



# Mikä lukiolaisia kuormittaa? Millaisin keinoin lukio voi edistää nuorten hyvinvointia?

Lukioiden kehittämisverkoston seminaari 4.5.2018

Elina Marttinen, psykologi, PsT, [elina.marttinen@nyyti.fi](mailto:elina.marttinen@nyyti.fi)  
Nyyti ry, Helsingin Yliopisto



# VAATIMUKSET JA VOIMAVARAT –MALLI

(Salmela-Aro & Upadyaya, 2014)

## MOTIVAATIO JA INNOSTUS – VAATIMUKSET JA KUORIMITUS

- Eivät ole toisiaan poissulkevia
- Valottaa samanaikaisesti eri näkökulmasta opiskelijan kokemaa hyvin- ja pahoinvointia



## KOULU- JA OPISKELU-UUPUMUS

- Opiskeluun liittyvä stressioireyhtymä


- 1. uupumusasteisesta väsymyksestä**
- 2. kyynisestä suhtautumisesta koulunkäyntiin tai opiskeluun**
- 3. riittämättömyden tunteesta opiskelijana**

- Kaikki kolme uupumuksen ulottuvuutta ovat jokseenkin pysyviä.

- Uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys ennustavat myöhempää riittämättömyden tunnetta.

(Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro ym., 2009)








### OPISKELUINTO

- Myönteinen suhtautuminen koulunkäyntiin
  - **Energisyys** opiskeluissa
  - **Päätäväisyys** positiivinen asenne opiskelua kohtaan, koulutyö on merkityksellistä, into, haaste ja inspiraatio
  - **Uppoutuminen** täydellinen keskittyminen, mukaan tempautuminen ja flow
- Sisältää emotionaalisen, kognitiivisen ja toiminnallisen ulottuvuuden, mutta tarkastellaan nuorilla usein yksiulotteisena

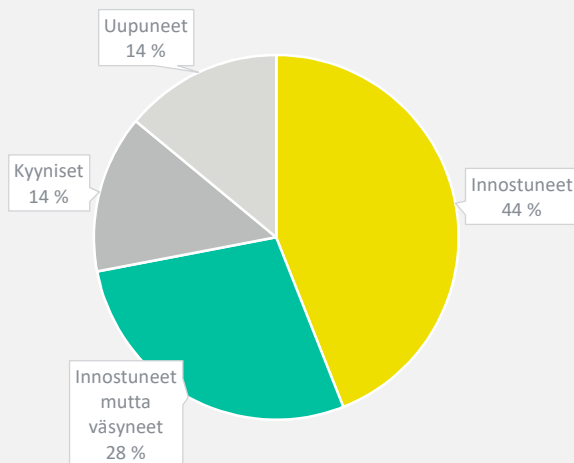
(Salmela-Aro & Upadyaya, 2012)



## TUTKIMUSTULOKSIA



## LUKIOLAISTEN UUPUMUS- JA INNOSTUSRYHMÄT, kevät 2005



**FinEDU**

N = 979

(Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014, *Developmental Psychology*)



## KARTOITUS, KEVÄT 2018

- 87 % vastaajista pitää opiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumusta, suurena tai erittäin suurena ongelmana
- Opiskelijoiden toivomat keinot uupumuksen vähentämiseen
  - **Opiskelijahuollon työntekijä on mahdollisimman helposti opiskelijan tavattavissa (62 %, hyvin/ erittäin hyödyllistä)**
  - **Lisää tietoa TOP 5**
    - Stressi ja rentoutuminen
    - Ajanhallinta ja ajankäytön suunnitelmallisuus
    - Oman jutun löytäminen (tavoitteet, unelmat, vahvuudet)
    - Ahdistuneisuus ja murehtiminen
    - Opiskelutaidot (motivaatio, tarkkaavaisuus, keskittyminen)





INNOSTUNEET - VÄSYNEET

- **Työmäärä** – liian monet ja suuret vaatimukset uuvuttavat
- Työmäärään vaikuttaminen
- MITÄ VALITSEMINEN TARKOITTAA?
- ? Yksilönäkökulma – vaatimuksia voi opetella hallitsemaan ja vähentämään ylikuormitusta

NYTTI RY



RIITTMÄTTÖMYYS

- Voimavarojen riittämätön hallinta

Yksilö

- Myötätunto ja itsemyötätunto
- Masennuksen ennaltaehkäisy
- Opiskelijoilla toiveita mm. yksilöllisistä opintopoluista ja joustoista





NYTYI RY

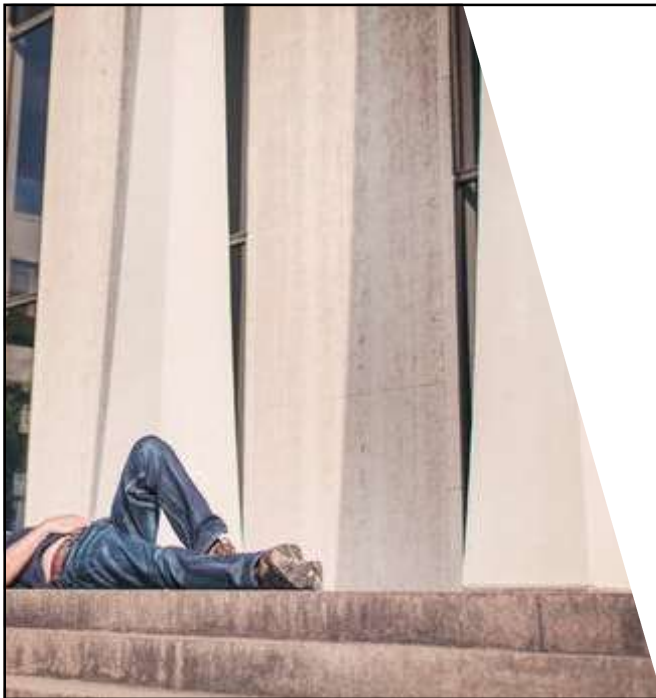
Millä keinoin opiskelu-intoa voisi lisätä?

*”Kynnys mennä puhumaan ammattilaisille on liian suuri. Opettajien ja muun henkilökunnan pitäisi huomioida enemmän jos oppilaat näyttävät usein väsyneiltä ja kyllästyneiltä”*

Nainen, 17v., Lukio, UUPUNEET



NYTYI RY



#### UUPUNEET JA KYYNISTYNEET

- ? Muutetaan yhteisöjä
- Lisätään opiskelun merkitystä ja tarkoitusta
- Edistetään opiskeluista innostumista
- Yhteisö ja arvot
- Korkea riski pudota pois koulutuksesta



#### Ajatuksia hyvinvoinnin edistämisen keinoista

- Koko yhteisön asia
  - opiskelijoiden, opettajien että muun henkilökunnan osallistuminen
  - Reiluus ja arvot
  - Yhteenkuuluvuuden tunne
- Vaatimusten ja resurssien tasapaino
- Innostuksen tukeminen ja lisääminen



Millä keinoin opiskelu-intoa voisi lisätä?

*"Hyödyllisiä aineita esim. koodaaminen. Vanhempien sivistäminen aiheesta ja siitä että elämme eri mailmoissa ja se miten ne pääsi missä ovat nytten ei tarkoita että me voisimme mennä samaa reittiä."*



Mies, 19v. Lukio, KYYNISTYNEET



KIITOS

Ollaan yhteydessä!  
elina.marttinen@nyyti.fi

