Yläkoulujen hyvinvointikyselyt 2022–2027

Yhteenveto KEUSOTElle

Viiden vuoden aineistosta nousevat havainnot, johtopäätökset ja suositukset ehkäisevän työn tueksi.

5

Lukuvuotta

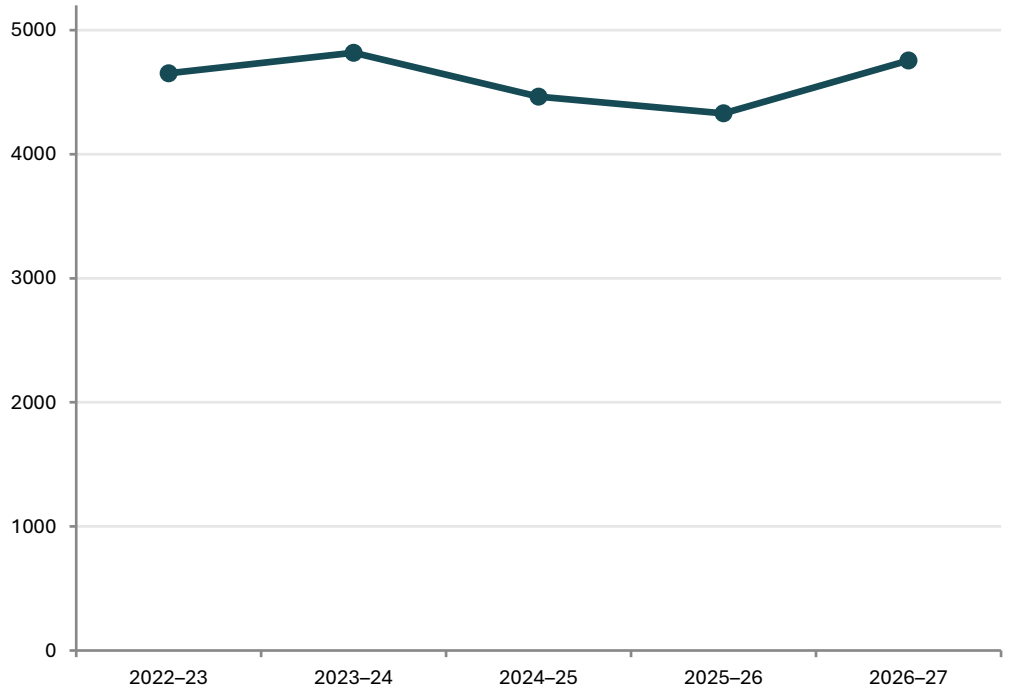
21 000+

Vastausta yhteensä

7.–9. lk

Luokka-asteet

Aineisto ja tulkinnan rajaus



Mitä vertailtiin?

- viiden lukuvuoden toistuvat kysymykset
- suojaavat tekijät: ystävät, harrastukset, koti, kouluruokailu
- kuormitustekijät: kiusaaminen, ruutuaika, energiajuomat
- päihteet: nikotiini, alkoholi, huumausaineet ja päihdepuhe kotona

Miten tuloksia luetaan?

Kysely kertoo esiintyvyydestä ja kehityssuunnista. Se ei yksin osoita syy–seuraussuhteita, mutta nostaa esiin kohteita ehkäisevälle työlle.

Lähde: Yläkoulujen hyvinvointikyselyt 2022–2027, perusraportit.

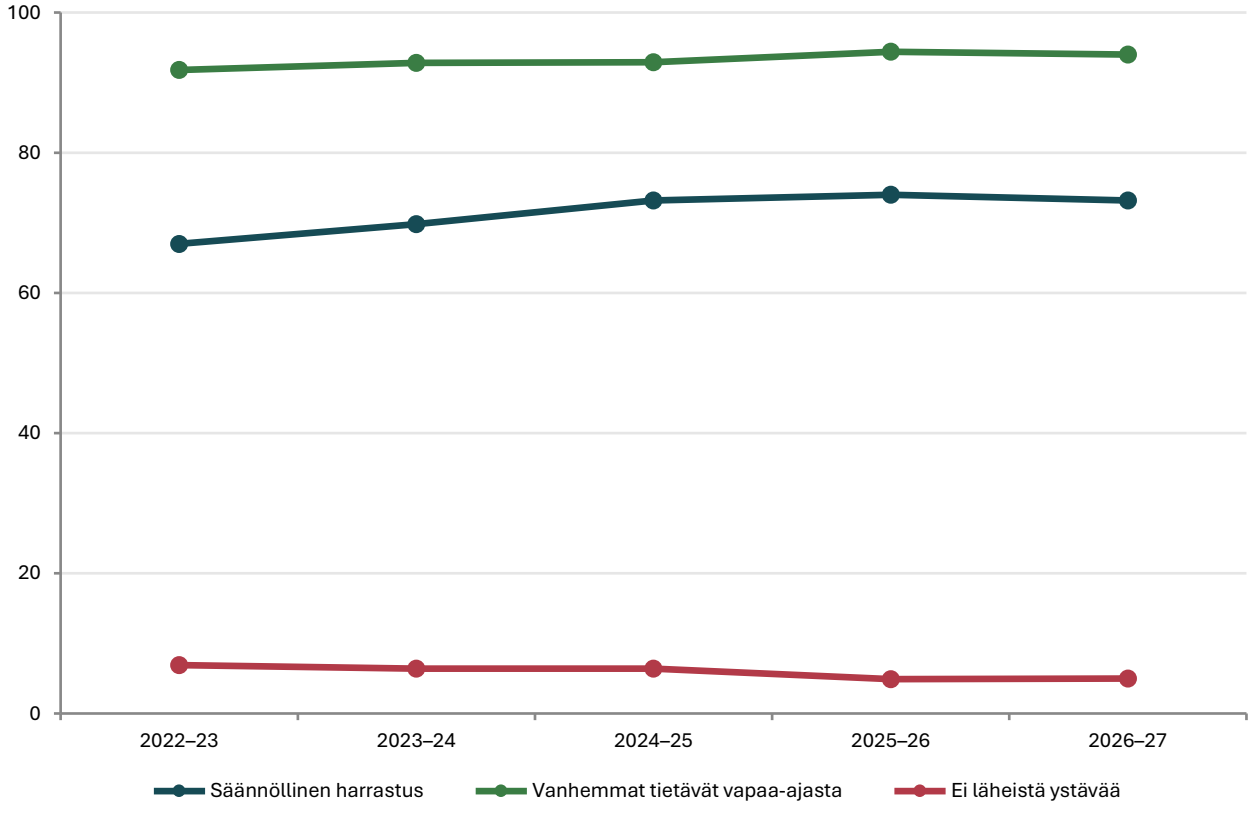
Pääviesti KEUSOTElle

Aineisto ei tue yksinkertaista tarinaa, että “kaikki menee huonompaan suuntaan”.

Perusta vahva	Useita parannuksia	Sitkeitä riskejä	Kohdenna tuki
Ystävät, harrastukset ja vanhempien tieto nuoren vapaa-ajasta ovat pääosin hyvällä tasolla.	**Kouluruokailu, elämäntyytyväisyys, uni ja päihteettömyys näyttävät vahvistuvan.**	Kiusaaminen, ruudun syrjäyttävä vaikutus ja energiajuomat koskettavat merkittävää vähemmistöä.	Keskiarvojen takana on 10–20 % nuoria, joiden tilanteeseen pitää päästä aikaisemmin kiinni.

Johtopäätös: ehkäisevän työn kannattaa jatkua koko ikäluokalle, mutta samalla vahvistaa riskien varhaista tunnistamista ja kohdennettua tukea.

Suojaavat tekijät ovat vahvistuneet



+6 %-yks.

säännöllinen harrastus 2022–2027

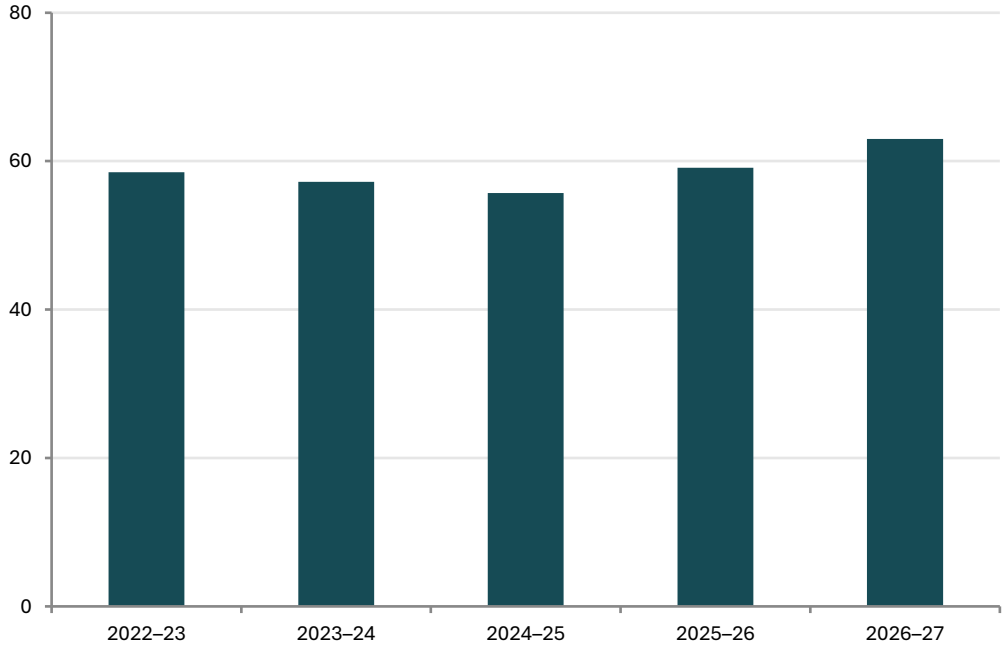
~94 %

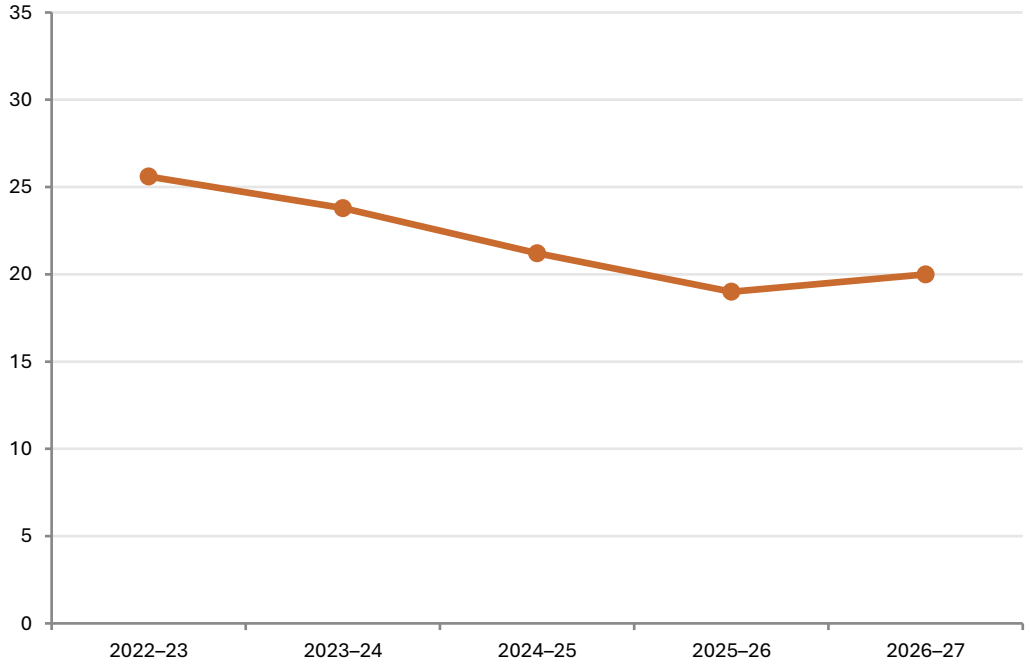
vanhemmat tietävät pääsääntöisesti vapaa-ajasta

Tulkinta: harrastus, läheiset ihmissuhteet ja vanhempien läsnäolo muodostavat nuorelle suojaavaa verkostoa. Harrastamisen kasvu ei näy yhtä suurena liikunnan kasvuna, mikä viittaa harrastusten monipuolistumiseen.

Nosto: Harrastuksiin pääsyn tukeminen on samalla osallisuuden, mielenterveyden ja päihdehaittojen ehkäisyä!

Arjen rytmissä näkyy myönteisiä käänteitä





63 %

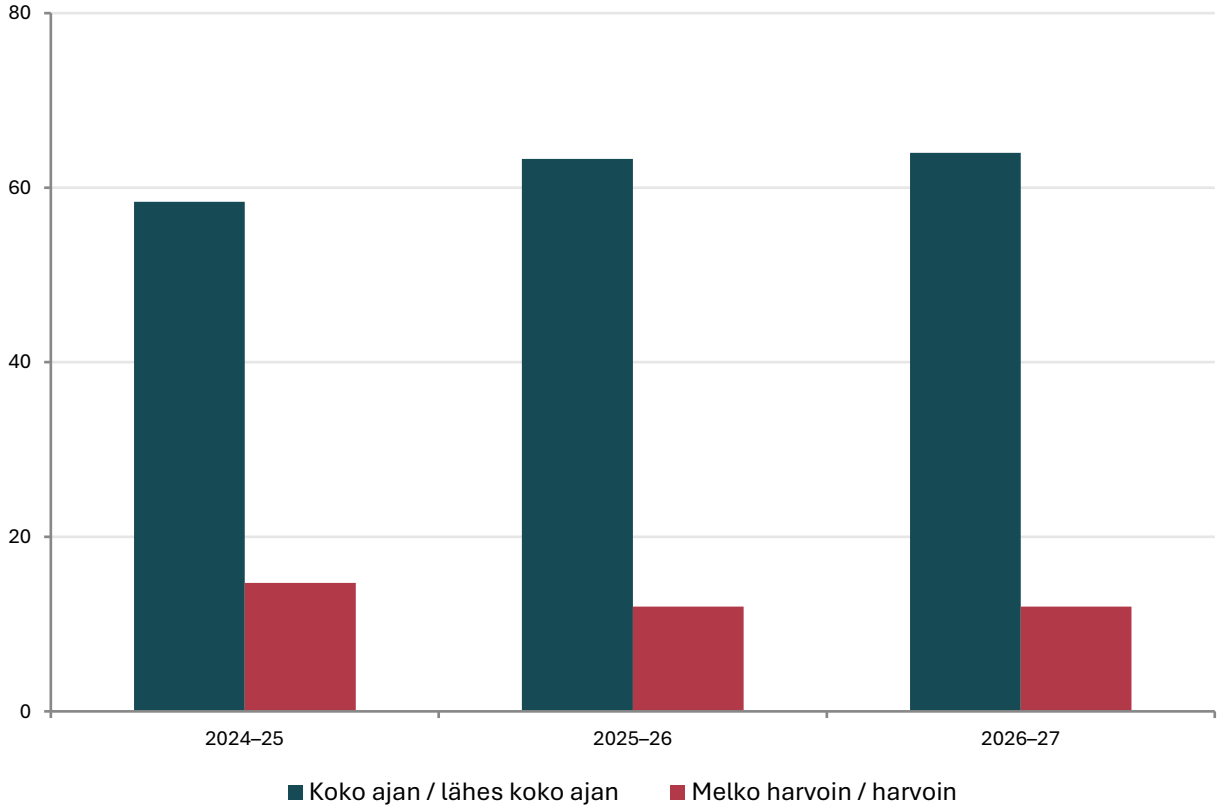
syö kouluruokaa päivittäin uusimmassa aineistossa

–5,6 %-yks.

myöhäinen nukkumaanmeno verrattuna alkuvuoteen

Kouluruokailun nousu vuoden 2024–2025 matalimmasta tasosta on yksi aineiston vahvimmista positiivisista käänteistä. Tätä kannattaa selvittää tarkemmin: mikä kunnissa tai kouluissa on tukenut muutosta?

Elämäntyytyväisyys on parantunut viimeisissä mittauksissa



64 %

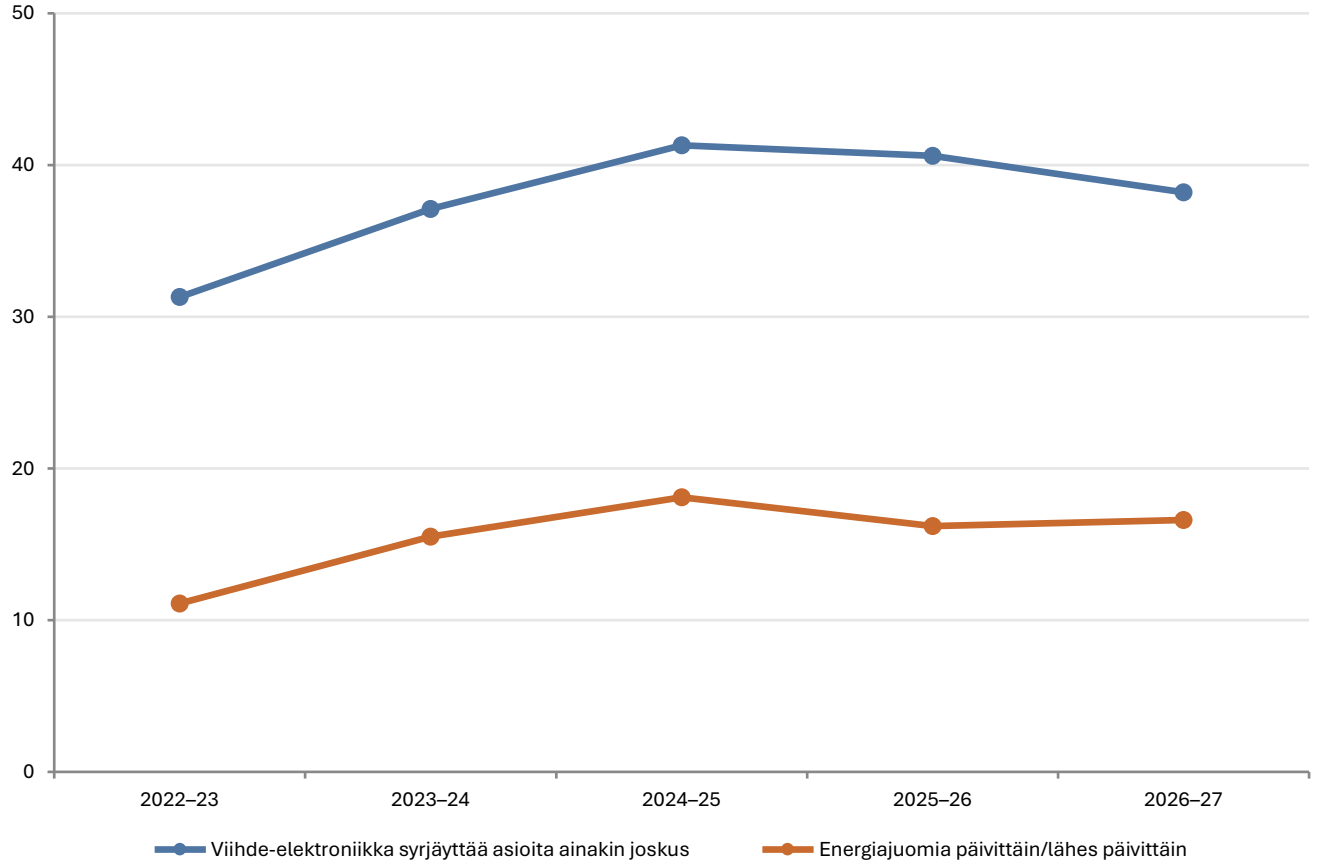
on tyytyväinen elämäänsä koko ajan tai lähes koko ajan

12 %

on tyytyväinen elämäänsä melko harvoin tai harvoin

Tulkinta: Enemmistön kokemus omasta elämästä on vahvistunut. Samalla noin joka kahdeksas kuuluu ryhmään, jonka oma kokemus elämästä on selvästi heikompi.

Digitaalinen hyvinvointi ja energiajuomat erottuvat arjen kuormitustekijöinä

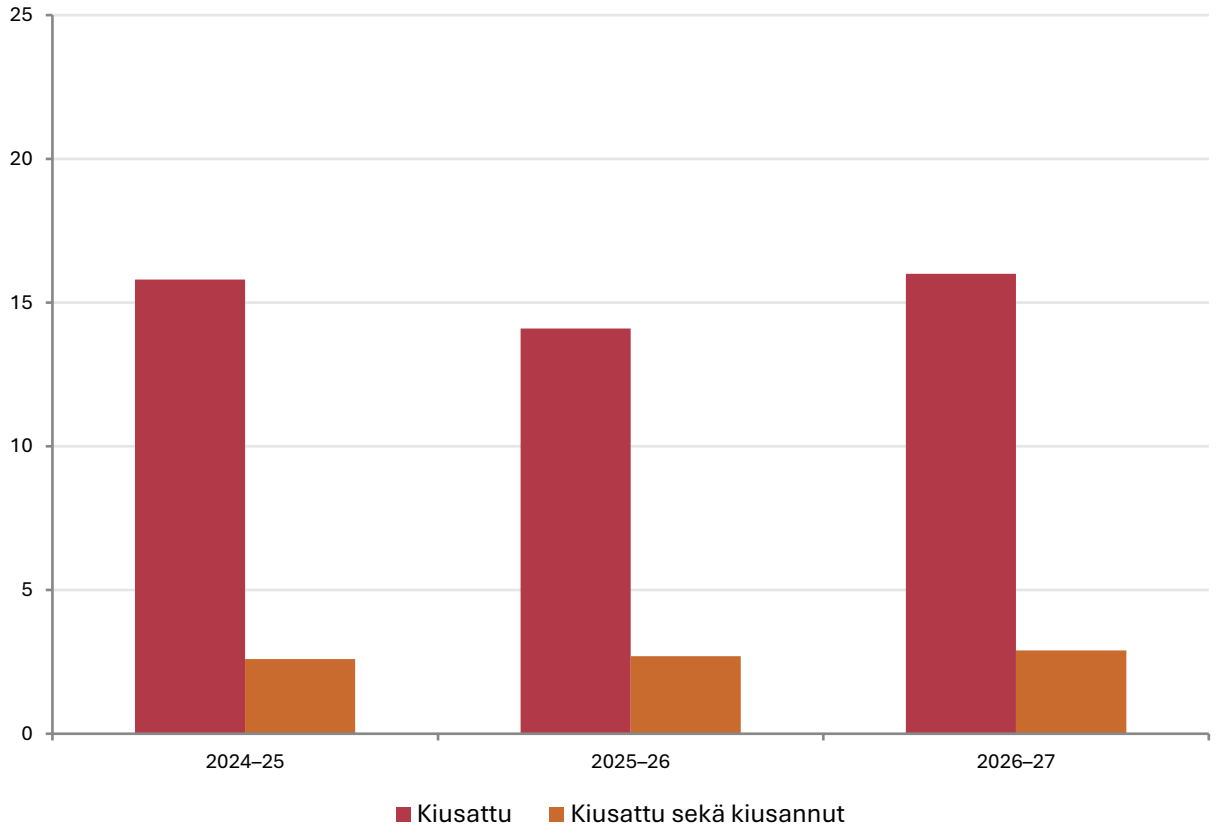


Ruutuaika ei ole vain määrä, vaan kysymys siitä, mitä se syrjäyttää: unta, liikuntaa, koulutyötä, kavereita, perheaikaa tai palautumista.

Energiajuomissa ei näy samanlaista myönteistä kehitystä kuin päihteissä. Ne kytkeytyvät mahdollisesti vireystilaan, uneen ja jaksamiseen.

Lähde: Yläkoulujen hyvinvointikyselyt 2022–2027, perusraportit. Huom. toimitetut PDF:t sisältävät 7.–9. luokat, eivät pelkkää 7. luokkaa.

Kiusaaminen on aineiston sitkein ongelma



~19 %

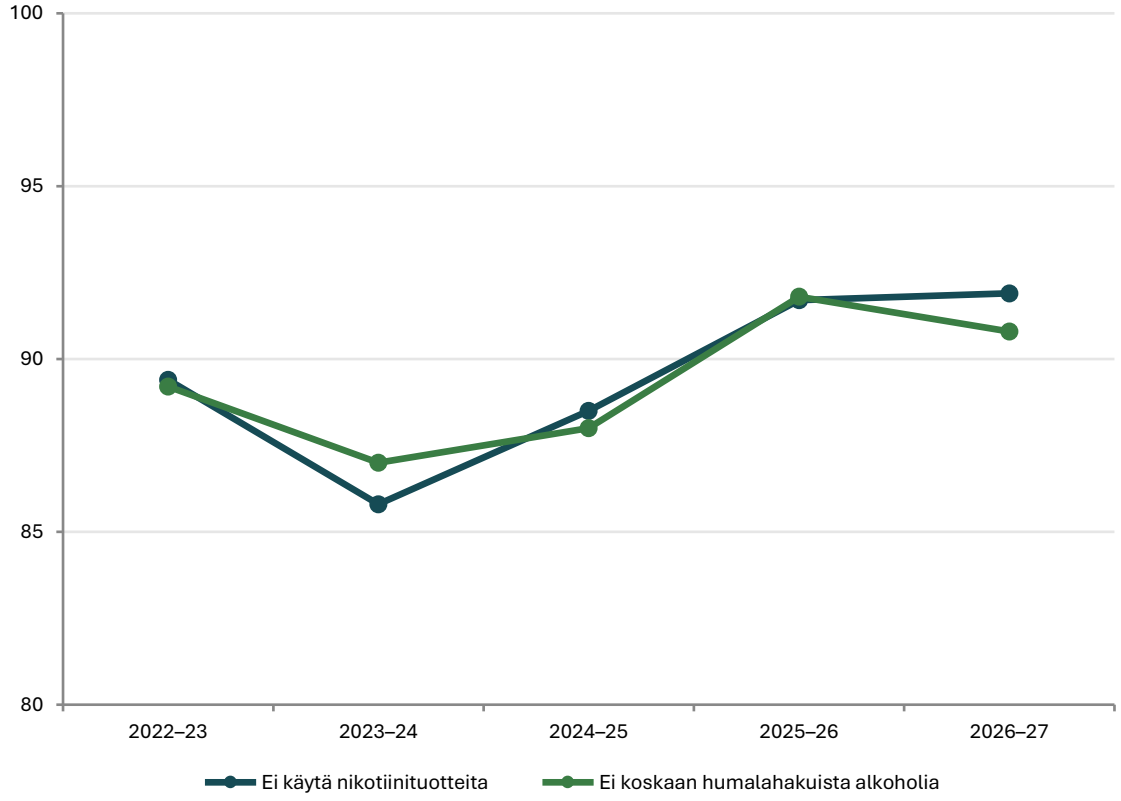
kiusaamista kokeneita uusimmassa aineistossa, kun huomioidaan myös kaksoisrooli

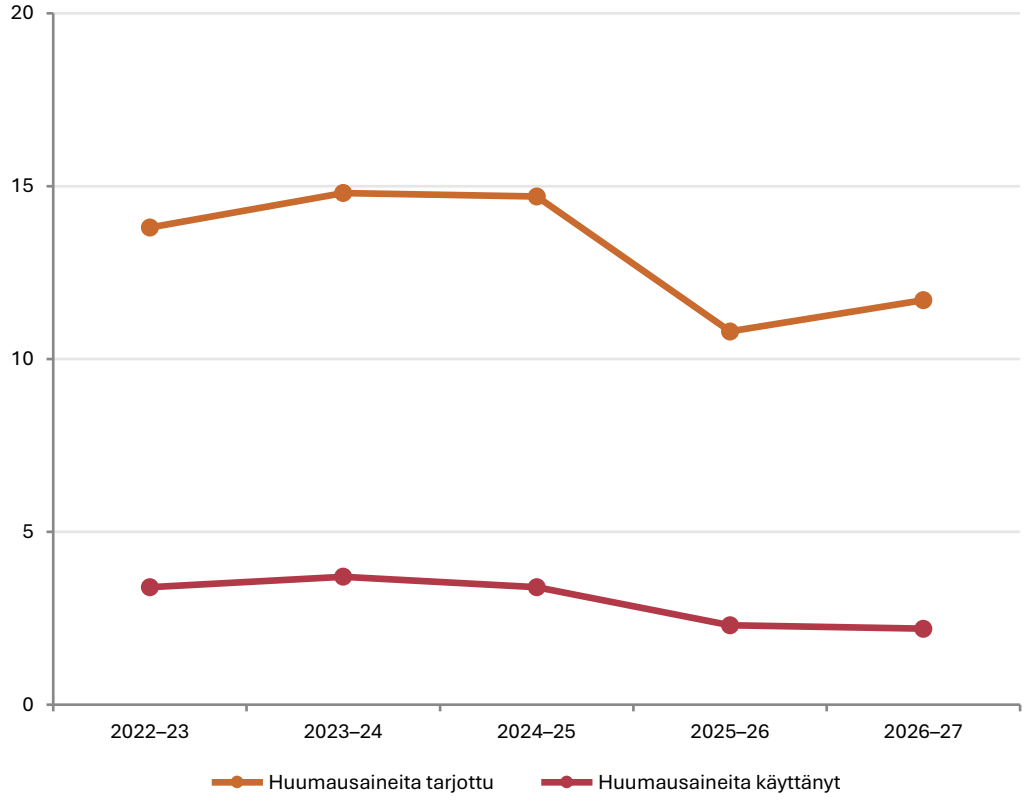
Vuoden 2025–2026 parannus ei vielä muuttunut pysyväksi suunnaksi. Uusimmassa kyselyssä osuus nousi takaisin lähes joka viidenteen.

Johtopäätös: Kiusaaminen kannattaa kytkeä vahvemmin mielenterveyden, osallisuuden ja päihdehaittojen ehkäisyyn – ei käsitellä vain koulun järjestyshäiriönä.

Lähde: Yläkoulujen hyvinvointikyselyt 2022–2027, perusraportit. Huom. toimitetut PDF:t sisältävät 7.–9. luokat, eivät pelkkää 7. luokkaa.

Päihteissä viime vuosien suunta on parempi kuin huolipuhe antaa ymmärtää

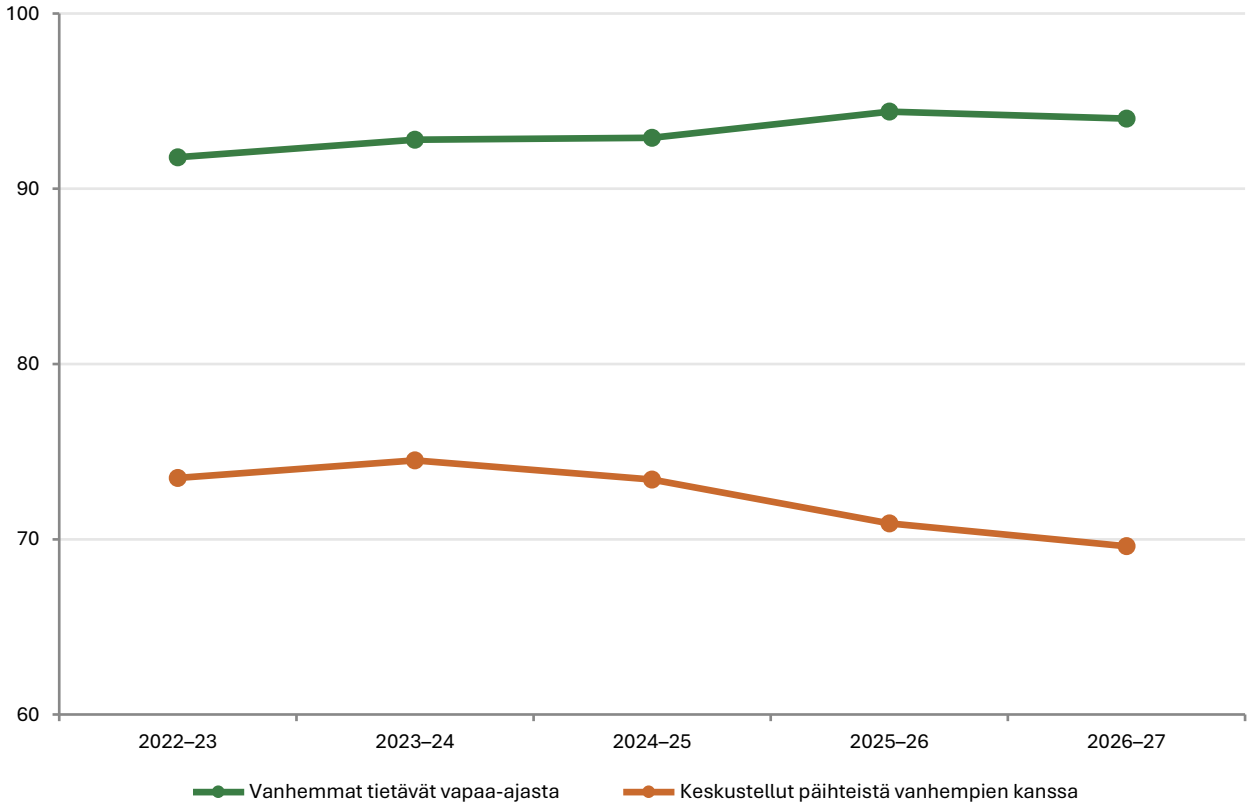




Päihteettömyys on enemmistön normi. Tämän viestin vahvistaminen voi ehkäistä “kaikki muutkin käyttävät” -ajattelua.

Silti pienikin prosentti tarkoittaa satoja tai kymmeniä nuoria. Kohdennetun tuen tarve ei katoa.

Vanhemmat ovat läsnä – mutta päihdepuhe kotona vähenee



30 %

ei ole keskustellut kotona päihteisiin liittyvistä asioista uusimmassa aineistossa

Ristiriita: Vanhemmat tietävät aiempaa paremmin, missä nuori liikkuu, mutta päihteistä keskustellaan harvemmin.

Vanhempainiltojen kehittämiskulma: Vähemmän pelkkää tietoa aineista, enemmän puheeksioton, kuuntelemisen ja avun hakemisen taitoja!

Päihdekasvatuksen painopistettä kannattaa siirtää kohti toimintataitoja

Avoimissa vastauksissa toistuu kaksi viestiä: moni kokee tietävänsä jo paljon, mutta tarvitsee käytännön keinoja arjen tilanteisiin.

Tieto	Tilanne	Taito	Tuki
Mitä vape, nikotiini, alkoholi ja huumeet tekevät keholle ja mielelle?	Mitä teen, jos minulle tarjotaan, kaveri käyttää tai joku on päihtynyt?	Miten sanon EI, haen apua, autan kaveria ja kerron asiasta jollekin aikuiselle?	Mistä apua saa KEUSOTE-alueella matalalla kynnyksellä?

8–11 %

kertoo joutuneensa tekemään jotain vastentahtoisesti eri vuosina

Toistuvissa avoimissa vastauksissa painostukseen liittyy päihteitä, vapea, nikotiinia, varastamista, kiusaamista ja seksuaalisia rajoja. Tämä puoltaa taitopohjaista ehkäisevää työtä.

YHTEENVETO JA SUOSITUKSET

1 **Jatketaan koko ikäluokan ehkäisevää työtä**

Päihteet, digihyvinvointi, uni, energiajuomat, kaveritaidot ja avun hakeminen samaan kokonaisuuteen.

2 **Tunnistetaan riskiryhmiä aikaisemmin**

Seurataan erityisesti kiusaamista, heikkoa elämäntyytyväisyyttä, yksinäisyyttä, ruudun haittoja ja päihdekokeiluja.

3 **Vahvistetaan suojaavia tekijöitä**

Harrastuksiin pääsy, turvalliset aikuiset, kouluruokailu ja vanhempien keskustelut ovat konkreettisia vaikuttamisen paikkoja.

4 **Uudistetaan vanhempainiltoja**

Painopiste puheeksioton malleihin: miten kuunnella, kysyä, reagoida ja ohjata avun piiriin.

5 **Tehdään vuosiseurannasta päätöksenteon väline**

Sama mittaristo vuosittain.

MATERIAALIN LÄHTEET

- Materiaali on koottu Elämäni Sankari ry:n toteuttamista hyvinvointikyselyistä vuosina 2022-2026.

- Vuosittaiset vastaajamäärät ovat koko ajan olleet > 4.000 vastaajaa.

- Tulosten koonnissa on hyödynnetty tekoälyä ja tulokset on tarkastettu järjestömme henkilöstön toimesta.