

Kuinka Suomen lukiolaiset voivat - hyvin, huonosti vai hyvin huonosti?

MINKÄLAISIA MUUTOKSIA LUKIOLAISTEN PSYKOSOSIAALISESSA  
HYVINVOINNISSA ON TAPAHTUNUT VUOSIEN 2019 JA 2022  
LUKIOLAISBAROMETRIEN VALOSSA?

Pro gradu -tutkielma

Hanna Arvilommi

28.5.2023

Sosiaalipolitiikka

Sosiaalitieteiden laitos

Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Turun yliopisto

Ohjaaja: Veli-Matti Ritakallio

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin Originality Check -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO

Sosiaalitieteiden laitos/Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

ARVILOMMI HANNA: Kuinka Suomen lukiolaiset voivat - hyvin, huonosti vai hyvin huonosti? - MINKÄLAISIA MUUTOKSIA LUKIOLAISTEN PSYKOSOSIAALISESSA HYVINVOINNISSA ON TAPAHTUNUT VUOSIEN 2019 JA 2022 LUKIOLAISBAROMETRIEN VALOSSA?

Pro gradu -tutkielma, 72 sivua + 1 liite, Sosiaalipolitiikka Toukokuu 2023

---

## TIIVISTELMÄ

Koulutuspoliittiset uudistukset ja koronapandemia ovat vaikuttaneet monin eri tavoin lukiolaisten arkeen ja koulunkäyntiin. Tutkielmassani tarkastelen, minkälaisia muutoksia lukiolaisten psykososiaalisessa hyvinvoinnissa on tapahtunut vuosien 2019 ja 2022 välisenä aikana ja onko sukupuolten (nainen ja mies) välillä havaittavissa merkitsevää eroa. Aineistona ovat Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Otuksen tuottamat Lukiolaisbarometrit vuosilta 2019 (N=3 062) ja 2022 (N=6 469). Tiedonkeruut on toteutettu Suomessa toimivien lukioiden kautta verkkokyselyinä. Niiden tarkoituksena on tuottaa seuranta-tietoa lukioissa opiskelevien omista kokemuksista opintoihin, arkeen, hyvinvointiin ja tulevaisuuden näkymiin liittyen. Nämä kaksi tutkimusaineistoa mahdollistavat osittaisen vertailun.

Tutkielman teoriaosuudessa luon katsauksen yhteiskunnallisten olosuhteiden lisäksi nuoruuteen tyypillisesti liitettyihin piirteisiin ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi esittelen hyvinvoinnin tarkastelussa sovellettua teoriaa sekä tutkimusaiheen kannalta keskeisimpiä viimeaikaisia tutkimustuloksia.

Koska tutkimuskohteena on moniulotteinen ilmiö, olen kartoittanut pääkomponenttianalyysillä isosta määrästä muuttujia toisistaan kohtuullisen riippumattomia alijoukkoja, jotka ilmentävät samaa asiaa. Tarkoituksena on, että ne kuvaavat mahdollisimman hyvin tarkasteltavaa ilmiötä, eli lukiolaisten psykososiaalista hyvinvointia. Tuloksena olen saanut muodostettua aineistosta viisi pääkomponenttia, jotka olen nimennyt psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi. Nämä ovat 1) perhe ja läheissuhteet, 2) arjen kuormitus, 3) yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö, 4) netin ja somen rooli sekä 5) sosiaalinen toimintakyky. Tarkastelen lukiolaisten psykososiaalisen hyvinvoinnin muutoksia näiden ulottuvuuksien kautta.

Tutkimuksessa selviää, että lukiolaisten psykososiaalinen hyvinvointi on heikentynyt tarkasteluvuosien välillä. Muutos on havaittavissa useimmissa edellä mainituissa hyvinvoinnin ulottuvuuksissa, ja se on tilastollisesti erittäin merkitsevä. Lisäksi useimpien tarkastelun kohteena olleiden ulottuvuuksien osalta tyttöjen hyvinvointi oli heikentynyt voimakkaammin kuin poikien. Tämä vahvistaa osaltaan aikaisempia tutkimustuloksia ja osoittaa samalla merkittävän tarpeen tyttöjen psykososiaalista hyvinvointia kartoittavalle laajemmalle tutkimukselle.

**Asiasanat:** Lukiolaiset, nuoruus, psykososiaalinen hyvinvointi, Lukiolaisbarometri, kyselytutkimus

UNIVERSITY OF TURKU

Department of Social Sciences/Faculty of Social Sciences

ARVILOMMI HANNA: How are Finnish high school students doing - well, badly or very badly?

WHAT KIND OF CHANGES HAVE OCCURRED IN THE PSYCHOSOCIAL WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE LIGHT OF THE HIGH SCHOOL STUDENT BAROMETERS IN 2019 AND 2022?

Master's thesis, 72 pp. + 1 appendix, Social policy May 2023

---

## SUMMARY

Education policy reforms and the COVID-19 pandemic have affected the everyday life of high school students in many ways. In my master's thesis, the aim is to investigate what kind of changes have occurred in the psychosocial well-being of high school students between 2019 and 2022. Along with this, I examine whether there is a significant difference between the sexes (woman and man).

The research materials are High school student barometers from 2019 (N=3,062) and 2022 (N=6,469), which are implemented by the Research Foundation of Education and Training Otus. Data collection has been carried out through Finnish high schools in the form of online surveys. The purpose is to produce follow-up information about the own experiences of high school students in relation to studies, everyday life, well-being and prospects. These two research materials enable a partial comparison.

In the theoretical part of this thesis, I create an overview not only of social conditions, but also of features typically associated with youth and the psychosocial well-being of young people. In addition, I present the theory applied in examining well-being and the most important recent research results.

Since the research object is a multidimensional phenomenon, I have mapped with principal component analysis from many variables reasonably independent subsets of each other that embody the same thing. The purpose is that they describe the phenomenon under consideration as well as possible, in this case the psychosocial well-being of high school students. As a result, I have been able to create five principal components from the material which I have named dimensions of psychosocial well-being. These are 1) family and close relationships, 2) everyday workload 3) a communal and safe environment, 4) the role of the Internet and social media, and 5) social functioning. I examine the changes in the psychosocial well-being of high school students through these dimensions.

The research reveals that the psychosocial well-being of high school students has weakened between the years under review. The change is noticeable in most of the dimensions of well-being mentioned above, and it is statistically highly significant. In addition, for most of the dimensions that were examined, girls' well-being had weakened more strongly than boys. This in part strengthens previous research results and at the same time shows a significant need for a wider study mapping the psychosocial well-being of girls.

**Key words:** High school students, youth, psychosocial well-being, High school barometer, survey

## Sisällysluettelo

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. LUKIOLAISTEN HYVINVOINTIYMPÄRISTÖ KOULUTUSPOLIITTISTEN JA YHTEISKUNNALLISTEN MUUTOSTEN KESKELLÄ.....</b>	<b>5</b>
2.1. Lukiokoulutus ja sen rakenteelliset uudistukset .....	7
2.2. Koronapandemia (Covid-19) tutkimusajankohdan yhteiskunnallisena ilmiönä ja sen vaikutukset lukiolaisnuorten arkeen ja koulunkäyntiin .....	11
<b>3 NUORUUS.....</b>	<b>14</b>
3.1. Nuoruus yhteiskunnallisten instituutioiden rakentamana .....	14
3.2. Nuoruus ikä- ja kehitysvaiheena .....	16
<b>4. PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI .....</b>	<b>19</b>
4.1. Näkökulmia hyvinvointiin.....	19
4.2. Psykososiaalinen hyvinvointi .....	21
4.3. Viimeaikaisia tutkimustuloksia lukiolaisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista.....	21
<b>5. ALLARDTIN HYVINVOINTITEORIA .....</b>	<b>27</b>
<b>6. TUTKIMUSASETELMA.....</b>	<b>31</b>
6.1. Tutkimuskysymykset.....	31
6.2. Tutkimusaineisto ja tutkimuksen muuttujat.....	32
6.4. Analyysimenetelmät .....	36
<b>7 LUKIOLAISTEN PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI VUOSINA 2019 JA 2022 .....</b>	<b>38</b>
7.1. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet .....	38
7.2. Mitä Lukiolaisbarometrit kertovat lukiolaisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista? .....	40
7.3. Psykososiaalisen hyvinvoinnin tarkastelua sukupuolen mukaan .....	47
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>53</b>
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>57</b>
<b>LÄHDEKIRJALLISUUS .....</b>	<b>62</b>
<b>LIITE .....</b>	<b>73</b>

## Luettelo kuvioista:

Kuvio 1. Poikien ja tyttöjen koulu-uupumus vuosina 2019 ja 2021. Koko maa, Lukio 1. ja 2. vuosi, %. Lähde: THL. ....	22
Kuvio 2. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013 -2021. Lähde: Kouluterveyskysely, THL. ....	23
Kuvio 3. Itsensä yksinäiseksi tuntevien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021 (%). Lähde: Kouluterveyskysely, THL. ....	24
Kuvio 4. Objektivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet Lähde: Martela & Sheldon 2019. ....	28
Kuvio 5. Neljä tarveulottuvuutta: having, loving, doing, ja being. Lähde: Martela 2022. ....	29
Kuvio 6. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet .....	41
Kuvio 7. Perhe ja läheissuhteet riittämättömiksi kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %. ....	42
Kuvio 8. Arjen kuormittavaksi kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %. ....	43
Kuvio 9. Puutteita toimintaympäristönsä turvallisuudessa ja yhteisöllisyydessä kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %. ....	44
Kuvio 10. Netin ja somen käytön aiheuttamia haittoja kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %. ....	45
Kuvio 11. Haasteita sosiaalisessa toimintakyvyssään kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %. ....	46
Kuvio 12. Perhe- ja läheissuhteet riittämättömiksi kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, % .....	47
Kuvio 13. Arjen kuormittavaksi kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %. ....	48
Kuvio 14. Puutteita toimintaympäristönsä turvallisuudessa ja yhteisöllisyydessä kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %. ....	49
Kuvio 15. Netin ja somen käytön aiheuttamia haittoja kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %. ....	50
Kuvio 16. Haasteita sosiaalisessa toimintakyvyssään kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %. ....	51

**Luettelo taulukoista:**

Taulukko 1. Hahmotelma hyvinvoinnin avainindikaattoreista. Lähde: Martela 2022. ....	30
Taulukko 2. Selitettävät muuttajat. ....	34
Taulukko 3. Psykososiaalista hyvinvointia mittaavien muuttujien latautuminen pääkomponenteille. ....	39
Taulukko 4. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet. ....	40

<b>LIITE 1.</b> Lukiolaisbarometrien väittämien kanssa ”samaa mieltä” ja ”eri mieltä” olevien lukiolaisten määrät yhteensä vuonna 2019 ja 2022. ....	73
--	----

## 1. JOHDANTO

”Kolmasosalla nuorista tulevaisuususkko laskee peruskoulun lopussa ja yli puolella lukiossa”, näin kirjoittaa akatemiaprofessori ja kasvatustieteilijä Katariina Salmela-Aro Yliopisto -lehdessä julkaistussa kolumnissaan. Ensimmäinen on tyypillisempää pojille ja jälkimmäinen tytöille. (Yliopisto 6/2022, 59.) Miten yhteiskunnassamme tapahtuvat muutokset ja ajankohtaiset ilmiöt muovaavat nuorten ajatuksia? Olisiko yhteiskunnallisten muutosten vaikutuksia nuorten hyvinvointiin mahdollista tunnistaa ja ennakoida paremmin? Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa tuoretta tietoa lukiolaisten hyvinvoinnista tarkastelemalla lukiolaisten hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia vuosien 2019 ja 2022 Lukiolaisbarometriä valossa, ja tuoda sitä kautta näkyväksi lukiolaisten oma näkökulma sekä auttaa kehittämään uusia keinoja ja toimintatapoja opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Koen tärkeänä, että koulutuspoliittisten uudistusten vaikutuksia ja kustannuksia seurataan laajasti ja pitkäjänteisesti. Inhimillisiä hyötyjä ja haittoja ei ole yksinkertaista arvottaa, kuten ei myöskään tunnistaa koulutukseen panostamisen investointiluonnetta. Työni sivistyspalveluiden hallinnossa ja omakohtaiset kokemukset kahden lukiolaisen vanhempana ovat myös osaltaan johdattaneet minua tämän aiheen äärelle.

Mannerströmin, Hietajärven ja Salmela-Aron (2018) mukaan lukiovuodet ovat keskeisiä nuoruuden kehitystehtävien, eli identiteetin, itsensä etsimisen, kuin myös elämän suunnan etsimisen kannalta, jonka vuoksi lukiolaisten opinnot tulisi mitoittaa siten, että palautumiseen ja muuhun elämään jäisi myös riittävästi aikaa. Lukiolaiset ovat pääosin myös hyvin motivoituneita, ja tutkimus on osoittanut, että lukiolaisten uupumus johtuu pikemminkin kovista vaatimuksista, jotka tulevat toisaalta ympäristöstä ja toisaalta opiskelijoilta itsestään. Salmela-Aro (2010a.) näkee merkittävänä riskinä nuorten hyvinvoinnille aikuisten elämästä nuorten elämään siirtyneen kilpailu- ja suorituskeskeisen kulttuurin, joka on omiaan lisäämään nuorten paineita. Paineita tuovat myös erilaiset siirtymät, kuten siirtymä perusopetuksesta toiselle asteelle, tunne liiasta työmäärästä, jännitys ylioppilaskirjoituksista suoriutumisesta, jatko-opintopaikan saamisesta ja työelämään sijoittumisesta. Ongelmien kasautumista marginaaliselle opiskelijajoukolle on myös tunnistettu. Kuitenkin suurin osa nuorista voi hyvin. (esim. Laitinen 2012, 27-28 & 56.)

Suomalaisten lukiolaisten hyvinvointia on tutkittu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttamien kouluterveyskyselyjen kautta jo useiden vuosien ajan. Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineistona olevia Lukiolaisbarometreja on toteutettu vasta kaksi; vuosina 2019 ja 2022. Niissä on tutkittu lukiolaisten arkea ja kokemuksia hyvinvointiin liittyvistä asioista heidän omasta näkökulmastaan. Kyselyt on toteutettu sähköisinä kyselytutkimuksina suomalaisissa lukioissa. Olen kiitollinen siitä, että olen saanut Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen kautta tutkimuskäyttöni Lukiolaisbarometriä aineistot, joiden on tarkoitus päätyä myöhemmin FSD:n (Finnish Social Science Data) -tietoarkistoon. Otuksen lisäksi Lukiolaisbarometria ovat olleet mukana toteuttamassa Opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Lukiolaisten Liitto sekä Akava. Lisäksi mukana yhteistyössä ovat olleet Helsingin yliopisto ja Opetushallitus.

Tarve tälle tutkimukselle on ilmeinen, sillä mediassa on ollut paljon esillä nuorten pahoinvointiin ja syrjäytymiseen liittyviä teemoja. Viime vuosina lukiolaisten uupumisesta on uutisoitu useasti Helsingin Sanomissa (esim. HS 29.4, 1.5, 17.9, 11.11 ja 28.11.2019 ja 27.4.2020, 19.8.2022) ja Yleisradion uutisissa (esim. 5.5 ja 28.11.2019, 21.2.2020). Uutisista on välittynyt syvä huoli lukiolaisten jaksamisesta. Mielen hyvin- ja pahoinvointiin liittyvät teemat ovat puhuttaneet kaikilla koulutusasteilla kuin myös laajemminkin yhteiskunnan eri sektoreilla. Pahoinvointi tulee monella tavalla yhteiskunnalle kalliiksi. Kiinnostus hyvinvointiin vaikuttaisi julkisen keskustelun perusteella olevan kuitenkin kasvusuunnassa. Tähän ovat vaikuttaneet todennäköisesti myös sosiaali- ja terveydenhuollon laajamittainen uudistus sekä kevään 2023 eduskuntavaalit.

Ensimmäisen Lukiolaisbarometrin 2019 tiedonkeruu, joka ajoittui huhti- toukokuulle 2019, osui ajankohtaan ennen maailmanlaajuisen koronapandemian (Covid -19) puhkeamista, ja jälkimmäinen tiedonkeruu 1.12.2021–31.1.2022 puolestaan pandemian aikaiseen tilanteeseen. Lukiolaisten opiskelussa pandemia-aika merkitsi muun muassa poikkeuksellisia opetusjärjestelyjä sisältäen useita etäopiskelujaksoja sekä perinteisiksi muodostuneiden tapahtumien ja juhlien siirtämistä, korvaamista etäyhteyksillä tai kokonaan peruuttamista. Uusi lukiolaki tuli voimaan lukuvuoden 2019 alussa (eli 1.8.2019), ja lain myötä lukiolaisille tuli muun muassa oikeus saada opintoihinsa yksilöllistä tukea ja ohjausta sekä tarvittaessa



myös erityisopetusta. Uudistettu opetussuunnitelma otettiin käyttöön syksyllä 2021, joka sekin osui tähän poikkeukselliseen ajanjaksoon. Uudessa opetussuunnitelmassa on kiinnitetty erityistä huomiota hyvinvointi -teemaan.

Lukio-opiskelu on monellakin tavalla ollut viime aikoina vauhdikkaassa muutoksessa: nykyisin oppikirjat on mahdollista lukea sähköisinä, kurssikokeet ja ylioppilaskokeet ovat muuttuneet digitaalisiksi ja korkeakoulujen valintajärjestelmää on muutettu siten, että ylioppilaskokeiden painoarvo on niissä kasvanut.

Koulutustason nousun pysähtyminen on ollut hyvinvoinnin ohella toinen koulutuspoliittista keskustelua hallinneista teemoista viime vuosina. Pelkän perusasteen koulutuksen suorittaneiden työllisyystilanne on merkittävästi heikentynyt johtuen siitä, että työpaikat, joihin riittää pelkkä perusasteen koulutus, ovat määrällisesti vähentyneet, vaikka samaan aikaan työllisyysaste näyttää nousseen historiallisen korkealle. Työmarkkinoiden ja yhteiskunnan muutokset yhdessä koulutustason nousun pysähtymisen kanssa ovat johtaneet siihen, että oppivelvollisuutta koskevaan lainsäädäntöön on tehty muutoksia, josta esimerkkinä on toisen asteen opintojen maksuttomuus. (OKM 2021.)

Laajennettu oppivelvollisuus tuli voimaan vuonna 2021. Lakia sovellettiin ensimmäisen kerran niihin oppivelvollisiin, jotka keväällä 2021 olivat perusopetuksen 9. luokalla, eli pääosin vuonna 2005 syntyneisiin. Uuden lain myötä oppivelvollisuus päättyy, kun nuori täyttää 18 vuotta tai kun hän tätä ennen suorittaa toisen asteen tutkinnon, eli ylioppilas- tai ammatillisen tutkinnon. Näillä seikoilla voi olla vaikutusta lukio-opiskeluun hakeutumiseen ja sitä kautta ”opiskelija-aineksen” moninaistumiseen. (OKM 2021.)

Vuoden 2019 Lukiolaisbarometrin tuloksista on tehty muutamia aikaisempia tutkimuksia lukiolaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyen (Katariina Salmela-Aro ja Lauri Hietajärvi 2019), opintojen etenemiseen ja lukiolaisten kokemuksiin opinto-ohjauksesta liittyen (Tiina Tuijula 2019) sekä lukioiden korkeakoulu- ja työelämäyhteistyöstä (Sakari Ahola ja Jenny Spoo 2019). Vuoden 2022 tulokset julkaistiin elokuun 2022 lopulla, joten ne ovat vielä varsin tuoreita.

Minkälaisia signaaleja kahden eri vuoden Lukiolaisbarometrien tulosten vertailu välittää lukiolaisten hyvinvoinnista meille? Onko nuorten hyvinvoinnin vaje kasvanut niin huolestuttavassa määrin kuin uutiset antavat ymmärtää? Onko sukupuolten välillä havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja, ja läpileikkaako mahdollinen vaje useat hyvinvoinnin ulottuvuudet?

### Tutkielman rakenne

Tutkielmani teoriaosuuden alussa tarkastelen koulua hyvinvointiympäristönä, lukiokoulutuksessa tapahtuneita uudistuksia sekä tutkimusajankohdan yhteiskunnallista tilannetta. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että ihmisten kokema hyvinvointi syntyy inhimillisten tarpeiden tyydytyksenä arjen jokapäiväisissä askareissa, yhteisöissä ja elinympäristöissä, joissa ihmiset toimivat erilaisissa rooleissa (Hämäläinen 2009, 6). Koulu on nuorille keskeinen toimintaympäristö, jossa he viettävät paljon aikaansa. Lukiokoulutuksen uudistuksilla on pyritty kehittämään lukion opetusta siten, että se tukee entistä paremmin opiskelijoiden hyvinvointia. Silti uutiset kertovat pahoinvoinnin lisääntymisestä, jota koronapandemia näyttäisi vielä vauhdittaneen.

Lukiolaisten ikäluokka koostuu pääsääntöisesti (noin 95 prosenttisesti) 15-19-vuotiaista nuorista, ja enemmistö heistä aloittaa lukio-opiskelunsa suoraan peruskoulun jälkeen seuraavana syksynä (Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen). Lukiolaisbarometriin vuonna 2019 vastanneista (N=3 062) opiskelijoista ikäluokkaan 15-19 kuului noin 97 prosenttia vastanneista ja heistä noin 98 prosenttia oli aloittanut lukio-opiskelunsa suoraan peruskoulun jälkeen. Vuoden 2022 Lukiolaisbarometriin vastanneista (N=6 469) opiskelijoista noin 97 prosenttia kuului ikäluokkaan 15-19 ja lukio-opiskelunsa suoraan peruskoulun jälkeen oli aloittanut noin 97 prosenttia. (Lukiolaisbarometrit 2019 ja 2022.)

Koska lukio-opiskelut ajoittuvat yleisesti nuoruusikään tarkastelen teoreettisessa viitekehyksessä seuraavaksi nuoruutta; nuorten asemaa sekä toimijuutta yhteiskunnassa nuoruuden ikä- ja kehitysvaiheiden näkökulmasta. Siten on mahdollista hahmottaa nuoruuteen tyypillisesti liitettyjä piirteitä.

Hyvinvointia käsittelevissä luvuissa rajaan tarkasteluni koetun hyvinvoinnin ja psykososiaalisen hyvinvoinnin tarkastelemiseen. Useimmat suomalaiset hyvinvointitutkimukset tukeutu-  
vat jo klassikoksi muodostuneeseen, sosiologi Erik Allardtin, hyvinvointiteoriaan, ja tähän  
ratkaisuun olen myös itse pro gradu -tutkielmassani päätenyt. Olen kuitenkin laajentanut Al-  
lardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksien tarkastelua nykyteorioiden kehykseen.

Teoreettista viitekehystä seuraa tutkimusasetelman esittely. Opinnäytetyöni tavoitteena on  
kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin selvittää lukiolaisnuorten psykososiaalisessa hyvinvoin-  
nissa tapahtuneita muutoksia. Tutkielmassani vertaan kahden Lukiolaisbarometrin 2019 ja  
2022 tilastollisia aineistoja keskenään. Tarkastelen tuloksia myös suhteessa muihin nuorten  
hyvinvointia tarkastelevien tutkimusten tuloksiin.

## **2. LUKIOLAISTEN HYVINVOINTIYMPÄRISTÖ KOULUTUSPOLIITTISTEN JA YHTEISKUNNALLISTEN MUUTOSTEN KESKELLÄ**

Koulu on lapsuuden ja nuoruuden tärkeä kasvuympäristö ja sen vuoksi koulun toiminnalla on  
keskeinen merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Koulun perustehtäväksi on yleisesti ym-  
märretty tiedon jakaminen ja siirtäminen opettajalta oppilaille, mutta sen lisäksi sillä on ollut  
aina vahva sosiaalipoliittinen tehtävä Suomessa. (Hämäläinen 2010, 296.)

Suomi on ratifioinut vuonna 1991 YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen (Unicef 1989). Sen  
sisältämät teesit hyvästä, yhdenvertaisesta ja oikeudenmukaisesta kohtelusta kuuluvat myös  
kouluhyvinvointiin. Harinen ja Halme (2012, 65) ovat esittäneet, että kouluhyvinvoinnin edis-  
tämiseksi kouluissa tulisi toimia näiden sopimusten viitekehyksessä ja pyrkiä päätöksenteko-  
prosesseissa huomioimaan lasten ja nuorten yhdenvertainen kohtelu ja edun ensisijaisuus.  
Kouluhyvinvoinnin edistämisen he näkevät kuitenkin monitasoiseksi tehtäväksi, johon vai-  
kuttavat muun muassa kouluille kohdennetut resurssit, rakenteelliset ja fyysiset olosuhteet  
sekä kouluympäristössä koettujen vuorovaikutussuhteiden laatu.

Koulukokemuksilla on Rimpelän (2008, 36) mukaan jopa perheoloja voimakkaampi yhteys  
nuorten hyvinvointiin. Myönteisillä koulukokemuksilla on usein hyvinvointia vahvistava vai-  
kutuksen, vaikka kodin tuki olisi heikko. Kielteisillä koulukokemuksilla on puolestaan hyvinvoin-

tia vaarantava vaikutus, vaikka koti olisikin kykenevä tukemaan ja vahvistamaan nuoren hyvinvointia. Näin ollen koulu yhteisössä koetulla hyvinvoinnilla on suuri merkitys ja se on vahvasti yhteydessä nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen.

Koulutuspolitiikkaan on tullut 2000-luvun aikana keskeiseksi käsitteeksi *osallisuus*. (mm. Kii-lakoski 2017). Osallisuuteen liittyy yksilön kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet itseään koskeissa asioissa Lapsen oikeuksien sopimuksen 12. artiklan mukaisesti. (mm. Thomas & Percy-Smith 2010, 2). Thoburnin (2014) mukaan koululla on erityinen mahdollisuus tasoittaa erilaisista perhetaustoista tulevien syrjäytymisriskejä ja tarjota yhteisönä nuorille kokemus osallisuudesta, yhteenkuuluvuudesta ja toimijuudesta omassa arjessaan. Tässä tutkimuskontekstissa osallisuus voidaan mieltää suhdekäsitteenä, joko yksittäisen nuoren tai hänen ryhmänsä suhteena yhteisöön tai yhteiskuntaan. Osallisuuden edistämällä voidaan viitata yksilön toimintakyvyn lisääntymiseen, palvelujärjestelmiin, yhteiskunnallisiin instituutioihin tai yhteiskuntaan kiinnittymiseen. (Merikukka ym. 2019, 404.)

Kouluhyvinvoinnin tärkeänä perustana pidetään inklusiivista kasvatus- ja opetusnäkemystä, joka pohjaa siihen, että yhteenkään oppijaan, opettajaan tai opetustilaan ei kiinnitetä poikkeavuuden tai erilaisuuden leimaa. (mm. Ainscow ym. 2006; Ketovuori & Pihlaja 2016). Hyvinvointipolitiikan sisään on ikään kuin kirjoitettu tavoite eriarvoisuuden vähentämisestä ja kaikkien kansalaisten hyvinvoinnin edistämisestä yhteiskunnassamme. (Saikkonen, Karvonen & Kestilä 2019, 338–339).

Lukiokoulutus on kokenut viime vuosina merkittäviä uudistuksia, joilla on vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin. Lainisen ja Salosen (2019, 61) mukaan koulutusjärjestelmässä esiintyy rakenteellinen dilemma, jossa koulutuksen tehtävänä on niin olemassa olevan yhteiskunnan toisintaminen kuin myös sosiaalisen ja kulttuurisen muutoksen aikaansaaminen. Tämä näkyy myös lukiokoulutuksen uudistamisessa, esimerkiksi uudistuksina opetussuunnitelman sisällyksessä. Uudistuksiin pureudutaan seuraavassa luvussa.

## 2.1. Lukiokoulutus ja sen rakenteelliset uudistukset

### Lukiokoulutus

Lukiokoulutus on perusopetuksen jälkeinen yleissivistävä toisen asteen koulutus, joka antaa opiskelijalle valmiudet jatkaa opintojaan yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. (Lukiolaki 714/2018, 2 §; Opintopolku, 2020). Lukiolain 714/2018 2 §:n mukaan ”*lukiokoulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja, taitoja ja valmiuksia. Lisäksi koulutuksen tarkoituksena on antaa opiskelijoille valmiuksia elinikäiseen oppimiseen ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen*”.

Lukiokoulutuksen tavoitteelliseksi suorittamisajaksi määritetään lukiolaissa (714/2018, 10 §) kolme vuotta, mutta opiskelijalla on oikeus suorittaa lukiokoulutuksen oppimäärä enintään neljässä vuodessa. Nuorille tarkoitettujen lukio-opintojen oppimäärän laajuus on nykyisin vähintään 150 opintopistettä (edeltävän säädöksen mukaan vähintään 75 kurssia, joka vastaa nykyistä 150 opintopistettä), joka koostuu lukiokoulutuksesta annetun valtioneuvoston asetuksen (810/2018, liitteen 1) mukaisista pakollisista ja valtakunnallisista opinnoista. Tämän lisäksi oppimäärään voi sisältyä koulutuksen järjestäjän päättämällä tavalla lukiodiplomeja ja muita valinnaisia opintoja. Koulutuksen järjestäjällä on myös oikeus päättää, millaisina ja minkä laajuisina opintojaksot tarjotaan opiskelijoille. Oppiaineiden suorittamisen järjestys sekä jako opintojaksoihin päätetään paikallisessa opetussuunnitelmassa. (Opetushallitus 2019, 18.)

### Lukiokoulutuksen merkittäviä uudistuksia

Yksi lukiokoulutuksen merkittävistä uudistuksista kirjattiin lukiolakiin vuonna 1993. Uudistus merkitsi luokattomaan lukioon siirtymistä. Opetushallitus vahvisti tähän lakiin perustuvat lukion opetussuunnitelmien perusteet vuonna 1994. Luokaton lukio tarkoittaa sitä, etteivät opinnot ole sidottu vuosiluokkiin, eli ei ole kiinteitä opetusryhmiä, vaan ne vaihtuvat opiskelijoiden tekemien oppiainevalintojen mukaan jaksoittain. (Kupiainen ym. 2018,12.) Aiempaa väljemmät opetussuunnitelman perusteet mahdollistivat koulukohtaisia eroavaisuuksia ja vapauksia, erilaisten opinto-ohjelmien tekemisen heterogeeniselle opiskelijajoukolle, kuin

myös yksilöllisten erojen paremman huomioimisen. (ks. Kupiainen 2018; Kuusela 2003.) Lakiuudistus lisäsi samalla opiskelijoiden oikeutta sekä vastuuta päättää omien opintojensa etenemisestä. Opiskelijoiden näkökulmasta tämä merkitsi vahvempaa itseohjautuvuutta, mutta myös uudenlaista joustavuutta opiskeluun (Laitinen 2012, 10.), jonka hyötyjä ja haittoja on sittemmin punnittu laajalti myös julkisuudessa.

Vuonna 1996 siirtyminen kurssimuotoiseen lukioon vaikutti ylioppilastutkinnon suorittamiseen. Opiskelijoille tarjoutui mahdollisuus hajauttaa tutkintonsa kolmelle tutkintokerralle. Vuoden 2005 keväällä tuli voimaan rakenneuudistus, jonka myötä opiskelija sai valita, mistä hänen tutkintonsa pakollinen osuus rakentuu. Äidinkielen ja kirjallisuuden koe jäi kaikille pakolliseksi ja loput kolme (nykyään neljä) pakollista koetta oli vapaammin valittavissa. Heti tämän jälkeen tuli valtioneuvoston asetuksen (250/2003) mukainen rakenneuudistus, josta seurasi, että vanhamuotoinen kaikkia reaaliaineita kuulusteleva yksi koe korvautui kunkin reaaliaineen omalla kokeella. Yhden reaalikokeen tilalle tuli 11 erillistä koetta. (Kupiainen ym. 2018, 17–19.)

Nykyisen lukiolain (714/2018) valmistelu aloitettiin vuonna 2017 osana Sipilän hallituksen koulutus uudistuksia. Mattilan (2020) mukaan taustalla vaikutti yhtenä merkittävänä tekijänä huoli lukiolaisten hyvinvoinnista. Tutkimustulokset olivat osoittaneet, että lukiolaiset, erityisesti tytöt, kokevat ahdistusta ja uupumusta lukio-opiskeluissaan ja pojat kynnistyvät (ks. esim. Katariina Salmela-Aro 2010) Syitä tähän löydettiin mm. lukio-opintojen hajanaisuudesta, kiireisyydestä ja koepainotteisuudesta sekä opiskelijoiden kokemasta, lukioaikaan liittyvästä hallinnan tunteen vähäisyydestä. Lukiokoulutuksen uudistaminen oli toisaalta luonnollinen jatkumo kansainväliselle koulutusjärjestelmien suunnanmuutokselle, jossa korostettiin osaamisperusteisuutta, laaja-alaisuutta ja ilmiöpohjaisuutta. Suomessa laaja-alaisuus oli lisäksi tuotu jo aiemmin, vuonna 2014, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. Muina syinä opetussuunnitelman uudistustarpeelle pidettiin maailmanlaajuisten ongelmien läsnäoloa ja elämänurien lisääntyvää ennakoimattomuutta. Uudistuksen yhtenä tavoitteena oli pyrkiä ottamaan haltuun yhteiskunnan monimutkaistuvia ongelmia ja lisätä opiskelijoiden kykyä käyttää lukiossa opittuja tietoja ja taitoja yhä uusissa ja ennustamattomissa tilanteissa. Edellä mainitun lisäksi

syynä olivat myös tilastot, jotka osoittivat, että siirtymä lukiosta korkea-asteelle ei sujunut riittävän hyvin. (Mattila 2020, 6-7.)

Viime vuosina korkeakoulujen valintajärjestelmää onkin uudistettu siten, että nykyisin jo yli puolet korkeakoulujen opiskelijoista valitaan ylioppilastodistusten perusteella. Yhtenä uudistuksen tavoitteena on ollut sujuvoittaa siirtymää lukioista korkea-asteen opintoihin. Toisaalta valintajärjestelmään liittyvän uudistuksen voi olettaa lisänneen opiskelijoiden paineita suoriutua ylioppilaskokeista mahdollisimman korkein arvosanoin.

Oppivelvollisuuden laajentaminen ja uusi oppivelvollisuuslaki (1214/2020) tulivat voimaan 1.8.2021 ja hakeutumiselvoitetta koskevat säännökset 1.1.2021. Oppivelvollisuutta laajennettiin 18 ikävuoteen asti ja samalla toisen asteen opinnoista tuli maksuttomia laajennetun oppivelvollisuuden piiriin kuuluville nuorille (eli pääosin vuonna 2005 ja sen jälkeen syntyneet). Hakeutumiselvoite velvoittaa oppilasta hakeutumaan perusopetuksen jälkeiseen koulutukseen, jossa yhtenä vaihtoehtona on lukiokoulutus. (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020, 16-17 §.) Oppivelvollisuuslain (1214/2020) 1§:n mukaan oppivelvollisuuden tavoitteena on turvata kaikille elämässä ja yhteiskunnassa tarpeellinen perusosaaminen ja sivistys sekä edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia kehittää itseään kykyjensä ja tarpeidensa mukaisesti. Lisäksi tavoitteena on nostaa koulutus- ja osaamistasoa, kaventaa oppimiseroja ja lisätä koulutuksellista yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa sekä lasten ja nuorten hyvinvointia.

Suomen virallisen tilaston (SVT) mukaan Suomessa oli vuonna 2019 yhteensä 335 lukioita, tutkintotavoitteisessa lukiokoulutuksessa oli yhteensä 105 200 opiskelijaa (sis. kaikki vuositasot) ja ylioppilastutkintoja suoritettiin 29 100. Sekä opiskelijoista että tutkinnon suorittaneista 58 prosenttia oli naisia. (SVT 2020a.) Vuonna 2021 lukiokoulutuksessa oli yhteensä 107 000 opiskelijaa ja ylioppilastutkintoja suoritettiin 29 809. Tilaston mukaan opiskelijoista 58 prosenttia ja tutkinnon suorittaneista 59 prosenttia oli naisia. (SVT 2021).

Edellä esitetyt luvut tukevat hyvin sitä havaintoa, että lukiokoulutus jakautuu Suomessa yhä selkeämmin sukupuolen mukaan niin, että naiset ovat enemmistönä koulutuksessa.

## Lukion opetussuunnitelma

Lukio-opintoja ohjaavat Lukion opetussuunnitelman (LOPS) perusteet (Kupiainen ym. 2018, 13) Uusin LOPS julkaistiin 7.11.2019. Edelliseen opetussuunnitelmaan verrattuna hyvinvointi on vahvemmin esillä nykyisissä vuoden 2019 lukion opetussuunnitelman perusteissa. Tavoitteena onkin ollut kehittää lukion opetusta siten, että se tukisi entistä paremmin lukiolaisten hyvinvointia. Paikallisen opetussuunnitelman laadinnassa on korostettu lukion toimintakulttuurin kehittämistä, jossa tarkoituksena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia, jaksamista ja osallisuutta sekä tunnistaa varhain mahdollisia oppimisen vaikeuksia. (LOPS 2019, 10) Tämän uudistuksen yhteydessä lukiolakiin (714/2018, 28§) sisällytettiin lisäksi ensimmäistä kertaa lukiolaisten oikeus saada erityisopetusta sekä muuta oppimisen tukea. Lukiossa toimii myös opiskelijahuolto, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä huolehtia oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista ja opiskeluympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Opiskelijahuoltoa toteutetaan sekä yhteisöllisenä että yksilökohtaisena opiskelijahuoltona. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 3 §; THL, 2021b.)

Merkittävänä muutoksena aiempaan opetussuunnitelmaan nähden on ollut laaja-alaisen osaamisen sisällyttäminen jokaiseen oppiaineeseen tarkoituksena eheyttää lukiokoulutusta. Yhdeksi kuudesta laaja-alaisen osaamisen osa-alueista on otettu hyvinvointiosaaminen. Sen tavoitteena on vahvistaa opiskelijan kykyä rakentaa omaa identiteettiään ja omaksua hyvinvointia ja turvallisuutta tukevia toimintatapoja sekä tunnistaa hyvinvointia edistäviä yhteisöjä, samoin kuin tunnistaa hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä; uupumusta, kiusaamista ja häirintää. (LOPS 2019, 60–62.)

Lukion opetussuunnitelman mukaan opintojen tavoitteena on kehittää myös opiskelijan sinnikkyyttä ja luottamusta tulevaisuuteen sekä kykyä sietää epävarmuutta. Opiskelija ymmärtää terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkityksen sekä vaalii fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Opetussuunnitelmassa painotetaan, että riittävä fyysinen aktiivisuus, uni, opiskelupäivän aikaiset tauot ja terveellinen ravinto tukevat oppimista sekä opiskelijan jaksamista ja palautumista. Samoin painotetaan elämäntapoja, joissa korostuvat opiskelijalle itselleen merkityksellinen kulttuuri, teknologian vastuullinen käyttö ja eettisyys. (LOPS 2019, 60–62.)



Uudet lukion opetussuunnitelman perusteet (2019) otettiin käyttöön Suomen lukioissa syksyllä 2021 aloittavilla opiskelijoilla, eli ajallisesti uudistus toteutui tässä tutkimuksessa vertailtavien Lukiolaisbarometriä välillä. Tämä tarkoitti lukioille käytännössä myös sitä, että opettajilla on ollut käytössä kaksi eri opetussuunnitelmaa saman aikaisesti.

Tutkimusajankohtaan osui myös poikkeuksellinen, koko maailmaa ja yhteiskunnan resilienssiä koetellut, Kiinasta tammikuussa 2020 alkunsa saanut, koronaviruksen (Covid 19) aiheuttama pandemia.

## **2.2. Koronapandemia (Covid-19) tutkimusajankohdan yhteiskunnallisena ilmiönä ja sen vaikutukset lukiolaisnuorten arkeen ja koulunkäyntiin**

Maailman terveysjärjestö WHO (2020, 2784) julisti herkästi leviävän, vakavaa tautimuotoa aiheuttavan koronaviruksen (Covid 19) maailmanlaajuisesti pandemiaksi 11.3.2020. Sillä oli monenlaisia seurauksia ihmisten elämään ja arkeen; rajoitukset vaikuttivat muun muassa ihmisten liikkumiseen, talouteen, palveluihin, terveyteen, hyvinvointiin, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja koulutukseen. Tilanne oli haastava koko väestölle, mutta rajaan tarkasteluni tässä tutkielmassa nuoriin ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin, joka on myös julkisuudessa noussut erityiseksi huolenaiheeksi. Ovathan useat tutkimukset sekä Suomessa että ulkomailla osoittaneet koronapandemian vaikuttaneen merkittävästi juuri nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen (ks. esim. Valtioneuvosto 2021; Racine ym. 2021; Aalto-Setälä ym. 2021).

18.3.2020 valmiuslain linjaukset keskeyttivät lähiopetuksen lähes kokonaan kaikissa Suomen kouluissa kahdeksi kuukaudeksi. Lukioissa opetusta ja ohjausta järjestettiin kevästä 2020 alkaen poikkeusjärjestelyin; etä- ja lähiopetuksena sekä itsenäisenä opiskeluna. Poikkeusjärjestelyt jatkuivat vielä pitkän aikaa tämän jälkeen muuttuvan koronatilanteen kulloinkin edellyttämällä tavalla. (OPH 2020)

Opetushallituksen tiedonkeruut ovat osoittaneet, että opetusjärjestelyt vaihtelivat paljon niin alueellisesti kuin lukio- ja opiskelijakohtaisestikin koronapandemian aikana. Opetushallituksen mukaan lukiokoulutuksessa on kuitenkin ollut hyvät mahdollisuudet järjestää opetusta ja ohjausta vaihtoehtoisin tavoin johtuen opettajien ja opiskelijoiden hyvästä digiosaa-

misesta, kattavasta laitekannasta ja digitaalisesta oppimateriaalista. Lähiopetuksen ja -ohjauksen vähentyminen aiheutti siitä huolimatta poikkeusolojen aikana haasteita opiskelijoiden osaamisen tavanomaiselle kehitymiselle ja osa opiskelijoista saavutti tämän vuoksi oppimistavoitteet vain osittain. On myös havaittu, että pitkään jatkuneet poikkeukselliset opetusjärjestelyt lisäsivät opiskelijoiden tarvetta oppimisen tukeen, opintojen suunnitteluun ja ohjaukseen. Erityisesti lisätuen tarvetta on huomattu olleen niillä opiskelijoilla, joilla ilmeni jo ennestään oppimisvaikeuksia tai elämänhallinnan, hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteita. (OPH 2021)

Kokemukset poikkeuksellisista opetusjärjestelyistä jakoivat oppijoita. Myös Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi (2021) on raportissaan todennut, että etäopiskelu ja etäopetus eivät osoittautuneet toimiviksi kaikille oppilaille ja opiskelijoille. Oppilaat ja opiskelijat, joilla oli motivaatiota, itsesääntelyn taitoa ja vahvaa tukea perheeltään, näyttävät tutkimuksen mukaan edenneen etäopetuksessa vähintään yhtä hyvin kuin normaalissa luokkaopetuksessa ja vastaavasti he, joilla oli vähemmän motivaatiota, vähemmän itsesääntelyä ja vähemmän tukea perheeltään näyttävät jääneen jälkeen. Raportin mukaan poikkeukselliset olosuhteet korostavatkin tyypillisesti koulutusjärjestelmien mahdollisia heikouksia, kuten esimerkiksi koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa tukeen ja ohjaukseen, henkilöstön rakenteeseen ja määrään sekä digitaalisiin valmiuksiin liittyviä haasteita.

Opiskelijoista toiset kykenivät etäopiskelun aikana hakemaan aktiivisesti tarvitsemaansa tukea ja ohjausta, kun toisille se osoittautui vaikeaksi. Tämä asetti opiskelijat keskenään eriarvoiseen asemaan. Opiskeluhuollon palvelujen saatavuudessa on myös esiintynyt paikallista vaihtelua. Eriarvoisuutta on ollut havaittavissa myös opiskelijoiden kotioloissa pandemia-aikana. Tämä on näkynyt muun muassa perheiden taloudellisissa olosuhteissa. Etätyösuositukset, lomautukset ja irtisanomiset ovat luoneet perheisiin taloudellista epävarmuutta ja rajoittaneet perheiden ulkopuolista kanssakäymistä. (ks. esim. THL 2022)

Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämän kyselyn mukaan lukiolaisista 78 prosenttia koki, että etäopetus sujui ilman suurempia haasteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9-10). Lukema tukee näin ollen edellä esitettyjä tutkimustuloksia siitä, että pandemian vaikutukset jakautuivat nuorten keskuudessa epätasaisesti.

Etäopiskelun ohella koronapandemia vaikutti nuorten harrastustoimintaan ja vapaa-ajanpalveluihin, joita suljettiin, tauotettiin ja rajoitettiin erilaisilla määräyksillä. Sekä koulunkäyntiin että vapaa-aikaan liittyvät rajoitukset aiheuttivat nuorissa yleisesti epävarmuutta, rikkoivat arjen rutiineja, vähensivät sosiaalista kanssakäymistä ja lisäsivät nuorten yksinoloa. Nuorten univaikkeudet ja koulupoissaolot lisääntyivät myös korona-aikana. (Lundqvist ym. 2020, 24-26.) Toisaalta jotkut nuorista kokivat aamuherätyksen ja koulumatkojen poisjäämisen positiivisena asiana. (Goman ym. 2021, 48). Lisäksi monia lukio-opiskeluun liittyviä perinteisiä tapahtumia jouduttiin joko kokonaan perumaan, järjestämään poikkeusjärjestelyin tai siirtämään rajoitusten vuoksi.

Yleisesti voidaan todeta, että koronapandemian aiheuttama tilanne on ollut kaikille hyvin poikkeuksellinen. Ahdistuneisuutta ja uupumusta kokivat opiskelijoiden ohella myös opettajat. Poikkeustilanne on edellyttänyt oppilaitoksissa uudenlaisten työskentelytapojen pikaista haltuun ottamista ja työmäärän suhteuttamista muuttuneisiin olosuhteisiin. (ks. esim. Salmela-Aro 2022.)

Valtioneuvoston (2021, 15) mukaan pandemian jälkihoidossa onkin tärkeää tarkastella nuorten hyvinvointia sekä yleisellä tasolla, että tunnistamalla sellaisia riskiryhmiä, joiden hyvinvoinnin turvaaminen vaatii erityisiä toimenpiteitä. (Valtioneuvosto 2021, 15.)

## 3 NUORUUS

### 3.1. Nuoruus yhteiskunnallisten instituutioiden rakentamana

Nuoruuden käsitettä voidaan lähestyä useasta eri näkökulmasta. Nuoruuden määrittelemisessä esiintyy kulttuurisidonnaista vaihtelua yhteiskunnan väestörakenteesta, taloudellisista reunaehdoista ja sosiokulttuurisista tekijöistä riippuen (YK 2013). Tässä tutkielmassa nuoruuden tarkastelu on rajattu suomalaiseen yhteiskuntaan.

Yleisesti nuoruus käsitetään länsimaisessa kulttuurissa lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoituvaksi, ajallisesti rajalliseksi, elämänvaiheeksi. (Juvonen 2015, 26). Tämän elämänvaiheen aikana nuori kokee merkittäviä muutoksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kasvussa. (Aaltonen ym. 2003: 18; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40).

Nuoruutta kuvataan myös siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jossa lapsuuden ja nuoruuden raja piiryy biologisen ja sosiaalisen kypsymisen sekä juridisen täysi-ikäisyyden, kautta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003,14; Vilko-Riihelä & Laine 2005, 100.) Pekkarisen ja Vehkalahden (2012, 18) mukaan lapsuus ja nuoruus hahmotetaan usein sarjana siirtymiä, joista lasten ja nuorten odotetaan luovivan kohti aikuisuutta oikeassa järjestyksessä ja yhteiskunnan odotusten mukaisesti. Yhtenä esimerkkinä tästä ovat siirtymät alakoulusta yläkouluun ja sen jälkeen toisen asteen opintoihin. Aapolan ja Ketokiven (2013, 10-11) mukaan nuoren elämässä merkittävä siirtymävaihe on juuri toisen asteen koulutukseen, eli peruskoulusta lukio-opiskeluun tai ammatilliseen koulutukseen siirtyminen. Tässä nivelvaiheessa nuoret joutuvat ensimmäistä kertaa tekemään koko tulevaa koulutusuraansa koskevia valintoja. Tämän jälkeen seuraavat yleensä siirtymät lapsuudenkodista itsenäiseen asumiin, työelämään ja yhteiskunnan täysivaltaiseen jäsenyyteen.

Yhteiskuntatieteissä instituutioilla, esimerkiksi koululaitoksella, jonka puitteissa lasten ja nuorten toimintaa ohjataan, on katsottu olevan keskeinen merkitys nuoruuden käsitteen syntymisessä ja määrittelyssä sekä yleisesti hyvinvointiyhteiskunnan rakentamisprosessissa. (Ks. Aapola & Kaarninen 2003; Tuomaala 2004.) Krogerin (1997, 3) mukaan nuoruus eriytyi omaksi elämänvaiheekseen vasta lasta suojelevien lakien säätämisen myötä 1900-luvun alku-

vuosikymmenien aikana. Yksi merkittävä laki oli oppivelvollisuuslaki, jonka on katsottu vaikuttaneen siihen, että nuoruus määrittyy modernissa yhteiskunnassa pitkälti koululaisen ja opiskelijan roolien kautta.

Roolit ilmentävät ihmisen käyttäytymistä yhteiskunnassa ja kulttuurissa odotetulla ja hyväksyttävällä tavalla, sillä yhteiskunta instituutioineen asettaa nuorille erilaisia sosiaalisia odotuksia, normeja, rooleja ja vaihtoehtoja. (Nurmi 1995, 258; Puuronen 2000, 58.) Roolien omaksuminen, siirtyminen roolista toiseen sekä rooliristiriidat kuuluvat nuoren normaaliin kasvuun ja yhteiskunnan jäseneksi kiinnittymiseen. Roolit mahdollistavat ihmisen perustarpeiden tyydyttymisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen sosiaalisissa suhteissa, opiskelussa, työssä ja vapaa-ajan harrastuksissa. (King ym. 2005, 196; Macmillan 2007, 15.) Erilaiset roolit nähdään myös merkityksellisinä nuoren positiivisen minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumisen, toimintakykyisyyden, terveyden ja hyvinvoinnin sekä osallistumisen kannalta (Vandewater ym. 1997, s. 1151–1157.)

Aapolan ja Ketokiven (2013, 10-11) mukaan yhteiskunnan instituutioissa ei ole aina kykyä huomioida riittävästi nuorten erilaisia perhetaustoja ja elinympäristöjä, joista nuoret tulevat. Se olisi kuitenkin tärkeää, sillä siirtymien onnistuminen edellyttää yksilön omien tavoitteiden sovittamista ympäristön asettamien vaatimusten mukaisiksi. Nuorella ei aina välttämättä ole valmiuksia määritellä omaa rooliaan yhteiskunnan asettamien tavoitteiden mukaiseksi. (Nurmi & Salmela-Aro 2001, 92-93.) Puurosen (2000, 90) mukaan nuori saattaa kokea ristiriitaisia tunteita, mikäli hänen omaksumansa arvomaailma ja tapa toimia eivät vastaa kodin ulkopuolisissa instituutioissa kohdattua todellisuutta.

Viime vuosina suhdetta instituutioihin on arvioitu kuitenkin myös toisesta tulokulmasta: Lasten ja nuorten toimintaa erilaisten instituutioiden puitteissa on tarkasteltu osallisuus- ja toimijuustutkimusten kautta. Samalla on lisääntynyt ymmärrys lasten ja nuorten merkityksestä erilaisten instituutioiden ja niiden käytäntöjen aktiivisina muokkaajina. (Pekkarinen ja Vehkalahti 2012, 14-15.) Lasten ja nuorten tutkimuksessa on vahvistunut käsitys siitä, että aikuiskokemuksesta nouseva lasten ja nuorten hyvin voimisen määrittely ei ole riittävä tapa saada kattavaa kuvausta ilmiöistä, vaan tarpeellista on yrittää ymmärtää ja ottaa huomioon lasten ja nuorten oma kokemus hyvinvoinnistaan. (Ks. Casas 2011.)

Tämän tutkielman yhtenä tavoitteena onkin tuoda lukiolaisnuorten omat kokemukset hyvinvoinnistaan näkyväksi. Lukiolaisista suurin osa siirtyy lukio-opintoihin suoraan peruskoulun jälkeen, eli 15-16 vuoden iässä ja opiskelee lukiossa kolme tai neljä vuotta. Tähän ikävaiheeseen liittyy monia lainsäädännöllisiä ikärajoja, joita tarkastelen seuraavassa luvussa.

### **3.2. Nuoruus ikä- ja kehitysvaiheena**

Nuoruusiän määritelmiin sisältyy lainsäädännöllisiä ikärajoja, joiden kautta nuoren asema ja toimintamahdollisuudet yhteiskunnassa määrittyvät. Yleisesti nuoruusaika on rajattu ikävuosien 12-29 välille. Suomen nuorisolain (21.12.2016/1285) mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat ja sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 3 §:n määritelmän mukaan 18-24 -vuotiaat.

Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma (VANUPO) määrittää nuoriksi nuorisolain mukaisesti kaikki alle 29-vuotiaat, mutta ohjelman painopisteeksi on otettu 12-25-vuotiaiden ikäryhmä, jonka ohjelma on määrittänyt ”nuoruuden ydinalueeksi”. Rikosoikeudellinen vastuu puolestaan alkaa Suomen rikoslain (13.6.2003/215) mukaan 15-vuotiaana. Nuoriksi rikosentekijöiksi luetaan oikeuslaitoksessa 15-20 -vuotiaat.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (2010, 12) on määritellyt Nuorten hyvin- ja pahoinvointi-konsensuslausumassaan nuoruusiän ajoittuvan ikävuosien 13-22 välille, alkaen puberteetista ja päättyen vähitellen nuoreen aikuisuuteen. Nuoruuden ajanjaksoon lukeutuu myös täysi-ikäisyyden saavuttaminen, joka on Suomessa holhoustoimilain (442/1999) mukaan 18 vuotta. Yhteiskunnallisia oikeuksia ja velvollisuuksia kohdistuuakin Suomessa erityisen paljon juuri 18 vuoden ikään, jolloin yksilö saavuttaa muun muassa äänioikeuden. Allardt (1982, 13) mukaan täysi-ikäisyys ei kuitenkaan vielä riitä yhteiskunnassamme täyteen aikuisuuteen, johon lukeutuvat kyky toimia omassa yhteisössä, elämäntilanteen vakautuminen ja tasa-arvoisen aseman saavuttaminen asioiden hoidossa.

Edellä esitetyt juridiset määritelmät ovat vain pieni otos kronologiseen ikään perustuvien määritelmien joukossa, mutta ne osoittavat, kuinka nuoruusiän käsitteeseen kytkeytyy useita

määritelmiä ja erilaisia ikään perustuvia ”rajapyykkeitä”. Määritelmien kirjon voi arvella osaltaan haastavan nuorten tukemiseen tähtäävien politiikkatoimien suunnittelua ja arviointia.

Yleensä, kuten Wyn ja White (1997, 10-13) ovat tutkimuksessaan todenneet, nuoruuden määrittely tapahtuu aikuisuudesta käsin, ja sen vuoksi sekä nuoruuden käsite että sen merkitys rakentuvat pitkälti suhteessa aikuisuuteen. Tämä on myös omiaan vahvistamaan mielikuvaa nuoruudesta eräänlaisena valmistautumisaikana kohti aikuisuutta. Länsimaisesta lapsuudesta onkin kriittisesti esitetty, että se on ikään kuin suljettu aikuisuuden odotushuoneisiin. (Alanen & Bardy 1990, 11–13.)

Nuoren kehitystä luonnehtivat nuoruusaikana voimakkaat muutokset keskushermostossa, ruumiillisessa kasvussa ja kehityksessä, hormonitoiminnassa sekä tunne-elämässä, ajattelussa, käyttäytymisessä ja sosiaalisissa suhteissa. Nuoruuden aikana muodostuvat monet myöhempää elämää leimaavat elämäntavat, joista toiset ovat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä, toiset puolestaan haittaavia. (Duodecim 2010, 12.)

Nurmi (1995, 257) on jakanut nuoruuden kehityksen ikävuosien perusteella kolmeen erilliseen vaiheeseen. Nämä ovat varhaisnuoruus (n. 11-14 -vuotiaat), keskinuoruus (n. 15-18 -vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (n. 19-25 -vuotiaat). Jaottelun viimeisistä ikävuosista näkee käytettävän myös käsitettä varhaisaikuisuus. Kaikkiin kehitysvaiheisiin liittyy erilaisia ikävaiheelle ominaisia kehitystehtäviä (Hietala ym. 2010, 40). Varhaisnuoruudessa nuori kokee nopeita fyysisiä ja hormonaalisia muutoksia, joita ilmentävät voimakkaat kasvupyrähdykset ja sukukypsyden saavuttaminen (Marttunen & Karlsson 2013, 7-8). Tämän tutkimuksen kohderyhmänä ovat lukiolaisnuoret, joten tarkastelun painopiste on keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden välimaastossa.

Keskinuoruudessa nuoren persoonallisuus muotoutuu ja harkintakyky kehittyy. Nuoren tunteet voimistuvat ja mielialavaihtelut sekä erilaiset kokeilut ovat ikäkaudelle tyypillisiä. Keskinuoruuden kehitystehtäviä ovat identiteetin luomisen ohella vanhemmista irtautuminen ja itsenäisyyden saavuttaminen. Nuori harjoittelee vaikeiden asioiden käsittelemistä ja niistä selviytymistä itsenäisesti tai ystävien tuella. Ystävien merkitys ja hyväksyntä ovat tärkeässä roolissa nuoren sosiaalisessa kehityksessä. Ulkopuolelle jääminen voi vaarantaa kehityksen.

(Hietala ym. 2010, 40-44.) Kuntun (2011, 35) mukaan toisten antama sosiaalinen tuki vaikuttaa vahvasti sekä nuoren hyvinvointiin että opintojen sujumiseen. Nuoren rakentaessa omaa identiteettiään ystävien ja ryhmään kuulumisen tärkeys korostuvat. (Aalberg & Siimes 2007, 71–72; Nurmiranta ym. 2009, 87.)

Hietala kumppaneineen (2010, 46-47) on lisäksi todennut, että samalla kun nuori tarvitsee tunteen joukkoon kuulumisesta, hän tarvitsee myös yksinoloa harjoitellakseen itsenäistymistä. Siten oman tilan ja vapauden salliminen nuorelle sopivassa määrin on suotuisan kehityksen kannalta tärkeää. On myös hyvä muistaa, että aikuisuuteen kasvamisen prosessiin kuuluvat nuoruudelle tunnusomaisena epävarmuus ja haparoiminen (Nurmiranta ym. 2009, 78).

Erkon ja Hannukkalan (2019, 49-50) mukaan nuoren luonne alkaa vakiintua 17-22 ikävuosien välillä. Nuori kykenee tällöin suunnittelemaan omaa tulevaisuuttaan aikaisempaa kauaskantoisemmin ja pyrkii löytämään oman roolinsa ja paikkansa yhteiskunnassa. Vanhemmista irtaantumisen ohella tapahtuu oman arvomaailman rakentamista.

Lukiovuodet ovat Mannerströmin, Hietajärven ja Salmela-Aron (2018) mukaan erityisen tärkeitä nuoruuden kehitystehtävien eli identiteetin sekä itsensä ja oman elämän suunnan etsimisen kannalta. Identiteetillä he tarkoittavat yhtäältä eriytymistä muista ja toisaalta integroitumista ympäröivään yhteisöön. Nuorelle tulisi jäädä opiskeluilta riittävästi psyykkistä energiaa myös näiden asioiden pohtimiselle.

Nuoruusiässä nuoren kognitiiviset taidot, kuten ajattelu, muisti ja oppiminen kehittyvät, joka näkyy muun muassa tulevaisuuteen suuntautumisena ja maailmankuvaan liittyvinä muutoksina (Aalberg & Siimes 2007, 67-71). Nämä heijastuvat myös nuoren opiskeluun. Vaikka nuoruusiän kehitykselle tietyt piirteet ovatkin leimallisia, liittyy kehitykseen myös paljon yksilöllistä vaihtelua. Tutkitusti aikuistuminen tapahtuu nuorilla eri tahdissa, ja usein vielä siten, että tytöt kypsyvät aikuisiksi poikia varhemmin (Aalberg & Siimes 2007, 15). Tästä näkökulmasta nuoruuden sitominen tiukasti juridisiin ikä- tai kehitysrajoihin voi joissakin tilanteissa olla jopa haitallista nuorten itsensä kannalta.



Yksilön hyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä. Seuraavassa luvussa tutustutaan aluksi siihen, mitä hyvinvoinnilla käsitetään tässä tutkimuskontekstissa, jonka jälkeen tarkastelu kohdistuu psykososiaaliseen hyvinvointiin ja viimeaikaisiin, lukiolaisnuoria koskeviin, tutkimustuloksiin.

## **4. PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI**

### **4.1. Näkökulmia hyvinvointiin**

Hyvinvoinnin käsite on ihmis- ja yhteiskuntatieteille tärkeä, sillä hyvinvointi kytkeytyy kiinteästi sekä yksittäisen ihmisen elämään että ihmistä ympäröivän yhteiskunnan rakenteeseen. Käsitys hyvinvoinnista vaihtelee kulloisenkin yhteiskuntarakenteen, eletävän ajanjakson ja vallitsevan kulttuurin mukaan. (Laitinen 2012, 9; Kainulainen 2011; Heikkilä ym. 2002, 18.)

Yksilön hyvinvointi koostuu monista eri tekijöistä, joista osa on objektiivisia, mitattavia asioita, kuten elinolot, terveys ja toimeentulo. Toiset ovat puolestaan subjektiivisia, yksilön tunteuksia, niin sanottua koettua hyvinvointia, kuten onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Hyvinvoinnin eri osatekijät vahvistavat usein toinen toisiaan, mutta objektiivinen hyvinvointi ei ole kuitenkaan subjektiivisen hyvinvoinnin tae. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.)

Hyvinvoinnin määrittelyssä esiintyy runsaasti vaihtelua esimerkiksi siinä, mistä osa-alueista tai elementeistä hyvinvoinnin katsotaan koostuvan (Dodge, Daly, Huyton & Sanders 2012). Allardtin (1976,14) mukaan hyvinvoinnin mittareita valittaessa tullaan väistämättä ottaneeksi myös kantaa siihen, mikä on ihmiselle hyvää ja tavoiteltavaa, sekä siihen, mitä yhteiskunnassa tulisi tavoitella.

Subjektiivinen hyvinvointi on yksi merkittävistä ja paljon käytetyistä yksilön hyvinvointia ja onnellisuutta mittaavista mittareista. Ruggeri kumppaneineen on todennut, että hyvinvointi on enemmän kuin onnellisuus ja elämäntyytyväisyys. Siihen liittyy muun muassa hyvän olon, toimintakykyisyyden ja positiivisten emootioiden kokeminen, oman potentiaalinen kehittäminen sekä omassa elämässä merkityksellisten ihmissuhteiden läsnäolo. (Ruggeri, Garcia-

Garzon, Maguire, Matz & Huppert 2020, 1; Haybron, 2013.) Psykologian piirissä on jo melko vakiintunut näkemys subjektiivisen hyvinvoinnin kolmesta toisiinsa liittyvästä osatekijästä; positiivisista tunteista, negatiivisista tunteista ja elämään tyytyväisyydestä. (Diener & Suh 1997, 200.) Hyvinvoinnin määrittelemisen subjektiivisten arvioiden pohjalta ei ole kuitenkaan täysin ongelmattonta, sillä yksilö voi määritellä oman hyvinvointinsa subjektiivisesti hyväksi, vaikka olosuhteet olisivat objektiivisesta näkökulmasta katsottuna jopa terveydelle vaaralliset (Schwarz & Strack 1991, 33).

Veenhoven (2001) on esittänyt, että yhteiskuntapoliittiset päättäjät tarvitsevat sekä objektiivisiä että subjektiivisiä indikaattoreita: Subjektiiviset indikaattorit ovat välttämättömiä sosiaalipolitiikan tavoitteiden valinnassa ja politiikan onnistumisen arvioinnissa, sillä objektiiviset indikaattorit eivät yksistään riitä antamaan tarpeeksi tietoa kokonaisvaltaisesta elämäntyytyväisyydestä (l. onnellisuudesta) tai hyvinvoinnista. (Ks. Allardt 1976; 1993.)

Hyvinvointia on tyypillistä tarkastella negaation, eli pahoinvoinnin, sairauden ja ongelmien näkökulmasta. (ks. Konu 2002, 11.) Ongelmakeskeinen näkökulma on Raunion (1995, 316) mukaan tyypillinen erityisesti yhteiskuntatieteelliselle hyvinvoinnin tarkastelulle, joka ilmenee siten, että tutkimuksissa on usein kiinnostuttu juuri hyvinvoinnissa esiintyvistä puutteista, ongelmista tai epäkohdista, eikä niinkään hyvinvointia tuottavista tekijöistä tai hyvästä elämästä. Pahoinvointi, eli toisin sanoen hyvinvoinnin puuttuminen, on myös sosiaalipoliittisesti helpompi perustella, mitata ja käsitteellistää. Lasten ja nuorten hyvinvointia tutkittaessa puhutaankin usein erilaisista riskitekijöistä, riskiperheistä, riskilapsista tai -nuorista, joiden perusteella eri alojen asiantuntijat arvioivat nuorten mahdollista syrjäytymisvaaraa. Nuoriin liittyvässä hyvinvointikeskustelussa puhe kohdistuu varsin usein juuri riskien kontrolloimiseen. On kuitenkin tärkeää myös pohtia sitä, millä tavoin riskitekijöitä kuvaavat mallit olisivat tarkoituksenmukaista muotoilla ja miten nämä diskurssit vaikuttavat lasten ja nuorten elämään; keskitytäänkö niissä huono-osaisuuden lieventämiseen vai positiiviseen, hyvän elämän tavoitteluun? (Vornanen 2001, 29-30; Karisto 1998.)

## **4.2. Psykososiaalinen hyvinvointi**

Psykososiaalisen hyvinvoinnin käsite voidaan tulkita osaksi laajempaa mielen terveyden käsitettä sisältäen psykologisen, sosiaalisen sekä emotionaalisen hyvinvoinnin. (Jané-Llopis ja Braddick 2008; Westerhof ja Keyes 2010.) Psykologisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan muun muassa yksilön kykyä toimia onnistuneesti ympäristössään ja selviytyä kohtaamistaan vastoinkäymisistä. Psykologista hyvinvointia ei siten kuvaa pelkkä mielen terveyteen liittyvän oirehtimisen, kuten ahdistuneisuuden tai masentuneisuuden puuttuminen. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy puolestaan yksilön toiminta sosiaalisessa kontekstissa, ihmisten välisissä suhteissa. Yksilölle on tärkeää kokemus osallisuudesta ja kuulumisesta yhteisöön sekä tunteesta, että omalla toiminnalla on positiivista vaikutusta ja merkitystä. (Westerhof & Keyes 2010, 110-119.) Dodge, Daly, Huyton ja Sanders (2012, 229–230) ovat esittäneet uutta hyvinvoinnin määritelmää, jossa hyvinvointi koostuu yksilön resurssien ja hänen kohtaamiensa haasteiden välisestä tasapainosta; yksilö voi hyvin, kun hänen psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset resurssinsa vastaavat hänen kohtaamiaan psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä haasteita.

Opiskelun onnistumisen näkökulmasta opiskelijan psykososiaalisella hyvinvoinnilla on tärkeä merkitys. Yksilön mielen terveyden haasteilla on usein heikentävä vaikutus opintojen sujumiseen, kuin myös sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen, joka ilmenee muun muassa rajoittuneina sosiaalisina kontakteina. (Ks. Steger & Kashdan 2009, 289.) Näin ollen kiinnittämällä kouluissa erityistä huomiota opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen on myös mahdollista edesauttaa opintojen sujumista ja ennalta ehkäistä nuorten syrjäytymistä.

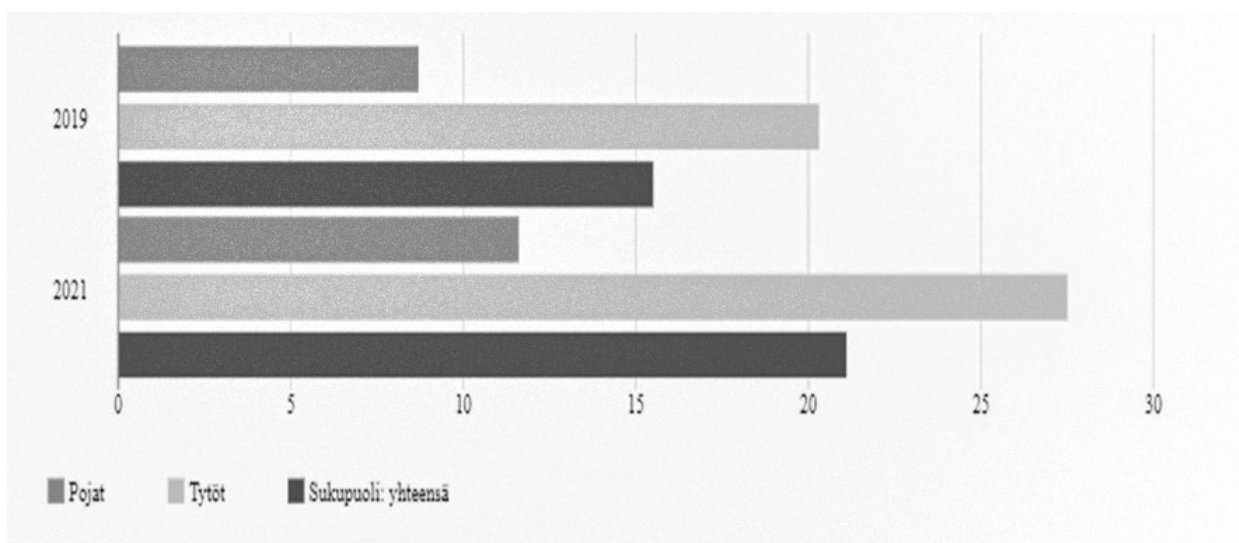
## **4.3. Viimeaikaisia tutkimustuloksia lukiolaisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuonna 2021 teettämän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat koronapandemian vaikuttaneen erityisesti nuorten sosiaaliseen hyvinvointiin ja mielen terveyteen. Kahden vuoden välein toteutettava Kouluterveyskysely antaa mahdollisuuden tarkastella lasten ja nuorten itse raportoimaa psyykkistä hyvinvointia isossa väestöaineistossa. Sen mukaan lukiolaisten koettu hyvinvointi on heikentynyt verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksiin. Vuonna 2021 elämäänsä tyytyväisiä

lukiossa opiskelevista pojista oli 78 prosenttia ja tytöistä 62 prosenttia, kun vuonna 2019 poikien lukema oli 81 prosenttia ja tyttöjen 70 prosenttia. Myös korona-ajan nuorisobarometrin tulokset ovat osoittaneet, että 15–25-vuotiaiden nuorten tyytyväisyys elämään on kauttaaltaan laskenut edellisiin vuosiin verrattuna (Ks. Lahtinen & Myllyniemi 2021).

Mielialaan liittyvät ongelmat, kuten ahdistuneisuus, masennusoireilu ja yksinäisyys, näyttävät kyselyn perusteella lisääntyneen verrattaessa kevään 2021 vuoden tuloksia 2019 kyselyn tuloksiin. (THL 2022, 42.) Mielialaongelmien nouseva trendi on kuitenkin alkanut jo ennen koronapandemiaa. Tämä on nähtävissä verrattaessa tuloksia vuoden 2017 Kouluterveyskyselyyn (THL 2022, 42) Tyttöjen koulu-uupumus on puolestaan ollut kasvussa jo vuodesta 2006, ja korona-aikana se on vain entisestään kasvanut. (THL 2022, 174.)

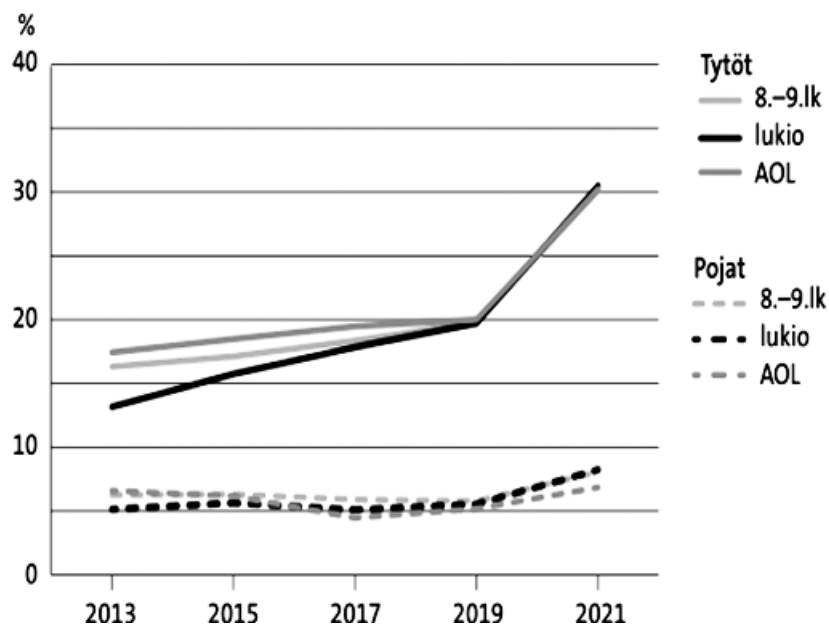
Lukiolaisten kokema opiskelu-uupumus on lisääntynyt myös huolestuttavasti (kuvio 1.). Aihe on ollut vahvasti esillä myös julkisessa keskustelussa. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn vastanneista lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 13,2 prosenttia koki opiskelu-uupumusta; tytöistä 17 prosenttia ja pojista kahdeksan prosenttia. Vastaavasti vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista jo 15,5 prosenttia koki opiskelu-uupumusta; tyttöjen osuus oli 20 prosenttia ja poikien yhdeksän prosenttia. (THL 2020)



**Kuvio 1. Poikien ja tyttöjen koulu-uupumus vuosina 2019 ja 2021. Koko maa, Lukio 1. ja 2. vuosi, %. Lähde: THL.**

Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin tuloksena. Se muodostuu kolmesta eri tekijästä, jotka ovat voimakas emotionaalinen opiskeluun liittyvä väsymys, kyyninen suhtautuminen opiskeluun sekä opiskeluun liittyvä riittämättömyden tunne. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11.) Koulu-uupumus on vakava ilmiö, sillä pitkään jatkuessaan se voi johtaa masennukseen. Sillä on myös yhteys stressin kokemiseen, erilaisiin psyykkisiin oireisiin ja opiskeluvaikeuksiin. Lisäksi on todettu, että koulu-uupumus voi johtaa haitalliseen internetin käyttöön tai jopa nettiriippuvuuteen. Nuori voi altistua digiaddiktiolle erityisesti, jos hän menettää kiinnostuksensa koulunkäyntiin ja kokee sitä kohtaan kyynisyyttä. Pitkittyessään uupumus voi myös altistaa nuoren joutumisen koulutusjärjestelmästä putoamisen ja syrjäytymisriskin alaiseksi. (Salmela-Aro ym. 2009; 2010; 2013.)

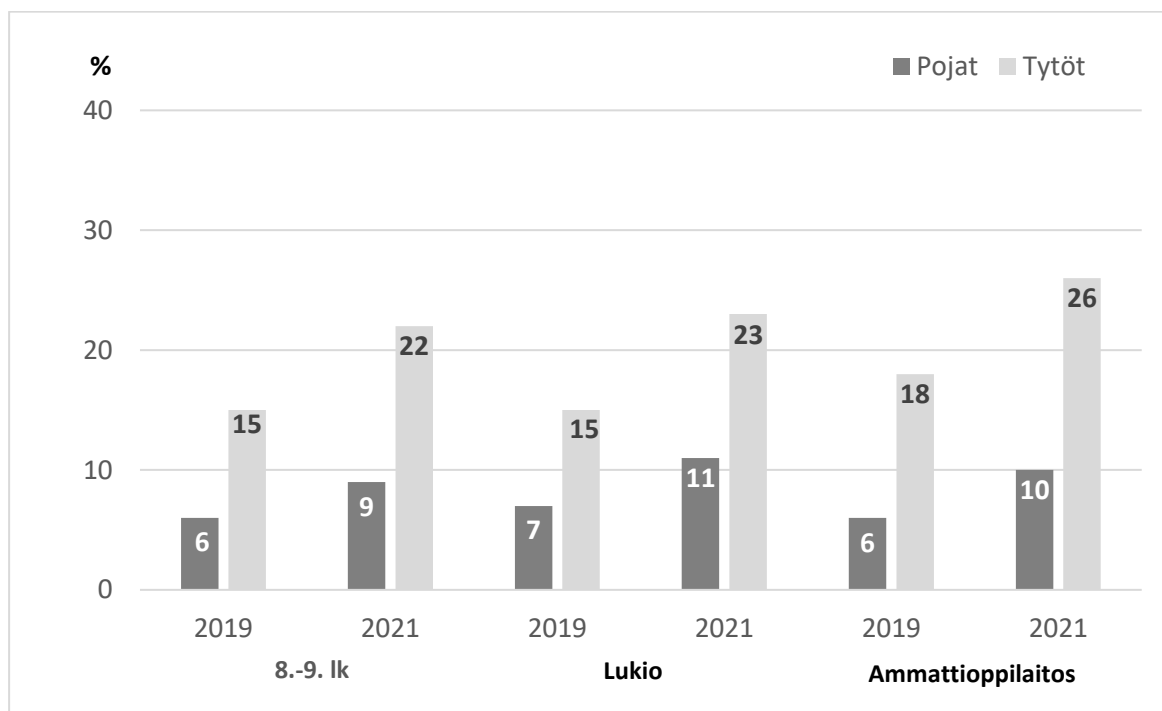
Ahdistuneisuuden osalta Kouluterveyskysely mahdollistaa kehityskulun tarkastelun vuosien 2013-2019 välillä (kuviota 2.). Se osoittaa, että ahdistuneisuuden trendi vuosien 2013 ja 2019 välillä on ollut tytöillä nouseva, mutta pojilla tasainen tai jopa hieman laskeva. Vuoden 2021 kyselyn tuloksissa havaitaan kuitenkin selvä trendistä poikkeava muutos, jonka voidaan olettaa johtuvan koronaepidemiasta. (THL 2022, 43.)



**Kuvio 2. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013-2021. Lähde: Kouluterveyskysely, THL.**

Kouluterveyskyselyn vuoden 2021 tulosten mukaan lukion tytöistä 30 prosenttia koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun vuonna 2019 vastaava osuus tytöillä oli 20 prosenttia. Pojilla ahdistuneisuuden kasvu on ollut tyttöjä pienempää; vuonna 2021 ahdistuneiden osuus oli kahdeksan prosenttia ja vuonna 2019 osuus oli viisi prosenttia. Oppilaat, jotka kokivat, etteivät olleet saaneet etäopintojen aikana riittävästi tarvitsemaansa tukea, olivat vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan selvästi muita ahdistuneempia. (THL 2022, 44.)

Myös yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyvät merkittävästi korona-aikana (kuvio 3.). Yksinäisyyden kokeminen korostui erityisesti tyttöjen kohdalla; vuonna 2021 lukiolaistytöistä 23 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Vuonna 2019 vastaava prosenttiluku oli 15. Poikien kohdalla kasvua oli seitsemästä prosentista 15 prosenttiin. (THL 2021b.)



**Kuvio 3. Itsensä yksinäiseksi tuntevien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021 (%). Lähde; Kouluterveyskysely, THL.**

Sosiaalinen hyvinvointi on vahvasti kytköksissä muihin hyvinvoinnin alueisiin, ja erityisesti siksi edellä mainitut signaalit ovat huolestuttavia.

Korona-aikana aiempaa pienempi osuus nuorista on kokenut pystyvänsä tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita tai saavansa tarvitsemaansa apua. Myös osallisuuden kokemisessa on tapahtunut laskua. (THL 2022, 156.) Nuorten elinolot 2022 -vuosikirjassa – ”Poikkeuksellista nuoruutta korona-aikaan” tutkijat esittävät myös, että korona-aika heikensi osallisuuden kokemusta kaikilla nuorten ryhmillä, mutta erityisesti erilaisiin vähemmistöihin kuuluvilla ihmisillä. Toisaalta jonkin verran osallisuudessa saattoi myös tapahtua tasa-arvoistumista, joka johtui tutkimuksen mukaan lähinnä siitä, että ennestään osalliset nuoret olivatkin yhtäkkiä aikaisempaa vähemmän osallisia. (Kekkonen, Gissler, Sarvikivi, Kääriäinen, Helve & Isola 2022, 25.)

Osallisuuden kokemus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Kun kokemus osallisuudesta heikkenee merkittävästi, vähentyvät myös yhteenkuuluvuus ja luottamus toisiin ihmisiin ja ihminen näkee ympärillään vähemmän mahdollisuuksia. (Leeman & Virrankari 2022, 161.) Osallisuuden kokemus kytkeytyy myös eriarvoisuuden mekanismeihin, sillä tutkimuksissa on todettu, että matala osallisuuden kokemus on yhteydessä sekä sosioekonomisiin tekijöihin, kuten köyhyyteen että erilaisiin muihin hyvinvoinnin vajeisiin, esimerkiksi psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja yksinäisyyteen (esim. Leemann ym. 2022).

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että nuoret viettävät nykyään entistä enemmän aikaa erilaisten sähköisten laitteiden parissa, ja sosiaalinen media on tullut osaksi nuorten arkista toimintaympäristöä (Hietala ym. 2010, 24). Oppilaat ovat käyttäneet tietokonetta ja älypuhelinia opiskelussaan tavallistakin enemmän etäopiskeluaikana, mutta luonnollisesti myös digitaalisten oppimateriaalien yleistyttyä opetuksessa.

Viime aikoina onkin esiintynyt huolta nuorten digitaalisen median parissa vietetyn ajan yhteydestä nuorten hyvinvointiin. Näyttäisi kuitenkin siltä, että huoli on pääsääntöisesti liioiteltua (Appel, Marker & Gnambs, 2019; Ferguson, 2015; Orben 2020). Aikaisempi tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, että liiallinen sosiaalisen median käyttö on negatiivisesti yhteydessä kouluhyvinvointiin (Salmela-Aro ym. 2016). Uusimmat tutkimustulokset puolestaan osoittavat, että oppimiseen liittyvä ja oppimista tukeva digitaalisen median käyttö olisi positiivisesti yhteydessä kouluintoon (Hietajärvi ym. 2019).

Sosiaalinen media tarjoaa monia mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa, tutustua uusiin ihmisiin, viestiä ja jakaa kokemuksia erilaisissa vertaisryhmissä. On kuitenkin tiedostettava, että sosiaalisella medially voi olla myös päinvastaisia, muista ihmisistä erkaannuttavia, vaikutuksia. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 42.) Nämä vaikutukset voivat olla pahimmillaan yksilöitä syrjäyttäviä, kuten on kiusaamistapauksissa.



## 5. ALLARDTIN HYVINVOINTITEORIA

Pro gradu -tutkielmani hyvinvointikäsite nojaa sosiologi Erik Allardtin (1976; 1998) hyvinvointiteoriaan. Teoria on rakennettu sosiologisista lähtökohdista. Siinä yksilöä tarkastellaan sosiaalisena toimijana ja yhteisönsä jäsenenä. Allardtin (1976; 38-50; 1976a, 21) mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydyttyiksi Maslow'n (1943) tarvehierarkian ajatusmallia mukaillen. Tarpeiden tyydyttämättä jättäminen puolestaan heikentää hyvinvointia aiheuttaen vajeen. Tarpeet Allardt jakaa kolmeen ulottuvuuteen, 1) elintason/ aineellisiin resursseihin elämässä (having), 2) ihmisten välisiin sosiaalisiin tarpeisiin (loving) ja 3) itsensä toteuttamiseen liittyviin tarpeisiin yhteiskunnassa (being). Myöhemmin Allardt (1993) on lisännyt itsensä toteuttamisen (being) alakohdaksi vielä tekemisen (doing), jolla viitataan mielekkääseen tekemiseen ja toimeliaisuuteen. Saaren (2011b, 43-44.) mukaan Allardtin mallissa yhdistyvät sekä resurssipohjaiset että koettuun hyvinvointiin perustuvat mittarit. Huolimatta siitä, että viime vuosina on yleistynyt aiempaa kokonaisvaltaisempi ja eri näkökulmia yhdistelevä hyvinvoinnin tarkastelutapa, pohjautuvat useat lähestymistavat edelleen Allardtin jaotteluun ja teorialla on vankka asemansa suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa. (mm. Uusitalo ja Simpura 2022.)

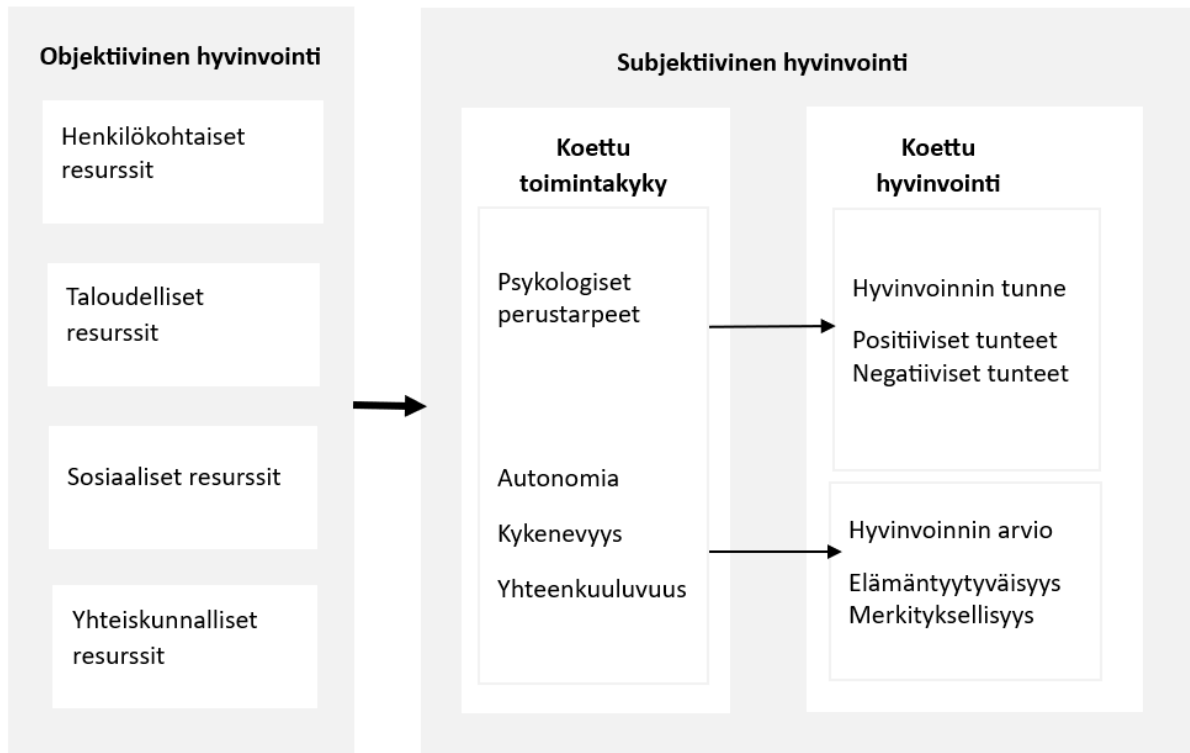
Tutkijoista esimerkiksi Martela (2022) on pyrkinyt viime vuosina sovittamaan Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia nykyteorioiden kehikoon. Allardt (1998, 41) on myös itse todennut niiden olevan kehittämisen ja analysoinnin tarpeessa, joten rohkenen esittää seuraavaksi Martelan esittämät päivitykset.

### Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet nykyteorioiden kehikossa

Martela (2022) esittää, että subjektiivista hyvinvointia mitattaessa tämänhetkinen "best practice" on mitata positiivisia ja negatiivisia tunteita (hyvinvoinnin tunne), elämäntyytyväisyyttä (hyvinvoinnin arvio) (ks. Graham ym. 2018; Diener & Suh 1997) sekä psykologista toimintakykyä (hyvin toimiminen), jonka ytimessä olisi ainakin kolme psykologista perustarvetta: 1) autonomia, eli kokemus omaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta elää omannäköistä elämää, 2) kykenevyys, eli kokemus aikaansaamisesta ja 3) yhteenkuuluvuus, eli kokemus läheisistä ja vastavuoroisista ihmissuhteista. (ks. self-determination theory; Ryan & Deci 2000; 2017) Teorian mukaan ihminen tarvitsee edellä mainittuja kokemuksia voidakseen hyvin ja

siinä suhteessa lähtökohta on subjektiivinen. Samalla esiintyy myös pyrkimys objektiivisuuden siten, että psykologisille perustarpeille on määritelty selkeät empiiriset kriteerit.

(Martela & Sheldon 2019; Ryan & Deci 2017.) Alla olevassa kuviossa (4.) on esitettyä subjektiivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet.



**Kuvio 4. Objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet (Martela & Sheldon 2019).**

Martela (2022) esittää (ks. kuvio 5.), että hahmoteltu having-loving-doing-being on hyvinvointiteorian yksilökeskeinen ja nykyhetkeä korostava, ja että näitä ulottuvuuksia mittaamalla voidaan saada selvyys kansalaisten tämänhetkisestä hyvinvoinnin tilasta. Silti yhteiskunnallisesti seurattavana asiana tai päämääränä se ei kuitenkaan riitä, vaan olisi tärkeää seurata myös yhteiskuntajärjestelmän ominaisuuksia, esimerkiksi talouden toimivuutta ja yhteiskuntajärjestelmän legitimiisyyttä (Allardt 1976, 69), luonnon ja ympäristön tilan kehitystä (Allardt 1993) sekä yhteisöllisyyttä (Allardt 1998, 43–44). Martela on päivittänyt nämä näkemykset alla olevaan kuvioon (kuvio 5.) tarveulottuvuuksista. Kuvio näyttää hyvinvoinnin ulottuvuudet ja hyvinvoinnin muodostumiseen vaikuttavat tekijät laajemmassa kontekstissa.

	Objektiiviset hyvinvoinnin resurssit	Subjekttiivinen hyvinvointi	
<b>Having</b> (ihminen materiaalisena olentona)	Objektiiviset elintaso- kuvaavat mittarit	Subjekttiiviset elintaso- koskevat arviot	Hyvinvoinnin kestävyys:
<b>Loving</b> (ihminen sosiaalisena olentona)	Objektiiviset ihmisten välisiä suhteita kuvaavat mittarit	Subjekttiiviset ihmissuhteiden laatua koskevat arviot	Yhteisöllinen tila ja kehitys
<b>Doing</b> (ihminen aktiivisena olentona)	Objektiiviset ihmisen vapausasteita ja toimintamahdollisuuksia kuvaavat mittarit	Subjekttiiviset kokemukset itsensä toteuttamisesta	Yhteiskunnallinen tila ja kehitys
<b>Being</b> (ihminen kokevana olentona)	Objektiiviset terveyttä ja toimintakykyä kuvaavat mittarit	Subjekttiiviset kokemukset ja arviot elämän hyvydestä	Talouden tila ja kehitys
			Ympäristön tila ja kehitys

**Kuvio 5. Neljä tarveulottuvuutta: having, loving, doing, ja being (Martela 2022).**

Seuraavassa taulukossa (1.) on esitetty Martelan (2022) alustava hahmotelma hyvinvoinnin avainindikaattoreista, joista subjektiiviset indikaattorit ovat tämän tutkielman näkökulmasta keskeisempiä.

**Taulukko 1. Hahmotelma hyvinvoinnin avainindikaattoreista (Martela 2022).**

	Objektiiviset indikaattorit	Subjektiiiset indikaattorit
<b>Having</b>	Käytettävissä olevat tulot Ruoka ja puhdas vesi Köyhyysaste Työllisyysaste Asumisolosuhteet	Kokemus toimeentulosta Tyytyväisyys materiaalisiin olosuhteisiin Turvallisuuden tunne
<b>Loving</b>	Ystävien lukumäärä Kontaktit paikallisyhteisössä Perhesuhteet	Yhteenkuuluvuuden kokemus Syrjinnän kokemus Yksinäisyyden kokemus Luottamus kanssaihmiisiin
<b>Doing</b>	Vapaa-ajan mahdollisuudet Poliittiset vapaudet Työolosuhteet Koulutusaste	Autonomian kokemus Kykenevyyden kokemus Osallisuuden kokemus Tulevaisuususkko
<b>Being</b>	Terveys Eliniänodote Fyysinen ja henkinen toimintakyky	Tyytyväisyys elämään Positiiviset tunteet Negatiiviset tunteet Elämän merkityksellisyys

Aiheen laajuuden vuoksi tarkasteluni kohdentuu vain osaan taulukossa esitetyistä indikaattoreista. Ystävien lukumäärän sijaan vielä merkityksellisempänä voidaan pitää läheisten ystävien olemassaoloa yksilön elämässä.

## 6. TUTKIMUSASETELMA

Pro gradu -tutkielmassani olen kiinnostunut siitä, minkälaisia muutoksia lukiolaisnuorten psykososiaalisessa hyvinvoinnissa on tapahtunut vuosien 2019 ja 2022 välillä. On myös kiinnostavaa nähdä, vastaako se julkisuudessa esitettyä huolta lukiolaisten psykososiaalisen hyvinvoinnin romahtamisesta ja onko tyttöjen ja poikien hyvinvoinnissa havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja.

Tutkielmani on kvantitatiivinen, joka tarkoittaa, että tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tarkastellaan kuvaamalla tietoa numeerisesti ja järjestelmällisesti hyödyntäen erilaisia mittauksia tiedon tuottamisessa (Ks. Vilkkä 2007). Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa yleistä kuvaa tutkittavien muuttujien välisistä eroista ja suhteista. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on ominaista tutkittavien suuri lukumäärä, sillä suuri tutkimusotos mahdollistaa tutkittavassa asiassa paremman perusjoukon edustavuuden ja tulosten yleistettävyyden. Sillä on yhteys myös tutkimustulosten luotettavuuteen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko on niin sanottu perusjoukko (Vilkkä 2007, 17 & 51), joka tässä tutkielmassa on suomalaiset lukiolaisnuoret.

### 6.1. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen pääkysymyksenä on:

Minkälaisia muutoksia lukiolaisnuorten kokemassa psykososiaalisessa hyvinvoinnissa on havaittavissa vuosien 2019 ja 2022 välillä?

Hypoteesi: Lukio-opiskeluun on kohdistunut merkittäviä uudistuksia ja korona-ajan rajoitteita, jotka oletettavasti näkyvät lukiolaisnuorten heikentyneenä psykososiaalisena hyvinvointina. Myös viimeisimmät tutkimustulokset antavat siitä viitteitä.

Alakysymykset:

- 1) Minkälaisia ulottuvuuksia lukiolaisnuorten koetussa psykososiaalisessa hyvinvoinnissa voidaan erottaa?

- 2) Minkälaisia eroja psykososiaalisessa hyvinvoinnissa voidaan havaita vuosien 2019 ja 2022 välillä?
- 3) Onko tyttöjen ja poikien vertailussa tilastollisesti merkitsevää muutosta vuosien 2019 ja 2022 välillä?

Hypoteesini on, että tyttöjen psykososiaalinen hyvinvointi on laskenut tutkimusajankohtien välisenä aikana enemmän kuin poikien. Tämä tukee myös aiempia tutkimustuloksia.

## **6.2. Tutkimusaineisto ja tutkimuksen muuttajat**

Tutkimusaineistona opinnäytetyössäni on Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen toteuttamat Lukiolaisbarometrit vuosilta 2019 ja 2022. Niiden tarkoituksena on ollut kerätä tietoa lukiolaisten arjesta heidän itsensä kokemana. Vuoden 2019 Lukiolaisbarometrin pääteemat olivat; nykyisiin opintoihin hakeutuminen, kokemukset opiskelusta ja opetuksesta, opintojen eteneminen, oppimisen digitalisaatio, jatko-opintoihin hakeutuminen, hyvinvointi ja vapaa-aika, toimeentulo ja asuminen sekä arvot ja asenteet. Lukiolaisbarometrin 2022 pääteemat noudattelevat edellisiä teemoja, mutta uutena kysymyksissä on huomioitu joitakin ajankohtaisia asioita, kuten oppivelvollisuuden pidentämisen, lukiolain muutosten sekä koronavirusepidemian aiheuttamien poikkeusjärjestelyjen vaikutus oppimiseen. Lukiolaisbarometrit antavat mahdollisuuden vain osittain vertailtavaan aikasarjatietoon, sekä uusien kysymysten kautta ajankohtaisten muutosten seurantaan. Minulle tutkimuskäyttöön luovutetut aineistot ovat anonymisoituja, joten yksittäisiä vastaajia tai oppilaitoksia ei ole mahdollista tunnistaa. Vuosien 2019 sekä 2022 Lukiolaisbarometriä aineistot on toimitettu omina, erillisinä tiedostoinaan, salasanalla suojattuina pakattuina kansioina. Kysymysten asettelussa esiintyvät erot ovat rajanneet osan tämän pro gradu -tutkielman näkökulmasta kiinnostavista asioista tarkastelun ulkopuolelle.

Kyselyt on toteutettu verkkokyselynä Suomessa toimivien lukioiden kautta käyttäen sähköistä kyselylomaketta. Ensimmäinen, eli vuoden 2019 Lukiolaisbarometrin tiedonkeruu toteutettiin webpö -alustalla huhtikuun ensimmäisestä viikosta alkaen 1.6.2019 saakka ja siihen osallistui yhteensä 3062 lukio-opiskelijaa ympäri Suomea 48 eri lukiosta, joista 17 oli erityislinjoja (pois lukien Ahvenanmaa). Tutkimuksen perusjoukoksi oli määritelty Suomessa

opiskelevat, yleissivistävässä toisen asteen lukiokoulutuksessa olevat nuorisokoulutuksen opiskelijat. Perusjoukosta otettiin edustava otos kahdessa vaiheessa. Kyselyyn pyydettyä 131 lukiota poimittiin harkinnanvaraisella otoksella, jossa oli huomioitu lukion koko, opetuskieli (suomi tai ruotsi), maantieteellinen sijainti ja sisäänpääsykeskiarvolla mitattu lukion valikoivuus. Lisäksi otosta suunniteltaessa oli huomioitu erikoislinjojen poikkeavat sisäänpääsykeskiarvot. Maakuntien pääkaupungeista poimittiin 1–2 lukiota jokaisesta lukuun ottamatta Uusimaata, josta poimittiin useita lukioita eri kaupungeista. Näistä 131:sta lukiosta halukkuutensa osallistua aineistonkeruuseen ilmoitti 53, mutta vastauksia saatiin 48 lukiosta, joka tarkoittaa yhteensä noin 14 prosenttia Suomen lukiosta. Tiedonkeruun ajankohta rajasi vastaajat pääasiassa ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoihin, sillä abiturienteilla ei ollut enää tuntiopetusta, mutta tästä huolimatta myös kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat saattoivat osallistua. Osassa lukioista kyselyyn vastattiin oppitunnilla ja toisissa opiskelijat vastasivat itsenäisesti omalla ajallaan. (Lukiolaisbarometri 2019.)

Vuoden 2022 tiedonkeruu järjestettiin 1.12.2021–31.1.2022. Kyselyyn vastasi 6 469 lukioista yhteensä 63 oppilaitoksesta. Vuoden 2022 Lukiolaisbarometrissa oli mukana myös etä- ja aikuislukiolaisia sekä yhdistelmätutkintoa opiskelevia. Vuoden 2022 tiedonkeruussa tutkimuskutsu toimitettiin kaikille lukiokoulutusta järjestäville oppilaitoksille, ja osallistumishalukkuutensa ilmoittaneille 106 lukiolle lähetettiin tarkemmat ohjeistukset ja lisämateriaalit. Vastauksia saatiin lopulta 63 lukiosta, joka on noin 17 prosenttia lukioista. Lukiot saivat itse päättää, vastattiinko tiedonkeruuseen oppitunnilla vai itsenäisesti. (Lukiolaisbarometri 2022.)

### Tutkimuksen selitettävät muuttujat

Vertailuun valitsemani Lukiolaisbarometriä asenneväittämiä mittaavat muuttujat ovat Likert-asteikollisia, asteikolla 1-5, jossa ääriarvo 1 on ”täysin eri mieltä”, 2 on ”osittain eri mieltä”, 3 on ”ei samaa eikä eri mieltä”, 4 on ”osittain samaa mieltä” ja ääriarvo 5 ”täysin samaa mieltä”.

5-portaisella Likert-asteikolla mitatut asennemuuttujat ovat periaatteessa järjestysasteikkoisia muuttujia, joissa eri vastausluokkien eron suuruutta ei voida eksaktisti määrittää, mutta

käytännössä ne tulkitaan varsin usein yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa välimatka-asteikollisiksi muuttujiksi. Tällöin vastausvaihtoehtojen väliset etäisyydet oletetaan samantaisiksi. Muuttujista voidaan muodostaa uusia monen muuttujan sisältämiä summamuuttujia, jolloin niiden analyyseissa voidaan myös soveltaa mm. keskiarvoihin perustuvia analyysejä ja testejä. (Tähtinen, ym. 2020.)

## Taulukko 2. Selitettävät muuttujat.

Selitettävät muuttujat/ väittämät
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarvitsisin enemmän tukea opiskeluuni</li> <li>• Opiskelu on minulle henkisesti raskasta</li> <li>• Opintojen ja muun elämän yhdistäminen on vaikeaa</li> <li>• Minun pitää käydä valmennuskurssi pärjätäkseni ylioppilaskirjoituksissa</li> <li>• Koen oloni turvalliseksi oppilaitoksessani</li> <li>• Opiskeluryhmässäni on hyvä yhteishenki</li> <li>• Oppilaitoksen tilat ja välineet ovat hyvässä kunnossa</li> <li>• Minusta tuntuu, että voin vaikuttaa oppilaitoksen asioihin (esim. opetus ja viihtyisyys)</li> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissani</li> <li>• Netti tai some auttavat ylläpitämään sosiaalisia suhteitani</li> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia opinnoissani</li> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissäni</li> <li>• Minun on vaikeaa solmia läheisiä ystävyysuhteita</li> <li>• Ympärilläni on tarpeeksi ihmisiä, joihin voin tukeutua, kun minulla on huolia tai ongelmia</li> <li>• Ympärilläni on tarpeeksi ihmisiä, joihin voin luottaa täysin</li> <li>• Ympärilläni on tarpeeksi ihmisiä, jotka tunnen läheisiksi</li> <li>• Koen, että minulla on tarpeeksi ystäviä</li> <li>• Ihmisten edessä esiintyminen, kuten esitelmien pitäminen, ahdistaa minua suuresti</li> <li>• Kontaktin luominen opiskelutovereihin tai yleensä ihmisiin on minulle todella vaikeaa</li> </ul>

### Tutkimuksen selittävät muuttujat

Tarkastelen tutkimustuloksia koko tutkittavien joukossa sekä mies- ja nais -sukupuolten näkökulmasta, sillä edellä esitettyjen tutkimusten valossa sukupuoli selittää vahvasti lukiolaisnuorten koettua hyvinvointia.

Kysymykseen sukupuolesta olivat vuoden 2019 Lukiolaisbarometrissa ja 2022 Lukiolaisbarometrissa vastausvaihtoehtoina ”nainen”, ”mies”, ”muu” ja ”en halua kertoa”. Vastauksissa ”muun sukupuolisten” ja ”en halua kertoa”/ tieto puuttuu -osuudet oli yhdistetty. Niiden



määrällinen osuus vastauksissa oli pieni. Sen vuoksi eri sukupuolten vastausten eroavaisuuksien tarkastelu rajautuu tässä tutkielmassa dikotomiseen sukupuoleen (naiseen=1 ja mieheen=2). Lukiolaisbarometrissa 2019 naisten osuus vastaajissa oli 55 prosenttia ja miesten 38 prosenttia. Vuonna 2022 naisten osuus oli 61 prosenttia ja miesten 37 prosenttia. Lukio-opiskelu on yhteiskunnassamme sukupuolittunutta, joka on nähtävissä myös kyselyyn vastanneiden prosentuaalisissa osuuksissa.

Olen rajannut eri kieliryhmien tarkastelun tämän tutkielman ulkopuolelle, sillä esimerkiksi ruotsinkielisten vastaajien osuus on vuoden 2019 aineistossa vain 2,8 prosenttia (5,5 prosenttia perusjoukosta) ja muiden kieliryhmien osuus 3,8 prosenttia (7,3 prosenttia perusjoukosta). Vuoden 2019 tiedonkeruun ajankohta rajasi vastaajat pääosin ensimmäisen ja toisen vuosiluokan opiskelijoihin, joten vastaajien vertaileminen vuosikurssien perusteella ei ole järkevää. Ikä- ja vuosiluokkatiedot oli valmiiksi yhdistetty toisessa aineistossa, koska ne olivat olleet lähes päällekkäiset. Samoin alueellinen vertailu on haastavaa, sillä vuoden 2019 Lukiolaisbarometrin vastaajien jakautuminen on esitetty maakunnittain ja Manner-Suomen suuralueittain, kun vuoden 2022 Lukiolaisbarometrin vastaajien jakautuminen on puolestaan esitetty AVI -alueittain, eli aluehallintovirastojen aluejaon mukaan. Myöskään lukioiden oppilasmääräisen koon mukaan tapahtuvaa vertailua ei ole saamieni aineistojen pohjalta mahdollista tehdä. Lukiolaisbarometriä aineistot on painotettu valmiiksi siten, että vastaavuus perusjoukon kanssa paranee.

Vuoden 2019 Lukiolaisbarometrin analyyseissä on hyödynnetty otospainokerrointa, missä on huomioitu lukion suuralue, vastaajan vuosikurssi ja vastaajan sukupuoli. (Vastaajan ikä on jätetty laskennan ulkopuolelle, sillä ikä ja vuosikurssi ovat aineistossa 90-prosenttisesti päällekkäisiä). (Lukiolaisbarometri 2019.) Vuoden 2022 Lukiolaisbarometrissa painotettuina ovat vastaajan sukupuoli (SP), äidinkieli (ÄK), aluehallintovirasto (AVI, vrt. vanhat läänit), kunta-ryhmä (KR) ja oppilaitoksen opiskelijamäärä (OM). (Lukiolaisbarometri 2022.)

#### 6.4. Analyysimenetelmät

Aineiston analysoinnissa on käytetty SPSS Statistics 29.0 –ohjelmaa. Aineiston empiirisen analyysin ensimmäisessä vaiheessa tein kuvailevan katsauksen lukiolaisnuorten psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Tämän jälkeen käytin menetelmänä pääkomponenttianalyysiä, jonka pyrkimyksenä on löytää muuttujajoukosta yhteisiä piirteitä tai ulottuvuuksia, jotka ilmentävät samaa asiaa. Niistä pystytään muodostamaan muutamia uusia muuttujakombinaatioita. Näin aineiston tietoja saadaan tiivistettyä pienempään määrään muuttujia. Komponentille latautuvat muuttujat korreloivat keskenään ja ilmentävät siten taustalla olevaa ilmiötä.

Pääkomponenttianalyysi sopiikin käytettäväksi silloin, kun aineistossa on useita samaan aihepiiriin liittyviä, keskenään korreloivia muuttujia, mutta ei ennakkoon selvää kuvaa siitä, miten muuttujajoukkoa olisi mahdollista tiivistää (Jokivuori ym. 2007, 93). Keskenään korreloivista muuttujista voidaan muodostaa summamuuttujia, jos Cronbachin alfa osoittaa sen reliabiliteettitestissä mielekkääksi. Cronbachin alfalla testataan mittarin sisäinen yhdenmukaisuus, joka lasketaan muuttujien välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja väittämien lukumäärän perusteella. Cronbachin alfa (reliabiliteettikerroin) saa aina arvoja nollan ja yhden välillä, ja sen tulisi olla vähintään 0,6, jotta komponentti olisi käyttökelpoinen. Mitä suurempi arvo on, sitä yhtenäisempänä mittaria voidaan pitää. Summamuuttujat helpottavat aineiston jatkokäsittelyä. (Jokivuori et al. 2007, 103.)

Valitsin muuttujat aineistoista teoreettista taustaa ja aiempia tutkimustuloksia silmällä pitäen ja huomioiden vain ne muuttujat, jotka oli mahdollista ottaa mukaan vertailuun. Tarkastelun kohteeksi valitut muuttujat ovat Likert -asteikollisia. Skaala vaihtelee 1-5 välillä (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä). Ennen analyysiä yhdenmukaistin asteikot ja koodasin pois vaihtoehdon 6, joka oli ”en osaa sanoa”, näin pääkomponenttipistemäärien tulkinta olisi yksiselitteistä.

Tämän jälkeen tarkastelin Kaiser-Meyer-Olkinin ja Bartlettin testeillä, voidaanko pääkomponenttianalyysi suorittaa. Kaiser-Meyer-Olkinin testissä suhdeluvun tulee olla vähintään 0,6, joten tässä saatu tulos .846 on siten erittäin hyvä ja Bartlettin testin merkitsevyys <,001 on erittäin merkitsevä. Ne kertovat siitä, että pääkomponenttianalyysi

voidaan suorittaa. Lopuksi redusoin muuttujat pääkomponenttianalyysimenetelmää käyttäen pienempään määrään pääkomponentteja, joiden määrää en ollut rajoittanut etukäteen.

Pääkomponenttien muodostamisen mielekkyyttä voidaan tarkastella Eigenvalue-arvojen avulla. Mikäli ominaisarvo on vähintään 1, on pääkomponenttien muodostaminen mielekästä. Pääkomponenttilataukset saavat arvoja -1 ja 1 välillä. Mitä suurempi arvo on, sitä voimakkaammin muuttuja latautuu (korreloi) pääkomponentille. Arvon ollessa vähintään 0,4 lataus kertoo, että muuttuja latautuu faktorilla. Lataus myös ilmaisee, kuinka paljon pääkomponentti selittää kunkin muuttujan vaihtelusta. Jotta latausten jakaantuminen pääkomponenteille oli mahdollista maksimoida, sovellettiin pääkomponenttianalyysissä suorakulmaista rotaatiota (varimax).

## 7 LUKIOLAISTEN PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI VUOSINA 2019 JA 2022

### 7.1. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Pääkomponentteja muodostui tässä aineistossa viisi. Yhdessä ne selittivät 62 prosenttia muuttujien kokonaisvaihtelusta. Sisällytin komponentteihin ainoastaan muuttujia, joiden lataukset olivat arvoltaan vähintään 0,5. Taulukossa (3) ne näkyvät tummennettuina. Positiivinen lataus kertoo, että kyseinen muuttuja korreloi positiivisesti pääkomponentin kanssa, ja negatiivinen lataus puolestaan, että muuttuja korreloi negatiivisesti pääkomponentin kanssa. Nimesin pääkomponentit voimakkaimpien latauksien perusteella. Taulukossa (4) on esitettyä pääkomponenttien reliabilitettkertoimet, eli Cronbachin alpha -arvot. Korkeat Cronbachin alpha -arvot (yli 0,6) kertovat siitä, että muuttujat mittaavat samaa asiaa ja ne ovat mielekästä yhdistää.

Ensimmäiseen pääkomponenttiin latautuivat muuttujat, joissa vastaaja arvioi sitä, onko hänen ympärillään riittävä määrä läheisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita, joihin voi tukeutua silloin, kun kokee siihen tarvetta. Toisessa pääkomponentissa korostuivat vastaajan kokemukset arjen kuormittavuudesta opiskelun näkökulmasta. Kolmannessa pääkomponentissa vastaaja arvioi opiskeluympäristönsä turvallisuutta, yhteisöllisyyttä ja omia vaikutusmahdollisuuksiaan opiskeluolosuhteisiin vaikuttavissa asioissa. Neljännessä pääkomponentissa vastaaja arvioi netin (= internet) ja somen (= sosiaalinen media, jolla tarkoitetaan verkkoympäristöjä, jotka korostavat käyttäjiensä aktiivisuutta) käytön vaikutuksia arkeensa; ihmissuhteisiin, opintoihin ja vuorokausirytmiiin, ja viidennessä pääkomponentissa vastaaja arvioi sosiaalista toimintakykyään; ihmissuhteiden solmimista, kontaktinottoa ja esiintymisvalmiuttaan toisten edessä.

**Taulukko 3. Psykososiaalista hyvinvointia mittaavien muuttujien latautuminen pääkomponenteille (Lukiolaisbarometrit 2019 ja 2022).**

	Perhe- ja läheissuhteet	Arjen kuormitus	Yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö	Netin ja somen rooli	Sosiaalinen toimintakyky
Tarvisisin enemmän tukea opiskeluuni	-.121	<b>.751</b>	-.092	.150	.056
Opiskelu on minulle henkisesti raskasta	-.049	<b>.769</b>	-.096	.150	.156
Opintojen ja muun elämän yhdistäminen on vaikeaa	-.129	<b>.722</b>	-.103	.137	.101
Minun pitää käydä valmennuskurssi pärjätäkseni ylioppilaskirjoituksissa	-.023	<b>.674</b>	-.097	.078	.016
Koen oloni turvalliseksi oppilaitoksessani	.150	-.125	<b>.665</b>	-.003	-.098
Opiskeluryhmässäni on hyvä yhteishenki	.133	-.140	<b>.696</b>	-.039	-.136
Oppilaitoksen tilat ja välineet ovat hyvässä kunnossa	.057	-.037	<b>.751</b>	-.005	.029
Minusta tuntuu, että voin vaikuttaa oppilaitokseni asioihin (esim. opetus ja viihtyisyys)	.090	-.074	<b>.687</b>	-.025	-.048
Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissani	-.191	.050	-.094	<b>.673</b>	.073
Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia opinnoissani	-.049	.213	-.044	<b>.823</b>	.024
Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissäni	-.018	.168	-.008	<b>.802</b>	.079
Netti tai some auttavat ylläpitämään sosiaalisia suhteitani	.246	.112	.125	.291	-.016
Ympäriälläni on tarpeeksi ihmisiä, joihin voin tukeutua, kun minulla on huolia tai ongelmia	<b>.870</b>	-.114	.112	-.052	-.111
Ympäriälläni on tarpeeksi ihmisiä, joihin voin luottaa täysin	<b>.868</b>	-.126	.133	-.072	-.104
Ympäriälläni on tarpeeksi ihmisiä, jotka tunnen läheisiksi	<b>.902</b>	-.085	.127	-.047	-.108
Koen, että minulla on tarpeeksi ystäviä	<b>.795</b>	-.088	.134	-.055	-.197
Minun on vaikeaa solmia läheisiä ystävyys-suhteita	-.431	.074	-.057	.089	<b>.698</b>
Ihmisten edessä esiintyminen, kuten esitelmien pitäminen, ahdistaa minua suuresti	.026	.153	-.085	.029	<b>.776</b>
Kontaktin luominen opiskelutovereihin tai yleensä ihmisiin on minulle todella vaikeaa	-.266	.080	-.114	.079	<b>.833</b>
<b>KMO= 0.846, Bartlettin testi &lt;,001 0,5 pienempiä latauksia ei ole otettu taulukossa huomioon N=6115</b>					

**Taulukko 4. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet.**

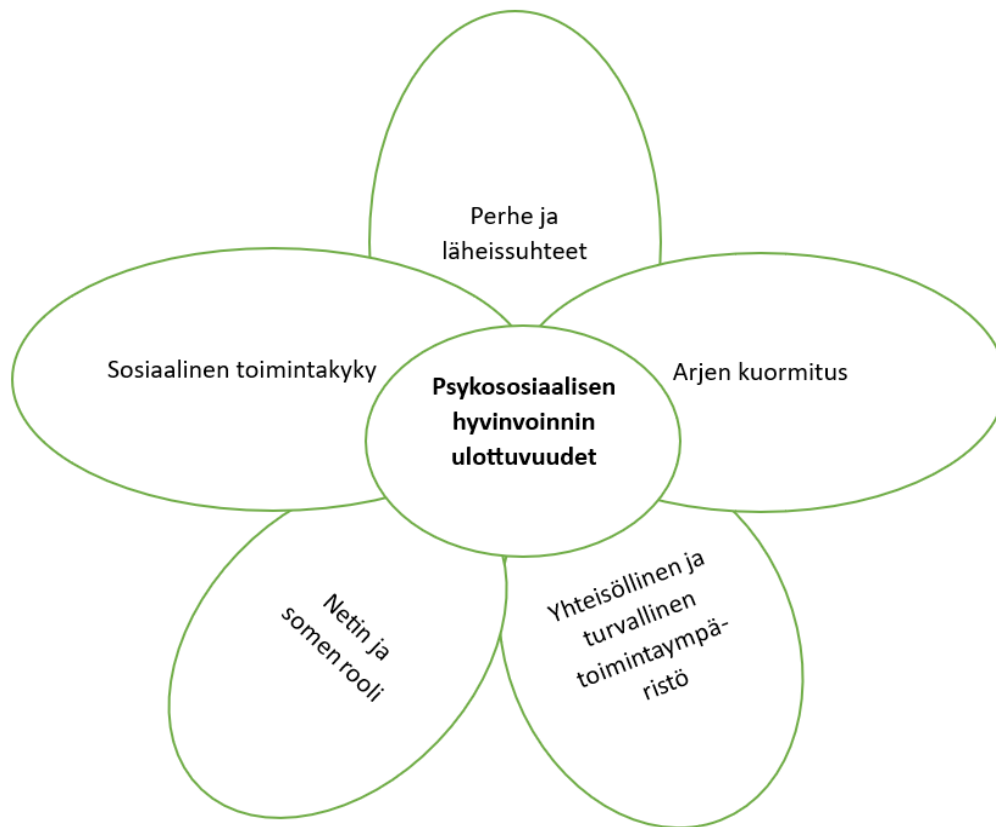
Perhe- ja läheis- suhteet N= 4 muuttujaa	Arjen kuormitus N= 4 muuttujaa	Yhteisöllinen ja turvallinen toi- mintaympäristö N= 4 muuttujaa	Netin ja somen rooli N= 3 muuttujaa	Sosiaalinen toi- mintakyky N= 3 muuttujaa
Cronbachin alpha .914	Cronbachin alpha .693	Cronbachin alpha .685	Cronbachin alpha .713	Cronbachin alpha .750

Kutsun näitä viittä pääkomponenttia tässä tutkielmassa psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi linkittäen ne Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, joita Martela (2022) on myös osaltaan viime vuosina päivittänyt. Perhe ja läheissuhteet liittyvät loving -ulottuvuuteen. Yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö ei ole tässä niin selkeärajainen, vaan liittyy sekä having-, loving-, että doing -ulottuvuuksiin. Arjen kuormitus, netin ja somen rooli sekä sosiaalinen toimintakyky painottuvat being -ja doing -ulottuvuuksiin. Allardtin (1976) mukaan yksilön koettua hyvinvointia voidaan tarkastella hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien kautta.

Hyvinvoimisen näkökulmasta on tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyiksi (vrt. Allardt 1976). Edellä esitettyihin viiteen psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen sisältyy useita keskeisiä tarpeita, kuten läheissuhteet, yhteisöllisyys- ja osallisuuskokemukset, koettu vaikuttamismahdollisuus, autonomia, turvallisuus ja luottamus.

## **7.2. Mitä Lukiolaisbarometrit kertovat lukiolaisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista?**

Alla olevassa kuviossa (6) on esitettyä aineistosta muodostuneet psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Aineiston kuvaileva tarkastelu tuotti kuhunkin ulottuvuuteen liittyvistä selitettävistä muuttujista tietoja, jotka kertovat yleisesti lukiolaisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista ja sen muutoksista vuosina 2019 ja 2022. Keskeiset havainnot on esitetty ensin koko vastaajien joukossa ja jäljempänä sukupuolen mukaan tarkasteltuna.



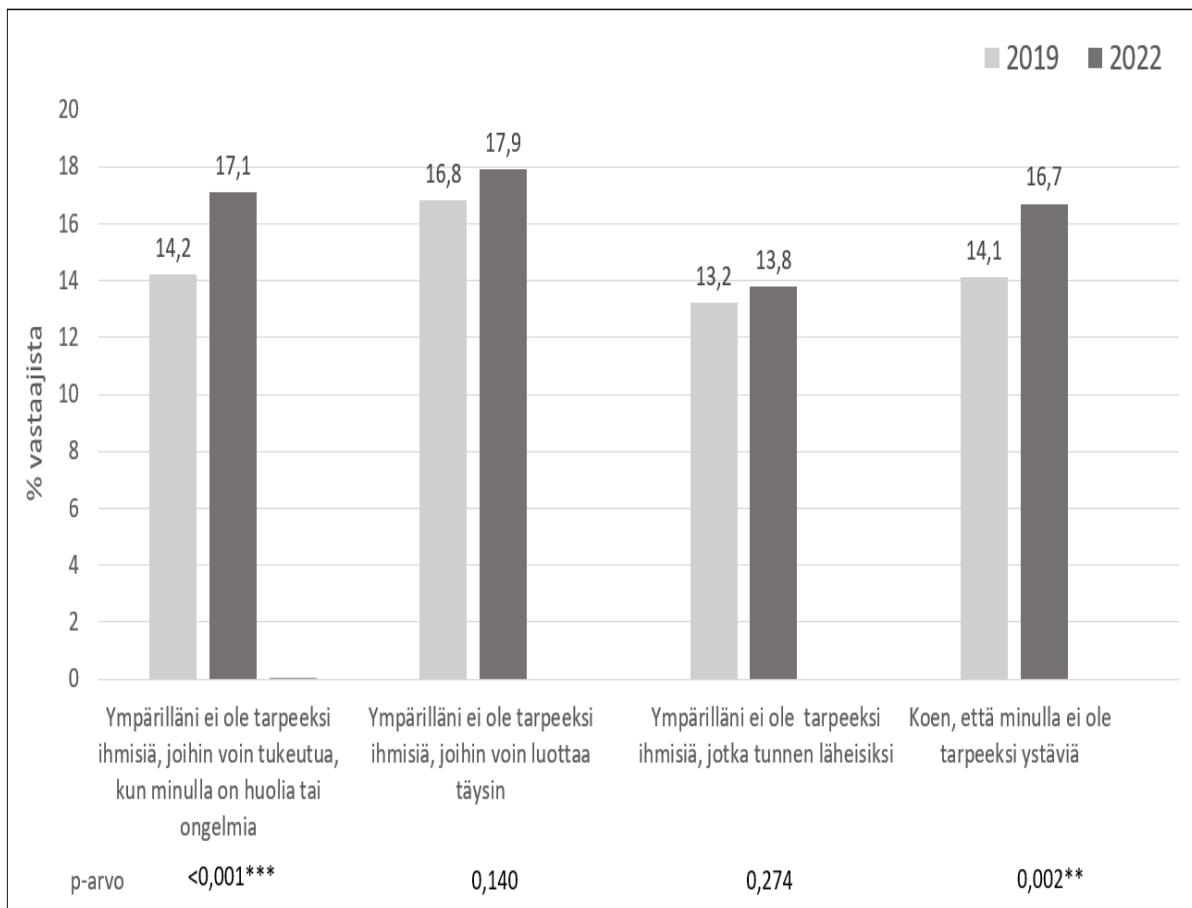
**Kuvio 6. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Lähde: Lukiolaisbarometrit 2019 ja 2022.**

Seuraavaksi tarkastelin, kuinka monta prosenttia vastaajista oli ”samaa mieltä” tai ”eri mieltä” psykososiaalista hyvinvointia kuvaavista väittämistä vuosina 2019 ja 2022. Sen jälkeen sukupuolen mukaan tarkasteltuna. Jätin tarkastelun ulkopuolelle vastaukset ”ei eri eikä samaa mieltä” sekä ”en osaa sanoa”. ”Osittain samaa” ja ”täysin samaa mieltä” -vaihtoehdot koodasin ”samaa mieltä” -vaihtoehdoksi luotettavuuden lisäämiseksi ja vastaavasti ”osittain eri” ja ”täysin eri mieltä” -vaihtoehdot ”eri mieltä” -vaihtoehdoksi. Näin havaintojen määrä on riittävä. Seuraavissa kuvioissa esitän tulokset tiivistetysti yhteiskuntatieteelliselle tutkimukselle tyyppillisestä, pahoinvointia kuvaavasta, näkökulmasta. Selkeyden vuoksi olen kääntänyt kuvioiden väittämät samansuuntaisiksi, eli pahoinvointia kuvaaviksi. Liitteessä (1.) olevassa taulukossa on esitettyä väittämiin vastanneiden lukiolaisten määrät.

Muutosten tilastollista merkitsevyyttä testasin Khiin neliö -testin avulla sekä tarkasteluvuosien että dikotomisen sukupuolen kohdalla. Tilastollisesta merkitsevyydestä kertovat p -arvot, joissa <0,001\*\*\* tarkoittaa tilastollisesti erittäin merkitsevää muutosta, <0,01\*\* tilastollisesti merkitsevää ja <0,05\* melkein merkitsevää muutosta.

## Perhe ja läheissuhteet

Kuviossa (7) on esitettyä perhe- ja läheissuhteet riittämättömiksi kokeneiden osuus prosentteina vastaajien koko joukossa vuosina 2019 ja 2022.



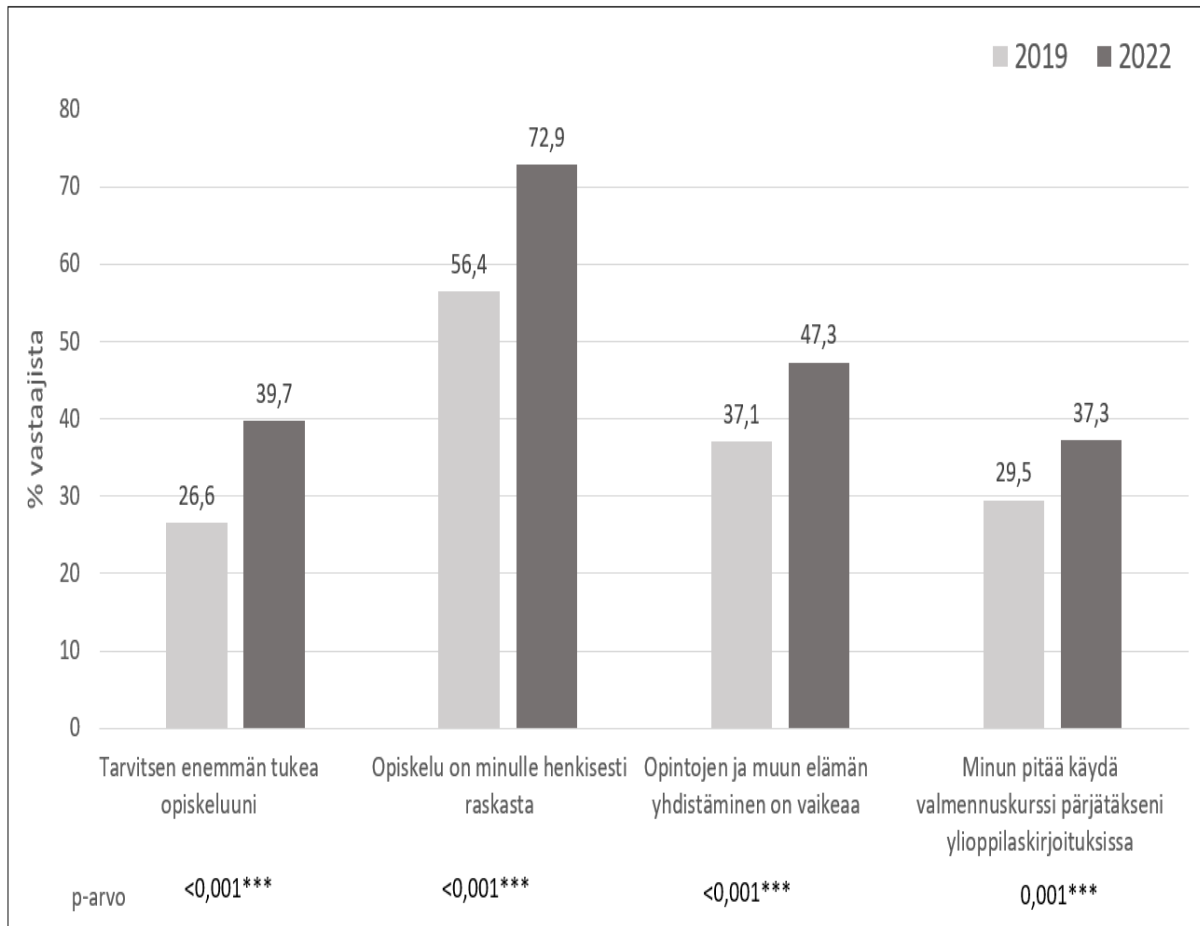
**Kuvio 7. Perhe- ja läheissuhteet riittämättömiksi kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %.**

Vuonna 2019 noin 14 prosenttia ja vuonna 2022 peräti 17 prosenttia lukiolaisista on kokenut, että heidän ympärillään ei ole tarpeeksi ihmisiä, joihin voi tukeutua huolien ja ongelmien ilmetessä. Muutos on tilastollisesti erittäin merkitsevää. Prosentuaalisesti samansuuntaisilta näyttävät kokemukset ystävien riittävyydestä, jossa muutos on myös tilastollisesti merkitsevää.



## Arjen kuormitus

Kuviossa (8) on esitettyä arjen kuormittavaksi kokeneiden lukiolaisten osuus prosentteina vastaajien koko joukossa vuosina 2019 ja 2022.



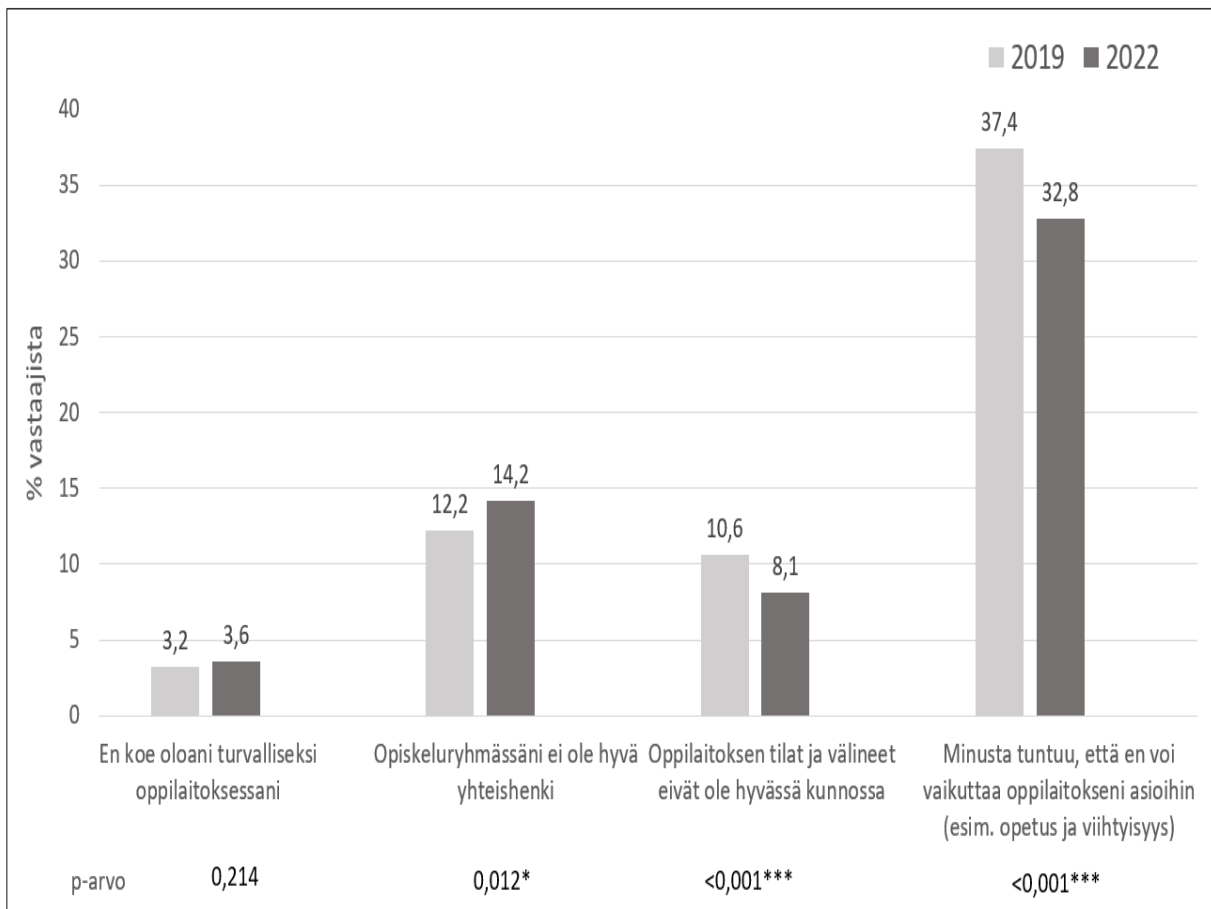
**Kuvio 8. Arjen kuormittavaksi kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %.**

Lukiolaisbarometrit osoittavat, että lukiolaiset kokevat tarvitsevansa aiempaa huomattavasti enemmän lisätukea opintoihinsa. Prosentuaalinen osuus on noussut 27 prosentista 40 prosenttiin. Yhä useammat kokevat tarvitsevansa myös valmennuskurssia ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisessa. Prosenttiosuudet näyttävät samansuuntaisilta. Kokemukset opiskelun aiheuttamasta henkisestä kuormittuneisuudesta ovat kasvaneet merkittävästi ja huolestuttavan korkeiksi, noin 56 prosentista 73 prosenttiin. Kokemukset opintojen ja muun elämän yhdistämisen vaikeudesta ovat myös kasvaneet 37 prosentista 47

prosenttiin. Muutokset arjen kuormittavuuden kokemuksissa ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä tarkasteluvuosien välillä.

### Yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö

Kuviossa (9) on esitettyä puutteita toimintaympäristönsä turvallisuudessa ja yhteisöllisyydessä kokeneiden osuus prosentteina vastaajien koko joukossa vuosina 2019 ja 2022.



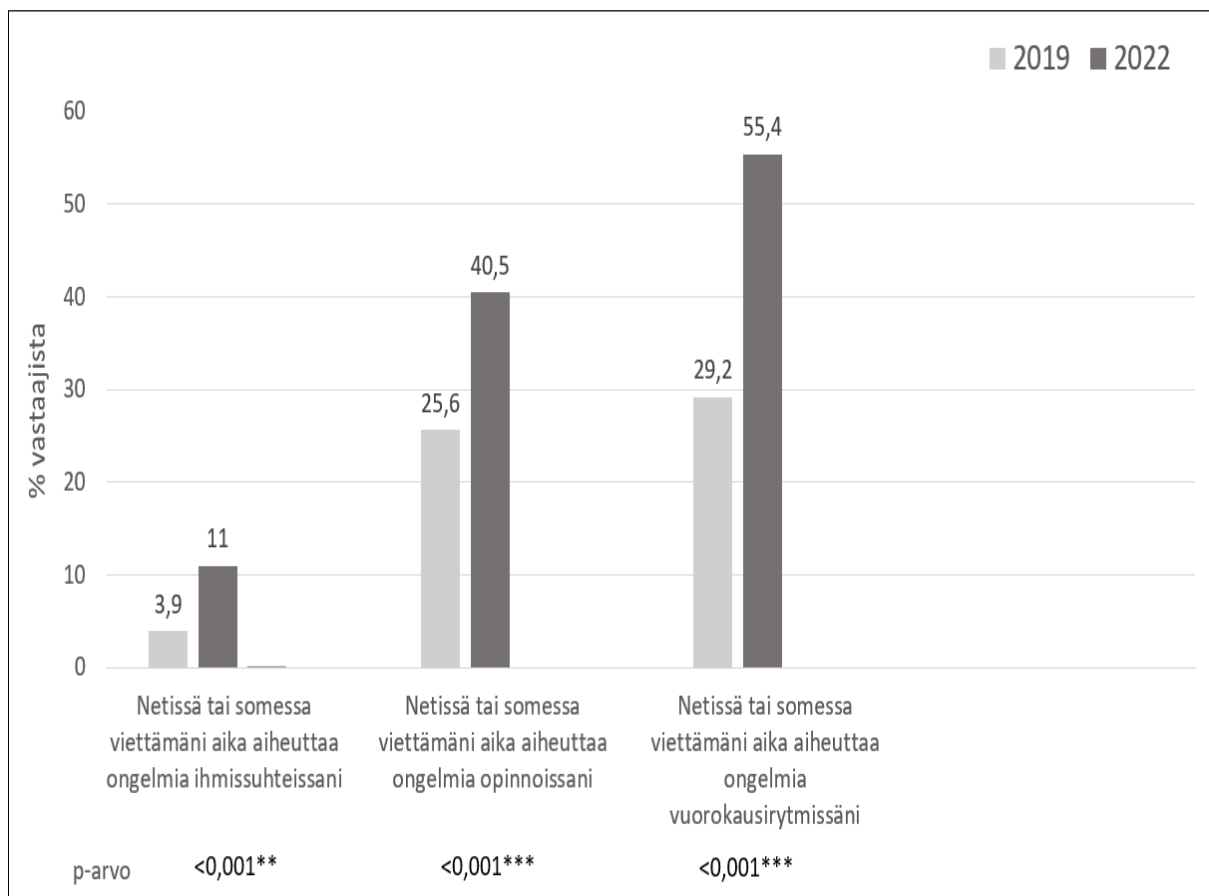
**Kuvio 9. Puutteita toimintaympäristönsä turvallisuudessa ja yhteisöllisyydessä kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %.**

Tulosten perusteella suurin osa opiskelijoista kokee toimintaympäristönsä turvalliseksi. Tarkasteluvuosien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää muutosta. Myös oppilaitoksen tilat ja välineet koetaan pääosin asianmukaisiksi. Yhteishengen on kokenut huonoksi yli kymmenen prosenttia vastaajista, ja yli kolmasosa opiskelijoista on kokenut, että ei voi vaikuttaa oppilaitoksensa asioihin. Näyttäisi siis siltä, että korona-ajan etäopiskelujaksot eivät ole vaikuttaneet ainakaan negatiivisesti kokemuksiin omista vaikutusmahdollisuuksista oppilaitoksen asioihin,

mutta yhteishenki opiskeluryhmässä on tulosten perusteella hiukan heikentynyt tarkastelu-  
vuosien välillä.

### **Netin ja somen rooli**

Kuviossa (10) on esitettyä netin ja somen käytön aiheuttamia haittoja kokeneiden lukiolaisten osuus prosentteina vastaajien koko joukossa vuosina 2019 ja 2022.



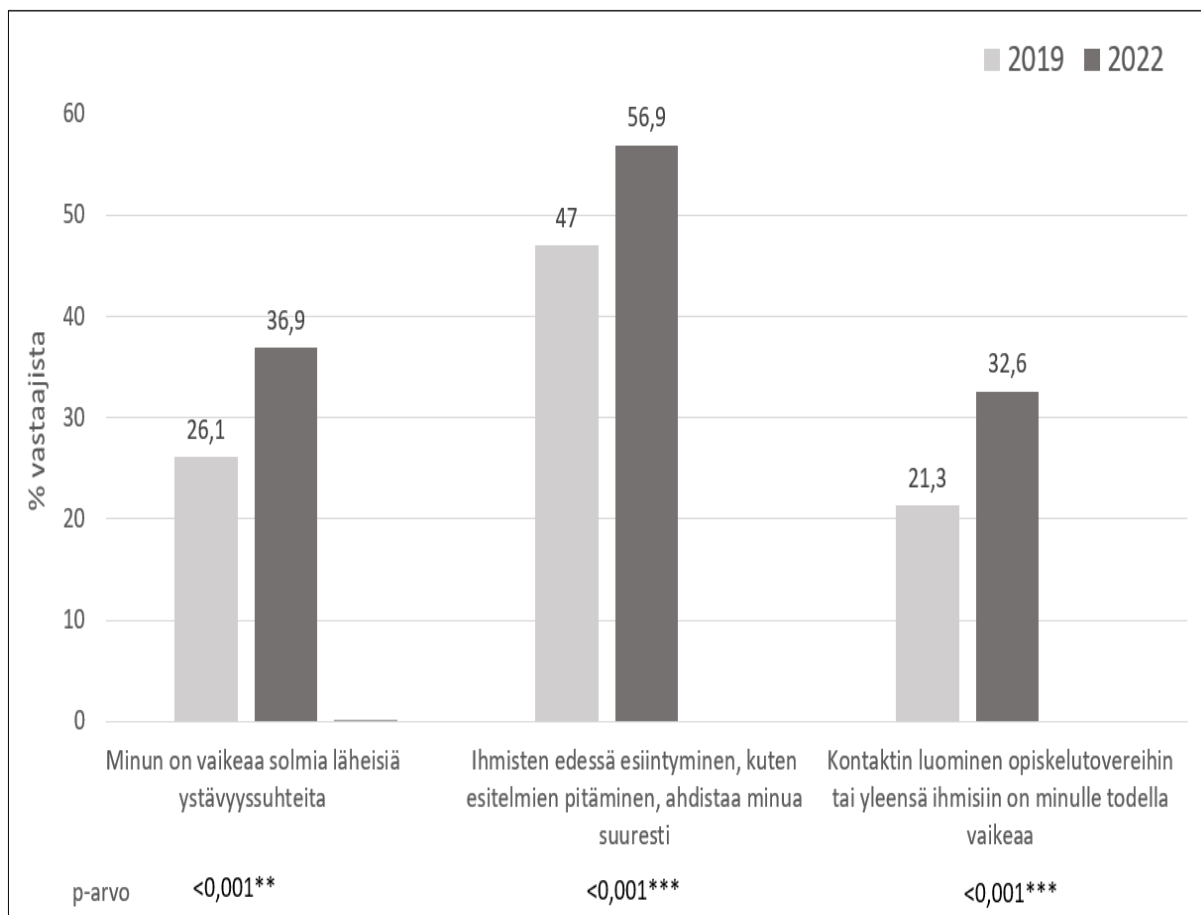
**Kuvio 10. Netin ja somen käytön aiheuttamia haittoja kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %.**

Lukiolaiset kokevat pääsääntöisesti, että netti ja some vaikuttavat myönteisesti heidän ihmissuhteisiinsa ja auttavat yhteydenpidossa. Kuitenkin heidän määränsä, jotka kokevat vaikutusten olevan negatiivisia ihmissuhteisiin on kasvanut neljästä prosentista 11 prosenttiin. Samanaikaisesti lukiolaisten kokemukset netin ja somen haitallisesta vaikutuksesta opintoihin ja

vuorokausirytmiin ovat lisääntyneet merkittävästi; haitalliset vaikutukset opintoihin 26 prosentista 41 prosenttiin ja vaikutukset vuorokausirytmiin 29 prosentista 55 prosenttiin. Tämä on oletettavasti ainakin osittain seurausta korona-ajan rajoituksista, jolloin opiskeleminen tapahtui valtaosin verkon välityksellä ja yhteydenpito muihin ihmisiin netin ja somen välityksellä. Samalla on kuitenkin todettava, että digitalisaatiota hyödynnetään ylipäättään yhä enemmän arkielämän järjestämisessä ja ihmisiltä myös edellytetään digilaitteiden käyttöä ja siihen tarvittavia taitoja. Muutos tarkasteluvuosien välillä netin ja somen roolin merkityksestä lukiolaisten psykososiaaliselle hyvinvoinnille on tilastollisesti erittäin merkitsevä.

### Sosiaalinen toimintakyky

Kuviossa (11) on esitettyä sosiaalisessa toimintakyvyssään haasteita kokeneiden lukiolaisten osuus prosentteina vastaajien koko joukossa vuosina 2019 ja 2022.



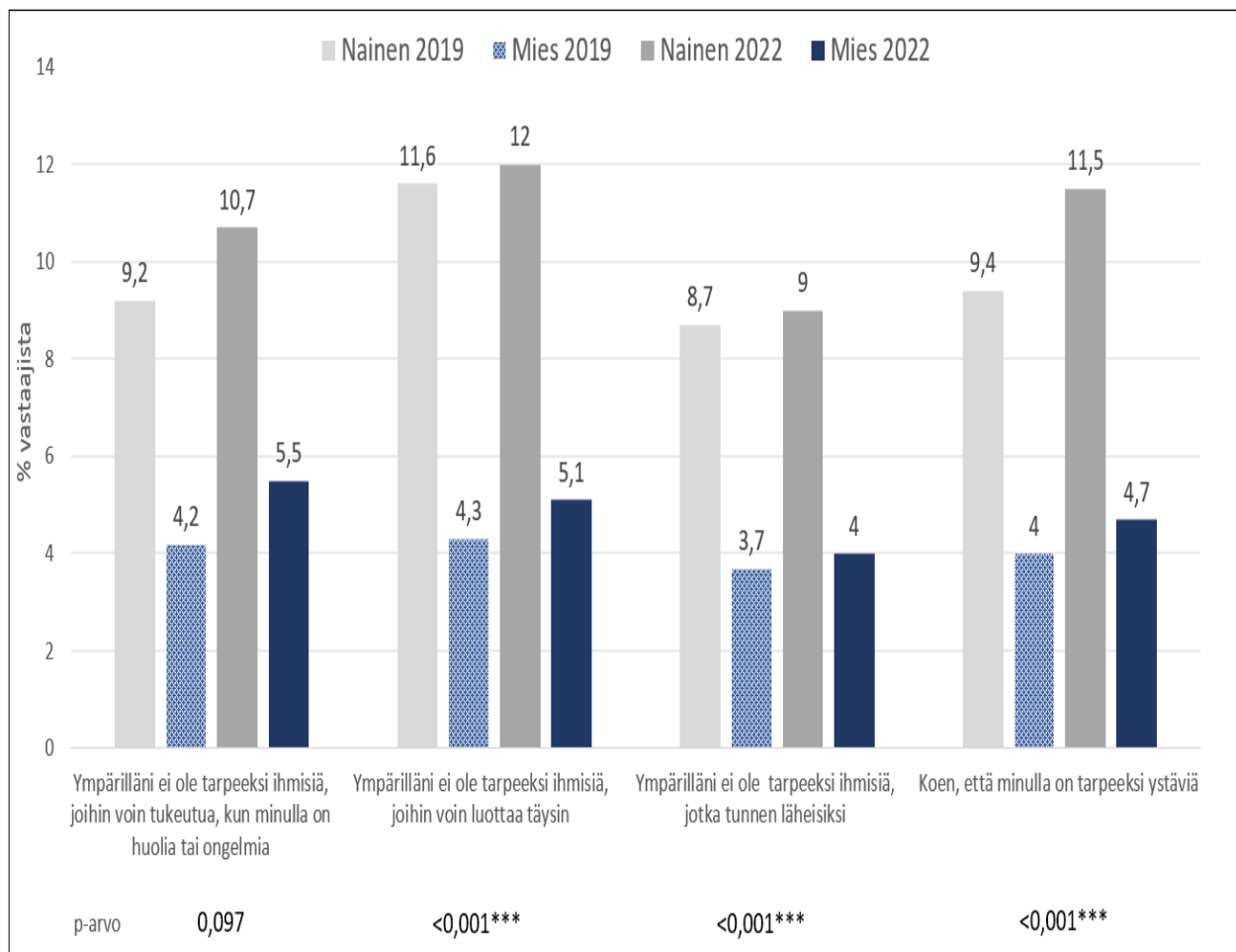
**Kuvio 11. Haasteita sosiaalisessa toimintakyvyssään kokeneiden lukiolaisten osuus vuosina 2019 ja 2022, %.**

Lukiolaisten kokemukset läheisten ystävyyssuhteiden solmimisen ja kontaktin ottamisen vaikeudesta ovat lisääntyneet kymmenen prosenttiyksikköä tarkasteluvuosien välillä. Merkittävä osa lukiolaisista, yli 30 prosenttia, on kokenut nämä asiat vaikeaksi. Samoin kokemukset esiintymistilanteiden ahdistavuudesta ovat lisääntyneet. Korona-ajan etäopiskelujärjestelyt, netin välityksellä toteutetut oppitunnit ja vapaa-ajan rajoitukset oletettavasti heijastuvat näissä tuloksissa. Muutos sosiaalisessa toimintakyvyssä tarkasteluvuosien välillä heikompaan suuntaan on tilastollisesti erittäin merkitsevä.

### 7.3. Psykososiaalisen hyvinvoinnin tarkastelua sukupuolen mukaan

Aiempien tutkimusten perusteella on saatu näyttöä siitä, että psykososiaalisessa hyvinvoinnissa on eroja tyttöjen ja poikien (nais-/miessukupuolten) välillä. Tarkastelen seuraavaksi psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia tästä näkökulmasta. Kuvioissa on esitettyä väittämä ja vastaajien prosentuaalinen jakautuminen sukupuolen mukaan.

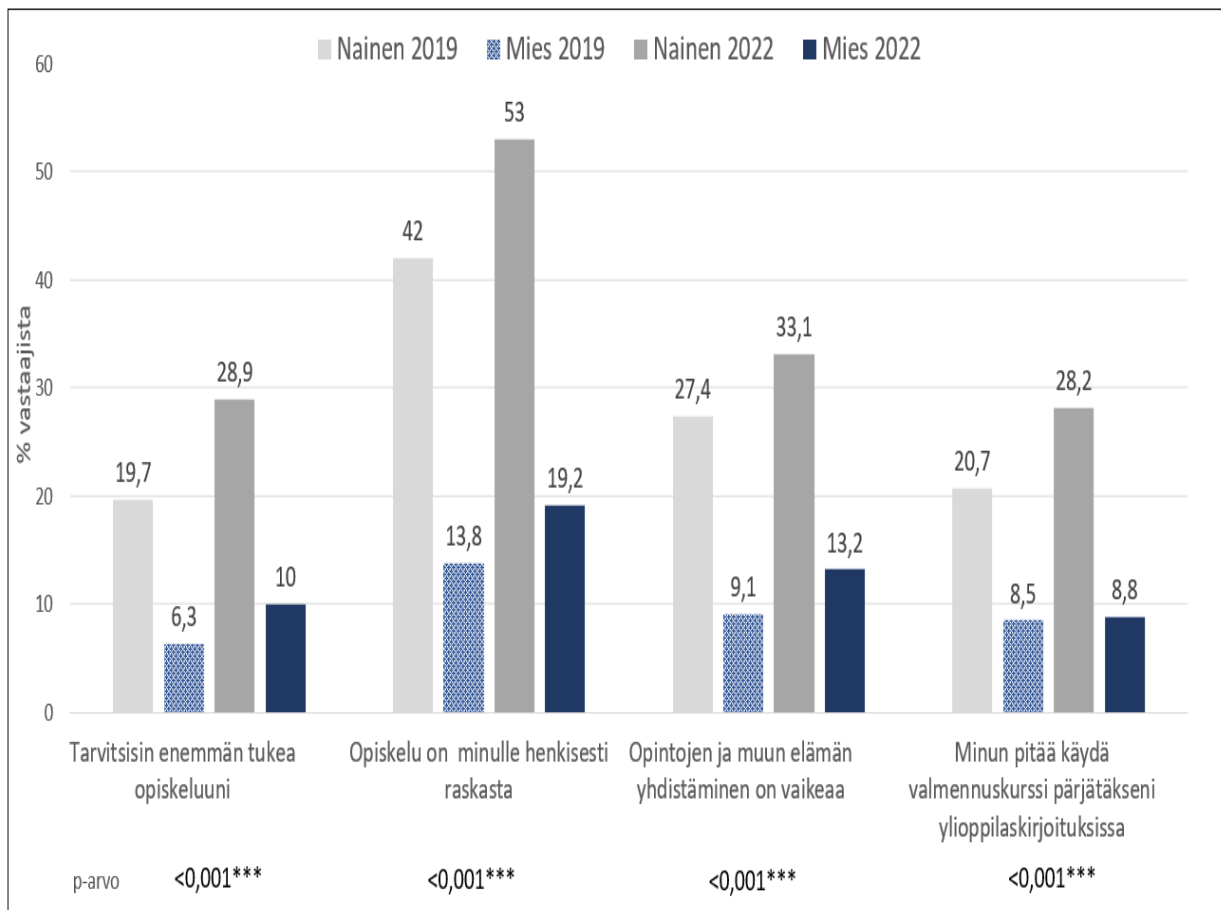
#### Perhe- ja läheissuhteet



### Kuvio 12. Perhe- ja läheissuhteet riittämättömiksi kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %.

Perhe- ja läheissuhteiden kohdalla tarkasteluvuodet näyttävät hyvin saman kaltaisilta. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevää. Tytöt kokevat huomattavasti poikia useammin, että ympärillä ei ole riittävästi ystäviä, läheisiä ja luotettavia ihmisiä. Toisaalta yli 50 prosenttia tytöistä ja noin 30 prosenttia pojista kokee omaavansa riittävästi läheisiä ihmisiä ja ystäviä elämässään. Heitä, joihin voi luottaa täysin ja joiden kanssa voi jakaa huolensa ja ongelmansa (ks. liitteet). Pojat vaikuttaisivat suhtautuvan neutraalimmin ihmissuhdeasioita käsitteleviin väittämiin ja asettuvan vastauksissaan useammin ääripäiden välille.

### Arjen kuormitus

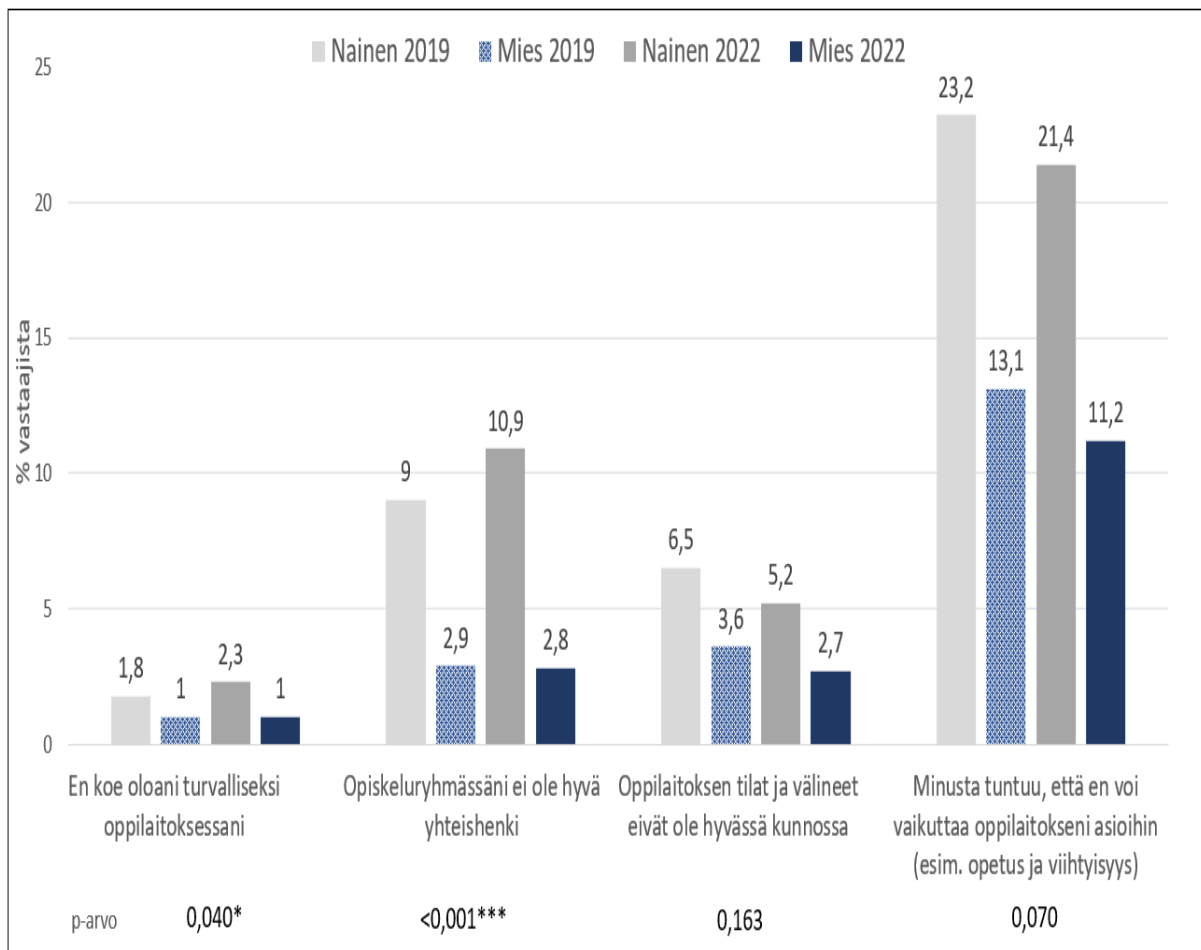


### Kuvio 13. Arjen kuormittavaksi kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %.

Kokemukset opiskeluun liittyvästä tuen tarpeesta ovat lisääntyneet sekä tytöillä että pojilla. Tytöt kokevat tuen tarvetta poikia enemmän. Tytöt kokevat myös lukio-opiskelun selvästi poi-

kia useammin henkisesti raskaaksi sekä opiskelun ja muun elämän yhdistämisen vaikeamaksi. Vuonna 2022 yli 50 prosenttia tytöistä on kokenut opiskelun henkisesti raskaaksi, pojista hiukan alle 20 prosenttia. Molemmat ovat korkeita lukuja, mutta tyttöjen kohdalla tilanne on erityisen huolestuttava. Ylioppilaskokeisiin valmistautumisessa tytöt kokevat myös aikaisempaa enemmän tarvetta valmennuskurssille, johon yliopistojen valintajärjestelmällä lienee osasyynsä. Molempien sukupuolten kohdalla on tapahtunut tarkasteluvuosien välillä selvää kasvua henkisen kuormittavuuden kokemuksissa, mutta tyttöjen kohdalla kuormittavuuden kokemukset ovat kaiken kaikkiaan huomattavasti yleisempiä. Sukupuolten välinen ero arjen kuormittavuuden kokemuksissa on tilastollisesti erittäin merkitsevä, joka tukee aikaisempia tutkimustuloksia.

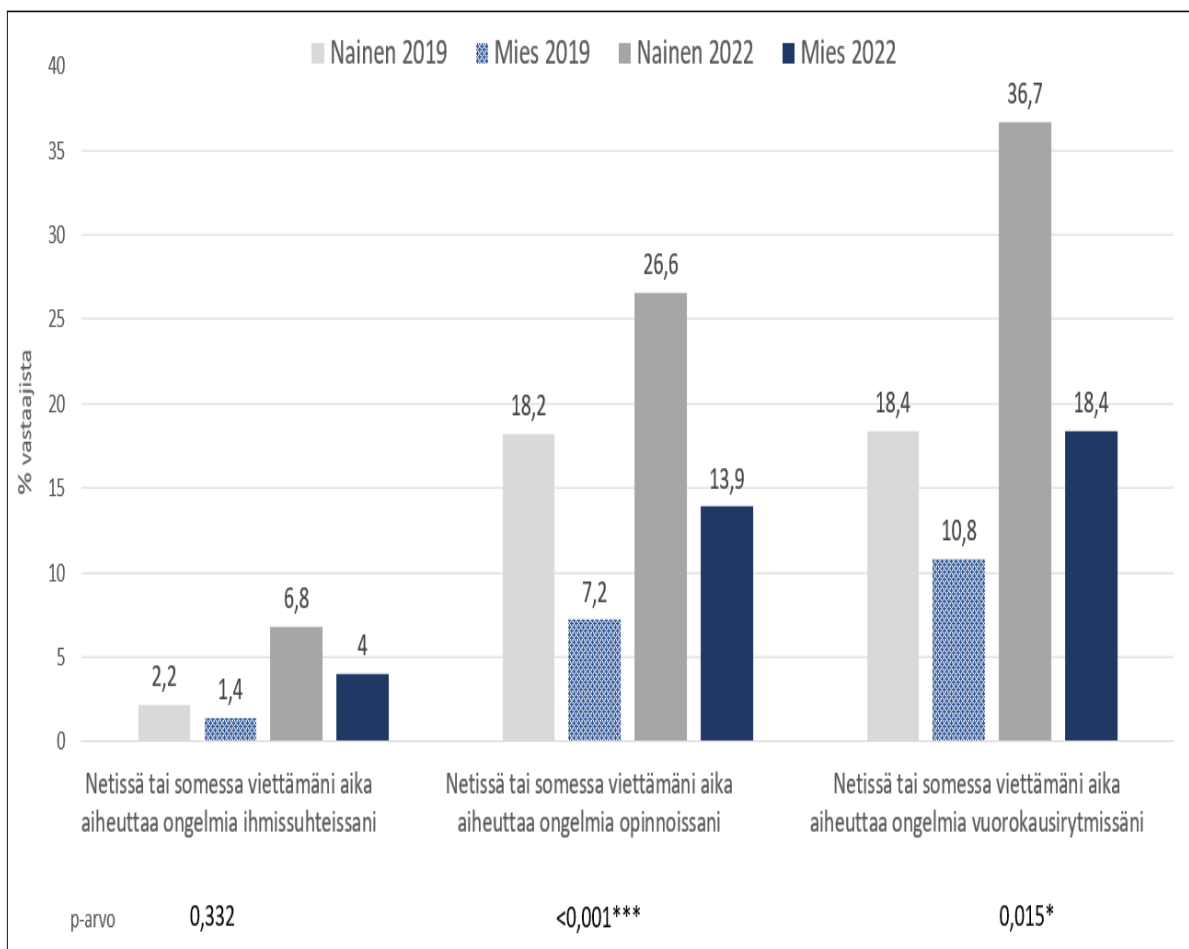
### Yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö



**Kuvio 14. Puutteita toimintaympäristönsä turvallisuudessa ja yhteisöllisyydessä kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %.**

Valtaosa opiskelijoista kokee opiskeluympäristönsä turvalliseksi. Vain muutama prosentti, sukupuoli riippumatta kokee, että näin ei ole. Prosentteissa ei ole nähtävissä muutosta tarkasteluvuosien välillä. Myös kokemukset hyvästä yhteishengestä näyttävät pysyneen samalla tasolla tarkasteluvuosien välillä. On kuitenkin merkille pantavaa, että tytöistä noin 10 prosenttia kokee, että yhteishenki opiskeluryhmässä ei ole hyvä, pojista sen sijaan alle kolme prosenttia. Tilat ja välineet ovat enemmistön mielestä asianmukaiset. Sen sijaan monet, noin viidennes tytöistä ja noin 10 prosenttia pojista kokee, että heillä ei ole vaikutusmahdollisuuksia oppilaitoksensa asioihin, esimerkiksi opetukseen ja viihtyisyyteen, joka yleensä heikentää osallisuuden kokemusta. Sukupuolten välisessä tarkastelussa tilastollinen ero on melkein merkitsevä. Pääsääntöisesti sukupuolella ei ole siis vaikutusta tässä hyvinvoinnin ulottuvuudessa. Yhteishengen merkitys korostuu tyttöjen kohdalla.

### Netin ja somen rooli

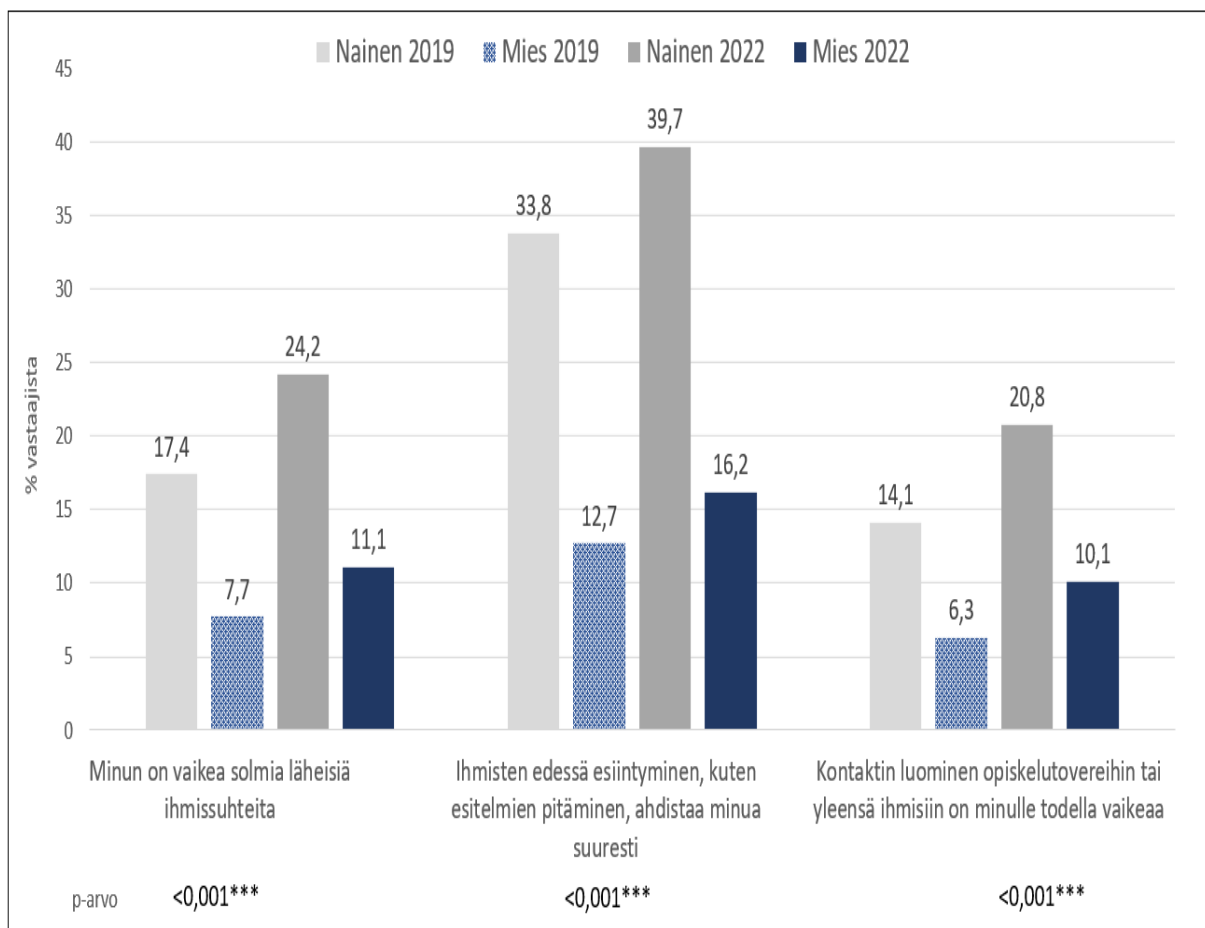


**Kuvio 15. Netin ja somen käytön aiheuttamia haittoja kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %.**



Netissä ja somessa vietetty aika on lisännyt lukiolaisten kokemusten perusteella ongelmia opinnoissa ja vuorokausirytmissä, joissa sukupuolten välillä näyttäisi myös olevan tilastollisesti merkitsevä ero siten, että naisopiskelijat kokevat haittoja selkeästi miesopiskelijoita enemmän. Vuonna 2022 jo noin 27 prosenttia tytöistä on kokenut netin ja somen aiheuttavan ongelmia opinnoissaan, luvun ollessa 18 prosenttia vuonna 2019. Vuorokausirytmien kohdalla luku on noussut 18 prosentista jo noin 37 prosenttiin. Poikien kohdalla vastaavat luvut ovat huomattavasti maltillisempia. Haittavaikutuksilla ihmissuhteisiin sukupuolella ei näyttäisi niinkään olevan merkitystä. Niitä ovat kokeneet sekä tytöt että pojat, ja molempien sukupuolten osalta hiukan lisääntyvässä määrin, mutta luvut ovat pysyneet kuitenkin alle kymmenessä prosentissa.

### Sosiaalinen toimintakyky



**Kuvio 16. Haasteita sosiaalisessa toimintakyvyssään kokeneiden lukiolaisten osuus sukupuolen mukaan vuosina 2019 ja 2022, %.**

Läheisten ystävyysuhteiden solmiminen ja kontaktin luominen opiskelutovereihin on tyttöjen kokemusten mukaan vaikeampaa kuin poikien. Tyttöjen kohdalla kasvua on tapahtunut 17 prosentista 24 prosenttiin ja poikien kohdalla 8 prosentista 11 prosenttiin. Esiintymistilanteiden kohdalla korostuu tyttöjen kokema ahdistus. Tytöistä yli 30 prosenttia on kokenut esiintymistilanteet ahdistaviksi molempina tarkasteluvuosina, poikien prosentuaalisen osuuden ollessa noin puolet tyttöjen osuuteen verrattuna. Tilastollisesti sukupuolten välinen ero sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvissä kokemuksissa osoittautuu tässä tarkastelussa erittäin merkitseväksi. Tarkasteluvuosien kohdalla on pientä prosentuaalista kasvua kaikkien selitettävien muuttujien kohdalla.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli saada uutta tietoa lukiolaisnuorten koetusta psykososiaalisesta hyvinvoinnista.

Pääkomponenttianalyysi -menetelmän avulla aineistosta muodostui viisi psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuutta: 1) perhe ja läheissuhteet, 2) arjen kuormitus, 3) yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö, 4) netin ja somen rooli sekä 5) sosiaalinen toimintakyky. Tarkastelun pohjalta vuosien välillä on havaittavissa tilastollisesti erittäin merkitsevä muutos lukiolaisten arjen kuormittavuuden sekä netin ja somen haittavaikutusten lisääntymisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikentymisen kokemuksissa. Osittain näin on tapahtunut myös kahden muun ulottuvuuden kohdalla. Lukiolaisten kokemukset opiskelun aiheuttamasta henkisestä kuormituksesta ovat kasvaneet merkittävästi, 56 prosentista 73 prosenttiin, ja kokemukset opintojen ja muun elämän yhdistämisen vaikeudesta 37 prosentista 47 prosenttiin.

Kokemukset lisätuen tarpeesta lukio-opinnoissa ja paineesta valmennuskurssin käymiseen ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisessa ovat myös lisääntyneet yli kymmenellä prosenttiyksiköllä tarkasteluvuosien välillä. Lukiolaisbarometrit osoittavat, että lukiolaisten kokemukset opiskelun henkisestä kuormittavuudesta ovat kaiken kaikkiaan lisääntyneet merkittävästi. Tytöt kokevat opiskelun vielä monella tavalla kuormittavammaksi kuin pojat. Vuonna 2022 yli 50 prosenttia tytöistä on kokenut opiskelun henkisesti raskaaksi, pojista hiukan alle 20 prosenttia. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset näyttävät tukevan aikaisempia tutkimustuloksia. Yhteiskunnassa ollaan aiheellisesti huolissaan tästä kehityssuunnasta.

Kokemukset netin ja somen haitallisesta vaikutuksesta opintoihin ja vuorokausirytmiiin ovat myös lisääntyneet merkittävästi. Koetut haittavaikutukset opintoihin ovat kasvaneet 26 prosentista 41 prosenttiin ja vuorokausirytmiiin kohdalla 29 prosentista 55 prosenttiin. Netin ja somen käytön haitallisia vaikutuksia on ilmennyt myös ihmissuhteissa, jonka kohdalla prosenttiosuus on kasvanut tarkasteluvuosien välillä neljästä prosentista 11 prosenttiin. Tyttöjen kokemat haittavaikutukset ovat noin kaksinkertaiset poikiin nähden. Samaan aikaan valtaosa lukiolaisista on kuitenkin kokenut netin ja somen helpottaneen yhteydenpitoa ystäviin. Vuoden 2019 barometrin tulosten perusteella tytöistä on ollut ”samaa mieltä” väittämän ”netti ja some auttavat ylläpitämään sosiaalisia suhteitani” kanssa noin 55 prosenttia ja

pojista puolet vähempi. Vastaavasti vuonna 2022 tytöistä ”samaa mieltä” väittämästä on ollut 62 prosenttia ja pojista 33 prosenttia.

Netin ja somen roolin merkityksen lisääntyminen on todennäköisesti osaltaan seurausta korona-ajan rajoituksista, jolloin opiskeleminen tapahtui valtaosin verkon välityksellä ja yhteydenpito muihin ihmisiin netin ja somen välityksellä. Tulokset saattavat kertoa toisaalta myös siitä, että netti ja sosiaalinen media ovat tulleet yhä olennaisemmaksi osaksi nuorten arkea. Digitalisaatiota hyödynnetään useissa arjen toiminnoissa ja toisaalta kansalaisilta myös edellytetään enenevässä määrin sähköisten järjestelmien käyttöön tarvittavia laitteita sekä erilaisien sovellusten käytön hallitsemista. Älypuhelin käyttö on hyvin yleistä sosiaalisten kontaktien ylläpitämisessä.

Lukiolaisten kokemukset heikentyneestä sosiaalisesta toimintakyvystään, eli läheisten ystävyysuhteiden solmimisen ja kontaktin ottamisen vaikeudesta, ovat myös lisääntyneet tarkasteluvuosien välillä siten, että yli 30 prosenttia lukiolaisista on kokenut nämä asiat vaikeaksi. Tyttöjen kokemusten mukaan ystävyysuhteiden solmiminen ja kontaktin ottaminen on vaikeampaa kuin poikien. Tyttöjen kohdalla kasvua on tapahtunut tarkasteluvuosien välillä 17 prosentista 24 prosenttiin ja poikien kohdalla 8 prosentista 11 prosenttiin. Samoin kokemukset esiintymistilanteiden ahdistavuudesta ovat lisääntyneet. Siinä kasvua on ollut 47 prosentista 57 prosenttiin tarkasteluvuosien välillä. Tytöistä yli 30 prosenttia on kokenut esiintymistilanteet ahdistaviksi molempina tarkasteluvuosina, poikien prosentuaalisen osuuden ollessa noin puolet tyttöjen osuuteen verrattuna.

Perhe- ja läheissuhteissa vuonna 2022 noin 17 prosenttia lukiolaisista on kokenut, että heillä ei ole ympärillään ihmisiä, joihin tukeutua vaikeina hetkinä ja saman verran on heitä, jotka kokevat, että ystäviä ei ole riittävästi. Tarkasteluvuosien välillä on havaittavissa muutaman prosentin kasvu. Tytöt kokevat huomattavasti poikia useammin, että heidän ympärillään ei ole riittävästi ystäviä, läheisiä ja luotettavia ihmisiä, mutta prosenttiosuudet näyttävät pysyneen hyvin samanlaisina tarkasteluvuosien välillä. Erot ovat noin kaksinkertaiset poikiin nähden. Psykososiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta tulokset ovat huolestuttavia, sillä läheissuhteiden merkitys korostuu aiemmin esitetyn tutkimustiedon valossa juuri nuoruusvuosina. Oletettavasti tuloksiin vaikuttavat koronapandemian aikaiset laajamittaiset rajoitukset, jotka

ovat vaikuttaneet ihmisten arkeen, vapaa-aikaan ja koulunkäyntiin erityisesti vähentyneinä sosiaalisina kontakteina kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Verkossa eri sovellusten kautta toteutetut oppitunnit ovat puolestaan saattaneet lisätä esiintymistilanteisiin liittyvää ahdistusta. Korkeat prosenttiosuudet saattavat kertoa myös suomalaiselle kulttuurille ominaisesta pidättäytyneisyydestä esiintymistilanteissa.

Lukiolaisista opiskeluryhmien yhteishengen on kokenut huonoksi yli kymmenen prosenttia vastaajista, ja yli kolmasosa opiskelijoista on kokenut, että ei voi vaikuttaa oppilaitoksensa asioihin. Tarkasteluvuosien välillä ei ole isoa muutosta, mutta sen sijaan sukupuolten välinen tarkastelu osoittaa, että tyttöjen kokemukset opiskeluryhmän heikosta yhteishengestä ovat kolminkertaiset poikien kokemuksiin verrattuna. Pojista vain muutama prosentti on kokenut näin. On mahdollista, että tytöt kiinnittävät enemmän huomiota sosiaalisiin suhteisiin ja yhteishengen. Aiempien tutkimusten perusteella yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksilla on kuitenkin suora yhteys koettuun hyvinvointiin (esim. Kiilakoski 2012, 29-36), joka tekee näistä havainnoista merkityksellisiä. Mahdollistamalla nuorille yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia koulun arjessa voidaan samalla edistää hyvinvointia koko koulu yhteisössä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että psykososiaalinen hyvinvointi näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella heikentyneen sekä tyttöjen että poikien kohdalla tarkasteluvuosien välillä. Huomionarvoista on kuitenkin, että tyttöjen psykososiaalinen pahoinvointi on selvästi poikia yleisempää molempina tarkasteluvuosina. Pahoinvointia näyttäisi lisäävän erityisesti opintojen aiheuttamat paineet sekä erilaiset ihmissuhteisiin liittyvät vajeet. Havainnot näyttävät tukevan aikaisempia tutkimustuloksia ja tutkimukselle asettamiani hypoteeseja.

Edellä esitettyä, lukiolaisten kokemuksista saatua, tietoa voidaan hyödyntää kasvatus- ja opetustyössä, opetuksen kehittämisessä ja poliittisen päätöksenteon tukena. Tutkielmani tarkoituksena on, että se palvelisi erilaisia kohderyhmiä. Kyseessä on opinnäytetyö ja näin ollen tuloksia on hyvä tarkastella osana laajempaa yhteiskunnallista ja koulutuspoliittista keskustelua ja tutkimusta.

### **Jatkotutkimusaiheita**

Saadut tutkimustulokset voivat omalta osaltaan toimia virikkeinä jatkotutkimusaiheille.

Eriyistä huomiota tulisi mielestäni kiinnittää tyttöjen psykososiaaliseen pahoinvointiin ja sen juurisyihin. Mistä hyvinvoinnin erot tyttöjen ja poikien välillä johtuvat?

Tutkimustietoa netin ja somen käytön vaikutuksista nuorten hyvinvointiin tarvitaan myös lisää.

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys nuorten hyvinvoinnin vahvistajana on niin ikään tärkeä aihe tutkittavaksi, kuten myös lukiouudistusten, oppivelvollisuuden pidentymisen ja yliopiston valintajärjestelmän vaikutukset nuorten hyvinvointiin, jatko-opintoihin ja työllistymiseen.

## 9 POHDINTA

Suomi on juuri julistettu kuudetta kertaa peräkkäin maailman onnellisimmaksi maaksi. Asiasta kertoo YK:n perustama Sustainable Development Solutions Network -järjestön maaliskuussa 2023 julkaisema raportti ”The World Happiness Report”. Siitä huolimatta mielen-terveyden häiriöt maksavat Suomelle OECD:n Health at Glance: Europe 2018 raportin ar-  
vion mukaan noin 11 miljardia euroa vuodessa. Summa koostuu sosiaalietuuksista sekä ter-  
veydenhuollon ja työelämän kustannuksista. Suomi sijoittuu jo EU-maiden kärkeen mielen-  
terveysongelmien yleisyydessä: Jopa 18 %:lla suomalaisista arvioidaan olevan jokin mielen-  
terveysongelma.

Haavoittuvuus psykiatrisille häiriöille on erityisen suurta nuoruusaikana, jonka vuoksi ahdis-  
tus- ja mielialahäiriöt ovat suhteellisen yleisiä nuorilla. Tutkimusten mukaan noin kolme nel-  
jästä aikuisen mielen-terveyshäiriöstä alkaa jo ennen 24 vuoden ikää. Tutkimuksissa on saatu  
myös näyttöä siitä, että nuoren aivot vaurioituisivat herkemmin stressistä kuin aikuisen aivot,  
sillä stressihormonin määrä lisääntyy elimistössä merkittävästi nuoruusvuosien aikana ja eri-  
laiset muutokset nuoruudessa lisäävät stressihaavoittuneisuutta. Tämän on puolestaan nähty  
olevan yhteydessä nuorten lisääntyviin mielen-terveyshäiriöihin. Elintavoilla yleisesti, ja lisäksi  
unen puutteella, vähäisellä liikunnalla sekä yksipuolisella ravitsemuksella on myös todettu  
olevan selkeä yhteys aivojen väsymiseen kognitiivisten suorituksien aikana. (Hermanson &  
Sajaniemi 2018, 843–844, 847; Sajaniemi ym. 2015, 169–171.) Tässä tarkastelussa selvisi, että  
lukiolaiset kokevat lisääntyvässä määrin älylaitteiden vaikuttavan haittaavasti vuorokausiryt-  
miinsä. Aivojen kuormittumisen ja palautumisen näkökulmasta digilaitteiden käyttöön tulisi  
sitä kiinnittää myös erityistä huomiota.

Geenitutkijat korostavat yksilön geeniperimän merkitystä yksilöllisten taipumusten, kykyjen  
ja valmiuksien taustalla, jotka ovat osaltaan määrittämässä sitä, minkälaiseksi kunkin lapsen  
ja nuoren elämä ja koulupolku muodostuvat. (Silventoinen 2022). Nuorten valmiudet ja pär-  
jäämisen resurssit vaihtelevat näin ollen yksilöllisesti. Vahvojen psyykkisten voimavarojen  
tarve korostuu erityisesti nuoren itsenäistymisvaiheessa. Nuori tarvitsee psyykkisiä voimava-  
roja käsitelläkseen tulevaisuuteensa, kuten opintoihin ja työelämään liittyviä epävarmuuste-

kijöitä. Vapaus tehdä yksilöllisiä valintoja yhä nuorempana edellyttää itseohjautuvuuden taitoa. Mielen terveyden suotuisan kehittymisen kannalta tärkeässä roolissa ovat ystävät ja läheissuhteet. (Valtioneuvosto 2020, 22.)

Nuorten mielen terveyttä uhkaavia tekijöitä on tunnistettu useita. Sellaisia ovat opiskeluun liittyvän stressin ohella muun muassa yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä, kaltoinkohtelu, päihteiden käyttö sekä taloudelliset olosuhteet, joissa nuori asuu ja elää. Hyvinvoinnin ulottuvuuksiin ovat soluttautuneet myös globaalit ilmiöt, kuten ilmastonmuutos, koronapandemia ja Ukrainan sota, jotka ovat olleet vahvasti läsnä nuorten elämässä viimeisten vuosien aikana lisäten mahdollisesti tulevaisuutta koskevia ahdistuksen ja epävarmuuden tunteita. (Valtioneuvosto 2020, 23.)

Viime aikoina on julkisuudessa ollut keskustelua netin ja somen haitallisista vaikutuksista nuorten koulunkäyntiin ja mielen terveyteen. Esillä on ollut esimerkiksi koulutyötä häiritsevä liiallinen älypuhelinien käyttö, netissä tapahtuvan kiusaamisen ja somen nuorille aiheuttamat ulkonäköpaineet. Voidaan olettaa, että silloin, kun netin ja somen käyttö on nuorelle ongelmallista ja addiktiivista, ovat myös vaikutukset herkemmin mielen terveyttä vahingoittavia (ks. Jasso-Medrano & López-Rosales 2018). Somen käytön yhteyttä ulkonäköpaineisiin on tutkinut muun muassa Spurr, Berry ja Walker (2013), jotka ovat havainneet, että sosiaalinen media muokkaa vahvasti nuorten kauneusihanteita ja käsityksiä oikeanlaisesta kehonkuvasta. Tämä voi puolestaan lisätä tarvetta painon kontrolloimiseen tai muuhun epäterveeseen käyttäytymiseen.

Psykiatrisien häiriöiden tutkimuksissa on havaittu sukupuolten välillä eroja. Tytöille yleisempiä ovat masennus-, ahdistus- ja syömishäiriöt ja pojilla puolestaan käytös-, päihde-, ja tarkkaavuudenhäiriöt. (Kettunen ym. 2009, 1185-1187.) Yhteiskunnallinen eriarvoistuminen sekä ylisukupolvinen ongelmien kasaantuminen jyrkentävät eroja lasten ja nuorten elämisen todellisuuksien sekä lähtökohtien välillä. (Valtioneuvosto 2020, 21.) Kouluympäristöllä nähdäänkin olevan tärkeä merkitys nuorten hyvinvoinnin tukemisessa, sillä koulunkäynti on keskeinen osa nuorten arkea. Salmela-Aron ja Näätäsen (2005, 112) mukaan opiskeluympäristön tulee olla turvallinen ja yhteisöllinen mahdollistaakseen sen, että nuoren elämänhallinnantaidot kehittyvät suotuisaan suuntaan. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden



kokemukset korostuvat tämän päivän oppimisympäristöissä, niin fyysisessä luokkaympäristössä kuin digitaalisessakin ympäristössä. Tämän vuoksi koulua tulisi tarkastella oppimis- ja toimintaympäristönä ekosysteemin omaisesti, jossa eri sidosryhmät vaikuttavat toisiinsa. (Salmela-Aro 2018., vrt. Bronfenbrenner 1979.)

Osallisuus on keskeinen hyvinvoinnin jäsentäjä sekä kansallisissa että kansainvälisissä hyvinvointiohjelmassa. Osallisuus merkitsee yksilölle mahdollisuutta käyttää päätäntävaltaa itseään koskevilla asioilla ja tuntea toimintaympäristönsä hallittavana ja ennakoitavana. Osallisuus ilmenee myös mahdollisuutena vaikuttaa erilaisissa yhteisöissä, palveluissa ja yhteiskunnassa. Yksilöllä on lisäksi mahdollisuus liittyä vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin ja osallistua itse merkityksellisyyden luomiseen. (Isola ym. 2017.) Lukiolaisbarometrit osoittavat, että lukiolaisista kymmenen prosenttia on kokenut opiskeluryhmiensä yhteishengen huonoksi ja peräti yli kolmasosa opiskelijoista on kokenut, että ei voi vaikuttaa oppilaitoksensa asioihin. Uudistuksia suunniteltaessa tulisivat huomioida, kuinka yhteisöllisyyttä ja osallisuutta olisi mahdollista vahvistaa entisestään hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Yksinäisyyttä voidaan pitää yhtenä suurimmista hyvinvoinnin haasteista, jonka vuoksi sen ehkäisemiseksi tarvitaan toimenpiteitä. Yhteiskunnassamme käydään keskustelua enemmän poikien pahoinvoinnista ja syrjäytymisestä. Jostain syystä tytöt ovat jääneet tässä keskustelussa vähemmälle huomiolle. Tilanteeseen olisi tärkeää puuttua ajoissa ja pohdittava keinoja opintojen aiheuttaminen liiallisten paineiden vähentämiseksi ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Lukiolaisten kokemukset opintojen ja muun elämän yhdistämisen vaikeudesta ovat huolestuttavassa kasvussa, jota voidaan pitää merkittävänä haasteena nuorten hyvinvoinnille. Myös Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen mukaan jo lähes puolet yli 14 -vuotiaista koululaisista pitää arkaan raskaana. Prosenttiosuus on enemmän kuin kaksinkertaistunut 15 vuodessa, vuosien 2002-2017 välisenä aikana. (HS 24.2.2020). Yhteiskunnan tarpeet haastavat koulun perustehtävää ja opetushenkilöstö on tuonut julkisestikin esille huoltaan koulujen resurssien riittämättömyydestä vastaamaan oppijoiden moninaiisiin ja mittaviin tuentarpeisiin. Koulut ovat kuitenkin yhteiskunnassamme eräänlaisia aitiopaikkoja, joissa on mahdollista tasoittaa lasten erilaisista taustoista johtuvia eroja ja vaikuttaa

sitä kautta laajasti lasten ja nuorten hyvinvointiin. Salmela-Aro (2020) on osoittanut, että hyvinvointi ja oppiminen ovat myös kiinteästi kytköksissä toisiinsa, joka tekee koulun hyvinvointityöstä merkityksellistä.

Suomalaisen yhteiskuntapolitiikan ydintavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen, jonka onnistumista mitataan Saaren (2011a, 9) mukaan kansalaisten hyvinvoinnilla. Väistämättä joudumme jatkuvasti arvioimaan palvelujärjestelmämme ja koko politiikkamme toimivuutta suhteessa ihmisten elinoloihin ja yhteiskunnan muutoksiin. (Vornanen 2001, 31.) THL:n tutkimusten perusteella sekava palvelujärjestelmä heikentää lapsille ja nuorille suunnattua mielenterveystyön vaikuttavuutta. Keskeiset muutostarpeet kohdistuvat lasten ja nuorten lievien sekä keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoidon järjestämiseen. THL:n ylilääkäri Huikon mukaan palvelut tulisi saada läheltä lapsia ja nuoria, eli terveyskeskuksista ja kouluista. Hän näkee myös tarpeelliseksi nuorten palvelujen yläikärajan yhtenäistämisen 24 ikävuoteen. Lainsäädäntö ei kuitenkaan tue tällä hetkellä hoidon järjestämistä koulun opiskeluhuollossa. (Huikko ym. 2023.)

Hyvinvointi- ja pahoinvointi kasautuvat yhteiskunnassa usein samoille nuorille, mikä tulisi pystyä huomioimaan sekä kouluissa että koulutuspoliittisessa päätöksenteossa, sillä juurisyyden voidaan nähdä liittyvän laajemmin sosiaaliseen eriarvoisuuteen ja yhteiskunnan rakenteisiin (Aaltonen ym. 2020). Nuorten hyvinvoinnin tukeminen on monitasoinen haaste, jota voidaan lähestyä yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan vaikutusmahdollisuuksien kautta (Nivala & Rynänen 2019, 224–226). Hyvinvointi koostuu sekä subjektiivisista että objektiivisista hyvinvoinnin ulottuvuuksista, joiden perustana voidaan nähdä ihmisten perustarpeiden tyydyttymisestä huolehtiminen. (Ks. Allardt 1976; Martela 2022).

Lukiolaisten kokemusten kytkeminen yleisiin hyvinvoinnin teorioihin ei ole mutkatonta. Kuten tutkielman teoriaosuudessa ilmeni, liittyy nuoruuden määrittämiseen monenlaisia näkökulmia ikä- ja kehitysvaiheista lähtien, jotka tulisi pyrkiä huomioimaan paremmin myös teoreettisessa jäsennyksessä. Tutkielmassani olen yhteensovittanut teoriaan sekä pedagogisia että sosiaalipoliittisia näkökulmia, josta koulutuspolitiikassa oikeastaan onkin kysymys.

Jokaisella tutkimuksella on lähtökohtansa. Valitsin tutkimusaiheekseni yhteiskunnassa viime aikoina paljon keskustelua herättäneen aiheen. Valintani ei ollut kuitenkaan sattumanvarainen. Oma koulutustaustani, aikaisemmat kasvatustieteen sekä nykyiset sosiaalipolitiikan opinnot, ovat tukeneet tämän tutkimuksen tekoa. Käsillä olevan pro gradu -tutkielmani kautta minulla on ollut mahdollisuus raottaa lukiolaisnuorten kokemuksia psykososiaalisesta hyvinvoinnistaan ja tuoda niitä näkyviksi. Kasvatus- ja opetusalan ammattilaisena jaan amerikkalaisen Frederick Douglassin viisaan näkemyksen, että "on helpompaa kasvattaa ehjiä lapsia kuin korjata rikki menneitä aikuisia", ja useimmiten se on myös yhteiskunnalle halvempaa. Nuorten suhtautuminen mielenterveysongelmiin ja palveluiden piiriin hakeutumiseen vaikuttaisi olevan aiempaa avoimempaa. Tämä saattaa myös osaltaan heijastua kasvaneisiin mielenterveyshäiriöiden lukumääriin muiden tekijöiden rinnalla. On kuitenkin muistettava, että nuorten hyvinvointi ja toimintakyky määrittävät yhteiskuntamme tulevaisuutta. Nuoret ikäluokat ovat merkittävästi pienempiä kuin ennen ja huoltosuhteen heikkeneminen edellyttää, että yhä useampi osallistuu työmarkkinoille. (Valtioneuvosto, 21-23.) Oikea-aikaisilla, riittävillä ja laadukkailla palveluilla voidaan edesauttaa, ettei yksikään lapsi tai nuori syrjäytyisi. Tavoitteen saavuttaminen on kunnianhimoinen ja vaatii useiden hallinnonalojen toimia ja yhteistyötä.

Tulevaisuustutkija Fred Polak on kirjoittanut vuonna 1961 ilmestyneessä teoksessaan "The Image of the Future", että "yhteiskunnat säilyttävät elinvoimansa vain niin pitkään kuin ne säilyttävät kykynsä uudistaa ja ylläpitää positiivista tulevaisuuskuva." Sellaisen kuvan välittäminen tämän päivän nuorille on ensiarvoisen tärkeää.

## LÄHDEKIRJALLISUUS

Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007). Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. (2021). Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2003). Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: Wsoy.

Aapola, S. & Ketokivi, K. (2013). Johdanto: aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Aapola S. & Ketokivi K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – aikuisuutta etsimässä (2. painos). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 7-32.

Aapola, S. & Kaarninen, M. (2003). Näkökulmia suomalaisen nuoruuden ja nuorison historiaan. Teoksessa Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura & Nuorisotutkimusverkosto.

Ainscow, M. Booth, T. & Dyson, A. (2006). Improving schools, developing inclusion. London: Routledge.

Alanen, L. & Bardy, M. (1990). Lapsuuden aika ja lasten paikka. Helsinki: Sosiaalhallitus, Sosiaalhallituksen julkaisuja 12/1990.

Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuudet. Porvoo: Wsoy.

Allardt, E. (1982). Transition to adulthood. Paris: Centre for educational research and innovation, Working document no. 1.

Appel, M., Marker, C. & Gnambs, T. (2019). Are social media ruining our lives? A Review of meta-analytic evidence. Review of General Psychology. [https://www.researchgate.net/publication/333816541\\_Are\\_Social\\_Media\\_Ruining\\_Our\\_Lives\\_A\\_Review\\_of\\_Meta-Analytic\\_Evidence](https://www.researchgate.net/publication/333816541_Are_Social_Media_Ruining_Our_Lives_A_Review_of_Meta-Analytic_Evidence). Luettu 4.5.2023.

Casas, F. (2011). Subjective Social Indicators and Child and Adolescent Well-being. Child Indicators Research 4 (4), 555–575.

Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research, 40 (1–2), 189–216.

Duodecim. (2010). Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuslausuma. <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>. Luettu 1.12.2022.

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2 (3), 222–235.

Erkko, A. & Hannukkala, M. (2019). *Mielenterveys voimaksi*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescent's aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (5), 646-666.

Goman, J., Huusko, M., Isoaho, K., Lehikko, A., Metsämuuronen, J., Rumpu, N., Seppälä, H., Venäläinen, S. & Åkerlund, C. (2021). Poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen vaikutukset tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen eri koulutusasteilla. – Arviointihankkeen osa III: Kansallisen arvioinnin yhteenveto ja suositukset. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI. [https://karvi.fi/app/uploads/2021/04/KARVI\\_0821.pdf](https://karvi.fi/app/uploads/2021/04/KARVI_0821.pdf). Luettu 3.1.2023.

Graham, C., Laffan, K. & Pinto, S. (2018). Well-being in metrics and policy. *Science* 362 (6412), 287–288.

Harinen, P. & Halme, J. (2012). *Hyvä, paha koulu. Kouluhyvinvointia hakemassa*. Helsinki: Suomen UNICEF, Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisu 56. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva\\_paha\\_koulu.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf). Luettu 9.2.2023.

Haybron, D. (2013). *Happiness: A Very Short Introduction*. Oxford University Press. Oxford.

Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., Tuominen, H., Hakkarainen, K. & Lonka, K. (2019). Beyond screen time - Multidimensionality of socio-digital participation and relations to academic wellbeing in three educational phases. *Computers in Human Behavior*.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. (2010). *Nuori ja Mieli. Koulu mielenterveyden tukena*. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, M. & Kautto, M. (2002). *Suomalaisten hyvinvointi 2002*. Helsinki: Stakes.

Helsingin Sanomat (29.4. 2019). HS selvitti: Osa lukiolaisista on niin stressaantuneita, että heitä ahdistaa ja itkettää joka päivä.

Helsingin Sanomat (1.5.2019). Lukiolaisten uupumus on syytä ottaa vakavasti.

Helsingin Sanomat (17.9.2019). Kouluterveyskysely: Koululaisten kokemaa uupumusta ei ole taittunut – Katso kuntakohtaiset tulokset.

Helsingin Sanomat (11.11.2019). Lukion uusi opetussuunnitelma ei ratkaise lukiolaisten jaksamisongelmaa – siihen tarvitaan rahaa.

Helsingin Sanomat (28.11.2019). Lukiolaisten jaksamista selvitettiin ensimmäistä kertaa, ja tulokset ovat ”hälyttäviä” – lähes puolet kokee opinnot henkisesti raskaiksi.

Helsingin Sanomat (27.4.2020). ”Olen loppuunpalamisen partaalla” – lukiolaisten liiton kysely paljastaa etäkoulun rasittavan lukiolaisia huolestuttavan paljon.

Helsingin Sanomat (24.2.2020). Tilastokeskuksen tutkimus: Suomalaisten arki on muuttunut ikävystyttävämmäksi ja raskaammaksi 2000-luvulla.

Helsingin Sanomat (19.8.2022). Nuoren pitää saada ihmetellä.

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim, 843–849.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>. Luettu 2.5.2023.

Holhoustoimilaki (442/1999). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990442>. Luettu 2.12.2022.

Huikko, E., Peltola, K. & Aalto-Setälä, T. (2023). Lasten ja nuorten mielenterveystyön vaikuttavuuden lisääminen Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 13 loppuraportti. Helsinki: THL Työpaperi 3/2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146096/URN\\_ISBN\\_978-952-408-015-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146096/URN_ISBN_978-952-408-015-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 6.5.2023.

Hämäläinen, J. (2010). Kasvatuspolitiikka. Teoksessa Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: Wsoy, 289–315.

Hämäläinen, T. (2009). Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Helsinki: Sitran selvityksiä 8.

Iivonen, P. (2000). Luokattomuuden synty, kehittyminen ja tunnuspiirteet. Julkaisussa Luokattoman lukion toimivuus. Helsinki: Opetushallitus, Moniste 6/2000.

Jané-Llopis, E. & Braddick, F. (2008). Mental Health in Youth and Education. Consensus paper. European Communities. Luxembourg.  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/consensus\\_youth\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/consensus_youth_en.pdf). Luettu 1.12.2022.

Jasso-Medrano, J.L. & López-Rosales, F. (2018). Sosiaalisen median käytön ja riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen sekä masennuksen ja itsemurha-ajatusten välisen suhteen mittaaminen yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. *Computers in Human Behavior* (87), 183–191.

Jokivuori, P. & Hietala, R. (2007). Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. Helsinki: Wsoy.

Junttila, N. (2021). Etäelämän aikaansaama hyvinvointivaje kasvu- ja oppimisyhteisöissä. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Et%C3%A4el%C3%A4m%C3%A4n%20aikaansaama%20hyvinvointivaje%20kasvu%20ja%20oppimisyhteis%C3%B6iss%C3%A4.pdf>. Luettu 5.1.2023.

Juvonen, T. (2015). Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen: Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura.

Kainulainen, S. (2011). Hyvinvointitutkimuksen kehityslinjat Suomessa. Teoksessa Saari J. (toim.) Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki University Press, 140–168.

Kainulainen, S. (2018). Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa.

Kansantaloudellinen aikakauskirja 114, vsk. 1/2018.

[https://www.researchgate.net/profile/Sakari-](https://www.researchgate.net/profile/Sakari-Kainulainen/publication/323857797_Tulojen_ja_onnellisuuden_valinen_yhteys_Suomessa/links/5b614dabaca272a2d678d8ca/Tulojen-ja-onnellisuuden-vaelinen-yhteys-Suomessa.pdf)

[Kainulainen/publication/323857797\\_Tulojen\\_ja\\_onnellisuuden\\_valinen\\_yhteys\\_Suomessa/links/5b614dabaca272a2d678d8ca/Tulojen-ja-onnellisuuden-vaelinen-yhteys-Suomessa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sakari-Kainulainen/publication/323857797_Tulojen_ja_onnellisuuden_valinen_yhteys_Suomessa/links/5b614dabaca272a2d678d8ca/Tulojen-ja-onnellisuuden-vaelinen-yhteys-Suomessa.pdf).

Luettu 3.1.2023.

Karvi (2021). Covid-pandemia, osaamisvaje ja osaamisen eriytyminen. Metsämuuronen, J. & Seppälä, H. (toim.) [https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/12/KARVI\\_Policy\\_brief\\_0121.pdf](https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/12/KARVI_Policy_brief_0121.pdf). Luettu 3.1.2023.

Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P. & Isola, A-M. (2022). Lasten ja nuorten osallisuus, terveysturvallisuus ja koronarajoitukset. Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. - Nuorten elinolot vuosikirja 2022. Vantaa: Punamusta Oy.

Ketovuori, H. & Pihlaja, P. (2016). Inklusiivinen koulutuspolitiikka erityispedagogisin silmin. Teoksessa Silvennoinen, H., Kalalahti, M. & Varjo, J. (toim.) Koulutuksen tasa-arvon muuttuvat merkitykset. Kasvatustieteellisen vuosikirja, 159-182.

Kiilakoski, T. (2012). Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Helsinki: Opetushallitus, Muistiot 2012:6.

Kiilakoski, T. (2017). ”Niillähän se on viimeinen sana” – nuoret osallisuudestaan yläkoulussa. Teoksessa Toom, A., Rautiainen M. & Tähtinen, J. (toim.) Toiveet ja todellisuus – kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Kasvatustieteellisen seuran 50 -vuotisjuhlakirja. . Joensuu: Suomen kasvatustieteellinen seura, 253-282.

King, G. A., Baldwin, P. J., Currie, M. & Evans, J. (2005). Planning Successful Transitions From School to Adult Roles for Youth With Disabilities. *Children’s Health Care* 34(3), 195– 216.

Kroger, J. (1997). Identity in adolescence. The balance between self and other. London: Routledge.

Kunttu, K. (2011). Opiskelukyky. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen. Helsinki: Duodecim.

Kupiainen, S., Marjanen, J., & Ouakrim-Soivio, N. (2018). Ylioppilas valintojen pyörteissä. Lukio-Opinnot, ylioppilastutkinto ja korkeakoulujen opiskelija-valinta. Suomen ainedidaktisen tutkimusseuran julkaisuja, Ainedidaktisia tutkimuksia 14. Turenki: Hansaprint Oy.

Kuusela, (2003) Laininen, E. & Salonen, A. O. (2019). Koulutusorganisaatiot yhteiskunnan uudistajina. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja (20), 61–72.

Laitinen, L. (2012). Onnelliset opintieillä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. Helsinki: Suomen lukiolaisten liitto. [https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset\\_opintieilla.pdf](https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset_opintieilla.pdf). Luettu 7.2.2023.

Unicef (2011). Lapsen oikeuksien sopimuksen käsikirja. <https://lapsenoikeudet.fi/>. Luettu 2.12.2022.

Lapsen oikeuksien sopimus <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>. Luettu 2.12.2022.

Lastensuojelulaki (2007). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Luettu 2.12.2022.

Leeman, L. & Virrankari, L. (2022). Nuorten osallisuuden kokemus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2019-2021: Ovatko erot kasvaneet koronaepidemian aikana? Teoksessa Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P. & Isola, A-M. (toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot vuosikirja 2022. Vantaa: Punamusta Oy.

Lukiokoulutuksesta annetun valtioneuvoston asetus (810/2018, liite 1). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180810>. Luettu 4.12.2022.

Lukiolaki (714/2018) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>. Luettu 4.12.2022.

Lukion opetussuunnitelma LOPS (2019). [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf). Luettu 3.12.2022.

Macmillan, R. (2007). "Constructing Adulthood": Agency and Subjectivity in the Transition to Adulthood. Teoksessa Macmillan, R. (toim.) Constructing Adulthood - Agency and Subjectivity in Adolescence and Adulthood. Advances in Life Course Research 11. Oxford: Elsevier Ltd, 3–29.



Mannerstrom, R., Muotka, J., Hietajärvi, L. & Salmela-Aro, K. (2018). Identity profiles and digital engagement among Finnish high school students. *Journal of psychological research on cyberspace. Cyberpsychology.*

Martela, F. (2022). Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87 (5–6), 565-572.

Martela, F. & Sheldon, K. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need-satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology* 23 (4), 458–474.

Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Karlsson, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Opas* 25, 7-16.

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50, 370–396.

Mattila, P. (2020). Laaja-alainen osaaminen lukion opetussuunnitelman perusteissa tukee hyvinvointia. Helsinki: Liito 2/2020, 6-7.

Merikukka, M., Ristikari, T. & Kiilakoski T. (2019). Suojaako yläkouluikäisten nuorten osallisuuden kokemus koulussa lyhyeltä koulutuspolulta? *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (4), 403-415.

Moisio, P., Karvonen S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (2008). Johdanto. Teoksessa P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä (toim.). *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Vammalan kirjapaino. Vammala, 14–25.

Nuorisolaki (21.12.2016/1285 ) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>. Luettu 4.12.2022.

Nurmi, J.-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: Etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan*. Porvoo: Wsoy, 256-274.

Nurmi, J.E. & Salmela-Aro, K. (2001). Ihmisen psykologinen kehitys ja elämän- kulku. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.). *Suomalainen elämäntulkku*. Vantaa: Tammi, 86-98.

Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

OECD (2018). *Health at Glance: Europe 2018*. <https://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe/>  
<https://www.oecd.org/newsroom/mental-health-problems-costing-europe-heavily.htm>. Luettu 29.4.2023.

OKM (2021). *Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen*. Helsinki: Owl group Oy.

Opetushallitus (2020). <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/opetushallitus>  
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/etaopetuksen-tilannekuva-koronapandemiassa-vuonna-2020>. Luettu 3.12.2023.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013)§ 3.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Luettu 3.12.2022.

Oppivelvollisuuslaki (1214/2020)§ 16 ja 17. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2020/20201214>.  
Luettu 3.12.2022.

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-8.

Pekkarinen, E., Vehkalahti, K. & Myllyniemi, S. (2012). Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot – vuosikirja 2012.  
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisosiain neuvottelukunta, julkaisuja 131, Tiede. Helsinki: Unigrafia.

Polak, F. (1961). *The Image of the Future*. Amsterdam: Elsevier Scientific Pub. Co.

Puuronen, V. (2000). *Johdatus nuorisotutkimukseen*. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Racine N., McArthur B.A., Cooke J.E., Eirich R., Zhu J. & Sheri Madigan S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. August 09, 2021.  
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796>. Luettu 1.12.2022.

Raunio, K. (1995). *Sosiaalipolitiikan lähtökohdat*. Helsinki: Gaudeamus.

Rimpelä, M. (2008). Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Moisio, P. & Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.). *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes.

Rimpelä, M. (2008). Oppilashuolto hyvinvoinnin ytimenä. Teoksessa Suortamo, M. & Laaksola, H. & Välijärvi, J. (toim.). *Opettajan vuosi- Teemana hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–53.

Ruggeri, G.G., Maguire, M. & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18:192.

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78.

Ryan, R. & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.

- Saari, J. (2009). Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: Wsoy.
- Saari, J. (2011a). Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki.: Yliopistokustannus, HYY yhtymä, 9-32.
- Saari, J. (2011b). Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa: Saari, Juho (toim.): Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Yliopistokustannus, HYY yhtymä, 33-78.
- Saikkonen, P., Karvonen, S. & Kestilä, L. (2019). Katse kohti hyvinvointipolitiikan tulevaisuutta. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 332–346. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201903016813>. Luettu 7.2.2023.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., Nurmi J-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment* (25), 48–57.
- Salmela-Aro, K. (2010a.). Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa : Koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45 (5-6), 8. Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Salmela-Aro, K. Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen. Teoksessa: Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Helsinki: Gaudeamus, 242–254.
- Salmela-Aro, K., Moeller, J. Schneider, B., Spicer, J. & Lavonen, J. (2016). Integrating the light and dark sides of student engagement using person-oriented and situation-specific approaches. University of Helsinki.
- Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. (2022). Yhteisön voima kaikkien tueksi. *Yliopisto* 6/2022, 59.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K. & Hietajärvi, L. (2021). Rehtorien ja opettajien hyvinvointi koronapandemian aikana. *Työn tuuli : aikakauskirja*, 30 (1), 14-19. <https://www.henry.fi/ajankohtaista/tyon-tuuli/2021/tyon-tuuli-12021.html>. Luettu 10.2.2023.
- Silventoinen, K. (2022). Geenit ohjaavat koulutietä. *Tiede -lehti* 9/2022.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgment model of subjective wellbeing. Teoksessa *Subjective well-being*. Toim. Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. Great Britain.

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Luettu 3.12.2022.

Spurr, S., Berry, L. & Walker, K. (2013) Exploring adolescent views of body image: The influence of media. *Pediatric Nursing* 36 (1–2), 17–36.

Steger, MF., Kashdan, TB. (2009). Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of counseling psychology*, 56 (2). (289).

SVT = Suomen virallinen tilasto. 2020a. Lukiokoulutus (verkkojulkaisu). ISSN=1799-1633. Helsinki: Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/lop/2019/lop\\_2019\\_2020-06-16\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/lop/2019/lop_2019_2020-06-16_tie_001_fi.html). Luettu 14.2.2023.

SVT (2021) <https://www.stat.fi/julkaisu/cktwlmaag3xcw0b04orot987w>. Luettu 14.2.2023.

Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. (2020). Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.

The World Happiness Report (2023). <https://worldhappiness.report/>. Luettu 29.4.2023.

THL (2019 & 2021). Kouluterveyskyselyt [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2). 7.1.2023.

THL (2022). Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. (toim.). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen Asiantuntija-arvio, kevät 2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL\\_Rap4\\_2022\\_Covid-seuranta\\_kevät2022\\_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevät2022_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y). Luettu 7.12.2022.

Thomas, N. & Percy-Smith, B. (2010). Introduction. Teoksessa Percy-Smith, B. & Thomas, N. (toim.) *A Handbook of Children and Young People's Participation. Perspectives from Theory and Practise*. London: Routledge, 1-7.

Thorburn, M. (2014). Educating for well-being in Scotland: policy and philosophy, pitfalls and possibilities. *Oxford Review of Education* 40 (2), 206–222.

Tuomaala, S. (2004). Työtätekevistä käsistä puhtaiksi ja kirjoittaviksi. Suomalaisen oppivelvollisuuskoulun ja maalaislasten kohtaaminen 1921–1939. *Bibliotheca Historica* 89. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Tähtinen, J. Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja C, oppimateriaalit 22. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

UNICEF (1989). YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. (1991).  
[https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf). Luettu 10.2.2023.

Uusitalo, H. & Simpura, J. (2022). Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana Yhteiskuntapolitiikka 85 (5–6), 579-585.

Valtioneuvosto (2020). Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian korona-työryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2020:2.

Valtioneuvosto (2021). Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 15.1.2023.

Valtioneuvoston asetus lukiokoulutuksesta (810/2018).  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180810>. Luettu 3.12.2022.

Vandewater, E. A. & Ostrove, J. M. & Stewart, Abigail J. (1997). Predicting Women's Well-Being in Midlife: The Importance of Personality Development and Social Role Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology* 72(5), 1147–1160.

VANUPO (2017). Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2017-2019. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Veenhoven, R. (2002). Why Social Policy Needs Subjective Indicators. *Social Indicators Research* 58, 33-45.

Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. (2005). Mielen maailma. Kehityspsykologia. Helsinki: Wsoy.

Vipunen tilastot. [https://vipunen.fi/fi-fi/\\_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillisen%20koulutuksen%20ja%20lukiokoulutuksen%20yhteishaku.xlsb](https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillisen%20koulutuksen%20ja%20lukiokoulutuksen%20yhteishaku.xlsb). Luettu 5.1.2023.

WHO (2020) World Health Organization declared a pandemic public health menace: a systematic review of the coronavirus disease 2019 “COVID-19”, 2784. DOI: 10.37200/IJPR/V24I9/PR290311 2784 Received:10 Feb 2020 | Revised: 1 Mar 2020 | Accepted: 27 Mar 2020. Luettu 1.12.2022.

WHO (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>. Luettu 1.12.2022.

Vornanen, R. (2001). Lasten hyvinvointi. Teoksessa Törrönen, Maritta (toim.). Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen, 20–39.

Wyn, J. & White, R. (1997). Rethinking youth. Lontoo: Sage Publications.

Yle uutiset (5.5.2019). "Itkin kokeessa, kun pelkäsin, etten osaa" – Yle selvitti, millaisissa lukioissa on uuvuttu eniten, testaa myös oma riskisi. -Selvitys paljasti, ettei koulu-uupumus ole vain huippulukioiden ongelma".

Yle uutiset (28.11.2019). Lukiolaiset pitävät opiskeluaan merkityksellisenä, mutta iso osa kokee lukio-opinnot henkisesti raskaiksi.- Joka neljännen lukiolaisen mukaan oppimateriaalien hankkiminen on ollut perheelle taloudellisesti vaikeaa.

Yle uutiset (21.2.2020). Lukiolaisia patistetaan korkeakouluopintoihin, vaikka moni on jo nyt jaksamisen rajoilla – tavoite on karsia väli vuosia.- Uusi laki edellyttää lukioilta tiiviimpää yhteistyötä korkeakoulujen kanssa.

## LIITE 1.

**Taulukko 5. Lukiolaisbarometrienväittämien kanssa ”samaa mieltä” ja ”eri mieltä” olevien lukiolaisten määrät yhteensä vuonna 2019 ja 2022.**

Selitettävät muuttujat/ väittämät	2019 N= samaa/ eri mieltä olevien vastaajien määrä yhteensä	2022 N= samaa/ eri mieltä olevien vastaajien määrä yhteensä
Perhe- ja läheissuhteet		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ympärilläni ei ole tarpeeksi ihmisiä, joihin voin tukeutua, kun minulla on huolia tai ongelmia</li> </ul>	2514	5209
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ympärilläni ei ole tarpeeksi ihmisiä, joihin voin luottaa täysin</li> </ul>	2498	5240
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ympärilläni ei ole tarpeeksi ihmisiä, jotka tunnen läheisiksi</li> </ul>	2543	5290
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koen, että minulla ei ole tarpeeksi ystäviä</li> </ul>	2555	5195
Arjen kuormitus		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarvitsisin enemmän tukea opiskeluuni</li> </ul>	2215	4925
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiskelu on minulle henkisesti raskasta</li> </ul>	2205	5534
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opintojen ja muun elämän yhdistäminen on vaikeaa</li> </ul>	2255	5068
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minun pitää käydä valmennuskurssi pärjätäkseni ylioppilaskirjoituksissa</li> </ul>	1879	4028
Yhteisöllinen ja turvallinen toimintaympäristö		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En koe oloani turvalliseksi oppilaitoksessani</li> </ul>	2864	5999
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiskeluryhmässäni ei ole hyvä yhteishenki</li> </ul>	2365	5193
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppilaitoksen tilat ja välineet eivät ole hyvässä kunnossa</li> </ul>	2530	5690
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minusta tuntuu, että en voi vaikuttaa oppilaitoksen asioihin (esim. opetus ja viihtyisyys)</li> </ul>	1836	4140
Netin ja somen rooli		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissani</li> </ul>	2728	5216
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia opinnoissani</li> </ul>	2215	4735
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netissä tai somessa viettämäni aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissäni</li> </ul>	2351	5058
Sosiaalinen toimintakyky		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minun on vaikeaa solmia läheisiä ystävyysuhteita</li> </ul>	2412	5022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihmisten edessä esiintyminen, kuten esitelmien pitäminen, ahdistaa minua suuresti</li> </ul>	2340	5157
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktin luominen opiskelutovereihin tai yleensä ihmisiin on minulle todella vaikeaa</li> </ul>	2415	4972