

Kouluterveys- kysely 2019

Katsaus Helsingin tuloksiin

Suvi Määttä



Tilastoja
2019:13

Helsinki

Tiedustelut

Suvi Määttä, p. 040 588 7891
etunimi.sukunimi(at)hel.fi

Julkaisija

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitutkimus ja -tilastot

Osoite

PL 550, 00099 Helsingin kaupunki
(Siltasaarenkatu 18–20 A)

Puhelin

09 310 36377

Internet

www.hel.fi/kaupunkitieto

Tilaukset, jakelu

p. 09 310 36293
kaupunkitieto.tilaukset@hel.fi

Kuviot ja taitto

Lotta Haglund

Verkossa

ISSN 2489-4311

Sisällys

Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika	5
Tyytyväisyys elämään.....	6
Harrastukset ja vapaa-aika	7
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet	9
Koettu terveys.....	10
Liikkuminen	10
Ruokatottumukset, uni ja ylipaino	11
Päihteiden käyttö	12
Netin käyttö	16
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö.....	17
Mielialan ailahtelut ja ahdistuneisuus	18
Yksinäisyys, ystävät ja perhe	19
Väkivalta ja häirintä.....	21
Koulunkäynti ja kouluympäristö.....	23
Koulunkäynnistä pitäminen ja koulu-uupumus	24
Koulukiusaaminen ja siihen puuttuminen	25
Avun ja tuen saaminen koulussa	26
Vaikutusmahdollisuudet ja osallistuminen koulun toimintaan	26
Yhteenveto.....	28

Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimesta. Kysely tuottaa monipuolista kuntakohtaista seurantatietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja avun saannista. Tuloksia voidaan hyödyntää osana kaupungin toiminnan suunnittelua ja päätöksentekoa. Vuoden 2019 kyselyn tulokset julkaistiin 17.9.2019.

Tulokset ovat avoimesti saatavilla tulospalvelussa: www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

Tässä tilastokatsauksessa esitellään helsinkiläisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tilaa kouluterveyskyselyn pohjalta. Katsauksessa tarkastellaan keskeisiä lasten ja -nuorten hyvinvoinnin ja terveyden indikaattoreita ja tehdään vertailua edellisiin vuosiin. Tämän julkaisun tiedot on poimittu THL:n tulospalvelusta syyskuussa 2019.

Helsingissä 221 koulua ja oppilaitosta osallistui kouluterveyskyselyyn vuonna 2019. Kyselyyn vastasi perusopetuksen 4.- ja 5.-luokan oppilaat ja heidän huoltajansa, 8.- ja 9.-luokan oppilaat sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Taulukossa 1 on nähtävillä tarkemmat vastausmäärät oppiasteittain. Vastausmäärät vaihtelevat kysymyksittäin. Huoltajien vastauksia ei ole vielä käytettävissä. Ammatillisten oppilaitosten vastausmäärä jää huomattavasti alhaisemmaksi edeltäviin vuosiin verrattuna Helsingissä. Tämä vaikeuttaa osittain tulosten vertailtavuutta aiempiin vuosiin ja muihin oppiasteisiin; voi olla, että valikoitunut joukko ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista on vastannut kyselyyn tänä vuonna.

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn vastausmäärät Helsingissä vuonna 2019 oppiasteittain ja vertailuna vuoden 2017 vastaavat lukemat

Oppiaste	Vastausmäärä 2019	Kattavuus 2019, %	Vastausmäärä 2017	Kattavuus 2017, %
Perusopetuksen 4.- ja 5.-luokka	9 116	79	7 932	73
Perusopetuksen 8.- ja 9.-luokka	7 519	69	5 125	50
Lukion 1. ja 2. vuosi	5 819	*	3 809	*
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi**	642	*	1 359***	*

*Lukion ja ammattioppilaitosten kattavuutta ei voi arvioida luotettavasti, koska ei ole käytettävissä täsmällistä vuosiluokittaista opiskelijoiden lukumäärätietoa.

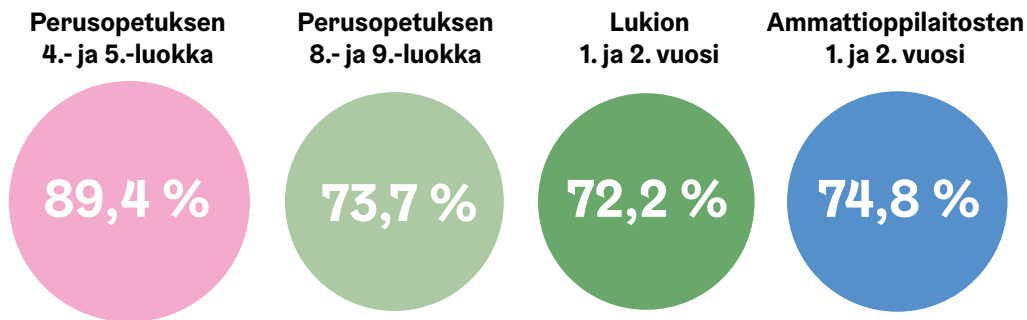
**Kyselyyn osallistuivat ammatillista perustutkintoa opiskelevat alle 21-vuotiaat, vuosina 2017–2019 aloittaneet opiskelijat.

*** Vuonna 2017 osallistui kaikki 1. ja 2. vuoden opiskelijat (iästä riippumatta), jolloin Helsingin kokonaisvastausmäärä oli 2 159. Taulukossa alle 21-vuotiaiden vastaajamäärä.

**Tyytyväisyys
elämään,
harrastukset
ja vapaa-aika**

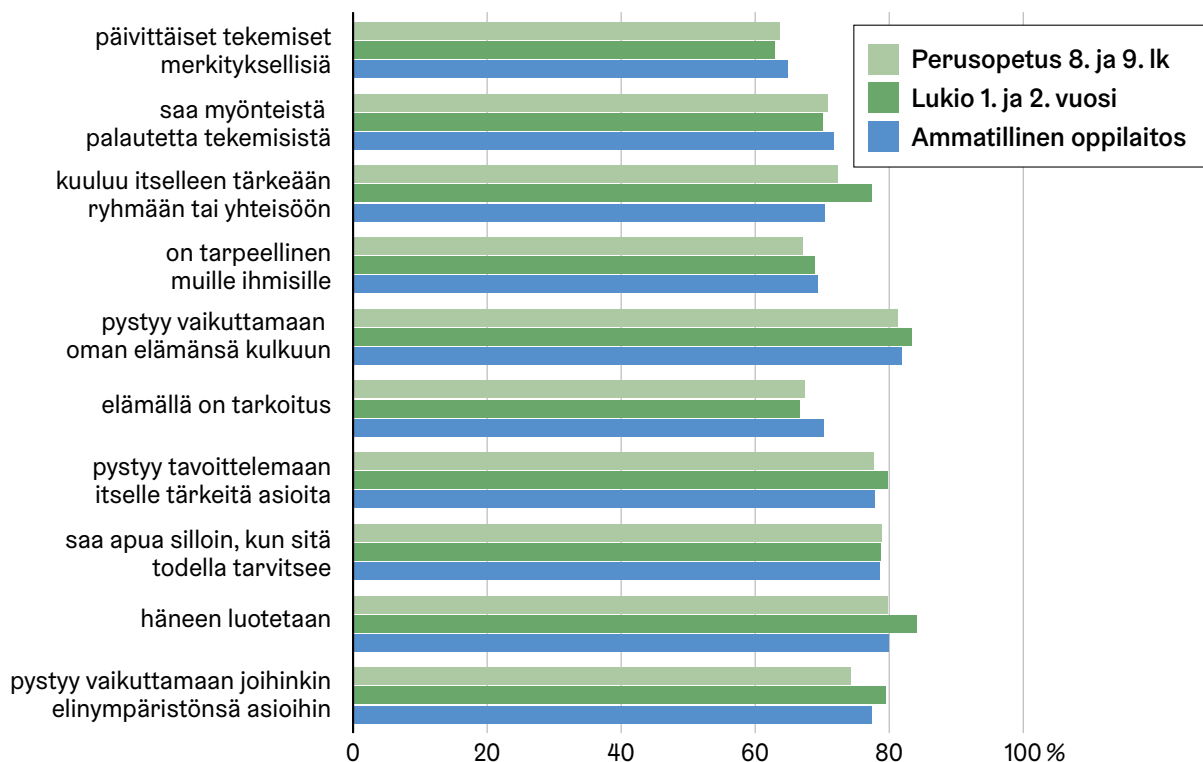
Tyytyväisyys elämään

Tyytyväisyys elämään



Suurin osa helsinkiläislapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä. Alakoululaisista noin 90 prosenttia on erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä eikä eroavaisuuksia ole nähtävissä tyttöjen ja poikien välillä. Muilla oppiasteilla hieman yli 70 prosenttia on tyytyväisiä elämäänsä ja pojat selvästi tyttöjä enemmän. Esimerkiksi 83 prosenttia yläkoululaisista pojista on tyytyväisiä elämäänsä, kun vastaavasti tytöistä 65. Tyytyväisyys elämään on lapsen ja nuoren yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten koettu elämän laatu, onnellisuus, itsetunto ja hyvinvointi. Nuorille ja lapsille tyytyväisyyttä elämään voi lisätä esimerkiksi koulunkäynti, harrastukset ja kaverit, turvallinen perheymäristö sekä asuinalue ja mahdollisuus osallistua koulun toimintaan. Suurin osa helsinkiläisnuorista kokeekin, että pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita. Lisäksi nuoret tuntevat, että heihin luotetaan ja he saavat apua silloin, kun sitä tarvitsee (Kuvio 1).

Kuvio 1. Kokee, että...



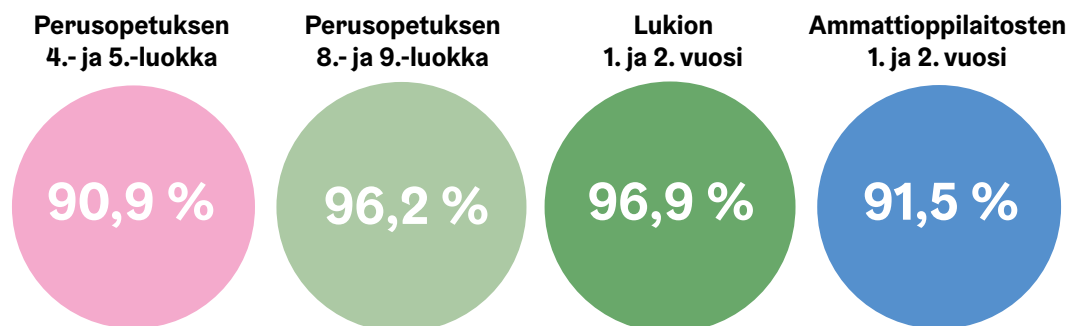
Kysymyksen vastaajamäärät 8.- ja 9.-luokalta 6 897, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 661 ja ammatillisen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 593.

Harrastukset ja vapaa-aika

Harrastukset ovat keskeinen osa nuorten ja lasten vapaa-aikaa. Lähes kaikki helsinkiläislapset ja -nuoret harrastavat jotain vähintään kerran viikossa. Tänä vuonna nuorten harrastuneisuutta kysyttiin laajemmin kuin aiemmin. Harrastuskysymys koostui 15 vapaa-ajanviettotavasta sisältäen esimerkiksi liikunnan, pelaamisen mobiililaitteella tai tietokoneella, näyttölemisen, koodaamisen tai elokuvateatterissa käymisen. Alakoululaisilta tieto perustuu kysymykseen, kuinka usein harrastaa jotain. Yleisen harrastamiskysymyksen lisäksi alakoululaisilta kysyttiin tarkemmin taiteen ja kulttuurin harrastamisesta. Alakoululaisista suurin osa harrastaa taidetta vähintään kerran viikossa, tytöistä peräti 90 prosenttia. Alakoululaisten taideharrastus on yleisempää kuin koko maassa. Runsas kolmannes yläkoululaisista ja lukiolaisista harrastaa taidetta omatoimisesti vapaa-ajalla ja joka viidennes ammatillisen koulutuksen opiskelijoista.

Yläkoululaisista noin 61 prosenttia harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla viikoittain, lukiolaisista noin 45 prosenttia ja vastaavasti ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin 35. Puolestaan 71 prosenttia yläkoululaisista harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain, lukiolaisista 73 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 65. Ammatillisen koulutuksen pojat harrastavat liikuntaa ohjatusti ja omatoimisesti enemmän kuin tytöt. Muilla oppiasteilla tytöt ja pojat harrastavat ohjattua liikuntaa yhtä usein, mutta pojat harrastavat liikuntaa useammin omatoimisesti. Ohjatun liikunnan harrastaminen on yleisempää Helsingissä kuin koko Suomessa, mutta omatoiminen liikunta hieman harvinaisempaa.

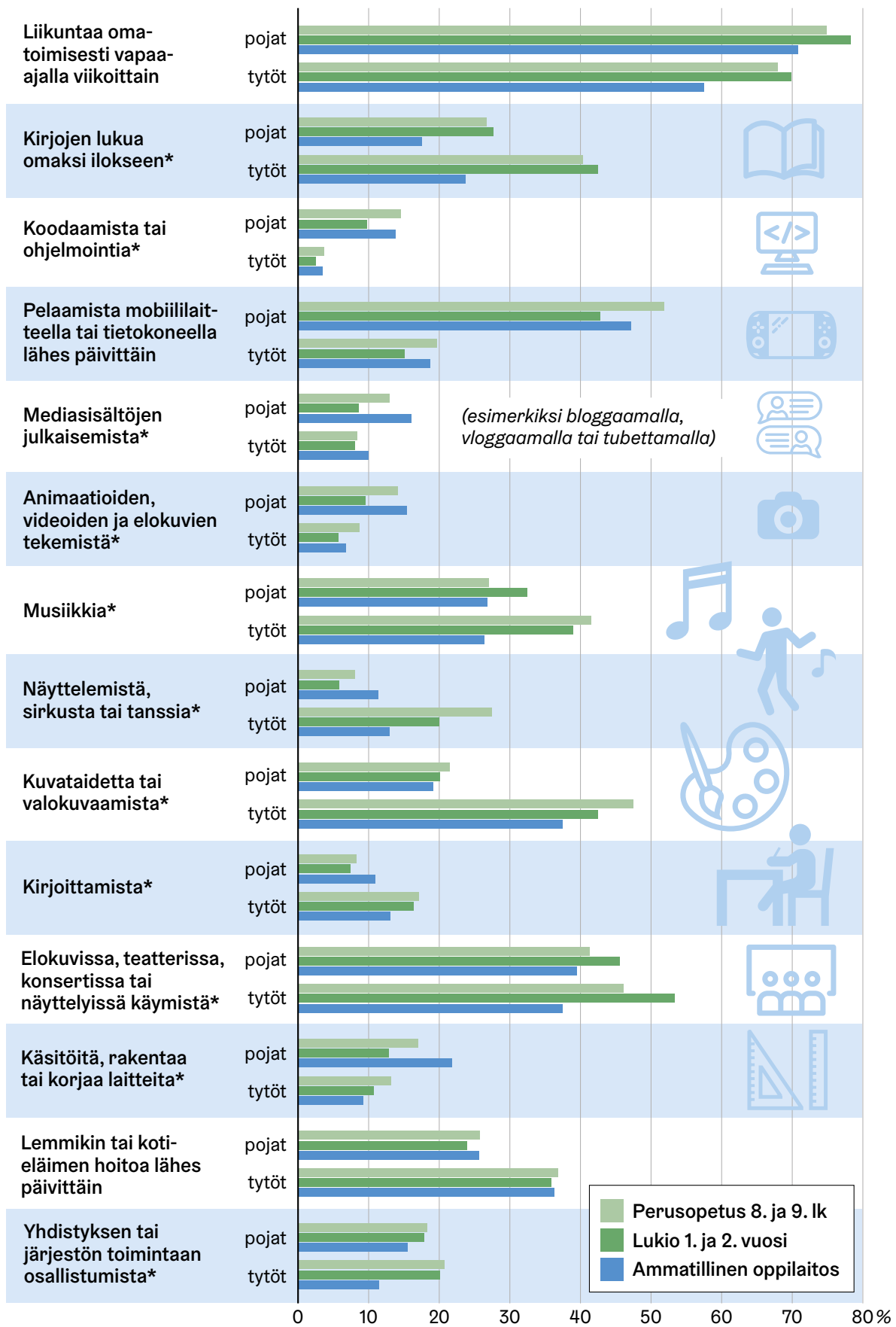
Harrastaa jotain vähintään kerran viikossa



Nuorten harrastukset ovat sukupuolittuneet (Kuvio 2). Pojat liikkuvat, koodaavat tai ohjelmoivat, pelaavat mobiililaitteella tai tietokoneella, julkaisevat mediasisältöä sekä tekevät videoita ja animaatioita enemmän kuin tytöt. Tytöt taas lukevat, kirjoittavat, hoitavat lemmikkiä, harrastavat näyttölemistä, musiikkia tai kuvataidetta enemmän kuin pojat. Elokuvissa, teatterissa tai näyttelyissä käyminen on yhtä yleistä. Noin kolme prosenttia yläkoululaisista, neljä prosenttia lukiolaisista ja seitsemän prosenttia ammattioppilaitosten opiskelijoista pelaa rahapelejä viikoittain.

Puolet nuorista riippumatta oppiasteesta tietää asuinalueensa harrastusmahdollisuuksista. Noin kolmanneksen mielestä omalla asuinalueella on myös mielenkiintoista vapaa-ajan toimintaa sekä riittävästi oleskelutiloja nuorille. Noin kolmannes ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista kokee harrastukset liian kalliina. Yläkoululaisista ja lukiolaisista noin viidennes kokee harrastukset liian kalliina.

Kuvio 2. Harrastaa...



* vähintään kuukausittain.

Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä: 8.- ja 9.-luokalta 6 827, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 631 ja ammatillisen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 585. Kysymystä ei kysytty 4.- ja 5.-luokkalaisilta.

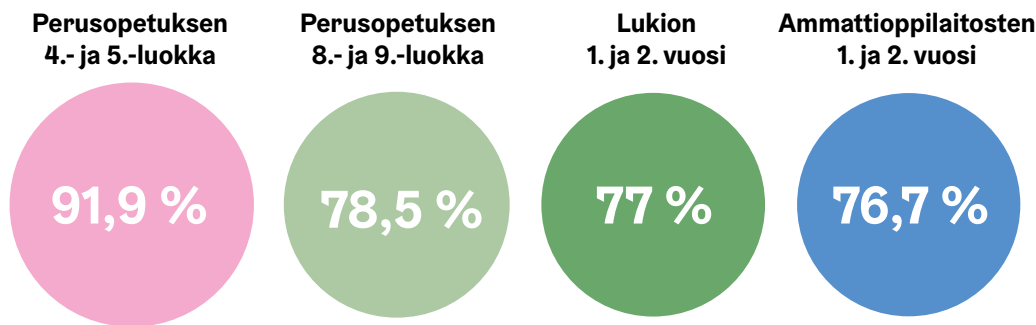
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet

Koettu terveys

Helsingiläislapset ja -nuoret kokevat terveytensä melko tai erittäin hyväksi. Pojat kokevat terveytensä paremmaksi kuin tytöt. Terveytensä hyväksi kokevien osuus on kuitenkin matalampi verrattuna aiempiin vuosiin. Rungas viidennes yläkoululaisista, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista kokee terveytensä huonoksi tai keskinkertaiseksi, kun osuus on ollut aiempina vuosina alle 20 prosenttia.

Noin 19 prosenttia lukiolaisista, 17 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ja 15 prosenttia yläkoululaisista on potanut päivittäin vähintään kahta seuraavista oireista edeltävän puolen vuoden aikana: niska- tai hartiakipuja, selän alaosan kipuja, vatsakipuja, vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin, päänsärkyä tai väsymystä tai heikotusta. Kahden päivittäisen oireen esiintyminen on yleisempää varsinkin tytöillä nyt verrattuna aiempiin vuosiin. Noin joka kymmenes alakoululaisista potee päänsärkyä usein tai heillä on vaikeuksia nukahtaa öisin. Oireet ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla.

Koettu terveys



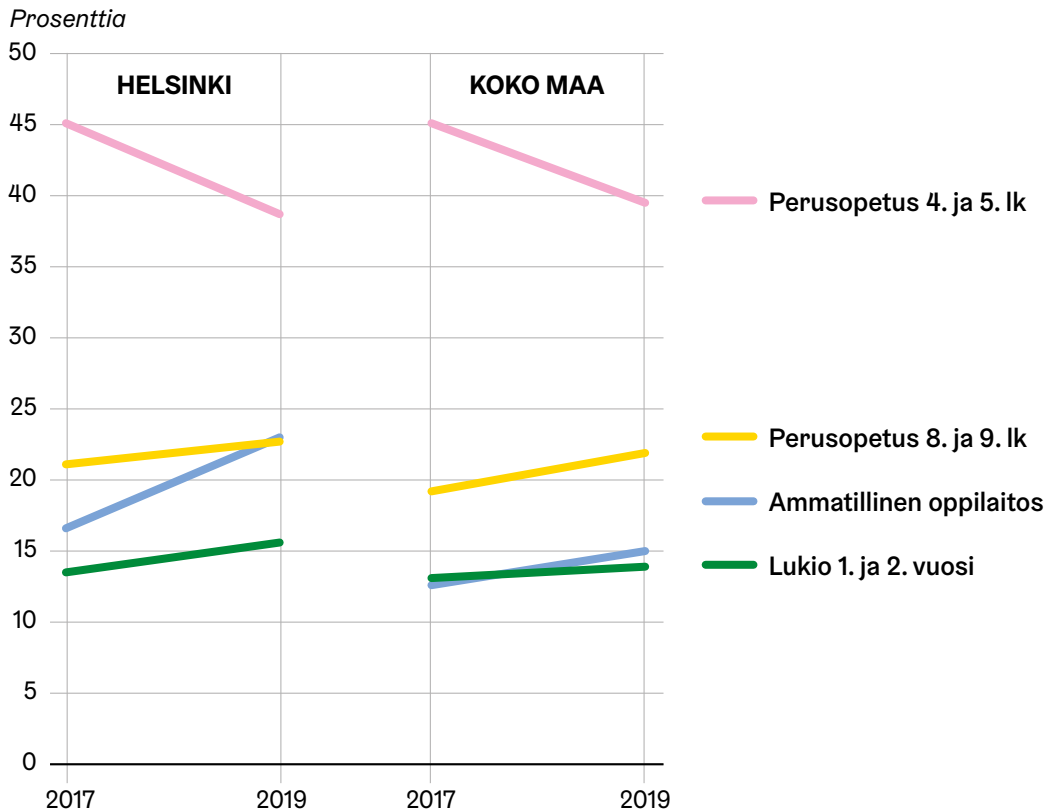
Liikkuminen

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen on osa terveellisiä elintapoja. Alakoululaisista noin 39 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä, yläkoululaisista 23 prosenttia ja lukiolaisista noin 16 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin 23 prosenttia. Pojat liikkuvat useammin kuin tytöt kaikilla oppiasteilla. Helsingiläisten liikkuminen on pääsääntöisesti samalla tasolla kuin koko maassa (Kuvio 3).

Aiempaa harvempi alakoululainen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Vaikka vähintään tunnin liikkuvien osuus on vähentynyt, silti vain vajaa neljä prosenttia alakoululaista liikkuu vain yhtenä päivänä viikossa. Noin 41 prosenttia lapsista liikkuu tunnin ajan päivässä 2–5 päivänä viikossa.

Muilla oppiasteilla yhä useampi nuori liikkui vähintään tunnin päivässä verrattuna vuoden 2017 tilanteeseen. Liikkuvien osuus on kasvanut sekä tytöillä että pojilla kaikilla oppiasteilla. On kuitenkin huomioitava, että liikkuminen on edelleen jakautunutta nuorten keskuudessa; on paljon liikkuvia ja vähän liikkuvia. Esimerkiksi lukiolaisista noin 15 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä, mutta puolestaan 15 prosenttia vain korkeintaan tunnin *viikossa*. Lisäksi useampi helsinkiläisnuori liikkuu hengästyttävällä tasolla vain korkeintaan tunnin ajan viikon aikana. Kun vuonna 2017 noin 24 prosenttia lukiolaisista liikkui korkeintaan tunnin ajan viikossa liikuntaa hengästyen ja hikoillen, oli osuus kasvanut noin 29 prosenttiin vuonna 2019. Myös yläkoulussa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista yhä useampi liikkuu hengästyen ja hikoillen vain korkeintaan tunnin ajan viikon aikana.

Kuvio 3. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien lasten ja -nuorten osuus oppiasteittain vuosina 2017 ja 2019



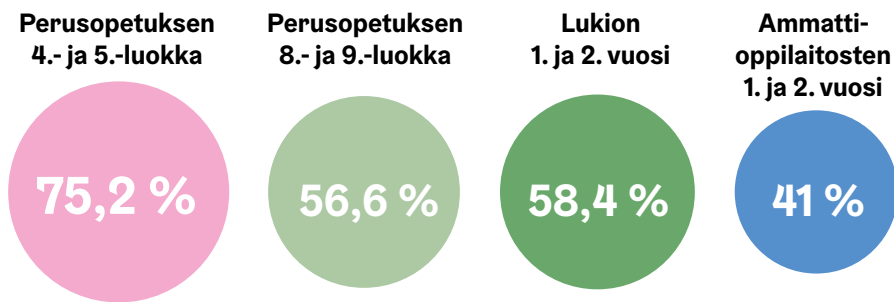
Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä: 4.- ja 5.-luokalta 9 028, 8.- ja 9.-luokalta 7 342, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 783 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 635.

Ruokatottumukset, uni ja ylipaino

Liikkumisen lisäksi säännöllinen ateriaritmi ja riittävä uni ovat terveellisten elintapojen perusteita ja hyvinvoinnin ylläpitäjiä. Aiempaa useampi jättää syömättä aamupalan ja koululounaan vähintään kerran viikossa. Kaikilla oppiasteilla on yleisempää, että tytöt eivät syöneet aamupalaa joka päivä. Melkein puolet yläkoululaisista ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ei syö koululounasta päivittäin. Puolestaan vajaa 40 prosenttia lukiolaisista ei syö koululounasta päivittäin. Alakoululaisilta ei kysytty koululounaan syömisestä. Koululounaan väliin jättäminen on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa.

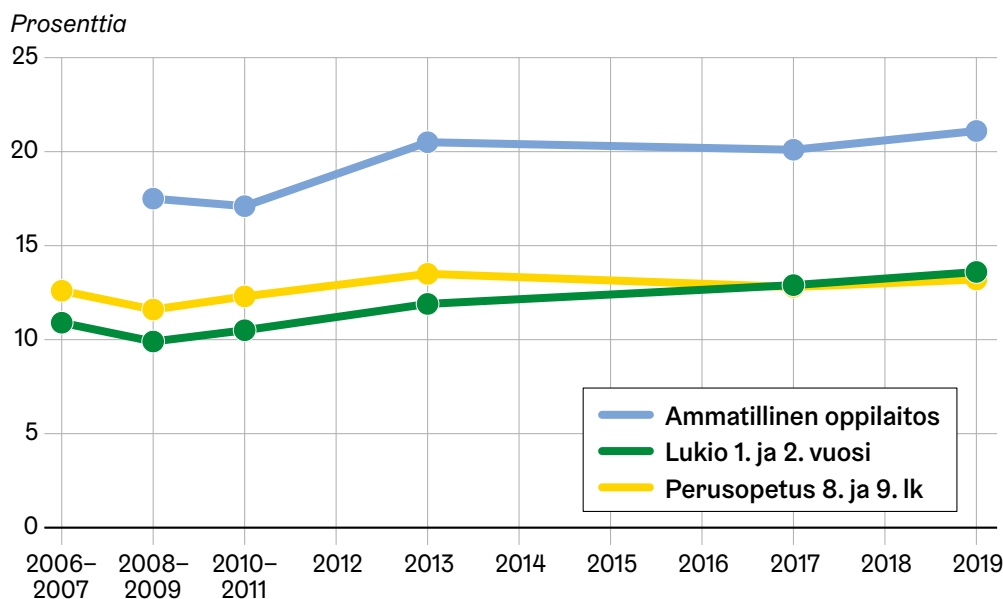
Noin kolmannes yläkoululaisista ja noin puolet toisen asteen opiskelijoista nukkuu vähemmän kuin kahdeksan tuntia tavallisesti arkipäivinä. Puolella ammatillisen koulutuksen opiskelijatyöistä ja melkein puolella lukiolaistytöistä on vaikeuksia päästä uneen vähintään kerran viikossa. Pojilla nukahtamisvaikeuksia on huomattavasti vähemmän. Myös koko maassa työllä on enemmän nukahtamisvaikeuksia kuin pojilla.

Syö aamupalan joka arkipäivä



Ylipainoisten nuorten osuus on pysynyt samalla tasolla verrattuna kahteen edeltävään mittauskertaan kaikilla koulutusasteilla (Kuvio 4). Silti ylipainoisten osuuksissa on nähtävissä oppilaitoskohtaisia eroavaisuuksia; ammatillisen koulutuksen opiskelijoista joka viides on ylipainoinen, kun vastaavasti noin 13 prosenttia lukiolaisista. Kaikilla oppilaitosasteilla ylipainoisia poikia on enemmän kuin tyttöjä. Ylipainoisten nuorten osuus Helsingissä on kaikilla koulutusasteilla jonkin verran matalampi verrattuna koko maahan.

Kuvio 4. Ylipainoisten helsinkiläisnuorten osuus oppilaitosasteittain vuosina 2006–2019. Paino- ja pituustietoja ei kysytty 4.- ja 5.-luokkalaisten kyselyssä

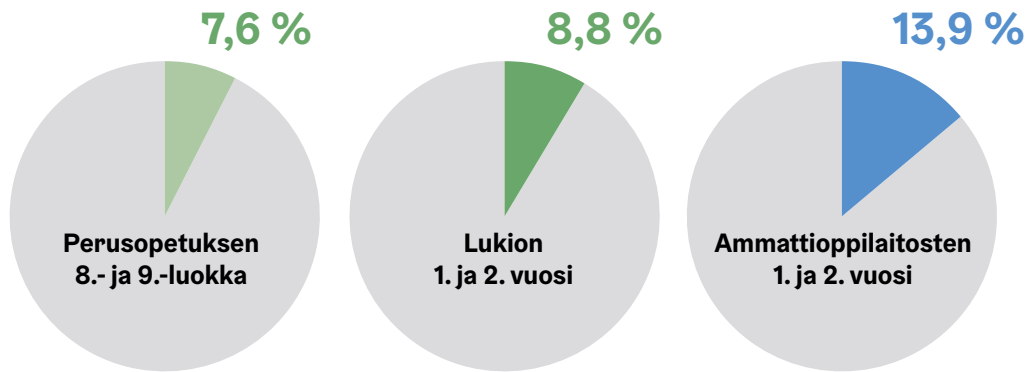


Päihteiden käyttö

Yhä useampi helsinkiläisnuori on kokeillut kannabista vähintään kerran verrattuna vuoden 2017 tilanteeseen. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kolmannes on kokeillut kannabista kerran elämänsä aikana, kun puolestaan neljännes lukiolaisista. Yläkoululaisten osuus on 14 prosenttia. Noin joka kolmannes helsinkiläispojista toisella asteella on kokeillut kannabista.

Ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin 18 prosenttia, lukiolaisista noin kymmenen prosenttia ja yläkoululaisista kuusi prosenttia on kokeillut kannabista vähintään viisi kertaa. Kannabiskokeilut ovat yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin.

■ On käyttänyt kannabista edellisen kuukauden aikana



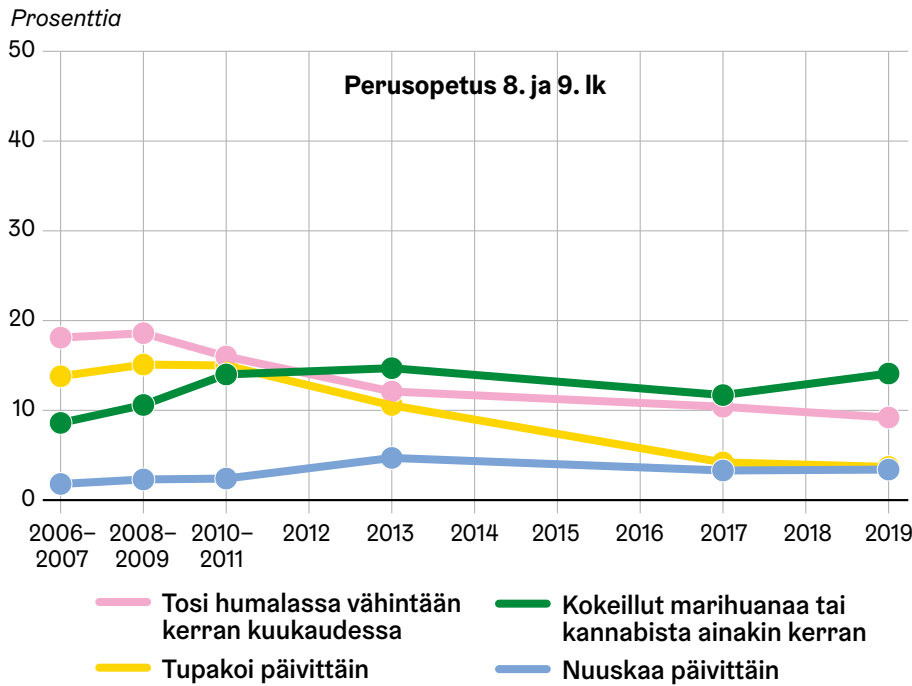
Muiden päihteiden käyttö on vähentynyt kaikissa ikäluokissa 2000-luvun ajan, mutta vuoden 2019 tilanne osoittaa osuuksien vakiintuneen vuoden 2017 tasolle (Kuviot 5–7). Noin 64 prosenttia yläkoululaisista, kolmannes lukiolaisista ja 30 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on raittiita. Puolestaan noin neljännes lukiolaisista ja ammatillisen koulutuksen sekä joka noin kymmenes yläkoululaisista juovat alkoholia humalahakuisesti vähintään kerran kuussa. Koko maassa raittiiden osuudet ja humalahakuisuus ovat samalla tasolla kuin Helsingissä.

Nuuskan käyttö Helsingissä on kuitenkin yleisempää ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden parissa kuin aiemmin 2000-luvulla. Ammatillisen koulutuksen pojista runsas 18 prosenttia nuuskaa päivittäin ja tytöistä runsas neljä prosenttia. Muilla oppiasteilla tyttöjen nuuskan käyttö jää prosenttiin ja poikien puolestaan 5–7 prosentin välille.

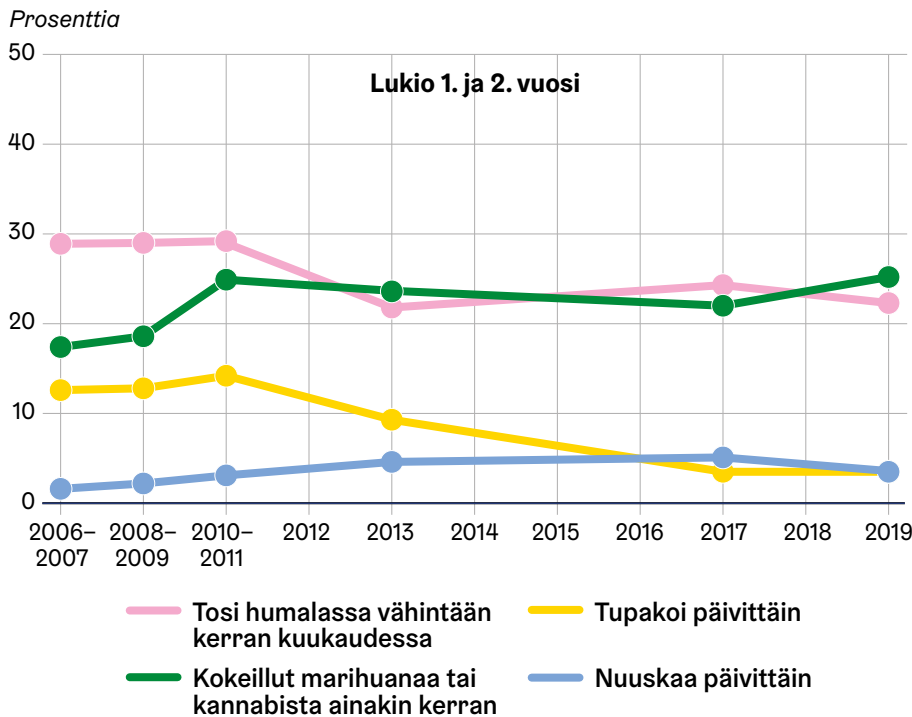
Ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat nuoret tupakoivat enemmän kuin lukiossa opiskelevat, vaikka tupakoivien osuus on laskenut myös ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla roimasti ja oppilaitosten välinen ero on kaventunut selkeästi. Erityisesti ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat tytöt polttavat enemmän kuin muut. Joka viidennes kyseisen koulutuksen opiskelijatyöistä tupakoi päivittäin, kun lukiolaistytöistä ja -pojista noin neljä prosenttia ja ammatillisen koulutuksen pojista kahdeksan prosenttia tupakoi päivittäin. Riippumatta oppiasteesta kaksi prosenttia tai alle käyttää sähkö tupakkaa päivittäin.

Alakoululaisista noin 3,5 prosenttia on tupakoinut, nuuskannut tai käyttänyt sähkö tupakkaa vähintään kerran. Osuus on hieman matalampi kuin koko maassa tai edellisellä kyselykerralla vuonna 2017.

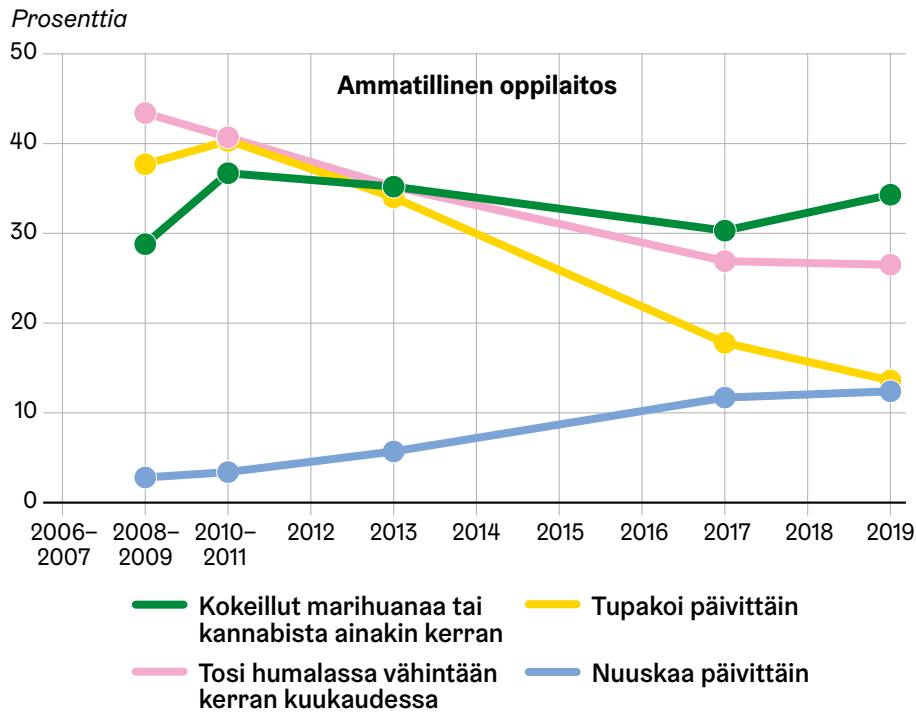
Kuvio 5. Päihteiden käytön kehitys aikajaksolla 2006–2019 helsinkiläisnuorten keskuudessa (perusopetuksen 8.- ja 9.-luokka, vastausmäärä 7 240)



Kuvio 6. Päihteiden käytön kehitys aikajaksolla 2006–2019 helsinkiläisnuorten keskuudessa (lukion 1. ja 2. vuosi, vastausmäärä 5 752)

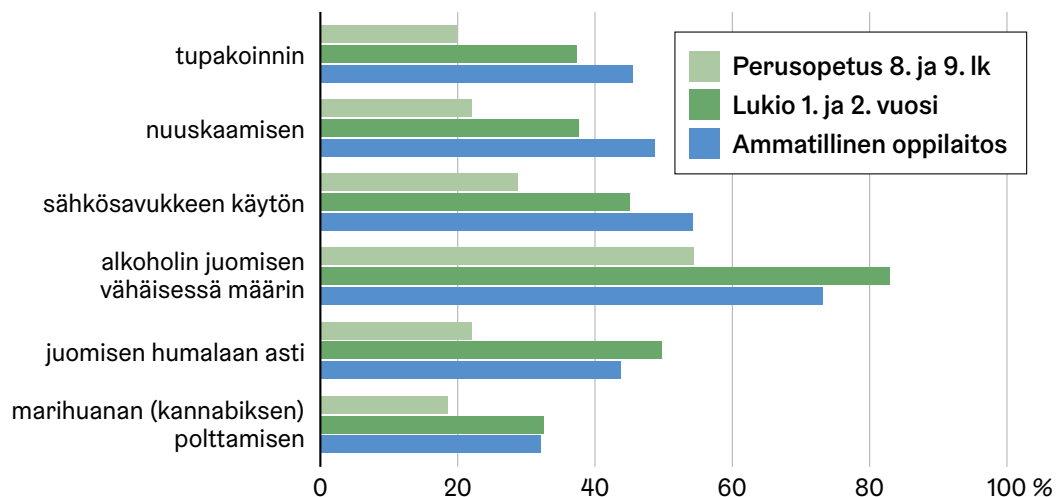


Kuvio 7. Päihteiden käytön kehitys aikajaksolla 2006–2019 helsinkiläisnuorten keskuudessa (ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi, vastausmäärä 628)



Kannabiskäytön yleistyminen heijastuu myös nuorten asenteisiin päihteiden käyttöä kohtaan (Kuvio 8). Yhä useampi helsinkiläisnuori on sallivampi hyväksymään ikäisillään kannabiksen polttamisen verrattuna vuoteen 2017. Koko maassa asenteet kannabiksen käyttöön ovat tiukemmat kuin Helsingissä. Noin kolmannes helsinkiläisistä toisen asteen opiskelijoista sallii kannabiksen käytön ikäisillään, kun vastaavasti noin viidennes koko maassa. Helsinkiläisnuoret suhtautuvat kuitenkin tiukemmin muiden päihteiden käytön sallimiseen ikäisillään vuonna 2019 verrattuna vuoden 2017 vastauksiin. Lisäksi helsinkiläisnuorten asenteet muiden päihteiden käyttöön kuin kannabiksen ovat tiukempia verrattuna koko maan asenteisiin. Silti 83 prosenttia lukiolaisista ja 73 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista hyväksyy ikäisillään alkoholin käytön vähäisissä määrin sekä noin puolet molempien oppilaitosten opiskelijoista hyväksyy juomisen humalaan asti.

Kuvio 8. Hyväksyy ikäisillään...

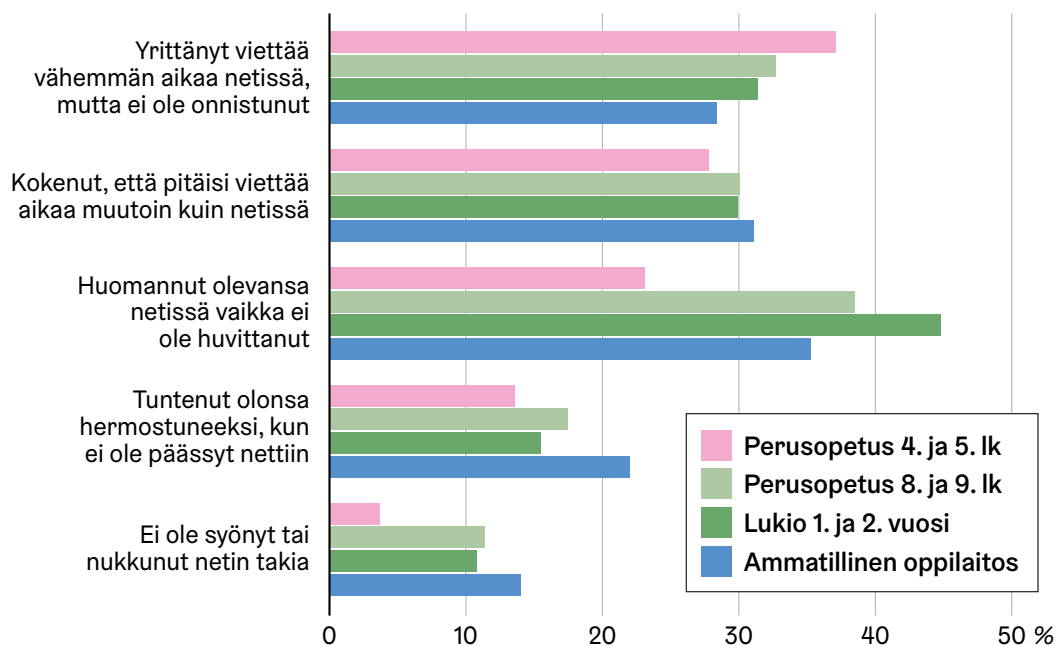


Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 8. - ja 9.-luokalta 7 219, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 757 ja ammatillisen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 620.

Netin käyttö

Verrattuna vuoteen 2017 yhä useampi lapsi ja nuori Helsingissä ja koko maassa on kokenut netin käytön vähentämiseen liittyviä haasteita eli ei ole onnistunut vähentämään aikaa netissä yrityksestä huolimatta ja on ollut netissä vaikkei ole huvittanut. Lisäksi yhä useampi lapsi ja nuori, noin 30 prosenttia, on kokenut, että aikaa pitäisi viettää muuten kuin netissä. Noin 37 prosenttia alakoululaisista on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä onnistumatta (Kuvio 9). Puolestaan 45 prosenttia lukiolaisista on ollut netissä vaikkei ole huvittanut. Myös yläkoululaisista ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista yli kolmannes on kokenut olevansa netissä vaikkei ole huvittanut. Vähintään joka kymmenes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista ei ole syönyt tai nukkunut netin takia.

Kuvio 9. Netin käyttö



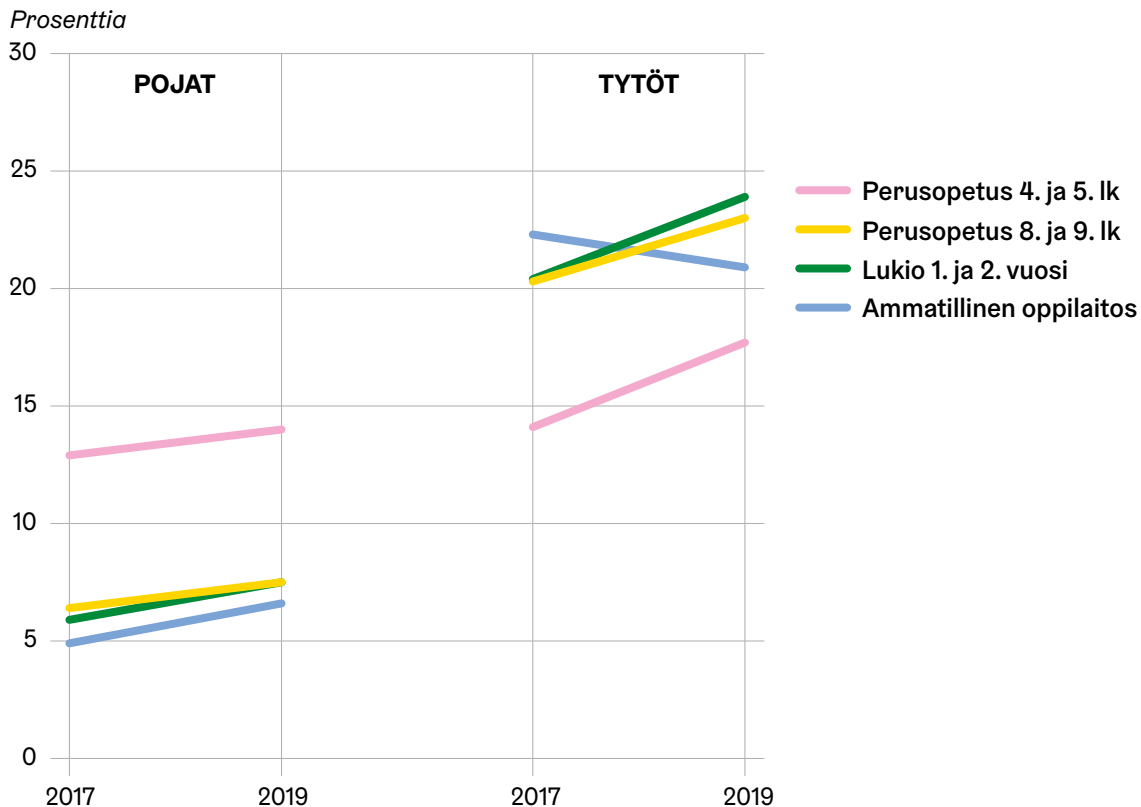
Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 4.- ja 5.-luokalta 8 711, 8.- ja 9.-luokalta 6 940, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 660 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 585.

**Mielen
hyvinvointi,
sosiaaliset
suhteet ja
turvallinen
kasvu-
ympäristö**

Mielialan ailahtelut ja ahdistuneisuus

Aiempaa useampi lapsi ja nuori, varsinkin tyttö, on kokenut mielialaan liittyviä ailahteluita ja ahdistuneisuutta (Kuvio 10). Ainoastaan ammatillisen koulutuksen tytöistä harvempi on kokenut ahdistuneisuutta verrattuna aiempaan. Ahdistuneisuuden kokemus on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa.

Kuvio 10. Mielialaan liittyvät ongelmat tai ahdistuneisuuden tunne oppiasteittain vuosina 2017 ja 2019

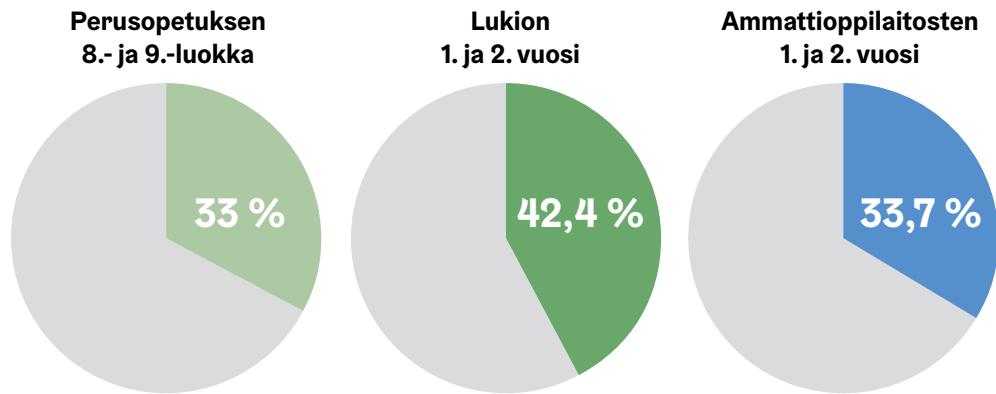


*Alakoululaisilla MFQ-kysely, 6 väittämää, mielialaan liittyviä ongelmia esiintyy, jos lapsi on ilmoittanut yhdenkin esitetyn väittämän pitävänsä paikkaansa. Muilla: GAD-7-mittari, mittariston pistemäärä 0–21 välillä, 10 pistettä tai enemmän kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus. Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 4.- ja 5.-luokalta 8 711, 8.- ja 9.-luokalta 7 227, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 674 ja ammatillisen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 622.

Yläkoululaisilta ja toisen asteen opiskelijoilta kysyttiin myös tarkemmin masennusoireilua viimeisen kahden viikon aikana. Yläkoululaisista 19 prosentilla, lukiolaisista 21 prosentilla ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 18 prosentilla on ollut vähäistä mielenkiintoa tai mielihyvää erilaisen asioiden tekemiseen, alakuloisuutta, masentuneisuutta ja toivotomuutta. Kaikilla oppiasteilla tytöt kokevat alakuloisuutta ja masennusoireilua enemmän kuin pojat.

Aiempaa useampi nuori on ollut myös huolissaan omasta mielialastaan edeltävän vuoden aikana. Puolet tytöistä kaikilla oppiasteilla on ollut huolissaan omasta mielialastaan. Läheiset ihmiset lapsen ja nuoren elämässä voivat tukea ahdistuksen tunteiden hallintaa. Noin 78 prosenttia yläkoululais- ja lukiolaisnuorista, jotka ovat olleet huolissaan mielialastaan, kokevat saaneensa apua ja tukea koulun aikuisilta. Noin 80 prosenttia on saanut tukea vanhemmiltaan ja puolestaan noin 90 prosenttia ystäviltään ja kavereiltaan. Ammattioppilaitoksen koulutuksen vastausmäärät jäävät liian alhaiseksi asian tarkastelemiseksi.

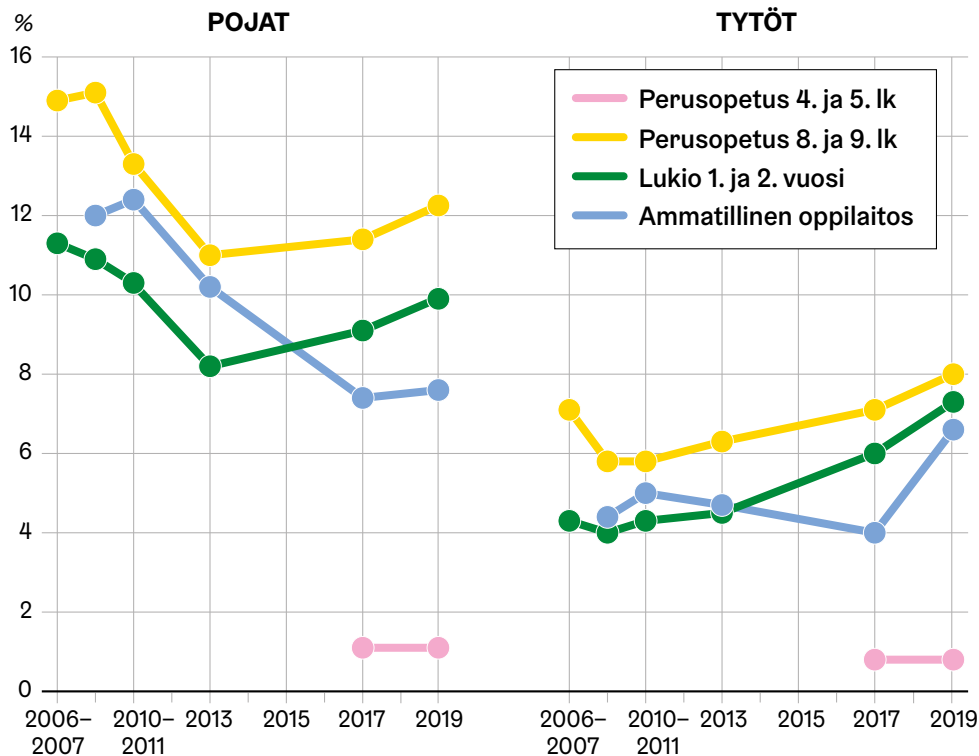
On ollut huolissaan omasta mielialastaan kuluneen vuoden aikana



Yksinäisyys, ystävät ja perhe

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä hyvinvoinnin kulmakivi. Lapsille ja nuorille tärkeitä sosiaalisia suhteita ovat kaverit ja ystävät sekä oma perhe. Melkein kaikki helsinkiläisistä alaluokkalaisista kokee, että heillä on yksi tai useampi kaveri (Kuvio 11). Suurimmalla osalla yläkoululaistakin on ystävä, mutta joka kymmenellä ei kuitenkaan ollut yhtään ystävää. Vastaavasti noin kahdeksalla prosentilla lukiolaisista ja seitsemällä prosentilla ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ei ollut yhtään läheistä ystävää. Läheisten ystävien puute on pääosin yleisempää pojilla ja lisääntynyt hieman sekä tytöillä että pojilla.

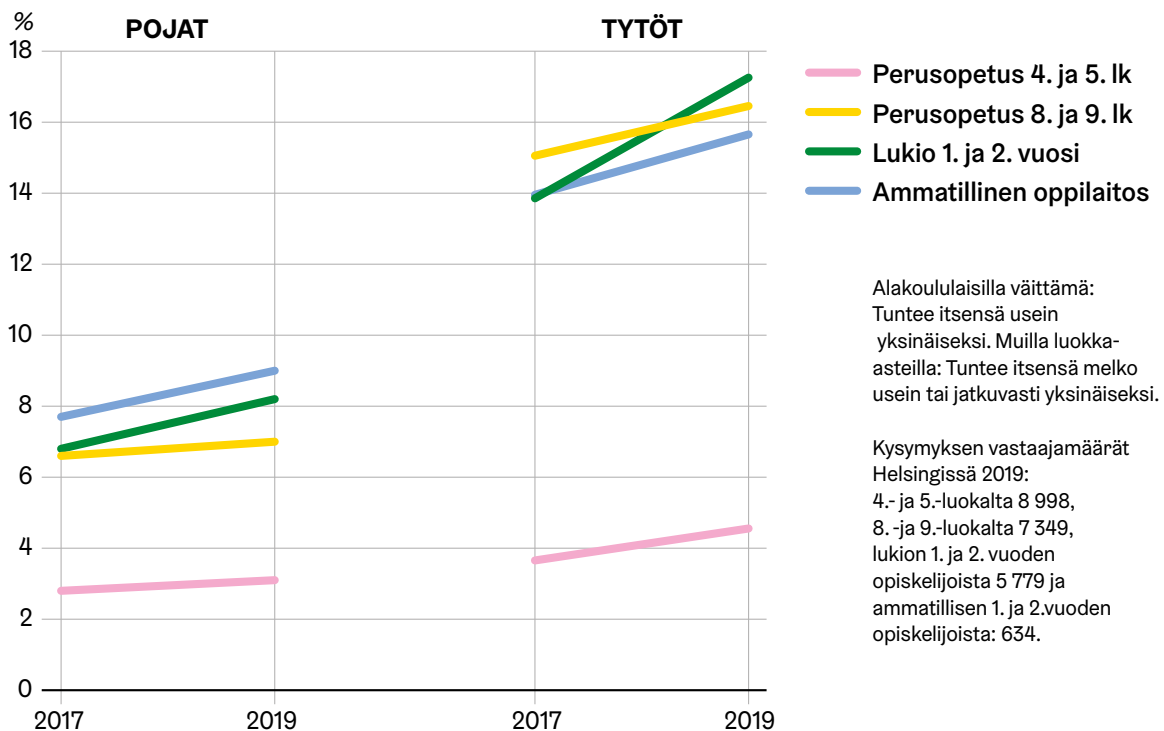
Kuvio 11. Ei yhtään kaveria tai ystävää sukupuolittain ja oppilaitoksittain vuosina 2006–2019



* Alakoululaisilla väittämä: ei yhtään hyvää kaveria. Muilla: ei yhtään läheistä ystävää. Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 4.- ja 5.-luokalta 9 004, 8.- ja 9.-luokalta 7 322, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 770 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 634.

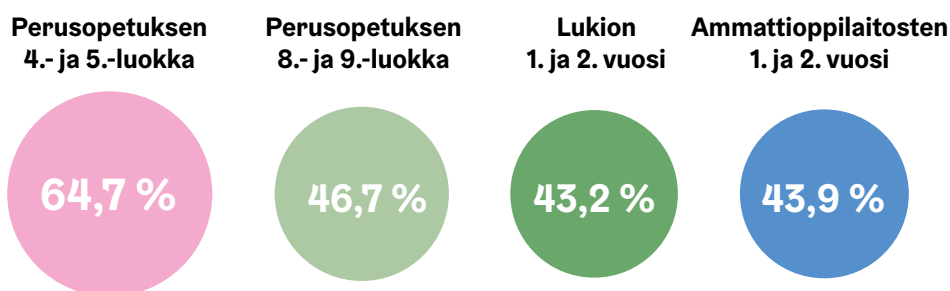
Helsingiläistyttöjen yksinäisyyden kokemus on yleistynyt, kun puolestaan poikien yksinäisyyden kokemus on pysynyt samalla tasolla (Kuvio 12). Varsinkin yhä useampi lukiolaistyttö kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden kokemus on huomattavasti yleisempää yleisempää yleisillä oppiasteilla kuin alaluokalla. Vajaa neljä prosenttia perusopetuksen alakoululaisista kokee itsensä yksinäiseksi, kun puolestaan noin 12 prosenttia yläkoululaisista. Lukiolaisista melkein 14 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin 12 prosenttia tuntee yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa.

Kuvio 12. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus Helsingissä sukupuolittain vuosina 2017 ja 2019



Keskustelevat välit lasten tai nuoren ja vanhempien välillä ovat yksinäisyyttä ehkäisevää. Lasten ja nuorten keskusteluyhteys vanhempiin onkin parantunut vuodesta 2017 kaikilla oppiasteilla. Varsinkin yhä useampi poika kokee voivansa keskustella hyvin omista asioistaan vanhempiensa kanssa. Vanhempien roolia kysyttiin vielä tarkemmin alaluokkalaisten kyselylomakkeessa. Suurin osa alakoululaisista pystyy keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan, sopii kotiintuloajoistaan ja keskustelelee koulupäivästä vanhempien kanssa. Vanhemmat kannustavat ja tukevat lapsia usein.

Hyvä keskusteluyhteys vanhempiin



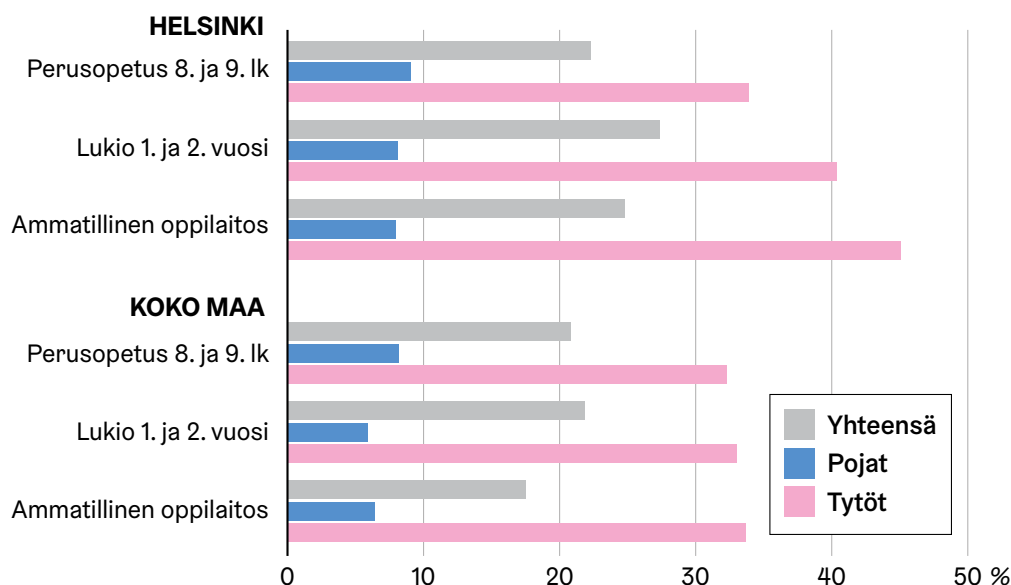
Väkivalta ja häirintä

Nuoret helsinkiläistyöt kokevat poikia ja koko maata enemmän häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua. Erot poikiin ja koko maahan on nähtävissä etenkin toisen asteen oppilaitoksien opiskelijoissa (Kuvio 13). Varsinkin julkisessa tilassa koettu seksuaalinen häirintä on tavallisempaa helsinkiläistyttöjen keskuudessa kuin koko maassa tai helsinkiläispoikien parissa. Runsas 30 prosenttia lukiolaistyttöistä on kokenut seksuaalista häirintää julkisissa tiloissa, kun lukiolaispojista kaksi prosenttia. Koko maassa 18 prosenttia oli kokenut häirintää julkisissa tiloissa. Häirinnän kokemus julkisissa tiloissa, puhelimesta tai internetissä on yleistynyt varsinkin tyttöjen keskuudessa verrattuna vuoteen 2017.

Suurempi osa häirinnän kokeneista jättää kertomatta kokemuksestaan luotettavalle aikuiselle. Vain vajaa 30 prosenttia niistä yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista, jotka ovat kokeneet seksuaalista häirintää tai väkivaltaa, ovat kertoneet asiasta aikuiselle. Heistä suurin osa kokee saaneensa tukea vanhemmilta, ystäviltä tai muilta läheisiltä.

Alakoululaista noin viisi prosenttia on kokenut seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä edeltävän vuoden aikana. Alakoululaisistakin suurempi osa jättää kertomatta kokemuksestaan luottamalleen aikuiselle.

Kuvio 13. Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana



Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä: 8.- ja 9.-luokalta 7 199, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 755 ja ammatillisen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 620.

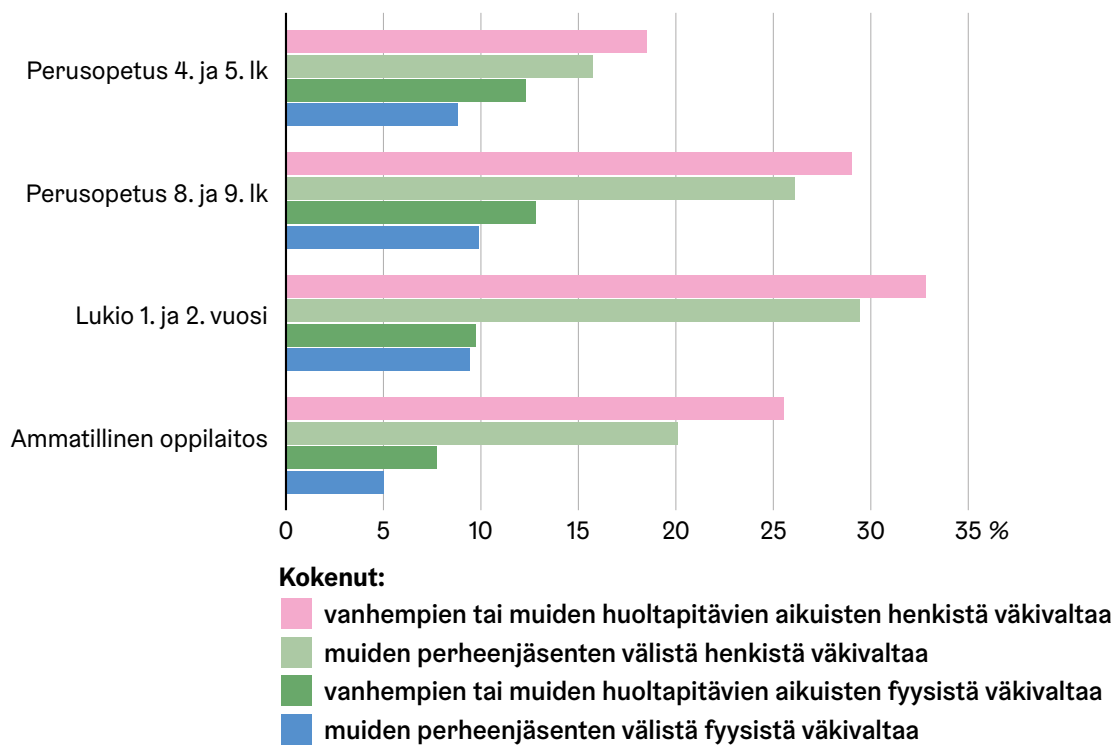
Runsas kymmenes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista sekä noin viisi prosenttia alakoululaisista on kokenut fyysistä väkivaltaa perheessä vähintään kerran elämänsä aikana. Suurin piirtein joka kymmenes helsinkiläislapsi tai -nuori on kokenut fyysistä väkivaltaa perheessä edeltävän vuoden aikana (Kuvio 14). Myös noin joka kymmenes alakoululaisista, yläkoululaisista ja lukiolaisista on nähnyt tai kokenut muiden perheenjäsenten välistä fyysistä väkivaltaa edeltävän vuoden aikana.

Perheessä tapahtuva henkinen väkivalta on yleisempää. Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan esimerkiksi vanhemman kieltäytymistä puhumasta pitkän aikaa, sanallista loukkaamista, nöyryyttämistä tai nolaamista, uhkaamista väkivallalla, hylkäämisellä tai jättämisellä sekä esineiden heittämisellä. Suurin piirtein 30 prosenttia yläkoululaisista ja

lukiolaisista sekä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista on kokenut henkistä väkivaltaa vähintään kerran *elämänsä aikana*. Alakoululaisista runsas 18 prosenttia ja yläkoululaisista 29 prosenttia raportoi vanhemman tehneen jotain edellä mainituista toimista vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Puolestaan kolmannes lukiolaisista ja neljännes ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista oli kokenut vastaavia tilanteita edeltävän vuoden aikana. Sekä henkisen että fyysisen väkivallan kokemukset ovat pääsääntöisesti hieman yleisempiä Helsingissä kuin koko maassa.

Suurempi osa lapsista ja nuorista jättää kertomatta kokemastaan fyysisestä tai henkisestä väkivallasta jollekin luotettavalle aikuiselle. Vain kolmannes alakoululaisista ja noin neljännes muiden oppiasteiden nuorista on kertonut väkivallasta luotetulle aikuiselle. Heistä noin puolet lukiolaisista ja yläkoululaista on saanut tukea koulun aikuisilta ja vastaavasti noin 80 prosenttia vanhemmilta, ystäviltä tai muilta läheisiltä. Puolestaan noin 78 prosenttia alakoululaisista on saanut tukea ja apua perheessä kokemalleen väkivallalleen. Ammattioppilaitoksen osalta tuloksia ei voi raportoida alhaisen vastausmäärän takia.

Kuvio 14. Henkinen ja fyysinen väkivalta perheessä edellisen vuoden aikana



Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä: 4.- ja 5.-luokalta 8 973, 8.- ja 9.-luokalta 7 128, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 724 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 611.

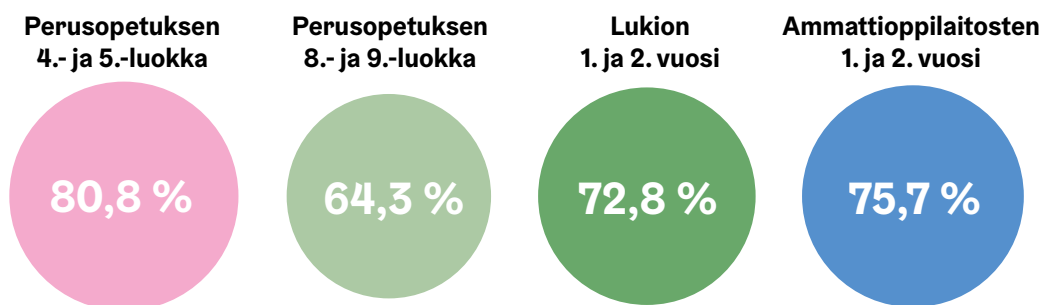
Koulunkäynti ja kouluympäristö

Koulunkäynnistä pitäminen ja koulu-uupumus

Koulunkäynnistä pitäminen on pysynyt samalla tasolla kuin aiempina vuosina. Suurin osa alakoululaisista pitää koulunkäynnistä. Noin 27 prosentin mielestä heidän koululuokkansa on usein rauhallinen ja puolestaan 67 prosentin mielestä luokan oppilaat viihtyvät usein yhdessä. Alakoululaisista noin 37 prosenttia on mielellään koulussa ja tekee innoissaan koulutehtäviä. Kyseinen osuus on 5 prosenttiyksikköä heikompi kuin vuonna 2017. Tytöt kokevat useammin kouluinnostuneisuutta. Yläkoululaisista noin 67 prosentin mielestä heidän luokassaan vallitsee hyvä työrauha ja suurimman osan mielestä luokan oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä. Suurin osa toisen asteen opiskelijoista arvioi heidän ryhmässään vallitsevan hyvä työrauha ja ryhmän oppilaiden viihtyvän hyvin yhdessä.

Lasten ja nuorten kokemus osallisuudesta luokka- ja koulu yhteisössä on heikentynyt verrattuna vuoteen 2017. Silti runsas puolet perusopetuksen ala- ja yläkoululaisista kokee olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä ja vajaa 40 prosenttia osa koulu yhteisöä. Noin puolet lukiolaisista kokee olevansa osa luokka- ja koulu yhteisöä. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin 60 prosenttia koki olevansa tärkeä osa luokka-yhteisöä ja vajaa puolet koulu yhteisöä.

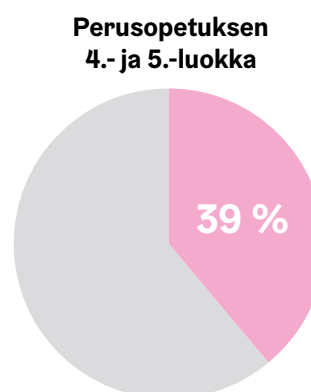
Koulunkäynnistä pitäminen



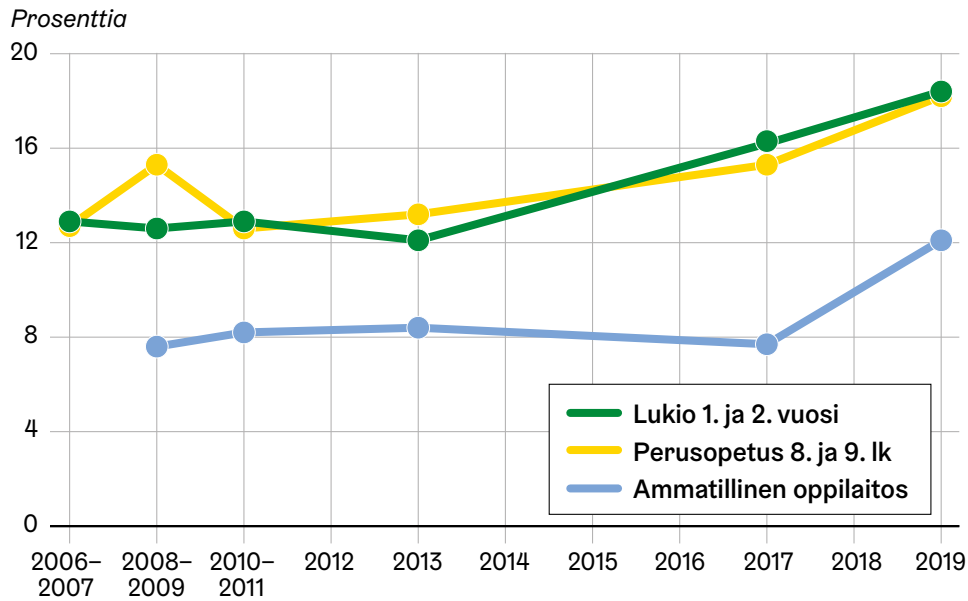
Koulu-uupumus on yleisempää helsinkiläisnuorten keskuudessa nykyään kuin aiemmin 2010-luvulla (Kuvio 15). Lisäksi alakoululaisista varsinkin yhä useampi poika on usein väsyneitä koulussa. Uupumusta kuvaa riittämättömyyden tunne opiskelijana, opintojen merkityksen vähentyminen, välinpitämätön suhtautuminen koulutyöhön tai opiskeluun sekä koulutyöhön tai opiskeluun liittyvä emotionaalinen väsymys. Se kehittyy opiskeluun tai koulutyöhön liittyvän stressin seurauksena.

Uupumuksen kokemus on yleistynyt sekä pojilla että tytöillä. Tytöt kokevat uupumusta kuitenkin huomattavasti enemmän kuin pojat. Koulu-uupumus on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa. Noin kolmannes yläkoululaisista ja lukiolaisista on kokenut uupumusasteista väsymystä koulutyössä ja puolestaan noin neljännes samoilta oppiasteilta on tuntenut riittämättömyyden tunteita opiskelijana muutama päivä viikossa.

Usein väsyneitä koulussa



Kuvio 15. Koulu-uupumus vuosina 2006–2019



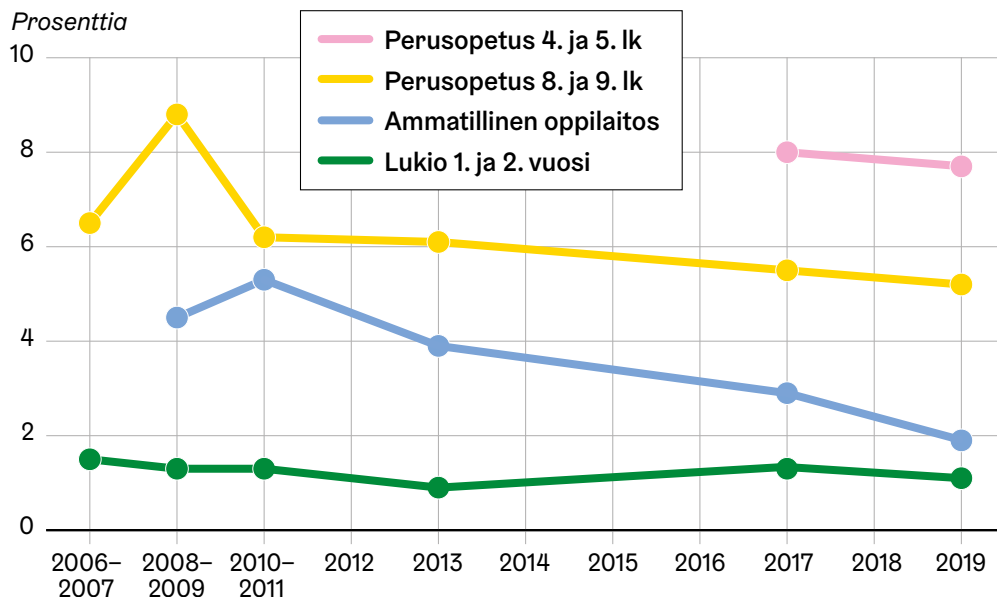
Tieto pohjautuu koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn SBI-10 -kyselylomakkeeseen. Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 8. - ja 9.-luokalta 7 304, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 756 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 630.

Koulukiusaaminen ja siihen puuttuminen

Kiusaaminen on vähentynyt peruskoulun yläluokilla ja ammatillisessa koulutuksessa verrattuna aiempiin mittaukskertoihin 2010-luvulla (Kuvio 16). Yleisintä kiusaaminen on alakoulussa, jossa vajaa kahdeksan prosenttia on ollut kiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Noin 64 prosenttia alakoululaisista on kertonut koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta koulun aikuiselle. Kertomisen jälkeen noin 61 prosentilla kiusaaminen oli loppunut tai vähentynyt.

Lukiossa ja ammattioppilaitoksissa kiusaaminen on hyvin harvinaista. Yläkoululaisista noin viisi prosenttia on ollut koulukiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana.

Kuvio 16. Koulukiusaaminen vuosina 2006–2019



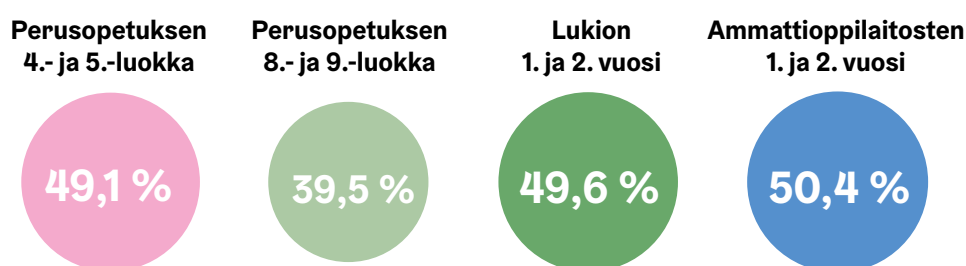
Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 4.- ja 5.-luokalta 9 037, 8. - ja 9.-luokalta 7 426, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 793 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 639.

Avun ja tuen saaminen koulussa

Lapset ja nuoret kokevat saavansa apua ja tukea koulunkäynnin ja hyvinvoinnin haasteisiin oppilaitoksien ammattilaisilta, kuten kouluterveydenhoitajalta, opettajilta ja koululääkäriltä. Nuorten mielestä heillä on helppo päästä terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolle tarvittaessa.

Noin puolet alakoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee, että heillä on mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista. Puolestaan 29 prosenttia lapsista ei tiennyt onko tähän mahdollisuus. Muilla oppiasteilla noin kolmannes ei tiennyt keskustelumahdollisuudesta.

Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista

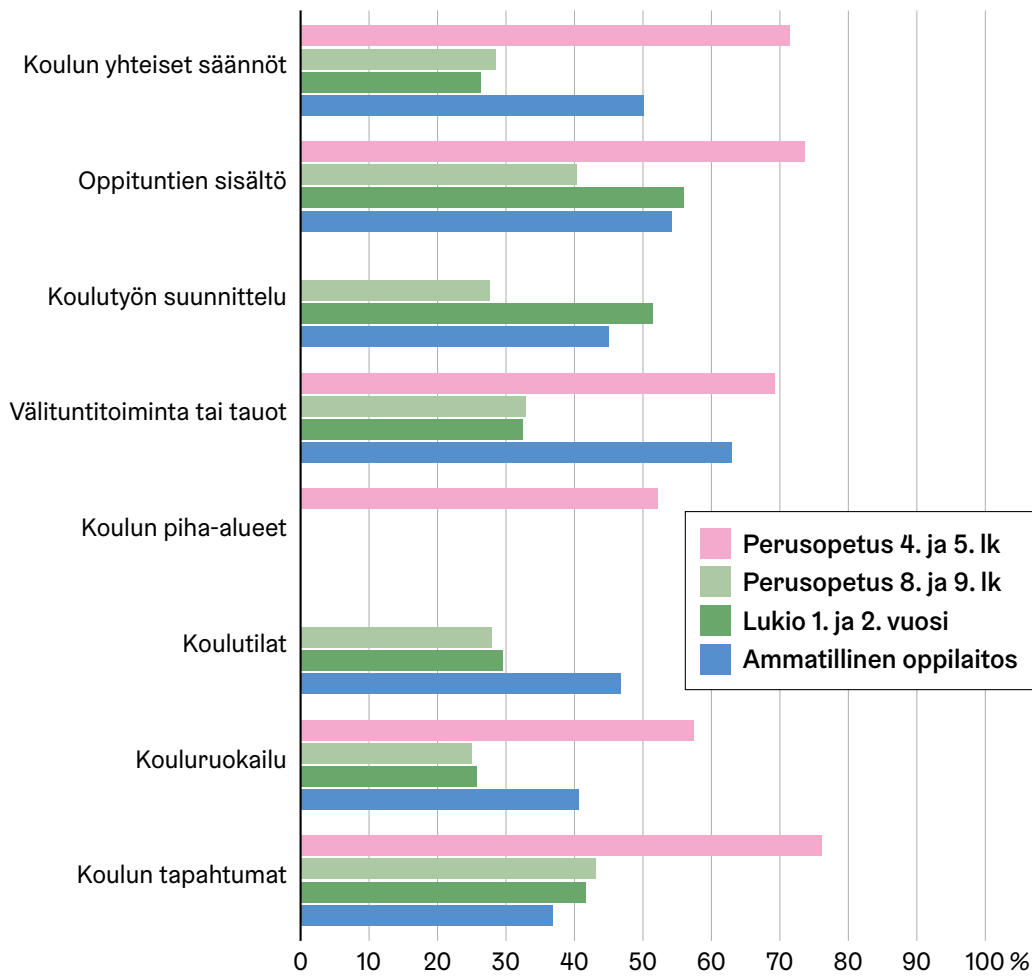


Noin 15 prosenttia alakoululaisista ei ollut käynyt kouluterveydenhoitajalla lukuvuoden aikana. Yläkoululaisista ja lukiolaisista noin kolmannes oli käynyt kouluterveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa lukuvuoden aikana. Tytöt olivat käyneet useammin kuin pojat. Suurimman osan mielestä riippumatta oppiasteesta terveystarkastuksessa puhutaan heille tärkeistä asioista, he uskaltavat kertoa rehellisesti asioistaan ja heidän mielipidettä kuunnellaan terveystarkastuksessa.

Vaikutusmahdollisuudet ja osallistuminen koulun toimintaan

Hieman suurempi osa lapsista ja nuorista tuntee pystyvänsä osallistumaan tai vaikuttamaan koulun toimintaan verrattuna vuoteen 2017. Varsinkin alakoululaiset kokevat, että he pystyvät osallistumaan koulun yhteisten sääntöjen laadintaan, oppituntien sisällön ja välituntien suunnitteluun, koulun tapahtumien järjestelyihin ja kouluruokailuun (Kuvio 17). Silti noin viidennes alakoululaisista toivoi, että välitunneilla olisi enemmän järjestettyä toimintaa. Pääsääntöisesti yläkoululaiset kokevat vaikutusmahdollisuudet heikommiksi kuin muiden oppiasteiden opiskelijat ja koululaiset.

Kuvio 17. Osallistuminen tai vaikutusmahdollisuus koulussa



Kysymyksen vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2019: 4.- ja 5.-luokalta 8 929, 8.- ja 9.-luokalta 7 200, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 5 617 ja ammatillisen 1. ja 2.vuoden opiskelijoista 611.

Noin joka kymmenes alakoululaisista kokee, että koulun fyysiset työolot (esim. melu, valaistus, ahtaat tilat, lämpötila) ovat häirinneet koulutyötä. Vastaavasti joka viidenneksen yläkoululaisen mielestä koulun fyysiset työolot haittaa koulunkäyntiä. Lukiolaisista noin 19 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista noin kymmenen prosenttia arvioi fyysisten työolojen haittavan opiskelua.

Yhteenveto

Suurin osa helsinkiläislapsista ja -nuorista on tyytyväisiä elämäänsä ja kokee itsensä terveiksi. Silti kouluterveyskyselyn tulokset nostavat esille muutamia keskeisiä huolenaiheita. Myönteisiä ja huolestuttavia asioita tämän katsauksen pohjalta on listattu taulukkoon 2.

Tänä vuonna kouluterveyskysely kartoitti laajemmin lasten ja nuorten väkivallan ja häirinnän kokemuksia. Tulosten perusteella häirinnän ja väkivallan kokemukset ovat jonkin verran yleisimpiä helsinkiläislasten ja -nuorten kohdalla verrattuna muuhun maahan. Suurempi osa häirintää kokeneista jättää myös kertomatta kokemastaan luotettavalle aikuiselle.

Tässä julkaisussa on ensimmäistä kertaa saatavilla seurantatietoa alakoululaisten hyvinvoinnista ja terveydestä. Alakoululaiset viihtyvät hyvin koulussa, ovat tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat harvoin itsensä yksinäiseksi. Silti harvempi alakoululaisista liikkuu vähintään tunnin päivässä ja yhä useampi on kokenut netin käytön hallitsemiseen liittyviä haasteita.

Ammatillisen koulutuksen tulosten vertailtavuus aiempiin vuosiin ja lukiolaisiin kärsii alhaisesta vastausmäärästä. Voi olla, että valikoitunut joukko ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista on vastannut kyselyyn tänä vuonna. Mielen hyvinvointiin liittyviä haasteita kuten yksinäisyyttä, koulu-uupumusta ja ahdistuneisuutta esiintyy useammalla toisen asteen opiskelijalla ja yläkoululaisella verrattuna aiempaan. Varsinkin tyttöjen mielen hyvinvointiin liittyvät haasteet ovat yleistyneet. Alkoholin käyttö ja tupakointi on pysynyt alhaisella tasolla aiempaan verrattuna, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet. Yhä useampi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija liikkuu vähintään tunnin päivässä.

Taulukko 2. Yhteenveto helsinkiläislasten ja -nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä kouluterveyskyselyn pohjalta vuonna 2019

	Myönteistä	Huolestuttavaa
Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika	<ul style="list-style-type: none"> • Suurin osa tyytyväisiä elämäänsä. • Lähes kaikilla on harrastus. • Nuoret kokevat voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja saavansa apua silloin, kun sitä tarvitsee. 	
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet	<ul style="list-style-type: none"> • Suurin osa kokee terveytensä hyväksi. • Nuorten alkoholin käyttö ja tupakointi vakiintunut aiempaa alhaisemmalle tasolle. • Useampi nuori liikkuu vähintään tunnin päivässä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vähintään kahden päivittäisen oireen (esim. niska- ja hartiakivut, päänsärky, nukahtamisvaikeudet) lisääntyminen. • Kannabiksen kokeilu ja käyttö yleistynyt. • Alakoululaisista harvempi liikkuu vähintään tunnin päivässä. Liikkuminen on edelleen jakautunutta eli osa nuorista ei liiku juuri ollenkaan. • Lapsilla ja nuorilla on netin käytön vähentämiseen liittyviä haasteita. • Aiempaa useampi jättää koululounaan ja aamupalan syömättä päivittäin.
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvu-ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> • Mielialan vaihteluihin liittyvät ailahtelut tunnistetaan ja niihin saadaan apua ja tukea läheisiltä. • Keskusteluuyhteys vanhempien kanssa parantunut. • Harva alakoululainen kokee itsensä yksinäiseksi ja melkein kaikilla on ainakin yksi hyvä kaveri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mielialan ailahtelut ja ahdistuneisuuden kokemus lisääntyneet, varsinkin nuorilla tytöillä. • Häirinnän kokemus yleisempää varsinkin tytöillä kuin koko maassa. • Suurin osa jättää kertomatta kokemastaan häirinnästään aikuiselle. • Yksinäisyyden kokemus ja ystävien puute on yleistynyt yläkoululaisilla ja toisella asteella.
Koulunkäynti ja koulu-ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> • Koulunkäynnistä tykätään. • Tukea ja apua hyvinvointiin saadaan koulusta. • Kouluterveystarkastuksessa puhutaan nuorille ja lapsille hyödyllisistä asioista. • Koulukiusaaminen on vähentynyt ja on harvinaista toisella asteella. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aiempaa useampi nuori kokee koulu-uupumusta. • Useampi alakoululainen on usein väsynyt koulussa. • Parantuneesta tilanteesta huolimatta vain joka kymmenes yläkoululainen ja lukiolainen kokee, että heillä on hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa. • Kokemus osallisuudesta luokka- ja kouluyhteisöihin on vähentynyt.

Helsingin kaupungin kouluterveystyöryhmä

Kaupunginkanslia, Kaupunkitutkimus ja -tilastot

- Suvi Määttä, tutkija

Kaupunginkanslia, Strategia ja kehitys/ Stadin hyte

- Stina Högnabba, erityissuunnittelija

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

- Vesa Nevalainen, oppilashuollon päällikkö
- Crister Nyberg, opiskelijahuollon päällikkö
- Sanna Ranto, projektikoordinaattori, Mukana-ohjelma

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

- Reetta Sariola, yksikön päällikkö
- Päivi Kuusela, johtava koordinaattori

Sosiaali- ja terveystoimiala

- Tuula Salmivaara-Pesonen, kouluterveydenhuollon päällikkö
- Tarja Saarinen, erityissuunnittelija
- Jyrki Wehkalampi, ylihoitaja
- Pia Valjakka, osastonhoitaja

Yhteystiedot: etunimi.sukunimi@hel.fi