



# Keskeiset tutkimustulokset Kouluterveyskyselystä

**B4 Kuinka tukea jaksamista ja ehkäistä uupumista?**

Hanne Kivimäki  
tutkija

24.9.2021 Hyvinvointiareena

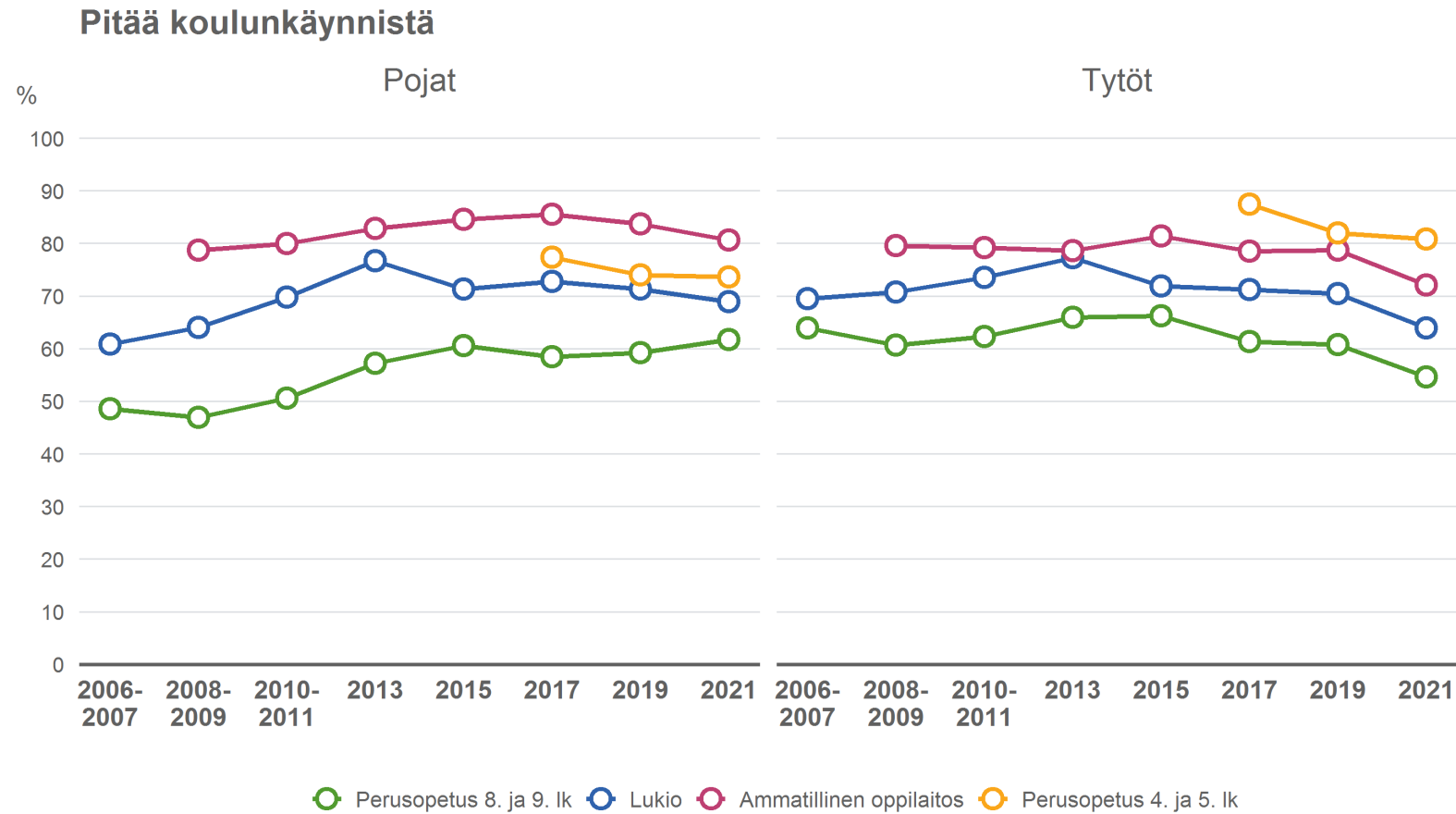
**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

# Opiskeluhyvinvointi Kouluterveyskyselyssä

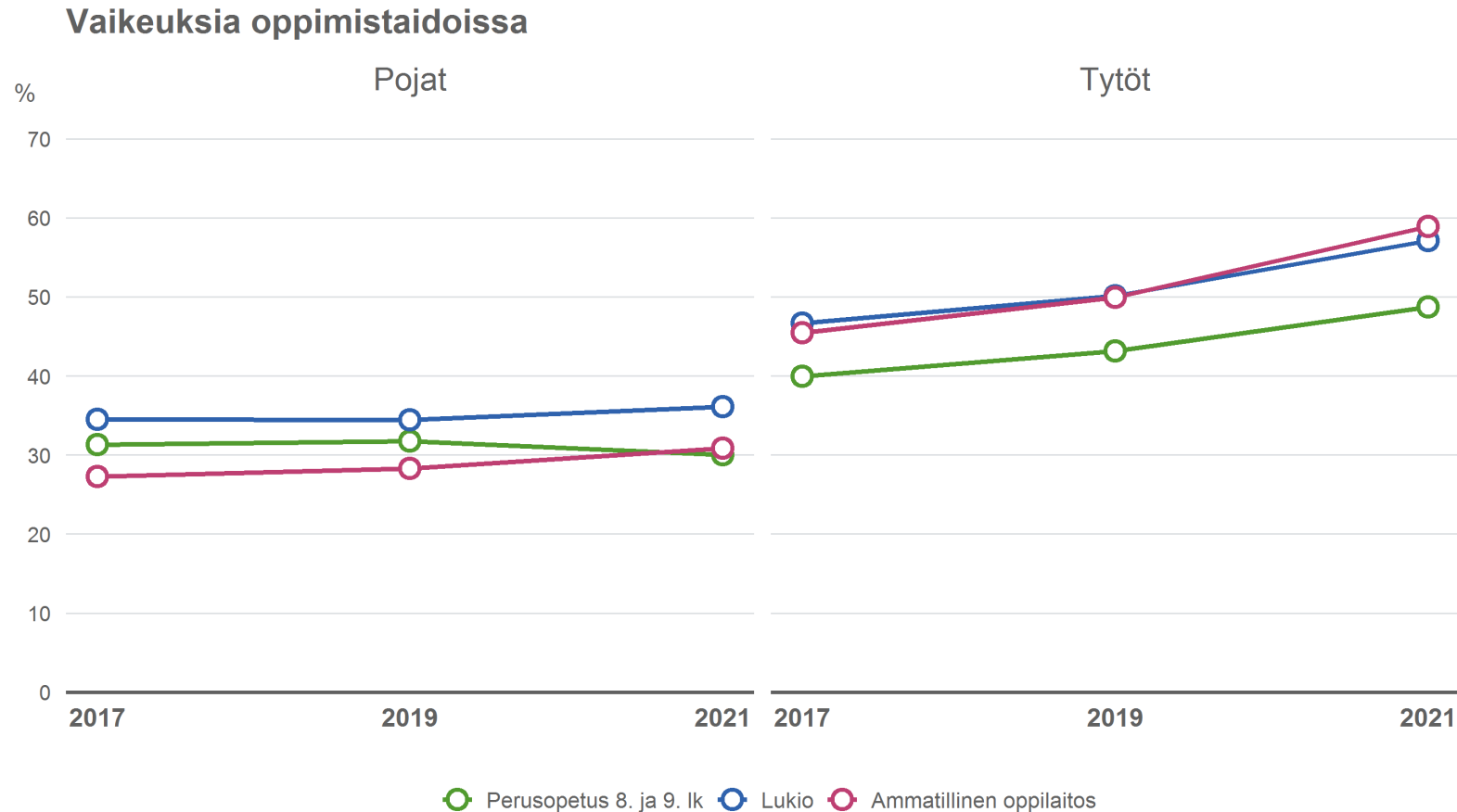
Aiheeseen liittyvät kysymykset käsittelevät voimavaroja, opiskelutaitoja, koulun toimintaa ja opiskeluympäristöä

- Koulunkäynnistä pitäminen, kouluinnostus
- Opiskeluvaikeudet, koulu-uupumus
- Opettajalta saatu tuki ja apu, opiskeluhuoltopalvelut
- Muu hyvinvointi ja terveys
- Elintavat

# Koulunkäynnistä ja opiskelusta pitäminen

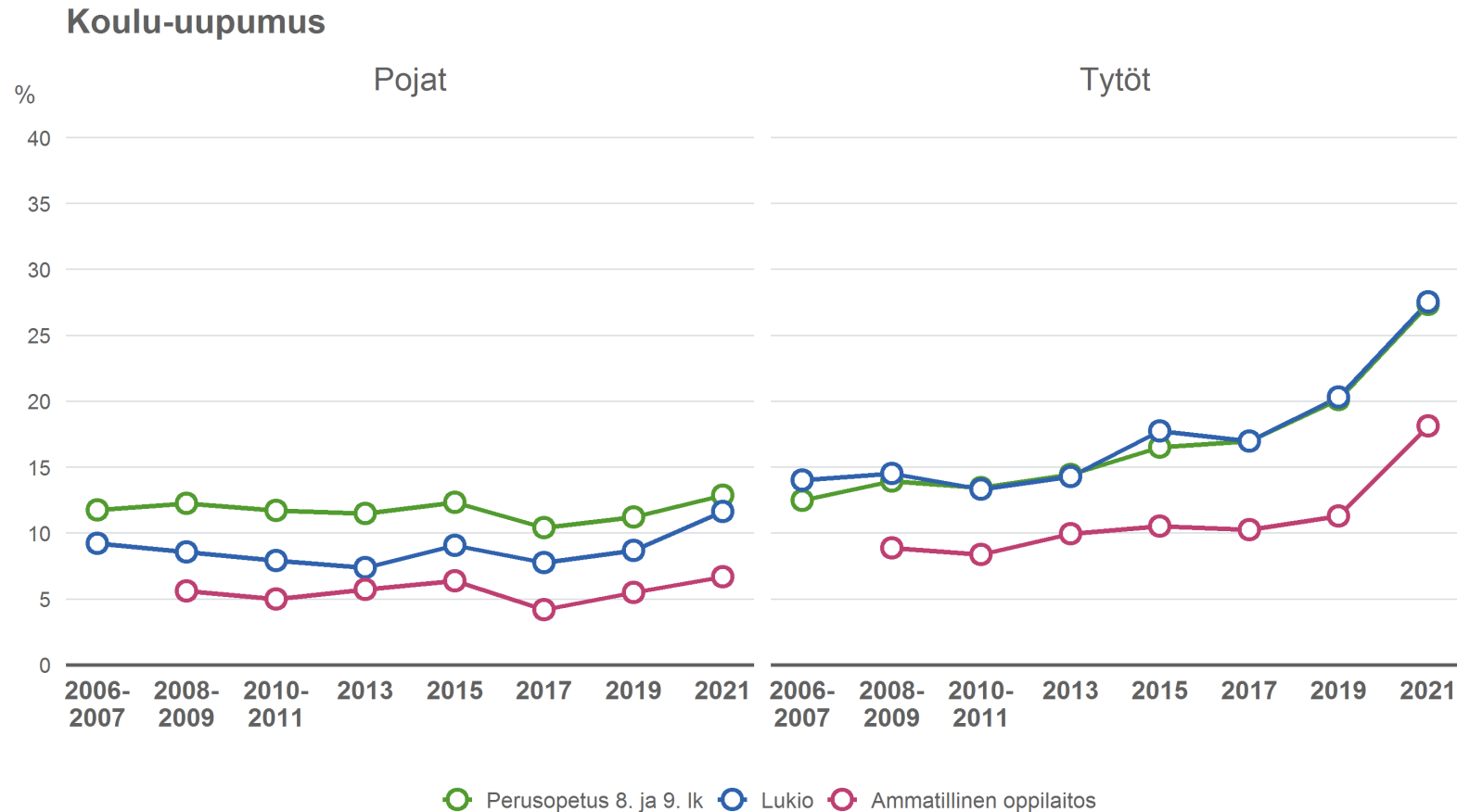


# Osa kokee vaikeuksia oppimiseen liittyvissä taidoissa



- 1) opetuksen seuraaminen oppitunneilla
- 2) läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen
- 3) **kokeisiin valmistautuminen**
- 4) kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen
- 5) lukemista vaativien tehtävien tekeminen
- 6) laskemista vaativien tehtävien tekeminen
- 7) **suullinen esiintyminen**
- 8) vastaaminen tunnilla
- 9) opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö

# Koulu-uupumus yleistynyt, useimmiten koetaan väsymystä koulutyöhön

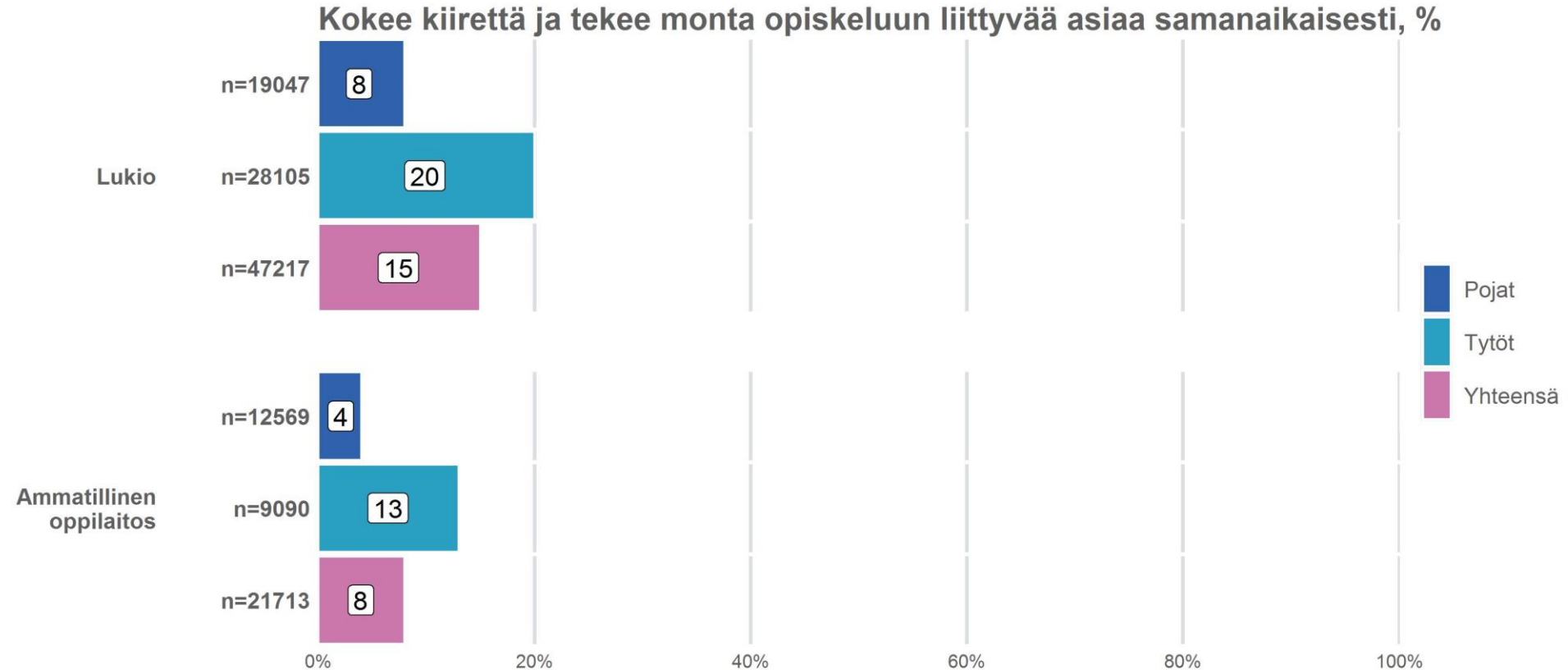


*Koulu-uupumuksen osa-alueet:*

- tunnen hukkuvani koulutyöhön
- tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä
- minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani

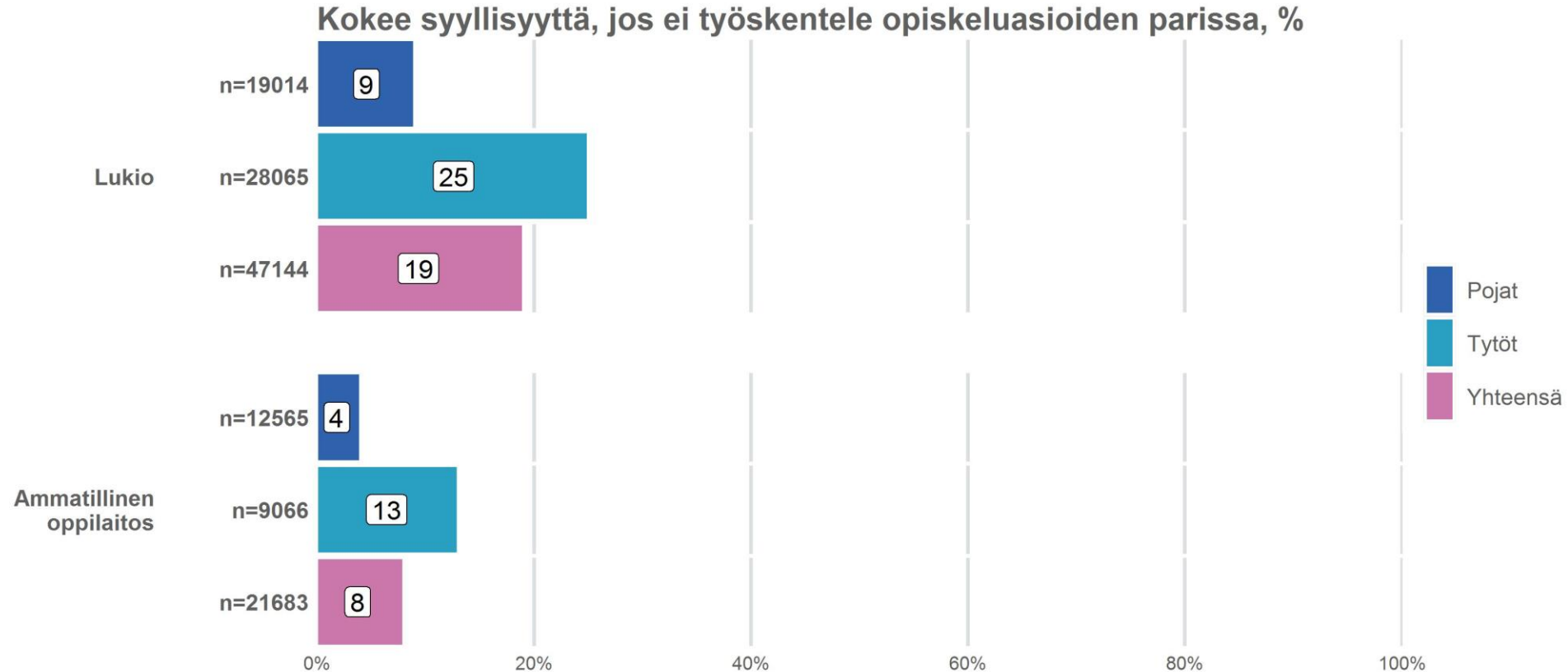
Perustuu School Burnout Inventory (SBI-10) – kyselylomakkeeseen

# Lähes päivittäistä ”multitaskausta”?



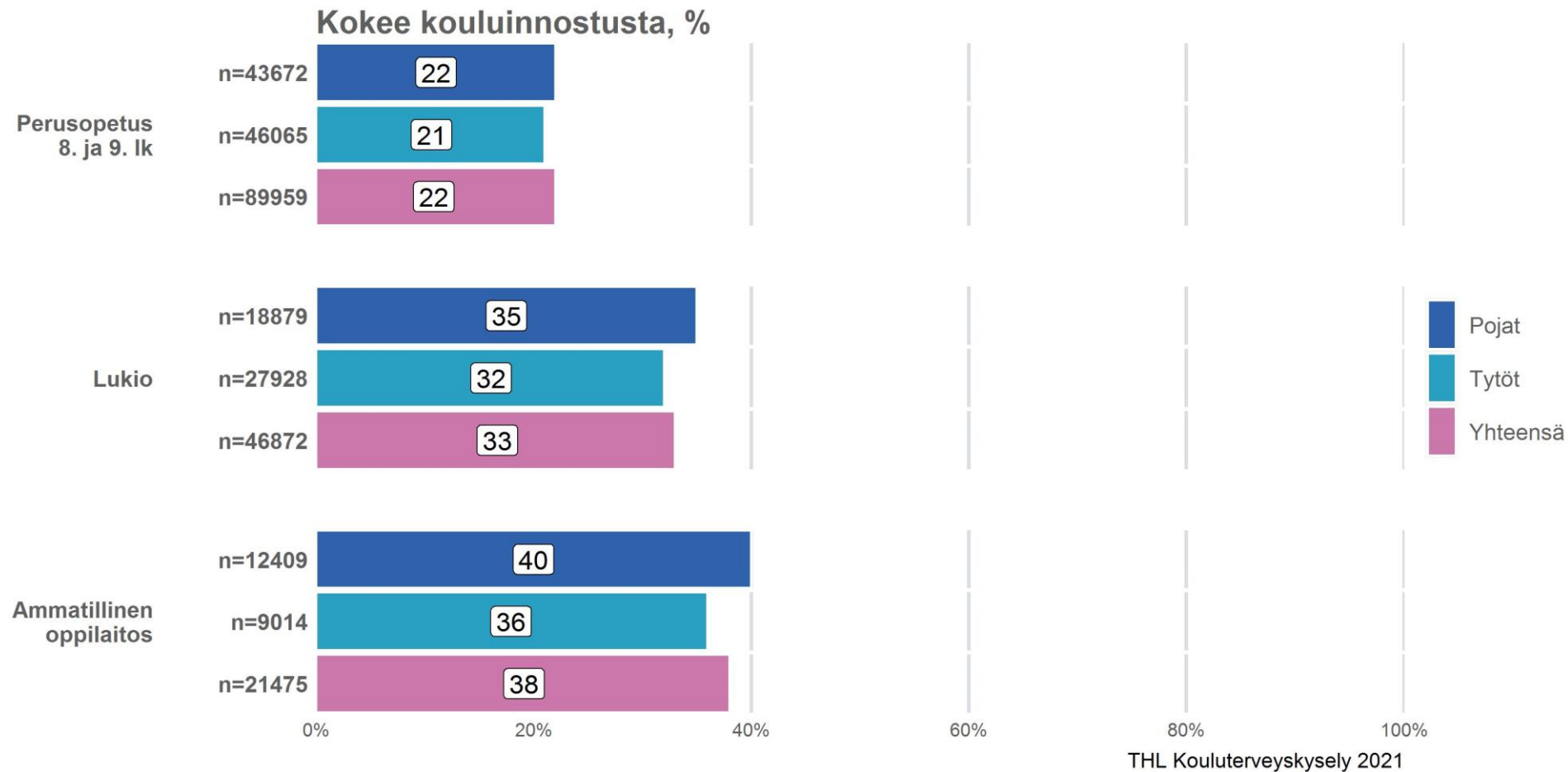
THL Kouluterveyskysely 2021

# Osa kokee opiskeluun liittyvää syyllisyyttä lähes päivittäin



THL Kouluterveyskysely 2021

# Kouluinnostuksen merkitys uupumuksen ehkäisyssä tärkeä



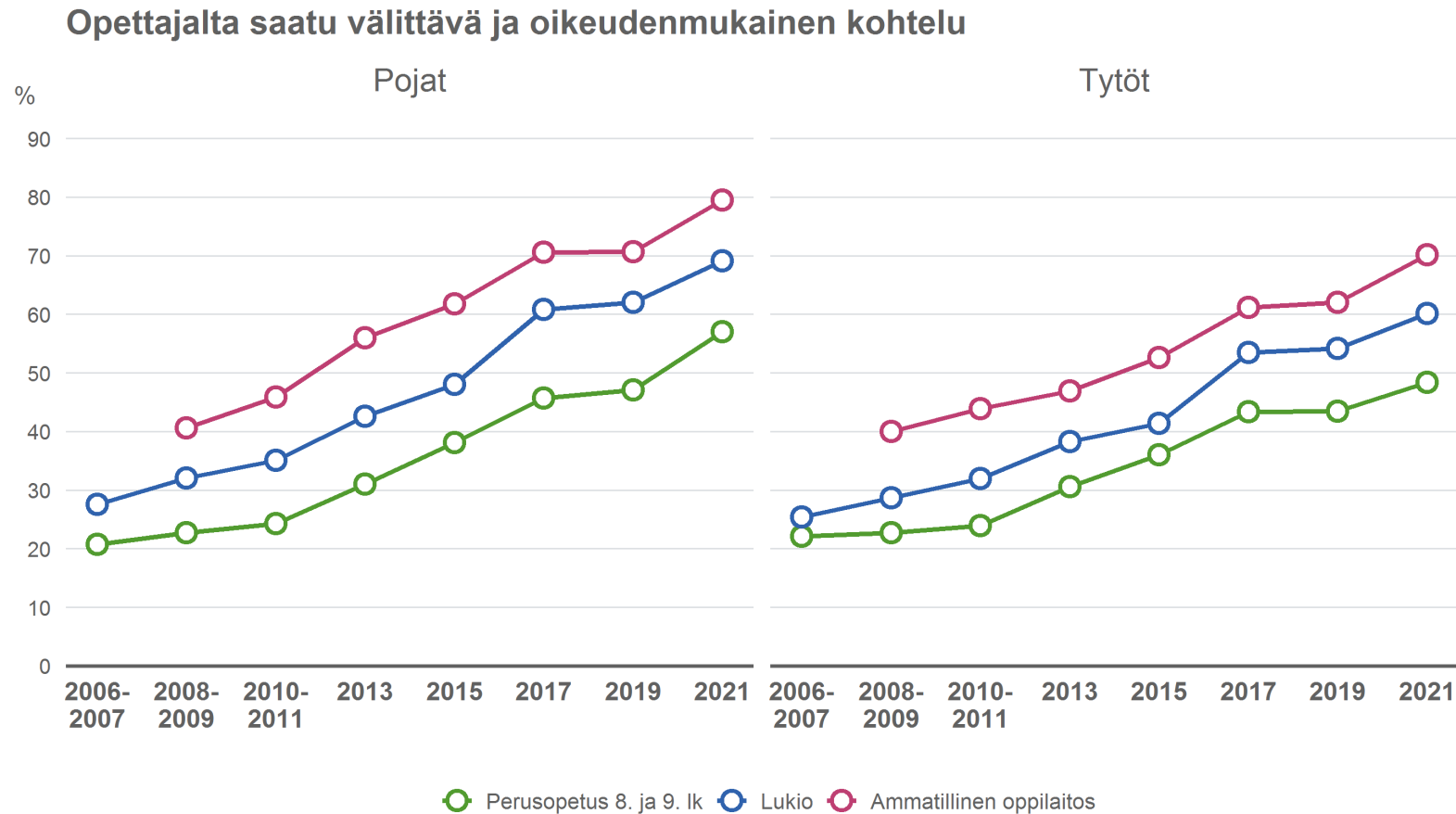
*Kouluinnostuksen osa-alueet:*

- 1) Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö/opiskelu
- 2) Olen innostunut koulutyöstä/opiskelusta
- 3) Kun teen koulutehtäviä/opiskeluun liittyviä tehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni

Perustuu Schoolwork Engagement Inventory (SEI) – kyselylomakkeeseen



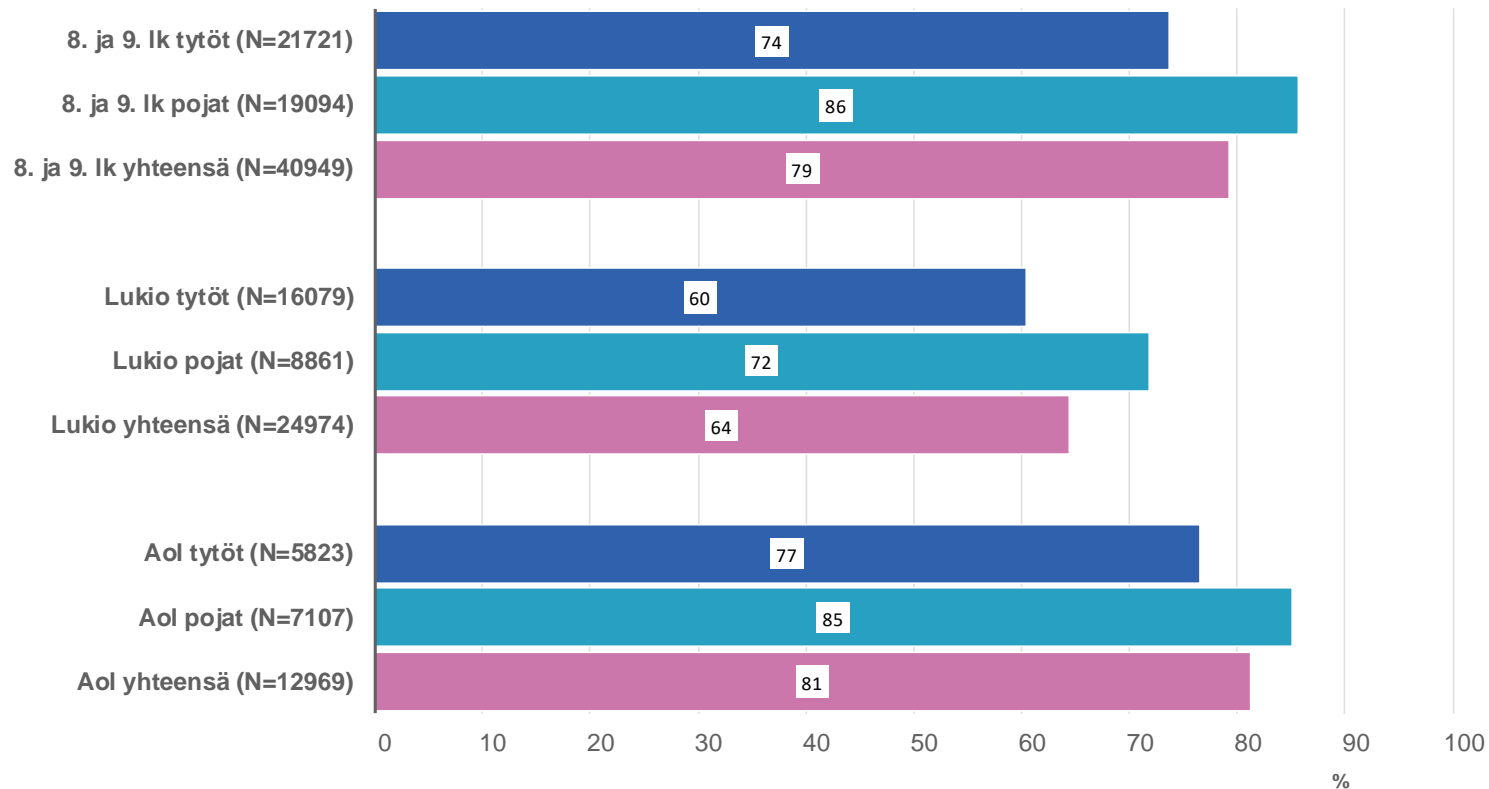
# Kokemukset opettajiin liittyen myönteisiä



Mitä mieltä olet opettajistasi?  
1) opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla  
2) opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu  
3) opettajat kohtelevat meitä oppilaita tai opiskelijoita oikeudenmukaisesti

# Tuki ja apu oppimiseen ja koulunkäyntiin\*

Saanut tukea ja apua oppimiseen ja koulunkäyntiin etäopetuksessa lukuvuoden aikana, %



*Suurin osa (76-91 %) kokee saaneensa tukea ja apua oppimiseen ja koulunkäyntiin/opiskeluun lukuvuoden aikana (luokanvalvoja, muu opettaja, opinto-ohjaaja, erityisopettaja)*

Katso myös:

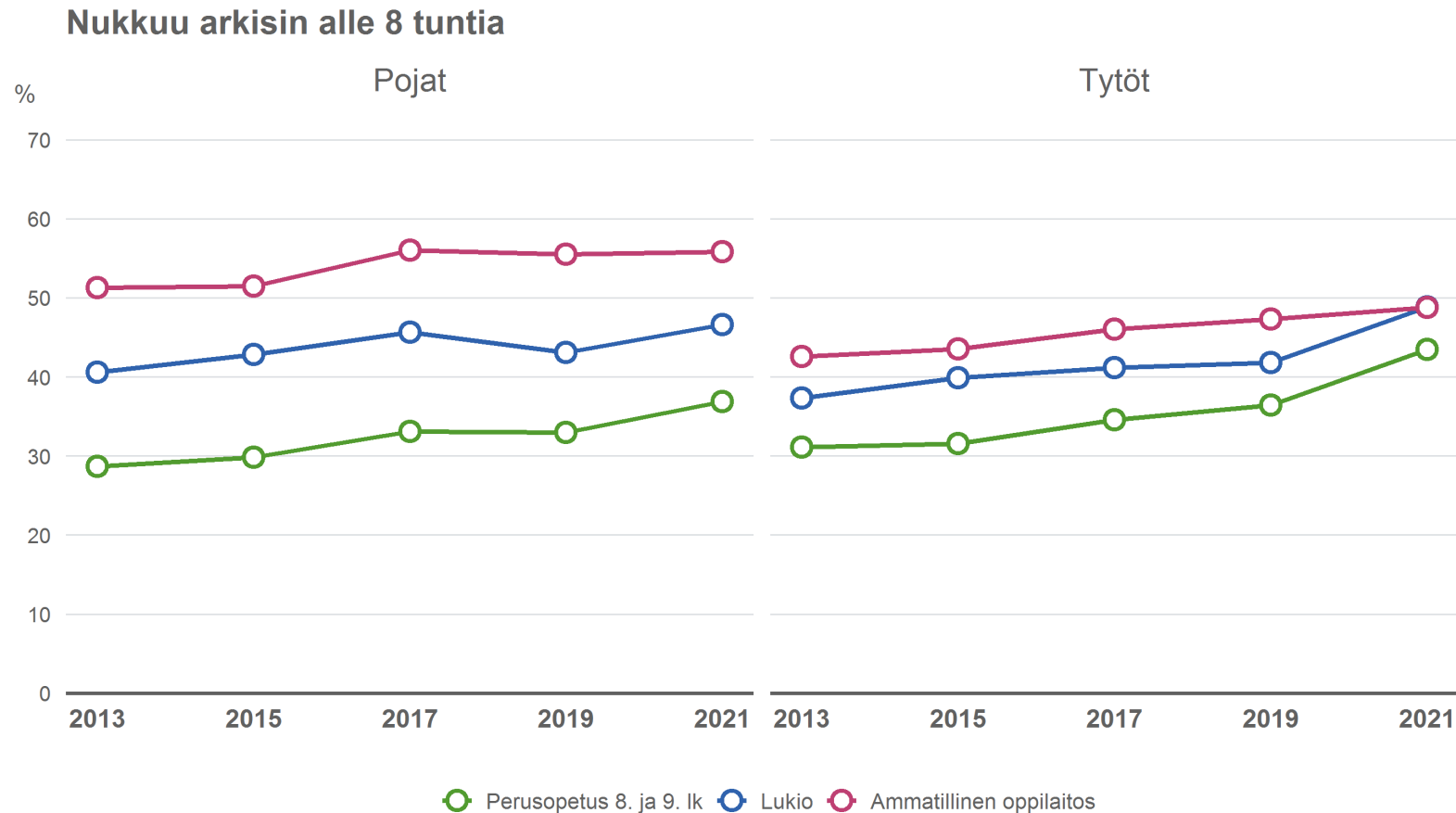


Hietanen-Peltola ym. 2021.  
[Kouluympäristön ja -yhteisön tarkastusten toteuttaminen on parantunut](#)

→ Oppimisen ja koulunkäynnin tuen riittävyys sekä koulunkäynnin koettu kuormittavuus tarkastuksessa

\*Osuus lasketaan apua tarvinneista ja etäopetuksessa olleista

# Arkirytmien ja elintapojen merkitys jaksamiselle koulupäivän aikana



*Ei syö aamupalaa joka*

*arkiaamu*

8. ja 9. lk 42 %

Lukio 35 %

Aol 51 %

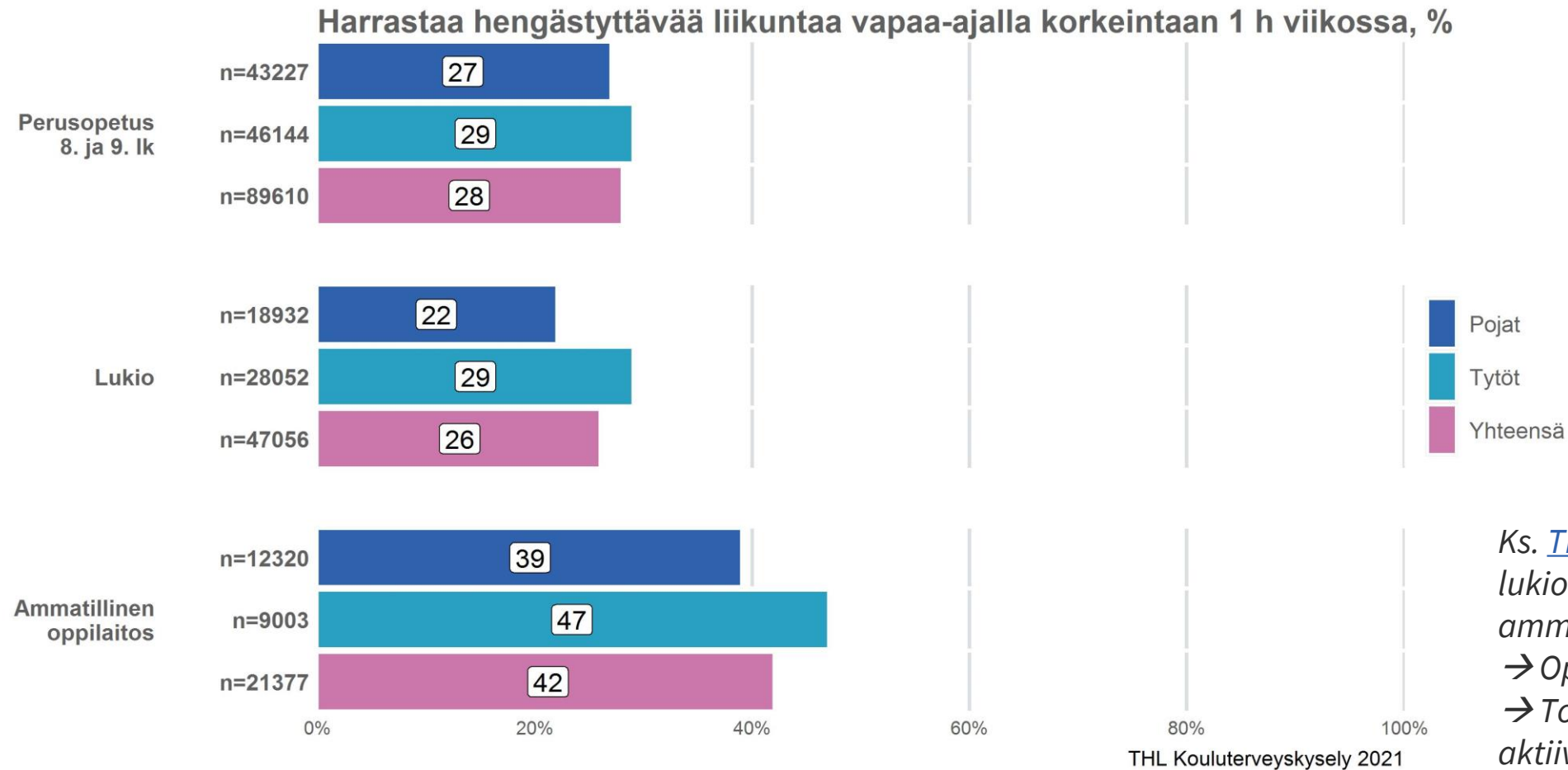
*Ei syö koululounasta päivittäin*


8. ja 9. lk 34 %

Lukio 30 %

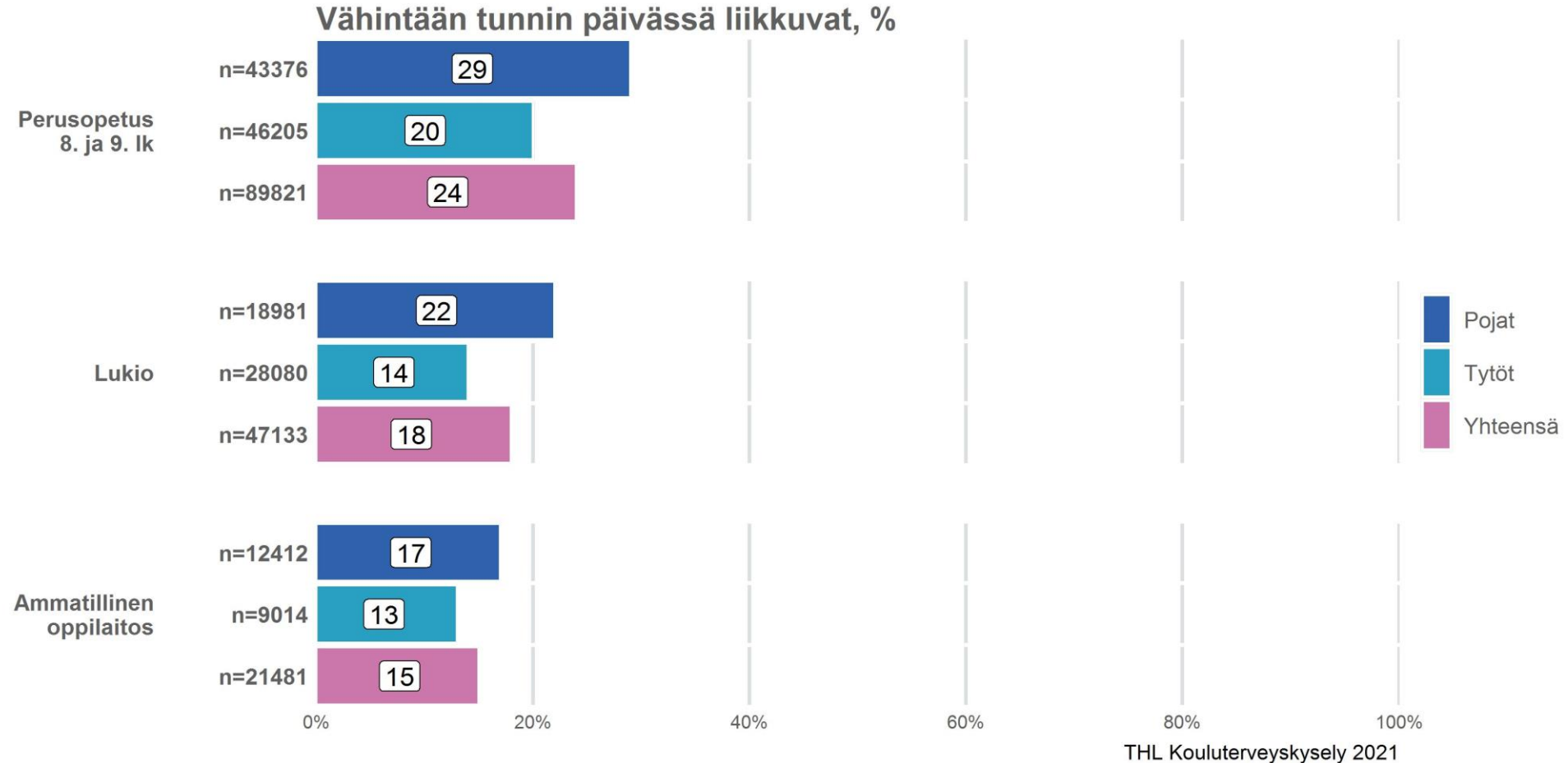
Aol 38 %

# Vähän liikkuvien osuus pysynyt melko tasaisena

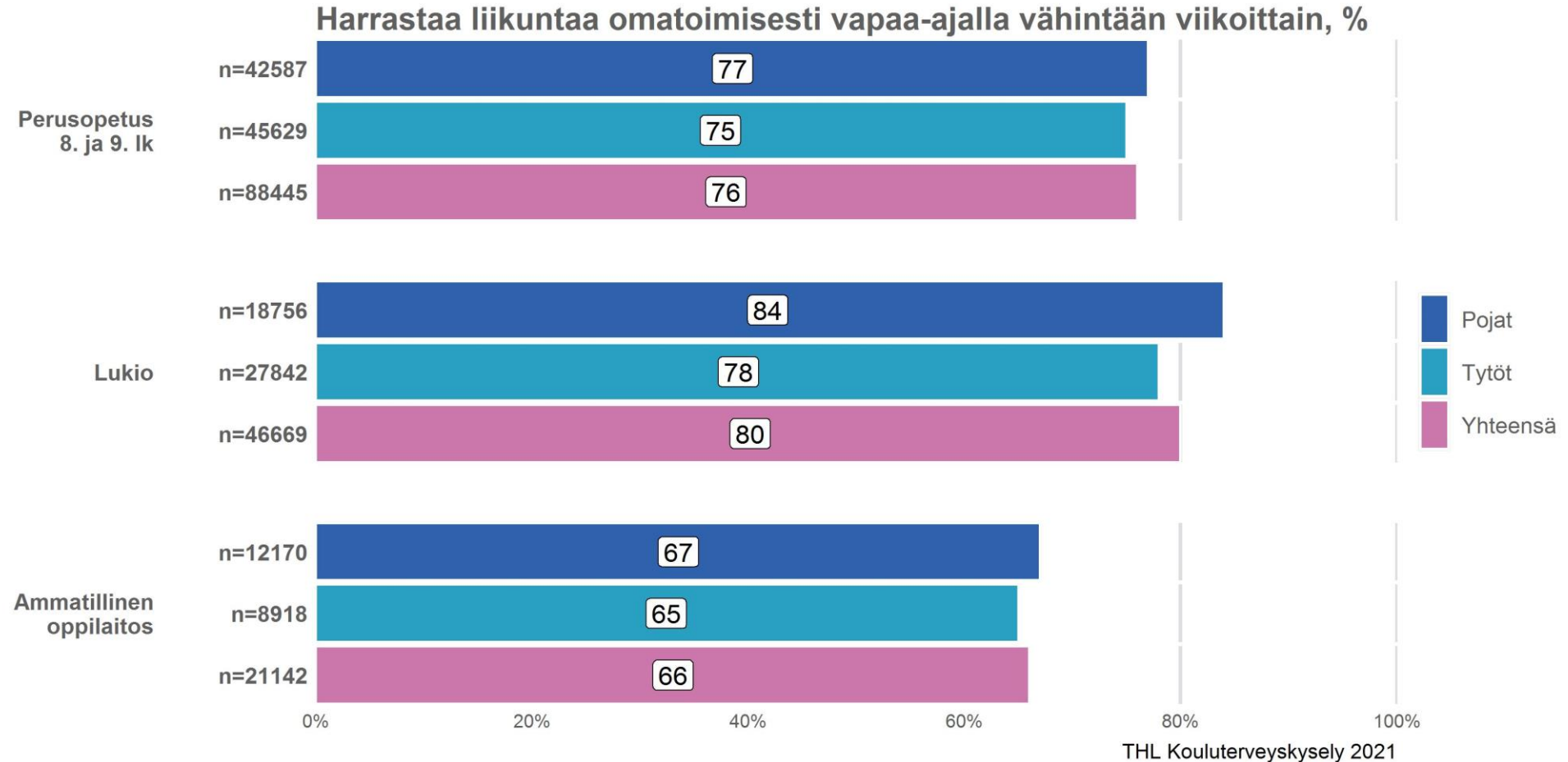


  
Ks. [TEAvisari](#) perusopetus,  
lukiokoulutus ja  
ammattillinen koulutus  
→ Opiskelijaruokailu  
→ Toimintamallit fyysisen  
aktiivisuuden lisäämiseksi

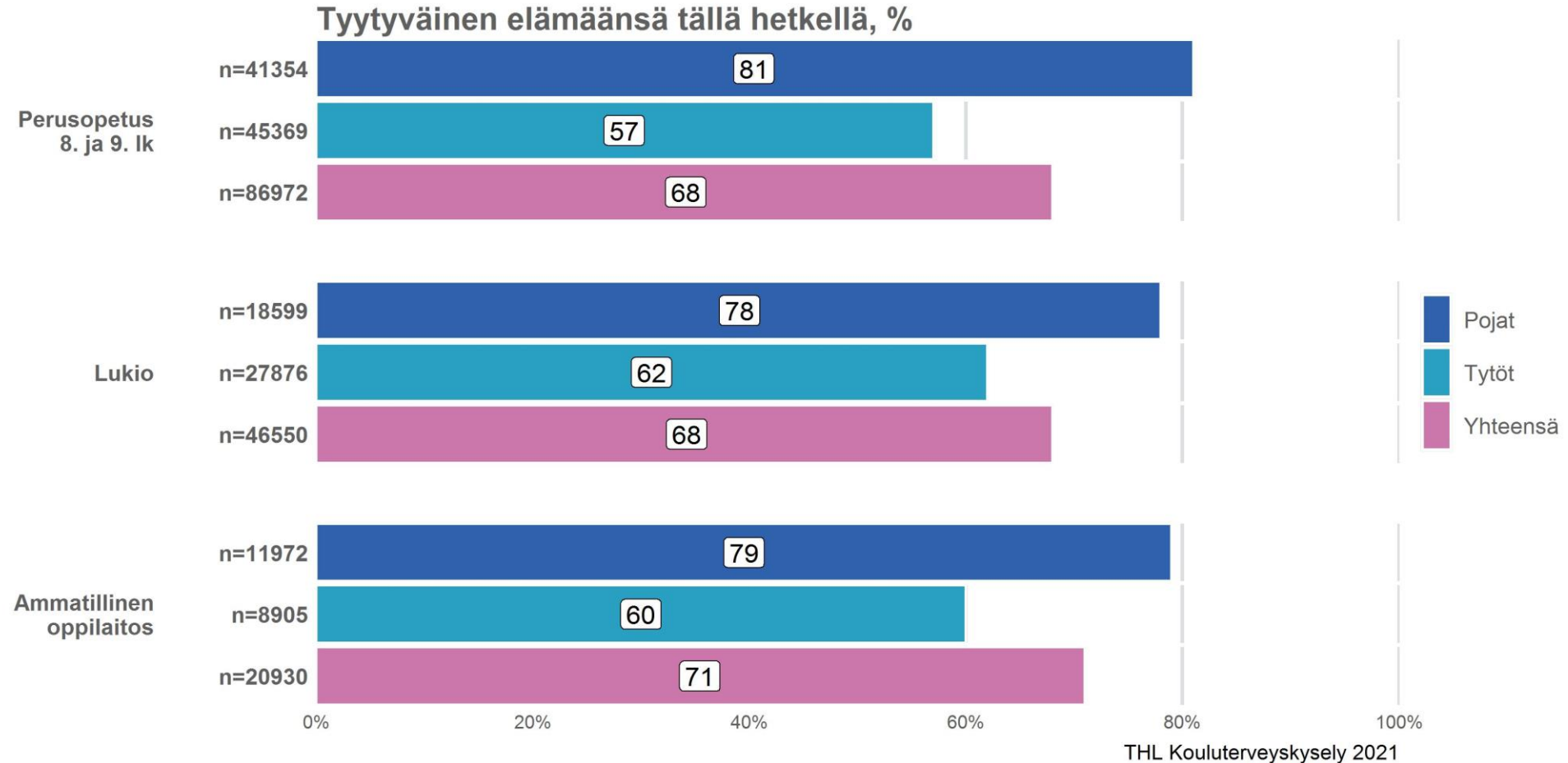
# Vähintään tunnin päivässä liikkuvia poikia tyttöjä enemmän



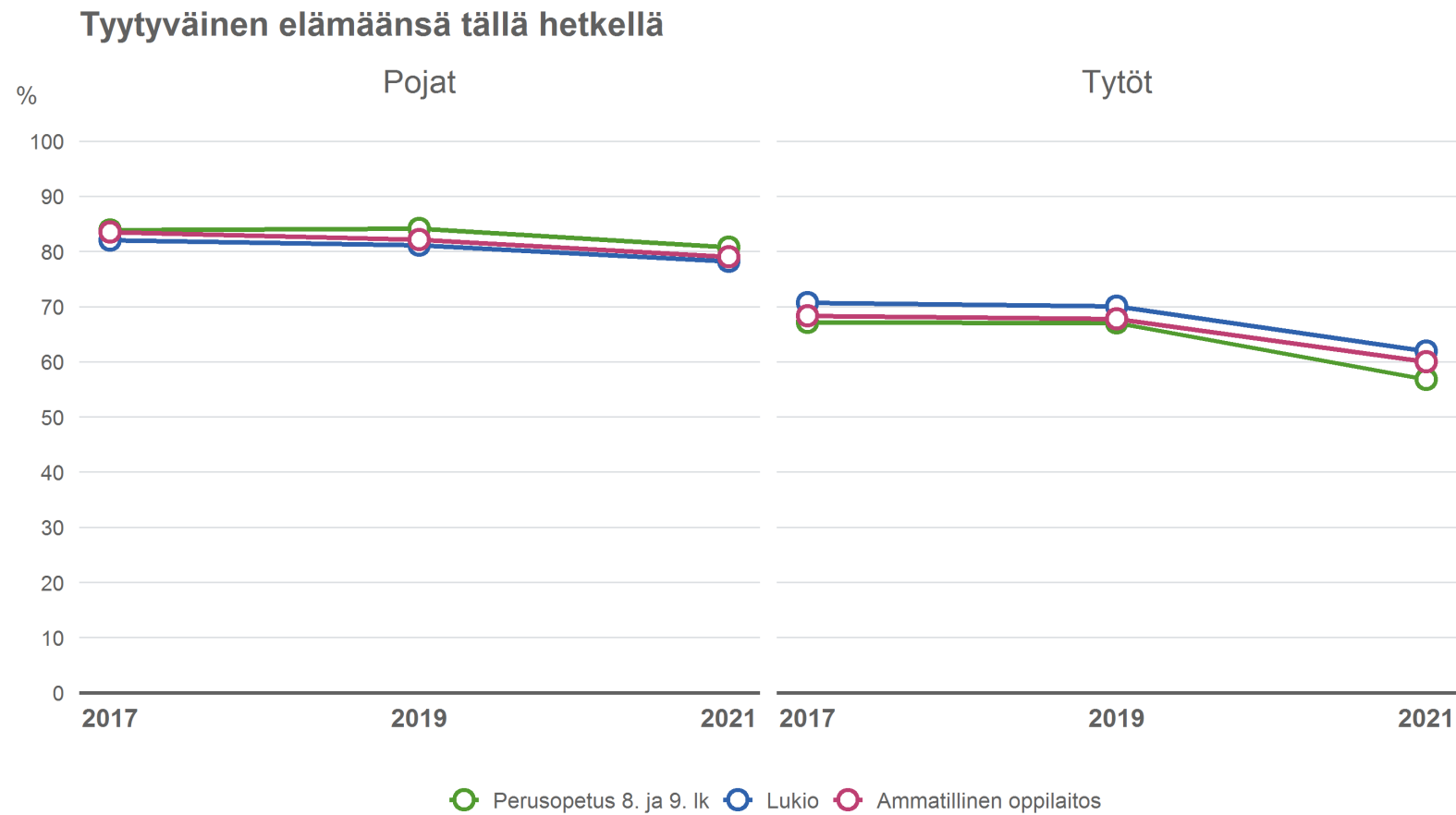
# Omatoimisesti liikkuvien osuus



# Pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä elämään



# Elämään tyytyväisyys





# Yhteystiedot

[kouluterveyskysely@thl.fi](mailto:kouluterveyskysely@thl.fi)

#kouluterveyskysely

Infopuhelin p. 029 524 6082

## Tulospalvelu

[thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset](https://thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset)

[thl.fi/halsaiskolan/resultat](https://thl.fi/halsaiskolan/resultat)

B4) Aihepiirin tuloksia tilastokuutiassa

[Perusopetuksen 4. ja 5. lk](#)

[Perusopetuksen 8. ja 9. lk, lukio ja amm.](#)

[oppilaitos](#)

