

Koulu-uupumus

Koulu-uupumus

Julkaistu 13.12.2012

Suhtaudutko aamulla herätessäsi päivän haasteisiin toiveikkaasti ja uteliaasti? Tunnetko koulussa itsesi innostuneeksi, päteväksi, vireäksi ja varmaksi? Pystytkö illalla irrottautumaan koulutyöstä ja rentoutumaan? Oletko nukkumaan mennessäsi levollinen niin, että nukahtaminen on helppoa?

Moni koululainen ja opiskelija vastaa näihin kysymyksiin kieltävästi. Suomalaiset nuoret ovat muiden maiden nuoria kuormittuneempia koulutyöstä, eivätkä he viihdy koulussa. Nuoruuteen kuuluu paljon muutoksia, mutta näyttää siltä, että suomalainen koulu vastaa heikosti näihin muuttuviin tarpeisiin. Nuorelle on tärkeää kokea vaikutusmahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta, mutta valitettavasti koulu antaa siihen heikosti mahdollisuuksia. Tämä yhteensopimattomuus on yksi keskeisistä syistä siihen, että kouluinnostus laskee ja koulu-uupumus lisääntyy. Koulua vaivaa kiireen ilmapiiri, joka altistaa uupumukselle.

Uupumus yleistä etenkin lukiossa

Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittynyttä tilaa, joka on kehittynyt jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena. Koulu-uupumusta kuvaavat kolme tekijää: voimakas koulutyöhön liittyvä väsymys, välinpitämätön suhtautuminen ja heikko suoriutuminen koulutyössä. Kouluinnolla puolestaan tarkoitetaan myönteistä opiskeluun liittyvää innostusta, jolle on luonteenomaista tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen koulutyöhön.

Koulu-uupumus on vakava ilmiö: uupumus jossain määrin on yleistä, mutta jatkuessaan se voi johtaa masentuneisuuteen. Koulu-uupumukseen ja kouluuntoon vaikuttavat monet asiat. Keskeiset tekijät ovat toisaalta motivaatioon liittyvät asiat ja toisaalta sosiaalinen ympäristö – koulu, koti ja kaverit. Eteneminen opinnoissa vaikuttaa motivaatioon ja hyvinvointiin. Toisaalta olemassa olevat koulutusmahdollisuudet ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat suunnitelmiin, pyrkimykseen ja hyvinvointiin. Elämää siis rakennetaan ympäristön asettamissa rajoissa.

Siirtymät koulusta toiseen ovat tärkeitä elämän vaiheita, joissa jaksaminen tai jaksamattomuus voi saada uuden suunnan. Moni uupuu etenkin lukiossa. Sitä vastoin ammattikoulussa paineet hellittävät. Siirtymät koulusta toiseen ovat aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia niin hyvin- kuin pahoinvoinnissakin. Koulutuksen edetessä vaatimukset muuttuvat. Tasapaino vaatimusten ja voimavarojen välillä voi johtaa toisaalta opiskeluun sitoutumiseen ja innostukseen tai toisaalta uupumukseen.

Uupuminen on nykyisin yleistä

Etenkin tytöt kokevat lisääntyvässä määrin lukiossa riittämättömyyttä vaikka menestyisivätkin. Lukion loppuvaiheessa yli 20 % tytöistä on uupuneita. Lukiossa paineet lisääntyvät ylioppilaskirjoitusten lähentyessä. Jos oppilas stressaantuu yläasteella, stressi lisääntyy entisestään lukiossa. Yli puolet lukiolaistytöistä pitää koulutyön määrää liian suurena, ja menestyksen tavoittelu uuvuttaa erityisesti tyttöjä. Uupumus ja erityisesti riittämättömyyden kokemukset ovat edelleen riski, sillä niistä voi seurata masennusta.

Lukiossa opiskeleville pojille sen sijaan on tyypillistä välinpitämättömän suhtautumisen omaksuminen koulutyötä kohtaan. Tämä välinpitämättömyys voi johtaa edelleen kielteiseen asenteeseen yhteiskuntaa kohtaan ja syrjäytymiskehitykseen. Nuorten masennuksen ja syrjäytymisen hinta yhteiskunnallemme on liian korkea.

Mitä voi tehdä?

Mikä auttaa jaksamaan? Koulu-uupumus voidaan muuttaa innoksi. On tuettava kokemusta siitä, että nuori saa aikaiseksi tärkeitä asioita, ja hän pystyy vaikuttamaan elämäänsä ja yhteiskuntaan eikä jää yksin. Keskeistä on

itsetunnon tukeminen ja oppimisen kipinän luominen. On tärkeää, että koulut on suunniteltu siten, että ne tukevat nuorten kehitystä. Tärkeätä on sovittaa yhteen oppilaiden tarpeet ja koulun luomat kokemukset. Toivottavasti mahdollisimman moni voi aamulla herätä toiveikkaana koulupäivän haasteisiin, kokea koulussa olonsa tärkeäksi, pystyä illalla irrottautumaan koulutyöstä ja mennä nukkumaan levollisin mielin.

Katariina Salmela-Aro

psykologian professori

Lähteet

Salmela-Aro, K. (2011): Mikä nuoria liikuttaa uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu, 4-5, 3-6.

Salmela-Aro, K. (2010, toim.): Nuorten hyvin- vai pahoinvointia? Teemanumero. Psykologia.

Salmela-Aro, K. (2010): Koulu-uupumus kontekstissa: Koti, koulu ja kaverit. Psykologia.

Little, B. & Salmela-Aro, K. & Phillips, S. (2007, Eds):, Personal project pursuit: Goals, action and human flourishing. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Salmela-Aro, K. & Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009): Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. Journal of Youth and Adolescence, 38, 1316-1327.

Salmela-Aro, K. (2009): Personal goals and well-being during critical life transitions: The 4 C's – channeling, choice, co-agency and compensation. Advances in Life Course Research, 14, 63-73.

Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012): Gendered Pathways in School Burnout among Adolescents. Journal of Adolescence, 35, 929-939.

Kiuru, N. & Nurmi, J.-E. & Aunola, K. & Salmela-Aro, K. (2009): Peer group homogeneity in adolescents' school adjustment varies according to peer group type and gender. International Journal of Behavioral Development, 33, 65-76.

Salmela-Aro, K. & Kiuru, N. & Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008): Does school matter? The role of school context for school burnout. European Psychologist, 13, 1-13.

Salmela-Aro, K. & Kiuru, N. & Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009): School Burnout Inventory: Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25, 48-57.

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>