

Lukiolaisten kokema  
kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja  
hyvinvointi elämässä

Tampereen yliopisto  
Psykologian laitos  
Pro gradu -tutkielma  
Tiina Suopajarvi  
Lokakuu 2005

SUOPAJÄRVI, TIINA: Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä  
Pro gradu -tutkielma, 58 s., 25 liites.  
Psykologia  
Lokakuu 2005

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa lukiolaisten kokemuksia kouluun liittyvästä ahdistuneisuudesta, koulun ilmapiiristä sekä hyvinvoinnista elämässä yleensä. Tavoitteena oli tutkia, mitkä tilanteet lukiossa ja missä määrin aiheuttavat ahdistuneisuutta sekä mitkä tekijät ovat yhteydessä ahdistuneisuuden kokemuksiin lukiossa. Myös sukupuolen ja iän yhteyttä kouluahdistuneisuuden kokemuksiin tutkittiin. Lisäksi vertailtiin kolmea eri lukiota kouluahdistuneisuuden, kouluilmapiirin, koulumenestyksen sekä elämän hyvinvoinnin osalta. Lopuksi tarkasteltiin koulussa koetun ahdistuneisuuden yhteyttä lukiolaisten hyvinvointiin elämässä.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla kahden tamperelaisen sekä yhden Tampereen lähikunnan lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta keväällä 2005. Yhteensä kyselyyn vastasi 286 opiskelijaa, joista 145 oli tyttöjä, 138 poikia. Lukioittain vastaajamäärät vaihtelivat huomattavasti. Aineisto käsiteltiin kvantitatiivisesti SPSS 10.1 -tilasto-ohjelman avulla. Tutkimusmenetelminä käytettiin jakaumien ja korrelaatiokertoimien tarkastelua, t-testejä sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä. Pääkomponenttianalyysin pohjalta muodostettiin viisi ahdistuneisuuden summamuuttujaa: 1. Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen, 2. esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen, 3. koulun sosiaaliset suhteet, 4. kokeet sekä 5. vanhempien suhtautuminen. Tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana oli Spielbergerin (1966, 1972) näkemys kouluahdistuneisuudesta tilanneahdistuneisuutena sekä hänen ajatuksensa siitä, että ahdistuneisuus ilmenee sekä piirre- että tilannetasolla (state-trait model of anxiety). Näin ollen tutkimuksessa pitäydettiin kognitiivisessa sekä piirreteoreettisessa ahdistuneisuuden tulkinnassa.

Tulosten mukaan eniten ahdistuneisuutta lukiolaisille aiheuttivat koulussa epäonnistuminen ja väärin vastaaminen sekä esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen. Koulun sosiaaliset suhteet eivät näyttäneet aiheuttavan paljonkaan ahdistusta. Tyttöillä esiintyi lähes kaikkien summamuuttujien osalta tilastollisesti merkitsevästi enemmän ahdistusta kuin pojilla. Ainoastaan vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistusta esiintyi enemmän pojilla, vaikka tulos ei ollutkaan tilastollisesti merkitsevä. Yhden hyvinvointimuuttujan, ahdistuneisuuden, osalta löytyi tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä. Tytöt olivat elämässä yleensäkin selvästi ahdistuneempia kuin pojat. Ikä ei tutkimusaineistossa vaikuttanut merkittävästi ahdistuneisuuden kokemuksiin.

Ahdistuneisuuden ja elämän hyvinvoinnin osalta ei tullut esiin eroja lukioiden välillä. Sen sijaan ilmapiirin ja koulumenestyksen osalta eroja löytyi. Lukiossa, jossa ilmapiiri koettiin tilastollisesti merkitsevästi paremmaksi kuin muissa lukioissa, myös koulumenestys oli selvästi parempi. Myös kilpailuhenkisyyttä esiintyi tässä lukiossa keskiarvojen perusteella enemmän kuin muissa.

Taustamuuttujista erityisesti viihtyminen koulussa, ystävien määrä sekä oma, positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin olivat negatiivisessa yhteydessä ahdistuneisuuden kokemuksiin. Niin ikään omat tavoitteet koulunkäynnissä olivat kaikilta osin negatiivisessa yhteydessä ahdistuneisuuteen. Vanhempien odotukset olivat positiivisessa yhteydessä erityisesti kokeisiin

sekä vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Opettajien asettamalla menestymisen paineilla sekä kannustuksella oli myös selkeä yhteys lukiolaisten kokemaan ahdistuneisuuteen koulun eri tilanteissa. Paineet lisäsivät ahdistuneisuutta, kannustus taas vähensi.

Koulun ilmapiirillä oli selkeä yhteys lukiolaisten kokemaan ahdistuneisuuteen. Ainoastaan esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvään ahdistuneisuuteen ilmapiirillä ei ollut yhteyttä. Tärkeimmät ahdistuneisuuteen yhteydessä olevat yksittäiset ilmapiirimuuttajat olivat opetuksen laatu sekä koulusta saatu huolenpito, tuki ja auttaminen (oppilaiden huomioon ottaminen). Lukiolaisten koulussa koetulla ahdistuneisuudella ja sen kaikilla osa-alueilla havaittiin tutkimuksessa tilastollisesti erittäin merkitsevät yhteydet koettuun hyvinvointiin elämässä. Mitä paremmin lukiolaiset kokivat voivansa elämässään, sitä vähemmän he kokivat myös ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa.

---

Avainsanat: ahdistus, pelko, fobia, kouluahdistuneisuus, lukiolaiset, ilmapiiri, hyvinvointi

# Sisällysluettelo

<b>1. Johdanto.....</b>	<b>1</b>
1.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus.....	1
1.2 Aikaisempia tutkimuksia kouluahdistuneisuudesta sekä kouluilmapiiristä.....	2
1.3 Tärkeitä käsitteitä .....	5
1.3.1 Ahdistuneisuus .....	5
1.3.2 Ahdistuneisuus, pelko ja fobia .....	8
1.3.3 Erilaisia käsityksiä ahdistuneisuudesta .....	9
1.3.4 Sosiaalinen ahdistuneisuus.....	10
1.3.5 Kouluahdistuneisuus, koulupelko ja koulufobia .....	11
1.3.6 Kouluviihtyvyys ja kouluilmapiiri .....	13
1.3.7 Elämän hyvinvointi .....	15
<b>2. Aineisto ja menetelmät .....</b>	<b>18</b>
2.1 Tutkimusongelmat.....	18
2.2 Aineiston kerääminen.....	18
2.3 Kyselylomake.....	20
2.4 Aineiston kuvaus .....	20
2.5 Analyysimenetelmät.....	22
2.5.1 Summamuuttujien muodostaminen.....	22
2.5.2 Summamuuttujien reliabiliteettianalyysi.....	25
2.6 Tutkimuksen edut ja haitat .....	26
<b>3. Tulokset.....</b>	<b>27</b>
3.1 Lukiolaisten kokema kouluun liittyvä ahdistuneisuus aineistossa.....	27
3.2 Sukupuolten väliset erot .....	31
3.2.1 Ahdistuneisuus kouluun liittyvissä tilanteissa.....	31
3.2.2 Hyvinvointi elämässä .....	32
3.3 Erot ikäluokissa .....	33
3.4 Lukioiden väliset erot ahdistuneisuuden, kouluilmapiirin, koulumenestyksen sekä elämän hyvinvoinnin suhteen.....	34
3.5 Taustamuuttujien yhteydet lukiolaisten koulussa kokemaan ahdistuneisuuteen .....	35
3.5.1 Viihtyminen koulussa.....	35
3.5.2 Vanhempien koulutus.....	36
3.5.3 Ystävien määrä ja perheen merkitys .....	36
3.5.4 Oma suhtautuminen kouluun .....	37
3.5.5 Koulumenestys ja tyytyväisyys arvosanoihin .....	37
3.5.6 Sukupuolten väliset erot korrelaatioissa.....	38
3.6 Tavoitteiden yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen.....	40
3.7 Kouluilmapiiri ja koulussa koettu ahdistuneisuus.....	42
3.8 Koulussa koetun ahdistuneisuuden yhteys lukiolaisten hyvinvointiin elämässä .....	42

<b>4. Johtopäätökset.....</b>	<b>44</b>
<b>Kiitokset .....</b>	<b>53</b>
<b>Lähdeluettelo .....</b>	<b>54</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>59</b>

Liite 1: Kyselylomake

Liite 2: Koulussa koettuun ahdistuneisuuteen liittyvien muuttujien kommunaliteetit.

Liite 3: Rotatoitu komponenttimatriisi, 6 muuttujan ratkaisu.

Liite 4: Muuttujien tunnusluvut

# 1. Johdanto

## 1.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella lukiolaisten kouluahdistuneisuutta sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Myös lukiolaisten kokemuksia koulun ilmapiiristä sekä elämän hyvinvoinnista kartoitettiin. Lukiolaiset otettiin tutkimuksen kohteeksi, koska tämän ikäluokan kohdalla kouluahdistusta ja -pelkoa on tutkittu suhteellisen vähän. Sen sijaan ala- ja yläasteikäisten parissa vastaavanlaisia tutkimuksia on tehty melko paljon. Halusin myös laajentaa tutkimusseminarityöstämme saamaani käsitystä lukiolaisten kouluahdistuneisuudesta ja jatkaa mielenkiintoisen ja tärkeän aiheen pohtimista. Viime aikoina on myös mediassa silloin tällöin keskusteltu koululaisten, myös lukiolaisten, ja erityisesti tyttöjen masennuksesta ja ahdistuneisuudesta.

Tavoitteena oli saada kuva siitä, millaisia kokemuksia lukiolaisilla on koulunkäynnistä, erityisesti sen ahdistavuudesta ja ilmapiiristä. Tarkoituksena oli saada lisävaloa tutkimusseminarityöhömme, jossa tutkimme yhden lukion opiskelijoiden kouluahdistuneisuuden, koulumotiivaation sekä koulumenestyksen yhteyksiä. Koska lukiolaiset viettävät koulussa suuren osan päivistään, on näillä tekijöillä tärkeä merkitys myös heidän yleiseen hyvinvointiinsa elämässä.

Kouluilmapiiri otettiin yhdeksi tarkastelun kohteeksi kouluahdistuneisuutta mahdollisesti selittävänä tekijänä. Lisäksi tutkittiin mm. perhe- ja ystävyys-suhteiden vaikutusta lukiolaisten kokemaan ahdistuneisuuteen koulussa. Tarkoituksena oli myös tarkastella sitä, heijastuuko lukiolaisten koulussa kokema ahdistuneisuus heidän hyvinvointiinsa elämässä yleensä. Tämän lisäksi tutkittiin vanhempien koulutustaustan sekä lukiolaisten koulumenestyksen sekä omalle opiskelulle asettamien tavoitteiden yhteyttä koettuun kouluahdistuneisuuteen. Myös vanhempien ja opettajien asettamien tavoitteiden yhteyttä lukiolaisten kokemaan ahdistuneisuuteen koulussa tarkasteltiin. Tyttöjen ja poikien sekä eri-ikäisten kokemuksia verrattiin keskenään. Lisäksi verrattiin eri lukioita keskenään.

## 1.2 Aikaisempia tutkimuksia kouluahdistuneisuudesta sekä kouluilmapiiristä

Leinon (1993) tutkimuksessa tulkittiin peruskoulun kuudesluokkalaisten kirjoittamia esseitä, joissa oppilaat saivat kirjoittaa vapaasti kokemistaan peloista koulussa. Esseistä nousi esiin neljä pelkojen pääluokkaa: epäonnistumisen pelko, opettajien pelko, tovereiden pelko sekä yläasteelle siirtymisen pelko. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suurta eroa pelkojen kokemisessa, tosin tytöt pelkäsivät poikia enemmän tovereita ja yläasteelle siirtymistä. Tuloksista voidaan sanoa, että yleensä kuudesluokkalainen suhtautuu pelkoihinsa luottavaisesti ja tietää selviytyvänsä niistä. Vain pieni osa esseistä kertoi vaikeammista koulupeloista. Tällöin oppilas on arka, epävarma itsestään ja varma siitä, että hän on huonompi kuin muut.

Piirinen ja Salo (1991) tutkivat peruskoulun 7. luokkalaisilla ilmenevää kouluahdistuneisuutta ja -pelkoa. Suurimmaksi kouluahdistuneisuutta aiheuttavaksi tekijäksi nousi esitelmien pitäminen. Yleisesti ottaen tytöillä esiintyi hieman enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla. Lopputuloksiksi tutkimuksen mukaan pelkoa ja jännittämistä esiintyi koulussa erittäin vähän. Vaikka kouluun liitetäänkin jännittäviä tilanteita, eivät ne aiheuta koulusta poisjäämistä. Myöskään vanhempien sosioekonomisella asemalla, oppilaiden ystävyys-suhteilla tai oppilaiden harrastuksilla ei tässä tutkimuksessa näyttänyt olevan merkittävää yhteyttä kouluahdistuneisuuden esiintymiseen.

Askola tutki kouluahdistuneisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä Parkanon peruskoulun 8. luokkalaisilta oppilailta. Tässä tutkimuksessa kouluahdistuneisuuteen liittyvistä tekijöistä keskityttiin erityisesti vastaajan sukupuoleen, koulumenestykseen, persoonallisuuteen, ystävyys-suhteisiin sekä harrastuksiin. Lisäksi selvitettiin kotiympäristöstä sosiaaliluokkaa, vanhempien siviilisäätyä sekä heidän kasvatusasenteitaan. Kouluahdistuneisuus muodostui viidestä perusolottuvuudesta: yleinen kouluahdistuneisuus, esiintymiskuume, auktoriteettipelko, vertaisiin kohdistuva pelko sekä epäonnistumisen pelko. Sukupuolten välillä ei tässä tutkimuksessa havaittu tilastollisia eroja eri faktoreilla. Kuitenkin huomattiin, että tyttöjen kouluahdistuneisuudessa persoonallisuuden piirteillä on keskeinen osuus, kun taas poikien pelko saattaa pohjautua enemmän epämiellyttäviin kokemuksiin kuin luonteeseen. Kouluahdistuneisuutta ilmeni jonkin verran 7,4 % tytöistä ja 6,1 % pojista. Koulumenestyksen ja kouluahdistuneisuuden välillä ilmeni pienet negatiiviset korrelaatiot. Perheen sosiaaliluokalla näytti olevan yhteyttä erityisesti oppilaiden kokemaan epäonnistumisen pelkoon koulussa. (Askola, 1985.)

Rotola-Pukkila (1983) tutki 8. luokkalaisia Kauhajoella. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden pelkojen yleisyyttä, oppilaan käsitystä itsestään ja kodin vuorovaikutusta sekä näiden yhteyttä pelkoihin. Rotola-Pukkila jakoi pelkoa aiheuttavat tekijät seuraavasti: epäonnistumiseen liittyvät pelot, auktoriteettipelko sekä tovereihin liittyvät pelot. Epäonnistumisen pelon sisälle hän liitti ryhmätilanteiden pelon, tunnilla vastaamisen pelon, esiintymisen pelon sekä kokeiden pelon. Tutkimuksen mukaan oppilaita pelotti eniten esitelmän pitäminen luokan edessä. Esiintymispelkoon liittyi myös fyysisesti ilmeneviä oireita, kuten pu-nastumista ja sydämen kiivasta hakkaamista. Lähes puolet oppilaista koki kahdenkeskisen keskustelun opettajan kanssa vaikeaksi tai jokseenkin vaikeaksi. Lisäksi lähes viidesosa oppilaista pelkäsi paljon tai jonkin verran, että luokkatoverit eivät pidä hänestä. Oppilaan käsityksellä itsestään oli myös yhteyttä hänen kokemiinsa pelkoihin. Pelkojen määrä lisääntyi samalla, kun negatiivinen käsitys itsestä kasvoi. Tutkimuksen perusteella kodin vuorovaikutussuhteiden yhteydestä oppilaiden pelkoihin ei voitu tehdä johtopäätöksiä.

Oman tutkimusseminaariryömmö (Grönroos & Suopajarvi, 2003) perusteella näyttää siltä, että kouluahdistuneisuutta esiintyy vielä lukiossakin. Tutkimme erään tamperelaisen lukion oppilaiden kouluahdistuneisuutta ja sen yhteyttä koulumotivaatioon ja koulumenestykseen. Tyttöillä näyttää esiintyvän kaikissa ikäluokissa hieman enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla, niin myös tässä tutkimuksessa. Erityisesti auktoriteetin pelko, tilanne- ja esiintymispelko sekä väärinvastaamisen pelko laskivat lukiolaisten koulumotivaatiota tutkimuksessamme monilta osin. Muita kouluahdistuneisuuden skaaloja tutkimuksessa olivat somaattiset oireet, koepelko, ikätovereiden pelko sekä yleinen huoli. Opiskelijoilta kysyttiin myös avoimella kysymyksellä, mitkä tekijät koulussa estävät oppimista tai oppimishalua. Tähän kysymykseen 46 % vastaajista mainitsi huonon opettajan. Tutkimuksen perusteella näyttää selvältä, että opettajien toiminta ja asenteet vielä lukiossakin vaikuttavat niin lukiolaisten viihtyvyyteen koulussa kuin myös ahdistuneisuuden kokemuksiin.

Merja Hutrin kasvatustieteen laudatur-tutkielman tulosten mukaan eniten huolta ja ahdistusta lukiolaisille aiheuttivat ylioppilaskirjoitukset, kokeiden paljous, opetuksen yksitoikkoisuus sekä epävarmuus tulevaisuudesta. Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten ahdistuneet ja/tai psykosomaattisesti reagoivat eroavat iän, sukupuolen, luokka-asteen, koulumenestyksen ja vanhempien sosiaalisen taustan suhteen ei-ahdistuneista ja oireettomista oppilaista. Tutkimuksessa havaittiin, että psykosomaattisesti reagoivat ovat muita useammin ylemmistä sosiaaliluokista ja että ahdistuneisuus on nimenomaan tyttöjen tapa reagoida stressiin. (Hutri, 1980.)



WHO:n koululaistutkimuksessa selvitettiin eri maiden 11–15 -vuotiaiden oppilaiden yleistä kouluviihtyvyyttä lukuvuonna 1993–1994. Tutkimuksen mukaan suomalaiset tytöt ja pojat viihtyvät koulussa huonommin kuin useissa muissa maissa. Erityisesti pojat suhtautuivat koulunkäyntiin keskimääräistä kielteisemmin kansainvälisesti mitattuna. Tutkimuksessa oppilaat arvioivat myös sitä, miten paljon opettaja rohkaisee oppilaita ilmaisemaan mielipiteitä oppitunneilla. Eri maiden välillä erot olivat tässä suhteessa suuria. Suomalaisista noin kolmannes oli sitä mieltä, että opettaja rohkaisee ilmaisemaan mielipiteitä tunnilla, monissa muissa maissa näin ajatteli oppilaista kaksi kolmasosaa. (Kannas, Välimaa, Liinamo & Tynjälä 1995, 131–147.) Tytöt viihtyivät yleisesti ottaen koulussa paremmin kuin pojat ja nuoremmat oppilaat paremmin kuin vanhemmat. Tutkimuksen mukaan suurin osa peruskoulun oppilaista piti koulunkäyntiä hyödyllisenä ja ilmoitti oppivansa paljon. Kuitenkin 40 % oppilaista arvioi, että oppitunnit olivat pitkästättäviä. (Liinamo & Kannas 1995, 109–128.) Tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttivat oppilaiden kouluviihtyvyyteen, olivat oppilaiden tunne siitä, että heitä kohdellaan oikeudenmukaisesti, että he ovat turvassa ja että opettajat tukevat heitä. Yksi turvallisuutta lisäävä tekijä on hyvät toverisuhteet koulussa, millä on selkeä vaikutus myös oppilaiden terveyteen sekä oppimiseen. (Samdal, Nutbeam, Wold & Kannas, 1998.)

Mikkonen ja Partanen (2001) tutkivat lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten kokemaa kouluviihtyvyyttä, koulun ilmapiiriä sekä ystävyysuhteiden merkitystä. Suurin osa tutkimuksen nuorista viihtyi koulussa hyvin tai erittäin hyvin. Merkittävimmät viihtyvyyden taustasyistä olivat hyvät kaverit, mukavat opettajat sekä hyvä ja rento kouluilmapiiri. Koulun ilmapiirin eri ulottuvuuksista opettajien ja oppilaiden väliset suhteet olivat oppilaiden mielestä kunnossa, mutta opettajan käyttäytymisessä ja oppilaiden välisissä suhteissa oli havaittu ongelmia. Oppilaat eivät eronneet sukupuolen eivätkä oppilaitoksen mukaan viihtyvyyden kokemisessa.

Kosonen (1991) on tutkinut lukiolaisten opintomotivaatiota ja opiskelun mielekkyyttä. Motiivityypit voitiin jakaa sisäiseen motivaatioon, koulunkäyntiin pakon vuoksi, epäonnistumisen pelkoon, menestymis- ja hyötymotivaatioon sekä solidaarisuuteen. Kilpailumotiivi oli melko yleinen opiskelijoiden keskuudessa, mutta samalla havaittiin myös halua auttaa kavereita. Lisäksi oppilaista joka kolmas tunsi jonkin verran epäonnistumisen pelkoa. Oppilaat arvioivat myös vuorovaikutustaan opettajien kanssa. Vuorovaikutuksen arvioi avoimeksi ja luottamukseksi vain joka kolmas. Opettaja–oppilas -suhteet paremminkin kireiksi ja epäluuloisiksi

arvioi 20 % oppilaista. Kosonen selvitti tutkimuksessaan myös arvioita toveri-ilmastosta ja johtamistyylistä. Oppilaiden suhde luokkaryhmään oli pääosin myönteinen ja toveri-ilmastolla oli monia vaikutuksia opiskelun motivaatiotaustaan ja tuotoksiin, ennen kaikkea itsearvostukseen ja -luottamukseen. Ilmapiiri koettiin vapaaksi 66 %:ssa vastauksista.

Aho (1995) selvitti pitkittäistutkimuksessa lukiolaisten kokemuksia luokkailmastosta. Lukion kolmasluokkalaisista 58 % arvioi, että oppilaiden välisissä suhteissa esiintyi konflikteja, jotka ilmenivät riitelyinä, mielipide-eroina ja ilmapiirin kireytenä. Tyttöjen ja poikien kiusaaminen lisääntyi lukion loppupuolella. Puolet oppilaista ilmoitti, että oppilaiden välinen kilpailu oli yleistä. Oppilaiden välisistä ristiriidoista huolimatta viihtyvyys luokassa oli kohtalaista. Oppilaat kokivat luokan ilmapiirin muuttuneen huonompaan suuntaan lukion aikana. Opettajan ja oppilaiden väliset suhteet lukion kolmasluokkalaiset arvioivat keskinkertaisiksi. Oppilaista kukaan ei ollut erittäin tyytyväinen opettajien ja oppilaiden välisiin suhteisiin.

### **1.3 Tärkeitä käsitteitä**

#### 1.3.1 Ahdistuneisuus

Suurimmalle osalle meistä ihmisistä ahdistuneisuuden tunne on tuttu. Suurin osa meistä on todennäköisesti samaa mieltä myös siitä, että ahdistus on epämiellyttävä tunne, joka vaikuttaa elämäämme ja mielialaamme usein kielteisesti. Ahdistuneisuus koetaan emotionaalisenä tilana, jolle on ominaista epämääräinen pelko, levottomuus ja paha olo. Ahdistuneisuus voi ilmetä myös kielteisenä minäkuvana sekä liiallisina vaatimuksina itseään kohtaan (Phillips, Martin & Meyers 1972, 417). Kuitenkaan ahdistukselle ei ole olemassa täysin tyydyttävää määritelmää. Yksi syy tähän on se, että käsitettä on käytetty kuvaamaan hyvin erilaisia ilmiöitä ja tilanteita. (Rowan & Eayrs 1987, 1.) On olemassa myös monia teorioita, jotka selittävät ahdistuksen alkuperää ja ilmenemismuotoja. Kaikki nämä teoriat käyttävät hieman eri termejä ahdistusta kuvatessaan. (Phillips 1978, 14.)

Renata Salecl puhuu teoksessaan uudesta ahdistuksen ajasta maailmassa. Tähän aikaan liittyy hänen mukaansa pelkoa sotia, terrorismia, luonnon katastrofeja sekä uusia sairauksia kohtaan. Ahdistus nousee yksilön muuttuneesta käsityksestä itsestään sekä hänen uudesta asemastaan yhteiskunnassa. (Salecl 2004, 1–3.) Nykypäivänä ahdistus ymmärretään asiaksi, jota yksilön tulisi pystyä kontrolloimaan ja josta hänen olisi pyrittävä pääsemään myös eroon (Salecl

2004, 15). Tämän käsityksen mukaan ahdistus nähdään suurena esteenä yksilön hyvinvoinnille ja onnellisuudelle sekä hänen toiminnalleen maailmassa ja sosiaalisissa suhteissa. Kuitenkin esimerkiksi psykoanalyttisen käsityksen mukaan ahdistus on myös tila, jonka kautta ihmiset ymmärtävät maailmaa ja tulevat siellä toimeen. (Salecl 2004, 15; 141.) Pelko ja ahdistus ovat pohjimmiltaan tarkoituksenmukaisia reaktioita, jotka ovat auttaneet ihmisen fyysisistä säilymistä ja selviytymistä elämässä (Toskala 1982, 6; Levitt 1968, 22; Persson 2002, 11).

Ahdistusjärjestelmä aivoissamme on ihmisen selviytymisen kannalta tärkein hälytysjärjestelmä (Young, Brasic, Kisanadwala & Leven 1990, 205). Yhteiskunta ilman ahdistusta olisi vaarallinen paikka elää (Salecl 2004, 148). Levittin mukaan pelko on kuitenkin menettänyt ihmisten elämässä arvonsa selviytymiskeinona älyn ja järjen lisääntymisen myötä. Näin pelosta on tullut ihmisille vaikea olemassaolon ongelma. (Levitt 1968, 22.)

Watson ja Lindgren kuvaavat ahdistuksen tai pelon olevan laadultaan ”karkottavia” (*away from quality*). Tällä tarkoitetaan ihmisten pyrkimystä siirtyä pois haitallisten kohteiden tai henkilöiden luota tai pyrkimystä siirtää haitalliset kohteet tai henkilöt pois luotaan. Tilanteessa, jossa koemme omien selviytymiskeinojemme olevan heikoilla, reagoimme ahdistuneesti. (Watson & Lindgren 1979, 311.) Psykkisellä tasolla ahdistuneisuuteen liittyy aina subjektiivisia tunteita. Käyttäytymisen tasolla ahdistuneisuuden ilmenemisessä on suuria yksilöiden välisiä eroja (Koivumäki 1980, 4). Ahdistuneisuus voidaan ymmärtää myös tunteiden yhdistelmänä. Kun monia perustunteita koetaan samanaikaisesti, syntyy yhdistelmiä, kuten ahdistuneisuus. Siihen sisältyy pääkomponenttina aina pelkoa. Sen lisäksi yhdistelmässä voi olla mukana häpeää, vihaa ja surua. (Buechler & Izard 1980, 287.)

Toskalan (1982, 9) mukaan ahdistuneisuus liittyy ristiriitatilanteeseen, jossa on toisaalta mukana tilanteen kohtaamisyrityksiä ja toisaalta pyrkimyksiä välttää näitä tilanteita. Samantapaisen käsityksen ahdistuneisuudesta on muodostanut myös Atkinson. Hän ymmärtää ahdistuneisuuden liittyvän haluun välttää virheitä ja epäonnistumista. Mitä vaikeammasta tai todennäköisesti epäonnistumiseen johtavasta tehtävästä tai tilanteesta on kyse, sitä enemmän koetaan ahdistuneisuutta. (Atkinson 1966, 335–336.) Tämä käsitys saa vahvistusta monissa koulutilanteissa, joissa oppilaat ovat alttiita virheille.

Vaikka ahdistuneisuuden käsitteen määrittelemine onkin melko vaikeaa, on yleisesti hyväksytty, että ahdistuneisuudessa voidaan erottaa kolme komponenttia: fysiologinen kiihtyminen, kognitiiviset tekijät sekä käyttäytymiseen liittyvä komponentti. Fysiologiset reaktiot, kuten hikoilu, sydämen lyöntitiheyden kasvu tai vatsakivut, saa aikaan autonomisen hermoston aktivoituminen. Kognitiivisia tekijöitä voidaan kutsua myös subjektiivisiksi tekijöiksi, koska ne ovat yksilön omia kokemuksia ahdistavasta tilanteesta. Ahdistuksen kognitiiviset tekijät ovat yksilön ajatuksia, tulkintoja ja vaikutelmia ahdistusta aiheuttavasta tilanteesta ja siitä selviytymisestä. Käyttäytymiseen liittyvä komponentti sisältää ulkoiset, selvästi havaittavat muutokset yksilön käyttäytymisessä ahdistavassa tilanteessa. Lisäksi tämä ahdistuksen komponentti kuvaa yksilön yritystä paeta tai välttää tilanteita tai asioita, jotka saavat aikaan ahdistusta. (Rowan & Eayrs 1987, 2–3; Bootzin & Max 1980, 36.)

Ovatko ahdistuneisuus ja siihen liittyvät reaktiot aina normaalia itsesuojelua? Rowan & Eayrs (1987, 5) mainitsevat kaksi asiaa, joiden perusteella ahdistuneisuus voidaan luokitella ”epänormaaliksi”: reaktioiden liian voimakas intensiteetti ärsykkeeseen nähden sekä konteksti, jossa nämä reaktiot tulevat esiin. Jos tietty tilanne aiheuttaa yksilölle huomattavasti enemmän ahdistusta kuin yleensä suurimmalle osalle ihmisiä, voidaan tätä pitää epänormaalina. Samoin jos itse tilanne, jossa ei ole havaittavissa objektiivista uhkaa, saa aikaan voimakasta ahdistusta, voidaan näitä reaktioita pitää epänormaaleina. Toisaalta ”normaalin” ja epänormaalien” ahdistuksen erottaminen toisistaan liittyy moniin muihinkin tekijöihin, kuten yksilön sietokykyyn, tilanteeseen sekä kokemuksen rationaalisuuteen (Rowan & Eayrs 1987, 6). Ahdistuneet ihmiset kiihtyvät tietystä ärsykkeestä enemmän kuin ”normaalit” ihmiset sekä subjektiivisesti että autonomisesti. He ovat jatkuvassa kiihtymystilassa siihen kuuluvine fysiologisine reaktioineen. (Young ym. 1990, 206.)

Kirjallisuudessa on pohdittu kysymystä siitä, onko olemassa ”ahdistunutta persoonallisuutta”. Tutkimusten mukaan ahdistuneilla yksilöillä on usein alhainen itsetunto, he ovat alttiita syyllisyyden tunteille, eivät ole kovin uteliaita eivätkä tunne-hakuisia, uneksivat usein sekä pystyvät vastustamaan hypnoosia (Levitt 1968, 197–198). On mahdollista, että on olemassa tiettyä persoonallisuuteen liittyvää ahdistuneisuutta. Toisen selitysmallin mukaan ahdistuneisuuden kokemukset liittyvät erilaisiin defenssimekanismeihin, joita ihmiset käyttävät vaikeita tilanteita selvittäessään (Levitt 1968, 187).

Spielberger käsittää ahdistuneisuuden ilmenevän kahdella eri tavalla:

1. Piirreahdistuneisuutena eli yleisenä ahdistuneisuutena, persoonallisuuden piirteenä. Tällä tarkoitetaan eroja yksilöiden taipumuksissa ahdistuneisuuteen.
2. Tilanteeseen sidottuna ahdistuneisuutena, joka ilmenee ohimenevänä emotionaalisenä tilana, mutta saattaa sopivan stimulaation vallitessa kestää pitkiäkin aikoja. Tilanteeseen sidottu ahdistuneisuus vaihtelee voimakkuudeltaan ja kestoaltaan.

(Spielberger 1966, 16–18; 1972a, 38–45). Mitä suurempi henkilön piirreahdistuneisuus on, sitä herkempi hän on myös eri tilanteissa kokemaan ahdistuneisuutta. Tätä Spielbergerin kognitiivista state–trait -mallia ahdistuneisuudesta käsitellään myöhemmin kognitiivisen ahdistuneisuuskäsityksen yhteydessä. Myös Levitt jakaa ahdistuneisuuden akuuttiin ja krooniseen muotoon. ”Akuutilla” ahdistuneisuudella hän tarkoittaa juuri tilanteeseen sidottua, ohimenevää ja tilapäistä ahdistuneisuutta. ”Kroonista” ahdistuneisuutta kokee henkilö, jolla on suuri herkkyys ja taipumus ahdistuneisuuden kokemuksiin. (Levitt 1968, 36.)

### 1.3.2 Ahdistuneisuus, pelko ja fobia

Käsitteitä pelko ja ahdistuneisuus käytetään tutkimuksissa ja kirjallisuudessa paljon toistensa synonyymeinä. Ero näiden kahden käsitteen välillä on usein hämärä (Rowan & Eayrs 1987, 1). Levittin (1968, 26) mukaan ahdistus on hyvin paljon pelon kaltainen tunne. Sekä ahdistuneisuuteen että pelkoon liittyy fysiologisella tasolla aina autonomisen hermoston aktivoituminen, joka saa aikaan erilaisia emotionaalisia ja fysiologisia reaktioita kuten hikoilua, sydämen lyöntitiheyden kasvamista ja vatsakipuja sekä epävarmuuden, pelon ja avuttomuuden tunteita. (Koivumäki 1980, 3–4; Levitt 1968, 117–118; Toskala 1982, 69; Wolman 1979, 27).

Useimmiten kirjallisuudessa tulee vastaan käsitys, jonka mukaan pelolla on aina tietoinen ja ulkoinen kohde, ahdistus on taas tuntemattoman pelkoa (Levitt 1968, 28; Patjas 1976, 9; Rowan & Eayrs 1987, 11; Wolman 1979, 27). Toskalan mukaan ahdistuneisuudellakin on yleensä kohde, mutta se on vaikeasti havaittavissa (Toskala 1982, 8). Sarasonin (1980, 6) mukaan ahdistus on reaktio havaittuun vaaraan sekä kyvyttömyyttä käsitellä haastetta tyydyttävällä tavalla. Levitt toteaa, että pelko on oikeassa suhteessa havaittuun, objektiiviseen vaaraan kun taas ahdistus on suhteettoman voimakas reaktio tiettyyn tilanteeseen (Levitt 1968, 30). Pelko voidaan käsittää todellisuuteen pohjautuvaksi, ahdistuneisuus taas irrationaaliseksi (Bootzin & Max 1980, 36).

Watson ja Lindgren kuvaavat ahdistusta pelkoon nähden lievemmäksi tunteeksi, jonka syyt voivat olla myös vaikeammin tunnistettavissa. Tulevaisuuden tapahtumat ovat heidän mukaansa ahdistuneisuuden ensisijaisia lähteitä. Esimerkiksi tuleva käynti hammaslääkärillä voi aiheuttaa ahdistusta, mutta hoidossa oleminen saa aikaan pelkoa. (Watson & Lindgren 1979, 314.)

Fobiaksi määritellään tietyn kohteen tai tilanteen liioiteltu pelko, kun yksilölle siitä aiheutuva vahinko on todellisuudessa hyvin pieni (Levitt 1968, 29; Csóti 2003, 41). Fobiaksi kutsutaan pelkoa, joka on erittäin spesifi, joka tulee esiin tietyssä tilanteessa ja joka haittaa tai heikentää yksilön jokapäiväistä elämää (Rowan & Eayrs 1987, 13). Wolmanin (1979, 30) mukaan fobia on jatkuva, ahdistunut tila, jossa pelkoa aiheuttava asia askarruttaa yksilön mieltä. Toskala käyttää fobiasta nimitystä neuroottinen pelko. Hän rinnastaa tämän tunnetilana ahdistuneisuuteen tai tuskaisuuteen. Neuroottinen pelko on hyvin suhteeton pelon kohteeseen ja todelliseen vaaraan nähden. (Toskala 1982, 10–11.)

### 1.3.3 Erilaisia käsityksiä ahdistuneisuudesta

*Psykoanalyttinen ahdistuneisuuskäsitys* korostaa yksilön viettipaineiden ja superegon välistä ristiriitaa ja myöhemmissä teorioissa viettien ja ympäristön välistä konfliktia, joka synnyttää ahdistuneisuutta. Sigmund Freud painotti tiedostamattomien voimien, alitajunnan, aggression, seksuaalisuuden ja frustraation merkitystä ahdistuneisuuden muodostumisessa. Hän jakoi ahdistuneisuuden tosipohjaiseen, ymmärrettävään ja toisaalta neuroottiseen, selittämättömään ahdistuneisuuteen. Freudin mukaan kaiken ahdistuneisuuden perustana ovat jo syntymässä koetut traumat, jotka purkautuvat myöhemmässä elämässä. (Freud 1981, 342–359.) Psykodynaamisessa teoriassa ahdistuneisuus tulkitaan merkinä pohjimmiltaan intropsyykkisestä konfliktista (Kaplan 1974, 174–178). Koska ahdistuneisuus on tämän käsityksen mukaan vahvasti yhteydessä tiedostamattomaan, ei sitä voida poistaa vain yksinkertaisilla käyttäytymisen muutoksilla (Salecl 2004, 17–18).

*Oppimisteoreettisessa ahdistuneisuuskäsityksessä* on keskeistä ahdistuneisuuden ehdollistuminen, vahvistuminen ja yleistyminen. Pelko nähdään opittuna reagoititapana, minkä vuoksi se voidaan myös harjoittelun avulla "poisoppia" eli sammuttaa. (Askola 1985, 17.) Ahdistuneisuus ymmärretään oppimisteoreettisen käsityksen mukaan reaktionä välittömään ärsykyk-

seen, joko ulkoiseen tai sisäiseen (Kaplan 1974, 174–178). Oppimiskokemuksilla on epäilemättä merkitystä ahdistuneisuuden synnyssä, joskaan ne eivät yksinään voi sitä selittää.

*Piirreteoreettinen ahdistuneisuuskäsitys* erottaa toisistaan tilanneahdistuneisuuden eli itse reaktion ja piirreahdistuneisuuden eli taipumuksen reaktioon (Kilpelä 1982, 9). Piirreteoreetikkojen mukaan ahdistuneisuus tarkoittaa suhteellisen pysyvää taipumusta reagoida erilaisiin tilanteisiin ahdistuneesti ja havaita ulkomaailman ärsykkeet uhkaaviksi ja pelottaviksi (Spielberger, Lushene & McAdoo 1977, 249). Piirreteoreettisessa ahdistuneisuuskäsityksessä painottuvat sekä kognitiiviset että tunteisiin liittyvät tekijät (Askola 1985, 19–20).

*Kognitiivinen ahdistuneisuuskäsitys* korostaa tilanteen kognitiivista tulkintaa. Tilanteiden tulkitsemiseen vaikuttavat sekä tilannetekijät että havainnoitsijan persoonallisuuden piirteet, uskomukset, asenteet ja perintötekijät. Ihminen reagoi tilanteisiin ja muihin ihmisiin havaintojensa perusteella eli siten, millaisina hän näkee tilanteen ja toiset ihmiset. Ihmisen havainto ja tulkinta tilanteesta ovat aina subjektiivisia. (Askola 1985, 18.) Spielbergerin (1966) teoria-malli ahdistuksen synnyttä (state–trait -model) sopii hyvin kuvaamaan kognitiivista ahdistuneisuuskäsitystä. Mallissa yhdistyvät ahdistuneisuus piirteenä sekä tilanteeseen sidottu ahdistuneisuus. Ärsykkeen tulkitsemiseen ja kognitiiviseen arvioimiseen vaikuttavat sisäiset tunteet ja ajatukset sekä yksilöiden erot alttiudessa ahdistuneisuuteen (piirreahdistuneisuus). Arvioinnin pohjalta koetaan mahdollisesti myös tilanneahdistuneisuutta. Samalla autonominen hermojärjestelmä aktivoituu. Lopullinen toiminta sekä ahdistuneisuuden kokemukset määräytyvät näiden kognitiivisten tulkintojen kautta. (Spielberger 1966, 17.) Jos ahdistusta aiheuttanut tilanne selvitetään tehokkaasti, voidaan ahdistus kokea positiivisena tunteena. Jos tilanteessa taas epäonnistutaan, siihen liittyvä ahdistuneisuus aiheuttaa hätää, pelkoa, huolestuneisuutta ja hämmennystä. (Sieber 1980, 17.)

#### 1.3.4 Sosiaalinen ahdistuneisuus

Sosiaalista ahdistuneisuutta koetaan silloin, kun sosiaaliset tilanteet havaitaan tai tulkitaan uhkaaviksi. Sosiaaliset pelot, erityisesti esimerkiksi esiintymiseen liittyvät pelot, ovat tavallisia. Sosiaalisiin pelkoihin liittyvä jännittäminen voi johtaa lisääntyvään eristäytymiseen ja pakenemiseen pois erilaisista sosiaalisista tilanteista, mikä vain suurentaa entisestäänkin yksilön pelkoa. (Askola 1985, 5–6.) Csóti määrittelee sosiaaliseen fobiaan liittyviksi toisten taholta tuomitukseksi tai arvostellukseksi tulemisen pelon. Myös huomion keksipisteenä oleminen esimer-

kiksi esitelmä- tai epäonnistumistilanteissa saa aikaan sosiaalista fobiaa. (Csóti 2003, 31.) Toskalan mukaan nuorten sosiaalista ahdistuneisuutta voidaan pitää ns. kehitysahtistuneisuutena. Jos nuoren itsetunto on ollut ristiriitainen jo lapsuudessa, sosiaalsiin tilanteisiin liittyvä jännittäminen voi olla nuoruudessa hyvin voimakasta. Nuoren auttamisessa on tärkeää normalisoida sosiaalinen ahdistuneisuus eli liittää se ikävaiheeseen kuuluvaksi. (Toskala 1982, 66.) Koulufobia onkin usein erityisesti nuoruudessa yhteydessä sosiaalisten tilanteiden pelkoon sekä muihin psykiatrisiin oireisiin kuten masennukseen ([www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk) Luettu 20.9.2005).

Koulussa sosiaalisesta ahdistuneisuudesta on kyse silloin, kun oppilas esiintyessään tai joutuessaan muuten huomion kohteeksi kokee olevansa muiden arvosteltavana. Epäonnistumisen pelko voi saada aikaan huonommuuden tunteita, mikä taas saattaa heikentää yksilön minäkuvaa. (Kilpelä 1982, 1.) Myös koetilanteissa koettu ahdistuneisuus on usein reaktio koulun arvioiviin tilanteisiin (Phillips, Pitcher, Worsham & Miller 1980, 327). Esiintymisahtistuneisuudesta kärsivä on Toskalan (1982) aiemmin kuvaamassa ristiriitatilanteessa: Hän haluaisi olla paljon esillä ja saada myönteistä huomiota, mutta samalla hän pelkää epäonnistuvansa. (Toskala 1982, 9.) Phillips toteaa, että sosiaalinen pelko liittyy koulussa tyypillisesti opettajien ja opiskelutovereiden hylkäämiseen, vihamielisyyteen ja välttämiseen tai hyväksynnän, ystävällisyyden ja yhteistyökyvyn puuttumiseen (Phillips 1978, 60).

### 1.3.5 Kouluahdistuneisuus, koulupelko ja koulufobia

Kouluahdistuneisuus liittyy usein elämässä koettuun yleiseen ahdistukseen. Spielbergerin (1966) mallin mukaan niille oppilaille, joilla taipumus ahdistuneisuuteen on voimakkaampi, myös kouluun liittyvät seikat aiheuttavat helpommin ahdistuneisuutta. Oppilas saattaa kokea uhkaavaksi ja vaaralliseksi esimerkiksi koulumatkan, opettajan, luokkayhteisön tai koulun vaatimukset. Toisaalta yleinen ahdistuneisuus ei välttämättä ilmene kouluahdistuneisuutena. Jos oppilaalla ei ole ollut kielteisiä kokemuksia koulusta, saattaa hän yleisestä ahdistuneisuudesta huolimatta suhtautua koulunkäyntiin rauhallisesti. (Koppinen & Ojanen 1980, 25.) Kouluahdistuneisuus ilmenee usein erilaisina somaattisina oireina, esimerkiksi päänsärkynä, vatsakipuina, pahoinvointina, huimauksena ja kuumeiluna (Blagg 1987, 7).

Koppisen ja Ojosen mukaan koulupelko on kouluahdistuneisuuden huipentuma. Kouluahdistuneisuudesta kärsivä lapsi pystyy olemaan koulussa, kun taas koulupelko saa lapsen välttä-



mään koulua viimeiseen asti. (Koppinen & Ojanen 1980, 26.) Eniten kouluahdistuneisuutta ja koulupelkoa esiintyy koulutien kriittisissä kohdissa, siirtymävaiheissa kotoa tai päiväkodista kouluun, ala-asteelta yläasteelle, peruskoulusta lukioon sekä lukiosta jatko-opintoihin (Koppinen & Ojanen 1980, 14). Toskalan mukaan murrosikäisten koulupelot saattavat liittyä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja sen taustalla oleviin itsetunto-ongelmiin. Vaikeat koulupelot uhkaavat jo nuoren minän hallintaa eikä niistä olla yleensä kovin hyvin tietoisia. (Toskala 1982, 68.)

Kouluahdistuneisuudessa ja koulupelossa vaikuttavat tietoiset ja tiedostamattomat, ulkoiset ja sisäiset tekijät yhdessä toisiaan voimistaen (Koppinen & Ojanen 1980, 26). Alttiutta kouluahdistukseen tai -pelkoon voivat synnyttää mm. lapsen persoonallisuus, kotiympäristö tai ahdistavat koulutilanteet, kuten opettaja, luokan tunneilmasto, opettajan työtavat ja tottumukset, opettajan ja oppilaan vuorovaikutus, opettajan vaatimustaso, välitunnit tai koulumatkat (Koppinen & Ojanen 1980, 41–68). Koulupelon todelliset syyt ovat lapselle itselleen tuntemattomia, koska hän torjuu ne. Lapsen pelot saattavat heijastua kouluun liittyviin tilanteisiin, vaikka nämä eivät olekaan pelon ensisijaisia tai ainoita kohteita. Pelon siirtäminen auttaa puolustautumaan sisäisiä ja ulkoisia vaaroja vastaan. (Koppinen & Ojanen 1980, 26–27.)

Käsitteitä koulupelko ja koulufobia on toisinaan käytetty rinnakkaisina käsitteinä (Askola 1985, 3). Koulufobia ymmärretään pelkotilana, jossa lapsi kieltäytyy menemästä kouluun, vaikka järkevää syytä siihen ei pystytä löytämään (Ojanen 1977, 1). Lapsi voi ilmoittaa syyksi jonkin koulutilanteeseen liittyvän pelon (Achté, Alanen & Tienari, 1982, 260). Koulufobiat ovat usein hyvin sensitiivisiä ja pelkäävät tulla kohdelluiksi epäonnistujina ([www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk) Luettu 20.9.2005). Perinteisen psykoanalyttisen käsityksen mukaan koulufobian perimmäisenä syynä on pelko erota kodista ja äidistä (Regnér 1965, 148; [www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk) Luettu 20.9.2005). Lapsi on hyvin riippuvainen äidistään ja tähän riippuvuuteen liittyy tiedostamattomia vihan tunteita. Nämä vihamielisyyden tunteet heijastetaan usein opettajaan ja kouluun. (Achté ym. 1982, 261.) Lapsi saattaa myös pelätä, että kotona tapahtuu jotakin pahaa, ellei hän ole paikalla (Toskala 1982, 53). Ojaseen mukaan koulufobia ei kuitenkaan selity ainoastaan tämän yhden faktorin, ns. separaatioahdistuksen pohjalta. Oman tutkimuksensa pohjalta hän esittää myös muilla tekijöillä olevan vaikutusta koulufobian syntyyn. Näitä tekijöitä ovat mm. lapsen aikaisemmat fyysiset sairaudet sekä koulukohtaiset tekijät kuten opettajan persoonallisuus sekä opetuksen vaikutustapa. (Ojanen 1977, 193–194.)

Spielbergerin (1972a, 38–45) mukaan kouluahdistuneisuus on tilanneahdistuneisuutta. Koulun elämänpiirissä on ärsykejä, jotka oppilas tulkitsee uhkaaviksi vaaroiksi. Kouluahdistuneisuuteen voi liittyä myös piirreahdistuneisuutta. Mitä voimakkaammin yksilö kokee piirreahdistuneisuutta, sitä helpommin koulun ärsykkeet virittävät ahdistuneisuutta. Tässä tutkimuksessa lähtökohdaksi otetaan Spielbergerin näkemys kouluahdistuneisuudesta tilanneahdistuneisuutena. Lisäksi otetaan huomioon yksilölliset erot, piirteet ja taipumukset ahdistuneisuuden kokemuksiin.

### 1.3.6 Kouluviihtyvyys ja kouluilmapiiri

Koti ja koulu ovat nuoren ihmisen tärkeitä kasvuympäristöjä. Koulu on nuoren työympäristö usean vuoden ajan. Koulutie, koulurakennus pihoineen, ympäröivine rakennuksineen ja luonnonmaisemineen ovat koulun fyysistä ympäristöä. Psykkinen ja fyysinen kouluympäristö vaikuttavat kasvavaan ihmiseen. Viihtymättömyys koulussa saattaa johtua huonosta ympäristöstä. Hyvä ympäristö taas ohjaa hyvään oppimiseen ja kasvuun. (Kantola 1989, 110.)

Kouluviihtyvyys on yleensä määritelty kouluelämän laatuun, millä tarkoitetaan oppilaiden kokonaisvaltaista viihtymistä erityisesti koululle tyypillisissä tehtävissä (Olkinuora & Mattila 2001, 20). Koulun ilmapiiri kuvaa koulun toimintakulttuuria ja koulun eetosta, jonka mukaan koulussa toimitaan. Ilmapiirillä on vaikutusta oppilaiden emotionaalisiin kokemuksiin, käsitykseen ihmisestä sekä arvoihin ja asenteisiin. (Liinamo & Kannas 1995, 109.)

Koulun ja opetuksen käytännön järjestelyt, resurssit ja koulun ilmapiiri vaikuttavat lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä elämän laatuun. Oppimisympäristön turvallisuus ja terveellisyys vaikuttavat myös hyvinvointiin ja oppimiseen koulussa sekä kouluviihtyvyyteen. (Opetusministeriön työryhmien muistioita 2002, 24–25.) Pelkosen (1990, 5–6) mukaan lukion kehittyminen nykyaikaiseksi oppimisympäristöksi edellyttää, että sen ilmapiiri on avoin, iloinen ja kannustava. Toisten arvostaminen, huomioon ottaminen ja auttaminen on otettava yhteiseksi päämääräksi. Tutkimusten mukaan lukion opiskeluympäristö onkin oppilaiden mielestä kannustavampi ja miellyttävämpi kuin peruskoulussa, minkä vuoksi suomalaiset lukiolaiset viihtyvät koulussa melko hyvin (Aho 1995, 22; 27).

Viime vuosina hyvinvointi niin työpaikoilla kuin kouluissakin on noussut tärkeäksi kysymykseksi. ”Mielikuvaan nykyistä avoimemmasta ja joustavammasta koulusta sisältyy myös ajatus

oppimisympäristöstä, joka on entistä stressittömämpi sekä opettajan että oppilaan kannalta. Koulun tavoitteena on muuttaa koko toimintakulttuuria sellaiseen suuntaan, joka lähtee liikkeelle toisaalta yhteisöllisen kasvun tarpeista ja toisaalta taas oppilaiden yksilöllisistä tilanteista. Tällainen toiminta saa aikaan mahdollisimman hyvän perustan oppimisen laadun ja oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen.” (Holopainen & Lehtonen 1994, 23.) Koulun ilmapiiri vaikuttaa osaltaan oppilaiden hyvinvointiin koulussa ja tätä kautta mahdollisesti myös heidän kokemaansa ahdistuneisuuteen eri koulutilanteissa. Tämän vuoksi koulun ilmapiiriin on tässäkin tutkimuksessa syytä kiinnittää huomiota. Pelkonen (1990, 5-6) tuo esille asioita, joiden kautta lukio voisi kehittyä nykyaikaiseksi oppimisympäristöksi. Yhtenä tärkeänä tekijänä hän mainitsee huomion kiinnittämisen kouluyhteisön psyykkisiin tekijöihin kuten ilmapiiriin, toisten arvostamiseen sekä omien tavoitteiden asettamisen opiskelulle. Myös opettajan tulisi kehittyä tiedonjakajasta ohjaajaksi, auttajaksi ja kannustajaksi.

Brunell (1993, 58) rinnastaa suomenruotsalaisia koskevassa tutkimuksessaan kouluviihtyvyyden ja koulun ilmapiirin toisiinsa. Kouluviihtyvyys ja koulun ilmapiiri voidaan määrittellä käsitteiksi, jotka kuvastavat koulun ihmissuhteita. Myös oppilaiden mielipiteet ja käsitykset itsestään koulussa voidaan lisätä tähän määritelmään kuuluvaksi. Teoksessa *Livskvalitet i skolan* (1996) esitetään tutkimusten pohjalta teoreettinen malli oppilaiden kouluviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Mallin mukaan opettaja–oppilas -suhteet, vanhempien tuki, vanhempien ja opettajien odotukset, luokkatoverit sekä kiusaaminen vaikuttavat oppilaan ponnistuksiin sekä koettuun koulumenestykseen. Kaikki tämä vaikuttaa yhdessä koulussa viihtymiseen sekä asenteisiin koulua kohtaan. (Brunell, Kannas, Levälahti, Tynjälä & Välimaa 1996, 35–41.)

Soininen (1989, 149–150) havaitsi, että vaikka kouluviihtyvyyttä aiheena sivuttiin hyvin monissa tutkimuksissa, ei niistä yhdessäkään ollut eksaktisti pystytty määrittelemään tai edes yritetty määrittellä käsitteen kouluviihtyvyys sisältöä. Itse hän ymmärtää käsitteen hyvin laajalaisesti. Hänen mielestään kouluviihtyvyyteen ovat yhteydessä kaikki ne tekijät, jotka vallitsevat oppilaan ympärillä 360-asteisesti samoin kuin myös tekijät, jotka liittyvät itse oppilaaseen. Kouluviihtyvyyttä ei Soinisen mukaan voida selittää yhden eikä kahden tekijän avulla. Hän korostaa, ettei kouluviihtyvyys ole myöskään staattinen käsite, joka kerran muodostettuna pysyisi muuttumattomana, vaan sen voidaan katsoa olevan erittäin tilanneherkkä ja alinomaa muuttuva. Kouluviihtyvyys-käsite pitää sisällään sekä positiivisen että negatiivisen latauksen. Soinisen mukaan kouluviihtyvyyteen ovat yhteydessä seuraavat tekijät:

<b><u>Kouluun liittyvät tekijät</u></b> opiskelun mielekkyys koulutyön rasittavuus sosiaalinen interaktio oppiaine opettaja kouluväsämys kouluvieraantuminen koulupelko jne.	<b><u>Oppilaaseen liittyvät tekijät</u></b> kouluasenne koulumotivaatio koulumenestys ikä luokkataso sukupuoli odotukset vastuuntuntoisuus harrastuneisuus arvot ja päämäärät tulevaisuuden tavoitteet
<b><u>Kotiin liittyvät tekijät</u></b> materiaaliset olosuhteet ja virikkeet koulutus ja koulutusasenteet toiveet ja odotukset palkitseminen auttaminen	<b><u>Tovereihin liittyvät tekijät</u></b> koulumenestys harrastuneisuus asenteet koulutukseen jne.

Koulut eroavat huomattavasti ilmapiirin ja opetuksen suhteen toisistaan. Eräissä tutkimuksessa mm. opetukseen liittyvästä tuesta, saavutuskeskeisyyden korostamisesta ja luokan yhteishenkimuuttujasta 13–18 % selittyi kouluttaisesta vaihtelusta. Luokan ja koulun ilmapiiriä muovaavat oppilaitoksen sosiaalinen ”tila”, opettajat, yksittäiset opiskelijat, oppiaineet, fyysinen ympäristö sekä historiallinen ajankohta. Edelliseen, Soinisen esittämään listaan voidaan vielä lisätä koulun kilpailuhenkisyys, joka vaikuttaa negatiivisesti ilmapiiriin ja viihtyvyyteen lannistaen niitä oppilaita, jotka menestyvät heikommin, vähentäen keskinäistä auttamishalua sekä uhaten toverisuhteita. (Kosonen 1991, 64–75.) Yleisesti ottaen kouluviihtyvyys on positiivisesti yhteydessä koulumenestykseen, mutta koulussa vallitseva kilpailu voi häiritä tätä suhdetta. Olkinuora ja Mattila (2001, 21) olettavatkin, että viihtyvyys ja ilmapiiri ovat huonoja sekä kouluissa, joissa on heikosti motivoituneita oppilaita että ns. eliittikouluissa, joissa on kunnianhimoisia ja kilpailuhenkisiä oppilaita.

### 1.3.7 Elämän hyvinvointi

Hyvinvointia on vaikea määritellä täydellisesti, koska ihmisten subjektiiviset kokemukset siitä ovat hyvin erilaisia. Ihminen voi voida pahoin, vaikka ulkopuolelta katsottuna elämän laatu vaikuttaakin hyvältä. Toisaalta vaikka ihmisen elämä objektiivisesti arvioidaan huonoksi, voi hän kuitenkin kokea voivansa hyvin. (Ojanen 2001, 43.) Ihminen voi olla myös hyvin tyytyväinen elämäänsä ja samalla tietoinen joistain vakavistakin puutteista elämässään (Veenhoven 1991, 14). WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi ei ole vain sairauden puuttamista, vaan se muodostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen komponentin yhteistuloksena.

Ojasen mukaan hyvän elämän muodostavat elämän laatu ja hyvinvoinnin kokemukset (Ojanen 2001, 43).

”Hyvinvointi on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi.” Aineellisten tarpeiden ja hyvinvoinnin lisäksi käsite elämänlaatu sisältää muutakin kuin aineellista hyvää. (Allardt 1976, 18–21.) Käsitteet hyvinvointi ja elintaso liittyvät Allardtin jaottelussa keskeisesti aineellisten ja persoonattomien tarpeiden tyydyttämiseen. Onni hyvinvoinnin vastakohtana liittyy subjektiivisiin elämyksiin ja tunteisiin. Elämänlaatu elintason vastakohtana ymmärretään sosiaalisten ja itsensä toteuttamisen tarpeiden tyydyttämisenä. Allardt näkee hyvinvoinnin koostuvan elintasosta ja elämänlaadusta. Elintasoon kuuluu ihmisen aineellisesti omistamia asioita, kuten tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus sekä terveys. Elämänlaatu koostuu ”rakastamisesta” eli sosiaalisista suhteista sekä ”olemisesta” eli itsensä toteuttamisesta. (Allardt 1976, 32–49; 206.)

Ihmisen hyvinvoinnin perusta on mielenterveys, jonka voimavarat kehittyvät kasvuiässä. Koululaisten suurimmat terveysongelmat liittyvät juuri mielenterveyteen, jonka suhteen pojat oireilevat ennen murrosikää tyttöjä enemmän, murrosiän jälkeen taas toisinpäin. (Hermanson 2001, 9–12.) Koulujen oppilashuoltotoiminta lisää oppilaan hyvinvointia, edistää ja ylläpitää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia (Opetusministeriön työryhmien muistioita 2002, 2).

Dienerin ja Seligmanin (2002) tutkimukset osoittivat, että erittäin onnellisten ihmisten sosiaaliset suhteet ovat rikkaita ja tyydyttäviä. Varmaa ei kuitenkaan ole, saavatko sosiaaliset suhteet aikaan onnellisuutta vai päinvastoin, mutta yhteys näiden kahden asian välillä oli selkeä. Lisäksi tutkimuksen erittäin onnelliset ihmiset olivat ulospäinsuuntautuneempia, sopeutumiskykyisempiä mutta eivät niin neuroottisia kuin vähemmän onnelliset ihmiset. Onnellisimmat ihmiset eivät Dienerin ja Seligmanin tutkimuksessa kuitenkaan harrastaneet liikuntaa enempää tai olleet uskonnollisempia kuin muut eikä heidän elämässään ollut objektiivisesti katsottuna tapahtunut mitään erikoisen hyvää. Viitteitä uskonnon ja liikunnan vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin on kuitenkin muissa tutkimuksissa (esim. Ojanen 2001, 58–97).

Headeyn ja Wearingin (1991, 49–73) mallissa (a stocks and flows framework) subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavat niin pysyvät elämänalueet kuin myös positiiviset ja negatiiviset

elämän tapahtumat, jotka saavat aikaan joko tyytyväisyyttä tai stressiä elämässä. Pysyviä elämäntilanteita ovat persoonallisuuden piirteet, sosiaalinen tausta sekä sosiaaliset suhteet.

Argyle (1987, 1–13.) määrittelee hyvinvoinnin neljän siihen kuuluvan dimension avulla:

- Yleinen tyytyväisyys elämään, joka sisältää elämän laadun arvioimisen kokonaisuudessaan (myös Veenhoven 1991, 10)
- Haltioituminen, onnellisuus ja muut positiiviset tunteet
- Psykologinen stressi, johon kuuluu negatiivisia tunteita kuten masennusta, ahdistusta ja huolta
- Fyysinen terveys

Tutkimusten mukaan tyytyväisyyteen elämässä eivät niinkään vaikuta ulkoiset olosuhteet, kuten tulot tai koulutus. Sen sijaan avioliiton, työn ja vapaa-ajan laatu ovat yhteydessä elämässä koettuun tyytyväisyyteen. (Argyle 1987, 155.)

Ojanen (2001, 48–92) painottaa hyvinvoinnin määritelmässään sosiaalisuutta, yhteistä hyvinvointia. Hän on löytänyt hyvälle elämälle seitsemän perustekijää:

- Terveys ja fyysinen hyvinvointi
- Vastuullisuus, moraalinormien noudattaminen, osallistuminen ja aktiivisuus
- Rakkaus, kiintymys ja yhteenkuuluvuus
- Oikeudenmukaisuus ja turvallisuus
- Tehokkuus, taitavuus, tuloksellisuus ja hallinta
- Hyvinvoinnin kokeminen, tarkoitus, sisäinen rauha ja tasapaino
- Toiveikkaus, innostus, kiinnostus ja luovuus

Tässä tutkimuksessa opiskelijoita pyydettiin arvioimaan yleistä hyvinvointiaan muutamilla ulottuvuuksilla Ojaseen kehittämän itsearviointi -menetelmän (0–100-asteikot) mukaan. Schwarzin ja Strackin tutkimuksissa on tullut esiin, että ihmisten omat tunteet ja arviot nykytilastaan vaikuttavat myös arvioihin yleisestä tyytyväisyydestä ja hyvinvoinnista elämään ja saattavat siten vääristää arvioita yleisestä hyvinvoinnista. (Schwarz & Strack 1991, 29). Toisaalta ihminen itse on kuitenkin oman hyvinvointinsa ja onnellisuutensa paras arvioija (Allardt 1976, 32). Lukiolaisten omiin arvioihin omasta hyvinvoinnistaan luotetaan myös tässä tutkimuksessa.

## 2. Aineisto ja menetelmät

### 2.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen avulla pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Missä määrin lukiolaisilla esiintyy kouluahdistuneisuutta?
2. Aiheuttavatko tietyt tilanteet tai asiat lukiossa enemmän ahdistuneisuutta kuin toiset?
3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä kouluahdistuneisuuden kokemuksiin lukiossa?
4. Vaikuttaako sukupuoli ja ikä kouluahdistuneisuuden kokemuksiin?
5. Eroavatko tutkittavat lukiot kouluahdistuneisuuden, kouluilmapiirin ja koulumenestyksen ja elämän hyvinvoinnin suhteen?
6. Onko lukiolaisten kokemalla ahdistuneisuudella yhteyttä heidän hyvinvointiinsa elämässä yleensä?

### 2.2 Aineiston kerääminen

Aineisto kerättiin kolmen lukion opiskelijoilta huhti- ja toukokuun aikana vuonna 2005. Lukioista kaksi on tamperelaisia, yksi on Tampereen lähikunnassa. Koska ylioppilaskirjoitukset olivat tässä vaiheessa jo ohi, ei tutkimukseen ollut mahdollista saada mukaan abiturientteja. Abiturienttien vastauksissa ahdistuneisuus ylioppilaskirjoituksista olisi varmasti näkynyt melko selvästi. Tässä tutkimuksessa ei ollut kuitenkaan tarkoitus tutkia ylioppilaskirjoitusten aiheuttamaa ahdistuneisuutta vaan lukiolaisten kokema yleistä kouluahdistuneisuutta. Tämän vuoksi abiturienttien tutkimukseen mukaan saaminen ei ollut välttämätöntä eikä tutkimuksen kannalta merkityksellistä. Lukioista käytetään tutkimuksessa koodinimiä Lukio 1, Lukio 2 ja Lukio 3. Kyselylomakkeita jaettiin lukioissa yhtä monelle 1. ja 2. vuosikurssin ohjausryhmälle. Näin pyrittiin saamaan vastaajia tasapuolisesti 1. ja 2. vuosikurssilta sekä molemmista sukupuolista.

Lukio 1 on tamperelainen yleislukio, jossa on lisäksi mahdollisuus hakea erityispainotteiselle aineyhdistelmälinjalle. Lukio 2 edustaa korkeatasoista tamperelaista yleislukiota. Lukio 3 sijaitsee Tampereen lähikunnassa. Sisäänpääsyvaatimukset lukiossa 3 ovat tutkituista lukioista alhaisimmat, lukiossa 2 korkeimmat.

Kaikkien lukioiden rehtoreihin otettiin yhteyttä puhelimitse maalisi- ja huhtikuun aikana. Rehtorit olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja antoivat luvan kyselylomakkeiden jakoon lukionsa opiskelijoille. Tarkoituksena oli, että lomakkeet olisi jaettu lukioiden opiskelijoille ryhmänohjaajan tunnilla, jossa ne olisi myös saman tien täytetty. Otokseksi ajateltiin kustakin lukioista kahta ensimmäisen ja kahta toisen vuosikurssin ryhmää. Lukioissa 2 ja 3 rehtorit kuitenkin toivoivat aikataulujen vuoksi, että lomakkeet jaettaisiin opiskelijoille ryhmänohjaajan tunnilla kotiin täytettäväksi. Lukiossa 1 rehtori sen sijaan toivoi, että lomakkeet jaettaisiin lukion kaikille kahdeksalle ryhmälle ja ne täytettäisiin ryhmänohjaajan tunnilla. Rehtoreiden toiveisiin suostuttiin ja tutkimus toteutettiin heidän ehdoillaan. Lukiossa 2 rehtori lupasi, että jos palautusprosentti jää kovin pieneksi neljän ryhmän osalta, voidaan lomakkeita jakaa myöhemmin lisää. Näin tehtiinkin ja lomakkeita jaettiin vielä kahdelle ryhmälle toukuussa. Niissä lukioissa, joissa lomakkeet jaettiin kotiin täytettäväksi, lomakkeiden täyttäjät saattoivat valikoitua. Myös vastausprosentti jäi pieneksi siitä huolimatta, että opiskelijoita muistutettiin asiasta kuulutusten, lukiossa 3 myös lukion sisäiseen televisioon laitettun ilmoituksen kautta.

Kaikille tutkimukseen osallistuneiden ryhmien ohjaajille annettiin lyhyt, kirjallinen ohje lomakkeiden jakoa varten. Ohjeessa pyydettiin ryhmänohjaajia vielä muistuttamaan opiskelijoita tietyistä tutkimuksen kannalta oleellisista asioista, kuten tietojen luottamuksellisuudesta. Heitä pyydettiin myös palauttamaan kaikki tyhjät lomakkeet tutkijalle, jotta vastausprosentti saatiin kussakin lukiossa tietoon. Lukiossa 1 tutkija oli itse paikalla lomakkeiden jakopäivänä ja jakoi lomakkeet ja kirjalliset ohjeet opettajanhuoneessa ryhmänohjaajille. Lukiossa 2 lomakkeet ja ryhmänohjaajien ohjeet vietiin rehtorille, joka jakoi ne edelleen tutkimukseen osallistuvien ryhmien ohjaajille. Lukiossa 3 lomakkeiden ja ohjeiden välittämisen ryhmänohjaajille hoiti lukion psykologian opettaja, jolle kyselylomakkeet toimitettiin hyvissä ajoin.

Lukiossa 1 kyselylomakkeita jaettiin ja täytettiin ryhmänohjaajan tunnilla yhteensä 177, joista loppujen lopuksi hylättiin kuusi lomaketta mielivaltaisen tai puutteellisen vastaamisen vuoksi. Lukiossa 2 kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 133, joista 69 palautettiin. Vastausprosentti oli näin ollen 52 % ja kato 48 %. Lukiossa 3 kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 89, joista palautettiin 46. Vastausprosentti oli näin ollen myös 52 % ja kato 48 %. Kokonaisuudessaan lopullinen aineisto koostui 286 lomakkeesta.



## 2.3 Kyselylomake

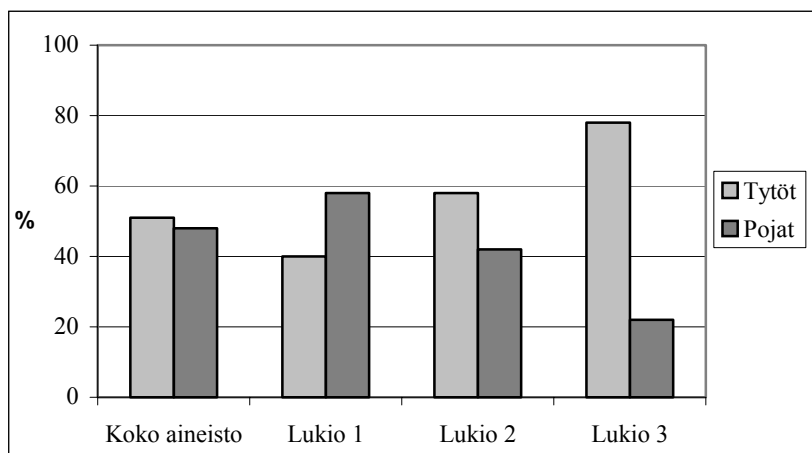
Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on kokonaisuudessaan liitteessä 1.

- Taustamuuttujina tutkimuksessa olivat sukupuoli, ikä, lukion vuosikurssi, koulumenestys, äidin ja isän koulutus, äidin ja isän ammatit sekä ystävien ja perheen merkitys. Lisäksi taustamuuttujina tutkittiin sitä, onko lukiolainen itse tyytyväinen saamiinsa arvosanoihin sekä sitä, toteuttaako lukiolainen opiskelussaan omia tavoitteitaan vai johdattavatko joko vanhempien tai opettajien asettamat tavoitteet hänen opiskeluaan. Tavoitteiden asetteluun liittyviä kysymyksiä oli yhteensä 9 ja niitä mitattiin 10-portaisella Likertin asteikolla. Taustamuuttujina olivat niin ikään opiskelijoiden arviot viihtymisestään lukiossa sekä omasta suhtautumisestaan koulunkäyntiin. Myös lukiolaisten mielipiteitä eri oppiaineista kysyttiin. Sekä oppiainetarkastelu että äidin ja isän ammattien tarkastelu jätettiin lopullisesta analyysistä pois, koska vastaukset olivat puutteellisia ja niiden luokittelu olisi ollut hankalaa.
- Kouluahdistuneisuutta mitattiin 10-portaisella Likertin asteikolla, johon osiot oli koottu aikaisemmista tutkimuksista, jotka ovat käsitelleet ala- ja yläasteikäisten koulupelkoja ja kouluahdistuneisuutta. Joitakin osioita lisättiin ja joitakin poistettiin. Yhteensä osioita oli 47. Osioissa kysyttiin esiintymiseen, kokeisiin, opettajiin, muihin oppilaisiin sekä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyviä ahdistuneisuuden kokemuksia.
- Kouluilmapiiriä kartoitettiin Markku Ojasen 0–100 -asteikoilla, joissa arvioidaan opetuksen laatua, työskentelyrauhaa (ilmapiiri), oppilaiden huomioonottamista (huolenpito, tuki ja auttaminen), koulun kilpailuhenkisyyttä sekä turvallisuutta ja huolenpitoa.
- Yleistä hyvinvointia tarkasteltiin myös Ojasen 0–100 -skaalojen avulla. Hyvinvointia elämässä kartoitettiin seuraavilla asioilla: arvostuksen saaminen, tyytyväisyys elämään, elämän tarkoituksen kokeminen, ahdistuneisuus, itseluottamus sekä mieliala.

## 2.4 Aineiston kuvaus

Kyselyyn vastanneista 286 lukion opiskelijoista tyttöjä oli 145 (51 %) ja poikia 138 (48 %). Kolme vastaajaa, jotka olivat kaikki lukiosta 1, eivät olleet merkinneet sukupuoltaan lainkaan.

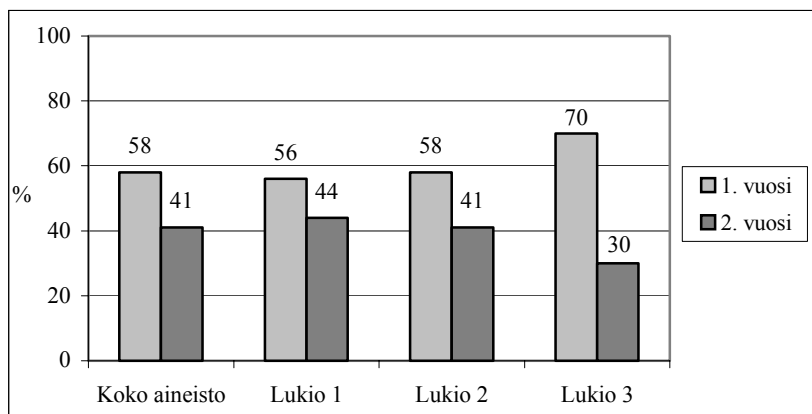
Lukioittain sukupuolijakaumat erosivat hieman toisistaan. Lukiossa 1 tutkimukseen osallistuneita tyttöjä oli 69 (40 %), poikia 99 (58 %). Lukiossa 2 tyttöjä oli 40 (58 %) ja poikia 29 (42 %). Lukiossa 3 vastaavat luvut olivat 36 (78 %) ja 10 (22 %). Prosenttijakaumat näkyvät kuvasta 1.



**Kuva 1. Sukupuolijakaumat koko aineistossa ja eri lukioissa**

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli 16- tai 17-vuotiaita. Vastanneiden joukosta löytyi yksi 15-vuotias, 16-vuotiaita oli 101 (35 %), 17-vuotiaita 142 (50 %) ja 18-vuotiaita 37 (13 %). Lisäksi tutkimukseen osallistuneista neljä oli 19-vuotiasta ja yksi 20-vuotias. Ikäjakaumaltaan tutkimuksessa mukana olleet lukiot eivät poikenneet toisistaan paljontaan.

Kyselylomakkeeseen vastanneista 167 (58 %) kävi lukiota ensimmäistä vuottaan, 117 (41 %) toista vuottaan. Yksi vastanneista oli lukiossa kolmatta vuottaan. Yksi osallistuneista ei ollut vastannut tähän kysymykseen lainkaan. Lukioitten väliset vaihtelut lukiovuosissa näkyvät kuvasta 2.



**Kuva 2. Lukiovuosien jakaumat koko aineistossa ja eri lukioissa.**

## 2.5 Analyysimenetelmät

Tutkimuksen aineisto analysoitiin kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. Analysoinnissa käytettiin SPSS 10.1 -tilasto-ohjelmaa. Analyysimenetelminä käytettiin jakaumien ja korrelaatiokertoimien tarkastelua, t-testejä sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä. Summamuuttujien muodostamiseksi suoritettiin pääkomponenttianalyysi.

### 2.5.1 Summamuuttujien muodostaminen

Kouluun liittyvää ahdistuneisuutta mittaaville kyselylomakkeen osioille (47) suoritettiin pääkomponenttianalyysi mahdollisen vaihtelun löytämiseksi ja summamuuttujien muodostamiseksi. Osioden valinta kyselylomakkeeseen tehtiin aikaisempien tutkimusten pohjalta saatujen tulosten perusteella. Useissa tutkimuksissa kouluun liittyvä ahdistuneisuus on voitu jakaa eri koulutilanteisiin liittyvään ahdistukseen. Näiden tutkimusten pohjalta kyselylomakkeeseen valittiin osioita kuuteen eri kouluun liittyvään tilanteeseen liittyen: tilanne- ja esiintymispelkoon, ikätovereiden pelkoon, auktoriteetin pelkoon, koepelkoon, epäonnistumiseen ja väärin vastaamisen pelkoon liittyen sekä liittyen yleiseen huoleen kouluasioista.

Ennen pääkomponenttianalyysin suorittamista muutamia puuttuvia tiedot korvattiin muuttujien keskiarvoilla sekä tiettyjen muuttujien arvot käännettiin (esim. 1→10, 2→9). Näiden muuttujien kysymykset oli yleisestä linjasta poiketen muotoiltu negatiivisesti tai positiivisesti.

**Taulukko 1. KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		,920
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8189,877
	df	1081
	Sig.	,000

Pääkomponenttianalyysi määriteltiin suoritettavaksi kuuden komponentin ratkaisuksi tutkimusten pohjalta tehdyn hypoteesin mukaan. Valtaosin osioden väliset korrelaatiokertoimet poikkesivat nolasta. Sekä Kaiser-Meyer-Olkin -testi, jonka arvo oli suurempi kuin 0.6 että Bartlettin sväärisyydestä ( $p < 0.0001$ ) osoittivat, että korrelaatiomatriisi oli sovelias pääkomponenttianalyysiin. (ks. Taulukko 1)

Muuttujien kommunaliteetit vaihtelivat välillä 0.26–0.81. Ainoastaan yksi muuttujista sai kommunaliteettiarvokseen alle 0.3. Suurin osa kommunaliteeteista oli kohtuullisen korkeita. Tämä viittaa siihen, että ne mittasivat melko luotettavasti pääkomponentteja. Muuttujien kommunaliteetit on esitetty liitteessä 2.

Jopa kymmenen pääkomponentin ominaisarvot ylittivät arvon 1. Rotatoidun komponenttimatriisiin perusteella päädyttiin kuitenkin viiden pääkomponentin ratkaisuun summamuuttujia muodostettaessa. Nämä viisi pääkomponenttia selittivät 56,2 % muuttujien varianssista.

Rotatoimattomassa komponenttimatriisissa lähes kaikki osiot latautuivat ensimmäiselle pääkomponentille, mutta muutakin vaihtelua näytti olevan. Rotatoidussa kuuden komponentin matriisiratkaisussa erottui selkeästi viisi pääkomponenttia, jotka noudattelivat melko hyvin tutkimusten perusteella tehtyjä oletuksia ja hypoteesia. Kuudes komponentti ei ollut sisällöllisesti kovin selkeä, joten siihen latautuneet osiot (käännetty 89, käännetty 85 sekä 42) päätettiin jättää kokonaan pois tarkastelusta. Pois jätetyt osiot käsittelivät opettajien seurassa olemista, kotitehtävien tekemättä jättämistä sekä rauhallista suhtautumista kouluasioihin. Muodostuneista viidestä komponentista muodostettiin summamuuttujat, joiden yhteyttä taustamuuttujiin, kouluilmapiiriin ja elämän hyvinvointiin tutkittiin. Melko selkeiden summamuuttujien muodostuminen pääkomponenttianalyysin perusteella tukee tutkimuksen teoreettista viitekehystä, jonka mukaan kouluahdistuneisuus on nimenomaan koulun eri tilanteisiin liittyvää ahdistuneisuutta (Spielberger, 1966). Rotatoitu komponenttimatriisi on kokonaisuudessaan liitteessä 3. Summamuuttujat ja niihin latausten mukaan valitut osiot olivat:

#### Ahdistuneisuus epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyen (11 osiota)

- 61. Tuntuu epämiellyttävältä, jos vastaan tunnilla kysymyksiin väärin. ,764
- 64. Pelkään vastaavani väärin opettajan esittämiin kysymyksiin. ,763
- 80. Jännitän, jos joudun vastaamaan, kun olen epävarma vastauksesta. ,666
- 72. Jännitän vuoroni tuloa, kun opettaja alkaa kysellä riveittäin tai aakkosjärjestyksessä. ,642
- 62. Kouluasiat huolestuttavat minua. ,608
- 73. Jännitän vastaamista silloin, kun pitää antaa pidempi vastaus. ,594
- 82. Pelkään tekeväni virheitä tai tyhmyyksiä, kun joudun taululle suorittamaan jotakin tehtävää. ,546
- 69. Pelkään epäonnistuvani koulussa. ,532
- 59. Viittaa vain, jos olen varma, että tiedän oikean vastauksen. ,523
- 44. Unohdan helposti vastauksen, jos sitä minulta äkkiä kysytään. ,388
- 88. Vastaan mielelläni tunnilla esitettyihin kysymyksiin, vaikken olisikaan täysin varma vastauksesta. (osio käännetty) ,304

### Esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvä ahdistuneisuus (10 osiota)

- 53. Esiinnyn mielelläni luokan edessä. (osio käännetty) ,862
- 45. Koko luokan huomion kohteena on mukava olla. (osio käännetty) ,724
- 56. Pelkään esiintymistä. ,723
- 74. Hermostun joutuessani koko luokan huomion kohteeksi. ,667
- 60. Jännitän esitelmän pitämistä. ,618
- 67. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista suuressa ikäisten joukossa. ,597
- 68. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista joukossa, jossa opettaja on läsnä. ,565
- 36. Punastelen, kun joudun lukemaan ääneen luokan edessä. ,544
- 52. Uskallan ilmaista mielipiteeni koulutovereilleni, vaikka olisinkin eri mieltä heidän kanssaan. (osio käännetty) ,526
- 81. Välttelen tiettyjä tilanteita tai tilaisuuksia pelkoni vuoksi. ,511

### Koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvä ahdistuneisuus (11 osiota)

- 35. Pelkään joitakin oppilaita. ,680
- 37. Minua pelottaa keskustella kahden kesken opettajan kanssa. ,668
- 77. Joidenkin tovereideni seurassa tulen jännittyneeksi tai levottomaksi. ,590
- 48. Pelkään, että minua kiusataan välitunnilla. ,585
- 65. Jännittäminen rajoittaa koulunkäyntiäni ja elämäni. ,579
- 55. On vaikea saada sanaa suustaan, kun keskustele opettajan kanssa. ,553
- 38. Käteni vapisevat, kun joudun kirjoittamaan taululle. ,549
- 50. Opettajanhuone tuntuu pelottavalta paikalta. ,548
- 63. Jännitän tiettyä opettajaa. ,530
- 75. Olen huolissani siitä, mitä muut oppilaat ajattelevat minusta. ,461
- 84. Olen jäänyt pois koulusta pelkoni vuoksi. ,433

### Kokeisiin liittyvä ahdistuneisuus (9 osiota)

- 41. Minua hermostuttaa, jos opettaja jää kokeen aikana seisomaan minun viereeni. ,376
- 34. Ennen kokeita minulla on vatsakipuja. ,791
- 79. Tärkeitä kokeita ennen saan vatsavaivoja. ,759
- 39. Minun on vaikea saada unta ennen tärkeitä kokeita. ,704
- 46. Olen hermostunut, jos meillä on kokeet. ,693
- 54. Ennen vaikeitakin kokeita pysyn rauhallisena. (osio käännetty) ,609
- 78. Jännittäminen huonontaa todistustani. , 383
- 57. Koepaperini tulee helposti suttuiseksi, koska hermostun ja joudun käyttämään kumia. ,350
- 49. Kokeissa unohdan helposti asioita, jotka varmasti muistin ennen koetta. ,388

### Vanhempien suhtautumiseen liittyvä ahdistuneisuus (3 osiota)

- 83. Pelkään, että vanhempani ovat vihaisia huonosta koulumenestyksestäni. ,809
- 70. Pelkään näyttää vanhemmilleni kokeitani. ,756
- 87. Voin olla rauhallinen sen suhteen, että vanhempani suhtautuvat tyynesti huonoonkin koulumenestykseeni. (osio käännetty) ,723

Ahdistuneisuuteen liittyvien summamuuttujien lisäksi muodostettiin summamuuttajat *kouluilmapiiri* (4 osiota) sekä *hyvinvointi elämässä* (6 osiota). Myös *koulumenestykseen* liittyen muodostettiin summamuuttuja kyselylomakkeen kysymysten 4 ja 6 pohjalta. Lisäksi pyrittiin muodostamaan summamuuttujat lukiolaisen *omiin tavoitteisiin*, *vanhempien tavoitteisiin* sekä *opettajien tavoitteisiin* liittyen (kussakin 3 muuttujaa). Muodostettujen summamuuttujien reliabiliteetteja tarkasteltiin Cronbachin alphan avulla.

### 2.5.2 Summamuuttujien reliabiliteettianalyysi

Kaikki lukiossa koettuun ahdistuneisuuteen liittyvät summamuuttujat olivat sisäisesti johdonmukaisia. Osioden poistaminen ei olisi nostanut reliabiliteettia minkään summamuuttujan kohdalla merkitsevästi. Ahdistuneisuuteen liittyvien summamuuttujien reliabiliteettikertoimet olivat seuraavat: *Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen* .91, *esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen* .91, *koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvä ahdistuneisuus* .86, *kokeisiin liittyvä ahdistuneisuus* .83 sekä *vanhempien suhtautumiseen liittyvä ahdistuneisuus* .77.

Kouluilmapiiri-summamuuttujan reliabiliteettitarkasteluun otettiin mukaan viisi osiota (kysymykset 92.–96.). Reliabiliteettikertoimeksi muodostui näiden pohjalta .53. Koska koulun kilpailuhenkisyys-osion poistaminen nosti reliabiliteettikerrointa huomattavasti, osio poistettiin summamuuttujasta ja sen yhteyttä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen päätettiin tarkastella erikseen. *Kouluilmapiiri*-summamuuttujan lopulliseksi reliabiliteettikertoimeksi tuli osion poistamisen jälkeen .73. *Hyvinvointi elämässä* -summamuuttuja (kysymykset 97.–102.) oli sisäisesti johdonmukainen. Sen reliabiliteettikertoimeksi saatiin .89.

*Koulumenestys*-summamuuttujaan otettiin mukaan kysymykset ”Saan kokeissa arvosanoja 9-, 9, 9+, 9½, 10-, 10” (kysymys 4) sekä ”Saan kokeissa arvosanoja 5-, 5, 5+, 5½, 6-, 6, 6+, 6½” (kysymys 6). Kysymys 4 käännettiin ennen osioiden summaamista. Muodostetun summamuuttujan reliabiliteettikertoimeksi saatiin .78.

*Omat tavoitteet* -summamuuttujaan otettiin mukaan kysymykset 40, 71 sekä 86, jonka arvot käännettiin ennen summaamista. Summamuuttuja oli sisäisesti johdonmukainen ja sen reliabiliteettikertoimeksi saatiin .81. *Vanhempien tavoitteet* (kysymykset 47, 51 ja 66) sekä *opettajien tavoitteet* (kysymykset 43, 58 ja 76) -summamuuttujien reliabiliteetit jäivät alle

.70, minkä vuoksi päätettiin tarkastella näihin kuuluvia muuttujia ja niiden yhteyttä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen yksitellen.

## 2.6 Tutkimuksen edut ja haitat

Tässä tutkimuksessa käytettävien ahdistuneisuuden liittyvien summamuuttujien reliabiliteetit olivat yli .70, mitä pidetään yleisenä rajana ryhmätestauksissa. Ilmapiiiriin ja elämän hyvinvointiin liittyviä 0–100 -asteikkoja on käytetty monissa aikaisemmissa tutkimuksissa ja tulokset ovat olleet luotettavia. Vastaajien anonymiteetti varmistettiin palauttamalla lomake nimettömänä suljetussa kirjekuoressa, joka päättyi lopulta vain tutkijan nähtäväksi. Tutkimuksen kyselylomakkeessa on myös melko paljon osioita (yhteensä 102), mikä lisää sen luotettavuutta. Lisäksi aikaisempien kouluahdistuneisuuden liittyvien tutkimusten tulokset tukevat tässäkin tutkimuksessa saatuja tuloksia.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentävät aineistoon liittyvät seikat. Aineisto kerättiin eri lukioidista hieman eri menetelmillä ja vastausprosentti jäi melko pieneksi lukioissa, joissa lomakkeet täytettiin kotona. Tällöin myös vastaajat saattoivat valikoitua siten, että ainoastaan aiheesta kiinnostuneimmat sekä tunnollisimmat palauttivat lomakkeen. Lisäksi kyselylomakkeen osioiden runsas määrä saattoi toisaalta vaikuttaa vastaushalukkuuteen ja selittää näin alhaista vastausprosenttia. Näiden puutteiden vuoksi lukioiden välisiä vertailuja on pyritty tekemään varovasti. Korrelaatioita tulkittaessa pidettiin mielessä kausaalisuhteiden suuntien mahdolliset vaihtelut. Yksiselitteisesti ei voida ajatella, että esimerkiksi taustamuuttujien muutokset lisääisivät tai vähentäisivät ahdistuneisuutta. Suunta voi olla myös päinvastainen. Vaikuttamassa voi olla lisäksi muitakin muuttujia, joita tässä tutkimuksessa ei ole tarkasteltu.

### 3. Tulokset

#### 3.1 Lukiolaisten kokema kouluun liittyvä ahdistuneisuus aineistossa

Lukiolaisten kokeman kouluun liittyvän ahdistuksen määrää tarkasteltiin vastausten frekvenssien avulla sekä koko aineistossa että kolmessa lukiossa erikseen. Kaikista 47 muuttujasta, jotka mittasivat eri koulutilanteisiin liittyvää ahdistusta, muodostettiin yksi iso summamuuttuja, jonka jakaumia verrattiin pääkomponenttianalyysin avulla muodostettujen summamuuttujien jakaumiin. Uusi iso summamuuttuja nimettiin *kokonaisahdistuneisuudeksi*. Summamuuttujien jakaumien sekä osioiden ja summamuuttujien keskiarvojen avulla tutkittiin myös sitä, aiheuttavatko tietyt tilanteet tai asiat lukiossa enemmän ahdistuneisuutta kuin toiset.

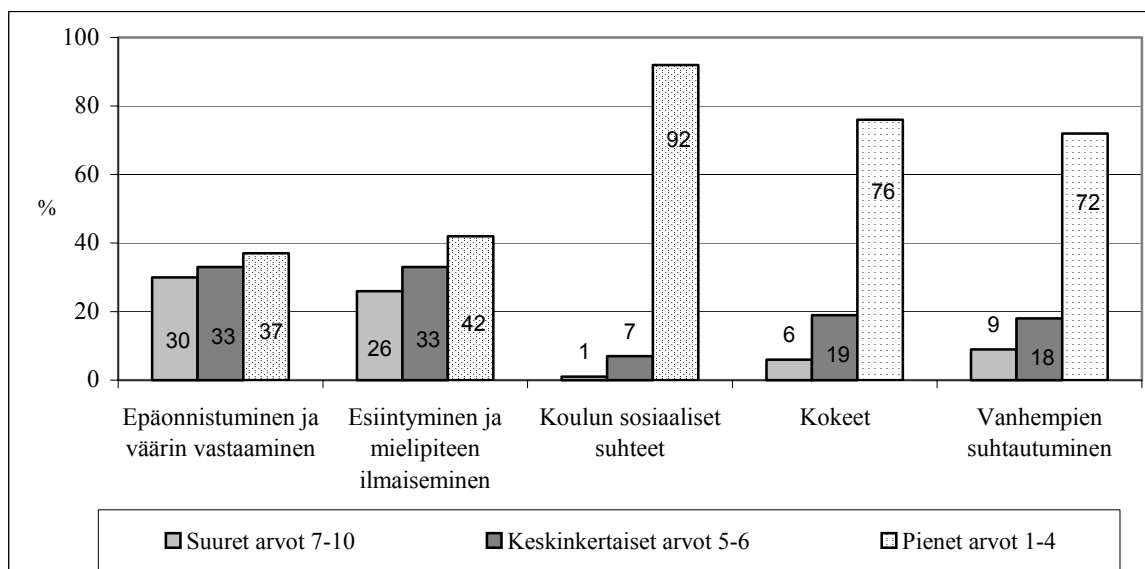
Kaikkien ahdistuneisuutta mittaavien summamuuttujien sekä yksittäisten muuttujien arvot luokiteltiin kolmeen luokkaan: pienet arvot 1–4, keskinkertaiset arvot 5–6 ja suuret arvot 7–10. Kokonaisahdistuneisuudessa yli puolet vastaajista sai pieniä arvoja 1–4. Tämä kertoo siitä, että lukiolaiset eivät koe kovinkaan paljon ahdistuneisuutta koulun tilanteissa. Vain pieni osa vastaajista oli tutkimuksen asteikolla hyvin ahdistuneita ja sai arvoja 7–10. Kaikista suurimpia arvoja 9 ja 10 ei kuitenkaan saanut kokonaisahdistuneisuudella kukaan vastaajista. Eri lukioissa kokonaisahdistuneisuudessa ei tullut esiin suuria eroja. Kokonaisahdistuneisuuden vastausten jakaumat kolmeen luokkaan jaettuina näkyvät taulukosta 2.

**Taulukko 2. Kokonaisahdistuneisuus koko aineistossa**

Arvo	lkm	%
1-4	178	62
5-6	100	35
7-10	8	3

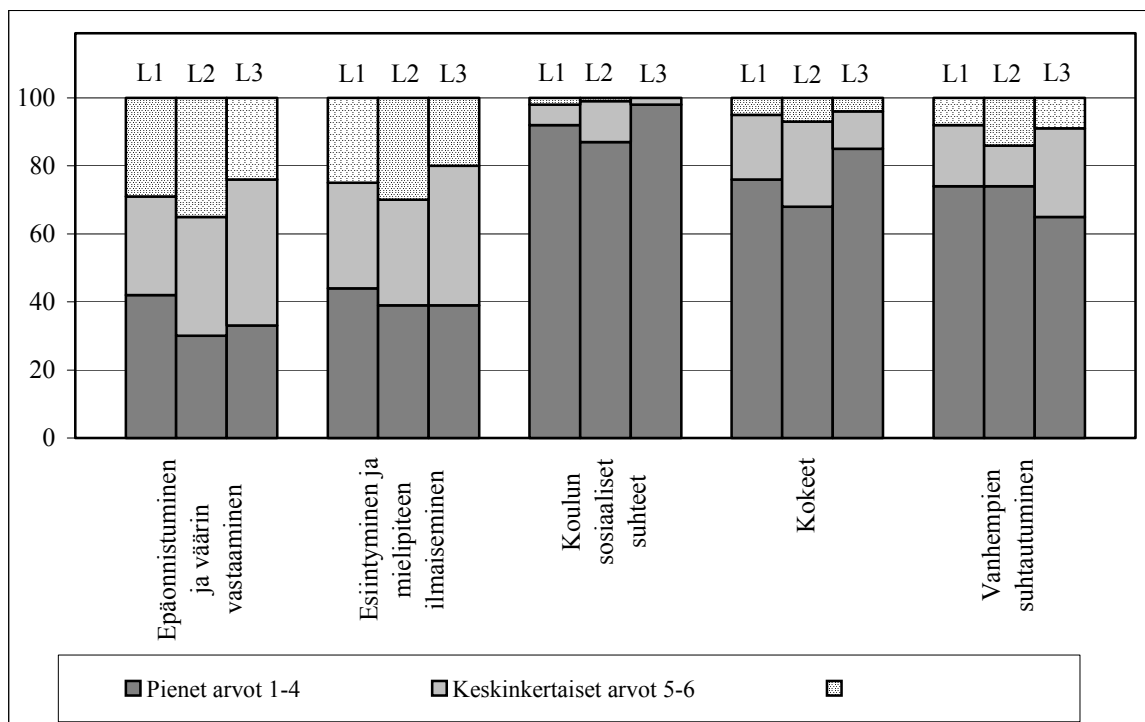
Eri summamuuttujien jakaumia koko aineistossa tarkasteltaessa tuli selvästi esiin, että erilaiset tilanteet lukiossa aiheuttavat enemmän ahdistuneisuutta kuin toiset. Sekä epäonnistumiseen ja väärinvastaamiseen että esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvä ahdistuneisuus näytti olevan tutkimusaineistossa voimakkainta. Sen sijaan koulun sosiaalsiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus oli hyvin lievää. Kokeisiin ja vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta esiintyi jonkin verran, vaikka kovin yleistä ahdistuneisuutta ei näihin asioihin liittyen aineistossa ollut. Prosenttiosuudet on esitetty kuvassa 3.





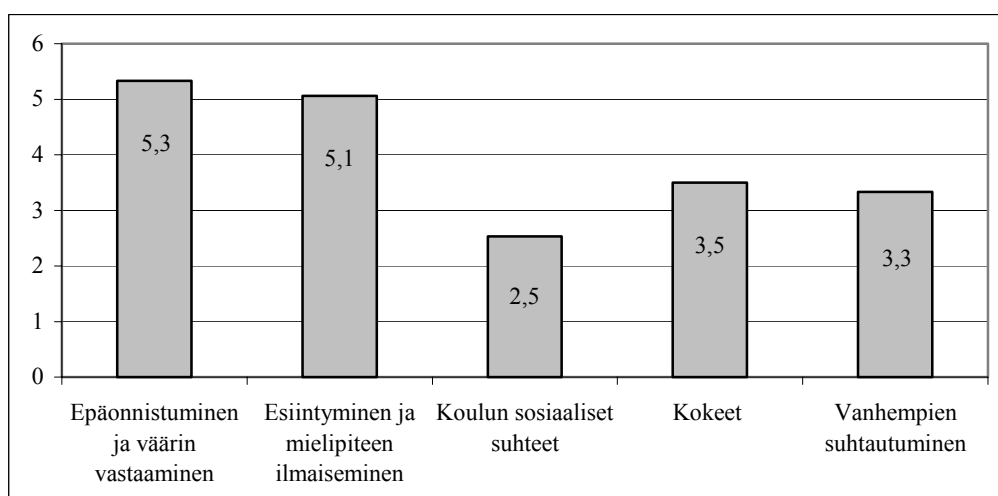
Kuva 3. Summamuuttujien jakaumat koko aineistossa.

Vertailtaessa eri lukioita keskenään eri ahdistuneisuussummamuuttujilla, tulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin koko aineistossa. Lukiossa 1 jakaumat olivat lähes samanlaiset kuin koko aineistossa. Lukiossa 2 sekä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen että esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvää ahdistuneisuutta esiintyi tulosten mukaan hieman enemmän kuin muissa lukioissa, lukiossa 3 taas vähemmän kuin muualla. Tulokset näkyvät kuvassa 4.



Kuva 4. Lukioden väliset erot ahdistuneisuus-summamuuttujilla. (L1=Lukio 1, L2=Lukio 2, L3=Lukio 3)

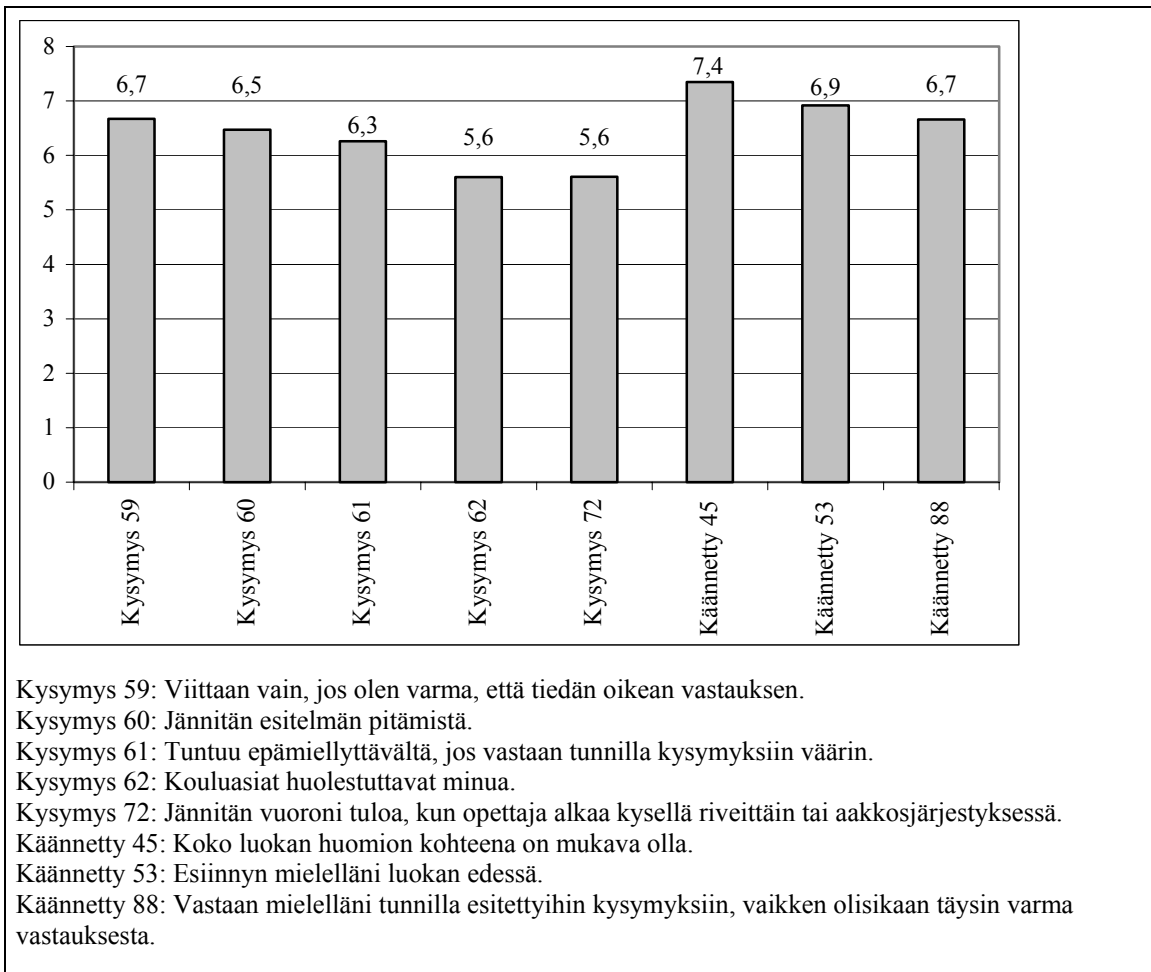
Myös keskiarvojen mukaan tarkasteltuna eniten ahdistusta lukiolaisille aiheutti epäonnistuminen ja väärinvastaaminen sekä esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen. Koulun sosiaaliset suhteet aiheuttivat vähiten ahdistusta. Sama järjestys näkyi myös eri lukioiden ahdistuneisuus-summamuuttujien keskiarvojakaumissa. Ainoastaan lukiossa 3 vanhempien suhtautuminen näytti aiheuttavan enemmän ahdistusta kuin kokeet. Lukiossa 2 kaikkien summamuuttujien keskiarvot olivat hieman suuremmat kuin koko aineistossa, lukioissa 1 ja 3 taas pienemmät, lukuun ottamatta lukion 3 vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta, jonka keskiarvo oli suurempi kuin koko aineistossa. Kuvassa 5 näkyy eri summamuuttujien keskiarvot koko aineistossa.



**Kuva 5. Ahdistuneisuus-summamuuttujien keskiarvot koko aineistossa.**

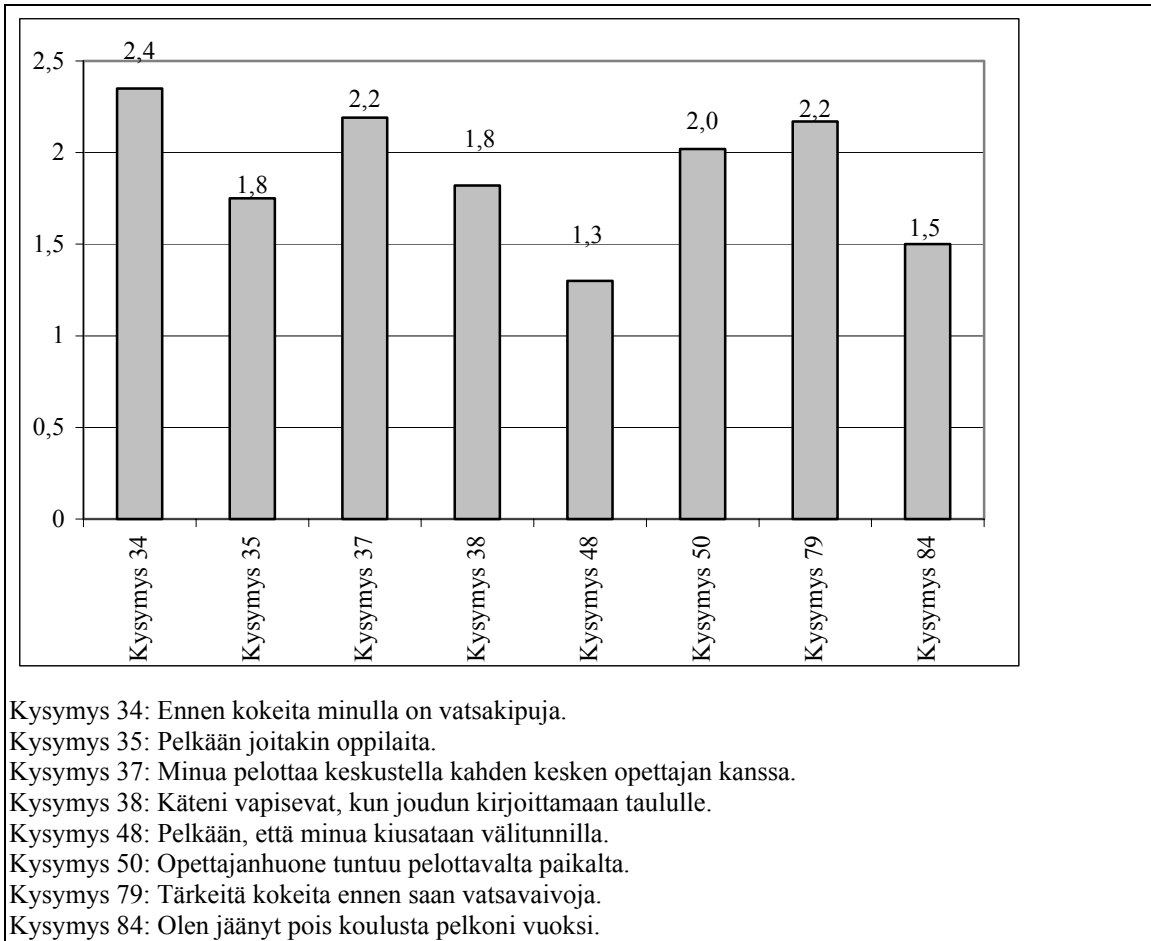
Kun ahdistuneisuuteen liittyviä osioita ja niiden tunnuslukuja tarkasteltiin yksitellen, muutammat osiot nousivat esiin pienen tai suuren keskiarvonsa vuoksi. Seuraavaksi esitellään lyhyesti muuttujat, joiden keskiarvot olivat suurimmat sekä ne muuttujat, joiden keskiarvot olivat hyvin pienet. Kaikki muuttujat lukuun ottamatta muuttujaa 48, ”Pelkään, että minua kiusataan välitunnilla.”, saivat kaikkia arvoja väliltä 1–10. Muuttujan 48 suurin vastattu arvo oli 7. Kaikkien ahdistuneisuus-muuttujien, hyvinvointi- ja koulun ilmapiirimuuttujien sekä joidenkin taustamuuttujien keskiarvot ja hajonnat sekä pienimmät ja suurimmat arvot löytyvät liitteestä 4.

Suurimpia keskiarvoja saaneet muuttujat näkyvät kuvassa 6. Kaikki muuttujat, joiden keskiarvot olivat aineistossa suurimmat, liittyivät epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen sekä esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen.



**Kuva 6. Suurimpia arvoja saaneiden ahdistuneisuus-muuttujien keskiarvot pyöristettyinä yhden desimaalin tarkkuudella.**

Pienimpiä keskiarvoja saaneet muuttujat näkyvät kuvassa 7. Vähiten ahdistuneisuutta keskiarvojen mukaan aiheuttivat tutkitun aineiston lukiolaisissa koulun sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät asiat sekä koeahdistukseen liittyvät somaattiset oireet. Positiivisen kuvan lukiolaisten kokemuksista antaa se, että kiusatuksi tulemisen pelko sekä koulusta pois jääminen pelon vuoksi oli aineistossa hyvin epätavallista. Myös Piirisen ja Salon (1991) tutkimuksessa tuli esiin, että vaikka kouluun liitetäänkin jännittäviä tilanteita, eivät ne aiheuta koulusta poisjäämistä.



**Kuva 7. Pienimpiä arvoja saaneiden ahdistuneisuus-muuttujien keskiarvot pyöristettyinä yhden desimaalin tarkkuudella.**

## 3.2 Sukupuolten väliset erot

### 3.2.1 Ahdistuneisuus kouluun liittyvissä tilanteissa

Koko aineistoa tarkasteltaessa tytöillä näytti esiintyvän lähes kaikkien summamuuttujien osalta tilastollisesti merkitsevästi enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla. Ainoastaan vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistusta esiintyi keskiarvojen perusteella enemmän pojilla kuin tytöillä, vaikka tilastollisesti merkitsevä tämä ero ei ollutkaan. Taulukossa 3 näkyvät keskiarvot sukupuolittain sekä t-testin tulokset ja merkitsevyydet.

**Taulukko 3. Sukupuolten väliset erot ahdistuneisuus-summamuuttujien keskiarvoissa.**

Ahdistuneisuus-summamuuttajat	Tyttöjen keskiarvo	Poikien keskiarvo	t(283)	p
Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	5,86	4,79	4.91	.000
Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	5,40	4,72	2.94	.004
Koulun sosiaaliset suhteet	2,70	2,34	2.38	.018
Kokeet	3,97	3,01	5.41	.000
Vanhempien suhtautuminen	3,12	3,57	-1.84	ns (.067)

Eri lukioissa erot sukupuolten välillä poikkesivat toisistaan jonkin verran. Tulokset on esitetty taulukossa 4. Lukiossa 1 tytöt ja pojat erosivat tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan kahden summamuuttujan, epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvän ahdistuneisuuden sekä kokeisiin liittyvän ahdistuneisuuden, suhteen. Lukiossa 2 tilastolliset erot sukupuolten välillä vastasivat koko aineistosta saatuja tuloksia. Lukiossa 3 tytöt ja pojat erosivat tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvän ahdistuneisuuden osalta. Kaikissa lukioissa poikien keskiarvo summamuuttujalla ”Vanhempien suhtautumiseen liittyvä ahdistuneisuus” oli tyttöjen keskiarvoa suurempi, vaikka tilastollisesti merkitseviä eroja ei tältä osin löytynytäkään. Yleisesti ottaen tytöillä näyttää esiintyvän lukiossa enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla.

**Taulukko 4. Sukupuolten väliset erot ahdistuneisuudessa eri lukioissa.**

Ahdistuneisuus-summamuuttajat	Lukio 1	Lukio 2	Lukio 3
Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	t(168) = 2.79, p<.01	t(69) = 4.39, p<.001	ns
Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	ns	t(69) = 3.34, p<.001	t(46) = 2.36, p<.05
Koulun sosiaaliset suhteet	ns	t(69) = 2.86, p<.01	ns
Kokeet	t(168) = 4.42, p<.001	t(69) = 3.59, p<.001	ns
Vanhempien suhtautuminen	ns	ns	ns

### 3.2.2 Hyvinvointi elämässä

Summamuuttujalla *hyvinvointi elämässä* ei tullut esiin tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä. Tarkasteltaessa hyvinvointi elämässä -summamuuttujaan liittyviä muuttujia yksitellen, tilastollisesti merkitsevä ero löytyi yhden muuttujan osalta: ahdistuneisuus (t[276] = 2.59, p<.01). Tutkimuksen aineistossa tytöt kokivat olevansa tilastollisesti merkitsevästi ahdistuneempia elämässään kuin pojat.

Eri lukioissa erot sukupuolten välillä hyvinvointi-muuttujilla poikkesivat toisistaan. Lukiossa 1 ja 3 ei tullut esiin tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä. Näissä lukioissa tyttöjen keskiarvot olivat suurimmassa osassa hyvinvointi-muuttujia suuremmat kuin poikien. Vaikka erot eivät olleetkaan suuria, tytöt näyttivät näissä kahdessa lukiossa voivan hieman

paremmin kuin pojat, vaikkakin ahdistuneisuus oli näissäkin keskiarvojen perusteella voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Sen sijaan lukiossa 2 pojat näyttivät kaikkien muuttujien keskiarvojen perusteella voivan elämässään paremmin kuin tytöt. Tässä lukiossa tytöt ja pojat erosivat myös tilastollisesti merkitsevästi toisistaan sekä hyvinvointi elämässä -summamuuttujalla että neljän yksittäisen hyvinvointi-muuttujan suhteen. (ks. Taulukko 5)

**Taulukko 5. Sukupuolten väliset erot elämän hyvinvoinnissa eri lukioissa.**

Hyvinvointi elämässä -muuttujat	Lukio 1	Lukio 2	Lukio 3
Hyvinvointi elämässä -summamuuttuja	ns	t(69) = -2.85, p<.01	ns
Arvostuksen saaminen	ns	ns	ns
Tyytyväisyys elämään	ns	t(69) = -2.47, p<.05	ns
Elämän tarkoituksen kokeminen	ns	ns	ns
Ahdistuneisuus	ns	t(69) = 3.36, p<.001	ns
Itseluottamus	ns	t(69) = -2.31, p<.05	ns
Mieliala	ns	t(69) = -3.28, p<.005	ns

### 3.3 Erot ikäluokissa

Ahdistuneisuuden kokemuksia lukiossa tarkasteltiin iän mukaan koko aineistossa ja eri lukioissa. Ikä jaettiin ensin kolmeen luokkaan (15–16-vuotiaat, 17-vuotiaat sekä 18-, 19- ja 20-vuotiaat), sen jälkeen kahteen luokkaan (15–16-vuotiaat sekä 17-, 18-, 19- ja 20-vuotiaat). Mahdollisia eroja ikäluokissa tutkittiin kolmessa luokassa yksisuuntaisen varianssianalyysin sekä kahdessa luokassa t-testin avulla.

Koko aineistoa tarkasteltaessa tilastollisesti merkitseviä eroja ei kummankaan ikäluokkajaottelun osalta löytynyt. Ikäluokkien keskiarvoja vertailtaessa kolmen luokan jaottelussa vanhimpien keskiarvot olivat hieman muita korkeampia kaikilla ahdistuneisuuden summamuuttujilla lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta.

Lukioissa 1 ja 3 ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja kummassakaan ikäluokkatarkastelussa. Lukiossa 2 löytyi kahden summamuuttujan osalta tilastollisesti merkitsevät erot kolmen luokan jaottelussa: epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvä ahdistuneisuus ( $F[68] = 4.58, p<.05$ ) sekä kokeisiin liittyvä ahdistuneisuus ( $F[68] = 3.66, p<.05$ ). Kaikilla summamuuttujilla lukiossa 2 vanhimmassa ikäluokassa keskiarvot olivat selvästi korkeampia, keskimmäisessä ikäluokassa matalimpia. Scheffen testin perusteella tilastollisesti merkitseviä eroja ei kuitenkaan pareittaisissa vertailuissa löytynyt. Vanhimmassa ikäluokassa oli vastaajia

tosin vain 7, joten tulokset eivät ole välttämättä luotettavia. Kahden ikäluokan jaottelussa ei tässäkään lukiossa tullut esiin tilastollisesti merkitseviä eroja ikäluokkien välillä.

### 3.4 Lukioiden väliset erot ahdistuneisuuden, kouluilmapiirin, koulumenestyksen sekä elämän hyvinvoinnin suhteen

Kaikilla kouluun liittyvän ahdistuneisuuden summamuuttujilla lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta lukion 2 keskiarvot olivat muita lukioita suuremmat. Vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden kohdalla lukion 3 keskiarvo oli muita suurempi. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri ahdistuneisuuteen liittyvillä summamuuttujilla lukioiden välillä ei kuitenkaan löytynyt. Keskiarvot eri lukioissa näkyvät taulukosta 6.

**Taulukko 6. Ahdistuneisuus-summamuuttujien keskiarvot lukioittain.**

	Lukio 1	Lukio 2	Lukio 3
Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	5,2	5,6	5,3
Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	5,0	5,3	4,8
Koulun sosiaaliset suhteet	2,5	2,8	2,3
Kokeet	3,4	3,7	3,4
Vanhempien suhtautuminen	3,3	3,4	3,5

Koulun ilmapiiri -summamuuttujan osalta tuli esiin tilastollisesti merkitsevä ero tarkasteltujen lukioiden välillä. Lukiossa 2 ilmapiiri oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi parempi kuin muissa lukioissa. Scheffen testin perusteella lukioiden 1 ja 3 ilmapiirit eivät kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Keskiarvojen perusteella huonoimmaksi ilmapiiri koettiin lukiossa 1. Erot olivat monilta osin tilastollisesti erittäin merkitseviä myös summamuuttujaan kuuluvilla yksittäisillä ilmapiiri-muuttujilla. Scheffen testin mukaan lukiossa 2 niin opetuksen laatu kuin työskentelyrauhakin koettiin tilastollisesti merkitsevästi paremmaksi molempiin muihin lukioihin nähden. Näiden muuttujien osalta lukioiden 1 ja 3 välillä ei tilastollisesti merkitsevää eroa kuitenkaan löytynyt. Huolenpito, tuki ja auttaminen oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi parempi lukiossa 2 kuin lukiossa 1, lukiossa 3 taas merkitsevästi parempi kuin lukiossa 1. Lukioiden 2 ja 3 välillä tilastollisesti merkitsevää eroa ei löytynyt. Turvallisuus ja huolenpito oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi parhain lukiossa 2, heikoin lukiossa 3. Koulun kilpailuhenkisyttä tarkasteltiin erikseen. Sen suhteen ei tullut esiin tilastollisesti merkitseviä eroja lukioiden välillä. Lukiossa 2 kilpailuhenkisyttä näytti

keskiarvon perusteella esiintyvän kuitenkin hieman enemmän kuin muissa lukioissa, lukiossa 3 vähiten. (ks. Taulukko 7)

**Taulukko 7. Ilmapiiri –muuttujien keskiarvot ja merkitsevyydet lukioittain.**

	Lukio 1	Lukio 2	Lukio 3	Merkitsevyys
Ilmapiiri -summamuuttuja	72	83	74	F(281) = 38.04, p<.001
Opetuksen laatu	66	81	71	F(281) = 35.34, p<.001
Työskentelyrauha	74	85	77	F(281) = 23.27, p<.001
Huolenpito, tuki ja auttaminen	63	75	71	F(281) = 16.47, p<.001
Koulun kilpailuhenkisyys	47	50	47	ns
Turvallisuus ja huolenpito	84	90	75	F(281) = 27.15, p<.001

Hyvinvointi elämässä -summamuuttujalla tilastollisesti merkitseviä eroja lukioiden välillä ei löytynyt. Summamuuttujan keskiarvojen mukaan parhaiten elämässä voivat lukion 3 opiskelijat, huonoiten lukion 1. Yksittäisiä hyvinvointi -muuttujia tarkasteltaessa lukion 3 opiskelijat saivat kaikilla muuttujilla korkeimpia arvoja lukuun ottamatta arvostuksen saamista, jossa lukion 2 opiskelijoiden keskiarvo oli korkein. Ahdistuneisuus oli keskiarvojen mukaan suurinta ja itseluottamus alhaisinta lukion 2 opiskelijoilla. Koulumenestys oli aineistossa tilastollisesti merkitsevästi parhain lukiossa 2, huonoin lukiossa 1. Scheffen testin perusteella tilastollinen ero koulumenestyksessä löytyi kuitenkin vain lukioiden 1 ja 2 välillä, ei muissa vertailuissa. (ks. Taulukko 8)

**Taulukko 8. Hyvinvointi elämässä -muuttujien keskiarvot lukioittain.**

	Lukio 1	Lukio 2	Lukio 3	Merkitsevyys
Hyvinvointi elämässä -summamuuttuja	71	71	74	ns
Arvostuksen saaminen	75	77	74	ns
Tyytyväisyys elämään	72	72	76	ns
Elämän tarkoituksen kokeminen	76	76	80	ns
Ahdistuneisuus	35	39	34	ns
Itseluottamus	69	68	71	ns
Mieliala	71	74	75	ns
Koulumenestys -summamuuttuja	6,3	7,0	6,7	F(286) = 5.60, p<.01

### 3.5 Taustamuuttujien yhteydet lukiolaisten koulussa kokemaan ahdistuneisuuteen

#### 3.5.1 Viihtyminen koulussa

Koko aineistoa tarkasteltaessa näytti siltä, että mitä paremmin lukiolaiset arvioivat viihtyvänsä koulussa, sitä vähemmän he kokivat ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa. Lukiossa 1



viihtymisellä ei kuitenkaan näyttänyt olevan selkeää yhteyttä kokeisiin eikä vanhempien suhtautumiseen, lukiossa 2 taas epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen eikä vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Lukiossa 3 viihtymisellä oli tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ainoastaan esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Kaikkien taustamuuttujien yhteydet ja merkitsevyystasot näkyvät taulukosta 9.

### 3.5.2 Vanhempien koulutus

Äidin koulutustaustalla ei koko aineistoa tutkittaessa ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään ahdistuneisuuden summamuuttujaan. Lukiossa 1 äidin koulutuksella näytti kuitenkin olevan yhteyttä sekä kokeisiin että epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Lukiossa 3 äidin koulutuksen ja vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden välillä oli yhteys. Isän koulutustaso näytti koko aineistoa tarkasteltaessa olevan negatiivisessa yhteydessä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Eri lukioissa isän koulutuksella ei ollut yhteyttä lukiolaisten kokemaan ahdistuneisuuteen.

### 3.5.3 Ystävien määrä ja perheen merkitys

Ystävien määrä korreloi koko aineistoa tarkasteltaessa tilastollisesti merkitsevästi kaikkien ahdistuneisuus-summamuuttujien kanssa lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Mitä enemmän ystäviä lukiolaisilla oli sitä vähemmän he kokivat ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa. Lukiossa 1 yhteydet ahdistuneisuuteen olivat samansuuntaiset kuin koko aineistossa. Lukioissa 2 ja 3 ystävien määrällä näytti olevan yhteyttä ainoastaan esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvään ahdistuneisuuteen.

Perheen merkitys korreloi koko aineistossa negatiivisesti erittäin merkitsevästi esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Mitä tärkeämpi perhe lukiolaiselle oli, sitä vähemmän hän koki esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Myös lukiossa 1 tulos oli sama. Lukiossa 2 yhteyttä perheen merkityksen ja koulussa koetun ahdistuneisuuden välillä ei löytynyt. Lukiossa 3 tilastollisesti merkitsevää yhteyttä perheen merkityksellä näytti olevan koulun sosiaalisiin suhteisiin, epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen sekä kokeisiin liittyvään ahdistuneisuuteen.

### 3.5.4 Oma suhtautuminen kouluun

Omalla suhtautumisella kouluun oli tutkimuksen mukaan negatiivisesti erittäin merkitsevästi yhteyttä kaikkiin koulussa koetun ahdistuneisuuden osa-alueisiin. Mitä myönteisempi asenne lukiolaisilla oli koulua kohtaan, sitä vähemmän he kokivat ahdistusta. Eri lukioissa yhteydet poikkesivat hieman toisistaan.

### 3.5.5 Koulumenestys ja tyytyväisyys arvosanoihin

Koulumenestys korreloi koko aineistossa negatiivisesti vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden sekä kokeisiin liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Lukiossa 1 tulokset vastasivat koko aineiston tarkastelua. Muissa lukioissa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulumenestyksen ja koulussa koetun ahdistuneisuuden välillä ei löytynyt.

Lukiolaisten tyytyväisyys omiin arvosanoihinsa korreloi negatiivisesti erittäin merkitsevästi koko aineistossa epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen, kokeisiin sekä vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Lisäksi selkeä negatiivinen yhteys näytti olevan tyytyväisyyden ja koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvän ahdistuneisuuden välillä. Vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden suhteen eri lukioiden tulokset vastasivat koko aineistosta saatuja tuloksia. Muilla kouluun liittyvän ahdistuneisuuden osa-alueilla lukiot näyttivät eroavan hieman toisistaan. Yhteydet ja merkitsevyystasot on esitetty edellisten tapaan taulukossa 9.

**Taulukko 9. Korrelaatiot taustamuuttujien ja ahdistuneisuuden liittyvien summamuuttujien välillä koko aineistossa ja eri lukioissa. N(koko aineisto)=279–286, N(lukio 1)=164–171, N(lukio 2)=67–69, N(lukio 3)=46**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Tyytyväisyys arvosanoihin	koko aineisto	<b>-,155**</b>	-,082	<b>-,127*</b>	<b>-,233**</b>	<b>-,349**</b>
	lukio 1	-,142	-,094	-,110	<b>-,248**</b>	<b>-,339**</b>
	lukio 2	-,095	-,026	-,072	-,143	<b>-,343**</b>
	lukio 3	<b>-,347*</b>	-,109	<b>-,330*</b>	<b>-,343*</b>	<b>-,445**</b>
Viihtyminen koulussa	koko aineisto	<b>-,185**</b>	<b>-,301**</b>	<b>-,223**</b>	<b>-,176**</b>	<b>-,193**</b>
	lukio 1	<b>-,187*</b>	<b>-,272**</b>	<b>-,199**</b>	-,106	-,228
	lukio 2	-,236	<b>-,421**</b>	<b>-,343**</b>	<b>-,448**</b>	-,167
	lukio 3	-,264	<b>-,310*</b>	-,258	-,189	-,208
Äidin koulutus	koko aineisto	-,065	-,047	-,058	-,065	-,097
	lukio 1	<b>-,170*</b>	-,147	-,106	<b>-,167*</b>	,072
	lukio 2	,078	,123	-,031	,061	,014
	lukio 3	-,026	,051	-,116	,042	<b>,308*</b>
Isän koulutus	koko aineisto	<b>-,143*</b>	-,079	-,073	-,066	-,074
	lukio 1	-,147	-,099	-,024	-,070	,093
	lukio 2	-,149	-,029	-,172	-,075	-,031
	lukio 3	-,190	-,156	-,244	-,103	,216
Ystävien määrä	koko aineisto	<b>-,225**</b>	<b>-,394**</b>	<b>-,236**</b>	<b>-,126*</b>	-,075
	lukio 1	<b>-,287**</b>	<b>-,429**</b>	<b>-,248**</b>	-,144	-,091
	lukio 2	-,079	<b>-,307*</b>	-,197	-,079	-,044
	lukio 3	-,202	<b>-,351*</b>	-,195	-,105	-,091
Perheen merkitys	koko aineisto	-,099	<b>-,173**</b>	-,107	,003	-,096
	lukio 1	-,071	<b>-,229**</b>	-,043	,084	-,069
	lukio 2	-,058	,046	-,165	-,065	-,115
	lukio 3	<b>-,350*</b>	-,260	<b>-,377**</b>	<b>-,324*</b>	-,230
Oma suhtautuminen kouluun	koko aineisto	<b>-,236**</b>	<b>-,262**</b>	<b>-,249**</b>	<b>-,204**</b>	<b>-,167**</b>
	lukio 1	<b>-,256**</b>	<b>-,239**</b>	<b>-,197*</b>	-,135	<b>-,162*</b>
	lukio 2	<b>-,331**</b>	<b>-,402**</b>	<b>-,405**</b>	<b>-,421**</b>	-,184
	lukio 3	-,196	-,233	<b>-,389**</b>	<b>-,402**</b>	<b>-,331*</b>
Koulumenestys	koko aineisto	-,044	-,039	-,045	<b>-,134*</b>	<b>-,220**</b>
	lukio 1	-,087	-,048	-,089	<b>-,169*</b>	<b>-,269**</b>
	lukio 2	-,037	-,068	,040	-,153	-,205
	lukio 3	-,005	-,003	-,120	-,068	-,130

\* Correlaton is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 3.5.6 Sukupuolten väliset erot korrelaatioissa

Taustamuuttujia ja ahdistuneisuus-summamuuttujia korreloitaessa löytyi sukupuolten välillä selkeämpiä eroja kuin eri lukioiden välillä. Sukupuolten väliset vertailut ovat myös luotettavampia, koska luokkien koot olivat suuremmat (tytöt 145, pojat 138). Korrelaatiot ja merkittävyydet on koottu taulukkoon 10.

Koulussa viihtyminen oli pojilla selkeämmin yhteydessä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen kuin tytöillä. Pojilla koulussa viihtyminen korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkiin ahdistuneisuuden summamuuttujiin. Tytöillä tilastollisesti merkitsevät yhteydet löytyivät esiin-

tymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen, kokeisiin sekä koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvään ahdistuneisuuteen.

Vanhempien koulutuksella ei ollut yhteyttä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen tytöillä eikä pojilla. Tyttöillä myöskään perheen merkitys ei ollut yhteydessä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. Pojilla perheen merkitys korreloi selkeästi epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen, esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen sekä koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvän ahdistuneisuuden kanssa.

Ystävien määrän yhteys koettuun ahdistuneisuuteen koulussa tuli eri sukupuoltenkin välillä selkeästi esiin. Pojilla ystävien määrän merkitys korostui. Heillä ystävien määrällä oli tilastollisesti erittäin vahvat negatiiviset yhteydet kaikkiin ahdistuneisuuden summamuuttujiin lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta.

Omalla suhtautumisella koulunkäyntiin näyttäisi yleisesti ottaen olevan tärkeä merkitys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. Tyttöillä tämä oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä kaikkiin ahdistuneisuuden summamuuttujiin lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Pojilla tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä sillä oli kaikkiin muihin paitsi kokeisiin liittyvään ahdistuneisuuteen.

Tytöillä koulumenestyksellä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. Kuitenkin oma tyytyväisyys arvosanoihin korreloi heillä tilastollisesti merkitsevästi kokeisiin, vanhempien suhtautumiseen sekä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Pojilla koulumenestys ja oma tyytyväisyys arvosanoihin korreloivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Mitä paremmin pojat menestyivät koulussa sekä mitä tyytyväisempiä he olivat saamiinsa arvosanoihin, sitä vähemmän he kokivat vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta.

**Taulukko 10. Korrelaatiot taustamuuttujien ja ahdistuneisuuteen liittyvien summamuuttujien välillä koko aineistossa ja sukupuolittain. N(koko aineisto)=279–286, N(tytöt)=140–145, N(poijat)=136–138**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Tyytyväisyys arvosanoihin	koko aineisto	<b>-,155**</b>	-,082	<b>-,127*</b>	<b>-,233**</b>	<b>-,349**</b>
	tytöt	<b>-,187*</b>	-,009	-,149	<b>-,315**</b>	<b>-,330**</b>
	poijat	-,118	-,146	-,118	-,144	<b>-,385**</b>
Viihtyminen koulussa	koko aineisto	<b>-,185**</b>	<b>-,301**</b>	<b>-,223**</b>	<b>-,176**</b>	<b>-,193**</b>
	tytöt	-,163	<b>-,300**</b>	<b>-,194*</b>	<b>-,240**</b>	-,129
	poijat	<b>-,273**</b>	<b>-,352**</b>	<b>-,304**</b>	<b>-,174*</b>	<b>-,279**</b>
Äidin koulutus	koko aineisto	-,065	-,047	-,058	-,065	-,097
	tytöt	,017	,026	-,022	,000	,120
	poijat	-,112	-,080	-,108	-,114	,055
Isän koulutus	koko aineisto	<b>-,143*</b>	-,079	-,073	-,066	-,074
	tytöt	-,163	-,120	-,097	-,085	,060
	poijat	-,117	-,023	-,069	-,047	,083
Ystävien määrä	koko aineisto	<b>-,225**</b>	<b>-,394**</b>	<b>-,236**</b>	<b>-,126*</b>	-,075
	tytöt	<b>-,174*</b>	<b>-,393**</b>	<b>-,242**</b>	-,071	-,010
	poijat	<b>-,328**</b>	<b>-,423**</b>	<b>-,299**</b>	<b>-,244**</b>	-,116
Perheen merkitys	koko aineisto	-,099	<b>-,173**</b>	-,107	,003	-,096
	tytöt	,002	-,078	-,083	-,046	-,141
	poijat	<b>-,234**</b>	<b>-,277**</b>	<b>-,187*</b>	,017	-,053
Oma suhtautuminen kouluun	koko aineisto	<b>-,236**</b>	<b>-,262**</b>	<b>-,249**</b>	<b>-,204**</b>	<b>-,167**</b>
	tytöt	<b>-,298**</b>	<b>-,322**</b>	<b>-,333**</b>	<b>-,311**</b>	-,123
	poijat	<b>-,217*</b>	<b>-,227**</b>	<b>-,231**</b>	-,161	<b>-,227**</b>
Koulumenestys	koko aineisto	-,044	-,039	-,045	<b>-,134*</b>	<b>-,220**</b>
	tytöt	-,024	,023	,020	-,130	-,152
	poijat	-,064	-,099	-,131	-,154	<b>-,318**</b>

\* Correlaton is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 3.6 Tavoitteiden yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen

Koko aineistoa tarkasteltaessa ahdistusta näytti ilmenevän sitä vähemmän mitä vahvemmin lukiolaiset kokivat toteuttavansa omia tavoitteitaan koulunkäynnissään. Pojilla omien tavoitteiden ja koulussa koetun ahdistuneisuuden väliset yhteydet olivat voimakkaampia kuin tyttöillä. Taulukossa 11 on esitetty lukiolaisten omien tavoitteiden yhteydet koulussa koettuun ahdistuneisuuteen.

**Taulukko 11. Opiskelulle asetettujen omien tavoitteiden yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. N(koko aineisto)=286, N(tytöt)=145, N(poijat)=138**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Omat tavoitteet	koko aineisto	<b>-,136*</b>	<b>-,176**</b>	<b>-,195**</b>	<b>-,147*</b>	<b>-,325**</b>
	tytöt	<b>-,175*</b>	<b>-,178*</b>	<b>-,183*</b>	<b>-,169*</b>	<b>-,210*</b>
	poijat	<b>-,179*</b>	<b>-,230**</b>	<b>-,257**</b>	<b>-,223**</b>	<b>-,452**</b>

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Vanhempien asettamat tavoitteet ja odotukset lukiolaisten opinnoille olivat selkeimmin yhteydessä vanhempien suhtautumiseen sekä kokeisiin liittyvään ahdistuneisuuteen. Mitä voimakkaammin lukiolaiset kokivat, että vanhemmat asettavat suuria odotuksia heidän opintojensa suhteen, sitä enemmän esiintyi myös ahdistuneisuutta. Tytöillä myös epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvällä ahdistuneisuudella oli yhteyttä vanhempien odotuksiin heidän opinnoiltaan. Korrelaatiot ja merkitsevyydet näkyvät taulukosta 12.

**Taulukko 12. Vanhempien tavoitteiden ja odotusten yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. N(koko aineisto) = 286, N(tytöt) = 145, N(poijat) = 138**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Vanhempien tavoitteet	koko aineisto	,052	-,022	,074	,159**	,502**
	tytöt	,107	,008	,116	,229**	,565**
	poijat	,026	-,030	,022	,117	,423**
Vanhempien odotukset	koko aineisto	,056	-,039	,081	,088	,446**
	tytöt	,168*	,004	,156	,174*	,529**
	poijat	,020	-,027	,025	,081	,331**
Vanhempien luottamus lukiolaisen omiin tavoitteisiin	koko aineisto	-,080	-,087	-,086	-,111	-,420**
	tytöt	-,173*	-,090	-,103	-,164*	-,453**
	poijat	-,038	-,122	-,103	-,118	-,376**

\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tutkimuksessa mukana olleet lukiolaiset kokivat opettajien asettamat menestymisen paineet hyvin ahdistaviksi. Opettajien kannustus taas lievensi kokeisiin ja vanhempien suhtautumiseen sekä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Lisäksi lukiolaisten pyrkimys täyttää opettajien asettamat tavoitteet opiskelussa korreloi selvästi positiivisesti kokeisiin liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Tytöt ja pojat erosivat pääasiassa vain kokeisiin liittyvän ahdistuneisuuden suhteen. (ks. Taulukko 13)

**Taulukko 13. Opettajien tavoitteiden ja odotusten yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen. N(koko aineisto) = 286, N(tytöt) = 145, N(poijat) = 138**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Pyrkimys täyttää opettajien asettamat tavoitteet opinnoissa	koko aineisto	,018	-,064	,061	,119*	,087
	tytöt	,150	-,006	,128	,270**	,157
	poijat	-,096	-,105	-,038	-,024	,000
Opettajien asettamat menestymisen paineet	koko aineisto	,289**	,172**	,334**	,424**	,164**
	tytöt	,282**	,127	,338**	,391**	,172*
	poijat	,188*	,156	,251**	,377**	,206*
Opettajien kannustus	koko aineisto	-,118*	-,059	-,059	-,169**	-,298**
	tytöt	-,077	-,008	-,022	-,171*	-,297**
	poijat	-,185*	-,116	-,138	-,217*	-,337**

\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 3.7 Kouluilmapiiri ja koulussa koettu ahdistuneisuus

Koulun ilmapiirillä oli tutkimuksen mukaan yhteyttä kaikkiin koulussa koetun ahdistuneisuuden osa-alueisiin lukuun ottamatta esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Mitä paremmaksi koulun ilmapiiri koettiin ja arvioitiin, sitä vähemmän lukioilaisilla näytti esiintyvän ahdistuneisuutta. Korrelaatiot näkyvät taulukosta 14.

Kun ilmapiirimuuttujia tarkasteltiin erikseen, vahvimmat yhteydet koulussa koettuun ahdistuneisuuteen havaittiin opetuksen laadulla sekä koulusta saadulla huolenpidolla, tuella ja auttamisella (oppilaiden huomioon ottaminen). Eri lukioissa tulokset olivat samansuuntaisia.

**Taulukko 14. Kouluilmapiirin yhteys lukiossa koettuun ahdistuneisuuteen. N=281**

	Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Ilmapiiri-summa	-,149*	-,066	-,213**	-,217**	-,200**
Opetuksen laatu	-,176**	-,089	-,187**	-,249**	-,238**
Työskentelyrauha	-,015	-,046	-,137*	-,040	-,107
Huolenpito, tuki ja auttaminen	-,155**	-,055	-,192**	-,203**	-,148*
Kilpailuhenkisyys	,053	,013	,089	,090	,169**
Turvallisuus ja huolenpito	-,074	,004	-,102	-,130*	-,087

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 3.8 Koulussa koetun ahdistuneisuuden yhteys lukiolaisten hyvinvointiin elämässä

Lukiolaisten koulussa koetulla ahdistuneisuudella ja sen kaikilla osa-alueilla havaittiin tutkimuksessa tilastollisesti erittäin merkitsevät yhteydet koettuun hyvinvointiin elämässä. Mitä paremmin lukiolaiset kokivat voivansa elämässään, sitä vähemmän he kokivat ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa. Kaikkien yksittäistenkin hyvinvointi-muuttujien suhteen tulokset olivat samankaltaiset.

Tytöillä ja pojilla tulokset vastasivat suurimmaksi osaksi koko aineistosta saatuja tuloksia. Eri hyvinvointi-muuttujien ja vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden välillä korrelaatiot eivät olleet kummankaan sukupuolen, varsinkaan poikien osalta, niin voimakkaita kuin muun koulussa koetun ahdistuneisuuden kohdalla. Kuitenkin itseluottamuksen, tytöillä myös elämän tyytyväisyyden, sekä vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden välillä, havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevät yhteydet. Korrelaatiot ja merkitsevyydet näkyvät taulukosta 15.

**Taulukko 15. Koulussa koetun ahdistuneisuuden yhteys elämän hyvinvointiin. N(koko aineisto)=279–280, N(tytöt)=140, N(poijat)=136–137**

		Epäonnistuminen ja väärin vastaaminen	Esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen	Koulun sosiaaliset suhteet	Kokeet	Vanhempien suhtautuminen
Elämän hyvinvointi -summa	koko aineisto	-,504**	-,437**	-,530**	-,374**	-,218**
	tytöt	-,452**	-,382**	-,566**	-,366**	-,254**
	pojat	-,572**	-,480**	-,519**	-,401**	-,203*
Arvostuksen saaminen	koko aineisto	-,359**	-,310**	-,391**	-,233**	-,180**
	tytöt	-,299**	-,269**	-,434**	-,184*	-,177*
	pojat	-,462**	-,358**	-,365**	-,321**	-,175*
Tyytyväisyys elämään	koko aineisto	-,371**	-,290**	-,358**	-,269**	-,196**
	tytöt	-,343**	-,261**	-,427**	-,308**	-,300**
	pojat	-,413**	-,308**	-,332**	-,251**	-,125
Elämän tarkoituksen kokeminen	koko aineisto	-,313**	-,271**	-,342**	-,205**	-,154**
	tytöt	-,281**	-,270**	-,355**	-,231**	-,203*
	pojat	-,372**	-,277**	-,331**	-,203*	-,116
Ahdistuneisuus	koko aineisto	,478**	,386**	,517**	,393**	,130*
	tytöt	,450**	,348**	,554**	,379**	,145
	pojat	,489**	,415**	,485**	,367**	,155
Itseluottamus	koko aineisto	-,523**	-,498**	-,529**	-,414**	-,228**
	tytöt	-,466**	-,414**	-,548**	-,391**	-,242**
	pojat	-,595**	-,563**	-,560**	-,469**	-,236**
Mieliala	koko aineisto	-,363**	-,347**	-,401**	-,252**	-,184**
	tytöt	-,361**	-,305**	-,450**	-,273**	-,192*
	pojat	-,408**	-,389**	-,406**	-,285**	-,187*

\* Correlaton is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



#### 4. Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa lukiolaisten kokemuksia kouluun liittyvästä ahdistuneisuudesta, koulun ilmapiiristä sekä elämän hyvinvoinnista. Tarkoituksena oli myös tutkia, mitkä tekijät ovat mahdollisesti yhteydessä lukiolaisten kokemaan kouluahdistuneisuuteen. Tutkimusprosessi oli kaiken kaikkiaan antoisa ja mielenkiintoinen sekä herätti ajatuksia muutostoimenpiteistä, joilla opiskelijoiden kokemaa ahdistuneisuutta voitaisiin mahdollisesti vähentää ja samalla parantaa kouluviihtyvyyttä. Yleisesti ottaen tutkimuksessa mukana olleet lukiolaiset näyttivät viihtyvän koulussa melko hyvin eikä voimakasta ahdistuneisuuttakaan suuressa määrin ilmennyt. Jotkut tilanteet lukiossa aiheuttivat kuitenkin selvästi enemmän ahdistuneisuuden kokemuksia lukiolaisille kuin toiset. Näihin ahdistuneisuuden aiheuttajiin olisi hyvä kiinnittää huomiota ja suunnata niihin mahdollisesti myös joitain toimenpiteitä, jotta koulussa viihtyminen entisestään kasvaisi ja lukiolaiset tuntuivat olonsa kouluympäristössä hyväksi ja turvalliseksi.

Kun lukiolaisten kokemaa ahdistuneisuuden määrää tarkasteltiin tutkimuksessa yleisellä tasolla, havaittiin se ilahduttava seikka, että suurin osa, 62 % vastaajista, koki ahdistuneisuutta hyvin vähän. Vain 3 % kyselyyn vastanneista koki koulutilanteet yleiselläkin tasolla erittäin ahdistaviksi. On toki tärkeää, että nämä opiskelijat, jotka tulosten mukaan olivat hyvin ahdistuneita, tunnistettaisiin ajoissa ja että he saisivat tukea opiskelulle ja koulussa ololle sekä apua jännittyneisyyteensä ja ahdistuneisuuteensa. Kuitenkin näyttää siltä, että yleisellä tasolla lukiolaiset suhtautuvat koulunkäyntiin levollisin mielin, mikä antaa positiivisen kuvan lukio-opiskelusta ainakin tutkimusaineiston osalta. On syytä kuitenkin muistaa, että tutkimuksen vastaajat saattoivat valikoitua niin, että eniten ahdistuneisuutta kokevat opiskelijat ovatkin jääneet pois tarkastelusta. Koska kuitenkin 35 % vastaajista asettui tulosten mukaan yleisen ahdistuneisuuden osalta keskitasolle, on oletettavaa, että tietyt tilanteet lukiossa aiheuttavat valtaosalle opiskelijoista enemmän ahdistuneisuutta kuin toiset. Näitä eroja tarkastellaan seuraavaksi.

Tässä tutkimuksessa lukiolaisille näytti aiheuttavan eniten ahdistuneisuutta epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen sekä esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvät tilanteet koulussa. Myös omassa tutkimusseminaariryössämme (Grönroos & Suopajarvi, 2003) tuli esiin, että auktoriteetin pelko, tilanne- ja esiintymispelko sekä väärinvastaamisen pelko laski-

vat lukiolaisten koulumotivaatiota. Vaikuttaa siltä, että esillä olo ja itsensä ilmaiseminen ovat erityisesti suomalaisille koululaisille vaikeita asioita. Tämän osoittavat monet kansainvälisetkin tutkimukset. WHO:n kouluviihtyvyystudkimuksessa (Kannas ym., 1995) suomalaiskoululaiset arvioivat opettajien rohkaisevan heitä mielipiteen ilmaisemiseen vähemmän kuin muissa maissa. Osaltaan siis opettajien kannustus ja rohkaisu jo alaluokilta lähtien vaikuttaa oppilaiden haluun tuoda omia ajatuksiaan julki. Lisäksi suomalaislapset opetetaan perinteisesti olemaan ”kilttejä” tyttöjä ja poikia sekä tottelemaan opettajaa, mikä myös vähentää halua kertoa omista mielipiteistään muille. Monissa Keski-Euroopan maissa opetusmenetelmät ovat hyvin erilaisia. Opettajaa kyllä kunnioitetaan, mutta alusta lähtien opettajat rohkaisevat myös oppilaita mielipiteidensä ilmaisemiseen. Näin kehitty monesti eläviä keskusteluja luokan kesken, mikä on melko vierasta suomalaisessa kouluympäristössä. Kun oppilaat oppivat jo pienestä pitäen pitämään omat mielipiteensä ja ajatuksensa piilossa, on ymmärrettävää, että esimerkiksi esitelmien pitäminen myös myöhemmin, on ongelmallista ja jännittävää. Mielipiteiden ilmaisemiseen olisi syytä rohkaista suomalaisissakin kouluissa jo ensimmäisestä luokasta lähtien enemmän. Tämä varmasti rikastuttaisi oppitunteja ja helpottaisi ahdistuneisuuden kokemuksia esimerkiksi myöhemmin esitelmänpitotilanteissa.

Myös epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvä ahdistuneisuus aiheutuu todennäköisesti osittain mielipiteen ilmaisemisen pelosta. Kärjistettynä voisi ajatella, että silloin harvoin kun suomalaiset oppilaat kertovat tai sanovat jotain tunnilla, he haluavat olla myös varmoja, että ajatukset ja vastaukset ovat oikeita. Toisaalta epäonnistumisen pelko juontaa juurensa varmasti syvemältä, koululaitoksen arviointiperiaatteesta, joka on lähes samanlainen muuallakin maailmassa. Kaikkia koulusuorituksia on kautta aikojen arvioitu ja oppilaita asetettu näin ollen arvojärjestykseen. Menestymisen paineet saavat aikaan ahdistuneisuutta ja epävarmuutta sekä pelkoa epäonnistumisesta. Nykyään oppilaita kannustetaan jo toisenlaiseen opiskeluun, omaan oppimiseen, omien tietojen ja taitojen harjoitteluun ja omaksumiseen omien resurssien mukaisesti. Vanha numerojärjestelmäkin on kuitenkin vielä käytössä ja jäänteet vanhasta periaatteesta, jossa oppilaat asetettiin helposti arvojärjestykseen koulumenestyksen perusteella, saattavat vielä kummitella monien opiskelijoiden mielessä, ehkäpä perintönä vanhemmilta, jotka ovat vielä käyneet läpi tiukan numeroarvostelun. Näitä asenteita olisi hyvä saada vähitellen murrettua, jotta oppilaat voisivat todella keskittyä omien taitojen kehittämiseen eikä pieniä epäonnistumisia koulussakaan tarvitsisi jännittää.

Vähiten ahdistuneisuutta tutkituille lukiolaisille näyttivät aiheuttavan koulun sosiaaliset suhteet. Todennäköistä siis on, että tutkimusaineiston lukiolaisilla on koulussa ystäviä, joiden kanssa he voivat vaihtaa ajatuksiaan tuntien ulkopuolella. Omassa tutkimusseminaariryösumme auktoriteetin pelko oli yksi suurimmista ahdistuneisuuden aiheuttajista. Toisin sanoen vanhempia ja opettajia sekä heidän suhtautumistaan koulunkäyntiin jännitettiin. Tässä tutkimuksessa vanhempien suhtautumiseen liittyvä ahdistuneisuus oli melko lievää ja sitä esiintyi enemmän pojilla kuin tytöillä. Koulun sosiaaliset suhteet -summamuuttujalle kuului niin opiskelutovereiden kuin opettajienkin kanssa toimimiseen ja keskustelemiseen liittyviä kysymyksiä. Näiden asioiden osalta lukiolaiset näyttivät tulosten mukaan selviytyvän rauhallisin mielin koulussa. Suomalaisessa koulussa opettajat ja oppilaat ovat tasavertaisia ja puhuttelu on vapaata, mikä saattaa vaikuttaa siihen, etteivät koulun sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät tilanteet aiheuta opiskelijoille ahdistuneisuutta. Mielenkiintoista tulosten perusteella on se, että mielipiteen ilmaiseminen julkisesti luokassa tuntuu olevan kuitenkin hyvin ahdistavaa, vaikka koulun sosiaaliset suhteet muuten eivät ahdistusta aiheuta. Ilmeisesti juuri suuressa joukossa puhuminen ja esiintyminen ovat lukiolaisille hankalia asioita, mutta opiskelutoverien ja opettajien kanssa muulloin kahden kesken asioiminen ja keskusteleminen tuntuvat kuitenkin helpolta.

Sukupuolten väliset erot ahdistuneisuuden kokemuksissa tulivat selkeästi esiin tässäkin tutkimuksessa. Tytöillä esiintyi kaikkien summamuuttujien osalta tilastollisesti merkitsevästi enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla lukuun ottamatta vanhempien suhtautumiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Siinä poikien keskiarvo oli tyttöjä suurempi niin koko aineistossa kuin eri lukioissakin, vaikka ero ei ollutkaan tilastollisesti merkitsevä. Yhtenä syynä tyttöjen voimakkaampaan ahdistuneisuuteen koulun eri tilanteissa on mahdollisesti tyttöihin kohdistetut suuremmat menestymisen paineet. Tyttöjen odotetaan olevan kilttejä ja hyviä oppilaita kun taas poikien koulunkäyntiä katsotaan välillä läpi sormienkin. Tytöt haluavat helposti myös itse toteuttaa heille asetettuja roolimalleja ja asettavat itselleen usein liikaa paineita. Myös pahan olon ilmaisussa on eroja sukupuolten välillä. Pojat saattavat useimmiten purkaa pahaa oloaan esim. urheiluun, kun taas tytöt pohtivat asioita enemmän mielessään ja kokevat tätä kautta voimakkaampaa ahdistuneisuutta.

Sukupuolten väliset erot ahdistuneisuudessa olivat selkeimmät lukiossa 2, jossa hyvän koulumenestystason myötä paineetkin ovat todennäköisesti suuremmat. Sukupuolten väliset erot voivat selittyä osittain myös erilaisella stressin ja kilpailutilanteen sietokyvyllä. Kilpailutilan-

teessa miehen testosteronitaso kohoaa, mikä lisää intoa ja saa miehen nauttimaan kilpailusta. Naisella testosteronitason kohoamiseen on yhteydessä myös stressihormonien tuotanto, mikä vähentää kilpailutilanteen nautittavuutta. (Vilkko-Riihelä 2001, 118.) Koulussa, jossa kilpailu ja menestymisen paineet ovat suuret, saattaa näin ollen sukupuolten väliset erot kilpailun aiheuttaman ahdistuneisuuden kokemisessa olla myös selkeämmät kuin muualla.

Yhden hyvinvointi elämässä -summamuuttujan yksittäisen muuttujan, ahdistuneisuuden, osalta sukupuolet erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Tyttöillä näytti tutkimusaineistossa esiintyvän myös elämässä yleensä enemmän ahdistuneisuutta kuin pojilla. Tämä saattaa selittyä osittain tyttöjen tavallisesti voimakkaammasta murrosiästä ja siihen liittyvistä kipuiluista ja kriittisyydestä itseään kohtaan. Tässä herkässä vaiheessa monet elämän pienetkin ongelmat tuntuvat vaikeilta ja saattavat aiheuttaa tytöille herkemmin masennusta ja ahdistuneisuutta kuin pojille. Tutkituissa lukioissa sukupuolten väliset erot hyvinvointi-muuttujilla poikkesivat toisistaan. Lukioissa 1 ja 3 eroja ei juuri ollut, lukiossa 2 taas pojat näyttivät voivan tilastollisesti merkitsevästi paremmin lähes kaikilla hyvinvoinnin alueilla. Tulos on selkeästi yhteydessä lukion 2 sukupuolten välisiin eroihin ahdistuneisuuden kokemuksissa. Tytöt olivat selvästi poikia ahdistuneempia lähes kaikilla ahdistuneisuus-summamuuttujilla. Koulussa koettu ahdistuneisuus näytti heijastuvan myös yleiseen elämän hyvinvointiin. Lukioiden välistä tulosten vertailua on kuitenkin, kuten aiemmin jo mainittiin, syytä tehdä varoen, koska aineiston koko sekä sukupuolten suhteet vaihtelivat huomattavasti eri lukioissa.

Ikäluokkien välisissä vertailuissa ei löytynyt suuria eroja ahdistuneisuuden kokemisessa. Kuitenkin kolmen luokan jaottelussa tuli esiin viitteitä siitä, että vanhimmassa ikäluokassa ahdistuneisuutta koettaisiin enemmän, keskimmaisessä taas vähiten. Tällaisia tuloksia saatiin erityisesti lukiosta 2. Vertailut ryhmät olivat kuitenkin hyvin pieniä eivätkä tulokset näin ollen ole välttämättä luotettavia. Jos tutkimuksessa olisi ollut mukana myös abiturientteja, olisi ikäluokkien välisistä eroista voinut todennäköisesti vetää tarkempia johtopäätöksiä. Saattaa olla, että lukioon tullessaan uuden jännittäminen lisää ahdistuneisuuden kokemuksia. Kun taas lähestytään ylioppilaskirjoituksia ja lukion loppua, ahdistuneisuus taas lisääntyy. Ylioppilaskirjoitusten aiheuttama ahdistuneisuus ei ollut kuitenkaan tässä tutkimuksessa oleellista, joten arvailut niiden vaikutuksesta lukiolaisten kouluahdistuneisuuteen jätetään tästä tarkastelusta pois.

Tutkimuksessa mukana olleita lukioita vertailtiin kouluahdistuneisuuden, koulun ilmapiiriin, koulumenestyksen sekä elämän hyvinvoinnin suhteen. Tilastollisesti merkitseviä eroja ei lukioiden välillä löytynyt kouluahdistuneisuuden eikä elämän hyvinvoinnin osalta. Keskiarvojen perusteella ahdistuneisuutta ilmeni kuitenkin eniten lukiossa 2, jossa myös koulumenestys sekä koulun ilmapiiri olivat tilastollisesti merkitsevästi parempia kuin muissa lukioissa. Myös kilpailuhenkisyttä esiintyi keskiarvojen perusteella lukiossa 2 eniten. Menestymisen paineet ja keskinäinen kilpailu lukiossa voivat saada aikaan ahdistuneisuutta monissa koulun tilanteissa. Toisaalta menestys myös motivoi lukiolaisia opiskelemaan ja motivaation kautta koulun ilmapiiriinkin koetaan hyväksi. Vaikka paineet ovat kovat, kaikilla on myös halu päästä kouluun, opiskella ja menestyä. Näin ollen koulussa olemista ja kouluympäristöä ei pidetä vastenmielisenä vaan päinvastoin innostavana. Lukion 2 omilla internet-sivuillakin tuodaan esiin tavoitteet viihtyisän opiskeluilmapiiriin luomisesta. Tämän tutkimuksen tulos on ristiriidassa Olkinuoran ja Mattilan (2001, 21) oletuksen kanssa siitä, että viihtyvyys ja ilmapiiri ovat huonoja sekä kouluissa, joissa on heikosti motivoituneita oppilaita että ns. eliittikouluissa, joissa on kunnianhimoisia ja kilpailuhenkisiä oppilaita.

Taustamuuttujista erityisesti viihtyminen koulussa, ystävien määrä, oma positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin sekä tyytyväisyys omiin arvosanoihin korreloivat negatiivisesti ahdistuneisuuden kanssa. Koulumenestyksellä ei näyttänyt olevan merkittävää yhteyttä muuta kuin kokeisiin ja vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Sen sijaan lukioilaisille näytti olevan tärkeämpää se, kuinka tyytyväisiä he ovat omiin arvosanoihinsa. Erityisesti lukiossa 3 tämä korostui. Koulumenestyksellä oli sen sijaan yhteyttä ahdistuneisuuteen ainoastaan lukion 1 opiskelijoilla. Koulumenestys oli tulosten mukaan tilastollisesti merkitsevästi alhaisin lukion 1 opiskelijoilla, mikä saattaa vaikuttaa siihen, että menestys koulussa säätelee myös ahdistuneisuuden kokemuksia koulun eri tilanteissa. Erityisesti paineita loivat kokeet sekä vanhempien suhtautuminen opiskelijoiden koulunkäyntiin.

Tyytyväisyys arvosanoihin korreloi ahdistuneisuuden kokemuksiin koulussa voimakkaammin tytöillä kuin pojilla. Tytöt ovat usein omaksuneet kiltin ja tunnollisen tytön roolin ja ovat kriittisempiä itseään ja omaa menestymistään kohtaan. Pojilla tyytyväisyys arvosanoihin korreloi negatiivisesti ainoastaan vanhempien suhtautumiseen liittyvän ahdistuneisuuden kanssa. Pojilla tätä ahdistuneisuutta esiintyi myös keskiarvojen perusteella enemmän kuin tytöillä. Tämä tulos on sikäli mielenkiintoinen, että yleensä ajatellaan, ettei pojilta vaadita koulunkäynnin ja menestymisen suhteen niin paljon kuin tytöiltä. Onko kyse mahdollisesti sitten

siitä, että tytöt ovat oppineet opiskelemaan itseään varten, pojat sen sijaan pyrkivät menestymään vanhempiensa tähden? Tämän tulkinnan tekee ristiriitaiseksi kuitenkin se tutkimuksen tulos, että vanhempien tavoitteiden ja odotusten yhteys koulussa koettuun ahdistuneisuuteen oli voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Tytöillä vanhempien odotukset ja tavoitteet heidän koulunkäynnilleen olivat positiivisessa yhteydessä kokeisiin, epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen sekä vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen, pojilla vain viimeksi mainittuun.

Omien tavoitteiden toteuttaminen koulussa oli lukiolaisille tulosten mukaan erittäin merkityksellistä ahdistuneisuuden kokemusten kannalta. Itsensä toteuttamisen tarve on myös Maslowin tarvehierarkiassa korkeimmalla tasolla. Tämän tason saavuttaminen on mallin mukaan kaikkien ihmisten tavoitteena. Näin ollen on luonnollista, että myös lukio-opiskelussa itsensä ja omien tavoitteidensa toteuttaminen vapauttaa ja vähentää sitä kautta ahdistuneisuuden kokemuksia koulun eri tilanteissa.

Opettajien toiminnan yhteys lukiolaisten ahdistuneisuuden kokemuksiin koulussa oli tulosten mukaan selkeä. Opettajien asettamat menestymisen paineet olivat positiivisessa yhteydessä ahdistuneisuuden kokemusten kasvun kanssa kaikilla kouluahdistuneisuus-summamuuttujilla niin tytöillä kuin pojillakin. Opettajien kannustus oli sen sijaan negatiivisessa yhteydessä ahdistuneisuuden kokemusten kanssa. Erityisesti epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen, kokeisiin sekä vanhempien suhtautumiseen liittyvä ahdistuneisuus näytti vähenevän opettajien kannustuksen myötä. Tähän asiaan olisi hyvä kiinnittää huomiota niin lukioissa kuin muissakin kouluissa. Opiskelijat kokevat ilmeisen helposti opettajien asettavan heille liiallisia menestymisen paineita, mikä taas saattaa aiheuttaa enemmän ahdistuneisuuden kokemuksia. Opettajien tulisi pyrkiä ennemminkin kannustamaan ja tukemaan opiskelijoita omaan oppimiseen ja itsensä kehittämiseen kuin hyvien arvosanojen tavoittelemiseen ja menestymiseen.

Koulussa viihtyminen oli luonnollisesti yhteydessä ahdistuneisuuden kokemuksiin kaikilta osin. Eri lukioissa viihtyminen oli yhteydessä hieman eri koulun tilanteissa koettuun ahdistuneisuuteen, pääosin kuitenkin epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen, esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen sekä koulun sosiaalisiin suhteisiin liittyvään ahdistuneisuuteen. Voi olla, että viihtyminen koulussa vaikuttaa niin, ettei julkisia tilanteita pelätä tai jännitetäkään paljon. Tilanne voi olla myös toisinpäin. Jos koulun sosiaaliset ja julkiset tilanteet eivät aiheuta opiskelijoille ahdistuneisuutta, myös viihtyminen koulussa paranee.

Tulosten mukaan ystävyys-suhteet ovat lukiolaisille hyvin tärkeitä ja vaikuttavat myös kokemuksiin koulusta. Mitä enemmän lukiolaisilla oli ystäviä elämässään, sitä vähemmän he kokivat myös ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa. Vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen ystävien määrä ei tosin vaikuttanut. Erityisesti lukiossa 1 ystävien määrän merkitys korostui. Ystäviltä lukiolaiset saavat varmasti tukea ja heidän kanssaan voi myös puhua vaikeista asioista ja jännittävistä tilanteista koulussa. Tuen ja puhumisen kautta ahdistuneisuuden kokemukset lievenevät. Yksinäisyys on yhteiskunnassamme kasvava ongelma. Kouluympäristössä se voi ilmetä pelkoina, jännittyneisyytenä ja ahdistuneisuutena. Koulussa toverisuhteita voitaisiin pyrkiä tukemaan esimerkiksi ryhmätöiden muodossa tai harrastustoiminnan kautta.

Lukiolaisten omalla suhtautumisella koulunkäyntiin oli suuri merkitys heidän ahdistuneisuuden kokemuksiin koulun eri tilanteissa niin koko aineistoa kuin eri lukioitakin tutkittaessa. Oppilaiden asenteita koulunkäyntiä kohtaa tulisikin pyrkiä kehittämään positiiviseen suuntaan jo alaluokilta lähtien. Kun oppilaat ymmärtävät, mikä merkitys koulunkäynnillä heidän tulevaisuutensa ja oman oppimisensa sekä kehittymisensä kannalta on, muuttuu suhtautuminen koko koulunkäyntiin. Jos näitä asenteita ja oppilaiden omaa oppimista ja elämää varten opiskelemista tuetaan koko koulu-uran ajan, myös jännittäminen ja ahdistuneisuus voivat vähentyä.

Koko aineistoa tutkittaessa vanhempien koulutuksella ei yllättäen näyttänyt olevan yhteyttä tutkittujen lukiolaisten koulumenestykseen eikä myöskään ahdistuneisuuden kokemuksiin koulussa. Lukioiden välillä tulokset olivat kahtalaisia. Äidin koulutustason nousu oli yhteydessä hyvään koulumenestykseen ainoastaan lukiossa 3, jossa äidin koulutustasolla olikin positiivinen yhteys vanhempien suhtautumiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Lukiossa 1 sen sijaan äidin koulutustason nousu olin negatiivisessa yhteydessä kokeisiin sekä epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen. Lukiossa 2 ei löytynyt minkäänlaisia yhteyksiä. Isän koulutustaso korreloi ainoastaan koko aineistoa tutkittaessa epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen negatiivisesti. Vanhempien koulutustaso ja status ei enää nykyään vaikuta samalla lailla nuorten valintoihin ja menestymiseen koulussa kuin ennen.

Perheen merkitys kouluahdistuneisuuden kokemuksissa korostui lukiossa 3. Mitä tärkeämmäksi perhe koettiin, sitä vähemmän esiintyi epäonnistumiseen ja väärin vastaamiseen, koulun sosiaalisiin suhteisiin sekä kokeisiin liittyvää ahdistuneisuutta. Koko aineistoa tarkasteltaessa negatiivinen yhteys löytyi ainoastaan perheen merkityksen sekä esiintymisen ja mielipiteen ilmaisemisen väliltä. Perheen tuki ja kannustus sekä perheessä opitut sosiaaliset vuorovaikutustaidot voivat vähentää lukiolaisten ahdistuneisuuden kokemuksia koulussa merkittävästi. Perheen merkitys näytti tulosten mukaan olevan pojilla merkittävästi olennaisempi ahdistuneisuuden kokemuksiin liittyvä tekijä kuin tytöillä. Tytöt ovat lukiossa useimmiten jo murrosiän loppupuolella tai sen ohittaneet ja näin itsenäisempiä ja riippumattomampia perheestään kuin pojat. Perhe voi antaa pojille enemmän sellaista tukea ja turvaa, joka heijastuu myös ahdistuneisuuden kokemusten vähenemiseen koulun eri tilanteissa.

Koulun ilmapiiri -summamuuttuja korreloi negatiivisesti kaikkien ahdistuneisuuden summamuuttujien kanssa lukuun ottamatta esiintymiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen liittyvää ahdistuneisuutta. Yksittäisistä ilmapiirimuuttujista erityisesti opetuksen laatu sekä koulusta saatu huolenpito, tuki ja auttaminen oli yhteydessä koulun eri tilanteissa koettuun ahdistuneisuuteen sitä vähentäen. Koulun ilmapiiritekijöihin panostaminen siis kannattaa, jos jo pienet tuki- ja aputoimet sekä kokemukset huolenpidosta koulussa parantavat opiskelijoiden hyvinvointia kouluympäristössä. Opetuksen laatuun lukiolaiset kiinnittävät myös jo tarkasti huomiota. He ymmärtävät jo opiskelun tärkeyden paremmin kuin alemmilla luokilla ja osaavat tämän vuoksi myös vaatia laadukasta opetusta oman oppimisensa ja kehittymisensä tueksi.

Yleisellä hyvinvoinnilla elämässä sekä koulussa koetulla ahdistuneisuudella oli merkittävät yhteydet keskenään. Mitä paremmin lukiolaiset arvioivat voivansa elämässään sitä vähemmän he ilmoittivat myös kokevansa ahdistuneisuutta koulun eri tilanteissa. Saatu tulos on odotettu. Elämässä koetut ilot ja surut vaikuttavat usein kokonaisvaltaisesti kaikkeen toimintaamme ja kaikilla elämänaalueillamme. Näin ollen on luonnollista, että elämän hyvinvoinnilla on yhteyttä myös lukiolaisten koulussa kokemaan ahdistuneisuuteen. Viettäväthän lukiolaiset koulussa suuren osan valveillaoloajastaan. Oppilashuollon toiminnalla on tässä asiassa tärkeä asema koulussa. Opiskelijoiden tukeminen ja auttaminen elämän kaikissa ongelmatilanteissa vaikuttaa hyvän elämänlaadun saavuttamiseen ja sitä kautta myös hyvinvointiin ja viihtymiseen koulussa.



Tutkimuksesta saadut tulokset olivat osittain odotettuja ja vastasivat aikaisemmista tutkimuksista saatuja tuloksia. Tästä huolimatta tutkimusprosessi oli antoisa ja paljon ajattelemisen aihetta antava. Huolimatta muutamista aineistoon liittyvistä puutteista uskon tutkimuksen antaneen melko hyvin viitteitä siitä, millaisissa tilanteissa lukiolaiset kokevat eniten ahdistusta sekä miten he kokevat koulun ilmapiirin sekä oman yleisen hyvinvointinsa elämässä. Lukio-opiskelu on nuorille tärkeä tiedollisen ja henkisenkin kasvun ja kehittymisen aika. Koulussa vietetään suuri osa päivästä ja kouluun liittyvien tehtävien parissa aikaa kuluu vielä lisää. Tämän vuoksi opiskelijoiden viihtymiseen sekä pahaan oloon ja jännittämiseen tulisi puuttua ajoissa tarpeellisilla tukitoimenpiteillä. Koulun ilmapiirillä ja opiskelijoiden yleisellä hyvinvoinnilla on tärkeä merkitys ahdistuneisuuden kokemuksiin koulussa.

## **Kiitokset**

Pro gradu -työni valmistumiseen ovat myötävaikuttaneet monet henkilöt. Haluan ensinnäkin kiittää ohjaajaani, Tampereen yliopiston psykologian laitoksen johtajaa, professori Markku Ojasta kärsivällisyydestä ja ajasta sekä opettavaisesta ja kannustavasta ohjauksesta viimeisen vuoden aikana. Lämmin kiitos myös niille lukioiden rehtoreille ja ryhmäohjaajille, jotka mahdollistivat tutkimusaineiston keruun kouluilla. Kiitos myös teille, jotka vastasitte kyselyyn ja teitte näin koko tutkimuksen mahdolliseksi. Lisäksi haluan kiittää siskoani Sannaa, joka auttoi minua monella tapaa tutkimuksen eri vaiheissa. Lopuksi vielä kiitos rakkaalle miehelleni Jukalle korvaamattomasta avusta ja tuesta tutkimusprosessin aikana.

## Lähdeluettelo

- Achté, K., Alanen, Y. O. & Tienari, P. (1982). Toinen uudistettu painos. Psykiatria meille kaikille. Juva: WSOY.
- Aho, S. (1995). Lukiolainen nuori. Nuorten moraaliajattelu, minäkäsitys, sosiaaliset suhteet, kouluasenteet ja opiskelumotiivit sekä niiden muuttuminen lukioaikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:172. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.
- Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. Great Britain: Methuen & Co. Ltd.
- Askola, M. (1985). Kouluahdistuneisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (1966). Review and appraisal. Teoksessa J. W. Atkinson & N. T. Feather (toim.) A theory of achievement motivation. New York: Wiley.
- Blagg, N. (1987). School phobia and its treatment. London: Croom Helm.
- Bootzin, R. R. & Max, D. (1980). Learning and behavioral theories. Teoksessa I. L. Kutash, L. B. Schlesinger & associates (toim.) Handbook on stress and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Brunell, V. (1993). Är den finlandssvenska grundskolan en trivselskola? Teoksessa V. Brunell & P. Kupari (toim.) Peruskoulu oppimisympäristönä. Peruskoulun arviointi 90-tutkimuksen tuloksia. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Kirjapaino Oma.
- Brunell, V., Kannas, L., Levälahti, E., Tynjälä, J. & Välimaa, R (1996). Livskvalitet i skolan. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 5/1996. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino Oy.
- Buechler, S. & Izard, C. (1980). Anxiety in childhood and adolescence. Teoksessa I. L. Kutash, L. B. Schlesinger and associates (toim.) Handbook on stress and anxiety. United States of America: Jossey-Bass Publishers.
- Csóti, M. (2003). School phobia, panic attacks and anxiety in children. (Verkkokirja) London: J. Kingsley Publishers Philadelphia.
- Diener, E. & Seligman, E. P. (2002). Very happy people. Psychological Science 13, 1, 81-84.

Freud, S. (1981). Johdatus psykoanalyysiin. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Grönroos, P. & Suopajarvi, T. (2003). Lukiolaisten kouluun liittyvä ahdistuneisuus, koulumotivaatio ja koulussa menestyminen: Kyselytutkimus tamperelaisen lukion opiskelijoille. Psykologian tutkimusseminaarityö. Tampereen yliopisto.

Headey, B. & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (toim.) Subjective well-being. An interdisciplinary perspective. Great Britain: Pergamon Press.

Hermanson, E. (2001). Koululaisten terveydentila. Teoksessa Koululaisten terveys Konsensuskokous 12.–14.11. 2001. Vammala: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia.

Holopainen, P. & Lehtonen, P. (1994). Kohti oppimista tukevaa kouluympäristöä. Teoksessa H. Peltonen (toim.) Koulun terveyden arvoitusta pohtimassa. Helsinki: Opetushallitus.

Hutri, M. (1980). Lukiolaisten kouluahdistuneisuus ja psykosomaattiset oireet. Kasvatustieteen laudatur-tutkielma: Helsingin yliopisto.

Kannas, L., Välimaa, R., Liinamaa, A. & Tynjälä, J. (1995). Oppilaiden kokemuksia kouluviihtyvyydestä ja kuormittuneisuudesta sekä koulukiusaamisesta Euroopassa ja Kanadassa. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus.

Kantola, P. (1989). Koulu fyysisenä ympäristönä. Teoksessa P. Lahti & M. Keinonen (toim.) Minne koulu on menossa? Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. Helsinki: Tammi.

Kaplan, H. S. (1974). The new sex therapy: Active treatment of sexual dysfunctions. New York: A Brunner/ Mazel Publication & Quadrangle/ The New York Times Book Co.

Kilpelä, H. (1982). Sosiaalinen ahdistuneisuus Sodankylän kunnan peruskoulun yhdeksännen luokan oppilailla. Sosiaalihuoltajatutkimuksen tutkielma: Tampereen yliopisto.

Koivumäki, E. (1980). Koulusuoritusten motivaatioperusta. Opettajan vaikutustavan ja oppilaan piirteiden yhdysvaikutuksesta oppilaan koulumenestykseen. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 79.

Koppinen, A. & Ojanen, S. (1980). Pelkääkö lapsesi koulua: koulupelko tutkimuksen valossa. Helsinki: Otava.

Kosonen, P. (1991). Opiskelun mielekkyys ja opintomotiivaatiot lukiossa. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 44. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Leino, R. (1993). Peruskoulun 6. luokkalaisten koulupeloista: Tutkimus Tampereen Lielahden ja Lentävänniemen ala-asteilla. Nuorisotyön tutkinnon tutkielma. Tampereen yliopisto.

Levitt, E. E. (1968). The psychology of anxiety. London: Staples Press Ltd.

Liinamo, A. & Kannas, L. (1995). Viihdynkö, pärjäänkö, selviänkö turvallisesti: koulunkäynti oppilaiden kokemana. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyyys. Helsinki: Opetushallitus.

Mikkonen, K. & Partanen, A. (2001). Lukio ja ammatillinen koulutus nuoren oppimisympäristönä – ystävyysuhteiden, kouluviihtyvyyden ja kouluilmapiirin tarkastelua. Sosiaalitieteiden ja sosiaalityön opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto.

Ojanen, M. (2001). Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura.

Ojanen, S. (1977). Koulukieltäytyminen foobisen dynamiikan pohjalta. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia n:o 57. Helsingin yliopisto.

Olkinuora, E. & Mattila, E. (2001). Oppilaan koulutyön mielekkyyden ja koulujen kasvatustoiminnan edellytysten arviointia. Teoksessa E. Olkinuora & E. Mattila (toim.) Miten menee peruskoulussa? Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 195. Turku: Turun yliopisto.

Opetusministeriön työryhmien muistioita 13 (2002). Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. Helsinki: Opetusministeriö.

Patjas, E. (1976). Koulusuoritusten motivaatioperusta. Ahdistuneisuus ja suoritusmotivaatio arvosanojen selittäjinä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 49.

Pelkonen, R. (1990). Koulun monet mahdollisuudet oman työnsä uudistamiseen. Teoksessa J. Välijärvi (toim.) Lukio uudistaa opetustaan. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja B. Teoriaa ja käytäntöä 50. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

Persson, R. (2002). Trait anxiety as a determinant of psychological test results. Lund university.

- Phillips, B. N. (1978). *School stress and anxiety. Theory, research and intervention*. New York: Human sciences press.
- Phillips, B. N., Martin, R. P. & Meyers, J. (1972). *Interventions in relation to anxiety in school*. Teoksessa C.D. Spielberger (toim.) *Anxiety – current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Phillips, B. N., Pitcher, G. D., Worsham, M. E. & Miller, S. C. (1980). *Test anxiety and the school environment*. Teoksessa I. G. Sarason (toim.) *Test anxiety: theory, research, and applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Piirinen, M. & Salo, A. (1991). *Kouluahdistuneisuus ja koulupelko: tutkimus kouluahdistuneisuuden ja koulupelon esiintymisestä peruskoulun 7. luokkalaisilla. Nuorisotyön tutkinnon tutkielma*. Tampereen yliopisto.
- Regné, E. G. (1965). *Kouluikäisten mielenterveys*. Jyväskylä: K. J. Gummerus osakeyhtiö.
- Rotola-Pukkila, A. (1983). *Pelko ja kouluympäristö – paikallistutkimus Kauhajoen kunnan peruskoulun yläasteella. Sosiaalihuoltajatutkinnon avoimuuden linjan tutkielma*. Tampereen yliopisto.
- Rowan, D. & Eayrs, C. (1987). *Fears and anxieties*. Hong Kong: Longman.
- Salecl, R. (2004). *On anxiety*. Great Britain: Routledge.
- Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. & Kannas, L. (1998). *Achieving health and educational goals through schools – a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school*. *Health Education Research. Theory and practice*. Vol. 13 no. 3, 383-397.
- Sarason, I. G. (1980). *Introduction to the study of test anxiety*. Teoksessa I. G. Sarason (toim.) *Test anxiety: Theory, research, and applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). *Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being*. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (toim.) *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*. Great Britain: Pergamon Press.
- Sieber, J. E. (1980). *Defining test anxiety: problems and approaches*. Teoksessa I. G. Sarason (toim.) *Test anxiety: theory, research, and applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Soininen, M. (1989). Peruskoulun ala-asteen oppilaiden kouluviihtyvyydestä. Teoksessa E. Korpinen, E. Tiihonen & P. Tuomi (toim.) Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. Teoksessa C. D. Spielberger (toim.) Anxiety and behavior. New York: Academic press.

Spielberger, C. D. (1972a). Anxiety – current trends in theory and research. New York: Academic Press.

Spielberger, C. D., Lushene, R. E. & McAdoo, W. G. (1977). Theory and measurement of anxiety states. Teoksessa R. B. Cattell & R. M. Dreger (toim.) Handbook of modern personality theory. USA: Hemisphere Publishing Corporation.

Toskala, A. (1982). Pelot. Neuroottinen ahdistuneisuus – mitä se on ja miten siitä voi päästä. Juva: WSOY.

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (toim.) Subjective well-being. An interdisciplinary perspective. Great Britain: Pergamon Press.

Vilkko-Riihelä, A. (2001). Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Watson, R. I. & Lindgren, H. C. (1979). Psychology of the child and the adolescent. Neljäs painos. New York: Macmillan Publishing Co.

Wolman, B. B. (1979). Lapsen pelot. Keuruu: Otava.

[www.anxietycare.org.uk](http://www.anxietycare.org.uk) Luettu 20.9. 2005.

Young, J. G., Brasic, J. R., Kisnadwala, H. & Leven, L. (1990). Strategies for research on school refusal and related nonattendance at school. Teoksessa C. Chiland & J. G. Young (toim.) Why children reject school. Views from seven countries. United States, Binghamton NY: Yale university.

## Liite 1. Kyselylomake

# Lukiolaisten kokemuksia opiskelusta ja kouluilmapiiristä

Hyvät oppilaat,

Olen Tampereen yliopiston psykologian opiskelija ja teen pro gradu –työtäni lukio-opiskeluun liittyen. Gradun ohjaajanani toimii psykologian laitoksen johtaja Markku Ojanen.

Tarkoitukseni on selvittää, miten lukiolaiset kokevat koulunkäynnin, koulun eri tilanteet, koulun ilmapiirin sekä elämänsä yleensä. Toivon, että vastaat kyselylomakkeessa esitettyihin kysymyksiin huolellisesti ja rehellisesti ja tuot rohkeasti esiin sen, miltä sinusta itsestä koulunkäynti tuntuu sekä miten voit elämässä yleensä.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tulevat vain tutkimuksen tekijän tietoon. Sinun ei tarvitse kirjoittaa nimeäsi paperiin. Kaikki vastaukset käsitellään tilasto-ohjelman avulla, joten yksittäisiä vastauksia ei tulla analysoimaan. Kyselylomakkeen mukana sait kirjekuoren, johon voit itse sulkea valmiin vastauspaperisi.

Kyselylomakkeen alussa on muutamia perustietoja sinusta ja vanhemmistasi sekä kysymyksiä koulumenestykseesi sekä kouluviihtyvyyteesi liittyen. Näiden jälkeen tulee joukko kysymyksiä, jotka liittyvät sinun omiin kokemuksiisi koulusta ja opiskelusta. Yhtenä teemana tässä on koulussa koettu jännittäminen ja ahdistuneisuus. Kyselylomakkeen lopussa on kysymyksiä koulun ilmapiiristä sekä omasta hyvinvoinnistasi elämässä. Toivon, että luet jokaisen kysymyksen huolellisesti läpi ja vastaat niihin annettujen ohjeiden mukaisesti. Jos kysymykseen ei ole annettu valmiita vastausvaihtoehtoja, kirjoita vastauksesi sille varatulle viivalle.

Kaikkiin kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista. Voit kuitenkin omalla vastaamisellasi tuoda esiin tärkeää tietoa niin oman tutkimukseni kuin oman koulusi viihtyvyydenkin kannalta. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Tiina Suopajarvi  
Psykologian opiskelija  
Tampereen yliopisto

Markku Ojanen  
Psykologian laitoksen johtaja  
Tampereen yliopisto



## Kyselylomake

### 1. Sukupuoli

1. tyttö
2. poika

### 2. Ikäni on \_\_\_\_\_ vuotta

### 3. Monesko vuosi tämä on sinulle lukiossa? \_\_\_\_\_

Seuraavat väittämät liittyvät koulumenestykseen. Rengasta se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa koulumenestystäsi. Vaihtoehdot ovat:

- 1=aina
- 2=usein
- 3=silloin tällöin
- 4=harvoin
- 5=en koskaan

	aina	usein	silloin tällöin	harvoin	en koskaan
4. Saan kokeissa arvosanoja 9-, 9, 9+, 9½, 10-, 10	1	2	3	4	5
5. Saan kokeissa arvosanoja 7-, 7, 7+, 7½, 8-, 8, 8+, 8½	1	2	3	4	5
6. Saan kokeissa arvosanoja 5-, 5, 5+, 5½, 6-, 6, 6+, 6½	1	2	3	4	5
7. Saan kokeissa arvosanoja 4-, 4, 4+, 4½	1	2	3	4	5

### 8. Oletko itse tyytyväinen arvosanoihisi? Ympyröi sopiva numero.

erittäin tyytymätön	1
melko tyytymätön	2
en tyytyväinen enkä tyytymätön	3
melko tyytyväinen	4
erittäin tyytyväinen	5

Seuraavaksi näet listan tuttuja oppiaineitasi lukiossa. Ympyröi kunkin oppiaineen kohdalta sopivin vaihtoehto sen mukaan, mistä oppiaineesta pidät, mistä taas et pidä. Vaihtoehdot ovat:

- 1= en pidä ollenkaan tästä oppiaineesta
- 2= pidän melko vähän tästä oppiaineesta
- 3= pidän jonkin verran tästä oppiaineesta
- 4= pidän melko paljon tästä oppiaineesta
- 5= pidän erittäin paljon tästä oppiaineesta

	en ollenkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
9. Äidinkieli	1	2	3	4	5
10. Englanti	1	2	3	4	5
11. Ruotsi	1	2	3	4	5
12. Saksa	1	2	3	4	5
13. Ranska	1	2	3	4	5
14. Muu kieli, mikä? _____	1	2	3	4	5
15. Matematiikka	1	2	3	4	5
16. Fysiikka	1	2	3	4	5
17. Kemia	1	2	3	4	5
18. Biologia	1	2	3	4	5
19. Maantieto	1	2	3	4	5
20. Historia ja yhteiskuntaoppi	1	2	3	4	5
21. Uskonto tai elämäkatsomustieto	1	2	3	4	5
22. Kuvaamataito	1	2	3	4	5
23. Musiikki	1	2	3	4	5
24. Liikunta	1	2	3	4	5
25. Filosofia	1	2	3	4	5
26. Psykologia	1	2	3	4	5
27. Terveystieto	1	2	3	4	5

28. Miten viihdyt koulussa yleisesti?

erittäin huonosti	1
melko huonosti	2
en hyvin enkä huonosti	3
melko hyvin	4
erittäin hyvin	5

29. Äitini koulutus on	1	peruskoulu
	2	lukio
	3	ammattikoulu
	4	opisto tai ammattikorkeakoulu
	5	yliopisto tai korkeakoulu

30. Isäni koulutus on	1	peruskoulu
	2	lukio
	3	ammattikoulu
	4	opisto tai ammattikorkeakoulu
	5	yliopisto tai korkeakoulu

31. Äitini ammatti on \_\_\_\_\_

32. Isäni ammatti on \_\_\_\_\_

33. Kuinka paljon sinulla on elämässäsi hyviä ja luotettavia ystäviä, joiden kanssa voit säännöllisesti puhua sinulle tärkeistä tai mieltäsi painavista asioista? Ympyröi lähinnä elämäntilannettasi vastaava vaihtoehto.

ei hyviä ystäviä lainkaan	1
1 hyvä ystävä	2
2 hyvää ystävää	3
3-5 hyvää ystävää	4
yli 5 hyvää ystävää	5

Lukio ja siellä opiskelu koetaan hyvin eri tavoin. Joillakin kokemukset lukio-opiskelusta ovat myönteisiä, joillakin kielteisiä. Monilla opiskeluun liittyy useita eri tuntemuksia. Alla on erilaisia väittämiä liittyen kokemuksiisi ja tuntemuksiisi koulusta ja opiskelusta. Yhtenä teemana on koulussa koettu ahdistuneisuus. Monet ihmiset tuntevat jännitystä, pelkoa tai ahdistusta erilaisissa tilanteissa. Myös koulussa voi olla tällaisia tilanteita, jolloin ihminen tuntee olonsa jostakin syystä jännittyneeksi. Pyydämme sinua lukemaan väittämät ja vastaamaan niihin asteikolla 1–10. Sinun on siis tarkoitus vastata siihen, kuinka usein alla kuvatut väittämät pitävät omasta mielestäsi paikkansa sinun kohdallasi. Valitse ja rengasta se vaihtoehto, joka sinusta tuntuu sopivimmalta. Rengasta vain yksi vastausvaihtoehto, ja pyri vastaamaan jokaiseen väittämään.

1=ei koskaan  
10=aina

	ei koskaan										aina
34. Ennen kokeita minulla on vatsakipuja.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
35. Pelkään joitakin oppilaita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
36. Punastelen, kun joudun lukemaan ääneen luokan edessä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
37. Minua pelottaa keskustella kahden kesken opettajan kanssa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
38. Käteni vapisevat, kun joudun kirjoittamaan taululle.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
39. Minun on vaikea saada unta ennen tärkeitä kokeita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
40. Opiskelu on mielekästä ja olen asettanut itselleni sen suhteen tavoitteita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
41. Minua hermostuttaa, jos opettaja jää kokeen aikana seisomaan minun viereeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
42. Jätän kotitehtävät tekemättä, ellen varmasti osaa tehdä niitä oikein.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43. Pyrin menestymään koulussa täyttääkseni ne tavoitteet, joita opettajat ovat minulle asettaneet.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
44. Unohdan helposti vastauksen, jos sitä minulta äkkiä kysytään.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
45. Koko luokan huomion kohteena on mukava olla.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
46. Olen hermostunut, jos meillä on kokeet.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
47. Vanhempani ovat asettaneet opiskelulleni tavoitteita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

	ei koskaan									aina
48. Pelkään, että minua kiusataan välitunnilla.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49. Kokeissa unohdan helposti asioita, jotka varmasti muistin ennen koetta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50. Opettajanhuone tuntuu pelottavalta paikalta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51. Vanhempani odottavat opinnoiltani paljon.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52. Uskallan ilmaista mielipiteeni koulutovereilleni, vaikka olisinkin eri mieltä heidän kanssaan.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53. Esiinnyn mielelläni luokan edessä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Ennen vaikeitakin kokeita pysyn rauhallisena.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
55. On vaikea saada sanaa suustaan, kun keskustele opettajan kanssa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56. Pelkään esiintymistä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57. Koepaperini tulee helposti suttuiseksi, koska hermostun ja joudun käyttämään kumia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58. Opettajat koulussa asettavat minulle suuria menestymisen paineita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59. Viitään vain, jos olen varma, että tiedän oikean vastauksen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60. Jännitän esitelmän pitämistä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61. Tuntuu epämiellyttävältä, jos vastaan tunnilla kysymyksiin väärin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
62. Kouluasiat huolestuttavat minua.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
63. Jännitän tiettyä opettajaa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64. Pelkään vastaavani väärin opettajan esittämiin kysymyksiin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65. Jännittäminen rajoittaa koulunkäyntiäni ja elämäni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
66. Vanhempani antavat minun hoitaa itse omat kouluasiani ja luottavat siihen, että minulla on koulun suhteen omat tavoitteeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

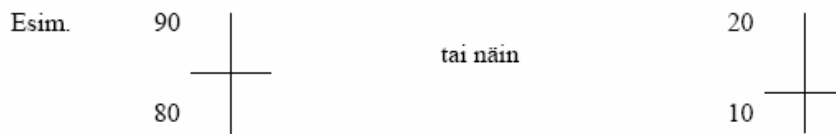
	ei koskaan									aina
67. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista suuressa ikäisteni joukossa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
68. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista joukossa, jossa opettaja on läsnä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
69. Pelkään epäonnistuvani koulussa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
70. Pelkään näyttää vanhemmilleni kokeitani.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
71. Tiedän itse, mitä opiskelullani tavoittelen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
72. Jännitän vuoroni tuloa, kun opettaja alkaa kysellä riveittäin tai aakkosjärjestyksessä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
73. Jännitän vastaamista silloin, kun pitää antaa pidempi vastaus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74. Hermostun joutuessani koko luokan huomion kohteeksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
75. Olen huolissani siitä, mitä muut oppilaat ajattelevat minusta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
76. Opettajat kannustavat minua opiskelemaan oman oppimiseni eivätkä hyvän koulumenestykseni vuoksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
77. Joidenkin tovereideni seurassa tulen jännittyneeksi tai levottomaksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
78. Jännittäminen huonontaa todistustani.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
79. Tärkeitä kokeita ennen saan vatsavaivoja.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
80. Jännitän, jos joudun vastaamaan, kun olen epävarma vastauksesta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
81. Välttelen tiettyjä tilanteita tai tilaisuuksia pelkoni vuoksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
82. Pelkään tekeväni virheitä tai tyhmyyksiä, kun joudun taululle suorittamaan jotakin tehtävää.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
83. Pelkään, että vanhempani ovat vihaisia huonosta koulumenestyksestäni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
84. Olen jäänyt pois koulusta pelkoni vuoksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	ei koskaan									aina
85. Kaikki opettajat ovat mukavia ja heidän seurassaan on helppo olla.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
86. Minulta puuttuvat omat tavoitteet opiskeluni suhteen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
87. Voin olla rauhallinen sen suhteen, että vanhempani suhtautuvat tyyneästi huonoonkin koulumenestykseeni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
88. Vastaan mielelläni tunnilla esitettyihin kysymyksiin, vaikken olisikaan täysin varma vastauksesta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
89. Suhtaudun kouluasioihin rauhallisesti ja luottavaisesti.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Seuraavalta sivulta alkaen sinulle esitetään kysymyksiä perheesi merkityksestä sinulle, omasta suhtautumisestasi kouluun, koulun ilmapiiriin liittyvistä tekijöistä sekä psyykkisestä hyvinvoinnistasi. Kysymykset on laadittu edellisistä poikkeavalla tavalla. Saat itse arvioida kunkin kysymyksen teemaa asteikolla, jonka ääripäät ovat 100 ja 0. Kysymyksen teema on selkeästi kuvattu jokaisen sivun yläosassa. Tarkoituksena on tarjota sinulle riittävästi vaihtoehtoja vastata kuhunkin kysymykseen. Jokaisen luvun vieressä on sanallinen kuvaus teeman eri asteista. Luku 50 kuvaa asian tai ominaisuuden keskikohtaa, jossa asia tai ominaisuus on ikään kuin tasapainossa; kumpikaan ominaisuuden pää ei painotu toista enempää.

Kuvaukset on tarkoitettu jatkuvaksi. Vastaus annetaan vetämällä lyhyt poikkiviiva ylhäältä alas kulkevan pitkän viivan yli juuri siinä kohdassa, joka tuntuu kaikkein sopivimmalta. Poikkiviiva voidaan aina vetää mihin kohtaan pystysuoraa janaa tahansa.

Esimerkki: Poikkiviiva voidaan vetää mihin kohtaan pystysuoraa janaa tahansa. Jos jokin kymmenluvun vieressä oleva kuvaus on täsmälleen oikea, vedä poikkiviiva juuri siihen kohtaan, mutta jos esim. kuvaukset 80 ja 90 ovat aivan yhtä hyviä, vedä viiva näiden kuvausten väliin. Jos 10 on hiukan parempi kuin 20, vedä poikkiviiva sopivassa suhteessa lähemmäs 10:tä.



## 90. Perheen merkitys

Miten tärkeä sinulle on perhe, sisaret, veljet, vanhemmat ja yleensä sukulaiset? Ajatteletko aina perhettäsi tehdessäsi ratkaisuja? Onko perheellä keskeinen sija elämässäsi vai onko niin, ettei perheellä ole elämässäsi merkitystä, koska haluat elää omaa elämäsi? Perheellä tarkoitetaan tässä ns. verisukulaisia, kuten vanhempia, sisaria ja veljiä.

Perhe on erittäin tärkeä	100	Perhe on minulle kaikki kaikessa. Ajattelen aina perhettä kaikissa päätöksissäni, joita teen. Olen tehnyt vanhempieni ja sisarusteni hyväksi, mitä suinkin olen voinut. Olen usein uhrautunut perheeni tähden.
	90	Perhe on elämässäni hyvin tärkeässä asemassa. Koetan aina toimia niin, että perheen asiat ovat kunnossa. Perheen hyvinvointi on minulle kallisarvoinen asia.
Perhe on tärkeä	80	Perhe on ollut minulle aina tärkeä. Otan yleensä perheen hyvinvoinnin huomioon ratkaisuja tehdessäni. Erittäin harvoin teen tai olen tehnyt sellaista, joka voisi vahingoittaa perhettäni.
	70	Vaikka joskus haluan pitää etäisyyttä perheeseen, on se sittenkin minulle aika tärkeä. Haluan, että perheeni asiat ovat hyvin. Pyrin parhaani mukaan huolehtimaan, että vanhemmillani ja sisaruksillani on kaikki hyvin.
Perhe on melko tärkeä	60	Perheen hyvinvointi on tärkeä asia, mutta olen huomannut, että perhe voi sitoa liiaksikin ja esittää kohtuuttomia vaatimuksia. Joskus on tarpeen säilyttää oma toimintavapaus.
	50	Suhtaudun perheeseen aika ristiriitaisesti. Toisaalta pidän perhettä tärkeänä, mutta toisaalta haluan elää omaa elämäni. Perhe antaa tukea, mutta toisaalta se myös rajoittaa ja kahlitsee.
Perhe ei ole kovin tärkeä	40	Haluan pikemminkin ottaa perheestä etäisyyttä kuin omistautua perheelleni. Toki haluan, että perheenikin voi hyvin, mutta otan myös omat tarpeeni huomioon.
	30	Perhe näyttää jäävän elämässäni taka-alalle. Haluan kyllä pitää yhteyttä perheeseen, mutta omilla ehdoillani.
Perheellä on vähäinen merkitys	20	Perhe on minulle eräänlainen välttämätön paha tai hätävara. Jokainen huolehtikoon itsestään.
	10	Perheellä ei ole ollut pitkiin aikoihin paljonkaan sijaa elämässäni. Perhe rajoittaa ja kahlitsee. Haluan elää itsenäistä elämää ilman, että minusta murehditaan tai että minun tulee murehtia muita.
Perhe ei ole lainkaan tärkeä	0	Olen aina halunnut olla täysin itsenäinen, enkä pidä perhettä tärkeänä. Haluan elää omaa elämäni.

## 91. Oma suhtautuminen kouluun

Miten suhtaudut kouluun ja koulunkäyntiin? Mikä on mielipiteesi koulusta? Menetkö mielelläsi kouluun, teetkö innolla tehtävät ja suorastaan odotat seuraavaa koulupäivää, vai onko sinun vaikea mennä kouluun, jolloin kaikki kouluun liittyvä tuntuu tylsältä ja ahdistavalta? Miten sinä arvioit koulua, opettajia ja oppimista?

Erittäin myönteinen asenne	100	Menen mielelläni kouluun. Pidän koulussa opetettavista aineista ja opettajista. Koulutunnit ja –tehtävät ovat kivoja.
	90	Pidän koulusta ja menen sinne ihan mielelläni. Vain hyvin harvoin minusta tuntuu siltä, etten haluaisi mennä kouluun.
Myönteinen asenne	80	Yleensä minulla ei ole kerrassaan mitään koulua ja oppimista vastaan. Koulu kiinnostaa ja on ”ihan kivaa”. Joskus minulla on huonoja päiviä, mutta ne eivät kestä kauan.
	70	Useimmiten menen kouluun tyytyväisenä enkä isommin purnaa. Vaikka jotakin kielteistäkin tulee välillä mieleen, on koulu kuitenkin minulle myönteinen asia.
Melko myönteinen asenne	60	Myönteisiä ja kielteisiä asioita on molempia runsaasti, mutta myönteisiä on sittenkin enemmän. Kivoja asioita on enemmän kuin keljuja.
	50	Koulussa on yhtä paljon hyviä ja huonoja puolia. Koulunkäynnille voi antaa sekä plussaa että miinusta. Välillä koulu on ihan OK, mutta yhtä usein ihan tylsää.
Sekä myönteinen että kielteinen asenne	40	Koulunkäynti ja koulu on pikemminkin kielteistä kuin myönteistä. Koulunkäynti tuntuu aika raskaalta ja joskus vastenmieliseltäkin. Oma arvioni koulusta kallistuu hiukan miinuksen puolelle.
	30	Koulunkäynnissä on selvästi enemmän kielteistä kuin myönteistä. Koulussa on joskus jotakin kivaakin (esim. joku aine tai kaveri), mutta pääasiassa koulu on tylsää.
Melko kielteinen asenne	20	Yleisesti ottaen koulunkäynti on kurjaa. Joskus voi olla jotakin kivaa, mutta pääasiassa kaikki on ikävää, tylsää ja turhanpäiväistä.
	10	En näe koulussa juuri mitään myönteistä. Lähes kaikki mitä keksin koulusta, on kielteistä. Joskus voi kaiken kurjuuden keskellä olla jokin pieni valonpilkahdus.
Erittäin kielteinen asenne	0	Koulu on minun kannaltani katsoen ihan toivoton juttu. En näe siinä mitään hyvää. Haluaisin heti jäädä koulusta pois.



Seuraavat kysymykset liittyvät koulun ilmapiiriin. Yhteensä saat arvioida viittä asiaa. Vedä poikkiviiva siihen kohti janaa kuin sinusta tuntuu parhaimmalta.

## 92. Opetuksen laatu

Miten arvioit koulun opetusta ihan laidasta laitaan? Osaavatko opettajat opettaa, saavatko he oppilaat mukaan opetukseen ja onko heillä sellaisia menetelmiä tai keinoja, jotka auttavat oppilaita oppimaan? Älä tässä kohtaa arvioi opettajien huolenpitoa vaan sitä, miten hyvää opetus on. Ovatko opettajat innokkaita kehittämään, uudistamaan opetusta? Käyttävätkö he uusia, jännittäviä työmuotoja? Arvioidaanko tuloksia yhdessä oppilaiden kanssa? Kun opetus on hyvää, opettajat kiinnittävät paljon huomiota siihen, että opetus menee perille: oppilaat todella oppivat.

Erittäin hyvä opetus	100	Opetuksen laatu on erinomaista. Koulu on tunnettu hyvistä opettajistaan ja uusista, luovista kokeiluista. Opettajat tekevät paljon työtä ja valmistavat oppitunnit huolellisesti. Tunnit ovat mielenkiintoisia; mielenkiinto pysyy koko ajan virkeänä.
	90	Koko opettajakunta tekee paljon työtä opetuksen hyväksi. Opetuksessa ei heikkoja kohtia juuri ole. Koulu pyrkii koko ajan parantamaan opetuksen laatua. Tuloksia arvioidaan yhdessä oppilaiden kanssa.
Hyvä opetus	80	Koulun opettajat ovat hyviä opettamaan. Oppitunnit ovat mukavia, opetusta on kiva seurata. Aivan muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta opetus on hyvää ja mielenkiintoista.
	70	Pääasiassa opetuksen laatu on hyvää. Opetus on aika tavanomaista. Opettajat eivät käytä opetuksessa ihan uusia menetelmiä. Muutamien aineiden opetus on minusta vähän huonoa tai tylsää, mutta opetuksen laatu on silti ihan kohtuullinen.
Melko hyvä opetus	60	Opetuksen laadussa on aika paljon toivomisen varaa, mutta annan siltikin opetukselle enemmän plussia kuin miinuksia. Opettajien enemmistö opettaa ihan OK. Mitään erityisiä uutuuksia ei tarjota.
	50	Opetuksen laadussa on sekä myönteistä että kielteistä. Opetus on sellaista kohtuullista. Opetus on ehkä tyydyttävää, mutta ei sen parempaa. Kokeilut ja uudet menetelmät ovat harvinaisia.
Melko huono opetus	40	Laatu on pikemminkin huonoa kuin hyvää. Puutteita on sen verran runsaasti, että tyydyttäväkin alkaa olla liian hyvä arvosana. Vain joku opettaja kokeilee joskus jotakin jännää.
	30	Opetuksessa on paljon puutteita. Opettajia ei oikein kiinnosta se, oppivatko oppilaat vai ei. Opettamisessa on välinpitämätön leima. Opetus on vähän sellaista antaa mennä –tyylistä.
Huono opetus	20	Opetuksen laatu on aika huonoa. Vain joku opettaja näkee vaivaa ja valmistelee hyvin tunteja. Kaiken kaikkiaan opetus on vaatimatonta. Opettajilta puuttuu innostusta.
	10	Opettajat eivät välitä opetuksen laadusta. Kaikki tehdään vanhojen kaavojen mukaan. Opettajat eivät paneudu tosissaan opettamiseen. Mahtaako juuri kukaan oppia mitään?
Erittäin huono opetus	0	Opetus on ihan kehnoa. Opettajat ovat aivan välinpitämättömiä ja tekevät vain vähimmän mahdollisen. Minkäänlaisia kivoja kokeiluja tai uudistuksia ei ole käytössä.

### 93. Työskentelyrauha (ilmapiiri)

Voiko koulussa opiskella ihan rauhassa? Mikä on koulun henki oppimisen kannalta? Onko tunneilla häiriöitä? Kun ilmapiiri on hyvä, työskentelyrauha vallitsee ja oppilas voi keskittyä oppimiseen. Jos ilmapiiri on huono, oppitunnit ovat rauhattomia ja hajanaisia. Silloin oppilaiden on vaikea keskittyä oppimiseen. Mikä seuraavista kuvauksista luonnehtii koulun työskentelyrauhaa ja ilmapiiriä?

Erittäin hyvä ilmapiiri	100	Oppitunnit ovat rauhallisia, ja oppilaat keskittyvät tarmokkaasti työhönsä. Mitkään ulkopuoliset tekijät eivät haittaa oppimista. Oppilas voi täysin rauhassa keskittyä oppimiseen. Kaikki oppilaat ovat tarmokkaasti mukana.
	90	Ilmapiiri on hyvä ja häirtatekijöitä ei juuri ole. Oppilaat ovat hyvin kiinnostuneita ja paneutuvat innolla työhönsä. Jokainen, joka haluaa oppia, saa siihen mahdollisuuden.
Hyvä ilmapiiri	80	Luokat ovat rauhallisia ja ilmapiiri on hyvä. Oppilaat ovat yleensä kiinnostuneita ja työteliäitä. Tuntien aikana häiriöitä esiintyy harvoin, eivätkä ne ole vakavia. Valtaosa oppilaista keskittyy opiskeluun.
	70	Ilmapiiri on enimmäkseen hyvä, vaikka ongelmia joskus onkin. Innostusta ja halukkuutta oppimiseen on aika paljon ja työrauha on melko hyvä. Selvä enemmistö on mukana opetuksessa.
Melko hyvä ilmapiiri	60	Vaikka työrauhaan ja oppimiseen liittyviä ongelmia on melko paljon, on tilanne pikemminkin hyvä kuin huono. Innostusta on sentään enemmän kuin haluttomuutta ja työrauhaa enemmän kuin häiriöitä.
	50	Ilmapiirissä on suunnilleen yhtä paljon hyvää kuin huonoakin. Joko tilanne vaihtelee lähes päivittäin tai sitten puolet luokasta on innostuneita ja toinen puoli on välinpitämättömiä.
Melko huono ilmapiiri	40	Luokan tilanne on pikemminkin huono kuin hyvä. Levottomia ja haluttomia oppilaita on sen verran paljon, että työrauha jo kärsii. Luokassa on paljon niitä, jotka häiritsevät muita tai eivät piittaa opetuksesta lainkaan.
	30	Selvästi enemmän kuin puolet on mukana vain joukon jatkona. Työrauhaongelmat ovat melko vaikeita. Luokassa on välillä hyvin vaikea keskittyä ja paneutua työhön.
Huono ilmapiiri	20	Suurin osa oppilaista on vastahakoisia ja välinpitämättömiä. Vain pieni vähemmistö oppilaista haluaa oma-aloitteisesti oppia. Tunnit ovat levottomia ja meluisia.
	10	Oppiminen on lähes mahdotonta, koska ilmapiiri on niin huono. Juuri kukaan ei keskity oppimiseen, vaan puuhaa omia asioitaan. Tunnit ovat yhtä sekamelskaa.
Erittäin huono ilmapiiri	0	Ilmapiiri on niin keho, ettei oppimisesta juuri kannata puhua. Oppiminen on käytännössä mahdotonta. Luokassa on ihan turha istua.

## 94. Huolenpito, tuki ja auttaminen (oppilaiden huomioonottaminen)

Miten koulun opettajat (ja myös muu henkilökunta) kohtelevat oppilaita? Ovatko he halukkaita auttamaan, tasapuolisia ja myötätuntoisia, aidosti oppilaista kiinnostuneita ja huolehtivat heistä joka suhteessa hyvin? Onko koulun ilmapiiri tässä suhteessa rakentava ja lämmin niin, että oppilaat todella kuuluvat koulun suureen perheeseen? Vai onko ilmapiiri päinvastoin kylmä, oppilaita vähättelevä ja välinpitämätön?

Erittäin hyvä huolenpito	100	Opettajien halu palvella ja auttaa oppilaita on erinomaista. Parempaa ei juuri voisi toivoa. Opettajat ovat tasapuolisia, avuliaita, lämpimiä ja oppilaista kiinnostuneita.
	90	Opettajat ovat lähes poikkeuksetta tasapuolisia ja myönteisiä. He huolehtivat hyvin oppilaista kaikissa suhteissa. He pitävät huolta niin oppimiseen liittyvistä kuin muistakin asioista.
Hyvä huolenpito	80	Opettajat ja muu henkilökunta pitävät yleensä hyvin huolta oppilaista. Oppilaat saavat apua, tukea ja huolenpitoa silloin, kun he sitä tarvitsevat. En oikeastaan keksi mitään huomauttamista tai valittamista.
	70	Huolenpito on pääasiassa hyvää tai ainakin tyydyttävää. Opettajat ja muu henkilökunta suhtautuvat oppilaisiin enimmäkseen myönteisesti ja ymmärtävästi. Joskus tuntuu siltä, että minä tai joku muu oppilas jää ilman tarpeellista apua, mutta tämä on onneksi harvinaista.
Melko hyvä huolenpito	60	Opettajat voisivat auttaa ja tukea oppilaita nykyistä enemmän, vaikka huolenpidossa on enemmän hyvää kuin huonoa. Oppilaita ei aina huomata ja tueta niin hyvin kuin pitäisi.
Osaksi hyvä, osaksi huono huolenpito	50	Huolenpidosta antaisin yhtä paljon plussaa ja miinusta. Molempia puolia on suunnilleen yhtä paljon. Välillä oppilas huomataan, välillä ei. Joskus oppilaita tuetaan ja autetaan, joskus ei.
	40	Minusta huolenpidossa on aika paljon toivomisen varaa. Huonoja puolia on hiukan enemmän kuin hyviä. Välillä opettajat eivät ole ihan tasapuolisia tai muutenkin suhtautuvat ikävästi. Silti jotakin myönteistäkin on nähtävissä. Ainakin osa oppilaista saa tarvitessaan tukea ja huomiota.
Melko huono huolenpito	30	Opettajien suhtautumisessa on selvästi enemmän kielteistä kuin myönteistä. Myönteiset asiat tuntuvat hukkuvan kielteisten alle. Opettajat ja muukin henkilökunta suhtautuu välinpitämättömästi eikä tasapuolisuus toteudu.
Huono huolenpito	20	Huolenpito on kovin harvinaista. Oppilaista ei paljoakaan välitetä. Oppilaat saavat selviytyä itseksensä. Tukea ei saa juuri keneltäkään. Joskus joku opettaja saattaa osoittaa kiinnostusta ja avuliaisuutta, mutta se ei ole jatkuvaa.
	10	Opettajat eivät välitä oppilaista. Oppilaista ei kanneta huolta kuin aivan poikkeustapauksissa. Opettajat opettavat kuin luokassa ei oppilaita olisikaan.
Erittäin huono huolenpito	0	Opettajat ja muu henkilökunta eivät välitä lapsista lainkaan. Oppilaat ovat kuin pelkkää ilmaa. Oppilaita ei oteta huomioon millään tavalla.

## 95. Koulun kilpailuhenkisyys

Onko koulussasi havaittavissa kilpailua oppilaiden kesken? Kannustavatko opettajat oppilaita kilpailemaan itsensä kanssa ja kehittämään näin itseään vai luovatko opettajat ilmapiiriä, jossa oppilaat kääntyvät toisiaan vastaan, kadehtivat toistensa menestystä ja pyrkivät voittamaan toinen toisensa? Mikä seuraavista kuvauksista luonnehtii parhaiten oman koulusi kilpailuilmapiiriä?

Erittäin paljon kilpailuhenkisyttä	100	Kaikki kilpailevat keskenään ja vertailevat toisiaan. Koulussa on pakko menestyä, jotta olisi arvostettu muiden oppilaiden ja opettajien silmissä. Toiset oppilaat kadehtivat niitä, jotka menestyvät. Tärkeämpää on pärjätä muita paremmin kuin kehittää itseään. Myös opettajat kannustavat kilpailuun.
	90	Koulun ilmapiiri korostaa kilpailua. Lähes kaikki oppilaat kilpailevat keskenään ja haluavat olla muita parempia. Myös opettajat vahvistavat oppilaiden välistä kilpailua. Kilpailu synnyttää parhaiten menestyviin oppilaisiin kohdistuvaa kateutta.
Paljon kilpailuhenkisyttä	80	Kilpailuhenkisyys on koululle tunnusomaista. Suurin osa koulun oppilaista kilpailee keskenään ja myös suurin osa opettajista korostaa menestymistä enemmän kuin oppimista. Kuitenkin osa oppilaista ja opettajista pitää oppimista tärkeämpänä kuin keskinäistä kilpailua.
	70	Vaikka osa oppilaista ja opettajista vastustaakin kilpailua menestyksestä, kilpailuhenki näkyy usein koulun toiminnassa. Kilpailu on ikään kuin pinnan alla, mutta nousee aika ajoin vahvasti esiin.
Melko paljon kilpailuhenkisyttä	60	Vaikka koulussa panostetaan paljon oppilaiden taitojen kehittämiseen, kilpailua esiintyy kuitenkin sen verran, että kilpailu on pikemminkin tunnusomaista koululle kuin omaehtoinen oppiminen.
	50	Koulussa on suunnilleen saman verran kilpailuhenkisiä oppilaita ja niitä, jotka keskittyvät omaan oppimiseen. Toisaalta tilanne saattaa vaihdella myös päivittäin: Joinakin päivinä koko koulussa pyritään kehittämään omaa oppimista, joinakin päivinä kilpailuhenki on enemmän esillä.
Melko vähän kilpailuhenkisyttä	40	Vaikka kilpailuakin esiintyy, koulussa pyritään kitkemaan oppilaista pois kilpailuhenkisyttä. Koulussa on paljon niitä opettajia ja oppilaita, jotka ymmärtävät, että oman oppimisen kehittäminen on menestystä ja kilpailua tärkeämpää.
	30	Omaehtoiseen oppimiseen kannustaminen on koululle tunnusomaisempaa kuin kilpailu. Selvästi yli puolet koulun oppilaista ja opettajista katsoo, ettei kilpailu edistä oppimista. Hyvät oppimistulokset eivät enemmistön mielestä edellytä kilpailua.
Vähän kilpailuhenkisyttä	20	Kilpailuhenkisyys ei juuri näy koulun ilmapiirissä. Suurin osa koulun oppilaista haluaa oppia ja kehittää itseään ja myös opettajat kannustavat tähän. Vain muutamat oppilaat pyrkivät saamaan arvostusta menestyksellä ja kilpailevat muiden kanssa sekä kadehtivat paremmin menestyviä.
	10	Koulun ilmapiiri torjuu kilpailun eikä oppilaiden tarvitse kilpailla toisiaan vastaan ollakseen arvostettuja. Juuri kukaan ei kadehdi toisiaan vaan sekä oppilaat että opettajat näkevät omaehtoisen opiskelun koulun tavoitteena.
Erittäin vähän kilpailuhenkisyttä	0	Koulussa ei ole lainkaan kilpailuhenkisyttä. Ilmapiiri on omaehtoisen oppimisen kannalta suotuisa. Koulussa opitaan asioita niiden itsensä vuoksi.

## 96. Turvallisuus ja huolenpito

Miten turvallista koulussa on olla? Pitääkö oppilaiden pelätä joutuvansa torjutuksi tai kiusatuksi? Ovatko heidän tavaransa turvassa? Voiko oppilas odottaa, että kiusaamiseen tai varasteluun heti puututaan? Vai onko päinvastoin niin, että oppilas kokee itsensä turvattomaksi ja saa jatkuvasti pelätä itsensä ja tavaroidensa puolesta?

Erittäin turvallinen	100	Koulu on erittäin turvallinen oppilaan kannalta. Valvonta ja huolenpito toimivat hienosti. Jokainen oppilas voi käydä koulua aivan rauhallisella mielellä. Myös oppilaiden koulumatkat ovat turvallisia.
	90	Koulussa ei tapahdu juuri koskaan mitään ikävää. Oppilaiden ei tarvitse pelätä sen paremmin välitunneilla kuin koulumatkoilla. En ole kuullut, että varkauksia tapahtuisi.
Turvallinen	80	Oppilas voi olla ihan turvallisesti koulussa. Jos jotakin sattuu, asiaan tartutaan nopeasti ja asia saadaan kuntoon. Oppilaiden elämä on ihan turvallista. Esimerkiksi kiusaaminen on harvinaista. Toisten tavaroihin kajoamista ei esiinny juuri lainkaan.
	70	Tilanne on melko hyvä. Joskus on joitakin ongelmia. Kiusaamista esiintyy välillä, mutta opettajat puuttuvat ainakin pahimpiin kiusaamisiin. Suurin piirtein oppilaiden koulunkäynti on turvallista.
Melko turvallinen	60	Turvallisuudessa on melkein yhtä paljon hyvää ja huonoa, mutta ehkä sittenkin vähän enemmän hyvää. Ongelmia on aika paljon. Kiusaamista, jopa näpistelyä esiintyy jonkin verran. Opettajat eivät ole tarpeeksi tiukkoja näiden asioiden suhteen.
Sekä turvallinen että turvaton	50	Kielteistä ja myönteistä on yhtä paljon. Välillä saa olla aika rauhassa, mutta sitten joutuu kiusatuksi. Ikäviä juttuja on paljon, eikä läheskään kaikkia ole saatu loppumaan.
	40	Koulussa oleminen on pikemminkin turvaton kuin turvallista. Esimerkiksi kiusaamista on paljon ja oppilaiden tavarat ovat jatkuvasti vaarassa. Koulumatkat ovat monille oppilaille pelottavia.
Melko turvaton	30	Kaiken kaikkiaan koulussa on aika turvaton. Oppilas joutuu jatkuvasti pelkäämään itsensä ja tavaroidensa puolesta. Kiusaaminen on yleistä, eikä opettajista tai muusta henkilökunnasta ole apua.
Turvaton	20	Tilanne koulussa on huono. Ongelmia on paljon. ”Viidakon laki” on pelin henki. Vahvemmat kiusaavat heikompia, eivätkä opettajat mahda tällaiselle touhulle juuri mitään.
	10	Välitunnit, koulumatkat ja joskus tunnitkin ovat ihan kauheita. Touhu on varsinkin arempien oppilaiden kannalta kamalaa, koska he saavat pelätä koko ajan. Opettajat eivät voi asialle mitään.
Erittäin turvaton	0	Oppilas on tässä koulussa kuin ”villissä lännessä”. Laki ja oikeus puuttuvat ja vahvemman laki vallitsee. Heikot jäävät jalkoihin. Koulu ei pysty tekemään mitään tälle tilanteelle.

Seuraavat kysymykset koskevat sinun hyvinvointiasi elämässä yleensä. Saat arvioida yhteensä kuutta eri asiaa.

## 97. Arvostuksen saaminen

Alla oleva jana kuvaa arvostuksen saamista lähelläsi olevilta ihmisiltä. Missä määrin sinua arvostetaan ihmisenä? Tunnetko, että sinuun suhtaudutaan hyväksyen ja kunnioittaen? Koeta muodostaa kokonaiskuva niistä kokemuksista, joita sinulla on. Ajattele erityisesti niitä ympäristöjä, joissa vietät suurimman osan ajastasi.

Erittäin arvostettu	100	Minua arvostetaan sellaisena kuin olen. Tunnen, että minut hyväksytään ihmisenä ja että minun ei tarvitse koko ajan huolehtia siitä, mitä minusta ajatellaan ja mitä minulta odotetaan.
Hyvin arvostettu	90	Tunnen, että minua arvostetaan, vaikka joskus jonkin vastoinkäymisen jälkeen sitä voin epäilläkin. Kokemus arvostettuna ja hyväksyttynä ihmisenä olemisesta on vahva.
Arvostettu	80	Uskon, että minua arvostetaan. Joskus olen asiasta epävarma, mutta tällaiset kokemukset ovat silttenkin harvinaisia. Yleensä minulla on tunne, että olen hyväksytty.
Melko arvostettu	70	Useimmiten minulla on tunne, että minua arvostetaan ihmisenä, mutta aina välillä tulee sellaisiakin kokemuksia, että minua ei pidetä arvossa.
	60	Vaikka minulla on paljon sellaisia kokemuksia, että minua ei hyväksytä, silttenkin enemmän minulla on kokemuksia, että olen arvostettu ja hyväksytty ihminen.
Sekä arvostettu että väheksytty	50	Joskus saan arvostusta, joskus en. Arvostuksen määrä vaihtelee tilanteiden ja ihmisten mukaan. Kokonaisuutena arvioiden arvostuksen ja väheksynnän vaaka on tasapainossa.
	40	Vaikka saan aika lailla arvostusta osakseni, minulla on tunne, että minuun kohdistuvaa väheksyntää on hiukan enemmän. Vaaka kallistuu kielteiseen suuntaan.
Melko väheksytty	30	Minuun kohdistuvaa väheksymistä on enemmän kuin arvostusta. Joskus tuntuu kuin olisin muiden mielestä arvokas, mutta enimmäkseen tunnen, että minua väheksytään.
Väheksytty	20	Kohtaan paljon väheksymistä. Minua ei arvosteta riittävästi. Tunnen muutamia ihmisiä tai paikkoja, joissa saan jonkin verran arvostusta, mutta arvostuksen määrä jää vähäiseksi.
Hyvin väheksytty	10	Minua ei arvosteta ihmisenä. Minulla on lähes jatkuvasti tunne, että minua vähätellään ja väheksytään. Saan etsimällä etsiä sellaisia ihmisiä tai tilanteita, joissa voisin tuntea itseni arvostetuksi.
Erittäin väheksytty	0	Tuntuu, että kukaan ei arvosta minua. Ympärilläni olevat ihmiset väheksyvät ja vähättelevät minua.

## 98. Tyytyväisyys elämään

Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä? Tehtäväsi on arvioida tyytyväisyyttäsi elämään alla olevalla asteikolla.

Erittäin tyytyväinen	100	Olen erittäin tyytyväinen elämääni. Asiani eivät voisi olla paremmin. Minulla on kaikkea, mitä tarvitsen ja toivon.
Hyvin tyytyväinen	90	Olen hyvin tyytyväinen elämääni. Minun on vaikea keksiä, mitä vielä toivoisin tai haluaisin.
Tyytyväinen	80	Olen tyytyväinen elämääni. On vain muutamia asioita, joihin en ole tyytyväinen. Niistä ei ole minulle paljon harmia.
Melko tyytyväinen	70	Olen elämääni melko tyytyväinen, vaikka elämässäni onkin joitakin kielteisiä asioita.
	60	Eräistä kielteisistä asioista huolimatta arvioni elämäntilanteestani painottuu myönteiseksi.
Kohtalaisen tyytyväinen	50	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys vaihtelevat elämässäni ja ovat omalla tavallaan tasapainossa. Joihinkin asioihin olen tyytyväinen, toiset aiheuttavat jatkuvasti tyytymättömyyttä.
	40	Eräistä myönteisistä asioista huolimatta arvioni elämäntilanteestani painottuu kielteiseksi.
Melko tyytymätön	30	Olen melko tyytymätön elämääni, vaikka elämässäni onkin joitakin tyydytystä tuottavia asioita.
Tyytymätön	20	Olen tyytymätön elämääni. On vain muutamia asioita, joihin olen tyytyväinen. Ne eivät kovin paljon minua lämmitä.
Hyvin tyytymätön	10	Olen hyvin tyytymätön elämääni. Minun on vaikea keksiä asioita, joihin olisin tyytyväinen.
Erittäin tyytymätön	0	Olen erittäin tyytymätön elämääni. Elämässäni ei oikeastaan mikään ole kohdallaan.

## 99. Elämän tarkoituksen kokeminen

Seuraavaksi saat arvioida elämän tarkoituksellisuutta ja mielekkyyttä.

Elämä on erittäin mielekästä	100	Katson tulevaisuuteen luottavaisena. Elämäni on mielenkiintoista ja haastavaa ja uskon, että se on sitä myös tulevaisuudessa. Asennettani kuvaa lause ”tulevaisuus on toivoa täynnä”. Tunnen, että elämälläni on oma tarkoituksensa.
Elämä on hyvin mielekästä	90	En juuri koskaan epäile elämäni tarkoitusta. Suhtaudun luottavasti elämään ja uskon sen antavan minulle paljon sellaista, mistä voi iloita ja oppia ja josta voi antaa muillekin.
Elämä on mielekästä	80	Vaikka aika ajoin olen kysellyt elämän tarkoitusta, olen hetken kyselyäni päässyt tasapainoon itseni kanssa. Uskon, että minunkin elämälläni on jokin tarkoitus.
Elämässä on paljon mielekästä	70	Vaikka perusasenteeni elämään on myönteinen, tulee hetkiä, jolloin kaikki tuntuu turhalta. Nämä tunteet eivät yleensä kestä kauan, vaan pääsen aina tarkoituksettomuuden tunteen yli. Epäilyjenkin hetkellä tiedän, että elämälläni on oma tarkoituksensa.
Elämä on osaksi mielekästä, osaksi mieletöntä	60	Minulla on usein vakavia kysymyksiä ja epäilyjä elämän tarkoituksesta ja ihmisen kohtalosta, mutta jotenkin pääsen niiden yli. Kaikesta mielettömydestä ja turhuudesta näyttää sittenkin nousevan jotakin arvokasta ja mielekästä.
Elämässä on paljon mieletöntä	50	Tunnen, että elämä on yhtä aikaa mielekästä ja mieletöntä. Se, kumpi näistä kahdesta on päällimmäisenä, vaihtelee elämässäni. Elämä näyttää tarjoavan sekä myönteisiä että kielteisiä näköaloja.
Elämässä on paljon mieletöntä	40	Käsitykseni elämän mielekkyydestä painottuu kielteiseksi ja epäilysten sävyttämäksi, vaikka ajoittain tunnenkin, että minunkin elämälläni on oma merkityksensä ja tarkoituksensa.
Elämässä ei ole paljoakaan mieltä	30	Perusasenteeni elämään tuntuu sävyttyvän kyselyjen ja epäilysten suuntaan. Ehkä elämällä on tarkoitus, mutta se jää kovin helposti hämärän peittoon.
Elämä on mieletöntä	20	Elämän tarkoitus tuntuu pakenevan, kun rupean sitä miettimään. Jos elämällä on jokin mieli tai merkitys, se on kuin jonkin usvan takana. Näen joskus valon pilkahduksia, mutta ne eivät paljoakaan muuta hämärää yleiskuvaa.
Elämä on täysin mieletöntä	10	Elämä on minulle suuri kysymysmerkki. Vain hyvin hämärästi voin nähdä elämässä jotakin mielekkyyttä. Kun joskus tunnen näkeväni kaiken epäselvyyden keskellä jotakin, häviää se pian kuin savuna tuuleen.
Elämä on täysin mieletöntä	0	Elämälläni ei ole mitään tarkoitusta. Kaikki näyttää mielettömältä ja turhalta. En todellakaan tiedä, mihin kannattaisi uskoa ja mikä voisi antaa elämälle mielekkyyttä.



## 100. Ahdistuneisuus

Alla oleva pystysuora jana kuvaa ahdistuneisuuden eri asteita. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan mm. hermostuneisuutta, kireyttä ja jännittyneisyyttä. Tehtäväsi on arvioida omaa tilannettasi alla olevien kuvausten avulla.

Erittäin ahdistunut	100	Tunnen itseni jatkuvasti erittäin ahdistuneeksi ja jännittyneeksi. Olen kuin kireälle jännitetty viulunkieli.
Hyvin ahdistunut	90	Hermostuneisuus ja jännittäminen ovat minulle tunnusomaisia. Vain hyvin harvoin tunnen itseni rentoutuneeksi. Hermoni ovat kireällä ja on kuin minua revittäisiin joka suuntaan.
Ahdistunut	80	En tahdo päästä ahdistuksista, peloista ja jännitystiloi- stani eroon. Rentoutuminen on minulle vaikeaa, mutta ei sentään mahdotonta.
Melko ahdistunut	70	Minulla on taipumusta ahdistustiloihin, joita esiintyy melko usein. Vaikka ahdistus ei ole jatkuvaa, se kuitenkin sävyttää elämäni.
	60	Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys ovat minulle tuttuja asioita, vaikka minulla on myös aikoja, jolloin ahdistus ei vaivaa. Taipumus ahdistuneisuuteen on minulle tunnusomaisempaa kuin sen puuttuminen.
Jonkin verran ahdistusta	50	Ahdistuksen vaihtelu, eräänlainen tasapainoilu, kuuluu elämäni. Toisinaan olen ahdistunut, toisinaan taas voitan ahdistuksen. Kumpikin olotila on osa minua.
	40	Vaikka minulla onkin ahdistusta, niin se ei ole jatkuvaa. Aikoja, jolloin ahdistusta ei ole, on sentään jonkin verran enemmän kuin aikoja, jolloin tunnen itseni ahdistuneeksi.
Melko vähän ahdistusta	30	Ahdistuksen kokeminen ei ole minulle tyypillistä, vaikka joskus jännitän tai tunnen ahdistusta. Ei kestä kauan, kun ahdistus menee ohi.
	20	En hevillä ahdistu mistään. Sen verran minulla on tästä asiasta kokemuksia, että tiedän, mitä ahdistus on, mutta yleensä en jännitä tai tunne itseäni ahdistuneeksi.
Hyvin vähän ahdistusta	10	Minun on vaikea muistaa, koska olisin ollut ahdistunut tai jännittynyt. En juuri koskaan tunne itseäni ahdistuneeksi.
	0	Ahdistus on oikeastaan vain sanana tuttu, sillä minulla on siitä kovin vähän kokemuksia. Voin vain kuvitella, mitä ahdistus voisi olla.
Ei lainkaan ahdistusta		

## 101. Itseluottamus

Alla oleva jana kuvaa itseluottamuksen vaihtelua. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa omiin mahdollisuuksiin ja varmuutta siitä, että selviytyy vaativistakin tehtävistä. Vedä poikkiviiva siihen kohtaan janaa, joka parhaiten vastaa omaa käsitystäsi itseluottamuksestasi.

Erittäin vahva itseluottamus	100	En koskaan epäile mahdollisuuksiani ja edellytyksiäni, vaan luotan aina itseeni. Mihin todella paneudun ja kokoan voimani, siinä tunnen onnistuvani. Vaikka epäonnistuisinkin jossain asiassa, se ei vaikuta itseluottamukseeni.
Hyvin vahva itseluottamus	90	Itseluottamukseni voi joskus hetken horjua, mutta epävarmuus ei koskaan kestä kauan, vaan voin taas kohta rohkeasti kohdata elämän tuomia haasteita.
Vahva itseluottamus	80	Suhtaudun mahdollisuuksiini ja kykyihini luottavasti. En toki pysty mihin tahansa, mutta yleensä onnistun siinä, minkä koen mielekkääksi ja itselleni tärkeäksi. Epäonnistuminen voi olla kiusallista, mutta voin silti luottaa itseeni.
Melko vahva itseluottamus	70	Itseluottamukseni on yleensä melko vahva. Voin luottaa siihen, että selviydyn aika hyvin niistä asioista ja tehtävistä, joista joudun vastaamaan. Ajoittain tunnen itseni epävarmaksi, mutta se on sittenkin ohimenevää.
	60	Itseluottamukseni ei ole vahva, mutta siinä on kuitenkin enemmän lujuuutta kuin heikkoutta. Epävarmuus vaivaa minua aika ajoin, mutta sitten otan härkää sarvista ja käyn luottavaisesti asioihin kiinni.
Kohtalainen itseluottamus	50	Itseluottamukseni horjahtelee ylös ja alas. Joskus luotan itseeni, joskus taas en. Tuntuu kuin olisin keinulaudalla, joka välillä nousee ja välillä laskee.
	40	Itseluottamukseni ei tahdo kestää, vaan se tuntuu painottuvan hiukan ”pakkasen puolelle”. En oikein jaksa uskoa itseeni, vaikka tiedänkin, että yhtä jos toista olen saanut aikaan.
Melko heikko itseluottamus	30	En oikein luota itseeni, vaan suhtaudun epäillen mahdollisuuksiini. Haluan olla varovainen, koska epäonnistumisen vaara on olemassa.
Heikko itseluottamus	20	Itseluottamuksen puute on minulle tavallista. En ota haasteita vastaan, vaan kiertelen ja kaartelen ja vasta pitkän jähkailun jälkeen uskallan ryhtyä johonkin.
Hyvin heikko itseluottamus	10	Itseluottamuksestani ovat vain rippeet jäljellä. Ehkä en kuulu kaikkein ”toivottomimpiin tunareihin”, mutta paljon ei puutu.
Erittäin heikko itseluottamus	0	Minulla on tunne, etten pysty juuri mihinkään. Epäonnistun kuitenkin kaikessa mihin ryhdyn.

## 102. Mieliala

Millainen mielialasi on? Oletko iloinen ja hyväntuulinen vai onko sinulla taipumusta synkkyyteen ja huonotuulisuuteen? Arvioi oheisen janan avulla mielialaasi. Älä arvioi mielialaasi juuri tällä hetkellä, vaan anna yleiskuva siitä, millainen mielialasi yleensä on.

Erittäin hyvä mieliala	100	Olen lähes aina iloinen ja hyvällä tuulella. En ole käytännöllisesti katsoen koskaan huonolla tuulella.
Oikein hyvä mieliala	90	Olen useimmiten hyvällä tuulella. On hyvin harvinaista, että olisin mieli maassa. Jos huonotuulisuutta ilmenee, se menee pian ohi.
Hyvä mieliala	80	Mielialani on yleensä valoisa ja myönteinen. Vaikka tiedän, mitä synkkyys tai huonotuulisuus on, se on kuitenkin niin harvinaista, ettei sillä juuri ole merkitystä elämässäni.
Melko hyvä mieliala	70	Enimmäkseen mielialani on myönteinen. Vaikka minulla on hiukan taipumusta synkkyyteen, se ei ole kovin häiritsevää. Tulen sen kanssa aika hyvin toimeen.
	60	Vaikka huonotuulisuutta joskus esiintyy, on parempia hetkiä sittenkin enemmän. Synkkyys ei ole niin voimakasta, että se häiritseisi elämäni merkittävästi. Mielialani on pikemminkin hyvä kuin huono.
Kohtalainen mieliala	50	Tunnen itseni välillä huonotuuliseksi mutta sitten taas on aikoja, jolloin olen hyvällä tuulella. Mielialani ei ole niin hyvä, jos ei huonokaan.
	40	Vaikka olen taipuvainen synkkyyteen, tulen jotenkin sen kanssa toimeen. Työhöni huonotuulisuudella ja synkkyydellä ei ole suurta vaikutusta.
Melko huono mieliala	30	Työni ja asiani hoidan kohtuullisesti, mutta synkistä ajatuksistani en tahdo päästä eroon. Hyviäkin hetkiä on aika ajoin, mutta viime aikoina minulla on ollut taipumusta synkkyyteen ja huonotuulisuuteen.
	20	Synkkä mieliala ei tahdo hellittää. Aivan hetkittäin tuntuu siltä, kuin se olisi voitettu asia, mutta sitten se taas saa otteen. Työstäni ja arkisista asioista selviän, kun pakotan itseni työhön ja tekemiseen. Mielialani on jatkuvasti huono.
Oikein huono mieliala	10	Olen hyvin vahvasti synkkyyteen taipuva. En ole aivan maassa, mutta paljoa ei puutu. Kaikki näyttää synkältä ja toivottomalta. Arkisten asioiden hoitaminen käy vain vaivoin.
Erittäin huono mieliala	0	Mielialani on erittäin synkkä ja raskas. Olen niin kurja ja epätoivoinen, että tuntuu kuin olisin putoamassa pohjattomaan kuiluun. Mikään ei liikuta tai kiinnosta. En pysty tekemään työtä tai hoitamaan asioitani.

**Liite 2. Koulussa koettuun ahdistuneisuuteen liittyvien muuttujien kommunaliteetit.**

Communalities		
Osio	Initial	Extraction
34.	1	0,687
36.	1	0,527
37.	1	0,621
38.	1	0,472
39.	1	0,590
41.	1	0,503
42.	1	0,340
44.	1	0,464
46.	1	0,661
48.	1	0,429
49.	1	0,473
50.	1	0,419
55.	1	0,426
56.	1	0,684
57.	1	0,261
59.	1	0,418
60.	1	0,649
61.	1	0,662
62.	1	0,535
63.	1	0,557
64.	1	0,731
65.	1	0,557
67.	1	0,654
68.	1	0,681
69.	1	0,547
70.	1	0,642
72.	1	0,693
73.	1	0,713
74.	1	0,752
75.	1	0,572
78.	1	0,440
79.	1	0,627
80.	1	0,693
81.	1	0,643
82.	1	0,610
83.	1	0,716
84.	1	0,336
77.	1	0,492
35.	1	0,561
Käännetty 45.	1	0,609
Käännetty 52.	1	0,408
Käännetty 85.	1	0,404
Käännetty 87.	1	0,538
Käännetty 53.	1	0,807
Käännetty 54.	1	0,497
Käännetty 88.	1	0,595
Käännetty 89.	1	0,540

Extraction Method: Principal Component Analysis.

### Liite 3. Rotatoitu komponenttimatriisi, 6 muuttujan ratkaisu.

Rotated Component Matrix

	Component					
Osion numero	1	2	3	4	5	6
61.	<b>0,764</b>					
64.	<b>0,763</b>					
80.	<b>0,666</b>	0,330				
72.	<b>0,642</b>	0,389	0,321			
62.	<b>0,608</b>					
73.	<b>0,594</b>	0,468	0,337			
82.	<b>0,546</b>	0,366	0,384			
69.	<b>0,532</b>				0,392	
59.	<b>0,523</b>					
41.	0,497		0,306	0,376		
44.	<b>0,388</b>			0,332		
Käännetty 53.		<b>0,862</b>				
Käännetty 45.		<b>0,724</b>				
56.		<b>0,723</b>				
74.	0,448	<b>0,667</b>	0,306			
60.	0,479	<b>0,618</b>				
67.		<b>0,597</b>	0,325			-0,354
68.	0,324	<b>0,565</b>	0,378			
36.	0,340	<b>0,544</b>				
Käännetty 52.		<b>0,526</b>				
Käännetty 88.	<b>0,304</b>	0,512				0,453
81.	0,337	<b>0,511</b>	0,455			
35.			<b>0,680</b>			
37.			<b>0,668</b>			
77.			<b>0,590</b>			
48.			<b>0,585</b>			
65.			<b>0,579</b>			
55.			<b>0,553</b>			
38.			<b>0,549</b>			
50.			<b>0,548</b>			
63.	0,437		<b>0,530</b>			
75.	0,438		<b>0,461</b>			
84.			<b>0,433</b>			
34.				<b>0,791</b>		
79.				<b>0,759</b>		
39.				<b>0,704</b>		
46.	0,395			<b>0,693</b>		
Käännetty 54.				<b>0,609</b>		
78.				<b>0,383</b>		
57.			0,331	<b>0,350</b>		
83.					<b>0,809</b>	
70.					<b>0,756</b>	
Käännetty 87.					<b>0,723</b>	
Käännetty 89.					0,484	0,345
Käännetty 85.						0,555
42.						0,534
49.				<b>0,388</b>		0,510

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

**Liite 4. Muuttujien tunnusluvut**

## Descriptive Statistics

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Miten viihdyt koulussa yleisesti?	284	1	5	3,96	,794
Äitini koulutus	282	1	5	3,40	1,326
Isäni koulutus	280	1	5	3,50	1,218
33. Kuinka paljon sinulla on elämässäsi hyviä ja luotettavia ystäviä?	285	1	5	3,44	1,101
34. Ennen kokeita minulla on vatsakipuja.	286	1	10	2,35	1,976
35. Pelkään joitakin oppilaita.	286	1	10	1,75	1,526
36. Punastelen, kun joudun lukemaan ääneen luokan edessä.	286	1	10	4,50	2,831
37. Minua pelottaa keskustella kahden kesken opettajan kanssa.	286	1	10	2,19	1,678
38. Käteni vapisevat, kun joudun kirjoittamaan taululle.	286	1	10	1,82	1,525
39. Minun on vaikea saada unta ennen tärkeitä kokeita.	286	1	10	2,95	2,314
40. Opiskelu on mielekästä ja olen asettanut itselleni sen suhteen tavoitteita.	286	1	10	6,56	2,259
41. Minua hermostuttaa, jos opettaja jää kokeen aikana seisomaan minun viereeni.	286	1	10	4,18	2,968
42. Jätän kotitehtävät tekemättä, ellen varmasti osaa tehdä niitä oikein.	286	1	10	3,68	2,452
43. Pyrin menestymään koulussa täyttääkseni ne tavoitteet, joita opettajat ovat minulle asettaneet.	286	1	10	4,34	2,553
44. Unohdan helposti vastauksen, jos sitä minulta äkkiä kysytään.	286	1	10	4,36	2,344
45. Koko luokan huomion kohteena on mukava olla. (Käännetty)	286	1	10	7,35	2,339
46. Olen hermostunut, jos meillä on kokeet.	286	1	10	4,24	2,521
47. Vanhempani ovat asettaneet opiskelulleni tavoitteita.	286	1	10	4,49	2,770
48. Pelkään, että minua kiusataan välitunnilla.	286	1	7	1,30	,838
49. Kokeissa unohdan helposti asioita, jotka varmasti muistin ennen koetta.	286	1	10	4,22	2,460
50. Opettajanhuone tuntuu pelottavalta paikalta.	286	1	10	2,02	1,764
51. Vanhempani odottavat opinnoiltani paljon.	286	1	10	5,27	2,676
52. Uskallan ilmaista mielipiteeni koulutovereilleni, vaikka olisinkin eri mieltä heidän kanssaan. (Käännetty)	286	1	10	3,20	2,235
53. Esiinnyin mielelläni luokan edessä. (Käännetty)	286	1	10	6,92	2,704
54. Ennen vaikeitakin kokeita pysyn rauhallisena. (Käännetty)	286	1	10	5,27	2,631
55. On vaikea saada sanaa suustaan, kun keskustele opettajan kanssa.	286	1	10	2,92	2,105
56. Pelkään esiintymistä.	286	1	10	4,89	2,953

57. Koepaperini tulee helposti suttuiseksi, koska hermostun ja joudun käyttämään kumia.	286	1	10	2,76	2,014
58. Opettajat koulussa asettavat minulle suuria menestymisen paineita.	286	1	10	2,88	2,088
59. Viittaaan vain, jos olen varma, että tiedän oikean vastauksen.	286	1	10	6,67	2,668
60. Jännitän esitelmän pitämistä.	286	1	10	6,47	2,847
61. Tuntuu epämiellyttävältä, jos vastaan tunnilla kysymyksiin väärin.	286	1	10	6,26	2,748
62. Kouluasiat huolestuttavat minua.	286	1	10	5,60	2,522
63. Jännitän tiettyä opettajaa.	286	1	10	3,88	2,844
64. Pelkään vastaavani väärin opettajan esittämiin kysymyksiin.	286	1	10	4,67	2,823
65. Jännittäminen rajoittaa koulunkäyntiäni ja elämäni.	286	1	10	2,75	2,393
66. Vanhempani antavat minun hoitaa itse omat kouluasiat ja luottavat siihen, että minulla on koulun suhteen. (Käännetty)	286	1	10	3,34	2,595
67. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista suuressa ikäisteni joukossa.	286	1	10	4,09	2,484
68. Jännitän mielipiteeni ilmaisemista joukossa, jossa opettaja on läsnä.	286	1	10	3,91	2,396
69. Pelkään epäonnistuvani koulussa.	286	1	10	4,74	2,542
70. Pelkään näyttää vanhemmilleni kokeitani.	286	1	10	2,57	2,138
71. Tiedän itse, mitä opiskelullani tavoittelen.	286	1	10	7,06	2,716
72. Jännitän vuoroni tuloa, kun opettaja alkaa kysellä riveittäin tai aakkosjärjestyksessä.	286	1	10	5,61	2,874
73. Jännitän vastaamista silloin, kun pitää antaa pidempi vastaus.	286	1	10	5,25	2,851
74. Hermostun joutuessani koko luokan huomion kohteeksi.	286	1	10	5,17	2,945
75. Olen huolissani siitä, mitä muut oppilaat ajattelevat minusta.	286	1	10	4,26	2,720
76. Opettajat kannustavat minua opiskelemaan oman oppimiseni eivätkä hyvän koulumenestykseni vuoksi. (Käännetty)	286	1	10	5,34	2,495
77. Joidenkin tovereideni seurassa tulen jännittyneeksi tai levottomaksi.	286	1	10	3,44	2,374
78. Jännittäminen huonontaa todistustani.	286	1	10	3,35	2,476
79. Tärkeitä kokeita ennen saan vatsavaivoja.	286	1	10	2,17	1,993
80. Jännitän, jos joudun vastaamaan, kun olen epävarma vastauksesta.	286	1	10	4,93	2,720
81. Välttelen tiettyjä tilanteita tai tilaisuuksia pelkoni vuoksi.	286	1	10	4,07	2,757
82. Pelkään tekeväni virheitä tai tyhmyyksiä, kun joudun taululle suorittamaan jotakin tehtävää.	286	1	10	3,91	2,560
83. Pelkään, että vanhempani ovat vihaisia huonosta koulumenestyksestäni.	286	1	10	2,99	2,452
84. Olen jäänyt pois koulusta pelkoni vuoksi.	286	1	10	1,50	1,433

85. Kaikki opettajat ovat mukavia ja heidän seurassaan on helppo olla. (Käännetty)	286	1	10	5,08	2,488
86. Minulta puuttuvat omat tavoitteet opiskeluni suhteen. (Käännetty)	286	1	10	7,50	2,539
87. Voin olla rauhallinen sen suhteen, että vanhempani suhtautuvat tyynesti huonoonkin koulumenestykseeni. (Käännetty)	286	1	10	4,43	2,756
88. Vastaan mielelläni tunnilla esitettyihin kysymyksiin, vaikken olisikaan täysin varma vastauksesta. (Käännetty)	286	1	10	6,66	2,448
89. Suhtaudun kouluasioihin rauhallisesti ja luottavaisesti. (Käännetty)	286	1	10	4,66	2,344
90. Perheen merkitys	279	12	100	72,91	17,137
91. Oma suhtautuminen kouluun	279	2	100	67,12	18,875
92. Opetuksen laatu	281	0	100	70,48	14,228
93. Työskentelyrauha (ilmapiiri)	281	30	100	76,93	12,072
94. Huolenpito, tuki ja auttaminen (oppilaiden huomioonottaminen)	281	19	100	67,23	15,667
95. Koulun kilpailuhenkisyys	281	0	100	47,78	23,114
96. Turvallisuus ja huolenpito	281	35	100	83,67	11,300
97. Arvostuksen saaminen	279	8	100	75,12	17,899
98. Tyytyväisyys elämään	279	0	100	72,69	19,177
99. Elämän tarkoituksen kokeminen	279	0	100	76,38	20,194
100. Ahdistuneisuus	279	0	100	35,66	23,333
101. Itseluottamus	279	0	100	69,22	20,902
102. Mieliala	280	0	100	72,23	18,255
Valid N (listwise)	267				