

Lukion opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys

Johanna Käsnänen, Turun kaupungin vastaava koulupsykologi
Lisa Salonen, Turun hyvinvointitoimiala, terveyden edistämisen koordinaattori,

19.4.2018



THL:n kansallinen Kouluterveyskysely

Toteutettu Turussa 4/2017, yht. 7000 oppilaan vastauksia

- yläkoululaisten keskuudessa jo 20 vuotta
- lukiolaisten keskuudessa 18 vuotta, 1472 opiskelijaa vastasi nyt kyselyyn
- ammattiin opiskelevien keskuudessa 8 vuotta 1501 opiskelijaa vastasi nyt kyselyyn
- nyt ensimmäistä kertaa kyselyyn vastasivat alakoulujen oppilaat



Opiskeluhuollon indikaattorikooste julkaistaan 23.4.2018

Kouluterveyskyselyn aihe-alueet

Kysely tuottaa
monipuolista
[seurantatietoa](#)

1. Hyvinvointi,
osallisuus ja
vapaa-aika

2. Terveys ja
toimintakyky

3. Elintavat

4. Koulunkäynti ja
opiskelu

5. Perhe ja
elinolot

6.
Kasvuympäristön
turvallisuus

7. Palvelut ja
avunsaanti

1.

Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika

- osallisuus
- ei ystävää



A blue rectangular box with a white border and a slight 3D effect, tilted slightly to the right. It contains white text.

1. Hyvinvointi,
osallisuus ja
vapaa-aika

Osallisuus %, kokee olevansa tärkeä osa,

lukio n=1447, aol=1407

- Perhettä, 93 %
- Ystäväporukkaa, 87 %
- Kouluyhteisöä, 59%
- Suomalaista yhteiskuntaa, 59 %
- Nettiyhteisöä, lukiolaiset: 49 %, aol: 58 %

1. Hyvinvointi,
osallisuus ja
vapaa-aika

Ei yhtään läheistä ystävää, %

lukio n:1458,p. 607, t 849, aol n:1481, p. 826, t. 642

	Pojat	Tytöt	
Lukio 1. ja 2. vuosi	11,5% = 70 opp.	5,9 = 50 opp.	↑
Ammatillinen oppilaitos	6,2 = 51 opp.	6,1 = 39 opp.	↓

2.

Terveys ja toimintakyky

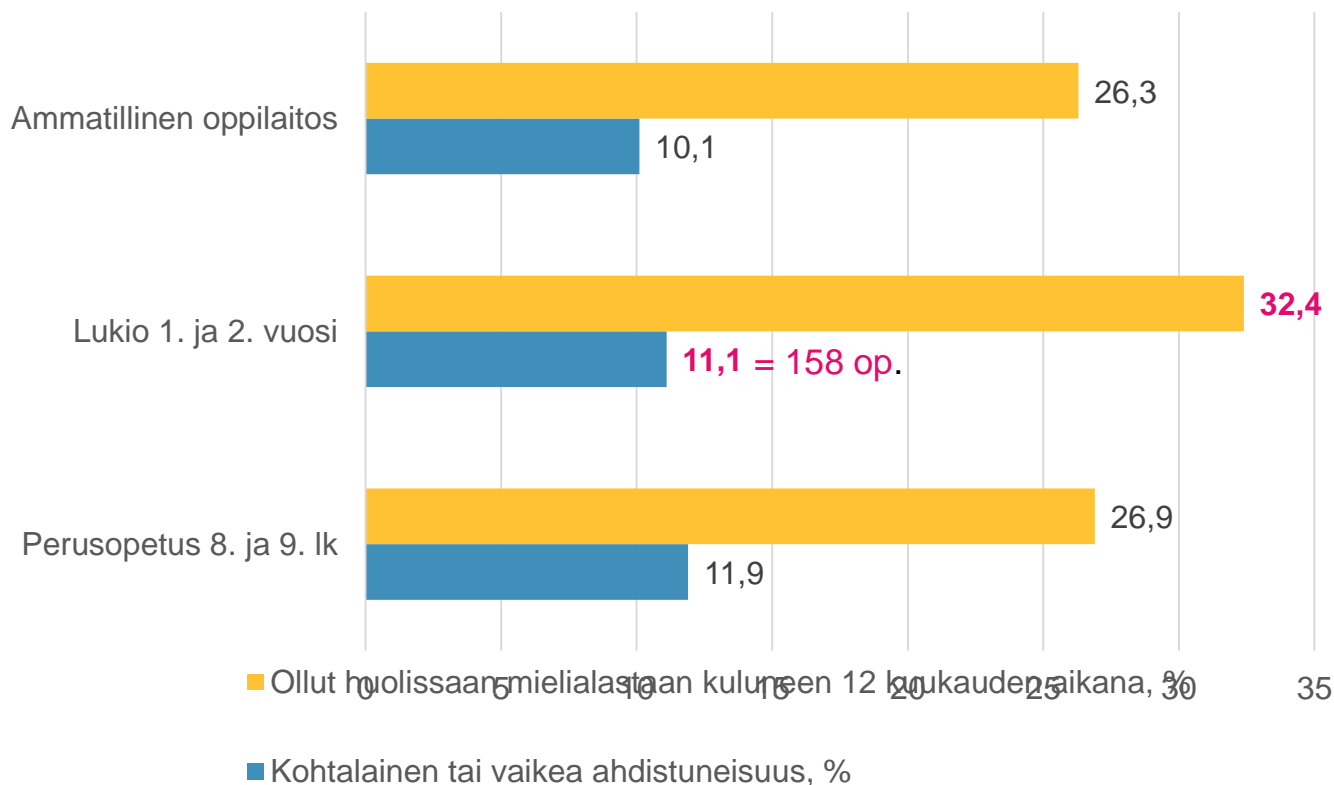
- mielenterveys



1. Hyvinvointi,
osallisuus ja
vapaa-aika

Mielenterveyteen liittyviä indikaattoreita, %

Huoli mielialasta n: lukio: 1456, aol: 1450, Ahdistus n: lukio:1426, aol: 1447



Turkulaisten lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien tulokset ovat molempien indikaattorien osalta paremmat, kun tuloksia vertaa **koko maan** tuloksiin.

Turkulaisten **tyttöjen** tulokset ovat huomattavasti turkulaisten poikien tuloksia huonompia molempien indikaattoreiden osalta!

3.

Elintavat
-riippuvuudet



Lukiolaisten elintavoista

- 16 % = 235 lukiolaista ilmoittaa **liikkuvansa** vähintään tunnin päivässä. Liikunta on lisääntynyt viime vuosina. Turussa liikutaan enemmän kuin Varsinais-Suomessa tai koko maassa. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän.
- **Ylipaino** on lisääntynyt. Pojat ovat ylipainoisempia kuin tytöt.
- Yhä useampi lukiolainen **syö** aamiaista ja koululounasta
- Turkulaiset ammattiin opiskelevat ja varsinkin lukiolaiset **nukkuvat** huomattavasti vähemmän arkisin kun tuloksia verrataan koko maan tuloksiin! 48 % = 703 lukiolaista ilmoittaa nukkuvansa alle 8 tuntia arkisin!

Lukiolaisten riippuvuuksista

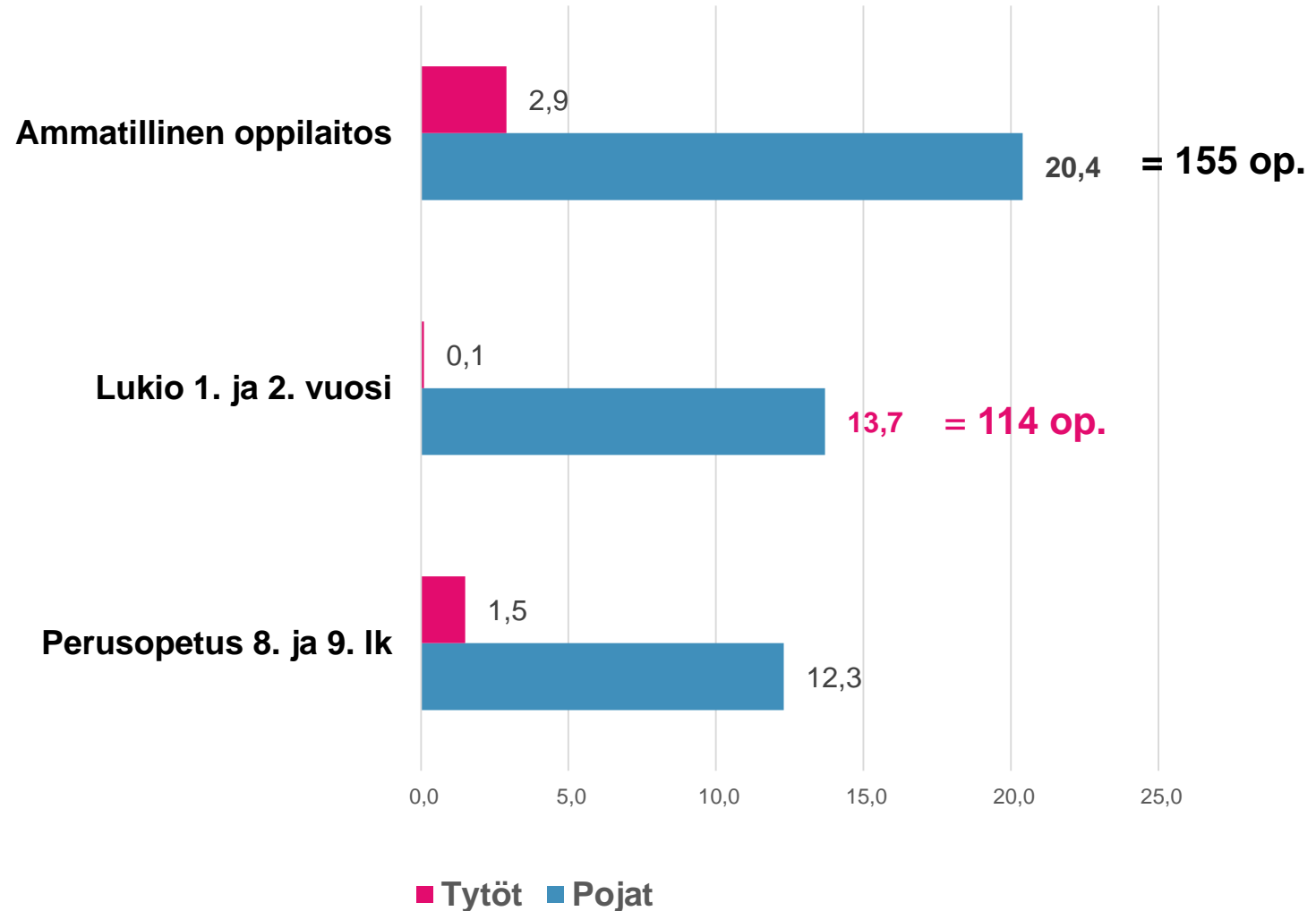
- **Tupakointi on vähentynyt, nuuskaaminen lisääntynyt**
- 1,6 % = 23 lukiolaista ilmoitti tupakoivansa päivittäin, ammattiin opiskelevista 21 % = 308 op.
- Lukioissa nuuskataan 2x enemmän kuin tupakoidaan ja ammattiin opiskelevien keskuudessa tupakoidaan 2-3x enemmän kuin nuuskataan
- **Tytöt tupakoivat poikia useammin** sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa
- **Humalajuominen on vähentynyt.** 15 % eli 218 lukiolaista ilmoitti olevansa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, ammattiin opiskelevien keskuudessa luku oli 28 % eli 405 op.
- Lukiolaisista 11 % = 160 on **kokeillut kannabista** tai marihuanaa ainakin kerran, ammattiin opiskelevista 21 % = 303





Pelaa rahapelejä viikoittain, %

(n:lukio:1 440, p 599, t 838, aol 1 397, p 774, t 611)



4.

Koulunkäynti ja
opiskelu

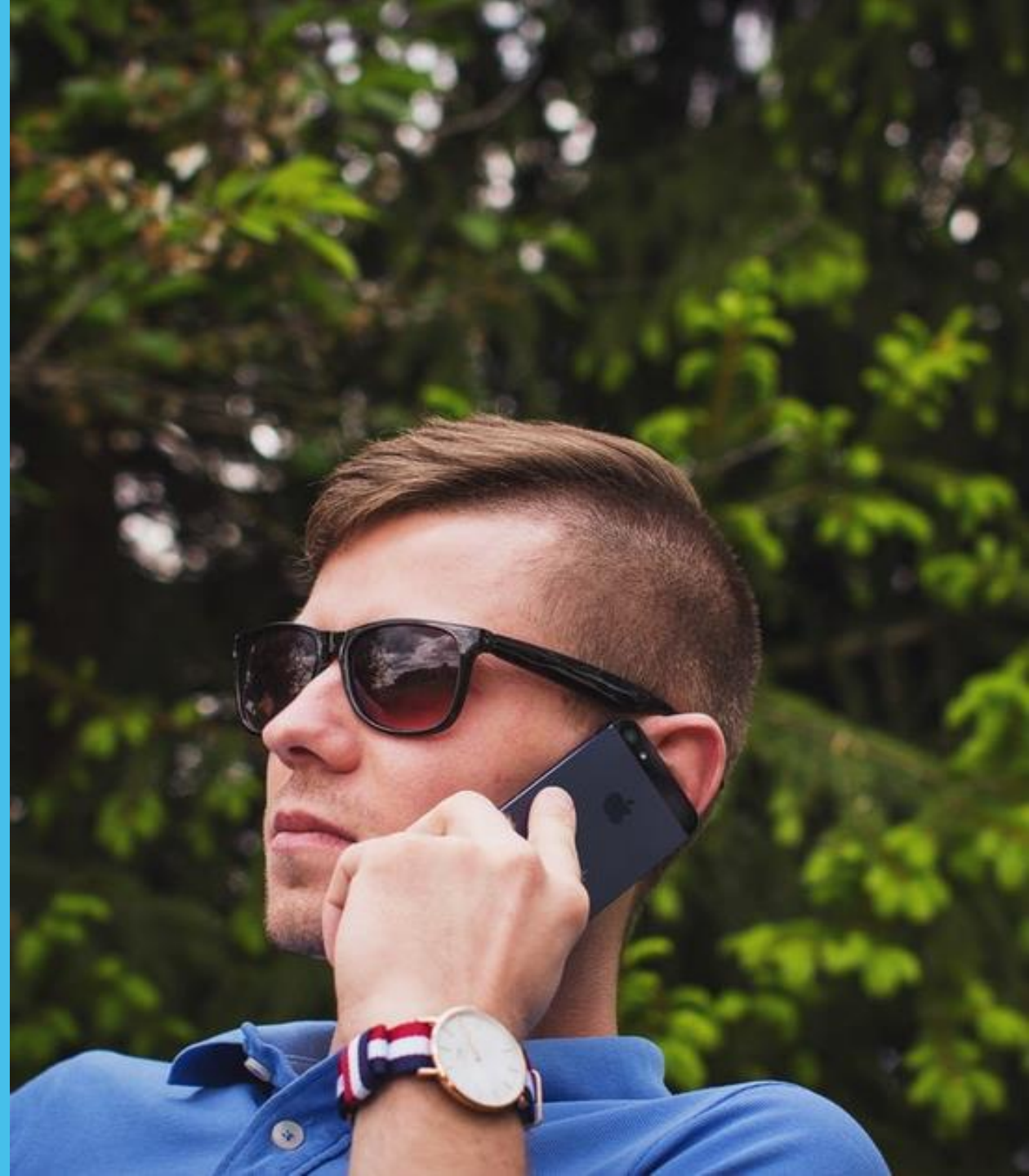


Koulunkäyntiin liittyvät asioita

- 76 % = 1105 lukiolaista pitää koulunkäynnistä
- 26 % kokee uupumusasteista väsymystä koulutyössä,
16 % pojista = 98 poikaa ja tytöistä 34 % =290 tyttöä
- Tytöt kokevat koulunkäyntiin liittyviä vaikeuksia poikia
enemmän sekä lukiossa että aol:ssa
- Tytöille ongelmia tuottaa eniten suullinen esiintyminen ja pojille
läksyjen tekeminen. Kummallekin on helpointa opetuksen
seuraaminen.

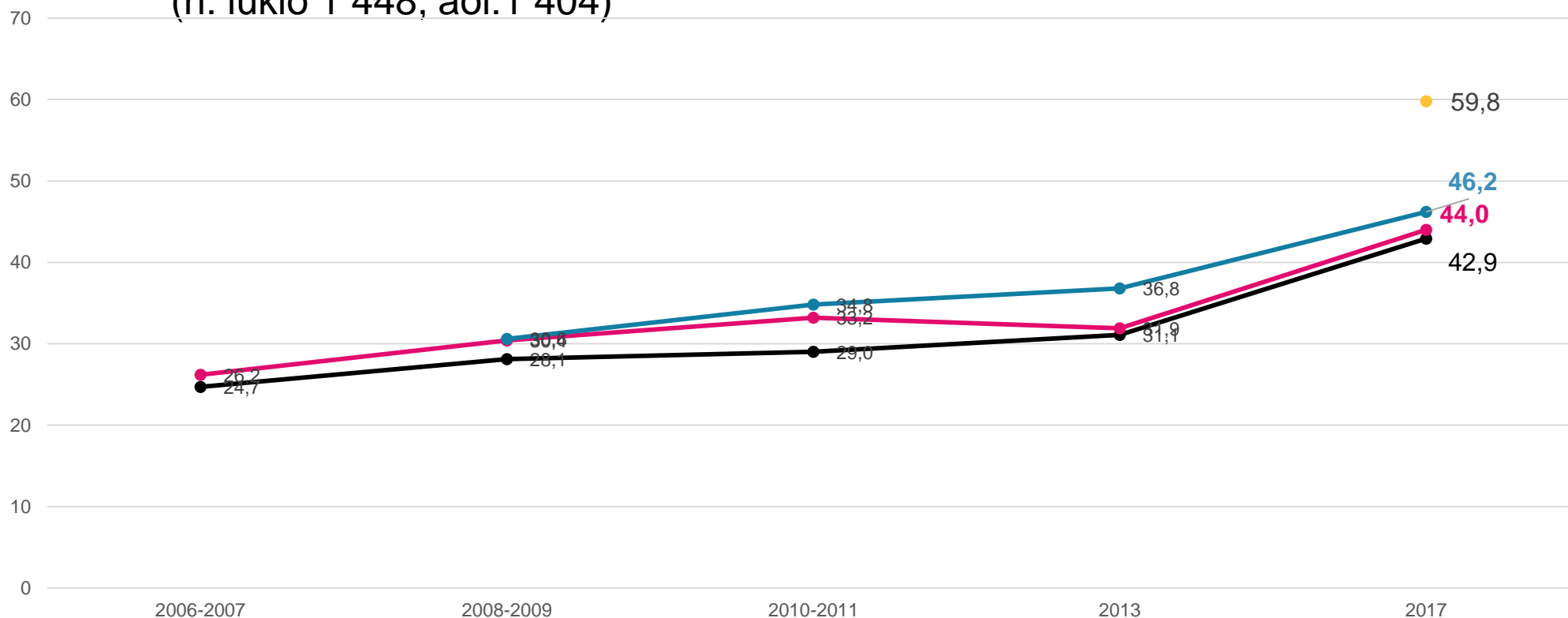
5.

Perhe ja elinolot - keskusteluyhteys



Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa 2006-2017, %

(n: lukio 1 448, aol:1 404)



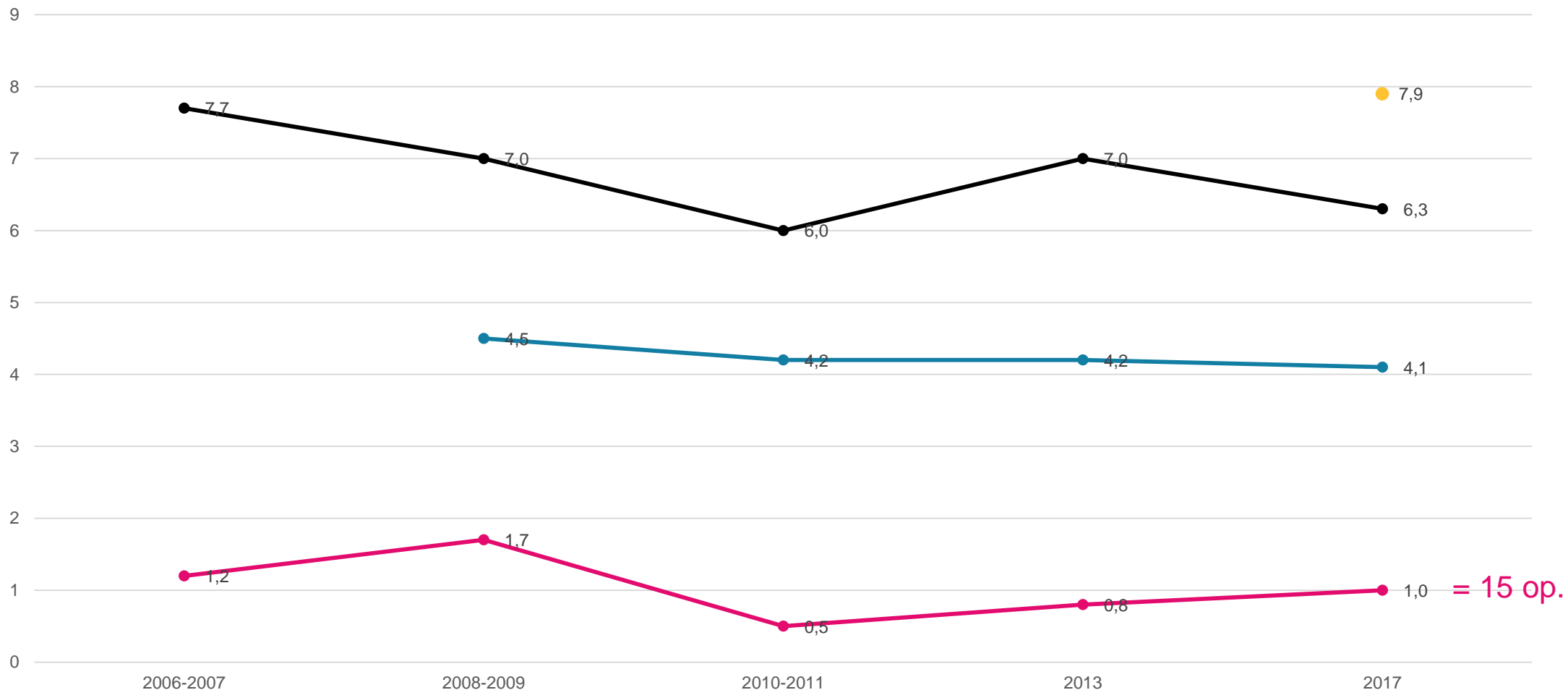
6.

Kasvuympäristön turvallisuus - kiusaaminen



6. Kasvu ympäristön turvallisuus

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa %, 2006-2017 (n: lukio 1466, aol: 1488)

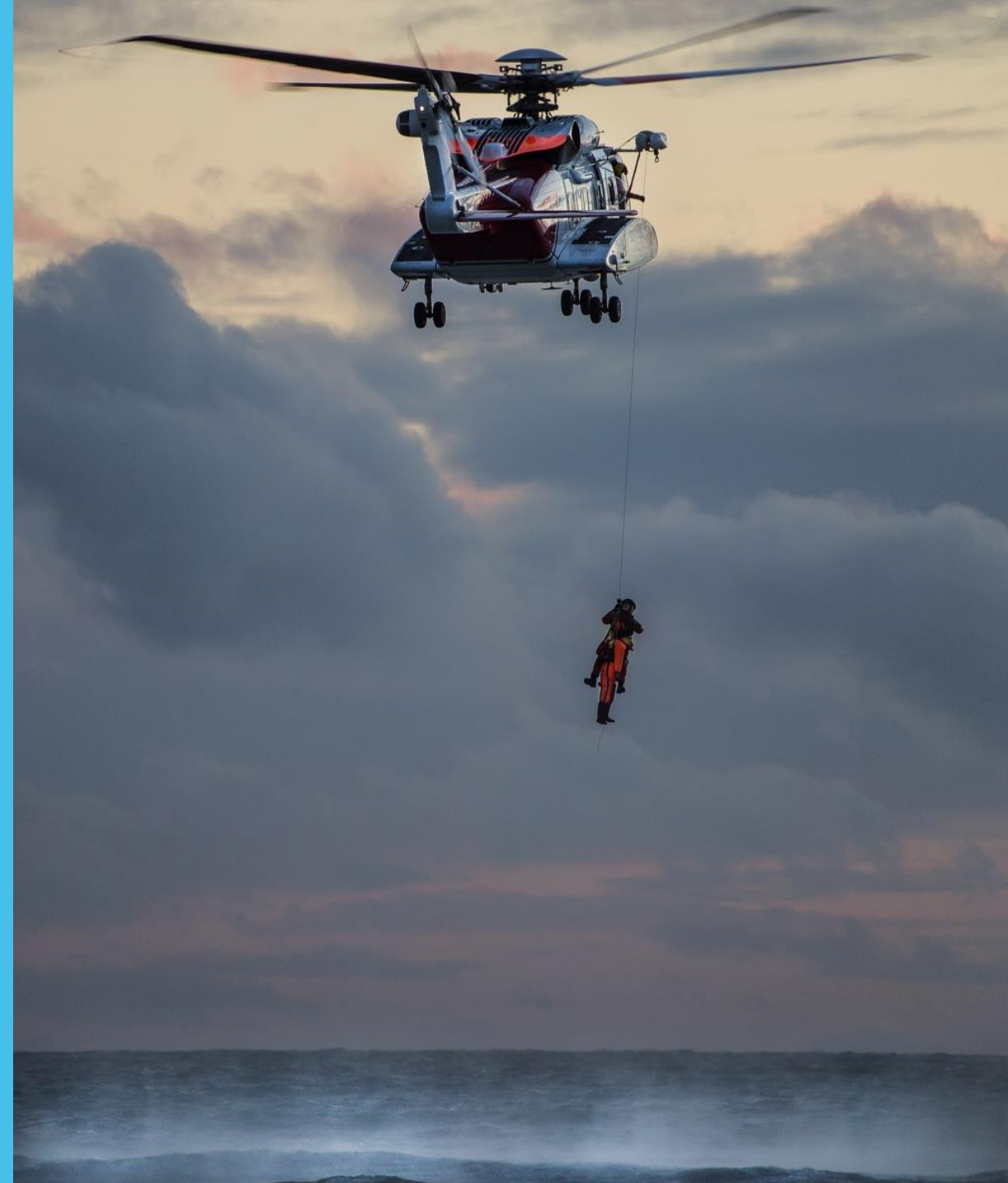


Häirintä ja väkivalta
– osio julkaistaan
30.4. 2018
mennessä

= 15 op.

7.

Palvelut ja
avunsaanti



Lukiolainen **on** saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana, %

Tytöt olisivat
toivoneet
enemmän
apua
psykologilta ja
pojat
kuraattorilta

- Kouluterveydenhuoltajalta 91 % = 333 op., (n =366)
- Opettajalta 84 % = 219 op., (n =261)
- Koululääkäriltä 85 % = 185 op., (n =218)
- Koulupsykologilta 66 % = 116 op., (n =175).
- Koulukuraattorilta 70 % = 81 op., (n = 115)

Monialaisessa asiantuntijaryhmässä on käsitelty lukiolaisen, %, Turku

(n =344)

- Elintapoja 76 %
- Terveysongelmia, 67 %
- Kaverisuhteita 51 %
- Kotiin liittyviä ongelmia 49 %
- Oppimista ja oppimisvaikeuksia 34 %
- Jatko-opintoja ja ammatinvalintaa 33 %
- Koulupoissaoloja 14 %
- Koulun sääntöjen rikkomista 3 %

Lukiolaisen on mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista %, Turku

- Jonkun kanssa, 93 % = 1338 op., (n: 1439)
- Ystävän kanssa, 90 % = 1200 op (n: 1334)
- Vanhempien kanssa, 77 % = 1027 op (n: 1334)
- Koulun aikuisen tai muun ammattihenkilön kanssa, 9 % = 120 op (n: 1334)

Johtopäätökset lukion 1-2 lk. opiskelijat, kaikki kysymykset

Ilonaiheet

- Aamupalan ja koululounaan syöminen on lisääntynyt
- Liikunta on lisääntynyt ja muukin harrastaminen on pysyvää
- Tupakointi on vähentynyt
- Entistä harvemmin ollaan tosi humalassa
- Keskusteluyhteys vanhempiin on parantunut
- Luokkien työrauha on parantunut
- Luokkien ilmapiiri rohkaisee mielipiteen ilmaisuun ja opettajatkin tukevat sitä
- Ollaan tärkeä osa sekä perhettä että ystäväporukkaa

Huolenaiheet

- Huoli omasta mielialasta
- Poikien rahapelaaminen runsasta
- Ylipaino lisääntynyt
- Nukkuminen liian vähäistä
- Nuuskaaminen lisääntynyt
- Huumausaineiden käyttö
- Koulunkäynnissä koetaan melko paljon vaikeuksia





Mielenterveys ja lukion hyvinvointikysely

Väestötasolla suurin osa opiskelijoista voi hyvin ja ovat terveitä

Osalle nuorista kasautuu hyvinvoinnin ja terveyden



TURKU riskitekijöitä
ÅBO

Lukion hyvinvointikysely

V. 2016 ja 2018 vastaukset samansuuntaisia

Opiskelijat n= 2134, vastausprosentti 62,4%

Myönteistä

- Yhteistyö ja ilmapiiri lukiolla koetaan hyvänä
- Suuri osa perheistä arvostaa ja tukee opiskelijoiden koulunkäyntiä, sekä auttaa opintoihin liittyvissä asioissa.
- Moni opiskelijoista kokee, että opiskelukaverit auttavat toisiaan pulmatilanteissa.

Lukion hyvinvointikysely

Kehitettävää:

- Osa opiskelijoista kokee, että opettaja ei ole kiinnostunut siitä, mitä heille kuuluu. Sen sijaan opettajien mielestä suuri osa opettajista kysyy opiskelijoiltaan mitä heille kuuluu.
- Opiskelijat kokevat, että opettajat eivät aina huomaa jos joku ei ole ymmärtänyt asiaa.
- Opiskelijoista ja henkilökunnasta suuri osa on kokenut olevansa stressaantunut tämän lukuvuoden aikana.
- Opiskelijoista lähes kolmannes kokee esiintymistilanteet haastaviksi.

Nuorten mielenterveys

Lukion opiskelijoilla tavallisimmat syyt opiskeluhuollon tuen ja avun tarpeeseen lukiolla:

- kroonistunut stressi
- ahdistus- ja jännitysoireet
- masennusoireet
- opiskelumotivaatio ja oppimisvaikeudet
- yksinäisyys
- taloudelliset ongelmat (erit. kirjojen hankinta, asuminen)
- äkilliset kriisit

Nuorista 15 – 25 %:lla on ollut kuluneen 6 kk aikana jokin psykiatrinen häiriö (arvio useista väestötason tutkimuksista)

Vain osa heistä psykiatrisessa hoidossa (6 – 10 %)

Mielenterveyden häiriöt yleistyvät nuoruudessa (vrt. lapsuus), varsinkin masennus tytöillä

Lukion opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut

Tavoitteena tukea opiskelua ja opiskelukykyä

- Yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta
- Lyhytaikaista, 1 – 5 krt + verkostotyö (ensikäynti 1 – 7 koulupäivän sisällä yhteydenotosta)
- Yhteisöllistä vaikuttamista: miten lukion toimintakulttuuri tukee hyvinvointia (esim. vähentää yksinäisyyttä)
- Rajattu pois: hoito/terapia ja psykologiset tutkimukset

Kuraattorin ja psykologin palveluiden saatavuus (hyvinvointikysely)

Lukiolaisilla on mahdollisuus tarvittaessa keskustella **kuraattorin** kanssa. Oletko päässyt hänen vastaanotolleen?

- Kyllä: 8 %
- Ei ole ollut tarvetta: 90 %
- En ole päässyt, vaikka olisi ollut tarvetta: 2 %

Lukiolaisilla on mahdollisuus tarvittaessa keskustella **psykologin** kanssa. Oletko päässyt hänen vastaanotolleen?

- Kyllä: 12 % (n=260)
- Ei ole ollut tarvetta: 85 %
- En ole päässyt, vaikka olisi ollut tarvetta: 3 % (n=63)

Psykologeja tällä hetkellä 2 kokonaista (+ 1 osittainen + 1 osittainen ruotsinkielinen) ja kuraattoreita 1 kokonainen (1+ osittainen)

Turun lukio-opiskelijoiden mielenterveyspalvelut

Lukiolla opiskeluhuollon neuvontaa ja ohjausta, lyhytaikaista opiskelun tukea

Psykiatrialla vakavat mielenterveyden häiriöt (mm. itsetuhoisuus, psykoottisuus, syömishäiriöt, aggressiivisuus ja väkivaltaisuus, vakava masennus ja vakava ahdistus)

- Nuorten psykiatrialla ollut pitkään todella suurta ruuhkaa

Kelan kuntoutuspsykoterapia opiskelukyvyn tueksi yli 16-vuotiaille

- edellyttää psykiatrin lausuntoa ja mahdollisuutta maksaa omavastuu yksityisesti tuotetusta terapiasta

Huutava pula:

- Turussa ns. keskivaikeista mielenterveyden häiriöistä kärsivien julkisen sektorin hoito puuttuu

- Tulevaisuuden visio: kouluille jalkautuvat hoitoa toteuttavat opiskeluterveydenhuollon psykiatriset sairaanhoitajat?



KIITOS!

