



Siltala Vilma

Nuorten tyttöjen koulu-uupumus – riskitekijät ja ennaltaehkäisy

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma

Kevät 2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Nuorten tyttöjen koulu-uupumus – riskitekijät ja ennaltaehkäisy (Vilma Siltala)

Kandidaatin tutkielma, 29 sivua

Huhtikuu 2023

Tämä tutkielma käsittelee nuorten tyttöjen koulu-uupumusta. Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaiset riskitekijät aiheuttavat koulu-uupumusta nuorten tyttöjen joukossa ja miten tätä ilmiötä voidaan ennaltaehkäistä. Koulu-uupumus on ollut viime vuosina osa nuorten hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyvää huolta ja keskustelua. Koulu-uupumus kuuluu erityisesti lukiolaistyttöjen kokemuksiin. Ei ole kuitenkaan yksiselitteisiä vastauksia, millainen on koulu-uupumusta kokeva nuori, millainen on hänen perhetaustansa, suhteensa kouluun, ystäviin tai elämäntapoihin. Näin ollen nuorten tyttöjen koulu-uupumusta, kouluhyvinvointia ja kuorittumista on tärkeää tutkia lisää, ja siksi tämän tutkielman aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja tutkielman aineistona toimii useat kotimaiset sekä kansainväliset alan vertaisarvioidut julkaisut. Tämä kirjallisuuskatsaus siis kokoaa aiemmin tehtyjä tutkimustuloksia ja luo niiden pohjalta uutta tutkimusta. Tutkimusaineisto koostuu 18 sekä kotimaisesta että kansainvälisestä vertaisarvioidusta julkaisusta.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että koulu-uupumus on yhä yleisempää nimenomaan tytöillä ja että koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä on useita. Koulu-uupumisen synnyssä keskeistä on nuoren motivaatioon liittyvät asiat sekä nuoren sosiaalinen ympäristö eli koulu, koti ja kaverit. Tyttöjen koulu-uupumista selitetään myös itsetunnon sekä koulua leimaavan alituisen kiireen kautta. Koulu-uupumus voi myös tarttua kaveripiirissä ja perheessä. Tärkeä rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on vanhemmilla, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä. Innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö on keskeinen kouluhyvinvointia lisäävä tekijä. Oppilaita tulisi tukea oppimistaitoihin liittyvissä asioissa. Tulosten perusteella positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin, innostus, sitoutuminen, tarmo, hyvä itsetunto ja aikaansaamisen tunne toimivat vahvoina puskureina ja ehkäisevät koulu-uupumuksen kehittymistä. Koulu-uupumisessa on kyse laajasta ja monipuolisesta ongelmasta. Aihetta on tärkeää tutkia lisää, sillä koulu-uupumuksessa on kyse vakavasta ongelmasta, joka koskee suurta osaa nuoria. Tulosten perusteella lisätutkimusta tarvitaan ilmiön yksityiskohtaisemmaksi ymmärtämiseksi sekä ennaltaehkäisyn viemiseksi käytäntöön.

Avainsanat: koulu-uupumus, kouluväsymys, kouluhyvinvointi, uupumus, riskitekijät, ennaltaehkäisy, nuoret, tytöt

Sisältö

Johdanto	4
Teoreettinen viitekehys	6
2.1 Koulu-uupumus	6
2.2 Lukiolaisten koulu-uupumus	8
Tutkimuksen toteutus	9
3.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite	9
3.2 Tutkimusmenetelmä	9
Tutkimuksen tulokset	13
4.1 Nuorten tyttöjen koulu-uupumukseen johtavat riskitekijät – miksi niin moni nuori tyttö uupuu?	13
4.1.1 Työtöt koulu-uupumuksen kysissä.....	13
4.1.2 Koulu ja koulu-uupumus.....	14
4.1.3 Kaverit ja perhe vaikuttavat nuoren uupumiseen	15
4.1.4 Pandemia-ajan koulu-uupumus	16
4.2 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy – miten koulu-uupumista voidaan ennaltaehkäistä?	18
4.2.1 Ennaltaehkäisyn merkitys	18
4.2.2 Keinoja ennaltaehkäisyyn	19
4.2.3 Ennaltaehkäisyn haasteet	21
Pohdinta	22
5.1 Tulokset ja johtopäätökset	22
5.2 Tutkimuksen arviointi ja rajoitukset.....	24
5.3 Mahdolliset jatkotutkimusaiheet.....	25
Lähteet	27

Johdanto

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan nuorten tyttöjen koulu-uupumusta, nuoria tälle altistavia riskitekijöitä sekä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyä. Ahvensalmen ja Vanhalakka-Ruohon (2012) mukaan koulu-uupumus on ollut viime vuosina osa nuorten hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyvää huolta ja keskustelua. Kaiken kaikkiaan koulu-uupumuksessa on kyse laajasta ja monipuolisesta ilmiöstä (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Pitkään jatkuneena koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen sekä muihin mielenterveyden ongelmiin (Salmela-Aro, 2011). Mielenterveyden häiriöiden kustannuksiksi on arvioitu Suomen osalta noin 11 miljardia euroa vuodessa (Mieli Ry, 2021). Koulu-uupumisessa on selvästi kyse hyvin yleisestä ja vakavasti otettavasta ilmiöstä – koulu-uupumuksen hinta yhteiskunnalle on suuri.

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, voidaanko aiemman tutkimuksen perusteella nimetä jonkinlaisia koulu-uupumiselle altistavia riskitekijöitä sekä miten koulu-uupumista voidaan ennaltaehkäistä. Näihin kysymyksiin on erityisen merkityksellistä löytää vastaus, sillä koulu-uupumuksella on selvästi vakavia seurauksia niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. On tärkeää selvittää ja pohtia, mitä jatkossa voitaisiin tehdä toisin, jotta koulu-uupumusta kyettäisiin vähentämään nuorten keskuudessa. Pandemia-ajan jälkeen herää myös kysymys, miten pandemia on vaikuttanut nuorten koulu-uupumiseen, joten myös tätä ilmiötä sivutaan tässä tutkielmassa.

Salmela-Aron, Kiurun, Pietikäisen ja Jokelan (2008) mukaan uupumukseen liittyvä tutkimus käsittelee hyvin pitkälti työuupumusta. Tästä huolimatta loppuun palaminen on myös tärkeä näkökulma koulua ajatellen (Salmela-Aro ym., 2008). Koulu on se konteksti, jossa lapset ja nuoret työskentelevät, ja koulu tarjoaakin nuorille tärkeän kehityksen kontekstin (Salmela-Aro ym., 2008). Lukiolaisten arvio omasta oppimisestaan, opiskeluinnoista ja sosiaalisista tilanteista on muuttunut jatkuvasti kriittisemmäksi, ja koulu-uupumus ja opiskelun henkinen kuormittavuus koskee nyt huomattavan suurta osaa lukiolaisista (Lukiolaisbarometri, 2022). Koulu-uupumus kuuluu erityisesti lukiolaistytöjen kokemuksiin (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Tässä tutkielmassa on keskitytty koulu-uupumukseen nuorten, lukioikäisten tyttöjen näkökulmasta. Koulu-uupumuksessa on nimittäin olemassa selvä riskiryhmä – nuoret tytöt, ja nimenomaan heidän uupumisensa koulussa on noussut viime vuosina jopa kolmellakymmenellä prosentilla (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro ym., 2008). Tämän vuoksi on perusteltua ja tärkeää tutkia nimenomaan tyttöjen koulu-uupumista.

Salmela-Aron (2010) mukaan etenkin tytöt kokevat lisääntyvässä määrin lukiossa riittämättömyyttä, vaikka menestyisivätkin, ja lukion loppuvaiheessa yli 20 % tytöistä on uupuneita. Lukiossa paineet lisääntyvät ylioppilaskirjoitusten lähentyessä (Salmela-Aro, 2010). Jos oppilas stressaantuu yläasteella, stressi lisääntyy entisestään lukiossa (Salmela-Aro, 2010). Yli puolet lukiolaistytöistä pitää koulutyön määrää liian suurena, ja menestyksen tavoittelu uuvuttaa erityisesti tyttöjä (Salmela-Aro, 2010). Uupumus ja erityisesti riittämättömyyden kokemukset ovat edelleen riski, sillä niistä voi seurata masennusta (Salmela-Aro, 2010). Salmela-Aron tutkimusryhmä onkin tutkinut koulu-uupumusta ja siihen liittyviä taustatekijöitä laajasti. Ei ole kuitenkaan yksiselitteisiä vastauksia, millainen on koulu-uupumusta kokeva nuori, millainen on hänen perhetaustautansa, suhteensa kouluun, ystäviin tai elämäntapoihin (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Näin ollen nuorten tyttöjen koulu-uupumusta, kouluhyvinvointia ja kuormittumista on tärkeää tutkia lisää. Koska tytöillä on kohonnut riski uupua opinoissa, on tärkeää tutkia mistä tämä johtuu ja miten tähän voidaan puuttua. Ennaltaehkäisy näkökulmassa on tärkeää perehtyä koulu-uupumisen lähtösyihin ja pohtia, mitä voitaisiin jatkossa tehdä toisin ilmiön vähentämiseksi.

Teoreettinen viitekehys

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan nuorten tyttöjen koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä sekä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyä. Tutkimuksen kannalta tärkeitä avainkäsitteitä ovat koulu-uupumus sekä tarkemmin lukiolaisten koulu-uupumus, joita määritellään tarkemmin tässä osiossa.

2.1 Koulu-uupumus

Salmela-Aron ja kollegoiden (2008) mukaan koulu-uupumus voidaan määritellä koulun vaatimuksista johtuvaksi uupumukseksi, kyynisyydeksi koulua kohtaan sekä riittämättömyyden tunteeksi oppilaana. Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittynyttä tilaa, joka on kehittynyt jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena (Salmela-Aro ym., 2008). Koulu-uupumusta kuvaavat kolme tekijää: voimakas koulutyöhön liittyvä väsymys, välinpitämätön suhtautuminen sekä heikko suoriutuminen koulutyössä (Salmela-Aro ym., 2008). Kouluinnolla puolestaan tarkoitetaan myönteistä opiskeluun liittyvää innostusta, jolle on luonteenomaista tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen koulutyöhön (Salmela-Aro ym., 2008).

Koulu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan koulutyöhön liittyvä väsymys on usein niin voimakasta, ettei se mene esimerkiksi nukkuamalla ohi. Emotionaalinen väsymys syntyy, kun nuori on pinnistellyt pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä edellytyksiä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Kouluun ja opintoihin liittyvä uupumusasteinen väsyminen kehittyy pitkän ajan kuluessa ja alkaa vähitellen ulottaa vaikutuksensa muille elämänalueille, kuten kotiin ja ihmissuhteisiin (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Koulu-uupumuksen kolmesta eri osa-alueesta uupumusasteisen väsymyksen on ajateltu olevan hallitsevin, jolloin opiskelija tuntee olevansa sekä fyysisesti että emotionaalisesti loppu opiskelun aiheuttamien suorituspainoiden vuoksi (Lee, Lee, Lee & Cho, 2020).

Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan toinen koulu-uupumuksen osa-alue on kyynisyys opiskelua kohtaan. Kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiin tarkoittaa koulutyön merkityksen aliarvioimista ja mielekkyyden tunteen katoamista nuoren koulutyöstä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Monien käsitysten mukaan koulu-uupumukseen liittyvä kyynistyminen on eräänlainen defensiivinen välttämisprosessi, joka on seurausta uupumusasteisesta väsymyksestä –

nuori etäännyttää itseään kaikista kouluun ja opintoihin liittyvistä emotionaalisisista vaatimuksista, joihin hänellä ei ole enää voimia vastata (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aro ja Näätänen (2005) painottavat, että koulutyön mielekkyys voidaan kadottaa monestakin erisyystä. Jos nuori kokee, ettei kykene vastaamaan koulunkäynnin vaatimuksiin, nuorten motivaatio hyvin varmasti laskee (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Kyynisyyden on todettu olevan yhteydessä myös erilaiseen ongelmakäyttäytymiseen sekä lintsamiseen (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Jos nuori kokee, ettei hän pysty tekemään tarpeeksi eikä saa riittävästi aikaa, nuori voi kokea itsensä tehottomaksi ja riittämättömäksi koulussa ja kokea kouluun liittyvän itsetunnon alentuneen, jolloin luultavasti myös koulusuoriutuminen heikkenee (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Riittämättömyyden tunteet ja koulutuksellisen itsetunnon heikkeneminen on uupumusprosessin viimeinen vaihe, jossa uupumuksen ja kyynistymisen negatiiviset vaikutukset ulottuvat minuuden rakenteisiin (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Syvästi uupunut nuori voi kadottaa omanarvontuntonsa, esimerkiksi reaktion krooniselle kyvyttömyydelle vastata koulutyön vaatimuksiin (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Nuori kokee voimakasta riittämättömyyden tunnetta, sillä ei kykene vastaamaan asetettuihin vaatimuksiin (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan toisaalta kyynistyminen sulkee koulutyöstä pois sen henkilökohtaisen merkityksen ja positiivisen palautteen. Nämä ilmiöt – uupumusasteinen väsyminen, kyynistyminen sekä riittämättömyyden tunteet – seuraavat koulu-uupumuksessa toinen toisiaan (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Salmela-Aron (2011) mukaan koulu-uupumuksessa on kyse prosessista, jossa uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys voivat johtaa riittämättömyyden kokemukseen opiskelijana. Koulu-uupumus on vakava ilmiö: sekä koulu-uupumus että masentuneisuus ovat joissain määrin pysyviä ilmiöitä, mutta jatkuessaan koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aro (2017) on osoittanut, että koulu-uupumuksella on monia negatiivisia seurauksia kuten erilaiset haasteet koulutyössä, mutta se voi aiheuttaa myös laaja-alaisempia ongelmia, kuten koulun keskeyttämistä, masennusta, vähemmän menestyksekkäitä koulutuspolkuja, uupumista työelämässä ja vähäisempää tyytyväisyyttä elämään ylipäätensä. Erityisesti nuorten masentuneisuudesta johtuvat ennenaikaiset eläkkeet ovat räjähdysmäisesti lisääntyneet viime vuosien aikana (Salmela-Aro, 2011). Laaksosen, Blomgrenin ja Perhoniemen (2021) mukaan masennus on selvästi yleisin mielenterveysperustaisten työkyvyttömyyseläkkeiden syy. Masennuksen perusteella myönnettyissä työkyvyttömyyseläkkeissä alkavuus on alle 35-vuotiailla lisääntynyt koko ajan (Laaksonen, Blomgren & Perhoniemi, 2021). Vuonna 2021 masennuksen

takia työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneitä oli 3 300 henkilöä, eli 9 henkilöä vuoden jokaiselle päivälle sekä kaksi kolmesta masennusperustein työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä on naisia (Eläketurvakeskus, 2022). Koulu-uupumus ilmenee myös psykosomaattisina oireina, kuten päänsärkinä, kuumeiluna, sairastumisherkkyytenä, unettomuutena ja ruokahaluttomuutena (Korppas, 2007).

2.2 Lukiolaisten koulu-uupumus

Lukiolaisbarometrin (2022) mukaan lukiolaisten arvio omasta oppimisestaan, opiskeluinnosta ja sosiaalisista tilanteista on muuttunut jatkuvasti kriittisemmäksi. Jopa 62 prosenttia opiskelijoista kokee, että opiskelu on henkisesti raskasta (Lukiolaisbarometri, 2022). Suuri joukko lukiolaisista, jopa 38 prosenttia pitää opintojen ja muun elämän yhdistämistä vaikeana ja vain noin 16 prosenttia kokee opiskeluintoa aamuisin (Lukiolaisbarometri, 2022). Lukiolaisbarometri (2022) osoitti, että koulu-uupumus ja opiskelun henkinen kuormittavuus koskee huomattavan suurta osaa lukiolaisista.

Salmela-Aron ja kollegoiden (2008) mukaan lukiolaiset kokevat enemmän uupumusasteista väsymystä kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Koulu-uupumuksen osa-alueista kyy-nisyys ja riittämättömyyden tunne lisääntyvät lukion aikana (Salmela-Aro ym., 2008). Koulu-uupumus voi näkyä jatkuvana väsymyksenä, kiihtymisenä tai itkuisuutena kouluasioista puhuttaessa, unettomuutena, kipulina, jumeina, kouluasioiden jatkuvana vellomisena oppilaan mielessä, heikentyneenä motivaationa tai koulusuoriutumisen yllättävänä heikentymisenä (Talala, 2019).

Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen ongelmat tulee harkita ja muotoilla selkeästi ennen kuin ryhdytään varsinaiseen aineiston keruuseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2014), ja niin on tehty myös tässä tutkimuksessa. Tutkimuskysymykseni, johon pyrin tutkimuksen avulla vastaamaan, on kaksiosainen. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiset riskitekijät altistavat nuoria tyttöjä koulu-uupumukselle?
2. Miten koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä?

Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaiset tekijät altistavat nuoria tyttöjä koulu-uupumukselle sekä mitä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisykeinoja on tunnistettu tämänhetkisessä tutkimuskirjallisuudessa. Tässä tutkielmassa on keskitytty toisen asteen opiskelijoihin, pääasiassa lukiolaisiin ja tätä tarkoitetaan tutkimuksen ”nuorilla”. Tässä tutkielmassa ei käsitellä esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden uupumusta. Pandemia-ajan jälkeen herää myös kysymys, miten pandemia on vaikuttanut koulu-uupumukseen, joten myös tätä ilmiötä sivutaan tässä tutkielmassa.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkielma toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena eli tutkielmassa perehdytään jo olemassa olevaan tutkimukseen aiheesta. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus on tutkimustekniikka, jossa keskitytään tutkimaan jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Kirjallisuuskatsaus siis kokoaa aiemmin tehtyjä tutkimustuloksia ja luo niiden pohjalta uutta tutkimusta (Salminen, 2011). Tavoitteena on kuvata laaja-alaisesti tutkittavaa ilmiötä ja sen ominaisuuksia, antaen laaja kuva käsiteltävästä aiheesta (Salminen, 2011), ja tähän pyritään myös tässä tutkimuksessa.

Vallin ja Aaltolan (2015) mukaan laadullista tutkimusta voi luonnehtia jatkuvaksi päätöksentekotilanteeksi tai ongelmanratkaisusarjaksi. Lisäksi tarkastelu voi näkemyksen kehittyessä kohdentua uusiin mielenkiinnon kohteisiin (Valli & Aaltola, 2015). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui tämän tutkielman tutkimusmenetelmäksi, sillä se tuntui tarkoituksenmukaiselta tämän tyyliisessä tutkimuksessa. Tässä tutkielmassa tarkoituksena on luoda laaja kuva ilmiöstä ja on toki mahdollista, että tutkielma poikii vielä jatkotutkimusaiheita, joita voi olla johdonmu-

kaista tutkia toisin menetelmin. Tutkielman tutkimusmenetelmän ollessa kuvaileva kirjallisuuskatsaus, tutkielmassani ei toteuteta omaa empiiristä tutkimusta. Sen sijaan tutkielman aineistona on käytetty ilmiötä käsitteleviä tutkimuksia ja artikkeleita, joita analysoimalla pyritään löytämään vastaukset tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin. Tässä kirjallisuuskatsauksessa kootaan siis yhteen sitä, mitä nykyinen tutkimus tietää koulu-uupumukseen johtavista riskitekijöistä sekä sen ennaltaehkäisystä. Tutkielmassa kuvataan laaja-alaisesti tutkittavaa ilmiötä, jolloin käsiteltävästä aiheesta saadaan laaja kuva. Tutkimuskysymykseni ”millaiset” ja ”miten” kuvastavat hyvin sitä, että kyseessä on laadullinen tutkimus, jolloin tarkoituksena on keskittyä nimenomaan kuvailemaan koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä sekä sen ennaltaehkäisyä.

Tutkielmassa käytetty aineisto sisältää mahdollisimman korkeatasoisia, vertaisarvioituja tieteellisiä julkaisuja, sillä tämä parantaa myös tutkielman luotettavuutta. Tutkielmassa käytetään sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä aiheeseen liittyen. Aineisto pitää sisällään aiemmin julkaistuja tieteellisiä artikkeleita, tutkimuksia sekä muuta luotettavaa kirjallisuutta, kuten tieteellisiä teoksia sekä oppikirjoja.

Kirjallisuuskatsaukseen haluttiin saada laadukkaiden kotimaisten julkaisujen lisäksi myös kansainvälisesti edustava otos, joten tiedonhakuja on suoritettu sekä kotimaisissa että kansainvälisissä tietokannoissa. Tiedonhakuja on suoritettu laajasti eri tietokannoissa, joita olivat OulaFinna, ProQuest, Ebscossa sekä Scopus. Tiedonhakuun varattiin tutkimusprosessissa runsaasti aikaa, jotta lähdeluettelo saadaan koottua tutkimuksen aiheen kannalta relevanteista lähteistä. Hakusanat on mietitty siten, että hakutulokset kuvailisivat tutkimuksen aihepiiriä mahdollisimman hyvin. Hakusanoina on käytetty suomeksi seuraavia: koulu-uupumus, kouluväsymys, opiskeluväsymys, opiskelu-uupumus, uupumus, nuoret, nuoriso, tytöt, riskitekijät, altistavat tekijät, ennaltaehkäisy ja preventio. Englanninkielisiä hakusanoja ovat seuraavat: school burnout, study related burnout, burnout, young people, youth, girls, risk factors ja prevention. Näiden hakusanojen avulla etsittiin ne julkaisut, joissa tuodaan esille sekä koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä että sen ennaltaehkäisyn kannalta merkityksellisiä tuloksia. Tiedonhaussa on kiinnitetty huomiota myös oikeanlaisiin Boolean-operaattoreihin sekä esimerkiksi katkaisumerkkiä on käytetty aina tarvittaessa. Aineistoa kerätessä on noudatettu lähdekritiikkiä, ja esimerkiksi julkaisujen julkaisuajankohtaan, luotettavuuteen, vertaisarviointiin sekä kirjoittajien profiiliin on kiinnitetty erityistä huomiota.

Tiedonhaku ja aineiston kerääminen jatkuivat koko kirjoitusprosessin ajan. Käytännössä aineiston valintaprosessi eteni siten, että ensimmäiseksi aineistoa haettiin valituista tietokannoista, toiseksi julkaisuja suodatettiin otsikon ja abstraktin perusteella ja sitten lisäaineistoa poimittiin käsin lumipallotekniikalla. Tämän jälkeen aineisto luettiin läpi ja peilattiin vielä tämän sisältöä valintakriteereihin, jonka jälkeen aineisto saatiin jaettua teemoihin. Aineistoa kerätessäni huomasin, että koulu-uupumusta on tutkittu aikaisemmin melko paljon, joten tiedonhaussa saikin tehdä selvää rajausta. Rajausta tehtiin seuraavien valintakriteerien mukaisesti:

1. Rajaamalla hakutulokset julkaisuajankohtaan 2005–2023,
2. varmistamalla artikkelin käsittelevän pääfokuksenaan koulu-uupumusta, siihen johtavia riskitekijöitä sekä ennaltaehkäisyä sekä
3. varmistamalla, että julkaisu oli vertaisarvioitu alan tieteellinen julkaisu.

Läpikäymällä julkaisujen otsikot ja abstraktit, pois jätettiin ne julkaisut, jotka eivät täyttäneet näitä valintakriteerejä. Aihetta käsitteleviä tai sivuavia tutkimuksia ja artikkeleita löytyi runsaasti, ja usein kiinnitinkin ensin huomiota artikkelin johdantoon. Välillä minun tulikin palauttaa omaa tutkimuskysymystäni takaisin mieleeni, ja pohtia, vastaako juuri tämä artikkeli valitsemiini kysymyksiin. Automaattisten hakujen lisäksi tiedonhakua suoritettiin niin sanotulla lumipallomenetelmällä, jossa hakuja täydennettiin käymällä läpi tiettyjen julkaisujen lähdeluetteluita. Erityisesti Katariina Salmela-Ahon tutkimukset olivat keskeisessä roolissa tutkielmani aineiston kannalta. Aineistoksi kertyi lopulta 18 julkaisua, sekä kotimaisia (N=9) että kansainvälisiä (N=9) vertaisarvioituja julkaisuja.

Hirsjärven ja kollegoiden (2014) mukaan kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Se on tärkeä vaihe – siihen tähdättiin tutkimusta aloitettaessa, ja siinä tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin (Hirsjärvi ym., 2014). Aineistoa analysoidessani keskityin siihen, että löydän hankitusta aineistosta juuri oman tutkielmani kannalta merkittävät asiat eli sellaiset aihealueet, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Aineisto luokiteltiin analyysivaiheessa alateemoihin aineistolähtöisesti. Pääteemoina olivat koulu-uupumukseen johtavat riskitekijät sekä toisena teemana koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy. Koulu-uupumukseen johtavien riskitekijöiden osalta aineistoa jaettiin alateemoihin, joita olivat tyttöjen rooli koulu-uupumuksessa, koulun rooli koulu-uupumuksessa, kaverien ja perheen rooli koulu-uupumuksessa sekä viimeisenä koulu-uupumus pandemia-aikana. Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn osalta aineistoa jaettiin alateemoihin ennaltaehkäisyn merkityksen, ennaltaehkäisyn keinojen sekä haasteiden mukaan. Luokittelussa keskeisintä oli se, että se on

tehokasta tutkimuskysymysten ratkaisemisen kannalta. Tiedon luokittelusta ei haluttu tehdä liian monimukaista, vaan kerättyä tietoa luokiteltiin saadun aineiston perusteella. Luokittelu helpotti varsinaista tiedon raportointia huomattavasti, ja päädyinkin jaottelemaan aineistoa samojen alateemojen avulla lopulliseen tutkimusraporttiin.

Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esitellään aineiston analyysissä havaittuja koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä sekä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn merkitystä, keinoja sekä haasteita. Lisäksi tuloksissa esitellään myös pandemia-ajan vaikutuksia koulu-uupumiselle.

4.1 Nuorten tyttöjen koulu-uupumukseen johtavat riskitekijät – miksi niin moni nuori tyttö uupuu?

4.1.1 Tytöt koulu-uupumuksen kynsissä

Salmela-Aron ja kollegoiden (2008) mukaan koulu-uupumus on yhä tavallisempaa nimenomaan tytöillä. Etenkin Suomessa, lukioikäisten tyttöjen koulu-uupumus on viime vuosina noussut jopa kolmellakymmenellä prosentilla ja myös muissa maissa tyttöjen koulu-uupumus on suuri huolenaihe (Salmela-Aro ym., 2008). Tyttöjen korkeampi akateeminen menestys, korkeammat arvosanat, korkeampi koulutustaso, tietynlainen kurinalaisuus ja sitoutuminen opintoihin poikiin verrattuna saattavat johtaa uupumukseen ja huonompaan yleiseen hyvinvointiin (Salmela-Aro ym., 2008).

Salmela-Aro (2011) korostaa sitä, että koulu-uupumukseen ja sen syntyyn vaikuttavat monet tekijät. Keskeiset tekijät ovat toisaalta nuoren motivaatioon liittyvät asiat ja toisaalta nuoren sosiaalinen ympäristö – koulu, koti ja kaverit (Salmela-Aro, 2011). Koulussa opettajien odotukset, kaverit ja vanhemmat sekä koulunkonteksti ja koulutukselliset siirtymät ohjaavat nuorten menestymistä ja hyvinvointia (Salmela-Aro, 2011).

Tainion, Palmun ja Ikävalkon (2010) mukaan koulussa tytöille ja pojille saattaa rakentua tietynlaisia luokituksia ja rooleja, joista joihinkin heidän on helpompi sopeutua kuin toisiin. Tytöille tällaisia rooleja voivat olla ”kiltti tyttö”, ”hiljainen tyttö” tai ”hyvä oppilas” (Tainio, Palmu & Ikävalko, 2010). Tyttöjen tulee toimia koulun kulttuurissa hillitysti, ja tottelevaisuus ja hillitty luonne näkyvät sekä koulussa että kotona (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Nuoret eivät halua aiheuttaa ongelmia, huolestuttaa vanhempiaan tai opettajia omalla käytöksellään ja huonoilla koulusuorituksilla (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Tyttöjen rooli näkyy menestysorientoituneena työskentelytapana ja siinä, että nuoret pyrkivät hoitamaan koulunkäyntiin liittyvät asiansa itsenäisesti (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Alhaisen koulumenestyksen ja naisten sukupuolen katsotaan olevan riskitekijä koulu-uupumiselle

(Herrmann, Koeppen & Kessels, 2019). Herrmannin ja kollegoiden (2019) mukaan tyttöjen korkeampaa uupumista koulussa voidaan selittää itsetunnon ja motivaation kautta.

Viimeisimmät tutkimukset ovat selvittäneet persoonallisuuden ominaisuuksien, kuten perfektionismin ja itsehillinnän roolia koulu-uupumuksen synnyttäjinä (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) mukaan persoonallisuuden piirteenä itsetunnon on myös todettu liittyvän stressiin. Korkea itsetunto toimii usein suojaavana tekijänä, joka vähentää stressiä ja lisää resilienssiä, kun taas alhainen itsetunto on liitetty lukuisiin käyttäytymismalleihin ja asenteisiin, jotka voivat johtaa masennukseen tai uupumiseen (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Salmela-Aron, Kiurun, Leskisen ja Nurmen (2009) tutkimuksen mukaan murrosiän alkaessa tytöt oireilevat useammin koulu-uupumuksesta sekä alhaisemmasta itsetunnona kuin pojat. Tällaiset haitalliset itsetuntomallit voivat siten selittää aiemmissä tutkimuksissa havaittua tyttöjen koulu-uupumusoireiden yleisempää esiintyvyyttä (Salmela-Aro ym., 2009).

4.1.2 Koulu ja koulu-uupumus

Salmela-Aron (2011) mukaan nuorelle koulutukselliset siirtymävaiheet ovat aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia niin hyvinvoinnissa kuin pahoinvoinnissakin. Erityisesti tyttöjen riittämättömyyden tunteet lisääntyvät lukiossa (Salmela-Aro, 2011). Lukioon siirtyneillä pojilla sitä vastoin lisääntyi kyyninen, kielteinen suhtautuminen kouluun (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron (2011) mukaan koulu-uupumus vaikuttaa myös lukion jälkeen koulutuksellisiin polkuihin, sillä koulu-uupumus lukiossa vaikeuttaa edelleen siirtymää jatko-opintoihin, kun taas kouluinto ennustaa onnistunutta siirtymää seuraavan asteen opintoihin. Salmela-Aron (2011) mukaan koulua leimaava alituinen kiireen tuntu on uupumuksen riskitekijä. Monen oppilaan kokemus on, että opettajalla on vähän aikaa oppilaalle (Salmela-Aro, 2011). Lukiolaisnuoren työpäivä on jopa lähes kymmenen tunnin mittainen, joillakin vielä pidempi, ja tästä näkökulmasta ei ole yllättävää, että osa lukiolaisista kokee koulutyön liian kuormittavaksi ja uupuu (Korppas, 2007).

Tutkimuksessaan Herrmann ja kollegat (2019) havaitsivat, että alhaisempi koulumenestys liittyy korkeampaan koulu-uupumukseen. Lisäksi tytöt kokivat koulu-uupumuksen kolmesta tasosta erityisesti uupuneisuutta (Herrmann ym., 2019). Tyttöjen hyvästä akateemisesta menestyksestä seuraa usein uupumusta, sillä heillä on tapana perustaa omanarvontuntonsa hyviin arvosanoihin, mikä kannustaa oppimisen ulkoisia syitä sisäisten sijaan (Herrmann ym., 2019).

Kouluvaatimukset ovat yhteydessä suurempaan uupumusasteiseen väsymykseen, joka on yksi koulu-uupumuksen osatekijä (Teuber, Nussbeck & Wild, 2021). Opinnoissaan menestyvien opiskelijoiden ajatellaan usein olevan tunnollisia, ahkeria ja taipuvaisia täydellisyyden tavoitteluun (Teuber ym., 2021). Teuber ja kollegat (2021) alleviivaavat, että perfektionismi onkin yleinen ilmiö hyvin menestyvien opiskelijoiden keskuudessa. Täydellisyyteen tavoittelu asettaa paineita onnistua ja menestyä koulutyössä, ja näin ollen voi vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin (Teuber ym., 2021). Uusikylän (2005) mukaan erityisesti lahjakkaiden tyttöjen elämään liittyy usein perfektionismia. Tytöt uskovat, että heidän täytyy menestyä täydellisesti opinnoissaan ja asettavat siten itselleen epärealistisia tavoitteita (Uusikylä, 2005). Pienkin epäonnistuminen voi olla lahjakkaalle tytölle iso menetys (Uusikylä, 2005). Lahjakas oppilas ahkeroi paljon koulu-arvosanojensa eteen, mutta motivaatio siihen lähtee ensisijaisesti tavoitteesta tyydyttää vanhempien ja opettajien tarpeet (Uusikylä, 2005). Uusikylän (2005) mukaan ahkeruus ja hyvät arvosanat eivät siten ilmenekään positiivisina tunteita, vaan johtuvan ennen kaikkea epävarmuudesta ja pelosta tulla hylätyksi.

Korppaan (2007) mukaan koulu-uupumus on yhteydessä motivaatioon ja oppimisvaikeuksiin. Koulu-uupumuksen syntyä edesauttaa se, että kouluun liittyvillä kielteisillä kokemuksilla on taipumus kasaantua (Korppas, 2007). Erilaiset kielteiset kokemukset nuoren elämässä voivat liittyä toisiinsa muodostaen negatiivisen kehityssyklin (Korppas, 2007). Siinä oppilaan epäedullinen orientaatio, heikko motivaatio ja tehottomat opiskelutottumukset johtavat heikkoon koulusuoriutumiseen, kielteiseen palautteeseen opettajilta ja itsetunnon heikkenemiseen (Korppas, 2007). Korppaan (2007) mukaan esimerkiksi tämän kaltainen negatiivinen kierre voi olla monen koulu-uupumustapauksen taustalla.

4.1.3 Kaverit ja perhe vaikuttavat nuoren uupumiseen

Salmela-Aron ja Tynkkysen (2012) mukaan myös kaveripiiri voi vaikuttaa koulu-uupumukseen. Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa, ja kaveripiiri onkin keskeisin sosiaalinen konteksti nuoruusiässä (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012). Kaveriryhmät muistuttavat toisiaan muun muassa suoriutumisen, kouluvalintojen ja motivaation suhteen, jolloin nuorten kaveripiiri on usein samanlainen myös ongelmakäyttäytymisen suhteen (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012). Salmela-Aro ja Tynkkynen (2012) esittävät, että uupumus voi tarttua siis myös kaveripiirissä. Erityisesti kaveripiiri, jossa ei tueta toisia, näyttää olevan uhka jaksamiselle (Salmela-

Aro & Tynkkynen, 2012). Uupumiseen saatetaan jäädä erityisesti tyttöjen kaveriporukassa junaamaan, ja tämä taas lisää koulu-uupumista (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012). Salmela-Aro ja Tynkkynen (2012) havaitsivat myös, että hyvin menestyvät, ei-uupuneet nuoret näyttävät välttelevän uupuneita luokkatovereitaan, ja tämä voi johtaa polarisaatioon nuorten keskuudessa.

Osa nuorista näkee koulu-uupumuksensa johtuvan ennen kaikkea koulun ulkopuolisesta elämästä: vaativasta harrastuksesta, työssäkäynnistä, ihmissuhteista tai ylipäätään siitä, että muut asiat ovat koulua tärkeämpiä ja vievät kaiken mielenkiinnon (Korppas, 2007).

Nuoret tarkkailevat maailmaa aikuisia seuraamalla (Talala, 2019). Aikuisten asenne työelämään vaatimuksineen, paineineen ja stressin aiheineen heijastuu myös oppilaiden tapaan hahmottaa sitä, mitä työn tekeminen on (Talala, 2019). Perhe on keskeinen konteksti vaikuttaen nuoren kehitykseen, motivaatioon ja hyvinvointiin (Salmela-Aro, 2011). Vanhempien kiireisyys, huolet ja työuupumus voivat olla haasteena nuoren omalle jaksamiselle (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron (2011) mukaan uupumus näyttää olevan perheessä jaettua sekä myös perheen taloudelliset huolet vaikuttavat perheen uupumukseen. Samaa sukupuolta oleva vanhempi näyttää toimivan roolimallina uupumuksen kehittymisessä (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan äitien työuupumus on vahvasti yhteydessä heidän tyttärensä koulu-uupumukseen. Koulu-uupumusta kokeneet nuoret arvioivat usein vanhempansa etäisiksi itselleen sekä he kokevat, että vanhemmat ovat kiireisiä eikä heillä ole aikaa nuorille (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

4.1.4 Pandemia-ajan koulu-uupumus

UNESCO:n (2020) mukaan COVID-19-pandemia on vaikuttanut koulusektoriin kaikkialla maailmassa ja 1,6 miljardin lapsen ja nuoren oppimiseen 200 maassa. Pandemia on liikkumisrajoitusten, rutiinien muuttumisten, turvavälien ja -etäisyyksien, sosiaalisen vuorovaikutuksen rajoittamisen ja perinteisten oppimismenetelmien muuttumisen kanssa johtaneet lisääntyneeseen stressiin, ahdistukseen ja mielenterveysongelmiin oppilaiden keskuudessa maailmanlaajuisesti (UNESCO, 2020).

Suomessa COVID-19-pandemia on ollut vakavimmillaan Uudenmaan alueella (Salmela-Aro, Upadyaya, Vinni-Laakso & Hietajärvi, 2021). Kevään 2020 aikana oppivelvollisuus siirtyi nopeasti etäopetukseen (Salmela-Aro ym., 2021). Opettajasta riippuen, tunnit pidettiin ver-

kossa tai opiskelijat työskentelivät itsenäisesti ainakin osan ajasta, vaikka verkkotuntien aikana korostettiin usein sosiaalista vuorovaikutusta vertaisten kanssa (Salmela-Aro ym., 2021). Syksyllä 2020 lähiopetukseen palattiin erilaisten turvallisuustoimenpiteiden ja rajoitusten saattamana (Salmela-Aro ym., 2021). Salmela-Aron ja kollegoiden (2021) mukaan opiskelijoiden kontaktit ikätoveriensä kanssa oman luokkahuoneen ulkopuolella olivat rajalliset ja vähentyneet. Luokkahuoneissa oppilaat istuivat turvavälien päässä toisistaan, ja yhteistyö muiden opiskelijoiden kanssa oli varsin rajallista (Salmela-Aro ym., 2021).

Koulu-uupumus on pandemia-aikana yleistynyt kaikissa ikäryhmissä ja koulunkäynnistä kertoo pitävänsä hieman aiempaa pienempi osuus (THL, 2022). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2022) mukaan etäopiskelusta johtuvat opiskeluvaikeudet, arkirutiinien häiriintyminen ja sosiaalisten kontaktien vähyys ovat riskitekijöitä opiskelijan hyvinvoinnille ja opiskelukyvyille niin peruskoulussa, toisella asteella kuin korkea-asteellakin. Vuonna 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksissa korostui entisestään tyttöjen poikia heikompi hyvinvointi (THL, 2022). Yläkoulun ja toisen asteen opiskelijatyttöillä koulu-uupumus on ollut kasvussa jo vuodesta 2006, ja koronaepidemia-aikana se lisääntyi vielä entisestään, samoin kuin tyttöjen kokeamat vaikeudet oppimistaidoissa (THL, 2022).

Monille opiskelijoille COVID-19-pandemian aikana jatkuva stressi on niin sanotusti uusi normaali (Salmela-Aro ym., 2021). Samoin ovat myös pandemian laukaisemat useat pelot ja huolet pandemiasta sekä sosiaalisista, psykologisista ja taloudellisista myllerryksistä (Salmela-Aro ym., 2021). Tällaiset muutokset näkyvät opiskelijoiden hyvinvoinnissa etenkin tilanteen pitkittyessä (Salmela-Aro ym., 2021). Salmela-Aro ja kollegat (2021) toteavat, että yksinäisyys lisääntyi ja yhteenkuuluvuus väheni selvästi pandemian aikana, mikä on huolestuttavaa. Koulu on usein tärkein ympäristö, jossa oppilaiden sosiaaliset suhteet sijaitsevat, mutta koulun sulkemisen aikana sosiaaliset suhteet vähenivät dramaattisesti, mikä näkyy yksinäisyyden lisääntymisenä jopa niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka muuten menestyivät koulussa hyvin ja olivat jopa erittäin sitoutuneita kouluun (Salmela-Aro ym., 2021). Yksinäisyys voi ilmetä esimerkiksi uniongelmina, ja jatkuessaan heikentää hyvinvointia huomattavasti vaikuttaen myös uupumukseen (Salmela-Aro ym., 2021).

4.2 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy – miten koulu-uupumista voidaan ennaltaehkäistä?

4.2.1 Ennaltaehkäisyn merkitys

Koulu-uupumuksen kehittyminen tulisi ennalta ehkäistä (Salmela-Aro, 2011). Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on tärkeää ensinnäkin koulu-uupumuksen tunnistaminen (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron (2011) mukaan koulun on tärkeää vastata nuoren tarpeisiin, sillä riittämättömyys johtaa masennukseen. Tärkeä koulu-uupumukselta suojaava tekijä on kouluterveydenhuollon tuki, sillä toimivalla kouluterveydenhuollolla olisi mahdollista ennalta ehkäistä voimakas koulu-uupumus ja sen kroonistuminen (Salmela-Aro, 2011). Ennaltaehkäisy on huomattavasti edullisempaa kuin uupuneiden hoito (Salmela-Aro, 2011). Esimerkiksi opiskelijat, joilla on lukivaikeuksia kokevat usein riittämättömyyttä, joka johtaa jatkuessaan masentuneisuuteen (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan koulu-uupumuksessa on olemassa selvä riskiryhmä, joten oleellista on tunnistaa nämä nuoret mahdollisimman varhain. Näitä nuoria on tuettava (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Koulu-uupumuksen mittaamiseksi on kehitetty BBI-10-mittari (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Mittari sisältää kymmenen väitettä, joihin nuori vastaa niin sanotun Likert-asteikon avulla (1 – täysin eri mieltä ja 6 – täysin samaa mieltä) (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Menetelmän avulla voi tarkastella, miten nuori sijoittuu esimerkiksi lukiolaisten suhteen koulu-uupumuksessaan (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Sen avulla voi tarkastella myös nuorten koulu-uupumusta toisaalta kokonaiskoulu-uupumuksen ja toisaalta koulu-uupumuksen kolmen alaulottuvuuden – uupumusasteisen väsymyksen, kyynistymisen ja riittämättömyyden – suhteen (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Mittarin avulla voi tutkia, onko nuoren koulu-uupumusriski kohonnut tai selvästi kohonnut muihin samaa sukupuolta ja samassa koulutusvaiheessa oleviin nuoriin sekä tarkastella muutoksia nuorten koulu-uupumuksessa (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Mittarin avulla voi siis luotettavasti ja nopeasti arvioida nuoren koulu-uupumuksen tasoa (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Silti BBI-10-mittari kertoo vain rajallisesti siitä, millaiset stressin lähteet aiheuttavat uupumusta (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan onkin tärkeää olla selvillä myös asteikon rajoituksista.

4.2.2 Keinoja ennaltaehkäisyyn

Talalan (2019) mukaan koulu-uupumuksesta kärsivää oppilasta voidaan jokaisessa uupumuksen vaiheessa tukea kohti parempaa psyykkistä vointia. Oppilaan kanssa on tärkeää kartoittaa ongelman laajuus ja mahdollisesti uupumiseen johtavat tekijät (Talala, 2019). Uupuneen oppilaan mieli alkaa toimia useassa tilanteessa samoin kuin masentuneen ja erityisesti negatiiviset asiat ja tilanteet paisuvat mielessä suuriksi, kun taas onnistumiset voivat jäädä taka-alalle (Talala, 2019).

Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan tärkeä rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on vanhemmilla, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä. Tiedonvälityksellä, eräänlaisella psykoedukaatiolla, voisi olla tärkeä rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Tietoisuuden lisääminen koulu-uupumusrikistä saattaisi auttaa myös kouluolosuhteiden suunnittelussa koulu-uupumusriskiä vähentävään suuntaan (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aro ja Näätänen (2005) korostavat myös sitä, että kouluilmapiirin tulisi suosia riittävää moniarvoisuutta pelkän suorittamisen lisäksi. Koulu-uupumusoireiden jo ilmaantuessa on kiinnitettävä huomio uupumuksen hoitoon (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Oppilaille innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö on keskeinen kouluhyvinvointia lisäävä tekijä (Salmela-Aro, 2018). Salmela-Aron (2018) mukaan vanhempien kiinnostus nuoren koulunkäynnistä kantaa nuorta eteenpäin. Vaikka toisaalta kaveripiirin uupumus tarttuu nuoriin, innostavien kavereiden pariin hakeudutaan ja lisäksi, vanhempien tuki voi suojata uupuneiden kavereiden vaikutukselta (Salmela-Aro, 2018).

Söderholm, Lappalainen, Holopainen ja Viljaranta (2022) toteavat, että kasvaneet akateemiset vaatimukset ja odotukset sekä kilpailuhakuisuus lukiokoulutuksessa yhdistettynä yksilön ominaisuuksiin, kuten perfektionismiin ja kunnianhimoisuuteen voivat johtaa haasteisiin koulutyössä sekä koulu-uupumukseen. Erityisesti oppimistaitoihin, kuten kokeisiin lukemiseen sekä keskittymiskykyyn, liittyvät ongelmat vaikuttavat olevan yhteydessä myös koulu-uupumiseen (Söderholm ym., 2022). Niinpä, oppilaita tulisi tukea näiden tärkeiden taitojen kehittämisessä (Söderholm ym., 2022). Söderholmin ja kollegoiden (2022) mukaan opettajan tai muun kouluhenkilökunnan tarjoamalla tuella on vahva yhteys koulu-uupumiseen, ja tällainen tuki on jopa tärkeämpää kuin kavereilta tai vanhemmilta saatu tuki. Jokapäiväisessä kouluelämässä opettajat ja muu kouluhenkilökunta onkin luonteva tuen lähde, ja tuen tärkeys on hyvä tehdä selväksi myös heille itselleen (Söderholm ym., 2022). Lukiossa koulu-uupuminen selvästi lisääntyy toisena lukiovuotena, ja tätä voi selittää esimerkiksi ylioppilaskirjoitusten alkaminen, sillä sen

hetkinen oppilaiden saama tuki ei estä nuoria uupumasta (Söderholm ym., 2022). Salmela-Aro (2018) muistuttaa, että vaatimukset ja haasteet ovat toisaalta myös tärkeitä. Liian vähäinen haaste ei johda optimaalisiin oppimiskokemuksiin, kun taas liian suuri haaste ehkäisee optimaalisia oppimiskokemuksia (Salmela-Aro, 2018). Lukiossa akateemiset vaatimukset kuitenkin kasvavat, kilpailu ja arvosanojen merkitys lisääntyvät, yhteisöllisyys vähenee ja opettajien antama emotionaalinen tuki heikkenee (Salmela-Aro, 2018). Salmela-Aron (2018) mukaan tämän lisäksi lukiossa nuorten muuttuvat tarpeet ja koulujen käytännöt eivät kohtaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin, innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunne toimivat vahvoina puskureina ja ehkäisevät koulu-uupumuksen kehittymistä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Nuoren vahva itsetunto voi poimia puskurina koulu-uupumuksen negatiivisten seuraamusten ehkäisyssä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aron (2018) mukaan voimaannuttavat, oikeudenmukaiset ja kannustavat opettajat innostavat oppilaita, ja olisikin tärkeää, että koulussa tunnistettaisiin ja huomioitaisiin eri tavalla opiskeluun suhtautuvat ja motivoituneet oppijat. Oppilaat saattavat kaivata hyvinkin erilaista tukea, jotta he pystyisivät parhaalla mahdollisella tavalla kohtaamaan koulunkäynnin ja opiskelun haasteet sekä syytymään opiskelulle (Salmela-Aro, 2018). Onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia tulisi mahdollistaa ihan jokaiselle opiskelijalle eikä koulunkäynti saa olla liian suorituskeskeistä tai keskinäistä vertailua painottavaa (Salmela-Aro, 2018). Tärkein viesti uupuneelle oppilaalle on se, että koulu ei ole koko elämä ja että hänen arvonsa ja rakastettavuutensa ihmisenä ei määräydy koulusuoriutumisen perusteella (Talala, 2019).

Salmela-Aron (2011) mukaan koulu-uupumus voidaan vaihtaa kouluinnoksi, ja neljäsosa nuorista kokeekin kouluintoa viikoittain. Tytöt kokevat poikia enemmän innostusta koulussa (Salmela-Aro, 2011). Innostus sisältää energisyyden, sitoutumisen ja uppoutumisen koulutyöhön (Salmela-Aro, 2011). Sekä sosiaaliset rakenteet että yksilön aktiivinen toiminta muovaavat nuoren polkua uupumuksesta intoon (Salmela-Aro, 2011). Salmela-Aron (2011) mukaan tärkeää on luoda opiskelukykyä lisääviä toimenpiteitä ja luoda siten siltoja opiskelukyvystä työkykyyn ja koulutuksesta työelämään. Oppimista, asioiden ymmärtämistä ja jokaisen yksilöllistä kehitystä korostava luokkaympäristö on hyödyllinen kaikille opiskelijoille (Salmela-Aro, 2018).

Salmela-Aro (2018) kertoo, että oppilaat voivat myös samanaikaisesti kokea sekä innostusta opiskeluun että koulu-uupumusta. Tällaiset stressaantuneet opiskelijat ovat alttiilta kouluun liittyvälle kuormitukselle ja stressille sekä taipuvaisia pelkäämään epäonnistumista opinnoissa, mutta toisaalta he ovat sitoutuneita opiskeluun, kokevat koulunkäynnin mielekkääksi ja myös pärjäävät lukiossa hyvin (Salmela-Aro, 2018). Koulu siis sekä innostaa että kuormittaa (Salmela-Aro, 2018). Pitkällä aikavälillä tällainen ilmiö voi olla haastava yhdistelmä, ja voi johtaa uupumukseen myös myöhemmin esimerkiksi siirryttäessä työelämään (Salmela-Aro, 2018).

4.2.3 Ennaltaehkäisyn haasteet

Ahvensalmen ja Vanhalakka-Ruohon (2012) mukaan koulu-uupumuksen tunnistamisen haasteena on se, että koulu-uupumus ei koulumenestyjien kohdalla näy huonoina arvosanoina. Koulumenestyjä voi menestyä koulussa erinomaisesti, vaikka olisikin uupunut (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Kuitenkin erilaiset oireilut, kuten masennus, syömishäiriö, ongelmat nukkumisessa ja erilaiset psykosomaattiset oireet viittaavat siihen, että koulu-uupumus on osa arkea nuorten elämässä (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Ahvensalmen ja Vanhalakka-Ruohon (2012) mukaan tunnistamisen haasteena on myös se, että nuorten kuvausten mukaan jaksamisen ongelmat näkyvät suurimpina koulun ulkopuolella. Uupunut oppilas voi näyttäytyä koulussa menestyvänä, pirteänä ja aktiivisena, mutta oireilu voi olla tästä huolimatta hyvin vakavaa (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Ongelmaksi voi muodostua myös se, että nuoret eivät halua itse hankkia apua uupumukseensa vaan pyrkivät selviytymään itsenäisesti (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Ahvensalmi ja Vanhalakka-Ruoho (2012) korostavat, että apua esimerkiksi opintojen suunnittelussa, sopivien palautumiskeinojen löytämisessä sekä onnistuneessa tavoitteiden asettelussa tulisi tarjota kaikille opiskelijoille ja tuen tulisi olla luonnollinen osa opintoihin liittyvää ohjausta.

Koulu-uupumuksessa on monia stereotyyppisiä eroja (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) mukaan tytöt, riippumatta kouluasteesta, kokevat opiskelun mielekkäämpänä kuin pojat, mutta ovat silti poikia uupuneempia. Koulu-uupumuksessa on olemassa selvä riskiryhmä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Nuorille olisi kehitettävä interventiota, joilla koulu-uupumukseen voisi vaikuttaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Salmela-Aro ja Näätänen (2005) korostavat sitä, että näitä nuoria on tuettava, ja vanhempien, opettajien ja kaveripiirin merkitys on tässä oleellinen.

Pohdinta

5.1 Tulokset ja johtopäätökset

Tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaiset tekijät altistavat nuoria tyttöjä koulu-uupumukselle, miksi juuri tytöt uupuvat koulussa sekä miten ja millaisin keinoin tätä ilmiötä voidaan ennaltaehkäistä tulevaisuutta ajatellen. Seuraavaksi on kerrottu tämän tutkielman ydintulokset sekä niistä tehdyt johtopäätökset.

Koulu-uupumus on yhä tavallisempaa nimenomaan tyttöillä (Salmela-Aro ym., 2008). Ensimmäinen tutkimuskysymys tässä tutkielmassa oli, millaiset riskitekijät altistavat nuoria tyttöjä koulu-uupumukselle. Tutkielman tulokset osoittavat, että koulu-uupumukseen johtavia riskitekijöitä on useita. Keskeisessä asemassa koulu-uupumuksen synnyssä on nuoren motivaatioon liittyvät asiat sekä nuoren sosiaalinen ympäristö eli koulu, koti ja kaverit (Salmela-Aro, 2011). Tyttöjen osalla korkeaa uupumista voidaan selittää itsetunnon ja motivaation kautta (Herrmann ym., 2019). Koulua leimaava alituinen kiireen tuntu on myös uupumuksen riskitekijä (Salmela-Aro, 2011). Lukio on yleisesti ajateltuna sellainen elämänvaihe, jossa nuori ensimmäistä kertaa joutuu ottamaan enemmän vastuuta omista opinnoistaan sekä urasuunnitelmistaan. Se on ikävaihe, jolloin nuori on hyvin suurten kysymysten äärellä, eikä ole mielestäni ihme, että nuoren kokemat paineet koituvat toisille hyvin uuvuttaviksi. Tällä hetkellä nuorten keskuudessa ilmenee paljon kilpailuhakuisuutta sekä suorituskeskeisyyttä, jotka liiallisissa määrin varmasti uuvuttavat kenet tahansa. Toisaalta tutkielman tulokset osoittavat, että vaatimukset ovat koulu- maailmassa myös tärkeitä, josta voitaisiinkin pohtia, missä menee raja hyödyllisten vaatimusten ja liiallisten vaatimusten välillä.

Koulu-uupumus voi tarttua kaveripiirissä erityisesti tyttöjen kohdalla ja myös perheissä uupumus näyttää olevan jaettua – samaa sukupuolta oleva vanhempi näyttää toimivan roolimallina uupumuksen kehittymisessä (Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012; Salmela-Aro, 2011). Itse pohdinkin, että olisi tärkeää pysähtyä miettimään esimerkin voimaa ja laajemmin sitä, millaisia vaatimuksia yhteiskunnallamme on nuorille. Kun uupumus tosiaankin on jaettua, voisi olla merkityksellistä pohtia, missä on uupumuksen perisyys – nuorella itsessään, kaveripiirissä, perheessä vai jopa yhteiskunnassamme? Mielestäni onkin tärkeää muistaa, ettei uupumus ole jokin, joka johtuisi yhdestä tietystä riskitekijästä, vaan taustalla voi olla useita laajoja ilmiöitä

aina motivaatiosta yhteiskuntamme rakenteisiin. Myös yhteiskunnan laajempi tilanne, kuten pandemia voi lisätä entisestään nuorten uupumista, ja tämän ajan nuoret näyttäytyvätkin tietynlaisina selviytyjinä kriisitilanteen seurattessa toistaan. Tämän tutkimuksen tulokset ovat hyvin linjassa esimerkiksi Salmela-Aron (2011) tutkimuksen kanssa, jossa hän toteaaakin yhteiskunnan koventuneiden arvojen näkyvän opiskelevien nuorten hyvinvoinnissa. Yksilöityminen, kilpailu, huippusuoritusten tavoittelu ja epävarma tulevaisuus ahdistavat nuoria (Salmela-Aro, 2011).

Toisena tutkimuskysymyksenä tässä tutkielmassa oli, miten koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä. Tärkeä rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on vanhemmilla, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä, sillä oppilaalle innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö on keskeinen kouluhyvinvointia lisäävä tekijä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro, 2018). Oppilaita tulisi tukea oppimistaitoihin liittyvissä asioissa ja näiden taitojen kehittämisessä, sillä ne ovat vahvasti yhteydessä koulu-uupumiseen (Söderholm ym., 2022). Positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin, innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunne toimivat vahvoina pus-kureina ja ehkäisevät koulu-uupumuksen kehittymistä (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Positiivisen ilmapiirin ylläpitäminen on usein helpommin sanottu kuin tehty. Olisi tärkeää myös pohtia, kenen vastuulla koulu-uupumisen ennaltaehkäisy lopulta onkaan. Koulu-uupumisessa tuntuu olevan kyse niin laajasta ja moniulotteisesta ilmiöstä, että kukaan ei yksin voi sitä keskuudestamme poistaa. Ajattelen itse, että koulu-uupumisen ennaltaehkäisyssä erityisen tärkeää on sekä tunnistaa koulu-uupumus ja antaa siihen tarvittavaa hoitoa että myöskin lisätä tietoisuutta koulu-uupumuksesta ilmiönä nuorten keskuudessa. Myös Salmela-Aro (2011) korostaa koulu-uupumuksen tunnistamisen tärkeyttä sen ennaltaehkäisyssä. Koulu-uupumuksen tulisi kulkea jatkuvana teemana jokaisen nuoren kanssa työskentelevän ihmisen mukana. Myös jokaisessa kodissa olisi tärkeää pohtia, millaista esimerkkiä esimerkiksi omalla työhyvinvoinnilla annetaan omille lapsille. On varsin ymmärrettävää, että mikäli kotona aikuiset suhtautuvat itseensä hyvin kriittisesti työn saralla, myös lapset oppivat asenteen, ettei välttämättä riitä opiskelijana. Tietynlaisen itsemyötätunnon kehittäminen olisi varsin hyödyllinen taito niin nuorille kuin aikuisillekin. Vaikka tämän tutkimuksen tulokset koulu-uupumuksen ovat samassa linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, toisaalta tutkimuksen tulokset herättävät myös kysymyksiä siitä, miksei koulu-uupumista ole saatu nykyisillä toimilla kuriin.

Tyttöjen rooli koulussa ei valitettavasti vieläkään ole tasa-arvoinen. Tytöiltä odotetaan koulun ja yhteiskuntamme kulttuurissa hyvin suoriutuvaa, kilttiä ja tunnollista roolia (Tainio ym.,

2010). Tyttöjen tulee yhteiskunnassamme toimia hillitysti ja tämä näkyy koulun lisäksi myös kotona (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012). Tällaiset asenteet ovat hyvin syvälle juurtuneita, muttei se tarkoita, ettei niitä voisi muokata. Tämä ilmiö näyttäytyy kuitenkin suurena epätasa-arvokysymyksenä. Miksi tytöiltä odotetaan yhteiskunnassamme, sekä koulussa että kotona, erilaista käyttäytymistä poikiin verrattuna, ja miten tähän voidaan puuttua? Ydinkysymyksenä tutkimukseni kannalta on se, että kun koulu-uupumisella on olemassa tietty selkeä riskiryhmä, miksei heihin kuitenkaan onnistuta kohdentamaan ennaltaehkäiseviä toimia, vaan koulu-uupumus lisääntyy jatkuvasti. Tutkielman tulosten perusteella, pitkään jatkuneena koulu-uupumus voi johtaa vieläkin vakavampiin ongelmiin, joten siihen puuttuminen ajoissa näyttäytyy erittäin tärkeänä.

5.2 Tutkimuksen arviointi ja rajoitukset

Tutkielmassa olen käyttänyt sekä kotimaisia että kansainvälisiä vertaisarvioituja julkaisuja, joiden luotettavuutta olen pyrkinyt pohtimaan kriittisesti. Kokonaisuudessaan tämän tutkielman toteutuksessa on pyritty siihen, että hyödyntämällä alan laadukasta aineistoa myös tämän tutkielman luotettavuus kasvaa. On kuitenkin huomattava se, että kyseessä on ainoastaan yksi tutkielma, jolloin voidaankin pohtia sitä, voivatko tulokset olla vielä kovin hyvin yleistettävissä. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu ainoastaan 18 julkaisusta, joten otos itsessään ei ole kovin laaja. Olen kuitenkin tutkielmaa tehdessäni pyrkinyt siihen, että mukana olisi tutkimuksen yleistettävyyttä vahvistavia kansainvälisiä lähteitä. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin linjassa aikaisemman kirjallisuuden kanssa, eli aikaisempi kirjallisuus tukee tämän tutkimuksen tuloksia. Lisäksi yleistettävyyttä tärkeämpää onkin lienee toistettavuus sekä se, mitä uutta tällä menetelmällä saatiin selville tästä aiheesta. Tutkimusta arvioitaessa pohdin myös sitä, kuinka aiheen rajaaminen on vaikuttanut tulosten pätevyyteen. Tutkimuskysymysten ollessa melko laajoja, tutkimuksen tulokset saattavat jäädä jokseenkin yleismaailmallisiksi. Tämän vuoksi aiheen rajaaminen onkin merkityksellistä, jotta aiheeseen ja tutkimuskysymyksiin päästään perehtymään hieman syvemmälle. Toisaalta kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on hyvin tavalista, että tutkittavaa ilmiötä kuvataankin varsin laaja-alaisesti.

Tutkielman luotettavuuden kannalta keskeisessä roolissa on asianmukainen raportointi (Hirsjärvi ym., 2014). Tutkielmassa onkin panostettu raportointiin, jotta kokonaisuudessaan tehdyn työn luotettavuutta voidaan vahvistaa. Tutkimusta arvioitaessa pohdin myös tämän tutkielman

toistettavuutta. Mikäli aineiston keruuta sekä aineiston analysointia olisi kuvattu tutkimuksessa tarkemmin, tutkimuksen toistettavuus olisi varmasti vahvistunut. Tutkimuksen tulokset kertovat sen, mitä aiheesta saatiin selville näiden käsitteiden, tavoitteiden ja menetelmien varjolla. Tutkimusmenetelmän kuvaamisessa olisi kuitenkin hyvä pyrkiä siihen, että kuka tahansa kykenee sen kuvailun perusteella toteuttamaan tämän saman tutkimuksen uudestaan. Tässä tutkielmassa olisi ollut hyvä kuvata esimerkiksi sitä, millaisia määriä julkaisuja löydettiin mistäkin tietokannasta. Hakusanat itsessään kuvasivat kuitenkin haluttua aihetta hyvin.

Tutkimuksen validiteetin osalta voidaan todeta se, että tutkimuksen tulokset kuvaavat sitä ilmiötä, mitä on tarkoituskin kuvata. Törmäsin toisinaan tilanteisiin, jossa kuvasin yleisesti sitä, mistä koulu-uupumus johtuu unohtaen tutkimuskysymysten kannalta oleellisen näkökulman – nuoret tytöt. En kuitenkaan lähtenyt muuttamaan varsinaisia tutkimuskysymyksiäni tutkimuksen edetessä, vaikka tämä onkin toisinaan tavallista laadullisen tutkimuksen prosessin aikana.

Tutkielman toteutuksen varrella törmäsin myös eettisiin kysymyksiin. Pohdin muun muassa sitä, onko tarkoituksenmukaista rajata tutkimusta pelkkiin tyttöihin ja onko tämä nykyisessä yhteiskunnassamme enää tarpeellista. On kuitenkin tieteellisesti todistettu, että nimenomaan tytöt ovat koulu-uupumuksen riskiryhmää, joten on varsin perusteltua tutkia aiheena juuri tätä, vaikka se sisältääkin tietyn sukupuoliolettaman. Toisaalta koen, että tällainen kriittinen pohdinta vain lisäsi tutkimuksen aiheen tärkeyttä ja merkityksellisyyttä itselleni.

5.3 Mahdolliset jatkotutkimusaiheet

Kuten tästä tutkielmasta on käynyt ilmi, koulu-uupumuksessa on kyse hyvin moniulotteisesta ongelmasta, johon johtaa usein useat eri tekijät. Tämän tutkielman tutkimuskysymykset osoittautuivat sinänsä ratkaistaviksi, mutta toisaalta kysymykset olivat varsin laajoja. Itseäni kiinnostaisi perehtyä tutkittavaan ilmiöön vielä lisää hieman yksityiskohtaisemmalla tasolla. Aiheetta olisi voinut rajata hieman lisää, esimerkiksi vain sosiaalisten suhteiden vaikutukseen koulu-uupumiseen. Tämän vuoksi näenkin aiheen ympärillä runsaasti erilaisia jatkotutkimusaiheita, joita voisin hyödyntää esimerkiksi tulevassa Pro gradu -tutkielmassani. Aiheen ympärillä liikkuu paljon mielenkiintoisia ilmiöitä, mutta erityisen mielenkiintoisena minulle näyttäytyy itsemyötätunnon yhteys uupumiseen. Hyvä ja terve itsetunto toimii eräänlaisena puskurina koulu-uupumusta vastaan (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Voisiko itsemyötätuntoa lisäämällä vähentää riskiä uupua tai miten nuorten tyttöjen itsemyötätuntoa voitaisiin kehittää? Esimerkiksi näihin kysymyksiin voisi palata myöhemmin. Olisi myös mielenkiintoista selvittää,

miten pandemia-ajan jälkeinen muu maailman tilanne, kuten Ukrainan sota on vaikuttanut ja tulee vaikuttamaan nuorten jaksamiseen. Koen myös tietynlaista ristiriitaisuutta aiheen ympärillä. Toisaalta tunnutaan tietävän, mistä koulu-uupumus johtuu ja miten sitä voidaan ennaltaehkäistä, mutta näihin toimiin ei kuitenkaan aina käytännössä päästä. Koulu-uupumuksen lisääntyessä ja yleistyessä tutkimukseni aihe tuntuu entistäkin merkityksellisemmältä, ja aihetta olisikin hyvä tutkia lisää, myös sitä, miksei koulu-uupumusta tunnuta saavan kuriin.

Lähteet

* *Tutkimuksen tutkimusaineistoon kuuluvat julkaisut*

*Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2012). *Opinnoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa*. Nuorisotutkimus, 30(4), 21–33.

Eläketurvakeskus. (2022). *Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi ennätyksellisen vähän ihmisiä*. Viitattu 20.3.2023, saatavilla: <https://www.etk.fi/ajankohtaista/tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtyi-ennatyksellisen-vahan-ihmisia/>.

*Herrmann, J., Koeppen, K. & Kessels, U. (2019). *Do girls take it too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective*. Learning & Individual Differences, 69, 150–161. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.011>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2014). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.

*Korppas, M. (2007). Opintojen kuormittavuus ja nuorten koulu-uupumus. Teoksessa Klemelä, K., Olkinuora, E., Rinne, R. & Virta, A. (toim.), *Lukio nuorten opiskelutienä* (s. 153–179). Painosalama Oy.

Laaksonen, M., Blomgren, J. & Perhoniemi, R. (2021). *Mielenterveysyistä alkavat eläkkeet ovat yleistyneet nuorilla mutta vähentyneet vanhemmissa ikäryhmissä*. Lääkärilehti, 36, 1889–1897. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/mielenterveysyista-alkavat-elakkeet-ovat-yleistyneet-nuorilla-mutta-vahentyneet-vanhemmissa-ikaryhmissa/>.

Lee, M., Lee, K., Lee, S. & Cho, S. (2020). *From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation affects of hatred of academic work*. Stress and Health, 36(3), 376–383. <https://doi.org/10.1002/smi.2936>.

Lukiolaisbarometri. (2022). *Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus*. Viitattu 15.2.2023, saatavissa: <https://lukiolaisbarometri.fi>.

Mieli Ry. (2021). *Tilastotietoa mielenterveydestä*. Viitattu 20.3.2023, saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>.

Salmela-Aro, K. (2010). *Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen: hyvin- vai pahoinvointia*. Psykologia, 45(5–6).

*Salmela-Aro, K. (2011). *Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon*. Tieteessä tapahtuu, 29(4), 9.

- Salmela-Aro, K. (2017). *Dark and bright sides of thriving – school burnout and engagement in the Finnish context*. *European Journal of Development Psychology*, 14(3), 337–349. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207517>.
- *Salmela-Aro, K. (2018). Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.), *Motivaatio ja oppiminen* (s. 25–46). PS-kustannus.
- *Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Edita.
- *Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). *Gendered Pathways in School Burnout among Adolescents*. *Journal of Adolescence*, 35, 929–939.
- *Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). *School burnout and engagement in the context of demands-resources model*. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>.
- *Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J-E. (2009). *School-Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity*. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>.
- *Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). *Does School Matter?: The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout*. *European Psychologist*, 13(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>.
- *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(3), 769–807. <https://doi.org/10.1111/jora.12654>.
- Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Viitattu 9.1.2023, saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- *Söderholm, F., Lappalainen, K., Holopainen, L. & Viljaranta, J. *The development of school burnout in general upper secondary education: the role of support and schoolwork difficulties*. *Educational Psychology*, 42(5), 607–625. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2054954>.
- *Tainio, L., Palmu, T. & Ikävalko, E. (2010). Oppilaisiin kohdistuvat sukupuolisäännöt. Teoksessa Suortamo, M., Tainio, L., Ikävalko, E., Palmu, T. & Tani, S. (toim.). *Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa*. PS-kustannus.
- *Talala, M. (2019). *Psykkisesti oireileva oppilas*. PS-kustannus.

- *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto M. & Rissanen, P. (toim.). *Covid-19- epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio*. Raportti 4/2022. Helsinki.
- *Teuber, Z., Nussbeck, F. & Wild, E. (2021). *The bright side of grit in burnout-prevention: Exploring grit in the context of demand-resources model among Chinese high school students*. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 464–476. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>.
- *UNESCO. (2020). *Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises*. UNESCO COVID-19 Education Response. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>.
- *Uusikylä, K. (2005). *Lahjakkaiden kasvatus*. Opetus 2000. WSOY.
- Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus.