

Kouluterveyskysely 2023

Katsaus Kokkolan tuloksiin



Kuva: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Sisälllys

Kouluterveyskysely.....	3
Tyytyväisyys elämään ja harrastukset.....	4
Tyytyväisyys elämään.....	4
Harrastukset.....	5
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet.....	6
Koettu terveys.....	6
Liikkuminen.....	8
Ruokatottumukset.....	10
Nukkuminen.....	11
Päihteet.....	12
Netin käyttö.....	14
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja osallisuus.....	15
Koulu-uupumus.....	15
Ahdistuneisuus ja mielialan ailahtelut.....	16
Yksinäisyys ja yhteisöön kuuluminen.....	17
Perheen arjen toimivuus.....	19
Turvallinen kasvu ympäristö.....	19
Väkivalta ja kiusaaminen.....	19
Avun saanti.....	21
Yhteenveto.....	24

Kouluterveyskysely

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. Tuloksia voidaan hyödyntää osana kaupungin toiminnan suunnittelua ja päätöksentekoa. Vuoden 2023 kyselyn tulokset julkaistiin 21.9.2023.

Tulokset ovat avoimesti saatavilla tulospalvelussa: www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

Tässä katsauksessa esitellään kokkolalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tilaa kouluterveyskyselyn pohjalta. Katsauksessa tarkastellaan keskeisiä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden indikaattoreita. Tämän julkaisun tiedot on poimittu THL:n tulospalvelusta lokakuussa 2023. Katsaus on laadittu Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soiten laatimaan tulokatsaukseen pohjautuen.

Kokkolassa kyselyyn vastasi perusopetuksen 4.- ja 5.-luokan, 8.- ja 9.-luokan oppilaat sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Taulukossa 1 on nähtävillä tarkemmat vastausmäärät oppiasteittain. Vastausmäärät vaihtelevat kysymyksittäin. Kattavuus oli hyvä muutoin, paitsi ammattioppilaitoksen osalta.

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn vastausmäärät Kokkolassa vuonna 2023 oppiasteittain ja vertailuna vuoden 2021 vastaavat lukemat

Oppiaste	Vastausmäärä 2021	Kattavuus 2021, %	Vastausmäärä 2023	Kattavuus 2023, %
Perusopetuksen 4.- ja 5.- luokka	1060	84 %	1038	80 %
Perusopetuksen 8.- ja 9.-luokka	953	80 %	890	70 %
Lukion 1. ja 2. vuosi	412	65 %	389	68 %
Ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuosi	519	—	354	31 %

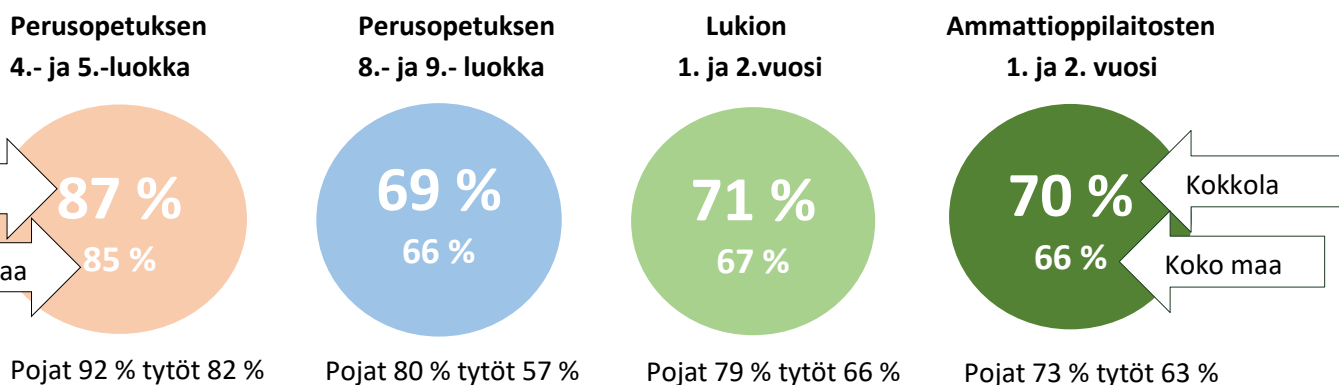
Tyytyväisyys elämään ja harrastukset

Tyytyväisyys elämään

Tyytyväisyys elämään on lapsen ja nuoren yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat monet tekijät. Nuorille ja lapsille tyytyväisyyttä elämään voi lisätä esimerkiksi koulunkäynti, harrastukset ja kaverit, turvallinen perhe ympäristö sekä asuinalue ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään.

Suurin osa kokkolalaisista lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä (Kuvio 1). Alakoululaisista 87 % (koko maa 85 %), yläkoululaisista 69 % (koko maa 66 %), lukiolaisista 71% (koko maa 67 %) ja ammattikoululaisista 70 % (koko maa 66 %) on erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä. Elämäänsä tyytyväisten osuus on Kokkolassa kaikilla kouluasteilla hieman korkeampi kuin koko maassa (Kuvio 1). Pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä elämäänsä kaikille oppiasteilla. Kaikilla oppiasteilla elämäänsä tyytyväisten osuus on pienentynyt viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 1).

Kuvio 1. Tyytyväisyys elämään Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 1. Tyytyväisyys elämään Kokkolassa vuosina 2017, 2019 ,2021 ja 2023

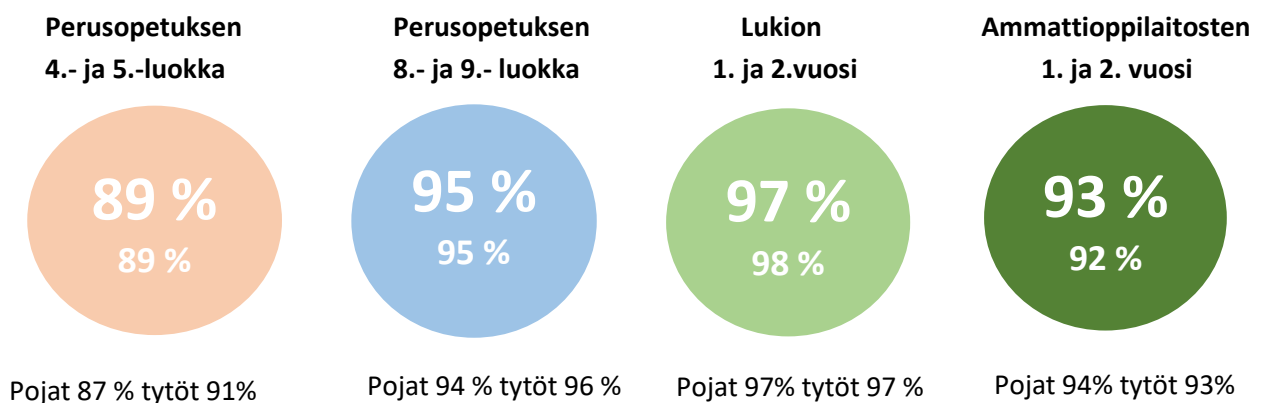
	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	90 %	92 %	88 %	87 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	76 %	77 %	68 %	69 %
Lukio	77 %	72 %	68 %	71 %
Ammatillinen oppilaitos	76 %	79 %	70 %	70 %

Harrastukset

Harrastukset ovat keskeinen osa nuorten ja lasten vapaa-aikaa. Harrastuksen merkitys lapselle esimerkiksi mielekkään tekemisen tuoman ilon sekä uusien kavereiden saamisen kautta on merkittävää. Harrastaminen on suuri voimavara jokapäiväisessä arjessa, tuoden sisältöä lapsen elämään.

Suurin osa kokkolalaisista lapsista ja nuorista harrastaa jotain vähintään yhtenä päivänä viikossa (Kuvio 2). Alakoululaisista 89 % (koko maa 89 %) harrastaa jotain vähintään kerran viikossa. Yläkoululaisista viikoittain harrastavia on 95 % (koko maa 95 %), kun lukiossa osuus on 97 % (koko maa 98 %) ja ammattioppilaitoksissa 93 % (koko maa 92 %). Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin ja ne ovat pysyneet lähes samana vuodesta 2019 lähtien. Poikien ja tyttöjen harrastamisen määrässä ei ole merkittävää eroavaisuutta.

Kuvio 2. Harrastaa jotain vähintään yhtenä päivänä viikossa Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 2. Harrastaa jotain vähintään yhtenä päivänä viikossa Kokkolassa vuosina 2019 ,2021 ja 2023

	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	88 %	90 %	89 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	96 %	96 %	95 %
Lukio	97 %	99 %	97 %
Ammatillinen oppilaitos	92 %	90 %	93 %

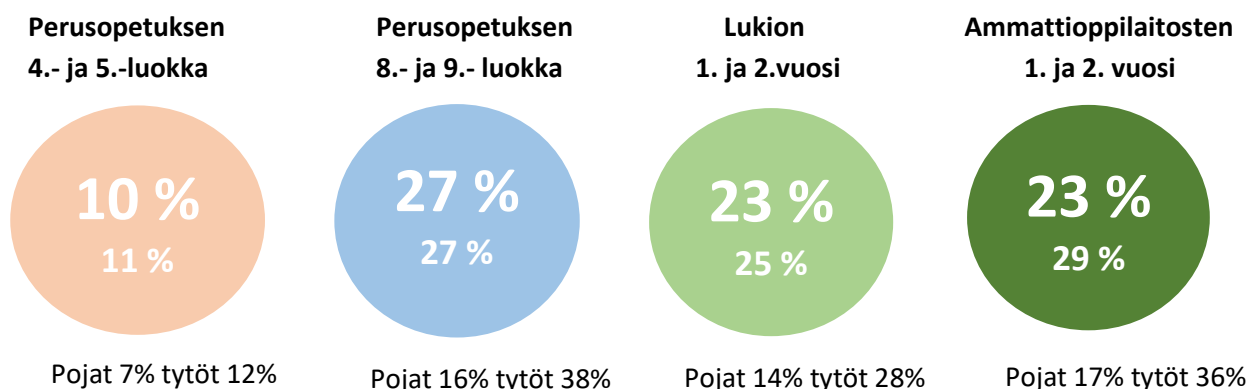
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet

Koettu terveys

Itse ilmaistu yleinen terveydentila eli koettu terveys on lukuisissa tutkimuksissa käytetty terveyden mittari. Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilön ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan.

Kokkolan alakoululaisista 10 % (koko maa 11 %), yläkoululaisista 27 % (koko maa 27 %), lukiolaisista 23 % (koko maa 25 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 23 % (koko maa 29 %) kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (Kuvio 3). Osuudet ovat kaikissa muissa oppiasteissa samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin, paitsi ammattioppilaitoksen osuus on alhaisempi kuin koko maassa keskimäärin. Ammattioppilaitoksen osalta on kuitenkin huomioitava alhainen vastausprosentti, joka voi vaikuttaa tuloksiin. Yläkoululaisten ja lukiolaisten osalta osuus on suurentunut vuodesta 2017 lähtien. Tytöt kokevat poikia useammin terveydentilansa huonoksi kaikissa oppiasteissa, erot ovat merkittävät etenkin yläkoululaisissa, lukiolaisissa ja ammattikoululaisissa. Esimerkiksi yläkoululaisista pojista 16 % kokee terveydentilaansa hyväksi keskinkertaiseksi tai huonoksi, kun tytöissä osuus on 38 %.

Kuvio 3. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 3. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

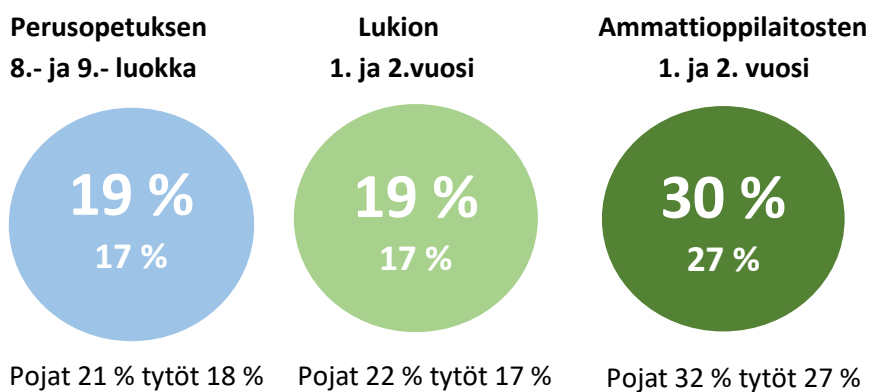
	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	7 %	9 %	9 %	10 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	21 %	19 %	25 %	27 %
Lukio	16 %	23 %	29 %	23 %
Ammatillinen oppilaitos	23 %	25 %	26 %	23 %

Ylipaino

2-18- vuotiaiden lasten ja nuorten pituuden ja painon avulla voidaan määrittää ISO-BMI, joka kuvaa painoindeksiä, joka lapsella tai nuorella olisi aikuisena, jos painon kehitys jatkuisi kasvun myötä samalla tavalla. Lukeman avulla voidaan määrittää lapsen ja nuorten ylipaino (ISO-BMI yli 25), lihavuus (ISO-BMI yli 30) ja vaikea lihavuus (ISO-BMI yli 35).¹

Kokkolan yläkoululaisista 19 % (koko maa 17 %) on ylipainoisia, lukiolaisista 19 % (koko maa 17 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 30 % (koko maa 27 %) (Kuvio 4). Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat suuremmat kuin koko maassa keskimäärin. Poikien osuudet ovat suurempia kuin tyttöjen osuudet (Kuvio 4). Kaikissa oppiasteissa on nähtävissä osuuden suurentumista viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 4).

Kuvio 4. Ylipaino Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 4. Ylipaino Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	17 %	17 %	19 %	19 %
Lukio	14 %	15 %	16 %	19 %
Ammatillinen oppilaitos	22 %	26 %	28 %	30 %

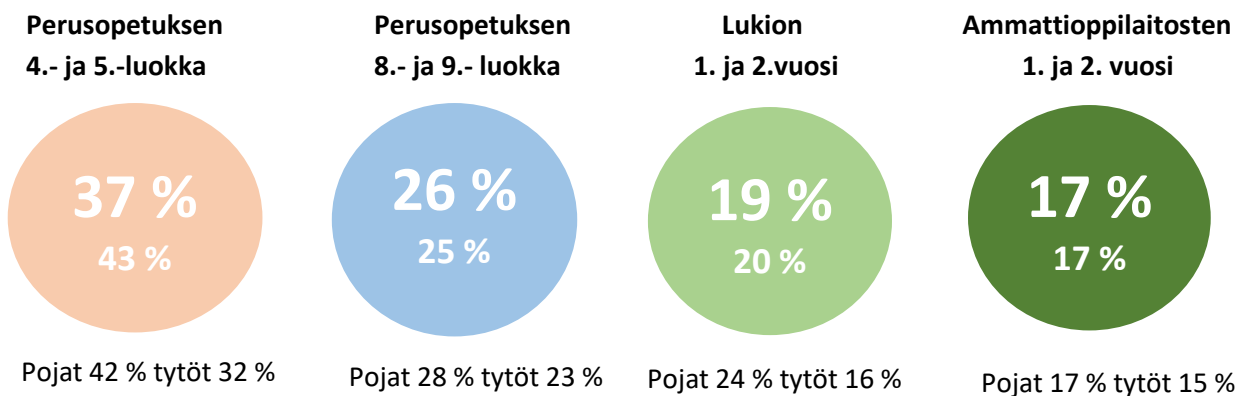
¹ Tarnanen K, Komulainen J ja Kukkonen-Harjula K. Lihavuus lapsilla ja nuorilla. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00051>

Liikkuminen

Liikunta on tärkeää pienestä pitäen esimerkiksi lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle. Liikkuminen auttaa lasta kehittymään kestävämmäksi ja taitavammaksi. Nuorilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi.² Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.³

Kokkolan alakoululaisista 37 % (koko maa 43 %), yläkoululaisista 26 % (koko maa 25 %), lukiolaisista 19 % (koko maa 20 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 17 % (koko maa 17 %) liikkuu vähintään tunnin päivässä. Alakoulun ja lukion osuudet ovat hieman pienempiä kuin koko maassa keskimäärin, kun taas yläkoulun ja ammattioppilaitoksen osuudet ovat lähes samaa tasoa kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 5). Kaikilla oppiasteilla pojat liikkuvat useammin tunnin päivässä kuin tytöt (Kuvio 5). Alakoulun ja lukion osalta osuudet ovat vaihdelleet viimeisen kuuden vuoden aikana, yläkoulun ja ammattioppilaitoksen osuudet ovat puolestaan nousseet (Kuvio 12).

Kuvio 5. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 5. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	42%	32 %	45 %	37 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	16 %	22 %	24 %	26 %
Lukio	19 %	15 %	16 %	19 %
Ammatillinen oppilaitos	10 %	13 %	14 %	17 %

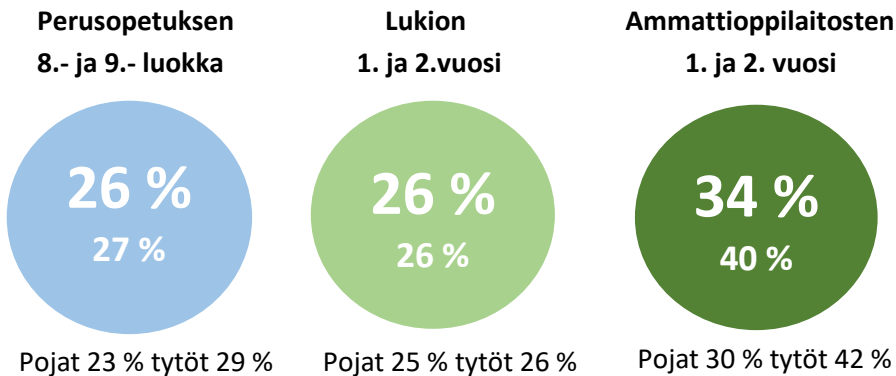
² UKK-instituutti. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

³ UKK-instituutti. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Kokkolan yläkoululaisista 26 % (koko maa 27 %), lukiolaisista 26 % (koko maa 26 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 34 % (koko maa 40 %) harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa. Lukiolaisten ja yläkoululaisten osuus on yhtenevä ja samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 6). Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden osuus on alhaisempi kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuudet ovat pääsääntöisesti suuremmat kuin poikien (Kuvio 6). Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat vaihdelleet viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 6).

Kuvio 6. Hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa liikkuvat Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 6. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	23 %	29 %	23 %	26 %
Lukio	22 %	27 %	27 %	26 %
Ammatillinen oppilaitos	38 %	43 %	43 %	34 %

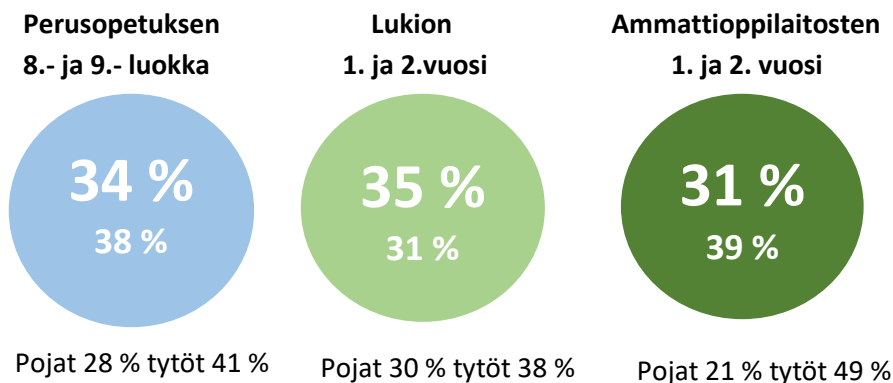
Ruokatottumukset

Säännöllinen ateriaritmi, monipuoliset ruokavalinnat ja kasvikset, hedelmät ja marjat ovat terveellisen syömisen perusta niin lapsilla kuin aikuisilla. Kasvien ohella ravitsemuksessa on hyvä kiinnittää huomiota pehmeään rasvan saantiin, hyviin proteiinin lähteisiin, maitotuotteisiin tai maidonkaltaisiin kasvipohjaisiin tuotteisiin ja täysviljaan. Lisäksi on hyvä huomioida, että sokeria, suolaa ja kovaa rasvaa tulee rajoitettusti ja riittävä d-vitamiinin saanti turvataan.⁴

Kouluruokailu edistää oppilaiden fyysistä hyvinvointia ja opiskelukykyä, mutta sillä on myös opetuksellinen ja kasvatuksellinen tehtävä. Koululaiselle ja nuorelle muodostuva ruokataju on ajattelun taitoa, ruokaan liittyvää monipuolista tiedostamista ja osaamista. Itsenäistyvä nuori etsii omaa identiteettiään ruoka- ja juomakulttuurin avulla.⁵ Koululounas on myös yhteydessä muihin elintapoihin. Tupakointi, alkoholin käyttö ja epäterveellisten välipalojen syöminen ovat yhteydessä epäsäännölliseen koululounaan syömiseen.⁶

Kokkolan yläkoululaisista 34 % (koko maa 38 %), lukiolaisista 35 % (koko maa 31 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 31 % (koko maa 39 %) ei syö koululounasta päivittäin. Yläkoulun ja ammattioppilaitoksen opiskelijoiden osuudet ovat pienempiä ja lukio-opiskelijoiden osuus vähän suurempi kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 7). Tyttöjen osuudet ovat selkeästi poikia suuremmat kaikissa oppiasteissa (Kuvio 7). Kaikilla oppiasteilla osuudet ovat suurentuneet viimeisen kuuden vuoden aikana. Erityisesti lukiolaisten osalta osuus on kasvanut merkittävästi (Taulukko 7).

Kuvio 7. Ei syö koululounasta päivittäin Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 7. Ei syö koululounasta Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	29 %	30 %	31 %	34 %
Lukio	17 %	23 %	30 %	35 %
Ammatillinen oppilaitos	26 %	29 %	34 %	31 %

⁴ THL. Ravitsemussuosituksset. Leikki-ikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/leikki-ikaiset>

⁵ Ruokavirasto. Ravitsemus – ja ruokasuositukset. Koululaiset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

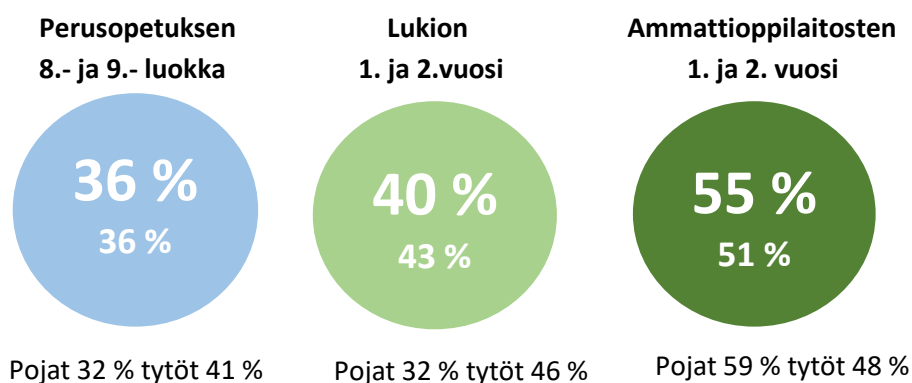
⁶ THL. Koulu- ja oppilaitosruokailu. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/koulu-ja-oppilaitosruokailu>

Nukkuminen

Ihmisen aivot tarvitsevat unta, ja monet koulussa tärkeät toiminnot kuten keskittyminen, uuden oppiminen ja muistaminen onnistuvat parhaiten, jos lapsi tai nuori on nukkunut riittävästi. Uni on myös tasapainoisen tunne-elämän perusta, ja unenpuute voi näkyä erilaisina käytöshäiriöinä kuten levottomuutena tai aggressiivisuutena. Kasvuhormonia erittyy nukkuessa, joten unta tarvitaan myös kasvamiseen.⁷

Kokkolan yläkoululaisista 36 % (koko maa 36 %), lukiolaisista 40 % (koko maa 43 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 55 % (koko maa 51 %) nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Lukion osalta osuus on hieman pienempi kuin koko maassa keskimäärin ja ammattioppilaitoksen osalta osuus vähän suurempi kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 8). Tyttöjen osuudet ovat poikia suuremmat yläkoulun ja lukion osalta, mutta ammattioppilaitoksen osalta poikien osuus on tyttöjä suurempi (Kuvio 8). Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat vaihdelleet viimeisen 6 vuoden aikana, mutta ovat tällä hetkellä samaa luokkaa kuin vuonna 2017 (Taulukko 8).

Kuvio 8. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 8. Alle 8 tuntia arkisin nukkuvien osuudet Keski-Pohjanmaalla vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	36 %	33%	40 %	36 %
Lukio	37 %	48%	50 %	40 %
Ammatillinen oppilaitos	56%	54%	66 %	55 %

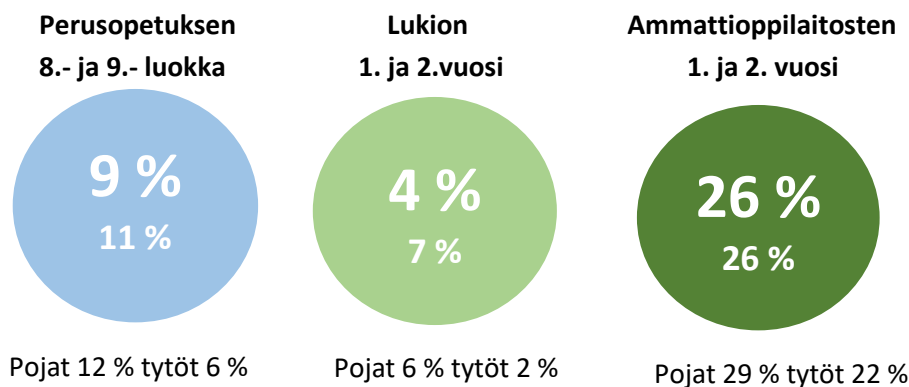
⁷ THL. Koululaisen uni 6-12 vuoden iässä. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>

Päihteet

Päihteitä ovat ilman hoidollista tavoitetta käytetyt, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet. Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihtymystarkoitukseen käytetyt lääkkeet.⁸ Runsas päihteiden käyttö vaikeuttaa nuoren kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä sekä altistaa vakavalle riskikäyttäytymiselle ja myöhemmille mielenterveyshäiriöille.⁹

Kokkolan yläkoululaisista 9 % (koko maa 11 %), lukiolaisista 4 % (koko maa 7 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 26 % (koko maa 26 %) käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 9). Poikien osuus on kaikilla oppiasteilla isompi kuin tyttöjen (Kuvio 9). Viimeisen kuuden vuoden aikana osuudet ovat pääsääntöisesti pienentyneet (Taulukko 9).

Kuvio 9. Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 9. Tupakkatuotteita tai sähkösavuketta päivittäin käyttävät Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	13 %	10%	6 %	9 %
Lukio	5 %	8 %	5 %	4 %
Ammatillinen oppilaitos	32 %	28%	32%	26 %

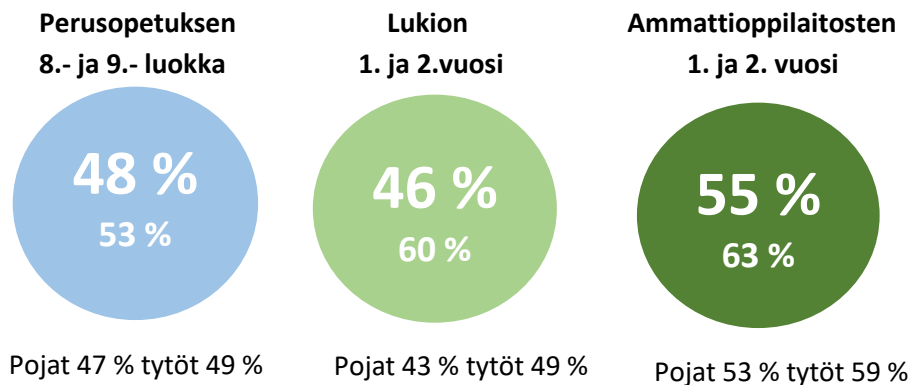
⁸THL. Keskeiset käsitteet. Päihteet. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/mita-ehkaiseva-paihde-tyo-on/keskeiset-kasitteet>

⁹ Marttunen M ja Von Der Pahlen B. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. duo11263. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11263>

Kokkolan yläkoululaisista 4 % (koko maa 8 %), lukiolaisista 3 % (koko maa 12 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 12 % (koko maa 17 %) on kokeillut laittomia huumeita (marihuana, hasis, ekstaasi, subutex, heroiini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tai muu vastaava huume) ainakin kerran. Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat laskeneet vuodesta 2017.

Kokkolan yläkoululaisista 48 % (koko maa 53 %), lukiolaisista 46 % (koko maa 60 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 55 % (koko maa 63 %) arvioi että omalta paikkakunnalta omanikäisen on melko tai erittäin helppoa hankkia huumeita. Osuudet ovat kaikissa oppiasteissa pienempiä kuin koko maassa keskimäärin. Kaikkien oppiasteiden osalta tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 10). Osuudet ovat nousseet vuodesta 2017 (taulukko 10).

Kuvio 10. Arvioi että omalta paikkakunnalta on helppo hankkia huumeita Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 10. Arvioi että omalta paikkakunnalta on helppo hankkia huumeita Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

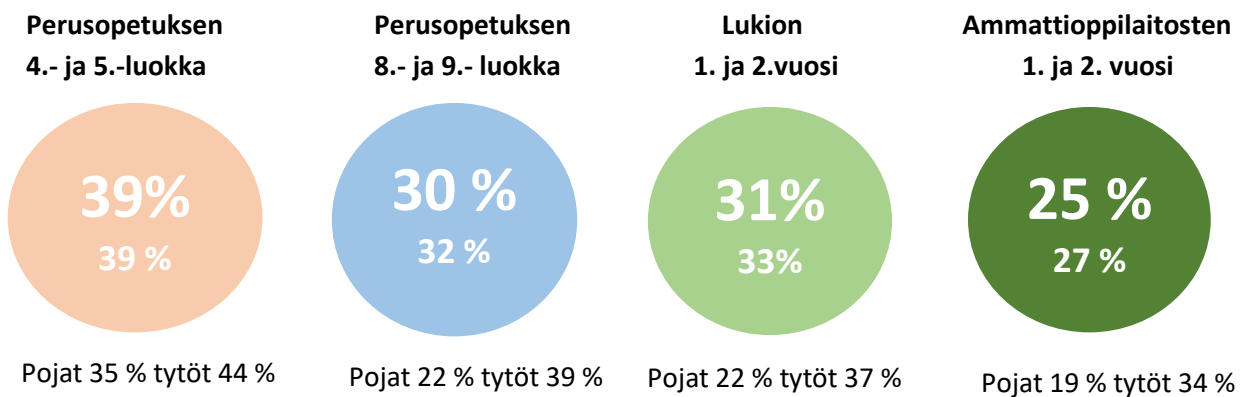
	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	38 %	49 %	42 %	48 %
Lukio	41 %	57 %	51 %	46 %
Ammatillinen oppilaitos	46 %	61 %	55 %	55 %

Netin käyttö

Netissä on mahdollista esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin, hoitaa päivittäisiä asioita sekä etsiä tietoa vaivattomasti. Netinkäyttö ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä ihmiset saattavat viettää tarpeettoman paljon aikaa verkossa. Haitallinen netin käyttö nähdään liiallisena tai pakonomaisena netin käyttönä, joka intensiivisyytensä vuoksi aiheuttaa ongelmia muilla elämänalueilla.¹⁰

Kokkolan alakoululaisista 39 % (koko maa 39 %), yläkoululaisista 30 % (koko maa 32 %), lukiolaisista 32 % (koko maa 33 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 25 % (koko maa 27 %) on yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole siinä onnistunut (Kuvio 11). Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin (Kuvio 11). Tyttöjen osuudet ovat poikia suuremmat kaikkien oppiasteiden osalta (Kuvio 11). Kaikkien oppiasteiden osuudet ovat suurentuneet viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 11).

Kuvio 11. Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut, Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 11. Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut, Kokkola vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	32%	42 %	36 %	39 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	27 %	32 %	25 %	30 %
Lukio	23 %	28 %	33 %	31 %
Ammatillinen oppilaitos	21 %	28%	19 %	25 %

¹⁰ Nuortenlinkki. Nettiriippuvuus. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuus/>

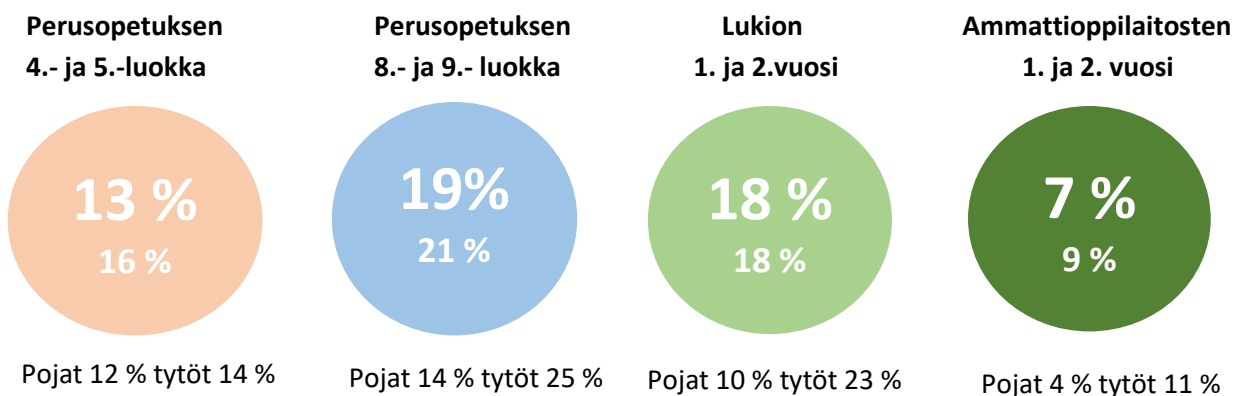
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja osallisuus

Koulu-uupumus

Koulu-uupumus (opiskelu-uupumus) kehittyy jatkuvan koulutyöhön tai opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Sitä kuvaavat kolme tekijää: 1) koulutyöhön tai opiskeluun liittyvä emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys, 2) opintojen merkityksen vähentyminen, kynnisyys tai välinpitämätön suhtautuminen koulutyöhön tai opiskeluun sekä 3) riittämättömyyden tunne opiskelijana. Nämä tekijät ovat jossain määrin pysyviä, mutta sekä väsymys että kynnisyys ennustavat myöhempää riittämättömyyden tunnetta.¹¹

Kokkolan alakoululaisista 13 % (koko maa 16 %), yläkoululaisista 19 % (koko maa 21 %), lukiolaisista 18 % (koko maa 18 %) ja ammattioppilaitoksen opiskelijoista 7 % (koko maa 9 %) kokee koulu-uupumusta. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuus on lähes kaikilla oppiasteilla selkeästi poikia suurempi (Kuvio 12). Yläkoulun ja lukion osalta koulu-uupumus lisääntyi merkittävästi korona-aikana, eikä vielä ole palattu koronaa edeltävälle tasolle (taulukko 12).

Kuvio 12. Koulu-uupumusta kokevat Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 12. Koulu-uupumus Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	-	-	12 %	13 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	13 %	13 %	21 %	19 %
Lukio	13 %	14 %	27 %	18 %
Ammatillinen oppilaitos	10 %	11 %	7 %	7 %

¹¹ THL. Koulu-uupumus. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1/199256

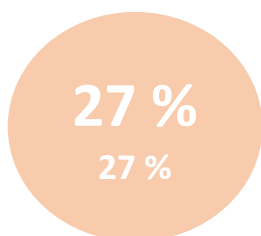
Ahdistuneisuus ja mielialan ailahtelut

Ahdistus on tunnetila, joka muistuttaa pelkoa ja jonka kohdetta on monesti hankala yksilöidä. Ohimenevä ahdistus on tavallista. Häiriöstä on kyse silloin, kun ahdistuneisuudesta aiheutuu selvää toiminnallista haittaa tai kärsimystä.¹²

Kokkolan alakoululaisista 27 % (koko maa 27 %) kokee vähintään lievää ahdistusoireilua. Osuus on sama kuin koko maassa keskimäärin. Tytöt kokevat selkeästi poikia useammin ahdistuneisuusoireilua (Kuvio 13). Osuus on noussut vuodesta 2021 (Taulukko 13).

Kuvio 13. Kokee vähintään lievää ahdistusoireilua.

Perusopetuksen 4.- ja 5.-luokka



Pojat 19 % tytöt 36 %

Taulukko 13. Kokee vähintään lievää ahdistusoireilua Kokkolassa vuosina 2021 ja 2023

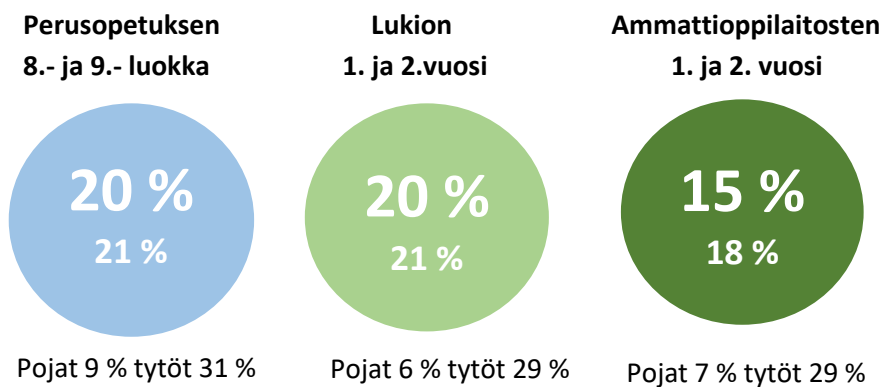
	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	24 %	27 %

¹² THL. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Yläkoululaisista 20 % (koko maa 21 %), lukiolaisista 20 % (koko maa 21 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 15 % (koko maa 18 %) kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuudet ovat kaikilla oppiasteilla selkeästi suuremmat kuin poikien (Kuvio 14). Osuudet ovat nousseet viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 14).

Kuvio 14. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 14. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	13 %	12 %	20 %	20 %
Lukio	13 %	11 %	22 %	20 %
Ammatillinen oppilaitos	13 %	12 %	17 %	15 %

Yksinäisyys ja yhteisöön kuuluminen

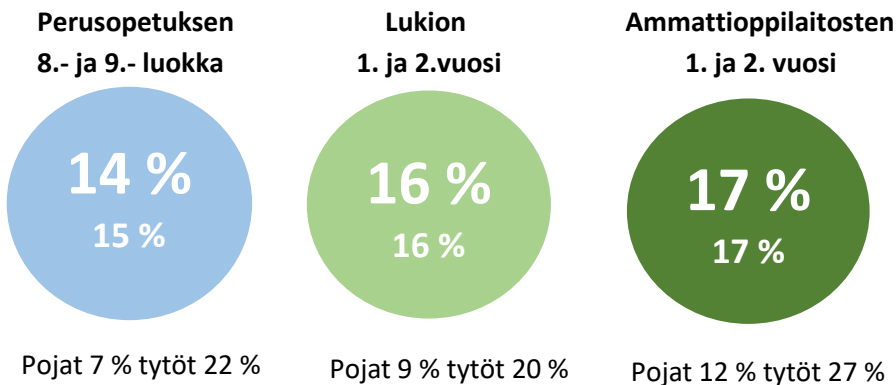
Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen kokemus, jota voi kokea myös silloin, kun on ihmisten ympäröimä. Sosiaalinen yksinäisyys on lapsen tai nuoren tunne siitä, että ei kuulu muiden joukkoon. Emotionaalisesti yksinäinen lapsi tai nuori kokee, että hänellä ei ole läheistä ystävää. Suurella osalla yksinäisyyden tunne on väliaikaista.¹³

Kokkolan yläkoululaisista 14 % (koko maa 15 %), lukiolaisista 16 % (koko maa 16 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 17 % (koko maa 17 %) tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuudet ovat kaikilla

¹³ THL. Tuntee itsensä yksinäiseksi. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1/199700

oppiasteilla selkeästi suuremmat kuin poikien (Kuvio 15). Osuudet ovat nousseet viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 15).

Kuvio 15. Tuntee itsensä yksinäiseksi Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)

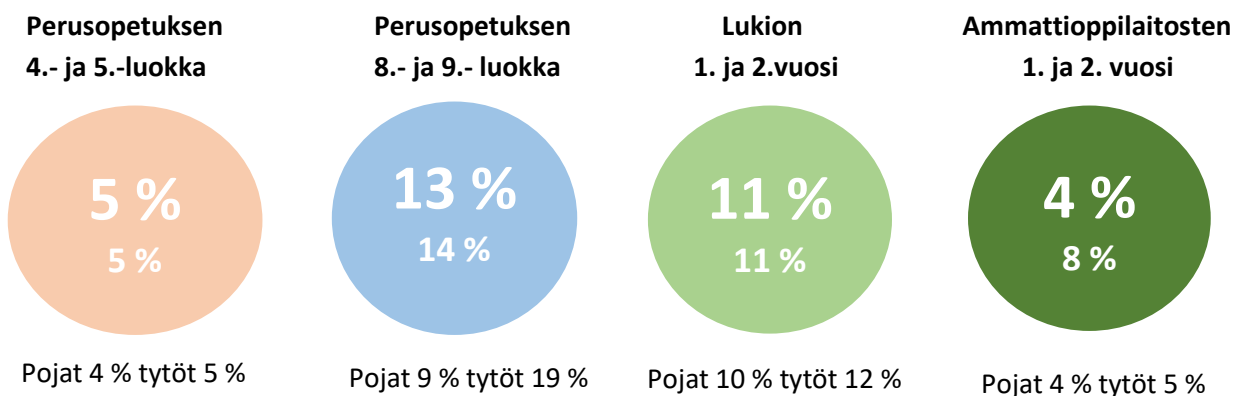


Taulukko 15. Itsensä yksinäiseksi tuntevat Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 8. ja 9. lk	8 %	11 %	18 %	14 %
Lukio	11 %	12 %	18 %	16 %
Ammatillinen oppilaitos	10 %	12 %	15 %	17 %

Kokkolan alakoululaisista 5 % (koko maa 5 %), yläkoululaisista 13 % (koko maa 14 %), lukiolaisista 11 % (koko maa 11 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 4 % (koko maa 8 %) ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä. Ammattioppilaitoksen osalta osuus on hieman pienempi kuin koko maassa keskimäärin ja muiden oppiasteiden osalta osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuus on poikien osuutta suurempi erityisesti yläkoulussa. Yläkoulun osuus on suurentunut ja lukion sekä ammattioppilaitoksen pienentynyt viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 16).

Kuvio 16. Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



Taulukko 16. Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	3 %	4 %	4 %	5 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	10 %	9 %	12 %	13 %
Lukio	14 %	12 %	15 %	11 %
Ammatillinen oppilaitos	9 %	9 %	5 %	4 %

Perheen arjen toimivuus

Vanhemman ja nuoren välinen avoin vuorovaikutus edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia. Nuorilla, joilla on hyvä suhde vanhempiinsa, esiintyy vähemmän mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmia.¹⁴

Kokkolan alakoululaisista 3 % (koko maa 3 %), yläkoululaisista 8 % (koko maa 8 %), lukiolaisista 4 % (koko maa 6 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 7 % (koko maa 8 %) ei pysty juuri koskaan keskustelemaan vanhempien kanssa omista asioistaan. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen osuus on poikia suurempi kaikilla oppiasteilla. Alakoulussa osuudet ovat pojilla 2 % ja tytöillä 4 %. Yläkoulussa osuudet ovat pojilla 4 % ja tytöillä 12 %, lukiossa osuudet ovat pojilla 1 % ja tytöillä 6 %, ammattioppilaitoksessa pojilla 5 % ja tytöillä 12 %. Osuudet ovat pysyneet lähes samana edellisen kuuden vuoden aikana.

Turvallinen kasvuympäristö

Väkivalta ja kiusaaminen

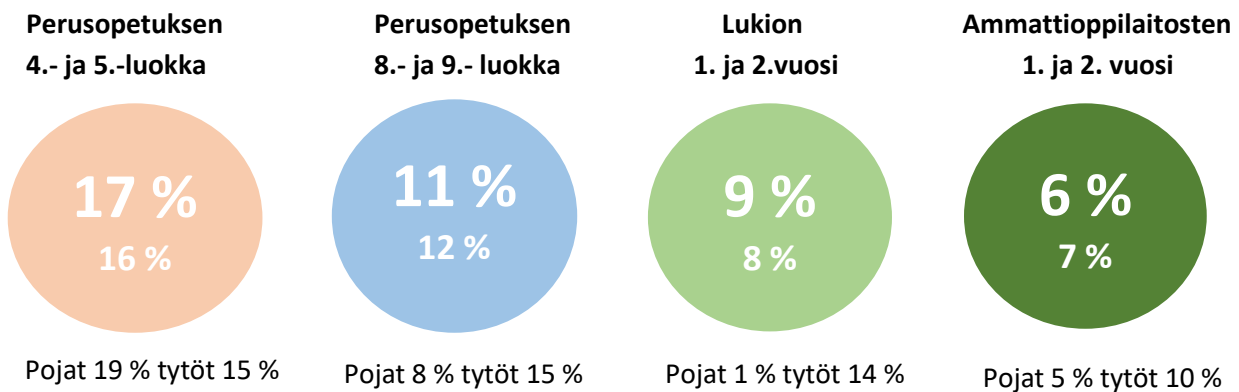
Lapsiin kohdistuva väkivalta on vanhempien tai muiden aikuisten tekoja ja laiminlyöntejä, jotka aiheuttavat lapselle vahinkoa. Fyysinen väkivalta vahingoittaa lapsen terveyttä tai aiheuttaa hänelle kipua. Se on esimerkiksi tönimistä, tukistamista, lyömistä tai potkimista. Myös kuritusväkivalta ja kasvatuksellinen väkivalta ovat lapseen kohdistuvaa väkivaltaa.¹⁵

Kokkolan alakoululaisista 17 % (koko maa 16 %), yläkoululaisista 11 % (koko maa 12 %), lukiolaisista 9 % (koko maa 8 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 6 % (koko maa 7 %) on kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysisestä väkivaltaa (tarttunut niin että sattuu, töninyt tai ravistellut vihaisesti, tukistanut, läimäyttänyt, lyönyt nyrkillä tai esineellä, potkaissut tai satuttanut muuten fyysisesti) vuoden aikana. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Poikien osuus on alakoulun osalta suurempi kuin tytöillä, mutta muissa oppiasteissa tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 17). Osuudet ovat pysyneet lähes samoina viimeisen neljän vuoden aikana (Taulukko 17).

¹⁴ THL. Hedman L, Halme N. Hyvä suhde vanhempiin ja osallisuuden kokemukset kannattelevat nuorta. <https://thl.fi/fi/-/hyva-suhde-vanhempisiin-ja-osallisuuden-kokemukset-kannattelevat-nuorta>

¹⁵ THL. Lapsiin kohdistuva väkivalta. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta>

Kuvio 17. Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)

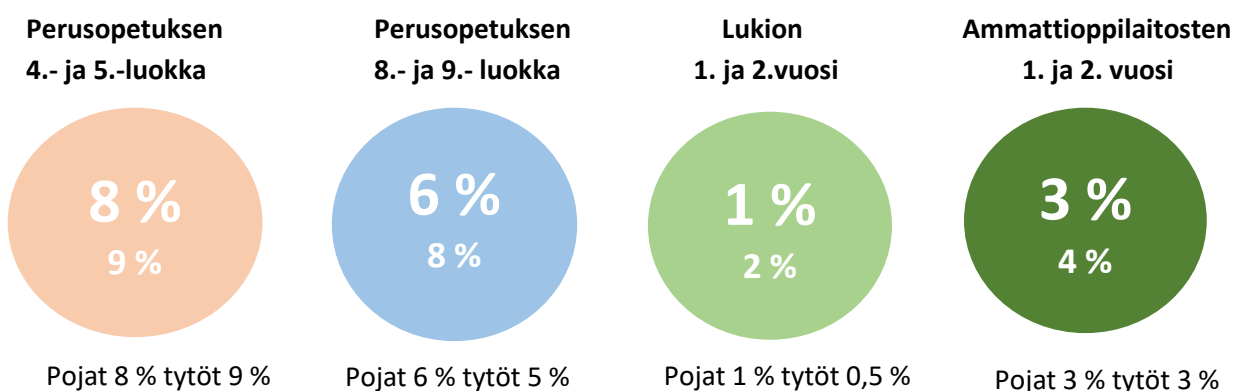


Taulukko 17. Kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana Kokkolassa vuosina 2019, 2021 ja 2023

	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	15 %	16 %	17 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	10 %	15 %	11 %
Lukio	8 %	7 %	9 %
Ammatillinen oppilaitos	7 %	8 %	6 %

Kokkolan alakoululaisista 8 % (koko maa 9 %), yläkoululaisista 6 % (koko maa 8 %), lukiolaisista 1 % (koko maa 2 %) ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 3 % (koko maa 4 %) on kiusattu vähintään kerran viikossa. Osuudet ovat samaa luokkaa kuin koko maassa keskimäärin. Poikien ja tyttöjen osuudet ovat lähes samat kaikissa oppiasteissa. Alakoulun, yläkoulun ja ammattikoulun osuus on suurentunut hieman viimeisen kuuden vuoden aikana (Taulukko 18).

Kuvio 18. Kiusattu vähintään kerran viikossa Kokkolassa ja koko maassa (Kouluterveyskysely 2023)



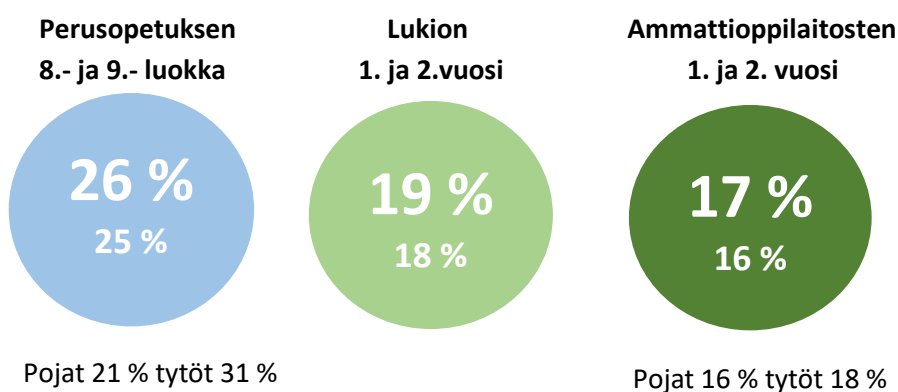
Taulukko 18. Kiusattu vähintään kerran viikossa Kokkolassa vuosina 2017, 2019, 2021 ja 2023

	2017	2019	2021	2023
Perusopetus 4. ja 5. lk	7 %	7 %	8 %	8 %
Perusopetus 8. ja 9. lk	4 %	3 %	6 %	6 %
Lukio	1%	0%	1%	1 %
Ammatillinen oppilaitos	2 %	2 %	2 %	3%

Avun saanti

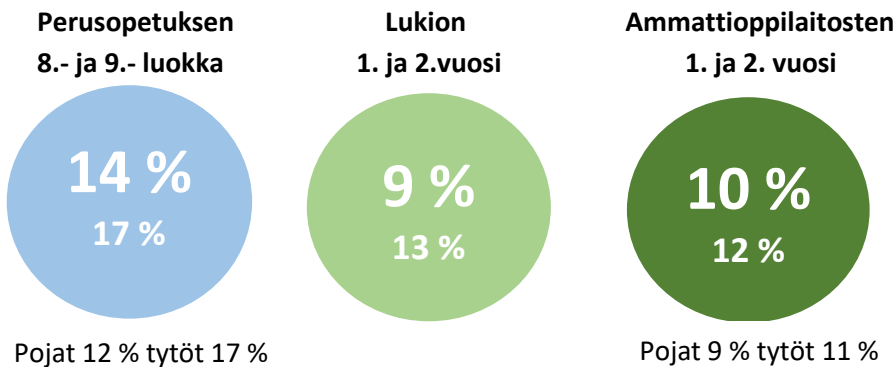
Kokkolan yläkoululaisista 26 % (koko maa 25 %) kokee että ei ole saanut apua hyvinvointiin opettajalta, vaikka olisi sitä tarvinnut. Lukion osalta osuus on 19 % (koko maa 18 %) ja ammattioppilaitoksen osalta 17 % (koko maa 16 %). Yläkoulun osalta tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 19). Yläkoulun osuus on noussut vuodesta 2017, jolloin osuus oli 20%.

Kuvio 19. Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana opettajalta, vaikka olisi tarvinnut. Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely 2023)



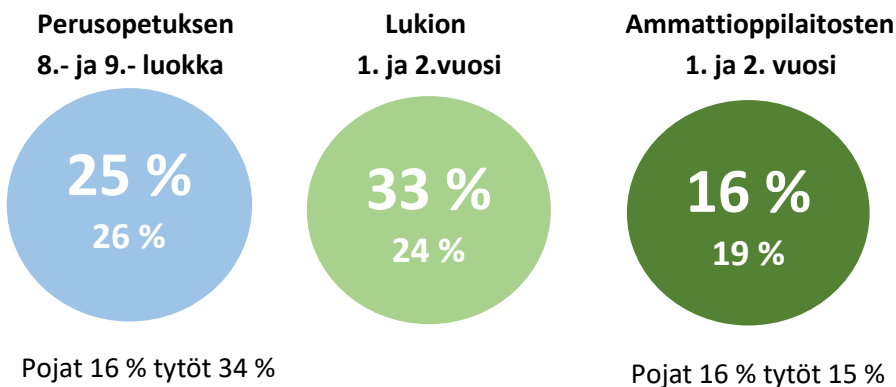
Kokkolan yläkoululaisista 14 % (koko maa 17 %) kokee että ei ole saanut apua hyvinvointiin kouluterveydenhoitajalta, vaikka olisi sitä tarvinnut. Lukion osalta osuus on 9 % (koko maa 13 %) ja ammattioppilaitoksen osalta 10 % (koko maa 12 %). Yläkoulun osalta tyttöjen osuus on selkeästi poikia suurempi (Kuvio 20). Osuudet ovat pysyneet lähes samoina vuodesta 2017, mutta yläkoulun ja lukion osuus on laskenut vuodesta 2021, jolloin yläkoulun osuus oli 20 % ja lukion 13 %.

Kuvio 20. Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana kouluterveydenhoitajalta, vaikka olisi tarvinnut. Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely 2023)



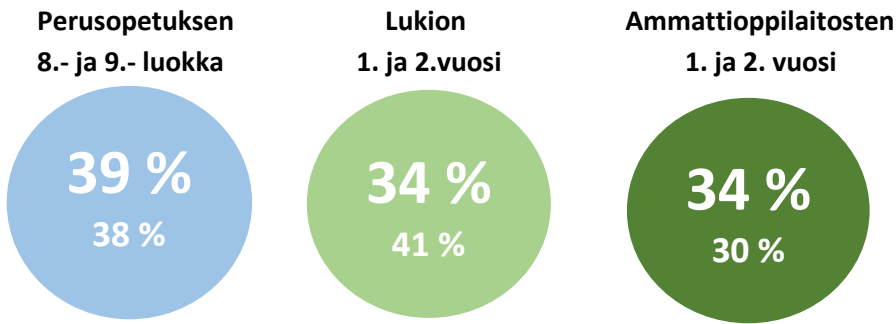
Kokkolan yläkoululaisista 25 % (koko maa 26 %) kokee että ei ole saanut apua hyvinvointiin koululääkäriltä, vaikka olisi sitä tarvinnut. Lukion osalta osuus on 33 % (koko maa 24 %) ja ammattioppilaitoksen osalta 16 % (koko maa 19 %). Yläkoulun osalta tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 21). Yläkoulun ja lukion osuudet ovat nousseet huomattavasti vuodesta 2017, jolloin osuudet olivat yläkoulussa 18 % ja lukiossa 14 %.

Kuvio 21. Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana koululääkäriltä, vaikka olisi tarvinnut. Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely 2023)



Kokkolan yläkoululaisista 39 % (koko maa 38 %) kokee että ei ole saanut apua hyvinvointiin koulupsykologilta, vaikka olisi sitä tarvinnut. Lukion osalta osuus on 34 % (koko maa 41 %) ja ammattioppilaitoksen osalta 34 % (koko maa 30 %). Yläkoulun osalta tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 22). Yläkoulun osuus on noussut vuodesta 2017 jolloin osuus oli 32 %, mutta osuus on laskenut vuodesta 2021 jolloin osuus oli 46 %. Lukion ja ammattioppilaitoksen osalta osuudet ovat laskeneet vuodesta 2017, jolloin lukion osuus oli 43 % ja ammattioppilaitoksen 38 %. Lukion osuus on laskenut merkittävästi vuodesta 2021 jolloin osuus oli 60 %.

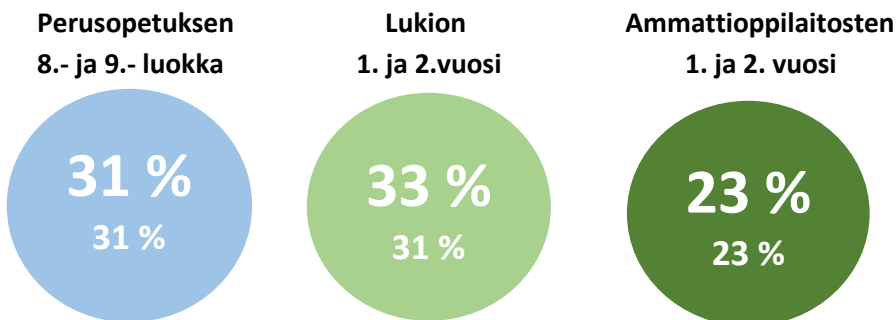
Kuvio 22. Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana koulupsykologilta, vaikka olisi tarvinnut. Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely (2023)).



Pojat 21 % tytöt 54 %

Kokkolan yläkoululaisista 31 % (koko maa 31 %) kokee että ei ole saanut apua hyvinvointiin koulukuraattorilta, vaikka olisi sitä tarvinnut. Lukion osalta osuus on 33 % (koko maa 31 %) ja ammattioppilaitoksen osalta 23 % (koko maa 23 %). Yläkoulun ja osalta tyttöjen osuus on poikia suurempi (Kuvio 23). Yläkoulun osuus on noussut vuodesta 2017 jolloin osuus oli 25 %. Ammattioppilaitoksen osuus on laskenut vuodesta 2017 jolloin osuus oli 26 %.

Kuvio 23. Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana koulukuraattorilta, vaikka olisi tarvinnut. Kokkola ja koko maa (Kouluterveyskysely 2023).



Pojat 19 % tytöt 40 %

Yhteenveto

	Myönteistä	Huolestuttavaa
Tyytyväisyys elämään ja harrastukset	<ul style="list-style-type: none"> Suurin osa tyytyväisiä elämäänsä Lähes kaikilla on harrastus 	<ul style="list-style-type: none"> Kaikilla oppiasteilla tytöt ovat poikia tyytymättömpiä elämäänsä
Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet	<ul style="list-style-type: none"> Suurin osa kokee terveytensä hyväksi Yläkoulussa vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on kasvanut viimeisen kuuden vuoden aikana 	<ul style="list-style-type: none"> Yläkoululaisista ja 2. asteen opiskelijoista joka kolmas jättää kouluruuan syömättä Tytöt kokevat poikia useammin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kaikilla oppiasteilla Yhä useampi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut Lähes puolet yläkoululaisista arvioi, että Kokkolasta on helppo hankkia huumeita
Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja osallisuus	<ul style="list-style-type: none"> Suurin osa kokee olevansa tärkeä osa koulu ja luokkayhteisöä 	<ul style="list-style-type: none"> Yläkoulun ja lukion osalta koulu-uupumus lisääntyi merkittävästi korona-aikana, eikä vielä ole palattu koronaa edeltävälle tasolle Tyttöjen osuus ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä kokevista on huomattavasti poikien osuutta suurempi
Turvallinen kasvu-ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> Jatkuva koulukiusaaminen harvinaista 2. asteen opiskelijoilla Aikaisempaa harvempi yläkoululainen on kokenut vanhempien fyysistä väkivaltaa 	<ul style="list-style-type: none"> Alakoululaisista 8 % kokee säännöllisesti kiusaamista