



**TURUN  
YLIOPISTO**

# **Peruskoulun oppilaiden kouluhyvinvointi vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn valossa**

Kandidaatintutkielma  
Luokanopettajan tutkinto-ohjelma  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauma

Vilma Reunanen  
Johannes Suominen

21.4.2026  
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.  
Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede, luokanopettajan tutkinto- ohjelma

**Tekijä(t):** Vilma Reunanen ja Johannes Suominen

**Otsikko:** Peruskoulun oppilaiden kouluhyvinvointi vuoden 2025

Kouluterveyskyselyn valossa

**Ohjaaja:** KT, yliopistonlehtori Mikko Tiilikainen

**Sivumäärä:** 43 sivua + liitteet

**Päivämäärä:** 21.4.2026

Tämä kandidaatin tutkielma tarkastelee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn oppilaiden tuloksia. Tutkielmassa analysoidaan peruskoulun 4.–5. sekä 8.–9. luokkien oppilaiden vastauksista muodostettuja valmiita tilastollisia tuloksia. Tutkielma on kuvaileva määrällinen tutkimus, jonka tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva kouluhyvinvoinnin tilasta sekä tunnistaa siihen liittyviä keskeisiä haasteita. Aineistoa tarkastellaan Anne Konun (2002) kouluhyvinvointimallin mukaisesti neljän ulottuvuuden kautta. Tulosten indikaattorit luokiteltiin parhaiten vastaamaan Konun (2002) kouluhyvinvointimallin kategorioita, joita ovat: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen sekä terveydentila. Tutkimuksessa havaintoja verrataan lisäksi viranomaisuusosiin kouluhyvinvoinnin arvioimiseksi.

Tulosten perusteella suurin osa oppilaista kokee terveydentilansa hyväksi, mutta suurimpana nousee esiin mielenterveyden haasteet, kuten esimerkiksi ahdistus, masennus ja yksinäisyys. Kouluhyvinvoinnissa ilmenee eroja erityisesti ikäryhmien välillä. Yläkouluikäisillä oppilailla korostuvat heikompi koulumotivaatio ja lisääntynyt psyykinen kuormitus. Sosiaalisissa suhteissa havaitaan haasteita, ja erityisesti yläkouluikäiset tytöt raportoivat muita useammin yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksia. Tutkimuksen keskeisenä johtopäätöksenä voidaan pitää, että kouluhyvinvoinnin kehittäminen edellyttää siirtymistä rakenteiden tarkastelusta kohti oppilaiden arjen kokemusten ymmärtämistä ja vahvistamista.

Tiivistelmän tyyli on **Abstract**.

**Avainsanat:** Kouluhyvinvointi, kouluterveyskysely, kouluhyvinvointimalli

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b>	<b>4</b>
<b>2.1</b>	<b>Kouluhyvinvointi</b>	<b>4</b>
<b>2.2</b>	<b>Kouluterveyskysely</b>	<b>6</b>
<b>2.3</b>	<b>Konun hyvinvointimalli</b>	<b>7</b>
2.3.1	Koulun olosuhteet (Having)	8
2.3.2	Sosiaaliset suhteet (Loving)	9
2.3.3	Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Being)	10
2.3.4	Terveydentila (Health)	11
<b>3</b>	<b>Tutkimusmenetelmä</b>	<b>12</b>
<b>3.1</b>	<b>Tutkimuksen tehtävä ja tutkimuskysymykset</b>	<b>12</b>
<b>3.2</b>	<b>Tutkimusaineisto</b>	<b>13</b>
<b>3.3</b>	<b>Analyysin toteutus</b>	<b>13</b>
3.3.1	Aineistoon perehtyminen	13
3.3.2	Luokittelu	14
3.3.3	Tulosten tarkastelu ja tulkinta prosenttiosuuksien avulla	15
<b>3.4</b>	<b>Riskien hallinta</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>Koulun olosuhteet (Having)</b>	<b>17</b>
4.1.1	Kouluruokailu	17
4.1.2	Kouluterveydenhuollon palvelut ja vuorovaikutus	18
4.1.3	Oppimisympäristön rauhallisuus	19
<b>4.2</b>	<b>Sosiaaliset suhteet</b>	<b>19</b>
4.2.1	Vanhempien tuen merkitys koulun olosuhteisiin	20
4.2.2	Ystävyysuhteet ja yksinäisyys	20
4.2.3	Koululuokan ilmapiiri	21
4.2.4	Kiusaamiskokemukset ja niiden käsittely koulussa	22
4.2.5	Turvallisuuden ja väkivallan kokemukset	22
4.2.6	Vuorovaikutus ja avunsaaminen koulussa	23
<b>4.3</b>	<b>Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Being)</b>	<b>24</b>
4.3.1	Harrastuneisuus	24
4.3.2	Osallisuus koulun toiminnan suunnittelussa	25
4.3.3	Kokemus omana itsenä olemisesta	26
<b>4.4</b>	<b>Terveydentila (Health)</b>	<b>26</b>
4.4.1	Fyysiset oireet ja kipu	27
4.4.2	Elintavat ja riskitekijät	27
4.4.3	Päihteiden käyttö	29
4.4.4	Psyykinen hyvinvointi ja tyytyväisyys	30
4.4.5	Fyysinen aktiivisuus	32

<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>35</b>
5.1	Tulosten tarkastelu aiempien tutkimusten valossa	35
5.2	Käytännölliset johtopäätökset	36
5.3	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimus	38
<b>6</b>	<b>Lähdeluettelo</b>	<b>40</b>
	<b>LIITTEET</b>	<b>44</b>
	LIITE 1 Koulun olosuhteet	44
	LIITE 2 Sosiaaliset suhteet	45
	LIITE 3 Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen	46
	LIITE 4 Terveystila	47

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten hyvinvointi on viime vuosina noussut yhä näkyvämmäksi yhteiskunnalliseksi, kasvatukselliseksi ja kansanterveydelliseksi kysymykseksi. Samanaikaisesti on vahvistunut ymmärrys siitä, että hyvinvointi ei rakennu ainoastaan kodin, vapaa-ajan tai yksilöllisten ominaisuuksien varaan, vaan myös koululla on siinä keskeinen rooli. Koulu on lapsille ja nuorille merkittävä arkiympäristö, jossa vietetään suuri osa valveillaoloajasta. Oppilaan hyvinvointia tukevat tai kuormittavat kokemukset voivat kasautua päivittäin. Tämän vuoksi koulua ei voida tarkastella pelkästään oppimisen ja opetuksen kontekstina, vaan myös keskeisenä hyvinvoinnin, osallisuuden, kasvun ja turvallisuuden ympäristönä. Historiallisesta näkökulmasta tarkasteltuna koulun merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille on merkittävä. Oppivelvollisuuden myötä kansan sivistystaso sekä yleinen elintaso ovat voineet nousta ja kehittyä. Lisäksi koulu toimii lapsille ja nuorille kehitysympäristönä, jossa heillä on mahdollisuus saada apua ja tukea ongelmiinsa. (Janhunen, 2013.)

Kouluhyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jonka ei voida ajatella olevan vain esimerkiksi koulussa viihtymistä, oppimistuloksia tai yksittäisiä terveystilanteita. Sen sijaan kouluhyvinvointi rakentuu useiden toisiinsa kietoutuvien tekijöiden varaan. Näitä tekijöitä ovat koulun fyysiset- ja toiminnalliset olosuhteet, sosiaaliset suhteet, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset sekä oppilaiden fyysinen ja psyykinen terveydentila. Kouluhyvinvointiin liittyy myös myönteinen suhtautuminen niin itseensä kuin muihin oppilaisiin sekä aktiivinen ja rakentava osallistuminen oppimiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä kokemus yhteenkuuluvuudesta ja turvallisuudesta. (Euroopan komissio, 2026.) Näin ollen kouluhyvinvointi voidaan ymmärtää kokonaisuutena, jossa koulun rakenteelliset, yhteisölliset ja yksilölliset ulottuvuudet limittyvät toisiinsa. Juuri tämä tekee ilmiöstä sekä tutkimuksellisesti että käytännön työn näkökulmasta erityisen merkityksellisen.

Kouluhyvinvointiin kohdistuva kiinnostus on perusteltua myös siksi, että aikaisemmat Kouluterveyskyselyt (Matikka ym., 2025) ovat osoittaneet lasten ja nuorten

hyvinvoinnissa sekä myönteisiä että huolestuttavia kehityssuuntia. Vaikka moni oppilas kokee koulunkäyntinsä ja arjen hyvinvoinnin pääosin myönteisesti, samanaikaisesti erityisesti nuorten yksinäisyyden kokemukset, koulumotivaation heikkeneminen sekä turvattomuuteen ja osallisuuden puutteeseen liittyvät ilmiöt herättävät kasvavaa huolta. Lisäksi erityisesti psyykinen kuormittuneisuus on lisääntynyt ja ahdistusta raportoidaan yhä useammin, varsinkin tyttöjen keskuudessa. Siirtymävaihe alakoulusta yläkouluun näyttäytyy aiemman tutkimuksen valossa kouluhyvinvoinnin kannalta herkältä ajanjaksolta, jolloin kuormitustekijät voivat lisääntyä ja suhde kouluun muuttua aiempaa kielteisemmäksi. Lisäksi elintavat heikkenevät usealla nuorella alakoulusta yläkouluun. Myös sukupuolten välillä on havaittu eroja siinä, miten kouluhyvinvointi koetaan ja miten pahoinvointi ilmenee. (Matikka ym., 2025.)

Kouluhyvinvoinnin tarkasteluun soveltuu hyvin Anne Konun (2002) kouluhyvinvointimalli, jossa hyvinvointi jäsentyy neljän ulottuvuuden kautta. Nämä ulottuvuudet ovat koulun olosuhteet (*having*), sosiaalsiin suhteet (*loving*), itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (*being*) sekä terveydentila (*health*). Mallin vahvuutena on sen kokonaisvaltaisuus, sillä se mahdollistaa kouluhyvinvoinnin tarkastelun samanaikaisesti sekä rakenteellisena, yhteisöllisenä että yksilöllisenä ilmiönä. Tästä näkökulmasta kouluhyvinvointi ei muodostu yksittäisestä tekijästä, vaan oppilaan kokemuksesta siitä, millainen paikka koulu on elää, oppia, kasvaa ja kuulua yhteisöön.

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan lasten ja nuorten kouluhyvinvointia Konun (2002) kouluhyvinvointimallin näkökulmasta hyödyntäen Kouluterveyskyselyn (2025) tuloksia. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan 4.–5. sekä 8.–9. luokan tuloksia. Tutkimus perustuu valmiiseen valtakunnalliseen kyselyaineistoon, ja sen tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva siitä, millaisena kouluhyvinvointi näyttäytyy eri hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, millaisia eroja kouluhyvinvoinnissa ilmenee alakoulu- ja yläkouluikäisten välillä sekä miten kokemukset eroavat sukupuolten välillä.

Tutkimusaihe on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä kouluhyvinvointi on yhteydessä paitsi oppimiseen ja koulussa selviytymiseen, että lasten ja nuorten laajempaan hyvinvointiin, mielenterveyteen, osallisuuteen ja tulevaisuuden

kehityspolkuihin. Kouluhyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää myös siksi, että se voi tuottaa tietoa koulun, oppilashuollon ja hyvinvointia tukevien palveluiden kehittämisen tueksi. Tämän tutkimuksen tavoitteena ei siten ole ainoastaan kuvata kouluhyvinvoinnin nykytilaa, vaan myös lisätä ymmärrystä siitä, millaiset tekijät näyttäytyvät koulussa hyvinvointia vahvistavina ja millaiset puolestaan voivat kuormittaa oppilaiden arkea.

Tämä tutkielma etenee siten, että ensin tarkastellaan kouluhyvinvointia käsitteellisenä ja teoreettisena ilmiönä sekä esitellään tutkimuksen kannalta keskeinen aiempi tutkimustieto. Tämän jälkeen kuvataan tutkimuksen toteutus, aineisto ja analyysin lähtökohdat. Empiirisessä osuudessa tarkastellaan kouluhyvinvoinnin eri ulottuvuuksia vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta, minkä jälkeen tuloksia pohditaan suhteessa aiempaan tutkimukseen, käytännön kehittämistarpeisiin sekä tutkimuksen luotettavuuteen ja rajoituksiin.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa tarkastellaan alakoulukouluikäisen kouluhyvinvointiin liittyvää taustaa sekä keskeisiä käsitteitä. Luvussa esitellään myös aiempaa tutkimusta aiheesta sekä Anne Konun (2002) hyvinvointimallia, joka toimii tutkielman teoreettisena viitekehysenä.

### 2.1 Kouluhyvinvointi

Kouluhyvinvointi on kompleksinen käsite, jota voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Kouluhyvinvoinnilla tarkoitetaan Euroopan komission (2026) mukaan oppilaiden aktiivista ja merkityksellistä osallistumista sekä oppimiseen että sosiaaliseen vuorovaikutukseen koulu yhteisössä. Se sisältää myönteisen minäkuvan, kyvyn säädellä omia ajatuksia ja tunteita, itsearvostuksen, luottamuksen omiin kykyihin sekä kokemuksen itsenäisyydestä. Lisäksi kouluhyvinvointi rakentuu kannustavista ja myönteisistä suhteista opettajiin ja koulutovereihin, turvallisuuden, arvostuksen ja kunnioituksen kokemuksista sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta omaa luokkaa ja koulua kohtaan (Euroopan komissio, 2026). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan nämä koulu yhteisön rakenteet ja toimintakäytännöt, jotka tukevat hyvinvointia ja turvallisuutta, luovat keskeiset edellytykset oppimiselle.

Motivaatiolla on keskeinen rooli kouluhyvinvoinnin rakentumisessa Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan. Teorian mukaan hyvinvointi ja sisäinen motivaatio perustuvat autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymiseen (Deci & Ryan, 2000). Koulussa tämä tarkoittaa, että oppilas voi paremmin ja sitoutuu oppimiseen, kun hän kokee voivansa vaikuttaa omaan toimintaansa, onnistuvansa oppimisessa ja kuuluvansa hyväksyvään yhteisöön. Näiden tarpeiden toteutuminen tukee oppimisen mielekkyyttä ja vahvistaa kouluhyvinvointia, kun taas niiden puute voi heikentää motivaatiota ja lisätä kuormitusta.

Kouluhyvinvointia voidaan analysoida myös juridisesta näkökulmasta. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen perusteella lapsilla ja nuorilla on oikeus yhdenvertaiseen ja oikeudenmukaiseen kohteluun koulussa. Suomalaisissa kouluissa pyritään edistämään

lasten kouluhyvinvointia, mutta sen toteutumista estävät tai hankaloittavat erilaiset tekijät. Muun muassa koulurakennusten huono sisäilma tai lasten kokemukset kiusaamisesta ja pelon tunteista estävät yhdenvertaisen kouluhyvinvoinnin toteutumisen kaikille. (Harinen & Halme, 2012.)

Kouluhyvinvointia voidaan tarkastella yksilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Opetushallituksen (2026a) mukaan fyysinen hyvinvointi liittyy fyysiseen toimintakykyyn, jolla tarkoitetaan elimistön kykyä selviytyä arjen fyysisistä haasteista. Se vaikuttaa keskeisesti oppimiseen, jaksamiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus ja motoriset taidot, joita voidaan kehittää monipuolisella liikunnalla. Hyvä toimintakyky näkyy vaivattomana liikkumisena ja arjen tehtävistä suoriutumisena, ja yhdessä terveellisen ravinnon ja riittävän unen kanssa se tukee koulupäivässä jaksamista. Vaikka toimintakyky kehittyy yksilöllisesti, jokaisella lapsella on mahdollisuus vahvistaa sitä säännöllisen liikunnan avulla. Kansallisten suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden pitäisi harrastaa reipasta liikuntaa vähintään tunti päivässä ja välttää pitkäaikaista paikallaanoloa (Opetushallitus, 2026a).

Positiivinen mielenterveys on keskeinen osa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Se nähdään voimavarana, joka rakentuu yksilön psyykkisistä resursseista, kuten kyvystä kohdata vastoinkäymisiä, kokemuksesta omista vaikuttamismahdollisuuksista, toiveikkuudesta ja elämänhallinnasta sekä myönteisistä sosiaalisista suhteista ja positiivisesta minäkuvasta. Positiivinen mielenterveys voidaan ymmärtää emotionaalisena, psykologisena, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina. Käsitteen keskeinen lähtökohta on siirtää tarkastelua pois pelkästä sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttumista, ja yksilö voi kokea hyvinvointia myös haasteista huolimatta. (Metsäniemi, 2024.)

Sosiaalinen terveys on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä ihminen on lähtökohtaisesti sosiaalinen olento ja vuorovaikutus muiden kanssa vaikuttaa merkittävästi terveyden kokemukseen. Sosiaalinen terveys rakentuu identiteetistä, sosiaalisista taidoista, vastavuoroisista ihmissuhteista ja yhteenkuulumisen

kokemuksista. Myös yhteiskunnan rakenteet ja toimintakäytännöt vaikuttavat siihen, millaiset mahdollisuudet yksilöllä on osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat merkittäviä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä, ja niiden on todettu voivan vaikuttaa terveyteen jopa fyysisiä sairauksia voimakkaammin. Tämän vuoksi sosiaalisen terveyden ja yhteisöllisyyden tukeminen on keskeinen osa terveyden edistämistä sekä koulussa että laajemmin yhteiskunnassa. (Metsäniemi, 2024.)

## 2.2 Kouluterveyskysely

THL:n toteuttaa Kouluterveyskyselyn joka toinen vuosi osana valtakunnallista lasten ja nuorten hyvinvoinnin seurantaa. Kysely tuottaa systemaattista ja vertailukelpoista tietoa lasten ja nuorten kokemasta terveydentilasta, hyvinvoinnista, koulunkäynnistä, opiskelusta sekä elintavoista. Kyselyyn vastaavat perusopetuksen 4. ja 5. luokkien sekä 8. ja 9. luokkien oppilaat. Lisäksi siihen osallistuvat lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilailta vuodesta 1996 lähtien, ja 4. ja 5. luokkien oppilaat liitettiin mukaan vuonna 2017. (Matikka ym., 2025.)

Kouluterveyskysely toteutetaan kokonaistutkimuksena koko maassa. Oppilaat vastaavat kyselyyn oppitunnin aikana opettajan ohjauksessa sähköisesti ja nimettöminä. Vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen, ja alle 15-vuotiaan oppilaan huoltajalla on mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen kyselyyn. Vuoden 2025 Kouluterveyskyselyyn osallistui noin 3 500 koulua, ja vastaajia oli yhteensä 269 868. Perusopetuksen 4. ja 5. luokilla vastaajia oli 103 408 (85 % ikäluokasta) ja 8. ja 9. luokilla 94 743 (73 % ikäluokasta). (Matikka ym., 2025.) Korkeat vastausmäärät vahvistavat aineiston edustavuutta ja mahdollistavat tulosten tarkastelun valtakunnallisella, alueellisella ja kuntatasolla.

Kouluterveyskyselyn tulokset ovat keskeinen osa kansallista hyvinvointitiedon tuotantoa. Kuntakohtaiset tulokset ovat julkisesti saatavilla THL:n tulospalvelussa, kun taas oppilaitoskohtaiset tiedot ovat suojattuja. Oppilaitokset hyödyntävät tuloksia muun muassa toimintakulttuurin kehittämisessä, opiskeluhoultotyössä ja terveystiedon

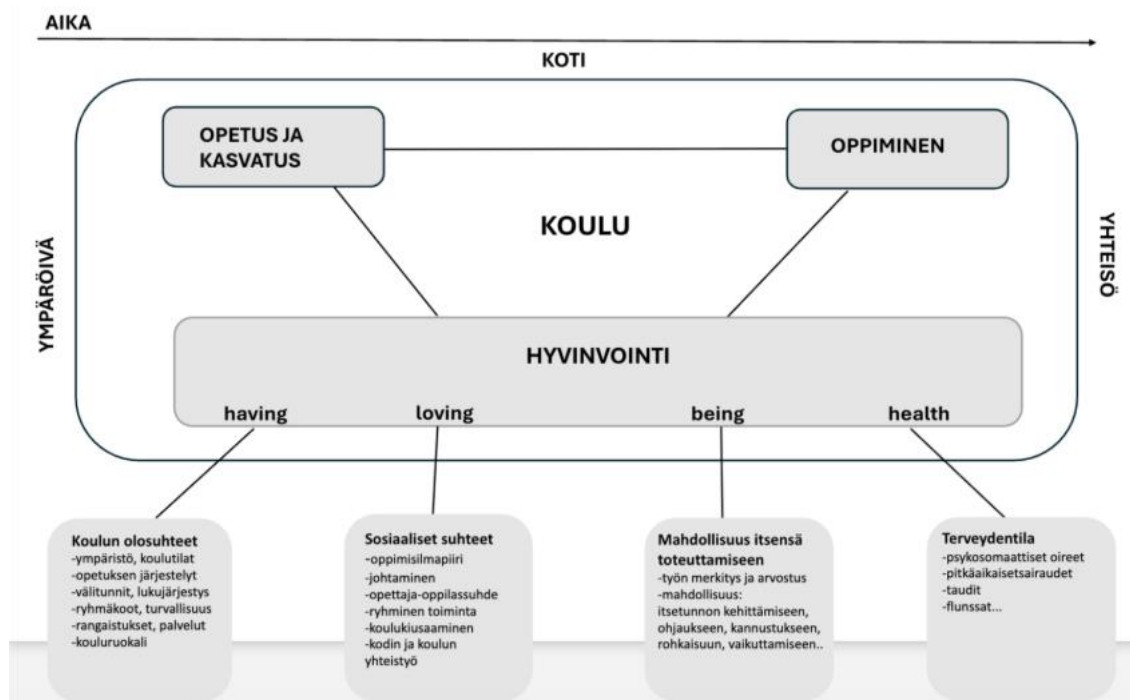
opetuksessa. Kunnat ja hyvinvointialueet käyttävät aineistoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin seurannassa sekä hyvinvointijohtamisen tukena. Valtakunnallisella tasolla tuloksia hyödynnetään politiikkaohjelmien valmistelussa, lakien toimeenpanon seurannassa ja arvioinnissa. (Matikka ym., 2025.)

Kouluterveyskysely tarjoaa näin ollen laaja-alaisen ja säännöllisesti toistuvan tietopohjan, jonka avulla voidaan tarkastella peruskoulun oppilaiden kouluhyvinvointia sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä ajallisesti ja rakenteellisesti. Tässä tutkimuksessa Kouluterveyskyselyn vuoden 2025 tulokset toimivat keskeisenä aineistona peruskoulun oppilaiden kouluhyvinvoinnin analysoinnissa.

### **2.3 Konun hyvinvointimalli**

Anne Konu tarkastelee väitöskirjassaan *Oppilaiden hyvinvointi koulussa (2002)* kouluhyvinvointia oppilaan näkökulmasta (ks. Kuvio 1). Hänen kehittämä kouluhyvinvointimalli jäsentää kouluhyvinvointia kokonaisuutena, jossa koulu sijoittuu mallin keskiöön ja sitä ympäröivät oppiminen, opetus, kasvatustieteet sekä hyvinvointi. Mallin lähtökohtana on ajatus siitä, että oppilaan hyvinvointi ei muodostu yksittäisistä tekijöistä, vaan useiden toisiinsa kytkeytyvien osa-alueiden yhteisvaikutuksesta. Lisäksi koulua ympäröivät koti ja muu yhteisö, jotka vaikuttavat osaltaan oppilaan kokemaan kouluhyvinvointiin.

Konun (2002) mallissa kouluhyvinvointi jakautuu neljään keskeiseen ulottuvuuteen: koulun olosuhteet (*having*), sosiaaliset suhteet (*loving*), mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (*being*) ja terveydentila (*health*). Näiden ulottuvuuksien avulla kouluhyvinvointia voidaan tarkastella kokonaisvaltaisesti sekä oppilaan arjen että koulu yhteisön toiminnan näkökulmasta.



**Kuvio 1:** Koulun hyvinvointimalli. (Luotu Konu, 2002, s. 44 mallin mukaan)

Tässä tutkimuksessa Konun (2002) hyvinvointimallia käytetään teoreettisena viitekehyksenä Kouluterveyskyselyn (2025) kouluhyvinvointia kuvaavien tulosten tarkastelussa. Mallin avulla aineisto jäsennetään neljään hyvinvoinnin ulottuvuuteen, mikä mahdollistaa kouluhyvinvoinnin systemaattisen ja oppilaslähtöisen tarkastelun. Samalla malli auttaa hahmottamaan, millaiset tekijät ovat yhteydessä lasten ja nuorten kouluhyvinvointiin ja miten nämä tekijät ilmenevät eri osa-alueilla.

### 2.3.1 Koulun olosuhteet (Having)

Konun (2002) hyvinvointimallissa koulun olosuhteet muodostavat kouluhyvinvoinnin rakenteellisen perustan. Tähän ulottuvuuteen kuuluvat esimerkiksi kouluruokailu, kouluterveydenhuollon palvelut, koulun fyysiset tilat sekä oppimisympäristön toimivuus ja turvallisuus. Olosuhteet vaikuttavat oppilaiden arkeen monin tavoin. Ne voivat tukea fyysistä terveyttä, jaksamista, keskittymistä, oppimista sekä kokemusta siitä, että koulussa on turvallista ja hyvä olla.

Hyvin toimivat koulun olosuhteet voivat vahvistaa oppilaiden koulussa viihtymistä ja tukea oppimista, kun taas puutteet esimerkiksi työrauhassa, kouluruokailussa tai palveluiden saavutettavuudessa voivat heikentää hyvinvointia ja lisätä kuormitusta

koulupäivän aikana. Oppilaan hyvinvointi rakentuu aina vuorovaikutuksessa hänen arkiympäristöjensä kanssa, minkä vuoksi koulun olosuhteilla on merkittävä rooli kouluhyvinvoinnin muodostumisessa. (Konu, 2002.) Tässä tutkimuksessa koulun olosuhteita tarkastellaan esimerkiksi kouluruokailun, kouluterveydenhuollon sekä oppimisympäristön rauhallisuuden ja turvallisuuden näkökulmista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan kouluterveydenhuollon palveluita, kuten koulukuraattorin ja koulupsykologin palveluita käyttävät merkittävä osa oppilaista. Oppilaiden erilaiset haasteet ovat lisääntyneet viime vuosien aikana, mutta kouluterveydenpalveluiden käyttäminen ei ole kuitenkaan lisääntynyt samassa suhteessa. Tämä voi viitata siihen, että kouluilla ei ole aina mahdollisuutta vastata oppilaiden lisääntyneeseen tuen tarpeeseen. Kouluterveydenhuollon palveluiden saatavuus on keskeinen osa Konun (2002) koulun olosuhteet ulottuvuutta.

### **2.3.2 Sosiaaliset suhteet (Loving)**

Sosiaaliset suhteet muodostavat Konun (2002) hyvinvointimallissa toisen keskeisen kouluhyvinvoinnin ulottuvuuden. Ne kattavat oppilaan suhteet opettajiin, muihin oppilaisiin, huoltajiin sekä koko kouluyhteisöön. Tähän ulottuvuuteen kuuluvat myös luokan ilmapiiri, ryhmädynamiikka, kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä kiusaamiseen ja turvallisuuteen liittyvät kokemukset.

Opettajan ja oppilaan välisellä suhteella on erityinen merkitys kouluhyvinvoinnille. Kirsi-Marja Janhusen teoksessa *Kouluhyvinvointi oppilaiden tulkitsemana* (2013) mukaan opettajan ja oppilaan vuorovaikutus tulee olla aitoa, välittävää sekä toisista huolehtivaa. Konun (2002) mukaan oppilaiden käsitykset koulusta kietoutuvat usein vahvasti siihen, millaisina he kokevat opettajansa ja vuorovaikutuksen heidän kanssaan. Myös vertaissuhteet ovat keskeisiä, sillä ne vaikuttavat oppilaan yhteen kuulumisen tunteeseen, turvallisuuden kokemukseen ja sosiaaliseen kiinnittymiseen kouluyhteisössä. Janhunen (2013) painottaa teoksessaan, että opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen millaisiksi oppilaiden kaveritaidot kehittyvät. Koulussa toimimisen kannalta on tärkeää, että oppilaat oppivat muun muassa kuuntelemaan muita, osaavat ilmaista itseään sekä oppivat yhteistyötaitoja.

Myönteinen luokka- ja kouluilmapiiri voi tukea oppilaan hyvinvointia, osallisuutta ja koulumotivaatiota. Vastaavasti kielteinen ilmapiiri, yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemukset tai kiusaaminen voivat heikentää kouluhyvinvointia merkittävästi. Sosiaalisten suhteiden ulottuvuus on siten keskeinen osa oppilaan kokemusta siitä, millaisena hän koulun arjessaan kokee. (Konu, 2002.)

### **2.3.3 Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Being)**

Abraham Maslown tarvehierarkian mukaan itsensä toteuttaminen sijoittuu ihmisen tarpeiden ylimmälle tasolle, ja sen saavuttaminen edellyttää alempien perustarpeiden, kuten turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja arvostuksen, riittävää täyttymistä (Maslow, 1943). Tämä näkökulma täydentää Konun (2002) kouluhyvinvointimallin being-ulottuvuutta, jossa korostuvat oppilaan kokemus osallisuudesta, merkityksellisyydestä ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan koulunkäyntiinsä. Koulukontekstissa tämä tarkoittaa, että oppilas voi kehittää omia kykyjään, ilmaista itseään ja kokea onnistumisia vasta silloin, kun hän kokee olonsa turvalliseksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi kouluyhteisössä.

Konun (2002) mukaan itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ilmenevät esimerkiksi oppilaan osallisuuden kokemuksina, mahdollisuuksina vaikuttaa koulun arkeen, harrastuneisuutena, koulumotivaationa sekä kokemuksena siitä, voiko koulussa olla oma itsensä. Myös myönteiset oppimiskokemukset, arvostuksen saaminen ja kannustava palaute vahvistavat oppilaan kokemusta omasta pystyvyydestään ja koulunkäynnin merkityksellisyydestä. Mikäli oppilas ei koe voivansa vaikuttaa omaan arkeensa tai saa toistuvasti kielteisiä kokemuksia itsestään oppijana, voi tämä heikentää sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia että kouluhyvinvointia. Näin ollen itsensä toteuttaminen ei ole irrallinen hyvinvoinnin osa-alue, vaan rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja kytkeytyy läheisesti sosiaalisiin suhteisiin sekä koulun tarjoamaan psykologiseen turvallisuuteen. (Konu, 2002; Maslow, 1943.)

### 2.3.4 Terveydentila (Health)

Terveydentila muodostaa Konun (2002) hyvinvointimallissa yhden kouluhyvinvoinnin keskeisistä ulottuvuuksista. Se viittaa oppilaan fyysiseen ja psyykkiseen vointiin sekä siihen, millaisina hän kokee terveytensä, oireensa ja jaksamisensa arjessa. Konu tarkastelee terveydentilaa suhteellisen rajattuna hyvinvoinnin osa-alueena, joka liittyy sairauksien, oireiden ja terveyden kokemiseen, mutta samalla hän huomioi, että terveys toimii myös voimavarana muiden hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta.

Terveydentila ei kuitenkaan ole irrallinen muista hyvinvoinnin ulottuvuuksista, vaan siihen vaikuttavat koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet sekä mahdollisuudet osallisuuteen ja itsensä toteuttamiseen. Esimerkiksi kuormittava arki, turvattomuuden kokemukset tai heikko palautuminen voivat näkyä oppilailla väsymyksenä, univaikeuksina, fyysisinä oireina tai psyykkisenä kuormituksena.

Aiempi tutkimus tukee terveydentilan merkitystä osana kouluhyvinvointia. Esimerkiksi Haapala ja kollegat (2017) ovat osoittaneet tutkimuksessaan, että fyysinen aktiivisuus ja vähäisempi paikallaanoloaika ovat yhteydessä alakouluikäisten oppimistaitoihin, jotka puolestaan liittyvät kouluhyvinvoinnin kokemukseen. Terveydentilaa voidaan siten pitää kouluhyvinvoinnin kannalta keskeisenä henkilökohtaisena voimavarana, joka vaikuttaa oppilaan arjessa jaksamiseen, oppimiseen ja koulussa selviytymiseen.

## 3 TUTKIMUSMENETELMÄ

### 3.1 Tutkimuksen tehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella kouluhyvinvointia peruskoulun 4.–5. ja 8.–9.-luokkalaisilla oppilailla. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata, millaisena kouluhyvinvointi näyttäytyy eri ikäryhmissä, sekä tunnistaa keskeisiä lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä haasteita. Lisäksi tavoitteena on tuottaa tietoa kouluhyvinvoinnin kehittämiskohteista ja mahdollisista keinoista, joilla hyvinvointia voidaan tukea koulu yhteisöissä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä THL:n vuoden 2025 Kouluterveyskysely kertoo oppilaiden kouluhyvinvoinnista?
2. Millaisia kouluhyvinvoinnin haasteita esiintyy peruskouluikäisten arjessa?

Tutkimus on luonteeltaan kuvaileva ja teoriaohjaava. Teoriaohjaava lähestymistapa tarkoittaa, että analyysiä ohjaa olemassa oleva teoreettinen viitekehys, mutta aineistoa tarkastellaan myös aineistolähtöisesti. Tässä tutkimuksessa analyysin viitekehystenä toimii Konun (2002) kouluhyvinvointimalli, jossa kouluhyvinvointi jäsentyy neljään ulottuvuuteen: koulun olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin sekä terveydentilaan.

Tutkimukseen valittiin Konun (2002) hyvinvointimalli, koska se mahdollistaa kouluhyvinvoinnin tarkastelun kokonaisvaltaisena ilmiönä, jossa yksilölliset, sosiaaliset ja rakenteelliset tekijät kytkeytyvät toisiinsa muodostaen kokonaisuuden yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta kouluhyvinvoinnin kontekstissa. Malli soveltuu erityisesti laajan kyselyaineiston jäsentämiseen, koska sen avulla erilaiset hyvinvointia kuvaavat muuttujat voidaan ryhmitellä selkeisiin teoreettisiin kokonaisuuksiin.

Tutkimuksen tavoitteena ei ole testata tilastollisia yhteyksiä, vaan kuvata ilmiöiden yleisyyttä ja tunnistaa keskeisiä hyvinvointiin liittyviä piirteitä. Tämän vuoksi analyysissä hyödynnetään prosenttiosuuksia, joiden avulla voidaan havainnollistaa eri ilmiöiden

esiintyvyyttä sekä vertailla ryhmien välisiä eroja selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta voidaan muodostaa kokonaiskuva kouluhyvinvoinnin haasteista.

## **3.2 Tutkimusaineisto**

Tutkimusaineisto koostuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn tuloksista. Aineisto on julkisesti saatavilla THL:n sähköisessä tulospalvelussa osoitteessa ([Kouluterveyskysely 2025](#)). Kouluterveyskysely on koko maanlaajuinen kysely, joka tuottaa kattavasti tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja arjesta.

Aineisto rajattiin koskemaan peruskoulun 4.–5. ja 8.–9.-luokkien oppilaita. Rajaus tehtiin, jotta voidaan tarkastella kouluhyvinvointia kahdessa eri kehitysvaiheessa ja vertailla alakoulun ja yläkoulun oppilaiden kokemuksia keskenään. Tämä mahdollistaa myös ikäryhmien ja sukupuolien välisten erojen tunnistamisen, mikä on keskeistä tutkimustehtävän kannalta. Aineistossa kaikki indikaattorit eivät olleet täysin identtisiä tai niitä ei ollut ollenkaan mitattu toisessa ikäryhmässä. Tästä esimerkiksi voidaan nostaa “ollut sukupuoli yhteydessä” -indikaattori.

Tutkimus perustuu valmiiseen tulospalveluaineistoon, eikä siinä kerätä uutta aineistoa. Valtakunnallisen aineiston käyttö mahdollistaa laajan ja edustavan kokonaiskuvan tarkastelun Suomen peruskouluisista, mutta samalla se rajaa tutkimuksen mahdollisuuksia vaikuttaa aineiston sisältöön ja mittareihin. Tämä on huomioitu tulosten tulkinnassa pohdinnassa.

## **3.3 Analyysin toteutus**

### **3.3.1 Aineistoon perehtyminen**

Analyysi toteutettiin vaiheittaisena prosessina, jonka tavoitteena oli jäsentää laaja aineisto teoreettisesti mielekkäällä tavalla sekä tuottaa selkeä kokonaiskuva kouluhyvinvoinnista. Ensimmäisessä vaiheessa perehdyttiin Kouluterveyskyselyyn aineistona. Tarkasteltiin kyselyn rakennetta, kohderyhmää ja tarkoitusta sekä käytiin

läpi vuoden 2025 tulokset ja raportit. Tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva aineistosta ja tunnistaa keskeiset kouluhyvinvointia kuvaavat muuttajat.

### **3.3.2 Luokittelu**

Luokittelu toteutettiin Konun (2002) kouluhyvinvointimallin neljään osa-alueeseen. Molemmat tutkielman tekijät suorittivat ensin itsenäisesti alustavan luokittelun Kouluterveyskyselyn muuttujista. Tämän jälkeen luokittelut vertailtiin ja mahdolliset erot käsiteltiin systemaattisesti keskustellen. Lopullinen sijoittaminen tehtiin sen perusteella, mikä Konun mallin hyvinvoinnin kategoria vastasi parhaiten muuttujan sisältöä (ks. liitteet).

Tapauksissa, joissa yksi muuttuja olisi voinut sopia useampaan kategoriaan, jolloin ratkaisu tehtiin mallin teoreettisen määrittelyn perusteella ja sulkemalla pois selvästi vähemmän sopivat vaihtoehdot. Esimerkiksi voisi nostaa "Opettajat kohtelevat oppilaita reilusti" -indikaattorin, joka olisi voinut sopia myös koulun olosuhteet kategoriaan. Konun (2002) mallissa sosiaaliset suhteet kategoriassa painottaan opettajan ja oppilaan vuorovaikutuksen merkitystä kouluhyvinvointiin, joten tämän takia indikaattori päätettiin pitää sosiaalisissa suhteissa. Kokonaisuutena luokittelu mahdollisti kouluhyvinvoinnin tarkastelun systemaattisesti ja monipuolisesti Konun (2002) mallin mukaisesti, jolloin eri ulottuvuuksien välisiä eroja ja yhteyksiä voitiin analysoida selkeästi.

Koulun olosuhteet -kategoria sisälsi muuttujia, jotka kuvasivat koulun fyysisiä ja toiminnallisia rakenteita sekä palveluiden saatavuutta. Näitä olivat kouluruokailuun liittyvät tekijät, kuten ruoan laatu, riittävyys, ajoitus sekä ruokailuun varattu aika. Lisäksi tarkasteltiin kouluterveydenhuollon, kuraattorin, psykologin ja lääkärin palvelujen saatavuutta sekä terveystarkastusten toteutumista ja laatua. Oppimisympäristöä kuvattiin työrauhan kokemuksilla sekä oppimisen tuen saatavuudella eri toimijoilta.

Sosiaaliset suhteet -kategoriaan sisällytettiin perhe-, ystävyys- ja kouluyhteisösuhteisiin liittyvät muuttajat. Näitä olivat esimerkiksi vanhempien kanssa keskustelun yleisyys, koettu tuki sekä kielteiset perhekokemukset. Lisäksi tarkasteltiin ystävien olemassaoloa, yksinäisyyden kokemuksia sekä koulun ihmissuhteita, kuten

luokkailmapiiriä, opettaja–oppilasvuorovaikutusta ja kiusaamiseen liittyviä kokemuksia sekä turvallisuuden tunnetta koulussa.

Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen -kategoria sisälsi oppilaiden osallisuutta, toimijuutta ja vapaa-aikaa koskevat muuttujat. Näihin kuuluivat osallistuminen koulun toiminnan suunnitteluun, harrastaminen sekä kokemukset vapaa-ajan mahdollisuuksista. Lisäksi tarkasteltiin kokemuksia omasta itsenä olemisesta koulussa, kouluinnostusta sekä vaikutusmahdollisuuksia omaan tulevaisuuteen ja koulun arkeen.

Terveydentila-kategoria kattoi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä terveyskäyttäytymisen. Fyysistä terveydentilaa kuvattiin koetun terveyden, kipujen, väsymyksen ja univaikeuksien kautta. Psyykkistä hyvinvointia tarkasteltiin ahdistuneisuuden, masennusoireiden, elämään tyytyväisyyden ja mielialaan liittyvän tuen avulla. Lisäksi mukaan sisältyivät elintavat, kuten liikunta, uni, ravitsemus, sekä päihteiden, nikotiini- ja digitaalisen median käyttöön liittyvät muuttujat.

### **3.3.3 Tulosten tarkastelu ja tulkinta prosenttiosuuksien avulla**

Luokittelun jälkeen aineistoa tarkasteltiin prosenttiosuuksien avulla. Prosenttiosuuksia käytettiin, koska tutkimuksen tavoitteena oli kuvata ilmiöiden yleisyyttä eikä testata tilastollisia yhteyksiä. Menetelmä mahdollistaa tulosten selkeän esittämisen ja eri ryhmien vertailun. Tuloksia analysoitiin vertailemalla 4.–5. ja 8.–9.-luokkalaisten sekä tyttöjen ja poikien välisiä eroja. Vertailun avulla pyrittiin tunnistamaan keskeisiä hyvinvoinnin vahvuuksia ja haasteita sekä tarkastelemaan, miten ne vaihtelevat eri ryhmien välillä.

Viimeisessä vaiheessa tuloksia tulkittiin Konun (2002) kouluhyvinvointimallin viitekehyksessä. Tulkinnan tavoitteena oli siirtyä pelkästä ilmiöiden kuvaamisesta niiden merkityksen ymmärtämiseen. Tuloksia tarkasteltiin sen näkökulmasta, mitä ne kertovat oppilaiden hyvinvoinnin vahvuuksista ja haasteista eri ulottuvuuksissa. Lisäksi tuloksia verrattiin aiempaan tutkimustietoon sekä hyvinvointia koskeviin suosituksiin. Näin voitiin arvioida, missä määrin oppilaiden kokemukset vastaavat suositeltua hyvinvoinnin tasoa. Tulkinnassa huomioitiin myös aineiston rajoitukset, kuten itsearviointiin perustuva tiedonkeruu, joka voi vaikuttaa tulosten luonteeseen. Tulkinnan

avulla kehitettiin kolme käytännöllistä johtopäätöstä, mitä koulussa tulisi tehdä, jotta kouluhyvinvointi voisi nousta.

### **3.4 Riskien hallinta**

Tutkimus perustuu valmiiseen, anonymisoituun tilastoaineistoon, eikä siihen sisälly vuorovaikutusta tutkittavien kanssa. Tämän vuoksi erillistä eettistä lupaa ei tarvittu. Aineiston käytössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähteet merkittiin asianmukaisesti, aineistoa käsiteltiin huolellisesti ja tuloksia raportoitiin rehellisesti. Lisäksi huomioitiin, että alkuperäisessä aineistonkeruussa on noudatettu tutkimuseettisiä periaatteita, kuten anonymiteetin suojaa ja vapaaehtoisuutta.

Sekundääriaineistoon perustuvan tutkimuksen keskeisiä haasteita ovat aineiston valmius sekä tutkijan rajallinen mahdollisuus vaikuttaa sen sisältöön. Tämän vuoksi analyysissa pyrittiin huolelliseen ja systemaattiseen työskentelyyn. Luotettavuutta vahvistettiin käyttämällä virallista ja laajaa aineistoa sekä kuvaamalla analyysiprosessi mahdollisimman läpinäkyvästi. Muuttujien luokittelu tehtiin teoreettiseen viitekehukseen perustuen, mikä tukee analyysin johdonmukaisuutta. Lisäksi tulkinnassa huomioitiin aineiston rajoitteet, kuten vastausprosentit, itsearviointiin perustuva tiedonkeruu sekä mahdolliset erot eri ikä- ja ryhmien välillä. Näin pyrittiin varmistamaan, että tulokset kuvaavat mahdollisimman luotettavasti peruskouluikäisten kouluhyvinvointia.

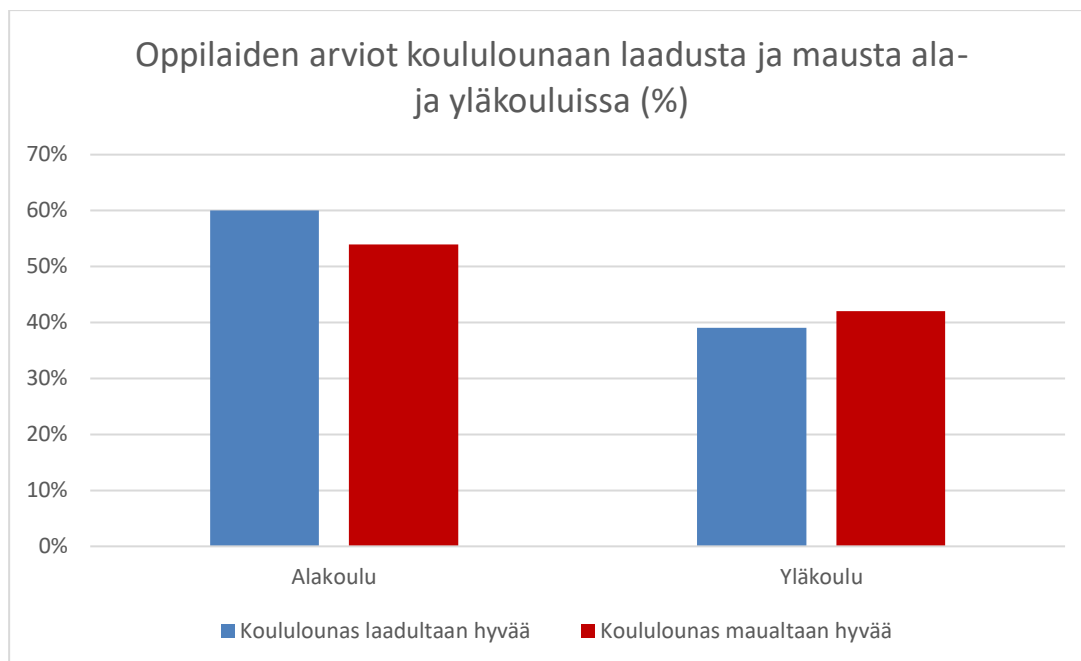
## **4 TULOKSET**

### **4.1 Koulun olosuhteet (Having)**

Koulun fyysiset ja toiminnalliset olosuhteet muodostavat keskeisen perustan oppilaiden kouluhyvinvoinnille Konun (2002) kouluhyvinvointimallin mukaan. Tarkastelemme koulun olosuhteista erityisesti kouluruokailua, kouluterveydenhuollon palveluja, sekä oppimisympäristön toimivuuden ja turvallisuutta kouluhyvinvoinnin näkökulmasta.

#### **4.1.1 Kouluruokailu**

Kouluruokailu on tärkeä osa koululaisen arkea, sillä se tukee jaksamista, terveyttä ja oppimista. Kouluterveyskyselyn (2025) perusteella suurin osa ala- ja yläkoulun oppilaista koki koululounaalle varatun ajan riittäväksi. Lounaan saatavuus arvioitiin hyväksi molemmissa ikäryhmissä, mutta alakoululaiset suhtautuivat siihen hieman myönteisemmin (4.–5.-luokat 90 % ja 8.–9.-luokat 82 %). Ruokailun ajankohtaa pidettiin pääosin sopivana molemmissa ikäryhmissä. Kuten kuviosta 2 nähdään, selkeimmät erot näkyivät ruoan laadun ja maun arvioissa. Alakoululaisista noin 60 % piti kouluruoan laatua hyvänä ja hieman yli puolet myös makua hyvänä. Yläkoululaisten keskuudessa vastaavat prosenttiosuudet jäivät alle puoleen. Lisäksi päivittäinen koululounaan syöminen oli yläkoulussa vähäisempää, sillä pojista 63 % ja tytöistä 49 % söi koululounaan.



**Kuvio 2: Oppilaiden arviot koululounaan laadusta ja mausta ala- ja yläkouluissa (%).**

Prosenttiosuudet kuvaavat niiden oppilaiden osuuksia, jotka kuvaavat koululounaan laatua sekä makua hyväksi.

Kouluruokailun rakenteelliset edellytykset toteutuivat pääosin hyvin vuoden 2025 Kouluterveyskyselyssä, mutta erityisesti yläkoululaisten ruokailukäyttäytymisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan oli haasteita kouluhyvinvoinnin kannalta. Tämä viittaa siihen, että pelkkä ruokailun järjestäminen ei yksin riitä, vaan myös sosiaaliset, kasvatukselliset ja asenteelliset tekijät vaikuttavat siihen, miten oppilaat hyödyntävät ruokailua.

#### **4.1.2 Kouluterveydenhuollon palvelut ja vuorovaikutus**

Kouluterveydenhuollolla on keskeinen rooli oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa, terveyden edistämisessä ja ongelmien varhaisessa tunnistamisessa.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan 4.–5. -luokkalaisista pojista 33 % ja tytöistä 38 % oli käynyt kouluterveydenhoitajalla vähintään kaksi kertaa lukuvuoden aikana.

Yläkoululaisten osalta oppilashuollon palvelujen saatavuus näyttäytyi pääosin hyvänä.

Vain pieni osa oppilaista ilmoitti, ettei ollut päässyt tarvitsemiinsa palveluihin yrittämisestä huolimatta. Palvelujen käyttö oli yleisempää tytöillä kuin pojilla.

Terveystarkastuksiin liittyvät vuorovaikutuskokemukset olivat pääosin myönteisiä, mutta sukupuolten välillä ilmeni eroja. Suurin osa kaikista kyselyyn vastanneista oppilaista koki, että heidän mielipidettään kuunneltiin, mutta vain osa koki tarkastuksen aidosti yksilölliseksi ja keskustelevaksi. Erityisesti yläkoulussa tyttöjen kokemus vuorovaikutuksen turvallisuudesta oli poikia heikompi. Vain 54 % tytöistä koki omista asioista kertomisen turvalliseksi, kun pojilla vastaava osuus oli 71 %.

Havainnot näyttävät, että kouluterveydenhuollon palvelut ovat hyvin saatavilla, mutta vuorovaikutuksen laadussa ja oppilaslähtöisyydessä on kehittämistarpeita. Jos terveystarkastuksia ei koeta turvallisiksi ja yksilöllisiksi, oppilaat eivät välttämättä tuo huoliaan esiin. Tämä saattaa vaikuttaa suoraan yksilön kouluhyvinvointiin kielteisesti, koska esimerkiksi mielenterveyteen, jaksamiseen tai perhetilanteeseen liittyvät ongelmat voivat jäädä tunnistamatta.

#### **4.1.3 Oppimisympäristön rauhallisuus**

Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan vain vajaa kolmannes 4.–5. -luokan oppilaista koki luokassa olevan usein rauhallista, mikä on huolestuttavaa kouluhyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. Yksi harvoista indikaattoreista, joka parani yläkouluun siirtyessä selkeästi, oli että 70 % oppilaista koki työrauhan hyväksi.

Työrauhattomuus heikentää oppituntien sujuvuutta, vaikeuttaa keskittymistä ja lisää kuormitusta, mikä heijastuu suoraan kouluhyvinvointiin. Toistuvat häiriöt, kuten levottomuus ja puhuminen ilman puheenvuoroa, katkaisevat oppimista ja kuormittavat koulupäivää. Lisäksi ne voivat heikentää oppimisympäristön turvallisuutta ja lisätä opettajien stressiä. (Lehtomäki, 2024).

## **4.2 Sosiaaliset suhteet**

Konun (2002) kouluhyvinvointimallin mukaan sosiaaliset suhteet muodostavat keskeisen osan oppilaiden kouluhyvinvointia. Tarkastelemme seuraavaksi kouluhyvinvoinnin näkökulmasta oppilaiden vuorovaikutusta vanhempien, ystävien, koulukavereiden ja opettajien kanssa sekä kokemuksia kiusaamisesta, turvallisuudesta ja osallisuudesta.

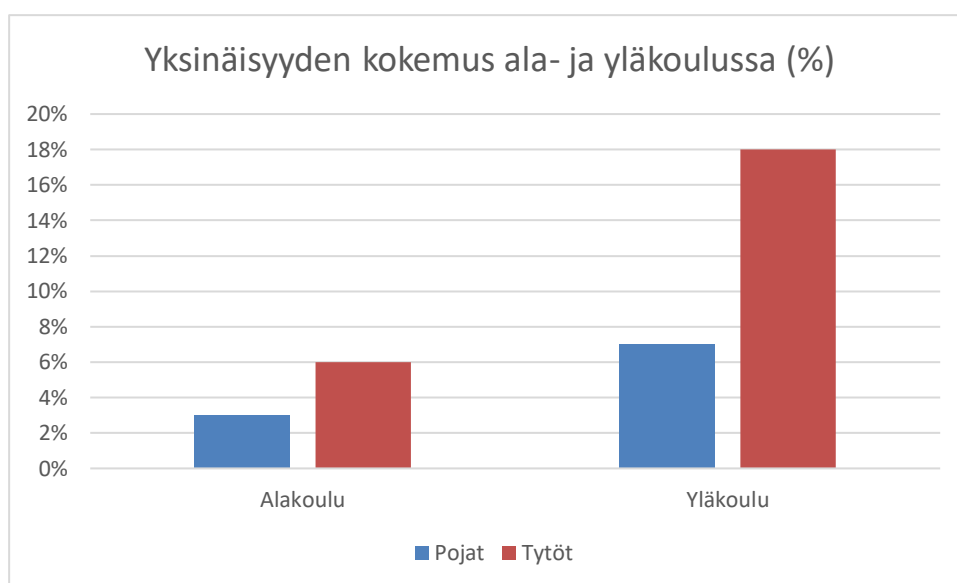
#### 4.2.1 Vanhempien tuen merkitys koulun olosuhteisiin

Kouluterveyskyselyn perusteella suurin osa oppilaista koki saavansa vanhemmiltaan tukea ja kannustusta. Alakoulun 4.–5.-luokkalaisista 85 % koki vanhempiensa tukevan heitä usein. Lisäksi 82 % ilmoitti voivansa keskustella vanhempiensa kanssa omista asioistaan vähintään melko usein.

Yläkoulun 8.–9.-luokkalaisilla vuorovaikutus vanhempien kanssa näyttäytyi hieman heikompana varsinkin tytöillä. Pojista 77 % ja tytöistä 62 % koki pystyvänsä keskustelemaan asioistaan vanhempiensa kanssa usein tai melko usein. Ääripäässä 5 % pojista ja 10 % tytöistä ilmoitti, ettei voi juuri koskaan keskustella vanhempiensa kanssa. Vanhempien läsnäolo, kuunteleminen ja emotionaalinen tuki ovat keskeisiä lapsen ja nuoren turvallisuuden tunteen, psyykkisen hyvinvoinnin ja arjessa selviytymisen kannalta (MIELI Suomen mielenterveys ry [MIELI ry], 2021a).

#### 4.2.2 Ystävyysuhteet ja yksinäisyys

Ystävyysuhteet näyttäytyivät tulosten perusteella pääosin myönteisinä. Lähes kaikilla (99 %) oppilailla oli vähintään yksi hyvä ystävä. Tästä huolimatta osa oppilaista koki yksinäisyyttä (ks. kuvio 3) 4.–5. -luokilla, ja kokemukset olivat yleisempiä tytöillä 6 % kuin pojilla 3 %. Yläkoulussa yksinäisyyden kokemus kasvaa, sillä pojista 7 % ja tytöistä peräti 18 % tuntee olevansa yksinäinen.



**Kuvio 3: Yksinäisyyden kokemus ala- ja yläkoulussa (%).** Yksinäisyyttä kokevien oppilaiden osuudet (%) ala- ja yläkoulussa eriteltynä poikiin ja tyttöihin.

Yksinäisyys ei ole ainoastaan sosiaalinen kokemus, vaan sillä voi olla merkittäviä vaikutuksia nuoren hyvinvointiin. Pitkittyessään yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne voivat lisätä stressiä, kuormittaa kognitiivista toimintaa sekä heikentää oppimista ja koulussa jaksamista. Nuoruusiässä yksinäisyys on yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, itsetuhoisiin ajatuksiin sekä erilaisiin somaattisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn, vatsakipuihin ja univaikeuksiin. Tämän vuoksi yksinäisyyden kokemuksia ei tule tarkastella vain sosiaalisten suhteiden puutteena, vaan myös merkittävänä kouluhyvinvointia ja terveyttä heikentävänä riskitekijänä. (Junttila & Karlsson, 2024.)

#### **4.2.3 Koululuokan ilmapiiri**

Yläkoulun 8.–9.-luokkalaisten kokemuksissa koululuokan ilmapiiri näyttäytyi osin myönteisenä, mutta sukupuolten välillä ilmeni huomattavia eroja. Pojista 87 % koki, että luokan ilmapiiri tukee mielipiteen ilmaisua, kun vastaava osuus tytöillä oli 62 %. Myös kokemus oppilaiden hyvästä yhteishengestä oli pojilla selkeästi tyttöjä myönteisempi. Opettajiin liittyvät kokemukset olivat tasaisempia sukupuolten välillä. Oppilaista 70 % koki opettajien kannustavan mielipiteen ilmaisuun ja kohtelevan oppilaita reilusti (65 %). Opettajien kiinnostus oppilaiden kuulumisiin koettiin kuitenkin hieman heikommaksi, erityisesti tyttöjen keskuudessa (pojat 65 %, tytöt 58 %).

Tulokset viittaavat siihen, että luokan tai ryhmän ilmapiiri ei tue kaikkien oppilaiden hyvinvointia samalla tavoin. Vaikka osa oppilaista koki ilmapiirin myönteisenä, erityisesti tyttöjen selvästi heikommat kokemukset voivat heijastua osallisuuden, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteisiin. Jos oppilas ei koe voivansa ilmaista mielipidettään vapaasti tai tuntee itseään hyväksytyksi ryhmässä, se voi lisätä epävarmuutta, vetäytymistä ja ulkopuolisuuden kokemuksia koulu yhteisössä. Tällaiset kokemukset voivat pitkällä aikavälillä heikentää koulumotivaatiota, luottamusta muihin sekä koulussa viihtymistä. (THL, 2024; Mielenterveystalo, 2025b.)

Vaikka opettajiin liittyvät kokemukset olivat tasaisempia ja pääosin myönteisiä, tulokset osoittavat, ettei opettajien reilu kohtelu yksin riitä takaamaan myönteistä koulukokemusta. Oppilaiden hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää vahvistaa erityisesti luokan sisäistä vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja turvallista ilmapiiriä, jotta

jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus kokea kuuluvansa ryhmään ja osallistua koulu yhteisöön tasavertaisesti. (MIELI ry, 2022; THL, 2024.)

#### **4.2.4 Kiusaamiskokemukset ja niiden käsittely koulussa**

Kiusaaminen näyttäytyy merkittävänä kouluhyvinvointia heikentävänä tekijänä, vaikka enemmistö oppilaista ei kohtaa sitä säännöllisesti. Alakoulun 4.–5.-luokkalaisista 42 % raportoi joko joutuneensa kiusatuksi tai osallistuneensa kiusaamiseen vähintään kerran lukukauden aikana. Viikoittain kiusatuksi joutui 9 % oppilaista. Yläkoulun 8.–9.-luokkalaisilla enemmistö ei ollut kokenut kiusaamista, mutta osa oppilaista raportoi toistuvia kielteisiä kokemuksia, kuten nimittelemistä, huhujen levittämistä ja ulkopuolelle jättämistä. Huolestuttavaa on, että kiusaaminen ei aina päättynyt siitä kertomisen jälkeen, vaan 40 % oppilaista koki kiusaamisen jatkuneen tai pahentuneen ilmoittamisen jälkeen.

Aineistot osoittavat, että vaikka suurin osa oppilaista ei ole kohdannut kiusaamista, osa joutuu kiusatuksi säännöllisesti, ja kiusaaminen voi jatkua jopa sen jälkeen, kun koulun henkilökunta on tietoinen tilanteesta. Kiusaamisella voi olla merkittäviä seurauksia oppilaiden hyvinvoinnille. Se voi heikentää turvallisuuden tunnetta, luottamusta koulun aikuisiin, sosiaalista verkostoa ja yleistä psyykkistä hyvinvointia. Toistuvissa kiusaamistilanteissa seurauksena voi olla psyykkistä kuormittumista, stressiä, ahdistusta ja eristäytymisen kokemuksia. Lisäksi kiusaaminen voi heikentää koulumotivaatiota ja oppimistuloksia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto [MLL], 2024.)

Kiusaamisella voi olla merkittäviä seurauksia oppilaiden hyvinvoinnille. Se voi heikentää turvallisuuden tunnetta, luottamusta koulun aikuisiin, sosiaalista verkostoa ja yleistä psyykkistä hyvinvointia. Toistuvissa kiusaamistilanteissa seurauksena voi olla psyykkistä kuormittumista, stressiä, ahdistusta ja eristäytymisen kokemuksia. Lisäksi kiusaaminen voi heikentää koulumotivaatiota ja oppimistuloksia. (MLL, 2024.)

#### **4.2.5 Turvallisuuden ja väkivallan kokemukset**

Turvallisuuden kokemukset koulussa vaihtelivat sukupuolen ja ikäryhmän mukaan. Alakoululaisten 4.–5.-luokan oppilaista 92 % koki olonsa turvalliseksi, kun taas yläkoululaisista 86 % koki samoin. Fyysisen uhan tai väkivallan kokemukset olivat

merkittäviä. Alakoulussa 18 % pojista ja 11 % tytöistä raportoi fyysisen uhan kokemista vuoden aikana. Seksuaalista kommentointia tai häirintää oli kokenut 9 % pojista ja 13 % tytöistä, ja seksuaalista koskettelua tai siihen painostamista 4 % oppilaista.

Yläkoululaisten keskuudessa häirinnän ja väkivallan kokemukset korostuivat. Fyysistä uhkaa koki tulosten mukaan 18 % pojista ja 12 % tytöistä. Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua koki 12 % pojista ja peräti 31 % tytöistä sekä seksuaalista väkivaltaa raportoi 7 % pojista ja 11 % tytöistä. Myös kotona koettu väkivalta oli merkittävää. Alakoulussa vanhempien fyysistä väkivaltaa oli kokenut 12 % oppilaista. Sanallista loukkaamista raportoitiin noin 10 % oppilaista. Yläkoululaisten keskuudessa sanallisen väkivallan kokeminen kotona oli yleisempää. Pojista 11 % ja tytöistä 28 % koki nöyryytyksen ja väkivallan uhkaa.

Havainnot viittaavat siihen, että osa oppilaista elää arjessa turvattomuuden tilassa. Koettu väkivalta ja häirintä voivat lisätä psyykkistä kuormittumista, ahdistusta, stressiä ja pelkoa sekä heikentää oppilaiden keskittymiskykyä, oppimistuloksia ja sosiaalisten suhteiden rakentumista. Seksuaalisen väkivallan ja häirinnän seuraukset voivat olla pitkäaikaisia, ja ne voivat vaikuttaa myöhempään toimintakykyyn, ihmissuhteisiin ja vanhemmuuteen. Näihin tilanteisiin tarvitaan oikea-aikaista tukea ja koulun turvallisuustyön vahvistamista, jotta oppilaat voivat kokea olonsa turvalliseksi (Mielenterveystalo, n.d.).

#### **4.2.6 Vuorovaikutus ja avunsaaminen koulussa**

Alakoulun oppilaiden kokemukset koulun sosiaalisesta ilmapiiristä olivat pääosin myönteisiä. Pojista 83 % ja tytöistä 77 % kokivat tulevansa hyvin toimeen koulukavereiden kanssa, opettajien kanssa vastaavasti pojista 72 %, tytöistä 83 % koki tulevansa hyvin toimeen. Puolet alakoulun oppilaista uskalsi ilmaista mielipiteensä luokassa, ja 55 % koki voivansa keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista. Opettajien kiinnostuksen oppilaan kuulumisiin koki usein 43 % oppilaista.

Tulosten perusteella 80 % yläkoulun oppilaista, jotka tarvitsevat tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin, saivat sitä koulun aikuisilta. Oppilaiden mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista koulussa oli myös kohtalainen. Puolet yläkoulun oppilaista

koki voivansa keskustella tällaisista asioista, vastaava osuus alakoulussa oli hieman parempi 56 %. Tulokset viittaavat siihen, että vaikka suurin osa oppilaista saa tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin, merkittävä osa nuorista saattaa jäädä osittain ilman tarvittavaa ohjausta ja keskusteluyhteyttä. Mahdollisuuden puute avoimeen keskusteluun voi johtaa siihen, että oppilaat eivät saa ajoissa tukea psyykkiseen kuormitukseen, stressiin tai oppimisvaikeuksiin, mikä voi heikentää koulumenestystä, motivaatiota ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

### **4.3 Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Being)**

Konun (2002) kouluhyvinvointimallissa itsensä toteuttamisen mahdollisuudet viittaavat oppilaan kokemukseen osallisuudesta, autonomiasta ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan koulunkäyntiinsä. Tähän ulottuvuuteen liittyvät myös oppilaan harrastuneisuudesta ja mahdollisuudesta olla oma itsensä kouluyhteisössä, mitä käsitellään seuraavaksi kouluhyvinvoinnin näkökulmasta.

#### **4.3.1 Harrastuneisuus**

Harrastuneisuus oli oppilaiden keskuudessa yleistä. Alakoulun 4. ja 5. luokan oppilaista kerran viikossa jotakin harrastusta harrastavansa ilmoitti 81 % vastanneista. Vastausten perusteella harrastusmahdollisuuksissa koettiin olevan puutteita. Alakoulun kyselyyn vastanneista pojista vain 30 % ja tytöistä 24 % koki omalla asuinalueella järjestettävän kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille. Oleskelutiloja koettiin yläkoulun vastanneiden perusteella olevan rajallisesti, sillä pojista 37 % ja tytöistä 25 % koki, että tiloja on riittävästi. Olemassa olevin harrastuspaikkojen sijainti nähtiin suurimmaksi osaksi hyväksi, sillä kyselyyn vastanneista alle neljäsosa kokee harrastuspaikan olevan liian kaukana. Vajaa neljännes oppilaista koki kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi. Yläkoulun oppilaista suurin osa (55 %) koki olevansa tietoinen oman alueensa harrastusmahdollisuuksista.

Harrastuksilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Ne tarjoavat mielekästä ja kehittävää vapaa-ajan tekemistä, onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuksia kehittää itsetuntoa, tunne- ja vuorovaikutustaitoja

turvallisessa ympäristössä. Harrastaminen toimii myös tärkeänä vastapainona koulutyölle ja tukee palautumista arjen kuormituksesta. Lisäksi niiden avulla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja eriarvoisuutta tarjoamalla yhteisöllisyyttä sekä turvallisia kohtaamisia ikätovereiden ja aikuisten kanssa. Harrastustoiminnan puuttuminen voi puolestaan lisätä passiivisuutta, ruutuaikaa ja psyykkistä kuormittumista, mikä heikentää lasten ja nuorten hyvinvointia laajemmin. (MIELI ry, 2021b.)

#### **4.3.2 Osallisuus koulun toiminnan suunnittelussa**

Oppilaiden osallisuus koulun toiminnan suunnitteluun näyttäytyi tulosten perusteella kaksijakoisena. Moni 4.–5.-luokkalainen oppilas oli osallistunut esimerkiksi koulun tapahtumien, yhteisten sääntöjen, välituntitoiminnan ja oppituntien sisältöjen suunnitteluun. Erityisesti tapahtumien ja oppituntien suunnitteluun osallistuminen oli melko yleistä. Oppituntien sisällön suunnitteluun oli osallistunut 65 % oppilaista ja välituntitoiminnan suunnitteluun 63 % alakoulun oppilaista.

Yläkoululaisten kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksistaan olivat selvästi maltillisempia. Useat oppilaat kokivat, että mahdollisuudet vaikuttaa koulutyön suunnitteluun, oppituntien järjestelyihin tai välituntien sisältöihin olivat heikot. Esimerkiksi pojista 47 % ja tytöistä 64 % koki, että heillä on huonot mahdollisuudet osallistua koulutyön suunnitteluun. Vain kolmasosa yläkoululaisista koki, että heillä on huonot mahdollisuudet vaikuttaa oppituntien sisältöön. Tytöt arvioivat vaikutusmahdollisuutensa useilla osa-alueilla poikia heikommiksi. Samalla 76 % oppilaista kuitenkin uskoi voivansa vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa.

Osallisuus on keskeinen kouluhyvinvointia vahvistava tekijä, koska se liittyy kokemukseen kuulumisesta, merkityksellisyydestä ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ympäröivään yhteisöön. Kokemus koulussa siitä voi lisätä turvallisuuden tunnetta, uskoa tulevaisuuteen, toimijuutta ja luottamusta omiin mahdollisuuksiin. Vastaavasti heikko kokemus on yhteydessä muun muassa psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja syrjäytymisriskiin. Osallisuus ei ole vain osallistumista, vaan keskeinen hyvinvointia, yhdenvertaisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentava tekijä. (THL, 2024.)

### 4.3.3 Kokemus omana itsenä olemisesta

Mahdollisuus olla oma itsensä koulussa on keskeinen osa oppilaan psykologista turvallisuutta ja hyvinvointia. Alakoulussa oma itsensä olemisen kokemus oli vielä varsin vahva, mutta pojat arvioivat sen hieman myönteisemmäksi kuin tytöt. Yläkoulussa vastaavasti kokemus heikkeni, ja erityisesti tytöillä oman itsensä olemisen tunne näyttäytyi poikia heikompana.

Samanlainen kehityssuunta näkyi myös kouluinnostuksessa ja koulunkäynnistä pitämisessä. Alakoulussa suhtautuminen kouluun oli selvästi myönteisempää. Puolet oppilaista koki kouluinnostusta, kun taas yläkoulussa vastaava osuus oli 18 %. Koulunkäynnistä pitäminen väheni iän myötä, sillä alakoulussa noin 70 % oppilaista kertoi pitävänsä koulunkäynnistä, kun taas yläkoulussa vastaava osuus oli 52 %. Tulokset viittaavat siihen, että koulun merkityksellisyys, myönteinen kiinnittyminen kouluun ja kokemus koulusta itselle turvallisena sekä myönteisenä ympäristönä heikkenevät erityisesti nuoruusvaiheessa.

Kouluinnostuksen selvä lasku yläkouluun siirryttäessä on yhteydessä moniin nuorten hyvinvointia heikentäviin seurauksiin. Kun koulu ei vastaa nuoren tarpeisiin, seurauksena voi olla lisääntynyttä stressiä, univaikeuksia, riittämättömyyden tunteita ja koulutyöhön liittyvää kyynisyyttä. Pitkittyessään tämä voi kehittyä koulu-uupumukseksi. Kouluinnostuksen heikkeneminen voi myös vaikeuttaa yläkoulun jälkeen koulutuksellisia siirtymiä, lisätä koulusta etäännyttä ja kasvattaa masennusoireiden sekä syrjäytymisen riskiä. Vastaavasti myönteinen koulukokemus, oikeudenmukainen ilmapiiri ja riittävä tuki voivat suojata uupumukselta ja vahvistaa nuoren hyvinvointia sekä tulevaisuuteen suuntautumista. (Salmela-Aro, 2011.)

## 4.4 Terveydentila (Health)

Konun (2002) kouluhyvinvointimallissa terveyden ulottuvuus viittaa oppilaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä terveyskäyttäytymiseen, jotka muodostavat keskeisen perustan koulussa jaksamiselle ja oppimiselle. Tähän ulottuvuuteen sisältyvät muun muassa koettu terveydentila, fyysinen oireilu, mielenterveys sekä arjen elintavat, kuten uni, ravitsemus ja liikunta. Lisäksi tarkasteluun kuuluvat terveysriskit, kuten päihteiden

käyttö ja liiallinen digilaitteiden käyttö, sekä oppilaiden saama tuki hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Seuraavassa osiossa näitä tekijöitä käsitellään tarkemmin kouluhyvinvoinnin näkökulmasta.

#### **4.4.1 Fyysiset oireet ja kipu**

Fyysiset oireet olivat oppilaiden keskuudessa melko yleisiä, vaikka vakavat tai päivittäiset oireet olivat harvinaisempia. Alakoulun 4.–5. luokan oppilaista 4 % koki päivittäin kipua vähintään kolmessa kehonosassa, mutta viikoittaiset oireet olivat selvästi yleisempiä. Tavallisimpia kipuja olivat jalka-, niska- ja hartia- sekä pääkiput. Lisäksi 8 % oppilaista arvioi terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Päivittäin vähintään kolmessa kehonosassa kipua kokivat 8 % yläkoulun oppilaista. Heillä korostuivat erityisesti päänsärky, vatsakivut, niska- ja hartiakivut sekä muut laaja-alaiset kipukokemukset. Alakoululaisiin verrattuna yläkoululaisilla esiintyi enemmän erityisesti päänsärkyä, kun taas jalkakivut olivat yleisempiä nuoremmilla oppilailla. Myös uneen ja jaksamiseen liittyvät oireet nousivat esiin erityisesti yläkoulussa. Nukahtamisvaikeuksia esiintyi päivittäin 16 % pojista ja 23 % tytöistä. Lisäksi väsymys ja uupumus olivat selvästi yleisempiä tytöillä. Huimaus ja heikotus olivat myös tyttöjen keskuudessa selvästi poikia yleisempiä.

Tulokset viittaavat siihen, että fyysiset oireet eivät ole oppilailla vain satunnaisia vaivoja, vaan ne voivat heijastua viikoittain hyvinvointiin, koulunkäyntiin ja arjessa jaksamiseen. Erityisesti toistuvat kivut, päänsärky, vatsavaivat sekä uneen liittyvät ongelmat voivat heikentää keskittymistä, oppimista ja koulussa selviytymistä. Yläkoululaisten kohdalla korostuvat erityisesti nukahtamisvaikeudet, väsymys ja uupumus viittaavat siihen, että fyysinen oireilu voi kytkeytyä myös stressiin, kuormittumiseen ja mielialan haasteisiin. Tämä näkyy erityisesti tyttöjen kohdalla, joilla oireilu oli monin paikoin poikia yleisempää. Fyysisten oireiden runsas esiintyminen voi siten toimia myös merkinä laajemmasta hyvinvoinnin heikkenemisestä.

#### **4.4.2 Elintavat ja riskitekijät**

Alakoulun 4.–5.-luokkalaisista hampaansa kahdesti päivässä harjasi 74 %. Yläkoulussa vastaava osuus jäi matalammaksi, 8.–9. luokan oppilaista 68 % ilmoitti harjaavansa

hampaansa kahdesti päivässä. Myös terveyttä edistävien elintapojen kokonaisuudessa näkyi selvä ero ikäryhmien välillä. Pojista 34 % ja tytöistä 27 % raportoivat noudattavansa elintapoja nukkumisen, syömisen ja liikunnan näkökulmasta.

Yläkoulussa vastaavasti poikien osuus oli 17 % ja tytöillä 9 %. Unen osalta alakoululaisista 86 % saavuttivat riittävän yöunen, mutta yläkoulussa vähintään kahdeksan tuntia nukkuivat 62 %. Tämä on huolestuttavaa, sillä nuorten suositeltu unen määrä on 8–10 tuntia yössä (Tervekoululainen, 2026).

Netin käyttö näyttöytyi tuloksissa merkittävänä hyvinvointiin liittyvänä ilmiönä, erityisesti yläkoulussa. Alakoululaisista 5 % raportoi liialliseksi koettua netin käyttöä, kun taas 8.–9.-luokkalaisilla vastaava osuus oli hieman suurempi. Lisäksi lähes puolet yläkoulun tytöistä ja vajaa kolmasosa pojista kertoi olevansa usein netissä, vaikka ei olisi huvittanut. Tytöistä 43 % oli yrittänyt vähentää netin käyttöä siinä onnistumatta, kun pojilla vastaava osuus oli 24 %.

Indikaattoreita, joita ei mitattu alakoulussa olivat seksiin ja rahapeleihin liittyvät indikaattorit. Yläkoulun pojista 15 % ja tytöistä 17 % ilmoitti olleensa sukupuoliyhdyntänsä, ja heistä peräti 21 % kertoi, ettei ollut käyttänyt ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässään. Lisäksi rahapelaaminen oli viikoittaistasolla selvästi yleisempää pojilla kuin tytöillä, pojista niitä pelasti 11 % ja tytöistä 1 % vastanneista.

Riittävä ja laadukas uni on keskeinen oppimisen ja hyvinvoinnin edellytys erityisesti lapsilla ja nuorilla. Heikosta tai lyhyestä unesta johtuva päiväväsymys näyttää olevan merkittävä oppimista heikentävä tekijä kouluhyvinvointiin. Riittämätön uni on yhdistetty käyttäytymisen ja tunne-elämän haasteisiin, kuten ahdistuneisuuteen, ärtyneisyyteen, somaattisiin oireisiin ja tarkkaavuusvaikeuksiin. Ruutuajan rajaamisella ja säännöllisillä unirytmieillä, on tärkeä rooli lasten ja nuorten riittävän levon tukemisessa. (Sallinen, 2013.)

Hyvä hygienia, säännöllinen ruokailu ja liikunta tukevat jaksamista, keskittymiskykyä ja oppimista koulupäivän aikana. Sen sijaan näiden arkivalintojen laiminlyönti voi näkyä väsymyksenä, motivaation laskuna ja koulutyössä selviytymisen vaikeuksina. Myös liiallinen netin käyttö voi kuormittaa oppilaan arkea, heikentää unen laatua ja lisätä psyykkistä kuormitusta, mikä voi heijastua koulussa viihtymiseen ja opiskelukykyyn.

Tulokset viittaavat siihen, että kouluhyvinvointi ei rakentuu vain koulun sisäisistä tekijöistä, vaan siihen vaikuttavat olennaisesti myös oppilaiden arjen terveystilannat ja elämäntavat. Erityisesti tytöt altistuvat liiallisen netin käytön haittavaikutuksille, mikä voi näkyä esimerkiksi ahdistuneisuutena. (Matikka ym., 2025; Yle, 2024.)

#### 4.4.3 Päihteiden käyttö

Tulosten perusteella päihteiden käyttö oli alakoulun 4.–5.-luokkalaissa vielä melko vähäistä. Suurin osa oppilaista ei ollut maistanut alkoholia eikä käyttänyt tupakkaa, nuuskaa tai sähkösavukkeita lainkaan. Tämä viittaa siihen, että päihdekokeilut ovat tässä ikävaiheessa vielä suhteellisen harvinaisia. Yläkoulun 8.–9.-luokkalaisten kohdalla päihteiden käyttö oli selvästi yleisempää, vaikka enemmistö oppilaista ei edelleenkään käyttänyt päihteitä. Alkoholinkäytöstä kokonaan pidättäytyi 71 % nuorista, mutta vähintään kerran kuukaudessa tosi humalassa oli ollut pojista 8 % ja tytöistä 6 %. Yläkoululaisista vain 3 % kertoi käyttävänsä alkoholia viikoittain.

Nikotiinituotteiden käyttö näyttäytyi yläkoululaisten keskuudessa alkoholia yleisempänä. Vähintään kerran tupakkaa, sähkösavuketta, nuuskaa tai nikotiinipusseja oli käyttänyt 39 % yläkoulun oppilaista. Yleisimmäksi nikotiinituotteeksi nousivat nikotiinipussit, joita käytti tällä hetkellä 15 % pojista ja 8 % tytöistä. Päivittäinen käyttö oli pojilla 9 % ja tytöillä 4 %. Myös sähkösavukkeet olivat yleisiä, niitä käytti 11 % pojista ja 13 % tytöistä. Laittomia huumeita oli kokeillut ainakin kerran 6 % yläkoulun oppilaista.

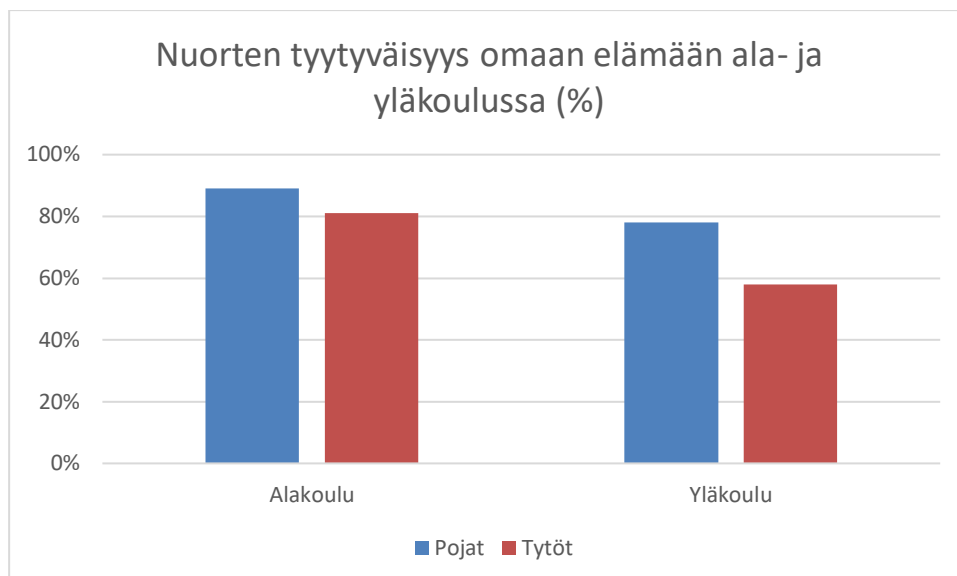
Valtaosa nuorista ei käytä päihteitä säännöllisesti, mutta silti erityisesti nikotiinituotteet ovat yläkouluikäisten keskuudessa melko yleisiä. Sukupuolten väliset erot olivat melko pieniä, mutta pojilla käyttö oli useimmiten hieman yleisempää. Havainnot ovat linjassa sen kanssa, että nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt viime vuosina, mutta nikotiinituotteiden käyttö on edelleen merkittävä nuorten hyvinvointia kuormittava ilmiö (THL, 2023b). Samalla huumeiden, kuten kannabiksen käyttö on selvästi lisääntynyt. Vuonna 1995 kannabista oli kokeillut vain 5 % 15–16-vuotiaista, vastaavasti vuonna 2019 kannabista oli kokeillut jo 12 % (Raitasalo, 2019). Päihteiden käyttö voi heikentää nuoren koulunkäyntiä, oppimismotivaatiota ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä

kehittyvät aivot ja elimistö ovat niiden vaikutuksille erityisen herkkiä (Nuortennetti, 2024).

#### **4.4.4 Psyykinen hyvinvointi ja tyytyväisyys**

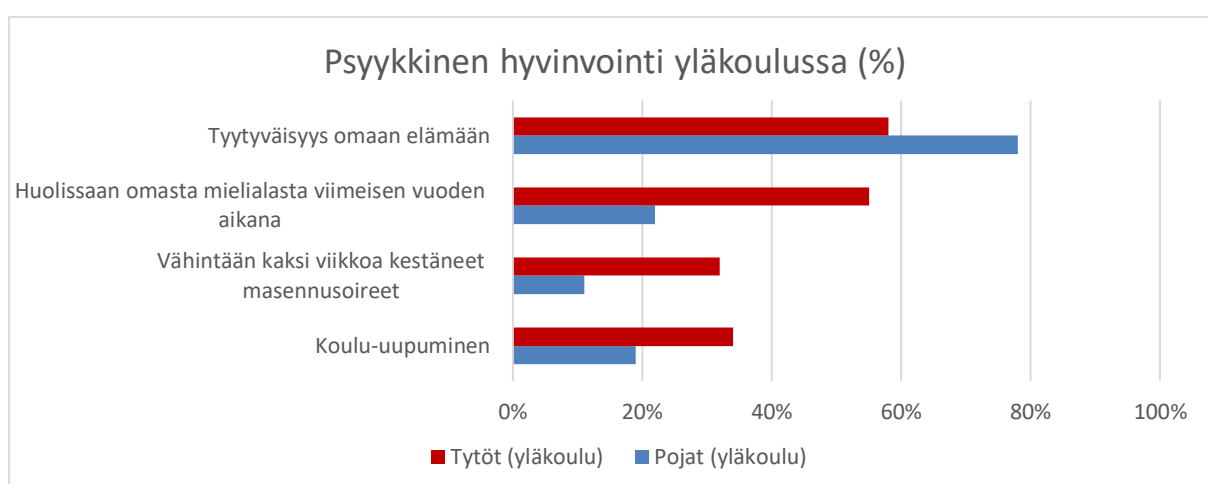
Oppilaiden subjektiivinen hyvinvointi näyttäytyi kokonaisuutena melko myönteisenä, sillä 85 % alakoululaisista oli tyytyväisiä elämäänsä (ks. kuvio 4). Tästä huolimatta lähes joka kolmannes raportoi lievää ahdistusoireilua. Kuvioista 5 nähdään, että 8.–9.-luokkalaisten tuloksissa korostuvat erityisesti sukupuolierot. Koulu-uupumusta raportoi pojista 19 % ja tytöistä 34 %, mikä viittaa siihen, että koulunkäynti kuormittaa etenkin tyttöjä. Myös kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus oli yli kolme kertaa yleisempää tytöillä. Lisäksi vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua oli kokenut 11 % pojista ja 32 % tytöistä, ja mielialastaan oli viimeisen vuoden aikana ollut huolissaan 22 % pojista ja 55 % tytöistä.

Positiivisen mielenterveyden kokemukset jäivät puolestaan melko vähäisiksi. Korkea positiivinen mielenterveys ilmeni vain 14 %:lla pojista ja 6 %:lla tytöistä yläkoulussa. Myös tyytyväisyys omaan elämään oli pojilla yleisempää 78 % kuin tytöillä 58 % (ks. kuvio 3). Tämä viittaa siihen, että vaikka osa nuorista voi hyvin, monen psyykinen hyvinvointi on erityisesti yläkouluiässä haavoittuvaa. Tuen saaminen näyttäytyi kuitenkin pääosin melko hyvänä. Oppilaista, jotka olivat tarvinneet apua mielialaan liittyviin huoliin, suurin osa oli myös saanut sitä. Vanhemmat olivat tärkeä tuen lähde sekä pojille että tytöille, samoin ystävät ja muut läheiset. Opettajalta tukea oli saanut 72 % pojista ja 60 % tytöistä. Opiskeluhoitopalveluista apua oli saanut noin 80 % sekä pojista että tytöistä, ja koulun ulkopuolisista palveluista noin 70 %.



**Kuvio 4: Nuorten tyytyväisyys omaan elämäänsä alakoulussa sekä yläkoulussa (%).** Elämäänsä tyytyväisten nuorten osuudet (%) ala- ja yläkoulussa eriteltynä poikiin ja tyttöihin.

Sukupuolierot psyykkisessä hyvinvoinnissa voivat selittyä biologisilla, kehityksellisillä ja sosiaalisilla tekijöillä. Nuoruusiässä ahdistus- ja masennusoireet yleistyvät erityisesti tytöillä, mikä voi liittyä puberteetin hormonaalisiin muutoksiin, ihmissuhdekuormitukseen sekä sisäänpäin suuntautuvaan oireiluun. Lisäksi tytöt voivat kohdata enemmän ulkonäköön, suoriutumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä paineita. Pojilla kuormitus voi puolestaan näkyä useammin ulospäin käyttäytymisenä eikä välttämättä tule yhtä helposti tunnistetuksi kyselyissä. Tämä voi osaltaan selittää havaittuja eroja. (Suvisaari, 2013.)

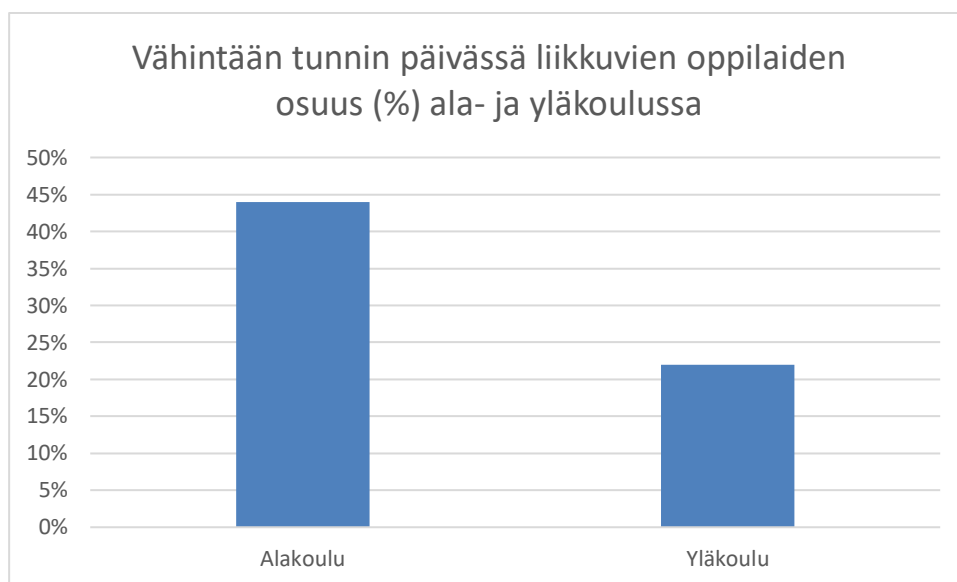


**Kuvio 5: Psyykinen hyvinvointi yläkoulussa (%).** Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien muuttujien vertailu tyttöjen ja poikien välillä yläkoulussa.

Havainnoilla voi olla merkittäviä seurauksia nuorten kouluhyvinvoinnille ja arjessa jaksamiselle. Pitkittyessään psyykinen kuormitus voi lisätä poissaoloja, vetäytymistä ihmissuhteista sekä riskiä mielenterveyden ongelmien syvenemiseen. Havainnot korostavat tarvetta vahvistaa koulussa mielenterveyden tukemista, varhaista tunnistamista sekä matalan kynnyksen keskustelu- ja tukimahdollisuuksia.

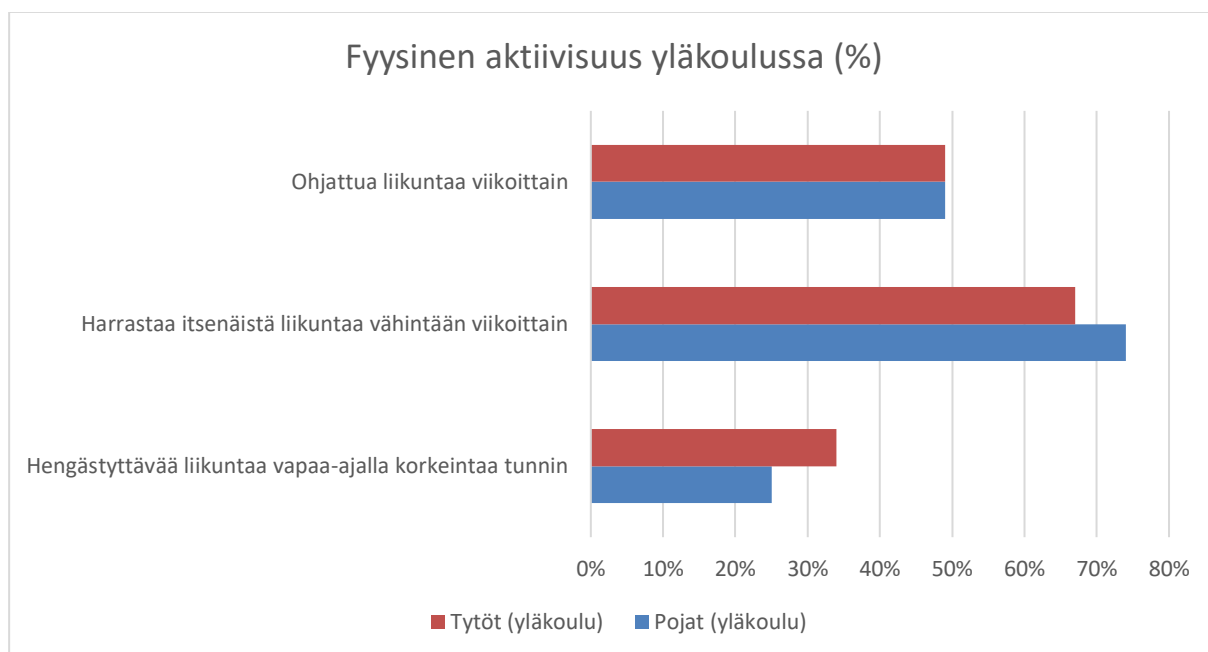
#### 4.4.5 Fyysinen aktiivisuus

Liikunta on keskeinen hyvinvoinnin tukija. Kuviosta 6 nähdään, että vähintään tunnin päivässä liikkui keskimäärin 44 % 4.–5. luokan oppilaista ja vain 22 % 8.–9. luokan oppilaista. 8. ja 9. luokan oppilaista raskasta liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa harrastaa pojista 25 % ja tytöistä 32 %. Itsenäisesti liikuntaa harrastaa vähintään viikoittain pojista 74 % ja tytöistä 67 %. Vain vajaat puolet nuorista harrastaa ohjattua liikuntaa viikkotasolla (ks. kuvio 7). Pieni osa nuorista ohjaa tai valmentaa muiden liikuntaharrastusta vähintään kerran viikossa. Pojista näin ilmoitti tekevänsä 13 % ja tytöistä 9 %. Melkein kaikki vastanneet kertovat viettäneensä aikaa luonnossa vähintään yhtenä päivänä viikon aikana.



**Kuvio 6: Vähintään tunnin päivässä liikkuvien oppilaiden osuus ala- ja yläkoulussa.** Tunnin päivässä liikkuvien oppilaiden vertailu (%) ala- ja yläkoulussa.

Fyysisellä aktiivisuudella näyttää olevan myönteinen yhteys sekä oppimiseen että kouluhyvinvointiin. Laajassa suomalaisessa Itä-Suomen yliopiston teettämässä tutkimuksessa (Jussila ym., 2023) havaittiin, että yläkoululaisten sekä koulumatkaliikunta että erityisesti vapaa-ajan reipas liikunta olivat yhteydessä parempaan koettuun koulumenestykseen ja koulutaidoissa suoriutumiseen. Yhteys oli erityisen selvä matematiikan oppimisen kohdalla. Lisäksi liikunta oli yhteydessä koulunkäynnistä pitämiseen ja vähäisempään koulu-uupumukseen. Liikunnan hyvinvointivaikutukset voivat liittyä esimerkiksi parempaan keskittymiskykyyn, kuormituksesta palautumiseen sekä kognitiivista toimintakykyä tukeviin neurobiologisiin mekanismeihin.



**Kuvio 7: Fyysinen aktiivisuus yläkoulussa (%)**. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien muuttujien vertailu tyttöjen ja poikien välillä yläkoulussa.

Fyysisen aktiivisuuden haasteena voidaan pitää liikkumattomuutta. Se lisää ylipainon, sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen sekä tiettyjen syöpien riskiä. Suomalaiset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan, usein istuen, ja yli seitsemän tuntia päivässä istuvilla kuolemanriski kasvaa jopa 5–34 % lisätunnin mukaan. Runsas paikallaanolo heikentää aineenvaihduntaa ja terveyttä, vaikka henkilö harrastaisi suositusten mukaista liikuntaa. Liikkumattomuus alkaa jo lapsuudessa, ja varhaisen liikkumattomuuden vaikutukset voivat näkyä nuoruudessa valtimon seinämän muutoksina ja metabolisina riskitekijöinä. Säännöllinen liikunta ja aktiivinen

elämäntapa ovat välttämättömiä hyvinvoinnin, päivävireyden ja pitkäaikaisen terveyden ylläpitämiseksi. (Helajärvi ym., 2015.)

## 5 POHDINTA

### 5.1 Tulosten tarkastelu aiempien tutkimusten valossa

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella lasten ja nuorten kouluhyvinvointia Konun (2002) kouluhyvinvointimallin näkökulmasta hyödyntäen Kouluterveyskyselyn (2025) tuloksia. Tulokset osoittavat, että kouluhyvinvointi rakentuu moniulotteisesti koulun olosuhteista, sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilasta. Hyvinvointi näyttäytyy kokonaisuutena, jossa sitä tukevat ja kuormittavat tekijät limittyvät toisiinsa.

Keskeinen havainto oli, että kouluhyvinvointi heikkenee useilla osa-alueilla iän myötä. Alakoulussa oppilaiden kokemukset olivat kautta linjan myönteisempiä kuin yläkoulussa, mikä näkyi esimerkiksi koulunkäynnistä pitämisessä, osallisuudessa, terveydentilassa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Samanaikaisesti tytöt raportoivat poikia enemmän hyvinvoinnin haasteita. Tulokset viittaavat siihen, että siirtymä alakoulusta yläkouluun on kouluhyvinvoinnin näkökulmasta kriittinen vaihe, jolloin kehitykselliset muutokset ja lisääntyvät kuormitustekijät voivat heikentää hyvinvointia.

Tulokset ovat pääosin linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että kouluhyvinvointi heikkenee iän myötä ja psyykinen kuormitus lisääntyy erityisesti yläkouluiässä. Myös sukupuolierot ovat olleet samansuuntaisia. Tytöt raportoivat poikia useammin esimerkiksi ahdistuneisuutta, koulu-uupumusta ja yksinäisyyttä. (THL, 2023a; Löfman ym., 2022.)

Lisäksi havainnot tukevat aiempaa käsitystä siitä, että kouluhyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, joka rakentuu useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Hyvinvointia ei voida selittää yksittäisillä tekijöillä, vaan siihen vaikuttavat samanaikaisesti koulun rakenteelliset olosuhteet, sosiaaliset suhteet, osallisuuden kokemukset sekä fyysinen ja psyykinen terveydentila (Markkanen & Pusa, 2023). Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempaa tutkimustietoa kouluhyvinvoinnin kokonaisvaltaisesta luonteesta.

## 5.2 Käytännölliset johtopäätökset

Tämän tutkimuksen keskeinen lisäarvo on siinä, että se jäsentää kouluhyvinvointia kokonaisvaltaisesti Konun (2002) mallin mukaisesti. Se yhdistää koulun rakenteelliset olosuhteet, sosiaaliset suhteet, osallisuuden kokemukset sekä fyysisen ja psyykkisen terveydentilan. Näin ollen myöskään kehittämistoimia ei voida kohdentaa vain yhteen osa-alueeseen, vaan niiden tulee olla kokonaisvaltaisia, pitkäjänteisiä ja koko kouluyhteisöä osallistavia.

Ensimmäinen keskeinen johtopäätös liittyy koulun rakenteiden ja palvelujen oppilaslähtöisyyden vahvistamiseen. Vaikka kouluruokailu, kouluterveydenhuolto ja muut perusrakenteet näyttäytyivät saatavuudeltaan pääosin toimivina, oppilaiden kokemukset niiden laadusta, merkityksellisyydestä ja saavutettavuudesta olivat osin ristiriitaisia. Tämä viittaa siihen, että hyvinvointia ei synny pelkästään palvelujen tarjoamisesta, vaan siitä, miten ne kohdataan arjessa.

Opetushallituksen (2024) mukaan käytännön kehittämistoimissa tulisi lisätä oppilaiden osallisuutta palvelujen suunnittelussa ja arvioinnissa esimerkiksi systemaattisen palautteen, yhteiskehittämisen ja oppilasedustuksen kautta. Erityisesti kouluruokailua tulisi kehittää huomioimalla ruokailutilanteen sosiaalinen luonne, viihtyisyys ja oppilaiden toiveet, jotta säännöllinen ruokailu tukisi paremmin jaksamista ja oppimista. Kouluterveydenhuollossa puolestaan tulisi vahvistaa luottamuksellista vuorovaikutusta, kohtaamisen laatua ja oppilaiden kokemusta kuulluksi tulemisesta esimerkiksi panostamalla ammattilaisten vuorovaikutusosaamiseen ja matalan kynnyksen keskustelumahdollisuuksiin (Hietanen-Peltola ym., 2019; Pitkänen ym., 2022).

Toinen keskeinen johtopäätös koskee sosiaalisten suhteiden ja koulun turvallisuuden systemaattista vahvistamista. Havainnot osoittavat, että vaikka moni oppilas kokee saavansa tukea lähipiiriltään. Samaan aikaan kouluyhteisössä esiintyy yksinäisyyttä, heikentyvää vuorovaikutusta kotona sekä merkittäviä kiusaamisen ja häirinnän kokemuksia. Erityisen huolestuttavaa on, että kiusaaminen ei aina lopu siitä kertomisen jälkeen, mikä heikentää luottamusta koulun aikuisiin ja toimintakäytäntöihin. Tämä

edellyttää kouluissa nykyistä johdonmukaisempia ja vaikuttavampia toimintamalleja, joissa kiusaamiseen puututaan varhain, systemaattisesti ja seurannallisesti.

Kouluhyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan pitkäjänteistä panostusta ryhmäytymiseen, tunnetaitojen opetukseen ja turvallisen vuorovaikutuksen rakentamiseen koko koulupolun ajan. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi säännöllisiä ryhmäytymishetkiä, yhteisöllisiä toimintamalleja luokissa sekä opettajien ja muun henkilöstön kouluttamista tunnistamaan ja käsittelemään sosiaalisia jännitteitä. Turvallisuuden vahvistamisessa keskeistä on myös oppilaiden kokemus siitä, että heidän huolensa otetaan vakavasti ja että kertominen henkilökunnalle johtaa konkreettisiin toimenpiteisiin. Koulussa rehtoreilla on todella suuri vaikutus koulun turvallisuuskulttuurin luomisessa, joten heille tulisi tarjota erilaisia toimintamalleilla, joissa on ennakoivia puuttumistapoja turvallisuuteen ja täsmennettyjä seuraamuksia rikkomuksista. (Somerkoski ym., 2025.)

Kolmas keskeinen johtopäätös liittyy osallisuuden, hyvinvoinnin ja arjen jaksamisen tukemiseen erityisesti yläkouluikäisillä. Erityisesti psyykinen kuormitus, uupumus, yksinäisyys ja osallisuuden puute kasautuvat yläkouluvaiheessa varsinkin tytöillä. Tämä vahvistaa, että yläkoulussa tarvitaan ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia vahvistavia toimia. Hyvinvoinnin tuen tulee olla sukupuolisensitiivistä erilaisille kokemuksille ja ilmenemismuodoille, jotta sekä tyttöjen että poikien tuen tarpeet voidaan tunnistaa ja kohdata tarkoituksenmukaisesti.

Hyvinvoinnista puhuttaessa tulisi muistaa, että terveelliset elämäntavat luovat pohjan hyvinvoinnille. Riittävä uni, säännöllinen ruokailu, liikunta ja palautuminen kytkeytyvät vahvasti kouluhyvinvointiin, mutta toteutuvat heikosti yläkouluikäisillä. Koulun roolia hyvinvointia tukevien elintapojen edistäjänä tulisikin vahvistaa esimerkiksi integroimalla hyvinvointikasvatusta osaksi opetusta, kehittämällä koulupäivän rakennetta palautumista tukevaksi sekä lisäämällä koulupäivän yhteydessä tapahtuvaa harrastustoimintaa.

Yhteenvetona näistä johtopäätöksistä voidaan todeta, että kouluhyvinvoinnin kehittäminen edellyttää siirtymistä rakenteiden tarkastelusta kohti oppilaiden arjen kokemusten ymmärtämistä ja vahvistamista. Keskeisiä kehittämiskohteita

kouluhyvinvoinnissa ovat oppilaslähtöisyyden lisääminen koulun arjessa ja erityisesti yläkouluikäisten osallisuuden, hyvinvoinnin ja arjen jaksamisen tukeminen. Näihin kohdentuvat toimet tarjoavat konkreettisen ja tutkimusperustaisen suunnan kouluhyvinvoinnin pitkäjänteiselle kehittämiselle.

### **5.3 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimus**

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että se perustuu laajaan ja valtakunnallisesti merkittävään Kouluterveyskyselyn aineistoon. Aineisto tarjoaa monipuolisen kuvan oppilaiden kokemasta hyvinvoinnista ja mahdollistaa kouluhyvinvoinnin tarkastelun useasta eri näkökulmasta Konun (2002) mallin avulla. Se osoittautui toimivaksi teoreettiseksi viitekehikseksi, sillä sen avulla kouluhyvinvointia voitiin jäsentää kokonaisvaltaisesti.

Tulosten tulkinnassa on kuitenkin huomioitava joitakin rajoituksia. Ensinnäkin aineisto perustuu oppilaiden itsearviointiin, jolloin vastaukset kuvaavat ennen kaikkea koettua hyvinvointia, eivät objektiivisesti mitattua tilannetta. Tämä ei ole tutkimuksen heikkous sinänsä, sillä hyvinvointi on luonteeltaan olennaisesti kokemuksellinen ilmiö, mutta se on tärkeä huomio tulkinnan kannalta. Tutkimus on poikkileikkaava, minkä vuoksi syy-seuraussuhteita ei voida varmuudella osoittaa. Esimerkiksi ei voida yksiselitteisesti todeta, että aiheuttaako heikko luokkailmapiiri psyykkistä kuormitusta vai kokevatko psyykkisesti kuormittuneet oppilaat ilmapiirin muita kielteisemmin. Tämä on tärkeää huomioida, jotta tuloksia ei tulkita liian suoraviivaisesti, vaan ennemmin suuntaa antaviksi.

Osa tarkastelluista ilmiöistä on luonteeltaan monitulkintaisia. Esimerkiksi kokemus siitä, voiko koulussa olla oma itsensä, tai mahdollisuus keskustella koulun aikuisen kanssa, voivat merkitä eri oppilaille erilaisia asioita. Tämän vuoksi ilmiöiden syvällisempi ymmärtäminen edellyttäisi lisäksi laadullista tutkimusta, joka tavoittaisi paremmin oppilaiden kokemusten merkityssisältöjä ja niiden taustalla olevia mekanismeja.

Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tarkastella laadullisesti kouluhyvinvointia läpi pitkäaikaistutkimuksella. Sen avulla voitaisiin paremmin ymmärtää, miten ja miksi

kouluhyvinvointi muuttuu koulupolun aikana ja mitkä tekijät ennustavat sen vahvistumista tai heikkenemistä. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia tarkemmin sitä, millaiset koulun toimintakulttuuriin liittyvät tekijät selittävät havaittuja sukupuolieroja sekä miksi hyvinvoinnin heikkeneminen korostuu erityisesti yläkouluvaiheessa.

## 6 LÄHDELUETTELO

### [Aineisto: Kouluterveyskysely 2025](#)

Euroopan komissio. (2026). *Kouluhyvinvointi. (Well-being at school).*

<https://education.ec.europa.eu/fi/education-levels/school-education/well-being-at-school>

Haapala, E., A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A.-M., Brage, S. & Lakka, T. A. (2017). *Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. Journal of Science and Medicine in sport, 20(6), 583-589.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27908560/>

Harinen, P. & Halme, J. (2012). *Hyvä, paha koulu: Kouluhyvinvointia hakemassa.* Suomen UNICEF; Nuoritutkimusseura.

<https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/327/260/836>

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 131(18), 1713–1718.*

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. (toim.). (2019). *Kohtaaminen keskiössä: Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/056675d3-e2dc-4996-8a29-777501eba5f7/content>

Janhunen, K-M. (2013). *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana* (Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto). Itä-Suomen yliopisto.

<https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/d52f8059-7fed-49b2-a5b4-437ddab64015/content>

Junttila, N. & Karlsson, L. L. (2024, 18. syyskuuta). Yksinäisyys. *Terveyskirjasto.*

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408#s4>

Jussila, J. J., Pulakka, A., Halonen, J. I., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S. & Lanki, T. (2023). *Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. European Journal of Public Health.*

<https://academic.oup.com/eurpub/article/33/5/884/7230294?login=false>

Keinänen, R., Aunola, K., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., Nurmi, J.-E. & Kiuru, N. (2011). Vanhemmuustyilien merkitys taidoiltaan erilaisten lasten sosiaalisessa kompetenssissa. *NMI Bulletin, 21(3).* [https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/07/Bulletin-3\\_2011\\_Kein%C3%A4nen.pdf](https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/07/Bulletin-3_2011_Kein%C3%A4nen.pdf)

- Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa* [Väitöskirja, Tampereen yliopisto].  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lehtomäki, S. (2024, 12. marraskuuta). *Peruskoulun työrauhan turvaaminen edellyttää monitahoista yhteiskunnallista tarkastelua* [Väitöskirja, Turun yliopisto].  
<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/vaitos/peruskoulun-työrauhan-turvaaminen-edellyttaa-monitahoista-yhteiskunnallista>
- Löfman, S.-M., Salmela-Aro, K., Hakalehto, N.-M. & Luoma, M.-L. (2022). Trends in school burnout from 2006 to 2019: a Finnish population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2263–2273.  
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/8baa3363-3e17-485e-b6f1-3e05b76ea4e5/content>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). *Kiusaamisen seuraukset*.  
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2024). *Vanhempi 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemat-12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>
- Markkanen, E.-L. & Pusa, A.-M. (2023). *Kouluun kiinnittymisen tukeminen ja poissaoloihin puuttuminen oppilaiden, huoltajien ja koulun henkilöstön näkökulmasta* (Tiivistelmät 27:2023). Kansallinen koulutuksen arviointikeskus.  
[https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI\\_T272\\_3.pdf](https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_T272_3.pdf)
- Matikka, A., Helenius, J. & Ervasti, E. (2025). *Perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaiden kokemuksia koulunkäynnistä ja hyvinvoinnista: Kouluterveyskyselyn tuloksia vuosilta 2017–2025*. (Työpaperi 42/2025). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/fce93ae4-8e46-4d12-adb4-8958e2b442c2/content>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://www.apa.org/pubs/journals/rev>
- Metsäniemi, P. (2024). *Mitä terveys on?* Terveyskirjasto.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Mielenterveystalo. (2023). *Ahdistuneen oppilaan tukeminen*.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/ahdistuneen-oppilaan-tukeminen>
- Mielenterveystalo. (n.d.). *Seksuaalisen häirinnän ja väkivallan seuraukset*.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggressio-vakivalta/seksuaalisen-hairinnan-ja-vakivallan-seuraukset>

- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021a) *Hyvinvointi ja mielenterveys elämän eri vaiheissa*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021b). Lasten ja nuorten harrastukset tärkeitä mielen hyvinvoinnille. <https://mieli.fi/uutiset/lasten-ja-nuorten-harrastukset-tarkeita-mielen-hyvinvoinnille/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2022). *Nuorten hyvinvointiohjelma*. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/02/Nuorten-hyvinvointiohjelma-2022-sivut.pdf>
- Nuortennetti. (2024). Päihteet. Haettu 23.3.2026 osoitteesta <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- Opetushallitus. (2024). *Kouluruokailua toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti*. <https://www.kouluruokadiplomi.fi/wp-content/uploads/2019/03/Kouluruokailua-osallistavalla-otteella.pdf>
- Opetushallitus (2026a). Fyysinen toimintakyky. *Opetushallitus – Move!* <https://www.oph.fi/fi/move/mika-move/fyysinen-toimintakyky>
- Opetushallitus. (2026b). Psykkinen turvallisuus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/psykkinen-turvallisuus>
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. (2022). *Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa: Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65). Valtioneuvoston kanslia. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/fd000983-37fa-434b-9053-c3f0613ce6a8/content>
- Raitasalo, K. (2019). *Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2019: ESPAD-tutkimusten tuloksia*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/documents/155392151/190160511/Nuorten\\_p%C3%A4ihhteiden\\_k%C3%A4ytt%C3%B6\\_Suomessa\\_tilastoraportti\\_14112019.pdf/688ecef2-0080-0000-0000-000000000000?e=ea3a-5543-0fabe308c6fc/Nuorten\\_p%C3%A4ihhteiden\\_k%C3%A4ytt%C3%B6\\_Suomessa\\_tilastoraportti\\_14112019.pdf?t=1575284413952](https://thl.fi/documents/155392151/190160511/Nuorten_p%C3%A4ihhteiden_k%C3%A4ytt%C3%B6_Suomessa_tilastoraportti_14112019.pdf/688ecef2-0080-0000-0000-000000000000?e=ea3a-5543-0fabe308c6fc/Nuorten_p%C3%A4ihhteiden_k%C3%A4ytt%C3%B6_Suomessa_tilastoraportti_14112019.pdf?t=1575284413952)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Sallinen, M. (2013). Uni, muisti ja oppiminen. *Duodecim*, 129, 2253–2259. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>

- Somerkoski, B., Lindfors, E. & Kokki, J. (2025). Koulun turvallisuuskulttuuria arvioimassa: aineistona koulun turvallisuustoimijoiden ryhmähaastattelut. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 62, 85–105.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013) *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/54222bd3-85ba-4eb9-a8f9-ec38119e069d/content>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). *Koettu terveys – Merkitys ja tulkinta*. Terveytemme. <https://www.terveytemme.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely* 2019.  
<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/5f779d7d-684c-4c05-8436-ea0d42f1c1ba/content>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a). *Kouluterveyskysely 2023: Lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää*.  
<https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b). *Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi*.  
<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/c42fb3c1-8c89-4828-87d5-a34ae2c4da81/content>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2026). *Lapset -taulukko*. (THL Sampo).  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=952513L&row=952687L&column=alue-886778.&column=vuosi-1186946&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=952513L&row=952687L&column=alue-886778.&column=vuosi-1186946&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1)
- UKK-instituutti (2026). *Terve Koululainen: Unen tarve*.  
<https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>
- Yle Uutiset. (2024). *Raju muutos muutamassa vuodessa: Suomessa yhä enemmän tyttöjä, jotka käyttävät vahingollisella tavalla nettiä*. <https://yle.fi/a/74-20105881>

## LIITTEET

Tässä ovat liitteenä vuoden 2025 kouluterveyskyselyn luokittelu Konun (2002) mallin neljään kouluhyvinvoinnin kategoriaan.

### LIITE 1 Koulun olosuhteet

- Koululounaan syömiseen varattu tarpeeksi aika
- Koululounas on laadultaan hyvä
- Koululounasta on tarjolla riittävästi
- Koululounas tarjotaan sopivaan aikaan
- Käynyt kouluterveydenhoitajalla vähintään kaksi kertaa lukuvuoden aikana terveystarkastuksessa
- Lapsen tai nuoren mielipidettä kuunneltiin
- Terveystarkastuksessa puhuttiin lapselle tai nuorelle tärkeästä asiasta
- Terveystarkastuksessa puhuttiin perheeseen liittyvistä asioista
- Terveystarkastuksessa tuntui turvalliselta kertoa omista asioista
- Terveystarkastus oli yksilöllinen ja keskusteleva
- Ei päässyt koulukuraattorille yrittämisestä huolimatta
- Ei päässyt koulun lääkärille yrittämisestä huolimatta
- Ei päässyt koulun terveydenhoitajalle yrittämisestä huolimatta
- Ei päässyt koulupsykologille yrittämisestä huolimatta
- Käynyt koulukuraattorilla lukuvuoden aikana
- Käynyt koululääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa lukuvuoden aikana
- Käynyt koulupsykologilla lukuvuoden aikana
- Käynyt kouluterveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa lukuvuoden aikana
- Terveystarkastuksessa lapsen tai nuoren mielipidettä kuunneltiin
- Terveystarkastuksessa puhuttiin lapselle tai nuorelle tärkeistä asioista
- Terveystarkastuksessa puhuttiin perheeseen liittyvistä asioista
- Terveystarkastuksessa tuntui turvalliselta kertoa omista asioista
- Terveystarkastus oli yksilöllinen ja keskusteleva
- Luokassa on usein rauhallista
- Oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea tarvinneista apua saaneet, erityisopettaja
- Oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea tarvinneista apua saaneet, luokanvalvoja
- Oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea tarvinneista apua saaneet, muu opettaja
- Oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea tarvinneista apua saaneet, opinto-ohjaaja

## LIITE 2 Sosiaaliset suhteet

- Ei voi juuri koskaan keskustella vanhempien kanssa asioistaan
- Keskustelee usein vanhempien kanssa koulupäivästä
- Kokee, että vanhemmat tukevat ja kannustavat usein
- Tuntee itsensä yksinäiseksi
- Voi keskustella asioistaan vanhempien kanssa usein tai melko usein
- Vähintään yksi hyvä ystävä
- Ei ole kiusattu koulussa lukuvuoden aikana
- Kiusaaminen jatkui tai pahentui sen jälkeen
- Kun koulun työntekijä sai tietää siitä
- Kiusaaminen loppui tai väheni sen jälkeen, kun koulun työntekijä sai tietää siitä
- Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana
- Kokenut seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana, kokenut seksuaalista koskettelua tai painostamista koskettamaan vuoden aikana
- Kokenut vanhempien fyysistä väkivaltaa vuoden aikana, koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen lukukauden aikana
- Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa
- Koulun aikuinen kiusannut koulussa lukuvuoden aikana
- Koulun aikuinen kiusannut koulussa vähintään kerran viikossa
- Oppilaan mukaan joku koulun työntekijä tietää, että häntä on kiusattu koulussa
- Osallistunut koulukiusaamiseen vähintään kerran viikossa
- Ei voi juuri koskaan keskustella vanhempiensa kanssa asioistaan
- Ei yhtään läheistä ystävää
- Keskustelee usein vanhempiensa kanssa koulupäivästä
- Tuntee itsensä yksinäiseksi
- Voi keskustella asioistaan vanhempien kanssa usein tai melko usein
- Vanhempi loukannut sanallisesti
- Vanhempi nöyryyttänyt tai nolannut, vanhempi uhannut väkivallalla
- Luokassa uskaltaa sanoa mielipiteensä, mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista
- Opettajat usein kiinnostuneita siitä, mitä oppilaalle kuuluu
- Tulee hyvin toimeen koulukavereiden kanssa
- Tulee hyvin toimeen opettajien kanssa ja tuntee, että koulussa on turvallinen olo
- Luokan tai ryhmän ilmapiiri on hyvä
- Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista
- Opettajat kannustavat oppilasta kertomaan mielipiteensä oppitunnilla
- Opettajat kohtelevat oppilaita reilusti
- Opettajat ovat kiinnostuneita oppilaan kuulumisista
- Saa opettajilta positiivista palautetta

### LIITE 3 Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen

- Osallistuminen koulun asioiden suunnitteluun
- Osallistuminen koulun tapahtumien järjestämiseen
- Osallistuminen koulun sääntöjen suunnitteluun
- Osallistuminen oppituntien tai välituntitoiminnan suunnitteluun
- Harrastaminen vapaa-ajalla
- Harrastaa jotakin ainakin kerran viikossa
- Harrastaa taidetta tai kulttuuria itsenäisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Harrastaa taidetta tai kulttuuria ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Kokee, että asuinalueella järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille
- Kokee, että asuinalueella on tarpeeksi oleskelutiloja nuorille
- Kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana
- Kokee kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi
- Ohjaa tai opettaa muiden taide- tai kulttuuriharrastusta vähintään kerran viikossa
- Tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista
- Kokemus siitä, että voi olla koulussa oma itsensä
- Vapaa-aikana harrastaa jotakin ainakin kerran viikossa
- Osallistunut koulun asioiden suunnitteluun
- Osallistunut koulun piha-alueiden suunnitteluun
- Osallistunut koulun tapahtumien suunnitteluun
- Osallistunut koulun yhteisten sääntöjen suunnitteluun
- Osallistunut kouluruokailun suunnitteluun
- Osallistunut oppituntien sisällön suunnitteluun
- Osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun
- Kokee voivansa vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee
- Luottaa saavansa apua, kun tarvitsee
- Huonot mahdollisuudet vaikuttaa koulun tapahtumien järjestämiseen
- Huonot mahdollisuudet vaikuttaa koulutyön suunnitteluun
- Huonot mahdollisuudet vaikuttaa oppituntien järjestelyihin
- Huonot mahdollisuudet vaikuttaa välituntien tai taukojen ajoitukseen ja sisältöön
- Tuntee voivansa olla koulussa oma itsensä
- Kokee kouluinnostusta
- Pitää koulunkäynnistä

## LIITE 4 Terveydentila

- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi
- Harjaa hampaansa ainakin kahdesti päivässä
- Kipua ainakin kolmessa kehonosassa päivittäin
- Kipua ainakin kehonosassa vähintään kerran viikossa
- Kipua jaloissa vähintään kerran viikossa
- Kipua käsissä vähintään kerran viikossa
- Kipua niskassa tai hartioissa vähintään kerran viikossa
- Kipua päässä vähintään kerran viikossa
- Kipua rintakehässä vähintään kerran viikossa
- Kipua vatsassa vähintään kerran viikossa
- Kipua yläselässä vähintään kerran viikossa
- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi
- Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus
- Korkea positiivinen mielenterveys
- Mielialaan liittyviin huoliin tukea tarvinneista apua saaneet, omat vanhemmat
- Mielialaan liittyviin huoliin tukea tarvinneista apua saaneet, opettaja
- Mielialaan liittyviin huoliin tukea tarvinneista apua saaneet, opiskeluhoitopalvelut
- Mielialaan liittyviin huoliin tukea tarvinneista apua saaneet, palvelut koulun ulkopuolella
- Mielialaan liittyviin huoliin tukea tarvinneista apua saaneet, ystävät ja muut läheiset
- Ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana
- Sosiaalinen ahdistuneisuus
- Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä
- Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu
- Ei ole maistanut alkoholia
- Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia
- Huomannut usein olevansa netissä, vaikka ei ole huvittanut
- Kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä
- Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut,
- Käyttänyt nikotiinipusseja vähintään kerran
- Käyttänyt sähkösavuketta vähintään kerran
- Liialliseksi koettu netin käyttö
- Nuuskannut vähintään kerran
- Tuntenut olonsa hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin
- Tupakoinut vähintään kerran
- Terveyttä edistäviä elintapoja
- Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä
- Vähintään lievää ahdistusoireilua
- Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa
- Harrastaa liikuntaa itsenäisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Nukkuu arkisin vähintään 8 tuntia
- Ohjaa tai valmentaa muiden liikuntaharrastusta vähintään kerran viikossa

- Viettänyt aikaa ulkona luonnossa vähintään yhtenä päivänä viikon aikana
- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat
- Kokee nukkuvansa tarpeeksi
- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat
- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi
- Ei käytä alkoholia
- Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia
- Huomannut usein olevansa netissä, vaikka ei ole huvittanut
- Kokeillut kannabista ainakin kerran
- Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran
- Kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä
- Käyttänyt tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran
- Käyttää alkoholia viikoittain
- Käyttää nikotiinipusseja nykyisin
- Käyttää nikotiinipusseja päivittäin
- Käyttää nykyisin sähkösavukkeita
- Käyttää nykyisin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja
- Käyttää päivittäin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja
- Käyttää sähkösavukkeita päivittäin
- Liialliseksi koettu netin käyttö
- Nuuskaa nykyisin
- Nuuskaa päivittäin
- Pelaa rahapelejä viikoittain
- Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa
- Tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin
- Tupakoi nykyisin
- Tupakoi päivittäin
- Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut
- Juo energiajuomaa lähes päivittäin
- Syö aamupalaa joka arkiamu
- Ei ole käyttänyt ehkäisymenetelmää viimeisimmässä yhdynnässä
- Harjaa hampaansa ainakin kahdesti päivässä
- Herää kesken yöunien päivittäin
- Huimausta tai heikotusta päivittäin
- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi
- Kurkku kuiva tai kipeä päivittäin
- Nenä tukossa tai nuha päivittäin
- Nukahtamisvaikeuksia päivittäin
- Silmät kutiavat tai vuotavat päivittäin
- Sukupuoliyhdynnässä olleet
- Terveyttä edistäviä elintapoja
- Väsynyt ja uupunut päivittäin
- Yskä päivittäin