elämän alueella tekemään ensimmäisiä suurempia omaan elämäänsä pitkälle vaikuttavia valintoja. Pauliina Luopan ym. (2014) mukaan Kouluterveyskyselyyn osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Kaksi–kolme kuukautta aiemmin Terveiden ja hyvinvoinnin laitos informoi kaikkia kuntia sekä Ahvenanmaata Kouluterveyskyselystä ja tiedusteli halukkuutta osallistua siihen. Kaikkiin oppilaitoksiin ja kouluihin lähetettiin yhdessä kyselylomakkeiden kanssa Opetushallituksen kirje, jossa suositeltiin osallistumista. Aineistonkeruu toteutettiin nimettömänä kaikille ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Koska kyseessä oli osa koulun normaalitoimintaa, joka tuottaa kouluille hyödyllistä kokemustietoa, huoltajien suostumusta ei kysytty. Kaikki vastaajat ovat yli 12-vuotiaita ja pääsääntöisesti yli 15 vuotta täyttäneitä. (Luopa 2014, 11.) Tut-

kimuksen tekijöillä on myös oma vastuunsa siitä, miten tutkimuksen eettisiä normeja noudatetaan.

Arja Kuula (2006) toteaa etiikan olevan läsnä myös arkielämässä moraalisenä näkökulmana. Ihmiset pohtivat suhtautumistaan omiin ja muiden tekemisiin, mikä on sallittua ja mikä ei. Aina ei ihmisten selviytymiseen ole yhtä konkreettista ratkaisua vaan valinnat sisältävät eri näkökulmista katsottuna positiivisia ja negatiivisia piirteitä. Se, mikä on oikein tai väärin joissakin tilanteissa, on kyettävä pohtimaan yhteisön ja omien arvojen kautta (Kuula 2006, 21.) Olli Mäkinen (2006) puolestaan toteaa internetin olevan tekninen väline, ja sen käyttöön liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Voidaan pohtia, millaisilla ehdoilla ja minkälaisia vaikutuksia sillä on käyttäjään. Pystyykö käyttäjä itse aina arvioimaan, minkälaisia seuraamuksia internetin varomattomasta käytöstä voi tulla? Tekniikkaan liittyy myös yleisiä eettisiä kysymyksiä kuten yksityisyys, tietosuoja, tekijän oikeudet, plagiointi, demokratia ja oikeudenmukaisuus. Internetin nopea leviäminen ja suosio osoittavat sen, että oli internetin ilmenemismuoto mikä tahansa, se on yksi eniten elämäämme vaikuttaneita ilmiöitä. Siitä, miten se on vaikuttanut ihmisten käyttäytymiseen, yksittäisten yritysten tai koko maailman talouteen, on vielä vaikea sanoa, koska ilmiö on sen verran tuore. Samalla, kun internetin käytön yleisyys on lisääntynyt, siihen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet. Internetin nopea kehitys aiheuttaa koko ajan tilanteita, joissa käyttäjät joutuvat laatimaan omia sääntöjä, jotka eivät vastaa yhteiskunnan normijärjestelmää. Toisaalta yhteiskunnan normijärjestelmä voi olla liian kaavamainen ja estää jäykkyydellään internetin vapaata kehitystä. Yksilöiden järjestäytyessä enemmän verkoston kuin hierarkkisten tuotannon tai tradition määrittämien mallien mukaan heillä on mahdollisuus luoda omien kokemustensa mukaan oma arvomaailmansa. Todellisuudessa yksilöiden tajuntaan vaikuttavat yhä enenevässä määrin media, hype ja muoti. (Mäkinen 2006, 7–10.)

## 5 RUUTUAIKA LUKION 1. JA 2. VUODEN OPISKELIJOILLA

### 5.1 Ruudun ääressä vietetty aika

Tutkimukseni aineisto on koottu vuonna 2013 THL:n tekemän Kouluterveyskyselyn vastauksista. Kyselyyn vastasi 48610 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijaa, joista tyttöjä oli 57,1 % ja poikia 42,9 %. Vastaajista 52,6 % oli lukion 1. vuoden opiskelijoita ja 47,4 % 2. vuoden opiskelijoita.

Taulukko 1. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		lkm	%	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	27771	57,1	48610
	poika	20839	42,9	
Vuosi- luokka	lukio 1. luokka	25576	52,6	48610
	lukio 2. luokka	23034	47,4	

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli tutkia, millaista ruutuajan käyttö ajallisesti oli 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla vuonna 2013. Kouluterveyskyselyssä viisi kysymystä koski mediaa ja pelejä. Näistä kysymyksistä yksi koski koulupäivinä ja viikonloppuisin television katseluun, tietokoneen käyttöön (viihdekäyttö ja opiskelu) sekä kännykkä- ja konsolipeleihin käytettyä aikaa. Suomalaisten lasten- ja nuorten ruutuajaa koskeva suositus on vuodesta 2008 asti ollut maksimissaan kaksi tuntia päivässä (Mediakasvatusseura 2016, 2). Seuraavassa analyysissä havainnollistan, mitä ruudun ääressä vietetty aika on ollut vuonna 2013 Kouluterveyskyselyyn vastanneilla lukiolaisilla. Taulukosta 2 nähdään sukupuolittain, kuinka paljon lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat käyttävät aikaansa ruudun ääressä koulupäivinä.



Taulukko 2. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden koulupäivinä käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, sukupuolen mukaan vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, N=48610

Käytetty aika		Poika	Tyttö	Yhteensä
En lainkaan	lkm	470	780	1250
	%	2,3 %	2,9 %	2,6 %
Korkeintaan kaksi tuntia	lkm	5878	11147	17025
	%	28,8 %	40,7 %	35,6 %
Yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia	lkm	8687	10593	19280
	%	42,6 %	38,7 %	40,4 %
Vähintään 4 tuntia, mutta alle 6 tuntia	lkm	3825	3591	7416
	%	18,7 %	13,1 %	15,5 %
6 tuntia tai enemmän	lkm	1548	1247	2795
	%	7,6 %	4,6 %	5,9 %
Yhteensä	lkm	20408	27358	47766
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Kaikista 47766 vastaajasta 1250 opiskelijaa eli 2,6 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä koulupäivinä ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 17025 opiskelijaa eli 35,6 %. Näissä ryhmissä tytöt olivat suurempana joukkona verrattuna poikiin ja saavuttivat nuorille asetetun suosituksen korkeintaan kaksi tuntia päivässä ruutuaikaa. Tyttöistä 2,9 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä koulupäivinä ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 40,7 %. Pojista 2,3 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 28,8 %.

Yli kaksi tuntia, mutta alle neljä tuntia ruudun ääressä vietti aikaa 40,4 % vastaajista. Pojilla osuus oli 42,6 % ja tytöillä 38,7 %. Vähintään neljä tuntia, mutta alle 6 tuntia ruudun ääressä vietti aikaa 15,5 %. Pojilla osuus oli 18,7 % ja tytöillä 13,1 %. Kuusi tuntia tai enemmän ruudun ääressä vietti aikaa 5,9 % vastaajista. Pojilla osuus oli 7,6 % ja tytöillä osuus 4,6 %. Pojista suurempi osa kuin tytöistä vietti yli kaksi tuntia koulupäivinä ruudun ääressä. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 38,2 % vietti koulupäivinä aikaansa ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia ja 61,8 % vastaajista vietti siihen enemmän kuin kaksi tuntia.

Taulukossa 3 nähdään sukupuolittain, kuinka paljon lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat käyttävät aikaansa ruudun ääressä viikonloppuisin. Kaikista 47153 vastaajasta 597 opiskelijaa eli 1,3 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä viikonloppuisin ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 7822 opiskelijaa eli 16,6 %. Ei lainkaan ruudun ääressä viikonloppuisin aikaa viettävien poikien osuus oli hieman suurempi kuin tyttöjen. Korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä viikonloppuisin viettävien tyttöjen osuus oli huomattavasti suurempi kuin poikien.

Taulukko 3. Lukion 1. ja 2.vuoden opiskelijoiden viikonloppuisin käyttämä kokonais-aika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, sukupuolen mukaan vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Käytetty aika		Poika	Tyttö	Yhteensä
En lainkaan	lkm	289	308	597
	%	1,4 %	1,1 %	1,3 %
Korkeintaan kaksi tuntia	lkm	2555	5267	7822
	%	12,7 %	19,4 %	16,6 %
Yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia	lkm	7133	11755	18888
	%	35,6 %	43,4 %	40,0 %
Vähintään 4 tuntia, mutta alle 6 tuntia	lkm	5478	6405	11883
	%	27,3 %	23,6 %	25,2 %
6 tuntia tai enemmän	lkm	4589	3374	7963
	%	22,9 %	12,4 %	16,9 %
yhteensä	lkm	20044	27109	47153
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tytöistä 1,1 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä viikonloppuna ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 19,4 %. Pojista 1,4 % ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä ja korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti 12,7 %. Yli kaksi tuntia, mutta alle neljä tuntia ruudun ääressä vietti aikaa 40,0 % vastaajista. Pojilla osuus oli 35,6 % ja tytöillä 43,4 %. Vähintään neljä tuntia, mutta alle kuusi tuntia ruudun ääressä vietti aikaa 25,2 %. Pojilla osuus oli 27,3 % ja tytöillä 23,6 %. Kuusi tuntia tai enemmän ruudun ääressä vietti aikaa 16,9 % vastaajista. Pojilla osuus oli 22,9 % ja tytöillä 12,4 %. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 17,9 % vietti viikonloppuna aikaansa ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia ja 82,1 % vastaajista vietti siihen enemmän aikaa kuin kaksi tuntia.

Taulukko 4. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden koulupäivinä käyttämä kokonaisaika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, vuosiluokittain vuonna 2013. THL, kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Käytetty aika		Lukion 1. lk	Lukion 2. lk	Yhteensä
En lainkaan	lkm	690	560	1250
	%	2,7 %	2,5 %	2,6 %
Korkeintaan kaksi tuntia	lkm	9180	7845	17025
	%	36,6 %	34,6 %	35,6 %
Yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia	lkm	10121	9159	19280
	%	40,3 %	40,4 %	40,4 %
Vähintään 4 tuntia, mutta alle 6 tuntia	lkm	3721	3695	7416
	%	14,8 %	16,3 %	15,5 %
6 tuntia tai enemmän	lkm	1392	1403	2795
	%	5,5 %	6,2 %	5,9 %
yhteensä	lkm	25104	22662	47766
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukosta 4 nähdään, kuinka paljon 1. ja 2. vuoden lukiolaiset käyttävät aikaansa ruudun ääressä koulupäivinä. Ei lainkaan koulupäivinä ruudun ääressä olevia opiskelijoita oli koko vastaajamäärästä 47766 opiskelijasta 2,6 %. Lukion 2. vuosikurssin opiskelijoista 2,5 % eli 560 opiskelijaa ja 1. vuosikurssin opiskelijoista 2,7 % eli 690 opiskelijaa ei viettänyt lainkaan aikaa ruudun ääressä koulupäivinä. Koulupäivänä korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä viettävien vastaajien osuus oli 1. luokan opiskelijoista 36,6 % ja 2. luokan opiskelijoista 34,6 %. Yli kaksi tuntia, mutta alle neljä tuntia ruudun ääressä vietti koulupäivänä 1. luokan opiskelijoista 40,3 % ja 2. luokan opiskelijoista 40,4 %. Vähintään neljä tuntia, mutta alle kuusi tuntia ruutu-aikaa käyttäviä oli 1. luokan opiskelijoista 14,8 % ja 2. luokan opiskelijoista 16,3 %. Kuusi tuntia tai enemmän ruudun ääressä koulupäivinä vietti 1. luokan opiskelijoista 5,5 % eli 1392 opiskelijaa ja 2. vuoden opiskelijoista 6,2 % eli 1403 opiskelijaa. Kaikista vastaajista 61,8 % vietti yli kaksi tuntia ruudun ääressä koulupäivinä, mikä on huomattava osuus verrattuna suomalaisten lasten ja nuorten ruutu-aika suosituksiin. Eri vuosikurssien välillä ei ole juurikaan eroja, mutta kuusi tuntia tai enemmän ruudun ääressä koulupäivinä viettävien opiskelijoiden osuus tuntuu huolestuttavan suurelta.

Taulukko 5. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden viikonloppuisin käyttämä kokonais-aika television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin, vuosiluokittain vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Käytetty aika		Lukion 1. lk	Lukion 2. lk	Yhteensä
En lainkaan	lkm	314	283	597
	%	1,3 %	1,3 %	1,3 %
Korkeintaan kaksi tuntia	lkm	4053	3769	7822
	%	16,4 %	16,8 %	16,6 %
Yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia	lkm	9907	8981	18888
	%	40,0 %	40,1 %	40,0 %
Vähintään 4 tuntia, mutta alle 6 tuntia	lkm	6328	5555	11883
	%	25,6 %	24,8 %	25,2 %
6 tuntia tai enemmän	lkm	4143	3820	7963
	%	16,7 %	17,0 %	16,9 %
yhteensä	lkm	24745	22408	47153
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukosta 5 nähdään, kuinka paljon 1. ja 2. vuoden lukiolaiset käyttävät aikaansa ruudun ääressä viikonloppuisin vuosiluokittain. Ei lainkaan ruudun ääressä viikonloppuna olevia opiskelijoita molemmilla vuosikursseilla oli 1,3 %. Korkeintaan kaksi tuntia viikonloppuna ruudun ääressä olevia opiskelijoita oli ensimmäisellä vuosikurssilla 16,4 % ja 2. vuosikurssilla 16,8 %. Yli kaksi tuntia, mutta alle neljä tuntia ruudun ääressä olevia opiskelijoita oli 1. vuosikurssilla 40,0 % ja 2. vuosikurssilla 40,1 %. Vähintään neljä tuntia, mutta alle kuusi tuntia viikonloppuna ruudun ääressä oli 1. vuosikurssista 25,6 % ja 2. vuosikurssista 24,8 %. Kuusi tuntia tai enemmän ruudun ääressä vietti aikaansa 1. vuosikurssilta 16,7 % opiskelijoista ja 2. vuosikurssilta 17,0 %. Eri vuosikurssien opiskelijat viettävät viikonloppuisin ruudun ääressä lähes saman verran aikaa. Yli kaksi tuntia tai enemmän ruudun ääressä viikonloppuisin vietti 82,1 % vastaajista. Suurella osalla 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista ylittyy lapsille ja nuorille annettu suositus kahdesta tunnista ruutuaikaa päivittäin.

Sami Myllyniemi (2015, 78) on analysoinut nuorisobarometrin tuloksia. Kyselyssä nuorilta kysyttiin muun muassa nettiyhteyden pidosta kavereiden kanssa vuonna 2015 ja sitä verrattiin vuosien 2012 ja 2014 kyselyihin. Kolmessa vuodessa yhteydenpito netin

kautta on entisestään tiivistynyt. Alle 20-vuotiaat ovat aktiivisempia kuin muut internetin käyttäjät, vaikka ikäerojen väliset erot ovatkin koko ajan lähentyneet. Lapsuudesta saakka nettiyhteydenpitoon sosiaalistuneet teini-ikäiset jatkavat elämää verkossa aktiivisesti myös vanhetessaan. Tämä voi olla syynä ikäerojen välisten erojen kaventumiseen.

## 5.2 Ruutuajan käyttöä kuvaavat ryhmät

Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyssä lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoilta kysyttiin heidän ruutuajan käytöstä kysymyksellä: montako tuntia käytät yhteensä päivittäin aikaa television katseluun, tietokoneen käyttöön (viihdekäyttö ja opiskelu) sekä kännykkä- ja konsolipeleihin? Vastauksia haettiin sekä koulupäivien että viikonloppujen osalta. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) ei lainkaan, 2) korkeintaan kaksi tuntia, 3) yli kaksi tuntia, mutta alle neljä tuntia, 4) vähintään neljä tuntia, mutta alle kuusi tuntia ja 5) vähintään kuusi tuntia. Tein ryhmittelyanalyysin kahdesta muuttujasta: kuinka paljon ruutu-aikaa käytetään koulupäivinä (kysymys 89.1) ja kuinka paljon viikonloppuisin (89.2). Ryhmittelyanalyysi tuotti neljä erilaista ryhmää, jotka perustuvat ruutuajan käyttöä kuvaaviin keskiarvoihin. Muuttujat, joita käytin analyysissä, saivat arvoja 1–5 siten, että 1 kuvaa ei lainkaan käytäviä ja 5 kuvaa runsaasti ruutu-aikaa käyttäviä (vähintään 6 tuntia).

Taulukko 6. Ryhmittelyanalyysin tuottamat ruutu-aikaryhmät. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Ryhmittelykysymykset	Vähäinen käyttö n=26277	Viikonloppuun painottuva käyttö n=10677	Koulupäiviin	
			painottuva käyt- tö n=905	Runsas käyttö n=9077
Montako tuntia käyttää ruutu-aikaa koulu- päivinä (1=ei lainkaan,..., 5=vähintään 6 tuntia)	2,33	2,85	4,15	4,29
Montako tuntia käyttää ruutu-aikaa viikon- loppuisin (1=ei lainkaan,..., 5=vähintään 6 tuntia)	2,67	4,17	2,72	4,68

Taulukosta 6 näkyy ruutuajan käytön keskiarvot neljälle eri ”ruutuajaryhmälle”. Ensimmainen ryhmä on sellainen, että keskiarvot ovat pieniä (2,33 - 2,67) ja se tarkoittaa, että he eivät juurikaan käytä ruutuajaa. Nimeän ryhmän: vähäinen käyttö. Toinen ryhmä on sellainen, joka sai pienen keskiarvon (2,85) koulupäiviin painottuvassa käytössä ja kohtalaisen korkean keskiarvon (4,17) viikonloppukäytössä. Nimeän ryhmän: viikonloppuun painottuva käyttö. Kolmas ryhmä on sellainen, joka sai kohtalaisen korkean keskiarvon (4,15) koulupäiviin painottuvassa käytössä ja pienen keskiarvon (2,72) viikonloppuun painottuvassa käytössä. Nimeän ryhmän: koulupäiviin painottuva käyttö. Neljäs ryhmä on sellainen, joka sai korkean keskiarvon sekä koulupäiviin painottuvassa käytössä (4,29) että viikonloppuihin painottuvassa käytössä (4,68). Nimeän ryhmän: runsas käyttö.

Kaikista 46936 vastaajasta 55,9 %:lla (n=26277) oli kysymyksessä vähäinen käyttö eli ruutuajaa käytetään vähän sekä koulupäivinä että viikonloppuna. Vastaajista 22,7 %:lla (n=10677) ruutuajan käyttö painottuu viikonloppuun. Koulupäiviin ruutuajan käyttö painottui 905 opiskelijalla eli 1,9 %:lla, ja ruutuajan käyttö oli runsasta sekä koulupäivinä että viikonloppuna 9077 opiskelijalla eli 19,3 %:lla. Vaikka koulupäiviin painottuvan käytön ryhmä on huomattavasti pienempi kuin muut ryhmät, puolustaa ryhmä ruutuajan käyttöä kuvattaessa paikkaansa. Ryhmiä vertailtaessa tämän ryhmän muita huomattavasti pienempi koko on kuitenkin huomioitava.

Taulukko 7. Tytöt ja pojat eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		Ruutuajaryhmät				
		vähäinen käyttö		viikonloppuun painottuva käyt- koulupäiviin pai- nottuva käyttö runsas käyttö yhteensä		
Poika	lkm	9586	5130	336	4888	19940
	%	36,5 %	48,0 %	37,1 %	53,9 %	42,5 %
Tytö	lkm	16691	5547	569	4189	26996
	%	63,5 %	52,0 %	62,9 %	46,1 %	57,5 %
Yhteensä	lkm	26277	10677	905	9077	46936
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukosta 7 nähdään, miten lukion 1. ja 2. vuoden tytöt ja pojat käyttivät ruutuaikaa vuonna 2013. Runsaasti ruutuaikaa käyttävien ryhmässä korostuu poikien osuus. Poikia on kyseisessä ryhmässä 53,9 %, kun koko aineistossa heitä on 42,5 %. Poikien osuus korostuu myös ruutuajan käytön viikonloppuun painottuvassa ryhmässä. Tyttöjen osuus korostuu vähän ruutuaikaa käyttävien ryhmässä. Tyttöjä on kyseisessä ryhmässä 63,5 % ja koko aineistossa 57,5 %. Tyttöjen osuus korostuu myös ruutuajan käytön koulupäiviin painottuvassa ryhmässä. Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn vastauksista ei saada selville, mitä ruutuaikaa on sisällöllisesti, eli tietoa ei ole siitä, onko kysymyksessä viihdekäyttö, opiskelu vai sosiaalinen kanssakäyminen.

Taulukko 8. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä. vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		Ruutuaikaryhmät				
		vähäinen käyt-	viikonloppuun	koulupäiviin		
		tö	painottuva	painottuva	runsas käyttö	yhteensä
Lukion 1. lk	lkm	13789	5849	424	4565	24627
	%	52,5 %	54,8 %	46,9 %	50,3 %	52,5 %
Lukion 2. lk	lkm	12488	4828	481	4512	22309
	%	47,5 %	45,2 %	53,1 %	49,7 %	47,5 %
yhteensä	lkm	26277	10677	905	9077	46936
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukosta 8 nähdään, miten eri vuoden opiskelija lukiossa käyttävät ruutuaikaa. Kaikista 46936 vastaajasta 1. vuoden opiskelijoita oli 52,5 % eli 24627 ja 2. vuoden opiskelijoita oli 22309 eli 47,5 %. Ruutuajan käytön viikonloppuun painottuvassa ryhmässä korostuu jossain määrin lukion 1. vuoden opiskelijoiden osuus. Heitä on kyseisessä ryhmässä 54,8 %, kun koko aineistossa heitä on 52,5 %. Lukion 2. vuoden opiskelijoiden osuus korostuu ruutuajan käytön koulupäiviin painottuvassa ryhmässä. Heitä on kyseisessä ryhmässä 53,1 % ja koko aineistossa 47,5 %.

Markus Heikkilä (2016) on haastatellut pelikasvatuksen tutkija Mikko Meriläistä. Olen samaa mieltä Meriläisen kanssa siitä, että kahdeksan vuotta vanhan THL:n suosituksen kaksi tuntia lasten ja nuorten ruutuajan määrästä päivässä ei voida katsoa olevan nykypäivää. Aikuiset itse viettävät lukuisia tunteja päivässä television ja netin ääressä ja samoin lasten ja nuorten ruutumedian rooli on heidän elämässään monipuolistunut. Meriläinen arvioi keski-ikäisen teini-ikäisen päivittäisen ruudussa vietetyn ajan olevan 2-7 tuntia. Hänen mukaansa ruudun ääressä vietetty aika ei välttämättä ole passivoivaa. Esimerkiksi pelien parissa usein vietetään sosiaalisesti aktiivista elämää, siellä harjoitellaan ja opitaan uusia juttuja. Lapset oppivat vanhempia tarkkailemalla ja liian helposti liiallinen ruutu-aika vieritetään vain lasten ja nuorten ongelmaksi. Meriläisen mielestä enemmän pitäisi kiinnittää huomiota ruutuajan käytön sisältöön kuin ajankäyttöön.



## 6 LUKION 1. JA 2. VUODEN OPISKELIJOIDEN RUUTUAIKA JA

### KOULUHYVINVOINTI

#### 6.1 Ruutuajan yhteys sosiaalisiin suhteisiin

Toinen tutkimuskysymyksenäni oli tutkia, miten ruutuaika on yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla vuonna 2013. Kouluterveyskyselyssä kysyttiin, aiheutuuko netin käytöstä nuorelle ongelmia ihmissuhteissa. Ristiintaulukoinnin avulla tarkastelin eri ruutuaikaryhmiin kuuluvilta saatuja vastauksia tähän kysymykseen. Lisäksi otin viisi muuta kysymystä, jotka liittyvät ihmissuhdeongelmiin: ystävyysuhteet, kyky keskustella vanhempien kanssa, koulukavereiden kanssa toimeen tuleminen, opettajien kanssa toimeen tuleminen ja kiusatuksi tuleminen. Ristiintaulukoinnin avulla tarkastelin myös näitä kysymyksiä eri ruutuaikaryhmissä.

Taulukko 9. Netin käytön vuoksi aiheutuvat ihmissuhdeongelmat lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Ongelmat ihmissuhteis-	sa	Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyt-	viikonloppuun	koulupäiviin	runsas käyttö	
		tö	painottuva käyt-	painottuva käyt-		
			tö	tö		
Kyllä	lkm	471	415	37	694	1617
	%	1,8 %	3,9 %	4,1 %	7,7 %	3,5 %
Ei	lkm	25749	10246	866	8358	45219
	%	98,2 %	96,1 %	95,9 %	92,3 %	96,5 %
yhteensä	lkm	26220	10661	903	9052	46836
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Vastaajista 96,5 % on sitä mieltä, että netissä vietetty aika ei vaikuta heidän ihmissuhteisiinsa. Kaikista vastaajista 3,5 % kokee netin käytön aiheuttavan ongelmia heidän ihmissuhteisiinsa. Määrä on pieni verrattuna kaikkiin 46836 vastaajaan. Runsaasti ruutuaikaa käyttävistä opiskelijoista 7,7 %:lla ja vähän ruutuaikaa käyttävistä 1,8 %:lla on ihmissuhdeongelmia. (Taulukko 9.) Tästä voisi tehdä sen johtopäätöksen, että niillä

vastaajilla, joilla on eniten ongelmia ihmissuhteiden kanssa, on myös eniten ruutuai-  
kaa. Mielestäni ruutuajan määrä ei välttämättä aiheuta ihmissuhdeongelmia. Monet  
nuoret kohtaavat internetin kautta uusia ihmisiä ympäri maailmaa ja saavat luotua kes-  
täviä ja arvokkaita ihmissuhteita.

Rahja (2013, 10–11) toteaa toimittamassaan tutkimuksessa, että nopeasti yleistyneet  
mobiililaitteet ja verkkopalvelut ovat muuttaneet nuorten välistä yhteydenpitoa ja  
mahdollistaneet ajasta sekä paikasta riippumattoman vuorovaikutuksen. Nykyinen  
hektinen elämäntyyli ja internet sekä yhteisöpalvelut ovat muovanneet ja luoneet uu-  
denlaisia ystävyysuhteita. Keskimääräisesti suomalainen 18-vuotias nuori käyttää vii-  
koittain sosiaalisen median palveluja noin 14–18 tuntia. Yleisemmin sosiaalista medi-  
aa käytetään entuudestaan tuttujen ihmisten kanssa ajan kuluttamiseen ja keskusteluun.  
Aktiivisimmin nettiä käytetään 15–19 vuoden iässä, jolloin enemmän kuin kolme nel-  
jästä pitää joka päivä netin välityksellä yhteyttä ystäviin ja kavereihin. Suurimmalla  
osalla nuorista on kavereita, joita he eivät ole koskaan nähneet kasvotusten ja ovat yh-  
teydessä heidän kanssaan vain netin välityksellä.

Taulukko 10. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ystävyysuhteet eri ruutuajan käyt-  
töä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2.  
vuoden opiskelijat. N=48610.

Läheiset ystävät		Ruutuajaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö	runkas käyt- tö	
Ei yhtään ystävää	lkm	1167	796	54	947	2964
	%	4,5 %	7,5 %	6,0 %	10,5 %	6,3 %
Vähintään yksi ystävä	lkm	25056	9860	847	8113	43876
	%	95,5 %	92,5 %	94,0 %	89,5 %	93,7 %
yhteensä	lkm	26223	10656	901	9060	46840
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 93,7 %:lla on vähintään yksi ystävä. Niiden vastaa-  
jien osuus, joilla ei ole yhtään ystävää, on 6,3 % kaikista vastaajista. Ruutuajaa run-  
saasti käyttävistä peräti 10,5 %:lla ei ole yhtään ystävää. Niistä lukion 1. ja 2. vuoden

oppilaista, joilla ruutuajan käyttö painottuu viikonloppuihin, ei 7,5 %:lla ole yhtään ystävää. Vähän ruutu-aikaa käyttävistä ilman ystävää on 4,5 %. (Taulukko 10.) Runsa ruutuajan määrä on yhteydessä ystävien puuttumiseen 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla.

Yair Amichai-Hamburger ym. (2013, 33–35) ovat artikkelissaan eri tutkimusten pohjalta käsitelleet ystävyyden tärkeimpiä ulottuvuuksia sen vanhassa merkityksessä, ja sitä, miten tänä päivänä laajentuneet sähköisen viestinnän tavat voivat vaikuttaa ystävyys-suhteiden ominaisuuteen. Suurin osa tutkimuksista, jotka on tehty ystävyyden psykososiaalisista vaikutuksista, on tehty ystävyydestä, joka ensisijaisesti perustuu face-to-face vuorovaikutukseen. Viime vuosina internetiä kommunikointiin ystävien kanssa käyttävien lasten ja nuorten määrä on kasvanut dramaattisesti, esimerkiksi Yhdysvalloissa lähes 40 %:lla lapsista on profiileja sosiaalisessa verkossa, esimerkiksi Facebook. Amichai-Hamburger ym. mukaan suurin osa tämän päivän tutkimuksesta ja kirjallisuudesta koskien sähköisen viestinnän vaikutuksesta ystävyteen perustuu erittäin yksinkertaistettuun käsitykseen ystävyydestä, mitä ystävyys on ja mitä se tarkoittaa. Internet on tuonut mukanaan mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ilman, että otetaan huomioon fyysisen etäisyyden rajoituksia. Toisaalta täytyy ottaa huomioon, että monet ystävyudet hyötyvät tietystä läheisyydestä. Kaikenikäiset ihmiset pyrkivät ystävystymään muiden kanssa, jotka muistuttavat itseään ja internet on erittäin tehokas työkalu löytää samankaltaisia ihmisiä esimerkiksi poliittiselta tai uskonnolliselta ajattelukannalta. Erilaisen tutkimustiedon perusteella on kahdenlaista mielipidettä internetin vaikutuksesta ystävyys suhteisiin. Ensinnäkin oletetaan, että pinnallinen online-vuorovaikutus korvaa nopeasti korkealaatuiset ystävien väliset vuorovaikutukset, mikä vaarantaa ystävyyslaatua. Toisaalta oletetaan, että online-viestintää käytetään parantamaan sekä ystävien välisen viestinnän määrää ja laatua, mikä lisää läheisyyttä. Tutkimuksellista tukea molemmista näistä näkökulmista on Amichai-Hamburger ym. mukaan olemassa.

Oman tutkimukseni aineisto ei anna tietoa siitä, minkälaista 1. ja 2. vuoden lukiolaisten ruutu-aika on sisällöllisesti. Kuinka paljon aikaa he käyttävät opiskeluun, vai viettävätkö he mahdollisesti suurimman osan ajasta sosiaalisessa verkossa? Vastauksista ei myöskään selviä, minkälainen käsitys vastaajilla on ystävyydestä ja minkälainen ystävyys on heidän mielestään hyvää. Pitävätkö he nettiystävyyttä samanarvoisena, kuin face-to-face ystävyyttä? Tutkimukseni tuloksissa näkyy kuitenkin se, että runsaasti ruutu-aikaa käyttävistä vastaajista jopa 10,5 %:lla eli 947 vastaajalla ei ole yhtään ystävää ja kaikista

vastaajista 6,3 % eli 2964 vastaajaa on ilman ystävää. Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että runsas ruutuaika ei ainakaan lisää ystävien määrää.

Taulukko 11. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kyky keskustella omista asioista vanhempien kanssa eri ruutuaajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsaas käyttö	
Keskusteluongelmia vanhempien kanssa						
Korkeintaan silloin tällöin	lkm	8350	4041	366	3941	16698
	%	31,9 %	37,9 %	40,5 %	43,5 %	35,7 %
Melko usein tai usein	lkm	17863	6620	537	5117	30137
	%	68,1 %	62,1 %	59,5 %	56,5 %	64,3 %
yhteensä	lkm	26213	10661	903	9058	46835
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Peräti 64,3 %:lla vastaajista on, melko usein tai usein, keskusteluongelmia vanhempiensa kanssa. Yllättäen keskusteluongelmat vanhempiensa kanssa ovat kaikkein yleisimpiä vähän ruutuaikaa käyttävien vastaajien joukossa. Vähän ruutuaikaa käyttävistä 68,1 % ei useinkaan pysty keskustelemaan vanhempien kanssa omista asioistansa. Korkeintaan silloin tällöin keskusteluongelmia vanhempiensa kanssa on 35,7 %:lla kaikista vastaajista ja runsaasti ruutuaikaa käyttävistä 43,5 %:lla. (Taulukko 11.) Olisi mielenkiintoista tietää, onko vähän käyttävien ryhmässä mahdollisesti vastaajia, joilla ei ole varaa hankkia nettiyhteyttä, vai onko heidän netinkäyttönsä niin kontrolloitua, että se samalla vaikeuttaa keskusteluyhteyttä vanhempien kanssa. Joka tapauksessa tähän kysymykseen oli yllättävää niiden vastaajien suuri määrä, jotka käyttävät vähän ruutuaikaa ja heillä on ongelmia keskusteluyhteydessä vanhempien kanssa.

Rahja (2013, 24) toimittamassa tutkimuksessa todetaan, että vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ja vanhempien keskusteluyhteys on aikaisempaa parempi. Vanhempien on silti huomioitava se, ettei mediakasvatus rajoitu ainoastaan siihen, kuinka kauan tietokoneen ääressä saa aikaa viettää. Nuoren mediakasvatus on myös kannustusta ja uteliaisuutta siihen, miten nuoret mediassa elävät. Luottamuksellinen

ilmapiiri luodaan aidolla kiinnostuksella ja kunnioituksella, näin nuori pystyy avoimesti ja vapaasti kertomaan mediassa kohtaamistaan iloista ja suruista. Kodeilla on myös tärkeä tehtävä kannustaa nuoria yhteiskunnalliseen keskusteluun ja osallistumiseen.

Taulukko 12. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet koulukavereiden kanssa eri ruutuaajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Vaikeudet koulukavereiden kanssa		Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö		runsas käyttö	
			koulupäiviin painottuva käyttö			
Ei juurikaan	lkm	25293	10160	859	8507	44819
	%	96,9 %	95,9 %	96,0 %	94,3 %	96,2 %
Melko paljon tai erittäin paljon	lkm	800	437	36	516	1789
	%	3,1 %	4,1 %	4,0 %	5,7 %	3,8 %
yhteensä	lkm	26093	10597	895	9023	46608
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Näyttäisi siltä, että hyvin pienellä osalla 1. ja 2. vuoden lukiolaisista eli 3,8 %:lla on vaikeuksia koulukavereiden kanssa. Runsaasti ruutuaikaa käyttävillä on vaikeuksia koulukavereiden kanssa muita enemmän. Vähän ruutuaikaa käyttävistä 3,1 %:lla on paljon ongelmia koulukavereiden kanssa ja runsaasti ruutuaikaa käyttävillä 5,7 %:lla. (Taulukko 12.) Koko vastaajamäärään verrattuna 3,8 % eli 1789 opiskelijaa on mielestäni suuri määrä opiskelijoita, joilla on vaikeuksia koulukavereiden kanssa.

Laitisen (2012, 14–15) tutkimuksessa katsottiin luokattoman lukion luovan haasteita yhtenäisen kouluhengen luomiselle. Luokaton lukio näyttää aiheuttavan sekä sudenkuoppia että samanaikaisesti sosiaalisia mahdollisuuksia. Vastakkainasettelua seuraa, jos koulussa toimii samanaikaisesti useita toisistaan poikkeavia linjoja. Oppilaiden oma käytös voi myös aiheuttaa huonoa ilmapiiriä. Ulkopuolisen on hankala päästä oppilaiden muodostamiin ”klikkiytyneisiin” ryhmiin, kuppikuntiin, jotka toimivat eräänlaisena sisäpiirinä. Paineet jatkokoulutuspaikan saamiseksi ja kilpailu arvosanoista vaikuttavat myös omalta osaltaan ilmapiiriin.

Taulukko 13. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet opettajan kanssa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Vaikeudet opettajien kanssa		Ruutuajaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsas käyttö	
Ei juurikaan	lkm	25158	10205	841	8531	44735
	%	96,3 %	96,1 %	94,0 %	94,5 %	95,9 %
Melko paljon tai erittäin paljon	lkm	957	412	54	496	1919
	%	3,7 %	3,9 %	6,0 %	5,5 %	4,1 %
yhteensä	lkm	26115	10617	895	9027	46654
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Koko vastaajamäärästä 4,1 % on melko paljon tai erittäin paljon vaikeuksia opettajan kanssa. Runsaasti ruudun ääressä aikaa viettävillä ja niillä opiskelijoilla, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, on muita enemmän vaikeuksia tulla toimeen opettajien kanssa. (Taulukko 13.) Vaikka suuri osa opiskelijoista tulee toimeen opettajien kanssa, on 4,1 % eli 1919 vastaajaa, joilla on ongelmia opettajien kanssa. Se on suuri määrä opiskelijoita. Ongelmat heijastuvat väistämättä koulumenestykseen ja koulun sujumiseen.

Laitinen (2012, 15) toteaa tutkimuksessaan, että koulun ilmapiiriin vaikuttavat myös koulun henkilökunta ja erityisesti rehtori ja opettajat. Tutkimuksessa tuli muun muassa esille, että jos opettajat eivät tule keskenään toimeen, sillä on vaikutusta ilmapiiriin. Osa opettajista voi jopa kiusata oppilasta tai suosia tiettyjä oppilaita. Mielestäni opettajien rooli on erittäin tärkeä lukioikäisille nuorille, varsinkin silloin jos nuori asuu kaukana vanhemmistaan ja perheestä. Kaikilla nuorilla ei ole perheen lisäksi muita aikuisten ihmisten kanssa luotuja kontakteja, ja opettajien rooli on silloin erittäin tärkeä. Hyvä suhde motivoi opiskeluun ja luo turvallisuuden tunteen siitä, että joku aikuinen on tarvittaessa läsnä.

Taulukko 14. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokemus kiusatuksi tulemisesta eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		Ruutuajaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsas käyttö	
Kiusatuksi tuleminen	Viikoittain	182	138	14	170	504
	lkm					
	%	0,7 %	1,3 %	1,6 %	1,9 %	1,1 %
Ei juurikaan	lkm	26034	10514	889	8875	46312
	%	99,3 %	98,7 %	98,4 %	98,1 %	98,9 %
yhteensä	lkm	26216	10652	903	9045	46816
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Koulussa viikoittain kiusatuksi tuleminen on aina vakava asia. Vastaajista 1,1 % on tullut viikoittain kiusatuksi. Runsaasti aikaa ruudun ääressä viettävät kokevat tulevansa lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista kiusatuksi muita useammin, samoin kuin ne opiskelijat, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin. (Taulukko 14.) Lukiolaiset jotka viettävät paljon aikaa ruudun ääressä eivät ole niin paljon tekemisissä koulukavereidensa kanssa, ja he jäävät ulkopuolelle monesta sosiaalisesta tapahtumasta. Kiusatuksi tuleminen voi johtua eristäytymisestä ruudun ääreen. Niin kutsutut ”nörtit” voivat menestyä koulussa erinomaisesti, mutta heidän sosiaaliset taitonsa ovat huonompia kuin joidenkin toisten, ja he joutuvat kiusaajien kohteeksi.

Laitinen (2012, 16, 56) toteaa kiusaamisen olevan lukiossa harvinaisempaa kuin yläkoulussa, ja lukiossa kiusaaminen on erilaatuista. Kiusaaminen yläkoulussa on henkistä ja fyysistä, kun taas lukiossa kiusaaminen on luonteeltaan henkistä. Kiusaaminen näyttäytyy lukiossa lähinnä porukasta poissulkemisena, piikittelynä ja juoruiluna sekä arvostanoista kuittailuna. Monissa tapauksissa lukiolaiset kuvaavat kiusaamisen olevan lähinnä kiusoittelun ja kiusaamisen rajalla. Enemmän kuin koulukiusaamisesta lukiolaiset ovat kuitenkin huolissaan koulujen turvallisuudesta ja sitä pidettiin tärkeänä oman hyvinvoinnin kannalta. Lukiolaisten koettuun turvallisuuden tunteeseen kouluissa ovat Laitisen mukaan vaikuttaneet viime vuosina tapahtuneet ampumatapaukset kuten Jokelan, Kauhajoen ja Utöyan saarella tapahtuneet murhenäytelmät.

Mielestäni nuorten keskinäisestä kilpailusta koulumaailmassa voi olla sekä hyötyä että haittaa. Terve kilpailuhenkisyys voi nostaa intoa opiskella, ja sitä kautta se voi vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen. Toisaalta se voi luoda opiskelijoille liian suuria paineita ja pakkoa onnistumiseen. Liian voimakkaalla kilpailuhenkisellä ilmapiirillä voidaan saada heikommille oppilaille aikaan huonommuuden tunnetta. Tämä taas voi vaikuttaa negatiivisesti heidän itsetuntoonsa ja myös opiskelun sujumiseen.

## 6.2 Ruutuajan yhteys koulunkäynnin sujumiseen

Kolmas tutkimuskysymykseni oli tutkia, miten ruudussa vietetty aika on yhteydessä koulunkäynnin sujumiseen 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla vuonna 2013. Kouluterveyskyselyssä kysyttiin, aiheuttaako netissä vietetty aika lukiolaisille ongelmia opiskelussa. Ristiintaulukoinnin avulla tarkastelin eri ruutuajaryhmiin kuuluvilta saatuja vastauksia kysymykseen. Lisäksi otin neljä muuta kysymystä koulunkäynnin sujumiseen liittyen: kokeisiin valmistautuminen, kotitehtävistä selviytyminen, vaikeus opetuksen seuraamisessa ja kaikkien aineiden keskiarvo.

Laitinen (2012, 28–29) kuvaa lukiolaisten hyvinvointitutkimuksessa nuorten uupumukseen vaikuttavan monet eri tekijät, kuten sosiaalinen ympäristö, taloudelliset olosuhteet, sukupuoli, institutionaaliset rakenteet, sosiaalinen tausta sekä yksilön motivaatio. Lukiolaisia voi väsyttää kokemus liian suuresta kiireestä ja työmäärästä. Kouluuupumus käsite on kehitetty kuvamaan opintojen aiheuttamaa stressiä ja sillä kuvataan pitkäkestoista stressistä aiheutunutta stressioireyhtymää. Suurimalle osalle lukiolaisista perheenjäsenet ovat Laitisen tutkimuksen mukaan suurin tuki opiskeluun liittyvissä ongelmissa ja seuraavaksi käännetään ystävien puoleen. Muiden oppilaiden, opettajan ja opinto-ohjaajan puoleen käännetään yhtä usein.



Taulukko 15. Netin käytön vuoksi aiheutuvat opiskeluongelmat lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Opiskeluongelmat		Ruutuaikaryhmät			runtas käyttö	yhteensä
		vähäinen käyt- tö	viikonloppuun painottuva käyt- tö	koulupäiviin painottuva käyt- tö		
Kyllä	lkm	5625	3554	368	4036	13583
	%	21,5 %	33,4 %	40,9 %	44,6 %	29,1 %
Ei	lkm	20549	7079	531	5004	33163
	%	78,5 %	66,6 %	59,1 %	55,4 %	70,9 %
yhteensä	lkm	26174	10633	899	9040	46746
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Kaikista vastaajista 70,9 % ei koe itsellään olevan opiskeluongelmia ja 29,1 %:lla on ongelmia. Vähiten ongelmia opiskelussa kokevat vähän ruutuaikaa käyttävät lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Heistä 21,5 %:lla on opiskeluongelmia, kun runsaasti ruudun ääressä aikaa viettävillä vaikeuksia on 44,6 %:lla. Opiskelijoista, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, 40,9 %:lla on ongelmia opiskelussa. (Taulukko 15.) Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että opiskeluongelmista kärsivät käyttävät runsaasti ruutuaikaa. Kouluterveyskyselyn vastauksista ei käy selville, minkälaisia eri lähtökohtia ja mahdollisuuksia vastaajilla on selvitä erilaisista opiskeluongelmista, esimerkiksi fyysinen rajoite, lukihäiriö, hahmottamishäiriö tai joku muu voi haitata opiskelua.

Stephanie Bannon ym. (2015, 504–505) ovat artikkelissaan kertoneet haastattelututkimuksesta, jossa selvitettiin, miten internetin käyttö voi edistää erityistarpeissa olevia nuoria kehittämään omaa identiteettiä ja yhteiskunnallista yhteyttä. Kuudessa kohderyhmässä oli mukana 36 nuorta (13–18 vuotta), joilla oli ylimääräisiä tukitarpeita esimerkiksi vammaisuuden vuoksi. Tutkimus osoitti, että nuorten internetin käyttö näyttää antavan mahdollisuuden osallistua sellaisiin toimintoihin, jotka tukevat identiteetin, osaamisen ja yhteyden tunnetta sekä sosiaaliseen verkostoon kuulumista, mitkä ovat välttämättömiä terveille kehitykselle ja psykologiselle hyvinvoinnille. Internet on yleinen verkosto, missä nuoret oppivat ja kehittävät osaamistaan. Sen on katsottu hyödyntävän myös niitä henkilöitä, jotka kokevat muutoin kasvotusten kohtaamat oppimisympäristöt vaikeiksi tai heillä on ahdistusta ja kommunikointivaikeuksia.

Taulukko 16. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet kokeisiin valmistautumisessa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Vaikeudet kokeisiin valmistautumisessa		Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		viikonloppuun koulupäiviin				
		vähäinen käyttö	painottuva käyttö	painottuva käyttö	runsaas käyttö	
Ei juurikaan	lkm	18544	6972	479	4968	30963
	%	71,1 %	65,7 %	53,6 %	55,1 %	66,4 %
Melko paljon tai erittäin paljon	lkm	7549	3637	415	4055	15656
	%	28,9 %	34,3 %	46,4 %	44,9 %	33,6 %
yhteensä	lkm	26093	10609	894	9023	46619
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Kokeisiin valmistautumisessa ei juurikaan ole ongelmia 66,4 %:lla vastaajista ja melko paljon tai erittäin paljon ongelmia on 33,6 %:lla. Ruutuaikaa koulupäivinä käyttävistä opiskelijoista peräti 46,4 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon vaikeuksia kokeisiin valmistautumisessa ja runsaasti ruutuaikaa käyttävistä 44,9 %:lla. Vähän ruutuaikaa käyttävistä 28,9 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon ongelmia kokeisiin valmistautumisessa. (Taulukko 16.) Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että eniten vaikeuksia kokeisiin valmistautumisessa on opiskelijoilla, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, ja runsaasti ruudun ääressä aikaa viettävillä opiskelijoilla. Voidaankin olettaa, että koulupäivinä ja runsaasti ruudun ääressä viettävät opiskelijat eivät käytä ruudun ääressä vietettyä aikaa hyödyksi omassa opiskelussaan.

Rahja (2013, 16–17) toteaa toimittamassaan tutkimuksessa, että tämän päivän nuoria kuvataan kaiken osaavaksi nettisukupolveksi ja heitä on nimitetty diginatiiviseksi sukupolveksi. Internetin käyttö sosiaaliseen verkostoitumiseen ja viihdetarkoituksiin onkin monen nuoren hallussa. Pieni osa nuorista kuitenkin hyödyntää internetiä luovuuden ja osallisuuden areenana. Informaation käyttäminen hyödyksi ei ole kaikilla nuorilla vielä hallussa. Tehokkaiden hakujen muotoilu ja saadun informaation kriittinen arviointi on jopa lukioikäisille ongelmallista. Nuoret eivät ole tuoreiden tutkimusten mukaan samalla viivalla mediataidoissaan, ja diginatiivi-käsitettä on kyseenalaistettu. Digiajan nuoret eivät automaattisesti ole näppäriä tiedonetsijöitä tai teknisiä taitureita, koska heidänkin taitonsa voivat olla rajalliset.

Taulukko 17. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet selviytyä kotitehtävistä eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Vaikeudet kotitehtävissä		Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsas käyttö	
Ei juurikaan	lkm	18789	7251	511	5264	31815
	%	71,9 %	68,3 %	57,0 %	58,3 %	68,2 %
Melko paljon tai erittäin paljon	lkm	7347	3368	385	3765	14865
	%	28,1 %	31,7 %	43,0 %	41,7 %	31,8 %
yhteensä	lkm	26136	10619	896	9029	46680
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Kotitehtävistä selviytymisessä ei juurikaan ole ongelmia 68,2 %:lla ja melko paljon tai erittäin paljon vaikeuksia selviytyä kotitehtävistä on 31,8 %:lla vastaajista. Opiskelijoista, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, peräti 43,0 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon vaikeuksia kotitehtävissä ja runsaasti ruutuaikaa käyttävistä 41,7 %:lla. Vähän ruutuaikaa käyttävistä 28,1 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon ongelmia kotitehtävistä selviytymisessä. (Taulukko 17.) Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että eniten vaikeuksia kotitehtävistä selviytymisessä on opiskelijoilla, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, ja runsaasti ruudun ääressä aikaa viettävillä opiskelijoilla. Selvästikään runsas ruutuajan määrä ei tarkoita sitä, että ruutuaikaa käytetään opiskelujen edistämiseen.

Rahjan (2013) mukaan oppiminen ei rajoitu vain koulun seinien sisäpuolelle. Nuoren media- ja tiedonhankintataidot karttavat vuorovaikutuksessa ystävien ja sukulaisten kanssa sekä oman tekemisen kautta. Esimerkiksi tieto- ja viestintäteknikan mahdollistamalla omaehtoisella ja nonformaalisella opiskelulla voidaan saavuttaa tulevaisuudessa kulttuuri- ja taideoilla tarvittavia tietoja. Eurooppalaisiin nuoriin verrattuna suomalaiset nuoret kuuluvat tietokoneita ja internetiä eniten käyttäviin nuoriin. Suomalaiset nuoret luottavat omiin tietokonetaitoihinsa, esimerkiksi lukiolaiset pojat arvioivat omat tieto- ja viestintäteknikkataitonsa paremmaksi kuin tytöt. Bloggaustaitojen kanssa tilanne on päinvastainen. Koulun osuus näiden taitojen oppimiseen ei yhdeksänluokkalaisten mielestä ole mitenkään merkittävä. Suomalaiset nuoret käyttävät tietotekniikkaa yllättä-

vän ”vanhanaikaisesti” oppimisen tukemiseen. Tietotekniikkaa käytetään pääasiassa tiedonhankinnan tukena, mutta vähemmän vuorovaikutuksessa. Opiskeluun liittyvien materiaalien ja itse tehtyjen julkaisujen esittely koulussa ja verkkokeskusteluihin osallistuminen on lukioikäisillä vähäistä. Oppimisympäristöissä vierailu on myös harvinaista huolimatta siitä, että nykyvuosina on paljon yritetty tukea sähköisen opiskelun kehittämistä Suomessa. (Rahja 2013, 18–19.)

Taulukko 18. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vaikeudet seurata opetusta eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Vaikeudet opetuksen seuraamisessa		Ruutuajaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun		runsas käyttö	
			painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö		
Ei juurikaan	lkm	22844	9181	683	7421	40129
	%	87,3 %	86,4 %	76,0 %	82,1 %	85,8 %
Melko paljon tai erittäin paljon	lkm	3334	1451	216	1622	6623
	%	12,7 %	13,6 %	24,0 %	17,9 %	14,2 %
yhteensä	lkm	26178	10632	899	9043	46752
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Opetuksen seuraamisessa ei juurikaan ole ongelmia 85,8 %:lla ja melko paljon tai erittäin paljon ongelmia opetuksen seuraamisessa on 14,2 %:lla. Opiskelijoista, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, 24,0 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon ongelmia opetuksen seuraamisessa ja runsaasti ruutuajaa käyttävistä 17,9 %:lla. Vähän ruutuajaa käyttävistä 12,7 %:lla on melko paljon tai erittäin paljon ongelmia opetuksen seuraamisessa. (Taulukko 18.) Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että eniten vaikeuksia opetuksen seuraamisessa on opiskelijoilla, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin ja runsaasti ruudun ääressä aikaa viettävillä opiskelijoilla. Tänä päivänä koulun tehtävä on tukea ja auttaa nuoria mediataitojen kehittämisessä. Koska runsas ruutuajan määrä näyttää aiheuttavan joillekin opiskelijoille opiskeluongelmia, olisi netin käyttötottumuksiin vaikuttaminen ensiarvoisen tärkeää ja jo ennen lukioikää.

Rahja (2013) toteaa toimittamassaan tutkimuksessa, että vaikka koulujen mediakasvatuksessa ja mediaosaamisessa on eroja, koulun ulkopuoliset kulttuurin ja oppimisen tulokset näkyvät myös opiskelijoiden osaamistuloksissa. Mediaosaamisen arviointitut-

kimuksen mukaan nuoret kokivat opiskelevansa kotona ja koulun ulkopuolella enemmän media- ja viestintätaitoja kuin koulussa. Nuorten asenteet olivat myönteisiä aihekokonaisuuksia sisältävien teemojen opiskeluun ja heidän oppimistuloksensa olivat hyviä media- ja viestintätaidoissa. Harva opiskelija kuitenkin koki media- ja viestintätaitojen aihekokonaisuuden eri aineiden opetukseen nivoutuvaksi teemaksi tai koko koulua yhdistäväksi. Arviointitutkimus oli tehty yhdeksäsluokkalaisille. (Rahja 2013, 19.)

Taulukko 19. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kaikkien aineiden keskiarvo viime todistuksessa eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013. THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

Keskiarvo		Ruutuajaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyt- tö	viikonloppuun painottuva käyt- tö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsas käyttö	
4-6,5	lkm	466	197	26	246	935
	%	1,8 %	1,9 %	2,9 %	2,7 %	2,0 %
6,5-9,4	lkm	24497	10045	853	8511	43906
	%	94,0 %	95,0 %	95,2 %	95,1 %	94,5 %
9,5-10	lkm	1100	329	17	197	1643
	%	4,2 %	3,1 %	1,9 %	2,2 %	3,5 %
yhteensä	lkm	26063	10571	896	8954	46484
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

1. ja 2. vuoden lukiolaisista 94,5 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo on 6,5–9,4 välillä. Opiskelijoista 2,0 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo on 4–6,5. Opiskelijoista, joiden ruutuajan käyttö painottuu koulupäiviin, 2,9 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo on 4–6,5, ja opiskelijoista, jotka käyttävät runsaasti ruutuainaa, 2,7 %:lla. Kaikista vastaajista 3,5 %:lla keskiarvo on 9,5–10. Opiskelijoista, joiden ruudun käyttö on vähäistä, 4,2 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo on 9,5–10. Sen sijaan opiskelijoista, joiden ruudun ääressä vietetty aika painottuu koulupäiviin, 1,9 %:lla, ja runsaasti ruutuainaa käyttäviä 2,2 %:lla kaikkien aineiden keskiarvo on 9,5–10. (Taulukko 19.) Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että opiskelijat, joiden ruudun ääressä vietetty aika painottuu koulupäiviin tai on runsasta, menestyvät heikommin opiskeluissa kuin vähän ruutuainaa käyttävät opiskelijat. Heikoimmin menestyvät opiskelijat eivät ilmeisestikään hyödynnä internetin tuomia mahdollisuuksia ainoastaan koulutyön edistämiseen vaan he käyttävät internetiä enemmän viihde ja muuhun tarkoitukseen.

## 7 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA

Pro gradu -tutkimuksessani olen tutkinut lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuajan määrää ja sen vaikutusta heidän sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen. Kouluterveyskyselyn 2013 vastausten kattavuus on hyvä. Kaiken kaikkiaan vastaajia oli 48610 ja tutkimustieto on saatu opiskelijoiden omista vastauksista. Olen tutkinut opiskelijoiden ruutuajan määrää sekä koulupäivinä että viikonloppuina. Tutkimusaiheeni on haasteellinen, koska teknologia etenee nopeasti ja ihmisille avautuu jatkuvasti uusia mahdollisuuksia internetin ja erilaisten virtuaalipalveluiden käyttöön. Tästä syystä tutkimustieto väistämättä vanhenee nopeasti. Huolimatta siitä, että en aineistostani saa tietoa 1. ja 2. vuoden lukiolaisten ruutuajan käytön sisällöstä, tuloksista saa viitteitä siitä, millaisia negatiivisia tai positiivisia vaikutuksia voi ruutuajalla opiskelijoille olla.

Tulokset lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuajan määrästä osoittavat, että iso osa opiskelijoita käyttää yli kuusi tuntia tai enemmän aikaa ruudun ääressä. Viikonloppuisin ruutuajan käyttö oli hieman runsaampaa kuin koulupäivinä. Pojat viettävät enemmän aikaa ruudun ääressä kuin tytöt. Sen sijaan 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuajan määrässä ei juurikaan ollut eroa. Ryhmittelyanalyysin avulla muodostamani neljä eri ruutu-aikaryhmää: vähäiset ruutuajan käyttäjät, viikonloppuun painottuvat käyttäjät, koulupäiviin painottuvat käyttäjät ja runsaat käyttäjät, osoittaa, että 55,9 %:lla vastaajista oli kysymyksessä vähäinen käyttö, eli ruutuaikaa käytetään vähän sekä koulupäivinä että viikonloppuina. Runsaasti ruutuaikaa käyttävien ryhmässä ja viikonloppuun painottuvassa ruudun käytössä korostui poikien osuus. Vähän ruutuaikaa käyttävien ryhmässä ja koulupäiviin painottuvassa ruudun käytössä korostui tyttöjen osuus. Tutkimukseni aineisto on kerätty Kouluterveyskyselyssä vuodelta 2013. Aikaa on kulunut kohta viisi vuotta ja uskon, että tänä päivänä ruudussa vietetyn ajan määrä on lisääntynyt 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla, sekä pojilla että tytöillä.

Tutkimuksessani olen paljon pohtinut Nuoren Suomen liikuntakasvatuksen asiantuntijaryhmän vuonna 2008 antamaa suositusta lasten ja nuorten viihdemaailman ääressä vietettävän ajan suositusta, joka on maksimissaan 2 tuntia päivässä. Koska internetin käyttö on kymmenen vuoden aikana muuttunut huomattavasti, on aikaraja mielestäni täysin vanhentunut, kuten moni muukin sitä on kritisoinut. Tästä huolimatta muiden suositus-

ten puuttuessa itsekin olen osittain verrannut lukiolaisten ruutuajan määrää tähän vanhentuneeseen suositukseen. Ruutuajan määrän suosituksia on vaikea määrittellä pelkäämään siihen käytetyn ajan perusteella, koska enemmän tulisi kiinnittää huomiota lasten ja nuorten internetin käytön sisältöön kuin aikaan. Lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat ovat sen ikäisiä, että heidän elämänsä on monella eri osa-alueella muuttumassa ja erilaiset sosiaaliset verkostot ovat iso osa arkipäivää. Internetin kautta nuoret saavat vaikutteita sekä hyvässä että huonossa mielessä. Nuoret joutuvat pohtimaan monia eettisiä kysymyksiä liikkua mobiili-, verkko-, ja virtuaalimaailmassa. Tutkimukseni alkuvaiheessa tulokset osoittivat, että Nuorten Suomen liikuntakasvatuksen asiantuntijaryhmän vuonna 2008 laatima viihdemaailman ääressä vietetyn ajan suositus ylittyy useilla opiskelijoilla.

Tutkimuksessani minua kiinnosti tietää, miten ruutuajan määrällä on yhteyttä vastaajien sosiaalisiin suhteisiin. Tuloksista selvisi, että yleisesti ottaen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat kokivat, ettei ruutuajan määrällä ole vaikutusta heidän ihmissuhteisiinsa. Tästä huolimatta ne vastaajat, jotka kokivat ongelmia ystävyysuhteiden luomisessa, koulukavereiden kanssa toimeen tulemisessa, opettajien kanssa toimeen tulemisessa ja kiusatuksi tulemisessa, viettivät eniten aikaa ruudun ääressä. Kyky keskustella vanhempien kanssa oli yllättäen kaikkein ongelmallisinta niillä vastaajilla, jotka käyttivät vähän aikaa ruudun ääressä. Voisi kuvitella, että ne nuoret, jotka viettävät vähän aikaa ruudun ääressä, olisivat sosiaalisessa kanssakäymisessä kasvotusten varmempia ja aktiivisempia kuin muut, ja aikaa jäisi enemmän seurustella perheen kanssa. On mahdollista, että tämän päivän sosiaalinen media vaatii nuorelta osallistumista, ja jos jää syrjään sosiaalisen median kaveriporukoista, se voi heijastua sulkeutuneisuutena kaikessa muussakin kanssakäymisessä. Toisaalta tuloksissa tuli ilmi, että ne opiskelijat, joilla on runsaasti ruutu-aikaa, eivät saa yhtä helposti ystäviä kuin ne, joilla on vähän ystäviä. Ystävyyttä on monenlaista ja kaikilla ihmisillä on subjektiivinen käsitys siitä, kuka on hänen ystävä. Vanhempien mediakasvatus on osaksi myös sitä, että antaa nuorelle mahdollisuuden toimia erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa ja luottaa nuoren arvostelukykyyn. Mielestäni vanhemmilla ei ole juuri muuta keinoa valvoa ja vaikuttaa lukioikäisen internetin käyttöä kuin olla kiinnostunut nuoren asioista ja sitä kautta saada hyvä keskustelukontakti. Mikäli vanhempi/huoltaja huomaa joitain muutoksia nuoren käytöksessä eikä saa häneen keskusteluyhteyttä, kannattaa tehdä yhteistyötä koulun ja nuoren ystävien kans-

sa. Taustalla voi olla internetin kautta luodut epämääräiset ihmissuhteet tai kontaktit. Jokainen tekee joskus vääriä valintoja, mutta harvoin on liian myöhäistä korjata niitä.

Tutkimuksessani olin kiinnostunut ruutuajan määrän yhteydestä opiskeluongelmiin ja koulun sujumiseen. Tuloksissa itselleni yllättävää oli, että lähes 30% kaikista vastaajista eli 13583 vastaajaa koki itsellään olevan opiskeluongelmia. Eniten ongelmia oli niillä, joiden ruudun ääressä vietetty aika painottui koulupäiviin tai oli runsasta. Tämä taas ei ole mitenkään yllättävää, koska esimerkiksi Rahja (2013) on aiemmassa tutkimuksessaan todennut suomalaisten nuorten käyttävän eurooppalaisia nuoria enemmän internetiä viihdekäyttöön kuin opiskeluun. Suomalaisessa kouluopetuksessa tulisi yhä enemmän kiinnittää huomiota nuorten opetukseen oikeanlaisesta ja hyödyllisestä internetin käytöstä. Ryhmillä, joiden ruutu aika painottuu koulupäiviin tai on runsasta, on eniten ongelmia myös kokeisiin valmistautumisessa, kotitehtävistä selviytymisessä ja opetuksen seuraamisessa. Vastaajien todistuksen kaikkien aineiden keskiarvo oli myös heikoin runsaasti ruutu-aikaa käyttävillä ja koulupäiviin painottuvilla ruutuajan käyttäjillä.

Huolimatta siitä, että oma tutkimukseni ei anna vastauksia lukiolaisten ruutuajan sisältöön, saa tutkimustuloksista viitteellistä tietoa siihen, ettei runsaasti ruudun ääressä vietävät lukiolaiset hyödynnä internetin ja teknologian tuomia mahdollisuuksia tarpeeksi opiskeluun. Olisi mietittävä jatkossa, miten saadaan tavoitettua ne nuoret, jotka viettävät runsaasti aikaa ruudun ääressä, ja ohjata heitä hyödyntämään internetin mahdollisuuksia opiskeluun sekä itsensä kehittämiseen. Tuloksia voidaan hyödyntää myös suunniteltaessa lukiolaisten terveydenhuoltoa. Esimerkiksi koulupsykologian palvelut ovat kiistämättä erittäin tärkeitä ja välttämättömät turvata lukiolaisille jatkossakin. Esimerkiksi Forsberg ym. (2014) ovat tutkimustuloksissaan todenneet, että runsaalla ruutuajalla olevan yhteys 15–19-vuotiaiden heikentyneeseen fyysiseen aktiivitasoon. Lisäksi muiden tutkimusten perusteella runsaalla ruutuajalla on negatiivista vaikutusta liikalihavuuteen, tuki- ja liikuntaelinoireisiin ja mielenterveydellisiin ongelmiin. Nämä kaikki seikat vaikuttavat lukiolaisten hyvinvointiin. Erilaiset sähköiset palvelut ovat tulleet osaksi sosiaalityötä ja yhä enemmän niitä tulisi osata hyödyntää myös nuorten osalta. Nuorten kanssa tehtävä sosiaalityö tulee ulottaa yhä enemmän sinne, missä nuoret eniten aikansa viettävät eli internetissä.



## LÄHTEET

- Ahola Mia (2013) Koulupsykologi Anu Puukan haastattelu: Oireilu alkaa jo usein alakoulussa. Opettajalehti 24–25/2013.  
<http://www.opettaja.fi/cs/Satellite?c=Page&pagename=OpettajaLehti%2FPage%2Fjuttusivu&cid=1351276519632&juttuID=1355755389357>. Viitattu 31.12.2016.
- Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1994: Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Werner Söderström Osakeyhtiö Porvoo – Helsinki – Juva. WSOY:n graafiset laitokset. Juva.
- Alma Media, Lasten ja nuorten säätiö: Viidennes suomalaisnuorista kokenut kiusaamista internetissä.  
<http://www.aamuset.fi/naista-puhutaan/uutiset/viidennes-suomalaisnuorista-kokenut-kiusaamista-netissa>. Viitattu 10.07.2017.
- Amichai-Hamburger Yair & Kingsbury Mila & Schneider Barry H. 2013: Friendship: An old concept with a new meaning? Computers in Human Behavior 29, 33–39.  
<https://luc.finna.fi/ulapland/Primo/Search?page=3&lookfor=computers+in+human+behavior&type=AllFields>. 33–39. Viitattu 02.02.2018
- Bannon Stephanie & McGlynn Tracy & McKenzie Karen & Quayle Ethel 2015: The positiverole of Internet use for young people with additional support needs: Identity and connectedness. Computers in Human Behavior 53, 504–514.  
<https://www.sciencedirect-com.ezproxy.ulapland.fi/science/journal/07475632/60>. Viitattu 05.02.2018.
- Forsberg, Caius & Jyrkkä, Ilari 2014: Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika. Liikuntapedagogiikan pro – gradu tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43338/URN:NBN:fi:jyu-201405081640.pdf;sequence=1> Viitattu 12.10.2017.
- Haataja Auri-Elina 2015: 9. luokkalaisten sosiaalinen kouluhyvinvointi. Pro - gradu tutkimus. Sosiaalityön koulutusohjelma. Lapin yliopisto.  
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61886/Haataja.Auri-Elina.pdf?sequence=2>. Viitattu 12.12.2016.
- Hakala, Paula 2012: Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Acta Electronica Universitatis Tampensis 1158. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf?sequence=1>. Viitattu 16.11.2017.
- Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2015: Opas kiusaamisen jälkihoitoon. PS-kustannus. Bookwell Oy. Juva.
- Heikkilä, Markus (2016) Tutkija Mikko Meriläisen haastattelu: Tutkija lyttää THL:n suosituksen ja kyttävät vanhemmat: ”Ajatellaan, että zompielapsi ei tajua mistään mitään”. <http://yle.fi/uutiset/3-8778593-1-4>. Viitattu 02.07.2017.
- Heikkilä, Tarja 1998: Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki. 7., uudistettu painos 2008. Alkuperäinen painos Tarja Heikkilä & Edita Publishing Oy.

- Helve, Helena & Honkasalo, Veronika & Kuusisto, Arniikka & Louhivuori Leena & Kokkonen Juhana 2005: Nuoret ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa: Jokivuori Pertti (toim.). Sosiaalisen pääoman kentät. Suomen Akatemian Sosiaalinen pääoma ja luottamusverkostot – tutkimusohjelma (SoCa). Minerva Kustannus Oy. Kopijyvä Oy. Jyväskylä. 196–211.
- Herkman, Juha 2001: Median monet funktiot lasten ja nuorten elämässä. Teoksessa: Kangassalo Marjatta ja Suoranta Juha (toim.). Lasten tietoyhteiskunta, Tampere University Press. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala, 60–71.
- Honkanen, Eija & Suomala, Anne 2008: Oppilashuollon käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi 1.-2. painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Janhunen, Kirsi-Marja 2013: Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 52. Itä-Suomen yliopisto Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopio.
- Jokivuori, Pertti & Hietala, Risto 2007: Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. WSOY Oppimateriaalit Oy. Porvoo–Helsinki.
- Kaikkonen, Risto & Mäki, Päivi & Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Markkula, Jaana & Wikström, Katja & Ovaskainen, Marja-Leena & Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina (toim.) 2012: Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Kalkkinen, Pia 2009: Yhteisöllisyys ja osallisuus. Lukiokyselyn peruseräraportissa: Rimpelä, Matti & Jarvala, Tiina & Kalkkinen, Pia & Peltonen, Heidi & Rigoff, Anne-Marie (toim.). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukiossa, peruseräraportti lukiokyselystä 2008. Opetushallitus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Edita Prima Oy. Helsinki, 42–49. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085077>. Viitattu 14.12.2017.
- Kinnunen, Saara 2014: Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajan välissä. Kara-Sana Oy. Jelgava Printing House. Latvia.
- Konu, Anne 2002: Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 202. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/67186>. Viitattu 18.8.2017
- Kotilainen, Sirkku & Hankala, Mari & Kivikuru, Ullamaija (toim.) 1999: Mediakasvatus Oy Edita Ab. Helsinki.
- Kotiranta, Tuija & Haaki, Raili & Niemi, Petteri 2011: Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoksessa: Kotiranta, Tuija & Niemi, Petteri & Haaki, Raili. Sosiaalisen toiminnan perusta. Gaudeamus, Helsinki University Press. 241–248.
- Kuula, Arja (2006): Tutkimusetiikka aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.
- Laitinen, Lotta: Onnelliset opintieillä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. Suomen lukiolaisten liitto ry. Helsinki.
- Luopa, Pauliina & Pietikäinen, Minna & Jokela, Jukka 2008: Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Sosiaali- ja terveysalan

- tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Raportteja 23/2008. Valopaino Oy, Helsinki.
- Luopa, Pauliina & Kivimäki, Hanne & Matikka, Anni & Vilkki, Suvi & Jokela, Jukka & Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014: Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Läärä, Esa & Lammi, Seppo 1986: Tilastotieteen perusteet lääketiedettä ja lähialoja varten. Kuopion yliopiston ylioppilaskunta. Kuopio.
- Mahkonen, Sami 2015: Uusi oppilashuoltolaki työväliseenä.2., uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Bookwell Oy. Porvoo.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL tukisäätiö 2002: Koti ja koulu – kavereita vai kiistakumppaneita? Lapsen oikeuksien päivän seminaari 2001. Kauhavan Kirjapaino. Kauhava.
- Mediakasvatusseura 2016: Ruudulla. Mediakasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä median käytön suosituksista ja ruutu-aika-käsitteestä.  
<http://www.mediakasvatus.fi/wpcontent/uploads/2016/10/Ruudulla.Mediakasvattajienseura>. Viitattu 03.11.2016.
- Mäkinen, Olli 2006: Internet ja etiikka. kustantaja: BTJ Kirjastopalvelu OY. Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.
- Myllyniemi, Sami (toim.) 2015: Ihmisarvoinen nuoruus, nuorisobarometri 2014. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura julkaisuja 159. Nuoran julkaisuja 51. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisasian neuvottelukunta. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Myllyniemi, Sami (toim.) 2016: Arjen jäljillä, nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 174. Nuoran julkaisuja 54. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisasian neuvottelukunta. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Opetushallitus 2015: Lukion opetussuunnitelman perusteet, määräykset ja ohjeet 2015:48.  
[http://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf). Viitattu 10.10.2017
- Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) 2011: Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. Bookwell Oy. Juva.
- Pääkkönen, Hannu & Hanifi, Riitta 2011: Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Tilastokeskus. Edita Prima Oy, Helsinki-Helsingfors.
- Rahja, Rauna (toim.) 2013: Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. mediakasvatusseura ry. Viitattu 03.11.2016  
[http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)
- Ridders Wavne & Lawrence David & Hafekost Jennifer & Zubrick Stephen R. 2016: Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia – results from the second Child and

Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. BMC Public Health 16:399.  
DOI 10.1186/s12889-016-3058-1.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27178325>. Viitattu 03.02.2018.

Saarinen, Pirkko & Korkiakangas, Mikko 2009: Lukemaan vai tietokoneelle? Nuorten lukemisharrastuksen muuttuminen 1960-luvulta 2000-luvulle. BTJ Finland Oy. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) Kouluterveyskysely 2013: Kyselylomake. [https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2013\\_perus.pdf](https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2013_perus.pdf). Viitattu 02.02. 2018.

Tuomela, Raimo & Mäkelä, Pekka 2011: Sosiaalinen toiminta. Teoksessa: Kotiranta, Tuija & Niemi, Petteri & Haaki, Raili. Sosiaalisen toiminnan perusta. Gaudeamus, Helsinki University Press. Helsinki, 87–112.

Vahtera, Sirpa 2008: Psykkinen hyvinvointi ja opintomenestys lukiossa. Nuorisotutkimus 26 (4), 52–65.

Vellonen, Marja & Konu, Anne & Kivimäki, Hanne & Koivisto, Anna-Maija & Joronen, Katja 2015: Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikunta- ja syömistottumusten yhteys ruutuaikaan. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 52, 34– 52.

## LIITTEET

Liitetaulukko 1. Kouluterveyskyselyn alkuperäisen luokituksen mukainen todistuksen kaikkien aineiden keskiarvo eri ruutuajan käyttöä kuvaavissa ryhmissä vuonna 2013.

THL, Kouluterveyskysely 2013, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. N=48610

		viikonloppuun painottuva käyt- koulupäiviin pai- vähäinen käyttö tö nottuva käyttö runsas käyttö				Yhteensä
<6,5	lkm	466	197	26	246	935
	%	1,8%	1,9%	2,9%	2,7%	2,0%
6,5-6,9	lkm	1704	798	99	875	3476
	%	6,5%	7,5%	11,0%	9,8%	7,5%
7,0-7,4	lkm	3643	1695	183	1709	7230
	%	14,0%	16,0%	20,4%	19,1%	15,6%
7,5-7,9	lkm	4940	2127	189	1963	9219
	%	19,0%	20,1%	21,1%	21,9%	19,8%
8,0-8,4	lkm	6040	2486	194	2062	10782
	%	23,2%	23,5%	21,7%	23,0%	23,2%
8,5-8,9	lkm	4833	1830	129	1266	8058
	%	18,5%	17,3%	14,4%	14,1%	17,3%
9,0-9,4	lkm	3337	1109	59	636	5141
	%	12,8%	10,5%	6,6%	7,1%	11,1%
9,5-10,0	lkm	1100	329	17	197	1643
	%	4,2%	3,1%	1,9%	2,2%	3,5%
Yhteensä	lkm	26063	10571	896	8954	46484
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Liitetaulukko 2. Viisiluokkainen keskiarvo, todistuksen kaikkien aineiden keskiarvon luokittelun ensimmäinen vaihe

Keskiarvo		Ruutuaikaryhmät			runsas käyttö	Yhteensä
		vähäinen käyttö	viikonloppuun painottuva käyttö	koulupäiviin painottuva käyttö		
<6,5	lkm	466	197	26	246	935
	%	1,8%	1,9%	2,9%	2,7%	2,0%
6,5-7,9	lkm	10287	4620	471	4547	19925
	%	39,5%	43,7%	52,6%	50,8%	42,9%
8,0-8,9	lkm	10873	4316	323	3328	18840
	%	41,7%	40,8%	36,0%	37,2%	40,5%
9,0-9,4	lkm	3337	1109	59	636	5141
	%	12,8%	10,5%	6,6%	7,1%	11,1%
9,5-10,0	lkm	1100	329	17	197	1643
	%	4,2%	3,1%	1,9%	2,2%	3,5%
Yhteensä	lkm	26063	10571	896	8954	46484
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Liitetaulukko 3. Kolmiluokkainen keskiarvo, todistuksen kaikkien aineiden keskiarvon luokittelun toinen vaihe

Keskiarvo		Ruutuaikaryhmät				yhteensä
		vähäinen käyt- tö	viikonloppuun painottuva käyt- tö	koulupäiviin painottuva käyttö	runsas käyttö	
4-6,5	lkm	466	197	26	246	935
	%	1,8 %	1,9 %	2,9 %	2,7 %	2,0 %
6,5-9,4	lkm	24497	10045	853	8511	43906
	%	94,0 %	95,0 %	95,2 %	95,1 %	94,5 %
9,5-10	lkm	1100	329	17	197	1643
	%	4,2 %	3,1 %	1,9 %	2,2 %	3,5 %
yhteensä	lkm	26063	10571	896	8954	46484
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %



## Kouluterveyskysely 2013

Terveyden ja hyvinvoinnin  
laitos (THL)  
Kouluterveyskysely  
PL 30  
000271 Helsinki

[www.thl.fi/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/kouluterveyskysely)

Hei!

Kouluterveyskysely tehdään maaliskuussa 2013 peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaille sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Kyselyllä kerätään tietoa oppilaiden koulukokemuksista, terveydestä ja elämäntavoista. Tuloksia hyödynnetään nuorille suunnattujen palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä.

Kysely tehdään nimettömästi ja luottamuksellisesti. Siihen vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaustilanteen jälkeen lomakkeet suljetaan kirjekuoreen, joka lähetetään tallennuskeskukseen. Tallennuksen jälkeen lomakkeet hävitetään.

Tutkimuksen tulokset valmistuvat vuoden 2013 loppuun mennessä. Valtakunnalliset ja maakuntakohtaiset tulokset esitellään internetsivuilla [www.thl.fi/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/kouluterveyskysely). Koulu- ja kuntakohtaiset tulokset lähetetään niihin kuntiin, jotka tilaavat omat tuloksensa. Yksittäisten oppilaiden vastaukset eivät tule tuloksissa esiin.

Jos lomakkeessa esitetyt kysymykset jäävät askarruttamaan Sinua, keskustelethan niistä vanhempiesi tai jonkun muun aikuisen kanssa.

Maaliskuussa 2013

Juha Fränti  
Kehittämispäällikkö

## Täyttöohjeet

Lue ensin koko kysymys. Vastaa merkitsemällä rasti oikeaan tai sopivimman vaihtoehdon mukaiseen ruutuun. Käytä pehmeää lyijykynää (tai kuulakärkikynää tai mustekynää).

Esimerkki: Jos pidät koulunkäynnistä melko paljon, vastaisit oheiseen kysymykseen näin:

**Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä**

- hyvin paljon  
 melko paljon  
 melko vähän  
 en lainkaan

Virheen sattuessa älä käytä pyyhkettä, vaan täytä väärin merkitsemäsi ruutu kokonaan ja rastita oikea vaihtoehto. Näin:

■ virhe     oikea

Joidenkin kysymysten jälkeen huomautetaan, että voit siirtyä suoraan numerolla ilmoitettuun kysymykseen. Tällöin sinun ei tarvitse vastata väliin jääviin kysymyksiin.

Sivujen reunoissa on  
merkkejä ja numeroita,  
joita tarvitaan lomakkeen  
optisessa tallennuksessa.



**1. Sukupuoli**

- poika  tyttö

**2. Syntymäkuukausi ja -vuosi**

- tammikuu  1993 tai aiemmin  
 helmikuu  1994  
 maaliskuu  1995  
 huhtikuu  1996  
 toukokuu  1997  
 kesäkuu  1998  
 heinäkuu  1999  
 elokuu  2000 tai myöhemmin  
 syyskuu  
 lokakuu  
 marraskuu  
 joulukuu

**3. Koulu tai oppilaitos**

- peruskoulun 8. luokan oppilas  
 peruskoulun 9. luokan oppilas  
 lukion 1. vuoden opiskelija  
 lukion 2. vuoden opiskelija  
 lukion 3. vuoden opiskelija

**4. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?**

- kyllä  en

**KOULUOLOT****5. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä**

- hyvin paljon  
 melko paljon  
 melko vähän  
 en lainkaan

**6. Millaiseksi olet kokenut koulutyöhön liittyvän työ määräsi tämän lukuvuoden aikana?**

- jatkuvasti liian suuri  
 melko usein liian suuri  
 sopiva  
 melko usein liian vähäinen  
 jatkuvasti liian vähäinen

**7. Mikä oli keskiarvosi (kaikki aineet) viime todistuksessasi?**

- < 6,5  8,0 - 8,4  
 6,5 - 6,9  8,5 - 8,9  
 7,0 - 7,4  9,0 - 9,4  
 7,5 - 7,9  9,5 - 10,0

**8. Lue jokainen seuraavista väittämistä huolellisesti. Merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi. Vastaa joka kohtaan.**

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajani odottavat minulta liikaa koulussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luokassani on hyvä työrauha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luokan ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppilaiden mielipiteet otetaan huomioon koulutyön kehittämisessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedän, miten koulussani voin vaikuttaa koulun asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	En
Oppituntien järjestelyihin vaikuttaminen (esim. työskentelytavat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutyön suunnittelu (mm. oppituntien sijoittelu, koulupäivän alkamisajankohta, koejärjestelyt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välitunti- tai taukotoiminnan suunnittelu tai toteutus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Järjestyssääntöjen laatiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun sisätilojen suunnittelu, siistiminen tai sisustaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun piha-alueiden suunnittelu tai siistiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kouluruokailujärjestelyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppilaskunnan hallituksen toiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tukioppilas- tai tutortoiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 10. Haittaavatko seuraavat seikat työskentelyäsi koulussa? Vastaa joka kohtaan.

	Ei lainkaan	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Opiskelutilojen ahtaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melu, kaiku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopimaton valaistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huono ilmanvaihto tai huoneilma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lämpötila (kuumuus, kylmyys, veto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Likaisuus, pölyisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epämukavat työtuolit tai työpöydät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huonot sosiaalililat (WC, pukeutumis- ja peseytymistilat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työympäristön rauhattomuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiireisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väkivaltatilanteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tapaturmavaara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 11. Miten koulunkäyntisi sujuu? Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa asioissa? Vastaa joka kohtaan.

	Ei lainkaan	Melko vähän	Melko paljon	Erittäin paljon
Opetuksen seuraaminen oppitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työskentely ryhmissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokeisiin valmistautuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itselleni parhaiten sopivan opiskelutavan löytäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omatoimisuutta vaativien tehtävien aloittaminen tai valmiiksi hoitaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukemista (esim. kirjasta) vaativien tehtävien tekeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laskemista vaativien tehtävien tekeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulukavereiden kanssa toimeentuleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajien kanssa toimeentuleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 12. Jos sinulla on vaikeuksia koulunkäynnissä, kuinka usein saat apua? Vastaa molempiin kohtiin.

	Aina kun tarvitsen	Useim- miten	Harvoin	En juuri koskaan
Koulussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 13. Kuinka monta kokonaista koulupäivää olet ollut seuraavien syiden takia poissa VIIMEISTEN 30 PÄIVÄN aikana? Vastaa joka kohtaan.

	En yhtään	Yhden päivän	2-3 päivää	Yli 3 päivää
Sairauden takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinnaamisen tai lintsauksen takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muusta syystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 14. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi liittyen? Vastaa joka kohtaan.

	En juuri koskaan	Muuta- man kerran kuussa	Muuta- mana päivänä viikossa	Lähes päivit- täin
Tunnen hukkuvani koulutyöhön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## KOULUKIUSAAMINEN

Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen samanvahvuista oppilasta riitelevät.

### 15. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- ei lainkaan

### 16. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- en lainkaan

**17. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana, miten se on tapahtunut? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	Ei
Nimitelty ilkeästi, tehty naurunalaiseksi tai kiusoiteltu loukkaavasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jätetty huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyöty, potkittu tai tönitty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levitetty valheita toisille oppilaille loukkaamistarkoituksessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viety rahaa tai tavaraa tai rikottu tavaroita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uhkailtu tai pakotettu tekemään asioita vastentahtoisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loukattu kännykän tai internetin kautta; viestit, soitot tai kuvat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jollakin muulla tavalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**18. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana, onko siihen puututtu koulun aikuisten toimesta?**

ei  kyllä

## TERVEYS

**19. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se**

- erittäin hyvä  
 melko hyvä  
 keskinkertainen  
 melko tai erittäin huono

**20. Onko sinulla viimeksi kuluneen PUOLEN VUODEN aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein? Vastaa joka kohtaan.**

	Harvoin tai ei lainkaan	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Lähes joka päivä
Niska- tai hartiakipu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selän alaosan kipuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatsakipu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsymystä tai heikotusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21. Pituus ja paino (merkitse selkein numeroin)**

Pituus    cm      Paino    kg

**22. Jos haluaisit mennä koulusi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolle, miten helppo on päästä? Vastaa joka kohtaan.**

	Erittäin helppo	Melko helppo	Melko vaikea	Erittäin vaikea
Terveydenhoitajan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkärin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuraattorin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykologin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**23. Kuinka monta kertaa olet tämän LUKUVUODEN aikana käynyt koulusi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolla? Vastaa joka kohtaan.**

	En lainkaan	Kerran	Kaksi kertaa	3 kertaa tai useammin
Terveydenhoitajan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkärin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuraattorin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykologin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SEKSUAALITERVEYS

**24. Seuraavat väittämät käsittelevät seksuaalisuuteen liittyviä tietoja ja käsityksiäsi. Vastaa joka kohtaan.**

	Oikein	Väärin	En tiedä
Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö voi tulla raskaaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehkäisyvälineistä vain kondomi suojaa sukupuolitaudeilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukupuolitauti on joskus täysin oireeton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nainen ei voi tulla raskaaksi ensimmäisellä yhdyntäkerralla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siemensyöksyjen alkaminen on merkki siitä, että poika on tullut sukukypsäksi ja voi siittää lapsia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hedelmättömyyttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kerran sairastettua sukupuolitautia ei voi saada uudelleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saatuaan HI-viruksen henkilö voi tartuttaa sitä muihin loppuikänsä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papillooma (HPV) -rokote suojaa kohdunkaulan syövältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papillooma (HPV) -rokote suojaa kaikilta sukupuolitaudeilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 25. Ajattele mahdollista seksuaaliterveyteen liittyvää käyttäytymistäsi. Kuinka helppoa tai vaikeaa sinun olisi

	Erittäin helppoa	Melko helppoa	Melko vaikeaa	Erittäin vaikeaa
Puhua avoimesti seksistä poika-/tyttöystäväsi kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hankkia kondomeja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehdottaa poika-/tyttöystävälle kondomin käyttöä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaatia poika-/tyttöystävältäsi kondomin käyttöä yhdynnässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kieltäytyä seksistä päihtyneenä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kieltäytyä sellaisesta seksuaalikäyttäytymisestä, jota et halua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varata aika lääkärille tai terveydenhoitajalle seksuaaliterveyteen liittyvässä asiassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustella jommankumman tai molempien vanhempiesi kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 26. Seurusteletko nykyisin VAKITUISESTI?

- kyllä  
 en

## 27. Oletko koskaan tehnyt seuraavia asioita? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Suudellut suulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyväillyt vaatteiden päältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyväillyt vaatteiden alta tai alastomana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 28. Oletko ollut sukupuoliyhdyntäsi?

- en (siirry kysymykseen 33)  
 kyllä, **kuinka monta kertaa yhteensä?**
- kerran  
 2-4 kertaa  
 5-9 kertaa  
 10 kertaa tai useammin

## 29. Kuinka usein olet ollut yhdynnässä viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana?

- en kertaakaan  
 kerran  
 2-3 kertaa  
 neljä kertaa tai useammin

## 30. Kuinka monen kumppanin kanssa olet ollut sukupuoliyhdyntäsi?

- yhden  
 kahden  
 kolmen tai neljän  
 viiden tai useamman

## 31. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte VIIMEISIMMÄSSÄ yhdynnässä?

- ei mitään  
 kondomia  
 e-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria  
 kondomia ja e-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria  
 jotain muuta menetelmää

## 32. Olitteko nauttineet alkoholia ennen VIIMEISINTÄ yhdyntää? Vastaa molempien osalta.

	Minä	Kumppani
Ei lainkaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyllä, jonkin verran humalassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyllä, tosi humalassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 33. Oletko kokenut jotakin seuraavista? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä toistuvasti	Kyllä joskus	En
Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesta tai internetissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksuaalisuutta loukkaavaa nimittelyä esim. huorittelua tai homottelua tai kehon loukkaavaa arvostelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rahan, tavarain tai päihteiden tarjoamista sinulle vastineeksi seksistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 34. Oletko tehnyt INTERNETISSÄ seuraavia asioita? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Seurustellut niin, että ette tavanneet muualla kuin internetissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuvannut tai katsonut webkameran avulla intiimejä kehon osia tai itsetyydytystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levittänyt omia intiimejä kuvia muiden nähtäväksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levittänyt toisen henkilön intiimejä kuvia muiden nähtäväksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustellut tuntemattoman (muun kuin terveydenhuollon ammattilaisen tms.) kanssa seksistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katsonut pornografiaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Työille

(pojat siirtyvät kysymykseen 37)

### 35. Oletko käyttänyt jälkiehkäisyä?

- en tiedä, mitä jälkiehkäisy on
- en ole käyttänyt
- kyllä, **kuinka monta kertaa yhteensä?**
- kerran
- kaksi kertaa
- 3 kertaa tai useammin

### 36. Käytätkö nykyisin ehkäisy pillereitä tai ehkäisyrenkasta tai ehkäisyalaastaria?

- en  kyllä

## MIELIALA

### 37. Onko sinua viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana USEIN vaivannut alakuloinen, masentunut tai toivoton mieliala?

- kyllä  ei

### 38. Onko sinusta viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana USEIN tuntunut siltä, että mikään ei kiinnosta tai tuota mielihyvää?

- kyllä  ei

### 39. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen KAHDEN VIIKON aikana? Vastaa joka kohtaan.

	Ei lainkaan	Useana päivänä	Suurimpana osana päivistä	Lähes joka päivä
Hermotuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeus rentoutua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taipumus harmistua tai ärsyntyä helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 40. Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen VIIKON aikana? Vastaa joka kohtaan.

	Ei yhtään	Vähän	Kohtalaisesti	Hyvin paljon	Äärimmäisen paljon
Nolostumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vältän tekemisiä joissa olen huomion keskipisteenä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 41. Oletko joskus hakenut apua joltakin ammattitajalta masentuneen tai ahdistuneen mielialan takia? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Lääkäriltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveystieteiltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykologilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulukuraattorilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muulta terveydenhuollon ammattilaiselta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajalta/opinto-ohjaajalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muun alan ammattitajalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TUPAKOINTI JA PÄIHTEET

### 42. Miten helppoa ikäistesi on nykyisin ostaa tupakkaa kotisi lähikaupoista, kioskeista, huoltoasemilta tai automaateista?

- erittäin helppoa
- melko helppoa
- melko vaikeaa
- erittäin vaikeaa

### 43. Kuinka monta savuketta, piipullista ja sikaria olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

- en yhtään (siirry kysymykseen 47)
- vain yhden (siirry kysymykseen 47)
- noin 2-50
- yli 50

#### 44. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI?

- tupakoin kerran päivässä tai useammin  
 tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin  
 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa  
 olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin

#### 45. Mistä hankit tupakkaa viimeksi kuluneen kuukauden aikana? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Kaupasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kioskista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huoltoasemalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baarista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kavereilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhemmilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muilta aikuisilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sisaruksilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otin kotoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 46. Miten usein tupakoit koulumatkalla tai koulussa? Vastaa joka kohtaan.

	En koskaan	Silloin tällöin	Joka päivä
Koulumatkalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulussa, koulualueella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun läheisyydessä kouluaikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 47. Onko tupakointi sallittua siinä koulussa, jota käyt?

- kielletty kokonaan  
 sallittu tietyissä paikoissa  
 sallittu rajoituksetta

#### 48. Miten tarkkaan oppilaiden tupakointirajoituksia valvotaan koulussasi?

- erittäin tarkasti  
 melko tarkasti  
 ei juuri lainkaan

#### 49. Tupakoivatko opettajat tai muu henkilökunta koulurakennuksessa tai koulun alueella?

- kyllä, päivittäin  
 kyllä, joskus  
 eivät tupakoi  
 en osaa sanoa

#### 50. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi? Vastaa molempien osalta.

	Äiti	Isä
Ei ole koskaan tupakoinut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On tupakoinut, mutta lopettanut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakoi nykyisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En osaa sanoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 51. Nuuskaatko?

- en lainkaan (siirry kysymykseen 53)  
 olen kokeillut kerran  
 nuuskaan silloin tällöin  
 nuuskaan päivittäin

#### 52. Mistä hankit nuuskaa viimeksi kuluneen 6 KUUKAUDEN aikana? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Kaupasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kioskista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huoltoasemalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baarista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kavereilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkomailta, laivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muualta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 53. Miten helppoa ikäistesi on nykyisin ostaa KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ kotisi lähikaupoista, kioskeista tai huoltoasemilta?

- erittäin helppoa  
 melko helppoa  
 melko vaikeaa  
 erittäin vaikeaa

#### 54. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli pulloa keskialutta tai enemmän?

- kerran viikossa tai useammin  
 pari kertaa kuukaudessa  
 noin kerran kuukaudessa  
 harvemmin  
 en käytä alkoholijuomia (siirry kysymykseen 57)

#### 55. Kuinka usein käytät alkoholia TOSI HUMALAHAN asti?

- kerran viikossa tai useammin  
 noin 1-2 kertaa kuukaudessa  
 harvemmin  
 en koskaan

#### 56. Miten hankit viime käyttökerralla nauttimasi alkoholijuomat? Vastaa joka kohtaan.

	Kyllä	En
Hain itse Alkosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hain itse kaupasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isä tai äiti haki tai tarjosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhemmat sisarukset hakivat tai tarjosivat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otin kotoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaverit hakivat tai tarjosivat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku tuntematon henkilö haki tai tarjosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkomailta tai laivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**57. Käyttääkö joku sinulle läheinen ihminen mielestäsi liikaa alkoholia?**

- ei  
 kyllä, onko siitä aiheutunut haittoja tai ongelmia elämässäsi?  
 ei  kyllä

**58. Tiedätkö tuttaviesi joukossa jonkun, joka viimeksi kuluneen VUODEN aikana olisi kokeillut huumaavia aineita (hasista, liimaa tai muuta nuuhkittavaa, lääkkeitä, joista saa humalan, tai muita vastaavia aineita)?**

- en tiedä ketään nuorta  
 tiedän yhden nuoren  
 tiedän 2-5 nuorta  
 tiedän useampia kuin 5 nuorta

**59. Onko sinulle viimeksi kuluneen VUODEN aikana tarjottu huumaavia aineita SUOMESSA?**

- ei  
 kyllä, kuka tarjosi?  
 ystävät tai tuttavat  
 tuntemattomat henkilöt

**60. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita? Vastaa joka kohtaan.**

	En koskaan	Kerran	2-4 kertaa	5 kertaa tai useammin
Marihuanaa tai hasista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa, butaania tms.) päihtyäksesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholia ja lääkkeitä yhdessä päihtyäksesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läkkeitä (rauhottavia, uni- tai särkyläkkeitä, ilman alkoholia) päihtyäksesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstaasia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Subutexia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroiinia, kokaiinia, amfetamiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**61. Muistele viimeksi kuluneita 30 PÄIVÄÄ. Kuinka monta kertaa olet tuona aikana käyttänyt edellisessä kysymyksessä mainittuja HUUMAAVIA AINEITA?**

- en lainkaan  
 kerran  
 2-4 kertaa  
 viisi kertaa tai useammin

**62. Millaisiksi arvioit IKÄTOVERIESI mahdollisuudet hankkia huumeita, esimerkiksi marihuanaa tai hasista, OMALLA paikkakunnallasi?**

- erittäin helppoa  
 melko helppoa  
 melko vaikeaa  
 erittäin vaikeaa

**63. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Hyväksytkö sinä seuraavat asiat? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	En	En osaa sanoa
Tupakointi silloin tällöin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 tai useamman savukkeen poltto päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parin alkoholiannoksen juominen muutaman kerran viikossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humala kerran viikossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marihuanan polttaminen silloin tällöin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marihuanan polttaminen säännöllisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**MUUT TERVEYSTOTTUMUKSET**

**64. Kuinka usein harrastat urheilua tai liikuntaa VAPAA-AIKANASI vähintään PUOLEN TUNNIN ajan?**

- useita kertoja päivässä  
 noin kerran päivässä  
 4-6 kertaa viikossa  
 2-3 kertaa viikossa  
 kerran viikossa  
 harvemmin  
 en lainkaan

**65. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat liikuntaa VAPAA-AIKANASI niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?**

- en yhtään  
 noin ½ tuntia  
 noin 1 tunnin  
 noin 2-3 tuntia  
 noin 4-6 tuntia  
 noin 7 tuntia tai enemmän

**66. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA harrastat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa VÄHINTÄÄN TUNNIN ajan?**

- 0  1  2  3  4  5  6  7  
päivänä päivä

**67. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?**

- 0 - 1,0 km  
 1,1 - 3,0 km  
 3,1 - 5,0 km  
 5,1 - 10,0 km  
 10,1 - 20,0 km  
 yli 20 km

**68. Kuinka monta minuuttia YLEENSÄ kävelet tai pyöräilet edestakaisen koulumatkasi aikana? Ota huomioon myös esimerkiksi siirtyminen bussipysäkille ja pysäkiltä kouluun ja kotiin. Vastaa molempiin kohtiin.**

	Keväisin tai syksyisin	Talvisin
En lainkaan, kuljen koulumatkan kokonaan moottoriajoneuvolla (esim. mopolla, autolla)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle 10 minuuttia päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10-30 minuuttia päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31-60 minuuttia päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yli tunnin päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**69. Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon aikana?**

- viitenä aamuna  
 3-4 aamuna  
 1-2 aamuna  
 harvemmin

**70. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia iltapäivällä tai illalla?**

- ei varsinaista aterioita, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää  
 valmistetaan aterioita, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa  
 syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä

**71. Millainen koulusi ruokailuympäristö on yleensä? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	Ei
Ruokailuympäristö on viihtyisä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokailuympäristö on meluton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokajono kulkee nopeasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aikuisia syö kanssamme ruokasalissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**72. Kuinka usein syöt koululounasta kouluviikon aikana?**

- viitenä päivänä  
 3-4 päivänä  
 1-2 päivänä  
 harvemmin

**73. Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla?**

	Kyllä	En
Pääruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salaattia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitoa tai piimää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**74. Mitä mieltä olet koululounaasta?**

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounaan syömiseen on varattu riittävästi aikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounasta on riittävästi tarjolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounas on laadultaan hyvää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounas on maultaan hyvää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**75. Mitä MUUTA yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi?**

- en syö tai juo muuta (siirry kysymykseen 77)  
 syön tai juon muuta, mit? Vastaa joka kohtaan.

	Harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa viikossa	3-5 kertaa viikossa
Hedelmiä/hedelmäsoseita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pullaa, keksejä, leivoksia tms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihapiirakkaa, hampurilaista tms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perunalastuja tms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätelöä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroitua virvoitusjuomaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vähäkalorista virvoitusjuomaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuomaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jotain muuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**76. Jos syöt koulussa välipaloja, niin mistä hankit ne? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	En
Koulun välipalatarjoilusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulussa olevista automaateista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuon välipalat kotoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**77. Kuinka usein olet syönyt seuraavia ruokia viimeksi kuluneen VIIKON (7 pv) aikana? Vastaa kumpaankin kohtaan.**

	En kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
Hedelmiä tai marjoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuoreita tai keitettyjä kasviksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 78. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- selvästi ylipainoinen  
 hieman ylipainoinen  
 sopivan painoinen  
 hieman tai selvästi alipainoinen

## 79. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan? Vastaa molempiin kohtiin.

	Arkisin	Viikonloppuisin
Noin 21.00 tai aikaisemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 21.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 22.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 23.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 00.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 01.30 tai myöhemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 80. Mihin aikaan tavallisesti heräät? Vastaa molempiin kohtiin.

	Arkisin	Viikonloppuisin
Noin 6.00 tai aikaisemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 6.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 7.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 7.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 8.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 8.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noin 9.00 tai myöhemmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 81. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- kyllä, lähes aina  
 kyllä, usein  
 harvoin tai tuskin koskaan  
 en osaa sanoa

## 82. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- en koskaan  
 harvemmin kuin kerran viikossa  
 vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin  
 kerran päivässä  
 useammin kuin kerran päivässä

## TAPATURMAT

## 83. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut koulussa tai koulumatkalla tapaturma, joka on edellyttänyt lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla käyntiä?

	Ei kertaa-kaan	Kerran	Kaksi kertaa tai useammin
Välitunnilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatunnilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muulla tunnilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työelämään tutustumisessa tai työssäoppimisjaksolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulumatkalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 84. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut MUULLOIN kuin koulu aikana tai koulumatkalla tapaturma, joka on edellyttänyt lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla käyntiä?

	Ei kertaa-kaan	Kerran	Kaksi kertaa tai useammin
Liikennetapaturma moottoriajoneuvolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikennetapaturma kävellen tai pyörällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheilu- tai liikuntatapaturma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tapaturma kotona tai kotipihalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu vapaa-ajan tapaturma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työtapaturma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 85. Käytätkö liikenteessä seuraavia turvavälineitä?

	Yleensä aina	Joskus	En koskaan	En liiku kyseisellä tavalla
Kypärää pyöräillessäsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turvavyötä autolla liikkeessasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heijastinta tai heijastavia asusteita pimeällä liikkeessasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelastusliivejä vesillä liikkeessasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## RIKKEET JA RIKOKSET

**86. Oletko viimeksi kuluneen 12 KUUKAUDEN aikana tehnyt seuraavia asioita? Vastaa joka kohtaan.**

	En ole	Kerran	2-4 kertaa	Yli 4 kertaa
Kirjoittanut tai maalannut kirjoituksia tai graffiteja seiniin, busseihin, pysäkkikatoksiin, ikkunoihin tai muihin vastaaviin paikkoihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut koulun omaisuutta tai koulurakennusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut muuta kuin koululle kuuluvaa omaisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varastanut jotakin kaupasta tai kioskista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varastanut jotakin koulusta tai oppilaitoksesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistunut tappeluun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hakannut jonkun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**87. Onko sinulle viimeksi kuluneen 12 KUUKAUDEN aikana tehty seuraavia asioita? Vastaa joka kohtaan.**

	Kyllä	Ei
Varastettu tai yritetty varastaa jotain käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuten varastettu jotain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uhattu vahingoittaa fyysisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyty fyysisesti kimppuusi kuten lyöty, potkittu tai käytetty jotain asetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MEDIA JA PELIT

**88. Kuinka usein pelaat rahapelejä?**

- 6-7 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- en ole pelannut viimeisen vuoden aikana

**89. Montako tuntia käytät YHTEENSÄ PÄIVITTÄIN aikaa television katseluun, tietokoneen käyttöön (viihdekäyttö ja opiskelu) sekä kännykkä- ja konsolipeleihin? Vastaa sekä koulupäivien että viikonloppujen osalta.**

	Koulu-päivinä	Viikon-loppuisin
En lainkaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korkeintaan kaksi tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vähintään 4 tuntia, mutta alle 6 tuntia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 tuntia tai enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**90. Aiheutuuko netin käytöstäsi ongelmia ihmissuhteissasi?**

- kyllä  ei

**91. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?**

- kyllä  ei

**92. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmissäsi?**

- kyllä  ei

## KOTI JA YSTÄVÄT

**93. Onko sinulla tällä hetkellä todella läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi?**

- ei ole läheisiä ystäviä
- on yksi läheinen ystävä
- on kaksi läheistä ystävää
- on useampia läheisiä ystäviä

**94. Tuntevatko vanhempasi useimmat ystäväsi?**

- molemmat tuntevat
- vain isä tuntee
- vain äiti tuntee
- ei kumpikaan tunne

**95. Tietävätkö vanhempasi, missä vietät perjantai- ja lauantai-iltasi?**

- tietävät aina
- tietävät joskus
- useimmiten eivät tiedä

**96. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?**

- en juuri koskaan  
 silloin tällöin  
 melko usein  
 usein

**97. Ovatko vanhempasi olleet viimeksi kuluneen VUODEN aikana työttöminä tai pakkolomalla?**

- ei kumpikaan  
 toinen vanhemmistani  
 molemmat vanhempani

**98. Mikä on korkein koulutus, minkä vanhempasi ovat suorittaneet?**

	Äiti	Isä
Peruskoulu tai kansakoulu/kansalaiskoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukio tai ammatillinen oppilaitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ei koulutusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**99. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet?**

	Sinä	Äitisi	Isäsi
Suomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruotsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venäjä tai entinen Neuvostoliitto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu Euroopan maa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Somalia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thaimaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu maa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**100. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?**

- koko ikäni  
 yli 10 vuotta, mutta en aina  
 5-10 vuotta  
 3-4 vuotta  
 1-2 vuotta  
 alle vuoden

**101. Kuinka kauan olet asunut nykyisellä paikkakunnalla?**

- koko ikäni  
 yli 10 vuotta, mutta en aina  
 5-10 vuotta  
 3-4 vuotta  
 1-2 vuotta  
 alle vuoden

**102. Keiden aikuisten kanssa asut? Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.**

- äidin ja isän kanssa  
 äidin ja isän kanssa vuorotellen, vanhempani eivät asu yhdessä  
 vain äidin kanssa  
 vain isän kanssa  
 äidin/isän ja hänen kumppaninsa kanssa  
 muun aikuisen tai aikuisten kanssa  
 asun muulla tavoin

**103. Onko sinulla toinen koti tai toinen perhe (esimerkiksi jos vanhempasi ovat eronneet tai asuvat erillään)?**

- ei  kyllä

**104. Kuinka paljon sinulla on rahaa käytettävissäsi keskimäärin VIIKOSSA (viikkorahaa tai muita tuloja, jotka saat käyttää niin kuin haluat)?**

- alle 5 euroa  30-39 euroa  
 5-9 euroa  40-49 euroa  
 10-19 euroa  50 euroa tai enemmän  
 20-29 euroa

**105. Oletko käynyt viime LUKUKAUDEN aikana työssä opiskelun ohessa iltapäivisin, iltaisin tai viikonloppuisin?**

- en  
 kyllä, työskentelen keskimäärin viikossa  
 1-5 tuntia  
 6-10 tuntia  
 yli 10 tuntia

**KIITÄMME VASTAUKSISTASI!**

Jos kysymykset jäivät askarruttamaan mieltäsi, keskustele niistä vanhempiesi tai muun aikuisen kanssa. Voit myös ottaa yhteyttä opettajaasi, terveydenhoitajaan, koulusi psykologisiin tai kuraattoriin.