Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitieto

Kouluterveys-kysely 2021

Katsaus lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen Helsingissä

Suvi Määttä

Tilastoja
2021:12

Helsinki

Tiedustelut

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

Julkaisija

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitieto

Osoite

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

Puhelin

09 310 36377

Internet

www.hel.fi/kaupunkitieto

Tilaukset, jakelu

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

Kuvitukset

Silke Ørsted

Kuviot ja taitto
Lotta Haglund

Verkossa

ISSN 2736-9560

Sisällys

Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika 6

Tyytyväisyys elämään on heikentynyt 7

Suurimmalla osalla on viikoittainen harrastus – puolet tietää asuinalueensa harrastusmahdollisuuksista 9

Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet 11

Koettu terveys on heikentynyt – neljännes ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on ylipainoinen 12

Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on pääsääntöisesti kasvanut 14

Aiempaa useampi nuori nukkuu alle kahdeksan tuntia arkena, myös ateriarytmin säännöllisyydessä on petrattavaa 16

Netin käyttö huolestuttaa aiempaa useampaa 20

Myönteistä kehitystä havaittavissa päihteiden käytön vähenemisen suhteen, silti huume- ja kannabiskokeilut koko maata yleisempiä 21

Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö 29

Joka kolmas tyttö kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta tai masennusoireilua – mielen hyvinvointi on heikentynyt selkeästi kaikilla oppiasteilla 30

Yksinäisyys on aiempaa yleisempää – myös keskusteluyhteys vanhempien kanssa on heikentynyt 39

Tytöt kokevat häirintää huomattavasti useammin kuin pojat – vanhempien aiheuttama väkivalta on yleistynyt 43

Koulunkäynti ja kouluympäristö 48

Koulussa viihdytään, vaikka koulu-uupumus on yleistynyt 49

Kahdeksan prosenttia alakoululaisista kokee koulukiusaamista – Koulukiusaamisessa ei ole tapahtunut muutoksia viime vuosina 53

Apua ja tukea saadaan koulun työntekijöiltä – puolella toteutuu terveystarkastus laadukkaasti 54

Puolet alakoululaisista on osallistunut koulun asioiden suunnitteluun – joka kymmenes yläkoululainen kokee, että hänellä on hyvät vaikuttamismahdollisuudet koulussa 55

Koronaepidemia 57

Koronaepidemian rajoittamistoimien seurauksena yhteydenpito läheisiin vähentyi 58

Yhteenveto 59

Kouluterveyskysely tavoittaa kattavasti lapset ja nuoret – kyselyyn vastattiin keväällä 2021

Hyvinvointia lasten ja nuorten arjessa luovat terveelliset elintavat, harrastukset tai mielekäs vapaa-ajanvietto, turvallinen kasvuympäristö, hyvinvoiva mieli ja hyvät sosiaaliset suhteet. Riittävä uni, terveellinen ravitsemus ja säännöllinen liikkuminen suojaavat ylipainoisuudelta ja ovat kasvun ja kehityksen edellytyksiä. Päihteiden käyttö lapsuudessa ja nuoruudessa puolestaan lisää riskiä erilaisille terveyshaitoille, vaikuttaa aivojen kehitykseen voi hankaloittaa tunne-elämän ja ajattelun kehitystä. Ystävien ja perheen kanssa jaetaan arjen ilot ja murheet sekä opetellaan keskeisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Yksinäisyyden kokemus tai mielen pahoinvointi esimerkiksi ahdistuneisuuden kokemuksena puolestaan voivat heikentää koettua terveyttä, tyytyväisyyttä elämään, suoriutumista koulunkäynnissä ja vaikuttaa muutenkin laaja-alaisesti hyvinvointiin. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, jossa ei esiinny väkivaltaa, syrjintää, kiusaamista tai seksuaalista häirintää. Lasten ja nuorten yhtenä keskeisenä kasvuympäristönä on koulu. Koulussa viihtyminen, koulu- tai luokkayhteisöön kuuluminen sekä mahdollisuus vaikuttaa koulun toimintaan voivat lisätä lasten ja nuorten kouluinnostusta ja ehkäistä koulu-uupumusta. Tässä tilastojulkaisussa tarkastellaankin kyseisiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia helsinkiläislasten ja -nuorten osalta sekä luodaan katsaus lasten ja -nuorten hyvinvoinnin tilaan Helsingissä vuonna 2021 Kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta.

Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimesta. Kysely tuottaa monipuolista kuntakohtaista seurantatietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja avun saannista. Vuoden 2021 kyselyn tulokset julkaistiin 17.9.2021. Tulokset ovat avoimesti saatavilla tulospalvelussa: https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset

Tässä tilastokatsauksessa esitellään keskeisiä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden indikaattoreita Helsingin osalta. Indikaattoreiden kehitystä Helsingissä vertaillaan aiempaan eli Kouluterveyskyselyn tiedonkeruihin vuosilta 2017 ja 2019. Myös sukupuolten välisiä eroja tarkastellaan pääsääntöisesti kaikkien indikaattoreiden osalta. Useassa indikaattorissa Helsingin lukuja vertaillaan koko maan tilanteeseen, mutta myös muutamien indikaattoreiden osalta muuhun pääkaupunkiseutuun. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan lomake on muita oppiasteita lyhyempi, joten kaikista indikaattoreista ei saada tietoa kyseiseltä oppiasteelta. Tällä kertaa Kouluterveyskyselyn kaksi pääpainopistettä olivat mielen hyvinvointi ja ravitsemus. Näinpä tässäkin julkaisussa esitellään aiempaa laajemmin kyseisiä teemoja. Oppilaat ja opiskelijat vastasivat kyselyyn loppukeväästä 2021, jolloin osa helsinkiläisnuorista varsinkin toisella asteella oli ollut pitkään etäopetuksessa koronaepidemiaan liittyvien rajoittamistoimien takia. Koronaepidemian vaikutuksia lasten ja nuorten elämässä kysyttiin myös Kouluterveyskyselyssä, ja näiden tuloksista raportoidaan tässä julkaisussa. Tämän julkaisun tiedot on poimittu THL:n tulospalvelusta syys–lokakuussa 2021.

Kouluterveyskyselyyn vastasivat perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat, 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Lukiossa kysely on tarkoitettu nuorten opetussuunnitelmaa suorittaville ja ammatillisissa oppilaitoksissa ammatillista perustutkintoa suorittaville alle 21-vuotiaille, jotka ovat aloittaneet opintonsa vuosina 2019–2021. Sujuvan lukukokemuksen takia tässä julkaisussa käytetään myös seuraavia termejä vastaajista: alakoululaiset, yläkoululaiset, lukiolaiset tai ammatillisen koulutuksen opiskelijat. Myös käsitettä toisen asteen opiskelijat käytetään, kun esitetyt tiedot ovat samanlaiset sekä lukiolaisten että ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden osalta. Helsingissä yhteensä 23 816 lasta ja nuorta osallistui Kouluterveyskyselyyn keväällä 2021. Taulukossa 1 on nähtävillä tarkemmat vastaajamäärät oppiasteittain. Vastaajamäärät voivat kuitenkin vaihdella kysymyksittäin.

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn vastaajamäärät Helsingissä vuonna 2021 oppiasteittain ja vertailuna vuoden 2019 vastaavat lukemat

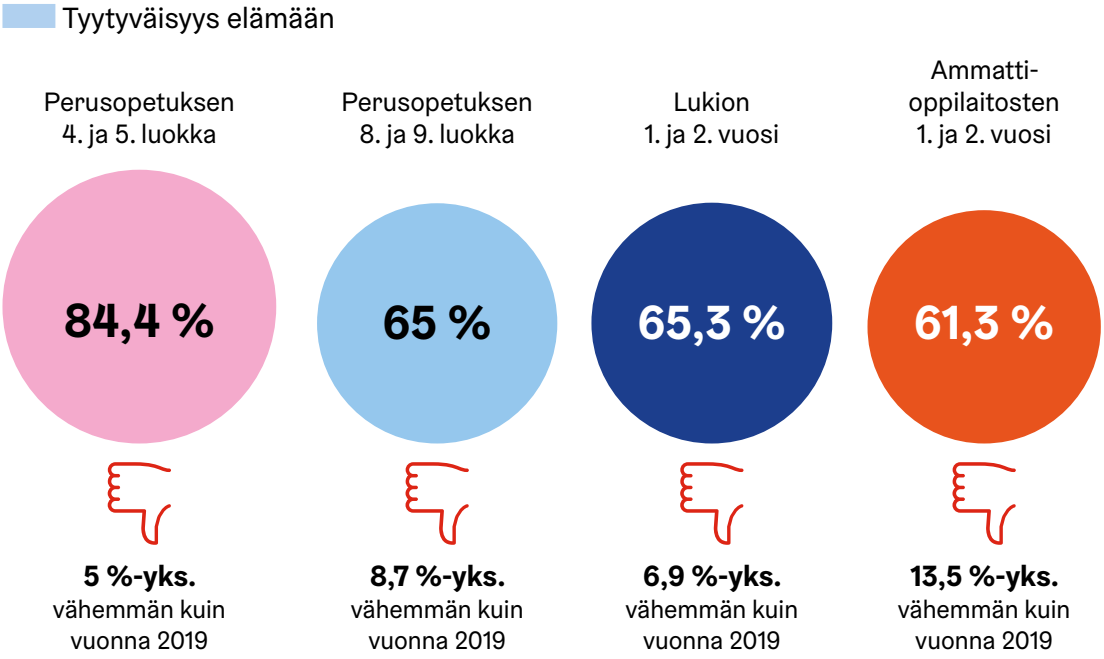
Oppiaste	Vastaaja-määrä 2021	Kattavuus 2021, %	Vastaaja-määrä 2019	Kattavuus 2019, %
Perusopetuksen 4. ja 5. luokka	9 382	75	9 116	79
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	7 452	64	7 519	69
Lukion 1. ja 2. vuosi	6 058	62	5 819	
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi*[1]	924		642	

* Lukiossa kysely on tarkoitettu nuorten opetussuunnitelmaa suorittaville ja ammatillisissa oppilaitoksissa ammatillista perustutkintoa suorittaville alle 21-vuotiaille, jotka ovat aloittaneet opintonsa vuosina 2019–2021.
[1] Ammattioppilaitosten kattavuutta ei voi arvioida luotettavasti, koska ei ole käytettävissä täsmällistä vuosiluokittaista opiskelijoiden lukumäärätietoa. Lukioiden osalta vuoden 2019 kattavuusprosentti ei ole tiedossa.
Lähde: https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/vastaajamaara#kunnat

Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika

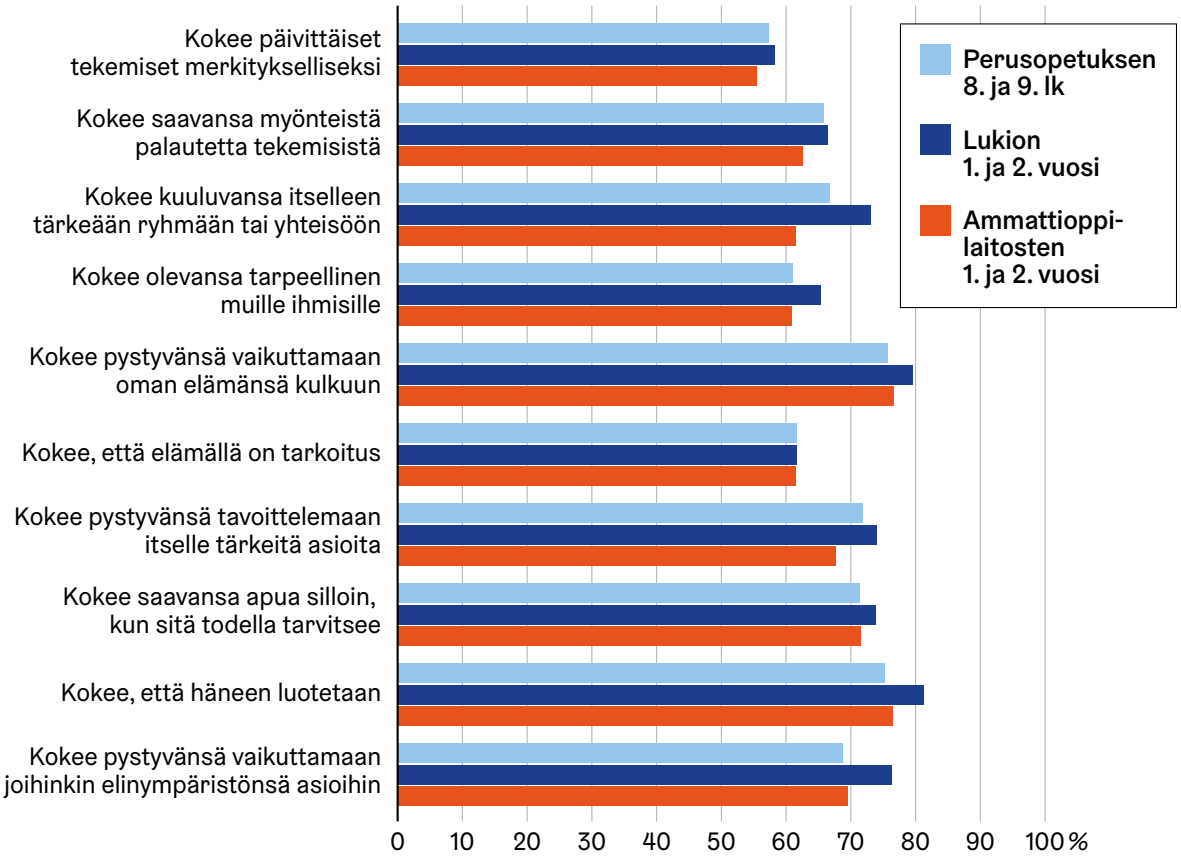
Tyytyväisyys elämään on heikentynyt

Helsinkiläisistä alakoululaisista vajaa 85 prosenttia on erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä. Muilla oppiasteilla noin kaksi kolmesta on tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyys elämään on heikentynyt selkeästi vuoteen 2019 verrattuna. Kaikilla oppiasteilla suurempi osa pojista kuin tytöistä on tyytyväisempi elämäänsä. Sukupuolten välinen ero on selkeä yläkoulussa sekä toisella asteella. Kyseisillä oppiasteilla yli 70 prosenttia pojista on tyytyväisiä elämäänsä, kun tytöistä runsas puolet. Alakoululaisten kokema elämääntyytyväisyys on samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin (vrt. 85,1 %), kun taas muilla oppiasteilla helsinkiläisten osuudet ovat jonkin verran alhaisemmat (vrt. koko maa yläkoulu 68,2 %, lukio 68,4 % ja ammatillinen koulutus 70,8 %).



Suurin osa nuorista kokee, että pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Suuri osa kokee myös, että heihin luotetaan (Kuvio 1). Lisäksi nuoret tuntevat, että pystyvät vaikuttamaan joihinkin elinympäristön asioihin sekä saavansa apua silloin, kun tarvitsee. Silti kaikki osallisuuteen viittavien väittämien osuudet (esitetty Kuviossa 1) ovat heikentyneet vuoteen 2019 verrattuna. Riippuen väittämästä tai oppiasteesta Kuviossa 1 esitetyt osuudet ovat 3–10 prosenttiyksikköä matalammat kuin vuonna 2019.

Kuvio 1. Kokemus osallisuudesta oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021



Suurimmalla osalla on viikoittainen harrastus – puolet tietää asuinalueensa harrastusmahdollisuuksista

Lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat jotain vähintään kerran viikossa (Taulukko 2). Alakoululaisista 88 prosentilla, 96 prosentilla yläkoululaisista, 97 prosentilla lukiolaisista ja 93 prosentilla ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on jokin viikoittainen harrastus. Verrattuna vuoteen 2019 alakoululaisten viikoittain harrastavien osuus on laskenut (vrt. 90,9 % v. 2019). Muilla oppiasteilla osuudet ovat samansuuruiset kuin edelliskerralla (vrt. yläkoulu 96,2 %, lukio 96,9 % ja ammatillinen koulutus 91,5 % v. 2019). Harrastuneisuus on yhtä yleistä sekä tytöillä että pojilla. Helsinkiläisten harrastuneisuuden osuus on samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin.

Taulukko 2. Harrastukset oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

	Harrastaa...(%)					
Oppiaste	**jotain vähintään kerran viikossa[1]**	**taidetta tai kulttuuria viikoittain vähintään tunnin päivässä[2]**	**taidetta tai kulttuuria omatoimisesti viikoittain[3]**	**taidetta tai kulttuuria ohjatusti viikoittain[3]**	**liikuntaa ohjatusti viikoittain**	**liikuntaa omatoimisesti viikoittain**
Perusopetuksen 4. ja 5. luokka	87,7	81,6	*	*	*	*
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	96,2	56,7	34,3	21,2	52,7	75,2
Lukion 1. ja 2. vuosi	97,1	64,3	41,3	19,1	38,3	76,6
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	93,1	47,2	25,1	10,4	23,1	65,6

*Tietoa ei kysytty alakoululaisilta.

1 Indikaattorikuvaus: Alakoululaisilla tieto perustuu kysymykseen, kuinka usein harrastaa jotain. Muilla oppiasteilla tieto perustuu kysymykseen, jossa nuoret kertoivat kuinka usein harrastavat 15 eri harrastusvaihtoehtoa. Jos nuori kertoi harrastavansa jotain näistä vaihtoehdoista vähintään kerran viikossa, hänellä on viikoittainen harrastus.

2 Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Mieti kaikkea taiteen ja kulttuurin harrastamistasi viimeksi kuluneen 7 päivän aikana. Kuinka monena päivänä olet harrastanut taidetta ja kulttuuria ainakin tunnin päivässä?”. Tarkastelussa vastaajat, jotka harrastavat taidetta ja kulttuuria vähintään yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä.

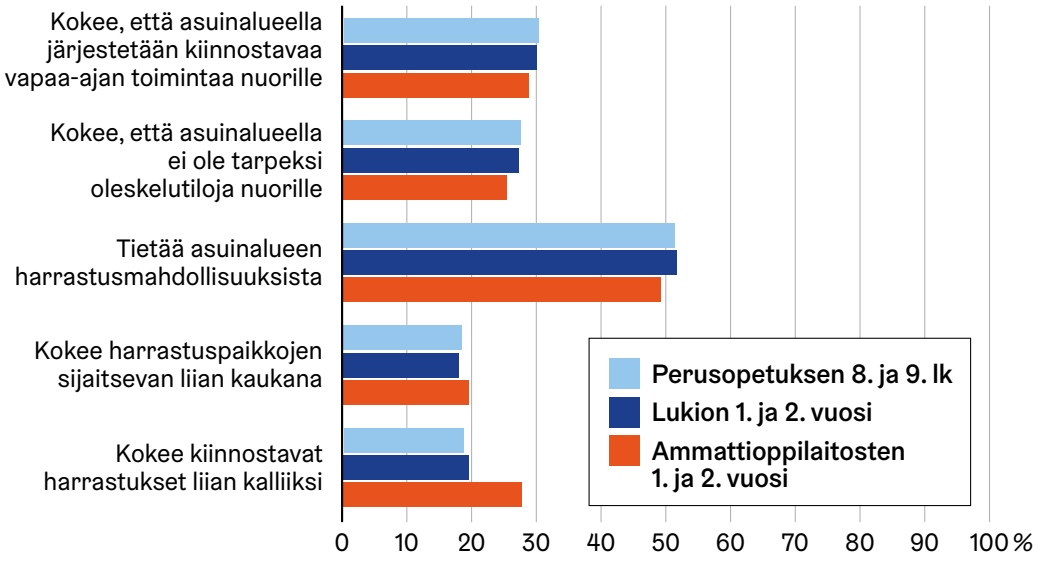
3 Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Kuinka usein harrastat taidetta tai kulttuuria ohjatusti tai omatoimisesti vapaa-ajalla?”. Vastausvaihtoehdot: 1) lähes päivittäin, 2) joka viikko, 3) joka kuukausi, 4) harvemmin, 5) en koskaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 1 tai 2.

Yleisen harrastamiskysymyksen lisäksi kysyttiin tarkemmin taiteen ja kulttuurin harrastamisesta. Alakoululaisista suurin osa harrastaa taidetta vähintään kerran viikossa, tytöistä peräti 90 prosenttia. Taiteen harrastus on yhtä suosittua kuin vuonna 2019. Muilla oppiasteilla taiteen harrastaminen ei ole yhtä suosittua kuin alakoulussa, mutta silti noin puolet tai useampi nuorista harrastaa taidetta ja kulttuuria viikoittain. Varsinkin omatoimisesti harrastettu taide on yleistynyt kaikilla oppiasteilla edelliskertaan verrattuna. Yläkoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden taiteen harrastaminen viikoittain on suositumpaa Helsingissä kuin keskimäärin koko maassa (vrt. koko maa yläkoulu 49,6 %, lukio 59,1 % ja ammatillinen koulutus 36,5 %).

Aiempaa harvempi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija harrastaa liikuntaa ohjatusti viikoittain, kun taas omatoimisesti harrastettu liikunta on yleistynyt. Yläkoululaisista noin 53 prosenttia (60,7 % v. 2019), lukiolaisista 38 prosenttia (45,1 % v. 2019) ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 23 prosenttia (35,5 % v. 2019) harrastaa liikuntaa ohjatusti viikoittain. Puolestaan noin 75 prosenttia yläkoululaisista (71,5 % v. 2019), 77 prosenttia lukiolaisista (73,3 % v. 2019) ja 66 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista (64,8 % v. 2019) harrastaa liikuntaa omatoimisesti viikoittain. Ohjatun liikunnan harrastaminen on suositumpaa Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa yläkoulu 45,5 %, lukio 37,1 % ja ammatillinen koulutus 20,7 %), kun taas omatoiminen liikunta on pääsääntöisesti samalla tasolla (vrt. koko maa yläkoulu 75,9 %, lukio 80,4 % ja ammatillinen koulutus 66,1 %).

Puolet nuorista yläkoulussa ja toisella asteella tietää oman asuinalueen harrastusmahdollisuuksista (Kuvio 2). Myöskään muissa harrastusmahdollisuuksia koskevissa väittämissä ei ole havaittavissa suuria eroja oppiasteiden välillä. Ainoastaan ammatillisen koulutuksen opiskelijat arvioivat muita oppiasteita enemmän harrastuksien olevan liian kalliita.

Kuvio 2. Kokemus harrastusmahdollisuuksista oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

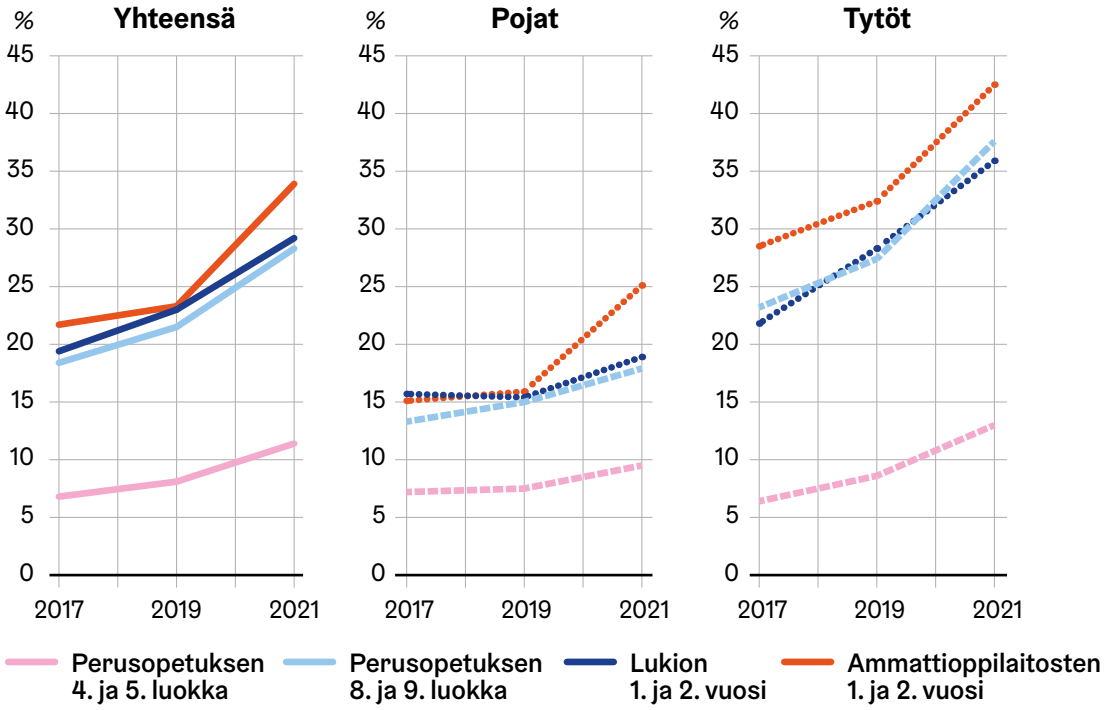


Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet

Koettu terveys on heikentynyt – neljännes ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on ylipainoinen

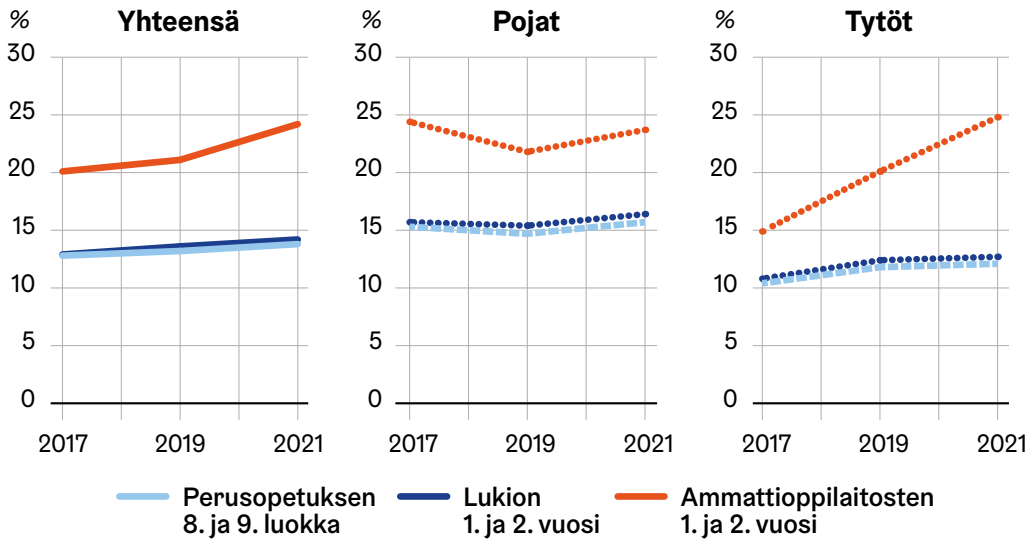
Suurin osa helsinkiläislapsista ja -nuorista kokee terveytensä hyväksi tai melko hyväksi, mutta silti korkeintaan keskinkertaiseksi terveytensä arvioivien osuus on yleistynyt viime vuosina (Kuvio 3). Kun vuonna 2019 vajaa 22 prosenttia yläkoululaisista arvioi terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi, vuonna 2021 vastaavaa arvioi 28 prosenttia. Sama suuntaus on nähtävillä myös muilla oppiasteilla. Arvio terveydentilasta on heikentynyt sekä tytöillä että pojilla, mutta tyttöjen kokemus terveydestä on heikentynyt voimakkaammin. Myös koko maassa lasten ja nuorten kokemus terveydestä on heikentynyt vuoteen 2019 verrattuna. Silti Helsingin osuudet terveytensä korkeintaan keskinkertaiseksi kokevien osalta ovat korkeammat kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa alakoulu 10,8 %, yläkoulu 25,7 %, lukio 26,5 % ja ammatillinen koulutus 27,9 %). Koettu terveys tarkoittaa lapsen tai nuoren itse ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan sisältäen kokemukset fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä.

Kuvio 3. Terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kokevat sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Aiempaa useampi ammatillisen koulutuksen opiskelija eli joka neljäs on ylipainoinen (Kuvio 4). Muilla oppiasteilla ylipainoisten osuus on pysynyt samalla tasolla eli noin 14 prosentissa. Ylipainoisten osuus Helsingissä on matalampi kuin koko maassa keskimäärin kaikilla oppiasteilla (vrt. koko maa 18 % yläkoulu, 17,1 % lukio ja 26,6 % ammatillinen koulutus). Nuorilta kysyttiin myös näkemystä omasta painosta. Noin 40 prosenttia yläkoululaisista, 36,5 prosenttia lukiolaisista ja 46 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kokee, ettei oma paino ole sopiva eli he arvioivat itsensä joko ylipainoiseksi tai alipainoiseksi.

Kuvio 4. Itseraportoitu ylipainoisuus sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021

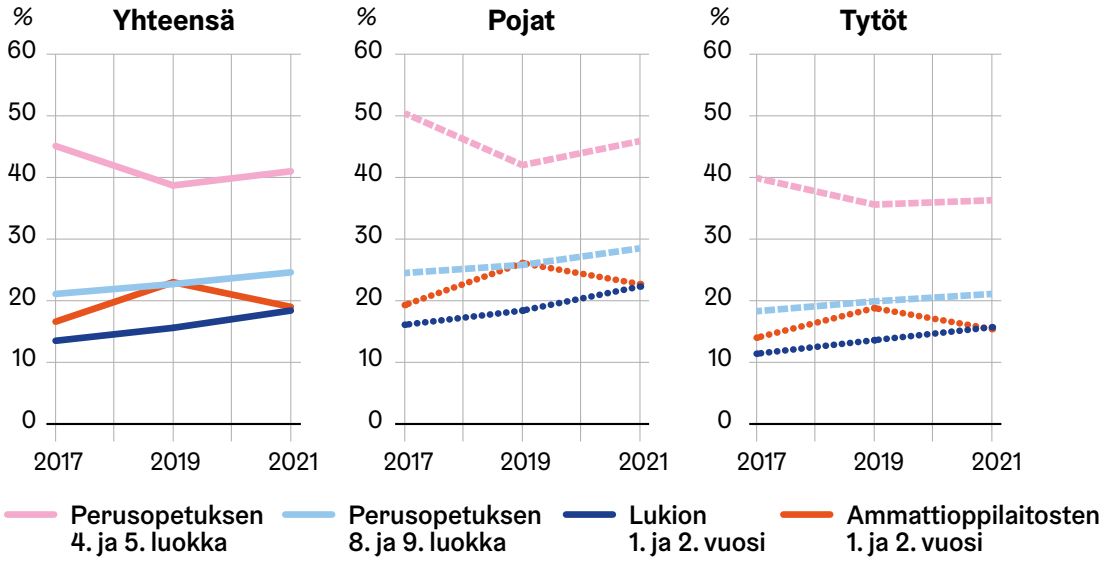


Paino- ja pituustietoja ei kysytä 4. ja 5. luokkalaisten kyselyssä. Tieto pohjautuu nuoren itseraportoituun pituuteen ja painoon.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on pääsääntöisesti kasvanut

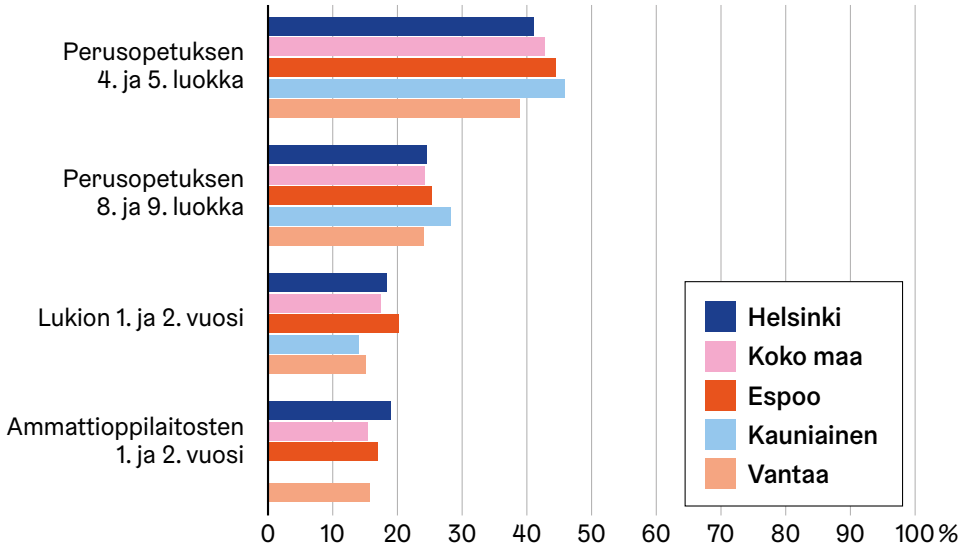
Aiempaa useampi perusopetuksessa opiskeleva tai lukiolainen liikkuu vähintään tunnin päivässä, kun taas ammatillisen koulutuksen opiskelijoista aiempaa harvempi (Kuvio 5). Liikkuminen on yleistynyt sekä tytöillä että pojilla perusopetuksessa ja lukiossa, mutta vähentynyt ammatillisen koulutuksen tytöillä ja pojilla.

Kuvio 5. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



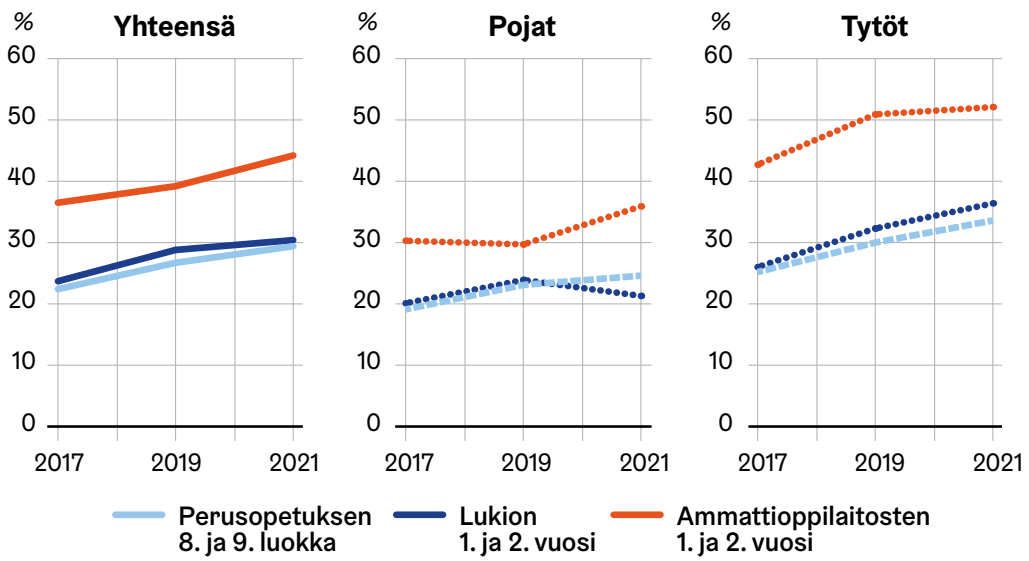
Alakoululaisten vähintään tunnin liikkuvien osuus on hieman matalampi kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 6). Yläkoulun osuus sijoittuu samalle tasolle kuin koko maassa. Toisen asteen osalta vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus Helsingissä on suurempi kuin pääsääntöisesti muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa keskimäärin.

Kuvio 6. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



Aiempaa harvempi yläkoululainen tai toisen asteen opiskelija harrastaa hengästyttävää liikuntaa (Kuvio 7). Esimerkiksi vuonna 2017 noin 24 prosenttia lukiolaisista harrasti hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin ajan viikossa, mutta osuus on kasvanut noin 30 prosenttiin vuonna 2021. Varsinkin tytöillä hengästyttävää liikuntaa harrastavien osuus on vähentynyt. Heistä yhä suurempi osuus harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Koko maassa korkeintaan tunnin ajan vapaa-ajalla hengästyttävää liikuntaa harrastavien osuudet ovat 27,9 prosenttia yläkoulussa, 26,5 prosenttia lukiossa ja 42,4 prosenttia ammatillisessa koulutuksessa. Kyseiset koko maan osuudet ovat samalla tasolla kuin vuonna 2019.

Kuvio 7. Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla *korkeintaan* tunnin viikossa harrastavat sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Aiempaa useampi nuori nukkuu alle kahdeksan tuntia arkena, myös ateriarytmin säännöllisyydessä on petrattavaa

Ravitsemus oli yksi vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn painopistealueita, joten teemaa käsitellään tässä julkaisussa laaja-alaisesti sisältäen ateriarytmiin, kouluruokailuun ja ruokatottumuksiin liittyviä kysymyksiä. Alakoululaisista 27 prosenttia ei syö aamiaista joka arkiaamu (Taulukko 3). Kyseinen osuus on runsas kolme prosenttiyksikköä suurempi kuin vuonna 2019. Varsinkin aiempaa useampi alakoululaistyttö ei syö aamiaista joka arkiaamu. Muilla oppiasteilla aamiaisen väliinjättäminen on huomattavasti yleisempää kuin alakoulussa. Yläkoululaisista 43 prosenttia, lukiolaisista 40 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 54 prosenttia ei syö aamupalaa joka arkiaamu. Niiden osuus, jotka eivät syö aamiaista joka arkiaamu, on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla kuin vuonna 2019 yläkoulussa ja lukiossa, mutta ammatillisen koulutuksen opiskelijoista aiempaa useampi syö aamiaisen joka arkiaamu. Aamiaisen väliinjättäminen yläkoulussa ja toisella asteella on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa yläkoulu 41,8 %, lukio 34,7 % ja ammatillinen koulutus 51,4 %). Alakoululaisten osuus on sama kuin koko maassa. Suurempi osa tytöistä kuin pojista kaikilla oppiasteilla jättää aamiaisen syömättä.

Myös koululounaan väliinjättäminen on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa yläkoulu 34,4 %, lukio 30 % ja ammatillinen koulutus 38,1 %). Helsinkiläisistä yläkoululaisista 44,3 prosenttia, 37,6 prosenttia lukiolaisista ja 54,4 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ei syö koululounasta päivittäin. Koululounaan väliinjättävien osuus on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla yläkoulussa ja lukiossa kuin vuonna 2019, mutta ammatillisen koulutuksen opiskelijoista selkeästi aiempaa useampi jättää koululounaan syömättä (vrt. 46,8 % v. 2019). Myös koululounas jää useammin välistä suuremmalla osalla tytöistä kuin pojista. Aiempaa useampi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija syö yhteisen ilta-aterian perheen kanssa vähintään kolmena arkipäivänä viikossa. Kyseistä asiaa kysyttiin edellisen kerran vuonna 2017.

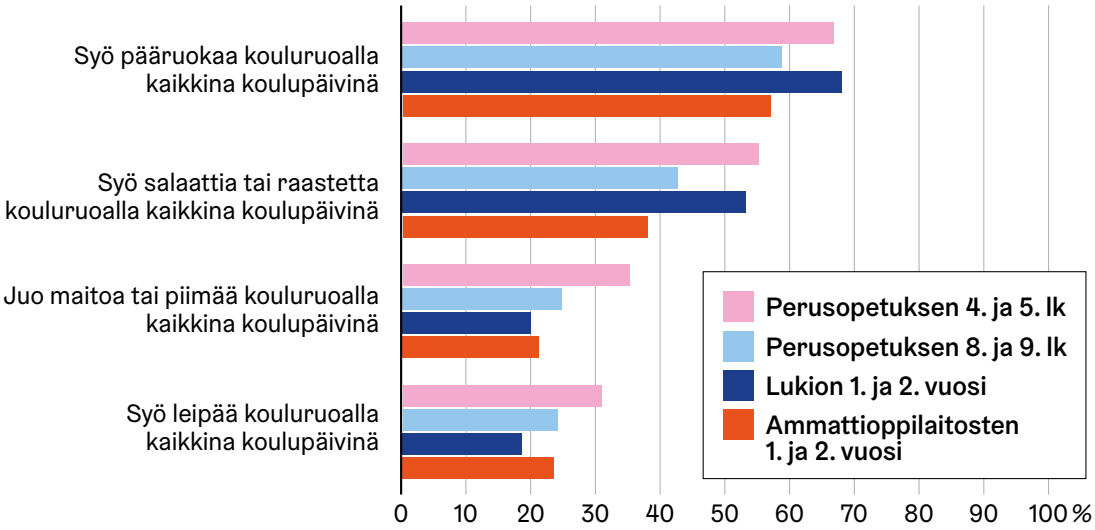
Taulukko 3. Lasten ja nuorten ateriarytmi oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

Oppiaste	Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, %	Ei syö koululounasta päivittäin, %	Perhe syö yhteisen ilta-aterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa, %
Perusopetuksen 4. ja 5. luokka	27,0	*	*
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	43,3	44,3	61,8
Lukion 1. ja 2. vuosi	40,4	37,6	54,8
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	54,4	54,4	45,4

*Indikaattoria ei kysytty alakoululaisilta.

Koska ravitsemus oli yksi pääteemoista kyselyssä, kouluruokailusta oli useampi lisäkysymys koskien ruoan sisältöä ja ruokailuolosuhteita. Noin kaksi kolmesta alakoululaisesta ja lukiolaisesta syö pääruoan kouluaterialla päivittäin (Kuvio 8). Yläkoulun ja ammatillisen koulutuksen osuus on hieman alhaisempi. Koululounaan syöntiä koskevat kysymykset kysyttiin Kouluterveyskyselyssä edellisen kerran vuonna 2017 ja siihen verrattuna aiempaa harvempi oppilas ja opiskelija syö pääruoan, raasteen tai salaatin tai leivän tai juo maitoa tai piimää kouluruoalla kaikkina päivinä. Tämä suuntaus oli pääsääntöisesti nähtävillä kaikilla oppiasteilla. Suurin osa yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee, että koululounas tarjotaan sopivaan aikaan ja sen syömiseen on varattu tarpeeksi aikaa. Suurin osa kokee myös, että koululounasta on tarjolla riittävästi. Toisen asteen opiskelijoiden mielestä koululounas on laadultaan ja maultaan hyvää. Yläkoululaisten keskuudessa näkemykset laadun ja maun suhteen jakautuvat eli noin puolet kokee koululounaan olevan laadultaan ja maultaan hyvää.

Kuvio 8. Kouluruoan sisältö oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021



Kasviksien tai hedelmien ja marjojen lähes päivittäinen käyttö on yleisempää yläkoululaisten ja lukiolaisten keskuudessa kuin ammatillisessa koulutuksessa (Taulukko 4). Silti kaikilla oppiasteilla Helsingissä kasviksien, hedelmien ja marjojen käyttö on yleisempää kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maan osuudet 3–10 prosenttiyksikköä matalammat kuin Helsingissä).

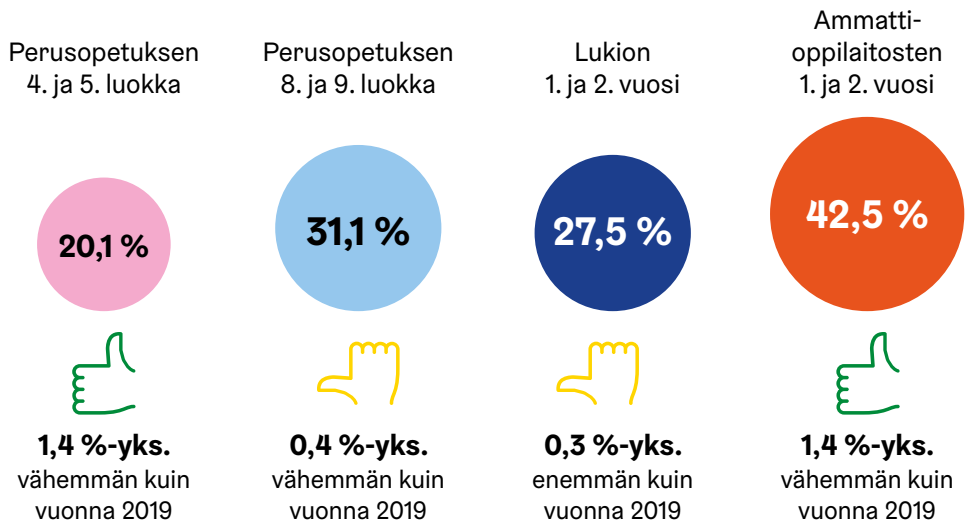
Toisaalta myös sokeripitoisten tuotteiden käyttö eli karkkien, suklaan, sokeroidun limsan tai mehun lähes päivittäinen käyttö on noin kaksi prosenttiyksikköä yleisempää Helsingissä kaikilla oppiasteilla kuin koko maassa keskimäärin. Näitä tuotteita käyttää päivittäin oppiasteesta riippuen noin 14–17 prosenttia helsinkiläisistä. Energiajuomaa päivittäin juovien osuus on Helsingissä suurin piirtein samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin eli noin 5–10 prosentin välillä riippuen oppiasteesta. Suurempi osa tytöistä kuin pojista syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin. Sokeripitoisten ruokien ja energiajuomien osalta sukupuolierot vaihtelevat oppiastekohtaisesti. Yläkoulussa yhtä suuri osa tytöistä ja pojista syö sokeripitoisia ruokia päivittäin, kun taas toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa suurempi osa tytöistä kuin pojista syö päivittäin sokeripitoisia ruokia. Ammatillisessa koulutuksessa suurempi osa tytöistä juo energiajuomia päivittäin, kun puolestaan muilla oppiasteilla poikien osuus on tyttöjä suurempi.

Taulukko 4. Lasten ja nuorten ruokatottumukset oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

Oppiaste	Syö hedelmiä tai marjoja päivittäin tai lähes päivittäin, %	Syö kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin, %	Karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua päivittäin tai lähes päivittäin käyttävät , %	Juo energiajuomaa päivittäin tai lähes päivittäin, %
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	39,0	40,4	16,0	6,2
Lukion 1. ja 2. vuosi	41,5	45,9	14,4	5,0
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	22,2	22,9	16,9	9,6

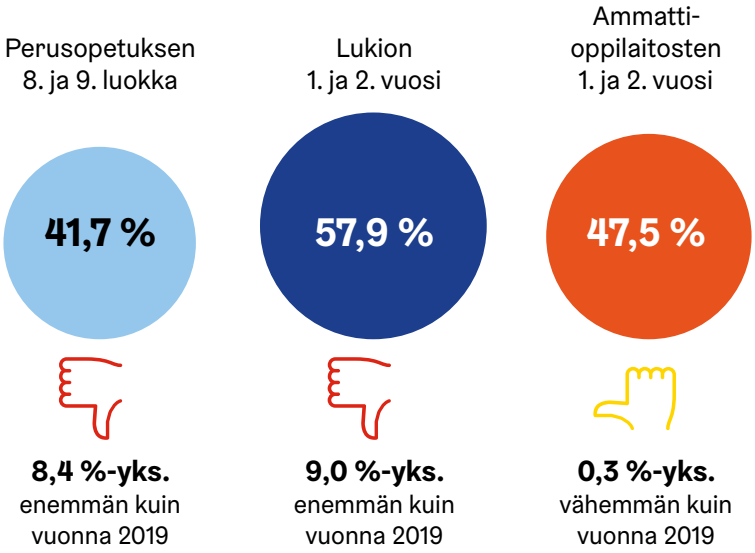
Suurin osa lapsista ja nuorista harjaa hampaansa vähintään kahdesti päivässä. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hampaiden harjaus kahdesti päivässä on selkeästi harvinaisempaa kuin muilla oppiasteilla. Hampaiden harjauksen yleisyys on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla kuin aiempina vuosina. Suurempi osa pojista kuin tytöistä jättää harjaamatta hampaansa kahdesti päivässä.

Hampaiden harjaus *harvemmin* kuin kahdesti päivässä



Alakoululaisilta kysyttiin ensimmäistä kertaa Kouluterveyskyselyssä kokemusta siitä, että nukkuvatko he mielestään tarpeeksi. Noin 13 prosenttia kokee, että ei nuku tarpeeksi. Sukupuolten välillä ei ole havaittavissa eroa nukkumiskokemuksessa. Koko maassa 11 prosenttia alakoululaisista kokee, että ei nuku tarpeeksi. Aiempaa useampi yläkoululainen ja lukiolainen nukkuu vähemmän kuin kahdeksan tuntia tavallisesti arkipäivinä. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden kohdalla osuus on pysynyt samalla tasolla edelliskertaan verrattuna. Suurempi osa tytöistä yläkoulussa (46,3 %) ja lukiossa (59,8 %) kuin pojista (yläkoulu 36,7 %, lukio 55,1 %) nukkuu alle kahdeksan tuntia arkena. Ammatillisessa koulutuksessa suurempi osa pojista (50 %) kuin tytöistä (45,1 %) nukkuu alle kahdeksan tuntia arkisin. Koko maassa 40 prosenttia yläkoululaisista, 48 prosenttia lukiolaisista ja 53 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista nukkuu alle kahdeksan tuntia arkena.

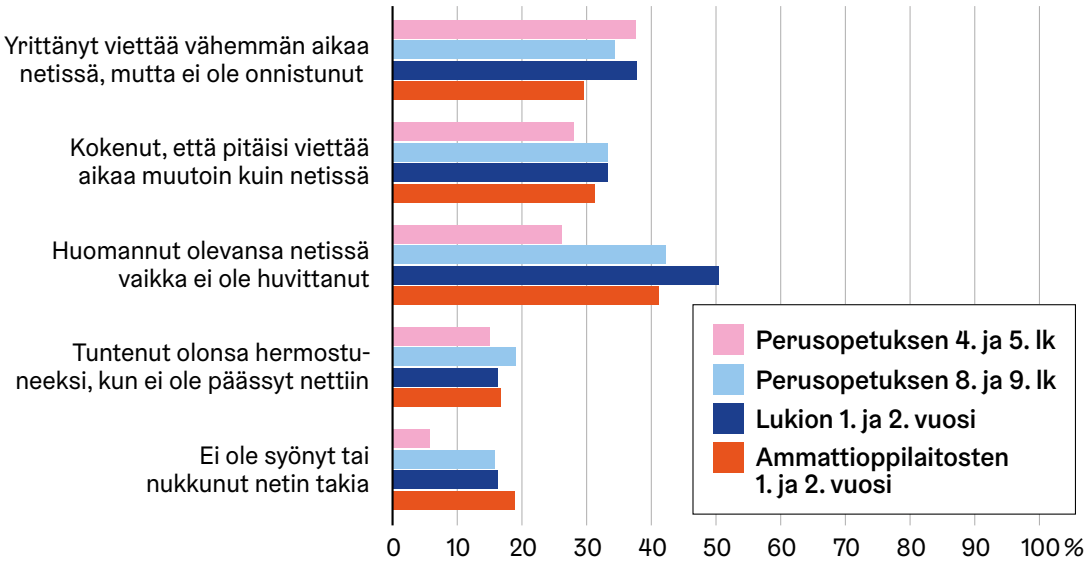
Nukkuu arkisin alle 8 tuntia



Netin käyttö huolestuttaa aiempaa useampaa

Noin 28 prosenttia alakoululaisista ja kolmannes nuorista muilla oppiasteilla kokee usein, että aikaa pitäisi viettää muutoin kuin netissä (Kuvio 9). Netin käytön suhteen esiintyy lapsilla ja nuorilla aiempaa enemmän haasteita. Varsinkin niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät ole usein syöneet tai nukkuneet netin takia, on yleistynyt. Esimerkiksi vuonna 2019 kyseisen väittämän osuus lukiolaisten keskuudessa oli 10 prosenttia, kun nyt runsas 16 prosenttia.

Kuvio 9. Netin käyttö oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021



Indikaattorikuvaus: Haitallista netin käyttöä kartoitettiin EIU-mittarilla (Excessive Internet Use). Netillä tarkoitetaan tässä yhteydessä erilaisilla laitteilla (kuten kännykkä, tabletti, tietokone, televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, elokuvia tai ohjelmia. Netin käyttöä ovat myös sosiaalinen media ja verkkopalvelut.

Noin neljä prosenttia yläkoululaisista, kaksi prosenttia lukiolaisista ja viisi prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista pelaa rahapelejä viikoittain. Rahapelaaminen on vähentynyt aiempaan verrattuna ja on yleisempää pojilla kuin tytöillä.

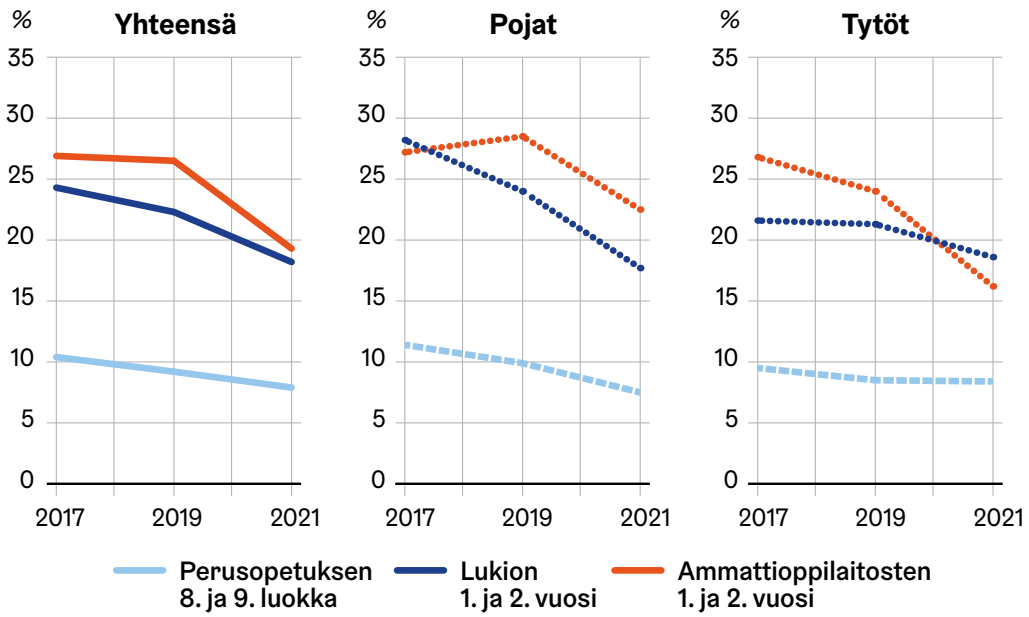
Myönteistä kehitystä havaittavissa päihteiden käytön vähenemisen suhteen, silti huume- ja kannabiskokeilut koko maata yleisempiä

Päihteiden käytössä ja tupakoinnissa on havaittavissa monin tavoin myönteistä kehitystä. Raittius on yleistynyt ja vastaavasti humalahakuinen juominen on vähentynyt. Myös tupakointi ja nuuskaaminen on aiempaa harvinaisempaa. Laittomien huumeiden tai kannabiksen kokeilut ovat vähentyneet, mutta silti ne ovat yleisempiä Helsingissä kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa keskimäärin.

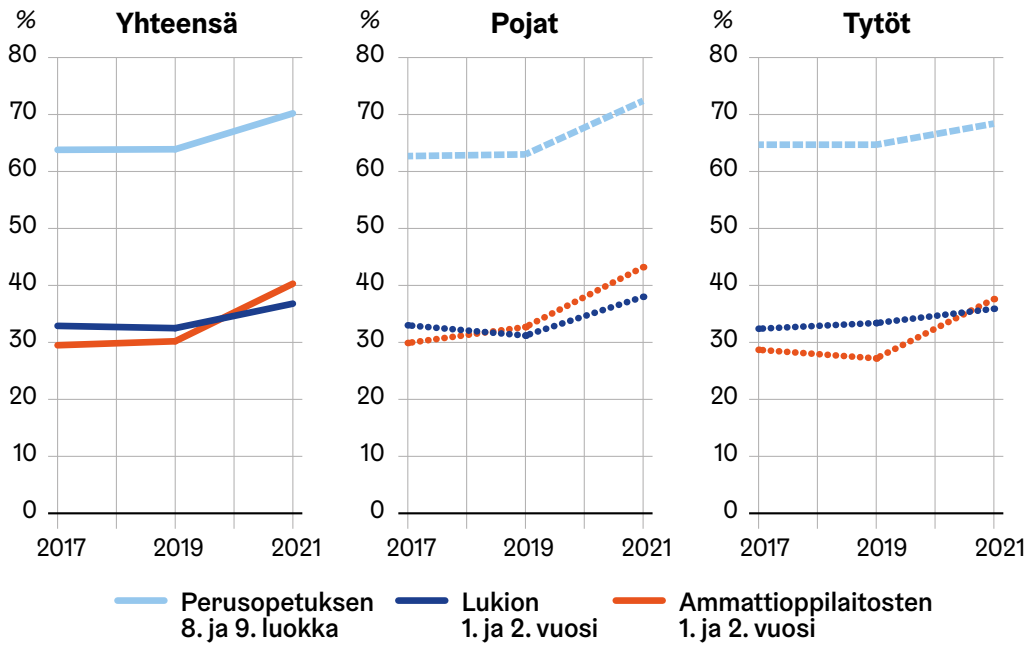
Alakoululaisten osalta on saatavilla tietoa ainoastaan tupakkatuotteiden, nuuskan ja sähkösavukkeiden käytöstä. Heistä 2,6 prosenttia on käyttänyt ainakin kerran jotain edellämainituista tuotteista. Kyseinen osuus on noin prosenttiyksikön alhaisempi kuin edelliskerralla. Luku on myös noin prosenttiyksikön alhaisempi kuin koko maassa keskimäärin. Suurempi osa pojista (3,5 %) kuin tytöistä (1,8 %) on kokeillut tupakkatuotteita.

Aiempaa harvempi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija on tosihumalassa vähintään kerran kuukaudessa (Kuvio 10). Vastaavasti raittius on yleistynyt kaikilla oppiasteilla (Kuvio 11). Raittiuden yleistyminen ja humalahakuisen juomisen vähentyminen on nähtävillä sekä tytöillä että pojilla. Yläkoulun ja ammatillisen koulutuksen osalta humalahakuisuus on harvinaisempaa ja raittius vastaavasti yleisempää kuin koko maassa keskimäärin. Lukiolaisten osalta tilanne on päinvastoin eli Helsingissä lukiolaisten humalahakuisuus on koko maata yleisempää ja raittius harvinaisempaa.

Kuvio 10. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



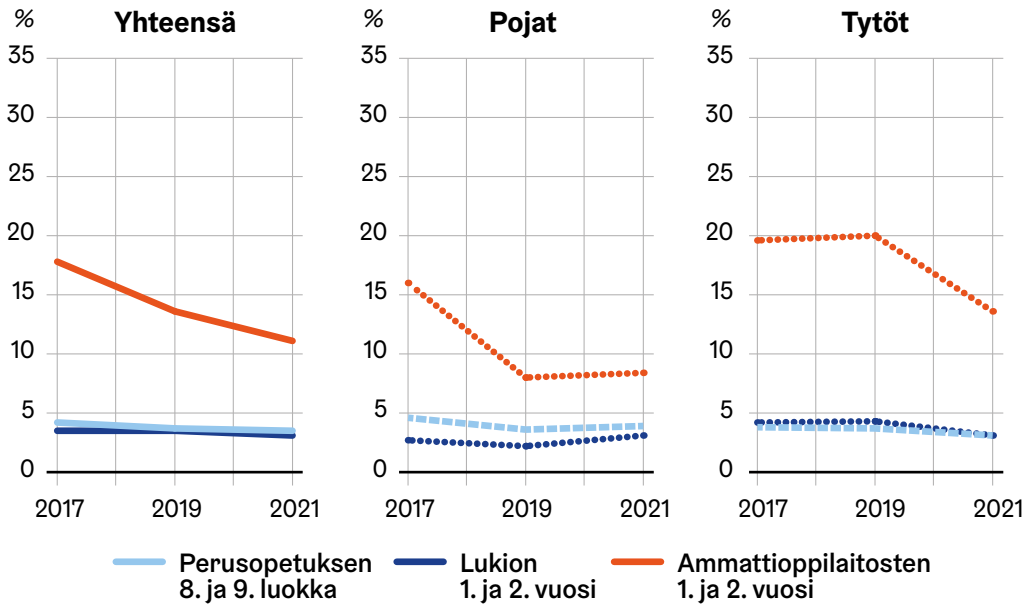
Kuvio 11.Raittius sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



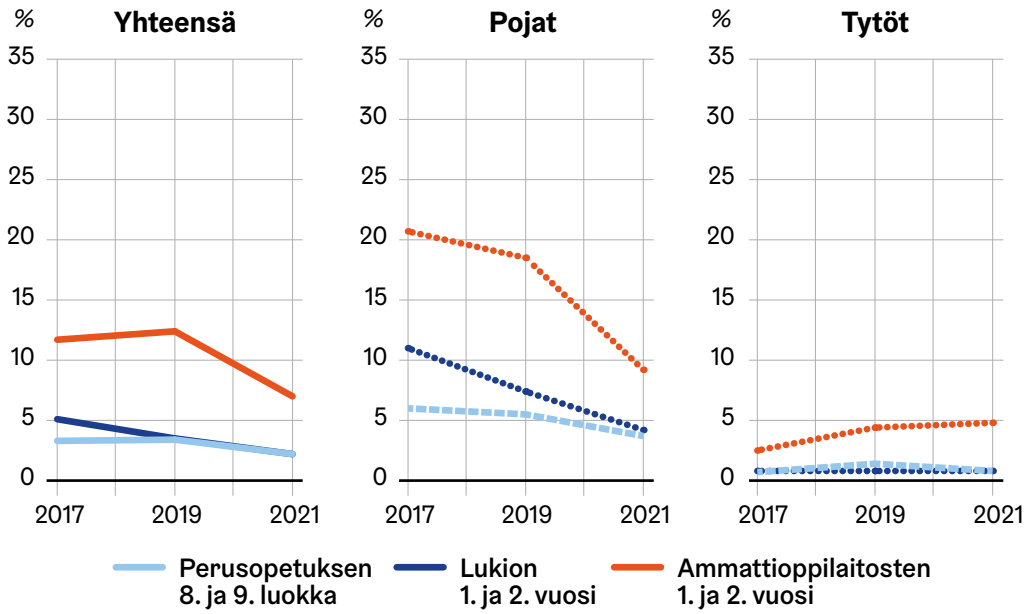
Tupakointi, sähkösavukkeiden ja muiden tupakkatuotteiden käyttö sekä nuuskaaminen ovat kaikilla oppiasteilla pääsääntöisesti aiempaa harvinaisempaa (Kuviot 12, 13 ja 14). Päivittäin tupakoivien poikien osuus on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla vuosien 2019 ja 2021 aikana, kun taas nuuskaavien poikien osuus on vähentynyt selkeästi. Varsinkin aiempaa harvempi ammatillisessa koulutuksessa opiskeleva poika käyttää nuuskaa päivittäin. Samoin ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien tyttöjen tupakoinnin tai muiden sähkösavukkeiden käytön osuus on vähentynyt selkeästi aiempaan verrattuna, mutta nuuskaavien tyttöjen osuus on hiukan aiempaa yleisempää. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien tyttöjen nuuskaamisen osuus oli vielä vuonna 2013 samalla tasolla kuin muilla oppiasteilla nuuskaavien tyttöjen osuus eli alle prosentissa, minkä jälkeen osuus on kasvanut maltillisesti. Lukiossa ja yläkoulussa nuuskaavien tyttöjen osuus on edelleen alle prosentin. Vaikka ammatillisen koulutuksen osalta on siis pääsääntöisesti havaittavissa myönteistä kehitystä tupakoinnin, nuuskan ja muiden tupakkatuotteiden käytön vähentymisessä, kyseisten tuotteiden käyttö on edelleen yleisempää ammatillisessa koulutuksessa kuin muilla oppiasteilla. Lukiossa ja yläkoulussa kyseisten tuotteiden käyttö on ollut jo pitkään erittäin vähäistä.

Helsinkiläisten tupakointi, nuuskaaminen, sähkösavukkeiden tai muiden tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö on harvinaisempaa kuin koko maassa keskimäärin. Tämä on nähtävissä kaikilla oppiasteilla.

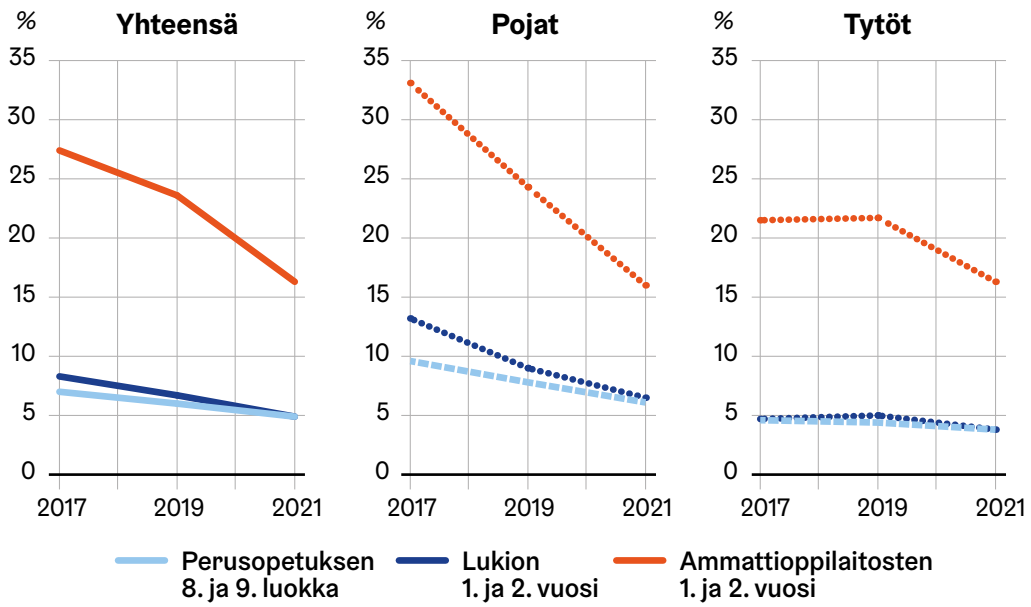
Kuvio 12. Päivittäin tupakointi sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Kuvio 13. Nuuskaa päivittäin sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



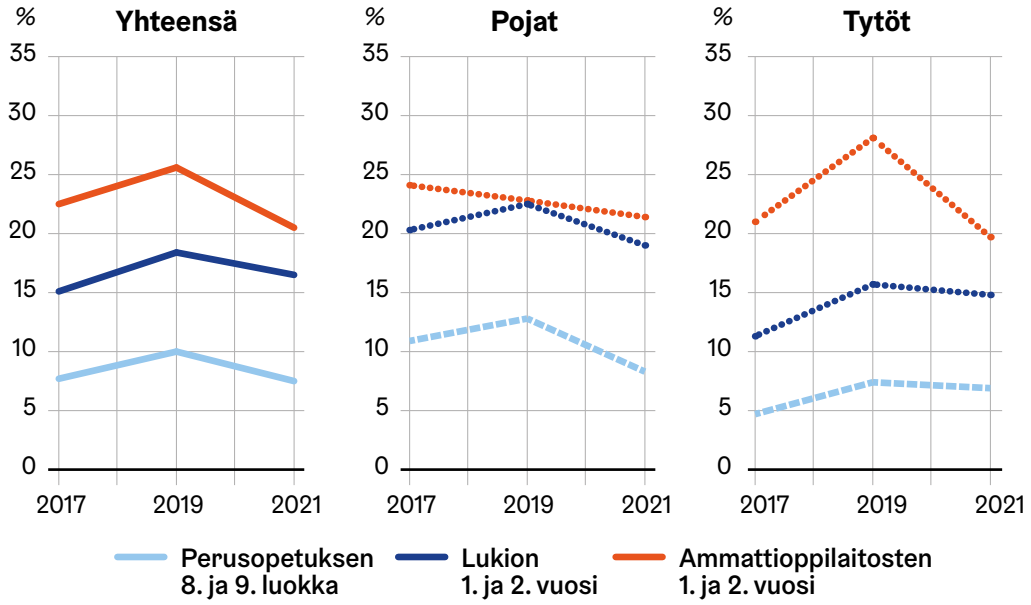
Kuvio 14. Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



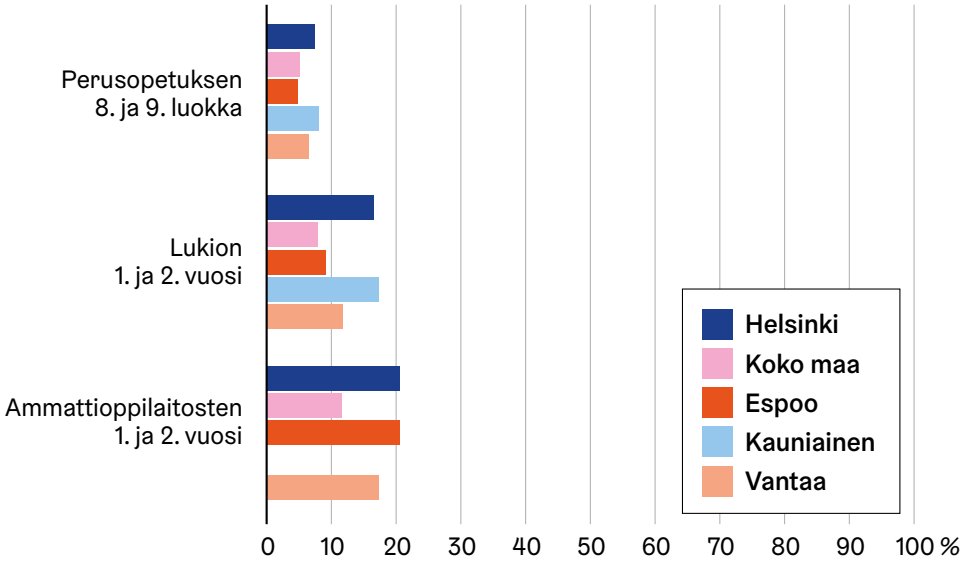
Indikaattorikuvaus: Nuorten osuus, jotka tupakoivat, nuuskaavat tai käyttävät vesipiippua tai sähkösavuketta päivittäin.

Aiempaa harvempi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija on kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa (Kuvio 15). Sama suuntaus on havaittavissa myös, jos tarkastellaan kerran kannabista käyttäneitä tai edellisen kuukauden aikana kannabista käyttäneitä. Sekä tytöt että pojat ovat kokeilleet kannabista aiempaa harvemmin. Silti kannabiskokeilut ovat yleisempiä Helsingissä kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa keskimäärin (Kuvio 16).

Kuvio 15. Kannabista vähintään kaksi kertaa kokeilleet oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021

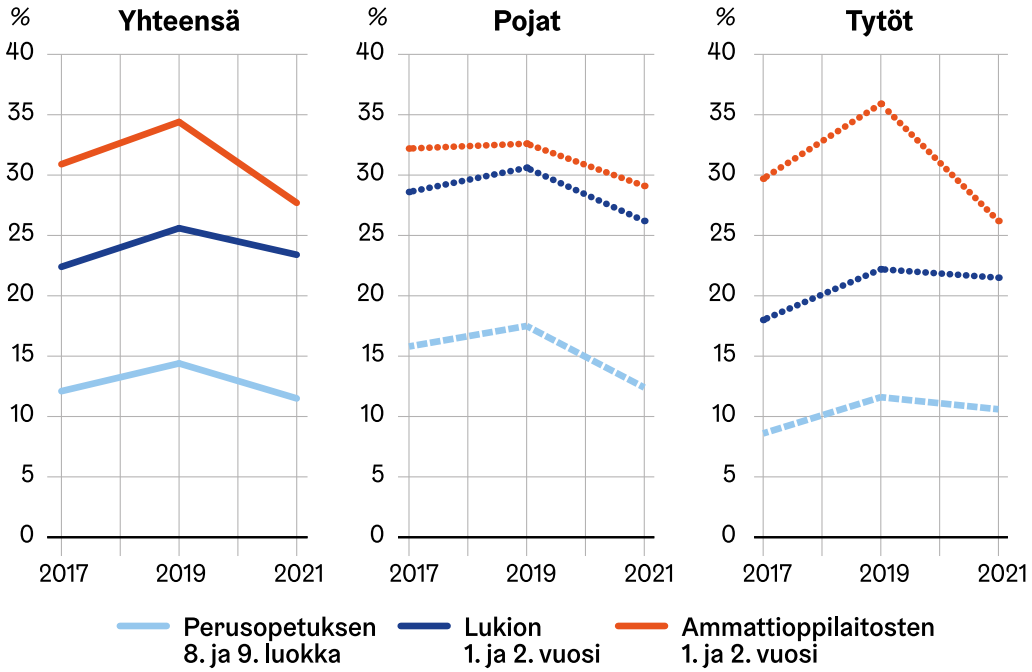


Kuvio 16. Kannabista vähintään kaksi kertaa kokeilleet oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



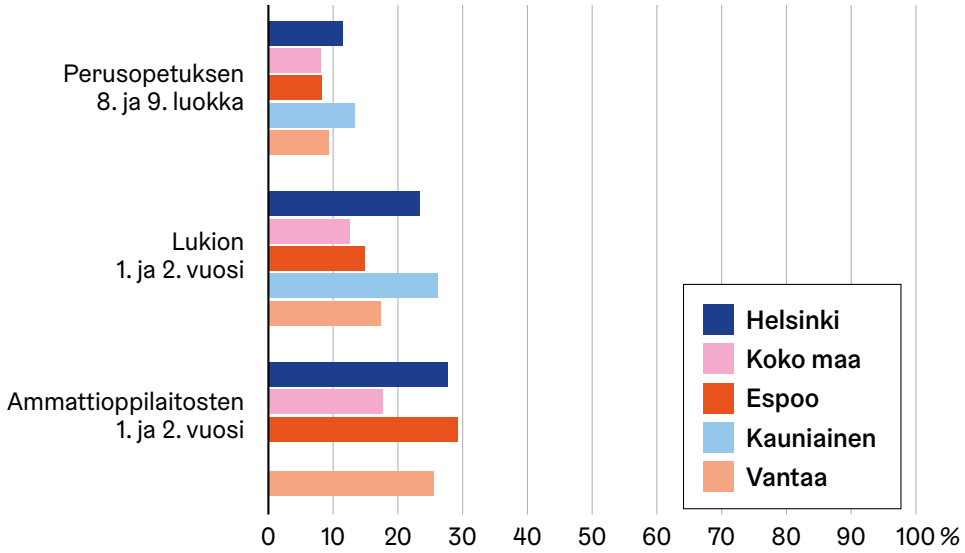
Myös laittomien huumeiden kokeilut ovat vähentyneet kaikilla oppiasteilla (Kuvio 17). Erityisesti huumekokeilut ovat vähentyneet ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Heillä esiintyy kuitenkin enemmän huumekokeiluita kuin muilla oppiasteilla. Huumekokeilut ovat vähentyneet sekä tytöillä että pojilla. Tosin yläkoululais- ja lukiolaistyttöjen laittomien huumeiden kokeilujen vähentyminen on maltillista, noin prosenttiyksikön luokkaa.

Kuvio 17. Laittomia huumeita ainakin kerran kokeilleet sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021

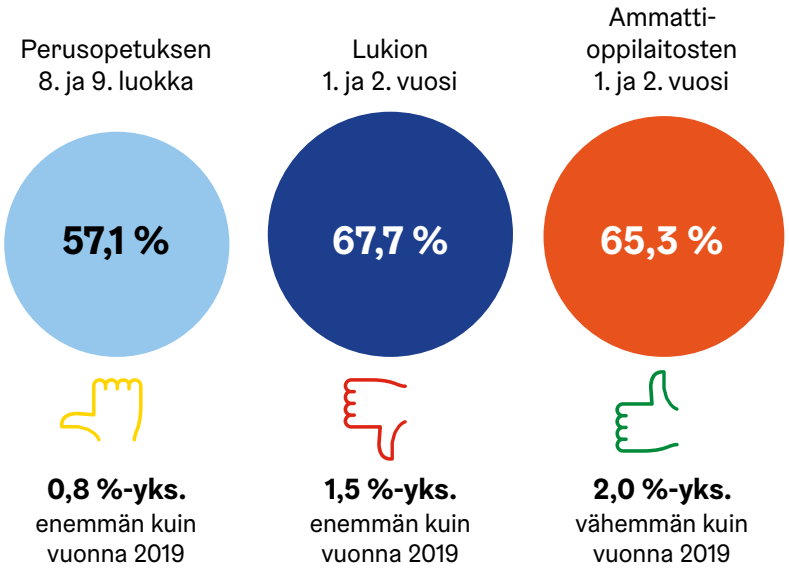


Helsinkiläisten huumekokeilut ovat pääsääntöisesti yleisempiä kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa keskimäärin (Kuvio 18). Noin kaksi kolmesta nuoresta kokee myös, että laittomia huumeita on helppo saada. Kyseinen osuus on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla kuin vuonna 2019.

Kuvio 18. Laittomia huumeita ainakin kerran kokeilleet oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021

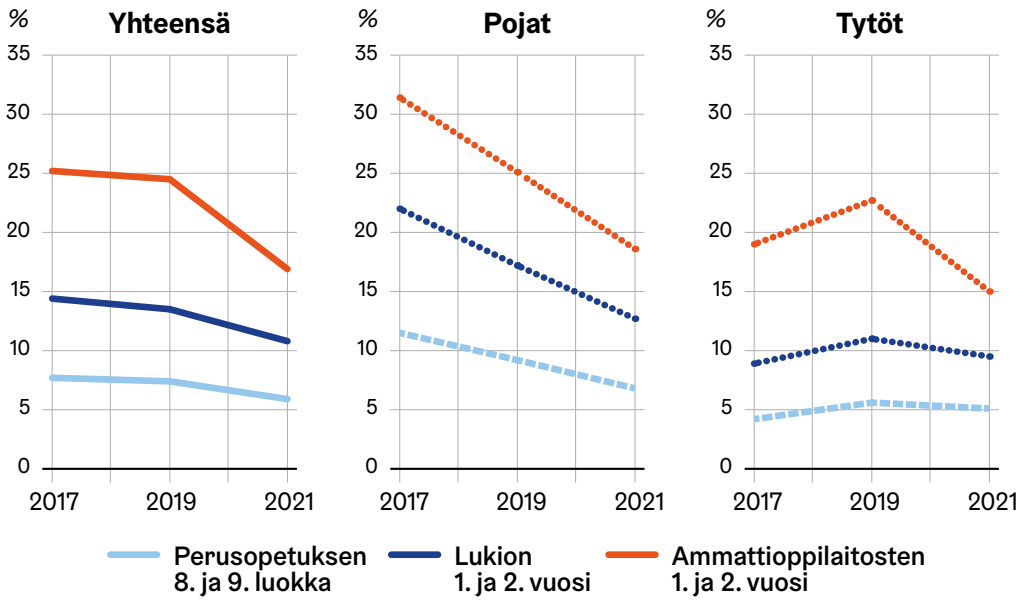


Helppo hankkia huumeita



Alkoholin, tupakan ja riippuvuuksien osalta voidaan tarkastella myös yhteiskäyttöä. THL on määrittänyt huolta herättäväksi päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöksi tai rahapelaamiseksi sen, kun vähintään kaksi seuraavista toteutuu: a) käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavukkeita, b) on tosihumalassa vähintään kerran kuukaudessa, c) on kokeillut vähintään kaksi kertaa kannabista tai d) pelaa rahapelejä viikoittain. Kyseisen indikaattorin osalta on havaittavissa myös myönteistä kehitystä eli aiempaa harvemmalla nuorella Helsingissä esiintyy huolta herättävää yhteiskäyttöä (Kuvio 19). Varsinkin aiempaa harvemmalla pojalla esiintyy yhteiskäyttöä. Yläkoululais- ja lukiolaistyttöjen yhteiskäytön lasku on maltillisempaa, mutta heillä yhteiskäyttö on ollut vähäistä muutenkin. Koko maassa yläkoululaisten osuus kyseisessä indikaattorissa on 6,3 prosenttia, lukiolaisten 6,7 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden 18,9 prosenttia. Helsingin lukiolaisten yhteiskäytön osuus on siis neljä prosenttiyksikköä suurempi kuin koko maassa keskimäärin, kun ammatillisen koulutuksen osalta pari prosenttiyksikköä matalampi.

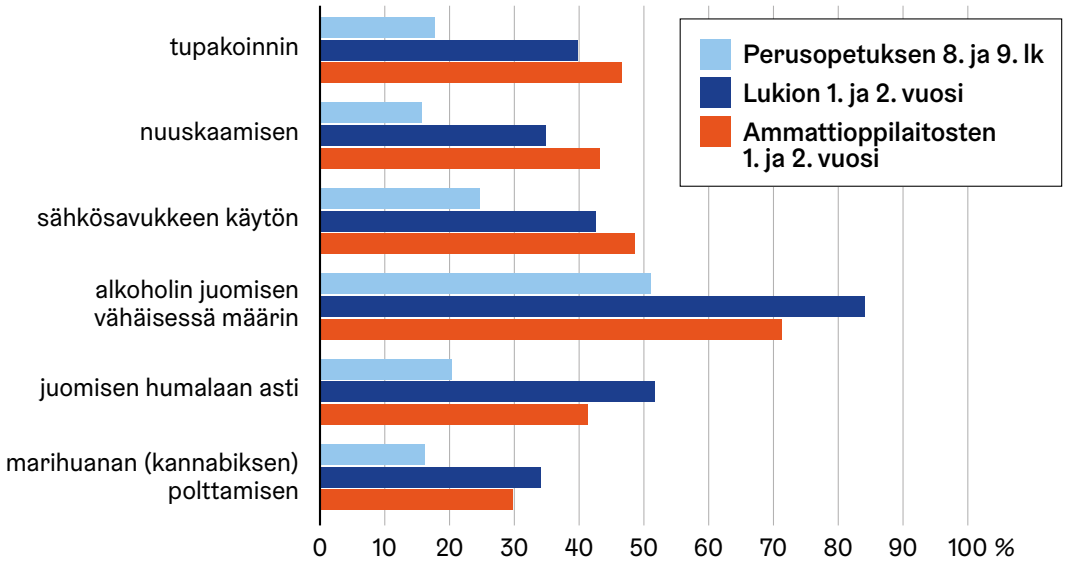
Kuvio 19. Huolta herättävää päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä tai rahapelaamista oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu neljään osioon: 1) Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavukkeita, 2) Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, 3) Kokeillut vähintään kaksi kertaa kannabista, 4) Pelaa rahapelejä viikoittain. Tarkastelussa ovat vastaajat, joilla toteutuu vähintään kaksi edellä mainituista.

Päihteiden käytön yleisyys eri oppiasteilla heijastuu myös nuorten asenteisiin koskien päihteiden käytön sallivuutta ikäisillään. Nuorin ikäryhmä eli yläkoululaiset ovat tiukempia sallivuuden suhteen kuin nuoret muilla oppiasteilla. Ammatillisen koulutuksen opiskelijat sallivat muita useammin tupakkatuotteiden käytön, kun taas lukiolaiset sallivat alkoholin käytön muita oppiasteita useammin (Kuvio 20). Pääsääntöisesti aiempaa harvempi helsinkiläisnuori sallii ikäisillään tupakoinnin, nuuskaamiseen ja alkoholin käytön ja näiden käytön sallivuus on tiukempaa Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin. Ainoastaan lukiolaisten keskuudessa on havaittavissa jonkin verran sallivampaa asennetta alkoholin käytön suhteen aiempaan verrattuna. Kannabiksen käytön salliminen on Helsingissä kaikilla oppiasteilla yleisempää kuin koko maassa keskimäärin. Lukiolaisten sallivuus on yleistynyt, kun taas muilla oppiasteilla aiempaa harvempi helsinkiläisnuori sallisi kannabiksen käytön ikäisillään.

Kuvio 20. Hyväksyy ikäisillään päihteiden käytön oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021



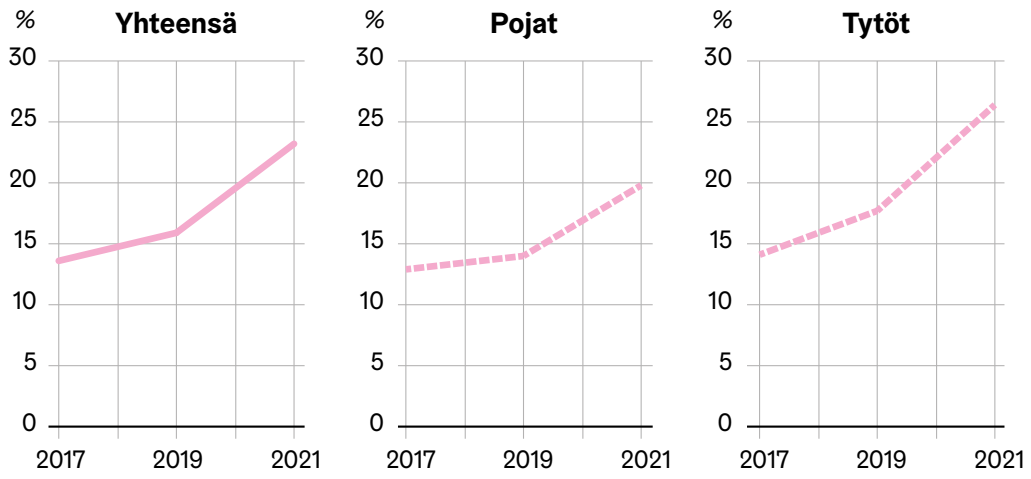
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö

Joka kolmas tyttö kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta tai masennusoireilua – mielen hyvinvointi on heikentynyt selkeästi kaikilla oppiasteilla

Mielen hyvinvointi oli yksi pääteema-alueista Kouluterveyskyselyssä vuonna 2021, joten teemaa käsitellään tässä julkaisussa aiempaa kattavammin. Tiivistäen mielen hyvinvointi on heikentynyt selkeästi Helsingissä kaikilla oppiasteilla viime vuosien aikana. Varsinkin aiempaa useampi tyttö kokee mielialaan liittyviä ongelmia, ahdistuneisuutta ja masennusoireilua.

Alakoululaisten mieliala-ailahtelut ovat yleistyneet Helsingissä aiempaan verrattuna (Kuvio 21). Kyseiset helsinkiläisten osuudet sekä tytöillä että pojilla ovat noin prosenttiyksikön korkeampia kuin koko maassa keskimäärin (Koko maa 22,2 %, tytöt 25,4 ja pojat 18,9 %). Mieliala-ailahtelut ovat kuitenkin yleistyneet myös koko maassa alakoululaisten keskuudessa samassa suhteessa kuin Helsingissä eli noin kuuden prosenttiyksikön verran vuosien 2019 ja 2021 välillä.

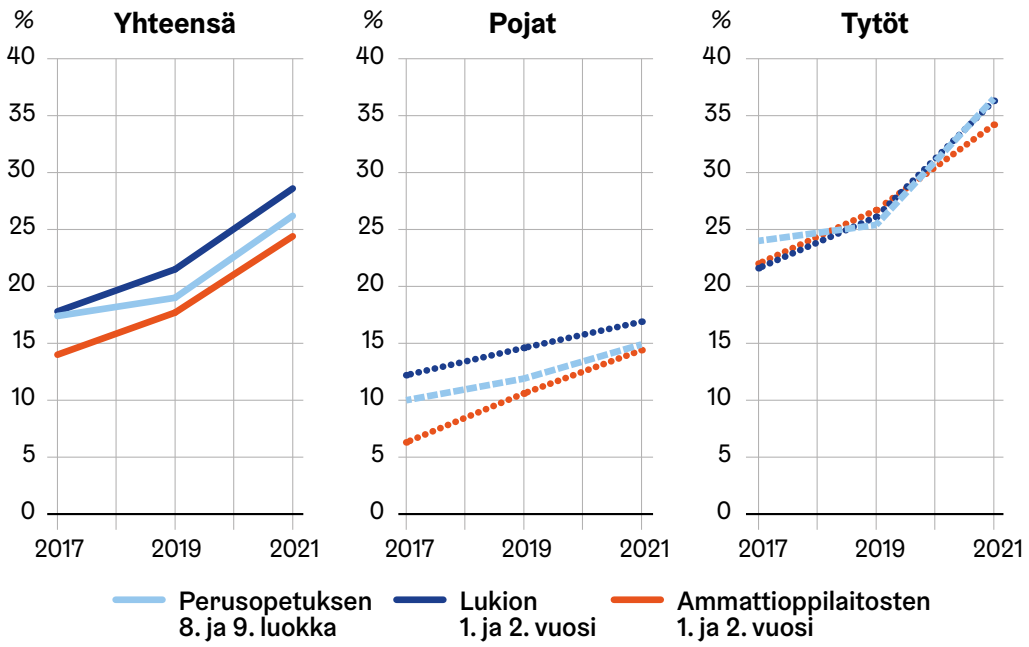
Kuvio 21. Alakoululaisten mielialaan liittyvät ongelmat edeltävän kahden viikon aikana sukupuolittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Miten seuraavat väittämät ovat pitäneet paikkansa kohdallasi kahden viime viikon aikana?”. Yhteensä 6 väittämää. MFQ-kyselylomake. Mielialaan liittyviä ongelmia esiintyy, jos lapsi on ilmoittanut yhdenkin esitetyn väittämän pitävänsä paikkaansa.

Varsinkin tyttöjen kokema masennusoireilu on yleistynyt selkeästi Helsingissä viime vuosien aikana (Kuvio 22). Runsas kolmannes tytöistä kaikilla oppiasteilla on kokenut masennusoireilua edeltävän kahden viikon aikana, kun poikien osuus vaihtelee oppiastekohtaisesti 15 ja 17 prosentin välillä. Verrattuna koko maahan tai muihin pääkaupunkiseudun kuntiin masennusoireilu on yleisempää Helsingissä. Masennusoireilua edeltävän kahden viikon aikana kokeneiden osuudet koko maassa ovat 23,9 prosenttia yläkoulussa, 24,6 prosenttia lukiossa ja 20,5 prosenttia ammatillisessa koulutuksessa.

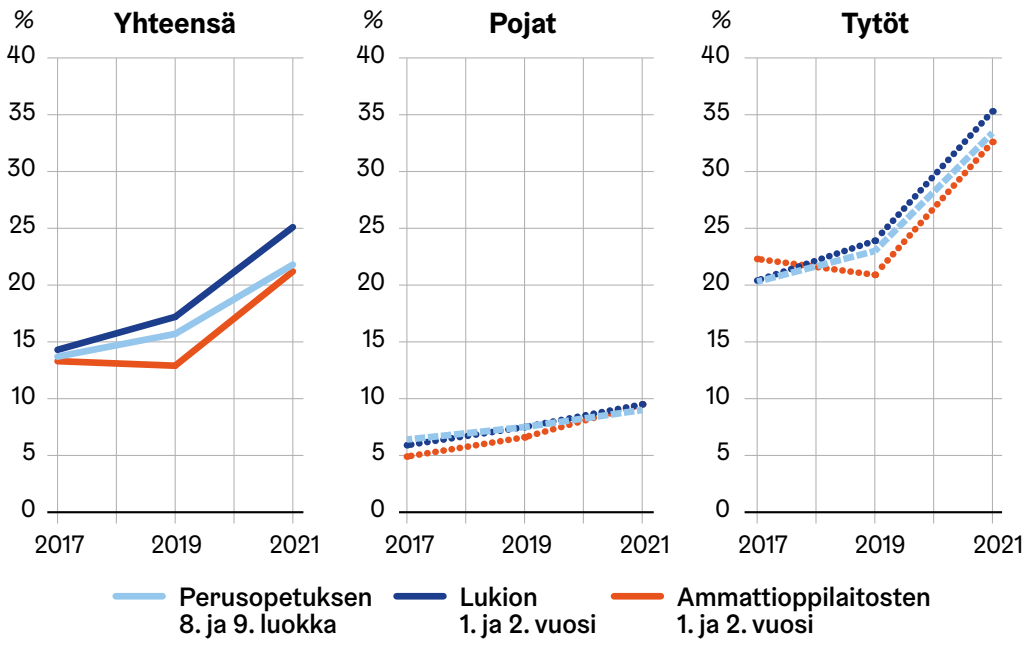
Kuvio 22. Masennusoireilu edeltävän kahden viikon aikana oppiasteittain ja sukupuolittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Masennusoireilua kartoitettiin PHQ-2-mittarilla (Patient Health Questionnaire 2). Pistemäärä voi vaihdella välillä 0–2. Tarkastelussa ovat mukana vähintään yhden pisteen saaneet vastaajat. PHQ-2 mittari soveltuu masennustilan seulontaan, masennusoireiden vaikeusasteen arviointiin sekä hoitovasteen tai muun muutoksen seurantaan. Menetelmä ei kuitenkaan sovellu käytettäväksi masennusdiagnoosin tekemiseen. Kysely sisältää kaksi oirekysymystä, jotka vastaavat DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriteereiden mukaisia masennustilan oireita.

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus on yleistynyt selkeästi Helsingissä kahden viime vuoden aikana (Kuvio 23). Yläkoululaisista melkein 22 prosenttia kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta vuonna 2021, kun vastaava osuus vuonna 2019 oli vajaa 16 prosenttia. Vastaava suuntaus on nähtävissä myös muilla oppiasteilla. Kohtalaisessa tai vaikeassa ahdistuneisuudessa on selkeät erot sukupuolten välillä. Joka kolmannes tytöistä kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun pojista noin joka kymmenes.

Kuvio 23. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021

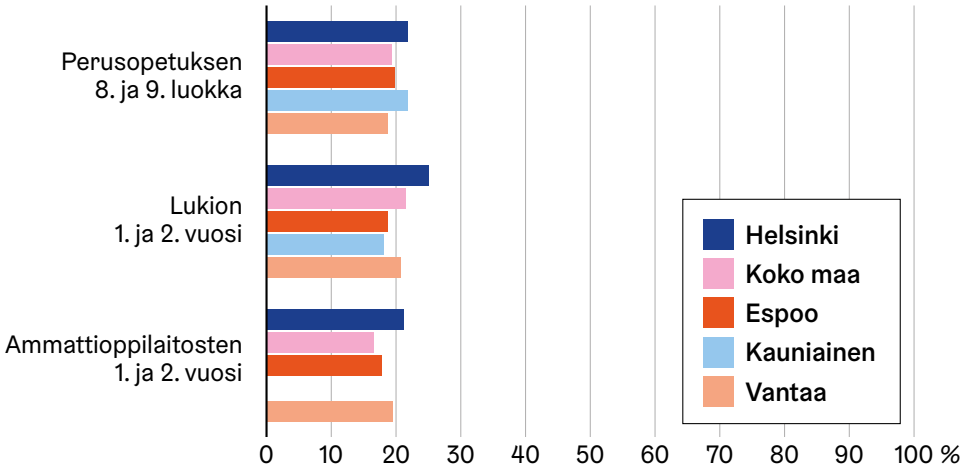


Indikaattorikuvaus: GAD-7-mittari, mittariston pistemäärä 0–21 välillä, 10 pistettä tai enemmän kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus.

Alakoululaisilta ahdistusoireilua kysyttiin ensimmäistä kertaa ja sitä mitattiin eri tavalla kuin muilla oppiasteilla. Alakoululaisista 26,4 prosenttia kokee vähintään lievää ahdistuneisuutta. Tässäkin on havaittavissa selkeät sukupuolierot eli tytöistä joka kolmas (33 %) ja pojista noin viidennes (19,2 %) kokee vähintään lievää ahdistuneisuutta. Koko maan vähintään lievää ahdistuneisuutta kokevien osuus on 24,8 prosenttia (pojat 17,3 %, tytöt 32,1 %).

Nuorten kokema kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus on Helsingissä yleisempää kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa (Kuvio 24).

Kuvio 24. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021

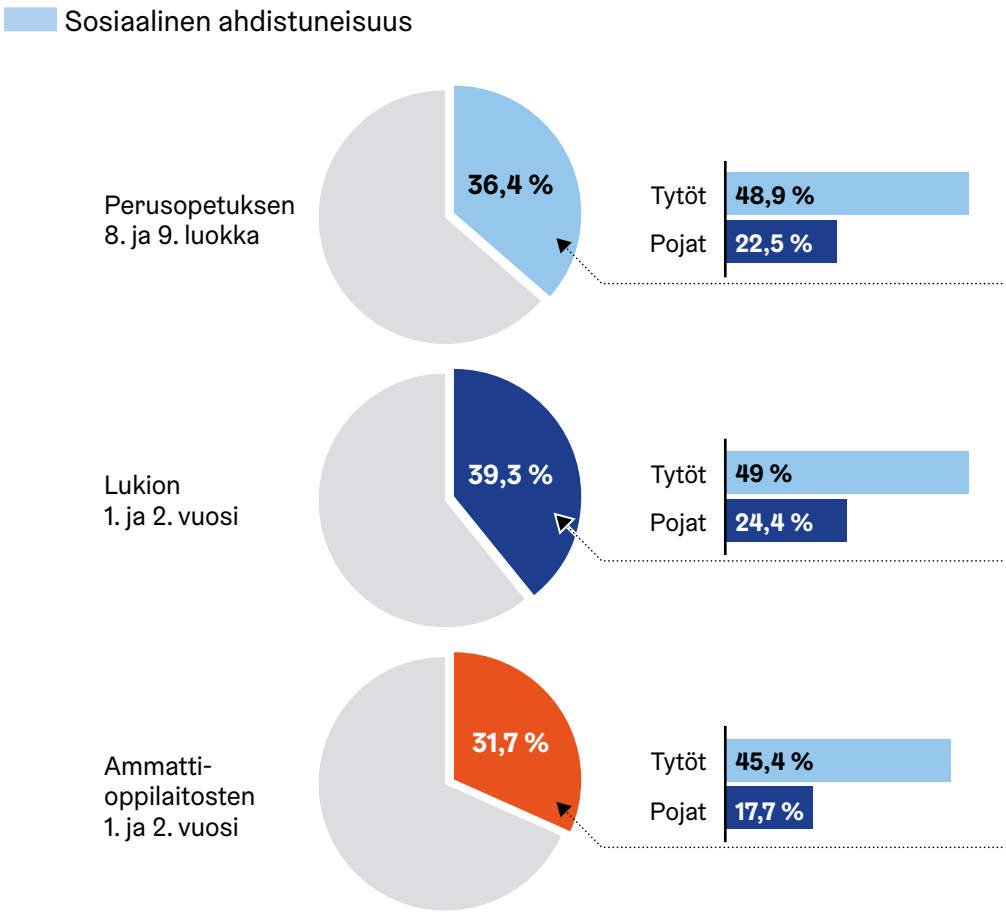


Ahdistuneisuus ja masennusoireilu olivat Helsingissä yleisempää jo vuonna 2019 kuin koko maassa keskimäärin. Kun verrataan koko maan ja Helsingin muutosta kyseisten indikaattorien osalta vuosien 2019 ja 2021 välillä, kasvu on ollut samansuuruinen eli noin 6–7 prosenttiyksikköä. Ainoastaan korkean tai kohtalaisen ahdistuneisuuden kokemus ammatillisessa koulutuksessa on yleistynyt voimakkaammin Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin (muutos Helsinki +8,3 %-yks. vrt. koko maa +5,5 %-yks.).

Koska mielen hyvinvointia kartoitettiin laajemmin Kouluterveyskyselyssä tällä kertaa, kyselylomake sisälsi myös sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, syömishäiriöiden riskiin, positiiviseen mielenterveyteen ja itsetunnon tasoon liittyviä kysymyksiä. Näiden ilmiöiden tuloksia esitellään seuraavaksi.

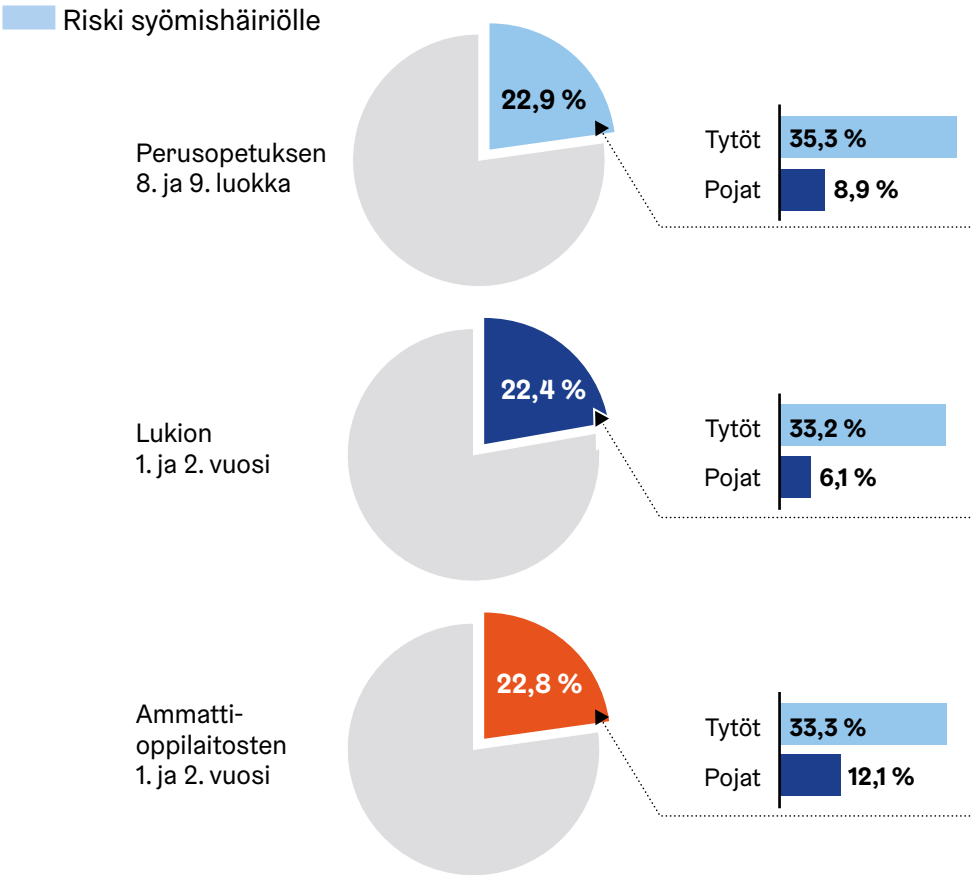
Kolmannes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista on kokenut sosiaalista ahdistuneisuutta viimeksi kuluneen viikon aikana. Sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemukset ovat selkeästi yleisempiä tytöillä kuin pojilla.

Aiempaa tietoa sosiaalisten ahdistuneisuuden kokemuksista helsinkiläisten nuorten osalta on vuodelta 2013, jolloin 17,5 prosenttia yläkoululaisista, 18,3 prosenttia lukiolaisista ja 15,6 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista koki sosiaalista ahdistuneisuutta. Nuorten kokema sosiaalinen ahdistuneisuus on yleistynyt siis selkeästi. Koko maassa yläkoululaisten sosiaalisen ahdistuneisuuden osuus on 35,1 prosenttia, lukiolaisten 37,1 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden 29,3 prosenttia.



Indikaattori perustuu Mini-Spin mittariin.

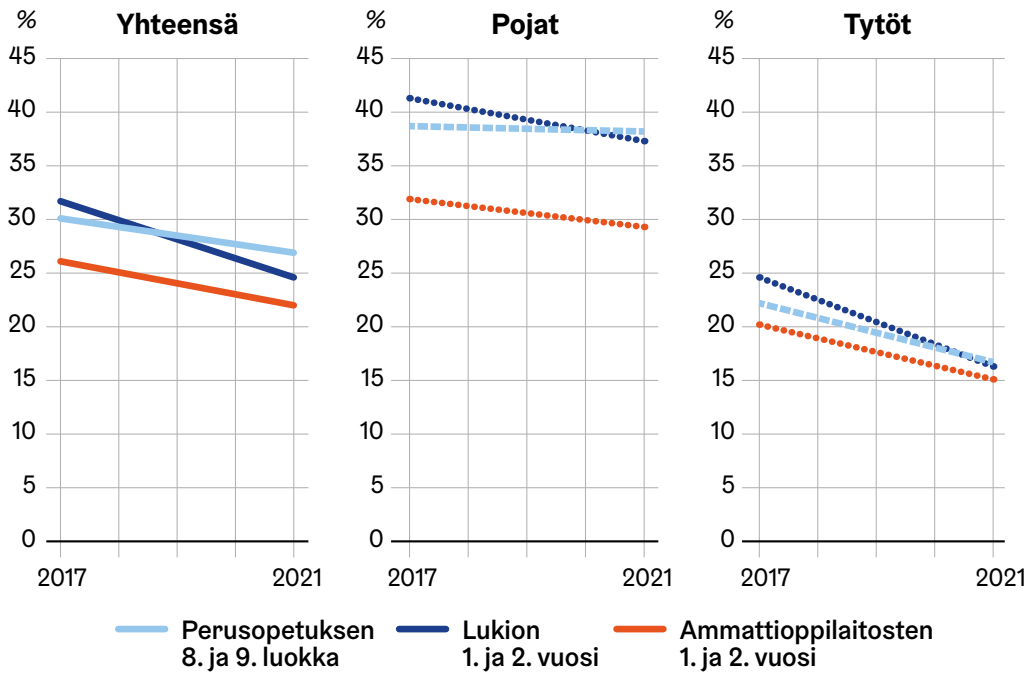
Runsaalla viidenneksellä yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista on riski syömishäiriöille. Riski syömishäiriöille on yleisempää tyttöjen keskuudessa, joista runsaalle kolmannekselle määritettiin kyseinen riski kaikilla oppiasteilla. Koko maassa yläkoululaisten osuus, joilla on riski syömishäiriöille, on 20,6 prosenttia. Vastaava koko maan osuus lukiolaisten osalta on 18,5 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen osalta 16 prosenttia.



Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu SCOFF-syömishäiriöiden seulontatestiin.

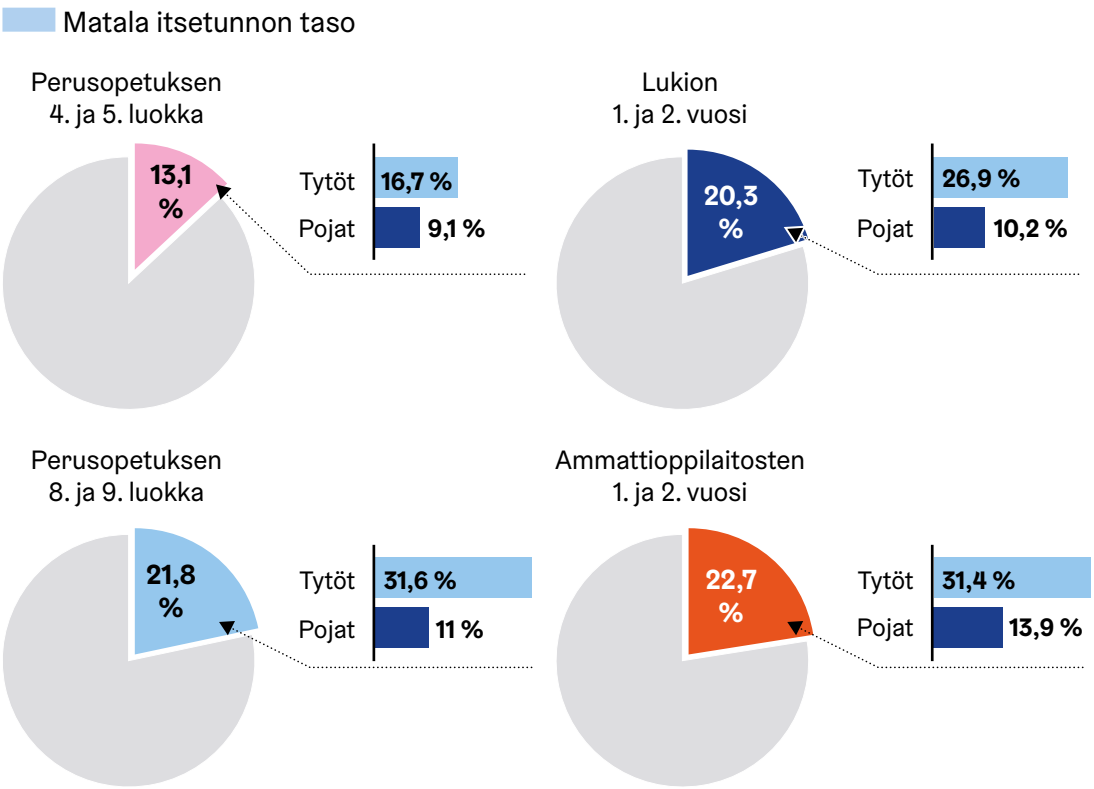
Noin neljännes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista on kokenut positiivista mielenterveyttä edeltävän kahden viikon aikana (Kuvio 25). Kyseinen osuus on alhaisempi kuin edellisellä mittauskerralla vuonna 2017. Positiivista mielenterveyttä kokevien tyttöjen osuus on laskenut aiempaan verrattuna, kun poikien osuus on pysynyt samalla tasolla. Positiivinen mielenterveys on emotionaalista, psykologista, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä hyvinvointia. Koko maan osuudet vastaavassa indikaattorissa ovat 25,5 prosenttia yläkoulussa, 26 prosenttia lukiossa ja 26,3 prosenttia ammatillisessa koulutuksessa.

Kuvio 25. Positiivista mielenterveyttä edeltävän kahden viikon aikana kokeneet sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017 ja 2021



Kysymystä ei kysytty vuonna 2019. Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu positiivista mielenterveyttä mittaavaan WEMWBS-mittariin (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale).

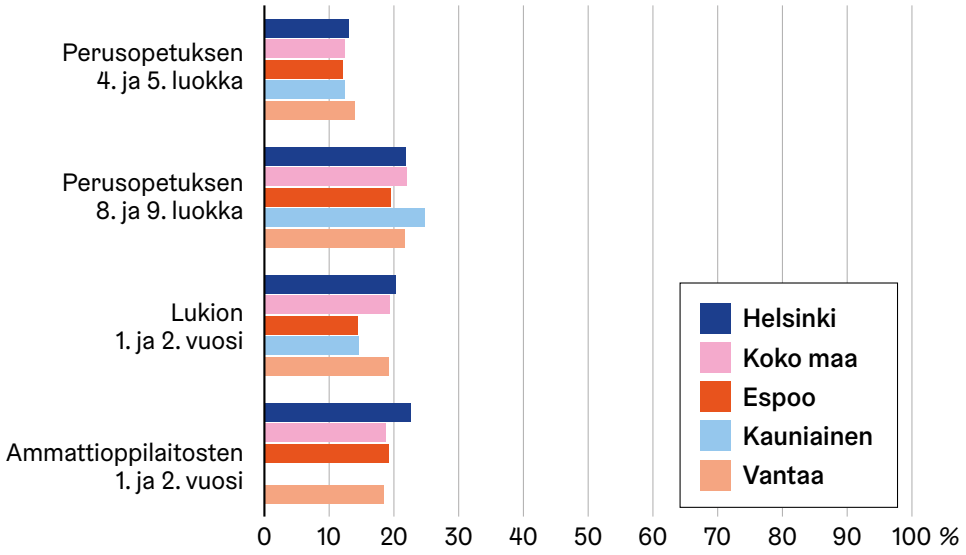
Alakoululaisista 13 prosentilla ja noin viidenneksellä muilla oppiasteilla on matala itsetunnon taso eli selvästi keskimääräistä kielteisempi arvio itsestä. Suurempi osa tytöistä kuin pojista kokee itsetunnon tason matalaksi.



Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu itsetuntomittariin (Rosenberg-Self-Esteem-Scale, RSES).

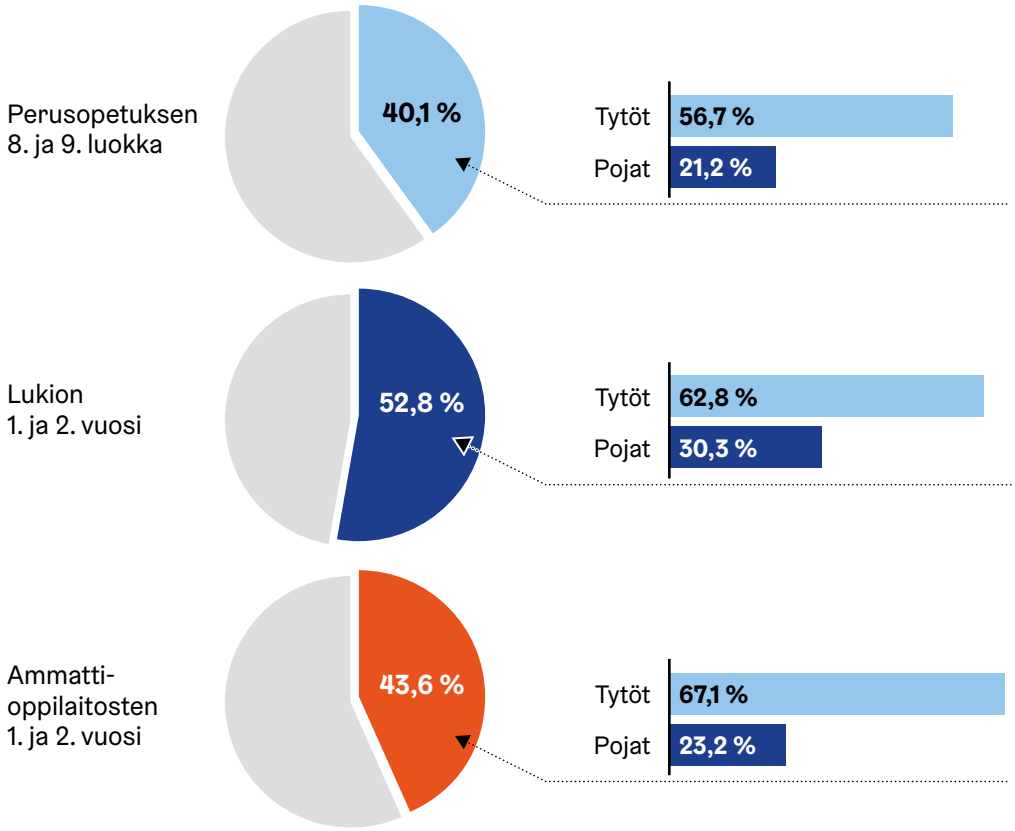
Toisen asteen opiskelijoiden matalan itsetunnon taso on Helsingissä yleisempää kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa keskimäärin (Kuvio 26). Perusopetuksen osalta matalan itsetunnon taso on pääsääntöisesti samalla tasolla kuin muissa vertailukohteissa.

Kuvio 26. Matala itsetunto oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



Runsas puolet lukiolaisista ja noin 40 prosenttia yläkoululaisista ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on ollut huolissaan omasta mielialastaan edeltävän vuoden aikana. Suurempi osa tytöistä kuin pojista on ollut huolissaan mielialastaan. Esitetyt osuudet ovat oppiasteesta riippuen 7–10 prosenttiyksikköä korkeammat kuin aiemmin. Melkein kaikki niistä, jotka ovat olleet huolissaan omasta mielialastaan, kokevat myös saaneensa tukea ja apua ystäviltä, vanhemmilta, muilta läheisiltä, koulun aikuisilta tai muilta aikuisilta koulun ulkopuolelta mielialaan liittyviin asioihin.

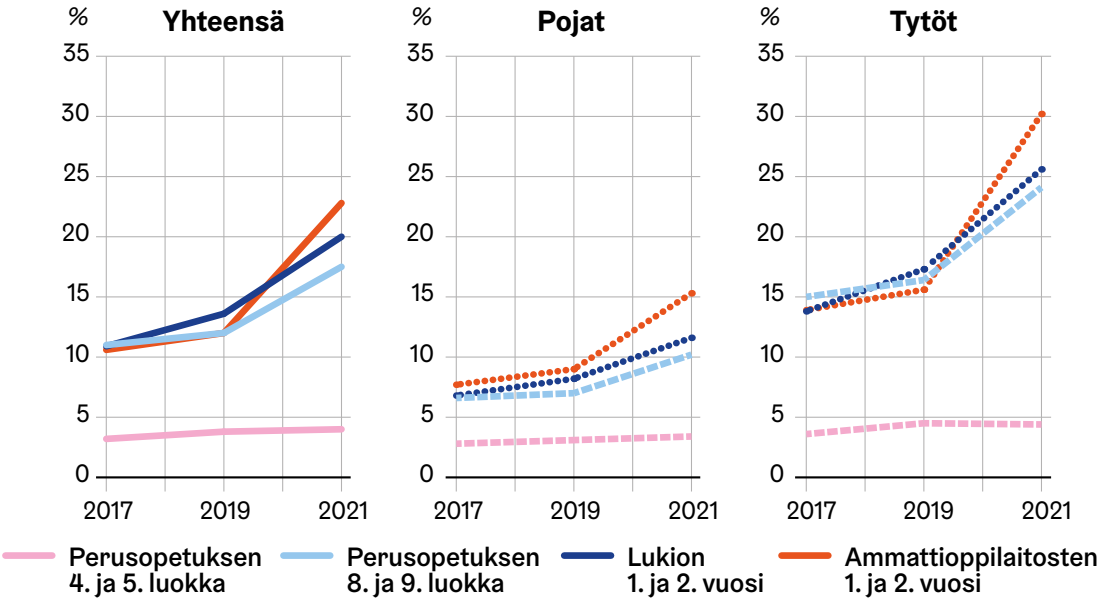
On ollut huolissaan omasta mielialastaan kuluneen vuoden aikana



Yksinäisyys on aiempaa yleisempää – myös keskusteluyhteys vanhempien kanssa on heikentynyt

Selkeästi aiempaa useampi yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija kokee yksinäisyyttä (Kuvio 27), kun alakoululaisten osalta muutosta aiempaan verrattuna ei ole tapahtunut. Yläkoulussa ja toisella asteella on havaittavissa myös selkeä sukupuolten välinen ero. Tytöt kokevat yksinäisyyttä useammin kuin pojat.

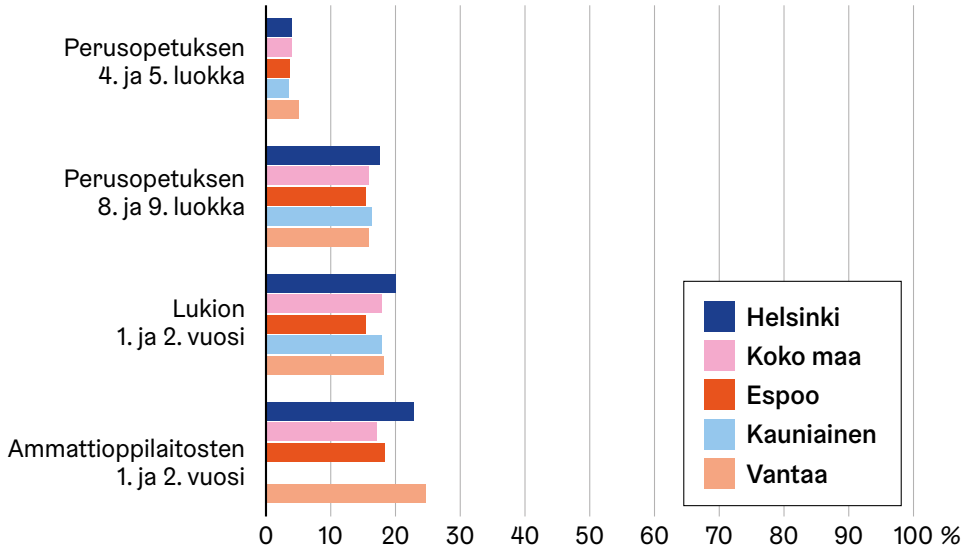
Kuvio 27. Itsensä usein yksinäiseksi tuntevat sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Alakoululaisilla väittämä: tuntee itsensä usein yksinäiseksi. Muilla luokka-asteilla: Tuntee itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi.

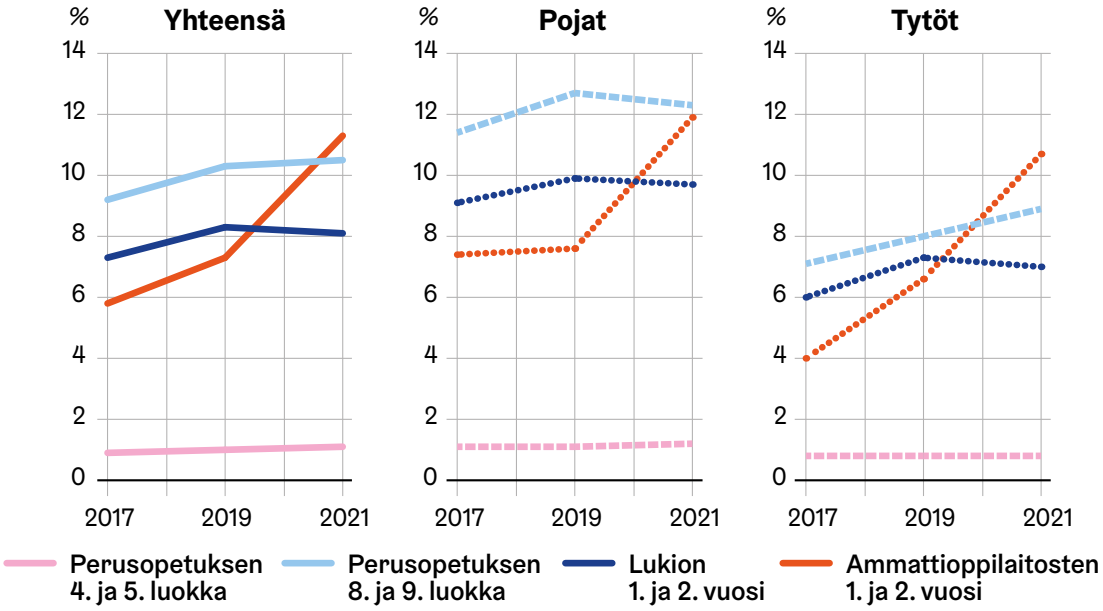
Yksinäisyyden kokemus yläkoulussa ja toisella asteella on pääsääntöisesti yleisempää Helsingissä kuin muualla pääkaupunkiseudulla tai koko maassa keskimäärin (Kuvio 28). Yksinäisyyden kokemus oli yleisempää Helsingissä jo vuonna 2019 verrattuna koko maahan. Yläkoululaisten ja lukiolaisten yksinäisyys on yleistynyt koko maassa saman verran eli noin 5–6 prosenttiyksikköä kuin Helsingissäkin vuodesta 2019. Ammatillisen koulutuksen osalta yksinäisyys on kasvanut Helsingissä voimakkaammin kuin koko maassa (muutos Helsinki +10,8 %-yks. ja koko maa +6,1 %-yks.).

Kuvio 28. Itsensä yksinäiseksi tuntevat oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



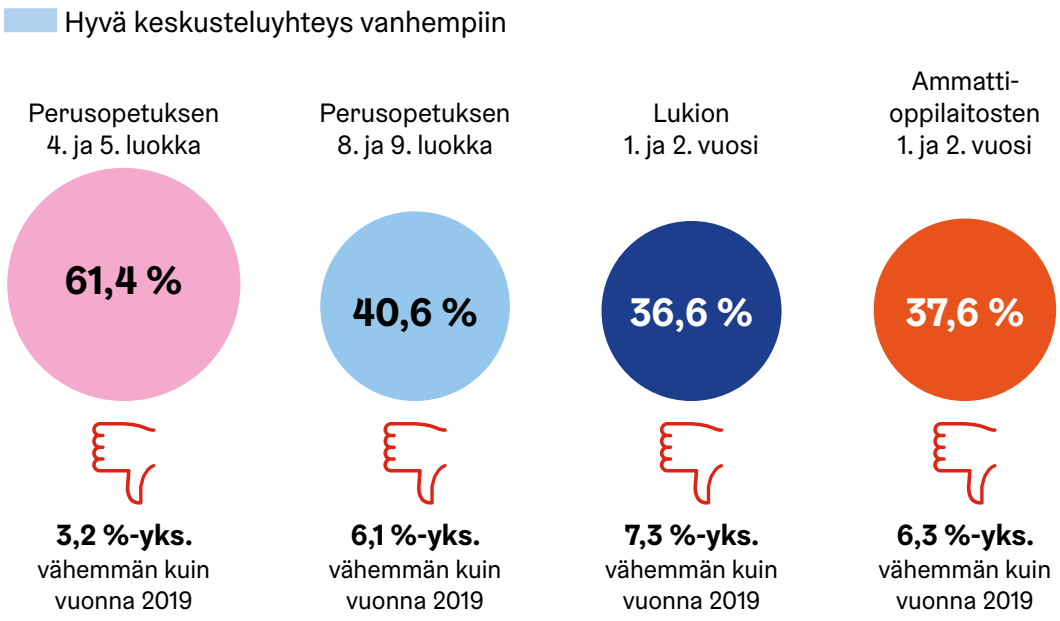
Suurimmalla osalla lapsista ja nuorista on vähintään yksi hyvä ystävä tai kaveri. Silti varsinkin ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien ystävien puute on yleistynyt (Kuvio 29). Alakoululaisten keskuudessa ystävien puute on erittäin harvinaista eikä sen kehityksessä ole havaittavissa muutosta suuntaan tai toiseen viime vuosien aikana. Myös niiden yläkoululaisten ja lukiolaisten osuus, joilla ei ole yhtään hyvää ystävää, ei ole muuttunut juurikaan vuoteen 2019 verrattuna.

Kuvio 29. Ei yhtään kaveria tai ystävää sukupuolittain ja oppilaitoksittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Alakoululaisilla väittämä: ei yhtään hyvää kaveria. Muilla: ei yhtään läheistä ystävää.

Pitkään jatkunut myönteinen kehitys koskien keskusteluyhteyttä vanhempien kanssa on pysähtynyt. Aiempaa harvempi määrittää keskusteluyhteyden nykyään hyväksi ja vastaavasti useampi määrittää sen huonoksi. Pojat kokevat keskusteluyhteyden useammin hyväksi kuin tytöt. Vaikka keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa esiintyy aiempaa enemmän, oppiastekohtaiset keskusteluvaikeuksien osuudet vaihtelevat 2,6 prosentin (alakoulu) ja 10,5 prosentin (ammatillinen koulutus) välillä. Myös koko maassa on havaittavissa sama suuntaus keskusteluyhteyden heikentymisestä viime vuosien aikana. Koko maassa 60,1 prosenttia alakoululaisista, 42,2 prosenttia yläkoululaisista, 38,9 prosenttia lukiolaisista ja 42,4 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kokee keskusteluyhteyden vanhempiin hyväksi.



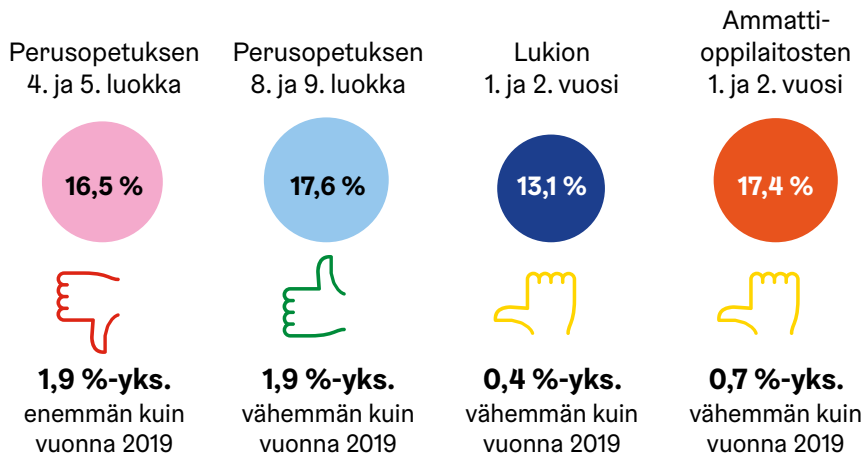
Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?”. Vastausvaihtoehdot: 1) en juuri koskaan, 2) silloin tällöin, 3) melko usein, 4) usein. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 4.

Vanhempien roolia kysyttiin vielä tarkemmin alakoulun kyselylomakkeessa. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on avointa 77,6 prosentilla alakoululaisista Helsingissä. Tämä vuorovaikutuksen avoimuutta mittaava indikaattori koostuu neljästä väittämästä, joissa oppilaat arvioivat kuinka usein tapahtuu vanhempien kanssa esim. kotiintuloajoista sopimista, vanhempien kannustamista ja tukemista tai keskustelemista koulupäivän sujumisesta. Kyseinen osuus on samalla tasolla kuin vuonna 2019.

Tytöt kokevat häirintää huomattavasti useammin kuin pojat – vanhempien aiheuttama väkivalta on yleistynyt

Turvalliseen kasvuympäristöön liittyviä ilmiöitä eli fyysistä uhkaa, syrjintää, seksuaaliväkivaltaa, häirintää sekä vanhempien aiheuttamaa väkivaltaa tarkastellaan seuraavaksi. Pääsääntöisesti kaikissa näissä turvallisuuteen liittyvissä indikaattoreissa on tapahtunut heikennyksiä aiempaan verrattuna. Kuitenkin fyysisen uhan kokemuksissa ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuoteen 2019 verrattuna, vaan se on noin 17 prosentin tiennoilla perusopetuksessa ja ammatillisessa oppilaitoksessa ja lukiossa 13 prosenttia. Poikien fyysisen uhan kokemukset ovat yleisempiä kuin tyttöjen. Fyysisen uhan kokemukset ovat Helsingissä yleisempiä kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa alakoulu 8,3 %, yläkoulu 16,1 %, lukio 10,1 % ja ammatillinen koulutus 15,2 %).

Kokenut fyysistä uhkaa edeltävän vuoden aikana



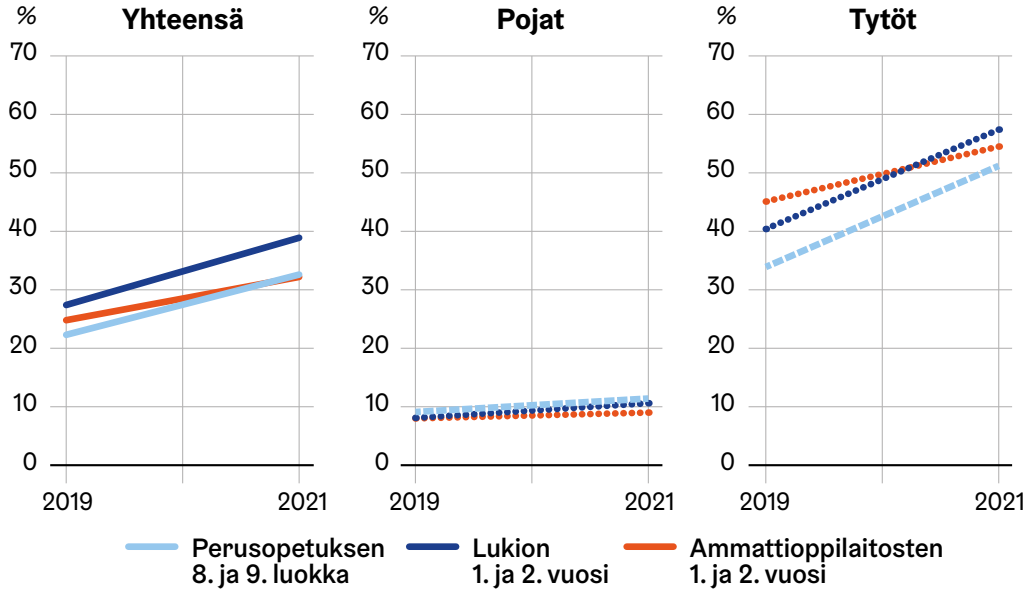
Yläkoululaisista 32,1 prosenttia, 23,3 prosenttia lukiolaisista ja 23,4 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista on kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla edellisen vuoden aikana. Kyseinen kysymys kysyttiin tässä muodossa ensimmäistä kertaa Kouluterveyskyselyssä. Syrjinnän kokemukset ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Esimerkiksi yläkoululaistytöistä lähes 40 prosenttia on kokenut syrjintää edeltävän vuoden aikana, kun pojista vajaa 24 prosenttia. Syrjinnän kokemukset ovat Helsingissä yleisempiä kuin koko maassa (vrt. koko maa yläkoulu 28,6 %, lukio 19,6 % ja ammatillinen koulutus 19,4 %).

Alakoululaisista 9 prosenttia on kokenut seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä edeltävän vuoden aikana. Kyseinen osuus runsas neljä prosenttiyksikköä korkeampi kuin vuonna 2019. Varsinkin aiempaa useampi tyttö (11,1 %) on kokenut seksuaalista kommentointia (vrt. 4,4 % v. 2019).

Noin joka kymmenes yläkoululaisista (9,7 %) ja toisen asteen opiskelijoista (lukio 12,0 % ja ammatillinen koulutus 13,1 %) on kokenut seksuaaliväkivaltaa edeltävän vuoden aikana. Nuori on kokenut seksuaaliväkivaltaa, jos jotain seuraavista vaihtoehdoista on tapahtunut edeltävän vuoden aikana: pakottamista riisuuntumaan, kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoa, yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai rahan, tavaran tai päihteiden tarjoamista vastineeksi seksistä. Tytöt ovat kokeneet poikia useammin seksuaaliväkivaltaa. Seksuaaliväkivallan kokemukset ovat yleistyneet oppiasteesta riippuen 2–3 prosenttiyksikköä verrattuna vuoteen 2019. Seksuaaliväkivallan kokemuksissa ei ole juurikaan eroja koko maan lukuihin verrattuna (vrt. koko maa yläkoulu 9,4 %, lukio 9,8 % ja ammatillinen koulutus 10,3 %).

Joka kolmas yläkoululainen ja toisen asteen opiskelija on kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua (Kuvio 30). Häirinnän kokemukset yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Varsinkin julkisessa tilassa tai puhelimessa ja internetissä tapahtuva häirintä on yleistynyt. Häirinnän kokemukset ovat Helsingissä yleisempiä kuin koko maassa keskimäärin (vrt. koko maa yläkoulu 30,2 %, lukio 33,5 % ja ammatillinen koulutus 25,4 %).

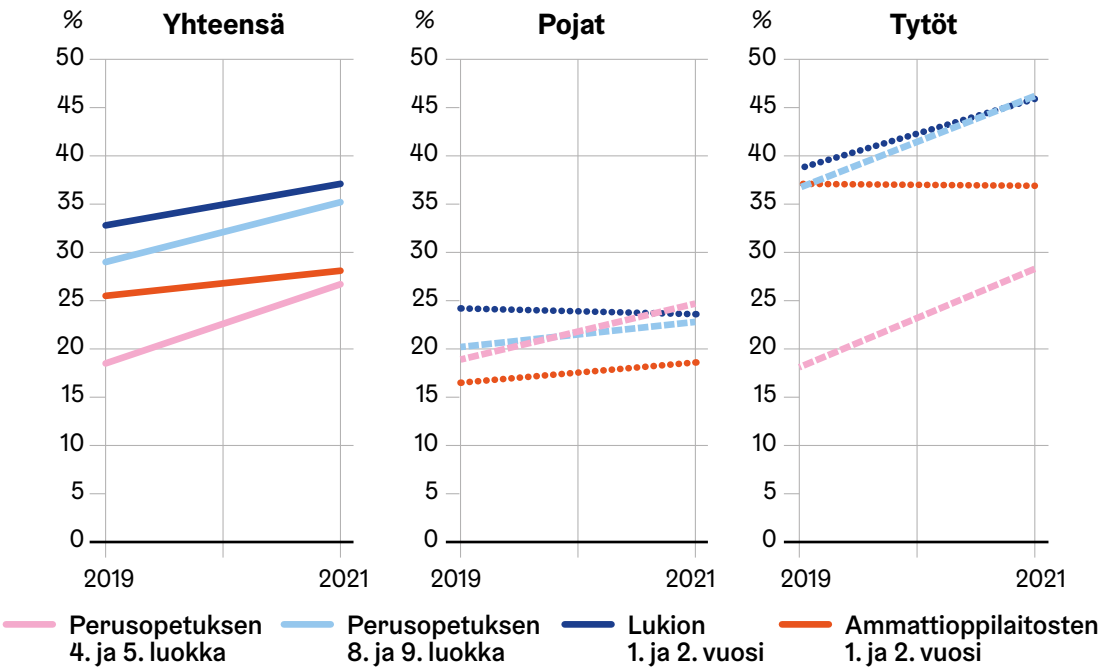
Kuvio 30. Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua edeltävän vuoden aikana sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2019 ja 2021



Indikaattori kysyttiin tässä muodossa ensimmäistä kertaa vuonna 2019. Indikaattorikuvaus: Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Oletko kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?”. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon ”kyllä” vähintään yhteen kysymyksen kuudesta osiosta. Osuus lasketaan vähintään yhteen kysymyksen osioon vastanneista.

Vanhempien aiheuttamaan henkiseen tai fyysiseen väkivaltaan liittyvät kysymykset olivat osana Kouluterveyskyselyä ensimmäistä kertaa vuonna 2019. Oppiasteesta riippuen 27–37 prosenttia on kokenut vanhempien aiheuttamaa henkistä väkivaltaa edeltävän vuoden aikana. Verrattuna vuoteen 2019 vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten aiheuttaman henkisen väkivallan kokemukset ovat yleistyneet kaikilla oppiasteilla Helsingissä (Kuvio 31). Pääsääntöisesti kokemukset ovat yleistyneet sekä tytöillä että pojilla.

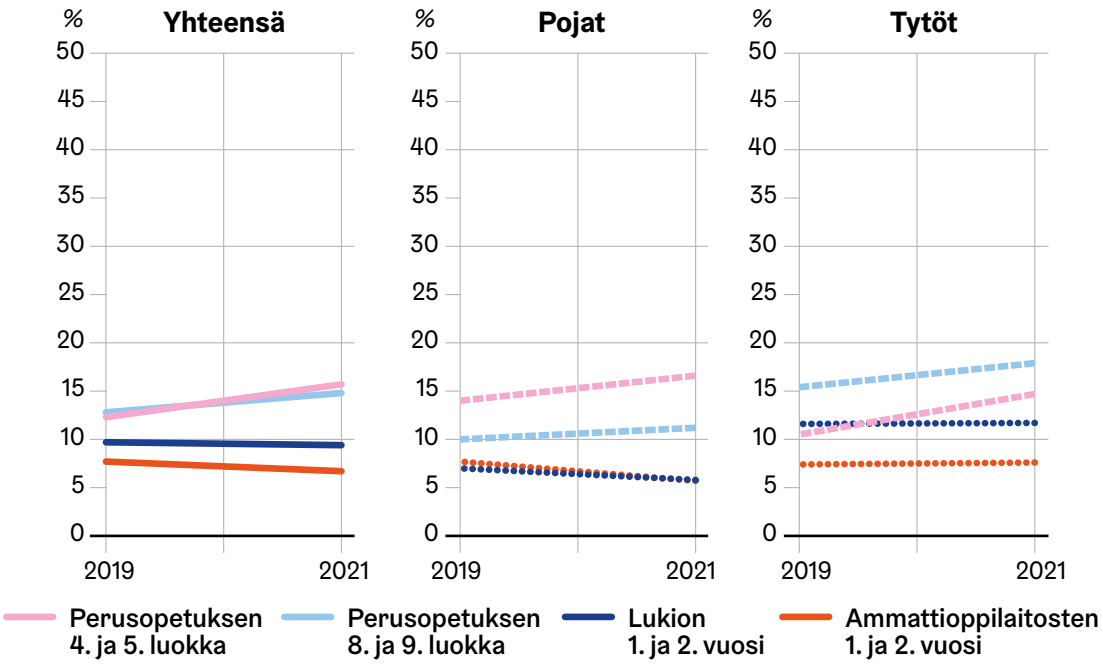
Kuvio 31. Vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten aiheuttama henkinen väkivalta edellisen vuoden aikana sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2019–2021



Kysymys on kysytty ensimmäisen kerran vuonna 2019. Indikaattorikuvaus: Henkinen väkivalta-indikaattori perustuu kysymykseen: ”Onko vanhempasi tehnyt sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?”. Kysymyksen osiot: 1) kieltäytynyt puhumasta sinulle pitkän aikaa, 2) loukannut sanallisesti, esimerkiksi haukkunut sinua, 3) nöyryyttänyt tai nolannut sinua, 4) uhannut hylätä tai jättää sinut yksin, 5) heittänyt, lyönyt tai potkinut esineitä (esim. paiskonut ovia), 6) lukinnut sinut johonkin paikkaan, 7) uhannut sinua väkivallalla. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat vastanneet vähintään kerran vähintään yhteen kysymyksen osioon. Osuus lasketaan vähintään yhteen kysymyksen osioon vastanneista. Vanhemmilla tarkoitettiin kysymyksessä esimerkiksi äitiä tai äitipuolta, isää tai isäpuolta, adoptiovanhempia, sijaisperheen vanhempia tai lastensuojelulaitoksen ohjaajia.

Myös vanhemman aiheuttaman fyysisen väkivallan kokemukset ovat yleistyneet perusopetuksessa, kun taas toisella asteella vähentyneet (Kuvio 32). Oppiasteesta riippuen 7–16 prosenttia on kokenut vanhempien aiheuttamaa fyysistä väkivaltaa edeltävän vuoden aikana.

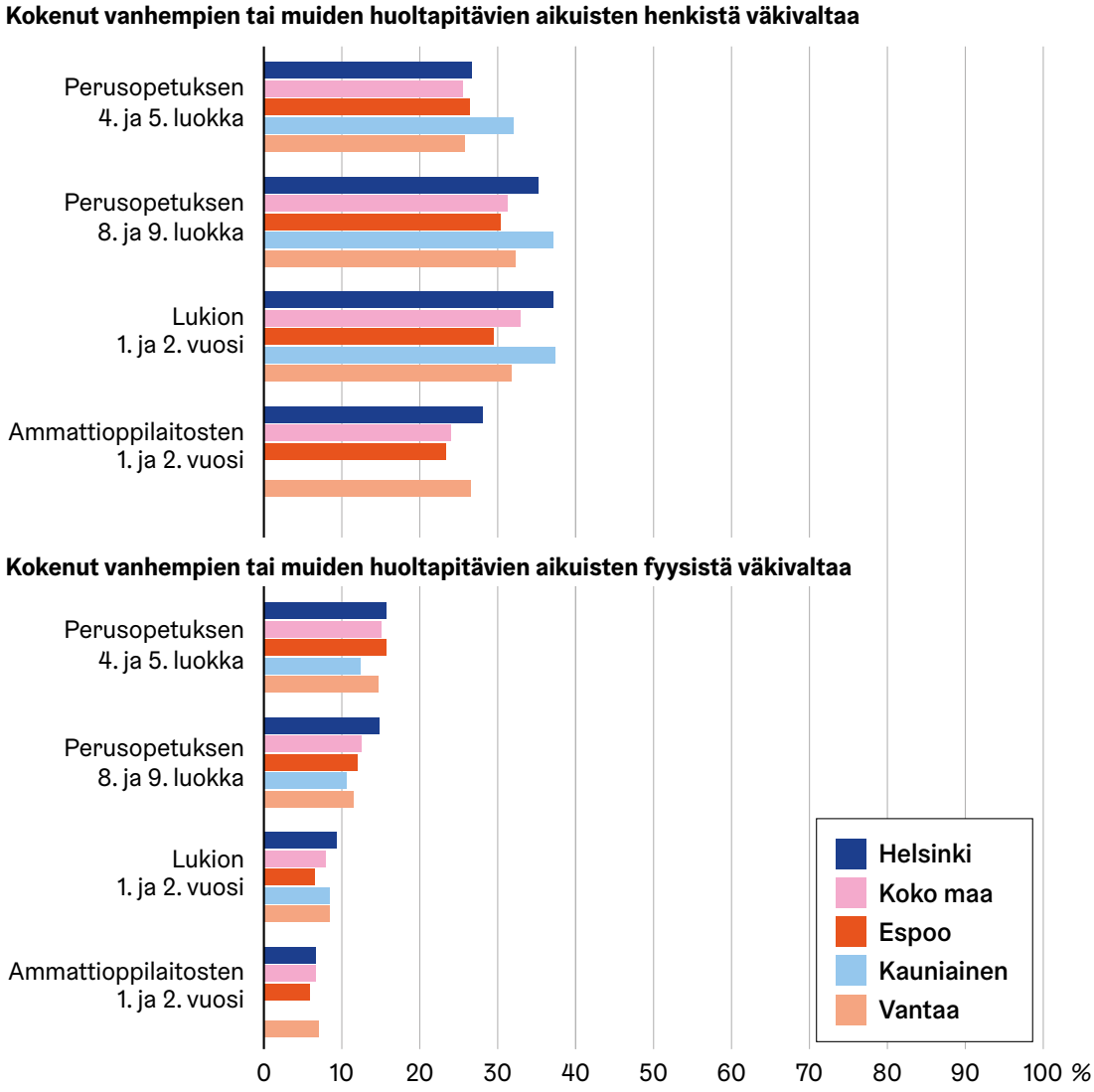
Kuvio 32. Vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten aiheuttama fyysinen väkivalta edellisen vuoden aikana sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2019–2021



Kysymys on kysytty ensimmäisen kerran vuonna 2019. Indikaattorikuvaus: Fyysinen väkivalta-indikaattori perustuu kysymykseen: ”Onko vanhempasi tehnyt sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?”. Kysymyksen osiot: 1) tarttunut sinuun niin, että sinuun sattui, 2) töninyt tai ravistellut sinua vihaisesti, 3) tukistanut sinua, 4) läimäyttänyt sinua, 5) lyönyt sinua nyrkillä tai esineellä, 6) potkaissut sinua, 7) satuttanut sinua muuten fyysisesti. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat vastanneet vähintään kerran vähintään yhteen kysymyksen osioon. Osuus lasketaan vähintään yhteen kysymyksen osioon vastanneista. Vanhemmilla tarkoitettiin kysymyksessä esimerkiksi äitiä tai äitipuolta, isää tai isäpuolta, adoptiovanhempia, sijaisperheen vanhempia tai lastensuojelulaitoksen ohjaajia.

Kun helsinkiläisten väkivallan kokemuksia verrataan pääkaupunkiseutuun ja koko maahan, henkisen väkivallan kokemukset ovat yleisempiä Helsingissä kuin useissa muissa vertailukohteissa (Kuvio 33). Myös fyysisen väkivallan kokemukset ovat yleisempiä Helsingissä paitsi ammatillisen koulutuksen osalta on samalla tasolla kuin muissa vertailukohteissa.

Kuvio 33. Vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten aiheuttama henkinen ja fyysinen väkivalta edellisen vuoden aikana oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



Koulunkäynti ja kouluympäristö

Koulussa viihdytään, vaikka koulu-uupumus on yleistynyt

Kouluterveyskyselyssä selvitetään monipuolisesti kouluolosuhteita. Tässä julkaisun osiossa käsitellään tarkemmin ensin koulunkäynnistä pitämistä, kouluinnostusta sekä luokka- tai oppilaitosyhteisön ilmapiiriä. Myös luokka- ja kouluyhteisöön kuuluminen sekä koulu-uupumus ovat teemoina tässä osiossa. Omat osionsa on koulukiusaamisesta, avun ja tuen saannista koulussa sekä vaikutusmahdollisuuksista.

Suurin osa lapsista ja nuorista pitää koulunkäynnistä tai opiskeluista. Taulukossa 5 esitetyt osuudet koulunkäynnin tai opiskeluista pitämisen suhteen ovat kuitenkin edelliskertaa matalammat (vrt. alakoulu 80,8 %, yläkoulu 64,3 %, lukio 72,8 % ja ammatillinen koulutus 75,7 % v. 2019). Alakoululaisista 46 prosenttia, yläkoululaisista 23 prosenttia ja joka kolmas toisen asteen opiskelija kokee kouluinnostusta, mitä mitattiin ensimmäistä kertaa kaikilla oppiasteilla. Kouluinnostus muodostuu kolmesta väittämästä, joissa selvitetään kuinka usein lapsi tai nuori tuntee, että on hyvä aloittaa koulutyö aamulla, on innostunut koulutyöstä ja tehdessä koulutehtäviä unohtuu kaikki ympäriltä. Alakoulussa suurempi osa tytöistä kuin pojista kokee kouluinnostusta ja tykkää koulunkäynnistä. Muilla oppiasteilla tyttöjen osuudet koulunkäynnistä pitämisen ja kouluinnostuksen osalta ovat matalammat kuin poikien osuudet.

Taulukko 5. Lasten ja nuorten koulunkäynnistä pitäminen ja kouluinnostus sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

Oppiaste	Koulunkäynnistä /opiskeluista pitäminen, %			Kouluinnostus, %		
	Yhteensä	Pojat	Tytöt	Yhteensä	Pojat	Tytöt
Perusopetuksen 4. ja 5. luokka	78,9	76,8	81,2	46,0	43,8	48,3
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	60,9	67,5	54,9	22,9	24,2	21,9
Lukion 1. ja 2. vuosi	66,8	70,8	64,3	33,6	36,7	31,6
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	71,4	72,2	70,6	33,4	33,6	33,2

Luokka- ja oppilaitosyhteisön ilmapiiriin ja toimivuuteen ollaan yleisesti varsin tyytyväisiä kaikilla oppiasteilla. Valtaosa alakoululaisista kokee, että he tulevat hyvin toimeen sekä opettajien että muiden koulukavereiden kanssa. Suurin osa kokee myös, että luokan oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä. Kolmanneksen mielestä luokassa on usein rauhallista. Suurin osa yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee, että luokassa tai ryhmässä on hyvä työrauha ja luokan tai ryhmän ilmapiiri tukee mielipiteen ilmaisua. Valtaosan mielestä luokan tai ryhmän oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä. Hyvin harva yläkoululainen tai toisen asteen opiskelija näkee, että koulun tai oppilaitoksen ilmapiirissä on ongelmia. Valtaosan toisen asteen opiskelijoiden mielestä (lukio 70,6 % ja ammatillinen koulutus 77,7 %) opettajilta saatu kohtelu on oikeudenmukaista ja välittävää, kun yläkoululaisista runsas puolet (55,9 %) kokee näin. Aiempaa useampi nuori kaikilla oppiasteilla kokee opettajilta saadun kohtelun olevan oikeudenmukaista ja välittävää (vrt. yläkoulu 47 %, lukio 57,1 % ja ammatillinen koulutus 63,7 % v. 2019).

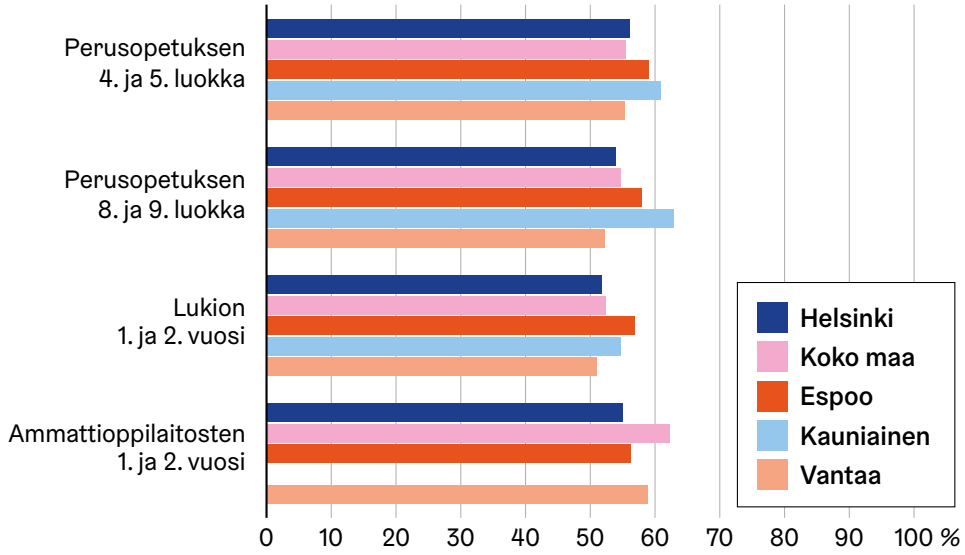
Runsas puolet kaikilla oppiasteilla kokee olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä (Taulukko 6). Kouluyhteisöön kuuluminen on puolestaan heikompaa. Luokkayhteisöön kuulumisen kokemus on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla perusopetuksessa verrattuna vuoteen 2019 (alakoulu 55,9 %, yläkoulu 55,6 % v. 2019), mutta toisen asteen osalta varsinkin ammatillisessa koulutuksessa hieman heikentynyt (lukio 53,9 %, ammatillinen koulutus 60,9 % v. 2019). Myös kouluyhteisöön kuuluminen on suurin piirtein samalla tasolla perusopetuksessa kuin vuonna 2019 (alakoulu 39,8 %, yläkoulu 39,3 % v. 2019), mutta se on heikentynyt selkeästi toisella asteella (lukio 50,1 % ja ammatillinen koulutus 48,6 % v. 2019). Alakoululaisten osalta ei ole havaittavissa sukupuolieroja kouluyhteisöön kuulumisessa, mutta suurempi osa tytöistä kuin pojista kokee kuuluvansa luokkayhteisöön. Muilla oppiasteilla suurempi osa pojista kuin tytöistä kokee olevansa tärkeä osa luokka- tai kouluyhteisöä.

Taulukko 6. Lasten ja nuorten luokka- ja kouluyhteisöön kuuluminen sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021

Oppiaste	**Kokee kuuluvansa luokkayhteisöön, %**			**Kokee kuuluvansa kouluyhteisöön, %**		
	Yhteensä	Pojat	Tytöt	Yhteensä	Pojat	Tytöt
Perusopetuksen 4. ja 5. luokka	56,1	54,4	58,1	37,9	38,9	37,1
Perusopetuksen 8. ja 9. luokka	54,0	63,5	45,2	38,3	46,1	31,2
Lukion 1. ja 2. vuosi	51,8	60,7	45,9	45,2	51,9	40,8
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	55,1	60,9	49,5	44,1	48,9	39,5

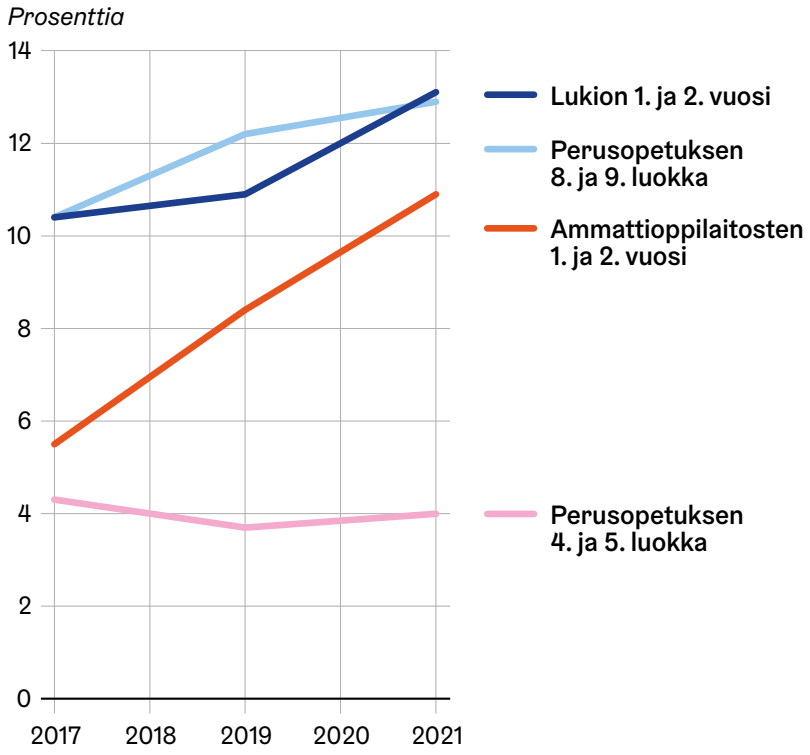
Verrattuna muihin pääkaupunkiseudun kuntiin tai koko maahan, helsinkiläisten luokkayhteisöön kuuluminen on pääsääntöisesti samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin, mutta heikompaa kuin Espoossa ja Kauniaisissa (Kuvio 34).

Kuvio 34. Luokkayhteisöön kuuluminen oppiasteittain Helsingissä, muualla pääkaupunkiseudulla ja koko maassa vuonna 2021



Yksittäisten indikaattoreiden lisäksi voidaan tarkastella myös niiden lasten ja nuorten osuuksia, jotka eivät koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä (Kuvio 35). Alakoululaisista neljä prosenttia kokee näin, kun muilla oppiasteilla osuudet ovat yli 10 prosenttia. Yhtä suuri osa tytöistä (3,6 %) ja pojista (4,3 %) alakoulussa kokee, ettei ole tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä. Muilla oppiasteilla tyttöjen osuudet (yläkoulu 16,8 %, lukio 15,5 % ja ammatillinen koulutus 14,8 %) ovat poikien osuuksia (yläkoulu 8,5 %, lukio 9,5 % ja ammatillinen koulutus 7 %) suuremmat.

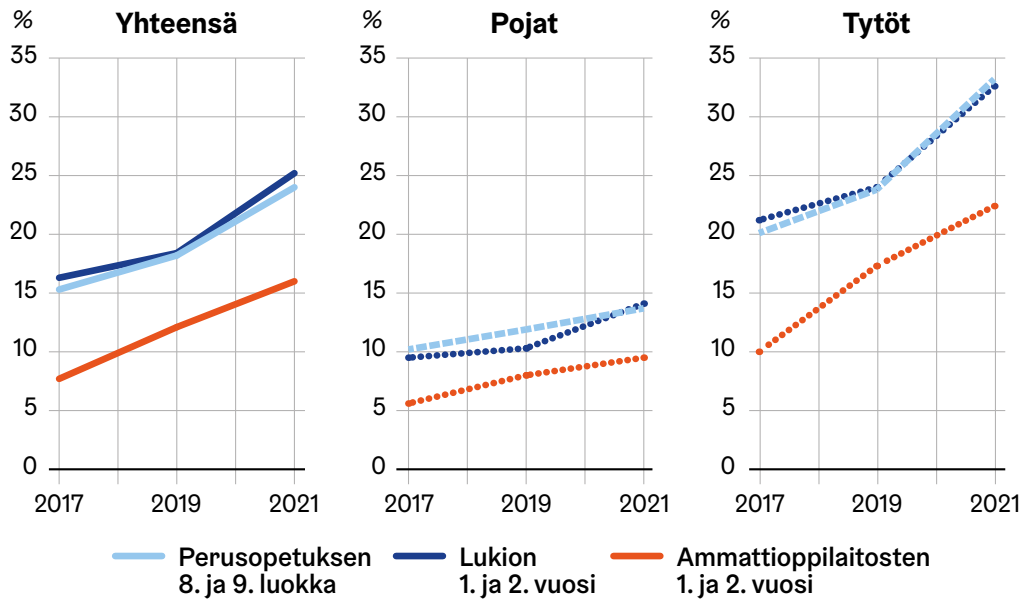
Kuvio 35. Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Alakoululaisista 14,2 prosenttia kokee koulu-uupumusta. Tänä vuonna ilmiötä kysyttiin eri mittarilla kuin aiemmin, joten vertailua aiempaan ei voi tehdä. Tytöistä 15 prosenttia ja pojista 13 prosenttia kokee koulu-uupumusta. Koko maassa koulu-uupumuksen osuus on 13,7 prosenttia.

Muilla oppiasteilla puolestaan voidaan tarkastella koulu-uupumusta pidemmältä aikajaksolta (Kuvio 36). Koulu-uupumus on yleistynyt kaikilla oppiasteilla ja varsinkin tyttöjen kokema koulu-uupumus on aiempaa yleisempää. Koulu-uupumusta mittaava indikaattori koostuu kolmesta väittämästä eli uupumusasteisesta väsymyksestä koulutyössä, opintojen merkityksen vähentymisestä ja riittämättömyyden tunteesta opiskelijana. Kaikkien väittämien osuudet ovat kasvaneet selkeästi aiempaan verrattuna. Koulu-uupumus on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin kaikilla oppiasteilla (vrt. koko maa yläkoulu 20,3 %, lukio 21,1 % ja ammatillinen koulutus 11,5 %).

Kuvio 36. Koulu-uupumus sukupuolittain ja oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



Indikaattorikuvaus: Indikaattori pohjautuu koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn SBI-10 –kyselylomakkeeseen, jossa on kolme osiota. Vastausvaihtoehdot uudelleenluokitellaan ja lasketaan yhteen. Tarkastelussa on vastaajat, jotka ovat saaneet 3–6 pistettä.

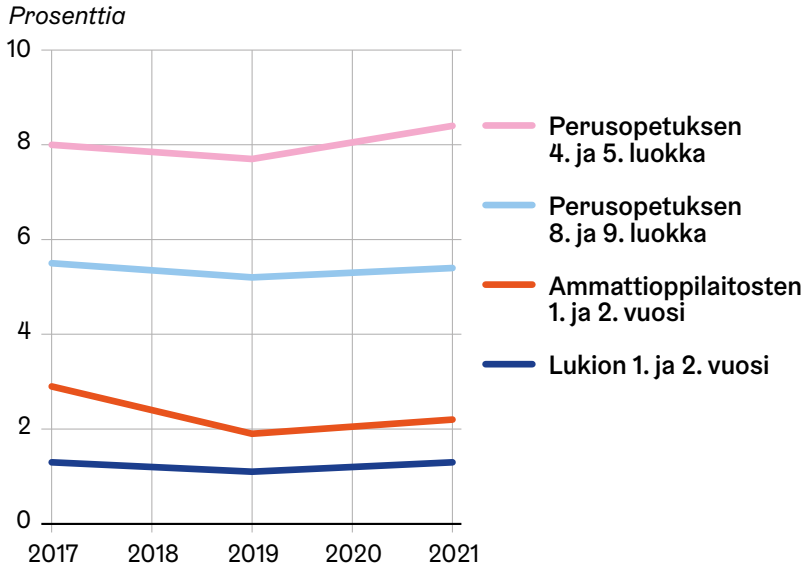
Kahdeksan prosenttia alakoululaisista kokee koulukiusaamista – Koulukiusaamisessa ei ole tapahtunut muutoksia viime vuosina

Koulukiusaamisessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia viime vuosina (Kuvio 37). Yleisintä kiusaaminen on edelleen alakoulussa, jossa vajaa kahdeksan prosenttia on ollut kiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Noin 61 prosenttia alakoululaisista on kertonut koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta koulun aikuiselle. Kertomisen jälkeen 61,5 prosentilla kiusaaminen oli loppunut tai vähentynyt.

Lukiossa ja ammattioppilaitoksissa kiusaaminen on hyvin harvinaista. Yläkoululaisista noin viisi prosenttia on ollut koulukiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Yläkoululaisista 29,9 prosenttia, lukiolaisista 15,6 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 23,8 prosenttia on kertonut kiusaamisesta koulun aikuiselle. Kertomisen jälkeen 44,9 prosentilla yläkoululaisista ja 41,4 prosentilla lukiolaisista kiusaaminen oli loppunut tai vähentynyt. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden vastausmäärä kyseisen kysymyksen osalta jää sen verran alhaiseksi, että tietoa ei raportoida.

Sukupuolten välillä ei ole havaittavissa eroja kiusaamisen yleisyyden suhteen. Kiusaamista kokeneiden osuus on Helsingissä suurin piirtein samalla tasolla kuin koko maassa keskimäärin kaikilla oppiasteilla.

Kuvio 37. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa oppiasteittain Helsingissä vuosina 2017–2021



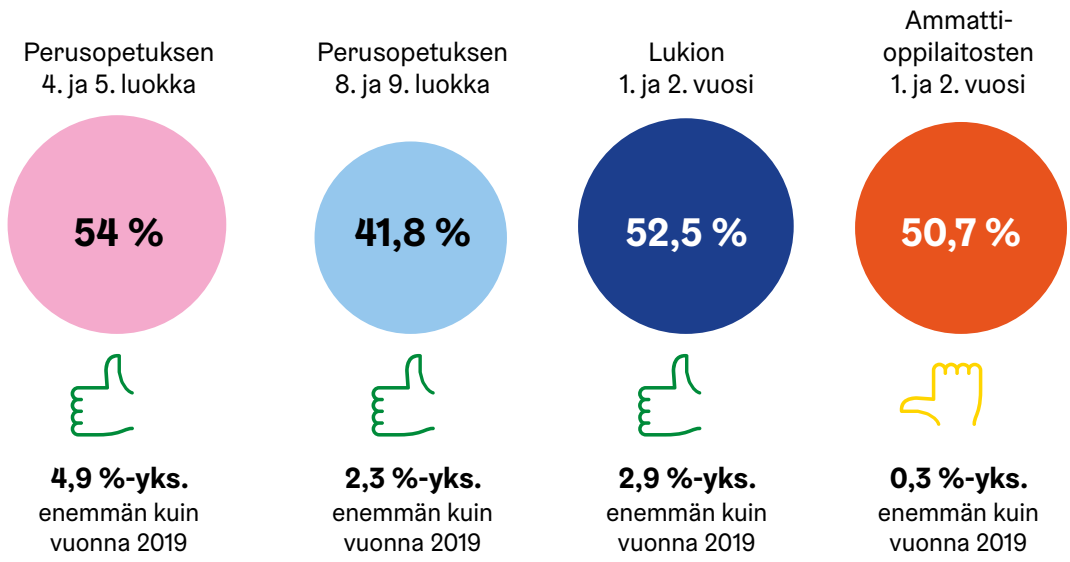
Apua ja tukea saadaan koulun työntekijöiltä – puolella toteutuu terveystarkastus laadukkaasti

Melkein kaikki nuoret kokevat, että he saavat tarvittaessa apua ja tukea hyvinvointiin koulun aikuisilta (esim. kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, opettaja, koulukuraattori). Melkein kaikki nuoret kokevat myös, että he saavat tarvittaessa apua ja tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin opettajilta ja opinto-ohjaajilta. Nuorten mielestä heillä on helppo päästä terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolle tarvittaessa. Neljännes alakoululaisista (24,7 %) *ei ollut* käynyt kouluterveydenhoitajalla lukuvuoden aikana. Yläkoululaisista 29,1 prosenttia, lukiolaisista 21,1 prosenttia sekä 23,5 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista oli käynyt kouluterveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa lukuvuoden aikana.

Alakoululaisista puolella (49,4 %) terveystarkastus toteutuu laadukkaasti. Yläkoulussa kyseinen osuus on 55,5 prosenttia, lukiossa 64,4 prosenttia ja ammatillisessa koulutuksessa 64,9 prosenttia. Terveystarkastuksen laadukkuutta arvioivat ne oppilaat ja opiskelijat, jotka ovat käyneet terveystarkastuksessa kyseisen luokan aikana. Laadukkuutta mittaava indikaattori koostuu neljästä väittämästä koskien tärkeistä asioista puhumista, mielipiteen kuuntelemista, kotiasioista puhumista ja uskalluksesta kertoa asioista rehellisesti. Jos oppilaat ja opiskelijat ovat vastanneet kaikkiin väittämiin ”samaa mieltä”, terveystarkastus on toteutunut laadukkaasti.

Runsas puolet alakoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee, että heillä on mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista. Yläkoululaisten osuus (n. 42 %) on hieman alhaisempi kuin muilla oppiasteilla.

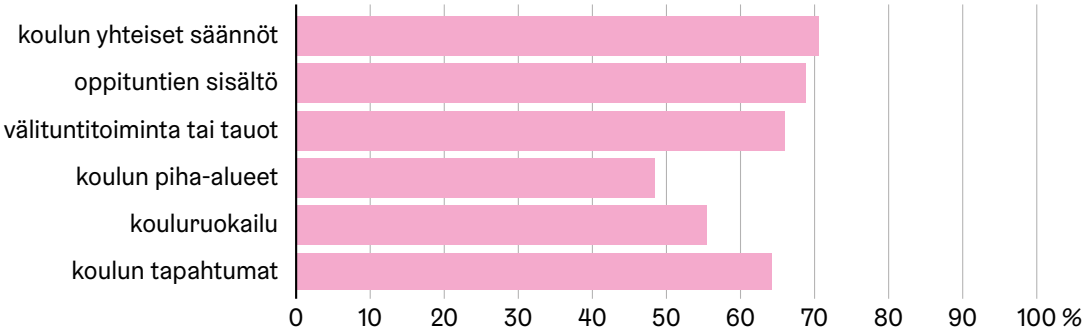
Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista



Puolet alakoululaisista on osallistunut koulun asioiden suunnitteluun – joka kymmenes yläkoululainen kokee, että hänellä on hyvät vaikuttamismahdollisuudet koulussa

Vajaa puolet alakoululaisista (47,4 %) on osallistunut koulun asioiden suunnitteluun kuluvan luokan aikana. Osuus on hieman alhaisempi kuin vuonna 2019 (51,4 %). Pojista 50,3 prosenttia ja tytöistä 44,7 prosenttia on osallistunut koulun asioiden suunnitteluun. Koulun asioiden suunnittelu on summaindikaattori, mikä lasketaan ja pisteytetään kuviossa 38 esitettyjen yksittäisten väittämien pohjalta. Yksittäisistä väittämistä yleisemmin alakoululaiset ovat osallistuneet koulun yhteisten sääntöjen ja oppituntien sisällön suunnitteluun (Kuvio 38).

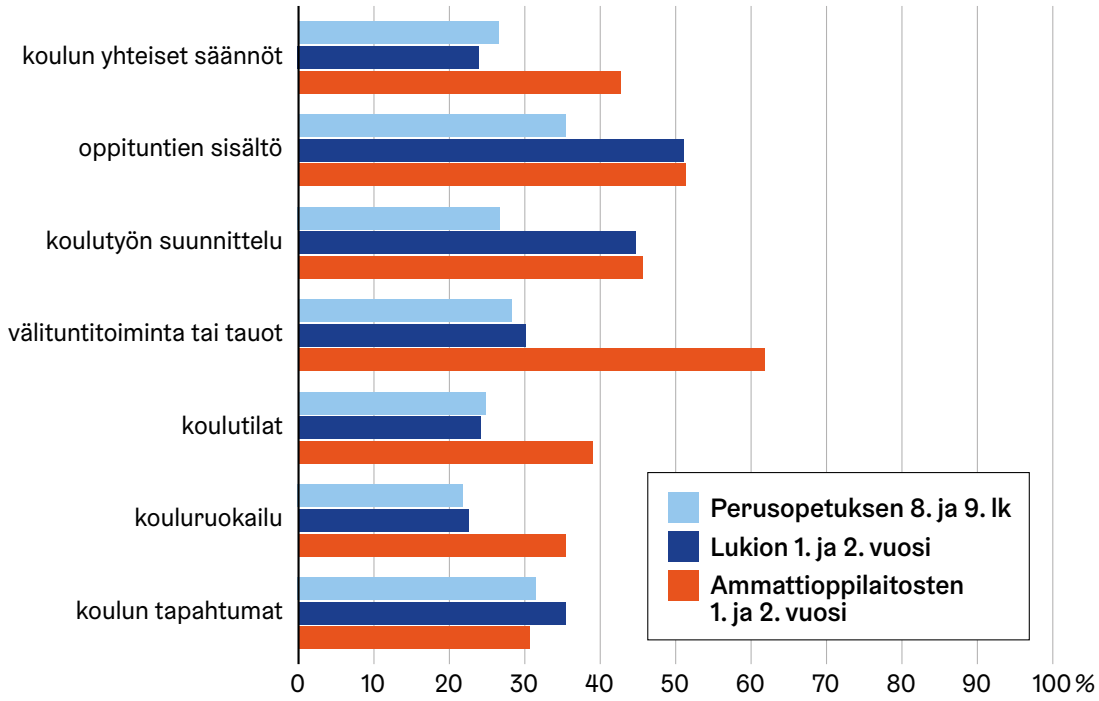
Kuvio 38. Alakoululaisten osallistuminen koulun asioiden suunnitteluun Helsingissä vuonna 2021



Indikaattorikuvaus: Kysymys on ollut seuraava: ”Kuinka paljon sinä olet ollut mukana suunnittelemassa seuraavia asioita tämän luokan aikana?” Vastausvaihtoehdot: 1) paljon, 2) jonkin verran, 3) en ollenkaan. Tarkastelussa ne vastaajat, jotka vastanneet vaihtoehdon 1 tai 2.

Yläkoululaisista 11,5 prosentilla ja lukiolaisista 11,8 prosentilla on ollut hyvät mahdollisuudet vaikuttaa asioihin koulussa tai oppilaitoksessa lukuvuoden aikana. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden osuus kyseisessä summaindikaattorissa on 24,1 prosenttia. Kaikilla oppiasteilla pojat kokevat vaikutusmahdollisuudet paremmaksi kuin tytöt. Hyväksi vaikutusmahdollisuuksien kokevien osuus on laskenut aiempaan verrattuna (vrt. yläkoulu 13,2 %, lukio 13,4 %, ammatillinen koulutus 27,5 % v. 2019). Hyviä vaikutusmahdollisuuksia mittaava summaindikaattori koostuu kuviossa 39 esitetyistä seitsemästä väittämästä. Väittämät pisteytetään vastausvaihtoehtojen pohjalta ja lasketaan yhteen. Yläkoululaiset ja lukiolaiset kokevat oppituntien sisällön suunnitteluun olevan parhaimmat vaikutusmahdollisuudet, kun taas ammatillisen koulutuksen opiskelijat kokevat taukojen suunnitteluun parhaimmat mahdollisuudet (Kuvio 39).

Kuvio 39. Yläkoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet koulussa vuonna 2021



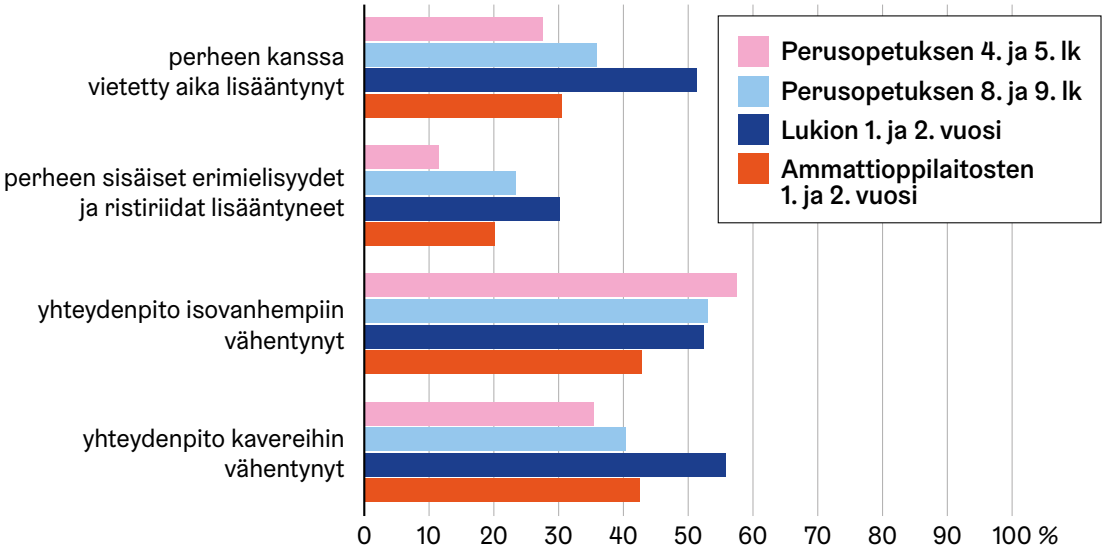
Indikaattorikuvaus: Kysymys on ollut seuraava: ”Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin koulussasi tai oppilaitoksessasi tämän lukuvuoden aikana?”. Vastausvaihtoehdot: 1) erittäin hyvä, 2) melko hyvä, 3) ei hyvä eikä huono, 4) melko huono, 5) erittäin huono. Tarkastelussa ne vastaajat, jotka vastanneet vaihtoehdon 1 tai 2.

Koronaepidemia

Koronaepidemian rajoittamistoimien seurauksena yhteydenpito läheisiin vähentyi

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä oli muutama kysymys koronaepidemian koetuista vaikutuksista. Yksi kysymyksistä käsitteli koronaepidemian rajoittamistoimien vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin (kts. väittämät Kuvio 40). Yli puolet perusopetuksen oppilaista ja lukiolaisista sekä noin 43 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kokee, että yhteydenpito isovanhempiin vähentyi koronaepidemian aikana (Kuvio 40). Myös yli puolet lukiolaisista ja yli kolmannes perusopetuksen tai ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kokee, että yhteydenpito kavereihin vähentyi. Kun kuviossa 40 esitettyjä lukuja verrataan koko maahan, helsinkiläiset kokevat useammin perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyneen, mutta myös perheen sisäisten erimielisyyksien ja ristiriitojen lisääntyneen koronaepidemian rajoittamistoimien seurauksena. Helsinkiläiset kokevat myös yhteydenpidon isovanhempiin tai kavereihin vähentyneen useammin kuin koko maassa keskimäärin. Nämä havainnot on havaittavissa kaikilla oppiasteilla. Koronaepidemialla on voinut olla muitakin vaikutuksia lasten ja nuorten elämään,joita ei ole mitattu Kouluterveyskyselyssä. Myös osa tässä julkaisussa esitetyistä tuloksista voi selittyä koronaepidemialla.

Kuvio 40. Koronaepidemian rajoittamistoimien vaikutukset elämään oppiasteittain Helsingissä vuonna 2021



Yhteenveto

Suuri osa helsinkiläislapsista ja -nuorista on tyytyväisiä elämäänsä, kokee terveytensä hyväksi sekä tykkää käydä koulua tai opiskella. Valtaosalla on jokin viikoittainen harrastus. Silti helsinkiläislasten ja -nuorten terveydessä ja hyvinvoinnissa on tapahtunut lukuisia huolestuttavia muutoksia viimeisen kahden vuoden aikana. Erityisesti mielen hyvinvointiin (esim. ahdistuneisuus, masennusoireilu) ja kasvuympäristön turvallisuuteen (esim.vanhemman aiheuttama väkivalta, häirintä) liittyvät ilmiöt ovat heikentyneet. Myös sosiaalisissa suhteissa on osin tapahtunut muutoksia heikompaan suuntaan. Myönteisiä ja huolestuttavia asioita tämän katsauksen pohjalta on listattu tarkemmin Taulukkoon 7.

Tänä vuonna kouluterveyskysely kartoitti laajemmin lasten ja nuorten ravitsemusta ja mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi on heikentynyt selkeästi Helsingissä aiempaan verrattuna. Varsinkin tytöt kokevat mielen pahoinvointia monin tavoin. Myös ateriarytmissä on paikoin petrattavaa. Aiempaa useammalla alakoululaisella jää syömättä aamiainen joka arkiaamu. Oppiasteesta riippuen noin 40–55 prosentilla yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista jää koululounas tai aamiainen välistä ainakin kerran viikon aikana. Toisaalta kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään lähes päivittäin useammin kuin koko maassa keskimäärin. Varsinkin toisen asteen opiskelijat ovat tyytyväisiä koululounaan laatuun ja makuun.

Taulukko 7. Yhteenveto helsinkiläislasten ja -nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä Kouluterveyskyselyn pohjalta vuonna 2021

	Myönteistä	Huolestuttavaa
Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika	• Suuri osa on tyytyväisiä elämäänsä • Valtaosalla on jokin harrastus	• Tyytyväisyys elämään on heikentynyt aiempaan verrattuna
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet	• Suurin osa kokee terveytensä hyväksi • Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on pääsääntöisesti kasvanut • Koululounaan makuun ja laatuun ollaan tyytyväisiä varsinkin toisella asteella • Nuorilla esiintyy aiempaa vähäisempää päihdekäyttöä, tupakointia ja nuuskaamista • Myös kannabis- ja huumekokeilut ovat aiempaa harvinaisempaa	• Koettu terveys on kuitenkin heikentynyt • Aiempaa harvempi harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla • Ateria- ja unirytmissä on petrattavaa • Netin käytön haasteet ovat yleistyneet • Laittomien huumeiden ja kannabiksen kokeilut ovat kuitenkin muuta pääkaupunkiseutua ja koko maata yleisempää
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö	• Alakoululaisten yksinäisyys on edelleen harvinaista eikä ole juurikaan yleistynyt aiempaan verrattuna • Alakoululaisten ystävien puute on edelleen erittäin harvinaista • Alakoululaisten vuorovaikutus vanhempien kanssa on avointa	• Nuorten kokema yksinäisyys on yleistynyt selkeästi • Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, mieliala-ailahtelut ja masennusoireilu ovat yleistyneet entisestään • Toisen asteen opiskelijoiden itsetunnon taso on matalampi kuin koko maassa keskimäärin tai muualla pääkaupunkiseudulla • Keskusteluyhteys vanhempien kanssa on heikentynyt pitkään jatkuneen myönteisen kehityksen jälkeen • Häirinnän kokemukset ovat yleistyneet • Vanhempien aiheuttaman väkivallan kokemukset ovat yleistyneet
Koulunkäynti ja koulu-ympäristö	• Suuri osa tykkää käydä koulua tai opiskella • Aiempaa useampi kokee, että opettajilta saatu kohtelu on oikeudenmukaista ja välittävää • Koulun aikuisilta saadaan tukea ja apua hyvinvointiin, oppimiseen ja koulunkäyntiin	• Koulu-uupumus on yleistynyt

Helsingin kaupunki hyödyntää Kouluterveyskyselyn tuloksia monipuolisesti

Kouluterveyskyselyn tuloksia hyödynnetään osana Helsingin kaupungin toiminnan suunnittelua ja päätöksentekoa monipuolisesti. Kaupungin tiedonhyödyntämisen malliin on tunnistettu keskeiset tasot ja toimet, joissa Kouluterveyskyselyn tuloksia käsitellään ja hyödynnetään (Taulukko 8).

Taulukko 8. Helsingin kaupungin Kouluterveyskyselyn tiedon hyödyntämisen malli

Kaupunkitasolla

- Tiedolla johtaminen
- Strategiatyö ja seuranta
- Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tila ja kehitys:
  - Erillisjulkaisut
  - Valtuustoraportoinnit
  - Indikaattorit osana kaupungin omia tietokantoja ja tilannekuvaa

Toimialoilla

- Palvelujen johtaminen tiedolla
- Toiminnan suunnittelu, toteutus ja seuranta tiedon perusteella
- Tuloksia käsitellään johtoryhmissä ja työyhteisöissä

Poikkihallinnollisissa työryhmissä ja verkostoissa

- Toiminnan suunnittelu, toteutus ja seuranta tiedon perusteella
- Tuloksia käsitellään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmässä sekä siihen liittyvissä työryhmissä
- Tuloksia käsitellään erilaisissa verkostoissa, joissa kolmas sektori mukana

Oppilaitoksissa sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

- Käsitellään koulukohtaisia tietoja
- Toiminnan suunnittelu, toteutus ja seuranta tiedon perusteella
- Tuloksia käsitellään lasten, nuorten ja vanhempien kanssa
- Tuloksia käsitellään työyhteisössä

Helsingin kaupungin Kouluterveyskyselytyöryhmä

Helsingin kaupungin Kouluterveyskyselytyöryhmä on osallistunut tämän julkaisun sisällön suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ryhmän yhtenä keskeisenä tavoitteena on edistää Kouluterveyskyselyn hyödynnettävyyttä kaupungin toiminnassa laaja-alaisesti.

Kaupunginkanslia

- Stina Högnabba, erityissuunnittelija
- Suvi Määttä, tutkija

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

- Vesa Nevalainen, oppilaiden hyvinvointipäällikkö
- Jukka Orava, arviointiasiantuntija
- Sanna Ranto, johtava tietosuunnittelija
- Niclas Rönnholm, chef för den grundläggande utbildningen
- Riina Ståhlberg, vt. opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö
- Moa Thors, chef för den fria bildningen och gymnasieutbildningen
- Elina Vismanen, arviointiasiantuntija

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

- Martti Rasa, erityissuunnittelija

Sosiaali- ja terveystoimiala

- Eva Autio, projektiasiantuntija
- Tarja Saarinen, erityissuunnittelija
- Tuula Salmivaara-Pesonen, kouluterveydenhuollon päällikkö
- Tuuli Samola, terveydenedistämisen asiantuntija
- Pia Valjakka, osastonhoitaja
- Jyrki Wehkalampi, ylihoitaja

Yhteystiedot: etunimi.sukunimi@hel.fi