

NUORISSA ON TULEVAISUUS, MUTTA MASENNUS JA UUPUMUS KALVAVAT HEITÄ USEAMMIN KUIN KOSKAAN

Kesäloma on vihdoin alkamassa. Nuoret tarvitsevat sitä nyt enemmän kuin koskaan aikaisemmin.

Tuore kouluterveyskysely osoittaa, että suomalaiset tytöt voivat huonoimmin kuin kertaakaan viiteentoista vuoteen. Sekä peruskoulun että lukion tyttöjen koulu-uupumuksen taso on korkeampi kuin koskaan ennen. Helsingin, kuten muidenkin kaupunkien, tyttöjen uupumusluvut tyrmistyttävät. Useampi kuin joka toinen helsinkiläislukion tyttö kokee uupumusasteista väsymystä, ja lähes joka toinen kokee riittämättömyyttä opiskelijana. Uupumuksesta on tullut normi. Näin ei voi olla.

Kouluterveyskyselyn tulokset osoittivat edelleen, että 40 prosenttia tytöistä kokee kyynisyyttä suhteessa koulunkäyntiin niin peruskoulun lopussa kuin lukion alussa. Luvut ovat kaksinkertaistuneet edellisestä kouluterveyskyselymittauksesta, joka tehtiin ennen pandemiaa vuonna 2019.

Kyynisyys nelinkertaistaa riskin keskeyttää opinnot ja laskee voimakkaasti koulutuksellisia tavoitteita. Samalla murenee nuorten luottamus muihinkin yhteiskunnan instituutioihin kuin kouluun. Tähän meillä ei ole varaa, jos tavoitteena on saada puolet ikäluokasta suorittamaan korkeakoulututkinto.

Lähes miljoona suomalaisnuorta on vastannut kouluterveyskyselyyn vuodesta 2006 saakka. Tuloksemme osoittavat, että nuoret ovat Suomessa jakautuneet alaryhmiin suhteessa hyvinvointiin. Vuodesta 2015 lähtien nuorten hyvinvoinnissa on havaittavissa selkeä ja laajeneva kuilu sen suhteen, millaisesta sosioekonomisesta taustasta he tulevat. Alemmasta sosioekonomisesta taustasta tulevat nuoret voivat entistä huonommin. Myös maahanmuuttajatausta vaikuttaa kieltei-



KATARIINA
SALMELA-ARO

Kirjoittaja on
akatemiaprofessori
Helsingin yliopistossa.

sesti hyvinvointiin. Nämä ovat hyvin valitettavia tuloksia suomalaisen hyvinvointivaltion kannalta. Koulun tulisi olla paikka, joka on jokaiselle nuorelle turvasatama. Nyt näin ei ole.

Keskiarvotulokset eivät kuitenkaan kerro kaikkea nuorten hyvinvoinnista. Olemme tutkineet pitkittäistutkimusten avulla erilaisia nuorten hyvinvoinnin polkuja. Havaitimme kuuden vuoden GAPS-pitkittäistutkimuksessa, jossa tutkimme samoja nuoria peruskoulun seitsemänneltä luokalta aina lukion loppuun saakka, viisi erilaista hyvinvoinnin polkua. Vain joka kymmenellä nuorella hyvinvoinnin taso on pysyvä varhaisnuoruudesta aikuisuuteen. Heistä viisi prosenttia ei koe lainkaan hyvinvoinnin haasteita, ja toinen viisi prosenttia kokee koko ajan erittäin voimakasta masennusta ja uupumusta. Masennus ja uupumus kulkevat käsi kädessä.

Suurimmalla osalla hyvinvoinnin taso muuttuu yläkoulun ja lukion aikana. Kolmanneksella nuorista masennus on keskitasoista ja lisääntyy hieman lukion loppuun mennessä. Valtaosalla masennus ja koulu-uupumus lisääntyvät yläkoulun alusta lukion loppuun. Viidellä prosentilla tapahtuu dramaattinen masennuksen ja uupumuksen lisääntyminen, joka edelleen kiihtyy voimakkaasti lukiossa.

Kaikkiaan lähes puolella nuorista sekä masennus että koulu-uupumus ovat voimakasta ja lisääntyvät lukion aikana. Tärkeä tulos on, että emme pystyneet tunnistamaan yhtään nuorten ryhmää, jolla masennus tai uupumus olisi vähentynyt peruskoulun lopusta lukion loppuun. Tämä tulos on todella hälyttävä ja vakava viesti myös päättäjille. Nyt on panostettava nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa. Nuorissa on tulevaisuutemme.

Nuoret tarvitsevat akateemisten taitojen lisäksi sosioemotionaalisia taitoja, jotka suojaavat myös hyvinvoinnin

Pandemian aikana uudet yliopisto-opiskelijat olivat kaikkein uupuneimpia.

laskulta. Tunnistimme keskeiset sosioemotionaaliset taidot niin koulumenestymisen kuin psyykkisen hyvinvoinninkin kannalta. Mitä enemmän nuorilla on sisukkuutta, uteliaisuutta ja resilienssiä, sitä vähemmän heidän pahoinvointinsa lisääntyi pandemian aikana. Sen sijaan suoritusorientaatio näytti lisäävän koulu-uupumusta.

Entä miten voivat yliopisto-opiskelijat? Tutkimme lähes 6 000 Helsingin yliopiston opiskelijan hyvinvointia puolen vuoden välein keväästä 2020 kevääseen 2022. Tällöin yliopisto oli suljettuna lähes kaksi vuotta, millä oli dramaattisia vaikutuksia yliopisto-opiskelijoihin. Motivaatio ja opiskeluinto laskivat huomattavasti, ja opiskelu-uupumus lisääntyi koko pandemian ajan.

Yleensä uudet opiskelijat puhkuvat intoa ja suorastaan kuikoistavat. Heillä on voimakas motivaatio kokea oppimisen iloa, saada uusia ystäviä ja päästä vaikuttamaan. Nyt pandemian aikana uudet yliopisto-opiskelijat olivat kaikkein uupuneimpia. Pandemian alussa erityisesti vaatimusten ja voimavarojen välinen epäsuhta selitti voimakkaasti opiskelijoiden uupumusta. Uudenlaiset vaatimukset etäopiskelun myötä haastoivat, ja opiskelijoiden voimavarat eivät riittäneet. Suotuisan oppimisen hetket romahtivat pandemiassa.

Ahdistuneena ei opi. Pandemian pitkittyessä opiskelijoiden psykologiset perustarpeet – yhteenkuuluvaisuus, vaikutusmahdollisuudet ja kompetenssi – jäivät tyydyttämättä. Valtaosa opiskelijoista ei kokenut onnistumisen kokemuksia, heidän yhteenkuuluvaisuutensa yliopistoon oli heikkoa ja vaikutusmahdollisuudet vähäisiä. Nuorten oma ääni ei kuulunut.

Toivottavasti jokainen nuori saa mahdollisuuden palautua ja kokea iloa ja yhteenkuuluvaisuutta kesällä. Nyt nuorten ääni on otettava vakavasti.