Miksi hyvinvointi ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan?

Akatemiaprofessori

Katariina Salmela-Aro

Helsingin yliopisto

Sisällys

Hyvin- ja pahoinvoinnin tutkimuksen lähtökohtia 3

Hyvin- ja pahoinvoinnin kehityskulkuja ja tilannekuva ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin muutokset Suomessa

Nuorten viisi hyvin- ja pahoinvoinninpokua .... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Pandemian vaikutukset nuorten hyvinvointiin **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Pandemian vaikutukset opettajien ja rehtoreiden hyvinvointiin 10

Tulevaisuuskysymyksiä- uusia haasteita ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Toimenpide-ehdotuksia

Kuviot ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Hyvin- ja pahoinvoinnin tutkimuksen lähtökohtia

Miksi hyvin- ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan? Psykologinen tutkimus kohdistui pitkään pelkästään negatiivisten ilmiöiden tutkimukseen ja kuvaamiseen. Tutkimuskohteena olivat masennus, uupumus ja monet epäonnistumiseen ja pahoinvointiin liittyvät ilmiöt. Epäonnistumisen ja pahoinvoinnin psykologia olikin vallalla 1990- luvulla. Osaltaan tähän on voinut olla vaikuttamassa myös haasteelliset yhteiskunnalliset ilmiöt kuten lama-aika.

Vuonna 2000 oli kuitenkin käännekohta. Gallup järjesti kokouksen Washington DCssa, jossa oli monia keskeisiä johtavia kansainvälisiä psyykkisen hyvinvoinnin tutkijoita, kuten professorit Seligman, Csikszentmihalyi, Peterson ja nobelvoittaja Kahneman. Pääsin osallistumaan kokoukseen yhdessä väitöskirjanohjaajani professori Nurmen kanssa. Kokouksessa perustettiin positiivisen psykologian tutkimusparadigma. Psykologinen tutkimus alkoi 2000 luvulla kokouksen jälkeen suuntautua voimakkaasti hyvinvoinnin ja onnistumisen psykologian ilmiöihin, kuten flown, onnistumisen, optimismin ja työn imun tutkimukseen. Hyvinvoinnin psykologinen tutkimus lisääntyi lineaarisesti seuraavan vuosikymmenen aikana 2000-2010. Pian kuitenkin tiedeyhteisössä huomattiin, ettei positiivinen ja negatiivinen, hyvin- ja pahoinvointi, ole erillisiä ilmiöitä ja asioita vaan usein kulkevat käsi kädessä (ks. esim. Salmela-Aro, 2015). Näin alkoi entistä useammin samanaikainen sekä hyvin- että pahoinvoinnin tutkimus lisääntyä.

Vaatimus-voimavaramalli (ks. esim Salmela-Aro & Upadyaya, 2014) tarkastelee hyvinvointia vaatimusten ja voimavarojen välisen yhteensopivuuden avulla. Vaatimukset ja voimavarat voivat liittyä niin yksilön taustatekijöihin kuten perhetaustaan, sukupuoleen, elämäntilanteeseen, sosiaaliseen ympäristöön kuten saatuun tukeen ja keskeisen koulu- ja työympäristön vaatimuksiin ja voimavaroihin. Mitä enemmän voimavaroja yksilöllä on kuten, sosioemotionaalisia taitoja, saatua tukea, ja mahdollisuuksia suhteessa vaatimuksiin, sitä korkeampaa on hänen hyvinvointinsa. Voimavarat auttavat saavuttamaan psykologisia perustarpeita, yhteenkuuluvaisuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja onnistumisen kokemuksia (kompetenssi), jotka edelleen lisäävät hyvinvointia. Hyvinvointi lisää edelleen onnistuneita koulutus- ja työelämäpolkuja ja perhe-elämänpolkuja. Sitä vastoin epäsuhta vaatimusten ja voimavarojen kesken lisää pahoinvointia ja riskiä esimerkiksi opintojen keskeyttämiselle, koulutustavoitteiden laskulle ja masennukselle.

Viime aikoina myös uusi tutkimusmetodologinen lähestymistapa, niin sanottu henkilösuuntautunut lähestymistapa, mahdollistaa tunnistaa ja tutkia erilaisia homogeenisia hyvin- ja pahoinvoinnin ryhmiä. Tällöin voi tunnistaa ja tutkia samanaikaisesti sekä hyvin- että pahoinvoinnin ryhmiä. Henkilösuuntautuneessa lähestymistavassa tunnistetaankin usein esimerkiksi ryhmä ihmisiä, joille on tunnusomaista samanaikaisesti sekä positiiviset että negatiiviset tekijät. Esimerkiksi työ- ja koulu-uupumusprofiileja tutkittaessa tunnistetaan ns. ”työppöys”-ryhmä, jolle on tyypillistä sekä voimakas sitoutuminen, työn imu tai opiskeluinto mutta samanaikaisesti myös voimakas ekshaustio eli uupumusasteinen väsymys. Tälle ryhmälle on tyypillistä lyhyellä tähtäimellä hyvä menestys mutta pidemmällä tähtäimellä suuntautumisella on hintansa ja se johtaakin usein pahoinvoinnin lisääntymiseen pitkällä tähtäimellä. Tällainen ryhmä on selkeästi lisääntynyt esimerkiksi pandemian aikana.

Hyvin- ja pahoinvoinnin kehityskulkuja ja tilannekuva

Tärkeä esimerkki siitä, miten hyvin- ja pahoinvoinnin lisääntyminen näyttää tapahtuvan samanaikaisesti on yhteiskunnassamme lisääntyvä polarisaatio. Olemme tutkineet esimerkiksi nuorten hyvin- ja pahoinvointia erityisesti koulu- ja opiskelukontekstissa. Olemme keränneet laajoja pitkittäistutkimusaineistoja, joissa samat nuoret ovat täyttäneet kyselylomakkeet vuoden välein useiden vuosien ajan sekä esimerkiksi kouluterveysaineistoa.

Kouluterveyskyselyssä on ollut kehittämäni lyhyt koulu-uupumusmenetelmä nyt jo vuodesta 2006 eli viidentoista vuoden ajan. Koulu-uupumus määritellään kolmen tekijän, uupumusasteisen väsymyksen, kyynisen negatiivisen suhtautumisen koulua kohtaan ja riittämättömyyden tunteita opiskelijana. Kouluintoa taas kuvastaa omistautuminen, Käytän tässä luvussa koulu- ja työuupumusta sekä kouluintoa ja työn imua esimerkkeinä pahoin ja hyvinvoinnista. Koulu-uupumus ennustaa voimakkaasti masennusta, keskeyttämistä ja koulutuksellisten tavoitteiden laskua. Kouluinto taas ennustaa laajemminkin hyvinvointia, onnellisuutta ja onnistuneita koulupolkuja. Kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi niin peruskoulun lopussa, lukion ja ammattikoulussakin.

Nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin muutokset Suomessa

Tutkimme koulu-uupumuksen muutoksia vuodesta 2006 vuoteen 2019 eli juuri ennen pandemiaa käyttäen kouluterveyskysely-aineistoa (Read, Hietajärvi & Salmela-Aro, 2022). Aineisto käsitti lähes miljoona suomalaisnuorta (n=949 347 nuorta). Aineisto on erittäin laaja aineisto Suomen mittakaavassa, mutta myös kansainvälisesti. Tutkimme, missä määrin sekö nuorten taustatekijät- sukupuoli, perheen sosioekonominen tausta, maahanmuuttostatus- että kouluun liittyvät tekijät, kouluaste ja koulun sijainti maaseudulla vs. kaupungissa, vaikuttivat koulu-uupumukseen vuosina 2006-2019.

Tutkimuksemme osoitti, että nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin polut alkoivat selkeästi eriytymään vuoden 2013 jälkeen (KUVA 1). Vanhempien korkealla koulutustasolla oli koko ajan suojaava vaikutus nuoren pahoinvoinnille, erityisesti pojille. Koulun sijainti kaupungissa vs. maaseudulla (KUVA 2) lisäsi riskiä koulu-uupumukseen tytöille mutta ei pojille. Vanhempien työttömyys ja perheen maahanmuuttostatus olivat yhteydessä lisääntyneeseen koulu-uupumukseen ja erityisesti maahanmuuttoperheissä joissa vanhemmilla oli alhainen koulutustaso (KUVA 3, KUVA 4). Kaikki nuoret eivät ole enää samassa veneessä.

Tämä osoittaa siten, miten hyvin- ja pahoinvointi näyttävät lisääntyvä samaan aikaan. Osa nuorista voi hyvin ja heillä hyvinvointi voi jopa lisääntyä ja osalla menee huonosti ja pahoinvointi näyttää vaan voimistuvan. Tätä jakoa näyttää lisäävän perheen sosioekonominen tausta, maahanmuuttostatus, sukupuoli ja asuminen kaupungissa. Tuloksista näkee esimerkiksi, miten erityisesti tyttöjen pahoinvointi lisääntyy kaupungissa mutta heilläkin sosioekonominen tausta vaikuttaa. Pahoinvointi näyttää erityisesti lisääntyvän alhaisen sosioekonomisen taustan ryhmässä.

Peruskoulu näytti pitkään tasoittavan hyvinvointieroja, mutta nyt kehitys on muuttunut. Resurssit jakaantuvat Suomessa eriarvoisesti ja syntyy toisaalta noidankehiä ja toisaalta

onnistumisen oravanpyöriä, jotka molemmat kiihtyvät entisestään. Tarvittaisiinkin tarveperustaista resurssien jakoa. Tähän meillä on suunnitelmia yhdessä professori Matti Sarvimäen ryhmän kanssa. Tällä hetkellä tutkimme kaksi vuotisen esikoulun mahdollisia eriarvoistumista estäviä vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Helsingissä on myös havaittu segregaatioilmiötä. Koulut alkavat erilaistua. Tällöin haasteena on, että on ns. hyviä kouluja ja haasteellisia kouluja ja tämä entisestään lisää hyvin- ja pahoinvoinnin kehittymistä saman aikaisesti.

Sosiaalisella verkostolla, kaveripiirillä ja perheellä on voimakas vaikutus nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin polkuihin. Tutkimme nuorten sosiaalisia verkostoja ja niiden vaikutusta hyvin- ja pahoinvoinnin kehitykseen (Wang, Salmela-Aro ym., 2018). Tämä tutkimus osoitti, että nuoret muodostavat kaveripiirejä usein samasta sosioekonomisesta taustasta tulevien nuorten kanssa. Kiinnostavasti kaveripiirit olivat myös samanlaisia hyvin- ja pahoinvoinnin suhteen. Näin edelleen muodostuu kuplia, jotka lisäävät hyvin- ja pahoinvoinnin kasaantumista.

Kaveripiirissä myös tunteet tarttuvat ja kaveripiiri muuttuu ajan kuluessa samanlaiseksi. Esimerkiksi uupumus tarttuu ryhmässä. Edelleen kaveripiiri näytti jakavan koulutukselliset tavoitteet ja myös tulevat sekä koulutukselliset että työelämäpolut. laaja FinEdu pitkittäistutkimuksemme, jossa olemme tutkineet hyvinvointia ja koulutuksellisia polkuja kahdenkymmenenvuoden ajan, viisitoista vuotiaasta 35- vuotiaaksi, mahdollisti tämän tutkimuksen. FinEdu tutkimus osoitti edelleen, että myös vanhempien merkitys lisää erilaistuvia nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin polkuja. Olemme havainneet, kuinka esimerkiksi perheessä äidit ja tyttäret jakavat työ- ja koulu-uupumuksen tason ja tunnistetaan ylisukupolvisia hyvin- ja pahoinvoinnin vaikutuksia (Salmela-Aro ym., 2011).

Nuorten viisi hyvin- ja pahoinvoinninpolkua

Tutkimme pitkittäistutkimuksen avulla Helsingin koulujen n 2700 oppilaan (ns. millenniumkohortti, syntyneet vuonna 2000) masennus- ja koulu-uupumuspolkuja seitsemänneltä luokalta lukion loppuun vuosina 2013-2019. Nuoret tavoitettiin vuoden välein yhteensä kuusi kertaa. Pitkittäistutkimuksen tulokset osoittivat selkeästi (Olivier, Morin, Salmela-Aro, 2022), kuinka keskiarvotulos ei kerro enää kovin paljon, vaan tarvitaan henkilösuuntautunutta lähestymistapaa, jotta voidaan tunnistaa erilaisia hyvinvointipolkuja. Tällaisen analyysin avulla myös päästään vastaamaan siihen, miksi sekä hyvin- että pahoinvointi on samaan aikaan lisääntymässä.

Tunnistimme viisi erilaista hyvin- ja pahoinvoinnin polkua 13- vuotiaasta 19-vuotiaaksi yläkoulun alusta lukion loppuun (KUVA 5). Ensimmäisessä polussa hyvinvointi oli koko ajan korkeaa eikä se muuttunut 13-19 vuoden välissä. Tämän ryhmään kuului 5 % nuorista. Edelleen havaitsimme, että 5 % nuorista pahoinvointi oli erittäin voimakasta eikä se muuttunut 13-19 vuoden välissä. Samoin tähän ryhmään kuului noin 5 % nuorista. Tämä pitkittäistutkimus osoitti, miten vain joka kymmenennen nuoren hyvin- tai pahoinvointi on pysyvää nuoruudessa.

Tämän lisäksi havaitsimme kolme ryhmää, joissa masennus ja koulu-uupumus lisääntyivät 13-vuotiaasta 19-vuotiaaksi eli yläkoulun alusta lukion loppuun. Ensimmäiseen ryhmään kuului 5 % nuorista. Heillä masennus ja koulu-uupumus lisääntyivät dramaattisesti yläkoulun lopussa ja edelleen lukion aikana. Yläkoulun alussa heillä oli korkea hyvinvointi

mutta lukion lopussa he olivat jo kliinisesti masentuneita. Tätä ryhmää kuvasti erittäin voimakas suoritusorientaatio. Nuoret vertasivat menestystään muiden menestykseen ja heille oli tärkeää suoriutua paremmin kuin muut nuoret. He myös pelkäsivät voimakkaasti epäonnistumista ja erityisesti epäonnistumista muiden edessä. Kahta viimeistä ryhmää kuvasti myös pahoinvoinnin lisääntyminen. Näistä ensimmäiseen ryhmän kului vähän alle 40 % nuorista ja heillä masennus ja koulu-uupumus lisääntyi erityisesti yläkoulussa ja alkoi tasaantumaan lukiossa. Viimeiseen ryhmään kuului 45 % oppilaista ja heillä masennus ja koulu-uupumus lisääntyivät melko voimakkaasti lukiossa. Myös näille kahdelle ryhmille oli tyypillistä suoritusorientaatio. Tytöt kuuluivat poikia useammin erityisesti pysyvän pahoinvoinnin ja erittäin voimakkaasti lisääntyvän pahoinvoinnin ryhmiin.

Tulokset osoittavat, miten nuoret ovat jakaantuneet hyvinvoinnin suhteen. Valitettavasti tulokset osittivat, että emme kyenneet tunnistamaan yhtään ryhmää, jossa hyvinvointi olisi lisääntynyt nuoruudessa yläkoulun alusta lukion loppuun. Joko hyvin- ja pahoinvointi pysyi ennallaan tai pahoinvointi lisääntyi.

Havaitsimme pitkittäistutkimuksen tuloksissamme myös, että tutkittaessa eri aineiden stressaavuutta yläkoulusta lukioon. matematiikka ja fysiikka alkoivat voimakkaasti stressata opiskelijoita (KUVA 6). Sen sijaan taito- ja taideaineet ja kielet eivät voimakkaasti stressanneet nuoria yläkoulussa tai lukiossa. Näin nuorten erilainen ainekiinnostus myös näyttää osaltaan vaikuttavan stressaamiseen ja sen epätasaiseen jakautumiseen. Ylioppilaskirjoitusten korostaessa matematiikasta saatavia arvosanoja voi siten osaltaan olla lisäämässä koulu-uupumusta. Uusi tutkimus osoittaa miten itse asiassa pojat, pikemminkin kuin tytöt, hyötyvät tasa-arvosta hyvinvoinnin kannalta. Uusi tutkimus osoittaa sukupuolen tasa-arvoparadoksin (Guo ym, 2022), jonka mukaan tasa-arvoisissa maissa pojat voivat paremmin kuin tytöt.

Pandemian vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin

Strategisen tutkimusneuvoston rahoittamassa EduRESCUE hankkeessa tutkimme pandemian vaikutusta oppimiseen ja hyvinvointiin ja pyrimme luomaan tiekarttaa kriisinkestävään resilienttiin kouluun. Pitkittäistutkimuksemme mahdollisti tutkia pandemian aiheuttamia muutoksia kouluhyvinvoinnissa. Tuloksemme osoittivat, että heterogeenisyys lisääntyi pandemian aikana. Peruskoululaisten lasten ja nuorten kouluhyvinvointi vahvasti polarisoitui pandemian aikana. Meneillään olevassa ”Bridging the Gaps” pitkittäistutkimuksessa tutkimme Helsingin kouluissa kahta kohorttia: 5-6 luokkalaisia ja 7-8 luokkalaisia ensin vuosina 2019-2020. Tutkimme samoja lapsia ja nuoria ennen pandemiaa ja sen aikana (Salmela-Aro ym., 2021).

Tunnistimme, että neljäsosalla 5-6-luokkalaisista koululaisista kouluhyvinvointi parani pandemian seurauksena ja lopuilla 75 % 5-6-luokkalaisista kouluhyvinvointi heikkeni (Salmela-Aro ym., 2022). Myös tämä tulos osoittaa selkeästi, miten samaan aikaan tunnistetaan sekä hyvinvoinnin lisääntymistä että pahoinvoinnin lisääntymistä. Sosioekonominen tausta suojasi lapsia ja nuoria pahoinvoinnin lisääntymiseltä ja hyvä sosioekonominen tausta ja vanhempien tuki liittyi jopa hyvinvoinnin lisääntymiseen pandemian aikana. Vanhemmalla yläkoululaisten kohortilla (7-8 luokkalaiset) osoitimme, että peruskoulun lopussa 16 % nuorista kouluhyvinvointi lisääntyi ja 84 % nuorista hyvinvointi laski. Tulokset osoittivat, että tässä vanhemmassa kohortissa (7-8-luokkalaiset) ryhmä, jossa hy-

vinvointi parani, oli valitettavasti huomattavasti pienempi kuin se ryhmä jossa pahoinvointi lisääntyi, vaikka molemmat ilmiöt – hyvin- ja pahoinvoinnin lisääntyminen samaan aikaan, ovat tunnistettavissa samaan aikaan.

Bridging the gaps pitkittäistutkimuksen tuloksemme osoittivat edelleen, vaatimus-voimavaramalli (KUVA 7). Psykologiset perustarpeet (KUVA 8) että lasten ja nuorten hyvät sosioemotionaaliset taidot, kuten sisukkuus, resilienssi, yhteistyötaidot ja utelias mieli suojasivat pahoinvoinnin lisääntymiseltä. Valitettavasti sosioemotionaaliset taidot eivät itsestään kehity ja siten koulussa tulisi akateemisten taitojen lisäksi auttaa lasta ja nuorta kehittämään sosioemotionaalisia taitoja. Sosioemotionaaliset taidot eivät ole persoonallisuuden piirteitä vaan ne ovat taitoja, jotka muuttuvat ja kehittyvät, jos niiden kehittymiseen panostetaan. Koulu on hyvä konteksti sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Sosioemotionaaliset taidot ovat nykyään perustaitoja akateemisten taitojen ohella. Sosioemotionaalisten taitojen avulla lapsi ja nuori saa akateemiset taidot käyttöönsä.

Pitkittäistuloksemme osoittivat edelleen, että yksinäisyys lisääntyi ja yhteenkuuluvaisuus romahtivat kaikilla lapsilla ja nuorilla pandemian seurauksena. Nyt onkin tärkeää panostaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten vähentämiseen. Meillä alkaa juuri laaja uusi strategisen tutkimusneuvoston rahoittama Right to belong hanke, jossa pyrimme taklaamaan tätä ongelmaa. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus kuulua ja kokea osallisuutta. Lapset ja nuoret eivät saa olla yhteiskunnassamme näkymättömiä ja kokea ulkopuolisuutta. Right to belong hankkeen tavoitteena on, että entistä useampi lapsi ja nuori voisi kuulua ryhmään, jossa hyvinvointi lisääntyy lapsuudessa ja nuoruudessa.

Kouluterveyskysely mahdollistaa myös tarkastella kouluhyvinvoinnin trendejä ennen pandemiaa ja pandemian aikana. Kyseessä ei ole pitkittäistutkimus, joten ei voida tarkastella kausaalisia ilmiöiden välisiä suhteita. Pandemian aikana tehdyssä mittauksessa vuonna 2021 voi havaita, miten voimakkaasti nuorten koulupahoinvointi lisääntyi niin peruskoulussa kuin lukiossakin. Ennen pandemiaa koulu-uupumusta oli reilulla 15 % nuorista kouluterveyskyselyn mukaan mutta pandemian aikana lukiolaisen koulu-uupumus oli jo reilusti yli 20 %. Edelleen voi havaita polarisaatiota nuorten keskuudesta. Esimerkiksi helsinkiläistytöistä jopa kolmannes oli koulu-uupunut, ja lähes joka toinen koki voimakasta riittämättömyyttä lukiossa (KUVA 9). Myös kyyninen negatiivinen suhtautuminen lisääntyi voimakkaasti pandemian seurauksena. Kyyninen negatiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin ennustaa edelleen voimakkaasti riskiä keskeyttää opinnot nelinkertaiseksi ja edelleen se ennustaa sitä, että nuori laskee koulutuksellisia tavoitteitaan. Tähän meillä ei olisi yhteiskuntana varaa, jos tavoitteena on saada puolet ikäluokasta suorittamaan yliopistotutkinto. Uusi lokakuussa julkaistu OECDn (2022) koulutusraportti osoitti, että Suomessa oli korkeakoulutettujen 25-34-vuotiaiden määrä pysähtynyt paikalleen vuodesta 2000 vuoteen 2021. Muutoksen määrä oli nyt OECD maiden alin. Tähän ei Suomessa ole varaa.

Pandemia aiheutti voimakkaasti hyvinvointivajetta nuorille. Erityisesti niille nuorille, joilla oli haasteita hyvinvoinnin kanssa jo ennen pandemiaa. Pandemia kiihdytti pahoinvoinnin lisääntymisen kehitystä mutta toisaalta se myös lisäsi jossain määrin hyvinvointia niillä, joilla oli hyvät resurssit, tuki ja hyvät akateemiset ja sosioemotionaaliset taidot ja korkea sosioekonominen tausta. Kuilu haavoittuvassa asemassa olevien nuorten ja niiden, joilla menee erittäin hyvin välillä, syventyi pandemian aseurauksena.

Opettajien ja rehtoreiden hyvin- ja pahoinvointi

Tutkimme opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointia pandemian aikana. Opettajien tutkimus tehtiin puolen vuoden välein alkaen keväällä 2020. Ensimmäisessä mittauksessa opettajien ”työppäys”-ryhmään eli ryhmään, jossa opettajat kokivat erittäin voimakasta työn imua ja samaan aikaan voimakasta uupumusasteista väsymystä kuului noin 10 prosenttia opettajista (Salmela-Aro ym, 2022). Vuotta myöhemmin syksyllä 2021 oli tämän opettaja ryhmän koko kaksinkertaistunut.

Havaitsimme myös hopeareunuksen. Opettajien työuupumus lisääntyi pandemian aikana dramaattisesti aina keväästä 2020 loppuvuoteen 2021. Samoin opettajien työn imu dramaattisesti romahti samana aika (KUVA 10). Havaitsimme kuitenkin, että keväällä 2022 opettajien työn imu alkoi palautua.

Teemme vuosittain rehtoribarometrin vuodesta 2019. Rehtoribarometrin tulokset perustuvat vuosittain noin 700 rehtorin vastaukseen. Olemme tunnistaneet erilaisia rehtorien hyvinvointiryhmiä (Upadyaya, Hietajärvi & Salmela-Aro, 2021). Ennen pandemiaa, vuonna 2019, valtaosa rehtoreista oli hyvin motivoitunut, voi hyvin ja koki työn imua. Vuonna 2019 joka kymmenes rehtori oli uupunut. Pandemian aikana vuosi vuodelta rehtoreiden työuupumusryhmän koko lisääntyi ja työn imun ryhmä koko laski. Kiinnostavasti tänä vuonna 2022 pystyimme myös rehtoreiden joukosta tunnistamaan tällaisen ”työppöys”-ryhmän, jolle oli tyypillistä hyvin korkea työn imu mutta samanaikaisesti myös hyvin voimakas ekshaustio, uupumusasteinen väsymys. Tällaista ryhmää ei rehtoreiden joukosta oltu enne tunnistettu. Tämän ryhmän koko oli noin 10 % eli joka kymmenes rehtori koki samanaikaisesti sekä voimakasta työhyvinvointia että työpahoinvointia. Tämä osoittaa sen, että hyvin- ja pahoinvointi voivat kulkea myös käsi kädessä myös yksilöillä eivätkä hyvin- ja pahoinvointi ole aina toisistaan irrallisia ilmiöitä. Ilmiö on kuitenkin haasteellinen, koska tällaisella profiililla on sitten usein hintansa pitkällä tähtäimellä. Esimerkiksi riski masentua on kasvanut heillä.

Tulevaisuuskysymyksiä

Uusia haasteita hyvinvoinnille – ilmastonmuutos, digitaalisuus ja geopoliittinen tilanne

Nuorten lisääntyvä ympäristöahdistus on myös yhteydessä nuorten pahoinvointiin (Vuolteenaho & Salmela-Aro, 2022). Kaikki nuoret eivät kuitenkaan koe näin, vaan voimme tunnistaa erilaisia ryhmiä hyvinvointiryhmiä. Tunnistimme, että yli puolet nuorista pahoinvointi eli 44 % nuorista oli ilmastoahdistuneita, 14 % ylikuormittuneita ilmastosta. Positiivinen tulos on, että ympäristöahdistus ja sen kasvu kulkee käsi kädessä ympäristöystävällinen toiminnan kanssa. Uusi tekemämme 32 maan vertaileva tutkimus, jossa myös Suomi on mukana, antoi valonpilkahduksen tulevaisuuteen (Ogunbode ym., 2022). Vaikka Suomessa oli lähes eniten ympäristöahdistuneita nuoria, Suomessa oli eniten ympäristön eteen toimivia nuoria.

Viime aikoina on esitetty, että sosiaalinen media olisi keskeinen pahoinvointia lisäävä tekijä. Samaan aikaan nuorten pahoinvoinnin lisääntymisen kanssa nuorten digitaalisen median käyttö on lisääntynyt. On esitetty, että kännykät ovat tuhonneet nuorten sukupolven. Olemme kuitenkin pitkittäistutkimuksemme avulla tutkineet digitaalisen median vaikutusta nuorten hyvin- ja pahoinvoinnin kehittymiseen. Tulokset eivät osoita, että ruutuaika lisäisi nuorten pahoinvointia. Tulokset sen sijaan osoittavat, että masentuneet ja yksinäiset nuoret hakeutuvat käyttämään digilaitteita ja sosiaalista mediaa. Laitteista on tehty niin houkuttavia ja koukuttavia, että se edelleen lisää niiden käyttöä. Yksinäisyys ja masennus ennustaa tätä liikakäyttöä ei toisinpäin. Voimakas addiktiivinen käyttö sitten entisestään lisää pahoinvointia ja ennustaa sitten masennuksen kasvua ja arvosanojen laskemista (Toth-Kiraly, Morin, Salmela-Aro, 2022). Tämä on siis myös yksi esimerkki siitä, miten syntyy erilaisia pahoin- ja hyvinvoinnin kehiä.

Edelleen tämänhetkinen geopoliittinen tilanne, tulevaisuuden epävarmuus, taloudelliset haasteet ja energiakriisi heijastuvat erityisesti nuorten pahoinvointiin, mutta samalla kiihdyttävät entisestään polarisaatiota, sekä hyvin- että pahoinvointia.

Toimenpide-ehdotuksia

Tutkimukset osoittivat, että Suomessa erityisesti noin kymmen vuotta sitten alkoi voimakas eriytymiskehitys hyvinvoinnin suhteen. Koulutustaso, maahanmuuttostatus, asuinalue – erityisesti kaupungistuminen ja alhainen koulutustaso kiihdyttävät hyvinvoinnin eriytymistä. Olisikin tärkeää tukea erityisesti perheitä, joissa on työttömyyttä ja tai maahanmuuttostatus, erityisesti jos samanaikaisesti perheessä on alhainen koulutustaso.

Myös psykologiset tekijät vaikuttavat eriytymiseen. Suoritusorientaatio eli voimakas suorituksen vertaileminen muiden arvosanoihin ja epäonnistumisen pelko ovat yhteydessä negatiiviseen kehitykseen nuoruudessa. Suoritukseen keskittyminen heijastelee laajemminkin yhteiskunnan kovenevia arvoja. Tähän olisi tärkeää puuttua.

Right to belong ja EduRESCUE strategisen tutkimusneuvoston rahoittamissa hankkeissa pyrimme löytämään keinoja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Pandemia osaltaan kiihdytti voimistuneita hyvin- ja pahoinvoinnin polkujen eriytymistä. Nyt olisi tärkeää lisätä tarveperusteista resurssien jakoa kouluille. Tätä pitäisi ensin tutkia randomisoidun satunnaistetun asetelman avulla. Tarvitaan tutkimusperustaista näyttöä miten tarveperustainen resurssien jako vaikuttaisi.

Lopuksi tarvitsemme koulupsykologiapalvelut kuntoon. Tutkimus osoittaa, miten selkeästi ne voivat lisätä nuorten hyvinvointia kriittisillä hetkillä. Mitä enemmän panostamme ennaltaehkäisevään toimintaan, sitä paremmin nuoret voivat.

Viitteet

Guo, J., Tang, X., Marsh, H., Parker, P., Basarkod, G., Sanhdra, B., Ranta, M. & Salmela-Aro, K. (2022). The roles of social-emotional skills in students' academic and life success: A multi-informant, multi-cohort Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology.*

Ogunbode, ym. Salmela-Aro (2022). Climate anxiety, pro-environmental action and wellbeing: antecedents and outcomes of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*

Olivier, E., Morin A. & Salmela-Aro, K. (2022). The Interconnected development of depressive symptoms and school functioning from mid-adolescence to early adulthood: A Piecewise Growth Mixture Analysis *Journal of Educational Psychology*

Read, S. Hietajärvi, L & Salmela-Aro, K. (2022) School burnout trends 2006-2019 in Finland. Social Psychiatry and Epidemiology.

Salmela-Aro, K. (2015). Toward a new science of academic engagement. *Research in Human Development, 12*(3–4), 304–311. doi:10.1080/15427609.2015.1068038

Salmela-Aro K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology, 84*(1), 137–151. doi:10.1111/bjep.12018

Salmela-Aro, K. Upadyaya, K. Ronkainen I & Hietajärvi L (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources and psychological needs. *Journal of Happiness Studies.*

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., & Vuori, J. (2011). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European Journal of Developmental Psychology*, *8*(2), 215–227. doi:10.1080/17405620903578060

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J. & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents' longitudinal school engagement and burnout before and during COVID-19: The role of socio-emotional skills. Journal of Research on Adolescence, 31, 796-807.

Toth-Kiraly, I., *Morin, Hietajärvi & Salmela-Aro (2021).* Longitudinal Trajectories, Social Antecedents, and Outcomes of Problematic Internet Use among Late Adolescents. *Child Development*

Upadyaya, K., Toyama, H. & Salmela-Aro, K (2021) School principals' stress profiles during COVID-19, demands and resources. *Frontiers in Psychology, 12, 731929.*

Wang, M-T, Kiuru, N., Degol, J. L. & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection. *Learning and Instruction, 58, 148–160.*

Veijonaho & Salmela-Aro (2022). Lukiolaisten ilmastoahdistusprofiilit. *Psykologia*.