

SOSIAALITAITO



SOCIALKOMPETENS

**VIIDESLUOKKALAISTEN HY-
VINVOINTISELVITYS 2014**

Sosiaalitaito – Socialkompetens

Työpapereita: Emilia Leinonen, Satu Männistö,
Merja Salmi

Elokuu 2014



Sisällys

1. JOHDANTO.....	2
2. KOULU.....	2
Kouluviihtyvyys.....	2
Kiusaaminen.....	5
3. SOSIAALISET SUHTEET.....	6
Perhe ja koti.....	6
Ystävät.....	8
Harrastukset ja kiinnostukset.....	9
Ruutu aika.....	9
4. TERVEYSTOTTUMUKSET JA RISKIKÄYTTÄYTYMINEN.....	10
Ruokailutottumukset.....	10
Nukkuminen.....	10
Loukkaantumiset ja tappelut.....	11
Alkoholi ja tupakka.....	11
5. TERVEYS.....	12
Terveystila.....	12
Oireet.....	12
6. HUOLET.....	13
Yksinäisyys.....	13
Huolestuneisuus.....	13
Itseä vaivaavista asioista puhuminen.....	15
7. YHTEENVETO.....	15

1. JOHDANTO

Raportissa käsitellään kolmannen kerran toteutetun ”Viidennen luokan oppilaiden hyvinvointi” -selvityksen tulokset. Selvitys on toteutettu lähes saman sisältöisenä vuosina 2010 ja 2012. Vuoden 2014 selvityksen tuloksia verrataan vuoden 2012 selvityksen tuloksiin. Kun muutos on raportoitu, muutokset ovat tilastollisesti merkitseviä merkitsevyystasolla 0,05. Ryhmien välisiä eroja ei ole raportoitu mikäli vertailtavien ryhmien koko on jäänyt hyvin pieneksi. Aineistossa on raportoitu eri tekijöiden välisestä yhteydestä, mikäli sellainen on aineistossa havaittu. Yhteys ei kuitenkaan ilmaise yhteyksien välistä syy-seuraussuhdetta eikä vaikutuksen mekanismeja syvemmin.

Alakoulun viidennen luokan oppilailta on kysytty heidän kokemuksiaan koulussa viihtymisestä, harrastuksista ja elämäntavoista, ystävistä ja perhesuhteista sekä erilaisista oireista ja huolista. Selvityksessä tarkastellaan edellä mainittuja asioita ja niiden suhteita toisiinsa ja pyritään luomaan käsitys siitä, millaista viidesluokkalaisten elämä on. Tehdyn selvityksen vahvuus on, että se antaa tietoa alakouluikäisten lasten arjesta. Alakouluikäisten lasten hyvinvoinnista, arjesta ja totumuksista on varsin vähän tietoa lasten itsensä kertomana. Selvitys antoi lapsille itselleen mahdollisuuden kertoa omasta elämästään.

Selvitys toteutettiin kahdessatoista Länsi- ja Keski-Uudenmaan kunnassa¹. Vastausten jakautumisessa kuntien välillä olevat erot olivat pieniä. Lomakkeeseen vastattiin kouluissa oppitunnin aikana opettajan läsnä ollessa viikoilla 4-5 vuonna 2014. Vastaajia on yhteensä 2674. Vastaajista 54 prosenttia on tyttöjä ja 46 prosenttia poikia. Vastaajista 94 prosenttia on syntynyt vuonna 2002, 95 prosenttia vastaajista on syntynyt Suomessa ja 93 prosenttia vastaajista puhuu kotonaan suomea.

2. KOULU

Kouluviihtyvyys

Kouluviihtyvyyttä selvitettiin kysymällä, kuinka paljon oppilas pitää koulunkäynnistä sekä millaisia kokemuksia oppilaille oli koulutyöhön liittyvästä työmäärästä, oppilaiden suhteista toisiinsa ja opettajiinsa, osallisuudesta ja osallistumisesta koulussa sekä kouluruokailusta.

Suurin osa viidesluokkalaisista pitää koulunkäynnistä melko paljon tai hyvin paljon (77 %). Koulusta pidetään nyt hieman enemmän kuin vuonna 2012, jolloin 74 prosenttia viidesluokkalaisista ilmoitti pitävänsä koulusta hyvin tai melko paljon. Luku on lähellä WHO:n vuonna 2010 toteuttaman kansallisen koululaiskyselyn tulosta, jossa 72 prosenttia suomalaisista 11-vuotiaista pojista ja 78 prosenttia tytöistä ilmoitti pitävänsä koulusta.

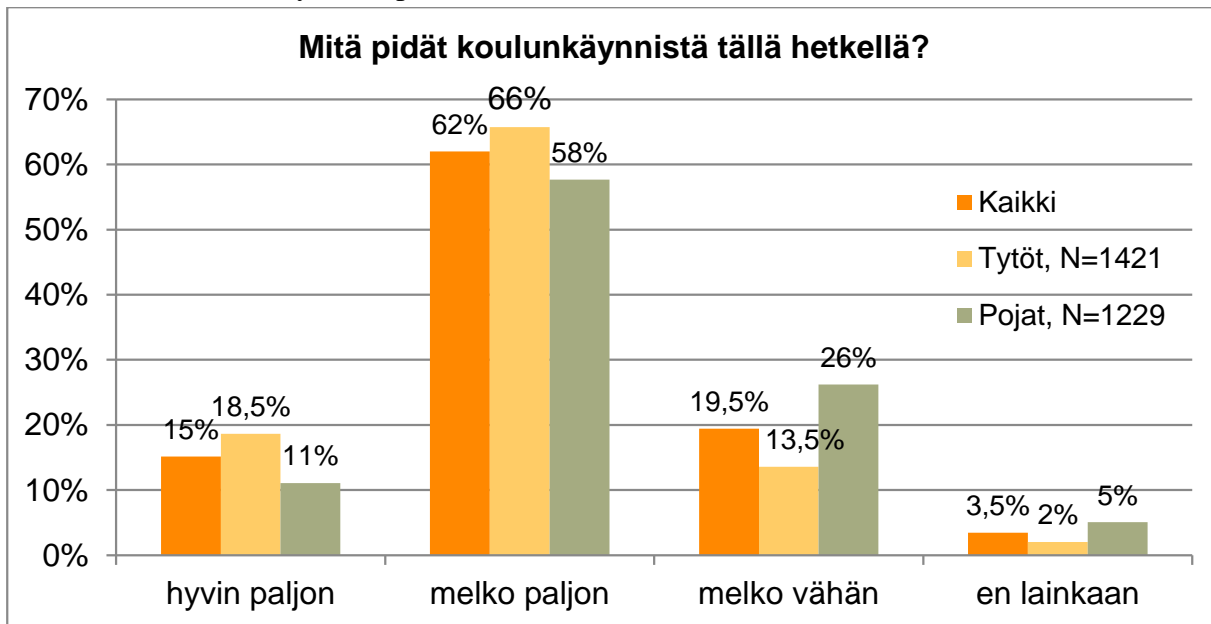
Vastaajista suurin osa (77 %) myös pitää koulutyöhön liittyvää työmäärää sopivana. Viidesluokkalaisista 91 prosenttia piti luokan oppilaiden suhteita hyvinä tai todella hyvinä. Samoin 91 prosenttia

¹ kuntakohtaiset vastaajamäärät: Hanko 66, Hyvinkää 310, Järvenpää 250, Raasepori 50, Karkkila 100, Kerava 283, Kirkkonummi 323, Lohja 291, Nurmijärvi 268, Siuntio 84, Tuusula 423 ja Vihti 224 oppilasta

piti opettajien ja oppilaiden välisiä suhteita hyvinä tai todella hyvinä. Myös osallisuutta koulussa pidettiin hyvänä tai todella hyvänä (89 %). Verrattuna vuoden 2012 selvitykseen koulussa viihdytään paremmin, sukupuolten välinen ero kouluviihtyvyydessä on hieman kasvanut.

Huomionarvoista on se, että kaikista vastaajista koulunkäynnistä pitää melko vähän tai ei lainkaan yhteensä 22 prosenttia. Pojista koulunkäynnistä pitää melko vähän tai ei ollenkaan 31 prosenttia, kun tytöistä 15,5 prosenttia. Tytöt pitävät siis koulunkäynnistä merkittävästi enemmän kuin pojat. Ero sukupuolten välillä on kuitenkin hieman kaventunut edelliseen selvitykseen (2012) verrattuna.

Taulukko 1. Koulunkäynnistä pitäminen

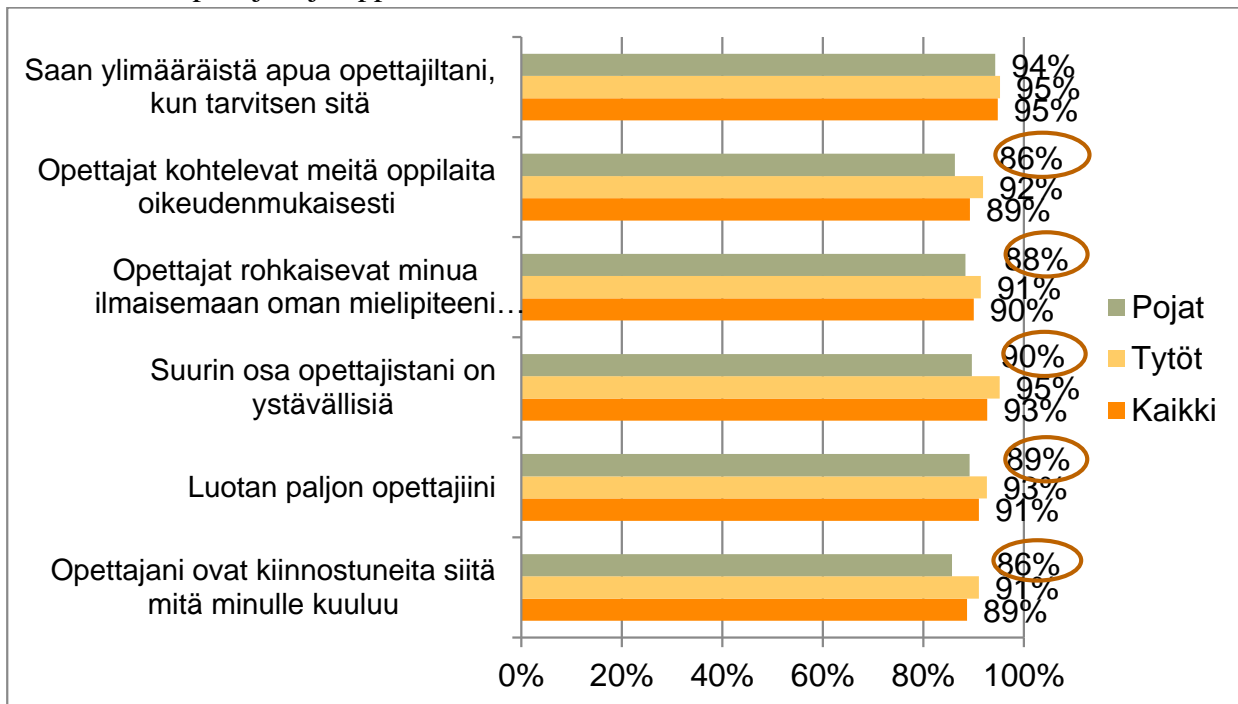


Vastausten mukaan oppilaiden ja opettajien väliset suhteet koulussa vaikuttavat koulunkäynnistä pitämiseen. Oppilaan ja opettajien välisiä suhteita mitattiin väitteillä ”opettajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu”, ”luotan paljon opettajiini”, ”suurin osa opettajistani on ystävällisiä”, ”opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla”, ”opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti” ja ”saan ylimääräistä apua opettajiltani, kun tarvitsen sitä”.

Mikäli oppilas pitää oppilaiden ja opettajien välisiä suhteita hyvinä, pitää hän myös koulunkäynnistä. Sama ilmiö esiintyy myös toisinpäin, sillä huonot suhteet oppilaiden ja opettajien välillä vaikuttavat kielteisellä tavalla oppilaiden koulusta pitämiseen. Kaikkiaan lähes joka kymmenes oppilas pitää opettajan ja oppilaan välisiä suhteita huonoina tai todella huonoina. Tulosten mukaan tytöt arvioivat oppilaiden ja opettajien suhteita jonkin verran myönteisemmin kuin pojat. Huonoina tai todella huonoina suhteita pitää tytöistä 7 prosenttia ja pojista 11 prosenttia. Oppilaiden ja opettajien väliset suhteet koetaan kuitenkin paremmiksi kuin vuoden 2012 selvityksessä.

Taulukossa 2 on eroteltu opettajan ja oppilaan välisiin suhteisiin liittyvät kysymykset. Kaikkien kysymysten kohdalla poikien näkemykset oppilaiden ja opettajien välisistä suhteista olivat jonkin verran tyttöjä kielteisempiä. Pojista 14 prosenttia on kokenut, että opettajat eivät kohtele oppilaitaan oikeudenmukaisesti, kun tytöistä näin kokee 8 prosenttia.

Taulukko 2. Opettajien ja oppilaiden väliset suhteet



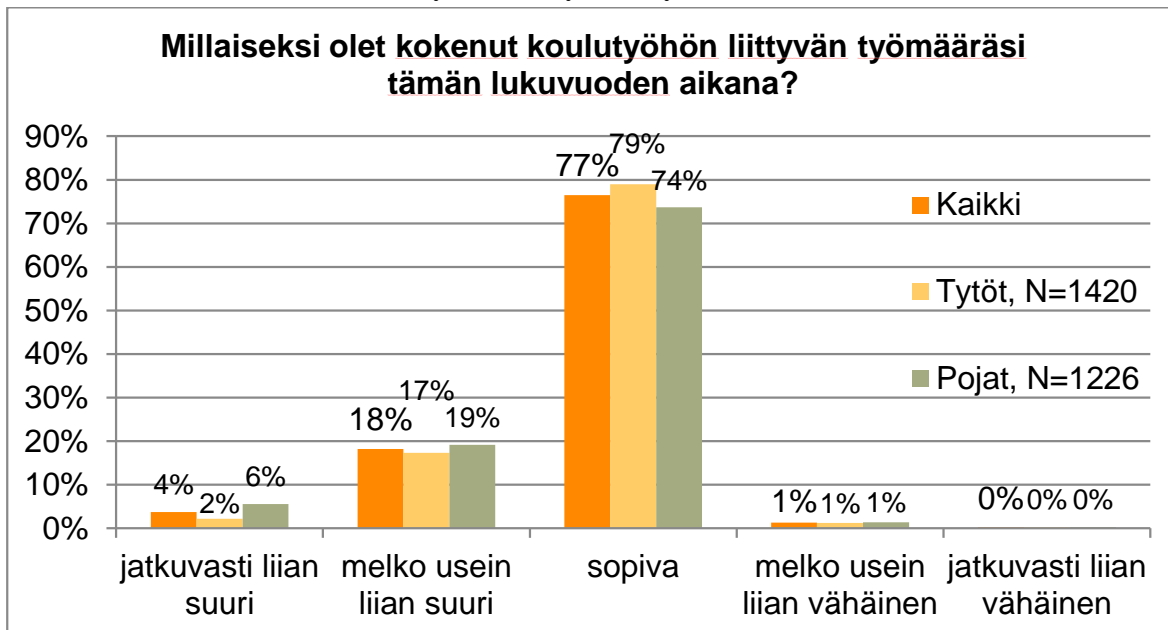
Myös oppilaiden keskinäisellä suhteella on vaikutusta koulunkäynnistä pitämiseen. Luokan oppilaiden välisiä suhteita mitattiin väitteillä ”luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä”, ”useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia” ja ”muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen”. Mitä paremmat suhteet oppilaiden välillä on oppilaan mukaan, sitä enemmän hän itse pitää koulunkäynnistä. Vastaajista 91 prosenttia piti oppilaiden välisiä suhteita hyvinä tai todella hyvinä. Vastaavasti huonoina tai todella huonoina oppilaiden välisiä suhteita piti 9 prosenttia vastaajista. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, millaiseksi he kokevat luokan oppilaiden väliset suhteet. Luokan oppilaiden väliset suhteet koetaan paremmiksi kuin vuoden 2012 selvityksessä.

Ne oppilaat, jotka tuntevat voivansa osallistua koulunsa toimintoihin, kuten järjestyssääntöjen laatimiseen, pitävät enemmän koulunkäynnistä. Verrattuna vuoden 2012 selvitykseen oppilaiden kokemus osallisuudesta koulussa on parantunut, erityisesti tytöillä. Tytöt kokevat pärjäävänsä koulussa poikia paremmin ja tietävät poikia enemmän, miten voivat vaikuttaa koulunsa asioihin. Samoin oppilaat, joilla on jokin harrastus, pitävät koulunkäynnistä muita enemmän. Erilaisista oireista, kuten päänsärystä tai masentuneisuudesta, kärsivät oppilaat pitävät muita vähemmän koulunkäynnistä.

Kokemus koulutyöhön liittyvästä työmäärästä on myös tekijä, joka selkeästi vaikuttaa koulunkäynnistä pitämiseen. Tulosten mukaan ne oppilaat, jotka kokevat työmäärän liian suureksi tai pieneksi, pitävät koulunkäynnistä muita vähemmän. Koulutyön määrää piti melko usein liian suurena 18 prosenttia vastaajista ja jatkuvasti liian suurena 4 prosenttia vastaajista. Pojat kokivat koulutyön määrän liian suureksi tyttöjä useammin. Suurin osa (77 %) kyselyyn vastanneista piti kuitenkin työmäärää sopivana. Vastaajista 1 prosentti piti koulutyön määrää melko usein liian vähäisenä. Mikäli oppilas

piti opettajien ja oppilaiden välisiä suhteita hyvinä, koki hän todennäköisesti myös työmäärän sopivaksi. Jos taas suhteita pidettiin huonoina, koettiin työmäärä liian suurena.

Taulukko 3². Kokemukset koulutyöhön liittyvästä työmäärästä



Suurin osa vastaajista (76 %) syö koulussa lounaan päivittäin. Neljäsosa vastaajista on tyytymättömiä koululounaaseen. Sama osuus (25 %) oppilaista jättää koululounaan syömättä vähintään kerran viikossa. Alle puolet (48 %) oppilaista pitää koululounasta hyvän makuisena.

Kiusaaminen

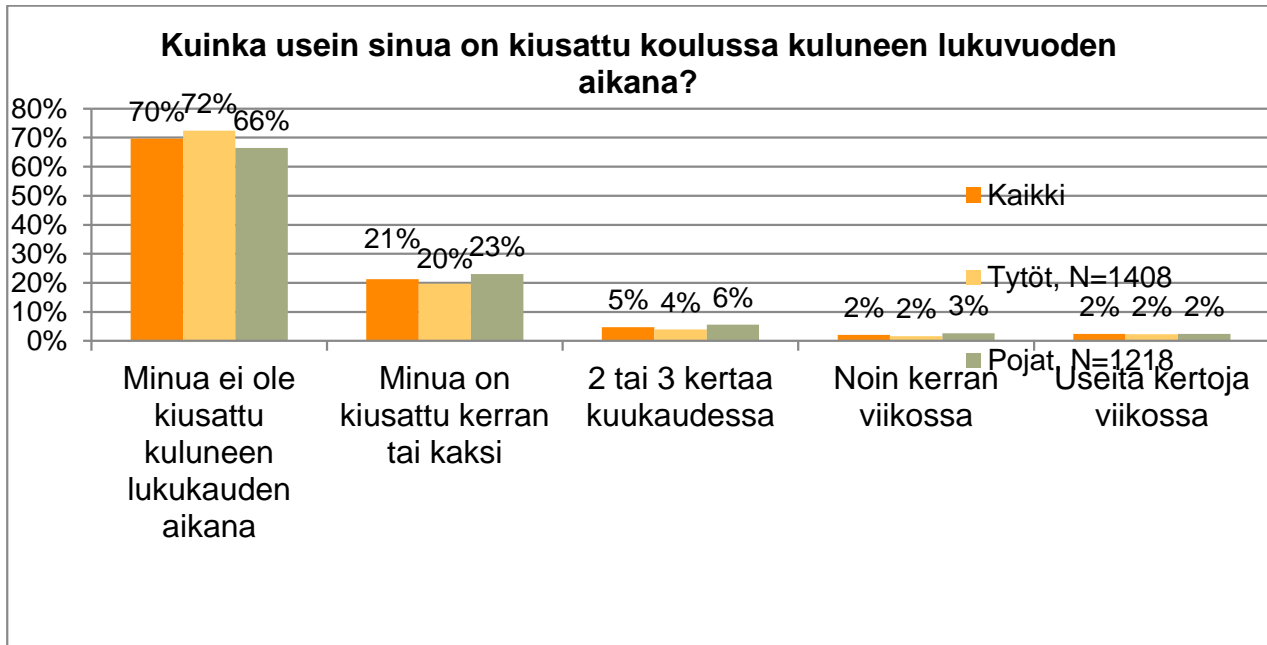
Kokemusta kiusaamisesta käsiteltiin kysymällä vastaajilta, kuinka usein he ovat joutuneet kiusatuiksi, ja millä tavoin he ovat joutuneet kiusatuiksi. Vastaajilta kysyttiin myös, ovatko he kiusanneet muita kuluneen lukuvuoden aikana. Vastaajista 60 prosenttia ei ole kiusannut muita eikä ole itse joutunut kiusatuiksi kuluneen lukuvuoden aikana. Sekä kiusaamista kokeneita että itse kiusanneita on vähemmän kuin vuoden 2012 selvityksessä. Vastaajista 30 prosenttia ilmoitti joutuneensa kiusatuksi kuluneen lukuvuoden aikana vähintään kerran tai useammin. Tämän selvityksen tulos on hyvin lähellä valtakunnallisesta tutkimuksesta saatua keskiarvoa, jonka mukaan noin kolmannes 11-vuotiaista on joutunut kokemaan vähintään satunnaisesti kiusaamista (WHO-Koululaistutkimus 2010).

Toisten kiusaaminen ja itse kiusatuksi joutuminen ovat tulosten mukaan yhteydessä toisiinsa. Ne oppilaat, joilla on kokemus kiusaamisesta, ovat usein itsekin kokeneet kiusaamista. Useita kertoja viikossa muita kiusanneista oppilaista 44 prosenttia on itse joutunut kiusatuksi useita kertoja viikossa. Vastaajista, jotka eivät ole kiusanneet muita, suurimmalla osalla (76 %) ei ole kokemusta kiusatuksi joutumisesta. Sillä, onko oppilas osallistunut koulukiusaamisen ehkäisy suunnitelman laatimiseen koulussaan, ei ole yhteyttä kokemukseen kiusatuksi tulemisesta eikä toisten kiusaamiseen. Pojat ovat

² Pyörityksistä johtuen tyttöjen vastausten kokonaisprosentti alle 100 %.

kokeneet kiusaamista tyttöjä enemmän kuluneen lukuvuoden aikana. Kiusaaminen on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin, osallisuuden puutteeseen sekä oppilaan kokemuksiin oppilaiden huonoista keskinäisistä väleistä.

Taulukko 4. Kiusaaminen



Kolme yleisintä kiusaamisen muotoa ovat nimittely, kiusoittelu loukkaavalla tavalla tai naurunalaiseksi tekeminen; tapahtumien tai kaveripiirin ulkopuolelle jättäminen; sekä valheiden tai perättömiä huhujen levittely ja epäsuositukseksi tekeminen. Kännykän ja internetin käyttäminen kiusaamisen välineenä ei näyttäisi yleistyneen vuodesta 2012. Kuitenkin noin 15 prosenttia vastaajista on ainakin joskus tullut kiusatuksi kännykän tai internetin välityksellä.

Tyttöjä kiusataan poikia useammin jättämällä tapahtumien tai kaveripiirin ulkopuolelle tai kännykän välityksellä. Poikien kiusaamisen muodot ovat tyttöjä useammin lyöminen, potkiminen, töniminen tai lukkojen taakse telkeäminen sekä seksuaalissävyytteiset vitsit, huomautukset tai eleet. Kiusaamiskokemuksilla on selkeä yhteys koulunkäynnistä pitämiseen ja koulussa viihtymiseen.

3. SOSIAALISET SUHTEET

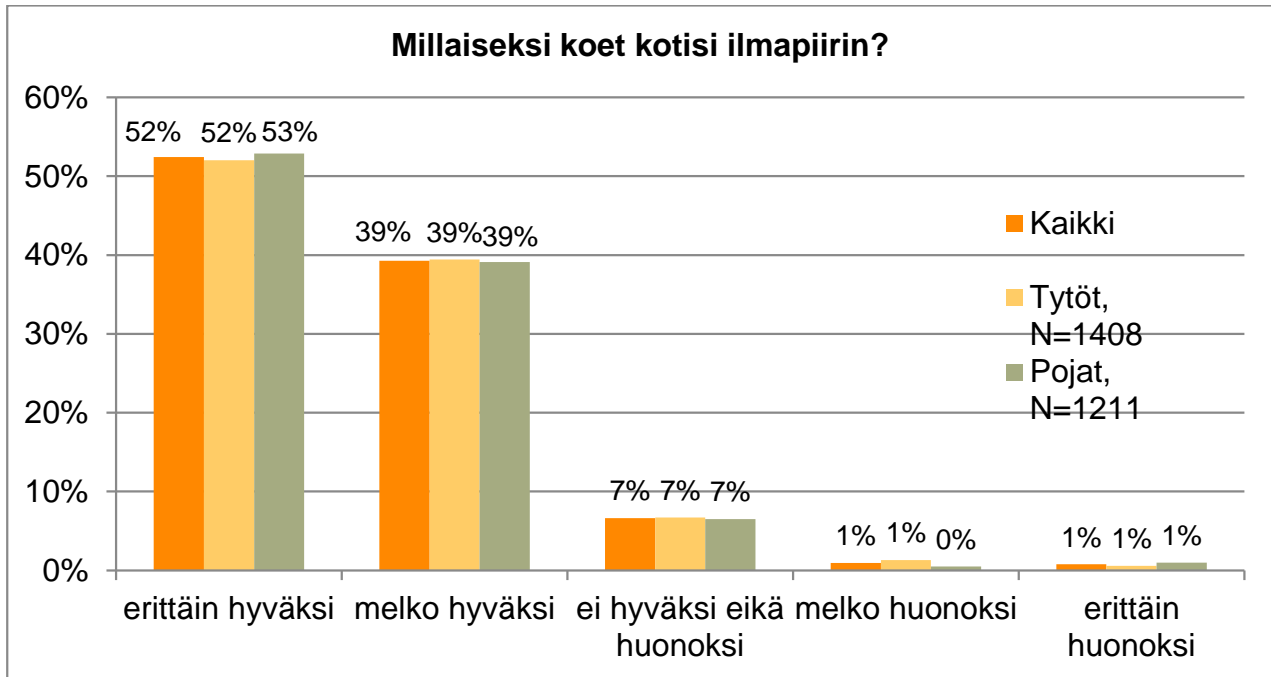
Perhe ja koti

Sosiaalisten suhteiden osalta vastaajilta kysyttiin, millaiseksi he kokevat kotinsa ilmapiirin ja kuinka paljon heidän vanhempansa todella tietävät heidän asioistaan.

Vastaajista 91 prosenttia pitää kotinsa ilmapiiriä melko hyvänä tai erittäin hyvänä. Tyttöjen ja poikien kokemuksilla ei ole eroa. Kodin ilmapiirillä ja koulunkäynnistä pitämisellä on vahva yhteys: kodin ilmapiirin hyväksi kokevat pitävät koulunkäynnistä muita enemmän. Perheen koetulla taloudellisella

tilanteella ja kodin ilmapiirillä on myös yhteys: mitä paremmin perhe tulee lapsen kokemuksen mukaan taloudellisesti toimeen, sen paremmaksi kodin ilmapiiri koetaan. Niistä, joiden perheen taloudellinen tilanne koettiin erittäin hyväksi, peräti 97 prosenttia piti kotinsa ilmapiiriä hyvänä. Vastaa- vasti 28 prosenttia niistä vastaajista, joiden perheet eivät lapsen kokemuksen mukaan tule hyvin tai lainkaan taloudellisesti toimeen, kokivat kodin ilmapiirin huonoksi tai erittäin huonoksi.

Taulukko 5. Kodin ilmapiiri



Vanhempien tietämystä lastensa tekemisistä mitattiin kysymällä lapsilta, kuinka paljon äiti ja isä todella tietävät siitä, keitä ystäväsi ovat, kuinka käytät rahasi, missä vietät aikaasi koulun jälkeen, missä olet iltaisin ja mitä teet vapaa-aikanasi.

Vastaajien kokemuksen mukaan 68 prosenttia vanhemmista tietävät paljon lastensa tekemisistä. Vanhemmat tietävät lastensa tekemisistä jonkin verran 31 prosentin mukaan ja yhden prosentin mukaan vanhemmat eivät tiedä lastensa tekemisistä mitään. Vastaajista 66 prosenttia koki, että vanhemmat tietävät, mitä lapset tekevät internetissä. Osittain internetin käytöstä tietävät 28 prosenttia ja 4 prosenttia eivät tiedä lainkaan. Vuoden 2012 selvitykseen verrattuna lapset kokevat vanhempiensa tietävän tekemisistään selvästi vähemmän; äidit tietävät lastensa tekemisistä enemmän, isät vähemmän. Kuitenkin lapset kokevat vanhempiensa tietävän paremmin lastensa internetin käytöstä kuin vuonna 2012.

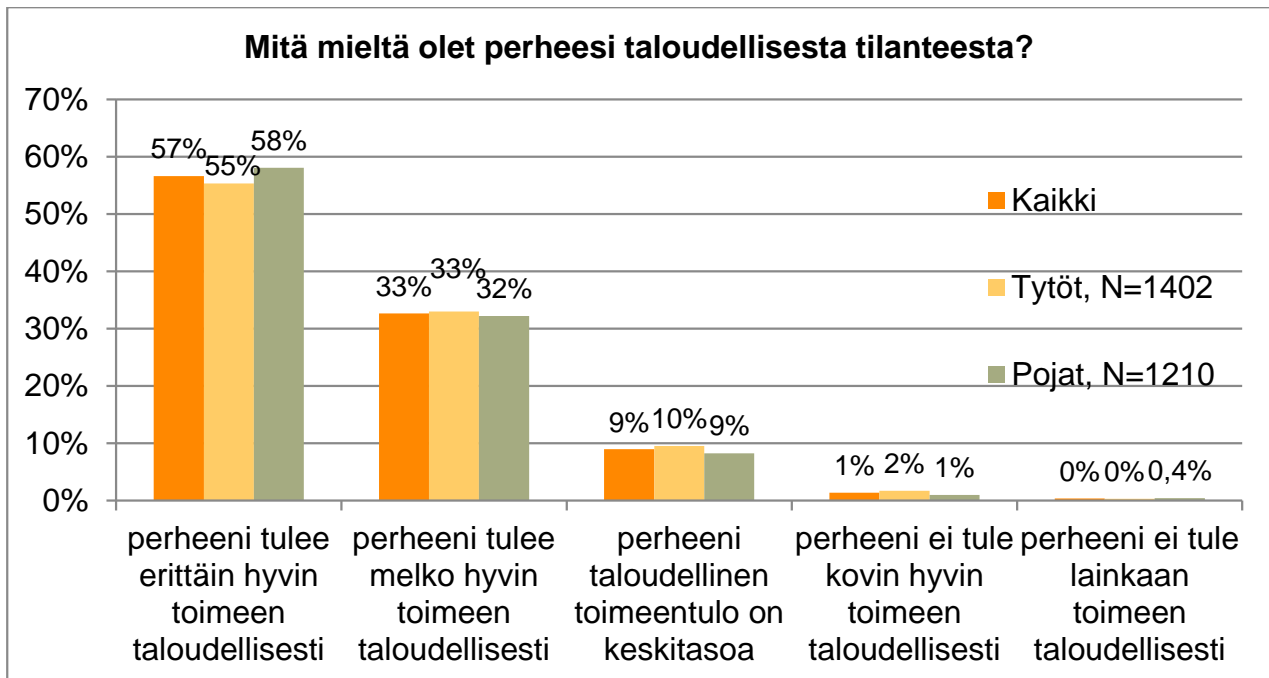
Aineellinen hyvinvointi

Aineellista hyvinvointia selvitettiin kysymällä vastaajan näkemystä perheensä taloudellisesta toimeentulosta ja sitä, onko perheellä esimerkiksi televisiota tai tietokonetta. Vastaajista suurin osa (57 %) koki, että heidän perheensä tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti. Yhden prosentin mukaan

heidän perheensä ei tule taloudellisesti toimeen. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, millaiseksi he kokevat perheensä taloudellisen tilanteen.

Vastaajien isistä valtaosa (91 %) on töissä, samoin äideistä (86 %). Vastaajista kahden kolmasosan perheissä on kaksi tai useampi auto ja 30 prosentilla yksi auto. Vastaajien perheistä kolmella prosentilla ei ole lainkaan autoa. Lähes kaikilla vastaajilla on kotona käytössään tietokone (97 %). Oma huone on 85 prosentilla vastaajista. Vastaajista 44 prosentilla on omassa huoneessaan TV, 61 prosentilla tietokone ja 88 prosentilla on käytössään älypuhelin.

Taulukko 6. Perheen taloudellinen tilanne



Ystävät

Vastaajien ystävyssuhteita kartoitettiin kysymällä ystävien määrää ja ystävien kanssa vietettyä aikaa. Vastaajista suurimmalla osalla eli 79 prosentilla on vähintään kolme läheistä ystävää. Toisaalta kaksi prosenttia ilmaisi, ettei ole yhtään läheistä ystävää: pojista kolmella prosentilla, tytöistä yhdellä prosentilla.

Kaverien kanssa oleilu on tärkeää 69 prosentille viidesluokkalaisista, tytöille jonkin verran tärkeämpää kuin pojille. Kaksi kolmasosaa vastaajista viettää ystävien kanssa aikaa kouluajan ulkopuolella vähintään neljänä päivänä viikossa. Pojat viettävät tyttöjä useammin aikaa ystäviensä kanssa. Lapset viettävät keskimäärin harvemmin aikaa ystäviensä kanssa kuin vuoden 2012 selvitykseen.

Harrastukset ja kiinnostukset

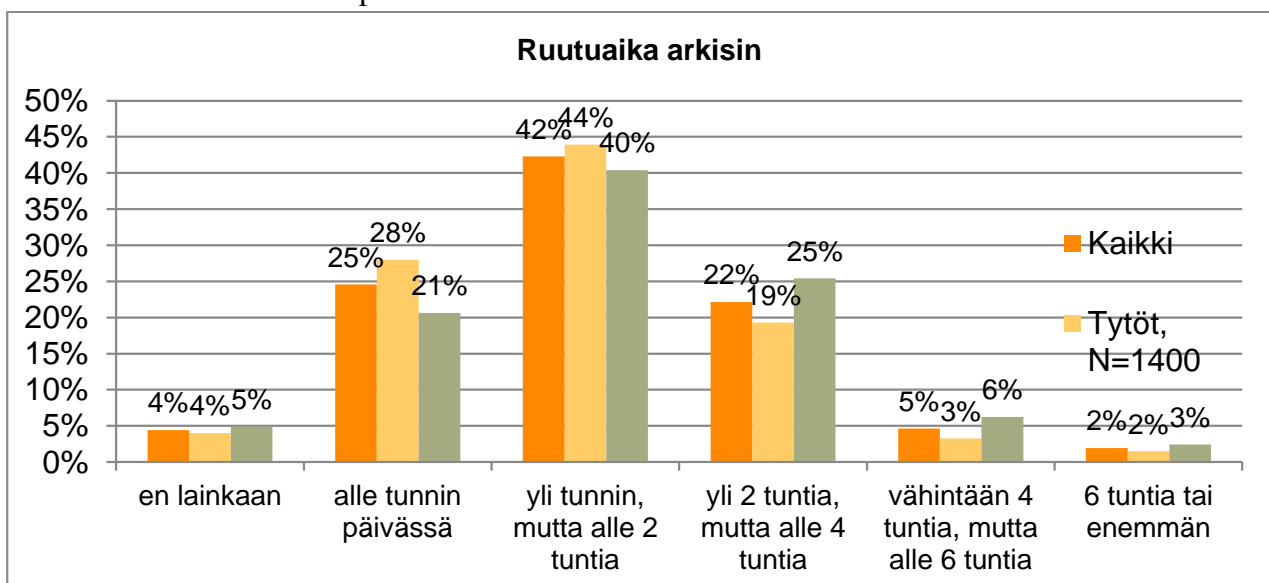
Vastaajilta kysyttiin, onko heillä harrastus, ja jos heillä ei ole harrastusta, haluaisivatko he harrastaa. Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan kuinka paljon erilaiset asiat heille merkitsevät. Vastaajista 86 prosentilla on jokin harrastus, 7 prosentilla ei ole harrastusta ja 7 prosentilla ei ole harrastusta, vaikka haluaisivat harrastaa. Perheen koetulla taloudellisella tilanteella on yhteys siihen, onko vastaajalla harrastus. Urheilu on selvästi suosituin harrastus, sillä sitä harrastaa 78 prosenttia vastaajista. Muita suosittuja harrastuksia ovat musiikki (21 %), piirtäminen ja maalaaminen (20 %) sekä partio tai muu kerhotoiminta (13 %). Harrastuneisuus on lisääntynyt vuoden 2012 selvityksen vastauksiin verrattuna.

Ruutuaika

Ruutuaikaa selvitettiin kysymällä kuinka monta tuntia päivässä vastaajat vapaa-aikanaan katselevat televisiota, videoita tai DVD:tä ja/tai pelaavat tietokone- tai konsolipelejä tai viettävät muuten aikaa tietokoneella. Lähes kolmasosa vastaajista (29 %) viettää ruudun ääressä arkisin yli kaksi tuntia päivässä. Viikonloppuisin vastaava osuus on 53 prosenttia. Vastausten mukaan pojat viettävät tyttöjä enemmän ruutuaikaa arkisin. Sekä tytöt että pojat viettävät ruutuaikaa enemmän viikonloppuisin kuin arkisin. Pojat viettävät tyttöjä enemmän ruutuaikaa myös viikonloppuisin.

Vastaajat, joiden ilmaisema ruutuaika on yli kaksi tuntia arkipäivässä, ovat muita useammin väsyneitä ja menevät myöhemmin nukkumaan sekä arkena että viikonloppuisin. Lisäksi vastaajat, joiden ilmaisema ruutuaika on yli kaksi tuntia arkipäivässä, ovat myös muita useammin yksinäisiä.

Taulukko 7. Ruutuaika arkipäivisin



4. TERVEYSTOTTUMUKSET JA RISKIKÄYTTÄYTYMINEN

Ruokailutottumukset

Koululaisten ruokailutottumuksia selvitettiin kysymällä aamupalan ja perheen yhteisten aterioiden nauttimisesta sekä siitä, kuinka usein vastaajat syövät tai juovat määriteltyjä terveellisiä ja epäterveellisiä ruoka-aineita.

Suurin osa vastaajista ilmoitti syövänsä aamiaista päivittäin sekä arkisin (75 %) että viikonloppuisin (89 %). Neljä prosenttia vastaajista ei syö aamiaista koulupäivinä lainkaan. Vastaajista suurimman osan kotona syödään päivittäin yhteinen ateria. Kuitenkin vastaajista 38 prosenttia ei syö arkena joka päivä yhteistä ateriaa perheen kesken. Viikonloppuisin yhteistä ateriaa perheen kesken ei syö 23 prosenttia vastaajista.

Yleisesti ottaen vastaajien ruokailutottumukset ovat terveellisiä. Mutta vain alle 40 prosenttia vastaajista ilmoittaa syövänsä päivittäin hedelmiä ja vihanneksia. Hedelmien ja vihannesten käyttö on kuitenkin hieman lisääntynyt, sillä vuoden 2012 selvityksessä päivittäin hedelmiä ja vihanneksia ilmoitti syövänsä vain 35 prosenttia vastaajista. Tyttöjen ruokailutottumukset ovat vastausten perusteella poikia terveellisempiä. Pojat syövät tyttöjä useammin hampurilaisia ja pizzoja ja juovat useammin energiajuomia, limuja tai mehuja. Tytöt taas syövät useammin hedelmiä ja vihanneksia. Pojat kuitenkin juovat tyttöjä useammin maitoa. Verrattuna vuoden 2012 selvitykseen viidesluokkalaisten energiajuomien, limujen ja mehujen juonti on vähentynyt. Viidesluokkalaisten ruokailutottumukset ovat siis näiltä osin parantuneet.

Perheen yhteisellä aterioinnilla oli yhteys vastaajien ruokailutottumuksiin. Perheissä, joissa syödään useammin yhteisiä aterioita, lapset ilmoittavat syövänsä useammin vihanneksia ja hedelmiä, maitoa, aamiaista ja koululounaan, ja harvemmin limuja ja mehuja, energiajuomia, hampurilaisia, pizzoja, perunalastuja ja karkkeja. Sama ilmiö näyttää myös toiseen suuntaan. Vastaajien, jotka nauttivat perheen yhteisen aterian harvemmin, ruokailutottumukset ovat keskimäärin muita epäterveellisempiä. Perheen ateriointi on myös yhteydessä kodin koettuun ilmapiiriin. Vastaajat, joiden perheissä syödään yhteiset ateriat useammin, pitävät kotinsa ilmapiiriä parempana.

Nukkuminen

Nukkumistottumuksia selvitettiin kysymällä vastaajilta, kuinka usein he menevät nukkumaan kouluaamuisin ja viikonloppuisin ja kuinka usein he tuntevat itsensä aamuisin väsyneiksi.

Vastaajista 86 prosenttia ilmoittaa menevänsä nukkumaan klo 22 mennessä, jos seuraavana päivänä on koulua. Muutosta on tapahtunut vuoden 2012 selvitykseen, jolloin 75 prosenttia ilmoitti menevänsä nukkumaan koulupäivää edeltävinä iltoina kymmeneen mennessä. Sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet vuoden 2012 selvityksen viidesluokkalaisiin verrattuna. Vastaajat, joilla ei ole omassa huoneessaan tietokonetta, ilmoittavat menevänsä aikaisemmin nukkumaan kuin vastaajat, joiden huoneessa on tietokone.

Viikonloppuisin ja vapaapäivinä 25 prosenttia vastaajista ilmoittaa menevänsä nukkumaan vasta klo 24 tai sen jälkeen (vuoden 2012 selvityksessä 21 %). Tyttöjen ja poikien väliset erot nukkumaanmenoajoissa ovat tilastollisesti merkitseviä: pojista suurempi osa menee nukkumaan klo 24 tai sen jälkeen. Verrattuna vuoden 2012 selvitykseen suurempi osa oppilaista menee nukkumaan viimeistään klo 22, mutta toisaalta suurempi osa ilmoittaa menevänsä nukkumaan vasta klo 24 tai myöhemmin.

Vastaajista 42 prosenttia tuntee viikoittain itsensä väsyneeksi noustessaan aamulla. Verrattuna vuoden 2012 selvityksen viidesluokkalaisiin sukupuolten väliset erot väsyneisyyden kokemuksessa ovat kaventuneet (ei enää tilastollisesti merkitsevää eroa) ja väsyneisyyttä koetaan aiempaa hieman harvemmin.

Loukkaantumiset ja tappelut

Vastaajilta kysyttiin kuinka usein viimeisen 12 kuukauden aikana he ovat loukkaantuneet niin, että ovat tarvinneet sairaanhoitajan tai lääkärin hoitoa, ja ovat olleet tappelussa, jossa on käytetty väkivaltaa.

Suurin osa vastaajista ilmoitti, että ei ole kertaakaan loukkaantunut tai ollut tappelussa viimeisen vuoden aikana. Vastaajista 46 prosenttia on loukkaantunut viimeisen 12 kuukauden aikana. Viimeisen 12 kuukauden aikana 22 prosenttia vastaajista on ollut tappelussa. Pojat ovat loukkaantuneet ja olleet tappeluissa tyttöjä useammin. Muutokset vuoden 2012 selvitykseen nähden ovat pieniä, tappeluihin osallistuneiden osuus on pienentynyt neljä prosenttiyksikköä, kun taas hieman useampi on loukkaantunut kuluneen 12 kuukauden aikana verrattuna vuoteen 2012. Tappeluissa olleet ovat viimeisen 12 kuukauden aikana loukkaantuneet muita useammin. Ne, jotka kokivat tulleeensa kiusatuksi, ovat olleet tappeluissa muita useammin.

Alkoholi ja tupakka

Vastaajilta kysyttiin kuinka usein he ovat polttaneet tupakkaa ja olleet humalassa. Vastaajista vain yksittäiset lapset ovat vastanneet polttaneensa tupakkaa tai olleet humalassa. Noin 4 prosenttia ilmoitti polttaneensa tupakkaa joskus. Tupakkaa polttaneiden osuus on vähentynyt, sillä vuoden 2012 selvityksessä 6 prosenttia ilmoitti polttaneensa tupakkaa. Pojista suurempi osa on polttanut tupakkaa tyttöihin verrattuna. Vastaajista 1,4 prosenttia on ollut humalassa (vuoden 2012 selvityksessä 2 %). Usein humalassa on ollut 17 vastaajaa eli 0,6 prosenttia kaikista 2643 vastaajasta. Vuonna 2012 11 vastaajaa eli 0,5 prosenttia 2358 vastaajasta ilmoitti olleensa usein humalassa.

Vastaajien, jotka eivät ole olleet humalassa eivätkä polttaneet tupakkaa, osuus on hieman kasvanut vuoden 2012 selvitykseen verrattuna. Vastaajista 96 prosenttia ei ole ollut humalassa eikä polttanut tupakkaa (vuonna 2012 93 prosenttia). Tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat yhteydessä toisiinsa. Tupakkaa polttaneista vastaajista 23 prosenttia on myös ollut humalassa (vuonna 2012 18 prosenttia). Humalassa olleista vastaajista 57 prosenttia on polttanut tupakkaa. Vastaajista alle prosentti on sekä ollut humalassa että polttanut tupakkaa.

5. TERVEYS

Koululaisten terveyttä selvitettiin kysymällä millaisena vastaajat kokevat oman terveydentilansa ja kehonkuvansa sekä kuinka usein vastaajat harrastavat liikuntaa ja kärsivät erilaisista kuormittavista oireista.

Terveydentila

Yleisesti ottaen vastaajat pitivät terveydentilaansa hyvänä. Vastaajista 91 prosenttia pitää terveyttään erinomaisena tai hyvänä (vuoden 2012 selvityksessä 92 %). Pojat pitävät terveyttään hieman parempana kuin tytöt. 35 prosenttia pojista pitää terveyttään erinomaisena, tytöistä terveytensä erinomaiseksi arvioi 28 prosenttia. Vähän liikuntaa harrastavat ja vastaajat, jotka viettävät paljon ruutu-aikaa, pitävät terveyttään keskimäärin muita huonompana.

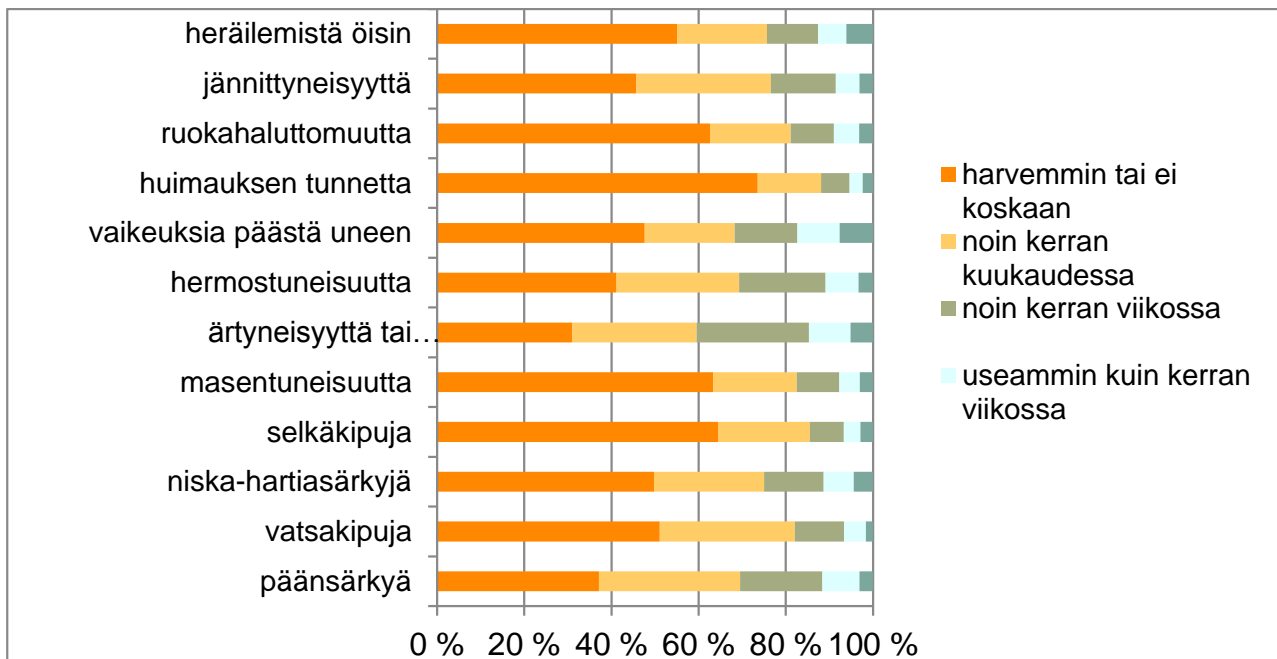
Vastaajilta kysyttiin kuinka paljon he harrastavat liikuntaa ja mitä mieltä he ovat kunnostaan. Kuntoaan hyvänä tai erittäin hyvänä pitää 89 prosenttia vastaajista. Noin 34 prosenttia vastaajista harrastaa liikuntaa 2 tuntia päivässä tai enemmän. Sen sijaan niiden osuus, jotka eivät tavallisesti harrasta päivässä yhtään liikuntaa, oli kolme prosenttia.

Noin 69 prosenttia vastaajista pitää itseään sopivan kokoisena (vuoden 2012 selvityksessä 65 %). Pojat pitävät tyttöjä useammin itseään sopivan kokoisina. Vastaajista 22 prosenttia pitää itseään hieman liian lihavana tai lihavana ja 11 prosenttia hieman liian laihana tai liian laihana.

Oireet

Vastaajilta kysyttiin univaikeuksista ja erilaisista kivuista ja mielentilaan liittyvistä oireista. Taulukossa 8 on esitetty vastaajien kokemuksia siitä, kuinka usein he kärsivät kustakin oireesta.

Taulukko 8. Oireet



Suurin osa (84 %) vastaajista ilmaisee kärsivänsä oireista noin kerran kuukaudessa tai harvemmin. Yleisin ilmaistu oire on ärtyneisyys ja pahantuulisuus. Pojat ilmaisevat kärsivänsä oireista tyttöjä vähemmän. Toisaalta kahdestatoista eri oireesta viikoittain kärsiviä poikia on enemmän kuin tyttöjä. Tytöt ilmaisevat kärsivänsä poikia useammin päänsärystä, vatsakivuista, niska-hartiasäryistä, ärtyneisyydestä tai pahantuulisuudesta, nukahtamisvaikeuksista, huimauksesta ja jännittyneisyydestä. Verrattuna vuoden 2012 selvitykseen sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet, mutta oireista kärsimisen kokemuksia raportoidaan harvemmin.

Eri oireet kasautuvat samoille vastaajille, kuten jo aiemmissa selvityksissä on havaittu. Mitä useammin oppilas on kokenut tulleeensa kiusatuksi, sitä useammin hän kärsii erilaisista oireista. Mitä harvemmin oppilas syö koululounaan, sitä useammin hän ilmaisee kärsivänsä oireista. Mitä useammin oppilas on ollut tappelussa, sitä useammin hän kärsii erilaisista oireista. Mitä heikommaksi oppilas kokee perheensä taloudellisen tilanteen, sitä useammin hän kärsii erilaisista oireista.

Vastaajista 32 prosenttia raportoi vaikeuksista päästä uneen kerran viikossa tai useammin. Tytöt ilmaisevat kärsivänsä nukahtamisvaikeuksista useammin kuin pojat. Tytöistä 35 prosenttia ilmoitti kärsivänsä nukahtamisvaikeuksista kerran viikossa tai useammin, kun pojista nukahtamisvaikeuksia raportoi viikoittaisena 27 prosenttia. Masentuneisuutta ilmoitti kokevansa vähintään kerran viikossa tai useammin 18 prosenttia vastaajista. Erot masentuneisuuden kokemuksissa tyttöjen ja poikien välillä eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

6. HUOLET

Yksinäisyys

Vastaajilta kysyttiin kuinka usein he tuntevat itsensä yksinäiseksi. 57 prosenttia vastaajista ei koskaan tunne itseään yksinäiseksi (55 % vuonna 2012). 7 prosenttia raportoi tuntevansa itsensä yksinäiseksi melko usein tai hyvin usein (8 % vuonna 2012). Tytöt kokevat yksinäisyyttä useammin kuin pojat. Pojista 62 prosenttia ja tytöistä 54 prosenttia ei koskaan koe itseään yksinäiseksi.

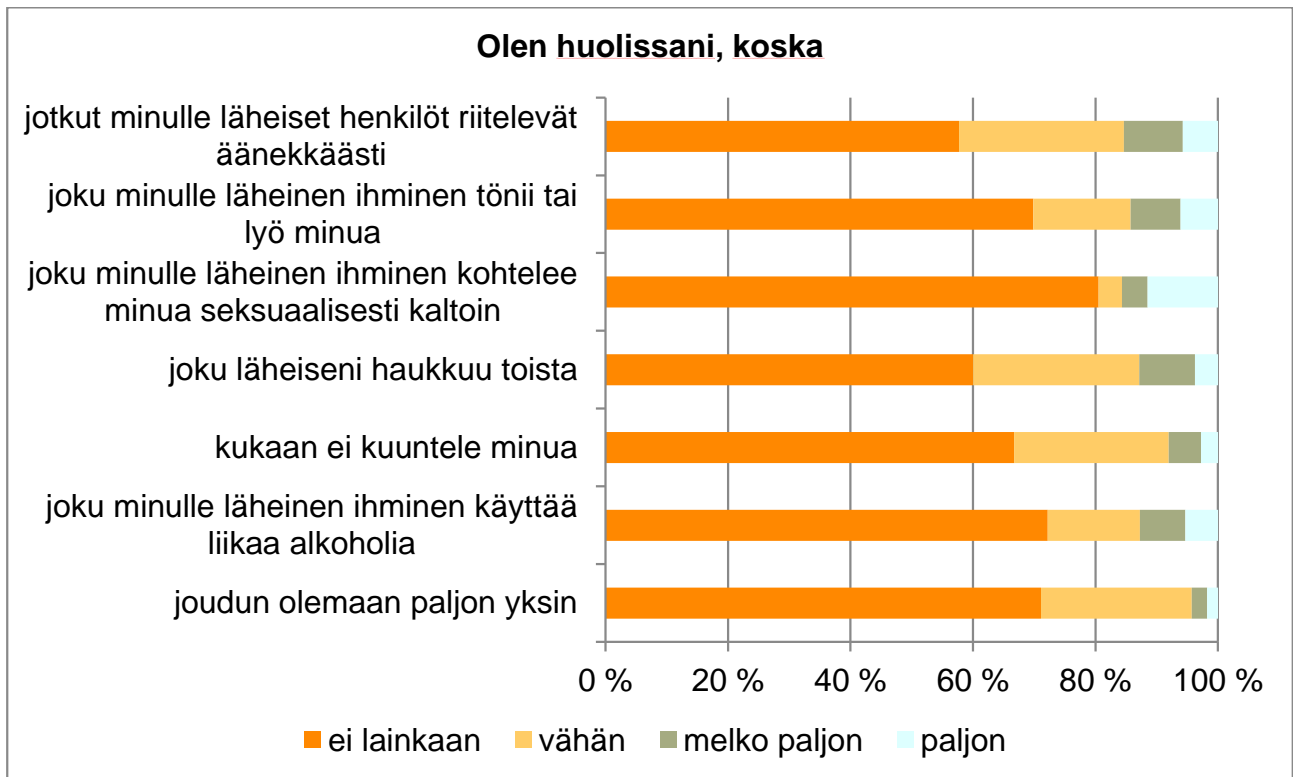
Yksinäisyyden kokemukset ja ystävien määrä ovat yhteydessä toisiinsa. Mitä harvemmin oppilas viettää aikaa ystäviensä kanssa kouluajan ulkopuolella, sitä useammin hän kokee olonsa yksinäiseksi. Samoin, mitä huonompina lapsi pitää luokkansa oppilaiden välisiä suhteita, sitä useammin hän kokee olonsa yksinäiseksi. Hyvin usein itsensä yksinäiseksi kokevista suurempi osa kuin muista ei harrasta mitään. Itsensä yksinäiseksi hyvin usein kokevilla on myös muita useammin kokemuksia kiusatuksi tulemisesta.

Huolestuneisuus

Huolestuneisuutta selvitettiin kysymällä vastaajilta, kuinka paljon he kokevat huolestuneisuutta seitsemästä erilaisesta asiasta: läheiset henkilöt riitelevät äänekkäästi, läheinen ihminen tönii tai lyö, läheinen ihminen kohtelee seksuaalisesti kaltoin, läheinen haukkuu toista, kukaan ei kuuntele, läheisen

ihmisen alkoholinkäyttö ja yksinolo. Taulukossa 9 on esitetty vastaajien kokemukset huolestuneisuudesta eri asioiden suhteen.

Taulukko 9. Huolet



Yli 90 prosenttia vastaajista kokee olevansa keskimäärin vähän tai ei lainkaan huolissaan. Kaikkien huolien kohdalla sen joukon osuus, joka ei koe olevansa lainkaan huolissaan, on kasvanut vuoden 2012 selvitykseen verrattuna.

Yleisimpiä asioita, joista vastaajat kokivat olevansa ainakin vähän huolissaan, olivat läheisten henkilöiden riitely ja toisten haukkuminen. Melko paljon tai paljon huolen kokemuksia aiheuttivat riitelyn ohella eniten läheisen ihmisen seksuaalinen kaltoinkohtelu, läheisen töniminen ja lyöminen sekä läheisen ihmisen alkoholinkäyttö. Vastaajista 16 prosenttia on melko paljon tai paljon huolissaan siitä, että joku hänelle läheinen ihminen kohtelee häntä seksuaalisesti kaltoin. Seksuaalisen kaltoinkohtelun kohdalla paljon huolta kokevien osuus vastaajista on suurin. Seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemuksissa ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä. Vastaajista 14 prosenttia ilmaisee olevansa melko paljon tai paljon huolissaan läheisen tönimisestä tai lyömisestä. Samoin 14 prosenttia vastaajista kokee huolta melko paljon tai paljon läheisen liiallisesta alkoholinkäytöstä. Huolen kokemus läheisten alkoholinkäytöstä on vähentynyt vuoden 2012 selvitykseen verrattuna.

Tytöt kokevat keskimäärin huolta hieman useammin ja useammasta asiasta kuin pojat. Eri huolen kokemukset myös kasautuvat samoille vastaajille, kuten jo aiemmissa selvityksissä on havaittu. Oppilaat, jotka raportoivat olevansa huolissaan melko paljon tai paljon, ovat aineiston muiden muuttujien suhteen melko vaihteleva joukko. Eri asioista huolta kokevia yhdistää usein mm. yksinäisyys,

oireista kärsiminen, itsensä liian lihavana tai laihana pitäminen, vaikeus puhua itseä vaivaavista asioista ystäville ja vanhemmille, kodin huono ilmapiiri, luokan oppilaiden huonot suhteet sekä kiusatuksi tuleminen ja muiden kiusaaminen.

Itseä vaivaavista asioista puhuminen

Vastaajilta kysyttiin kuinka helppoa heidän on puhua todella vaivaavista asioista äidin, isän, äitipuolen, isäpuolen, sisarusten, sukulaisen tai muun tutun aikuisen, ystävien, kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin ja opettajan kanssa. Lähes 85 prosentille vastaajista itseä vaivaavista asioista on keskimäärin helppo tai hyvin helppo puhua lähipiiriin kuuluville ihmisille. Poikien ja tyttöjen väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Poikien on tyttöjä helpompi puhua kaikille muille paitsi ystäville. Tyttöjen on vaikeinta puhua isäpuolen kanssa, poikien opettajan kanssa. Äidille puhuminen on helppointa sekä tytöille että pojille.

7. YHTEENVETO

Vuonna 2014 toteutetun koululaisten hyvinvointiselvityksen perusteella Länsi- ja Keski-Uudenmaan kuntien viidesluokkalaiset voivat keskimäärin erittäin hyvin. Tulokset ovat pieniä muutoksia lukuun ottamatta pitkälti samankaltaisia vuoden 2012 selvitykseen verrattuna. Selvityksen vahvuutena on sen kattavuus, jonka mahdollisti se, että koululaiset täyttivät kyselylomakkeen oppitunnin aikana. Tulokset antavatkin varsin hyvän kuvan tutkimukseen osallistuneiden kuntien viidennen luokan oppilaiden kouluun liittyvistä kokemuksista. Korkean vastaajamäärän vuoksi tuloksista voidaan tehdä myös suuntaa-antavia yleistyksiä kaikkien viidennen luokan oppilaiden kohdalla. Tietoa tulee kerätä myös muilla menetelmillä, jotta lasten hyvinvoinnista saadaan syvällisempi kuva ja lapsen arkea voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisemmin.

Kouluviihtyvyys on vastausten perusteella kahden vuoden aikana kehittynyt myönteisesti. Suurin osa vastaajista pitää koulunkäynnistä melko paljon tai paljon. Kuitenkin kaikista vastaajista koulunkäynnistä pitää melko vähän tai ei lainkaan yhteensä 23 prosenttia. Tyttöjen asenteet koulunkäyntiä kohtaan ovat edelleen poikia positiivisempia. Tytöt myös kokevat koulutyöhön liittyvän työmäärän poikia useammin sopivaksi ja kokevat pärjäävänsä koulussa poikia paremmin. Luokan oppilaiden väliset suhteet koetaan paremmiksi kuin vuonna 2012 toteutetussa selvityksessä. Oppilaiden ja opettajien väliset suhteet koetaan myös paremmiksi. Oppilaiden osallisuuden kokemus koulussa on parantunut, erityisesti tytöillä. Tytöt myös tietävät poikia paremmin, miten vaikuttaa koulunsa asioihin. Koulun toimintaan osallistuminen on myös lisääntynyt.

Vastaukset antavat viitteitä myös siitä, että kiusaamisilmiön kehityssuunta on myönteinen. Kuitenkin 30 prosenttia vastaajista koki tullessa kiusatuksi ainakin joskus lukuvuoden aikana. Poikien arjessa kiusaamisilmiön kokemus on yleisempää. Kiusaajat kokivat usein itsekin tullessa kiusatuksi. Netti- ja kännykkäkiusaaminen ovat vielä melko harvinaisia ilmiöitä.

Suurin osa vastaajista pitää kotinsa ilmapiiriä vähintään melko hyvänä ja kokee vanhempiensa tietävän paljon asioistaan. Lasten mukaan vanhemmat tietävät lastensa internetin käytöstä enemmän kuin aiemman selvityksen aikaan. Yleisesti vanhemmat näyttäisivät kuitenkin tietävän muista lastensa asioista edellisestä selvityksestä verrattuna hieman vähemmän. Suurin osa vastaajista kokee, että heidän perheensä tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti. Perheen taloudellisen toimeentulon heikkoudesta raportoi alle kaksi prosenttia vastaajista. Perheen koetulla taloudellisella tilanteella on yhteys koettuun kodin ilmapiiriin sekä harrastuneisuuteen.

Vastaajista suurimmalla osalla (79 %) on useita ystäviä. Silti kaksi prosenttia vastaajista ilmoittaa, ettei heillä ei ole yhtään ystävää. Tämä on hieman tyypillisempää poikien kohdalla. Pojilla on kuitenkin tyypillisesti useampia ystäviä kuin tytöillä ja he viettävät enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Yksinäisyyden kokemuksesta raportoidaan tässä aineistossa hieman harvemmin kuin vuonna 2012.

Noin kaksi kolmasosaa vastaajista ilmoittaa viettävänsä ruutu-aikaa arkipäivisin alle kaksi tuntia. Viikonloppuisin yli puolet vastaajista (53 %) viettää yli kaksi tuntia aikaa ruudun ääressä. Pojat viettävät ruudun äärellä enemmän aikaa kuin tytöt.

Viidesluokkalaisten terveystottumukset näyttäisivät kahden vuoden sisällä hieman parantuneen. Ruokailutottumukset ovat osittain terveellisempiä vuoteen 2012 verrattuna – kasvien syöminen on yleistynyt ja joidenkin epäterveellisten tuotteiden nauttiminen on vähentynyt. Koululaisten terveydentila vaikuttaisi pysyneen pitkälti samankaltaisena, yhdeksän kymmenestä pitää edelleen terveydentilaansa hyvänä. Tupakoivien ja alkoholia käyttävien osuus on hieman pienentynyt.

Aiemmissä tutkimuksissa havaittu trendi kuormitusoireiden kasautumisesta näyttää tämän selvityksen perusteella jatkuneen. Niiden vastaajien määrä, jotka eivät koe kuormitusoireita on vähentynyt hieman kaikissa oireryhmissä, mutta oireet kasaantuvat edelleen samoille vastaajille. Tilanne on sama huolen kokemuksia aiheuttavien asioiden suhteen. Yli 90 prosenttia vastaajista koki olevansa keskimäärin vähän tai ei lainkaan huolissaan, mutta huolia kokevat ovat usein huolissaan useista asioista. Suurimmalle osalle vastaajista itseä vaivaavista asioista on keskimäärin helppo tai hyvin helppo puhua lähipiiriin kuuluville ihmisille.