

Huomioita vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksista – Äänekosken lukio

Tuloksia luettaessa on hyvä muistaa, että kevät 2021 oli korona-kevät.

Pääsääntöisesti tulokset noudattelevat valtakunnallista linjausta.

Esimerkiksi opiskelijat kokevat voivansa vaikuttaa Äänekosken lukiossa asioihinsa jopa paremmin kuin valtakunnallisesti keskimäärin.

Päihteiden käytössä erityisesti huumeiden kohdalla Äänekoski kulkee valtakunnan tason perässä, mikä on hyvä asia. Sen sijaan tupakointi on Äänekosken nuorten keskuudessa selvästi yleisempää.

Päivittäiseen elämään liittyviä huomioita

KOULUNKÄYNTI

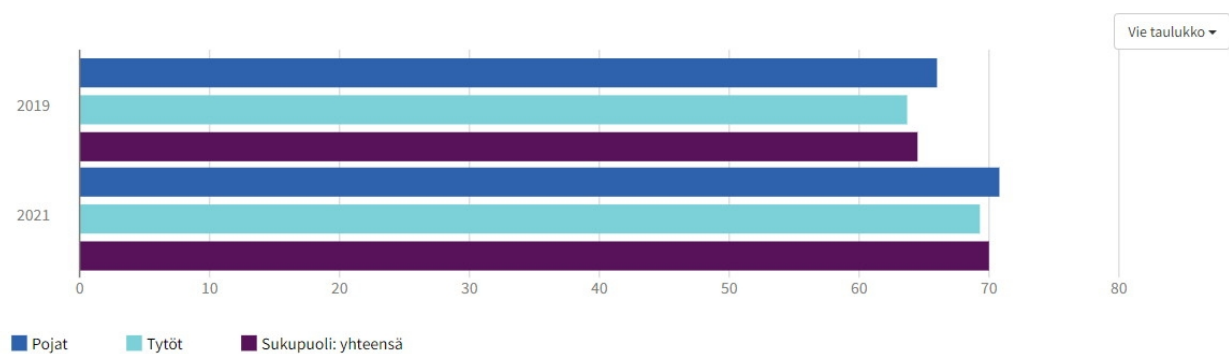
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Pitää koulunkäynnistä, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat, että he pitävät koulunkäynnistä.

Äänekosken lukio



Äänekosken lukion opiskelijoista 70 % pitää koulunkäynnistä (valtakunnallisesti 65,8 %). Mikä on sinällään hyvä asia.

NUKKUMINEN

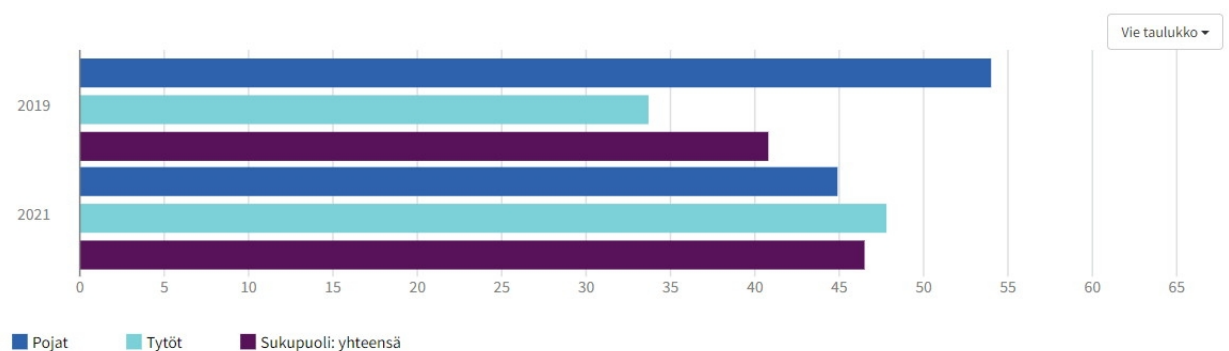
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka nukkuvat arkisin tavallisesti alle kahdeksan tuntia.

Äänekosken lukio



Lukiolaiset nukkuvat liian vähän. Poikien nukkuminen on parantunut. Tytöillä heikentynyt, kuten mm. netin käyttökin ongelmana (ks. myöhemmin). **Suurimmat ongelmat yleensä näyttävät koskevan nykyään tyttöjä.**

KOULULOUNAS

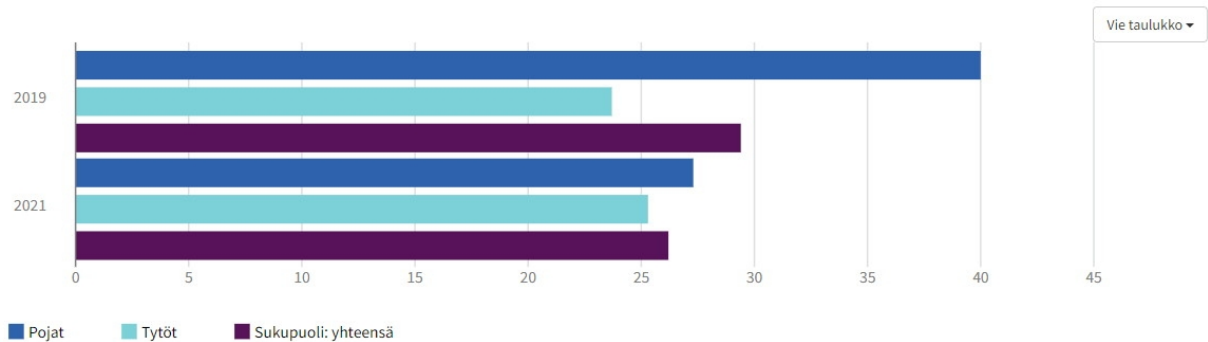
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Ei syö koululounasta päivittäin, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka eivät syö koululounasta viitenä päivänä kouluviikon aikana.

Äänekosken lukio



Koululounaan syömättömyys on harmillinen ongelma. Vain 75 % syö. Tässä kuitenkin poikien osalta muuttunut tilanne paremmaksi.

YKSINÄISYYS

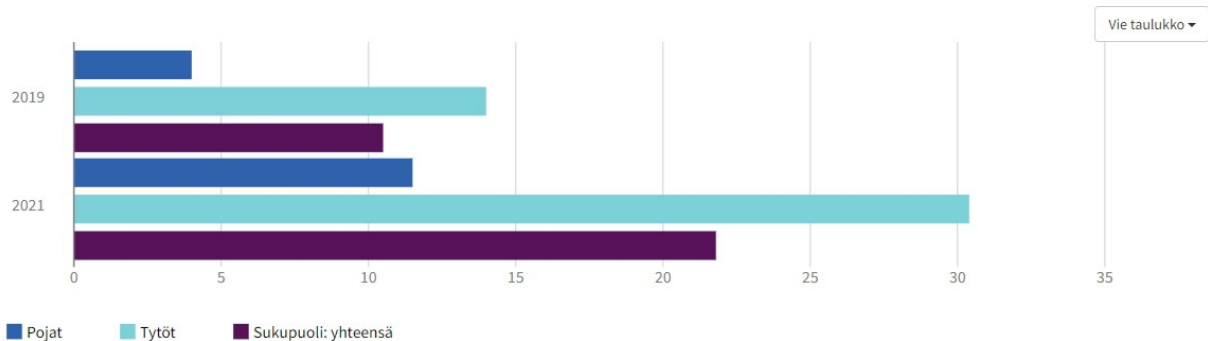
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Tuntee itsensä yksinäiseksi, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen kokemus, jota voi kokea myös silloin, kun on ihmisten ympäröimä. Sosiaalinen yksinäisyys on lapsen tai nuoren tunne siitä, että ei kuulu muiden joukkoon. Emotionaalisesti yksinäinen lapsi tai nuori kokee, että hänellä ei ole läheistä ystävää. Lapsista ja nuorista lähes joka viides kokee jossakin vaiheessa elämäänsä yksinäisyyttä. Suurella osalla yksinäisyyden tunne on väliaikaista. Se voi liittyä esimerkiksi elämässä tapahtuneisiin muutoksiin, kuten muuttoon, koulun vaihtoon tai vanhempien eroon.

Äänekosken lukio



Tytöistä peräti 30 % tuntee itsensä yksinäiseksi, samalla tytöistä kuitenkin vain 4 % ilmoittaa, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Pojista sen sijaan peräti 14 % ilmaisee, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää.

YHTEYS VANHEMPIIN

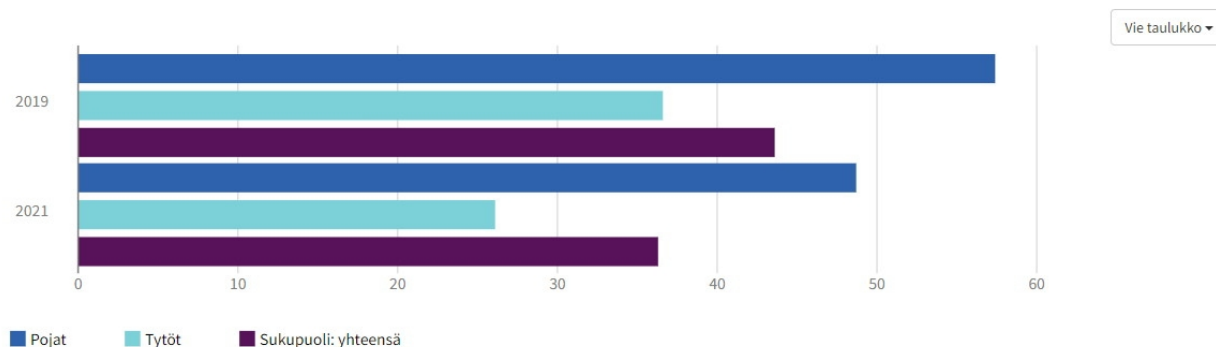
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka pystyvät usein keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan.

Äänekosken lukio



Keskusteluyhteys vanhempiin on vuodesta 2019 heikentynyt selvästi. Silti prosenttimäärä on yhä kohtalainen huomioituna nuorten kehitysvaihe. Noin 7 % ei juuri koskaan kyennyt keskustelemaan vanhempiensa kanssa. Nuori tarvitsee yhteyttä aikuiseen ja erittäin monet kokivatkin opettajan tukea antavaksi aikuiseksi erityisesti kouluun ja opiskeluun liittyvissä asioissa (n. 90 %), mutta vain noin 55 % koki, että koulussa on aikuisia, joiden kanssa voisi keskustella mieltä painavista asioista.

KOULUPSYKOLOGI

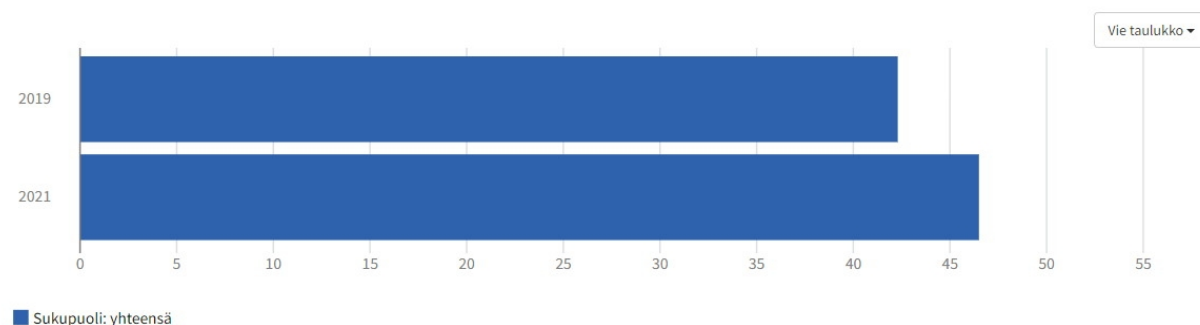
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin koulupsykologilta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat, että he eivät ole saaneet tukea ja apua hyvinvointiinsa koulupsykologilta lukuvuoden aikana, vaikka olisivat tarvinneet.

Äänekosken lukio



Koulupsykologin ja myös koulukuraattorin tavoittaminen on koettu vaikeaksi. Nuori näyttääkin jäävän paljolti ilman aikuisen tukea haasteidensa ja mieltä painavien asioidensa kanssa.

Samoin indikaattori ”Kokee saavansa apua silloin, kun sitä todella tarvitsee” on vuodesta 2019 pudonnut vuoteen 2021 nähden peräti 20 prosentilla tyttöjen kohdalla! Vuonna 2019 78 % tytöistä koki saavansa apua, kun vuonna 2021 luku oli enää 59 %. **Poikien ja tyttöjen kohdalla pudotusta oli yhteensä noin 12-13 % eli avun saanti on lukiolaistemme kohdalla heikentynyt huomattavasti.**

Mielenterveyteen liittyviä asioita

KOULU-UUPUMUS

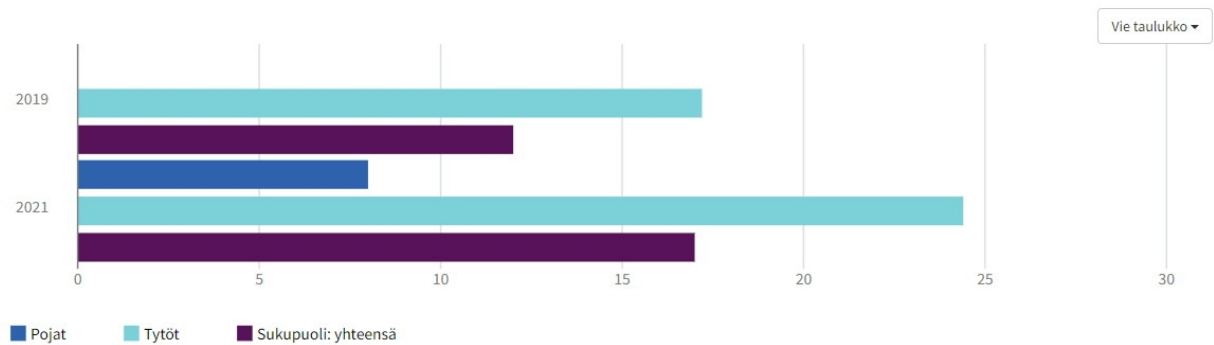
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Koulu-uupumus, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kokevat koulu-uupumusta. Koulu-uupumus (opiskelu-uupumus) kehittyy jatkuvan koulutyöhön tai opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Sitä kuvaavat kolme tekijää: 1) koulutyöhön tai opiskeluun liittyvä emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys, 2) opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämättömyyden suhtautuminen koulutyöhön tai opiskeluun sekä 3) riittämättömyyden tunne opiskelijana. Nämä tekijät ovat jossain määrin pysyviä, mutta sekä väsymys että kyynisyys ennustavat myöhempää riittämättömyyden tunnetta.

Äänekosken lukio



Äänekosken lukion tytöillä on voimakasta koulu-uupumusta. Tätä aiheuttanee mm. riittämättömyyden tunne, stressi jatko-opinnoista ja yleensä tunnollisuus, joka on sidoksissa koulutöiden tekemättä jättämiseen.

RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNNE

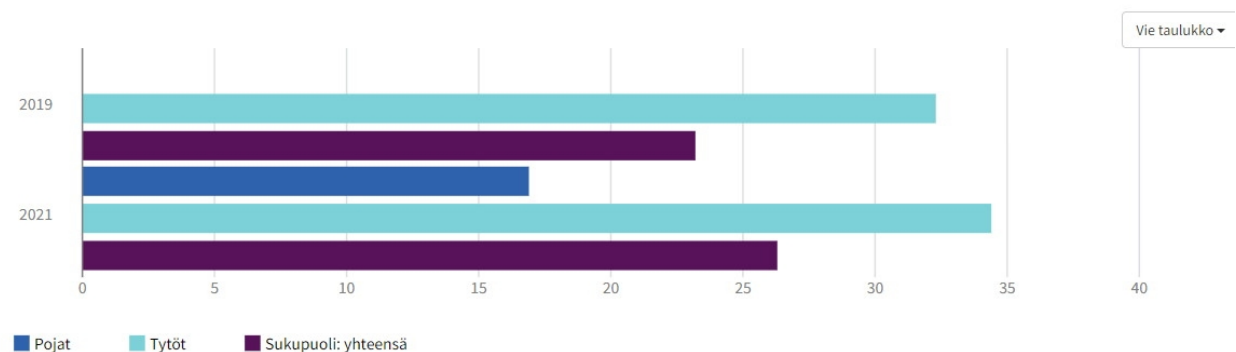
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Riittämättömyyden tunne opiskelijana, %

Indikaattori tuottaa tietoa riittämättömyyden tunnetta opiskelijana kokevien nuorten osuudesta (%).

Äänekosken lukio



Tytöistä peräti noin 35 % kokee riittämättömyyden tunnetta. Mistä tämä johtuu? Onko lukio-opiskelu liian raskasta? Valtakunnallisesti peräti 40,7 % tytöistä kokee riittämättömyyden tunnetta. Onko yhteiskuntamme, media ym. liian vaativa tyttöjä kohtaan? Riittämättömyydessä on aina kyse kahdesta asiasta: itsetunnosta sekä erityisesti minäpystyvyydestä (pärjäänkö minä?).

AHDISTUNEISUUS

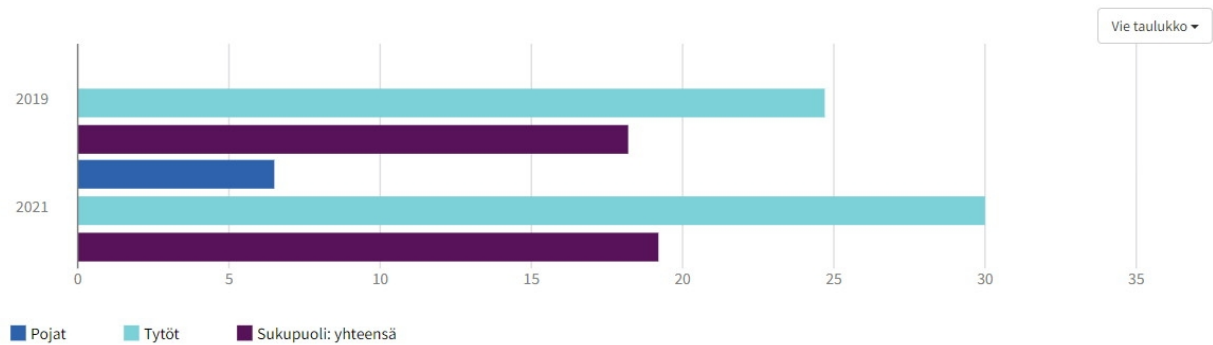
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka ovat kokeneet kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana. Ajoittaiset ahdistuksen tunteet ovat osa nuoren normaalia elämää. Läheiset ihmiset voivat tukea ahdistuksen tunteiden kanssa pärjäämistä ja nuoren selviytymistä iänmukaisista haasteista. Varsinaisen ahdistuneisuushäiriön syntyyn vaikuttavat perinnöllinen alttius ja ympäristötekijät, erityisesti lapsuusiässä ja nuorena koettu väkivalta, hylkäämiskokemukset ja muut liiallisesti kuormittavat ympäristötekijät.

Äänekosken lukio



Samaa linjaa koulu-uupumuksen ja riittämättömyyden kanssa kulkee myös ahdistuneisuus. Valtakunnallisesti tulos on hyvin samansuuntainen. On kuitenkin merkittävää, että 30 % tytöistä kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Syynä voi olla juuri liiallinen kuormittavuus ja oletetut vaatimukset, jotka stressaavat ja ahdistavat erityisesti tunnollisia tyttöjä.

MASENNUS

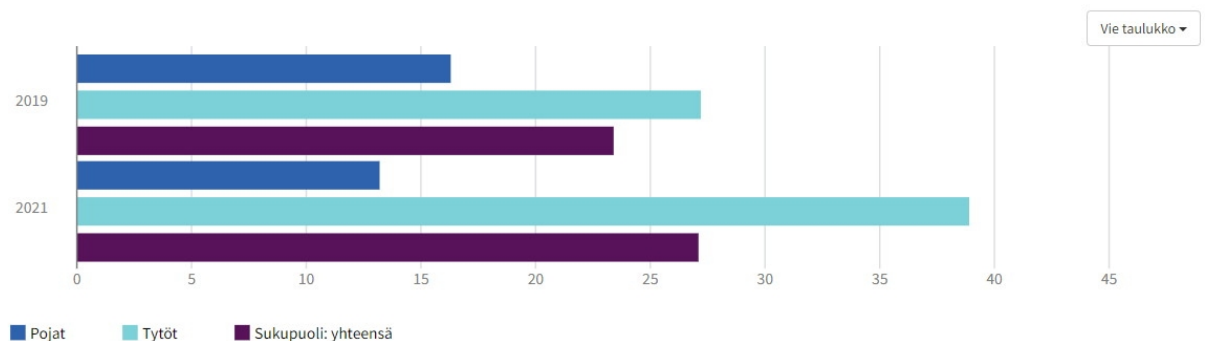
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), joilla on ollut vähäistä mielenkiintoa tai mielihyvää erilaisten asioiden tekemisestä, alakuloisuutta, masentuneisuutta tai toivottomuutta kahden viime viikon aikana.

Äänekosken lukio



Kahden viikon masennusoireilu on jälleen erityisen voimakasta tytöillä. Meidän tulisikin miettiä, miten me voimme tukea niitä lukiomme tyttöjä, jotka oireilevat masennustaan ja ahdistustaan. Todennäköisesti samat tytöt kokevat myös koulu-uupumusta. Usein tämä oireilu purkautuu koulupoissaoloina, väsyneisyytenä ja joskus myös esimerkiksi viiltelynä (kuten nuorten parissa työskentelevät tietävät).

SOSIAALINEN AHDISTUNEISUUS

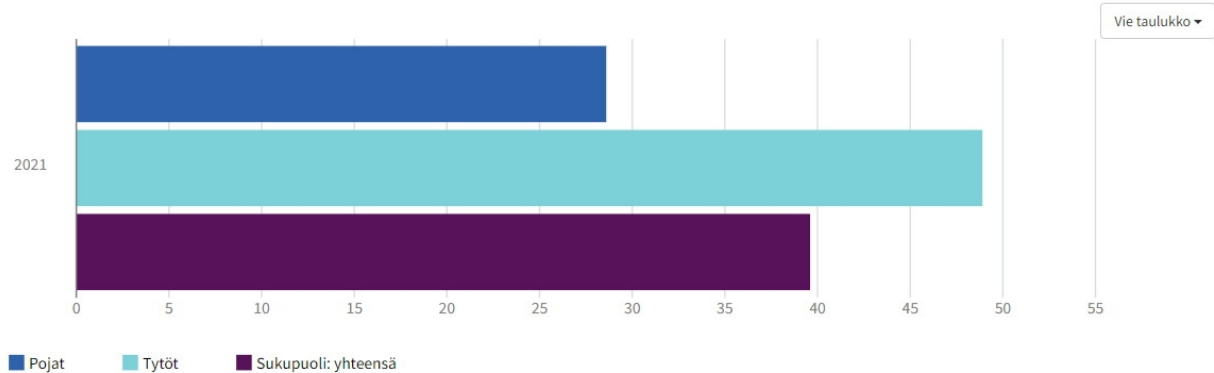
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Sosiaalinen ahdistuneisuus, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka ovat kokeneet sosiaalista ahdistuneisuutta viimeksi kuluneen viikon aikana.

Äänekosken lukio



Erityisesti sosiaalinen ahdistuneisuus on korkealla tyttöjen (mutta myös poikien keskuudessa). Kyse on pelosta joutua toisten huomion kohteeksi. Henkilöä ahdistaa olla toisten ihmisten seurassa ja syynä on useimmiten se, että pelkää joutuvansa noloon tilanteeseen ja että henkilö ei kelpaa toisille tai toisten seuraan.

KOULUKIUSAAMINEN

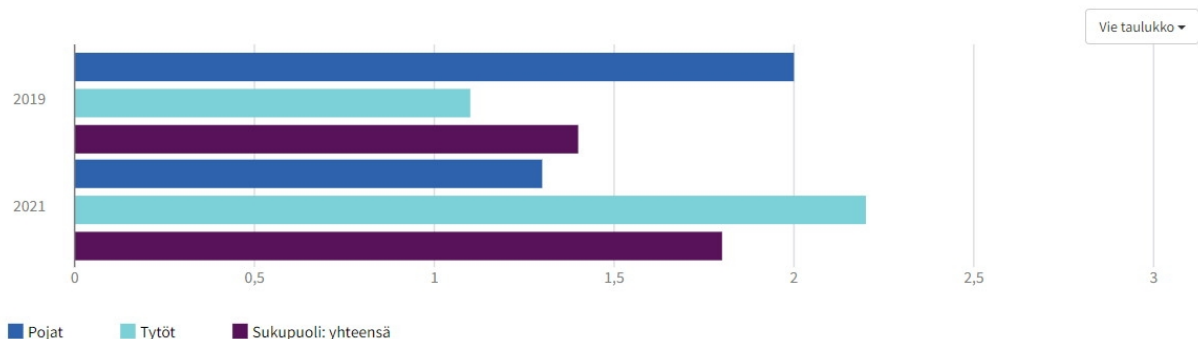
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), joita on kiusattu koulussa vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Koulukiusaaminen on koulussa tai muussa oppilaitoksessa tapahtuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Se on tarkoituksellista, suunnitelmallista ja toista vahingoittavaa. Koulukiusaaminen voi olla yksilöiden välistä tai yhteisöllistä. Useimmiten kiusaaminen kohdistuu yhteen oppilaaseen. Periaatteessa kuka tahansa lapsi tai nuori voi joutua kiusatuksi koulussa. Lapsen ja nuoren riskiä joutua kiusatuksi lisäävät ulkoisen olemuksen piirteistä esimerkiksi poikkeava ruumiinrakenne, kuten huomattava ylipaino tai alipaino, ja motorinen kömpelyys ja temperamenttipiirteistä arkuus, vähäinen seurallisuus tai impulsiivisuus.

Äänekosken lukio



Äänekosken lukiossa on koulukiusaamista koettu hieman enemmän kuin valtakunnallisesti (1.1 %, tytöillä 1.0 %). Koulukiusaamisessa Äänekosken lukiossa on nollatoleranssi ja kiusaamiseen on puututtu välittömästi, kun sitä on havaittu.

NETIN KÄYTTÖ

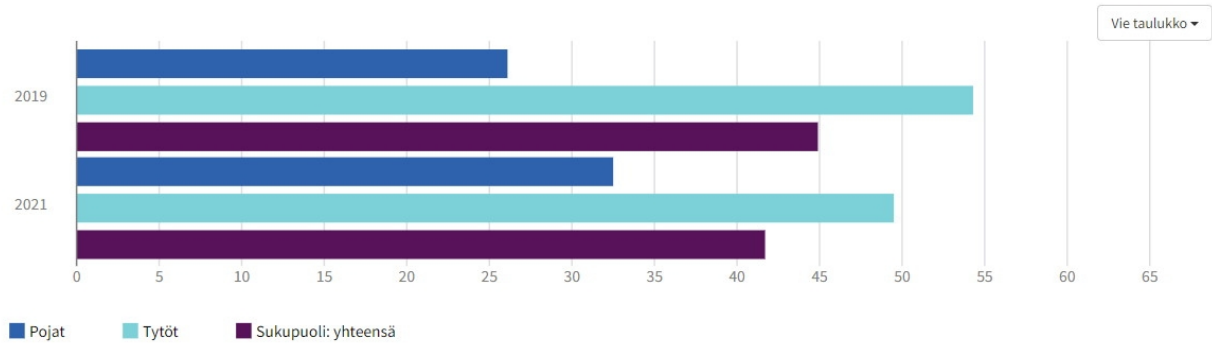
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat v. 2019 ja 2021

Lähde: Kouluterveyskysely

Indikaattori: Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka ovat usein huomanneet olevansa netissä vaikka heitä ei ole oikeastaan edes huvittanut.

Äänekosken lukio



Netin käyttöön liittyviä indikaattoreita on useita. Tämä on kuitenkin niistä ehkä eniten kertova, koska tässä nuorta ei edes huvittaisi mennä nettiin, mutta silti hän on sinne päätenyt.

Nettipeliriippuvaisuutta on tutkijoiden mukaan Suomessa addiktioon asti vain n. 2 % lukioikäisistä ja itsekoettuna ongelmana pelaamisen kokee noin 10 % nuorista (Mona Moisala, aivotutkija, 2017). Kyse netin käytössä onkin nykyisin enemmän instagrammista, Whats Appista tai Tik-tokista. Netin käyttö on usein yhteydessä nuoren mielenterveyteen. Kun muuta tekemistä ei ole tai kun muuta ei jaksa, uppoudutaan netin maailmaan.

Kouluterveyskyselyssä käsitellään useita muitakin asioita, kuten terveyteen, ruokailutottumuksiin ja vapaa-ajan viettoon, harrastuksiin jne. liittyvistä asioista. Tähän on poimittu joitakin tärkeitä huomioita liittyen Äänekosken lukion opiskelijoihin ja toimintaan.