

11.5.2022.



Kouluterveyskyselyn tuloksia

opetusneuvos Kristiina Laitinen, OPH ja kehittämispäällikkö Jenni Helenius, THL

Työpajan rakenne

- Miten Kouluterveyskyselyn tuloksia voi käyttää?
- Uupuminen
- Mielensterveys
- Väkivalta, häirintä, yksinäisyys ym.
- Osallisuus oppilaitoksessa

Kouluterveyskysely tiiviisti:

- Tuottaa joka toinen vuosi monipuolista seurantatietoa 10–20 -vuotiaiden terveydestä ja hyvinvoinnista, alkaen 1996
- Toteutetaan kokonaistutkimuksena
- Opettajan ohjaama luokkakysely, oppilaat / opiskelijat vastaavat nimettömästi
- Lomake suomi, ruotsi, englanti, venäjä, pohjois-saame, selkokieli

- Vahvistaa terveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia oppilaitos-, kunta- ja hyvinvointialueiden, maakuntien ja avi-alueiden tasolla
- Tuottaa tietoa kansallisella tasolla politiikkaohjelmien ja lakien toimeenpanon seurannan ja arvioinnin tueksi
- [Tulospalvelu ja ydintietosisältö](#)

Vastaajat 2021

Vastaajaryhmä	Koko maa
Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat	104 082 (83 %)
Perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaat	91 560 (75 %)
Lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat	47 383 (71 %)
Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat*	21 853 (32 %)

* Ammatillisissa oppilaitoksissa kyselyyn osallistuvat ammatillista perustutkintoa opiskelevat alle 21-vuotiaat. Vuonna 2021 kysely on suunnattu opinnot vuosina 2019–2021 aloittaneille opiskelijoille.

TUTKIMUS JA KEHITTÄMINEN
Tutkimukset ja hankkeet
Kouluterveyskysely
Kouluterveyskyselyn toteuttaminen
Vastaajamäärät
Kouluterveyskyselyn tulokset
Vinkkejä tilastokuution käyttöön
Tulosten hyödyntäminen
Julkaisut
Tutkijoille
Yhteystiedot

Kouluterveyskyselyn tulokset

Kouluterveyskyselyn tuloksia voi tarkastella THL:n tietokannoissa.

- Kouluterveyskyselyn tulokset alueittain 2021
- Oppilaitosten tulokset 2021
- Opiskeluhuollon indikaattorit 2017
- Tulokset taustatekijöiden mukaan 2017
- Huoltajien tulokset 2017

Suorakulmion muotoinen le...

Kouluterveyskyselyn tulokset alueittain 2021

Voit tarkastella tuloksia alueen mukaan:

- Alue 1: koko maa, hyvinvointialue, kunta
- Alue 2: koko maa, aluehallintoviraston (avi) alue, maakunta ja kunta

Tietosuojan takia tuloksia ei julkaista, jos vastaajamäärä on alle 30. Tuloksia ei myöskään julkaista, kun tapauksia on alle 5 ja vastaajamäärä on alle 60. Jos alle 30 poikaa tai tyttöä on vastannut, kummankaan ryhmän tuloksia ei julkaista.

Selkokielisillä lomakkeilla vastanneet eivät ole mukana tuloksissa.

Tiivistenäkömät

Tiivistenäköymässä on graafinen esitys indikaattoreista sekä vastauksien jakaumat ja vastaajamäärät vuosilta 2019 ja 2021. HUOM! Ahvenanmaan tulokset näkyvät vain aluevertailu 2:ssa.

Perusopetuksen 4. ja 5. luokan tulokset

Aikasarja (hyvinvointialue): Perusopetus 4. ja 5. luokka, **2017-2021**

Aikasarja (maakunta): Perusopetus 4. ja 5. luokka, **2017-2021**

Vertailu edelliseen vuoteen: Perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021

Aluevertailu 1 (hyvinvointialue) perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021

Aluevertailu 2 (maakunta) perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021

LISÄTIETOA

Kouluterveyskyselyn tuloksia voi tarkastella aiheittain Lapset, nuoret ja perheet -aihesivustolla. Tutkimustuloksia

Kouluterveyskyselyn indikaattoreita on kuntakohtaisesti myös Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanetissä. Sotkanet

Kouluterveyskyselyn aineistoista tehdyt tutkimukset

KOOSTE TULOXSISTA

Kooste tuloksista:
Tilastoraportti Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely.

Tulospalvelu:
thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

Tulospalvelun eri näkymät löytää sinisten linkkien takaa.

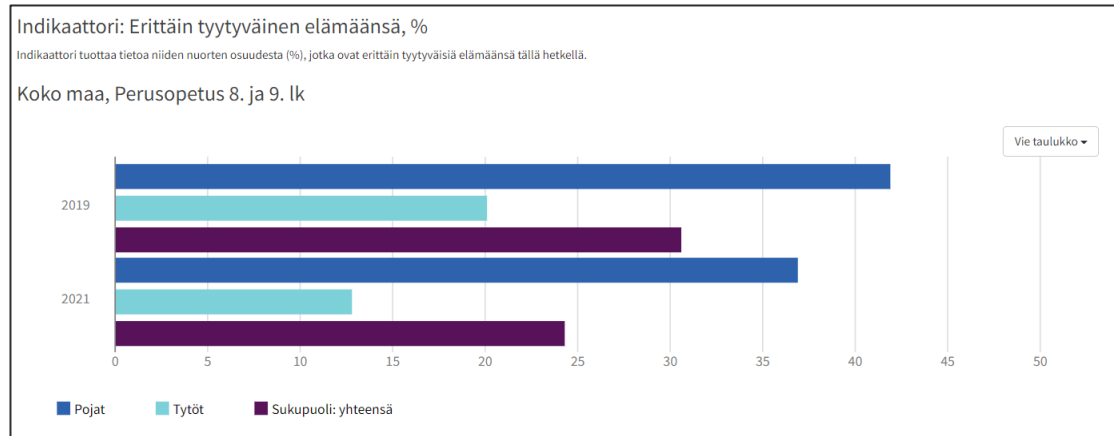
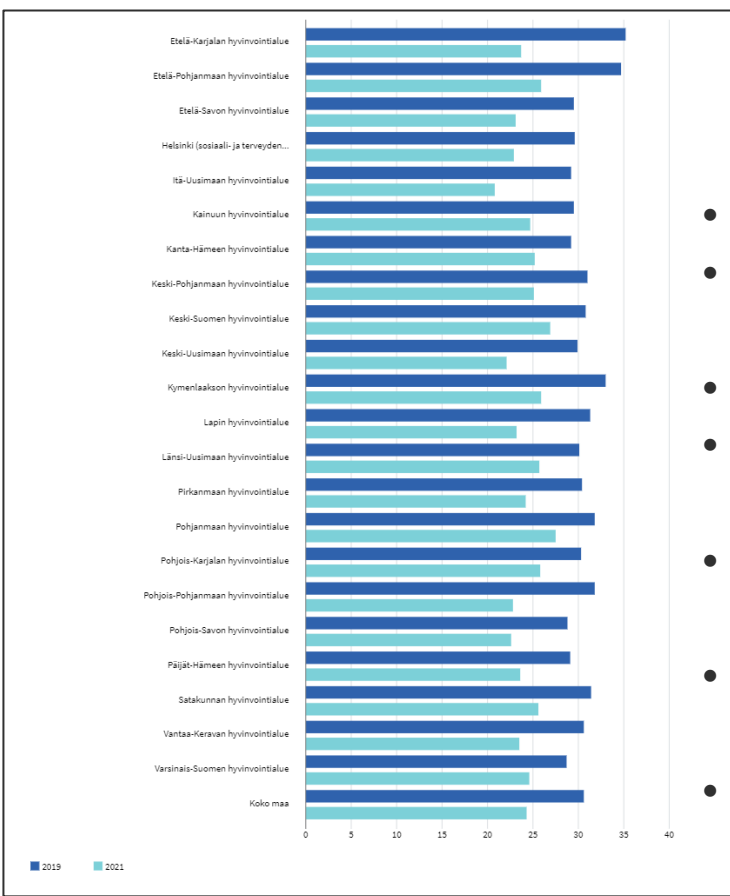
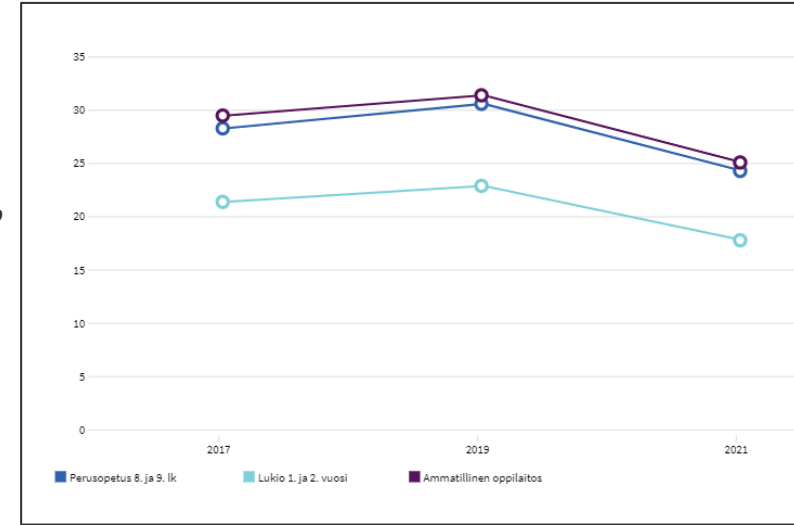
Lisätietoa -kohdasta pääsee tulossivuille, joissa on avattu sanallisesti tuloksia.

Kannattaa tutustua aineistosta tehtyihin Tilastoraportteihin, Tutkimuksesta tiivisti -julkaisuihin ja tieteellisiin artikkeleihin.

Opinnäytetyökäyttöön Kouluterveyskyselyn aineistoa saa kätevimmin Yhteiskuntatieteellisestä Tietoarkistosta (vuoden 2019 aineisto)

thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

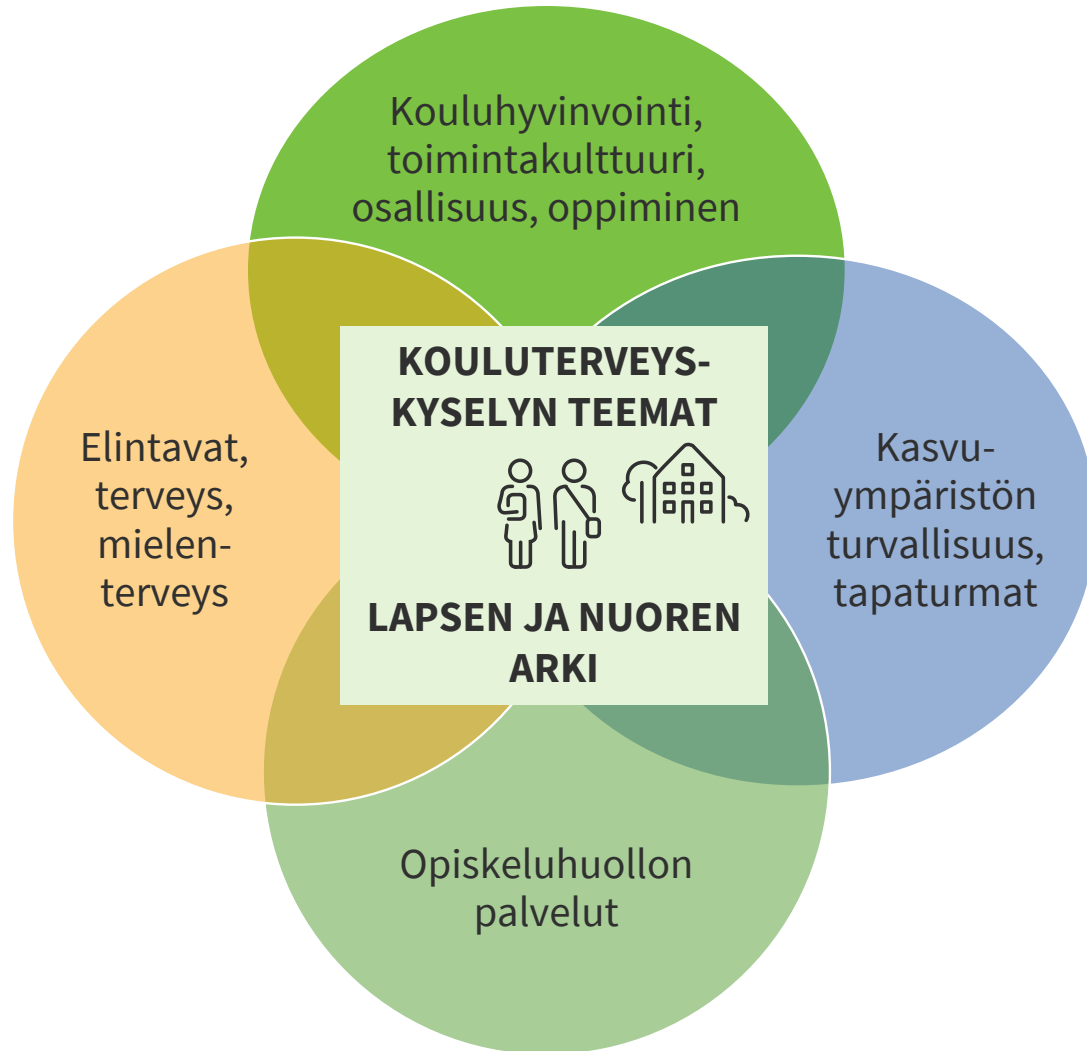
- Trenditietoa kohderyhmittäin ja alueittain
- Vertailuja (esim. kunnat, maakunnat, avi-alueet, hyvinvointialueet, koko Suomi)
- Oppilaitoskohtaiset tiedot salasanan takana
- Vertailuja esim. kahden kyselyajankohdan välillä, tytöt / pojat, kouluasteittain
- Loppukeväällä 2022 valmistuvat tulokset mm. syntyperän mukaan.
- Raportointia kehitetään vuosina 2022–2023.
- Julkaisuja: tilastoraportit, Tutkimuksesta tiiviisti-julkaisut, erillisraportit, artikkelit eri tutkijaryhmiltä.



		2021	2021	2021
		Perusopetus 8. ja 9. lk	Lukio 1. ja 2. vuosi	Ammatillinen oppilaitos
Elämään tyytyväisyys	Erittäin tyytyväinen elämäänsä, %	24,3	17,8	25,1
	Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, %	68,2	68,4	70,8
Osallisuus	Kokee olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä, %	54,7	52,4	62,3
	Kokee olevansa tärkeä osa koulu yhteisöä, %	40,6	44,8	49,3
	Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, %	12,6	12,8	7,8
	Kokee päivittäiset tekemiset merkitykselliseksi, %	59,8	60,6	63,3
	Kokee saavansa myönteistä palautetta tekemisistä, %	67,5	67,7	69,3
	Kokee kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön, %	68,4	73,9	68,7
	Kokee olevansa tarpeellinen muille ihmisille, %	63,1	66,6	67,6
	Kokee pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, %	77,1	81,7	79,7
	Kokee, että elämällä on tarkoitus, %	64,3	65,2	68,0

Kouluterveyskyselyn tulosten käyttäminen oppilaitosten toiminnan kehittämisessä

Kouluterveyskyselyn teemat



1. Kouluhuvinvointia tukeva toimintakulttuuri, osallisuus, oppiminen, oppimisen haasteet.
2. Kasvu-ympäristön turvallisuus (mm. kiusaaminen, väkivalta, häirintä, tapaturmat).
3. Elintavat, terveys ja mielenterveys
4. Opiskeluhuollon palvelut

Kouluterveyskyselyn tulosten seuraaminen oppilaitoksessa

- Oppilaitos voi valita indikaattorit, joita erityisesti seuraa.
- Kannattaa valita 5–20 erityisesti seurattavaa asiaa, joista keskustellaan koko kouluyhteisön kanssa.
- Valitaan seurattaviksi sellaisia indikaattoreita, jotka koskettavat koko yhteisöä tai suurinta osaa oppilaista.
- Seurattavat asiat nivotaan oppilaitoksen toimintasuunnitteluun: vuosisuunnitelmaan, opiskeluhuollon suunnitelmaan ym.

Mihin oppilaitoksen tuloksia voi verrata?

Esimerkiksi:

- **Oppilaitoksen omiin tuloksiin** edellisessä kyselyssä.
 - Mikä asia on parantunut tai kehittynyt?
 - Onko jotakin, mikä huolestuttaa?
 - Mitä eroja esim. tyttöjen ja poikien vastauksissa?
 - Tuottiko kysely uutta tietoa (esimerkiksi uudet teemakysymykset)?
- **Kuntakohtaisiin tuloksiin.**
- **Hyvinvointialueen / maakunnan / AVI:n alueen tuloksiin.**
- **Valtakunnallisiin tuloksiin.**

Kouluterveyskyselyssä käsitellään myös aiheita, joihin koulu ei välttämättä voi vaikuttaa, mutta jotka ovat tärkeää taustatietoa esim. opiskeluhuollolle, nuorisotyölle, ehkäisevälle päihdetyölle, lastensuojelulle ym.

Oppilaitoksen kannattaa keskittyä tarkastelemaan koulun toimintakulttuuriin liittyviä tuloksia ja sellaisia aihepiirejä, joita kehittämällä koulu voi tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja koulussa viihtymistä. Sen sijaan esimerkiksi elintapoihin, terveystottumuksiin ja perheväkivaltaan liittyviä tuloksia tarkastellaan kunnan tai hyvinvointialueen työryhmissä.

Kouluterveyskyselyn tuloksia käsittelevien työpajojen järjestäminen (oppilaat, henkilöstö, vanhemmat)

Työpajamalli Kouluterveyskyselyn tulosten käsittelyyn oppilaitoksessa

Opiskeluhoitoryhmä perehtyy tuloksiin ja sopii tavan, jolla niitä käsitellään opiskelijoiden, henkilöstön ja vanhempien kanssa.

Valmistelut: kirjallinen yhteenveto teemoista 1-5 työpajoja varten.

Oppilaiden työpaja

Käsitellään pienryhmissä tuloksia aiheista 1-5.

Tuotetaan ehdotuksia, mitä oppilaat, henkilöstö ja vanhemmat voisivat vaikuttaa siihen, että oppilaiden hyvinvointi paranisi keskusteltujen aiheiden osalta.

Oppilaat voivat äänestää tärkeimmistä ehdotuksista.

Henkilöstön työpaja

Käsitellään tuloksia aiheista 1-5.

Tutustutaan oppilaiden ehdotuksiin.

Tuotetaan muutama konkreettinen kehittämissuositus henkilöstön näkökulmasta.

Sovitaan, miten ehdotusten toimeenpanossa tai jatkokehittämisessä edetään.

Vanhempainilta

Käsitellään tuloksia aiheista 1-5.

Tutustutaan oppilaiden ehdotuksiin.

Tutustutaan henkilöstön kehittämissuosituksiin.

Kootaan vanhempien ehdotuksia, mitä he voisivat tehdä oppilaiden hyvinvoinnin tueksi.

Opiskeluhoitoryhmä käsittelee työpajojen tuloksia ja päättää 1-5 kehittämistoimenpidettä, jotka kirjataan koulun toimintasuunnitelmiin ym. asiakirjoihin ja joille sovitaan seuranta.

Oppilaille, henkilöstölle ja vanhemmille kerrotaan, miten yhdessä edetään.

Työpaja, 1.-2. vuoden opiskelijat

Teema	Esiteltävät indikaattorit / tulokset	Keskustelukysymykset	Purku / kirjaustehtävä
1. Oma koulunkäynti:	1. Koulunkäynnistä pitäminen 2. Koulu-uupumus 3. Vaikeuksia oppimistaidoissa 4. Kokee kouluinnostusta	1) Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta? 2) Kertokaa tilanteesta, jossa olitte innostuneita oppimisesta? 3) Jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää, mitä keinoja olette keksineet?	Vinkit: mitä itse teette, jos koulutehtävissä tulee vaikeuksia tai jos väsyttää? Ehdotuksia: 1-3 asiaa, jota koulussa voitaisiin tehdä oppimisen tueksi?
2. Kokemukset kouluyhteisöstä:	5. Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha 6. Opettajalta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu 7. Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa 8. Ei ole kiusattu koulussa lainkaan lukukauden aikana 9. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa 10. Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä	1) Mistä huomaa, että luokassa on rauhallista? 2) Miten voi itse vaikuttaa siihen, että tulisi hyvin toimeen opettajien ja kavereiden kanssa? 3) Jos huomaa, että jotakuta kiusataan koulussa, mitä voi tehdä? Tiedättekö, miten koulun aikuiset puuttuvat asiaan?	Vinkit: miten itse voitte vaikuttaa siihen, että koulussa on hyvä olla? Ehdotuksia: 1-3 asiaa, jota koulussa voitaisiin tehdä että kaikilla olisi koulussa hyvä olla?
3. Koulunkäyntiin vaikuttavat arkitottumukset	11. Ei syö aamupalaa joka arkipäivä 12. Ei syö koululounasta päivittäin 13. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia 14. Liikkuu vähintään tunnin päivässä 15. Liikkuu tunnin korkeintaan yhtenä päivänä viikossa 16. Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia	1) Miksi on tärkeää syödä aamupala ja kouluruokaa? 2) Mistä koulupäivän aikana huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi? 3) Jos kaveri sanoisi, ettei saa millään iltaisin unta, miten neuvoisitte häntä? Mikä auttaa nukahtamaan?	Vinkit: mitä voisitte itse tehdä, että jaksatte koulupäivän paremmin? Ehdotuksia: 1-3 asiaa, joita koulussa voitaisiin tehdä, että koulupäivän jaksaisi paremmin?
4. Kokemukset opiskeluhoillon palveluista.	17. Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista Saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana: 18. kouluterveydenhoitajalta 19. koululääkäriltä 20. koulukuraattorilta 21. koulupsykologilta	1) Tiedättekö, milloin koulussa voi tavata terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin? 2) Miksi on tärkeää keskustella aikuisen kanssa, jos joku asia painaa mieltä koulussa tai vapaa-ajalla? 3) Mitä oppilas voi tehdä, jos oma tai kaverin vointi tai mieliala huolestuttaa?	Vinkit: 1-3 opiskeluhooltoon liittyvää asiaa, joista mielestänne koulussa olisi tärkeää kertoa oppilaille. Ehdotuksia: Olisiko jotain, mitä opiskeluhoollossa pitäisi kehittää?
5. Muita oppilaan hyvinvointiin liittyviä asioita	22. Ei yhtään läheistä ystävää 23. Tuntee itsensä yksinäiseksi 24. Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa 25. Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa 26. Harrastaa jotakin vähintään kuukausittain	1) Millainen harrastus on mielestänne kiva? 2) Jos harrastaessa väsy liikaa, mitä voi tehdä? 3) Miksi koulussa voi olla joskus yksinäinen olo? 4) Jos teillä on yksinäinen olo, mitä toivotte muiden tekevän? Mitä voitte itse tehdä?	Vinkit: 1-3 vinkkiä, mitä koulussa voi tehdä, jos tuntee itsensä yksinäiseksi? Mitä muut voivat tehdä? JA/TAI 1-3 vinkkiä mukavaan harrastamiseen.

Oppilaiden / opiskelijoiden työpaja tuottaa oppilaiden ideoita näihin asioihin:

- Asioita, joista olisi apua oppimisessa
- Mitä voitaisiin tehdä, että kaikilla olisi koulussa hyvä olla?
- Miten koulussa voisi huolehtia siitä, ettei kenellekään tule yksinäinen olo?
- Mitä oppilaat voisivat itse tehdä, että jaksaisivat koulupäivän paremmin?
- Mitä opiskeluhuoltoon liittyviä asioita olisi tärkeää kertoa oppilaille
- Vinkkejä mukavaan harrastamiseen

Keskustellaan

- Miten Koulu-terveyskyselyn tuloksia on käsitelty omassa lukiossasi?
- Ideoita meille äsken esitellyn mallin kehittämiseen?

Uupuminen

Kokee kouluinnostusta, %

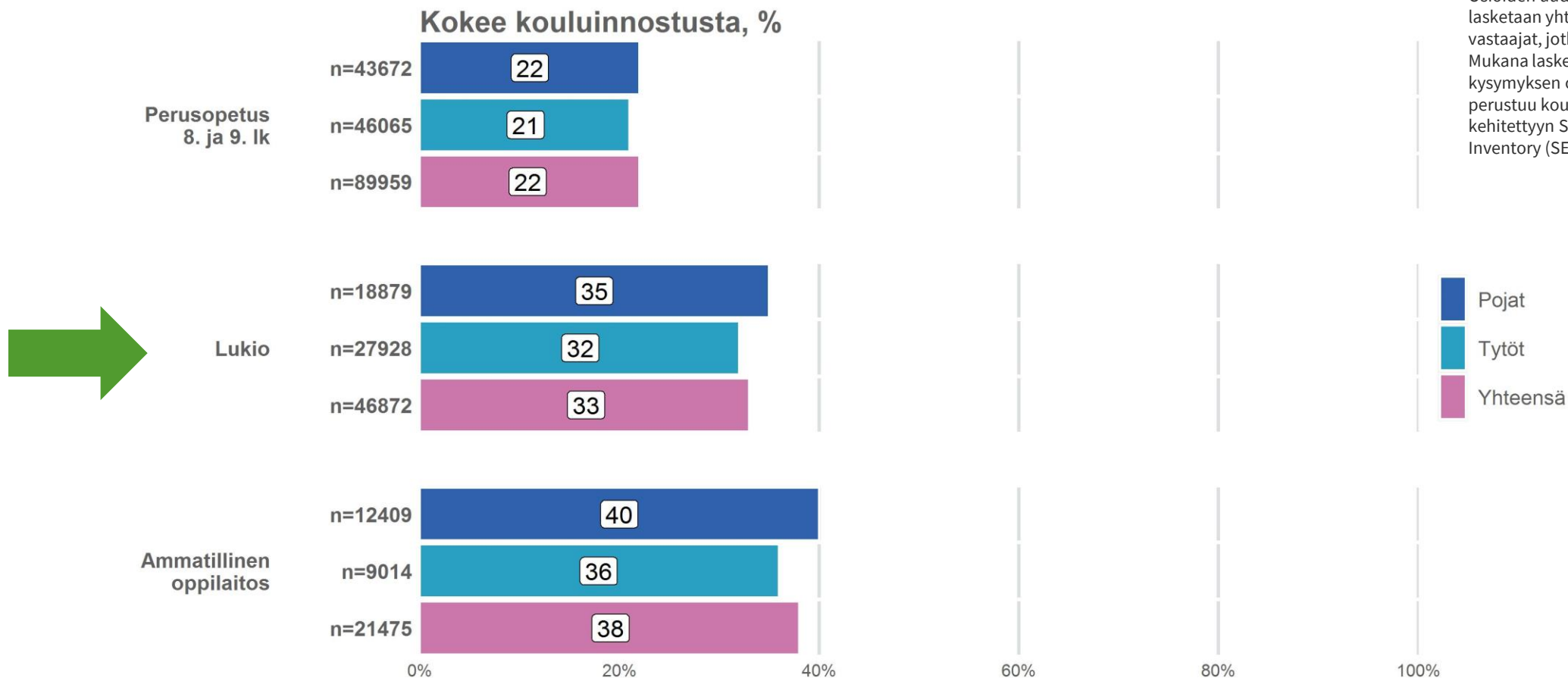
Indikaattori perustuu kysymykseen:

"Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi/opiskeluusi liittyviä tunteita?"

Summa-indikaattori muodostuu kolmesta kysymyksen osiosta: 1) Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö/opiskelu, 2) Olen innostunut koulutyöstä/opiskelusta, 3) Kun teen koulutehtäviä/opiskeluun liittyviä tehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni. Vastausvaihtoehdot: 1) en juuri koskaan, 2) muutaman kerran kuukaudessa, 3) muutamana päivänä viikossa, 4) lähes päivittäin.

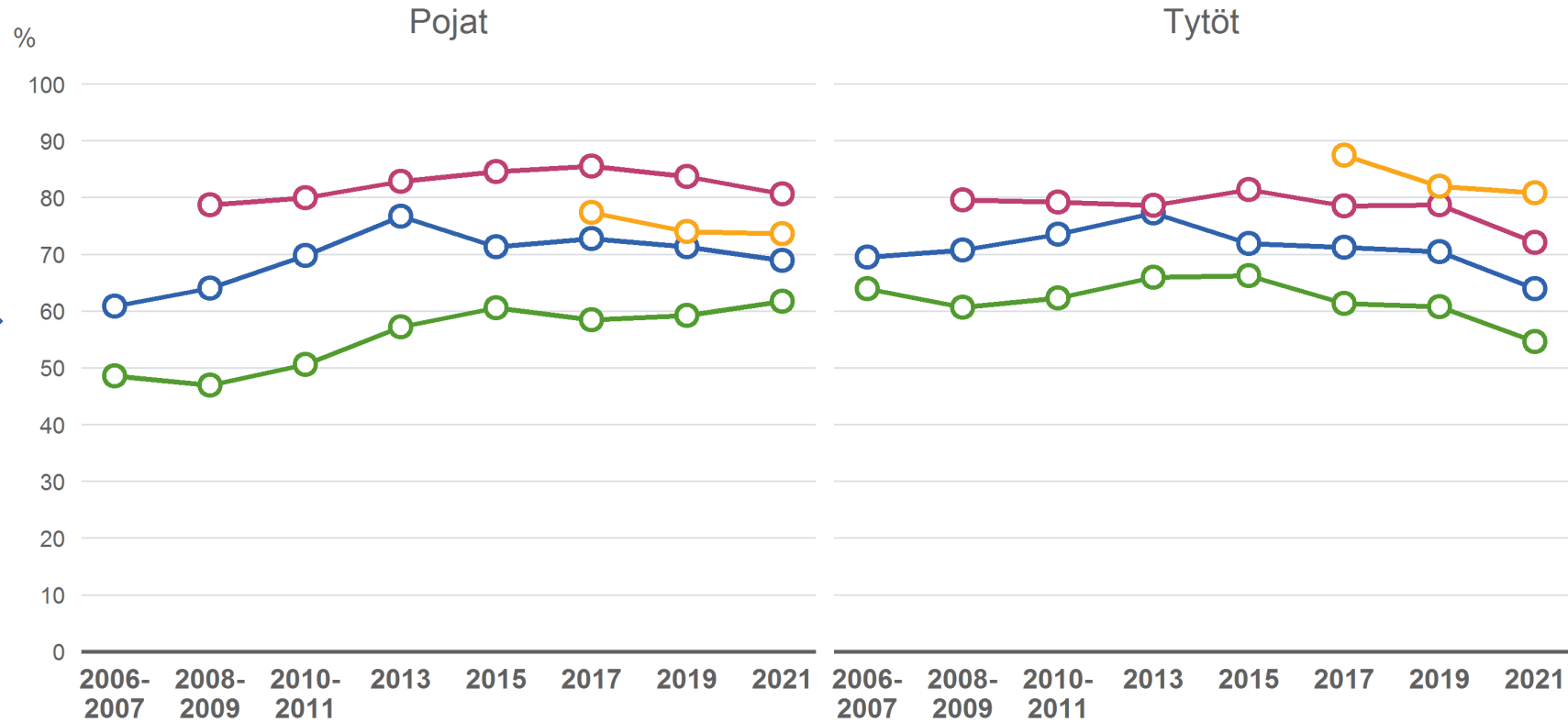
Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2.

Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 3–6 pistettä. Mukana laskennassa ovat vain kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneet. Indikaattori perustuu kouluinnon mittaamiseen kehitettyyn Schoolwork Engagement Inventory (SEI) -kyselylomakkeeseen.



Pitää koulunkäynnistä (%)

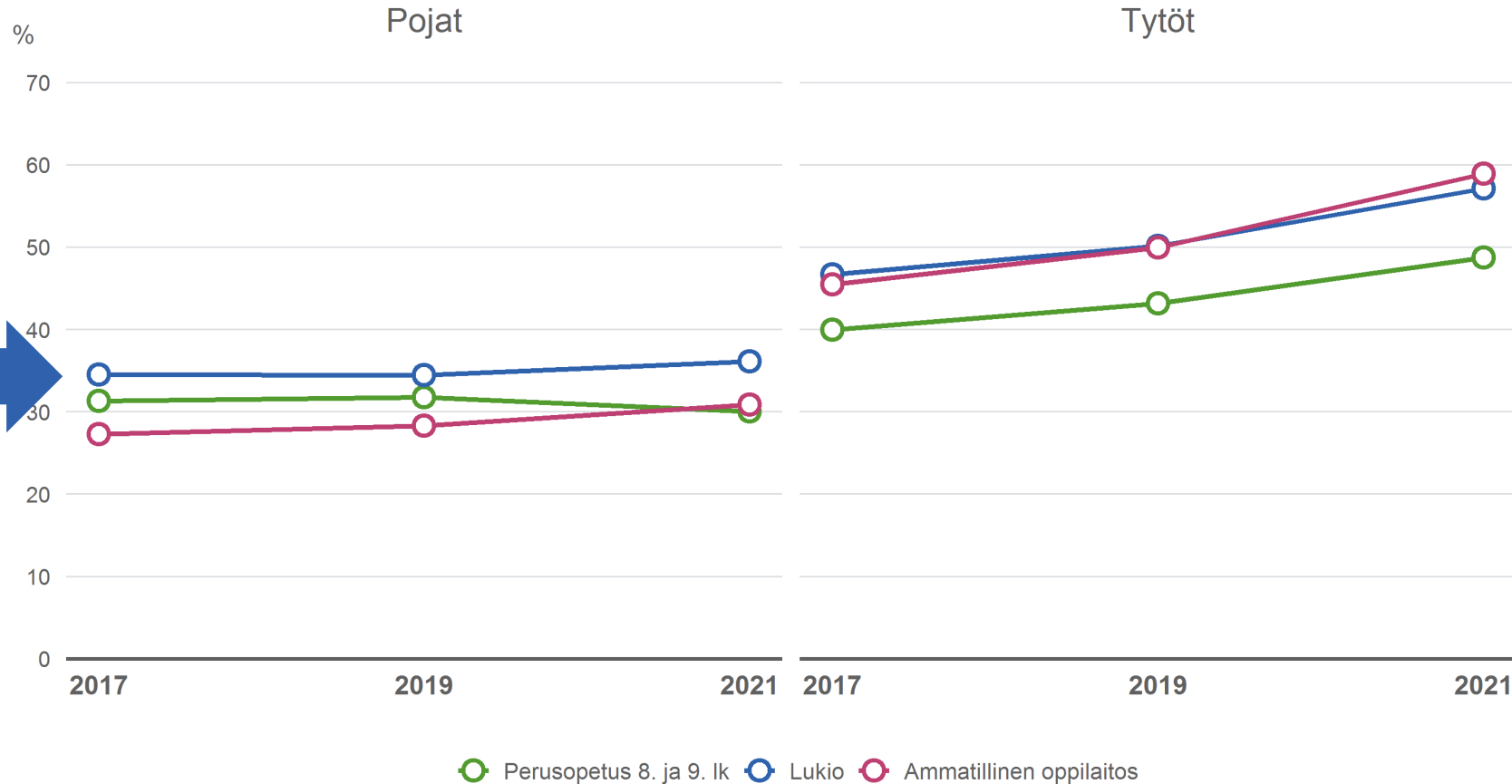
Pitää koulunkäynnistä



○ Perusopetus 8. ja 9. lk
 ○ Lukio
 ○ Ammatillinen oppilaitos
 ○ Perusopetus 4. ja 5. lk

Vaikeuksia oppimistaidoissa, %

Vaikeuksia oppimistaidoissa



Indikaattori perustuu kysymykseen: "Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyvissä asioissa?".

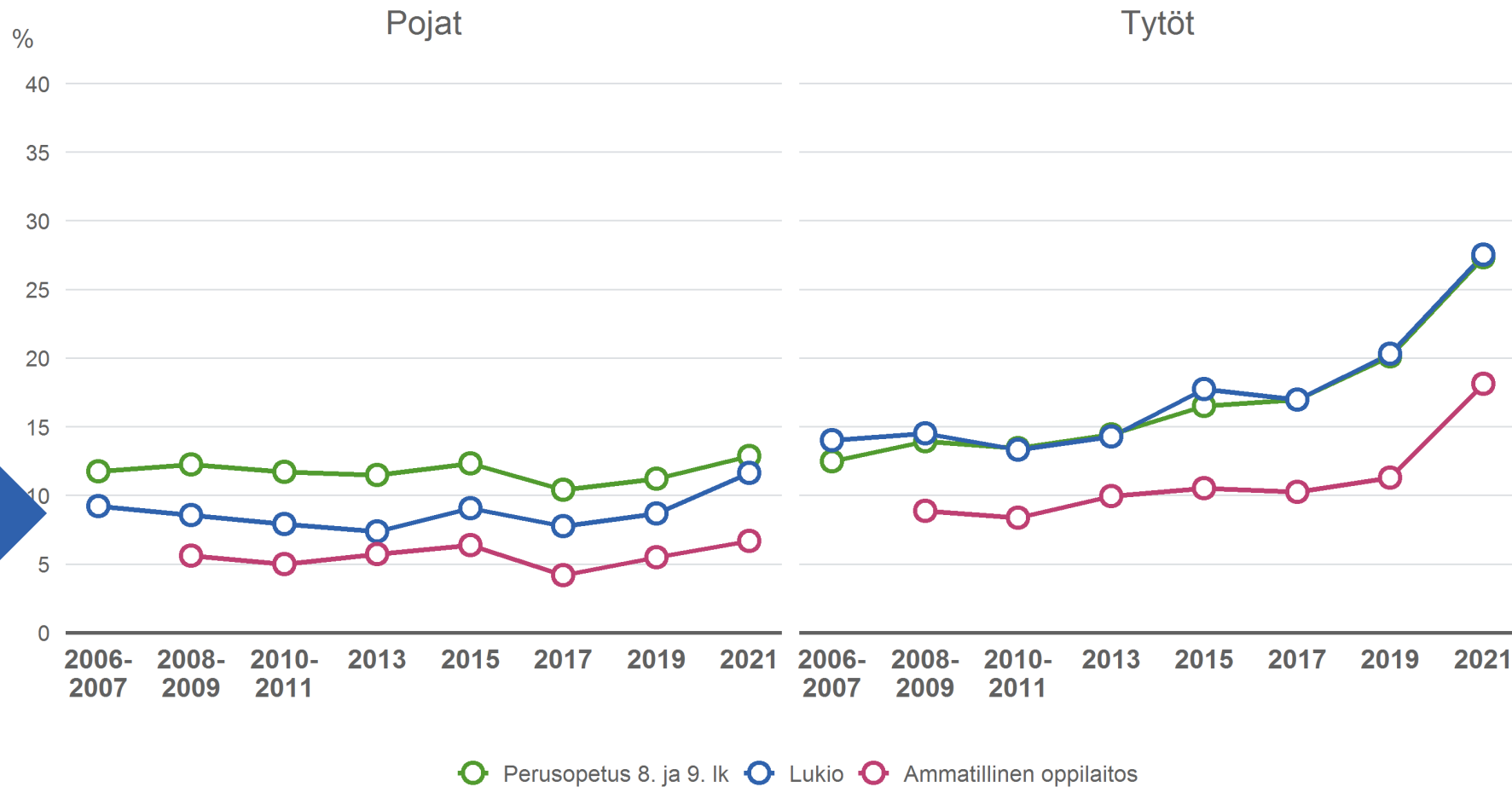
Summaindikaattori muodostuu yhdeksästä kysymyksen osiosta:

- 1) opetuksen seuraaminen oppitunneilla,
- 2) läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen,
- 3) kokeisiin valmistautuminen,
- 4) kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen,
- 5) lukemista vaativien tehtävien tekeminen,
- 6) laskemista vaativien tehtävien tekeminen,
- 7) suullinen esiintyminen,
- 8) vastaaminen tunnilla,
- 9) opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö.

Vastausvaihtoehdot: 1) ei lainkaan, 2) melko vähän, 3) melko paljon ja 4) erittäin paljon. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vähintään yhdessä osiossa vaihtoehdon 4 tai vähintään kolmessa osiossa vaihtoehdon 3.

Koulu-uupumus, %

Koulu-uupumus



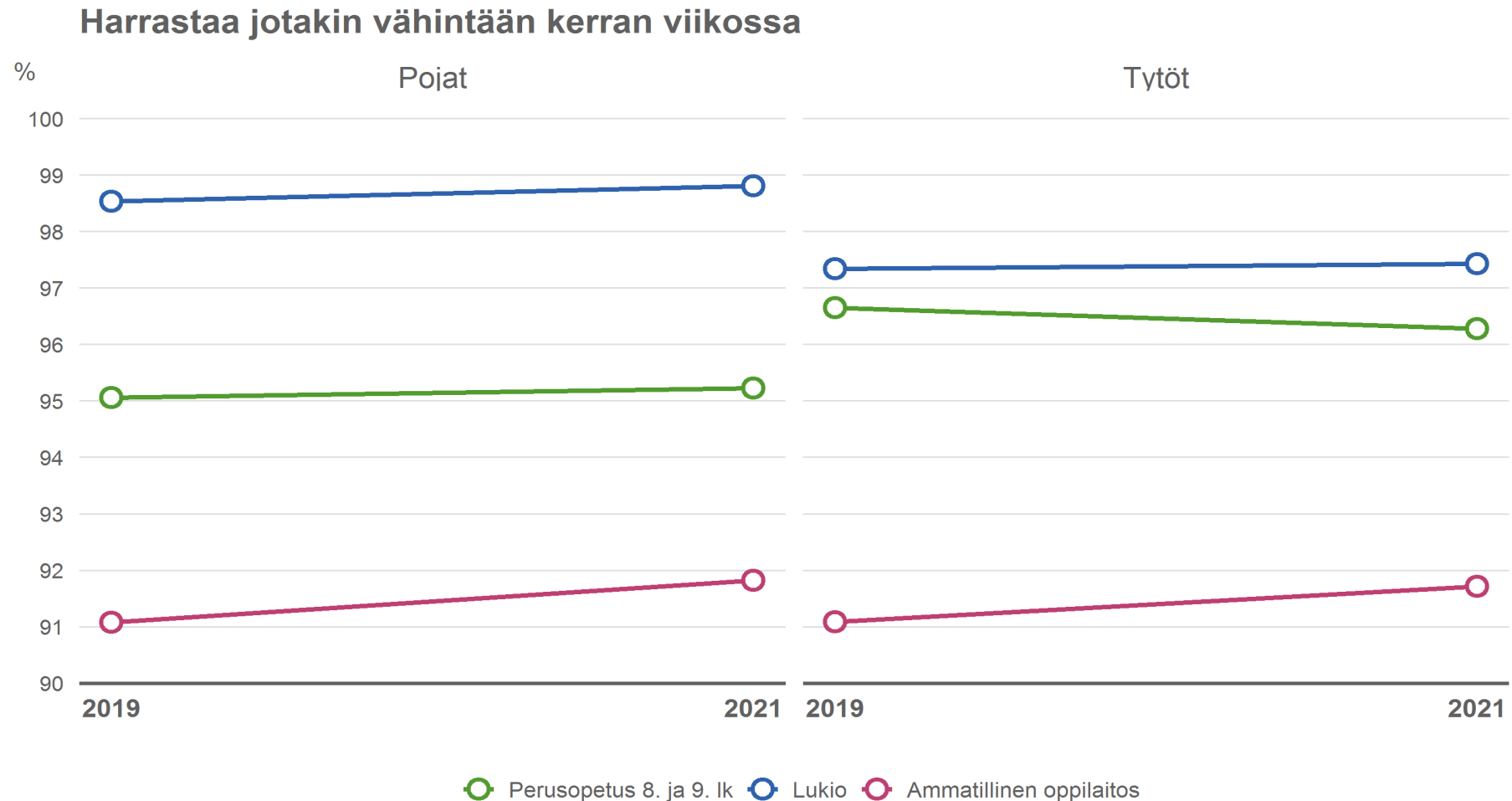
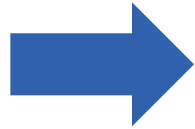
Indikaattori perustuu kysymykseen: ” Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen?”.

Summaindikaattori muodostuu kolmesta osiosta: 1) tunnen hukkuvani koulutyöhön, 2) tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä, 3) minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani.

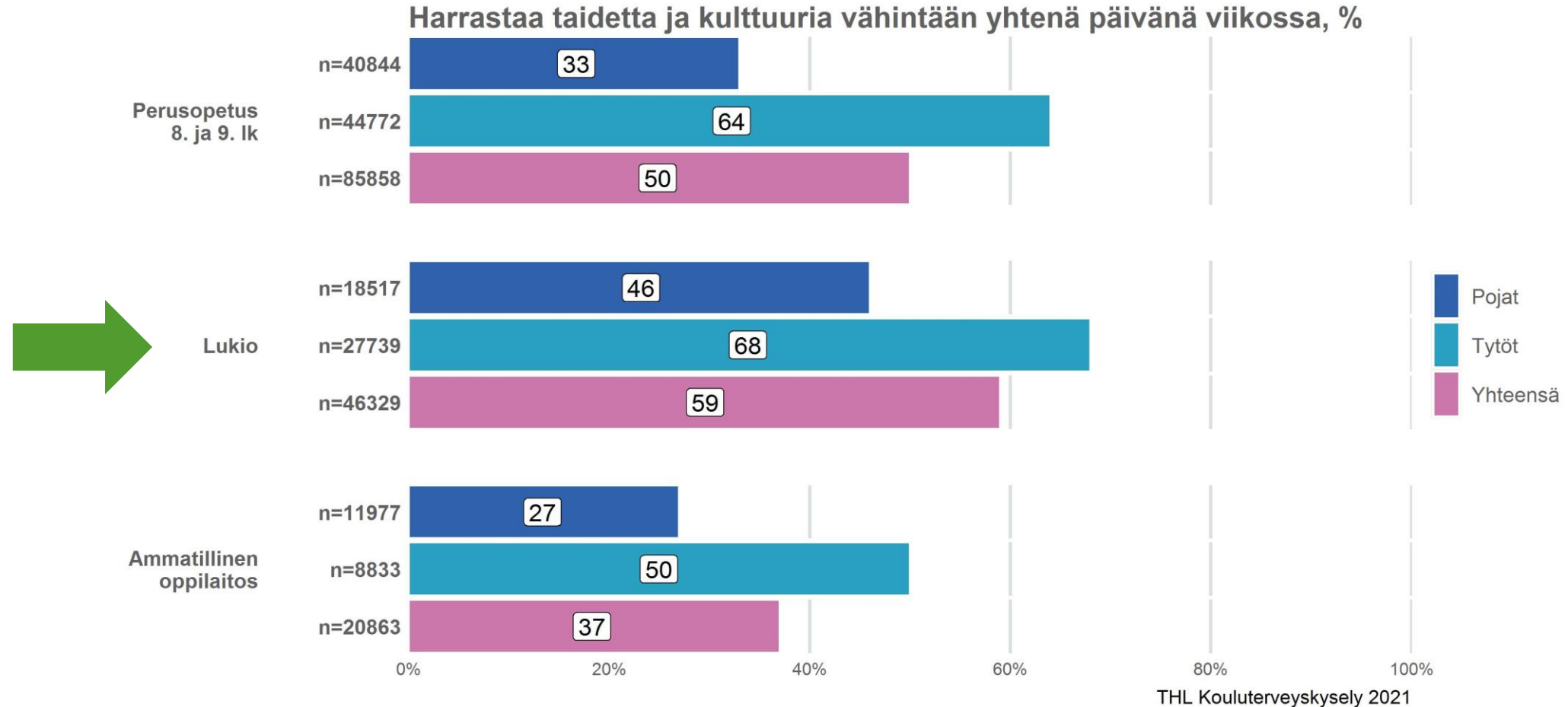
Vastausvaihtoehdot: 1) en juuri koskaan, 2) muutaman kerran kuukaudessa, 3) muutamana päivänä viikossa, 4) lähes päivittäin.

Vastausvaihtoehdot uudelleen luokitellaan seuraavasti: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 3 - 6 pistettä. Laskennassa ovat mukana vain kaikkiin kolmeen kysymyksen osioon vastanneet. Indikaattori perustuu koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn School Burnout Inventory (SBI-10) -kyselylomakkeeseen

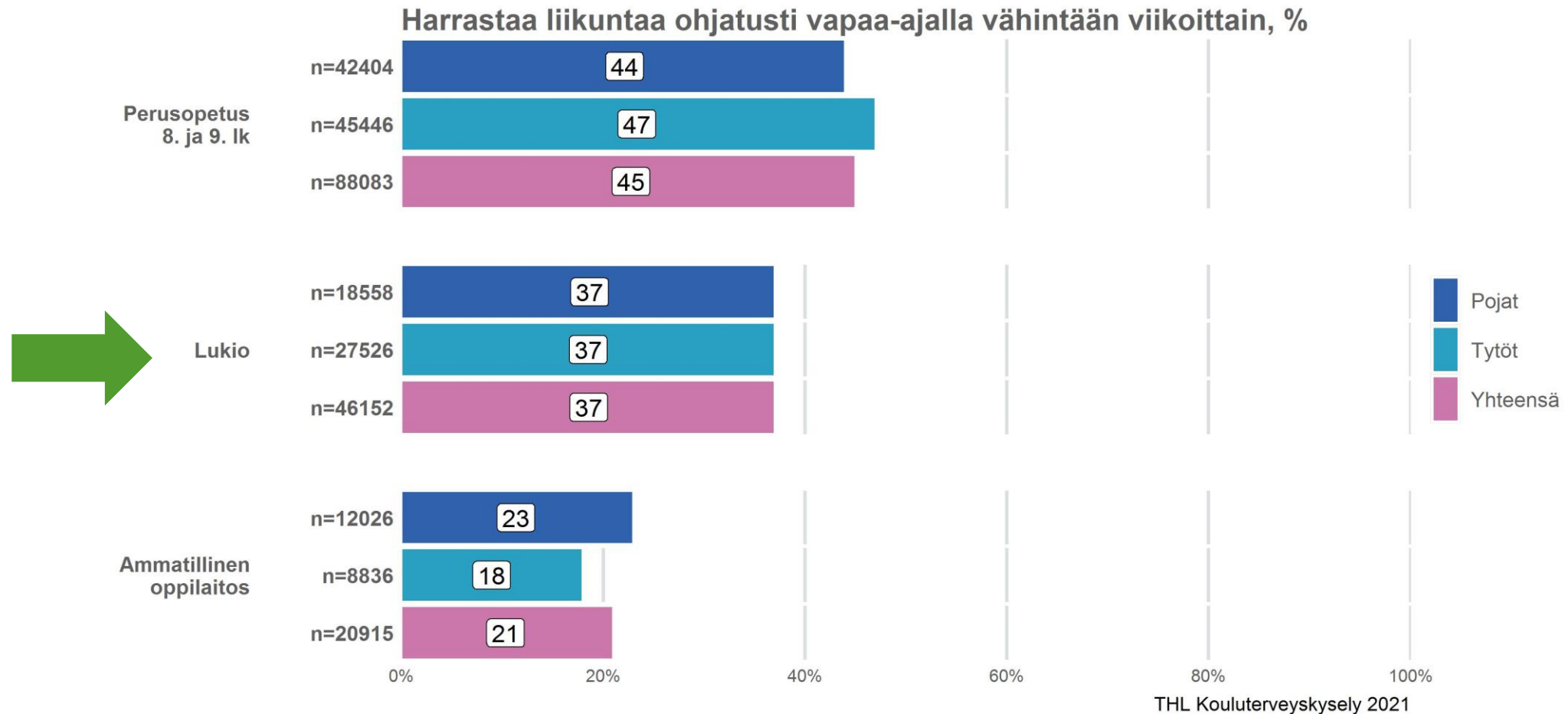
Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa, %



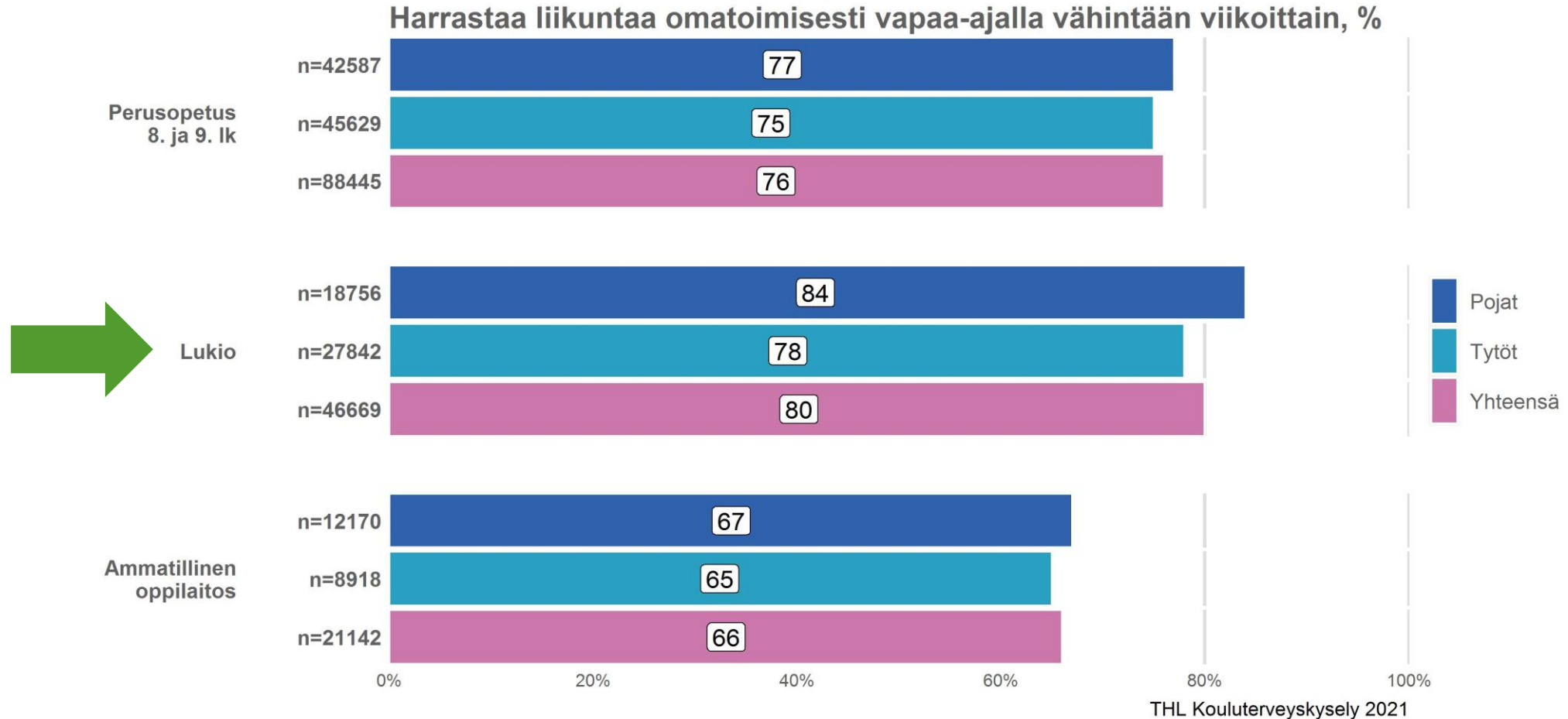
Harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa, %



Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, %

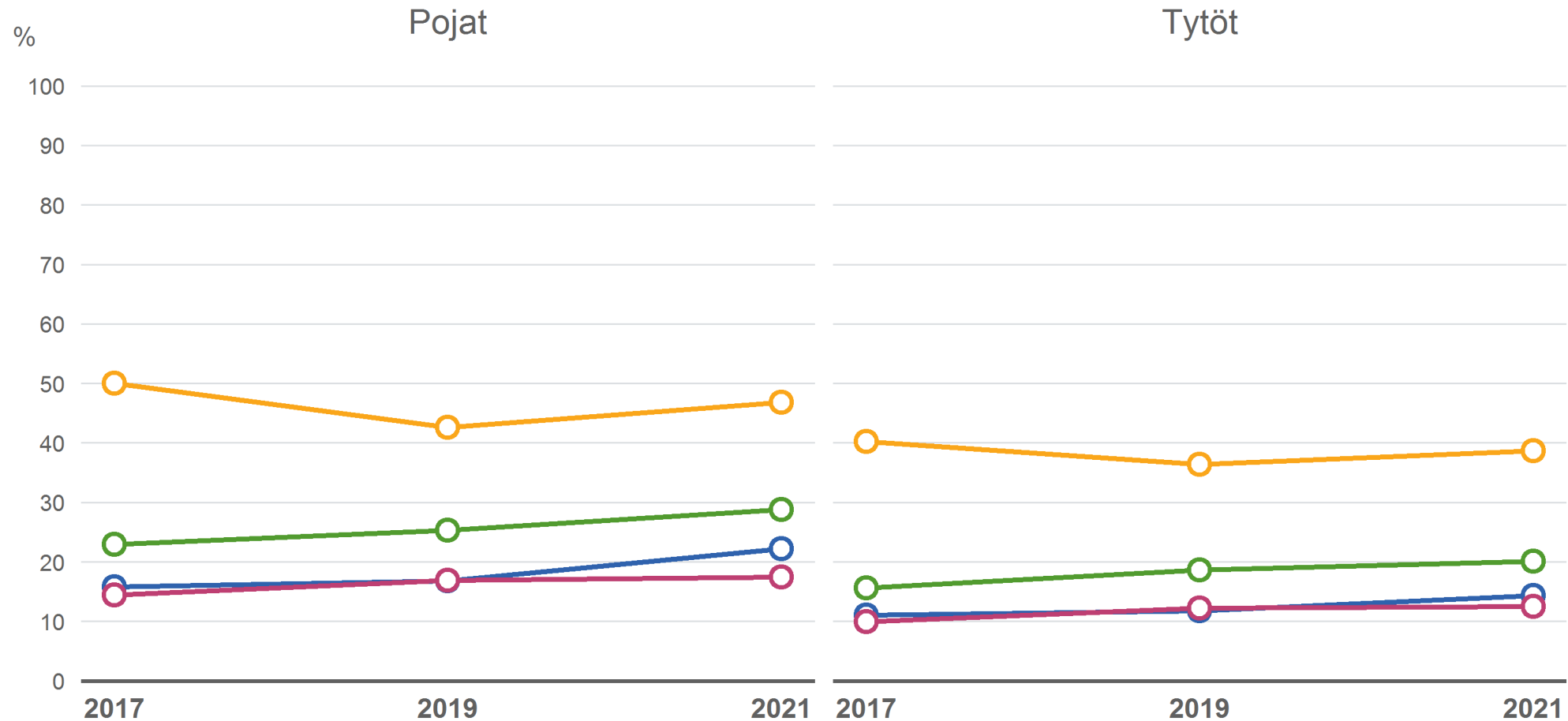


Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, %



Vähintään tunnin päivässä liikkuvat

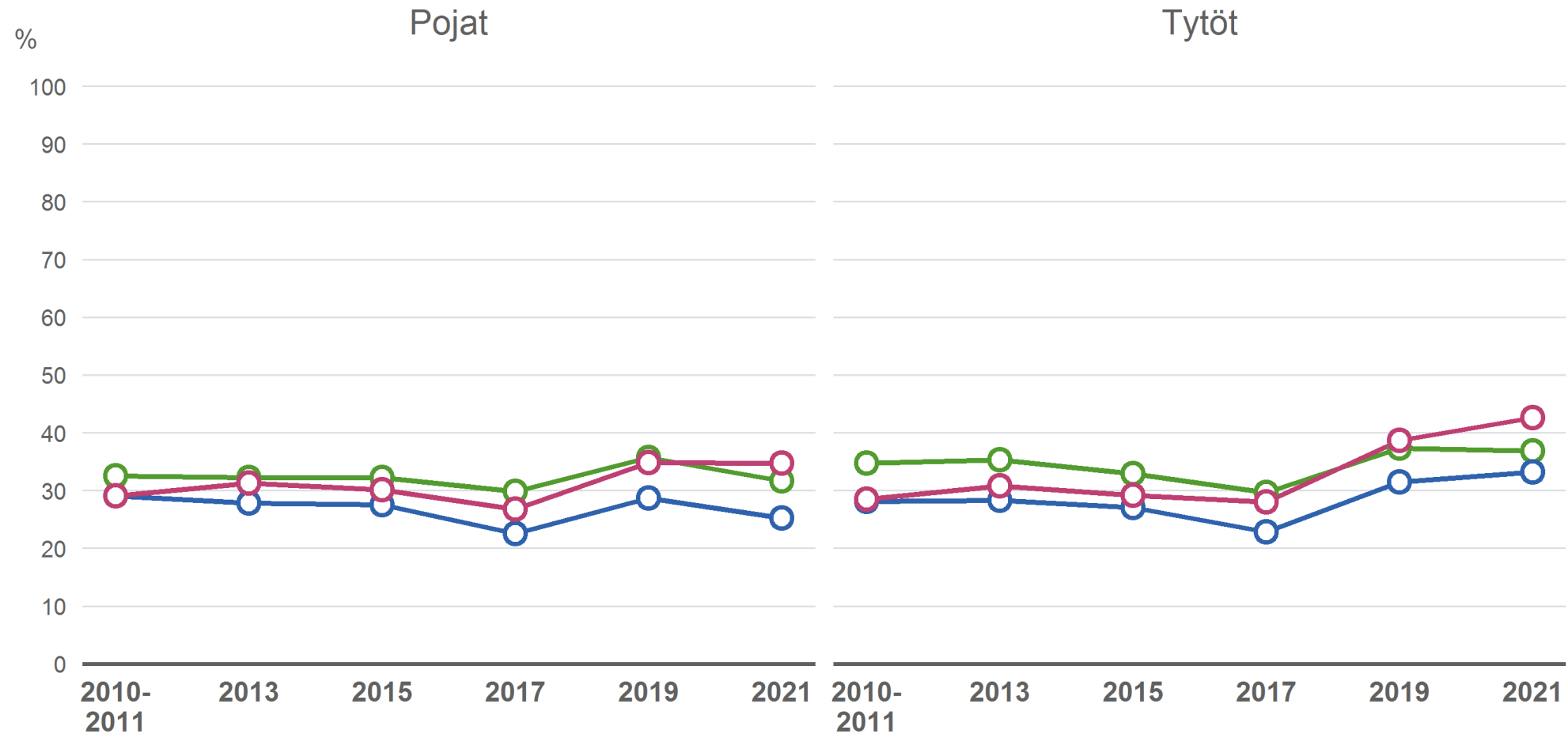
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat



○ Perusopetus 8. ja 9. lk
 ○ Lukio
 ○ Ammatillinen oppilaitos
 ○ Perusopetus 4. ja 5. lk

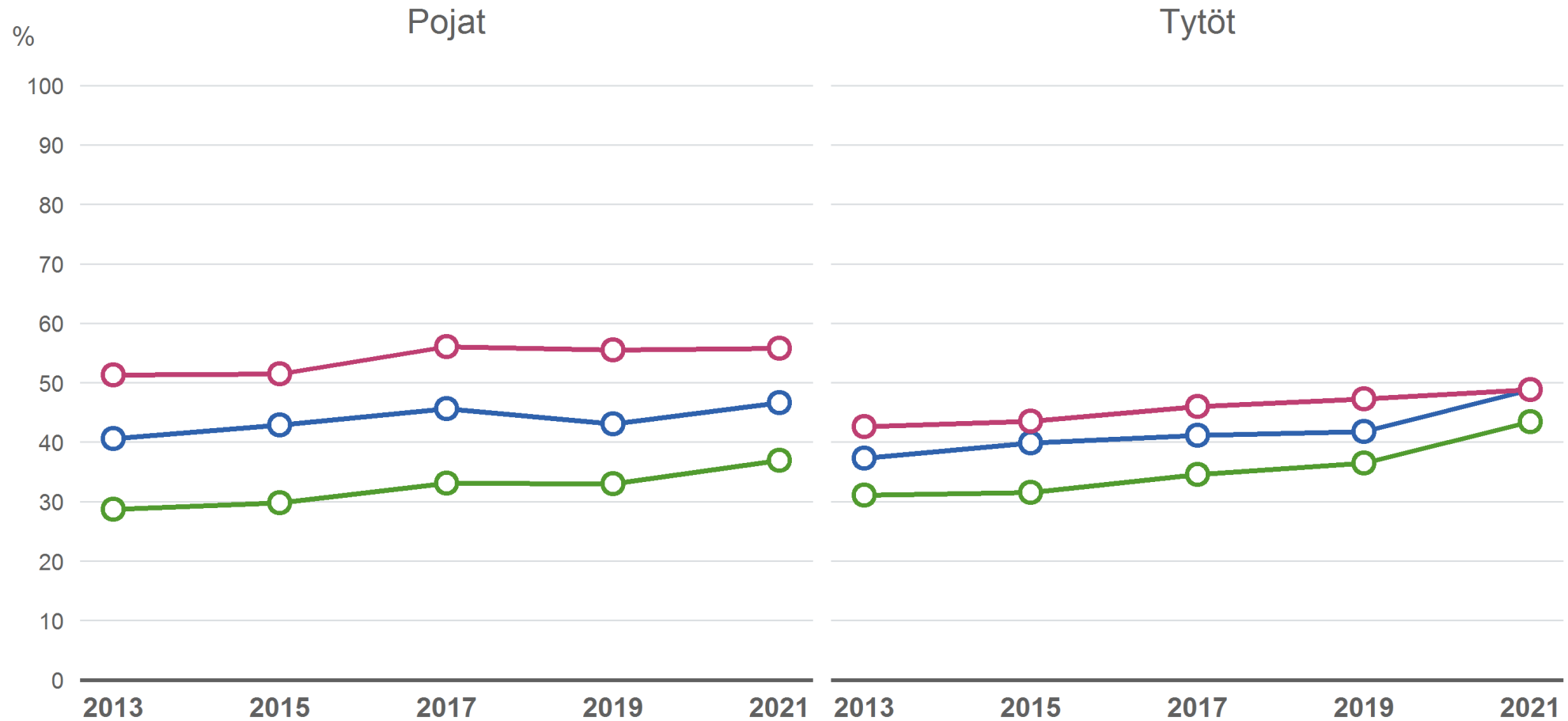
Ei syö koululounasta päivittäin

Ei syö koululounasta päivittäin



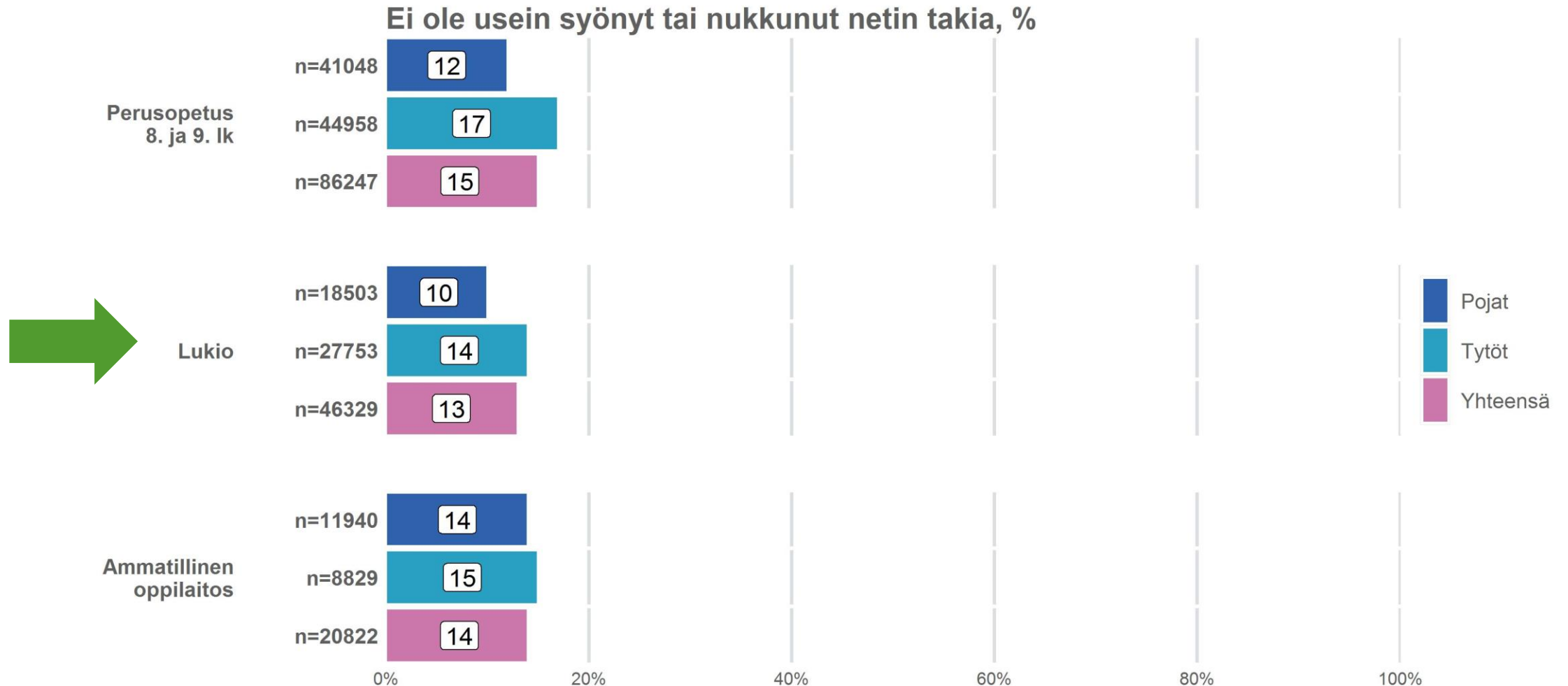
Nukkuu arkisin alle 8 tuntia

Nukkuu arkisin alle 8 tuntia



Perusopetus 8. ja 9. lk Lukio Ammatillinen oppilaitos

Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia



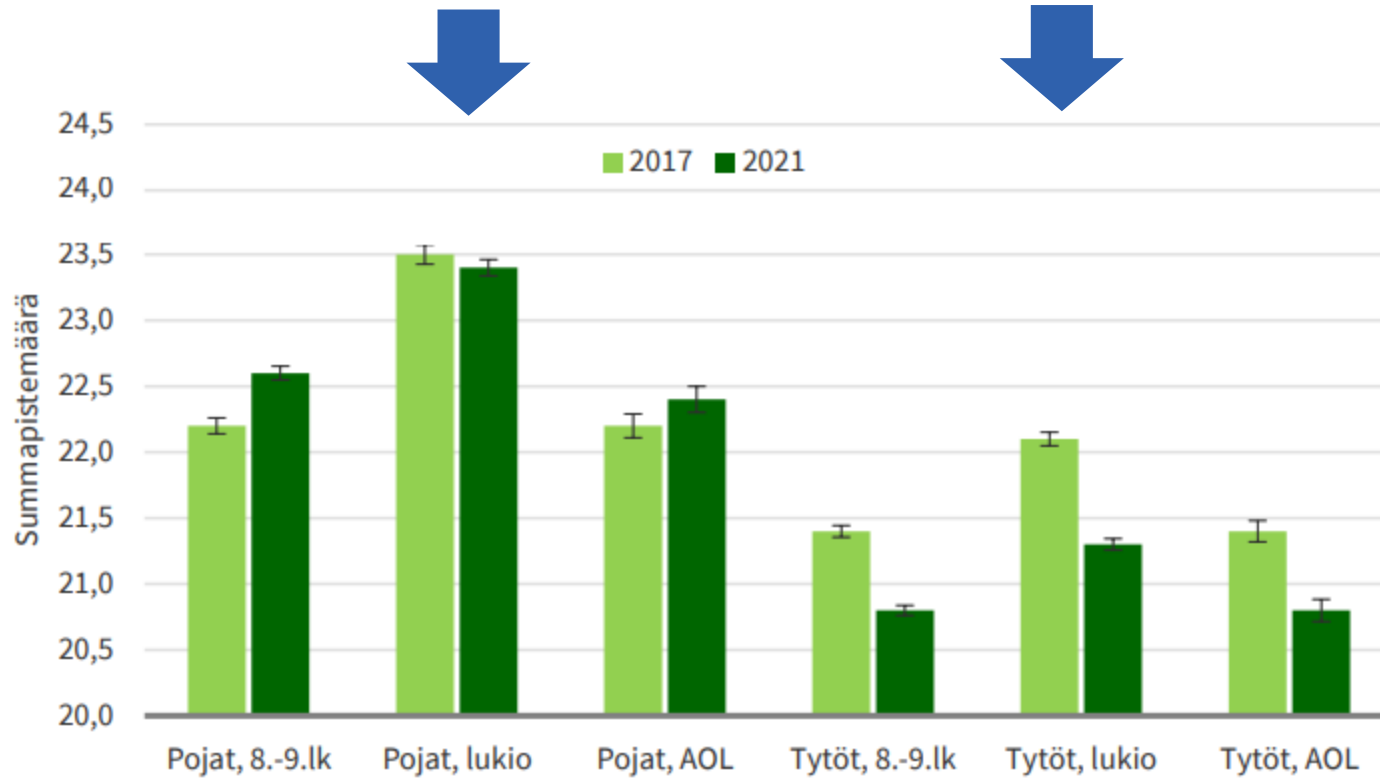
THL Kouluterveyskysely 2021

Keskustellaan:

- Mistä mielestänne johtuvat tyttöjen kokemat vaikeudet opiskelutaidoissa?
- Mikä sinua erityisesti huolestuttaa lukiolaisten uupumisessa?

Mielenterveys

Positiivinen mielenterveys



Lähde: Kouluterveyskysely 2017 ja 2021

Kuvio 3. Positiivinen mielenterveys sukupuolen ja koulustaasen mukaan vuosina 2017 ja 2021 (keskiarvot ja niiden 95 % luottamusvälit).

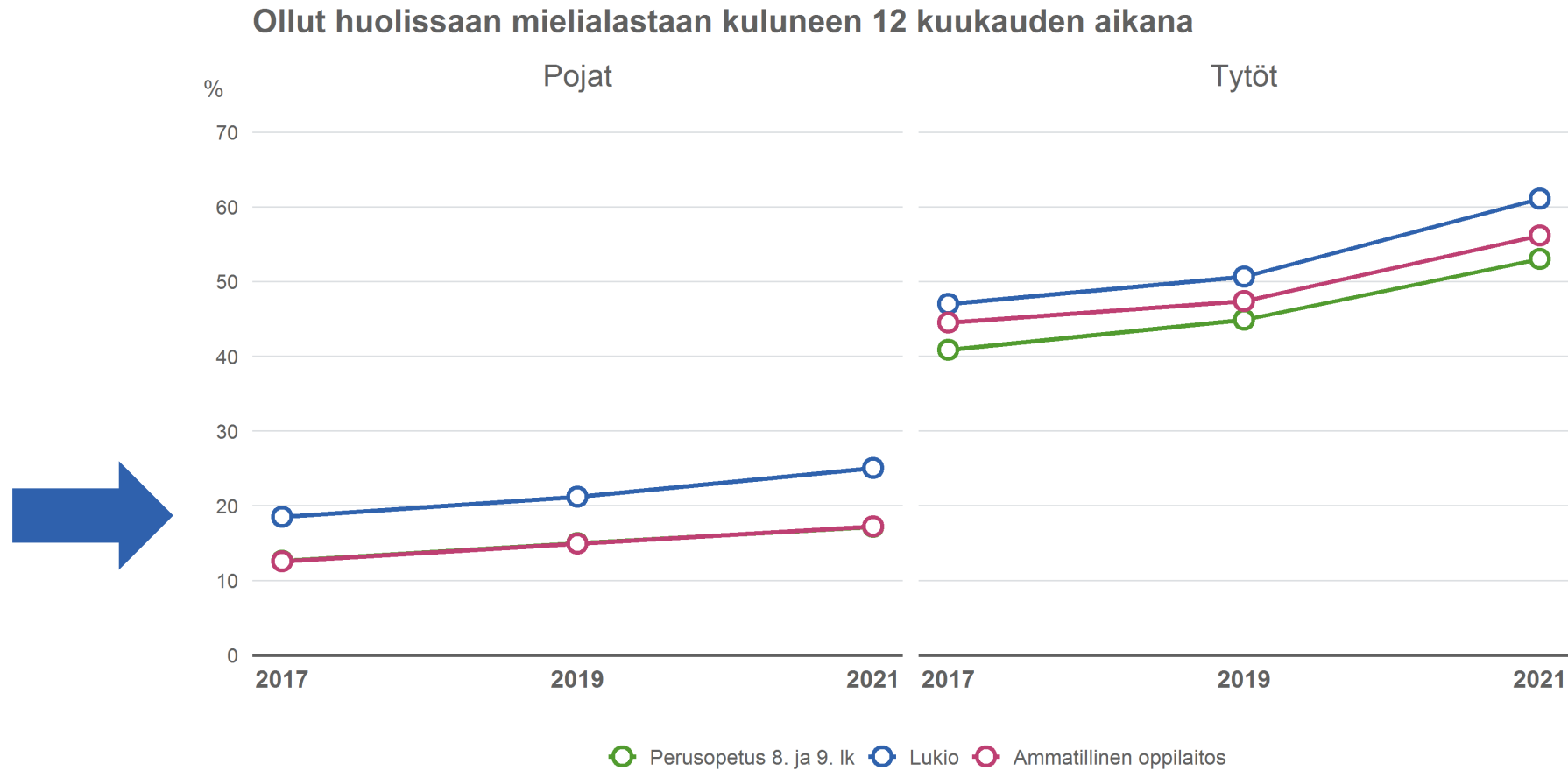
Indikaattori perustuu kysymykseen: "Alla on esitetty joitain väittämiä tunteista ja ajatuksista. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana?".

Vastausvaihtoehdot: 1) ei koskaan (1 piste), 2) harvoin (2 pistettä), 3) silloin tällöin (3 pistettä), 4) usein (4 pistettä), 5) koko ajan (5 pistettä).

Summaindikaattori muodostuu seitsemästä osiosta: 1) olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen, 2) olen tuntenut itseni hyödylliseksi, 3) olen tuntenut itseni rentoutuneeksi, 4) olen käsitellyt ongelmia hyvin, 5) olen ajatellut selkeästi, 6) olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin, 7) olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.

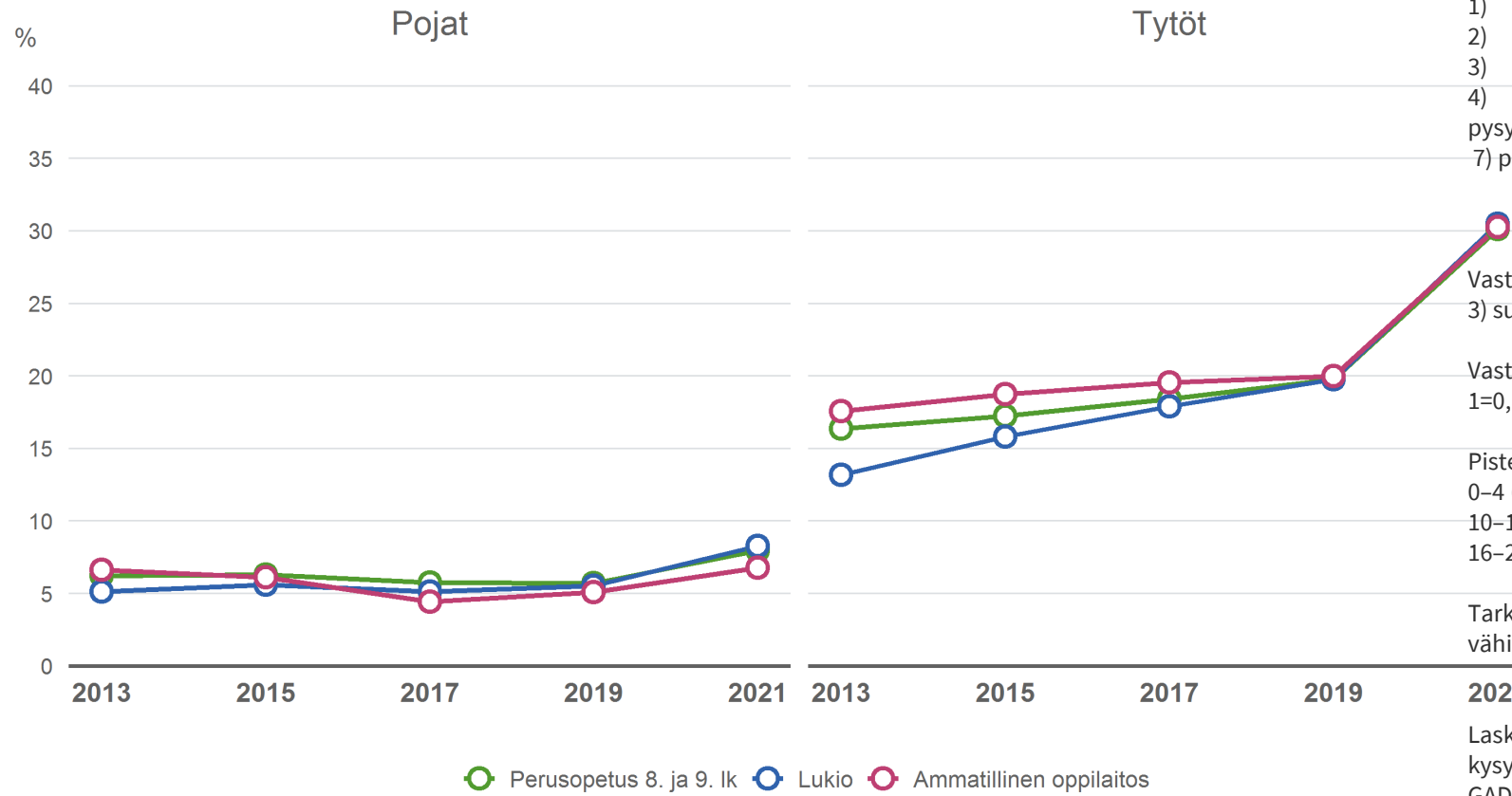
Osioiden pistemääristä lasketaan keskiarvo, jolloin pistemäärä voi vaihdella välillä 1–5. Tarkastelussa ovat mukana vähintään neljä pistettä saaneet vastaajat. Indikaattori perustuu positiivista mielenterveyttä mittaavaan WEMWBS-mittariin (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale).

Ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana, %



Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan, %

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus



Indikaattori perustuu kysymykseen:

”Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöä edeltäneen kahden viikon aikana?”.

Summaindikaattori muodostuu seitsemästä osiosta:

- 1) hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne
- 2) 2) en ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani,
- 3) 3) liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista,
- 4) 4) vaikeus rentoutua, 5) niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan, 6) taipumus harmistua tai ärsyntyä helposti, 7) pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua.

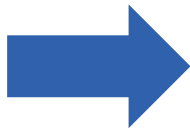
Vastausvaihtoehdot: 1) ei lainkaan, 2) useana päivänä, 3) suurimpana osana päivistä, 4) lähes joka päivä.

Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=1, 3=2, 4=3.

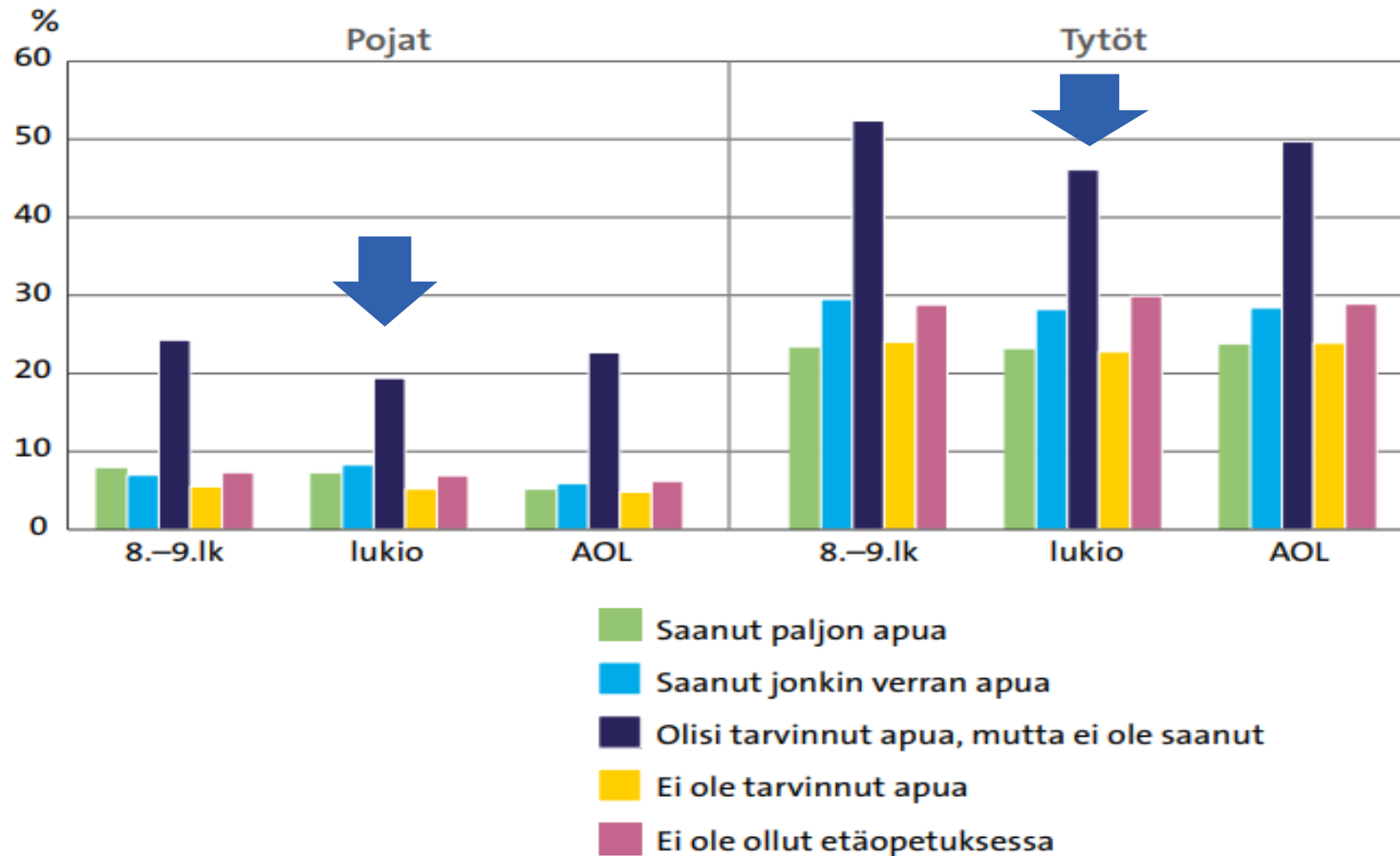
Pistemäärä voi vaihdella välillä 0–21 seuraavasti: 0–4 (vähäinen ahdistuneisuus), 5–9 (lievä ahdistuneisuus), 10–15 (kohtalainen ahdistuneisuus), 16–21 (vaikea ahdistuneisuus).

Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet vähintään 10 pistettä.

Laskennassa ovat mukana vain kaikkiin seitsemään kysymyksen osioon vastanneet. Indikaattori perustuu GAD7-mittariin (Generalized anxiety disorder)



Etäopetuksessa ilman tarvitsemaansa apua jääneet kokivat muita useammin ahdistuneisuutta

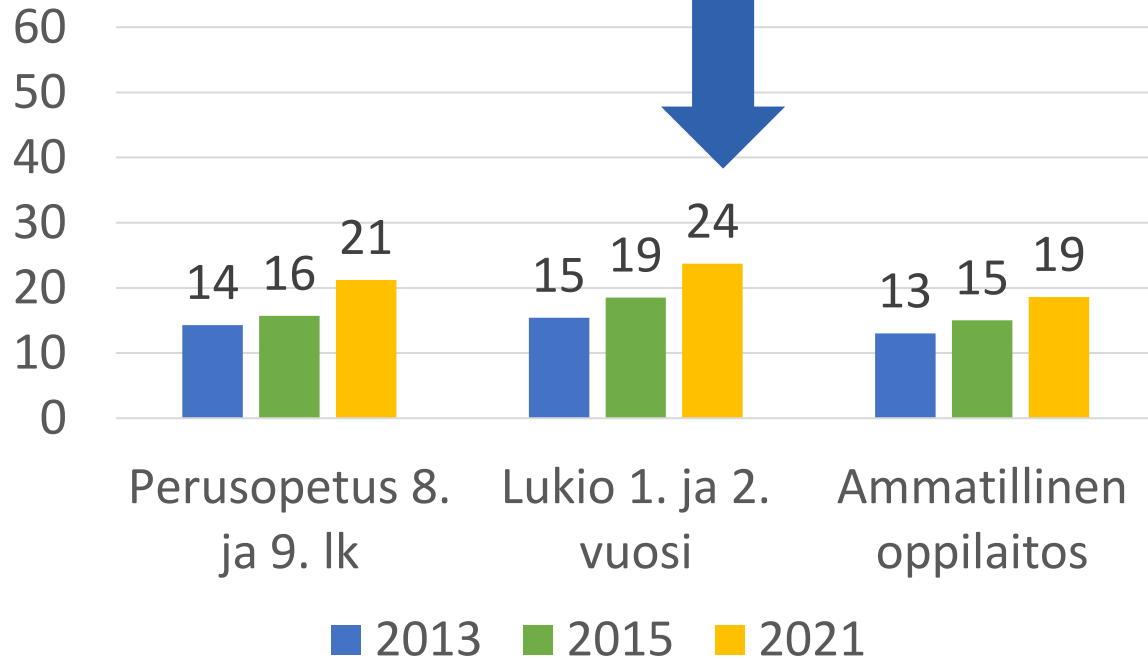


Lähde: Jaana Suvisaari, Terhi Aalto-Setälä, Olli Kiviruusu, Suvi Parikka ja Timo Koskela. Mielenterveys. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen : Asiantuntija-arvio, kevät 2022

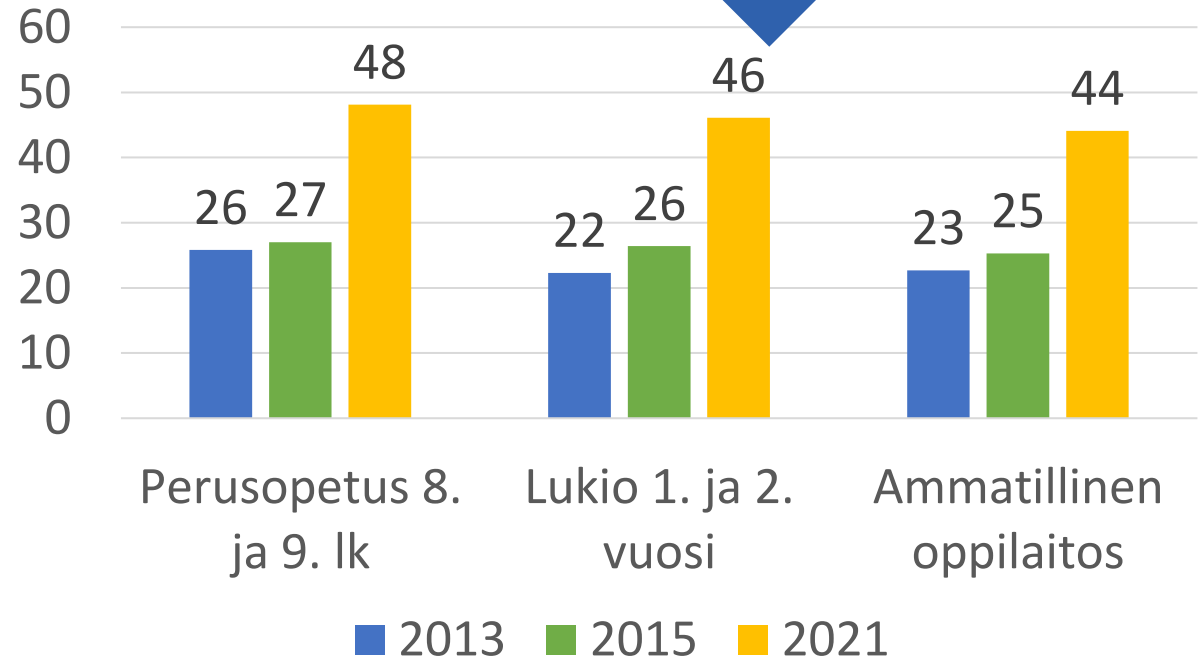
Kuvio 3. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sen mukaan onko saanut etäopetuksessa tukea ja apua oppimiseen ja koulunkäyntiin/opiskeluun lukuvuoden aikana. Lähde: Kouluterveyskysely, THL.

Sosiaalinen ahdistuneisuus, %

pojat, %



tytöt, %



Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen viikon aikana?” Summaindikaattori muodostuu kolmesta kysymyksen osiosta: 1) Noloistumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille, 2) Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä, 3) Noloistuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini. Vastausvaihtoehdot: 1) Ei yhtään, 2) Vähän, 3) Kohtalaisesti, 4) Hyvin paljon, 5) Äärimmäisen paljon. Pisteytys kustakin kysymyksestä: Ei yhtään = 0, Vähän = 1, Kohtalaisesti = 2, Hyvin paljon = 3, Äärimmäisen paljon = 4. Yhteenlaskettu pistemäärä 6 tai enemmän viittaa sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 6 pistettä tai enemmän. Indikaattori perustuu Mini-Spin mittariin (Connor ym. 2001).

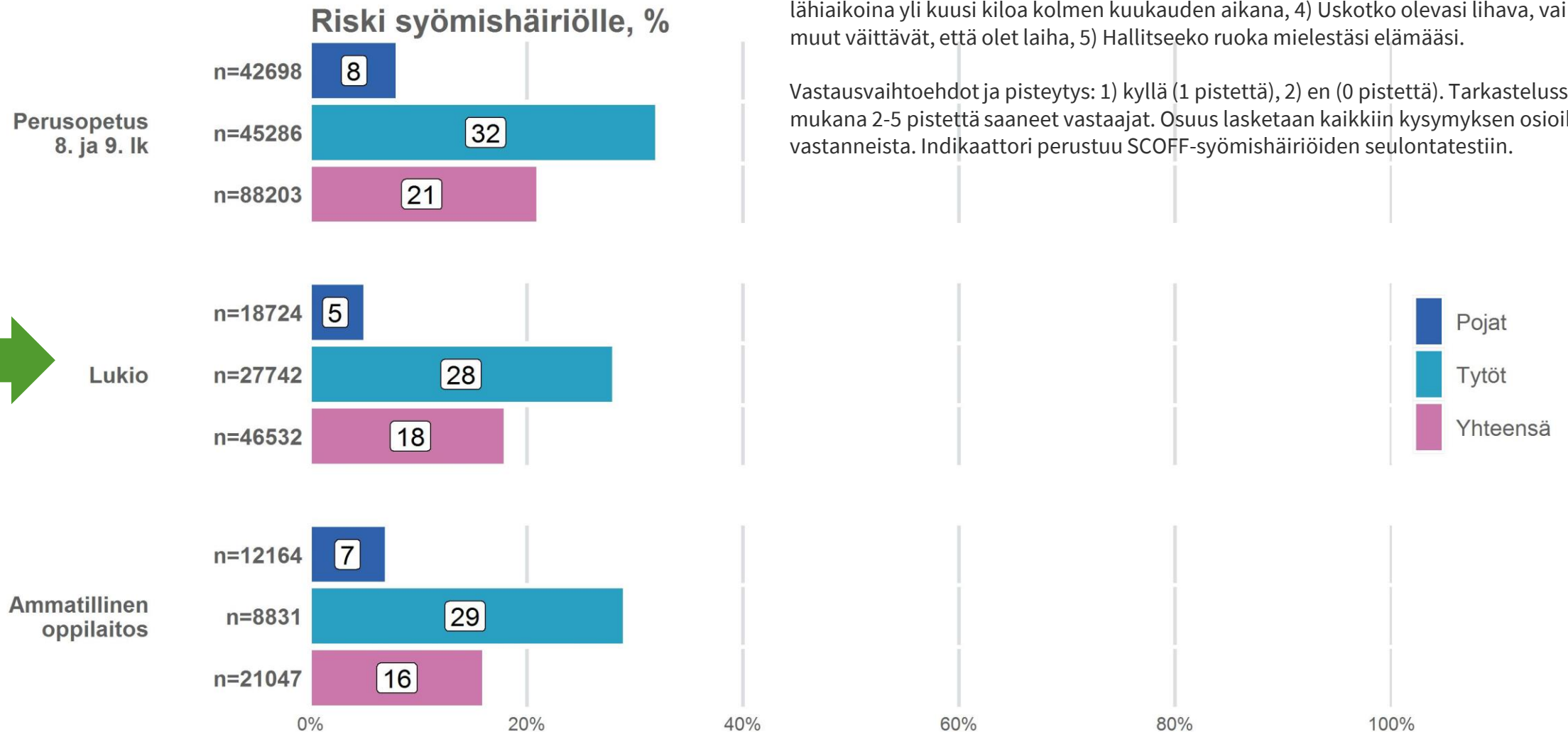
Riski syömishäiriölle, %

Indikaattori perustuu kysymykseen ”Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko väittämän kuvaus tämänhetkiseen tilanteeseesi.”

Summaindikaattori muodostuu viidestä kysymyksen osiosta:

1) Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen, 2) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisestäsi määrää, 3) Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana, 4) Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha, 5) Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi.

Vastausvaihtoehdot ja pisteytys: 1) kyllä (1 pistettä), 2) en (0 pistettä). Tarkastelussa ovat mukana 2-5 pistettä saaneet vastaajat. Osuus lasketaan kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneista. Indikaattori perustuu SCOFF-syömishäiriöiden seulontatestiin.



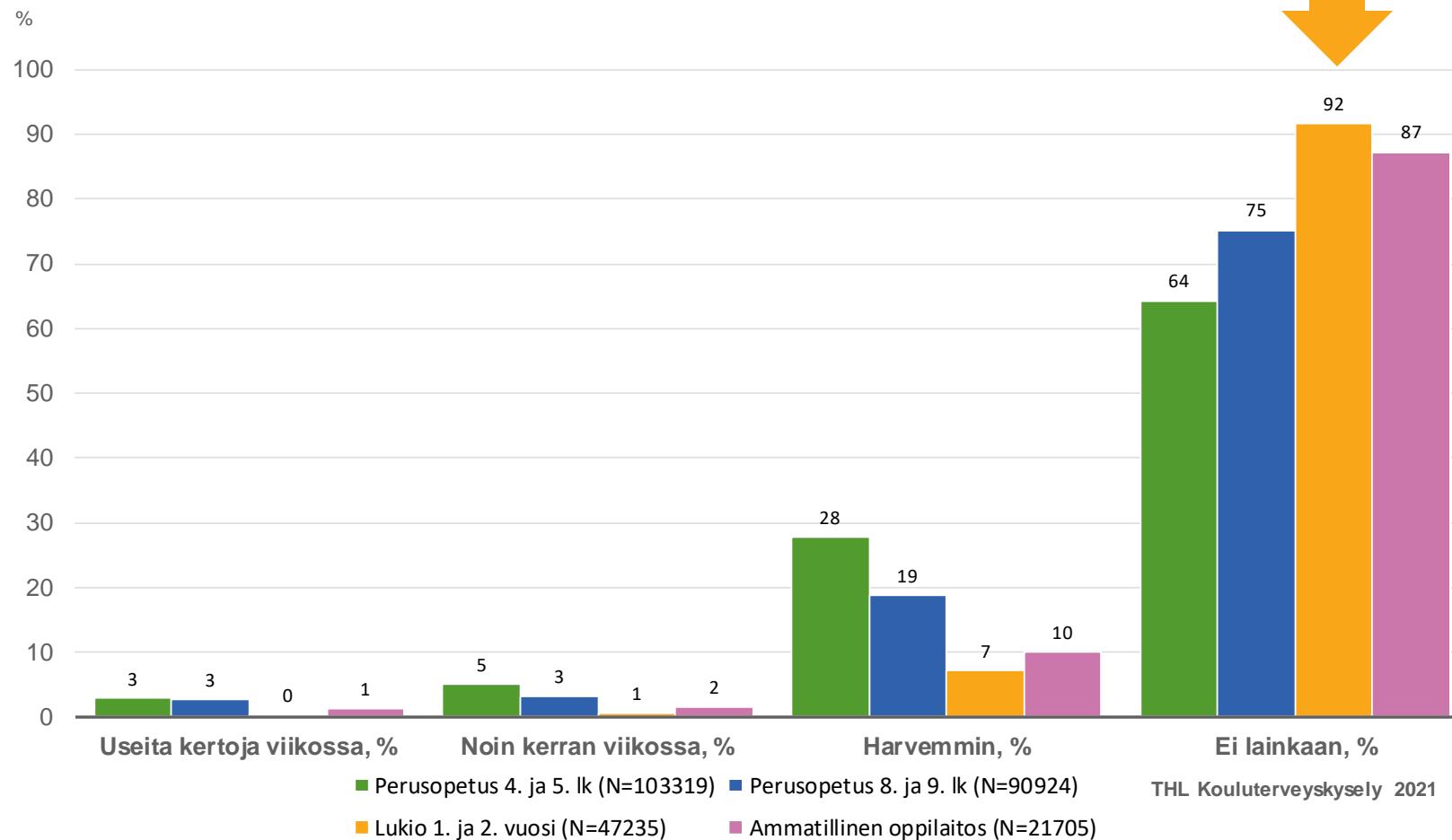
Keskustellaan:

- Mitä omassa lukiossasi on tehty tai voitaisiin tehdä opiskelijoiden (erityisesti tyttöjen) kokemien oireiden, kuten ahdistuneisuuden, vähentämiseksi?

Väkivalta, seksuaalinen häirintä ym.

Suurin osa lapsista ja nuorista ei koe kiusaamista koulussa tai oppilaitoksessa, koko maa, 2021, %

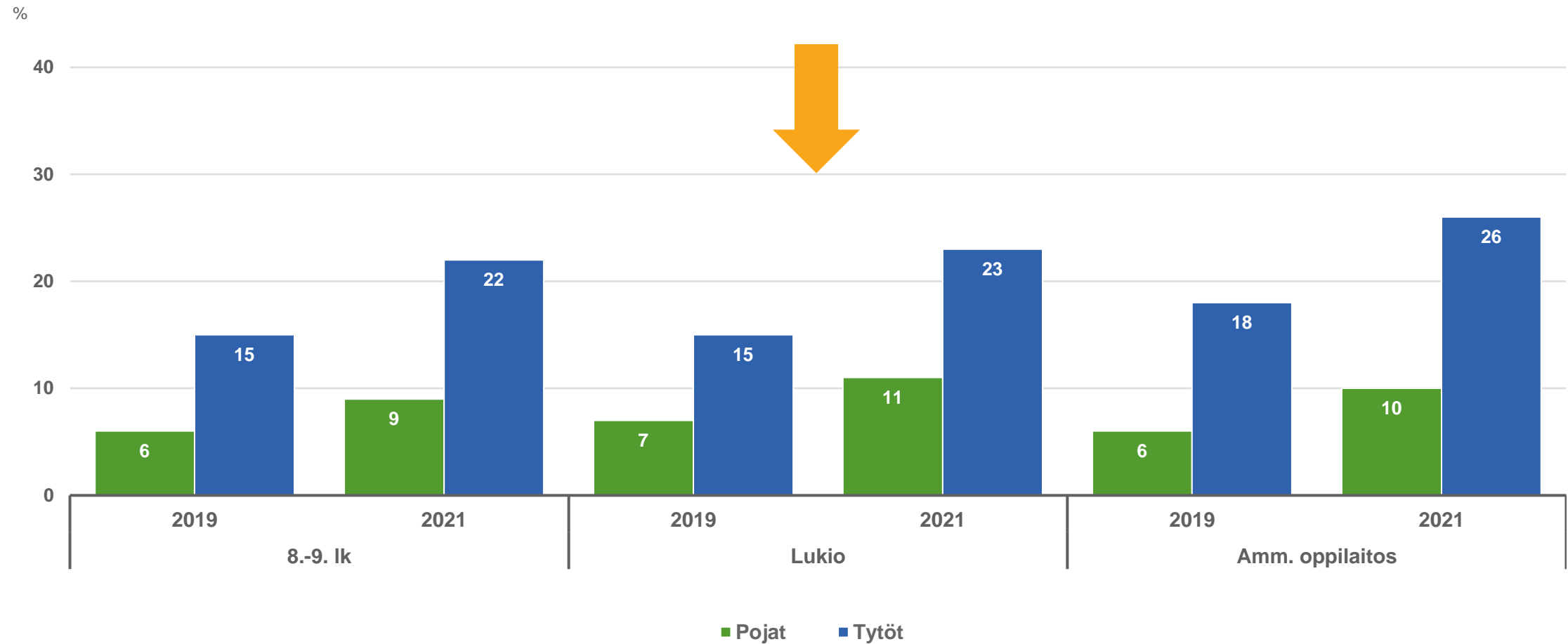
Kuinka usein kiusattu koulussa tai oppilaitoksessa lukuvuoden aikana



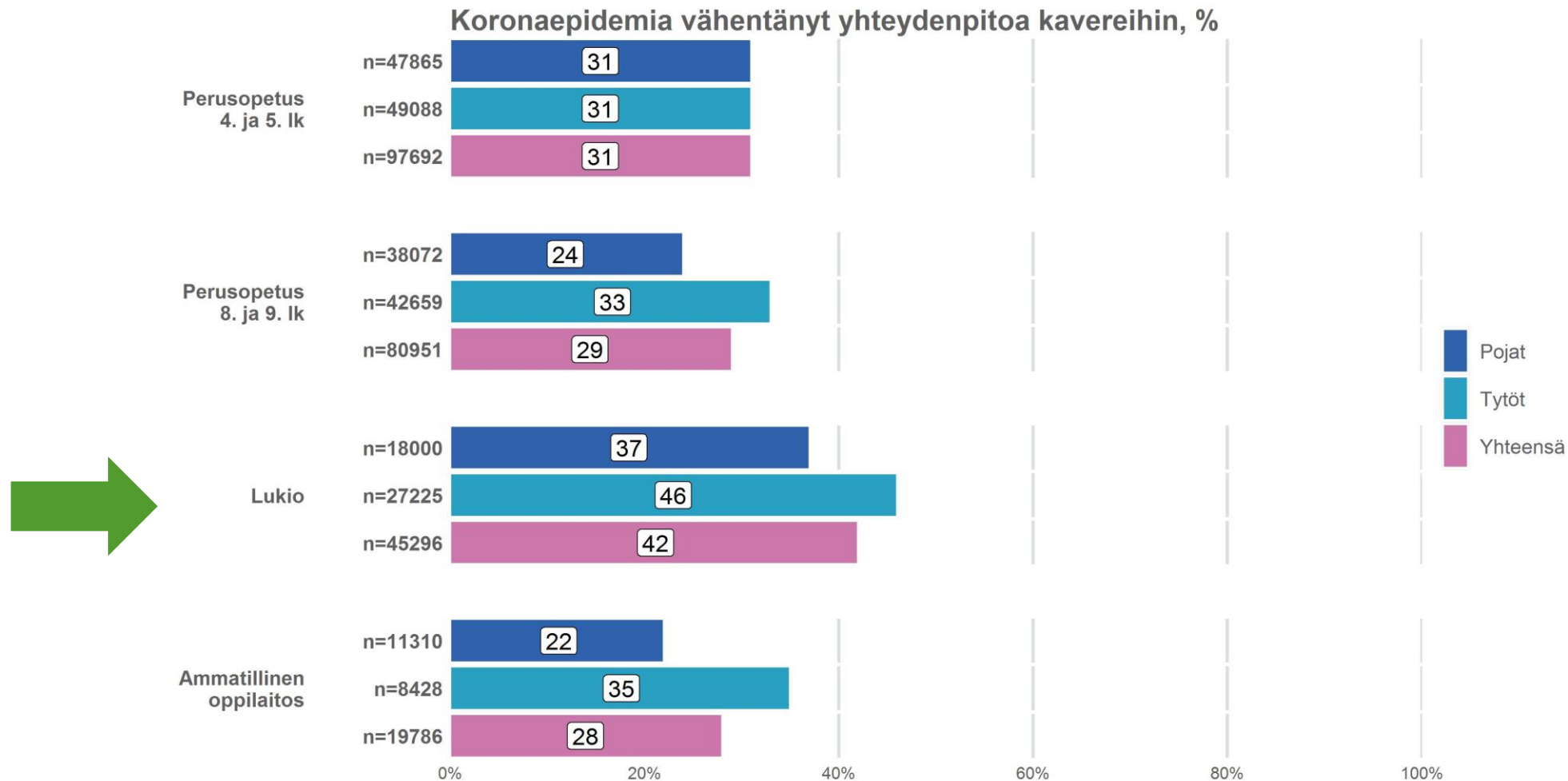
Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän lukukauden aikana?". Vastausvaihtoehdot: 1) useita kertoja viikossa, 2) noin kerran viikossa, 3) harvemmin, 4) ei lainkaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdot 1 tai 2.

Indikaattori perustuu WHO-Koululaistutkimuksen (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) koulukiusaamista koskeviin kysymyksiin.

Tuntee itsensä yksinäiseksi, % 2019 ja 2021



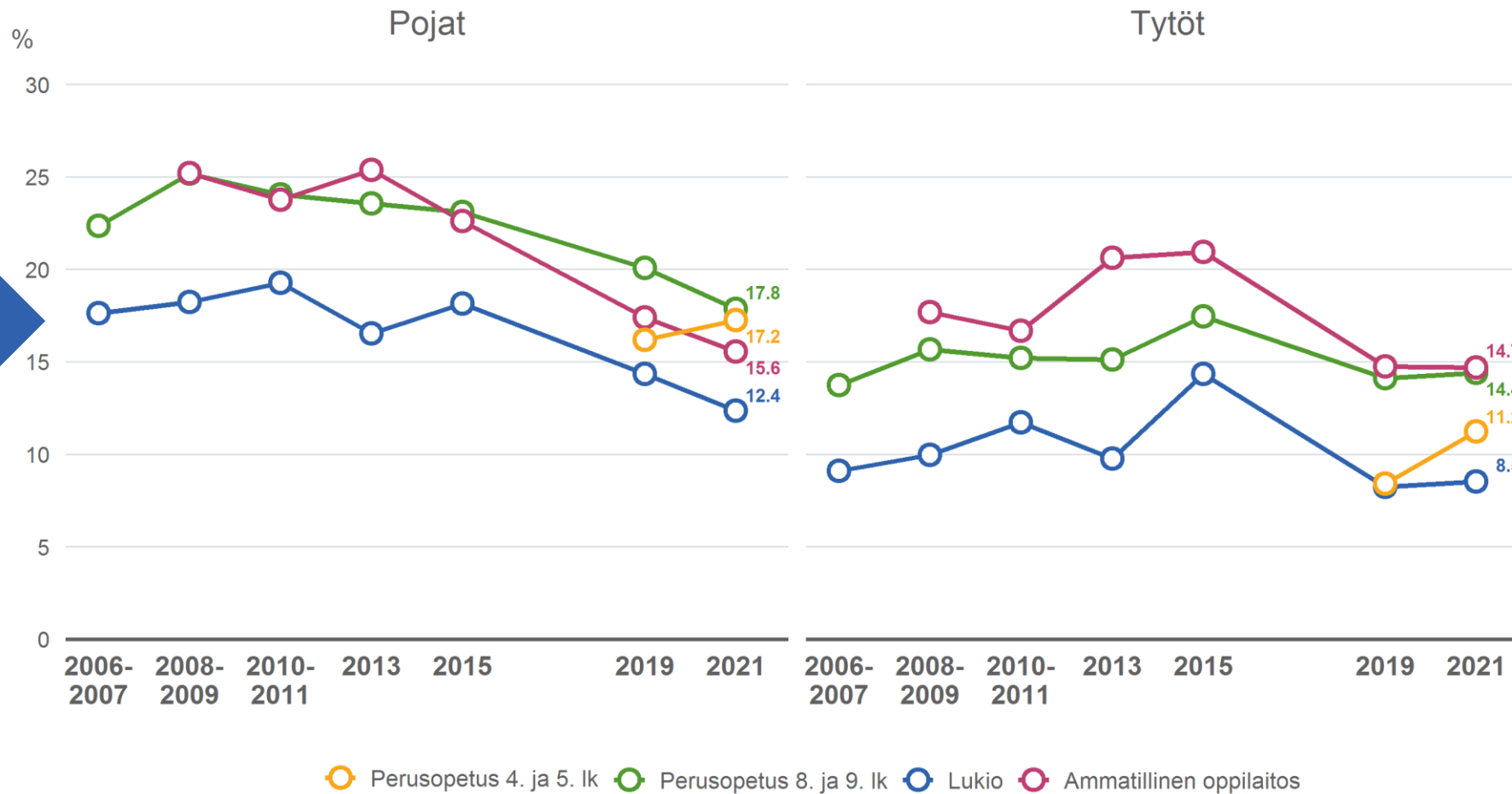
Koronaepidemia vähentänyt yhteydenpitoa kavereihin, %



THL Kouluterveyskysely 2021

Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana

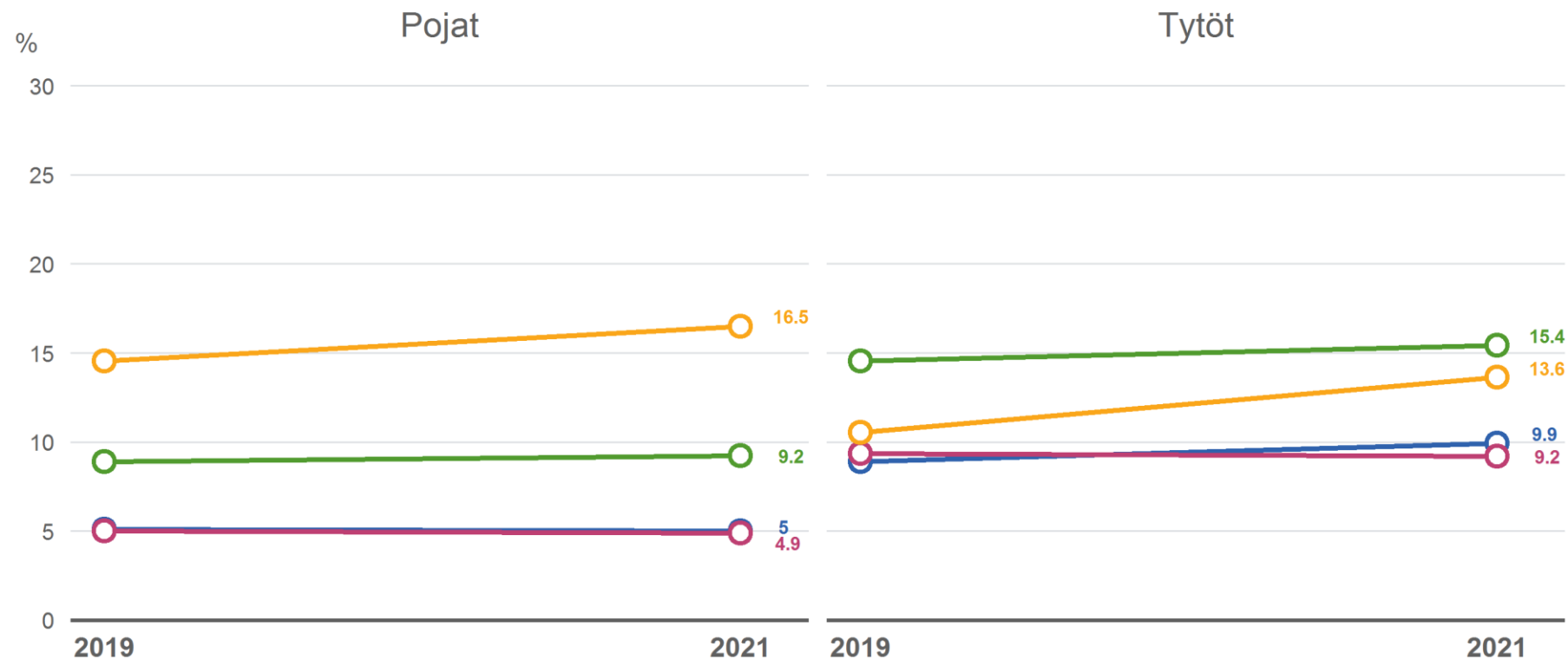
Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana



- Varastettu tai yritetty varastaa jotain käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä
- Muuten varastettu jotain
- Uhattu vahingoittaa fyysisesti
- Käyty fyysisesti kimppuusi kuten lyöty, potkittu tai käytetty jotain asetta

Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana, %

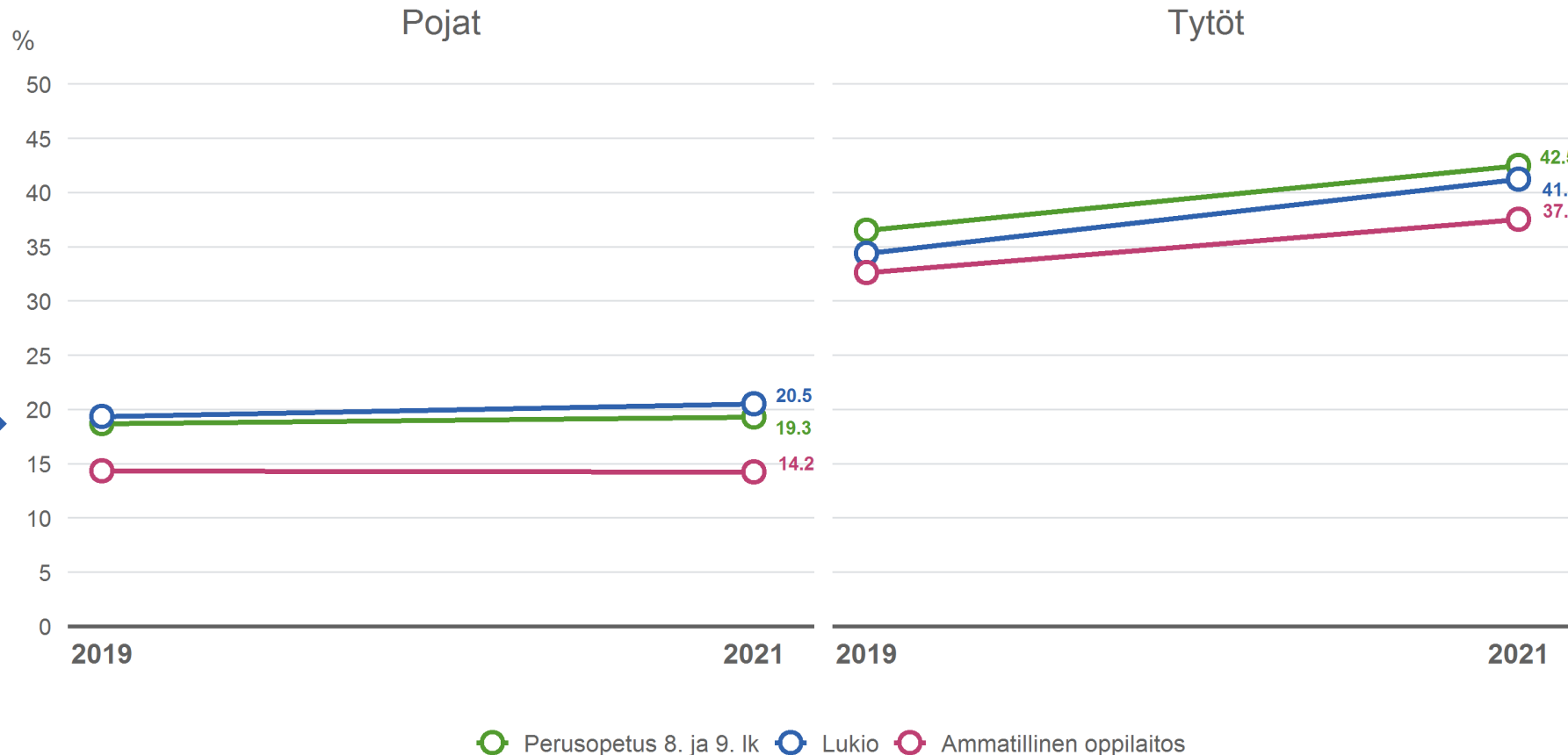
Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana



○ Perusopetus 4. ja 5. lk ○ Perusopetus 8. ja 9. lk ○ Lukio ○ Ammatillinen oppilaitos

Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten henkistä väkivaltaa vuoden aikana, %

Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten henkistä väkivaltaa vuoden aikana

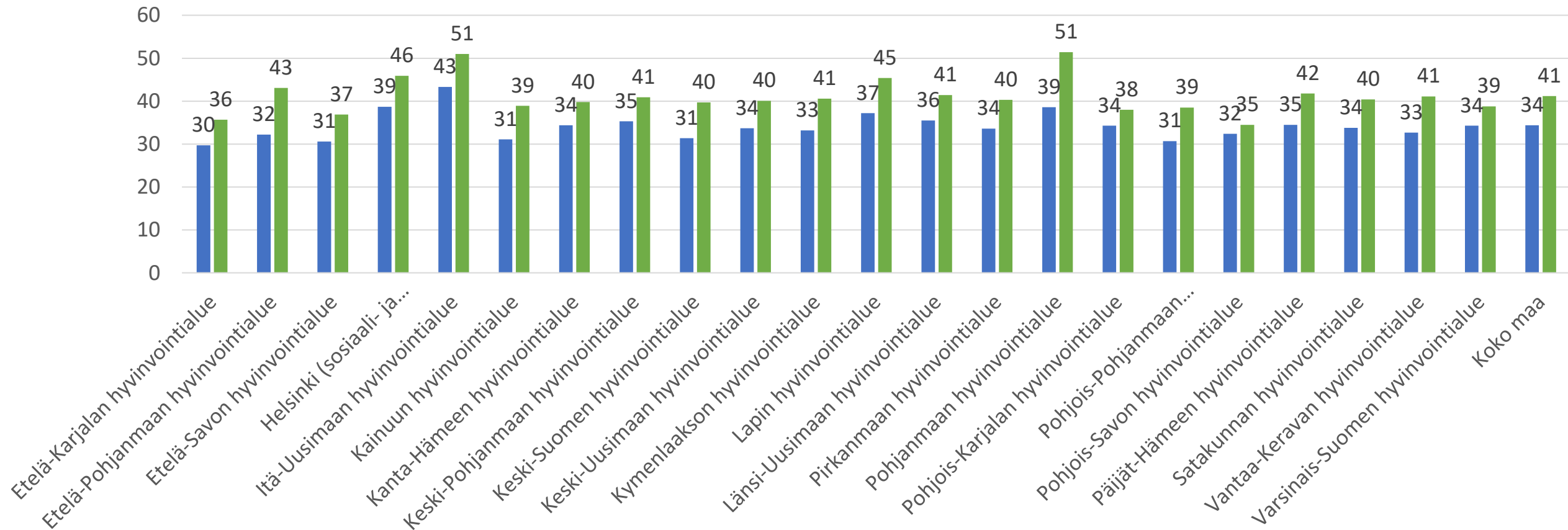


Onko vanhempasi tehnyt sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

- Kieltäytynyt puhumasta sinulle pitkän aikaa
- Loukannut sanallisesti, esimerkiksi haukkunut sinua
- Nöyryyttänyt tai nolannut sinua
- Uhannut hylätä tai jättää sinut yksin
- Heittänyt, lyönyt tai potkinut esineitä (esim. paiskonut ovia)
- Lukinnut sinut johonkin paikkaan
- Uhannut sinua väkivallalla

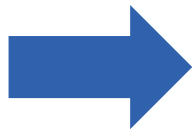
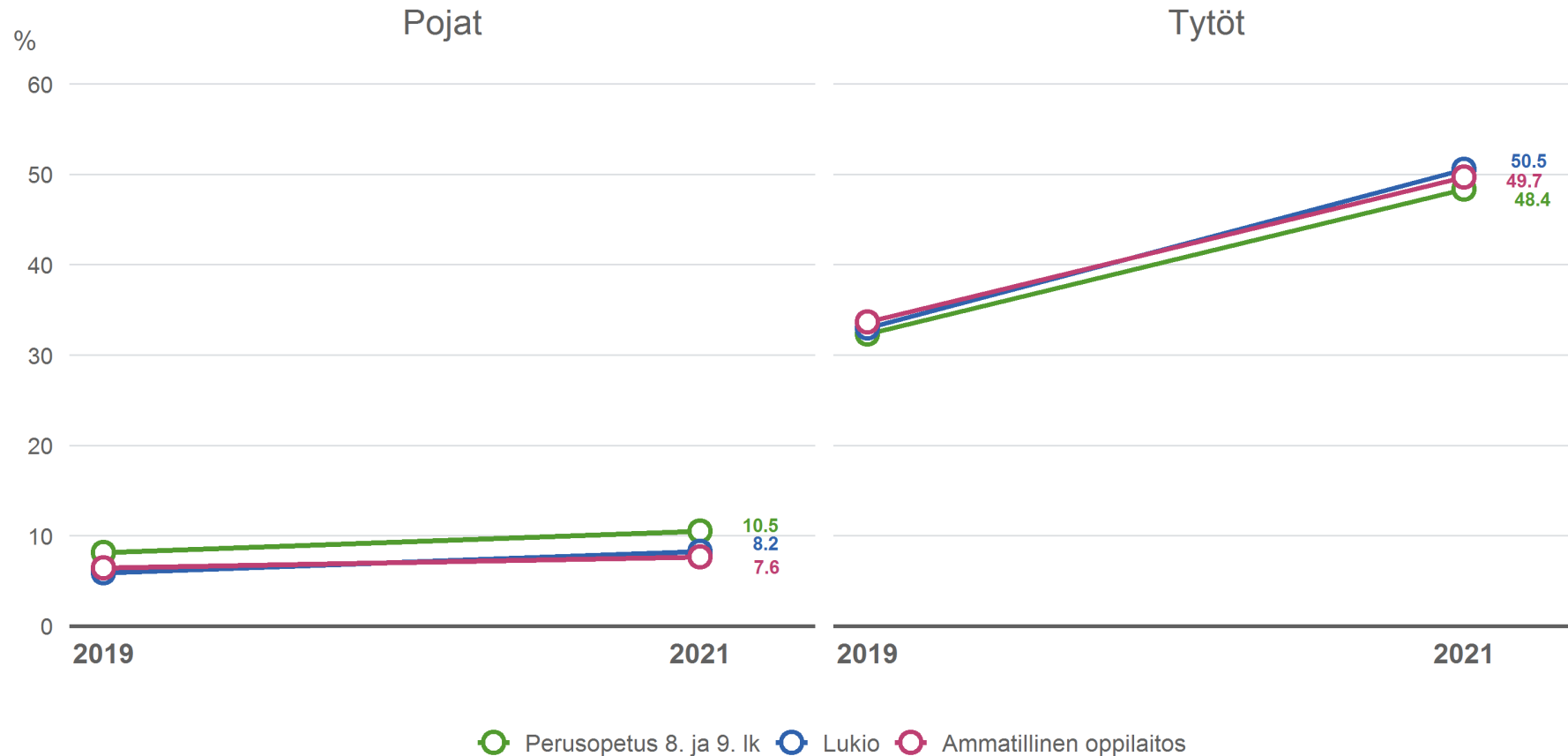
THL: Kouluterveyskysely

Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten henkistä väkivaltaa vuoden aikana, tytöt, lukio%

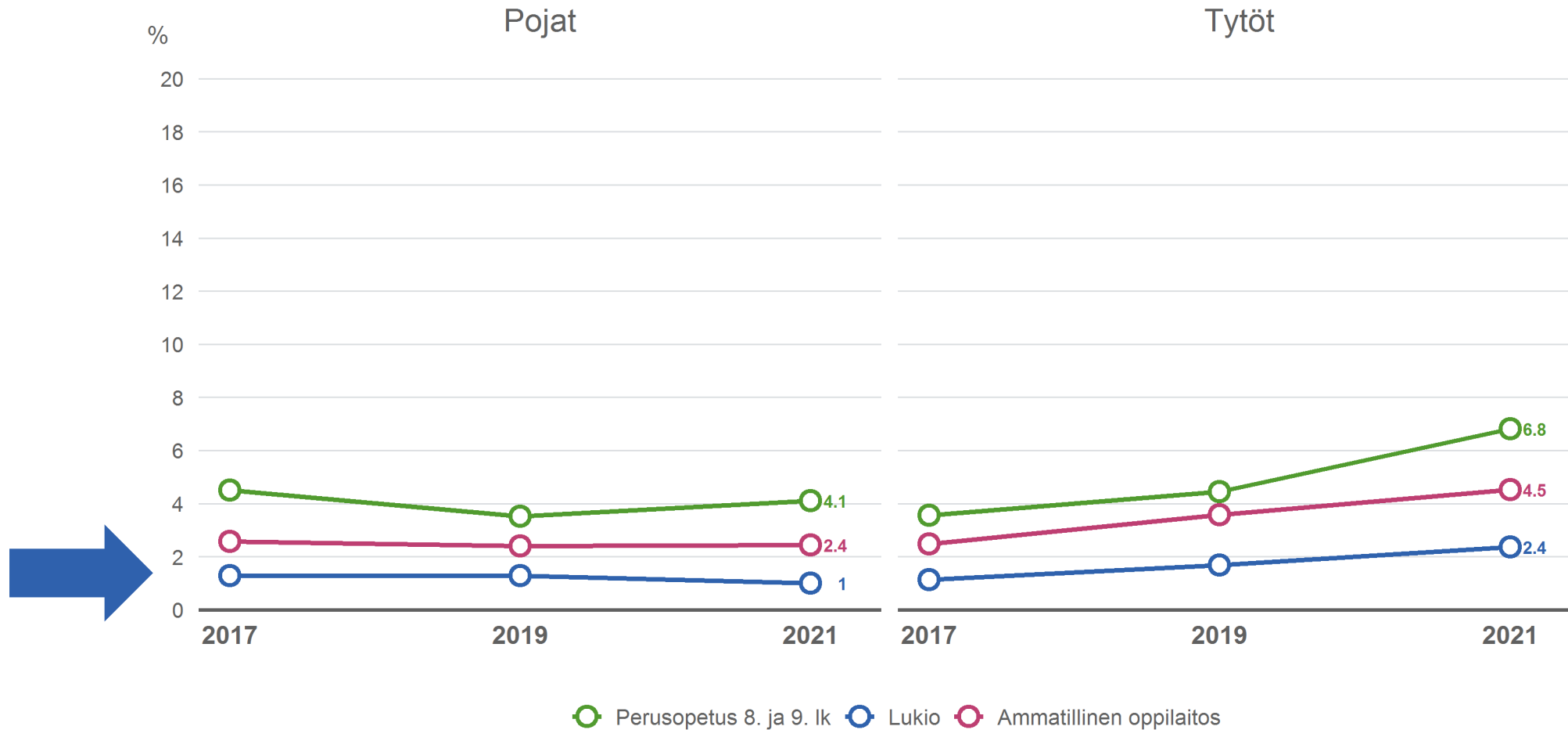


Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana, %

Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana



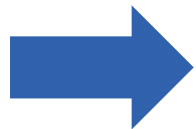
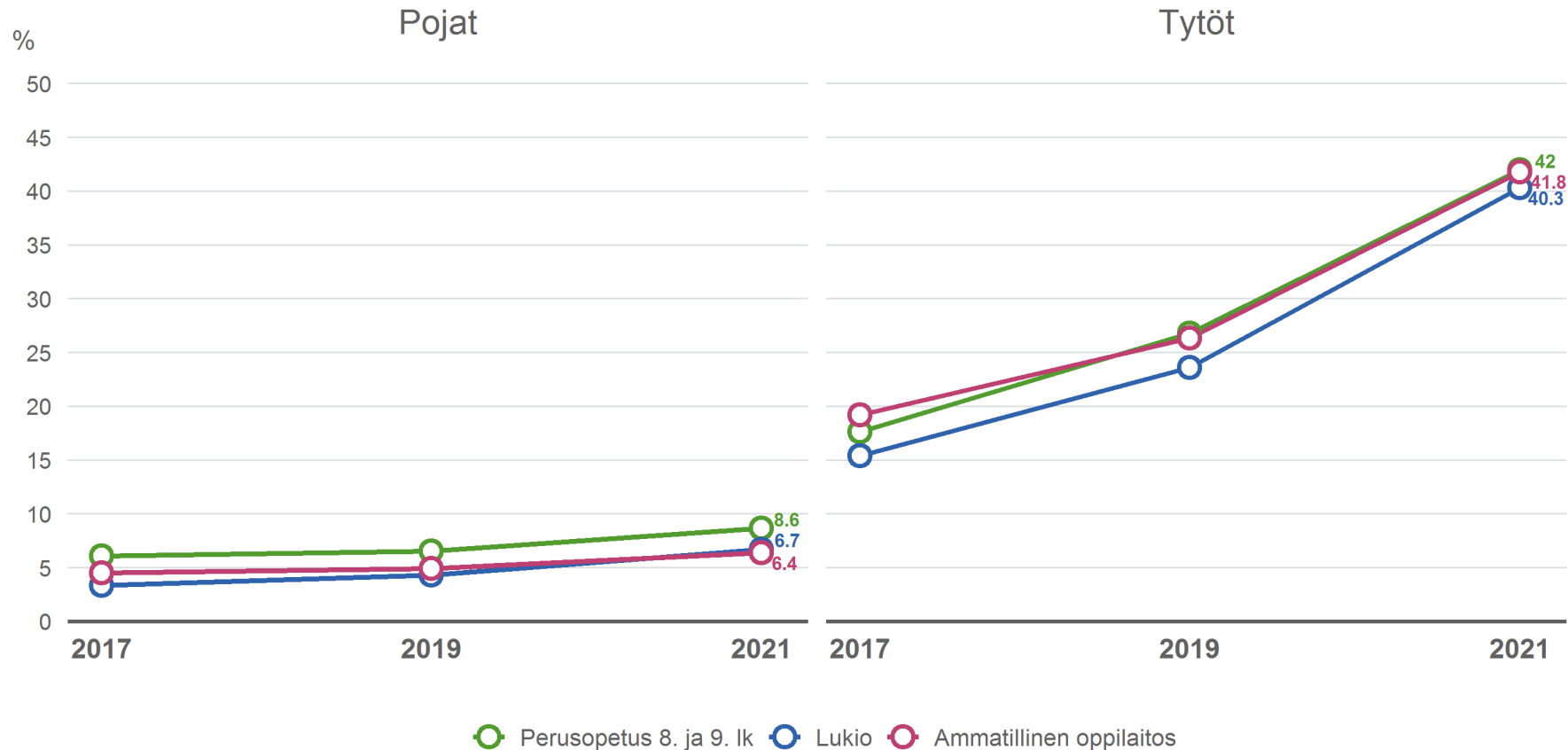
Kokenut KOULUSSA seksuaalista häirintää vuoden aikana, %



THL: Kouluterveyskysely

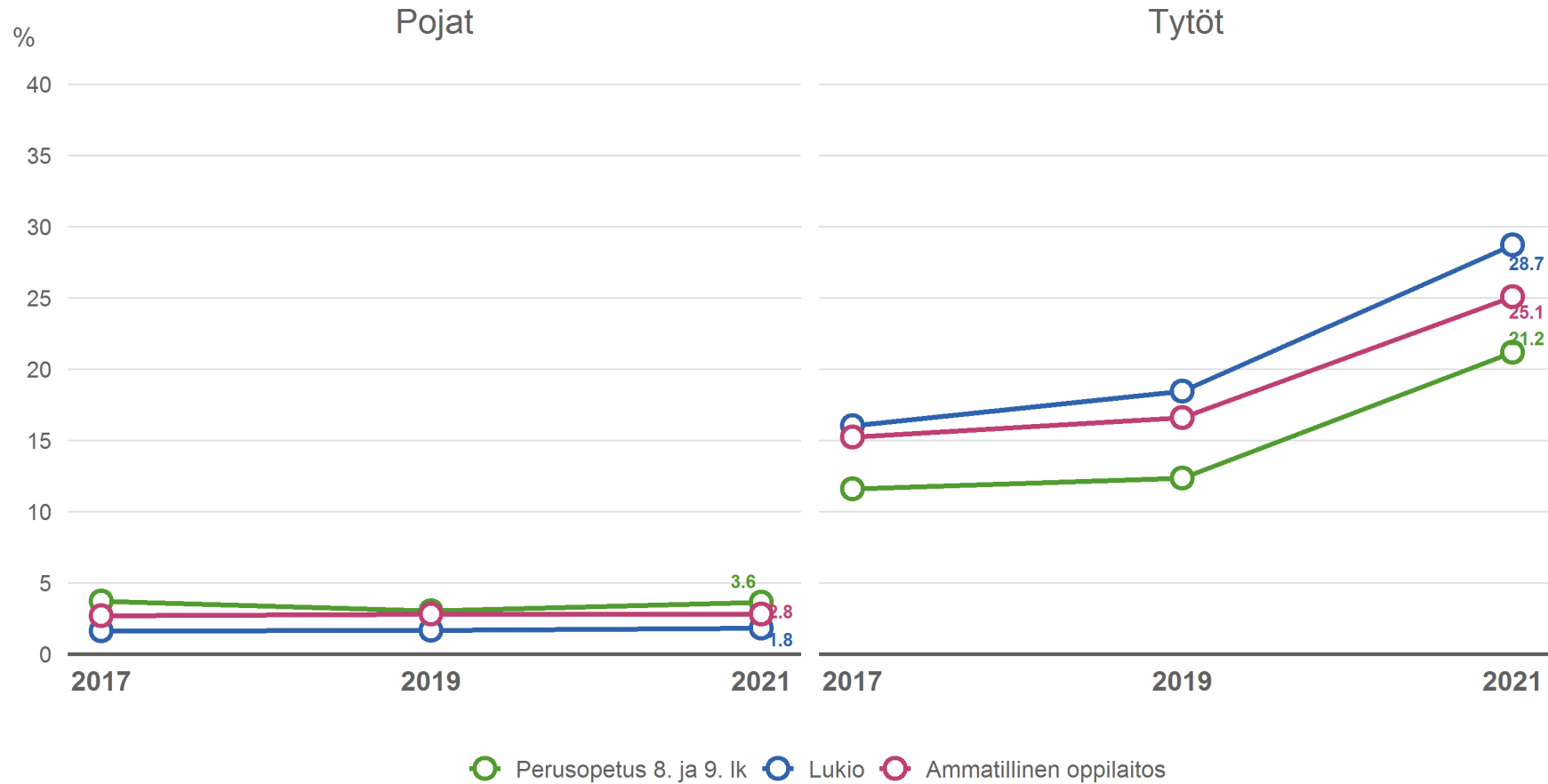
Kokenut PUHELIMESSA TAI INTERNETISSÄ seksuaalista häirintää vuoden aikana, %

Kokenut seksuaalista häirintää puhelimesta tai internetissä vuoden aikana



Kokenut seksuaalista häirintää kadulla, kauppakeskuksessa tai muussa julkisessa tilassa

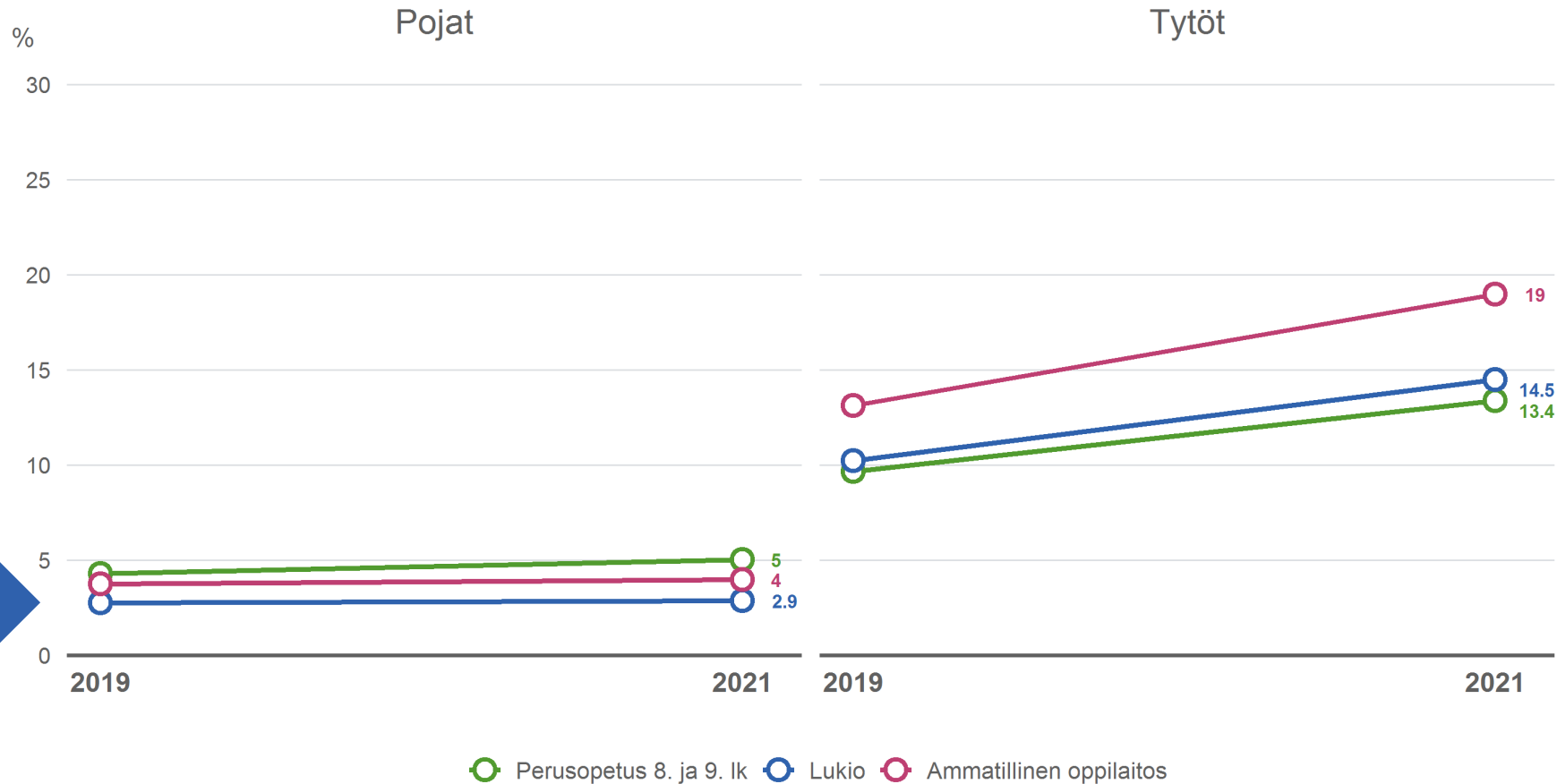
Kokenut seksuaalista häirintää julkisessa tilassa vuoden aikana



Indikaattori perustuu kysymyseen: "Oletko kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?". THL: Kouluterveyskysely
 Kysymyksen osio: 4) kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa. Vastausvaihtoehdot: 1) kyllä, 2) en. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 1.

Kokenut seksuaalista väkivaltaa vuoden aikana, %

Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana



Indikaattori perustuu kysymykseen: "Oletko kokenut jotain seuraavista viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?".

Kysymyksen osiot:

- 1) pakottamista riisuuntumaan,
- 2) kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoasi,
- 3) yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista,
- 4) rahan, tavarain tai päihteiden tarjoamista sinulle vastineeksi seksistä.

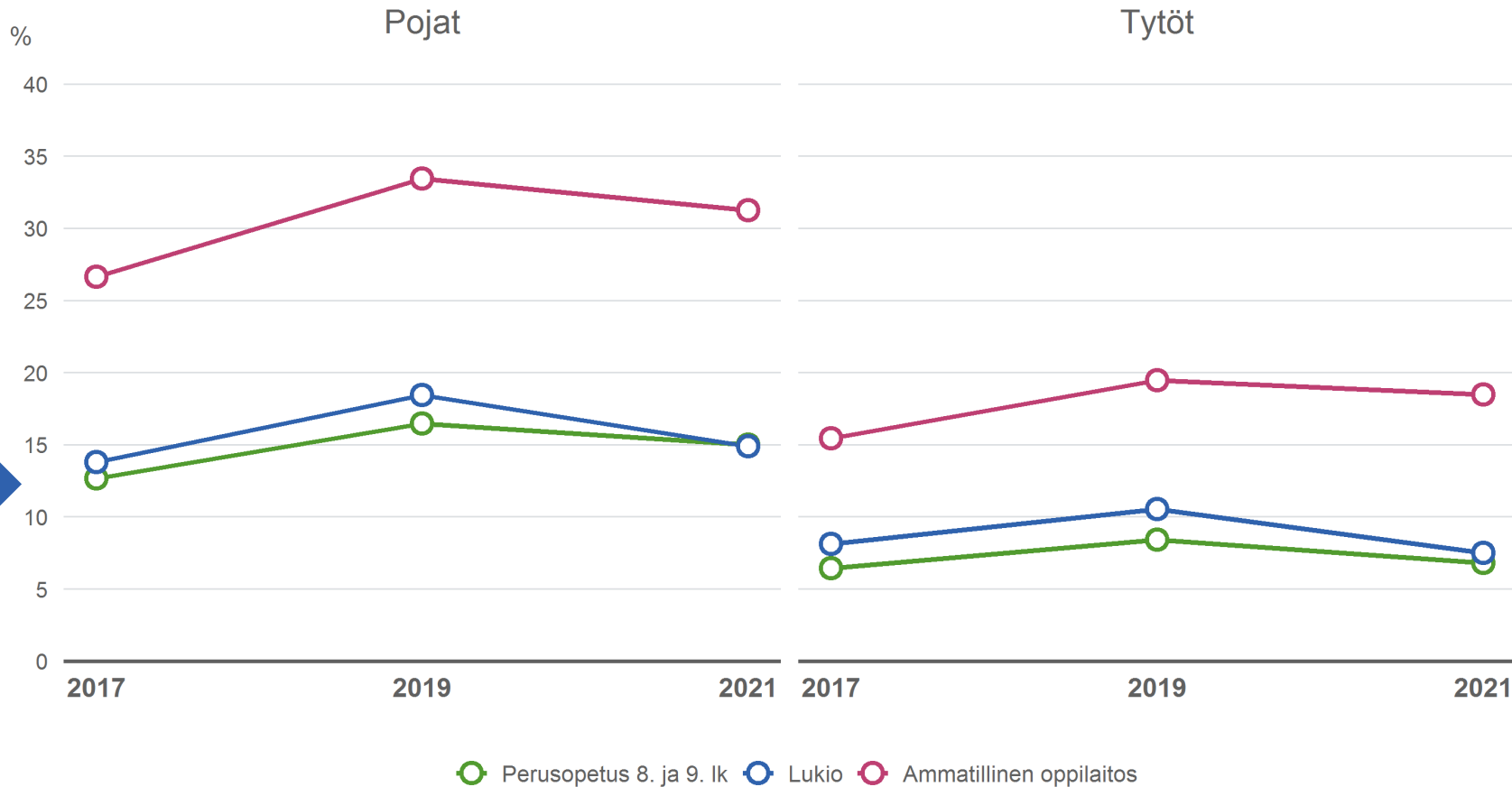
Vastausvaihtoehdot: 1) kyllä, 2) en. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vähintään yhteen kysymyksen osioon vaihtoehdon 1. Osuus lasketaan vähintään yhteen kysymyksen osioon vastanneista.

THL: Kouluterveyskysely

Osallisuus oppilaitoksessa

Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa, %

Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa



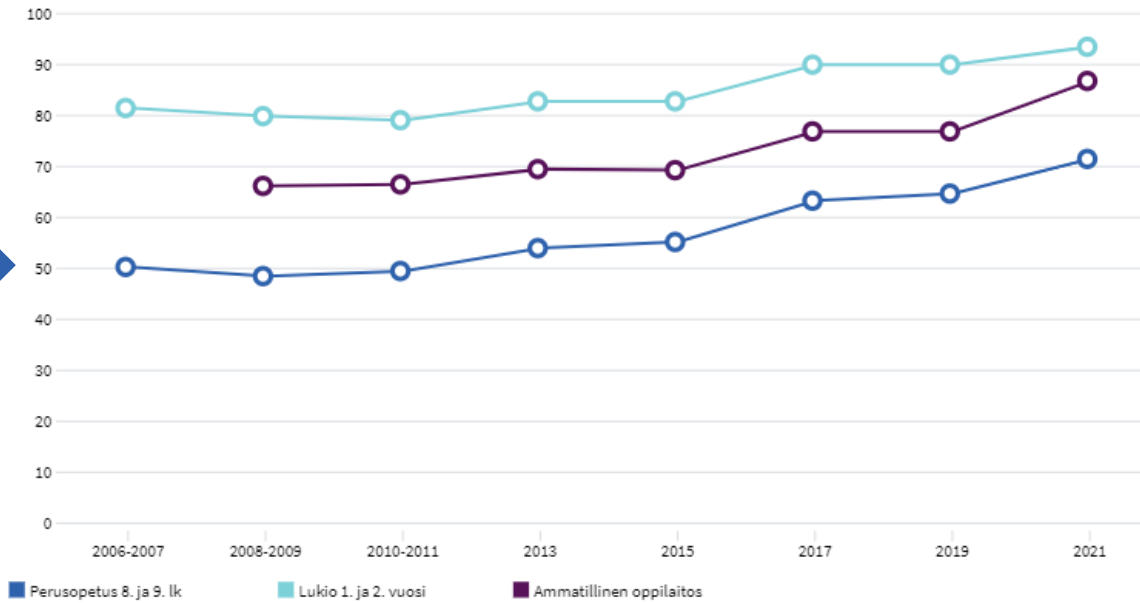
Indikaattori perustuu kysymykseen: "Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin koulussasi tai oppilaitoksessasi tämän lukuvuoden aikana?". Summaindikaattori muodostuu seitsemästä kysymyksen osiosta:

1) oppituntien järjestelyt (esim. työskentelytavat), 2) koulutyön tai opiskelun suunnittelu (mm. oppituntien sijoittelu, koulupäivän/opiskelupäivän alkamisajankohta, koejärjestelyt), 3) välituntien tai taukojen suunnittelu tai toteutus, 4) koulun tai oppilaitoksen yhteisten sääntöjen laatiminen, 5) koulutilojen tai oppilaitoksen tilojen suunnittelu tai siistiminen, 6) kouluruokailu (mm. ruokalistat, tilojen viihtyvyys), 7) koulun tai oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen.

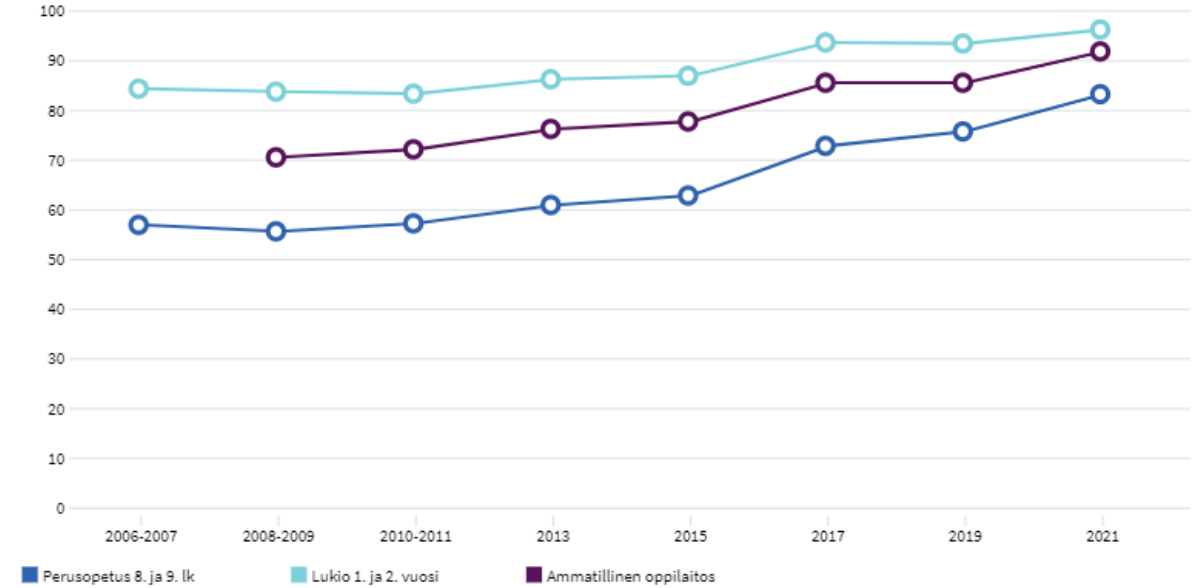
Vastausvaihtoehdot: 1) erittäin hyvä, 2) melko hyvä, 3) ei hyvä eikä huono, 4) melko huono, 5) erittäin huono. Vastausvaihtoehdot uudelleen luokitellaan seuraavasti: 1=3, 2=2, 3=1, 4=0, 5=0. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet vähintään 14 pistettä.

Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha (%)

Tytöt

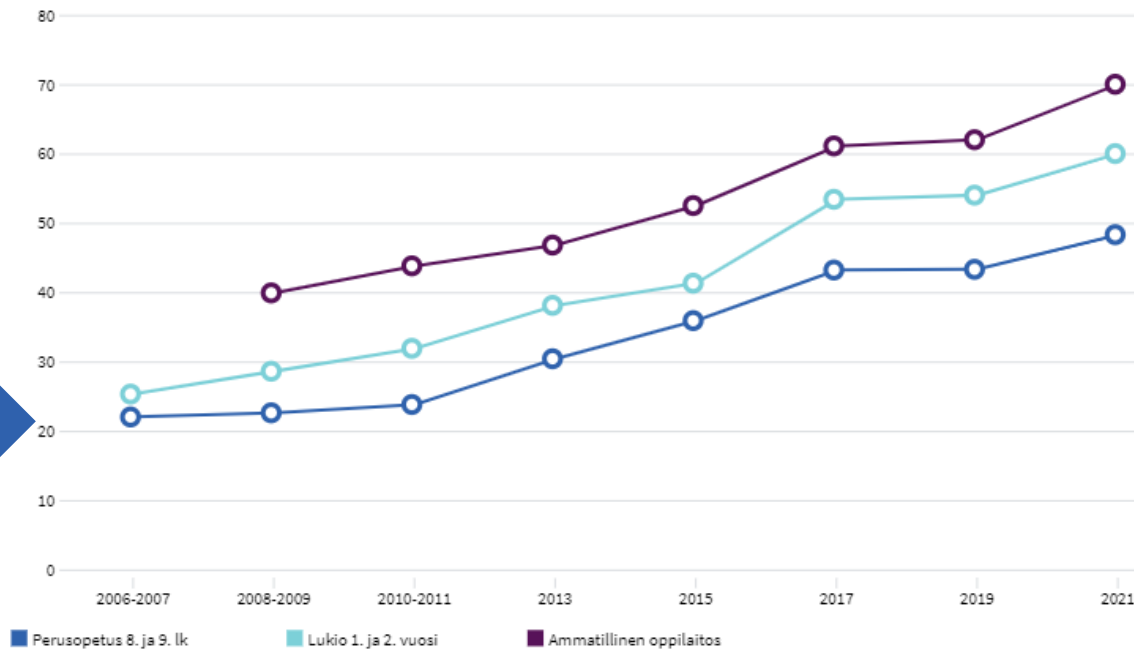


Pojat

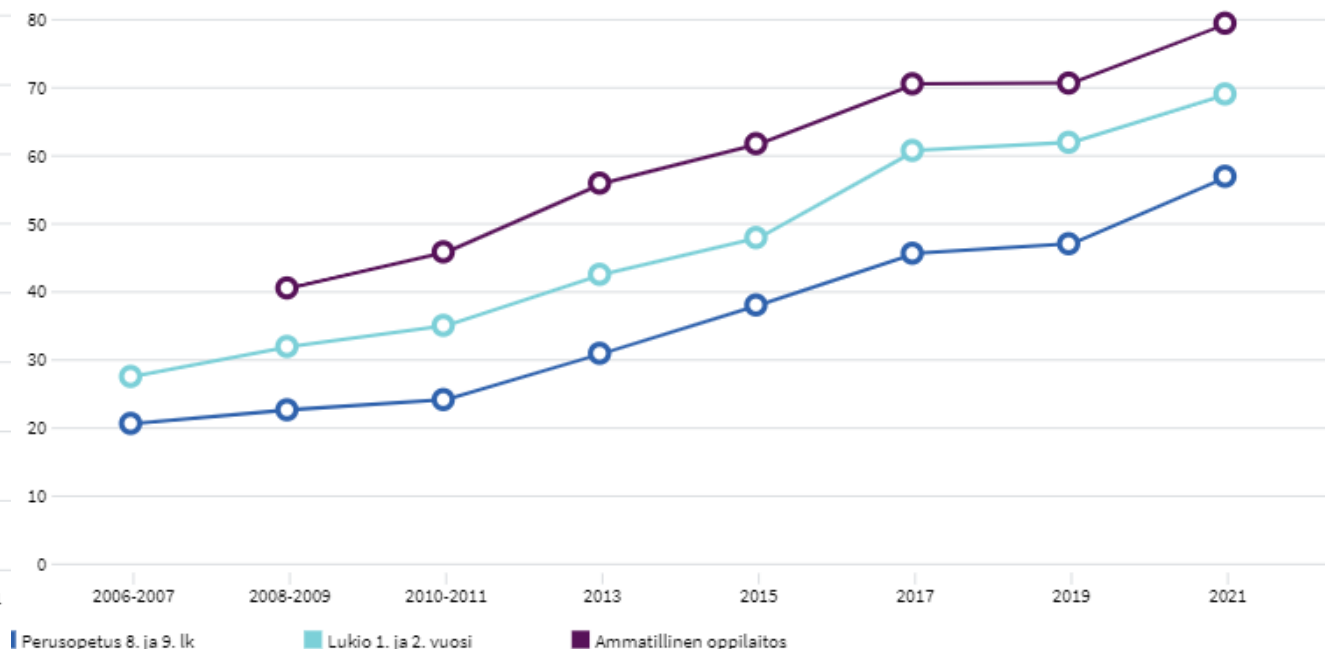


Opettajilta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu (%)

Tytöt



Pojat



Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Mitä mieltä olet opettajistasi?”. Summaindikaattori muodostuu kolmesta kysymyksen osiosta:

- 1) opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla,
- 2) opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu,
- 3) opettajat kohtelevat meitä oppilaita tai opiskelijoita oikeudenmukaisesti.

Vastausvaihtoehdot: 1) täysin samaa mieltä, 2) samaa mieltä, 3) eri mieltä, 4) täysin eri mieltä. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet kaikissa osioissa vaihtoehdon 1 tai 2.

Keskustellaan:

- Miten lukiossa voidaan rakentaa välittävää toimintakulttuuria, jossa jokaisesta pidetään huolta?

Lopuksi.

1. Mielen terveyden haasteet ovat lisääntyneet korona-aikana. Miten opiskelijoille tarjotaan riittävästi tukea?
2. Oppimistaidoissa on yhä useammalla vaikeuksia. Miten niitä tulisi vahvistaa?
3. Sosiaalinen ahdistuneisuus on aiempaa yleisempää. Miten luodaan opiskeluryhmiä, jossa ei tarvitse pelätä nolaamista?
4. Arkirytmä on useimmilla kunnossa. Miten tuetaan niitä, joilla ei ole?
5. Opiskeluhuoltopalvelujen saatavuus / palvelukokemukset. Miten varmistetaan, että opiskelijat saavat opiskeluhuollosta tukea hyvinvointiinsa ja että palveluihin pääsee helposti?

Yhteenvetoa ryhmäkeskusteluista: uupuminen

- Tyttöillä on taipumusta keskustella huolistaan (on vaikeaa, en pysty jne.) ja helposti tytöt vahvistavat toistensa ahdistusta. Esimerkiksi pitkän matematiikan vaikeuksissa tukiopetustilanteissa tytöt usein keskustelevat hankaluuksista, pojat lähtevät kokeilemaan ja harjoittelemaan. Tässä ehkä näkyy erilaisia tapoja käsitellä oppimisen vaikeuksia.
- Uupumista aiheuttaa sekin, miten kaikki vyöryy: korona, Ukrainan kriisi, ilmastokriisi, muovit valtamerissä. Ei ole keinoja käsitellä asiaa, avuttomuuden tunne.
- OPS-uudistus: arviointia tehdään koko ajan. Aiemmin arviointiviikot, nyt arviointi ei taukoa välillä ollenkaan.
- Suorituspainet: ”ilman pitkää matematiikkaa ei pääse mihinkään”. Tyttöillä rima korkealla ja itseluottamus usein huonompi kuin pojilla.
- Diskurssien aiheuttamat painet: paljonko tuodaan erilaisia vaihtoehtoja esille, vai puhutaanko vain muutamista vaihtoehtoista. Toisaalta jotakuta voi ahdistaa vaihtoehtojen loputon määrä. Diskursseissa ruokitaan helposti kilpailullisuutta, harrastuneisuutta, pisteiden laskemista ja aikataulutusta.
- Aikuisen malli: suorittaminen ja stressi siirtyy helposti nuorille. Kodeissa myös arki usein täysin aikataulutettua ja suorituspainotteista. Kun uupumus ja stressaava elämäntapa tulee / periytyy kotoa, sitä on vaikea koulussa tukea.
- Uupumista on jo entistä aikaisemmin. Osa on uupunut jo perusasteen opinnoissa. On tärkeää seurata 2021 kouluterveyskyselyyn vastanneiden 8.-9. luokan oppilaiden hyvinvointia, kun he tulevat lukioon. Yläkoulusta iso osa on kulunut etäopetuksessa ja muutenkin koronarajoitusten leimaamana.
- Nuoren elämäntapaa ajatellen uupuminen olisi tärkeää saada katkaistua viimeistään lukiossa, ajatellen jatko-opintoja ja työelämää.

Yhteenvetoa ryhmäkeskusteluista

- Osallisuutta ja toimijuutta on hyvä käsitellä rinnakkain. Miten voimaannutetaan nuoria toimijuuteen? Asioihin voi vaikuttaa.
- Oppilaitosyhteisössä olisi tärkeää voida tehdä jotain omana itsenään: esimerkiksi teemapäiviä, taidetta, jotakin mukavaa.-
- Arvioinnin ja suorittamisen vastapainoksi on jaksamisen kannalta tärkeää löytää toimintoja, joihin jokainen voi osallistua omista lähtökohdistaan ilman suorituspaineita.
- Opiskelijoilta voisi kysyä näkemyksiä siihen, miten lukio-opintoihin liittyviä paineita voisi vähentää? Onko käytännöissä tai rutiineissa jotakin, mitä voitaisiin kehittää? Miten yhteisössä voi olla omana itsenään, kokea itsensä hyväksytyksi – suorittaa opintoja, mutta kokea silti elävänsä mukavaa ja myönteistä arkea.