

HY+

KOULUTUS-
JA KEHITTÄMIS-
PALVELUT



HELSINGIN YLIOPISTO

KEINOJA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN LUKIOSSA

JOHDANTO

Työpaikoilla lisääntyvä uupumus on puheena jatkuvasti, ja työuupumuksen on todettu olevan yhä yleisempää nuorilla aikuisilla. Uupumus ei kuitenkaan ole ainoastaan aikuisten ongelma, vaan siitä kärsivät laajalti myös alle työikäiset nuoret. Stressiä ja koulu-uupumusta kokee tuoreen tutkimuksen mukaan iso osa lukiolaisista.

On huolestuttavaa, että nuoret uupuvat jo ennen kuin pääsevät kiinni työelämään tai edes jatko-opintoihin. Ollaan siis ilmiön äärellä, johon puuttuminen on tulevaisuuden työelämänkin kannalta erityisen tärkeää.

Mistä nuorten uupumus johtuu? Sitran Megatrendit 2020 -selvityksen mukaan muun muassa ilmastoahdistus, kilpailuyhteiskunta ja digitalisaation aiheuttama informaatiotulva tulevat lisäämään mielenterveysongelmia etenkin nuorilla. Näiden syiden lisäksi nuorten elämässä on monia muita stressitekijöitä, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

Helsingin yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan professori **Katariina Salmela-Aro**, joka on tutkinut lukiolaisten hyvinvointia pitkään, oli puhumassa aiheesta 25.2.2020 järjestetyssä HY+ -aamussa. Tilaisuuteen osallistui iso joukko opetusalan ammattilaisia ja muita aiheesta kiinnostuneita.

Tässä oppaassa on koottuna Salmela-Aron ja tilaisuudessa käydyn keskustelun pohjalta nousseita ajatuksia ja keinoja lukiolaisten hyvinvoinnin tukemiseen ja koulu-uupumuksen ehkäisemiseen.

UUPUMUKSEN TUNNISTAMINEN JA VAIKUTUKSET

Tuoreen tutkimuksen mukaan lähes puolet lukiolaisista on stressaantuneita. Stressi voi olla positiivista, jos nuori kokee, että hänellä on sopivia haasteita, mutta se voi myös johtaa uupumukseen.

Nuoren uupumuksen merkkejä on monenlaisia, joista yksi on niin voimakas väsymys, että nukkuminen ei siihen enää auta. Uupumukseen liittyy myös esimerkiksi muistiongelmia, keskittymisvaikeuksia, virheiden tekemistä, tuntemusta siitä, että on vaikea ajatella selkeästi sekä tunteiden säätelyn vaikeutta, kuten ärtyneisyyttä.

Uupuminen lukiossa voi vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen paljonkin. Koulu-uupumus ennustaa esimerkiksi koulun keskeyttämistä, ei-toivottuja välivuolia, jatkokoulutustavoitteiden laskua ja syrjäytymistä. Siksi siihen on puututtava.

Uupumus lukiossa ennustaa myös niin sanottua digiaddiktiota. Digitaaliset laitteet vetävät puoleensa, kun koulu ei suju, mikä taas sotkee helposti nuoren unta.

Uupumus ei ole ainakaan vielä diagnoosi, ja nuori saa usein masennusdiagnoosin, vaikka kyse olisikin uupumuksesta. Koulu-uupumuksen ehkäiseminen onkin tärkeää lukiossa myös siksi, että uupumuksen ehkäiseminen ehkäisee myös masennusta.

Salmela-Aron mukaan koulussa tapahtuvilla interventioilla on iso merkitys hyvinvoinnille. Aiemmin on korostettu varhaislapsuudessa saadun tuen merkitystä, mutta tuen saaminen on hyvin tärkeää myös lukioikäisten nuorten kehitykselle.

MISTÄ NUORTEN UUPUMUS JA PAHOINVOINTI JOHTUVAT?

Salmela-Aro tuo esiin monia syitä, joita lukiolaisten kasvavan jaksamisongelman taustalla piilee. Yksi selitys hyvinvoinnin laskulle on se, että eriarvoisuus kasvaa kouluissa esimerkiksi tyttöjen ja poikien välillä sekä kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä.

Nuoret näkevät tällä hetkellä tulevaisuuden hyvin epävarmana ja ovat hukassa oman identiteettinsä kanssa. Merkityksellisyiden tunteen puuttuminen on iso tekijä uupumuksen taustalla. Nuoren täytyy voida kokea koulukonteksti hyödylliseksi oman tulevaisuutensa kannalta.

Lukioikäisen ihmisen aivojen kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia ja laaja-alaiset taidot kehittyvät nimenomaan lukiovuosina. Jos nuori ei ole niin sanotusti positiivisella polulla, vaan osoittaa uupumuksen merkkejä, se voi näkyä negatiivisena suhtautumisena koulunkäyntiin.

Suomalaisten nuorten kouluinto on OECD:n vertailun mukaan matalimmasta päästä. Nuorten innostus koulunkäyntiä kohtaan on huolestuttavan matalalla, ja myös sillä on vaikutusta jaksamiseen.

Riittämättömyyden tunne on lisääntynyt voimakkaasti lukioissa, mikä heijastuu nuorten identiteettiin. Nuoret kokevat, että eivät selviydy enää samoista asioista, mistä ovat aiemmin selvinneet. Poikien suhtautuminen kouluun on negatiivisempaa kuin tyttöillä, ja tytöt kokevat enemmän olevansa itse riittämättömiä suoriutumaan koulusta.

Myös nuorten sosiaalisella taustalla on vaikutusta koulu-uupu-

mukseen. Tutkimuksessa lukiolaiset jaettiin kahteen sosioekonomisen taustan mukaiseen luokkaan ja todettiin, että alempaan sosioekonomiseen luokkaan kuuluvista kaksinkertainen määrä koki uupumusta. Nämä tutkimustulokset ovat täysin uusia.

Digiaikakin tuo omat haasteensa nuorten hyvinvoinnille. Esimerkiksi ylioppilaskokeiden digitalisoiminen tuo muutoksia, jotka voivat vaikuttaa nuorten jaksamiseen. Myös sosiaalisen median käyttö voi olla uuvuttavaa, sillä moni nuori kokee, että nykymaailmassa on oltava koko ajan saatavilla ja tavoitettavissa.



RIITTÄMÄTTÖ-
MYYDEN TUNNE
ON LISÄÄNTYNYT
VOIMAKKAASTI
LUKIOISSA.

KEINOJA HYVINVOINNIN TUKEMISEEN JA UUPUMUKSEN EHKÄISEMISEEN

Salmela-Aron mukaan lukiolaisten uupumisen ehkäisemissä ja hyvinvoinnin edistämisessä on olennaista tarkastella, tukeeko koulu nuoren psykologisia perustarpeita. Lukio on tärkeä kehitysvaihe, jonka aikana tapahtuu paljon ja joutuu miettimään isoja kysymyksiä. Se on osa identiteettityötä, jossa nuorta ei voida jättää heitteille, vaan häntä on pyrittävä tukemaan. Alla on viisi keinoa, joiden avulla voidaan vaikuttaa nuorten hyvinvointiin lukiossa.

1. OPISKELUSTRATEGIOIDEN LUOMINEN

Jos työmäärä lukiossa tuntuu jatkuvasti liian suurelta, se on iso riski nuoren hyvinvoinnille. Koulun vaativuudessa on iso ero, kun tullaan peruskoulusta lukioon. Nuorten täytyy osata luoda lukiossa itselleen hyviä opiskelustrategioita, missä he voivat tarvita aikuisen tukea. Myös palautumiseen pitäisi entistä enemmän kiinnittää huomiota, sillä sekin on taito, jonka voi oppia.

2. HYÖTYNÄKÖKULMAN ESIINTUOMINEN

Pienet ajattelutavan muutokset voivat auttaa uupumukseen. Nuoren kanssa voidaan esimerkiksi pohtia yhdessä, mitä hyötyä vaikkapa matematiikasta on hänelle nyt ja mahdollisesti tulevaisuudessa. Nuorten identiteetin ja tulevaisuuden tarkastelu on otettava entistä enemmän huomioon, missä tarvitaan esimerkiksi opinto-ohjaajien tukea.

3. VAHVUUKSIEN LÖYTÄMINEN JA NIIHIN KESKITTYMINEN

Koulussa on helposti riskinä, että innostuneet nuoret saavat paljon tukea, mikä suojaa heitä uupumukselta, mutta jo uupuneiden ja vähemmän innokkaiden nuorten kohdalla tuki voikin jäädä vähemmälle. On siis tärkeää keskittyä jokaisen vahvuuksiin pelkkien heikkouksia sijaan sekä löytää kaikille nuorille oma polku ja mahdollisuudet.



HYVINVOINTIIN ON TÄRKEÄÄ PANOSTAA KOULUSSA KOKONAISUUTENA.

4. SOSIAALISEN KONTEKSTIN HUOMIOIMINEN

Nuoret uupuvat helposti yksilötason lisäksi ryhmissä, joten kaikkia uupuneita oppilaita ei kannata esimerkiksi ryhmätöitä tehdesä jakaa samaan ryhmään. Salmela-Aro käyttää esimerkkinä niin sanottuja tunnollisia tyttöporukoita, joissa suorituspaineeet ovat kovat. Tällaisia ryhmiä kannattaa koulun arjessa välillä hieman hajottaa.

Nuorille sosiaalinen konteksti on ylipäänsä hyvin tärkeä, ja on todettu, että esimerkiksi konflikti opettajan kanssa voi olla nuorelle suuri stressin aiheuttaja. Myös vanhempien uupumuksella voi olla vaikutusta nuoreen.

5. KOKO KOULUYHTEISÖN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Oppilaiden hyvinvoinnin lisäksi opettajien ja rehtorien hyvinvointi on erittäin tärkeä tekijä koulussa. Jos esimerkiksi rehtori voi huonosti, helposti koko koulu voi huonosti, sillä emme elä siiloissa niin koulumaailmassa kuin sen ulkopuolellakaan. Hyvinvointiin on siis tärkeää panostaa koulussa kokonaisuutena.

Suomessa opettajat ovat todella innostuneita työstään, mikä on valtavan suuri voimavara, mutta innostuksen lisäksi moni opettaja on kuitenkin uupumisriskissä. Tähän vaikuttaa muun muassa opettajien iso työmäärä sekä kokemus siitä, että vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön liittyen on vähän.

HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LUKION UUDESSA OPETUSSUUNNITELMASSA

HY+ -aamussa oli Salmela-Aron lisäksi Helsingin kaupungin pedagoginen asiantuntija Riina Ståhlberg puhumassa siitä, miten lukion uudella opetussuunnitelmalla pyritään vaikuttamaan hyvinvointiin. Siinä korostetaan, että hyvinvointia rakennetaan lukioyhteisössä yhdessä.

Lukion uudessa opetussuunnitelmassa hyvinvoinnin tukeminen on otettu huomioon muun muassa seuraavilla tavoilla:

1. Arvioinnilla tuetaan hyvinvointia pyrkimällä oppimisen ohjaamiseen ja opiskelijan itsearviointitaitojen kehittymisen tukemiseen.
2. Opinto-ohjaus nousee yhä vahvemmin esille ja ryhmänohjaajan rooli korostuu lukioarjen turvallisena aikuisena.
3. Aineenopettajan rooli ohjauksessa nousee, sillä hän sitoo oman oppiaineensa jatko-opintoihin ja tuleviin työelämävalmiuksiin, mikä kasvattaa opintojen merkityksellisyyttä.
4. On pyritty satsaamaan siihen, että nuoret kokevat voivansa vaikuttaa asioihin myös koulussa.
5. Kaikille opiskelijoille rakennetaan henkilökohtainen opintosuunnitelma, millä tuetaan opintojen henkilökohtaistamista.
6. Pyritään takaamaan, että jokainen tarvitseva saa erityisopetusta ja oppimisen tukea.

Hyvinvoinnin tukeminen herättää paljon kysymyksiä: Miten kouluinnostusta kasvatetaan, jos lähdetään täysin nollasta? Miten psykologinen turvallisuus taataan koulussa? Miten koko koulun hyvinvointiin panostetaan ja uuden opetussuunnitelman mukaisia toimintaa toteutetaan? Miten lukioiden voimavarat saadaan riittämään kaikkeen tähän?

Opetushenkilöstö tarvitsee tukea monisyisten ongelmien ratkomiseen, eivätkä ratkaisut ole itsestään selviä. Kuten HY+ -aamun keskustelussa nousi esiin, ei kaikkia nuoria välttämättä voida innostaa esimerkiksi puhumalla tulevaisuudesta, sillä sekin saattaa herättää lisää ahdistusta.

Lukiolaisilla ei myöskään välttämättä ole kompetenssia omaan hyvinvointiin panostamiseen, eikä monenkaan nuoren kohdalla auta esimerkiksi kehottaa menemään aikaisin nukkumaan, jotta hän saisi riittävästi lepoa. Tarvitaan kehityspsykologista tietoa, miten lukioikäisille puhutaan.

Lukion uuden opetussuunnitelman käyttöönotto vaatiikin onnistuakseen riittävää täydennyskoulutusta ja resursseja toiminnan kehittämiseen.



OPETUSHENKILÖSTÖ TARVITSEE TUKEA MONISYISTEN ONGELMIEN RATKOMISEEN.

HY+

KOULUTUS-
JA KEHITTÄMIS-
PALVELUT



HELSINGIN YLIOPISTO

HY+ TARJOAA KOULUTUSTA OPETUSALAN
TOIMIJOILLE.

OTA YHTEYTTÄ >>

HYPLUS.HELSENKI.FI