Yläkoulujen hyvinvointikyselyt 2022–2027

# Yhteenveto KEUSOTElle

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

**5**

lukuvuotta

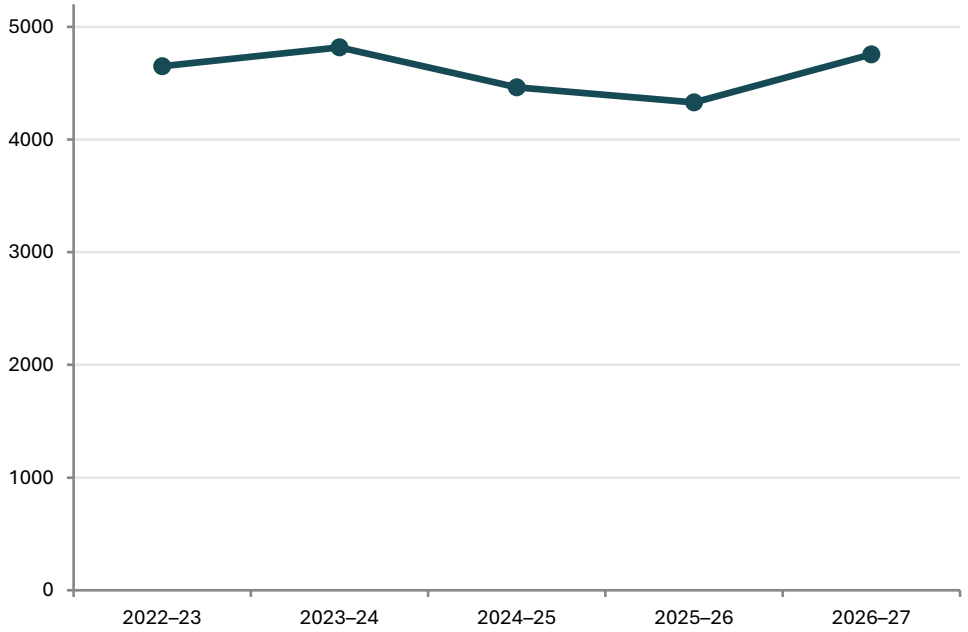
**21 000+**

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.

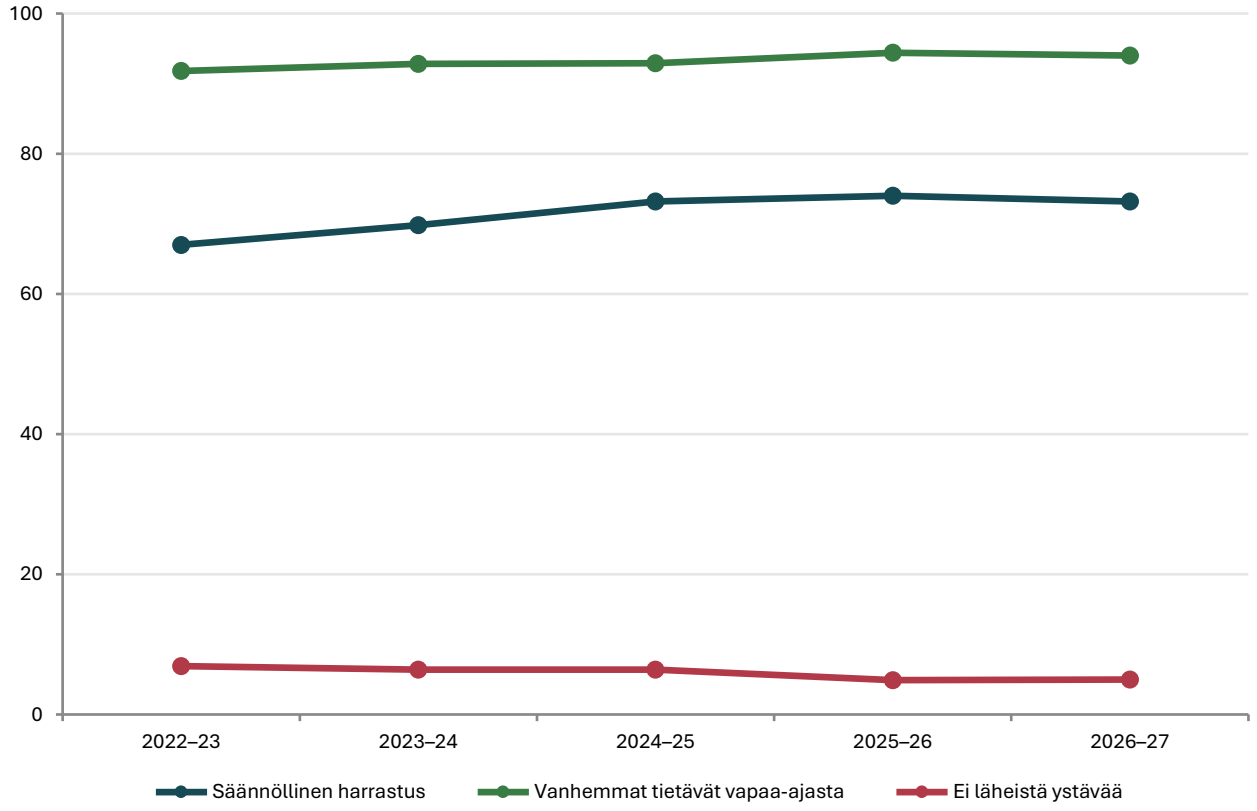
# Päiviesti KEUSOTElle

## 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

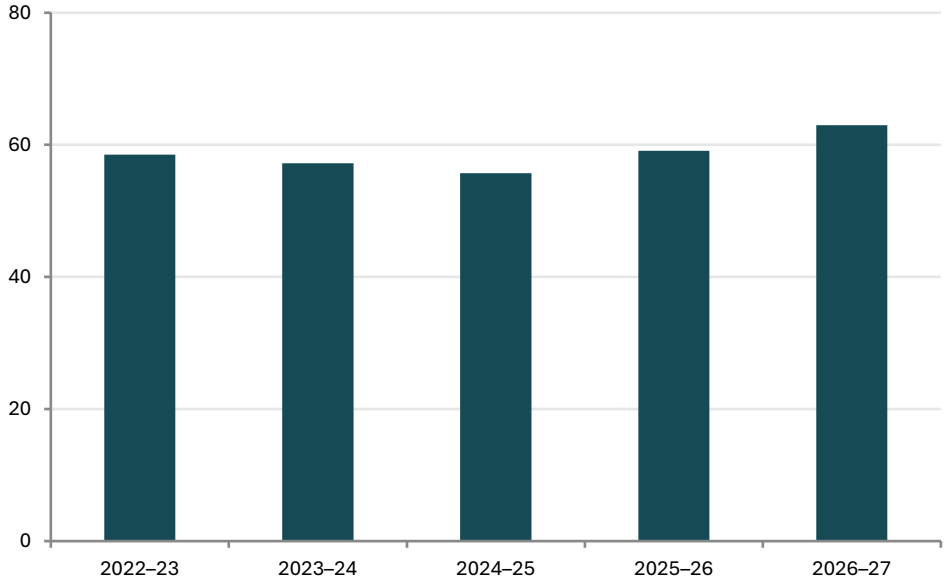
**~94 %**

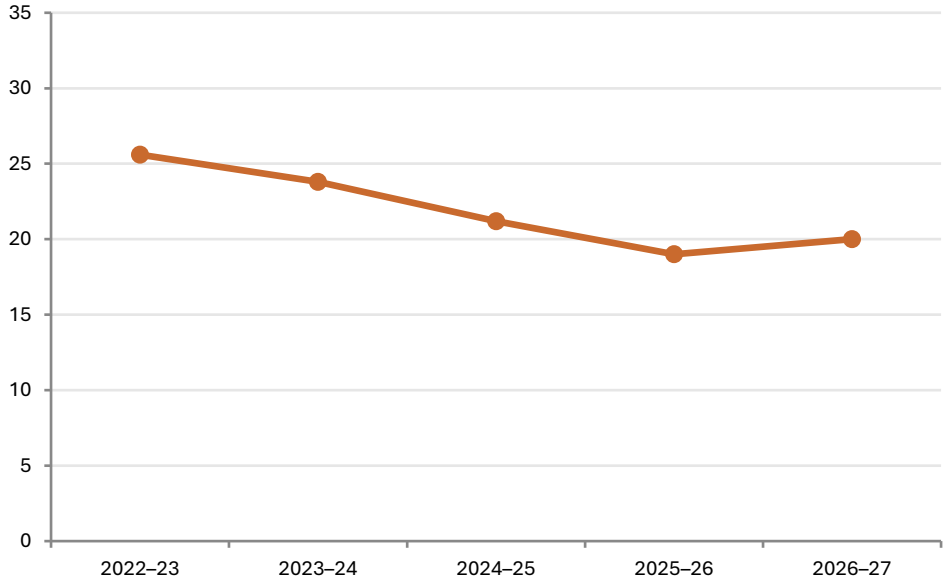
vanhemmat tietävät pääsääntöisesti vapaa-ajasta

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 %**

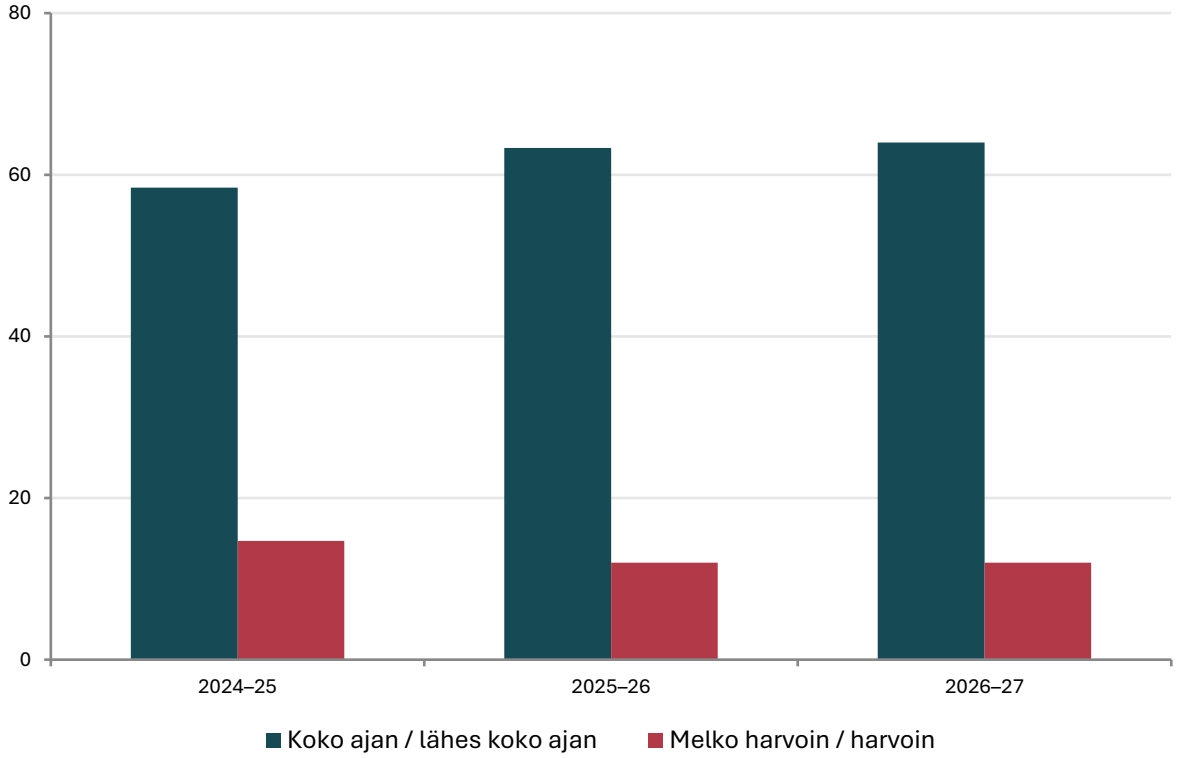
syö kouluruokaa päivittäin uusimmassa aineistossa

**–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 %**

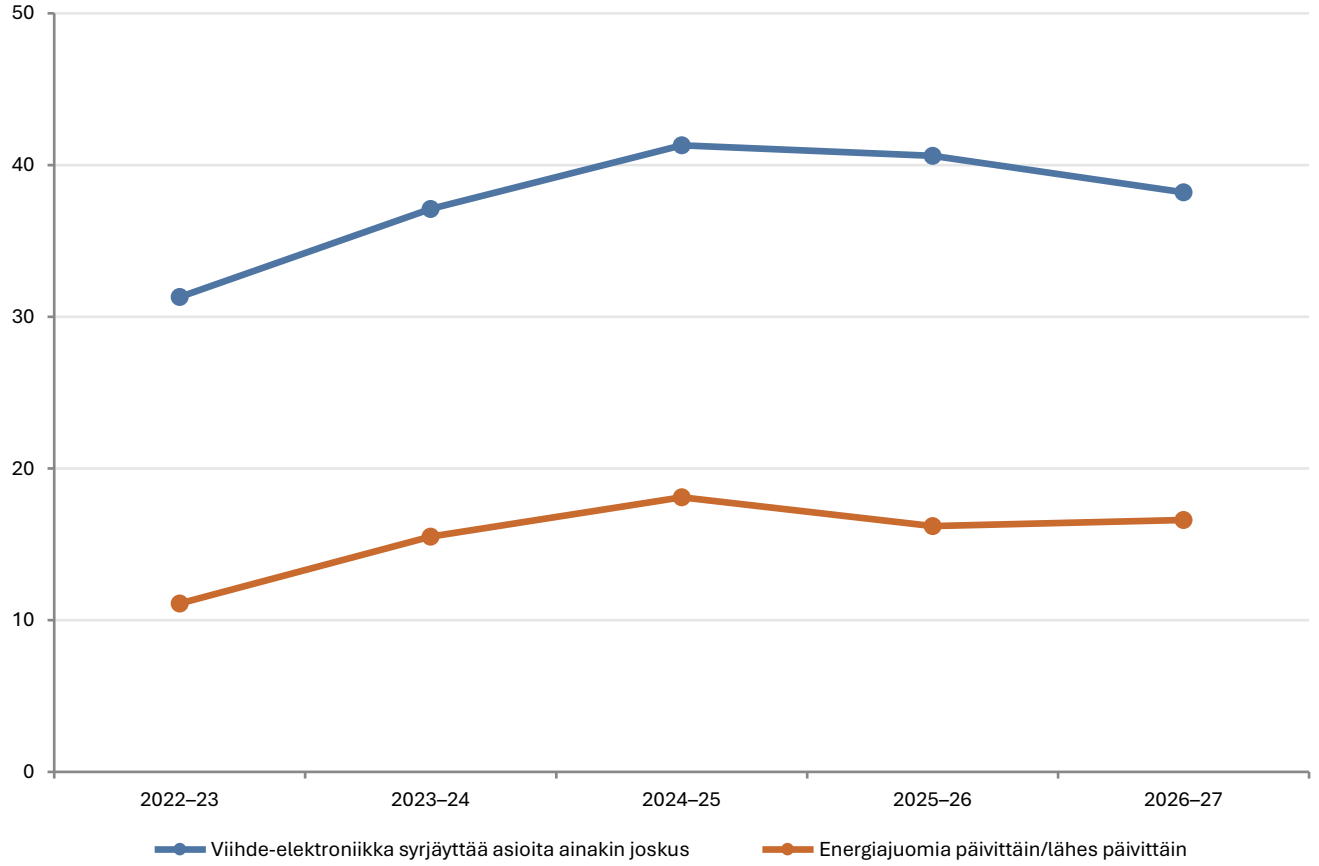
on tyytyväinen elämäänsä koko ajan tai lähes koko ajan

**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

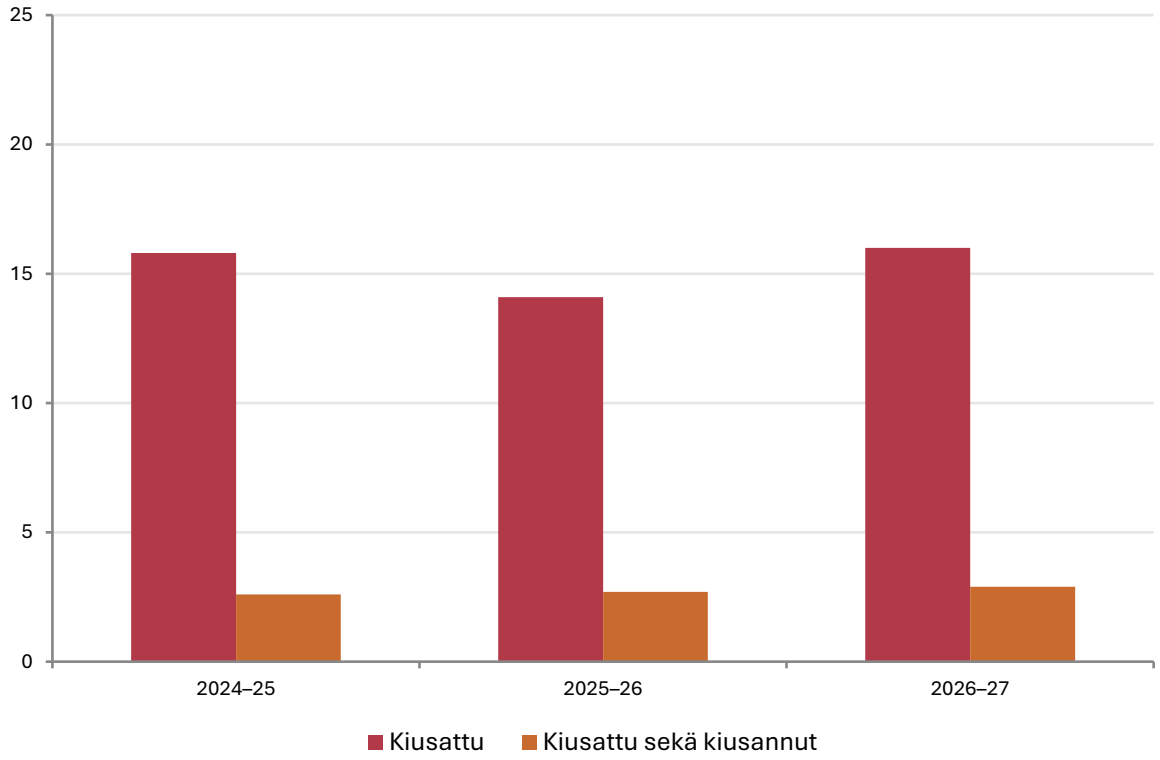



Ruutuaika ei ole vain määrä, vaan kysymys siitä, mitä se syrjäyttää: unta, liikuntaa, koulutyötä, kavereita, perheaikaa tai palautumista.

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 %**

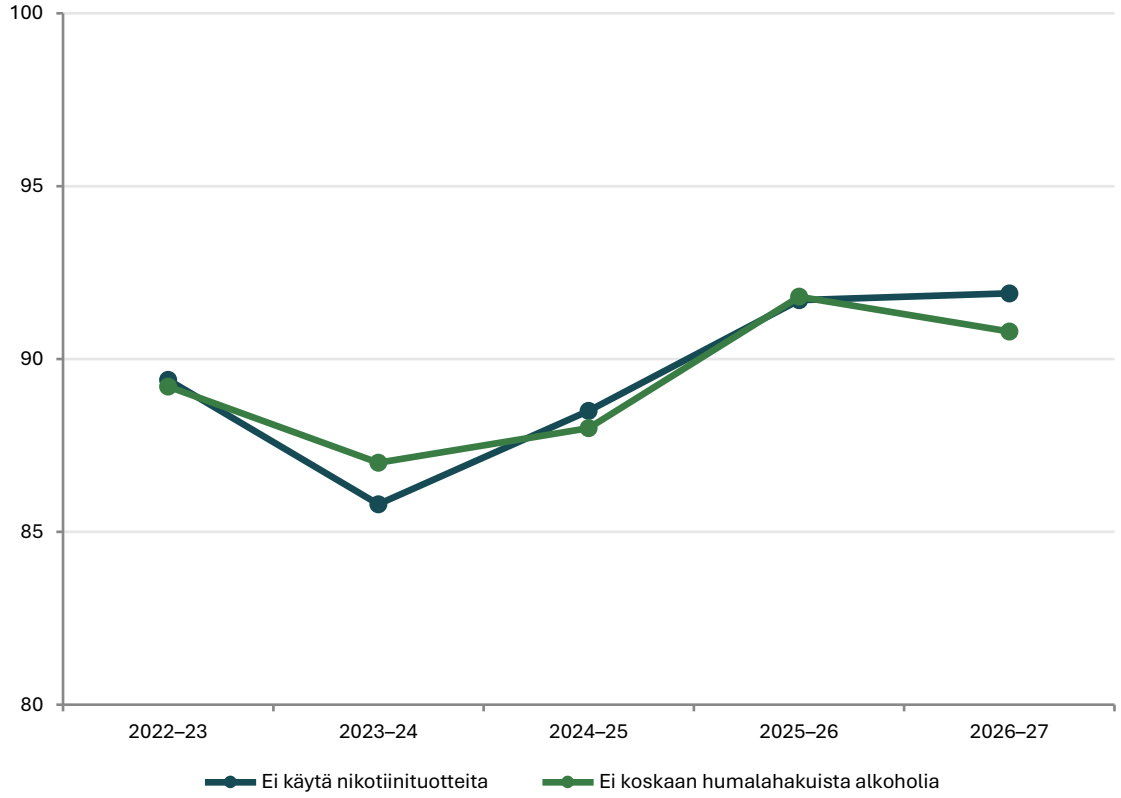
kiusaamista kokeneita uusimmassa aineistossa, kun huomioidaan myös kaksoisrooli

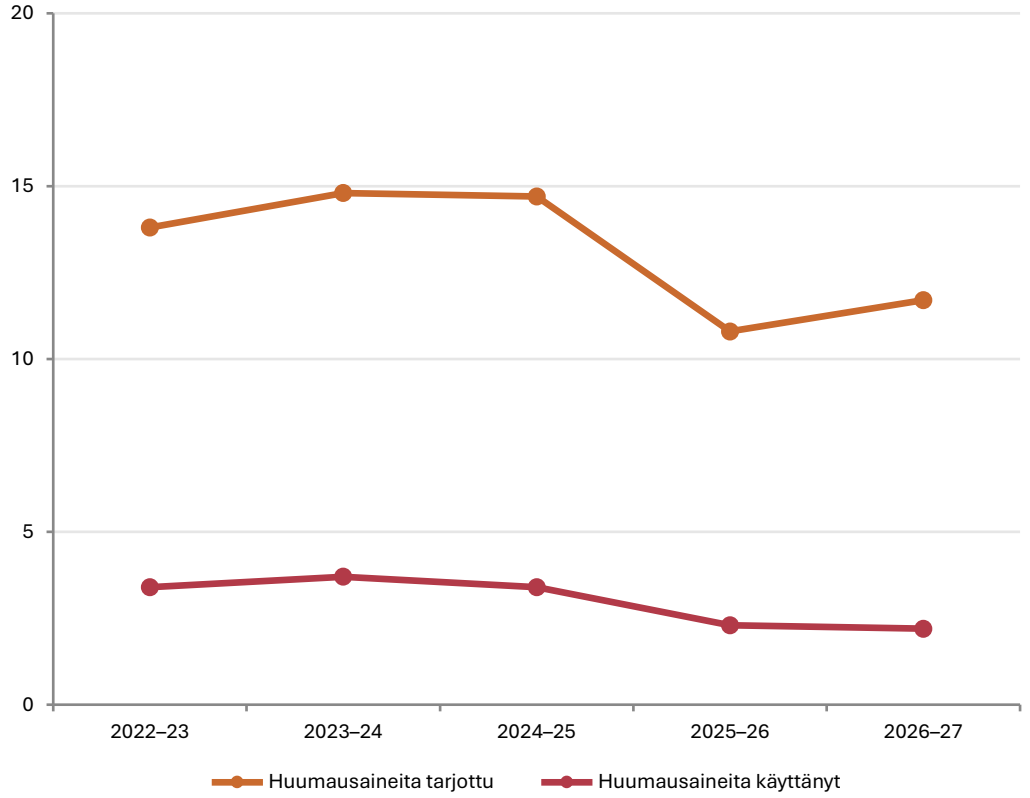
Vuoden 2025–2026 parannus ei vielä muuttunut pysyväksi suunnaksi. Uusimmassa kyselyssä osuus nousi takaisin lähes joka viidenteen.

**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

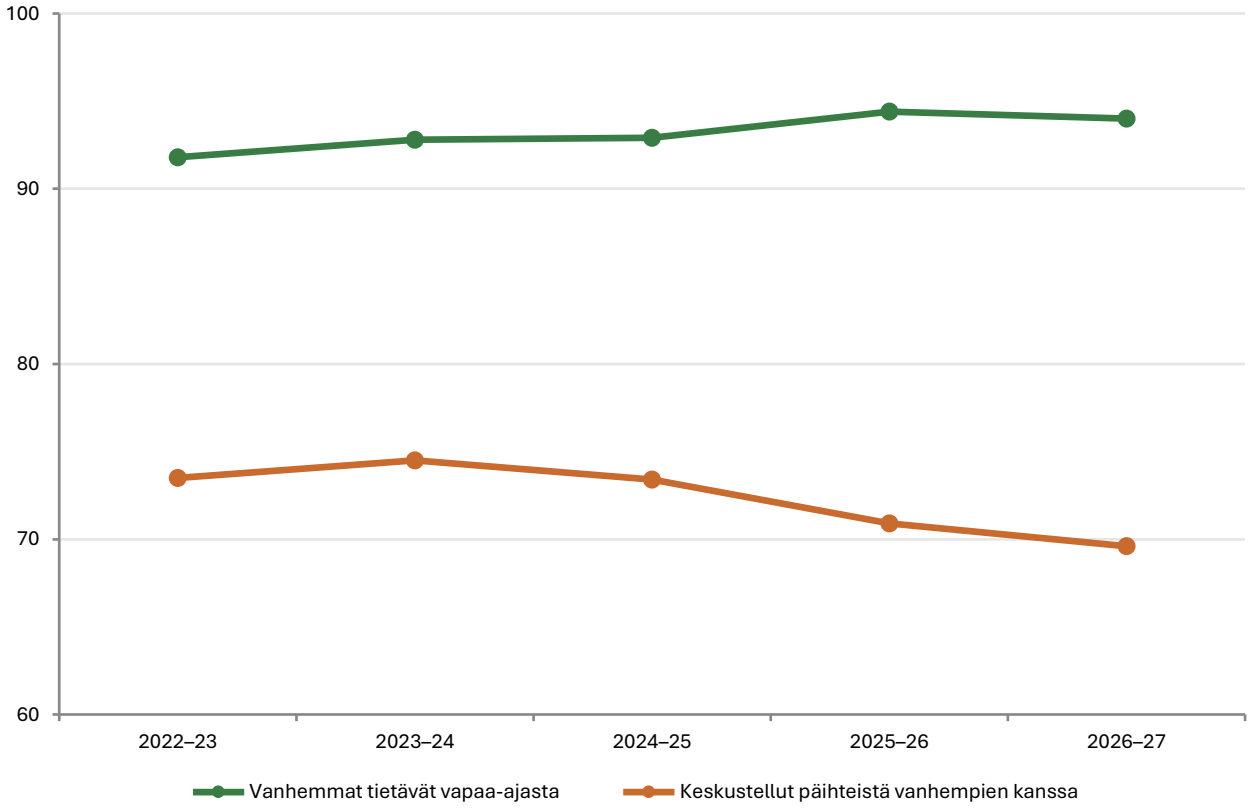



Päihteettömyys on enemmistön normi. Tämän viestin vahvistaminen voi ehkäistä “kaikki muutkin käyttävät” -ajattelua.

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 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.