

Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon

■ Katariina Salmela-Aro

Opiskelijoiden univaikeudet ja stressi ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Opiskelevan nuorison pahoinvointi heijastelee yhteiskunnan koventuneita arvoja. Yksilöityminen, kilpailu, huippusuorituksen tavoittelu ja epävarma tulevaisuus ahdistavat. Kysimme tutkimuksemme nuorilta, mikä heistä tuntuu haastavalta elämässä, ja monet vastasivat, että valinnaisuuden tunne sekä ristiriita tarvitsevuuden ja itsenäistyminen välillä aiheuttavat ahdistusta. Nuoret kokivat, että samalla odotetaan loppuelämää koskevia ratkaisuja, kuten ammatinvalintaan ja yo-kirjoituksiin liittyviä, ja se aiheuttaa stressiä. Nuoret toivoivat, että koulun tulisi tässä vaiheessa tukea ja auttaa nuorta päätöksissään sekä kannustaa opinnoissa, ettei jää yksin. Opiskelijat tarvitsevat oikeudenmukaisen, luottamuksellisen, arvostavan yhteisön, josta on hyvä ponnistaa työelämään.

Tieteen päivien teemana on, mikä ihmistä liikuttaa elämänkulun aikana. Motivaatiopsykologiassa kolme keskeistä psykologista tarvetta, tarve autonomiaan, kompetenssiin ja yhteenkuuluvaisuuteen, toimivat keskeisinä liikuttavina tekijöinä. Tämän lisäksi ihmisillä on tarve saada kokea osallisuutta. Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia mutta näyttää siltä, että koulu vastaa heikosti näihin muuttuviin tarpeisiin. Nuorille on tärkeää kokea osallisuutta, mutta koulu antaa siihen heikosti mahdollisuuksia. Heille yhteenkuuluvaisuus on tärkeää, mutta koulussa sen kokeminen on heikkoa. Tämä yhteensopimattomuus nuoren muuttuvien tarpeiden ja koulun välillä on yksi keskeisimmistä syistä sille, että nuorten kouluinnostus laskee, uupumus lisääntyy ja nuoret alkavat suuntautua pois koulusta. Toisaalta hyvä yhteensopivuus voi toimia puskurina onnistuneelle siirtymälle aikuisuuteen.

Tarkastelen seuraavaksi, mikä nuoria liikuttaa uupumuksesta intoon uusien FinEdu-tutkimusryhmämme tulosten perusteella.

Koulu-uupumuksesta intoon

Koulu-uupumus on pitkittynyt opiskeluun liittyvä stressioireyhtymä, joka näkyy uuvuttavana väsymyksenä, opiskeluun liittyvinä kyynisyyden kokemuksina ja riittämättömyyden tunteina. Uudet tulokset osoittavat, että koulu-uupumuksessa on kyse prosessista, jossa uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys voivat johtaa riittämättömyyden kokemukseen opiskelijana. Koulu-uupumus on vakava ilmiö: olemme pitkittäistutkimuksen avulla osoittaneet, että sekä uupumus että masentuneisuus ovat jossain määrin pysyviä ilmiöitä, mutta jatkuessaan koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen. Tämä on tärkeä tulos, sillä erityisesti nuorten masentuneisuudesta johtuvat ennenaikaiset eläkkeet ovat räjähdysmäisesti lisääntyneet viime vuosien aikana. Koulu-uupumukseen vaikuttavat monet asiat. Keskeiset tekijät ovat toisaalta nuoren motivaatioon liittyvät asiat ja toisaalta nuoren sosiaalinen ympäristö – kolmen k:n kolmio: koulu, koti ja kaverit.

Koulu on tärkeä sosiaalinen konteksti nuoruudessa. Nuoruudessa koulun merkitys tulee keskeiseksi. Koulun kautta avautuu uusi kodin ulkopuolinen maailma odotuksineen ja mahdollisuuksineen. Kouluympäristö on tärkeä nuoren kehitysympäristö ja voimakas nuoren mahdollisuuksien, tulevaisuuden suuntautumisen ja hyvinvoinnin muovaaja, tai toisaalta se voi toimia myös mahdollisuuksien estäjänä ja pahoinvointia lisäävänä tekijänä. Koulukonteksti on nuorelle yksi ensimmäisistä kohtaamisista strukturoituun sosiaaliseen kenttään, jossa

nuori voi kokea kilpailua ja valtasuhteita mutta myös oikeudenmukaisuutta, yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Opettajien odotukset, kaverit ja vanhemmat sekä koulukonteksti ja koulutukselliset siirtymät ohjaavat nuorten menestymistä ja hyvinvointia.

Nuorelle koulutukselliset siirtymävaiheet ovat aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia niin hyvinvoinnissa kuin pahoinvoinnissakin. Muutos peruskoulusta toisen asteen koulutukseen on haastava vaihe monelle nuorelle. Erityisesti lukio on monelle nuorelle vaativa elämäntaihe. Erityisesti tyttöjen riittämättömyyden tunteet lisääntyivät lukiossa. Lukioon siirtyneillä pojilla sitä vastoin lisääntyi kyyninen, kielteinen suhtautuminen kouluun. Sen sijaan peruskoulusta ammattikouluun siirtyneillä nuorilla koulu-uupumus väheni.

Siirtymät ovat yksilön kokemia haasteita uusista roolivaatimuksista liittyen esimerkiksi koulutukseen. Tasapaino vaatimusten ja resursien välillä voi johtaa toisaalta sitoutumiseen tai toisaalta uupumukseen. Koulutukselliset siirtymät ovat tärkeitä elämän vaiheita, joissa nuoren hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin polut voivat saada uuden suunnan. Koulu-uupumus vaikuttaa myös lukion jälkeen koulutuksellisiin polkuihin. Nuori, joka on motivoitunut, ponnistelee ja saavuttaa koulutukselliset tavoitteensa ja kokee kouluintoa. Ulkoinen motivaatio johtaa sitä vastoin helposti koulutuksellisten tavoitteiden välttelmiseen ja koulu-uupumukseen. Koulu-uupumus lukiossa vaikeuttaa edelleen siirtymää jatko-opintoihin, kun taas kouluinto ennustaa onnistunutta siirtymää seuraavan asteen opintoihin. Tämä on tärkeä tulos, kun pohditaan keinoja, miten nopeuttaa nuorten siirtymistä jatkokoulutukseen ja työelämään. Suomessa on halua saada ylioppilaat siirtymään entistä sujuvammin korkeakouluihin, mutta uupuneiden on vaikea motivoitua taistelemaan opiskelupaikasta ja uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa.

Koulua leimaava alituinen kiireen tunto on uupumuksen riskitekijä. Monen oppilaan kokemus on että, opettajalla on vähän aikaa oppilaille. Tämä on tärkeä signaali, kun mietitään miten nuoret saadaan innostumaan oppinnoistaan ja

kokemaan opiskeluintoa. Peruskoulussa negatiivinen kouluilmapiiri ja tuen puute vaikuttivat uupumuksen kokemukseen, kun taas lukiossa opettajien oikeudenmukaisuus koettiin merkitykselliseksi. Lukioissa opettajien myönteinen suhtautuminen ja motivointi suojasivat koulu-uupumukselta. Tärkeä uupumukselta suojaava tekijä on tulosten perusteella kouluterveydenhuollon tuki. Tämän päivän riittämättömät resurssit kouluterveydenhuollossa ovat hälyttäviä tulostemme näkökulmasta. Toimivalla kouluterveydenhuollolla olisi mahdollista ennalta ehkäistä voimakas koulu-uupumus ja sen kroonistuminen. Ennaltaehkäisy on huomattavasti edullisempaa kuin uupuneiden hoito. Tulokset myös osoittivat, että opiskelijat, joilla on lukivaikeuksia kokevat usein riittämättömyyttä, joka johtaa jatkuessaan masentuneisuuteen.

Myös kaveripiiri voi vaikuttaa koulu-uupumukseen. Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa, ja kaveripiiri onkin keskeisin sosiaalinen konteksti nuoruusiässä. Nuoruudessa kaveripiirin merkitys alkaa korostua, kun nuoret viettävät yhä enemmän aikaa kaveriryhmissä. Vuorovaikutuksessa kavereiden kanssa nuoret oppivat uusia taitoja, asenteita ja kokemuksia. Kaveriryhmät muistuttavat toisiaan esimerkiksi suoriutumisen, kouluvalintojen ja motivaation suhteen. Nuorten kaveripiiri on usein samanlainen myös ongelmakäyttäytymisen suhteen. Samanlaisuutta on selitetty valinta- ja vaikutusmekanismien avulla. Valinta viittaa taipumukseen hakeutua samanlaiseen kaveripiiriin ja vaikutus viittaa ryhmän jäsenten vaikuttamiseen toisiinsa. Hyvät kaverit ja sosiaaliset suhteet auttavat nuoria kestämään koulutuksellisia haasteita ja paineita, mutta toisaalta uupumus voi myös tarttua kaveripiirissä. Tuloksemme osoittivat, että nuoret näyttävät uupuvan yhdessä. Erityisesti kaveripiiri, jossa ei tueta toisia, näyttää olevan uhka jaksamiselle. Uupumiseen saatetaan jäädä erityisesti tyttöjen kaveriporukassa junnaamaan, ja tämä taas lisää koulu-uupumusta. Uudet tulokset myös osoittavat, että hyvin menestyvät, ei-uupuneet nuoret alkoivat vältellä uupuneita luokkatovereitaan. Tämä voi johtaa polarisaatioon nuorten keskuudessa.

Nuoruudessa vanhempien ja perheen merkitys on edelleen hyvin tärkeä nuoren hyvinvoinnin kannalta. Perhe on keskeinen konteksti vaikuttaen nuoren kehitykseen, motivaatioon ja hyvinvointiin. Vanhemmat luovat lapsille fyysisen hoidon ja turvallisen perustan ympäristön tarkasteluun. Vanhemmat voivat olla nuorelle keskeinen tukiverkko ja suojaava tekijä. Vanhempien osallisuus ja nuoriin kohdistuvat odotukset ovat keskeisiä nuorten tulevaisuutta koskevan optimismin ja koulutuksellisten tavoitteiden saavuttamisen edistäjiä. Vanhempien kiireisyys, huolet ja työuupumus voivat kuitenkin olla haasteena nuoren omalle jaksamiselle. Uupumus näyttää olevan perheessä jaettua. Samaa sukupuolta oleva vanhempi näyttää toimivan roolimallina uupumuksen kehittymisessä. Olisiko niin, että lapsiin tarttuu kiireisten vanhempien suorituspaine? Uupuneet nuoret myös kokivat, ettei vanhemmilla ole heille aikaa: Vanhemmat koettiin kiireisiksi eikä heiltä tunnuttu saavan tukea. Perheen taloudelliset huolet vaikuttivat myös perheen uupumukseen. Mitä enemmän taloudellisia huolia, sen enemmän uupumusta perheessä koettiin. Tämä on tärkeä tulos ajatellen tämän hetken taloudellisen laman mahdollisia vaikutuksia perheiden ja nuorten hyvinvointiin. Perhe on nuorten arvomaailmassa korkealla, ja vanhempien tuki, ohjaus ja valvonta ovat nuoruuskäisille erityisen tärkeitä. Niiden horjumisen esimerkiksi vanhemman työttömyyden tai uupumuksen vuoksi heijastuu nuorten hyvinvointiin ja uupumukseen.

Koulu-uupumuksen kehittyminen tulisi ennalta ehkäistä. Koulu-uupumuksen ennaltehkäisyssä on tärkeää ensinnäkin koulu-uupumuksen tunnistaminen. Nuorten uupumuksen tunnistaminen on myös kansantaloudellisesta näkökulmasta katsottuna tärkeää, sillä uupumus voi lisätä koulutuksellisen ja sosiaalisen syrjäytymisen riskiä. Koulun on tärkeää vastata nuorten tarpeisiin, sillä riittämättömyys voi johtaa masennukseen. Tunnistamisessa auttaa kehittämämme, erityisesti koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon tarkoitettut, luotettavat opiskelu-uupumusmittarit uupumuksen voimakkuuden arvioimiseksi. Uupumus hidastaa siirtymiä

opintojen nivelvaiheissa. Tämän vuoksi tulee kiinnittää huomiota uupumuksen ennaltehkäisyyn ja tunnistamiseen. Tavoitteena on koulutuksen ja työelämän kitkaton yhteistyö, jossa koulutus tukee työelämässä tarvittavia ydintaitoja. Opintojen siirtymävaiheet ovat toisaalta mahdollisuuksia ja toisaalta uhkia. Tuloksemme osoittavat, että muutos on mahdollista erityisesti koulutuksellisissa siirtymissä, ja tämän takia tulisi koulutuksellisiin nivelvaiheisiin panostaa. Koulu kohtaa myös uusia haasteita, joita aiheuttavat esimerkiksi maahanmuuttajien määrän kasvu sekä naapurustojen ja alueiden eriarvoistuminen. Koulu voi toimia myös turvasatamana tällaisessa tilanteessa. Tulokset osoittavat, että haastavassa naapurustossa asuville nuorille kokemus demokraattisesta koulusta voi toimia turvana.

Koulu-uupumus voidaan vaihtaa innoksi. Neljäsosa nuorista kokeekin kouluintoa viikoittain. Ammattikoululaiset kokevat lukiolaisia enemmän innostusta: lukiolaista innostusta kokee noin 20 prosenttia, kun ammattikoululaisista jopa kolmannes. Tytöt kokevat poikia enemmän innostusta koulussa. Innostus sisältää energisyyden, sitoutumisen ja uppoutumisen koulutyöhän. Viime aikoina on lisääntynyt positiivinen näkökulma, kouluinto, nuorten kouluhyvinvoinnin tutkimuksessa. Sekä sosiaaliset rakenteet että yksilön aktiivinen toiminta muovaavat nuoren polkua uupumuksesta intoon. Kriittiset nivelvaiheet ovat siirtymiä eri koulutusvaiheiden välillä, esimerkiksi ammattikoulutuksen aloittaminen tai työelämään siirtyminen, jolloin tapahtuu suuria muutoksia niin ympäristössä, opiskelukyvyssä, motivaatiossa kuin uupumuksessakin. Tärkeää on luoda opiskelukykyä lisääviä toimenpiteitä ja luoda siten siltoja opiskelukyvyistä työkykyyn ja koulutuksesta työelämään. Opiskelukyky ja -into valmistavat nuoria tulevaisuuden työelämään, koska opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia.

Yliopistosta työelämään

Opiskelijan sosiaaliset kyvyt ja asennoituminen sosiaalisiin tilanteisiin opintojen aikana enteilee työelämään siirtymisen onnistumista. Opinto-

jen aikana omaksutuilla sosiaalisilla strategioilla on vaikutusta myös työssä jaksamiseen työuran varhaisessa vaiheessa. Jos opiskelijan sosiaalinen optimistisuus lisääntyy opintojen aikana, hän myöhemmin todennäköisesti kokee työn imua, osoittaa työlleen omistautumista ja sitoutuu uraansa voimakkaasti. Sosiaalisten tilanteiden vältteleminen opintojen aikana saattaa puolestaan ennakoida etäisyyden tunnetta työtä kohtaan samoin kuin lisääntynyttä todennäköisyyttä uupumukseen ja loppuun palamiseen työelämään siirtymisen jälkeen. Tuloksemme osoittivat, että opiskelijoiden sosiaalinen optimistisuus näkyi korkeana työhön sitoutumisen tasona vielä 10–15 vuotta yliopistosta lähdön jälkeen. Pessimistisyys ja sosiaalinen välttely sitä vastoin ennustivat työssä loppuun palamista ja uupumusta opintojen päättymistä seuranneiden 10–15 vuoden aikana.

Sosiaalisia tilanteita kohtaan omaksutulla asenteella voi olla kauaskantoisia seurauksia. Hyvät vuorovaikutustaidot, sosiaalinen lähestyminen ja yhteisöllisyys voivat varustaa opiskelijan henkisillä voimavaroilla, jotka ovat olennaisessa osassa siirryttäessä jokapäiväisen työn ja kilpailuhenkisen uranrakentamisen maailmaan. Tutkimustulosten perusteella opiskelijoiden yhteisöllisyyteen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen pitäisi kiinnittää huomiota, sillä se edistäisi opiskelijoiden onnistunutta siirtymistä opinnoista työelämään. Tutkimuksen tulokset paljastavat, että opiskelijoiden yhteisöllisyyteen ja sosiaaliin taitoihin olisi tärkeä puuttua, jotta opiskelijat siirtyisivät onnistuneesti yliopistosta työelämään.

Vain harvassa elämänvaiheessa yksilölle tulee lyhyessä ajassa yhtä monta suurta elämänmuutosta kuin aikuistuvilla nuorilla 19–30 vuoden iässä. Itsenäistyminen lapsuuden kodista, ammatin valinta, työuran aloittaminen, parisuhde ja vanhemmuus osuvat juuri tähän ikäkauteen. Myös velvollisuudet yhteiskunnan jäsenenä ja kansalaisena tulevat tässä vaiheessa vahvasti osaksi nuoren aikuisen elämää. Tutkimme nuoren aikuisuuteen siirtymistä keskeisten roolimuu- tosten kautta: miten nuoret aikuiset ovat löytäneet paikkansa opiskelun, työn,

asumisen, parisuhteen ja perheen perustamisen elämänvaiheissa. Kyseessä on monimutkainen kokonaisuus erilaisia yhteen limittyviä muutosvaiheita ja siirtymiä.

Suurimman ryhmän muodostavat perinteisen tien kulkijat, jotka saavuttavat eri kehitysvaiheet ajallaan. Heitä oli tutkituista 24 prosenttia. Nopeat (15 %) ovat edenneet kaikilla osa-alueilla (opiskelu, työ, parisuhde, vanhemmuus) nopeasti. Nopea parisuhde ja hidat vanhemmuus -ryhmään (15 %) kuuluvat ne, jotka ovat solmineet parisuhteen ajoissa, mutta ryhtyneet vanhemmiksi myöhään. Nopea ura ja epävakaa parisuhteet -ryhmään (15 %) kuuluvat ne, jotka etenevät opinnoissa ja työelämään siirtymisessä nopeasti, mutta parisuhteen muodostaminen on viivästynyt ja takana on useita parisuhteita ja eroja. Sinkku ja hidat ura eli ”räpiköinti” -polulla (15 %) etenevillä on vaikeuksia muodostaa parisuhde eivätkä he etene opinnoissa tai työelämässäkään vauhdikkaasti. Hitailla (19 %) sekä parisuhteen muodostaminen että opinnot ja työelämään siirtyminen viivästyivät muihin ryhmiin verrattuna. Tutkimuksen mukaan ne nuoret aikuiset, jotka saavuttivat kehitysvaiheet ajallaan tai nopeasti olivat keski-ikässä tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne, joilla kehitystehtävien saavuttaminen viivästyi. Pitkittyneet yliopisto-opinnot ja yksinolo laskivat elämäntyytyväisyyttä myöhemmin, kun taas perheen ja työn yhdistäminen lisäsi hyvinvointia. Tarve autonomiaan, kompetenssiin ja yhteenkuuluvaisuuteen toimivat keskeisinä liikuttavina tekijöinä lisäten hyvinvointia elämässä.

Kirjallisuutta

- Salmela-Aro, K. & Ubadaya, K. (painossa). Schoolwork engagement inventory – energy, dedication and absorption (EDA). *European Journal of Psychological Assessment*.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory: Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57.
- Salmela-Aro, K. (2010, toim.). Nuorten hyvin- vai pahoinvointia? Teemanumero. *Psykologia*.

Kirjoittaja on psykologian professori ja tutkimusjohtaja. Artikkelin perustu Tieteen päivillä 16.1.2011 pidettyyn esitelmään.