



Lukio-opintoja tukemassa – kouluun kiinnittymisen vahvistamista ja uupumuksen ennaltaehkäisyä

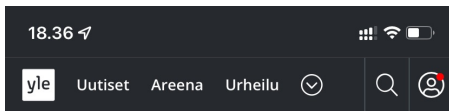
Fiia Söderholm, 11.11.2024



- Kasvatustieteiden maisteri (pääaine erityispedagogiikka, sivuaineet ohjaus ja psykologia)
- Yläkoulun laaja-alainen erityisopettaja ja opinto-ohjaaja sekä opettajankouluttaja Rantakylän normaalikoululla Joensuussa
- Väitöskirjatutkija, Itä-Suomen yliopisto
 - Lukiolaisten saama tuki
 - Koulu-uupumus
 - Kouluun kiinnittyminen
 - Motivaatio, oppiminen ja hyvinvointi –tutkimuskollektiivi

<https://www.molewe.net/>





Koulupoissaolojen kitkemiseksi testataan uudenlaisia keinoja Espoossa – mielenterveyden haasteet nousseet suurimmaksi syyksi poissaoloihin

Tänä syksynä aloitettiin Espoossa Koukku-toiminta.



Erityisopettaja Anni Helotie ja koulunkäynninohjaaja Petra Rantanen toimivat työparina Mimosa Ruotsalaisen apuna. Kuva: Antti Kolppo / Yle

PETRI KOSONEN

3.12.2019



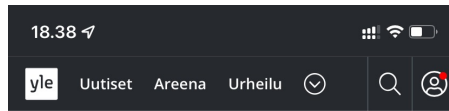
Kahdeksaluokkalaisten Mimosa Ruotsalaisen

yle.fi

Oppilaan runsaisiin poissaoloihin puuttuminen vaihtelee paljon koulujen välillä – ahdistus- ja masennusoireilu ovat yhä yleisempiä syitä

Tuoreen raportin mukaan poissaoloihin reagoidaan kouluissa hyvin eri vaiheessa ja eri tavoilla. Koululaisten pitkittyneet poissaolot näyttävät lisääntyneen jo ennen korona-aikaa.

UEF// Un



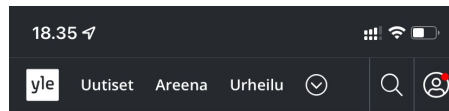
Koulupoissaolo

Uusi käsikirja ratkoo koulujen poissaolo-ongelmaa ja vetää puuttumisen rajan 15 tuntiin – rehtori Kaisa Isotalo: "Nämä nuoret tarvitsevat koutsaavaa aikuista"

Seinäjoella on kehitetty pitkään toimintatapoja, joiden avulla voitaisiin puuttua koululaisten epäselviin poissaoloihin.



Yksi syy poissaoloihin voi olla ahdistus, jota oppilas kokee koulun sosiaalisissa tilanteissa. Kuva: Henrietta Hassinen / Yle



Koulupoissaolo

Huoli yläkoululaisista kasvaa yhä – paljon poissa olevien oppilaiden auttaminen takaisin kouluun vaatii erityistukea: "Saa tulla vaikka takaovesta"

Yläkouluissa on jo vuosia oltu huolissaan nuorten kasvavista poissaoloista. Seinäjoella yli 150 tuntia poissaolleiden oppilaiden määrä tuplaantui parissa vuodessa. Tarvitaan arjen rytmin palautusta, sanoo rehtori.



Seinäjoen lyseossa on kehitetty toimintamalleja oppilaiden poissaolojen kitkemiseksi jo vuosia. Kuva: Kati Ala-Renko / Yle

KATI ALA-RENKO

yle.fi

"Ajattelin, itkevätkö muutkin iltaisin läksyjen parissa" – moni saa tietää omasta oppimisvaikeudestaan vasta aikuisena

"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.

"Kaikki eivät uskalla hakea apua", sanoo Tytti Grön – kaksi hyvinvointivalmentajaa palkattiin auttamaan 3 200 lukiolaista

Suomen ensimmäiset lukioihin jalkautuvat hyvinvointivalmentajat aloittivat työnsä Itä-Suomessa. Opiskelijat kaipaavat eniten matalan kynnyksen keskusteluapua.

Jatkuva stressi uuvuttaa lukiolaisen

JAA:





Kouluun kiinnittyminen

- Kouluun kiinnittymisellä tarkoitetaan opiskelun näkemistä merkityksellisenä ja tunnetta kouluyhteisöön kuulumisesta sekä opiskeluun sitoutumisesta (esim. Appleton ym., 2006; Fredricks ym., 2004)
- Yhteydessä mm. parempaan koulumenestykseen, koulutuksesta valmistumiseen ajallaan sekä lisääntyneeseen hyvinvointiin (esim. Lerner ym., 2011; Fall & Roberts, 2012; Fredricks ym., 2008)
- *Behavioaraalinen kiinnittyminen*: läsnäolo koulun toiminnassa, sääntöjen kunnioittaminen, osallistuminen (esim. Appleton ym., 2006)
- *Affektiivinen kiinnittyminen*: positiivinen asennoituminen oppimista ja koulua kohtaan sekä tunne kouluyhteisöön kuulumisesta (esim. Appleton ym., 2006)
- *Kognitiivinen kiinnittyminen*: koulutuksen näkeminen tärkeänä oman tulevaisuuden kannalta, kyky säädellä omaa oppimistaan sekä henkilökohtainen panostus opiskeluun (esim. Appleton ym., 2006)



- Kouluun kiinnittymisen pysyvyydestä ja muutoksesta on erilaisia tuloksia eri kouluasteilta; esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirryttäessä kiinnittymisen on todettu heikenevän (esim. Wang & Eccles, 2013), kun taas peruskoulusta toiselle asteelle siirryttäessä monilla opiskelijoilla paranevan (esim. Widlund ym., 2021)
- Kouluun kiinnittyminen on kuitenkin usein jatkumo; aktiivinen osallistuminen koulussa alakoulun lopussa ennustaa parempaa kouluun kuulumisen tunnetta ja koulun arvostusta yläkoulun lopussa. Kouluun kuulumisen tunne ja koulun arvostus yläkoulun lopussa puolestaan ennustavat vähemmän koulupoissaoloja toisella asteella (Virtanen ym., 2020).
- Positiivisten oppilas-opettaja -suhteiden tiedetään ennustavan parempaa kiinnittymistä (Martin & Collie, 2019). Myös vanhempien tuki on merkityksellinen tekijä: mitä parempi se on jo alakoulussa, sitä epätodennäköisempää on, ettei oppilas suorittaisi toisen asteen koulutusta (Virtanen ym., 2022).



Koulu-uupumus

- Koulu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressitilaa, jota opiskelija kokee kouluun liittyvien vaatimusten takia (esim. Kiuru ym., 2008; Schaufeli ym., 2009)
- Usein koulu-uupumus nähdään kolmesta osa-alueesta koostuvana: uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys (esim. Salmela-Aro ym., 2009)
- Koulu-uupumus on ollut viime vuosina yhä enemmän esillä osana julkista keskustelua; erityisesti lukiolaisten uupumuksesta ollaan huolissaan
 - tämä pitää paikkansa myös tutkimusten mukaan; lukiolaisten tiedetään olevan uupuneempia kuin ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat (esim. Bask & Salmela-Aro, 2013; Vansoeterstede ym., 2022)
 - lisäksi useiden tutkimusten mukaan tytöt raportoivat uupumusta poikia enemmän (esim. THL, 2021)



- Koulu-uupumuksella tiedetään olevan useita sekä välittömiä että pitkäkestoisia vaikutuksia, esim. vaikeudet opiskelussa (May ym., 2015), koulupoissaolot ja koulutuksen keskeyttäminen (Bask & Salmela-Aro, 2013), vaikutus myöhempiin koulutuspolkuihin (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014) sekä yhteys masennuksen kehittymiseen (Salmela-Aro ym., 2009)
- Koulu-uupumusta voivat selittää mm. perheen sosioekonomiseen taustaan liittyvät tekijät (Aunola ym., 2013), yksilön persoonaan liittyvät tekijät sekä kouluun liittyvät tekijät, kuten aiempi koulumenestys (Salmela-Aro ym., 2008), kokemus tuesta (Ulmanen ym., 2022) ja kouluun kiinnittyminen (Upadyaya & Salmela-Aro, 2013)
- On kuitenkin vain vähän tutkittua tietoa siitä, miksi juuri lukiolaiset raportoivat paljon uupumusta ja miten se kehittyy lukio-opintojen aikana
- Syyksi on ehdotettu mm. lukioympäristöön liittyviä tekijöitä; uuteen koulukontekstiin sopeutuminen, kilpailullisempi ympäristö verrattuna peruskouluun...



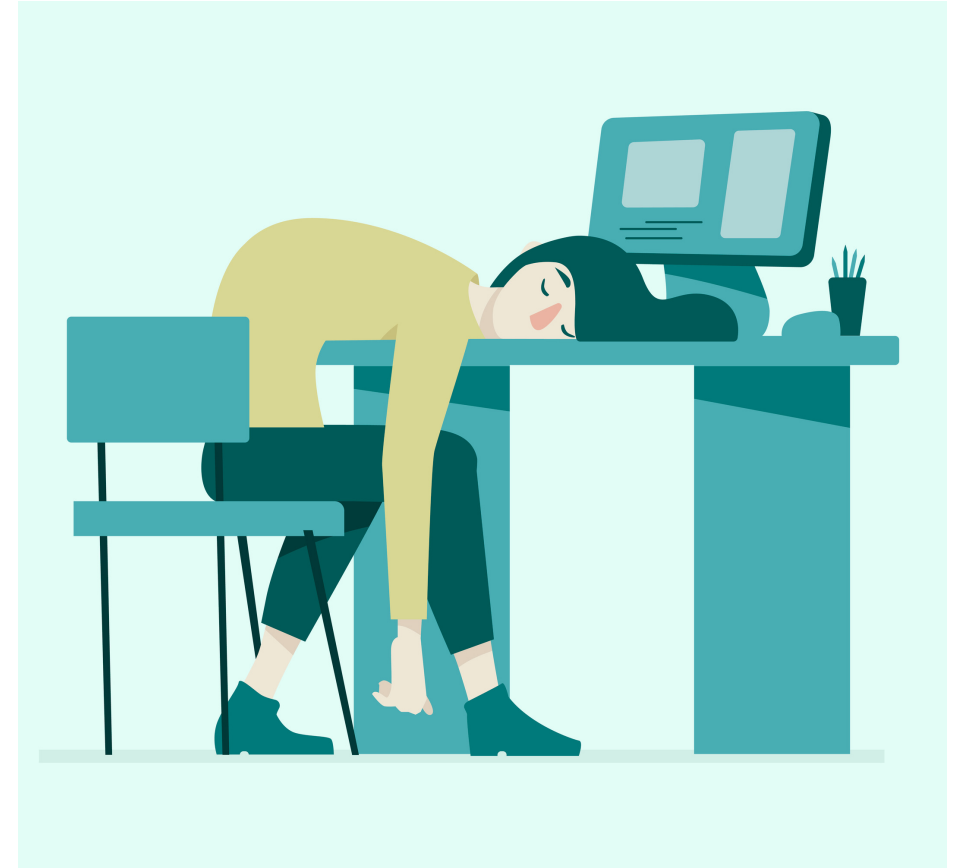
Kouluun kiinnittyminen, uupumus ja tuki lukiossa

- Ensimmäisenä lukiovuonna 1/3 opiskelijoista kuului vahvan kiinnittymisen ryhmiin, toisena ja kolmantena vuonna enää 1/6 opiskelijoista (Söderholm ym., 2023)
- Siirtymiä oli paljon nimenomaan ensimmäisen ja toisen vuoden välillä, toisen ja kolmannen vuoden välillä oli enemmän pysyvyyttä (Söderholm ym., 2023)
- Heikosti kiinnittyneet opiskelijat kokivat saavansa vähemmän tukea kuin korkeasti tai keskitasoisesti kiinnittyneet. Edellisenä vuonna saatu tuki myös ennusti kuulumista todennäköisemmin korkeasti tai keskitasoisesti kiinnittyneiden ryhmiin kuin heikosti kiinnittyneiden (Söderholm ym., 2023)





- Saatu tuki ehkäisi koulu-uupumusta lukion ensimmäisenä vuonna, myöhemmin vuosina se ei enää "riittänyt" ehkäisemään sitä (Söderholm ym., 2022; 2024)
- Erot affektiivisen ja kognitiivisen kiinnittymisen ja uupumuksen eri osa-alueiden välillä: hyvä affektiivinen kiinnittyminen ehkäisi uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä, hyvä kognitiivinen kiinnittyminen taas ehkäisi kyynisyyttä (Söderholm ym., 2024)
- **YHTEENVETONA:** tuki parantaa kiinnittymistä ja vähentää uupumusta, mutta tuki ei "riitä" toiselle ja kolmannelle vuodelle! -> Tarvitaan lisää tietoa siitä, millaista tukea ja keneltä lukiolaiset saavat ja haluaisivat saada





Opiskeluhyvinvointi ja sen haasteet sekä tuki lukiossa

- **Menestyksen tavoittelua vaikka uupuen (WELL2)**

- Suomen Akatemian rahoittama hanke (2022-2027), hankkeen johtaja dos. Heta Tuominen (UEF)
- Hankkeen tavoitteena on tarkastella motivaation, perfektionismin ja opiskeluhyvinvoinnin kehityksellistä ja tilannekohtaista dynamiikkaa toisen asteen opintojen aikana, sekä opiskeluhuollon roolia oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisessa.
- Aineistonkeruu on alkanut keväällä 2023 opiskelijoiden ollessa toisen asteen ensimmäisen vuoden opiskelijoita (vastaajia noin 2600), ja sitä kerätään neljän vuoden ajan ympäri Suomea.

<https://uefconnect.uef.fi/tutkimusryhma/menestyksen-tavoittelua-vaikka-uupuen/>

heta.tuominen@uef.fi





Koulu-uupumus

"Melko usein" tai "Jatkuvasti" vastanneiden osuus

Muuttuja	Lukio	Ammatillinen
"Tunnen hukkuvani koulutyöhön/opiskeluun."	28,3 %	15,4 %
"Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana."	40,5 %	21,4 %

"Melko usein" tai "Jatkuvasti" vastanneiden osuus

Muuttuja	Naiset	Miehet
"Tunnen hukkuvani koulutyöhön/opiskeluun."	34,7 %	14,8 %
"Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana."	48,5 %	24,1 %



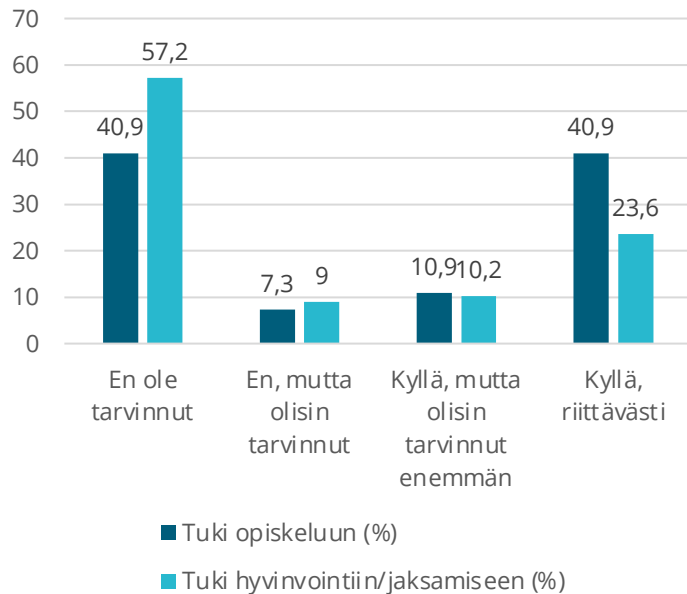
Vaikeudet opiskelussa

- *Erittäin paljon tai melko paljon vaikeuksia*
 - Opetuksen seuraamisessa oppitunnilla 23,5 %
 - Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen 27,2 %
 - Kokeisiin valmistautuminen 34,9%
 - Kokeiden tekeminen 16,8%
 - Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen 21%
 - Lukemista vaativien tehtävien tekeminen 21,6%
 - Laskemista vaativien tehtävien tekeminen 26,1%
 - Suullinen esiintyminen 32,5%
 - Vastaaminen tunnilla 23,7%
 - Opiskelussa käytettävien laitteiden/ohjelmistojen käyttö 8,9%
 - Tehtäviin liittyvien ohjeiden ymmärtäminen 11,9%
 - Itsenäisesti tehtävien aloittaminen 22,1%
 - Itsenäisesti tehtävien palauttaminen ajallaan 17%
 - Itsenäinen tiedonhaku 9,5%

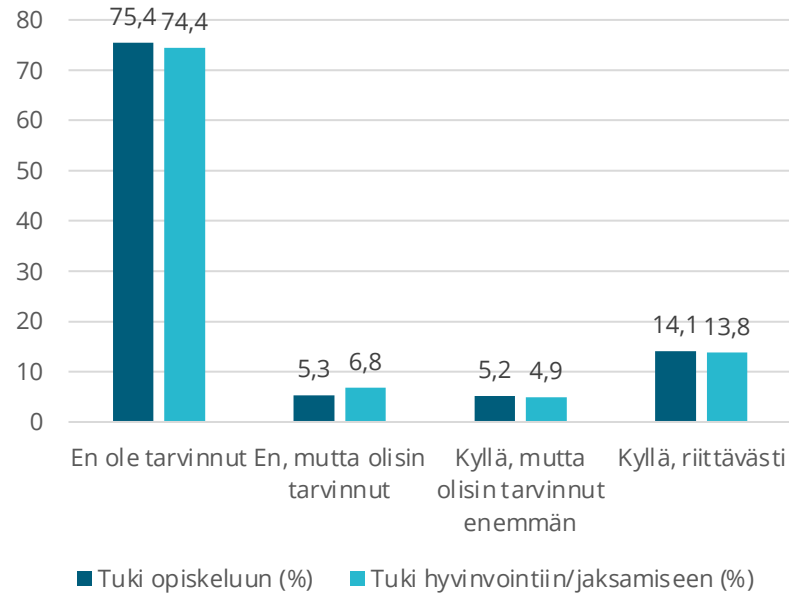


Oletko saanut tukea ja apua a) opiskeluun ja b) hyvinvointiin tai jaksamiseen liittyviin asioihin viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

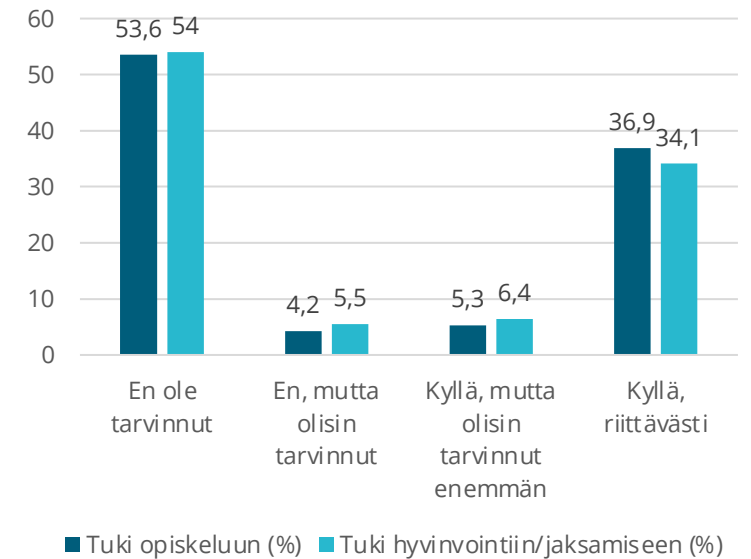
Tuki OPETTAJALTA



Tuki ERITYISOPETTAJALTA

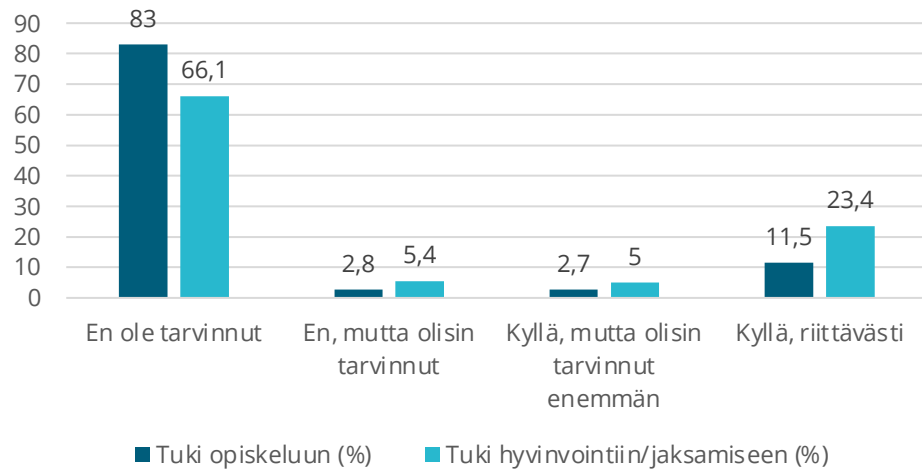


Tuki OPOLTA

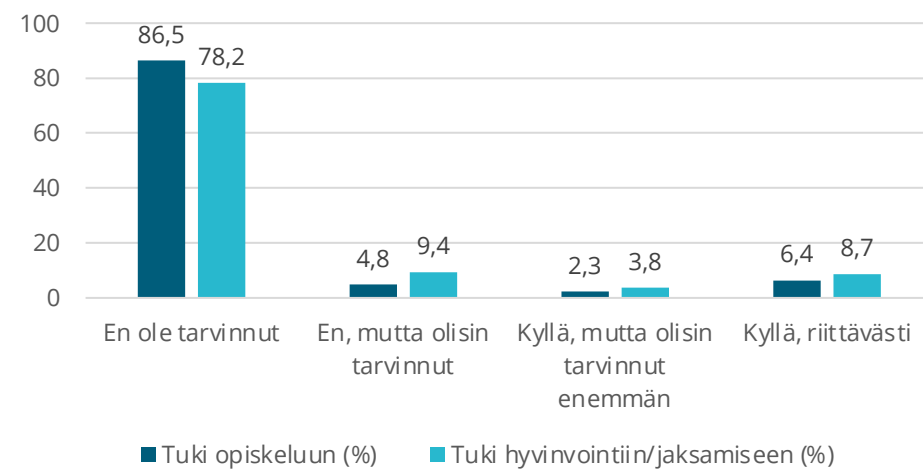




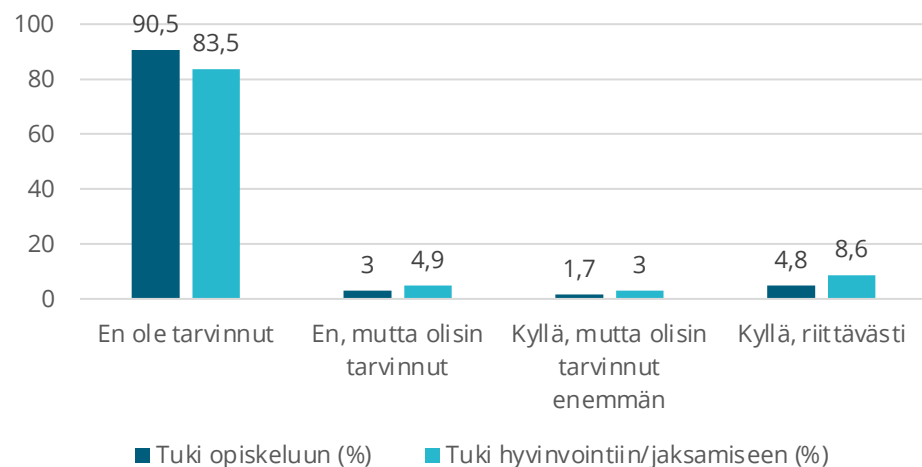
Tuki TERVEYDENHOITAJALTA



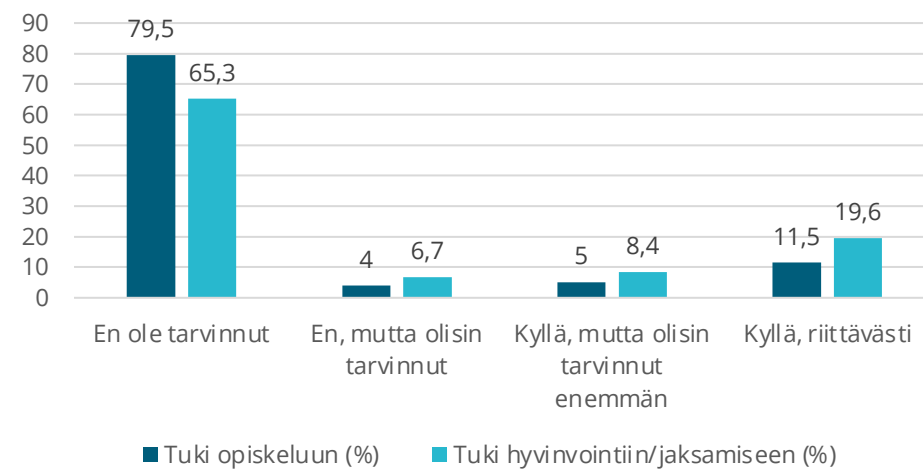
Tuki PSYKOLOGILTA



Tuki LÄÄKÄRILTÄ

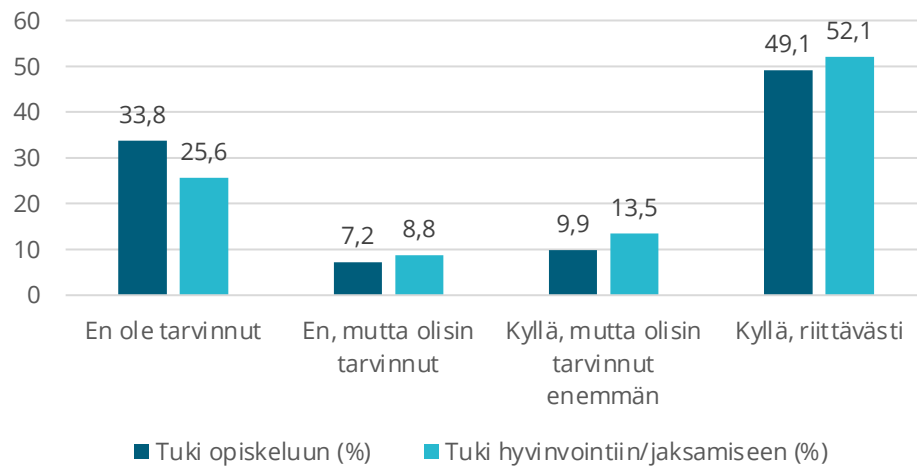


Tuki MUILTA TAHOILTA

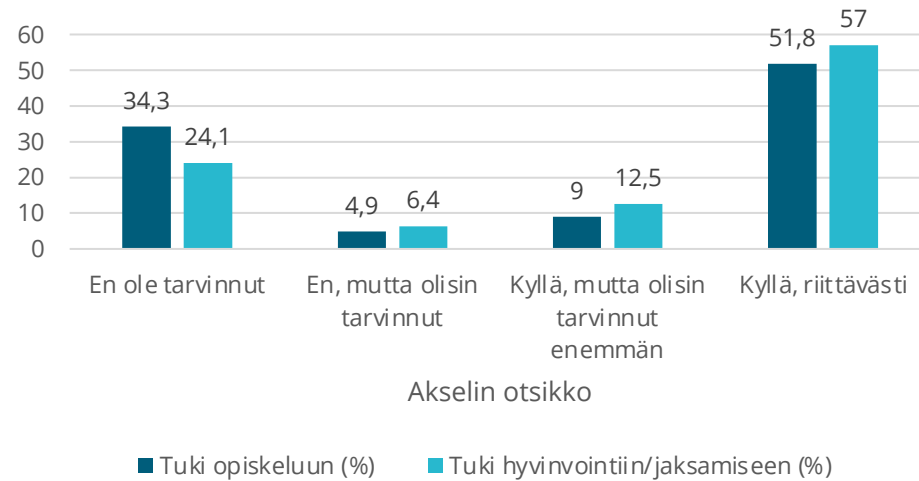




Tuki PERHEELTÄ



Tuki KAVEREILTA





- Jos verrataan keskenään niitä, jotka 1) kokivat, etteivät ole tarvinneet tukea TAI ovat saaneet sitä riittävästi OPETTAJALTA niihin, jotka 2) eivät ole saaneet mielestään ollenkaan tai riittävästi tukea -> jälkimmäisellä ryhmällä on enemmän tunnetta koulutyöhön hukkumisesta, kouluasioiden pyörittelyä mielessä vapaa-ajalla ja vähemmän kokemuksia koulutuksesta merkityksellisenä tulevaisuuden kannalta
- **ELI: kokemus tuen puutteesta vaikuttaa monella tavalla opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen**





Tietous opiskeluhuoltopalveluista

- 84,5% tietää, miten pääsee terveydenhoitajalle
- 57,5% tietää, miten pääsee lääkärille
- 67% tietää, miten pääsee kuraattorille
- 59,6% tietää, miten pääsee psykologille



MITÄ KÄYTÄNNÖSSÄ?

- Opiskelutaitojen opettaminen oppiaineen sisällä
- Rakenteelliset asiat taustalla: opetussuunnitelman vaatimukset ja ylioppilaskirjoitusten suuri painoarvo korkeakouluvalinnoissa (todistusvalinta)
- Lukion vuosien erilaisuus ja toisen ja kolmannen vuoden haastavuus olisi tärkeää huomioida nykyistä paremmin ja kohdentaa tukitoimia erityisesti sinne, jotta uupumuskehitystä voitaisi ehkäistä
- Tiedonsiirtokäytännöt yläkoulujen ja lukioden välillä, avoimuus, ennakkointi
- Haasteen tunnistaminen: kohtaa, kysy, kuuntele, kannusta, ole kiinnostunut, selvitä tarvittaessa lisää

Oppimisen tuki Lukio- opiskelussa

Lukivaikeus ja hahmottamisen vaikeus

- lukeminen teknisesti hidasta ja työlästä
- olennaisen löytäminen ja kokonaisuuksien hahmottaminen haastavaa
- asioiden muotoileminen kirjalliseen muotoon haastavaa
- sanaston oppiminen, muistiin painaminen ja mieleenpalauttaminen työlästä



Keskittymisen, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet

- aloittamisen vaikeus
- jumiutumisen
- oman työn suunnittelu ja aikatauluissa pysyminen
- ei näy välttämättä ulospäin, esim. ADHD vrt. ADD



Tuki

- lisäaika
- valmiit muistiinpanodiat opettajalta
- paperikirjat
- opiskelutekniikoiden opettaminen
- äänitiedostot

Huomioitavaa ja mahdollisuuksia arvioinnissa

- vaihtoehtoiset suoritusmuodot, esim. suulliset tai pilkotut kokeet
- eriytetty tehtävät/oman tavoitearvosanan mukainen opiskelu/yksilölliset polut
- keskeisen oppiaineen koe
- työmäärän rajaaminen (esim. vain kolme arvioitavaa tekstiä viiden sijaan/ei kotitehtäviä/vähemmän opeteltava sanoja)

Huomioitavaa ja mahdollisuuksia arvioinnissa

- työmäärän rajaaminen
- koetilanteessa tehtävänannon avaaminen, ärsykkeiden minimointi (rauhallinen koetila, istumapaikka luokan reunassa, mahdollisuus liikkua välillä)
- arvioitavien tehtävien/projektien pilkkominen pienempiin osiin

Autismikirjo

- vuorovaikutuksen ja kommunikaation poikkeavuus
- eksaktit kiinnostuksenkohteet
- ajattelun jäykkyys, jumiutuminen, joustamattomuus, väärintymmärrykset



Tuki

- selkeys ja struktuuri oppitunneilla
- ennakoitavuus
- konkreettiset ohjeet ja tarkka kysymyksenasettelu
- auta alkuun

Huomioitavaa ja mahdollisuuksia arvioinnissa

- jumiutumisen sattuessa mahdollisuus jatkaa myöhemmin loppuun
- ryhmätyön sijasta itsenäinen suoritus tarvittaessa
- jos tehtävänanto ymmärretty väärin -> ohjaa, tarkenna, anna uusi mahdollisuus

Psyykkiset ja sosiaaliset haasteet

- perfektionismi, uupumus
- ahdistuneisuus, masennus, paniikkioireet, pakko-oireet
- koejäännitys, esiintymisjäännitys, sos. tilanteiden pelko
- haastavat perhetilanteet



Tuki

- opettajan tietoisuus
- mahdollisuus poistua paikalta
- istumapaikka (usein mieluiten oven lähellä/reunassa/takana)
- vaihtoehtoiset tavat esiintymisille (esim. kahden kesken opettajalle, videoimalla/äänittämällä kotona...)

Huomioitavaa ja mahdollisuuksia arvioinnissa

- rauhallinen koetila
- ennakointi, koska usein juuri arvioitavana oleminen jännittää
- vaihtoehtoiset suoritustavat
- työmäärän rajaaminen (esim. ei lainkaan kotitehtäviä, kokeisiin valmistautumista max 2h/päivässä...)

Sairaudet ja vammat

- kuulo- ja näkövamma
- liikuntarajoitteet
- epilepsia, diabetes, migreeni, reuma
- onnettomuudet

Tuki

- tilanteesta riippuen apuvälineet, lisäaika, tauot opiskelussa, opiskelu etänä, avustaja...

Huomioitavaa ja mahdollisuuksia arvioinnissa

- auta ja ohjaa tavoitteenasettelussa
- vaihtoehtoiset suoritustavat, esim. suullinen näyttö osaamisesta



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Kiitos!

fiia.soderholm@uef.fi

uef.fi





Lähteet

- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J.-E. (2013). Parenting styles and adolescents' school achievement: The mediating role of school burnout. *Journal of Adolescence*, 36(4), 551-560. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.002>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., Kim, D., & Reschly, A. L. (2006). Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the Student Engagement Instrument. *Journal of School Psychology*, 44(5), 427-445. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.002>
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511-528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Kiuru, N., Nurmi, J.-E., Aunola, K., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(1), 23-55. <https://doi.org/10.1353/mpq.2008.0006>
- Kouluterveyskysely 2021. THL. (2021). Retrieved from <https://thl.fi>
- Lukiolaki. (2018/714). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. (2019). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: A longitudinal study on the roles of perfectionism and engagement in academic burnout. *Learning and Individual Differences*, 43, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.019>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & van der Heijden, F. M. (2009). Burnout and engagement among university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(5), 714-738. <https://doi.org/10.1177/0022022109339182>
- Söderholm, F., Lappalainen, K., Holopainen, L., & Viljaranta, J. (2022). The development of school burnout in general upper secondary education: the role of support and schoolwork difficulties. *Educational Psychology (Dorchester-on-Thames)*, 42(5), 607-625. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2054954>
- Söderholm, F., Viljaranta, J., Tuominen, H., Lappalainen, K., & Holopainen, L. (2023). Student engagement profiles and the role of support in general upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, 104, 102289-. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102289>
- Söderholm, F., Viljaranta, J., Hirvonen, R., Tuominen, H., Lappalainen, K., & Holopainen, L. (2024). The development of exhaustion, cynicism, and inadequacy in general upper secondary education: perceived and received support, student engagement, and gender as predictors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2419066>
- Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults. *Developmental Psychology*, 50(3), 649-662. <https://doi.org/10.1037/a0033898>
- Ulmanen, S., Soini, T., Pyhältö, K., & Salmela-Aro, K. (2022). The role of peer support in adolescents' school engagement and burnout trajectories. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 251-263. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01511-5>
- Upadaya, K., & Salmela-Aro, K. (2013). Development of school engagement in association with academic success and well-being in varying social contexts. *European Psychologist*, 18(2), 136-147. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000143>
- Vansoeterstede, A., Cappe, E., Lichtlé, J., & Boujut, E. (2023). A systematic review of longitudinal changes in school burnout among adolescents: Trajectories, predictors, and outcomes. *Journal of Adolescence (London, England)*, 95(2), 224-247. <https://doi.org/10.1002/jad.12121>