


**INTO**

**Koulu-uupumus- ja into  
Uusia tuloksia  
24.9.2021  
Akatemiaprofessori  
Katariina Salmela-Aro,  
Helsingin yliopisto**

**HELSINGIN YLIOPISTO**

A woman with blonde hair, wearing a red jacket and a red scarf, stands with her arms crossed in front of a large red fabric backdrop. The backdrop features a large, close-up image of a woman's face looking upwards. The word "INTO" is printed in large black letters at the top left, and "HELSINGIN YLIOPISTO" is printed in smaller black letters at the bottom left. A blue text box is overlaid on the left side of the image.



# TÄNÄÄN

1. Taustaa
2. Koulu-uupumus ja – into:  
Kouluhyvinvointi vaatimus-voimavaramalli
3. Koulu-terveystulokset: koulu-uupumus 15 vuoden trendi
4. Koulu-uupumus korona-aikana, sosio-emotionaaliset taidot
5. Miten tästä eteenpäin? RESCUE hanke

# Paradigman muutokset, disruptiot

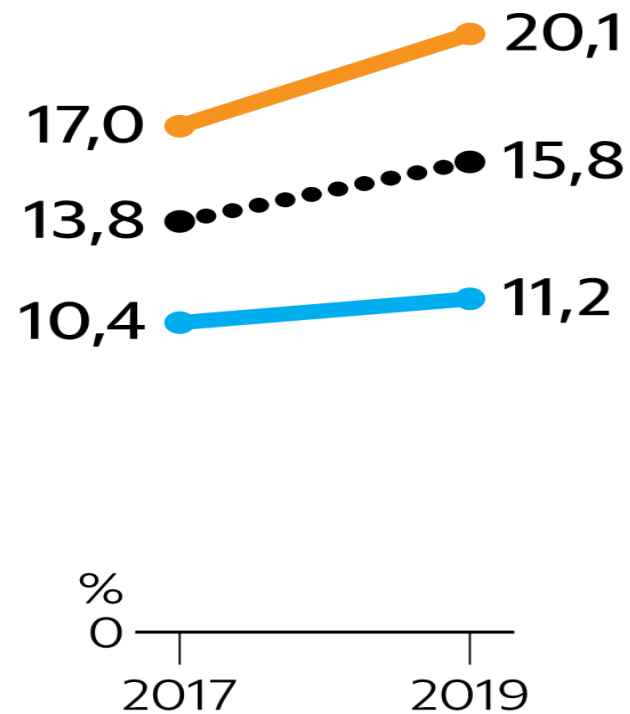
- **Negatiivinen psykologia – pahoinvointi**
- **2000 – Positiivinen psykologia -  
hyvinvointi**
- **2010 Integraatio – pahoin- ja  
hyvinvointi**
- **2020 Covid – etä ja digi**

# Koulu-uupumusta tuntee HS- 2019 lukiolaistytöistä jo joka viides

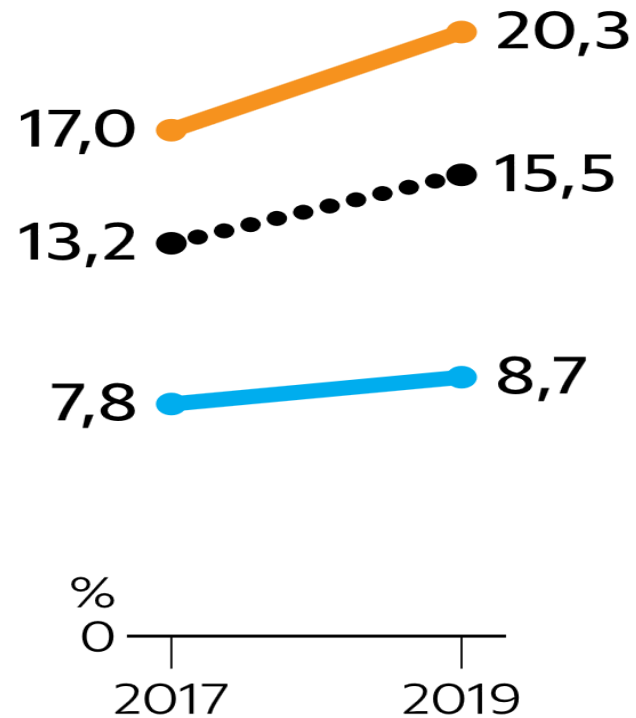
—•— tytöt  
—•— pojat  
...•... kaikki

Kokee koulu-uupumusta, prosenttia kyselyyn vastanneista

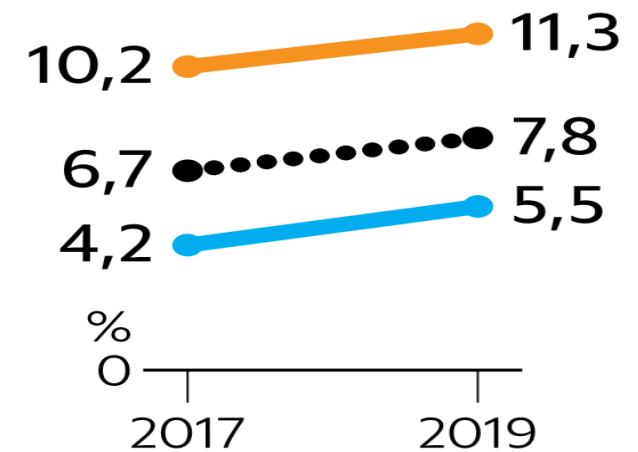
## Perusopetus 8. ja 9. lk



## Lukio 1. ja 2. vuosi



## Ammatillinen oppilaitos

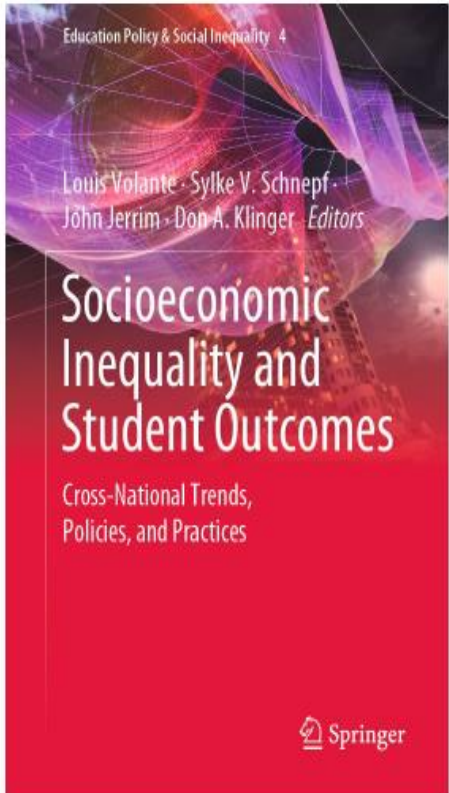
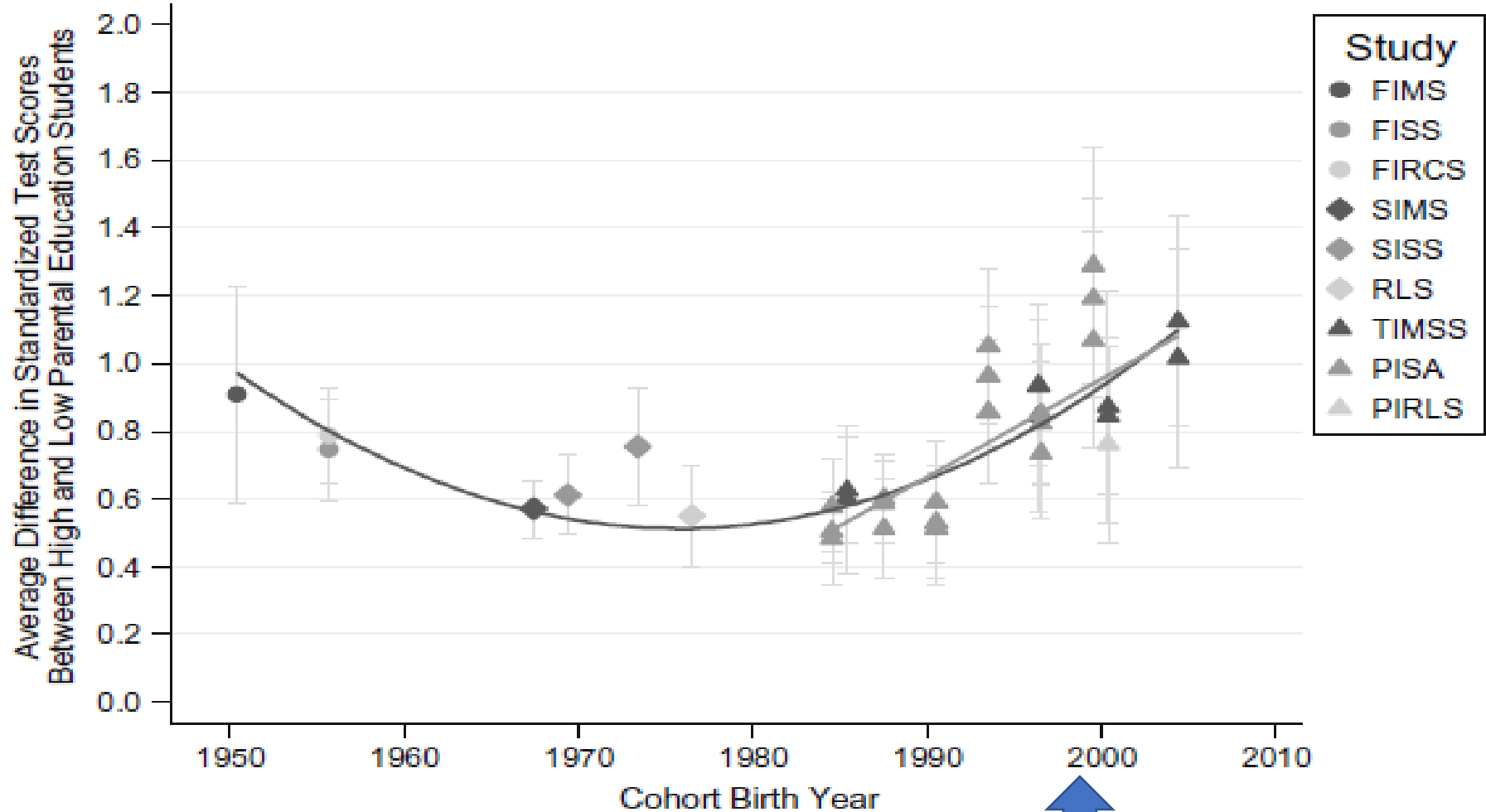


Koonnut: PAULIINA GRÖNHOLM / HS, grafiikka: PETRI SALMÉN / HS  
Lähde: THL / Kouluterveyskysely 2019

# Sosiaaliset erot palasivat kouluihin

Katariina Salmela-Aro and Anna K. Chmielewski

Trend in High-Low Parent Education Achievement Gaps,  
Finland, 1950-2005 Cohorts



# Riittävän hyvä

Lausetta "pitää sopeutua uuteen normaaliin" on toistettu loputtomasti maaliskuusta lähtien. On kuitenkin helpompi sanoa kuin tehdä. Kuinka sopeutua jatkuvasti muuttuvaan tilanteeseen, jossa "uusi normaali" on määrittelemätön epävarmuus? Pitäisikö meidän olla tottuneita tähän tilanteeseen, vaikka olemme kaikki "aloittelijoita" tässä? Tämä tilanne on meille kaikille "kerran elämässä" - kokemus.

Tutkin pandemiassa opiskelijoiden ja opettajien hyvinvointia. Keskeinen tulos oli **riittämättömyyden** kokemus. Samanlaiset vastaukset saimme sadoilta menestyneiltä ja osaavilta opettajilta. Kokemus on universaali ja syvästi inhimillinen.

Tällaisessa suuressa epävarmuudessa ja kroonisessa stressissä on moni kokee riittämättömyyttä tai jopa uupuu. **Tilanne on vielä vaikeampi ylisuorittajille.** Mitä enemmän on tottunut ongelmien ratkaisemiseen, asioiden suorittamiseen, rutiiniin, sitä vaikeampaa on nyt.

# Rutiinisuoritus on nyt huippusuoritus

Tämä on ollut useimmille meistä ennennäkemätön haaste tai jopa katastrofi, jolla on ollut syvälinen vaikutus jokapäiväiseen elämäämme. Niin monet järjestelmät eivät toimi normaalisti, mikä tarkoittaa radikaaleja muutoksia työssä, koulussa ja kotona, josta melkein kellekään meistä ei ole kokemusta. Jopa ne, jotka ovat työskennelleet katastrofien selvittämisessä kohtaavat nyt erilaista epävarmuutta.

Mitä tapahtuu, kun hätätilanteesta on tullut krooninen? Katastrofien ja traumojen tutkimus keskittyy ensisijaisesti siihen, mikä on hyödyllistä ihmisille toipumisjaksolla, mutta emme ole vielä lähellä toipumista. Akuutissa stressissä voi kestää suurtakin painetta, mutta entä, kun vaikeat olosuhteet jatkuvat. Silloin meidän on etsittävä erilaisia selviytymistapoja.

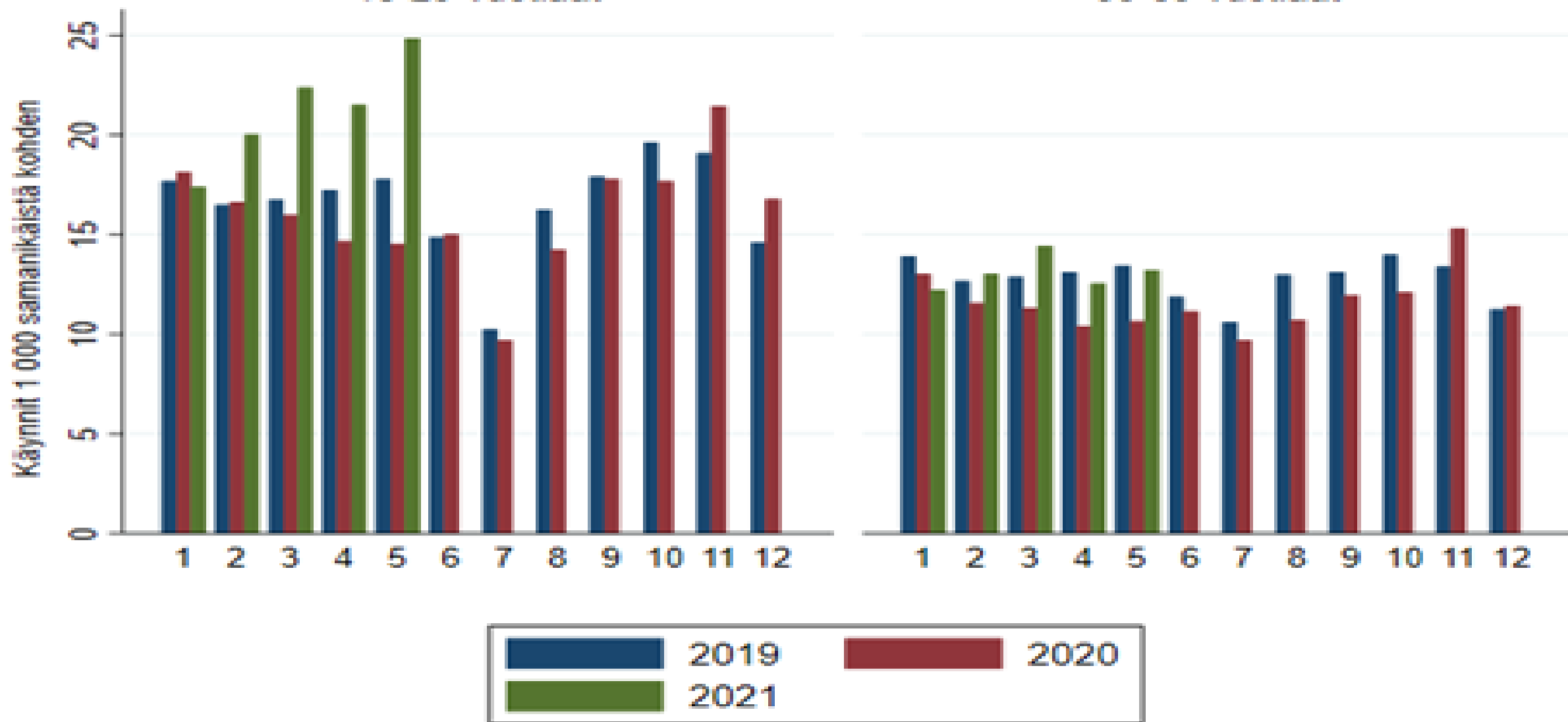
Epäselvä menetys saa aikaan samat kokemukset surusta kuin konkreettisempi menetys - kieltäminen, viha, neuvottelut, masennus ja hyväksyminen - mutta sen hallinta vaatii luovuutta. **Tarvitaan resilienssiä, kimmoisuutta.**

Hyväksy, että elämä on edelleen erilaista juuri nyt ja odota itseltäsi vähemmän. Rutiinisuoritus on nyt huippusuoritus.

# Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt (F00-F99), julkiset

15-29-vuotiaat

30-65-vuotiaat

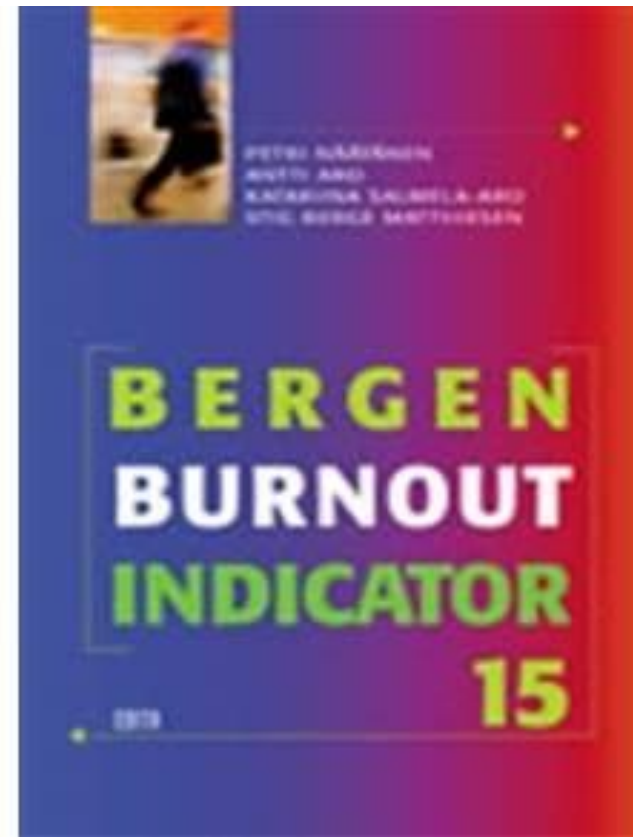




Miten arvioida -  
diagnosoida?

Peruskoulu, lukio,  
ammattikoulu,  
yliopisto

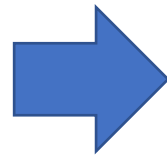
Työelämä



# UUPUMUS

## Ydinoireet

Uupumusasteinen  
väsymys  
Kyynisyys  
Riittämättömyys



Tunteiden  
säätelyn  
ongelmat  
Keskittymiskyky



## Toissijaiset oireet

Masennus  
Ahdistus  
Psykosomaattiset  
oireet  
Psyykkinen kärsimys



Kaksi  
kehityspolkua  
uupumukseen

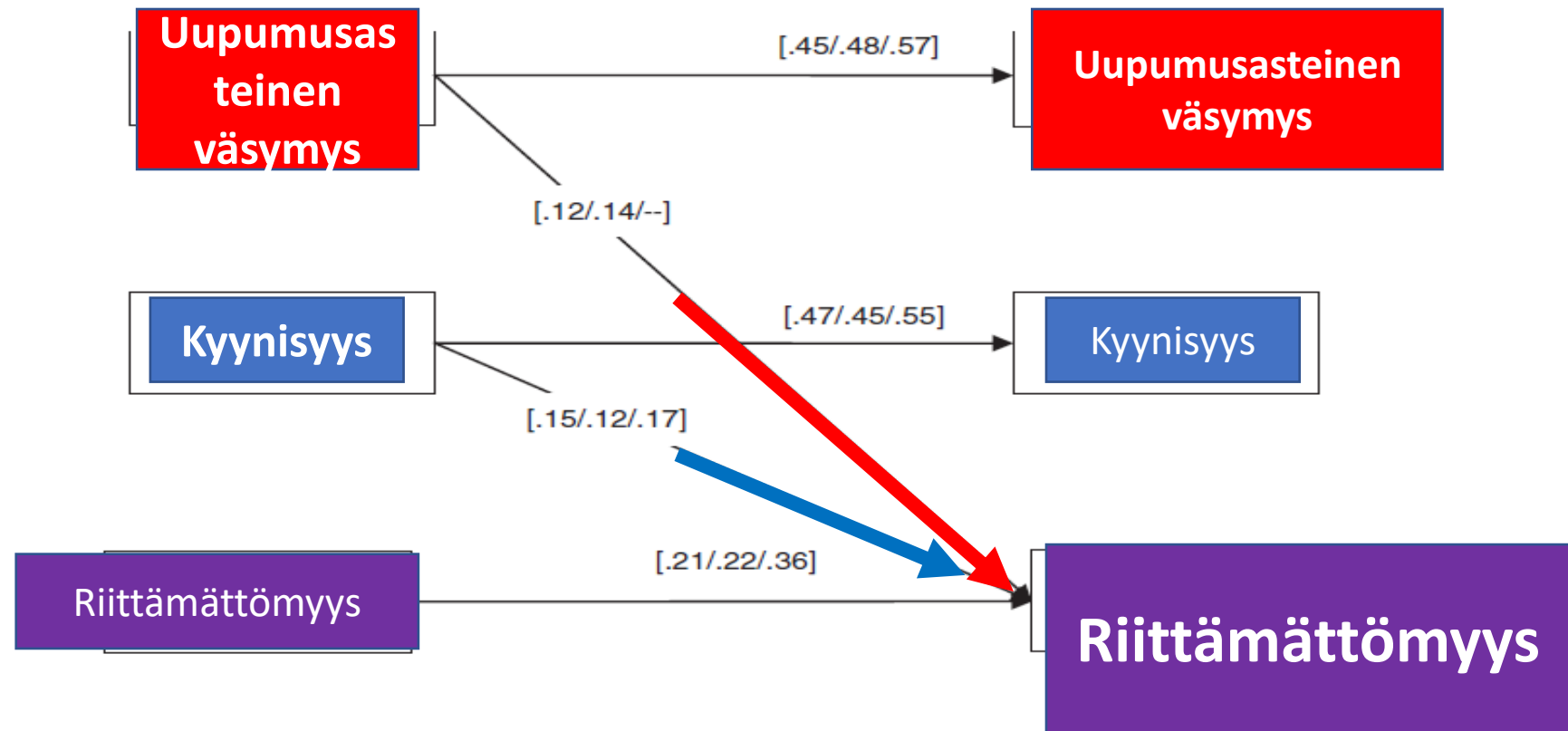
## Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models

Philip D. Parker <sup>a,b,\*</sup>, Katariina Salmela-Aro <sup>c</sup>

<sup>a</sup>Max Planck Institute of Human Development, Germany

<sup>b</sup>Center for Educational Science and Psychology, University of Tübingen, Germany

<sup>c</sup>Helsinki Collegium for Advanced Studies, Fabianinkatu 24, 00014 University of Helsinki, Finland

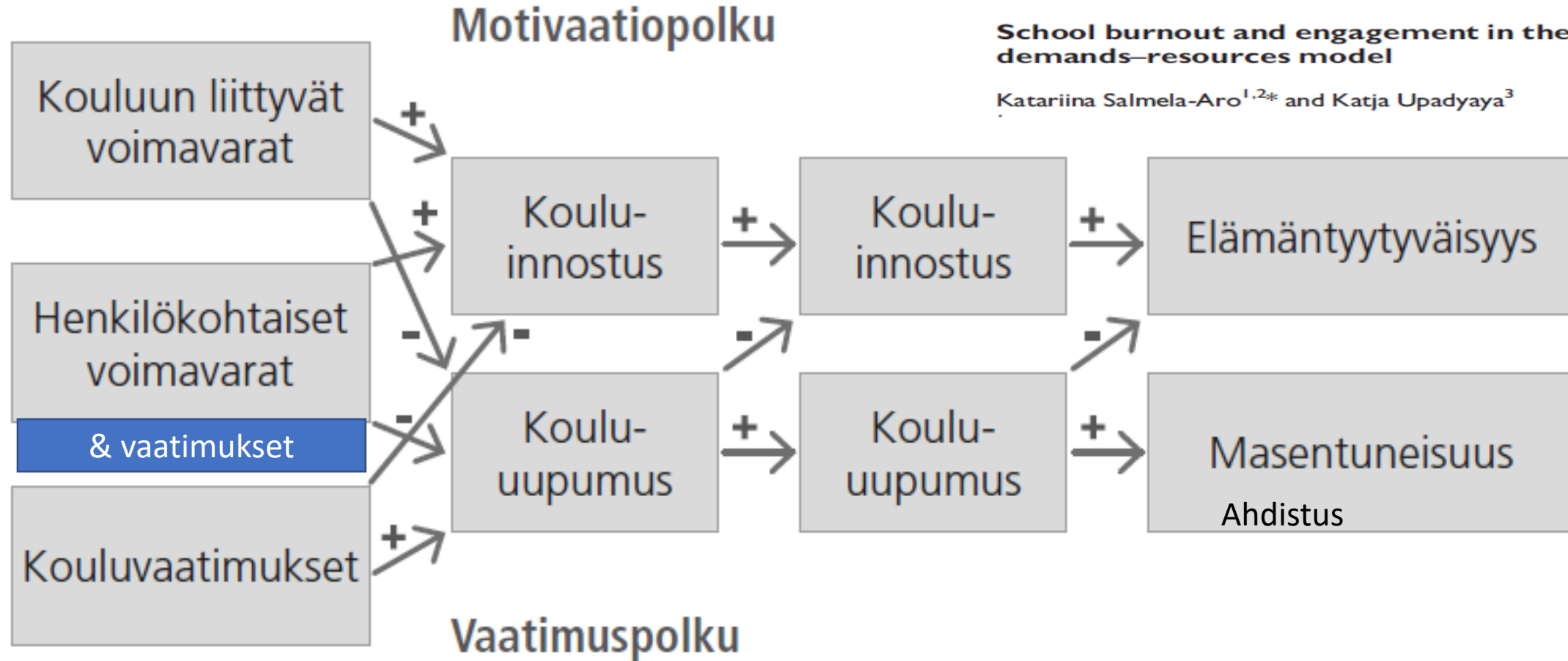


# Kouluhuvinvointimalli Vaatimus- voimavaramalli

Salmela-Aro 2020

### School burnout and engagement in the context of demands–resources model

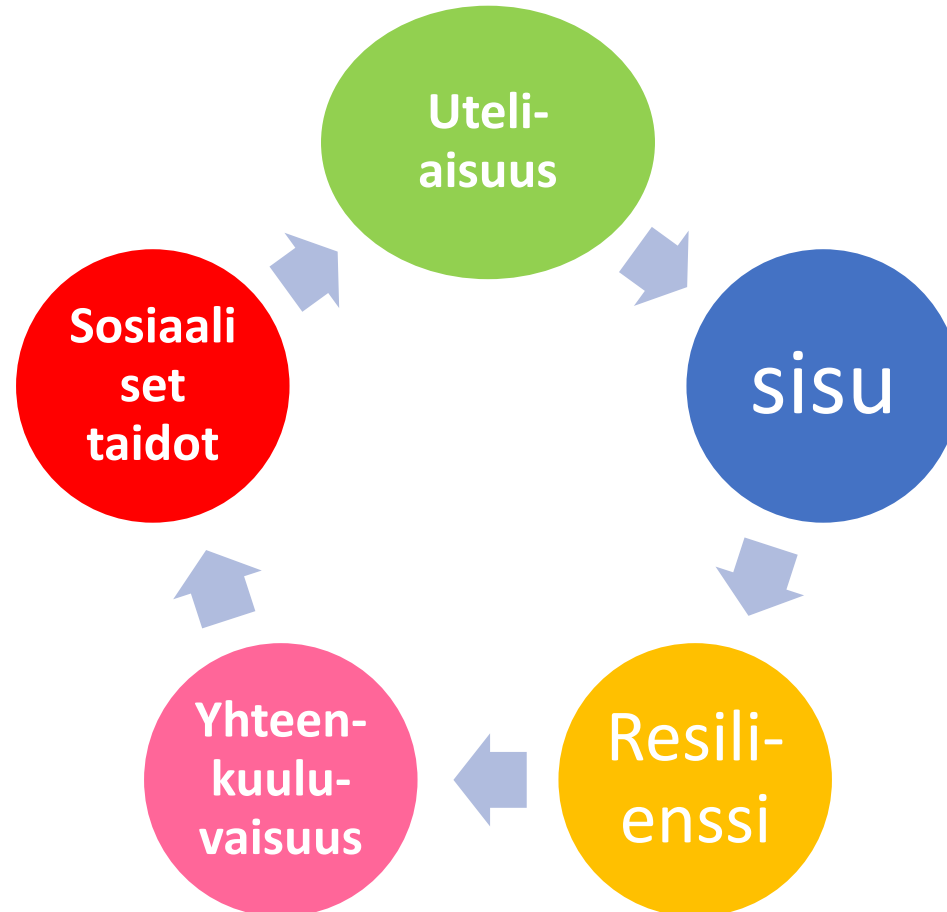
Katariina Salmela-Aro<sup>1,2\*</sup> and Katja Upadyaya<sup>3</sup>



**Kuvio 1.** Vaatimukset ja voimavarat -malli

# Henkilökohtaiset voimavarat

## Sosio-emotionaaliset taidot





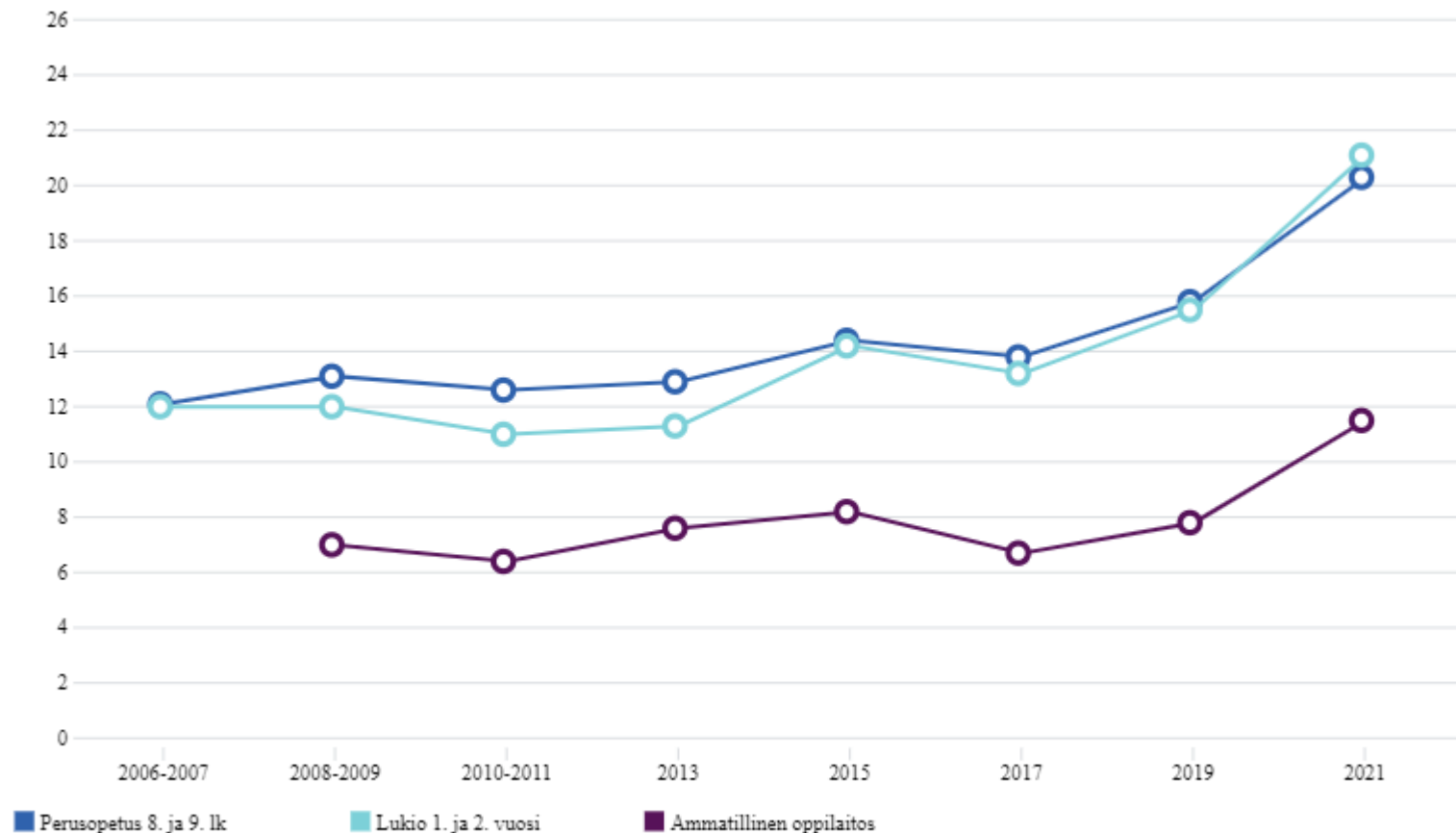
Tukeeko koulu  
psykologisia  
perustarpeita->  
ei kovin hyvin ->  
uupumus

# Koulu-uupumus kouluterveystulokset 2006-2021

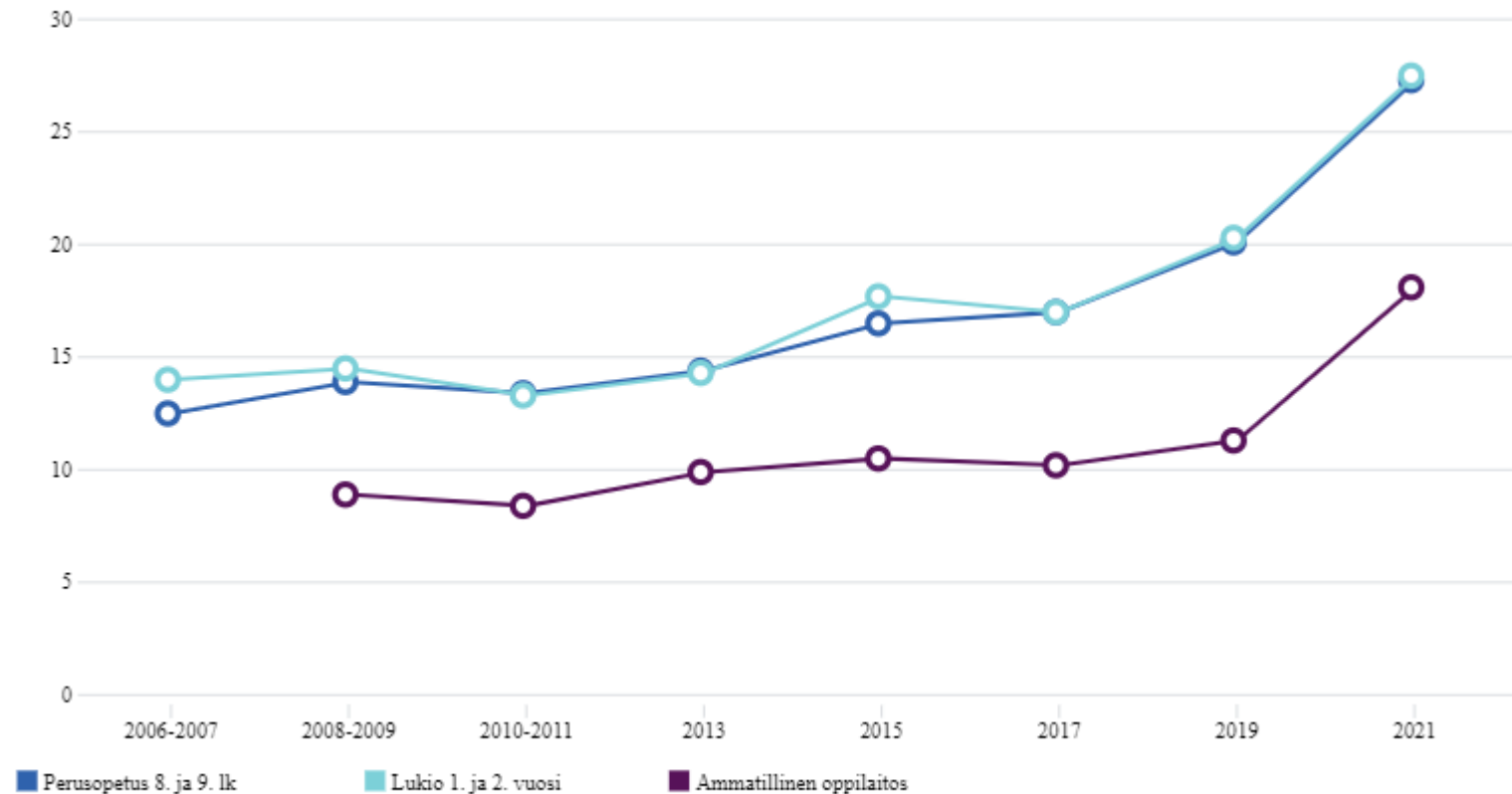
15-vuoden trendi



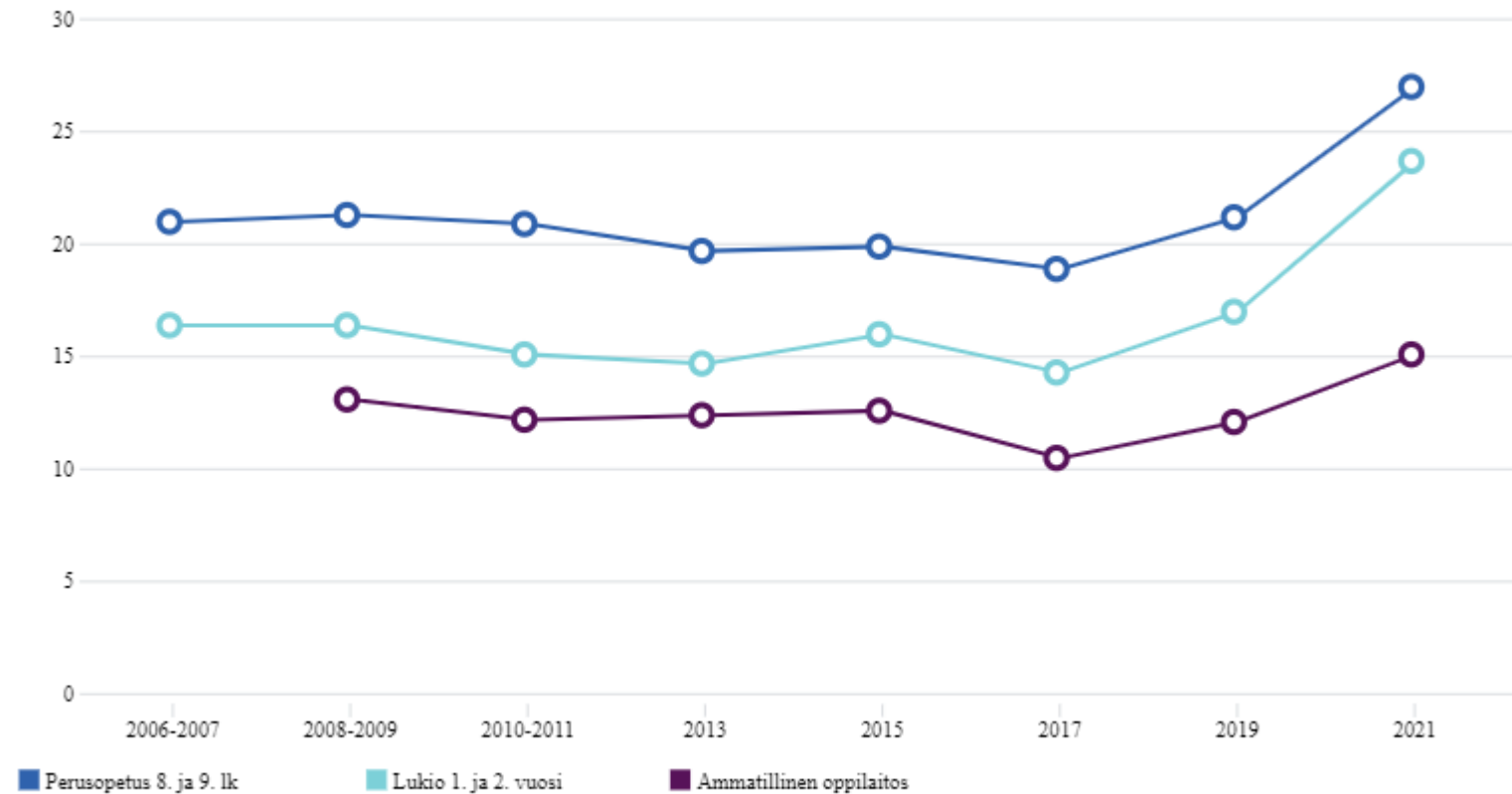
# Koulu-uupumus lisääntynyt dramaattisesti



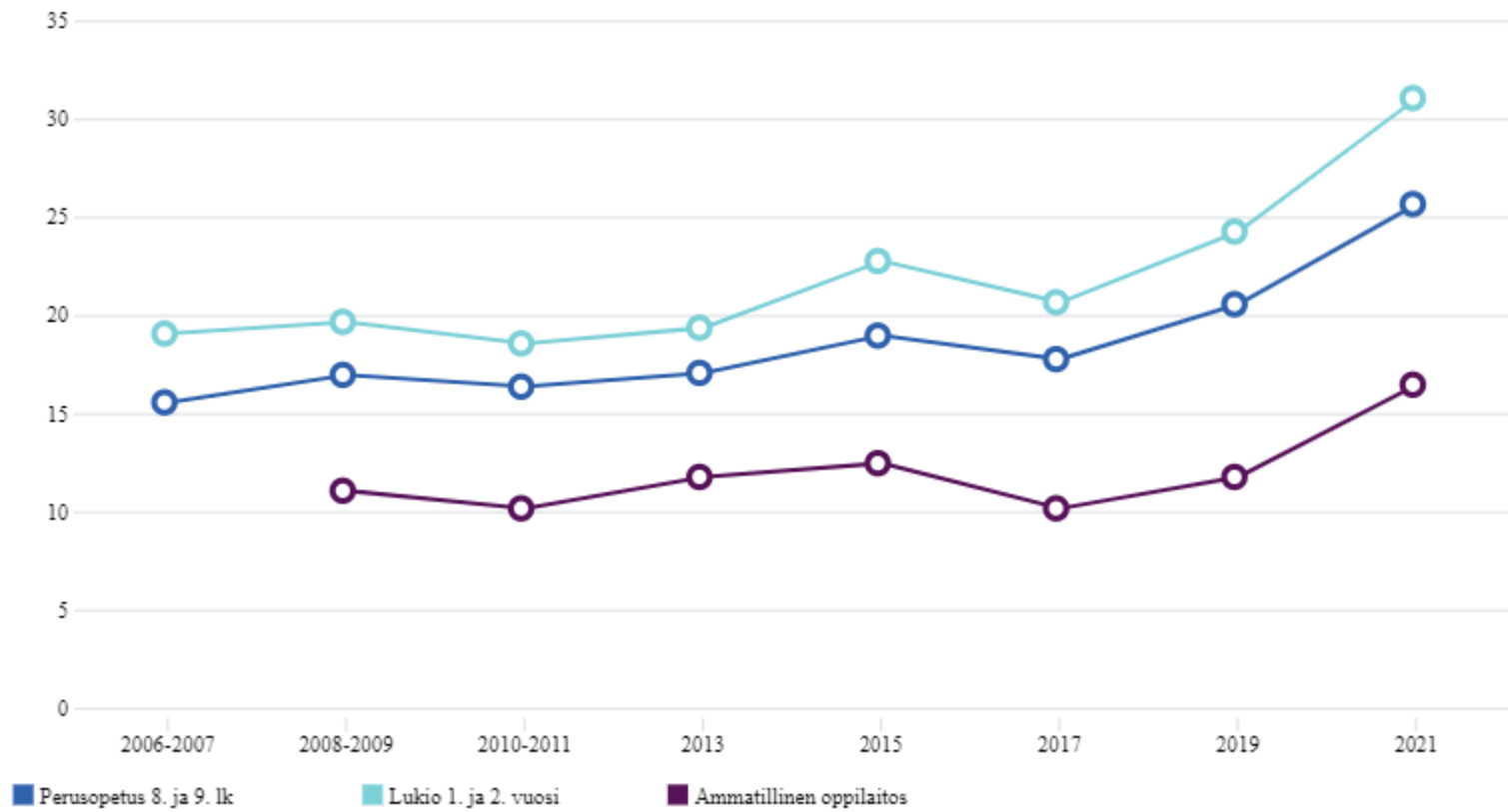
# Koulu-uupumus tytöt – lähes joka kolmas tyttö uupunut!



# Kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiin lisääntynyt voimakkaasti



# Riittämättömyys lisääntynyt dramaattisesti



# Kouluinto – peruskoulussa vain 20%



Pandemia –  
tyttöjen  
kouluhyvinvointi  
romahtanut



# Lukio

## optimaalisen oppimisen hetket romahti pandemiassa

Haasteet, taidot ja kiinnostus

Koulu-uupumus ja into  
peruskoulussa  
ennen pandemiaa ja  
pandemiassa  
pitkittäistutkimus n=3000 ala- ja  
yläkoulusta

## Adolescents' Longitudinal School Engagement and Burnout Before and During COVID-19—The Role of Socio-Emotional Skills

Katariina Salmela-Aro , Katja Upadyaya , Janica Vinni-Laakso , and Lauri Hietajärvi   
*University of Helsinki*

This longitudinal study examined school engagement and burnout profiles among early and middle adolescents before and during COVID-19, and within-class latent change and stability in students' socio-emotional skills the profiles. The longitudinal data were collected in fall 2019 and 2020 from 1381 5th to 6th, and 1374 7th to 8th grade students. Using repeated measures latent profile analyses based on school engagement and burnout we identified five study well-being change profiles in both samples showing structural similarity: normative (53% sample 1; 69% sample 2), moderate-decreasing (4%; 5%), high-decreasing (17%; 10%), low-increasing (6%;7%) and moderate-increasing (20%; 10%) groups. The groups with increasing study well-being showed simultaneous increase in intrapersonal socio-emotional competencies but showed less changes in interpersonal outcomes.

# Muutokset koronassa peruskoulussa

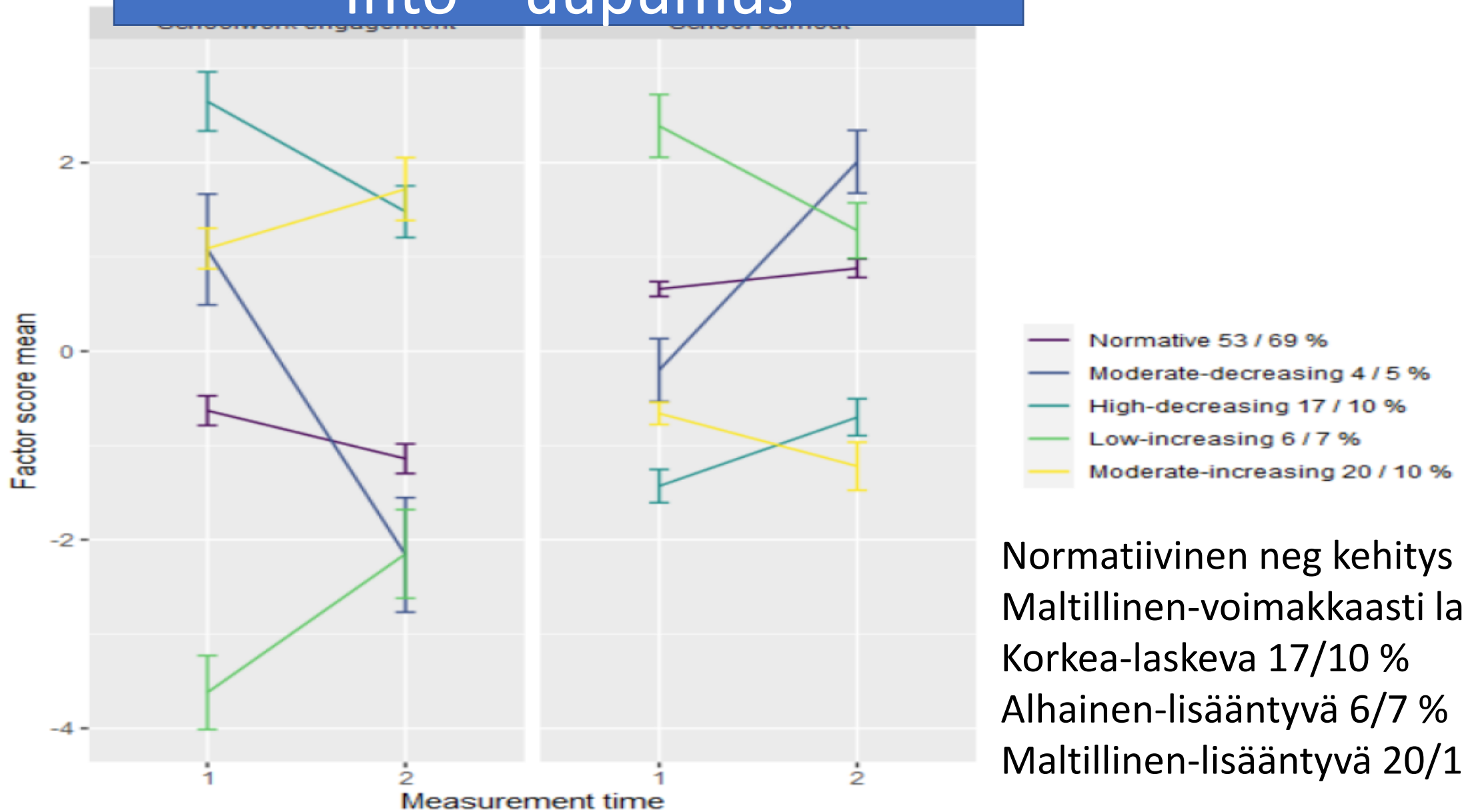
## Alakoulu

- Lisääntynyt kouluhyvinvointi 26 %
- Lisääntynyt koulupahoinvointi 74 %

## Yläkoulu

- Lisääntynyt kouluhyvinvointi 16 %
- Lisääntynyt koulupahoinvointi 84 %

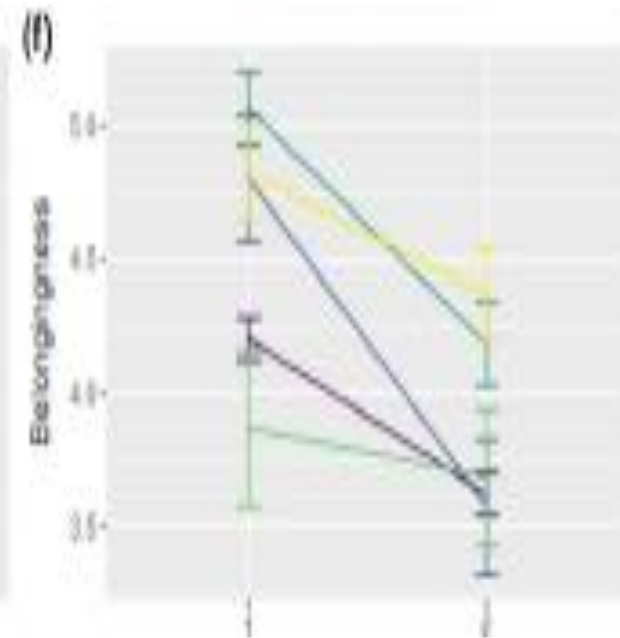
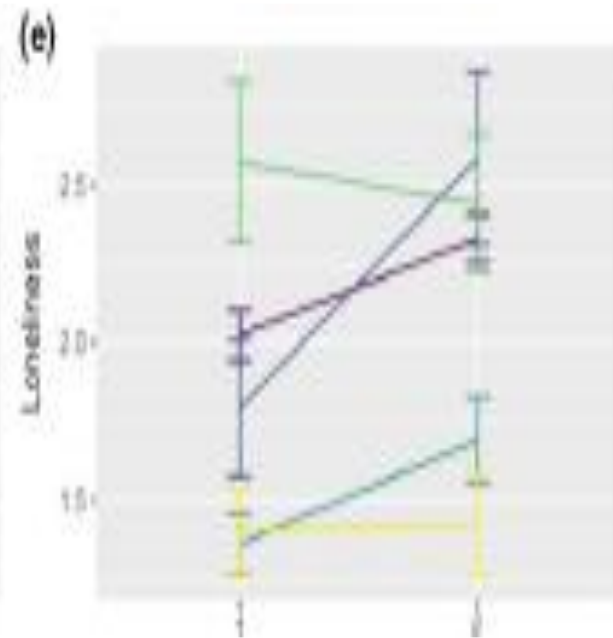
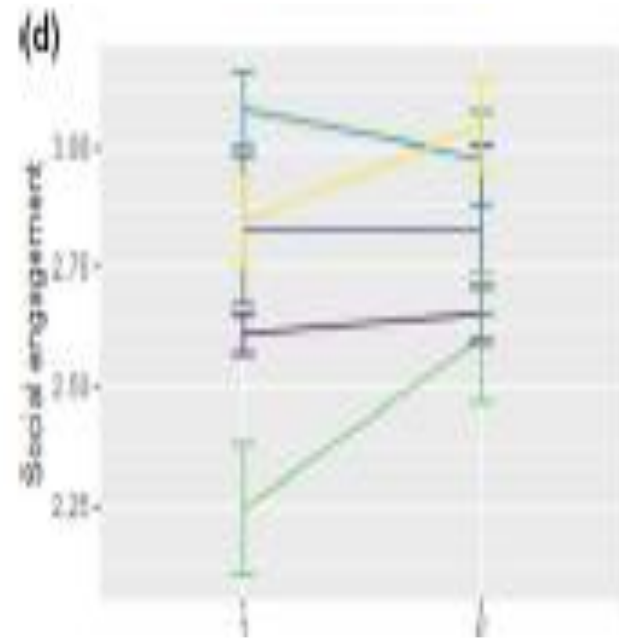
# Into uupumus



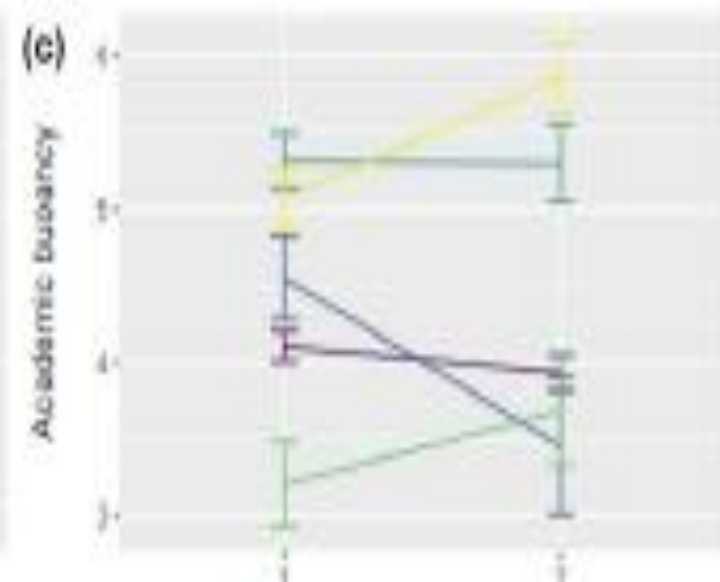
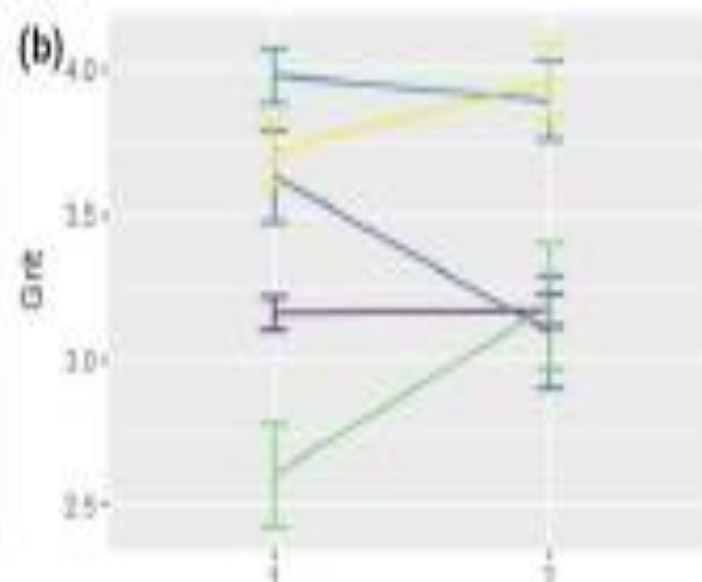
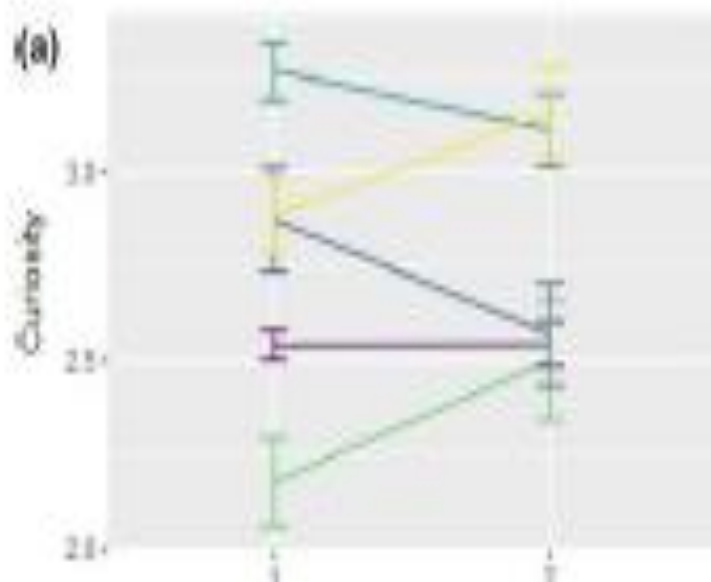
Normatiivinen neg kehitys 53 / 69 %  
Maltillinen-voimakkaasti laskeva 4/5 %  
Korkea-laskeva 17/10 %  
Alhainen-lisääntyvä 6/7 %  
Maltillinen-lisääntyvä 20/10 %

Figure 1. Engagement and burnout change pattern profiles.

# Yksinäisyys ja yhteenkuuluvaisuus romahtivat- yhteys koulu-uupumuksen voimakkaaseen lisääntymiseen



# Uteliaisuus, sisu ja kimmoisuus (resilienssi) Lisäsi opiskeluintoa ja vähensi uupumusta





# Beyond Academic Learning

FIRST RESULTS FROM THE SURVEY OF SOCIAL  
AND EMOTIONAL SKILLS

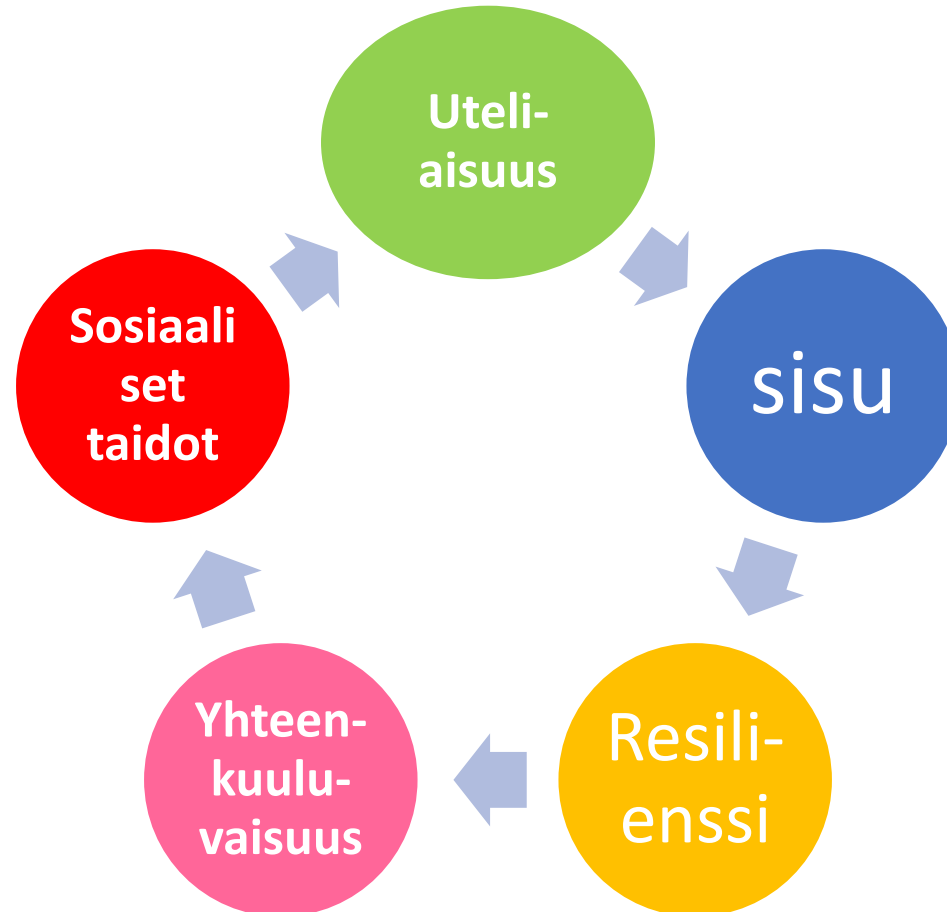




# Henkilökohtaiset voimavarat

## Sosio-emotionaaliset taidot

**Suomen tulokset julkaistaan 30.9. klo 12**



European Journal of Developmental Psychology







ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/pep20>

School engagement and school burnout profiles during high school - The role of socio-emotional skills

Katariina Salmela-Aro & Katja Upadyaya

Pandemia – koulu-  
ja työhyvinvointi  
romahtanut

# Innostava (etä)ympäristö

- Voimaannuttava  
tunnistaa, rohkaisee, vapaus ja vastuu  AUTONOMIA
- Vahvistava  
• vahvuudet, haasteet  KOMPETENSSI
- Yhdistävä  
• Rohkaisee uudenlaiseen yhteistyöhön, ryhmähenki  
• Käsittelee konfliktit  YHTEENKUULUVUUS
- Inspiroiva  
• missio ja merkitys, korostaa opiskelun merkitystä, sytyttää ideoita  MERKITYKSELLISYYS

# RESCUE – uusi laaja kouluhyvinvointihankkeemme 2021-2024

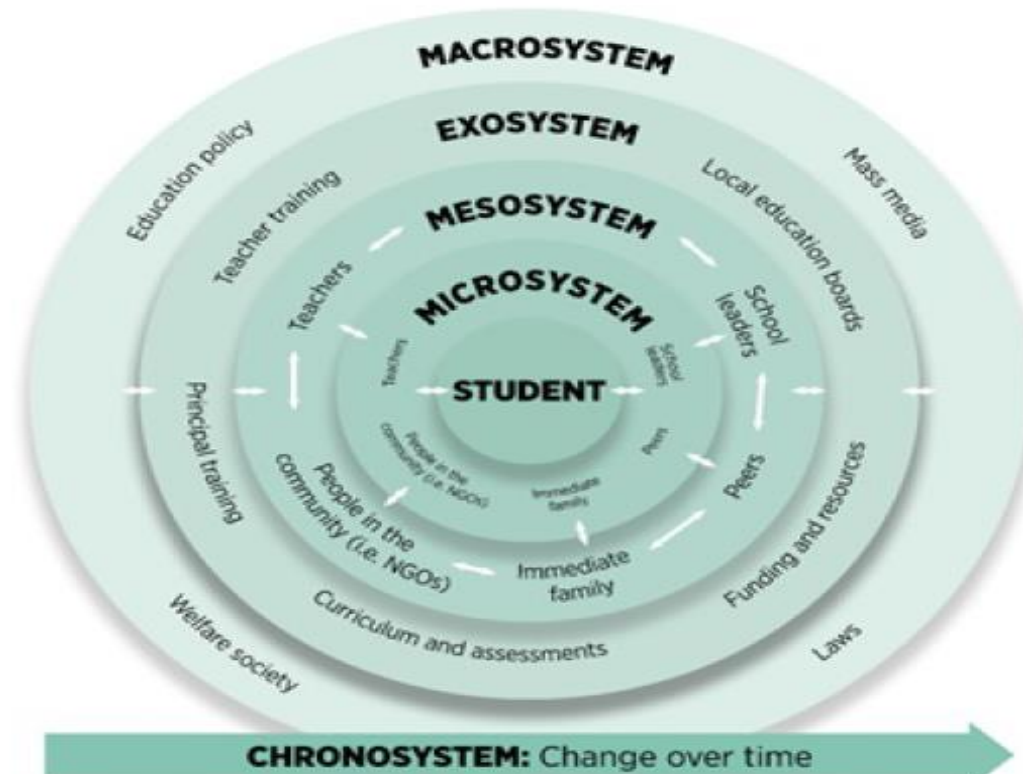


FIGURE 1. Multiple nested ecosystems of education in RESCUE