



Vanhempien tukea tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten arjessa ja myös terveellisten elintapojen vahvistamisessa.

Kouluterveyskysely 2023

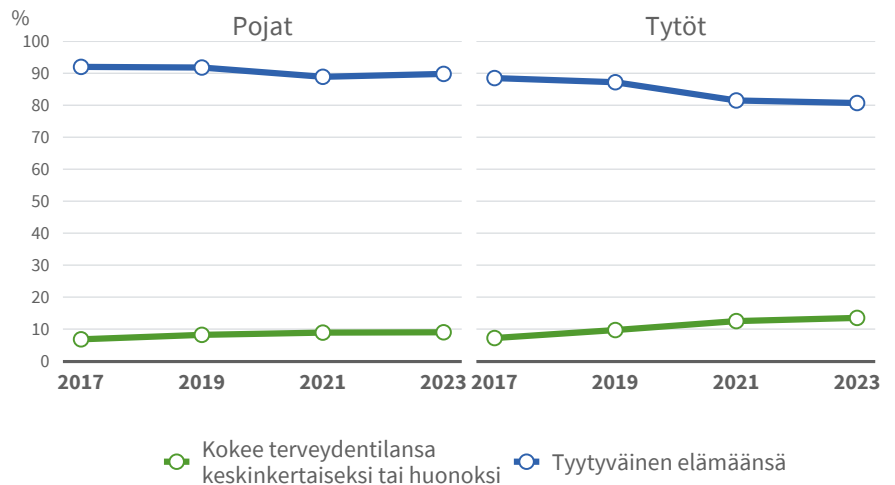
PÄÄLÖYDÖKSET

- Suurin osa 4. ja 5. -luokkalaista (n. 90 %) koki vanhempiensa tukevan ja kannustavan häntä usein.
- Lähes kolmannes vastasi, ettei syö aamupalaa joka arkiamu.
- Päänsärkyä oli viikoittain kokenut yli 20 % pojista ja 30 % tytöistä.
- Noin joka kymmenes koki, ettei nuku tarpeeksi.
- Koulu-uupumusta koki 15 % pojista ja 17 % tytöistä.
- Vähintään lievää ahdistuneisuusoireilua oli kokenut 18 % pojista ja 36 % tytöistä.
- Pojista 35 % ja tytöistä 43 % kertoi yrittäneensä viettää netissä vähemmän aikaa siinä onnistumatta.
- Seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana oli kokenut pojista 9 % ja tytöistä 13 %.
- Pojista 8 prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia vastasi käyttäneensä jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran vuonna 2023. Käyttö oli hieman yleisempää kuin vuonna 2021.

Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista seurantatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelutarpeeseen vastaamisesta. Tässä raportissa tarkastellaan perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisten vastauksia vuoden 2023 kyselyyn.

Koetun hyvinvoinnin selvittämiseksi Kouluterveyskyselyssä kysyttiin tyytyväisyyttä elämään ja koettua terveydentilaa. Suurin osa 4. ja 5. -luokkalaista koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä, mutta niiden osuus, jotka vastasivat olevansa elämäänsä tällä hetkellä erittäin tai melko tyytyväisiä pienentyi 2–8 prosenttiyksikköä vuodesta 2017. Erityisesti elämäänsä tyytyväisten tyttöjen osuus on pienentynyt kuudessa vuodessa (89 prosentista 81 prosenttiin). Tyttöjen elämään tyytyväisyys näyttää heikentyneen jo vuodesta 2017 alkaen, mutta koronapandemian aikana, vuonna 2021, elämäänsä tyytyväisiä oli sekä tytöissä että pojissa aiempaa vähemmän.

Suurin osa lapsista kokee terveydentilansa hyväksi, mutta terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi kokevien lasten, erityisesti tyttöjen, osuus on kasvanut vuodesta 2017. Vuonna 2023 pojista 9 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia vastasi kokevansa terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi (vuonna 2017 vastaava osuus oli 7 prosenttia tytöistä ja pojista).



Kuvio 1. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaiden kokemuksia elämään tyytyväisyydestä ja terveydentilasta 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Koulukäynnistä piti aiempaa harvempi

Vuonna 2023 valtaosa (73–84 %) oppilaista ilmoitti tulevansa hyvin toimeen niin koulukavereiden kuin opettajien kanssa, mutta hyvin toimeen tulevien osuudet olivat pienentyneet hieman vuodesta 2017. Suurin osa (61–68 %) oppilaista vastasi luokkansa oppilaiden viihtyvän usein hyvin yhdessä, mutta näin vastaavien osuus oli pienentynyt edellisestä kyselykerrasta. Koulunkäynnistä pitäminen oli myös yhä yleistä, vaikka koulunkäynnistä pitävien osuus onkin pienentynyt vuodesta 2017 alkaen. Vuonna 2023 tytöistä 76 prosenttia ja pojista 70 prosenttia vastasi pitävänsä koulunkäynnistä tällä hetkellä hyvin tai melko paljon.

Anni Matikka

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Jenni Helenius

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Eetu Ervasti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

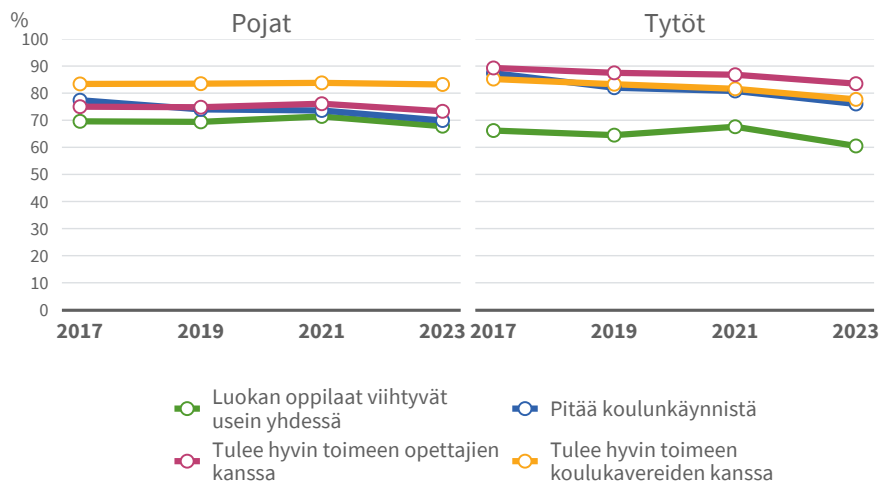
Näin tutkimus tehtiin:

Kouluterveyskyselyn tiedonkeruu toteutettiin perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaille ajalla 1.3.–14.4.2023. Vastaajien lukumäärä perusopetuksen 4. ja 5. luokilla oli 95 523 ja kattavuus 77 %.

Kouluterveyskyselyyn vastaavat myös perusopetuksen 8.–9. luokkien oppilaat sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1.–2. vuoden opiskelijat, joiden lomake on laajempi ja erilainen kuin perusopetuksen 4.–5. luokkien oppilailla. Tässä raportissa kerrotaan vain 4.–5. -luokkalaisten tuloksista. Tulokset esitetään vastaajan ilmoittaman virallisen sukupuolen (poika/tyttö) mukaan.

Vuonna 2023 kysyttiin 4.–5. -luokkalaисilta ensimmäistä kertaa virallisen sukupuolen lisäksi kysymys koetusta sukupuolesta. Vastausvaihtoehtoina olivat poika, tyttö, molempia, en kumpaakaan ja kokemuksen vaihtelee. Pojista 2 % ja tytöistä 7 % koki vastaushetkellä sukupuolensa muuksi kuin mitä ilmoitti virallisesti sukupuolekseen.

Voit tutustua Kouluterveyskyselyn tilastoraportteihin osoitteessa www.thl.fi/tilastot/kouluterveyskysely

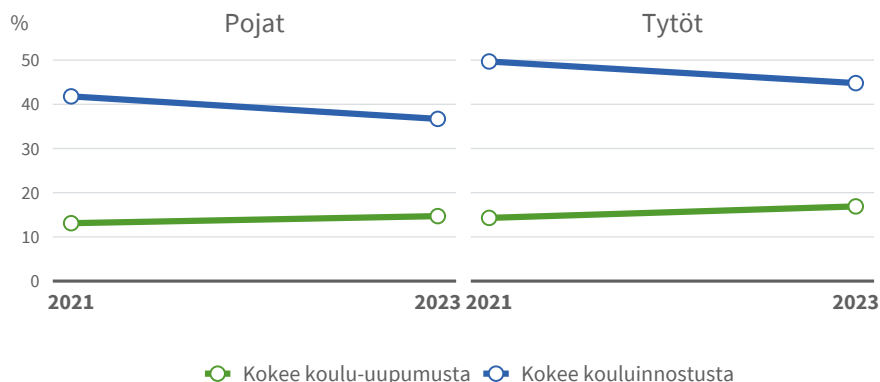


Kuvio 2. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaiden kokemuksia vuorovaikutuksesta koulukavereiden ja opettajien kanssa sekä koulunkäynnistä pitämisestä 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Vuonna 2023 oppilaista 45–49 % oli kokenut voivansa osallistua koulun asioiden suunnitteluun. Koronarajoitusten aikaan vuonna 2021 vastaava osuus oli 42–47 %, kun vuonna 2017 yli puolet (52 %) oppilaista koki voivensa osallistua koulun asioiden suunnitteluun.

Kouluinnostusta kokevien oppilaiden osuus pienentyi vuodesta 2021. Vuonna 2023 kouluinnostusta kertoi kokevansa 37 % pojista ja 45 % tytöistä, kun vuonna 2021 vastaavat osuudet olivat 42 % pojista ja 50 % tytöistä. Kouluinnostuksella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että aamulla tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö tai että koulutehtäviä tehdessä saattaa unohtaa kaiken ympäriltään.

Koulunkäyntiin voi liittyä myös koulu-uupumusta, joka oli yleistynyt hieman niin pojilla (13 prosentista 15 prosenttiin) kuin tytöillä (14 prosentista 17 prosenttiin). Koulu-uupumusta kartoitettiin kysymällä, kuinka usein oppilaat ovat kokeneet tunnetta hukkumisesta koulutyöhön, nukkuvat huonosti kouluasioiden takia, tuntevat menettävänsä kiinnostuksensa koulua kohtaan, miettivät, onko heidän koulunkäynnillään merkitystä tai tuntevat, etteivät pysty koulutyössä samaan kuin ennen. 8–9 prosenttia oppilaista tunsu usein hukkuvansa koulutyöhön, 8–10 % ilmoitti kokevansa usein huonosti kouluasioiden takia, 16–18 % tunsu usein olevansa menettämässä kiinnostuksen koulua kohtaan, 11–14 % miettii usein, onko koulutyöllä merkitystä ja 7–10 % tunsu usein, ettei pysty koulutyössä samaan kuin ennen.



Kuvio 3. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaiden kokemus kouluinnostus ja -uupumus 2021–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Kouluinnostus

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi liittyviä tunteita?" Summaindikaattori muodostuu kolmesta kysymyksen osiosta: 1) Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö, 2) Olen innostunut koulutyöstä, 3) Kun teen koulutehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni. Vastausvaihtoehdot: 1) En juuri koskaan, 2) Muutaman kerran kuukaudessa, 3) Muutamana päivänä viikossa, 4) Lähes päivittäin. Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 3–6 pistettä. Mukana laskennassa ovat vain kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneet. Indikaattori perustuu kouluinnon mittaamiseen kehitettyyn Schoolwork Engagement Inventory (SEI) -kyselylomakkeeseen.

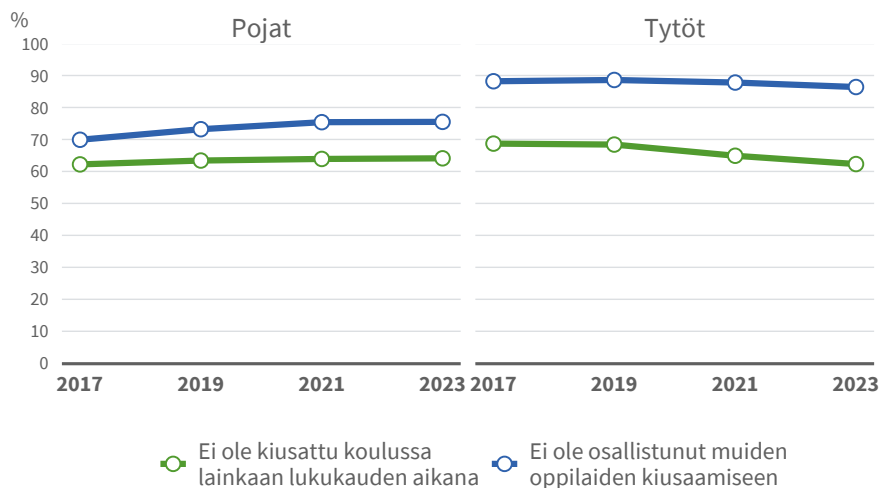
Koulu-uupumus

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi liittyen?" Summaindikaattori muodostuu viidestä kysymyksen osiosta: 1) Tunnen hukkuvani koulutyöhön, 2) Nukun huonosti erilaisten kouluasioiden takia, 3) Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulua kohtaan, 4) Mietin, onko koulunkäynnilläni merkitystä, 5) Tuntuu, etten pysty koulutyössä samaan kuin ennen. Vastausvaihtoehdot: 1) En koskaan, 2) Joskus, 3) Usein. Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=1, 3=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 6–10 pistettä. Mukana laskennassa ovat vain kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneet.

Kiusaamista oli kokenut aiempaa suurempi osa tytöistä

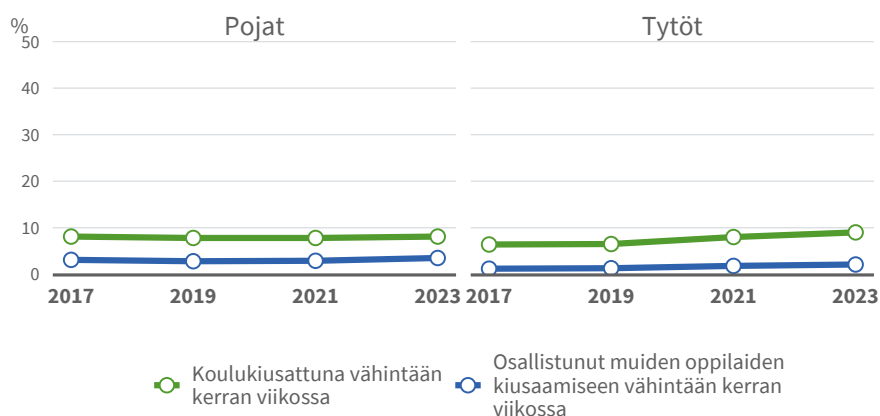
Aiempaa useampi poika ilmoitti, ettei ole osallistunut lukukauden aikana lainkaan muiden oppilaiden kiusaamiseen. Vuonna 2017 näin vastasi 70 % pojista, vuonna 2023 vastaava osuus oli kasvanut 76 prosenttiin. Vuosien 2017–2021 aikana tytöistä 88–89 % ja vuonna 2023 noin 86 % ilmoitti, ettei ole osallistunut lukukauden aikana lainkaan muiden oppilaiden kiusaamiseen.

Suuri osa oppilaista kertoi myös, ettei ole lukukauden aikana tullut lainkaan kiusatuksi. Vuosina 2017–2023 pojista 62–64 prosenttia vastasi, ettei heitä ole kiusattu lainkaan lukukauden aikana. Vuonna 2023 tytöistä 62 % kertoi, ettei heitä ole kiusattu lainkaan lukukauden aikana, kun vuosina 2017–2021 kiusaamista ei ollut kokenut 65–69 prosenttia tytöistä.



Kuvio 4. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat, jotka eivät ole olleet lainkaan mukana kiusaamistilanteissa 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Muiden oppilaiden viikoittaiseen kiusaamiseen osallistumisessa ei tapahtunut merkittävää muutosta vuosina 2017–2023. Pojista 3–4 prosenttia ja tytöistä 1–2 prosenttia kertoi osallistuneensa muiden oppilaiden kiusaamiseen vähintään kerran viikossa. Muutosta ei tapahtunut vuosien 2017–2023 aikana myöskään poikien joutumisessa koulukiusatuksi viikoittain. Kahdeksan prosenttia pojista kertoi joutuneensa koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa. Tyttöjen vähintään viikoittain kokema koulukiusaaminen oli yleistynyt. Vuonna 2017 kuusi prosenttia ja vuonna 2023 jo yhdeksän prosenttia tytöistä kertoi tulleen kiusatuksi vähintään viikoittain.



Kuvio 5. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat, jotka ovat olleet mukana kiusaamistilanteissa vähintään kerran viikossa 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Kiusaamisen määritelmä Kouluterveyskyselyssä

Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen samanvahvuista oppilasta riitelevät.

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän lukukauden aikana?". Vastausvaihtoehdot: 1) useita kertoja viikossa, 2) noin kerran viikossa, 3) harvemmin, 4) ei lainkaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 1 tai 2. Indikaattori perustuu WHO-Koululaistutkimuksen (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) koulukiusaamista koskeviin kysymyksiin.

Koulun aikuisen taholta tapahtuva kiusaaminen

Indikaattori perustuu kysymykseen "onko joku opettajista tai muista koulusi aikuisista kiusannut sinua koulussa tämän luokan aikana?" Vastausohjeessa kerrottiin, että kiusaamisella tarkoitetaan tässä kysymyksessä sitä, että opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva henkilö aiheuttaa sanoilla tai teoilla toistuvasti pahaa mieltä jollekin oppilaalle. Kiusaamista ei kuitenkaan ole esimerkiksi puuttuminen oppilaan omaan häiritsevään käyttäytymiseen tai tehtävien tekemättä jättämiseen.

Vastausvaihtoehdot: 1) useita kertoja viikossa, 2) noin kerran viikossa, 3) harvemmin, 4) ei lainkaan

Yksinäisyyden tunne

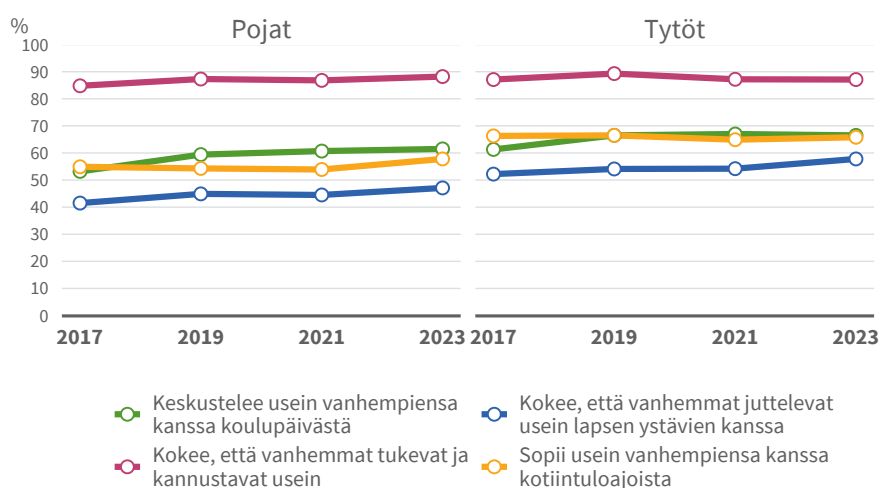
Indikaattori perustuu kysymykseen: "Tunnetko itsesi yksinäiseksi?". Vastausvaihtoehdot: 1) en ollenkaan, 2) joskus, 3) usein. Tarkastelussa ovat ne vastaajat, jotka ovat valinneet vaihtoehdon 3.

Pojista 54 % ja tytöistä 58 % ilmoitti kertoneensa koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta koulun aikuiselle. Oppilailta, jotka ilmoittivat kertoneensa kiusaamisesta koulun aikuiselle, kysyttiin, "Mitä on tapahtunut sen jälkeen, kun olet kertonut kiusaamisesta?" Vastausvaihtoehtoina tähän oli: 1) kiusaaminen on loppunut, 2) kiusaaminen on vähentynyt, 3) kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin, 4) kiusaaminen on pahentunut, 5) en tiedä. Suurin osa (59–63 %) vastasi kiusaamisen loppuneen tai vähentyneen siitä kertomisen jälkeen. Aina kiusaaminen ei lopu, vaikka oppilas on ottanut sen puheeksi. 17 % pojista ja 20 % tytöistä kertoi, että kiusaaminen on jatkunut tai pahentunut siitä kertomisen jälkeen.

Kouluterveyskyselyssä kysyttiin myös "onko joku opettajista tai muista koulusi aikuisista kiusannut sinua koulussa tämän luokan aikana?" Vastausohjeessa kerrottiin, että kiusaamisella tarkoitetaan tässä kysymyksessä sitä, että opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva henkilö aiheuttaa sanoilla tai teoilla toistuvasti pahaa mieltä jollekin oppilaalle. Kiusaamista ei kuitenkaan ole esimerkiksi puuttuminen oppilaan omaan häiritsevään käyttäytymiseen tai tehtävien tekemättä jättämiseen. Pojista 6 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia vastasi opettajan kiusanneen tämän luokan aikana. Muun koulun aikuisen kiusaamisesta tämän luokan aikana kertoi 5 prosenttia pojista ja 4 prosenttia tytöistä.

Lasten ja vanhempien vuorovaikutuksessa ei suuria muutoksia, yksinäisyyden tunnetta hieman aiempaa useammalla lapsella

Lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen avoimuutta kartoitettiin kysymällä, kuinka usein lapset keskustelelevat vanhempiensa kanssa koulupäivästä, sopivat kotiintuloajoista, kuinka usein vanhemmat juttelevat lapsen ystävien kanssa ja kuinka usein vanhemmat tukevat ja kannustavat lasta. Vuonna 2017 vanhempiensa kanssa koulupäivästä keskusteli usein 53–61 % lapsista ja vuonna 2023 62–67 %. Suurin osa (58–66 %) lapsista sopi vanhempiensa kanssa kotiintuloajoista usein ulos lähtiessään. Lapset kokivat vanhempiensa juttelevan lapsen ystävien kanssa aiempaa yleisemmin. Vuonna 2017 pojista 42 % ja tytöistä 52 % koki, että vanhemmat juttelevat usein lapsen ystävien kanssa. Vuonna 2023 vastaava osuus pojista oli 47 % ja tytöistä 58 %. Lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta vastasi, että vanhemmat tukevat ja kannustavat usein. Vain 2 prosenttia pojista ja 4 prosenttia tytöistä vastasi, etteivät he pysty juuri koskaan keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan.



Kuvio 6. Perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisten vuorovaikutus vanhempien kanssa 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

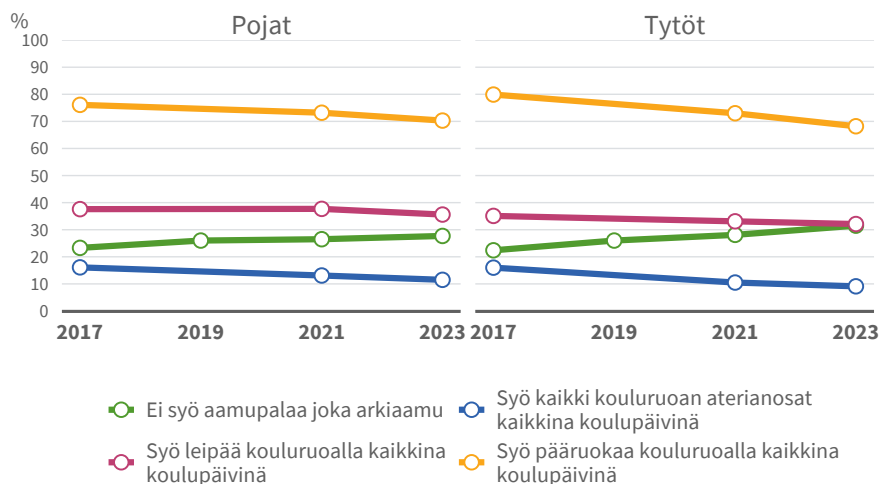
Vertaissuhteilla on suuri merkitys lapselle. Yksinäisyys heikentää hyvinvointia monin tavoin, ja se voi olla sosiaalista (ystäviä ei ole) tai emotionaalista (yksinäisyyden tunne, vaikka kavereita olisikin) (Junttila 2010). Vuonna 2017 itsensä usein yksinäiseksi tuntevia oli 2–3 prosenttia, vuonna 2023 vastaava osuus oli 3–5 prosenttia vastaajista. Vuonna 2023 vain prosentti lapsista vastasi, ettei heillä ole yhtään hyvää ystävää.

Lasten sosiaalista kompetenssia tarkasteltiin Kouluterveyskyselyssä MASK-testin (monita-hoarviointi sosiaalisesta kompetenssista) (Junntila 2006) avulla. Empatiataitoja kartoitettiin väittämällä kaverina olemisesta ja muiden tunteiden huomioimisesta, joita pojista 50 % ja tytöistä 65 % koki osaavansa hyvin. Pojista 27 % ja tytöistä 33 % koki tekevänsä aktiivisesti yhteistyötä muiden oppilaiden kanssa.

Ruokailutottumuksissa huolestuttavaa kehitystä, sähkösavukekokeiluja yhä enemmän

Koululaisten arkirytmistö koostuu kodin, koulun ja vapaa-ajan ravitsemukseen, liikuntaan ja lepoon liittyvistä ratkaisuksista. Ravitsemus-, liikunta- ja unisuositusten mukainen arkirytmistö tukee koulutyötä ja hyvinvointia. Suositusten mukaan 4.–5. luokkalaisten tulisi nukkua 9–11 tuntia vuorokaudessa (Riittävä uni: Käypä hoito -suositus, 2023). Kouluterveyskyselyssä aihetta lähestyttiin oppilaan omasta kokemuksesta käsin kysymällä ”Nukutko mielestäsi tarpeeksi?” Vuonna 2023 lapsista 10–11 % koki, ettei nuku tarpeeksi.

Vuonna 2023 vajaa kolmannes (28–32 %) lapsista vastasi, ettei syö aamupalaa joka arki-aamu. Aamupalan syömättä jättäminen on yleistynyt vuodesta 2017, jolloin 22–23 % lapsista vastasi, ettei syö aamupalaa joka arki-aamu. Myös pääruoan, salaatin tai raasteen, leivän ja kaikkien aterianosien syöminen kouluruoalla on vähentynyt vuodesta 2017. Vuonna 2017 lapsista 76–80 % ilmoitti syövänsä pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, kun vuonna 2023 vastaava osuus oli 68–70 % lapsista. Salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä ilmoitti vuonna 2017 syövänsä 53–63 % lapsista ja vuonna 2023 enää 44–52 %. Myös leivän syöminen kouluruoalla väheni hieman. Kaikkien aterianosien syöminen kaikkina koulupäivinä on yhä harvinaisempaa. Vuonna 2017 lapsista 16 % ilmoitti syövänsä kaikki aterianosat kaikkina koulupäivinä, vuonna 2023 vastaava osuus oli enää 9–12 % lapsista.



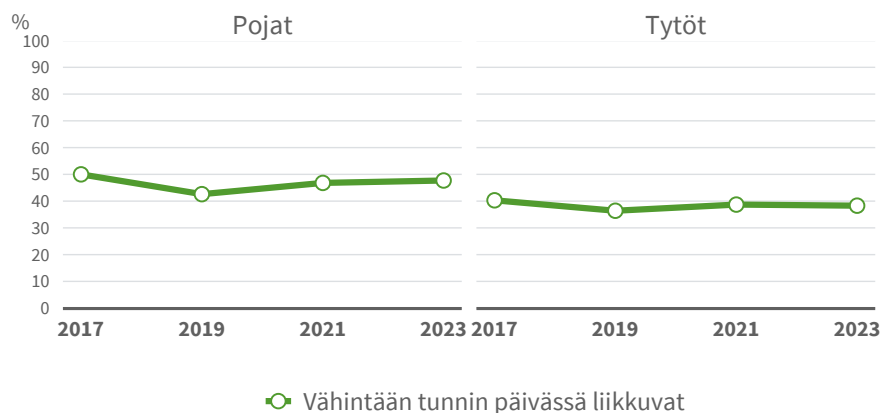
Kuvio 7. Perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisten aamupalan, kouluruoan ja sen aterianosien syömisyyden yleisyys 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

4.–5. -luokkalaisten kysyttiin ensimmäistä kertaa mielipiteitä koululounaasta, sen tarjoiluajasta, riittävydestä, laadusta ja mausta. Kolme neljästä lapsesta oli sitä mieltä, että koululounaan syömiseen on varattu tarpeeksi aikaa ja tarjoiluajan koki sopivaksi 83 % lapsista. 85 % lapsista koki, että koululounasta on tarjolla riittävästi. Koululounaan laatua piti hyvänä 58 % oppilaista ja maultaan hyväksi sen arvioi 57 % oppilaista.

Suosituksen mukainen hampaiden harjaaminen oli yleistynyt vuodesta 2017, jolloin 27 % tytöistä ja 41 % pojista vastasi harjaavansa hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä. Vuonna 2023 vastaava osuus tytöistä oli 25 % ja pojista 35 %.

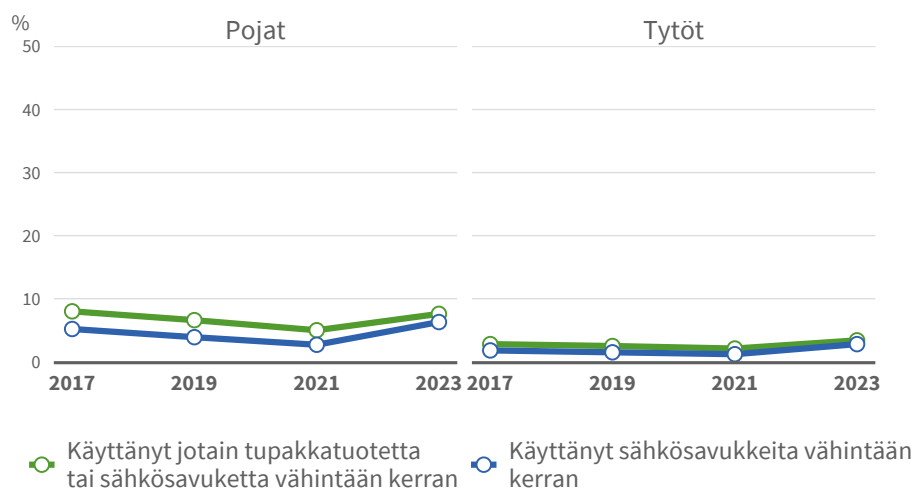
Liikkumista kartoitettiin kysymyksellä ”Mieti kaikkea liikkumistasi viimeksi kuluneen 7 päivän aikana. Kuinka monena päivänä olet liikkunut ainakin tunnin päivässä?”. Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) 0 päivänä, 2) 1 päivänä, 3) 2 päivänä, 4) 3 päivänä, 5) 4 päivänä, 6) 5

päivänä, 7) 6 päivänä, 8) 7 päivänä. Vuonna 2017 puolet pojista ja 40 % tytöistä vastasi liikkuheensa ainakin tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Vuonna 2023 vastaava osuus oli 48 % pojista ja 38 % tytöistä.



Kuvio 8. Liikkumisen yleisyys perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisilla 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Tupakkatuotteiden tai sähkösavukkeiden kokeilu ja käyttäminen vähenivät vuodesta 2017 vuoteen 2021, mutta yleistyivät vuonna 2023 samalle tasolle kuin vuonna 2017. Pojista 8 prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia vastasi käyttäneensä jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran vuonna 2023. Vastaava kehitys koskee myös pelkkiä sähkösavukekokeiluja ja niiden käyttöä. Vuonna 2017 sähkösavukkeita vastasi käyttäneensä vähintään kerran 5 prosenttia pojista ja 2 prosenttia tytöistä. Vuonna 2021 näin vastasi 3 prosenttia pojista ja prosentti tytöistä. Vuonna 2023 osuudet olivat kasvaneet 6 prosenttiin pojista ja 3 prosenttiin tytöistä.

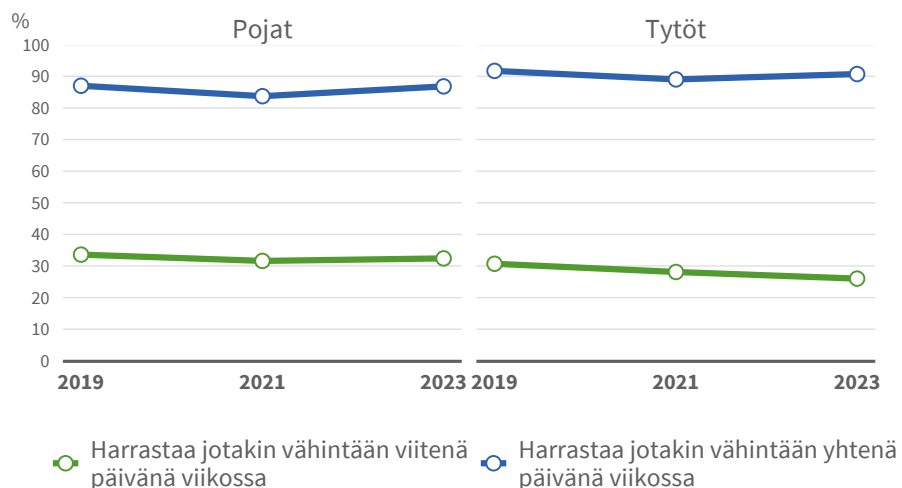


Kuvio 9. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun ja käyttämisen yleisyys perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisilla 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Useimmilla lapsilla oli harrastus

Kouluterveyskyselyssä 4.–5. -luokkalaisilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat jotakin. Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) 6–7 päivänä viikossa, 2) 5 päivänä viikossa, 3) 3–4 päivänä viikossa, 4) 1–2 päivänä viikossa, 5) harvemmin. Vuonna 2023 valtaosa (87 % pojista ja 91 % tytöistä) vastasi harrastavansa jotain vähintään yhtenä päivänä viikossa. Vähintään yhtenä päivänä viikossa harrastavien lasten osuus oli noussut takaisin koronapandemiaa

edeltäneelle tasolle vuoden 2021 pienen notkahduksen jälkeen. Vähintään viitenä päivänä viikossa jotain harrastavien lasten osuus pieneni myös hieman vuodesta 2019 vuoteen 2021. Vuonna 2023 vähintään viitenä päivänä viikossa harrastavien poikien osuus oli sama (32 %) kuin vuonna 2021, tyttöjen osuus pieneni edelleen hieman 26 prosenttiin.



Kuvio 10. Harrastamisen yleisyys perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisilla 2019–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

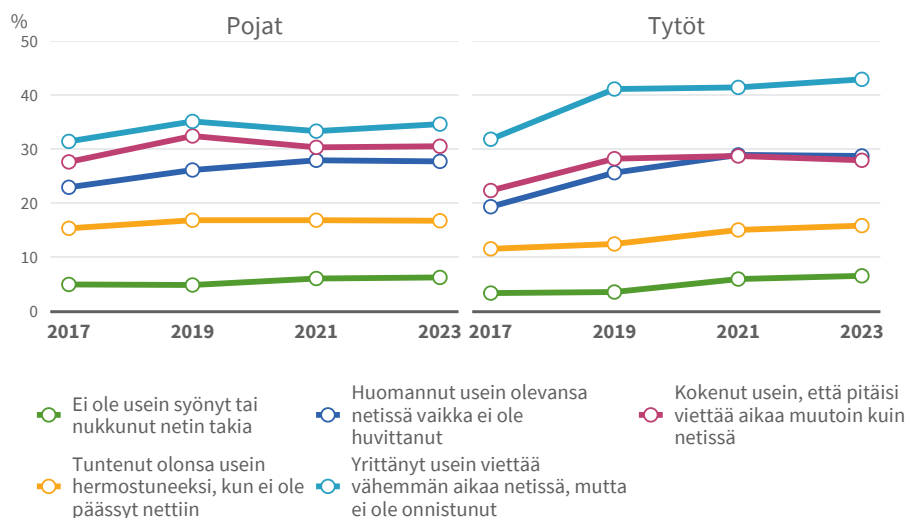
Yhä useampi tyttö epäonnistunut netin käytön vähentämisessä, seksuaalinen häirintä netissä aiempaakin yleisempää

Suuri osa lapsista ja nuorista käyttää nettiä. Digitaalisten oppimateriaalien yleistyttyä oppilaat käyttävät tietokonetta ja nettiä opiskeluun enemmän kuin aiemmin. Kun käytetään myös sosiaalista mediaa, pelataan, katsotaan videoita ja muita sisältöjä, netin äärellä saatetaan viettää päivittäin pitkiä aikoja.

Kouluterveyskyselyssä netti rajattiin tarkoittamaan erilaisilla laitteilla (esimerkiksi puhelin, tabletti, tietokone ja televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, videoita tai ohjelmia, verkkopalveluja sekä sosiaalista mediaa. Liiallista netin käyttöä kartoitettiin Excessive Internet Use (EIU)-mittarilla (Škařupová, Ólafssona, Blinka 2015).

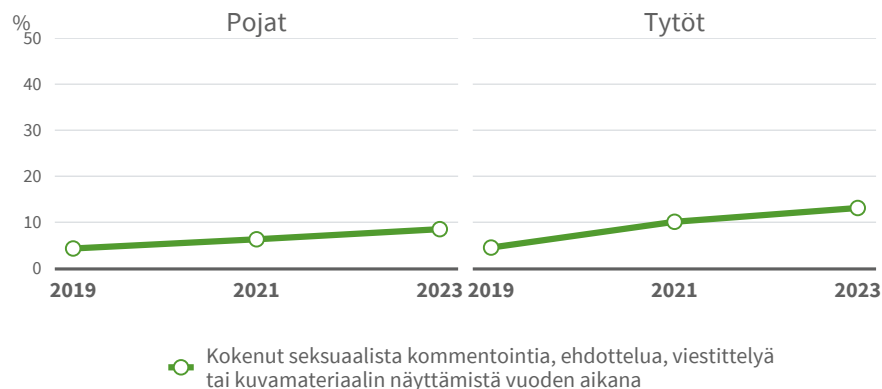
Niiden lasten ja erityisesti tyttöjen osuus, jotka vastasivat myöntävästi liiallista netin käyttöä koskeviin kysymyksiin, oli kasvanut vuodesta 2017. Vuonna 2017 tytöistä 32 % kertoi yrittäneensä viettää netissä vähemmän aikaa siinä onnistumatta. Vuonna 2023 vastaava osuus tytöistä oli kasvanut 43 prosenttiin. Poikien vastaava osuus oli tuona aikana kasvanut 31 prosentista 35 prosenttiin. Myös kokemus siitä, että tulisi viettää aikaa muutoin kuin netissä oli yleistynyt. Vuonna 2017 tytöistä 22 % ja pojista 28 % vastasi kokeneensa hyvin tai melko usein, että pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä. Vuonna 2023 osuudet olivat kasvaneet 28 prosenttiin tytöistä ja 31 prosenttiin pojista.

Lapset huomasivat myös aiempaa yleisemmin olevansa netissä, vaikka se ei heitä huvita. Vuonna 2017 näin vastasi 19 % tytöistä ja 23 % pojista. Vuonna 2023 vastaavat osuudet olivat 29 % tytöistä ja 28 % pojista. Niiden lasten osuus, jotka vastasivat tunteneensa olonsa usein hermostuneiksi, kun eivät olleet päässeet nettiin kasvoi tarkasteltuina vuosina 12–15 prosentista 16–17 prosenttiin. Syömisen tai nukkumisen kärsiminen netin takia oli harvinaista, mutta kuitenkin 6–7 prosenttia lapsista vastasi vuonna 2023, että ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia. Osuus oli kasvanut vuoden 2017 3–5 prosentista.



Kuvio 11. Liialliseen netin käyttöön liittyvien ilmiöiden yleisyys perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisten keskuudessa 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Netinkäyttöön liittyy myös seksuaalista häirintää. Oppilaiden kertomaa seksuaalista kommentointia ja ehdottelua on tapahtunut muutenkin, kuin netin kautta, mutta todennäköisesti viestit ja kuvamateriaali liittyvät useimmiten digiviestimien välityksellä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana oli kokenut aiempaa useampi lapsi. Vuonna 2019 näitä kertoi kokeneensa viimeisen vuoden aikana 4 prosenttia pojista ja 5 prosenttia tytöistä. Vuonna 2023 vastaavat luvut olivat 9 prosenttia pojista ja 13 % tytöistä.

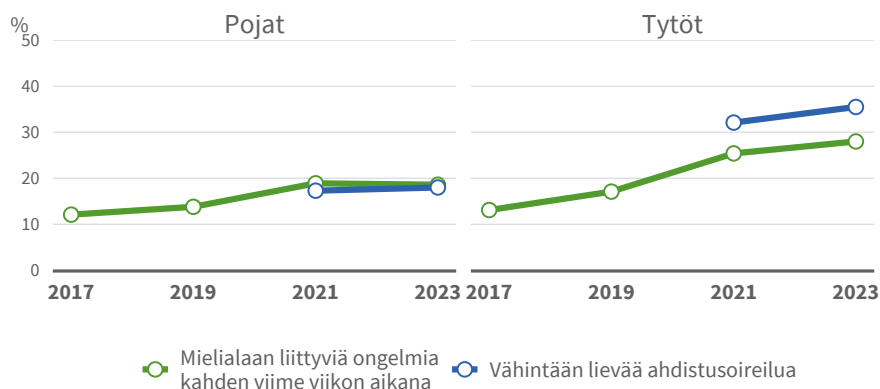


Kuvio 12. Seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana kokeneet peruskoulun 4.–5. -luokkalaisten keskuudessa 2019–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Perheissä koettu henkinen väkivalta yhä yleisempää, tyttöjen mielialaongelmien yleistyminen jatkui

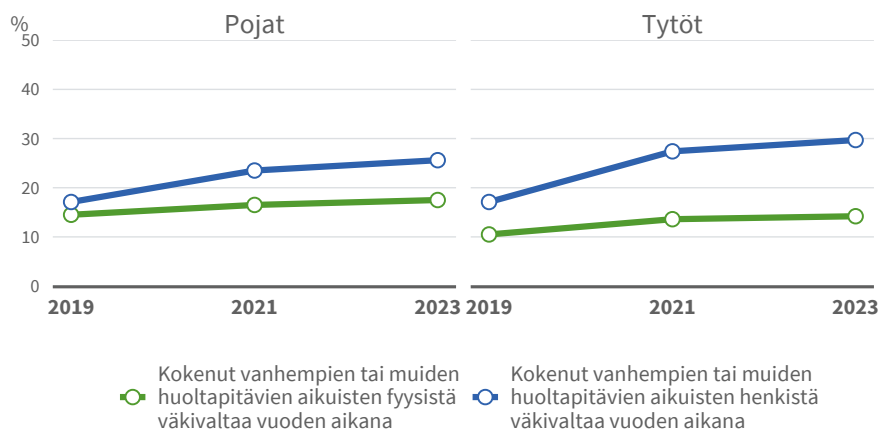
4.–5. luokkalaisten mielen hyvinvointia kartoitettiin MFQ-kyselylomakkeen (Moods and Feelings Questionnaire) kysymyksiin (Costello & Angold 1988) sekä lasten ahdistuneisuussmittariin (The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, SCARED) perustuvien kysymyksiin (Birmaher et al. 1999). Mielialaan liittyvät ongelmat ovat yleistyneet vuodesta 2017 alkaen. Pojilla tilanne näyttää tasaantuneen vuoden 2021 tasolle, mutta tytöillä yleistyminen jatkui yhä. Vuonna 2017 mielialaan liittyviä ongelmia kahden kyselyyn vastaamista edeltävän viikon aikana oli kokenut 12 % pojista ja 13 % tytöistä. Vuonna 2023 vastaavat osuudet olivat 19 % pojista ja 28 % tytöistä. Ahdistuneisuussmittari oli

Kouluterveyskyselyssä ensimmäisen kerran vuonna 2021, jolloin vähintään lievää ahdistusoireilua koki 17 % pojista ja 32 % tytöistä. Vuonna 2023 vastaavat osuudet olivat 18 % pojista ja 36 % tytöistä.



Kuvio 13. Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana kokeneet (2017–2023) ja vähintään lievää ahdistusoireilua kokeneet (2021–2023) peruskoulun 4. ja 5. -luokkalaisten (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Perheissä koettu väkivalta oli yleistynyt. Vuonna 2019 vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten henkistä väkivaltaa oli vuoden aikana kokenut 17 % lapsista. Vuonna 2023 vastaavaa osuus oli 26 % pojista ja 30 % tytöistä. Myös fyysisen väkivallan kokemukset perheissä olivat yleistyneet hieman. Vuonna 2019 vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten fyysistä väkivaltaa oli vuoden aikana kokenut 15 % pojista ja 11 % tytöistä. Vuonna 2023 vastaavat osuudet olivat 18 % pojista ja 14 % tytöistä.

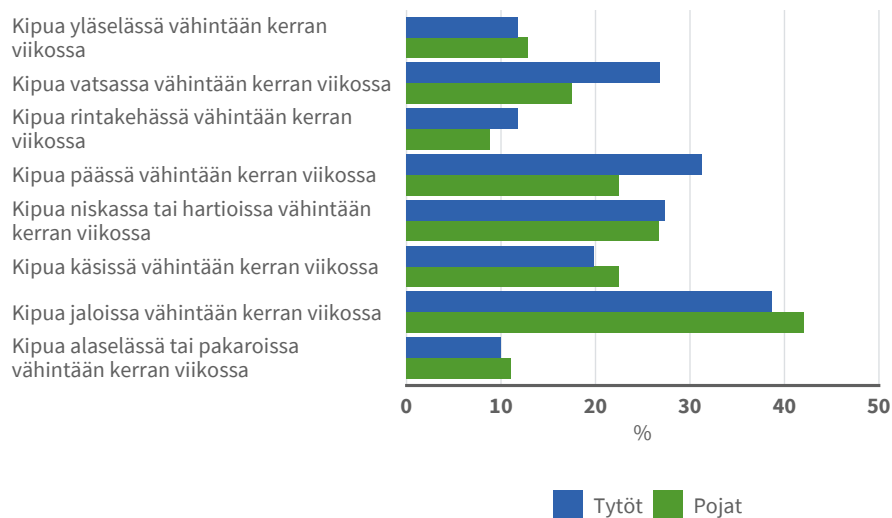


Kuvio 14. Vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten henkistä ja fyysistä väkivaltaa vuoden aikana kokeneet peruskoulun 4. ja 5. -luokkalaisten 2019–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Viikoittaisia monipaikkakipuja oli kokenut useampi kuin joka neljäs

Monipaikkakipu, eli kivun tunteminen toistuvasti useassa eri kehon osassa, kertoo oppilaiden hyvinvoinnin haasteista ja vaikuttaa heidän koulutyöhönsä. Vuonna 2023 Kouluterveyskyselyssä kysyttiin ensimmäistä kertaa kivuista eri puolilla kehoa. Vähintään viikoittaista kipua vähintään kolmessa paikassa ilmeni 29 prosentilla tytöistä ja 26 prosentilla pojista. Yleisimpiä viikoittaiset kivut olivat jaloissa (pojista 42 prosentilla, tytöistä 39 prosentilla). Myös viikoittainen pääkipu oli yleistä, erityisesti tytöillä (31 prosentilla, pojista 23 prosentilla). Myös viikoittaiset vatsakivut olivat tytöillä yleisempiä (27 %) kuin pojilla (18 %). Niska- ja hartiakivuista kärsi viikoittain reilu neljännes ja kivuista käsissä reilu viidennes.

lapsista. Viikoittaisia kipuja alaselässä tai pakaroissa, rintakehässä tai yläselässä koki keskimäärin joka kymmenes vastaaja.



Kuvio 15. Viikoittaisten kipujen yleisyys peruskoulun 4. ja 5. -luokkalaisilla 2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Johtopäätöksiä

Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että suurin osa 4.–5. -luokkalaista voi hyvin. Useimmat kokevat vanhempiensa tukevan ja kannustavan heitä usein. Ystäviä oli lähes kaikilla. Kuitenkin osa lapsista kokee esimerkiksi koulu-uupumusta, ahdistuneisuutta ja kipuja. Merkittävä osa lapsista kokee, ettei nuku tarpeeksi, aamupala jää syömättä ja yritykset vähentää netissä oloaika eivät ole onnistuneet.

Tulosten perusteella elintapoihin liittyvää ohjausta ja tukea tulee vahvistaa lasten ja perheiden palveluissa. Tuen tulisi kohdistua sekä suoraan lapsille että heidän vanhemmilleen, jotka tekevät alakouluikäisten elintapoihin vaikuttavia päätöksiä, kuten ostavat ja valmistavat ruuan sekä ohjaavat uni- ja liikuntatottumuksissa. Lapsille ja perheille suunnatun terveystieteiden tulee olla myönteistä vahvistamista, innostamista terveellisempiin valintoihin ja hyvinvointia tukevien elintapojen hyvää tuovan vaikutuksen omakohtaista huomaamista.

Hyvinvointia tukevan arkirytmien ja terveellisten elintapojen löytymiseksi sekä lapsia että vanhempia tulisi tukea rajojen asettamisessa ja nopean tyydytyksen tuovien asioiden korvaamisessa pidemmällä tähtäimellä hyvinvointia tuovilla asioilla. Tottumusten muuttaminen ei ole helppoa. Perheiden tapoja ja ratkaisuja ei voi luokitella moralisoiden mustavalikoisesti hyväksi ja pahoiksi, vaan elämäntilanne ja yksilölliset tarpeet usein määrittävät ratkaisuja. Esimerkiksi koulumatkan kulkeminen moottoriajoneuvolla voi joskus olla välttämätöntä arjen sujuvuuden tai lapsen turvallisuudentunteen takia, vaikka suositeltavampaa olisikin kulkea koulumatka kävellen tai pyörällä arkielämän hyötyjen vuoksi.

Terveellisille elintavoille voidaan tarjota tukea kouluuyhteisössä, harrastuksissa ja yhteiskunnallisen päätöksenteon avulla, joilla mahdollistetaan hyvinvointia tukevia valintoja. Esimerkiksi koululounaan syömisen houkuttelevuutta voidaan tukea kehittämällä sen makua, laatua, sille varattua aikaa ja ympäristöä oppilaiden toiveita ja tarpeita huomioiden. Se kannattaa, sillä säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokailu tukee oppimista, keskittymistä ja jaksamista ja toisaalta ehkäisee esimerkiksi pääkipuja, väsymystä ja levottomuutta. Perusopetuslain 31§ velvoittaa tarjoamaan opetukseen osallistuvalla jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetyn ja ohjatun, täysipainoisen maksuttoman aterian. Kouluruokailu on osa terveystieteiden ja sen tulisi olla keskeinen osa koulupäivää ja tukea oppilaiden ymmärrystä ruoan, yhdessäolon ja ruokataidon merkityksestä hyvinvoinnin edistäjinä. Harrastuksissa voidaan muistuttaa päivärhythmiä, levon ja liikunnan

sekä ruokailun merkityksestä ja tuottaa myönteisen vuorovaikutuksen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksia, mikä tukee myös mielialaa ja innostaa jatkamaan harrastamista. Harrastusten ilmapiiriillä on merkitystä, sillä ne tavoittavat useimmat lapset. Vaikka korona-aikana huoli erityisesti lasten ja nuorten harrastamisesta oli suuri, harrastaminen ei kuitenkaan ole Kouluterveyskyselyn mukaan juuri vähentynyt. Vastaavaan tulokseen tultiin myös vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, jonka mukaan edelleen yhdeksän kymmenestä lapsesta ja nuoresta kertoo harrastavansa jotakin (Aapola-Kari ym. 2022).

Vuonna 2023 Kouluterveyskyselyssä kysyttiin uudella kysymyksellä lasten kokemuksia kiviästä. 4. ja 5. -luokkalaisilla olivat yleisiä todennäköisesti liikunnan harrastamisen aiheuttamat kivut jaloissa (lihaskivut, vammat jne.). Esille tulivat myös todennäköisesti liian vähäiseen liikkumiseen liittyvät kivut, kuten niska-hartia- ja pääkivut, joilla on Pirneksen (2023) mukaan yhteys myös runsaaseen ruutuaikaan.

4. ja 5. -luokkalaisista selvästi aiempaa suurempi osuus oli kokenut henkistä väkivaltaa vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten taholta. Myös fyysistä väkivaltaa oli kokenut hieman aiempaa suurempi osa 4. ja 5. -luokkalaisista. Perheissä tapahtuva väkivalta on tullut esille myös muissa viime vuosien tutkimuksissa ja selvityksissä. Lapsiuhritutkimuksessa (2022) kuudesluokkalaisilla kaikki vanhempien taholta koetut henkisen ja vakavan perheväkivallan muodot ovat yleistyneet tilastollisesti merkitsevästi vuodesta 2013. Esimerkiksi vanhempien taholta koettu tyrkkiminen, töniminen ja ravistelu oli yleisempää vuonna 2022 kuin aiemmissa tiedonkeruissa. (Mielityinen ym. 2023, 46–47.) Lastensuojelun Keskusliiton vuoden 2021 selvityksessä alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmilta kysyttiin kurituskeinoista, joista kovakourainen kiinni tarttuminen, retuuttaminen ja väkivallalla uhkailu ovat lisääntyneet. Vuonna 2017 14 prosenttia vanhemmista piti kovakouraisesti kiinni tai retuutti lastaan, vuonna 2021 määrä oli jo 32 prosenttia. Väkivallalla uhkailu taas on noussut 15 prosentista 17 prosenttiin. Samasta tutkimuksesta selviää myös, että suomalaisten tietoisuus kuritusväkivallan lainvastaisuudesta on hieman heikentynyt ja suhtautuminen henkisen ja fyysisen väkivallan käyttämiseen on muuttunut hieman sallivammaksi. Miehet suhtautuvat naisia hyväksyvämmiin kuritusväkivaltaan. (Paasivirta ym. 2021). On tärkeää jatkaa tiedon välittämistä siitä, että kuritusväkivalta on Suomessa lainvastaista.

Seksuaalirikoslainsäädännön kokonaisuudistus tuli voimaan 1. tammikuuta 2023 (Rikoslain 20 luku: Seksuaalirikoksista (723/2022)). On tärkeää jatkuvasti tiedottaa lapsiin kohdistuvan seksuaalisen häirinnän lainvastaisuudesta. Lapsille on tärkeää kertoa siitä, että ahdistavasta kohtelusta tulee kertoa luotettavalla aikuisille. Kouluterveyskyselyn mukaan seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana oli kokenut yhä suurempi osuus lapsista.

Kouluterveyskyselyssä seurataan myös lasten kokemuksia kiusaamisesta. Vuonna 2023 tytöistä yhä suurempi osuus oli kokenut kiusaamista vähintään viikoittain. Kiusaamisen vastaista työtä oppilaitoksissa tulee tehdä pitkäjänteisesti, kiusaamiseen puuttumiseen on käytössä menetelmiä ja kiusaamisen tunnistamisen keinoja (Opetushallitus 2023). Kouluterveyskyselyn aiemmissa tiedonkeruissa 4. ja 5. -luokkalaisista vain hyvin pieni osuus oli tuntenut itsensä yksinäiseksi, mutta vuonna 2023 osuus oli jo 3–5 prosenttia vastaajista. Kouluissa ja kotona on tärkeää seurata ja tukea alakoululaisten kaverisuhteita, sillä yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät esimerkiksi yläkouluikäisillä. Vuonna 2023 tarkasteltiin lasten sosiaalista kompetenssia MASK-testin itsearviointiosion (Junttila 2006) avulla. Pojista 50 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia koki itsellään olevan hyvät empatiataidot. Pojista 27 prosenttia ja tytöistä 33 prosenttia koki yhteistyötaitojensa olevan hyvät. Näyttää siltä, että koulussa tehtävä yhteistyötaitojen harjoittelu on tarpeellista ja lapsia kannattaisi kuulla yksilöinä siinä, millaisia taitoja heistä itse kukin pitäisi tärkeänä harjoitella.

Lähteet

- Aapola-Kari S. (toim.) 2022. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2022/>
- Birmaher et al. 1999. Psychometric Properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): a replication study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38(10), 1230–1236.
- Costello, E. J. & Angold, A. 1988. Scales to assess child and adolescent depression: Checklists, screens, and nets. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27(6), 726–737. 10.1097/00004583-198811000-00011
- Junttila et al. 2006. Multisource Assessment of Social Competence. *Educational and Psychological Measurement*. Volume 66 Number 5 October 2006, 874-895.
- Junttila N. 2010. Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto.
- Mielityinen, L., Hautamäki, V., Fagerlund, M. & Ellonen, N. 2023. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022: Määrät, piirteet ja niiden muutokset 1988–2022. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2023: 5. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7158-5>
- Opetushallitus. 2023. Kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja väkivallan ehkäiseminen. <https://www.oph.fi/ei-kaikelle-vakivallalle>
- Paasivirta, A. (toim.) 2021. Kovemmin käsin Suomalaisen kasvatusasenteet ja kuritusväkivallan käyttö 2021. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 7/2021. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2021/10/Kovemmin-kasin-Suomalaisen-kasvatusasenteet-ja-kuritusvakivallan-kaytto-2021.pdf>
- Pirnes, K. 2023. Neck and shoulder pain in school-aged children with special reference to physical activity, sedentary time, and physical fitness characteristics. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/86313>
- Riittävä uni: Käypä hoito -suositus. Timo Partonen. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim, 2020 (viitattu 06.06.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Rikoslain 20 luku Seksuaalirikoksista (723/2022). Finlex.
- Škařupová K, Ólafsson K, Blinka L 2015. Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*. Volume 53, December 2015, Pages 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.047>

Tämän julkaisun viite:

Matikka A, Helenius J, Ervasti E (2023) Vanhempien tukea tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten arjessa ja myös terveellisten elintapojen vahvistamisessa. Kouluterveyskysely 2023. Tutkimuksesta tiiviisti 47/2023. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-408-153-5 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-153-5>