Asia: E 27/2024 vp Valtioneuvoston selvitys: Suomen ennakkovaikuttaminen Euroopan terveysunionin tulevaisuuteen

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnalle,

Kiitän luottamuksestanne pyytäessänne minua esittämään näkökulmiani nuorten mielenterveyteen, psykologiseen resilienssiin ja näistä huolehtimisen keinoihin sekä tutkimustiedon vaikuttavuuden lisäämiseen liittyen valtioneuvoston selvitykseen *Suomen ennakkovaikuttaminen Euroopan terveysunionin tulevaisuuteen*.

Selvityksen sivulla 6 todetaan: ”Vuonna 2021 julkaistu tarttumattomien tautien aloite kattaa toimia mm, sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, syövän, kroonisten keuhkosairauksien ja mielenterveyden haasteisiin vastaamiseksi.” Olisi erittäin toivottavaa, että niin Suomessa kuin koko EU:ssakin mielenterveyden haasteet nostettaisiin selvästi omaksi kategoriakseen, joka terveellisten elintapojen lisäämisen lisäksi vaatii erityisiä toimenpiteitä, ja kiinnitettäisiin erityisesti huomiota lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn. On kiitettävää, että selvityksessä (s. 3) mainitussa Suomen kannassa komission mielenterveystiedonantoon (E 26/2023 vp) korostetaan lasten ja nuorten oikeutta tulla kuulluksi ja heidän osallisuutensa vahvistamista heitä koskevien palvelujen kehittämisessä ja että Suomi kannattaa komission tavoitetta luoda lapsille ja nuorille turvallisempi ja terveellisempi digitaalinen ympäristö, vahvistaa lasten ja nuorten mielenterveystaitoja sekä edistää ehkäiseviä toimia mm. kouluissa ja oppilaitoksissa.

Selvityksessä (s. 3) todetaan myös: ”Suomi katsoo, että työ- ja toimintakyvyn sekä työhyvinvoinnin edistämisellä on myönteinen vaikutus taloudelliseen kestävyyteen, yritysten tuottavuuteen ja kilpailukykyyn sekä ihmisten hyvinvointiin, toimeentuloon ja osallisuuteen EU:ssa.” Lasten ja nuorten hyvinvointia ja siten myös Suomen ja EU:n tulevaisuutta ajatellen lause voisi alkaa: “Suomi katsoo, että työ-, *opiskelu-* ja toimintakyvyn sekä työ- *ja opiskeluhyvinvoinnin* edistämisellä on myönteinen vaikutus…”

On tärkeää, että nuorille on tarjolla riittävästi mielenterveyspalveluita niin sosiaali- ja terveyssektorilla kuin oppilaitoksissa, mutta vähintään yhtä tärkeää on ennaltaehkäistä näiden

Prof. emer. Kimmo Alho
Psykologian ja logopedian osasto Puh: 040 5577578
Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto Sähköposti: kimmo.alho@helsinki.fi

Avdelning för psykologi och logopedi Tel: 040 5577578
Medicinska fakulteten, Helsingfors universitet E-post : kimmo.alho@helsinki.fi

Department of Psychology and Logopedics Phone: +358 40 5577578
Faculty of Medicine, University of Helsinki E-mail: kimmo.alho@helsinki.fi

ongelmien syntyä. Näitä seikkoja voitaisiin korostaa esimerkiksi selvityksen sivulla 2 kohdassa *Terveysturvallisuus*, jossa käsitellään varautumista kriiseihin, sillä koronapandemian aiheuttama kriisi lisäsi lasten ja nuorten psyykkistä oireilua, mikä on todettu mm. kansainvälisessä meta-analyysitutkimuksessa (Racine ym., 2021). Kouluissa tulisi entistä paremmin varautua etäopiskeluun ja -opetukseen kriisitilanteiden aikana, ei ainoastaan kehittämällä digitaalisia taitoja ja infrastruktuureja, vaan myös parantamalla koulujen yhteisöllisyyttä. Suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että monet nuoret kokivat jääneensä yksin koronapandemian aikana, kun yhteisöllisyyttä ei kouluissa tuettu riittävästi (Panula ym., 2023), ja että tämä yhteisöllisyyden tunteen puute oli yhteydessä alentuneeseen kouluintoon ja lisääntyneeseen koulu-uupumukseen (Salmela-Aro ym., 2021). Yhteisöllisesti vahvalla koululla olisi parempi resilienssi etäopiskeluun johtavissa kriisitilanteissa, kun oppilailla olisi jatkuva kokemus yhteisöön kuulumisesta.

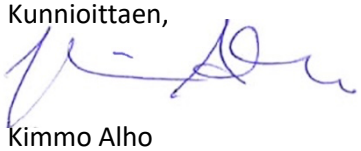
Edellä mainittujen suomalaistutkimusten mukaan ihmissuhteet ja muilta saatu tuki sekä hyvät sosioemotionaaliset taidot toimivat koronapandemian aikana lasten ja nuorten hyvinvointia ja koulumenestystä suojaavina tekijöinä. Myös OECD:n tutkimus on osoittanut sosioemotionaalisten taitojen tärkeyden oppimiselle (Guo ym., 2023). Salmela-Aron ja työtovereiden (2021) mukaan pandemian aikana hyvinvoivien lasten ja nuorten sosioemotionaaliset taidot ilmenivät uteliaisuutena, periksiantamattomuutena ja resilienssinä eli joustavuutena ja selviytymiskykynä haastavissa tilanteissa. Oppilaiden sosioemotionaalisia taitojen tukemiseen ja kehittämiseen tähtäävät tutkimusnäyttöön perustuvat interventiot kouluissa voisivat siis lisätä oppilaiden hyvinvointia, kouluviihtyvyyttä ja oppimista.

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmille altistavat tekijät eivät kadonneet koronakriisin hellitettyä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Kouluterveyskyselyn 2023 mukaan esimerkiksi peruskoulun 4., 5., 8. ja 9. luokan pojista noin joka viides ja tytöistä noin joka seitsemäs oli kokenut kuluneen vuoden aikana fyysistä uhkaa. Näiden luokkien oppilaista n. 8 % kokee viikoittaista kiusaamista koulussa. 8. ja 9. luokan tytöistä noin joka viides ja pojista noin joka kymmenes koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti vuonna 2023. Peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden tytöistä noin kolmannes ja pojista 7–8 % kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Yhden koulun tarkastelu Ylen uutisessa (https://yle.fi/a/74-20087946) viittasi tyttöjen poikia korkeamman ahdistuneisuuden liittyvän osin ulkonäköpaineisiin. Yli 3000 aikuiseen kohdistuneen suomalaistutkimuksen (Åberg ym., 2020) mukaan sosiaalisella medialla onkin keskeinen osuus näiden paineiden tuottamisessa erityisesti nuorilla naisilla (ks. myös Hietajärvi & Matikainen, 2021). Sosiaalinen media mahdollistaa valitettavasti myös kiusaamisen: WHO:n 45 Euroopan valtioon ja alueeseen sekä Kanadaan kohdistuneen tutkimuksen (Inchley ym., 2020) mukaan noin joka kymmenes 11–15-vuotias oli vuosina 2017–2018 kokenut nettikiusaamista *vähintään kahdesti muutaman viime kuukauden aikana*, lukujen ollessa saman suuntaisia myös Suomessa (ks. myös Hietajärvi, 2021). Kouluterveys 2023 -tutkimuksen osoittamia ongelmia voitaisiin pyrkiä ennaltaehkäisemään toisaalta lisäämällä kouluissa sosioemotionaalista kasvatusta ja toisaalta parantamalla koulujen yhteisöllisyyttä, mikä pitää sisällään myös varhaisen puuttumisen ongelmiin ja madaltuneen kynnyksen oppilaiden, opettajien ja vanhempien väliseen keskusteluun esimerkiksi

ahdistuneisuutta tai turvattomuutta aiheuttavissa ongelmatilanteissa. Oppilaiden sosioemotionaalisia taitoja ja koulujen yhteisöllisyyttä lisäävien tehokkaiden toimintatapojen kehittäminen edellyttää kuitenkin sekä Suomelta että koko EU:lta panostusta tutkimukseen, jolla nämä toimintatavat määritellään. Toisaalta tarvittaisiin ilmeisesti myös selvempää lainsäädäntöä koulun ja sen työntekijöiden vastuusta oppilaiden turvallisuuden takaamisessa (Kronlöf ym., 2024).

Minulta pyydettiin myös näkemystäni tutkimustiedon vaikuttavuuden lisäämisestä. Tätä vaikuttavuutta voidaan lisätä kasvattamalla vaikuttavuuteen, esimerkiksi lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen, tähtäävän tutkimuksen rahoitusta, sillä Suomessa ei ole pulaa erinomaisista, korkeaa kansainvälistä tasoa edustavista tutkijoista esimerkiksi käyttäytymistieteiden alueella vaan tutkimusrahoituksesta. Toisaalta tutkimuksen vaikuttavuutta ei synny, jollei poliittinen päätöksenteko nojaudu tutkimuksen antamaan näyttöön parhaista toimintatavoista tietyn ongelman ratkaisemisessa. Käyttäytymistieteiden ongelmana on kuitenkin se, että tutkimustulokset ja niistä tehtävät johtopäätökset sisältävät aina virheriskin. Tätä riskiä voidaan vähentää nojautumalla yksittäisten tutkimusten tulosten sijasta systemaattisiin katsauksiin ja meta-analyyseihin, jotka yhdistävät mahdollisimman laajasti tiettyyn ilmiöön kohdistuneiden tutkimusten tulokset. Toinen tapa vähentää virheellisten johtopäätösten riskiä on lisätä yksittäisten tutkimusten luotettavuutta käyttämällä mahdollisimman suuria ja laajapohjaisia tutkimusaineistoja. Tähän on mahdollisuus EU:n puitteissa, ja tästä syystä selvityksessä (s. 3 ja s. 6) mainittu terveystietojen EU-valtioiden rajat ylittävä toisiokäyttö on erittäin kannatettavaa. Samalla on syytä muistaa, että suurten tutkimusaineistojen osoittamat korrelaatiot tutkittavien muuttujien välillä – vaikkapa sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan ja ahdistuneisuuden välillä – eivät välttämättä pysty osoittamaan muuttujien välisiä syys-seuraussuhteita. Näitä syy-seuraussuhteita voidaan kuitenkin saada luotettavasti esiin interventio- ja pitkittäistutkimusasetelmilla, jolloin on käytettävissä tietoa myös muuttujissa tapahtuvien muutosten ajallisesta järjestyksestä.

Kunnioittaen,



Kimmo Alho
Psykologian emeritusprofessori

Lähteet

Guo, J., Tang, X., Marsh, H. W., Parker, P., Basarkod, G., Sahdra, B., Ranta, M. & Salmela-Aro, K. (2023). The roles of social–emotional skills in students' academic and life success: A multi-informant and multicohort perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124, 1079–1110. https://doi.org/10.1037/pspp0000426

Hietajärvi, L. (2021). Verkon vaarat. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.), *Ilmiökartta: Digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin*, s. 60–65. Suomalainen Tiedeakatemia. https://acadsci.fi/wp-content/uploads/2023/06/Ilmiokartta_Digimedian-vaikutukset_koontiraportti_Sofi_2021.pdf

Hietajärvi, L. & Matikainen, J. (2021). Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.), *Ilmiökartta: Digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin*, s. 42–46. Suomalainen Tiedeakatemia. https://acadsci.fi/wp-content/uploads/2023/06/Ilmiokartta_Digimedian-vaikutukset_koontiraportti_Sofi_2021.pdf

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. ym., toim. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. WHO Regional Office for Europe, Kööpenhamina. https://iris.who.int/handle/10665/332104

Kronlöf, A., Simola, A. & Simola, H. (2024). Koulurauhan toteutuminen vaatii oppilasturvallisuuslakia. *Yhteiskuntapolitiikka*, 89, 192–199. https://www.julkari.fi/handle/10024/148830

Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junttila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K. & Pakarinen, E. (2023). Hiljaisia ääniä: nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset, 2/23. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf

Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J. & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics,* 175, 1142–5110. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482

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. https://doi.org/10.1111/jora.12654

THL (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastoraportti 48/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf

Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 46. https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101319