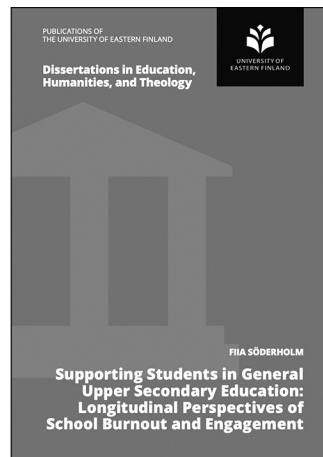


# Koulu-uupumuksen ennalta-ehkäisyä ja kouluun kiinnittymisen tukemista läpi lukio-opintojen

*Fii Söderholm*

Teksti perustuu kirjoittajan väitöstilaisuuden lektio praecursoriaan Itä-Suomen yliopistossa Joensuussa 6.6.2025. Vastaväittäjänä toimi dosentti Tuomo Virtanen (Jyväskylän yliopisto).

Söderholm, Fii (2025) *Supporting Students in General Upper Secondary Education: Longitudinal Perspectives of School Burnout and Engagement*. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Education, Humanities, and Theology, 239. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5613-2>



**M**ielikuvamme lukiolaisista liittyvät usein menestykseen ylioppilaskokeissa, riemuitseviin abiturientteihin penkaripäivänä, Gaudeamus Igiturin haikkeisiin säveliin valkolakit päässä ja kirkkaisiin tulevaisuuden suunnitelmiin. Samaan aikaan huolipuhe lukiolaisten, erityisesti lukiolaistytöiden, uupumuksesta on ollut runsaasti esillä mediassa. Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan noin neljännes lukiolaistytöistä koki koulu-uupumusta. Vuonna 2019 *Helsingin Sanomien* selvityksen mukaan osa lukiolaisista oli niin stressaantuneita, että heitä ahdisti ja itketti joka päivä (Helsingin Sanomat 29.4.2019). Muita oireita olivat esimerkiksi uniongelmat, jatkuva väsymys ja päänsärky. Opiskelijat kertoivat uutisjutussa myös koulu-motivaation ja oppimisinnon vähenemisestä.

Aihe on minulle tuttu ja tärkeä myös käytännössä. Työssäni yläkoulun erityisopettajana ja opinto-ohjaajana olen huomannut, kuinka yhä nuoremmat oppilaat kokevat paineita ja väsymystä liittyen opiskeluun ja jatko-opintohaaveisiin. Tämä näkyy muun muassa jatkuvasti lisääntyvinä toiveina saada enemmän tukea ja yksilöllisiä järjestelyjä, kuten päästä opiskelemaan pienempään ryhmään tai omaan rauhalliseen tilaan tai esimerkiksi tehdä kokeita tuetusti. Toisaalta se näkyy myös lisääntyneinä koulupoissaoloina ja tarpeena keskustella ja purkaa ajatuksia yhdessä aikuisen kanssa. Suuri osa näiden haasteiden kanssa kamppailevista nuorista hakeutuu peruskoulun jälkeen ensisijaisesti lukio-opintoihin. Tämä onkin ollut yksi syy sille, miksi alun perin kiinnostuin tutkimaan juuri näitä aiheita, koulu-uupumusta ja kou-

luun kiinnittymistä – ja juuri lukiolaisia.

Lukiolaiset nähdään usein tavoitteellisina, opiskeluun sitoutuneina ja motivoituneina. Samaan aikaan aiemman tutkimuksen valossa tiedetään, että he ovat keskimäärin selkeästi uupuneempia kuin ikätoverinsa ammatillisessa koulutuksessa. Teoreettisesti koulu-uupumuksen voidaan nähdä koostuvan kolmesta osa-alueesta: uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta koulua ja opiskelua kohtaan sekä riittämättömyyden tunteesta opiskelijana. Kokonaisuutena se on pitkittänyt stressitila, joka johtuu koulun vaatimuksista eikä helpotu normaalilla levolla.

Kouluun kiinnittymistä puolestaan voidaan tarkastella kahdesta pääasiallisesta ulottuvuudesta koostuvana. Nämä osa-alueet, kognitiivinen ja affektiivinen kiinnittyminen, ovat enemmänkin psykologisia, eivätkä välttämättä niin selkeästi ulospäin näkyviä kiinnittymisen ulottuvuuksia. Kognitiivinen kiinnittyminen tarkoittaa muun muassa opiskelun näkemistä merkityksellisenä itselle ja omalle tulevaisuudelle sekä halua panostaa siihen. Affektiivinen kiinnittyminen taas tunnetta kouluyhteisöön kuulumisesta, hyväksytyksi tulemisesta koulussa sekä myönteistä suhtautumista kouluun ja opiskeluun. Koulu-uupumus ja koulutukseen kiinnittyminen eivät ole toisistaan erilliset prosessit, vaan ne linkittyvät toisiinsa ja voivat myös esiintyä samalla henkilöllä korkeina samanaikaisesti.

Tämä väitöskirja pyrkii osaltaan tuottamaan uutta tietoa näistä ilmiöistä, niiden kehityksestä ja niiden yhteyksistä toisiinsa nimenomaan akateemisesti vaativassa lukioympäristössä. Erityisesti se pyrkii kuitenkin paneutumaan aiheeseen, joka on erityisen ajankohtainen juuri nyt: lukiossa saatavaan tukeen.

Lukiolaisten kokemuksia tuesta ei ole aiemmin juurikaan tutkittu, vaikka Suomessa erityisesti monien suurimpien kaupunkien lukioissa on ollut jo yli 20 vuoden ajan saa-

tavilla erityisopettajan palveluita. Vuonna 2019 voimaan tullut lukiolaki edellytti, että jokaisessa Suomen lukiossa oli järjestettävä erityisopetusta viimeistään vuodesta 2021 alkaen. Nyt [vuonna 2025] lukiolaki uudistuu jälleen, pyrkimyksenä vahvistaa tukea lukioissa. Sekä vuonna 2019 voimaan tullut että vuonna 2025 päivitetty lukiolaki määrittävät, että opiskelijalla, jolla on vaikeuksia suoritua opinnoistaan, on oikeus saada erityisopetusta ja muuta oppimisen tukea yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti. Lukion opetussuunnitelmassa vuodelta 2019 sanotaan, että tuen tarkoituksena on tukea opiskelijaa lukio-opintojen suorittamisessa sekä edistää hänen hyvinvointiaan ja jaksamistaan. Lisäksi tavoitteena on antaa valmiuksia jatko-opintoihin siirtymiseen. Päivitetty lukion opetussuunnitelma puolestaan täsmentää oppimisen tuen merkitsevän opiskelijan yksilöllisiin tuen tarpeisiin vastaamista sekä yhteisöllisiä ja opiskeluympäristöön liittyviä tukiratkaisuja. Oppimisen tukea järjestetään opiskelijoille monipuolisesti, joustavasti ja vaihtoehtoisia menetelmiä hyödyntäen.

Väitöstutkimukseni koostuu kolmesta vertaisarvioidusta ja julkaistusta tutkimusartikkelista sekä yhteenvedosta. Jokaisessa osatutkimuksessa on hyödynnetty Suuntaa lukiopolulle -hankkeessa kerättyä aineistoa, jossa yli neljäsataa itä-suomalaista lukiolaista on seurattu kolmen vuoden ajan, alkaen heidän ensimmäisestä lukiovuodestaan. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä hyödyntäen sekä muuttuja- että henkilökeskeisiä lähestymistapoja, mikä mahdollisti ilmiöiden monipuolisen tarkastelun.

Ensimmäinen osatutkimus on julkaistu vuonna 2022, ja siinä tarkastellaan koulu-uupumusta kokonaisuutena, sen muutosta lukion kahden ensimmäisen vuoden aikana, sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tuen roolia koulu-uupumuksen ennustajana tarkastellaan alakoulusta yläkouluun ja lukioon.

Toinen osatutkimus on julkaistu vuonna 2023, ja siinä tarkastellaan kouluun kiinnittymistä ja lukiolaisten joukosta löytyviä erilaisen kiinnittymisen ryhmiä. Lisäksi tarkastellaan, kuinka pysyvää on tiettyyn ryhmään kuulumisen kolmen vuoden aikana. Lopuksi tarkastellaan, miten kokemus lukiossa saadusta tuesta ennustaa tiettyyn ryhmään kuulumista eri ajankohtina.

Viimeisin osatutkimus on julkaistu vuonna 2024, ja siinä tarkastellaan koulu-uupumuksen kolmen eri osa-alueen eli uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden rinnakkaista kehitystä lukion kolmen vuoden aikana sekä lukiossa saadun tuen, affektiivisen ja kognitiivisen kiinnittymisen ja sukupuolen yhteyttä tähän kehitykseen.

Tuloksista ilmenee, että koulu-uupumus kokonaisuutena keskimäärin lisääntyy lukion aikana, mutta sen eri osa-alueiden välillä on eroa. Uupumusasteinen väsymys on suhteellisen korkealla tasolla heti lukion alkaessa ja myös säilyy vakaana, kun taas kyynisyys ja riittämättömyys ovat alun perin matalammalla tasolla, mutta lisääntyvät lukion aikana. Erityisesti vaikeudet opiskelutaidoissa ennustavat korkeampaa koulu-uupumusta.

Kiinnittymisen eri osa-alueet, affektiivinen ja kognitiivinen kiinnittyminen, näyttäisivät ennustavan hieman eri uupumuksen osa-alueita. Parempi affektiivinen kiinnittyminen ennusti vähemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä, kun taas parempi kognitiivinen kiinnittyminen ennusti vähemmän kyynisyyttä. Mielenkiintoisesti näissä oli eroja myös sukupuolten välillä: tytöt raportoivat enemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä kuin pojat.

Lukiolaisten joukosta on löydettävissä eri tavoin kiinnittyneiden opiskelijoiden ryhmiä. Kiinnittymisen eri osa-alueet näyttäisivät kuitenkin kulkevan enimmäkseen käsi kädessä eli yhden osa-alueen ollessa korkealla usein myös

muut osa-alueet ovat korkealla, ja päinvastoin. Kaiken kaikkiaan erityisen hyvin kiinnittyneiden opiskelijoiden ryhmä oli suurimmillaan lukion ensimmäisenä vuonna, silloin siihen kuului noin kolmannes opiskelijoista. Tässä ryhmässä kuitenkin tapahtui selkeä muutos ensimmäisen vuoden jälkeen; toisena ja kolmantena vuonna enää vain noin kuudennes opiskelijoista kuului tähän ryhmään. Kaiken kaikkiaan muutoksia kiinnittymisessä tapahtui eniten ensimmäisen ja toisen vuoden välillä. Toisen ja kolmannen vuoden aikana kiinnittyminen säilyi vakaampana.

Peruskoulussa saatu tuki ei vaikuttaisi olevan yhteydessä koulu-uupumuksen kehitykseen, mikä voidaan nähdä positiivisena tuloksena, sillä voidaan ajatella, että peruskoulussa tuen tarpeessa olleet eivät ole sen suuremmassa riskissä uupua lukiossa kuin muutkaan. Kokemus lukiossa saadusta tuesta vaikuttaisi vähentävän koulu-uupumusta ja lisäävän koulutukseen kiinnittymistä lukion ensimmäisenä vuonna. Se ei kuitenkaan näiden tulosten valossa nykyisessä muodossaan riitä estämään koulu-uupumuksen lisääntymistä lukion aikana, sillä erityisesti riittämättömyys ja kyynisyys lisääntyivät lukion toisen ja kolmannen vuoden aikana. Se ei myöskään riitä estämään kouluun kiinnittymisen heikkenemistä, sillä ensimmäisen lukiovuoden jälkeen jopa puolet ensimmäisenä vuonna korkeasti kiinnittyneistä oli siirtynyt heikemmän kiinnittymisen ryhmiin.

Tulokseni viittaavat siihen, että lukio-opinnoissa on monia erilaisia vaiheita ja tuen tarve eri vaiheessa opintoja voi olla erilainen. On tiettyjä rakenteellisia tekijöitä, kuten opetussuunnitelma, ylioppilaskirjoitukset sekä korkeakoulujen opiskelijavalinnat, joiden mahdollinen merkitys lukiolaisten kokemalle uupumukselle ja kiinnittymiselle on hyvä tiedostaa. Yksittäisen opettajan tai muun koulun henkilöstöön kuuluvan osalta olennaisempaa olisi kuitenkin kiinnittää huomiota

koulun käytänteisiin, jotka vaikuttavat monella tapaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Tällaisia ovat esimerkiksi tiedonsiirtokäytänteet, opiskelijoiden ryhmäyttämiseen liittyvät käytänteet ja niiden ajoitus sekä yhteistyökäytänteet koulujen sisällä ja ulkopuolisten tahojen kanssa. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin koulun päivittäinen toiminta sekä siinä mahdollisimman monia hyödyttävät tukikäytänteet liittyen esimerkiksi oppituntien rakenteeseen, opetusmenetelmien valintaan sekä ennen kaikkea opiskelijoiden kohtaamiseen ja tarpeen mukaan yksilölliseen tukemiseen ja ratkaisuihin.

Lukio-opintoihin hakeutuessaan, niiden alkaessa ja niiden aikana nuoret kohtaavat väistämättä monia erilaisia vaatimuksia, jotka voivat lisätä uupumusta ja vähentää kiinnostumista. Osa vaatimuksista on ulkoisia, ja johtuu rakenteista, kuten ylioppilaskirjoituksista tai korkeakoulujen valintajärjestelmästä. Osa ulkoisista vaatimuksista on luonteeltaan enemmän sosiaalisia, esimerkiksi perheen odotuksiin tai sosiaaliseen vertailuun liittyviä. Osa vaatimuksista taas tulee opiskelijoilta itseltään, esimerkiksi omat odotukset perustuen omaan aiempaan koulumenestykseen tai omat toiveet liittyen lukion jälkeisiin opintoihin.

Näitä vaatimuksia tasapainottamassa ovat erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät, jotka voidaan nähdä voimavaroina. Sisäisiä, opiskelija-kohtaisia, tekijöitä ovat esimerkiksi opiskelutaidot ja sopeutumiskyky. Ulkoisia, koulusta tulevia, tekijöitä taas ovat esimerkiksi koulun toimintakulttuuri sekä opettajien tuki. Näitä voimavaroja tarvitaan tasapainottamaan moninaisia vaatimuksia. Näihin voimme kouluisa kiinnittää huomiota, joiltain osin opettaa, kehittää edelleen, ja pyrkiä kohdentamaan mahdollisimman hyvin. Kyse on eräänlaisen tasapainon löytämisestä.

Nuoret tarvitsevat aikaa ja mahdollisuuksia olla ihan vain lukiolainen – epävarma, innostunut, tavoitteellinen tai omaa tietään

etsivä. Jokaisen tulisi saada omien tarpeidensa mukaista tukea silloin, kun sitä tarvitsee. Ennen kaikkea jokaisen tulisi saada kehittää taitojaan, kasvaa ihmisenä, ja löytää oma paikkansa niin koulutuspolulla kuin elämässäänkin.

## Lähteet

Grönholm, Pauliina (2019) HS selvitti: Osa lukiolaisista on niin stressaantuneita, että heitä ahdistaa ja itkettää joka päivä. *Helsingin Sanomat* 29.4.2019. <https://www.hs.fi/suomi/art-2000006087089.html>