

Katarina Salmela-Aro, Prof HY

Koulu-uupumus ja -into: vaatimus-voimavaramalli

Olemme esittäneet vaatimusvoimavaramallin koulukontekstiin (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Mallin mukaisesti olemme pitkittäistutkimuksen avulla osoittaneet, kuinka vaatimusten ja voimavarojen välinen suhde heijastuu koulu-uupumukseen ja intoon. Mitä enemmän vaatimuksia suhteessa resursseihin lasi ja nuori kokee, sitä enemmän uupumusta hän kokee. Edelleen resurssit heijastuvat intoon oppia. Uupumus laskee edelleen intoa. Koulu-uupumus läikkyä muille elämänalueille, ei toisinpäin. Uupumus ennustaa masennusta, opiskeluinto elämäntyytyväisyyttä.

Uupumus lisää koulun keskeyttämisriskiä 4-kertaiseksi, laskee koulutuksellisia tavoitteita, ja johtaa välivuosiin (esim Bask & Salmela-Aro; Parker ym; Salmela-Aro & Upadyaya, 2017). Innostus koulussa taas johtaa onnistuneisiin koulusiirtymiin (esim Vasalampi ym).

Olemme tunnistaneeet uupumus ja innostusprofiileja niin alakoulussa (Salmela-Aro ym 2016) kuin lukiossakin (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Alakoulun lopussa lähes 40% oppilaista oli kyynisiä ja koulun merkitys oli laskenut. Stressaantuneita oli 5 %. Lukiossa stressaantuneiden ryhmä oli kuusinkertainen, heitä oli 30%. Noin puolet on innostuneita koulussa.

Uudet haasteet.

Olemme todenneet että koulu-uupumus ennustaa digiaddiktiota (Salmela-Aro ym 2016). Edelleen olemme havainneet vastavuoroisia polkuja sosiaalisen median ja uupumuksen välille. Edelleen kyyniset oppilaat kokevat että mahdollisuus käyttää digivälineitä lisääisi heidän innostusta. Edelleen uni on keskeinen välittävä tekijä uupumuksen ja digiaddiktion välillä (Maksniemi ym 2018).

Maahanmuuttajat

Maahanmuuttajapoijat ovat tutkimuksemme mukaan vaarassa uupua ja kyynistyä erityisesti peruskoulun lopussa (Salmela-Aro ym 2018). Tuloksemme osoittavat, kuinka erityisesti vastikään Suomeen muuttaneiden poikien uupumus lisääntyy voimakkaasti peruskoulun aikana luokalta 7 luokalle 9.

Edelleen tyttöjen riittämättömyys nousee samana aikana voimakkaasti.

Lukio

Lukiotyöistä on lähes 20% uupuneita. Uupumus on voimakkaasti lisääntynyt viimeisen 4 vuoden aikana. Stressaantuneiden määrä on noin 30%.

Identiteetin on lukiossa saavuttanut vain 20%. Puolet lukiolaisista kokee hajaantunutta identiteettiä tai ruminoi (Mannerström, Salmela-Aro, 2018).

Olemme tunnistaneeet optimaaliset oppimisen hetket käyttäen uutta digitekologiaa jolloin oppilaat voivat hyvin. Tällöin he kokevat kiinnostusta ja sopivia haasteita suhteessa taitoihin (Schneider, Salmela-Aro).

Sosiaalinen konteksti

Motivaatio ja hyvinvointi luodaan yhdessä. Olemme osoittaneet kuin vanhempien uupumus läikkyä myös nuorten uupumukseksi (salmela-Aro & Tynkkynen). Vanhempien nuorten autonomian tuki edistää innostusta ja hyvinvointia (Duinevelt Salmela-Aro 2017). Nuoret ruminoivat kaveripiirissä ja se lisää uupumusta (Wang, salmela-Aro). Uupuneet joilla korkeat arvosanat luovat ryhmiä ja niissä uupumus edelleen lisääntyy. Opettajien antama tuki suojaa uupumukselta.

Siirtymät ovat aikoja jolloin uupumus ja into muuttuvat (salmela-Aro, 2017) – niihin kannattaa panostaa.