



**TURUN
YLIOPISTO**

Mielen hyvinvoinnin sisällöt 3.–6. luokan ympäristöopin Kätkö-oppikirjoissa

Kasvatustiede
kandidaatintutkielma

Laatijat:
Laura Hautamäki
Olivia Snellman

4.4.2025
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Laura Hautamäki & Olivia Snellman

Otsikko: Mielen hyvinvoinnin sisällöt 3.–6. luokan ympäristöopin Kätkö-oppikirjoissa

Sivumäärä: 30 sivua

Päivämäärä: 4.4.2025

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään Kätkö 3–6-oppikirjoissa. Tavoitteena on myös selvittää, mitkä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteet toteutuvat oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä.

Tutkimus on laadullinen ja aineistona on Kätkö-kirjasarjan oppikirjat 3–6. Oppikirjoista tutkitaan vain tekstikirjoja ja niiden kirjallista tekstiä. Tutkimusmenetelmänä toimii aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Aineistosta löytyy viisi mielen hyvinvoinnin sisältöjä kuvaavaa pääluokkaa: mielen hyvinvoinnin määrittely, mielen hyvinvointia tukevat tekijät, mielen hyvinvointia heikentävät tekijät, tunnetaidot ja nuoruuden muutosten yhteys mieleen. Oppikirjoissa korostetaan keskenään eri aihealueita. Tuloksista havaitaan myös, että Kätkö 3–6 -oppikirjoissa toteutuu eri määrä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteita, eivätkä kaikki tavoitteista toteudu yhdessäkään oppikirjassa. Kuudennen luokan oppikirjassa havaitaan toteutuvan eniten erilaisia tavoitteita kuin muissa oppikirjoissa.

Tulosten avulla oppikirjasarjaa hyödyntävä opettaja saa selville, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä Kätkö 3–6 -oppikirjoissa käsitellään ja mitkä ympäristöopin tavoitteista toteutuvat sisällöissä. Näiden tietojen avulla opettaja voi tiedostaa, tarvitseeko opetuksen tueksi ottaa muita materiaaleja.

Avainsanat: Mielen hyvinvointi, mielenterveys, terveystieto, ympäristöoppi, aineistolähtöinen sisällönanalyysi, oppimateriaali, oppikirjatutkimus

Sisältö

1	Johdanto	4
1.1	Mielen hyvinvointi ja sen tukeminen	5
1.2	Mielen hyvinvointi kouluissa	5
1.3	Terveystieto osana ympäristöopin oppiainetta	6
1.4	Oppikirjat opetuksessa	7
2	Tutkimusongelma	8
3	Menetelmä	9
3.1	Aineisto	9
3.2	Aineiston käsittely ja analyysi	10
3.3	Tutkimuseettiset näkökulmat	13
4	Tulokset	14
4.1	Mielen hyvinvoinnin sisällöt Kätkö-kirjasarjassa	14
4.1.1	Mielen hyvinvoinnin määrittely	15
4.1.2	Tunnetaidot	15
4.1.3	Mielen hyvinvointia tukevat tekijät	16
4.1.4	Mielen hyvinvointia heikentävät tekijät	16
4.1.5	Nuoruuden muutosten yhteys mieleen	17
4.2	Ympäristöopin tavoitteiden toteutuminen Kätkö-kirjasarjassa	18
4.2.1	Merkitys, arvot ja asenteet -tavoitteet	20
4.2.2	Tutkimisen ja toimimisen taidot -tavoitteet	21
4.2.3	Tiedot ja ymmärrys -tavoitteet	21
5	Pohdinta	23
5.1	Päätulokset	23
5.2	Luotettavuus	25
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	26
	Lähteet	27

1 Johdanto

Mielen hyvinvoinnista on tärkeää puhua yhä enemmän koulussa (Skilbeck, 2022, 137). Kouluterveyskyselystä nähdään, että perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaisten tyytyväisyys elämään on heikentynyt vuosina 2017–2023 ja samalla heidän mielialaansa liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2024). Vuosina 2021–2023 myös lasten matalan itsetunnon taso sekä vähintään lievän ahdistusoireilun määrä on ollut kasvussa (THL, 2024).

Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään Kätkö-kirjasarjassa vuosiluokilla 3–6 ja tarkastellaan sisältöjä suhteessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteisiin. Tavoitteena on tuoda esille, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään oppikirjoissa. Tällöin Kätkö-oppikirjoja opetuksessaan hyödyntävä opettaja voi huomata, mikäli oppikirjoissa ei hänen mielestään ole käsitelty jotakin aihetta tarpeeksi. Tällöin opettaja voi käyttää opetuksensa tukena muita, esimerkiksi netistä löytyviä materiaaleja. Tutkimuksessa tarkastellaan myös ympäristöopin tavoitteiden toteutumista mielen hyvinvoinnin sisällöissä, sillä oppikirjat pohjautuvat opetussuunnitelmaan ja ne korostavat tai jättävät vähemmälle huomiolle opetussuunnitelman eri tavoitteita (Tani ym., 2020, 5). Tämä johtaa esimerkiksi siihen, että oppimateriaaleihin on valittu opettajan puolesta oppiaineeseen liittyvät keskeiset käsitteet (Cantell, 2014, 84). Erityisesti ympäristöopin oppikirjoissa opetussuunnitelman sisältöjä ja tavoitteita voidaan jäsenellä lukuisilla eri tavoilla (Cantell, 2014, 82), jolloin oppikirjojen kirjoittajilla on suuri päätösvalta siinä, mitä aiheita ja tiedonaloja painotetaan enemmän kuin toisia.

Valtaosa suomalaisista oppimateriaalitutkimuksista keskittyy oppimateriaalien sisällön analysoimiseen (Karvonen ym., 2017, 51). Kätkö-kirjasarjan alkuperäiset teokset 3–6 on julkaistu vasta vuosina 2021–2024, eikä niistä ole paljoa vertaisarvioitua tutkimustietoa. Kätkö-kirjasarjaan keskittyviä oppikirja-analyyseja on kuitenkin toteutettu aiemmin pro-gradu -tutkielmina (esim. Lehtonen & Lepo, 2024; Pauanne, 2024), mutta ne eivät keskity erityisesti mielen hyvinvoinnin näkökulmaan. Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että alakoulun 5.–6. luokkien ympäristöopin oppikirjojen terveystietoon liittyvät osa-alueet vastasivat sen hetkisen opetussuunnitelman vaatimuksia terveystiedon opettamisesta (Kosonen ym., 2009, 237). Kososen ja kollegoiden (2009) tutkimus on toteutettu ennen vuoden 2016 opetussuunnitelmauudistusta, ja ennen terveystiedon liittämistä osaksi ympäristöopin

oppiainetta alakoulussa. Näitä tuloksia ei voi siis yleistää tai verrata alakoulujen terveystiedon opetuksen nykytilanteeseen.

1.1 Mielen hyvinvointi ja sen tukeminen

Mielen hyvinvoinnista voidaan puhua esimerkiksi käsitteillä psyykkinen hyvinvointi, hyvä mielenterveys ja positiivinen mielenterveys (Vorma ym., 2020; Ahtola, 2016; Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016). Tässä tutkielmassa käytetään selkeyden vuoksi ensisijaisesti käsitettä mielen hyvinvointi, joka tässä tutkimuksessa kattaa aiemmin mainittujen käsitteiden sisällöt. Mielen hyvinvointi -käsitettä käytetään myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2016).

Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan usein hyvää mielenterveyttä ja psyykkistä toimintakykyä (Vorma ym., 2020, 15), mutta olennaista on, että mielen hyvin- ja pahoinvointi eivät kumoa toisiaan vaan sama ihminen voi kokea molempia (Kokko, 2022, 55). Hyvään mielenterveyteen liittyviä ominaisuuksia ovat itseluottamus, kyky kohdata vastoinkäymisiä, tyytyväisyys elämään, tunne elämänhallinnasta, tunne omien voimavarojen riittävydestä sekä optimismi (Toivio & Nordling, 2013, 65–66). Siihen kuuluu myös joustava suhtautuminen muihin ihmisiin ja ympäristöön sekä henkilökohtainen hyvinvointi (Lönnqvist, 2021, 18). Hyvinvoiva mieli mahdollistaa tasapainoisen elämän, ja auttaa ihmistä selviämään vaikeuksista sekä vastoinkäymisistä (Metsäniemi, 2024).

Mielen hyvinvointi on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä sekä hyvinvointia ja sen edistäminen on tärkeää (THL, 2023b; Wahlbeck ym., 2017, 985; Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, 1759). Mielenterveyteen biologisesti välittyviä vaikutuksia on muun muassa levolla, vuorokausirytmillä, liikunnalla, ravinnolla ja päihteillä (Lönnqvist, 2021, 37). Omaa mielenterveyttä voi edistää terveyden eri osa-alueisiin vaikuttavalla toiminnalla (Lönnqvist, 2021, 18) ja vahvistamalla mielen voimavaroja (Wahlbeck ym., 2017, 985). Terveystien vaikuttavan toiminnan lisäksi myös kyky tunnistaa omia ja muiden tunteita on tärkeä mielenterveyden edistämistä tukeva taito (Wahlbeck ym., 2017, 987; McLachlan ym., 2009, 373), jota voi oppia (Camras & Halberstadt, 2017, 115).

1.2 Mielen hyvinvointi kouluissa

Mielen hyvinvoinnin edistäminen koulumaailmassa on erittäin tärkeää (Onnela, 2023, 89; Lönnqvist, 2021, 43; Graham ym., 2011, 479). Koulu voi olla oppilaan mielen hyvinvointia

tukeva tekijä, jos oppimisympäristö tarjoaa sosiaalista tukea ja oikeudenmukaista kohtelua (THL, 2023a). Opettajat kokevat sosioemotionaalisten taitojen opettamisen osaksi heidän vastuitaan, ja lasten tunnetaitojen edistäminen koetaan tärkeäksi suomalaisissa kouluissa (Pirskanen ym., 2019, 419–421).

Positiiviset ihmissuhdekokemukset kouluissa ovat yhteydessä oppilaan positiiviseen mielenterveyteen (Oberle ym., 2018, 154). Peruskouluikäisen lapsen tarpeiden monipuolistuessa kanssakäymiset koulun henkilökunnan ja muiden oppilaiden kanssa vaikuttavat oppilaan mielen hyvinvointiin (Onnela, 2023, 20; Oberle ym., 2018, 155). Myös kouluhenkilökunnan mukaan oppilaiden mielenterveyden edistäminen kuuluu olennaisesti osaksi koulun toimintaa (Onnela, 2023, 49).

Nuoret kokevat koulun tarjoaman tietopohjan erilaisista mielenterveyspalveluista riittämättömäksi (Goodwin ym., 2023, 4–5). Mielenterveyttä koettiin käsiteltävän pintapuoleisesti ja käsittelyn tapahtuvan suureksi osaksi vain mielenterveyteen liittyvinä teemapäivinä (Goodwin ym., 2023, 4–5). Oppilaiden mielenterveyttä tukevassa oppimisympäristössä mielen hyvinvoinnin edistäminen sisältyy kuitenkin muuhun opetukseen (THL, 2023a), eikä ole siitä irrallaan.

Oppilaiden koulutyössä pitäisi olla mukana mielenterveyden edistämisen näkökulma (Toivio & Nordling, 2013, 350–351), sillä mielen hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä ja taitoja voi opettaa (Ahtola, 2016, 16). Kuitenkin opettajien sitoutuminen ja tietoisuus roolistaan oppilaiden mielenterveyden tukijana vaihtelee yksilöllisesti (Lahti ym., 2023, 534). Opettajien, jotka ovat itsevarmempia taidoistaan toimia mielenterveysongelmien kanssa tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa, havaittiin uskovan opettajan roolin olevan suurempi verrattuna taidoistaan vähemmän itsevarmoihin opettajiin (Watson, 2024, 238–240). Suurin osa opettajista on sitoutuneita mielenterveysopetuksen toteuttamiseen, mutta moni silti kamppailee vastuuntäyteisen ja monimutkaisen roolinsa kanssa (Graham ym., 2011, 492).

1.3 Terveystieto osana ympäristöopin oppiainetta

Ympäristöoppi alakoulun oppiaineena muodostuu biologian, maantiedon, fysiikan, kemian ja terveystiedon tiedonaloista (Opetushallitus, 2016, 239). Oppiaineen tavoitteena on rakentaa perusta näiden eri tiedonalojen osaamiselle sekä vahvistaa oppilaan ymmärrystä ihmisten tekemien valintojen vaikutuksesta ympäristöön ja elämään (Opetushallitus, 2016, 239).

Ympäristöoppi kattaa useita tiedonaloja, mutta tutkimusaiheen rajauksen vuoksi tässä tutkimuksessa tarkastelu keskittyy erityisesti terveystiedon tiedonalaan.

Terveystiedon opetus perustuu oppilaiden terveysosaamisen vahvistamiseen (Sajaniemi, 2016, 97). Vuosiluokilla 3–6 keskeistä on oppia ymmärtämään terveyttä suojaavia ja tukevia asioita sekä edistää osaamista terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta (Opetushallitus, 2016, 239). Merkittävää on tarkastella terveystiedon sisältöjä ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden: terveyteen liittyvien tietojen ja taitojen, itsetuntemuksen, kriittisen ajattelun sekä eettisen ja sosiaalisen vastuullisuuden kautta (Sajaniemi, 2016, 96; Paakkari & Paakkari, 2012, 141–148). Opetuksen halutaan tukevan oppilaiden ymmärrystä terveydestä osana fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Sajaniemi, 2016, 97) ja vahvistavan oppilaiden kykyä määritellä omat uskomuksensa, identiteettinsä ja sosiaaliset suhteensa (Paakkari & Paakkari, 2012, 133). Kuudennen luokan päättöarvioinnissa terveystiedon tiedonalan näkökulmasta arvioidaan terveyden osa-alueiden ja arjen terveystottumusten tuntemusta sekä ikäkauteen liittyvän kasvun ja kehityksen osaamista (Opetushallitus, 2016, 246).

1.4 Oppikirjat opetuksessa

Opettajat käyttävät opetuksensa tukena oppikirjoja. Opetussuunnitelmaan pohjautuvilla oppikirjoilla on huomattava vaikutus opetuksen sisältöön ja etenemisjärjestykseen (Tani ym., 2020, 5; Reichenberg, 2016, 146). Oppikirjat antavat opettajille valmiin rakenteen, jossa opetettaviin sisältöihin on liitetty sopivia tehtäviä ja harjoituksia, mikä vähentää suunnitteluun käytettävää aikaa ja vaivaa (Lau ym., 2018, 12). Luodakseen onnistuneen oppitunnin opettajan täytyy kuitenkin muokata oppikirjan tarjoamia sisältöjä ja ideoita oppilaisiin ja tilanteeseen sopivaksi (Richards & Renanday, 2001, 27).

Oppikirja on tärkeä työkalu opettajalle, mutta sen ei tarvitse olla ainoa työkalu. Toimivina työkaluina mielenterveydestä opettamisen tukemiseen ilmenevät muun muassa erilaiset sovellukset, virtuaaliympäristöt, nettisivut ja digitaaliset pelit (Lahti ym., 2023, 537).

Opettajalla on myös velvollisuus rohkaista oppilaita keräämään terveyteen liittyvää tietoa monipuolisesti eri ympäristöistä (Sajaniemi, 2016, 109). Oppimateriaalin lisäksi käsitteiden ja ymmärryksen kartuttamiseen tarvitaan laadukasta, toiminnallista ja ajattelun taitoja kehittävää opetusta, jotta oppilaat kykenevät liittämään oppimansa asiat omaan kokemusmaailmaansa (Cantell, 2014, 85).

2 Tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään Kätkö-kirjasarjassa vuosiluokilla 3–6 ja tarkastella sisältöjä suhteessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määriteltyihin ympäristöopin tavoitteisiin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään oppikirjoissa?
2. Mitkä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteet toteutuvat oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan oppikirjojen Kätkö 3–6 tekstiä ja etsitään mielen hyvinvoinnin sisällöistä yhteneviä teemoja. Toisen tutkimuskysymyksen avulla selvitetään, mitkä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden vuosiluokkien 3–6 ympäristöopin tavoitteet toteutuvat Kätkö 3–6 -oppikirjojen mielen hyvinvointia käsittelevässä tekstissä.

3 Menetelmä

Tämä tutkimus oli laadullinen ja menetelmänä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voi olla ymmärryksen syventäminen ja ilmiön kuvaaminen (Puusa & Juuti, 2020, 77), jotka olivat tässä tutkimuksessa keskeisiä lähtökohtia oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisältöjen tarkastelussa. Aineiston laadullisessa käsittelyssä aineisto pilkotaan osiin, jotta se voidaan koota uudelleen järkeviksi kokonaisuuksiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122), ja kohdeilmiöstä saadaan muodostettua teoreettisesti mielekäs tulkinta (Puusa & Juuti, 2020, 76). Laadullisessa tutkimuksessa johtopäätökset tehdään tyypillisesti aineistolähtöisesti, ja aineistot ovat enimmäkseen erilaisia tekstejä (Puusa & Juuti, 2020, 75). Tutkimusaineistona käytettävät erilaiset kirjalliset materiaalit voivat olla yksityisiä dokumentteja, kuten päiväkirjoja ja sopimuksia, sekä joukkotiedotuksen tuotteita, kuten sanoma- ja aikakauslehtiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 96). Tässä tutkimuksessa tutkittavat oppikirjat olivat joukkotiedotuksen tuotteita.

3.1 Aineisto

Tutkimusaineisto oli Kätkö-kirjasarjan oppikirjat 3, 4, 5 ja 6. Aineisto valittiin sillä perusteella, että Kätkö-oppikirjasarja on painettu vuoden 2014 opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen ja se on uusin käyttöön otettu ympäristöopin oppikirjasarja. Tutkimuksessa tutkittiin juuri luokka-asteiden 3–6 oppikirjoja, sillä vuosiluokkien 3–6 ympäristöopin tavoitteet ovat yhteisiä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2016, 240–241). Aineisto saatiin pyytämällä oppikirjat suoraan niiden kustantajalta Sanoma Pro Oy:lta. Analyysitekstissä käytetään oppikirjojen nimien sijasta lyhenteitä, jotka esitellään taulukossa 1.

Taulukko 1: Oppikirjoista käytetyt lyhenteet

Oppikirjan nimi	Kirjoittajat ja painoksen vuosi	Lyhenne
Kätkö 3 alakoulun ympäristöoppi	Hannele Cantell, Sara Horstia-Niemi, Heikki Jutila, Marja-Riitta Sulonen, Janna Hautamäki, Arja Kaasinen & Merike Kesler (2024)	K3
Kätkö 4 alakoulun ympäristöoppi	Hannele Cantell, Sara Horstia-Niemi, Heikki Jutila, Marja-Riitta Sulonen, Janna Hautamäki, Arja Kaasinen & Merike Kesler (2024)	K4
Kätkö 5 alakoulun ympäristöoppi	Janna Hautamäki, Heikki Jutila, Arja Kaasinen, Merike Kesler, Hannele Cantell, Sara Horstia-Niemi, Jiri Lilja & Marja-Riitta Sulonen (2024)	K5
Kätkö 6 alakoulun ympäristöoppi	Hannele Cantell, Sara Horstia-Niemi, Jiri Lilja, Marja-Riitta Sulonen, Janna Hautamäki, Heikki Jutila, Arja Kaasinen & Merike Kesler (2024)	K6

Aineistona käytettiin Kätkö-kirjasarjan tekstikirjoja, eikä esimerkiksi tehtäväkirjoja, lisämateriaaleja tai opettajan oppaita otettu tutkimuksessa huomioon. Tekstikirjoista tarkasteltiin vain kirjallista tekstiä, johon lukeutui asiateksti, otsikot ja väliotsikot, käsiteluetelot, kuvatekstit, tehtävät sekä kuvioden ja kaavioiden tekstit. Kuvia tai kaavioiden ja taulukoiden osioita, joissa ei ole tekstiä, ei tulkittu.

3.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineistolähtöinen tutkimustapa soveltuu tutkimuksiin, joissa aihepiiristä ei ole vakiintunutta teoriaa ja tutkittava konteksti on jollakin tapaa uusi (Holopainen ym., 2020, 253). Mielen hyvinvoinnin sisällöistä ei olla muodostettu vakiintunutta teoriaa, joten tähän tutkimukseen valikoitui aineistolähtöinen menetelmä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat tutkittavasta aiheesta eivät ole yhteydessä analyysin toteuttamiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 108) vaan tutkijan tekemät luokittelut pohjautuvat aineistoon (Holopainen ym., 2020, 249). Analyysiyksiköitä ei olla harkittu etukäteen vaan ne valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen pohjalta systemaattisesti ja objektiivisesti, ja pyrkimyksenä on sanallinen kuvaus dokumenttien sisällöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 108; 117; Schreier, 2012, 1). Analyysiyksiköistä tutkija muodostaa teemoja, joiden varaan

rakennetaan uusi teoriaesitys kuvaamaan ilmiötä (Holopainen ym., 2020, 254). Tässä tutkimuksessa muodostetut teemat kuvaavat oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisältöjä.

Aineiston käsittely aloitettiin lukemalla Kätkö-oppikirjat useaan kertaan läpi. Samalla merkittiin analyysiyksiköt, jotka olivat tässä tutkimuksessa mielen hyvinvointiin liittyvät yksittäiset käsitteet, virkkeet tai useamman virkkeen kokonaisuudet. Tutkijat lukivat oppikirjoja vuorotellen ja samalla he kävivät aktiivisesti keskustelua siitä, mitkä aiheet ja näkökulmat kuuluivat mielen hyvinvointiin. Keskustelun myötä tutkimuksen ulkopuolelle rajautui aivoja ja kehoa, yhteishenkeä, yhteisöjä, turvallisuutta ja identiteettiä käsittelevät sisällöt sekä selvästi enemmän seksuaaliterveyteen kuin mielen hyvinvointiin liittyvät sisällöt, esimerkiksi seksuaalisesta suuntautumisesta. Tutkimukseen otettiin mukaan syömishäiriöitä, riippuvuuksia sekä kiusaamista ja väkivaltaa niiden henkisiltä osilta käsittelevät sisällöt. Oppikirjojen lukemisen jälkeen merkatut analyysiyksiköt käytiin läpi ja niistä karsittiin ne, jotka eivät liittyneet mielen hyvinvointiin. Löydettyjen analyysiyksiköiden lukumäärää eritellään taulukossa 2.

Taulukko 2: Analyysiyksiköiden lukumäärät

Oppikirjan lyhenne	K3	K4	K5	K6	Yhteensä
Analyysiyksiköiden lukumäärä	57	30	46	102	239

Ensimmäistä tutkimuskysymystä varten merkatut analyysiyksiköt redusoitiin, eli suorista lainauksista pelkistettiin tutkimuksen kannalta turhat tiedot pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 123). Samalla tarkistettiin, että jokainen analyysiyksikkö oli tutkimuksen kannalta olennainen ja kertoi mielen hyvinvoinnista. Redusointivaiheessa otettiin huomioon myös mahdollisuus, että yhdestä analyysiyksiköstä voi löytyä useampia pelkistettyjä ilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124). Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut klusteroitiin, eli samankaltaiset ja samaa asiaa tarkoittavat ilmaisut ryhmiteltiin alaluokkiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124). Tutkimuskysymys pidettiin tarkasti mielessä, ja alaluokat nimettiin sen mukaan, mitä mielen hyvinvoinnin näkökulmaa pelkistyksissä käsiteltiin. Esimerkkejä näkökulmista olivat muun muassa ”tunteiden säätely” tai ”mielen hyvinvointiin vaikuttava tekijä”. Samankaltaisia aihepiirejä käsittelevät alaluokat yhdistettiin ensin yläluokiksi, jotka yhdistettiin pääluokiksi (taulukko 3). Ylä- ja pääluokille annettiin sisältöä kuvaavat nimet (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124–125), esimerkiksi yläluokka ”riippuvuuksien haitat”, joka kuului pääluokkaan ”mielen hyvinvointia heikentävät tekijät”.

Taulukko 2: Havainnollistus aineiston analyysistä

Suora lainaus 1	Pelkistetty ilmaisu 1	Alaluokka A	Yläluokka A	Pääluokka A
Suora lainaus 2	Pelkistetty ilmaisu 2			
Suora lainaus 3	Pelkistetty ilmaisu 3	Alaluokka B		
Suora lainaus 4	Pelkistetty ilmaisu 4			
Suora lainaus 5	Pelkistetty ilmaisu 5	Alaluokka C	Yläluokka B	
Suora lainaus 6	Pelkistetty ilmaisu 6			
Suora lainaus 7	Pelkistetty ilmaisu 7	Alaluokka D		

Toista tutkimuskysymystä varten jokaiselle perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteelle T1–T19 luotiin oman taulukkonsa, jossa jokaiselle Kätkö 3–6 - oppikirjalle oli oma sarakkeensa (taulukko 4). Tavoite kerrallaan tutkijat kävivät keskustelua siitä, mitä mielen hyvinvointiin liittyviä näkökulmia ja sisältöjä tavoite kattaa. Keskustelussa otettiin huomioon, mitä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa luetellaan ympäristöopin arvioinnin kohteiksi ja arviointikriteereiksi 6. vuosiluokan päätteeksi (Opetushallitus, 2016, 243–246). Tällä tavoin saatiin laaja kokonaiskuva jokaisen tavoitteen sisällöistä. Seuraavaksi tutkijat kävivät tavoite ja oppikirja kerrallaan läpi suorien lainausten luetteloa ja kirjasivat ylös kaikki suorat lainaukset, joissa kyseinen tavoite toteutui.

Taulukko 4: Havainnollistus tavoitteelle T10 kootusta taulukosta

”T10 tarjota oppilaalle mahdollisuuksia harjoitella ryhmässä toimimista erilaisissa rooleissa ja vuorovaikutustilanteissa, innostaa oppilasta ilmaisemaan itseään ja kuuntelemaan muita sekä tukea oppilaan valmiuksia tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan” (Opetushallitus, 2016, 240).	
Oppikirja	Sisällöt
K3	- Suora lainaus - Suora lainaus
K4	- Suora lainaus
K5	- Suora lainaus - Suora lainaus - Suora lainaus
K6	- Suora lainaus

Tulosten esittämistä varten muodostettiin taulukko, johon merkittiin tavoitteet T1-T19 kolmena kokonaisuutena opetussuunnitelman aihepiirien ”merkitys, arvot ja asenteet”, ”tutkimisen ja toimisen taidot” sekä ”tiedot ja ymmärrys” mukaan. Koska ympäristöopin tavoitteet olivat opetussuunnitelmassa laajasti määriteltyjä, ne tiivistettiin taulukkoa varten. Tiivistysten apuna käytettiin ympäristöopin 6. vuosiluokan päättöarvioinnin kriteereissä hyödynnettyjä tiivistyksiä (Opetushallitus, 2016, 243–246). Koottuun taulukkoon merkittiin + ja - merkit sen mukaan, toteutuiko tavoite oppikirjoissa (taulukko 5).

Taulukko 5: Esimerkki tavoitteelle 1 kootusta taulukosta

Tavoitteen lyhenne	Tavoitteen tiivistys	K3	K4	K5	K6
Merkitys, arvot ja asenteet					
T1	Ympäristöopin merkityksen hahmottaminen	+	+	+	+

3.3 Tutkimuseettiset näkökulmat

Tutkimus pyrittiin toteuttamaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaan pitäen huolta tutkimuksen luotettavuudesta, rehellisyydestä, arvostuksesta ja vastuunkannosta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023, 12). Tutkimuksen luotettavuutta lisäksi läpinäkyvyys sekä tutkimusprosessista kertominen havainnollisesti ja yksityiskohtaisesti (Aaltio & Puusa, 2020, 181–184; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 165). Tutkimuksessa pyrittiin raportoimaan jokainen vaihe selkeästi ja yksityiskohtaisesti, jotta tutkimus olisi toistettavissa. Vastuullinen ja oikeaoppinen raportointi on osa hyvää tieteellistä käytäntöä, joka lisää tutkimuksen eettisyyttä (TENK, 2023, 11).

Ennen aineistonkeruuta tulee sopia aineiston käyttöoikeuksista, käsittelystä ja säilyttämisestä (TENK, 2023, 13). Tässä tutkimuksessa aineiston käyttöön saatiin lupa, sillä Kätkö-oppikirjat 3–6 saatiin suoraan Sanoma Pro Oy -kustantajalta, joka oli tietoinen kyseisten oppikirjojen käytöstä tässä tutkimuksessa. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat vapaasti kaikkien tarkasteltavissa. Koska aineistot ovat kokonaan julkisia materiaaleja, kaikilla on mahdollisuus arvioida tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten paikkansa pitävyyttä sekä toistaa tutkimus.

4 Tulokset

Tutkimustulokset esitellään molempien tutkimuskysymysten osalta erikseen. Ensin tarkastellaan, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsitellään Kätkö 3–6-oppikirjoissa. Tämän jälkeen tarkastellaan, mitkä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteet toteutuvat oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä.

4.1 Mielen hyvinvoinnin sisällöt Kätkö-kirjasarjassa

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsittelee sitä, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä Kätkö-oppikirjoissa ilmenee. Oppikirjojen tekstistä tunnistettiin viisi erillistä mielen hyvinvoinnin sisältöjä kuvaavaa pääluokkaa. Tulokset käsitellään taulukossa 6 esiintyvien pääluokkien mukaan omissa alaluvuissaan.

Taulukko 6: Mielen hyvinvoinnin sisältöjen ylä- ja pääluokat

Yläluokka	Pääluokka
Mielen hyvinvoinnin määrittely	Mielen hyvinvoinnin määrittely
Tunnetaidot	Tunnetaidot
Hyvän mielen tekijät	Mielen hyvinvointia tukevat tekijät
Kokonaisvaltainen hyvinvointi	
Hyvä itsetunto	
Mielenterveystuki	
Huonon mielen tekijät	Mielen hyvinvointia heikentävät tekijät
Ulkonäköpaineiden haitat	
Riippuvuuksien haitat	
Henkisen väkivallan haitat	
Mielenterveyden häiriöt ja niiden oireet	
Huolestuttavat asiat	
Nuoruuden muutosten yhteys mieleen	Nuoruuden muutosten yhteys mieleen

Samankaltaisia aihepiirejä käsittelevät yläluokat ovat yhdistetty taulukossa 6 esiintyviksi pääluokiksi. Yläluokista tunnetaidot ja nuoruuden muutosten yhteys mieleen eivät käsitelleet samanlaisia aihepiirejä muiden yläluokkien kanssa, joten ne siirtyivät pääluokiksi sellaisinaan. Löydetyt pääluokat ovat mielen hyvinvoinnin määrittely, tunnetaidot, mielen hyvinvointia

tukevat tekijät, mielen hyvinvointia heikentävät tekijät ja nuoruuden muutosten yhteys mieleen.

4.1.1 Mielen hyvinvoinnin määrittely

Mielen hyvinvoinnin määrittelyyn valitaan faktatietoa mielen hyvinvoinnista kertovat analyysiyksiköt, joihin ei liitetä mielen hyvinvointia tukevia tai heikentäviä tekijöitä.

Kolmannen ja neljännen luokan oppikirjoissa mielen hyvinvointi määritellään useaan kertaan hieman eri sanoilla, esimerkiksi: ”Mielen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että sinulla on hyvä mieli ja voit hyvin” (Kätkö 3, 9) ja ”Mielen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihmisellä on hyvä olla” (Kätkö 4, 87).

Kolmannen luokan oppikirjassa on yksi ja neljännen luokan oppikirjassa kaksi mielen hyvinvoinnin osa-alueisiin ja määrittelyyn liittyvää tehtävää. Viidennen luokan oppikirjassa mielen hyvinvointi on määritelty ainoastaan käsiteluetelossa. Kuudennen luokan oppikirjassa käsitettä ei ole määritelty ollenkaan.

4.1.2 Tunnetaidot

Tunnetaitoja käsitellään eniten kolmannen luokan oppikirjassa, jossa Yhteiset sopimukset tuovat turvaa -jakson tavoitteisiin kuuluu omien ja muiden tunteiden tunnistaminen. Kirjassa luetellaan tunteita, ja kirjan lopussa on määritelty käsitteet ”tunteet” ja ”tunteiden säätely”. Oppikirjan tekstissä opetetaan tunteiden voimakkuudesta ja vaihtelusta sekä säätelystä, esimerkiksi: ”-- liian voimakkaita tunteita on hyvä oppia säätelemään” (Kätkö 3, 9).

Oppikirjassa on myös kolme tunteiden vaihteluun, ilmaisemiseen ja tunnistamiseen liittyvää tehtävää, esimerkiksi: ”Esitä parillesi eri tunteita kasvojesi ilmeillä. Parin tehtävä on arvata, mitä tunnetta esität. Vaihtakaa rooleja” (Kätkö 3, 9).

Neljännen luokan oppikirjassa on mainittu tunteiden säätelystä kerran ja määritelty käsite ”tunteet” kerran. Viidennen luokan oppikirjassa tunteita käsitellään kahdessa pohdintatehtävässä ja tunteet on yhdistetty seksuaalisuuteen sekä murrosikään, esimerkiksi: ”Seksuaalisuus on ihmisellä syntymästä asti oleva perusominaisuus, johon kuuluvat keho ja tunteet” (Kätkö 5, 43). Kuudennen luokan oppikirjassa tuodaan esiin tunteet osana ihmissuhteita ja esitellään ihastumisen ja rakastumisen tunteet sekä yhdistetään tunteet seksiin, esimerkiksi: ”seksi (sex) Ajatuksia, tunteita ja toimintaa, jotka tuottavat seksuaalista mielihyvää, nautintoa ja kiihottumista.” (Kätkö 6, 154).

4.1.3 Mielen hyvinvointia tukevat tekijät

Mielen hyvinvointia tukeviin tekijöihin valitaan mielen hyvinvoinnin tukemisesta kertovat analyysiyksiköt. Neljännen luokan oppikirjassa määritellään käsitteet terveys ja hyvinvointi sekä korostetaan arjen rutiinien ja ruokailutottumusten merkitystä hyvinvoinnille, esimerkiksi: ”Arjen rutiineista huolehtiminen ja eri toimintojen tasapaino pitää yllä hyvinvointia ja terveyttä” (Kätkö 4, 83). Oppikirjassa esitetään mielen hyvinvointia edistävinä tekijöinä hyvät ihmissuhteet, uni, liikkuminen, terveellinen ravinto, harrastukset ja vapaa-aika. Viidennen luokan oppikirjassa näiden joukkoon nostetaan myös tunteet, kotitöiden hoitaminen ja pohdinnat oikeasta ja väärästä. Oppikirjan tehtävissä oppilas pääsee myös pohtimaan asioita, jotka lisäävät hänen henkilökohtaista mielen hyvinvointia, esimerkiksi: ”Tee käsittekartta siitä, mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi ja lisäävät mielesi hyvinvointia” (Kätkö 5, 46). Kuudennen luokan oppikirjassa määritellään käsite elämänhallinta ja kerrotaan uusia mielihyviä aiheuttavia asioita. Näitä ovat esimerkiksi nikotiini ja tavaroiden ostaminen, mutta esille nostetaan myös niiden yhteys riippuvuuden muodostumiseen.

Kolmannen luokan oppikirjassa määritellään itsetuntoa ja liitetään se mielen hyvinvoinnin tukemiseen, esimerkiksi: ”Hyvä itsetunto lisää mielen hyvinvointia” (Kätkö 3, 9). Viidennen luokan oppikirjassa laajennetaan itsetunnon määrittelyä ja kerrotaan sen yhteydestä murrosikään. Kuudennen luokan oppikirjassa käsitellään hyvän itsetunnon merkitystä ja tuetaan oppilaiden itsetunnon kehittymistä, esimerkiksi: ”Jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on” (Kätkö 6, 29).

Kolmannen luokan oppikirjassa nostetaan esiin tunteista puhumisen ja anteeksi pyytämisen hyötyjä. Erityisesti kuudennen luokan oppikirja nostaa esille mielenterveystuen kertomalla paikosta ja henkilöistä, joilta nuori voi saada apua. Samalla oppikirja jatkaa puhumisen hyötyjen avaamista: ”On myös tilanteita, jolloin nuori on masentunut, itsetuhoinen tai hyvin ahdistunut. Silloin tarvitaan terveydenhoitajan, psykologin, terapeutin tai muun asiantuntijan apua” (Kätkö 6, 37).

4.1.4 Mielen hyvinvointia heikentävät tekijät

Mielen hyvinvointia heikentäviin tekijöihin valitaan analyysiyksiköt, joissa kerrotaan mielen hyvinvoinnin heikkenemisestä. Kolmannen luokan oppikirjassa käsitellään mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä kiusaamista ja henkistä väkivaltaa. Kiusaamisen kerrotaan satuttavan ja aiheuttavan pahaa mieltä, esimerkiksi: ”Kiusaamista on se, että joku

pahoittaa toisen mieltä tarkoituksella ja toistuvasti” (Kätkö 3, 11). Oppikirjassa puhutaan kuitenkin myös kiusaamistilanteiden selvittämisen tärkeydestä ja siitä, että anteeksi pyytäminen helpottaa sekä kiusaajan että kiusattavan oloa. Henkinen väkivalta luetaan osaksi väkivaltaa ja sen kerrotaan aiheuttavan pahaa oloa, esimerkiksi: ”henkinen väkivalta (psychological violence) Väkivalta, jossa sanoilla tai käyttäytymisellä aiheutetaan tahallaan toiselle paha olo” (Kätkö 3, 116). Neljännen luokan oppikirjassa on mainittu vain yhdessä virkkeessä pahaa mieltä aiheuttavia asioita ja viidennen luokan oppikirjassa ei ole kerrottu yhtäkään mielen hyvinvointia heikentävää tekijää.

Kuudennen luokan oppikirja käsittelee eniten mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Oppikirjassa käsitellään riippuvuuksista erityisesti päihderiippuvuutta ja nikotiini mainitaan yhtenä voimakkaan riippuvuuden aiheuttajana. Riippuvuuden kerrotaan olevan tila, jossa ihmisellä on pakonomainen tarve saada jotakin asiaa tai ainetta ja riippuvuudesta kerrotaan olevan vaikea päästä eroon. Huumeiden vaikutuksista mielelle annetaan esimerkkejä: ”Monet huumeiden käyttäjät kärsivät mielenterveyden ongelmista, kuten masennuksesta, ja elämänhallinnan vaikeuksista” (Kätkö 6, 34). Mielenterveyden häiriöistä oppikirjassa käsitellään etenkin syömishäiriöitä ja niistä erityisesti anoreksiaa, bulimiaa ja ortoreksiaa. Häiriöistä kerrotaan niiden vaikutuksista syömiseen, mutta mainitaan myös niihin liittyviä haitallisia ajatus- ja toimintamalleja, esimerkiksi: ”Bulimia on syömishäiriö, jossa syömisrajoittaminen ja siitä aiheutuva nälkä aiheuttaa ahmimiskohtauksia.” (Kätkö 6, 31). Oppikirja käsittelee myös ulkonäköpaineita ja mainitsee sitä aiheuttavia asioita, kuten media ja kiusaaminen. Kirjassa käsitellään myös yksinäisyyttä, ja sen kerrotaan olevan normaali osa elämän eri vaiheita, esimerkiksi: ”Lähes jokaisella on elämänsä aikana vaiheita, jolloin olo tuntuu yksinäiseltä” (Kätkö 6, 24).

4.1.5 Nuoruuden muutosten yhteys mieleen

Nuoruuden muutoksista ja niiden yhteydestä mieleen puhutaan vasta viidennen ja kuudennen luokan oppikirjoissa. Erityisesti mielialan vaihtelu ja kehon muutosten herättämät tunteet nousevat esiin tekstissä. Oppikirjoissa käsitellään myös nuoruusiälle tyypillisten ongelmien ja kysymysten aiheuttajia, esimerkiksi: ”Nuoruuden ongelmat voivat liittyä moniin asioihin, kuten ihmissuhteisiin, sukupuoleen, seksuaalisuuteen, päihteisiin, ulkonäköön tai vaikkapa siihen, että häpeää omaa itseään ja perhettään” (Kätkö 6, 36). Nuoruuden ongelmia pyritään normalisoimaan kertomalla niiden vaikuttavan kaikkiin ihmisiin.

4.2 Ympäristöopin tavoitteiden toteutuminen Kätkö-kirjasarjassa

Toinen tutkimuskysymys käsittelee perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden vuosiluokkien 3–6 ympäristöopin tavoitteiden toteutumista Kätkö 3–6-oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä. Tavoitteiden toteutumista oppikirjoissa kuvataan taulukossa 7.

Taulukko 7: Tavoitteiden toteutuminen Kätkö 3–6-oppikirjoissa

Tavoitteen lyhenne	Tavoitteen tiivistys	K3	K4	K5	K6
Merkitys, arvot ja asenteet					
T1	Ympäristöopin merkityksen hahmottaminen	+	+	+	+
T2	Tavoitteellinen työskentely ja oppimaan oppiminen	+	+	+	-
T3	Kestävän kehityksen tiedot ja taidot	+	+	+	+
Tutkimisen ja toimimisen taidot					
T4	Kysymysten muodostaminen	-	+	+	-
T5	Tutkimustilanteessa toimiminen	+	+	+	-
T6	Tutkimuksen tulosten tulkitseminen ja esittäminen	+	+	+	+
T7	Teknologinen osaaminen yksin ja yhdessä	-	-	-	+
T8	Hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen	+	+	+	+
T9	Ympäristössä toimiminen ja tutkiminen	-	-	-	-
T10	Vuorovaikutus- ja tunnetaidot	+	+	+	+
T11	Tieto- ja viestintäteknologian käyttäminen	-	-	-	+
Tiedot ja ymmärrys					
T12	Käsitteiden käyttäminen	+	+	+	+
T13	Mallien käyttäminen	+	+	+	-
T14	Näkemyksien ilmaiseminen ja kriittinen lukutaito	-	-	-	+
T15	Biologian sisällöt	-	+	+	+
T16	Maantiedon sisällöt	-	-	-	-
T17	Fysiikan sisällöt	-	-	-	-
T18	Kemian sisällöt	-	-	-	-
T19	Terveystiedon sisällöt	+	+	+	+

Kaikki tavoitteet eivät toteudu yhdessäkään oppikirjassa. Eniten tavoitteita (N=12/19) toteutuu neljännen ja viidennen luokan oppikirjoissa, joissa toteutuvat tavoitteet ovat täsmälleen samat. Vähiten tavoitteita (N=10/19) toteutuu kolmannen luokan, ja toiseksi vähiten tavoitteita (N=11/19) toteutuu kuudennen luokan oppikirjassa. Kuudennen luokan oppikirjassa toteutuvat tavoitteet poikkeavat muista oppikirjoista eniten. Osa tavoitteista toteutuu kaikissa paitsi kuudennen luokan oppikirjassa. Nämä ovat tavoitteellisen työskentelyn ja oppimaan oppimisen tavoite T2, tutkimustilanteessa toimimisen tavoite T5 ja mallien käyttämisen tavoite T13. Kuudennen luokan oppikirjassa toteutuu kuitenkin tavoitteita, jotka eivät toteudu yhdessäkään aikaisemmassa oppikirjassa. Näitä ovat teknologisia sovelluksia käsittelevä T7 ja tieto- ja viestintäteknologiaa käsittelevä T11.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa vuosiluokkien 3–6 ympäristöopin tavoitteet jaotellaan kolmen eri aihepiirin alle. Nämä aihepiirit ovat ”merkitys, arvot ja asenteet”, ”tutkimisen ja toimimisen taidot” sekä ”tiedot ja ymmärrys”. Tavoitteiden toteutumista käsitellään Kätkö 3–6 oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä aihepiiri kerrallaan.

4.2.1 Merkitys, arvot ja asenteet -tavoitteet

Merkitys, arvot ja asenteet -tavoitteita opetussuunnitelmassa on kolme: T1, T2 ja T3. Tavoite T1 keskittyy ympäristöopin merkitysten rakentamiseen ja se toteutuu jokaisessa oppikirjassa. Tavoite täyttyy erityisesti henkilökohtaisten merkitysten korostamisen kautta vastaten kysymykseen ”miksi opiskella mielen hyvinvoinnista?”. Tavoite T2 keskittyy tavoitteelliseen työskentelyyn sekä oppimaan oppimiseen ja se toteutuu kaikissa paitsi kuudennen luokan oppikirjassa. Kyseinen tavoite täyttyy muiden oppikirjojen kohdalla vain yksissä pitkäjänteiseen työskentelyyn ohjaavissa tehtävissä, esimerkiksi:

”Pidä tunnepäiväkirjaa. a) Tee taulukko mallin mukaan. b) Kirjoita taulukkoon mitä tunteita sinulla on ollut kolmen päivän aikana aamulla, päivällä ja illalla. c) Vertaile omaa taulukkoasi muiden kanssa. Pohdi, miksi tunteesi vaihtelevat” (Kätkö 3, 9).

Tavoite T3 keskittyy kestävään kehitykseen liittyvien tietojen ja taitojen kehittämiseen ja se toteutuu jokaisessa oppikirjassa, esimerkiksi: ”Luontoa suojelemalla pidämme huolta myös itsestämme” (Kätkö 5, 13). Oppikirjojen tekstissä korostuu oppilaan vaikutusmahdollisuuksien korostaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen.

4.2.2 Tutkimisen ja toimimisen taidot -tavoitteet

Tutkimisen ja toimimisen taidot -aihepiirin tavoitteita on kahdeksan, tavoitteet T4–T11. Tavoite T6 keskittyy tutkimustulosten tulkitsemiseen sekä esittämiseen ja se toteutuu jokaisessa oppikirjassa erityisesti syy-seuraussuhteiden tunnistamisen tukemisena, esimerkiksi: ”Päihteiden lisäksi monet muutkin asiat elämässä voivat synnyttää mielihyvää ja johtaa riippuvuuteen” (Kätkö 6, 35). Myös hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen keskittyvä tavoite T8 toteutuu jokaisessa oppikirjassa, esimerkiksi: ”Myös liikunta, uni ja ruoka parantavat mielen hyvinvointia” (Kätkö 5, 47). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tavoite T10 toteutuu myös jokaisessa oppikirjassa. Kolmannen luokan oppikirjassa tavoitteen toteutuminen keskittyy vain tunnetaitoihin, eli niiden tunnistamiseen, säätelyyn ja ilmaisemiseen. Myöhemmissä oppikirjoissa tunnetaitojen ohelle nousee vuorovaikutustilanteiden, erityisesti huolista ja murheista puhumisen, tärkeys. Tavoite T9 keskittyy luonnon- ja rakennetuissa ympäristöissä toimimiseen, eikä se toteudu yhdessäkään oppikirjassa.

Osa tavoitteista toteutuu vain osassa oppikirjoista. Kysymysten muodostamisen tavoite T4 toteutuu vain oppikirjoissa 4 ja 5 yksissä analyysiyksiköissä, esimerkiksi: ”Mitkä asiat huolestuttavat sinua? Pohdi, mitä asioille voisi tehdä. Kysy tarvittaessa aikuiselta neuvoa” (Kätkö 5, 47). Tutkimusten suunnittelua ja toteuttamista painottava tavoite T5 toteutuu muissa paitsi kuudennen luokan oppikirjassa. Se toteutuu oppikirjoissa tehtävinä, jotka vaativat havaintojen tekemistä ja dokumentointia. Sen sijaan tavoitteet T7 ja T11 toteutuvat vain kuudennen luokan oppikirjassa. T7 painottaa arjen teknologisia sovelluksia sekä vuorovaikutustaitoja, kun taas T11 teknologista osaamista ja kriittistä tiedonhakua. Molemmat tavoitteet toteuttaa esimerkiksi: ”Nuorille on muun muassa chatteja ja auttavia puhelimia, joissa voi jutella asioistaan turvallisen aikuisen kanssa anonymisti eli ilman, että kertoo nimeään” (Kätkö 6, 37).

4.2.3 Tiedot ja ymmärrys -tavoitteet

Tiedot ja ymmärrys -aihepiiriin sisältyy kahdeksan tavoitetta T12–T19. Tavoite T12 keskittyy ympäristöopin käsitteiden käyttöön ja se toteutuu yhteensä kaikissa oppikirjoissa useassa analyysiyksikössä (N=172/239). Oppikirjojen kappaleiden keskeiset käsitteet on lueteltu aukeamien alalaidassa, ja näiden käsitteiden määrittelyt löytyvät oppikirjojen lopussa olevista käsiteluetteloista, joihin on lisäksi merkitty käsitteiden englanninkieliset vastikkeet,

esimerkiksi: ”mielen hyvinvointi (mental wellbeing) Olotila, jossa ihminen voi hyvin ja hänellä on hyvä mieli” (Kätkö 3, 120). Oppikirjojen kappaleiden teksteissä käsitteitä laajennetaan ja yhdistellään muihin käsitteisiin. Tavoite T13 sisältää erilaisten mallien ymmärtämisen, käyttämisen ja tekemisen. Se toteutuu vain oppikirjoissa 3–5 ja niistä jokaisessa vain yhdessä tehtävässä. Tehtävissä ohjataan tekemään ja tulkitsemaan erilaisia malleja, kuten taulukkoa ja käsitekarttaa. Näkemyksien ilmaisemiseen, tiedonhankintaan ja kriittiseen lukutaitoon liittyvä tavoite T14 toteutuu vain kuudennen luokan oppikirjassa. Oppikirjan tekstissä kerrotaan luotettavista ammattilaisista, jotka auttavat nuoria tarvittaessa, esimerkiksi: ”Nuoria auttavia aikuisia ovat esimerkiksi terveydenhoitaja, terapeutti, nuorisotyöntekijä, kuraattori ja poliisi” (Kätkö 6, 37).

Tavoitteet T15–T19 keskittyvät jokainen omaan ympäristöopin tiedonalaansa, joita ovat biologia, maantieto, fysiikka, kemia ja terveystieto. Oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä tavoitteet T16 (maantieto), T17 (fysiikka) ja T18 (kemia) eivät toteudu ollenkaan. Biologian tiedonalaan liittyvä tavoite T15 toteutuu oppikirjoissa 4–6 ihmisen biologian näkökulmasta sisällöissä, joissa käsitellään ihmisen kehitystä ja elintoimintoja. Kehitystä ja kasvua käsitellään erityisesti oppikirjoissa 5 ja 6 murrosiän ja nuoruuden yhteydessä. Elintoiminnot ja etenkin niiden vaarantuminen liitetään kuudennen luokan oppikirjassa syömishäiriöihin ja riippuvuuksiin. Tavoitteen T15 sisällöistä luonnon tutkiminen sekä eliöiden ja elinympäristöjen tunnistaminen eivät toteudu oppikirjoissa ollenkaan. Terveystiedon tiedonala käsittelevään tavoitteeseen T19 kuuluu terveyden osa-alueet, arjen terveystottumukset sekä ihmisen kasvu ja kehitys. Tavoite toteutuu kaikissa oppikirjoissa ja siihen lukeutuu lähes jokainen mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsittelevä analyysiyksikkö (N=224/239). Analyysiyksiköt, jotka eivät toteuta tavoitetta ovat yksittäisiä käsitteitä, jotka eivät lisää tietoa mielen hyvinvoinnista.

5 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä käsiteltiin Kätkö-kirjasarjassa vuosiluokilla 3–6 ja tarkasteltiin sisältöjä suhteessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteisiin.

5.1 Päätulokset

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä Kätkö 3–6-oppikirjat sisältävät. Tulokset osoittivat, että oppikirjoissa käsiteltiin mielen hyvinvointia määrittelemällä sen käsite sekä kertomalla sitä tukevia ja heikentäviä tekijöitä. Tämän lisäksi oppikirjat käsittelivät tunnetaitoja ja nuoruuden muutosten yhteyttä mieleen.

Terveystiedon sisältöjä on merkittävää tarkastella ikäkaudelle sopivalla tavalla (Sajaniemi, 2016, 96; Paakkari & Paakkari, 2012, 141–148). Tuloksissa havaittiin, että eri vuosiluokkien oppikirjat käsittelivät tekstissään mielen hyvinvoinnin aihealueita eri verran ja kaikkia aihealueita ei käsitelty jokaisessa oppikirjassa. Kolmannen luokan oppikirjassa käsiteltiin eniten tunnetaitoja ja mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä kiusaamista ja henkistä väkivaltaa. Neljännen ja viidennen luokan oppikirjoissa käsiteltiin paljon mielen hyvinvoinnin edistämistä ja tukemista. Kuudennen luokan oppikirjassa sen sijaan käsiteltiin eniten mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä, mutta kerrottiin myös mielen hyvinvoinnin tukemisesta, erityisesti avun saamisen ja hankkimisen sekä puhumisen näkökulmista. Ainoastaan viidennelle ja kuudennelle luokalle suunnatut oppikirjat käsittelivät murrosikää ja nuoruuden muutosten yhteyttä mieleen.

Aiempi tutkimustieto korostaa, että mielen hyvin- ja pahoinvointi eivät kumoa toisiaan vaan sama ihminen voi kokea molempia (Kokko, 2022, 55). Tämä näkökulma ei noussut oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä esille. Kätkö-oppikirjat määrittelivät mielen hyvinvoinnin sen edistävien tekijöiden, ja hyvän olon tuntemuksen kautta. Tämä voi johtua siitä, että oppikirjoissa halutaan korostaa mielen hyvinvoinnin tukemista erityisesti arkisen toiminnan kautta, jotta oppilaat voivat harjoittaa sitä arjessaan. Vasta kuudennen luokan oppikirjassa esitellään huomattavasti suurempi määrä mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä, kuten riippuvuuksia, syömishäiriöitä, ulkonäköpaineita ja yksinäisyyttä. Aihealueet saattavat ilmestyä vasta kuudennen luokan oppikirjassa, koska ne ovat tyypillisiä murrosikään ja nuoruuteen liittyviä tekijöitä. On kuitenkin mahdollista, että nämä aiheet olisivat

ajankohtaisia jo 3.–5. luokkalaisille oppilaille, sillä oppilaat kehittyvät eri tahdissa. Tällöin olisi oppilaiden edun vastaista olla jakamatta tietoa aiheista jo aikaisemmin.

Kiinnostuksen kohteena oli myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteiden toteutuminen mielen hyvinvointiin liittyvässä tekstissä. Aiemmassa tutkimuksessa havaittiin, että oppikirjat korostavat tai jättävät vähemmälle huomiolle opetussuunnitelman eri tavoitteita (Tani ym., 2020, 5). Tämän tutkimuksen tulokset havaitsivat, että oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöissä toteutuu eri määrä tavoitteita. Oppikirjoissa Kätkö 4–5 toteutuu eniten tavoitteita ja toteutuneet tavoitteet olivat täysin samat. Kolmannen luokan oppikirjassa toteutuu vähiten ja kuudennen luokan oppikirjassa toiseksi vähiten tavoitteita. Toteutuneiden tavoitteiden määrissä oppikirjojen välillä ei ollut kuitenkaan suurta eroa.

Kaikki opetussuunnitelman tavoitteet eivät toteudu yhdenkään oppikirjan mielen hyvinvoinnin sisällöissä. Tutkimuksen aihe rajattiin kuitenkin käsittelemään vain mielen hyvinvointiin liittyvää tekstiä, jättäen koko muun oppikirjan analyysin ulkopuolelle. Koska mielen hyvinvointia eniten käsittelevä tiedonala terveystieto on vain yksi ympäristöopin oppiaineeseen kuuluvista tiedonaloista (Opetushallitus, 2016, 239), muut tiedonalat jäävät tutkimuksessa huomioimatta. Osa opetussuunnitelman tavoitteista kuitenkin painottaa muiden kuin terveystiedon tiedonalan sisältöjä, mikä voi olla syynä siihen, että ne eivät toteudu mielen hyvinvointiin liittyvässä tekstissä. Poikkeuksena on biologian tiedonala, johon kuuluu mielen hyvinvointiin liittyvä kasvu ja kehitys. Opetuksessa mielen hyvinvointi on mahdollista liittää useampiin tiedonaloihin opettajan toimesta, vaikka oppikirjojen tekstissä sitä ei ole tehty. Tällöin opetuksessa voi toteutua useampia tavoitteita.

Kuudennen luokan oppikirja poikkesi muista Kätkö-oppikirjoista eniten. Sen tekstissä ei toteutunut kolmea tavoitetta, jotka toteutuivat kaikissa muissa oppikirjoissa. Tämän lisäksi kuudennen luokan oppikirjan tekstissä toteutui kaksi teknologiseen osaamiseen liittyvää tavoitetta, jotka eivät toteudu muissa Kätkö-oppikirjoissa. Eroavaisuus kuudennen luokan oppikirjassa ja muissa Kätkö-oppikirjoissa toteutuvien tavoitteiden välillä voi olla yhteydessä kumulatiiviseen oppimiseen, eli tapaan kasata uutta tietoa vanhan päälle. Kuudesluokkalaisten oppilaan voidaan olettaa osaavan jo oppikirjoissa Kätkö 3–5 toteutuvien tavoitteiden sisällöt, sillä niitä on harjoiteltu aikaisemmilla vuosiluokilla. Tällöin tavoite ei enää toteudu kuudennen luokan oppikirjassa. Teknologiaan liittyvät tavoitteet saattavat toteutua vasta

kuudennen luokan oppikirjassa, sillä kuudenteen vuosiluokkaan mennessä teknologisten sovellusten hyödyntämiseen tarvittavia perustaitoja olisi harjoiteltu tarpeeksi.

5.2 Luotettavuus

Tutkijan on vaikea kontrolloida analyysin tapahtuvan varmasti vain aineistolähtöisesti eikä tutkijoiden ennakkokäsitysten kanssa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 4.2). Koska tutkijat etsivät analyysiyksiköt aineistosta henkilökohtaisesti, varmaa objektiivisuutta oli haastavaa taata. Tutkijoiden päätösvalta analyysiyksiköiden valinnassa oli suuri ja mahdolliset ennakkokäsitykset saattoivat vaikuttaa valintaan. Ennakkokäsitysten vaikutusta pyrittiin vähentämään käymällä tutkimukseen valituista analyysiyksiköistä keskustelua useaan otteeseen ja karsimalla tutkimusaiheen ulkopuolisia sisältöjä. Näin varmistettiin, että jokainen valittu analyysiyksikkö liittyi varmasti mielen hyvinvointiin.

Kaksi tutkijaa tutkimassa samaa ilmiötä mahdollistaa erilaisten näkökulmien pohtimisen laajemmin sekä tarjoaa tutkimusraporttiin monipuolisuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 2). Tutkijat keskustelivat aktiivisesti ja avoimesti jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Aineiston analysoinnin jokaisessa vaiheessa varmistettiin, että molemmat tutkijat olivat asioista samaa mieltä. Esimerkiksi analyysiyksiköt ja niiden redusoinnit käytiin yhdessä läpi sekä analyysiyksiköiden luokat muodostettiin ja nimettiin yhteisymmärryksessä. Tutkijat keskustelivat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteista ja muodostivat niistä samanlaisen käsityksen molemmille. Myös analyysiyksiköt käytiin yhdessä läpi, kun mietittiin, mikä tavoite toteutui missäkin analyysiyksiköissä. Tutkijoiden aktiivinen keskustelu pienensi analyysivirheiden riskiä ja siten lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi yleistettävyyden haasteiden tuominen esiin. Tutkimuksessa tutkittiin Kätkö-oppikirjasarjaa ja vain kirjoja luokille 3–6. Tämän vuoksi tutkimuksen tuloksista ei pystytty muodostamaan kokonaiskuvaa Kätkö 1–6 -oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöistä. Tulokset eivät myöskään olleet yleistettävissä Kätkö-kirjasarjan ulkopuolelle. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin toteutushetkellä voimassa olevia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita, jotka otettiin käyttöön vuonna 2016. Tulokset eivät kuitenkaan olisi yleistettävissä, jos opetussuunnitelman ympäristöopin tavoitteisiin tulisi muutoksia.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti opettajan työssä. Tuloksista selviää, mitä mielen hyvinvoinnin sisältöjä Kätkö-oppikirjat 3–6 käsittelevät, ja miten sisällöt vastaavat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ympäristöopin tavoitteita. Tulokset rakentavat yleiskuvan Kätkö 3–6-oppikirjojen mielen hyvinvoinnin sisällöistä. Tämän tiedon, ja mahdollisten muiden tutkimusten avulla opettajat pystyvät muun muassa vertailemaan eri ympäristöopin oppikirjasarjoja keskenään, mikä auttaa opettajaa valitsemaan omaan opetukseen soveltuvan kirjasarjan. Opettajat saavat myös tietoa siitä, mihin mielen hyvinvoinnin osa-alueisiin kannattaa hyödyntää muita materiaaleja oppikirjan lisäksi. Opettajat saavat myös selville, mitkä tavoitteet toteutuvat minkäkin oppikirjan mielen hyvinvoinnin sisällöissä. Tämä tukee opettajaa tavoitteiden toteutumisen seuraamisessa. Kun opettaja on tietoinen siitä, mitkä tavoitteet toteutuvat jo oppikirjan tekstissä, hän tietää myös, mihin tavoitteisiin täytyy keskittyä toisella tavalla.

Jatkotutkimuksia voi tehdä aihepiiristä useanlaisia. Esimerkiksi Kätkö-kirjasarjasta voisi tutkia myös oppikirjoja 1 ja 2. Tällöin tuloksena saisi laajemman kokonaiskuvan koko Kätkö-kirjasarjan mielen hyvinvoinnin sisällöistä. Tämän lisäksi aineistoon voisi ottaa tekstikirjojen kirjallisen tekstin lisäksi mukaan myös oppikirjojen sisältämät kuvat ja kaaviot tai Kätkö-kirjasarjan muita materiaaleja, kuten opettajan oppaat tai tehtäväkirjat. Opetussuunnitelman osalta voisi tutkia ympäristöopin tavoitteiden lisäksi myös ympäristöopin sisältöalueiden toteutumista. Tämä tutkimus rajoittui vain mielen hyvinvoinnin tutkimiseen, mutta myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tutkiminen Kätkö-oppikirjoissa olisi mielenkiintoista. Oppikirjoihin keskittyviä tutkimuksia voi tehdä myös käyttämättä itse oppikirjoja aineistona. Olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka paljon opettajat todellisuudessa hyödyntävät oppikirjaa työssään, ja mistä syistä.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (177–188). Gaudeamus.
- Ahtola, A. (2016). Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.), *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen* (12–20). PS-kustannus.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*, 71(24), 1759–1764. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016072722244>
- Camras, L. A. & Halberstadt, A. G. (2017). Emotional development through the lens of affective social competence. *Current Opinion in Psychology*, 17, 113-117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.003>
- Cantell, H. (2014). Ympäristöoppi – Ensi askel tieteiden integraatioon. Teoksessa H. Ruuska, M. Löytönen & A. Rutanen (toim.), *Laatua! Oppimateriaalit muuttuvassa tietoympäristössä* (81–89). Suomen tietokirjailijat.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Goodwin, J., Savage, E., O'Brien, N. & O'Donovan, Á. (2023). “We’re not educated on that enough, and we really should be”: adolescents’ views of mental health service education. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2249287>
- Graham, A., Phelps, R., Maddison, C. & Fitzgerald, R. (2011). Supporting children’s mental health in schools: teacher views. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 17(4), 479–496. <https://doi.org/10.1080/13540602.2011.580525>
- Holopainen, A., Puusa, A. & Juuti, P. (2020). GROUNDED THEORY : Aineistolähtöinen tutkimustapa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (249–266). Gaudeamus.
- Karvonen, U., Tainio, L. & Routarinne, S. (2017). Oppia kirjoista. Systemaattinen katsaus suomalaisten perusopetuksen oppimateriaalien tutkimukseen. *Kasvatus & Aika*, 11(4), 39–57. <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68764>
- Kokko, K. (2022). Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi? Teoksessa Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta, *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen* (54–62). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.

- Kosonen, A., Haapala, I., Kuurala, S., Mielonen, S., Hänninen, O. & Carvalho, G. S. (2009). Health knowledge construction and pedagogical style in Finnish health education textbooks. *Health Education, 109*(3), 226–241.
<https://doi.org/10.1108/09654280910955566>
- Lahti, M., Korhonen, J., Sakellari, E., Notara, V., Lagiou, A., Istomina, N., Grubaliauskienė, J., Makutienė, M., Šukytė, D., Erjavec, K., Petrova, G., Lalova, V., Ianova, S. & Laaksonen, C. (2023). Competences for promoting mental health in primary school. *Health Education Journal, 82*(5), 529–541.
<https://doi.org/10.1177/00178969231173270>
- Lau, K. H., Lam, T., Kam, B. H., Nkhoma, M., Richardson, J. & Thomas, S. (2018). The role of textbook learning resources in e-learning: A taxonomic study. *Computers and Education, 118*, 10–24. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.11.005>
- Lehtonen, E. & Lepo, V. (2024). *Seksuaalikasvatus alakoulun ympäristöopin oppikirjoissa : Alakoulun Sanoma Pro:n ympäristöopin oppikirjojen sisällöt suhteessa WHO:n määrittelemiін kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen perusteisiin* [pro gradu - tutkielma, Turun yliopisto]. UTUPub Turun yliopiston julkaisuarkisto.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024050828200>
- Lönnqvist, J. (2021). Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen, V. Aalberg & O. Seppälä (toim.), *Psykiatria* (18–67). Duodecim.
- McLachlan, D. A., Burgos, T., Honeycutt, H. K., Linam, E. H., Moneymaker, L. D. & Rathke, M. K. (2009). Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions. *The Journal of School Nursing, 25*(5), 373–381. <https://doi.org/10.1177/1059840509339738>
- Metsäniemi, P. (2024). *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim. Haettu 14.12.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Oberle, E., Guhn, M., Gadermann, A. M., Thomson, K. & Schonert-Reichl, K. A. (2018). Positive mental health and supportive school environments: A population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine, 214*, 154–161.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.041>
- Onnela, A. (2023). *Mental health promotion in comprehensive schools* [väitöskirja, Oulun yliopisto]. OuluREPO Oulun yliopiston julkaisuarkisto.
<https://urn.fi/URN:ISBN:9789526236353>

- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. painos). Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Paakkari, L. & Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education, 112*(2), 133–152. <https://doi.org/10.1108/09654281211203411>
- Pauanne, A.-M. (2024). *Seksuaalikasvatus alakoulun ympäristöopin oppikirjoissa* [pro gradu -tutkielma, Oulun Yliopisto]. OuluREPO Oulun yliopiston julkaisuarkisto.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202406144539>
- Pirkanen, H., Jokinen, K., Karhinen-Soppi, A., Notko, M., Lämsä, T., Otani, M., Meil, G., Romero-Balsas, P. & Rogero-García, J. (2019). Children’s Emotions in Educational Settings: Teacher Perceptions from Australia, China, Finland, Japan and Spain. *Early Childhood Education Journal, 47*, 417–426. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00944-6>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (75–85). Gaudeamus.
- Reichenberg, M. (2016). Explaining Teachers’ Use of Textbooks. *Journal of Educational Media, Memory, and Society, 8*(2), 145–159.
<https://doi.org/10.3167/jemms.2016.080208>
- Richards, J. C. & Renandya, W. A. (2001). *Methodology in language teaching : an anthology of current practice*. Cambridge University Press.
- Sajaniemi, N. (2016). Terveystieteet – hyvinvoinnin tiede. Teoksessa K. Juuti (toim.), *Ympäristöoppia opettamaan* (95–111). PS-kustannus.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. Sage.
<https://doi.org/10.4135/9781529682571>
- Skilbeck, A. (2022). Expressing an interest in mental health education. *Journal of Philosophy of Education, 56*(1), 129–138. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12643>
- Tani, S., Hilander, M. & Leivo, J. (2020). Ilmastonmuutos lukion opetussuunnitelmissa ja maantieteen oppikirjoissa. *Ainedidaktiikka, 4*(2), 3–24.
<https://doi.org/10.23988/ad.88063>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2023. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat*. Haettu 12.11.2024 osoitteesta
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-

886826.886825.886824.952479.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a). *Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa*.

Haettu 1.10.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*.

Haettu 1.10.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia* (3. painos). Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen*

mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. (2017).

Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen*

Aikakauskirja Duodecim, 133(10), 985–992. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Watson, K. J. (2024). Secondary Teachers' Perceived Ability to Support Student Mental

Health. *Educational Research: Theory and Practice*, 35(1), 233–247.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1417714.pdf>