



**TURUN  
YLIOPISTO**

## **”Me selvittiin, vaikka kaikki kiinni laitettiin!”**

Lukiolaisten mielenterveyden palautumisen tukeminen koronapandemian jälkihoidossa

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Noora Selin

Ohjaaja:  
Yliopistolehtori Minna Saarinen

19.5.2022  
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

**Oppiaine:** Kasvatustiede, Turku

**Tekijä:** Noora Selin

**Otsikko:** ”Me selvittiin, vaikka kaikki kiinni laitettiin!” Lukiolaisten mielenterveyden palautumisen tukeminen koronapandemian jälkihoidossa

**Ohjaaja:** Yliopistolehtori Minna Saarinen

**Sivumäärä:** 79 sivua+7 sivua liitteitä

**Päivämäärä:** 19.5.2022

Maailma muuttui rajusti 11.3.2020, kun Maailman terveysjärjestö WHO (2020) julisti koronaviruksen maailmanlaajuiseksi pandemiaksi. Yli kaksi vuotta myöhemmin koronapandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset ja suositukset ovat alkaneet tuottamaan tulosta. Pandemian aiheuttamia haasteita tullaan kuitenkin korjaamaan vielä kauan. Koronapandemia ei ole kohdellut kaikki tasavertaisesti, vaan yksilölliset erot ovat olleet suuria. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2021) mukaan koronapandemian katsotaan vaikuttaneen erityisesti nuorten sosiaaliseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää mitkä tekijät lukiossa suojasivat ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana sekä miten pandemian jälkihoidossa voidaan tukea lukiossa opiskelevien nuorten mielenterveyden palautumista. Laadullinen aineisto kerättiin helmikuussa 2022 puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Teemahaastatteluihin osallistui yhteensä seitsemän lukiossa opiskelevaa nuorta, jotka olivat iältään 17-18-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Haastattelut toteutettiin vallitsevan koronapandemia tilanteen vuoksi teams-etäyhteydellä. Haastatteluaineisto analysoitiin käyttäen hyväksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita.

Pro gradu -tutkielmasta saadut tulokset kulkevat pääsääntöisesti rinnakkain aikaisempien tutkimusten kanssa. Kaikki haastatellut nuoret kokivat koronapandemian vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä, osalla vaikutukset olivat olleet merkittävästi mielenterveyttä heikentäviä, kun taas osa kuvasi vaikutusten olleen lieviä. Analyysin avulla haastatteluaineistosta nousi esille useita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jotka auttoivat nuoria selviytymään pandemian mukanaan tuomista haasteista. Toisaalta haastatellut nuoret tunnistivat myös useita tekijöitä, jotka kuormittivat mielenterveyttä lukiossa koronapandemian aikana.

Haastatteluaineiston mukaan lukiossa opiskelevien nuorten mielenterveyden palautumista voidaan tukea koronapandemian jälkihoidossa moninaisesti. Kaikki haastatellut nuoret kuvasivat tärkeimmäksi mielenterveyttä palauttavaksi tekijäksi, paluun normaaliin arkeen. Normaalilla arjella nuoret tarkoittivat opiskelua lukiossa ilman kokoontumisrajoituksia, turvavälejä, hygienia suosituksia ja pelkoa etäopetukseen siirtymisestä. Lukioympäristön ja koulun henkilökunnan koettiin olevan merkittävässä roolissa pandemian jälkihoidossa. Ensiarvoisen tärkeäksi koettiin yhteisöllisyyden, osallistavan ja mielenterveyttä tukevan ilmapiirin luominen. Nuoret toivoivat koulun henkilökunnalta kiireettömiä ja inhimillisiä kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia sekä turvallisuutta ja luottamuksellisuutta. Lukion opiskelijahuollon toivottiin lisäävän saavutettavuutta, jalkautumista, näkyvyyttä sekä tietoisuutta. Tämän Pro gradu -tutkielman haastatteluaineisto antaa ajankohtaista ja merkittävää tietoa siitä, miten lukiolaisten mielenterveyden palautumista voidaan koulussa tukea koronapandemian jälkihoidossa.

**Avainsanat:** Mielenterveys, mielenterveyden tuki, nuoruus, lukio, koronapandemia

# SISÄLLYSLUETTELO

|          |                                                                    |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto</b>                                                    | <b>1</b>  |
| <b>2</b> | <b>Nuoruus ajanjaksona ja mielenterveyden rakentuminen</b>         | <b>3</b>  |
| 2.1      | Nuoruus ajanjaksona                                                | 3         |
| 2.2      | Mielenterveyden rakentuminen nuoruudessa                           | 5         |
| 2.3      | Mielenterveyttä suojaavat ja kuormittavat tekijät                  | 7         |
| 2.4      | Nuoren resilienssi ja sen vahvistaminen                            | 8         |
| <b>3</b> | <b>Lukiokoulutus ja suomalainen koulutusjärjestelmä</b>            | <b>11</b> |
| <b>4</b> | <b>Lukio mielenterveyden edistäjänä</b>                            | <b>14</b> |
| 4.1      | Lukion toimintakulttuuri mielenterveyden edistäjänä                | 15        |
| 4.2      | Mielenterveysosaaminen lukiossa                                    | 16        |
| 4.3      | Opiskelijahuolto ja kasvattaja mielenterveyden edistäjinä lukiossa | 18        |
| <b>5</b> | <b>Koronapandemian vaikutus lukiolaisen arkeen</b>                 | <b>21</b> |
| 5.1      | Koronapandemian vaikutus nuoren mielenterveyteen                   | 23        |
| 5.2      | Koronapandemian vaikutus mielenterveyden tukeen lukiossa           | 25        |
| <b>6</b> | <b>Työn tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset</b>               | <b>27</b> |
| <b>7</b> | <b>Tutkimuksen toteutus</b>                                        | <b>28</b> |
| 7.1      | Tutkimusmenetelmä                                                  | 28        |
| 7.2      | Aineistonkeruu ja kohderyhmä                                       | 29        |
| 7.3      | Aineiston analysointi                                              | 31        |
| <b>8</b> | <b>Tutkimuksen tulokset</b>                                        | <b>35</b> |
| 8.1      | Mielenterveyttä suojaavat tekijät koronapandemian aikana           | 36        |
| 8.1.1    | Sosiaaliset suhteet ja opiskelu ympäristö                          | 37        |
| 8.1.2    | Terveys ja elämäntavat                                             | 39        |
| 8.1.3    | Tuen saaminen, vuorovaikutus ja aikuisen läsnäolo                  | 40        |
| 8.2      | Mielenterveyttä kuormittavat tekijät koronapandemian aikana        | 42        |
| 8.2.1    | Henkinen jaksaminen                                                | 42        |
| 8.2.2    | Sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen                              | 44        |
| 8.2.3    | Lukion olosuhteet ja opintojen kuormittavuus                       | 45        |

|                                                               |                                                                  |           |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8.2.4                                                         | Taloudellisen tilanteen heikentyminen                            | 46        |
| <b>8.3</b>                                                    | <b>Lukiolaisten kehittämis ehdotuksia mielenterveyden tukeen</b> | <b>48</b> |
| 8.3.1                                                         | Paluu normaaliin arkeen                                          | 48        |
| 8.3.2                                                         | Opiskelijahuollon jäsenten saavutettavuuden parantaminen         | 49        |
| 8.3.3                                                         | Tietoisuuden lisääminen opiskelijahuollon palveluista            | 51        |
| 8.3.4                                                         | Mielenterveyttä tukevan opiskelu ympäristön kehittäminen         | 53        |
| <b>8.4</b>                                                    | <b>Yhteenveto tuloksista</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>9</b>                                                      | <b>Pohdinta</b>                                                  | <b>60</b> |
| 9.1                                                           | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset                            | 60        |
| 9.2                                                           | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus                            | 65        |
| 9.3                                                           | Jatkotutkimusaiheet                                              | 67        |
| <b>Lähteet</b>                                                |                                                                  | <b>69</b> |
| <b>Liitteet</b>                                               |                                                                  |           |
| Liite 1. Kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta |                                                                  |           |
| Liite 2. Tiedote tutkimuksesta alle 18-vuotiaiden huoltajille |                                                                  |           |
| Liite 3. Haastattelurunko                                     |                                                                  |           |
| Liite 4. Tietosuojaseloste                                    |                                                                  |           |

# 1 Johdanto

Maailma muuttui rajusti 11.3.2020, kun Maailman terveysjärjestö WHO julisti koronaviruksen maailmanlaajuiseksi pandemiaksi (WHO 2020). Yli kaksi vuotta myöhemmin koronapandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset ja suositukset ovat alkaneet tuottamaan tulosta. Yhteiskunnan avaaminen on tapahtunut portaittain, rajoituksia ja suosituksia ollaan purettu, elämä on alkanut hiljalleen normalisoitumaan. Tästä huolimatta koronapandemian aiheuttamia haavoja ja arpia tullaan korjaamaan vielä pitkään. Health at a Glance Europe 2020 -raportin ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2021) mukaan koronapandemian ja etäopetuksen katsotaan vaikuttaneen lasten ja nuorten oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että vaikutukset ovat olleet hyvin samanlaisia maasta ja paikasta riippumatta. Pandemia ei ole kuitenkaan kohdellut kaikki tasavertaisesti, vaan yksilölliset erot ovat olleet suuria. (Goman ym. 2021; Hafstad ym. 2021; Ahtiainen ym. 2020; Savage ym. 2020.) Erityisen haastavaa pandemia aika on ollut niille lapsille ja nuorille, jotka ovat oireilleet jo ennen pandemia aikaa (Valtioneuvosto 2021, 16; Iivonen 2020, 32; Prime, Wade & Browne 2020; 631-632).

Perusta aikuisuuden hyvälle mielenterveydelle luodaan lapsena ja nuorena. Nuoruusiässä nuorta ympäröivä maailma ja nuori itse ovat jatkuvan muutoksen alla. (Aalberg & Siimes 2007, 291.) Hyvä mielenterveys auttaa nuorta selviytymään haasteista, asettamaan tavoitteita, toteuttamaan haaveita ja kehittämään itseään (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2019, 14). Voidakseen hyvin, nuori tarvitsee elämäänsä muun muassa säännöllisyyttä, huolenpitoa sekä hyviä ja luotettavia ihmissuhteita. Ihmissuhteiden avulla nuori oppii ilmaisemaan tunteitaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja. (Erkko & Hannukkala 2019, 15, 33-34.) Nuoren mielenterveys ei koostu pelkästään hänen omista valinnoistaan, vaan koko ympärillä oleva yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat siihen miten nuori kokee mielenterveytensä (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2019, 14). Ulkopuolelta tuleva koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen merkittävästi viimeisen kahden vuoden aikana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan lukiolaiset ovat kokeneet positiivisen mielenterveyden heikentyneen sekä ahdistuksen ja masennuksen tunteen lisääntyneen. (Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021, 4.) Vastaavanlaisia tuloksia ollaan saatu myös kansainvälisistä tutkimuksista (Hafstad ym. 2021, 392-393; Savage ym. 2020, 3-4).

Koronapandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset ovat koskeneet laajasti nuorten arkea. Etäkouluun siirtyminen pakotti nuoret kotikouluun, julkisten tilojen sulkeminen esti harrastustoiminnan ja tiukkojen kokoontumisrajoitusten käyttöönotto vaikeutti ystävien tapaamista.

(Poulain ym. 2021, 2.) Viimeisen kahden vuoden aikana rajoitustoimet ovat vaihdelleet suuresti. Tämä on näkynyt myös nuorten reaktioissa. Aistittavissa on ollut niin turhautumista kuin helpotustakin. Suurin osa nuorista on kuitenkin löytänyt resilienssin, sopeutunut tilanteeseen, löytänyt uusia selviytymiskeinoja ja suunnannut katseensa tulevaisuuteen (Poijula 2018, 19; Lipponen 2020, 25-26). Hyvä mielenterveys on auttanut osaa nuorista selviytymään koronapandemian aiheuttamista haasteista (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2019, 14).

Lukiossa opiskelevat nuoret ovat melkein puolet hereillä oloajastaan koulussa. Ympäristö, jossa nuori toimii vaikuttaa hänen käyttäytymiseen sekä valintoihin ja on siksi merkittävästi yhteydessä mielenterveyteen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 7.) Tämän Pro gradu -tutkielman lähtökohtana on ajatus siitä, että lukio on tärkeä ympäristö nuorelle ja hänen kehitykselleen. Opiskeluympäristö ja kouluyhteisö ovat merkittäviä kehitystä tukevia paikkoja. Lukiossa nuoret kohtaavat ikätovereitaan, mutta myös turvallisia aikuisia. Tämän vuoksi koululla on tärkeä rooli nuoren mielenterveyden edistäjänä sekä mielenterveysongelmien tunnistajana ja ehkäisijänä. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2021, 41.)

Koronapandemia on vaikuttanut myös opiskeluympäristössä saatavaan tuen ja ohjaukseen määrään, yhteisölliseen työhön sekä opiskelijahuollon palvelujen järjestämiseen ja tarjoamiseen (Hastrup ym. 2020, 113-114; Hakulinen ym. 2020, 2). Henkilöstösiirrot, etätyö suositukset sekä lisääntynyt tuen tarve ovat johtaneet opiskelijahuollon palvelujen lisääntyneeseen kysyntään ja avun saamisen pitkittymiseen. (Hastrup ym. 2020, 113-114.) Osa nuorista on jäänyt tuen tarpeen ulkopuolelle, mikä on vaikuttanut siihen, ettei kaikkia mielenterveyden haasteita ole voitu havaita tarpeeksi ajoissa. Toisaalta myös terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä toiminta ovat jääneet vähäiselle huomiolle pandemia tilanteen ollessa pahimmillaan. (Valtioneuvosto 2020, 69.)

Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on antaa teemahaastattelun avulla ääni lukiossa opiskeleville nuorille. Suomalaiset ja kansainväliset tutkimukset osoittavat koronapandemian heikentäneen nuorten mielen hyvinvointia (Ahtiainen ym. 2020; Kestilä ym. 2020; Goman ym. 2021; Fiorillo & Gorwood 2020; Savage ym. 2020; Hafstad ym. 2021; Poulain ym. 2021; Ravens-Sieberer ym. 2021). Tutkielma tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät lukiossa suojasivat ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana ja miten lukiossa nuorten mielenterveyden palautumista voitaisiin tukea koronapandemian jälkihoidossa. Haastatteluaineiston avulla pyritään löytämään ajankohtaista ja merkittävää tietoa sekä konkreettisia apuvälineitä siihen, miten lukiolaisten mielenterveyden palautumista voidaan koulussa tukea koronapandemian jälkihoidossa.

## 2 Nuoruus ajanjaksona ja mielenterveyden rakentuminen

Tässä luvussa käyn läpi Pro gradu -tutkielmani teoreettista viitekehystä. Määrittelen nuoruutta ajanjaksona sekä tarkastelen nuoruuteen tyypillisesti liittyviä kehitysvaiheita. Aiheen laajuuden vuoksi, olen joutunut rajaamaan nuoruuden tarkastelun tämän tutkielman kannalta oleellisiin asioihin. Tässä Pro gradu -tutkielmassa pääpaino on nuoren mielenterveyden rakentumisessa, unohtamatta kuitenkaan nuoruuteen kuuluvaa voimakasta fyysistä, sosiaalista ja seksuaalista kehitystä. Käsittelen myös mielenterveyden rakentumisen kannalta tärkeitä suojaavia ja kuormittavia tekijöitä, jotka joko heikentävät tai edistävät nuoren mielenterveyden kehittymistä. Viimeisessä osiossa tarkastelen koronapandemian aikana voimakkaasti esille noussutta resilienssi termiä eli nuoren yksilöllistä selviytymisprosessia, jonka kulkuun opiskeluympäristöllä on hyvät vaikutusmahdollisuudet.

### 2.1 Nuoruus ajanjaksona

Nuoruus on eräänlainen yksilöllinen siirtymävaihe, jossa lapsuudesta siirrytään kohti aikuisuutta. Se on usein vaativa ajanjakso, jolloin nuori käy läpi niin fyysisiä kuin psyykkisiä muutoksia. (Erkko & Hannukkala 2019, 47.) Nuoruusikä on jokaiselle yksilöllinen kehitysvaihe, osalla nuoruusikä näkyy voimakkaana kuohuntana, kun taas osa tarvitsee runsaasti rohkaisua ja kannustusta. Tämän moninaisuuden vuoksi nuoruutta tulisikin tarkastella monesta eri lähtökohdasta käsin. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Nuoruusikä koostuu kolmesta vaiheesta, jotka voidaan jakaa näiden kehityksellisten ominaispiirteiden mukaan: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruusiän kehitys alkaa puberteetista, joka on yksilöllinen kehitysvaihe, jonka aikana lapsen keho kohtaa nopeita fyysisiä ja hormonaalisia muutoksia. Voimakkaat kasvupyrähdykset ja sukukypsyys ovatkin varhaisnuoruuden tärkeimpiä kehityksellisiä tehtäviä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7-8.) Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosiin 11-13. Tällöin nuori pyrkii sopeutumaan muuttuneeseen kehoon ja seksuaalisuuden heräämiseen. Koulunkäyntiä ja vapaa-aikaa saattavat häiritä voimakkaat mielialojen vaihtelut sekä itsetunnon kehitys. Keskinuoruudessa (ikävuodet 14-16) nuori oppii hallitsemaan impulssejaan ja tunnetilojen vaihtelut hieman rauhoittuvat. Keskinuoruudessa nuori käy läpi omaa identiteettiään, mutta samanaikaisesti korostuvat myös ikätovereiden ja seurustelusuhteiden merkitykset. Myöhäisnuoruudessa (ikävuodet 17-22) nuoren käyttäytyminen ja luonne alkavat vakiintumaan ja nuori pystyy suunnittelemaan tulevaisuutta kauaskantoisesti. Nuori käy läpi myös vanhemmista irtaantumista sekä oman arvomaailman luomista. Myöhäisnuoruudessa

nuori pyrkii löytämään oman roolinsa ja paikkansa yhteiskunnassa. (Erkko & Hannukkala 2019, 49-50.)

Nuoruusiässä aivot ovat voimakkaan kehityksen pyörteissä. Mieli ja keho kehittyvät kuitenkin pääsääntöisesti eri tahdissa, yleensä fyysistä kehitystä seuraa voimakas psyykkinen kehitys. Tällöin lapsuuden kokemukset jäsentyvät uudelleen ja nuoruuden haasteet tulevat ratkaistaviksi. Nuoruutta pidetäänkin tämän vuoksi usein mielen rakentumisen yksilöllistymisvaiheena. Voimakas psyykkinen kehitys voi ajoittain vaihtua myös taantumiseksi. Taantumalla on keskeinen tehtävä, sillä sen avulla nuori pystyy prosessoimaan ja korjaamaan aikaisempia lapsuuden kokemuksia ja traumoja. (Erkko & Hannukkala 2019, 47-50.)

Nuoruuteen kuuluvat myös voimakkaat mielialan vaihtelut, jotka johtuvat keskushermoston keskeneräisyydestä. Keskushermosto tuottaa nopeassa tahdissa uusia tunnetiloja, mutta ei kypsyämyyden vuoksi pysty vielä säätelemään näitä tunteita. Nuori on tällöin tilassa, jossa keskushermosto ja hormonitoiminta etsivät uudenlaisia elämyksiä ja seikkailuja, mutta samanaikaisesti aivoalue on vielä keskeneräinen eikä hallitse impulsseja. Tämän vuoksi osa nuorista syyllistyy tekoihin, jotka myöhemmin hävettävät tai kaduttavat. Kun nuoren mieli muuttuu nopeassa tahdissa, on aikuisen tehtävänä olla läsnä ja sanoa, ei ole hätää, kaikesta selvitään. (Sinkkonen 2012, 40-43, 55.)

Nuoruusiässä persoonallisuus ja kognitiiviset taidot, kuten ajattelevinen, muisti ja oppiminen kehittyvät. Samanaikaisesti kognitiivisten taitojen kanssa kehittyvät ja muuttuvat myös ajatusmaailma ja arvot. Ajattelun kehittyminen näkyy esimerkiksi ajatusten siirtämisenä tulevaisuuteen sekä maailmankuvaan liittyvinä muutoksina. (Aalberg & Siimes 2007, 67-71.) Nuoruusikään kuuluu usein myös epävarmuuden tunteet ja yksinäisyys. Ajatukset omasta erilaisuudesta ja poikkeavuudesta sekä pelko porukan ulkopuolelle jäämisestä ovat osa nuoruutta. (Viljamaa 2017, 26.)

Nuoruusiässä sosiaalinen elämä kokee myös suuren mullistuksen. Nuoruuden tärkeänä päämääränä onkin itsenäisyyden saavuttaminen. Vanhemmista irtaantuminen ja uudenlaisen suhteen luominen vanhempiin on osa nuoruusiän muutosta. Nuori pystyy lopulta kohtaamaan vanhempansa aikuisemmalla ja tasa-arvoisemmalla tavalla. Itsenäistymisvaihe korostaa ystävien ja parisuhteiden merkitystä. Nuori turvautuu ikätovereiden apuun ja saa heiltä turvaa ja läheisyyttä. (Erkko & Hannukkala 2019, 47-49.) Hän toivoo aikuiselta dialogisuutta ja joustavuutta, mutta ei etsi itselleen kaveria, vaan enemmänkin aikuista, joka on läsnä hänen elämässään (Sinkkonen 2012, 52-53).

Tämän Pro gradu -tutkielman kohderyhmänä ovat lukiolaiset nuoret. He sijoittuvat ikänsä puolesta keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden välimaastoon. Lukiolaisista suurin osa on käynyt läpi jo mieltä kuohuttavimman varhaisnuoruuden ja keskittyvät nyt ajatuksissaan tulevaisuuden suunnitelmiin. Lukioikäiset ovat myös keskellä voimakasta itsenäistymisvaihetta, jolloin suhde vanhempiin muuttuu ja nuori ottaa aikaisempaa enemmän vastuuta omasta elämästään. Myös ikätovereilta saatu tuki ja seurustelusuhteiden tärkeys korostuvat usein lukioiässä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7-9.)

## 2.2 Mielenterveyden rakentuminen nuoruudessa

Mielenterveyden määritelmät ovat vaihdelleet eri aikakausina. Vuosikymmenien ajan mielenterveyttä määriteltiin mielenterveyden häiriön puuttumiseksi. Nykyään mielenterveyden määritelmä ymmärretään moniulotteisena ilmiönä, joka pitää sisällään sekä positiivisia että negatiivisia ulottuvuuksia. (Sohlman 2004, 23, 27-28.) Mielenterveys on tärkeä osa yksilön psyykkistä, fyysistä, henkistä sekä sosiaalista hyvinvoinnin kokonaisuutta. Se on läpi elämän muovautuva tila, jonka määrittelyyn vaikuttavat niin yksilön tarpeet, historia, kulttuuri, yhteiskunnan normit, sosiaalinen ympäristö, poliittinen tilanne kuin lainsäädäntö. Mielenterveys on päällepäin näkymätön ja moniulotteinen osa yksilön terveyttä ja hyvinvointia. (Lönnqvist & Lehtonen 2014, 18-21; Erkkö & Hannukkala 2019, 12-13.)

Mielenterveyden määrittely ei ole yksiselitteistä, sillä mielenterveys on yksilön henkilökohtainen kokemus hyvinvoinnista (Erkkö & Hannukkala 2019, 12-13). Maailman terveysjärjestö WHO kuvaa mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tiedostaa taitonsa ja pystyy selviytymään elämän stressi tekijöistä. Hän kykenee työskentelemään tuottavasti ja tehokkaasti sekä antamaan panoksensa yhteiskunnan hyväksi. (WHO 2014.) Mielenterveyden katsotaan olevan myös ihmisen henkilökohtainen kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta. Se on kokonaisvaltaista terveyttä, johon pystytään vaikuttamaan jokapäiväisillä terveellisillä valinnoilla. Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö elämässä voisi välillä olla myös alakuloisuutta, ihmissuhdeongelmia, kriisejä ja menetyksiä. Mielenterveys on kykyä sanoittaa näitä tunteita sekä kykyä ilmaista vaikeita asioita rakentavasti. Se on sopeutumista, ja hyväksymistä, surun tai turhautumisen keskellä. Mielenterveys on myös rohkeutta hakea apua läheisiltä tai ulkopuolisilta tilanteen sitä vaatiessa. (Erkkö & Hannukkala, 2019, 29-30.)

Täydellistä mielenterveyttä ei ole olemassa. Se on hyvinvoinnin välttämätön perusta, mutta elämän eri vaiheissa kuitenkin aina yksilöllinen ja muuttuva tila. (Toivio & Nordling 2013, 60-61.)

Mielenterveys muovautuu, heikentyy ja korjaantuu yksilön omien sekä ympärillä olevien tekijöiden muovaamana. Hyvä mielenterveys muun muassa tukee jaksamista ja auttaa selviytymään elämän eteen tuomista vastoinkäymisistä sekä mahdollistaa elämästä iloitsemisen ja nauttimisen. Hyvän mielenterveyden on todettu myös lisäävän fyysistä terveyttä ja terveellisiä elämäntapoja sekä olevan yhteydessä koulumenestykseen sekä työssä jaksamiseen. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling, Tamminen 2018, 2.)

Lapsena ja nuorena luodaan perusta aikuisuuden hyvälle mielenterveydelle. Nuoruusiässä nuorta ympäröivä elämä ja nuori itse ovat jatkuvan muutoksen alla. (Aalberg & Siimes 2007, 291.) Nopeaa kehitystä tapahtuu myös nuoren mielessä, minkä vuoksi nuoren mieli on herkkä haavoittumaan. Yksi yleisin syy nuoren toimintakyvyn heikentymiselle onkin mielenterveyshäiriöt. Yleisimpiä nuoruusiän mielenterveyshäiriöitä ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuus, käytöshäiriöt sekä päihdeongelmat. Osa nuorista tarvitsee ammattilaisen apua selvitäkseen mielenterveys haasteista, osalle taas riittää ohjaus ja vaaroilta suojaaminen. (Erkko & Hannukkala 2019, 12-15.)

Hyvä mielenterveys auttaa nuorta selviytymään haasteista, asettamaan tavoitteita, toteuttamaan haaveita ja kehittämään itseään. Se antaa tilaa luovuudelle, uteliaisuudelle, tarmokkuudelle ja luottavaisuudelle sekä auttaa ilmaisemaan tunteita rakentavasti ja ratkaisemaan ristiriitoja. (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2019, 14.) Voidakseen hyvin, nuori tarvitsee elämäänsä säännöllisyyttä ja rutiineja. Arkiset rutiinit sekä säännöllinen päivärytmi antavat nuorelle jatkuvuutta ja turvaa. Itsestään huolehtiminen, liikkuminen, syöminen ja riittävä lepo ovat tärkeitä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. (Erkko & Hannukkala 2019, 33-34.) Hyvä mielenterveys tarvitsee rinnalleen myös hyviä ja luotettavia ihmissuhteita. Ihmissuhteiden avulla nuori oppii ilmaisemaan tunteitaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja. Jokainen nuori tarvitsee rinnalleen tukea ja turvaa antavan ihmisen, jonka kanssa hän pystyy jakamaan ilot ja surut. (Erkko & Hannukkala 2019, 15.)

Nuoren mielenterveys ei koostu pelkästään hänen omista valinnoistaan, vaan koko ympärillä oleva yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat siihen miten nuori kokee mielenterveytensä (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2019, 14). Ulkopuolelta tuleva koronapandemia on vaikuttanut vuosina 2020-2022 nuorten mielenterveyteen merkittävästi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan lukiolaiset ovat kokeneet positiivisen mielenterveyden heikentyneen ja ahdistuneisuuden ja masennuksen tunteen lisääntyneen. (Aalto-Setälä ym. 2021, 4.) Vastaavanlaisia tuloksia ollaan saatu myös kansainvälisistä tutkimuksista. Norjalainen seurantatutkimus ja Iso-Britanniassa tehty hyvinvointitutkimus osoittavat ahdistus- ja

masennusoireilun lisääntyneen (Hafstad ym. 2021, 392-393) ja nuorten mielen hyvinvoinnin heikentyneen koronapandemian aikana (Savage ym. 2020, 3-4).

### 2.3 Mielenterveyttä suojaavat ja kuormittavat tekijät

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa suojaaviin ja kuormittaviin tekijöihin. Suojaavat tekijät lujittavat ja ylläpitävät hyvää mielenterveyttä sekä mahdollistavat elämän haasteista selviytymisen. Ne lisäävät yksilön psyykkistä hyvinvointia, ylläpitävät terveyttä, vahvistavat toimintakykyä sekä auttavat kohtaamaan vastaan tulevia haasteita. (Erkko & Hannukkala 2019, 31-32.) Suojaavat ja kuormittavat tekijät voidaan jaotella (Taulukko 1.) karkeasti sen mukaan, ovatko ne luonteeltaan yksilöön liittyviä sisäisiä tekijöitä tai ulkoisia olosuhde tekijöitä (Lönnqvist & Lehtonen 2014, 28). Jokaisella ihmisellä on näitä tekijöitä ja niiden vahvistaminen omalla toiminnalla tuottaa voimavaroja ja hyvinvointia. Suuri määrä suojaavia tekijöitä vähentää riskiä sairastua mielenterveys haasteisiin. Suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi vahva itsetunto ja ongelmanratkaisutaidot, taito tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita sekä terveys ja kyky luoda suhteita toisiin ihmisiin. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi perhe, turvallinen kasvuympäristö, koulutusmahdollisuus ja taloudellinen turvallisuus. (Erkko & Hannukkala 2019, 31-32.)

Taulukko 1. Mielenterveyttä suojaavat ja kuormittavat tekijät.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SISÄISET SUOJAAVAT TEKIJÄT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fyysinen terveys ja perimä</li> <li>- Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita</li> <li>- Itsensä arvostaminen ja itsetunto</li> <li>- Oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaito</li> <li>- Kyky tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita</li> <li>- Itsensä toteuttaminen, esim. harrastukset</li> </ul> | <b>ULKOISET SUOJAAVAT TEKIJÄT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhe ja ystävät</li> <li>- Läheisiltä saatu tuki, hyvä turvaverkosto</li> <li>- Turvallinen kasvuympäristö</li> <li>- Mahdollisuus opiskella</li> <li>- Kyky hakea ja ottaa vastaan ulkopuolista apua</li> <li>- Taloudellinen turvallisuus</li> <li>- Toimiva yhteiskuntarakenne</li> </ul> |
| <b>SISÄISET KUORMITTAVAT TEKIJÄT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Huonot ihmissuhteet</li> <li>- Synnynnäinen sairaus tai vamma</li> <li>- Oppimisvaikeudet</li> <li>- Huono itsetunto</li> <li>- Avuttomuuden tunne</li> <li>- Huonommuuden tunne</li> <li>- Eristäytyneisyys</li> </ul>                                                                         | <b>ULKOISET KUORMITTAVAT TEKIJÄT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haitallinen elinympäristö, suojattomuus</li> <li>- Erot ja menetykset</li> <li>- Kiusaaminen ja väkivalta</li> <li>- Päihteet</li> <li>- Syrjäytyminen, köyhyys</li> <li>- Yksinäisyys</li> <li>- Psyykkiset häiriöt perheessä</li> <li>- Työttömyys ja sen uhka perheessä</li> </ul>      |

Mielenterveyttä kuormittavat tekijät voivat heikentää terveyttä ja hyvinvointia sekä lisätä alttiutta mielenterveyden häiriöille. Mielenterveyden riskitekijät horjuttavat myös hyvinvointia, toimintakykyä ja turvallisuuden tunnetta sekä altistavat mielenterveysongelmille. (Toivio & Nordling 2013, 63; Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 18-19.) Mielenterveyteen sisäisesti vaikuttavia kuormittavia tekijöitä ovat muun muassa sairaudet ja kehityshäiriöt, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja huono itsetunto. Ulkoisia kuormittavia tekijöitä taas ovat esimerkiksi kiusaaminen, yksinäisyys, päihteet, köyhyys ja väkivalta. (Erkko & Hannukkala 2019, 31-32.)

Suojaavilla tekijöillä on tärkeä merkitys nuoren elämälle, sillä vaikka nuoren elämässä olisi runsaasti kuormittavia tekijöitä, voivat suojaavat tekijät minimoida kuormittavien tekijöiden vaikutuksia. Näin olleen tunnistamalla nuoren vahvuuksia ja voimavaroja sekä käyttämällä niitä, voidaan pienentää kuormittavien tekijöiden ilmaantuvuutta. (Toivio & Nordling, 2013, 62-63.) Täysin riskitöntä kasvuympäristöä ei nuorelle tulisi kuitenkaan luoda. Sillä kohtaamalla vaikeuksia nuori oppii myös tärkeitä selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Nurmi ym. 2014, 74.)

Tärkein lapsen kehitystä ja hyvinvointia tukeva suojaava tekijä on turvallisen ja läheisen aikuisen läsnäolo. Yleensä kyseessä on huoltaja, mutta hän voi olla myös esimerkiksi isovanhempi, kummi tai opettaja. Koulun tehtävä on tarjota tukea nuorelle tärkeisiin ihmissuhteisiin, sillä nuoruuden riskit liittyvät usein väärin valintoihin ja syrjäytymiseen. Kodin ja koulun yhteistyö antaa tukea nuorelle, mutta auttaa myös aikuisia pysymään aja tasalla nuoren asioista. (Erkko & Hannukkala 2019, 31-32.) Koulukiusaamisen vähentäminen ja kouluviihtyvyyden lisääminen ovat osa kouluissa tapahtuvaa yhteiskunnallista mielenterveyden edistämistä (Lönnqvist & Lehtonen 2014, 26). Tuntemalla nuorten mielenterveyttä suojaavat ja kuormittavat tekijät voidaan oppilaitosten mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta suunnata tarkemmin suojaavien tekijöiden edistämiseen sekä kuormittavien tekijöiden vähentämiseen (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019, 11-12).

## **2.4 Nuoren resilienssi ja sen vahvistaminen**

Suomen kielessä sana resilienssi on vielä suhteellisen huonosti tunnettu ja tämän vuoksi se korvataan usein sanalla sisu. Resilienssi on alkujaan peräisin fysiikan käsitteestä, jossa tarkastellaan materiaalin iskunkestävyyttä ja kimmoisuutta. Ihmistieteissä resilienssillä viitataan usein muun muassa psyykkiseen sietokykyyn, toipumis- ja sopeutumiskykyyn sekä joustavuuteen, sitkeyteen ja kykyyn palautua vastoinkäymisistä. Resilienssi käsitteen määrittely on moninainen, mutta pohjimmiltaan

kyse on ihmisen selviytymiskyvystä. Resilienssi syntyy vaikeissa elämänvaiheissa, stressaavissa ja traumaattisissa tilanteissa sekä vastoinkäymisissä, jotka vaativat sopeutumista uuteen tilanteeseen. Resilienssin avulla ihminen ei sirpaloidu vastoinkäymisten kohdatessa, vaan pystyy palautumaan vaikeista tilanteista ja jatkamaan elämää. Resilienssi ei ole siis pelkästään selviytymistä vaikeista tilanteista vaan myös palautumista ja sopeutumista kielteisiin tilanteisiin. (Poijula 2018, 16-18.)

Lipposen (2020, 23) ja Ungarin (2008, 220) mukaan resilienssi pohjautuu yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön vuorovaikutukseen. Näin ollen resilienssin syntyyn vaikuttavat niin yksilön henkilökohtaiset voimavarat, kuin läheisten ihmisten, kuten perheenjäsenten ja ystävien sekä ympäristön ominaisuudet. Resilienssin muovautumiseen vaikuttavat myös elämäntavat sekä lapsuuden kokemukset. Se kehittyy haastavista tilanteista selviytymisen kautta, mutta sitä on mahdollista myös vahvistaa läpi elämän tukemalla yksilön taitoja ja positiivista minäkehitystä. Vahvuuksien tunnistaminen ja kehittäminen sekä voimavarojen prosessointi ovatkin avainasemassa silloin, kun puhutaan resilienssin kehittymisestä. (Poijula 2018, 17-21.)

Koronapandemia on maailmanlaajuisesti haastanut resilienssiä. Poikkeuksellinen tilanne on vaatinut joustavuutta, sinnikkyyttä, uusien ajatus- ja ratkaisumallien löytämistä sekä muutosjoustavuutta. Pitkittynyt poikkeustilanne on edellyttänyt kykyä oppia sietämään vallitsevaa tilannetta sekä elämään sen kanssa. Resilienssin moniulotteisuus sekä yksilön, läheisten ja ympäristön vuorovaikutuksellisuus mahdollistavat kuitenkin sen, että vajuus yhdessä tekijässä ei aiheuta koko prosessin murtumista. Vaan esimerkiksi omien voimavarojen hiipuessa, läheiset ihmiset voivat kannatella yli vaikean elämänvaiheen. (Lipponen 2020, 24-25.)

Tässä Pro gradu -tutkielmassa haluan nostaa tarkasteluun resilienssin erityisesti nuorten näkökulmasta käsin. Nuoruuden paineet, toiveet ja odotukset nostavat usein esille haasteita, joiden käsittelyssä resilienssi voi auttaa. Resilienssi auttaa selviytymään pettymyksistä ja vastoinkäymisistä sekä auttaa nousemaan uudelleen jaloilleen. Se kannattelee stressaavissa elämäntilanteissa sekä auttaa asettamaan tavoitteita ja tavoittelemaan unelmia. Resilienssi auttaa myös puhumaan vaikeista asioista sekä tarvittaessa pyytämään ja vastaanottamaan apua. (Lipponen 2020, 25-26)

Nuoren resilienssin vahvistamisen kannalta koulu on ihanteellinen paikka sen toteuttamiseen (Poijula 2018, 233). Vastoinkäymisestä selviytyminen vaatii kehitystä suojaavien tekijöiden olemassaoloa. Näitä ovat muun muassa yhden välittävän aikuisen läsnäolo, hyvät kaverisuhteet, yhteisöön kuuluminen, hyvä itsetunto, tietoisuus omista vahvuuksista, sosiaaliset taidot sekä vaikuttamisen mahdollisuus. (Poijula 2018, 100-103.) Suomen koulutusjärjestelmässä nämä tekijät ovat osa opetussuunnitelmaa, jota opettajat toteuttavat. Yksittäiset koulut voivat myös omalta osaltaan

vahvistaa yksilön resilienssiä, luomalla lapselle ja nuorelle kehitystä suojaavan opiskeluympäristön ja yhteisön. Ungar (2008, 227) korostaakin nuorisotutkimuksessaan koulutuksen tärkeää roolia resilienssin kehittämisessä, sillä esimerkiksi surun hetkellä nuoren on tärkeä kuulla turvallisuuden tunnetta ja toiveikkuutta vahvistavia sanoja sekä saada osakseen huolenpitoa.

Koulun ja opiskelijan näkökulmasta katsottuna tärkeimmäksi suojaavaksi tekijäksi nousee suhde yhteen välittävään aikuiseen, joka useimmiten on vanhempi, mutta se voi olla myös perheen ulkopuolinen henkilö, kuten opettaja. Tärkeintä on, että henkilö on huolehtiva, läsnä oleva ja positiivinen roolimalli nuorelle. Pelkästään jo opettajan ja opiskelijan välisellä kunnioittavalla vuorovaikutuksella voi olla merkittävä vaikutus nuoren resilienssin kehittymiselle. Opiskeluympäristössä resilienssin kehittymistä voidaankin tukea ja kehittää opettamalla kaverisuhde- ja tunnetaitoja, joiden avulla nuori pystyy luomaan luotettavia ja koko elämän kestäviä ihmissuhteita. (Poiijula 2018, 100-103.)

Toinen merkittävä tekijä resilienssin muovautumiselle on Lipposen (2020, 26) mukaan nuoren omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen ja niiden käyttäminen. Vahvuudella ei tarkoiteta syntymälahjana saatua taitavuutta, vaan sisäistä kiinnostuksen kohdetta, jonka vuoksi nuori on valmis panostamaan ja harjoittelemaan. Kyse voi olla, vaikka ompelemisestä, jota on nuori valmis harjoittelemaan niin koulun käsityötunnilla kuin vapaa-ajalla kotona. Kehittyminen toivomassaan asiassa luo kokemuksen pystyvyydestä ja onnistumisesta ja näin ollen kokemus on resilienssin kannalta merkittävä. Toisaalta elämässä tarvitaan myös vaikeuksia ja pettymyksiä, joiden avulla yksilö saa mahdollisuuden kehittyä vahvaksi ja selviäväksi ihmiseksi (Lipponen 2020, 51).

### 3 Lukiokoulutus ja suomalainen koulutusjärjestelmä

Suomen koulutusjärjestelmä jaetaan koulutusasteisiin, joita ovat varhaiskasvatus, esiopetus, yleissivistävä perusopetus, toisen asteen koulutus ja korkea-asteen koulutus. Koulutusjärjestelmä pyrkii jatkumoon, jossa varhaiskasvatus luo pohjan lapsen koulupolulle. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on oppimisen edellytysten tukeminen terveyttä ja hyvinvointia edistämällä. Varhaiskasvatuksesta lapsi siirtyy vuoden kestävänsä esiopetukseen, joka jatkaa lapsen oppimisen ja kehityksen vahvistamista sekä tukee perusopetukseen siirtymistä. (Kunttu 2021, 24-25.)

Suomessa oppivelvollisuus alkaa peruskoulusta ja päättyy siihen, kun nuori täyttää 18-vuotta tai valmistuu toisen asteen koulutuksesta. Oppivelvollisuus alkaa pääsääntöisesti silloin, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. Tällöin lapsi aloittaa yhdeksän vuotta kestävänsä peruskoulun, jonka tarkoituksena on laaja-alainen oppiminen. Peruskoulusta lapsi saa mukaansa laajan kokonaisuuden tietoa, taitoa, arvoja ja asenteita. Peruskoulun loppuessa nuori siirtyy perusopetuksen jälkeiseen toisen asteen koulutukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.)

Suomessa koulun päätehtävä on opettaa sivistystä sekä kasvattaa lapsia ja nuoria toimimaan itsenäisesti yhteiskunnassa. Usein koulu nähdään myös tärkeänä ympäristönä, jossa opitaan sosiaalisia taitoja, yhteisöllisyyttä ja identiteetin muodostumista. Koulutuksen tarkoitus on näin ollen opettaa yhteiskunnassa tarvittavia taitoja, arvoja, sääntöjä, asenteita ja tapoja. Koulutuksella on kuitenkin myös tärkeä yhteiskunnallinen tehtävä, sillä sen tulee huolehtia siitä, että oppilaitokset tarjoavat oikeanlaista ja oikean aikaista osaamista työmarkkinoiden tarpeisiin. (Kunttu 2021, 24-26.)

Suomen koulutusjärjestelmää arvostetaan ympäri maailman. Näkyvyyttä se on saanut muun muassa koko 2000-luvun ajan sijoittumalla kärki joukkoon oppimistuloksia mittaavasta PISA-testistä. Suomen koulutusjärjestelmää ja erinomaisia PISA-tuloksia on selitetty yhteiskunnan koulutusmyönteisyydellä, tasa-arvoisuudella sekä vahvalla lukutaidolla ja matemaattisella osaamisella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Suomalainen toisen asteen koulutus nauttii peruskoulun tavoin maailman laajuudesta arvostuksesta. Opiskelijat muodostavat Suomessa merkittävän väestönosan, sillä esimerkiksi vuonna 2020 heitä oli 1,35 miljoonaa. (Suomen virallinen tilasto 2021a). Suurin osa nuorista jatkoi peruskoulun jälkeen opintoja toisen asteen koulutuksessa. Toisen asteen koulutus pitää sisällään kaksi erilaista koulutuspolkua, yleissivistävän lukiokoulutuksen ja ammattiin tähtäävän ammatillisen koulutuksen. (Kunttu 2021, 24.) Tämän Pro gradu -tutkielman kohdejoukkona ovat toisen asteen

lukiokoulutuksessa opiskelevat nuoret, joita vuonna 2020 oli Suomessa noin 107 000 (Suomen virallinen tilasto 2021b).

Vuonna 2020 peruskoulun päättäneistä nuorista 54 prosenttia hakeutui lukio opintoihin (Suomen virallinen tilasto 2021b). Lukiokoulutuksen tehtävänä on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen siten, että opiskelija saa jatko-opiskeluvalmiudet korkeakouluihin (Opetushallitus 2019, 58). Lukiokoulutuksen laajuus on 150 opintopistettä ja opinnot kestävät yleensä noin kolme vuotta. Lukiokoulutuksen lopussa voidaan suorittaa ylioppilastutkinto, jolloin nuori saa lukiosta valmistuttuaan sekä ylioppilastutkintotodistuksen että lukion päättötodistuksen. Ylioppilastutkintotodistus mahdollistaa hakemisen niin yliopistoon, ammattikorkeakouluun kuin ammatilliseen oppilaitokseen. Lukiokoulutus on mahdollista suorittaa myös ilman ylioppilastutkintoa, jolloin nuori saa valmistuttuaan päättötodistuksen, jonka avulla hän voi hakeutua jatkokoulutukseen ammattikorkeakouluun sekä ammatilliseen koulutukseen. (Opetushallitus 2019, 16-18.)

Turvallisen peruskoulun jälkeen lukio-opiskelu nähdään usein haastavana koulutusmuotona, joka vaatii nuorelta runsaasti oma-aloitteellisuutta ja itsenäistä työskentelyä. Selvitäkseen näistä haasteista nuorella tulee olla opiskelukykyä. Opiskelukyky mahdollistaa opintojen edistymisen, hyvät oppimistulokset sekä edistää hyvinvointia ja mielenterveyttä. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2021, 41.) Opiskelukyky muodostuu opiskelijan omien voimavarojen, opiskelutaitojen, opiskeluympäristön ja opetustoiminnan vuorovaikutuksesta. Sen nähdään olevan suorassa yhteydessä opiskeluhyvinvointiin, sillä mikäli opiskelijan voimavarat hetkellisesti heikentyvät, hyvät opiskelutaidot, ammattitaitoinen opetus sekä opiskeluympäristö auttavat selviytymään tilanteesta. (Kunttu 2021, 38-39.)

Nuori tarvitsee lukio opintoja varten henkilökohtaisia voimavaroja. Voimavarat pitävät sisällään runsaasti nuoren henkilökohtaisia ominaisuuksia opiskelijana. Näitä ovat muun muassa persoonallisuus, identiteetti, elämäntilanne, sosiaaliset suhteet ja terveydentila. Nuoren kokiessa elämänhallinnan, omien kykyjen ja voimavarojen olevan tasapainossa, tuntee hän usein myös hyvinvointinsa positiiviseksi. Näin ollen voidaan sanoa, että opiskelukykyyntä vaikuttaa vahvasti opiskelijan henkilökohtainen kokemus omista vahvuuksista ja taidoista. (Kunttu 2021, 38.)

Henkilökohtaisten voimavarojen lisäksi lukiolainen tarvitsee opiskelutaitoja selvitäkseen opinnoista. Opiskelutaitoja ovat muun muassa opiskelutekniikka, ongelmanratkaisutaidot, itseohjautuvuus, tiedonhankintataidot ja sosiaaliset taidot. (Kunttu 2021, 39.) Opiskelu on koronapandemian myötä saanut uusia ulottuvuuksia. Perinteinen lähiopetus on saanut rinnalleen itsenäisen verkko-opiskelun

ja etäopetuksen. Näin ollen lukio-opiskelijalta vaaditaan yhä enemmän uusia opiskelutaitoja, kuten digitaalisia taitoja ja itseohjautuvuutta. (Hirvonen & Tuominen 2021, 13-15.) Opiskelutaidolle on merkityksellistä myös se, että nuori saa hyvää opetusta ja ohjausta. Pätevä opetus ja ohjaus sisältää muun muassa opintojen ohjausta, tutorointia ja vuorovaikutuksellisuutta. Se on innostavaa, hyvin organisoitua ja mukaansatempaavaa. (Kunttu 2021, 39.)

Lukion opiskeluympäristö pitää sisällään fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt. Niitä ovat muun muassa oppimisympäristöt, opetusvälineet, taukotilat, lukujärjestykset, henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus ja opiskeluilmapiiri. Opiskeluympäristön taustalla vaikuttavat lukion arvot ja toimintakulttuuri. Nuoren kehityksen kannalta on tärkeää, että hän tuntee kuuluvansa opiskeluyhteisöön ja saa sieltä tarvitsemaansa sosiaalista tukea. Opiskelu lukio ympäristössä ja välituntien vietto ikätovereiden kanssa lisää nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja opiskelumotivaatiota. Se rikastuttaa nuoren elämää ja antaa sille merkityksen. Nuorena luoduilla ihmissuhteilla on kauaskantoiset vaikutukset ja yksin jääminen opiskelu aikana saattaa vaikuttaa myös nuoren myöhempiin ihmissuhteisiin. Lukioyhteisöön kuulumisen ja koulun toimintaan osallistuminen ovat tärkeitä oppimisen voimavaroja. Ne antavat uskoa omiin kykyihin sekä ehkäisevät nuoren uupumusta ja mielenterveys haasteita. (Kunttu 2021, 39.)

Pohjimmiltaan lukiokoulutuksessa on kyse yhteiskuntaan integroitumisesta, sosiaalisten taitojen kehittymisestä sekä nuoren hyvinvoinnista. Sen tarkoituksena on täyttää nuoren arjen tarpeet ja luoda pohja tulevaisuudelle, turvallisessa ja tukea antavassa ympäristössä. On erityisen tärkeää, että nuori viihtyy lukiossa ja pitää opiskelua mielekkäänä. Tätä varten tarvitaan myönteinen opiskeluilmapiiri, kannustava henkilökunta ja monipuolinen opetus, joka innostaa ja osallistaa nuoria. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2021, 41.)

## 4 Lukio mielenterveyden edistäjänä

Mielenterveyden edistäminen on noussut tärkeäksi kehittämistehtäväksi niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Euroopan komissio korostaa yhdessä Maailman terveysjärjestön kanssa koko väestöön kohdistettavia mielenterveyttä edistäviä toimia. (European Commission 2019.) Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jonka avulla tuetaan hyvän mielenterveyden toteutumista. Sen tarkoituksena on mielenterveyttä suojaavien tekijöiden edistäminen ja kuormittavien tekijöiden vähentäminen, sekä mielenterveysongelmia ehkäiseminen. (Solin ym. 2018, 1-2.) Mielenterveyden edistämistä tapahtuu niin yksilötasolla, yhteisötasolla kuin yhteiskunnallisella tasolla (Toivio & Nordling 2013, 338).

Yksilötasolla mielenterveyden edistäminen kattaa niin voimavarojen vahvistamisen, selviytymiskeinojen kehittämisen kuin psykososiaalisen kasvun tukemisen. Yhteisötasolla mielenterveyttä voidaan edistää luomalla uusia ja vahvistamalla jo olemassa olevia sosiaalisia verkostoja. Tärkeäksi yhteisötasolla tapahtuvaksi mielenterveyden edistämiseksi nähdään myös osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäisy sekä epätasa-arvoa vähentävä toiminta. Yhteiskunnallisesti katsottuna mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka pitää sisällään ihmisoikeuksien, lainsäädännön ja terveystieteiden ohjelmien kautta tapahtuvaa toimintaa, kuten koulukiusaamisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyä. (Toivio & Nordling. 2013, 338.)

Mielenterveyden edistämisen kannalta, koulu on ainoa ympäristö, joka kokoaa kaikki ikäluokat yhteen. Näin ollen koulusta saatu tuki kantaa lapsia ja nuoria kaikissa kehitysvaiheissa. (Paakkari 2020, 14.) Tässä Pro gradu -tutkielmassa keskityn tarkastelemaan nuorten lukiolaisten mielenterveyden edistämistä lukio ympäristössä. Lukiolaiset ovat opiskeluympäristössä melkein puolet hereillä oloajastaan. Ympäristö, jossa nuori toimii vaikuttaa hänen käyttäytymiseen sekä valintoihin ja on siksi merkittävästi yhteydessä mielenterveyteen. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 7.) Tämän vuoksi lukio ympäristöllä on tärkeä rooli, nuoren mielenterveyden edistäjänä sekä mielenterveysongelmien tunnistajana ja ehkäisijänä. Seuraavissa alaluvuissa esittelen tarkemmin lukio ympäristössä tapahtuvaa mielenterveyden edistämistä.

#### 4.1 Lukion toimintakulttuuri mielenterveyden edistäjänä

Lukion ensisijaisena tehtävänä on toimia oppimisympäristönä, jossa muut opiskelijat ja koulun aikuiset vaikuttavat positiivisesti nuoren kasvuun ja kehitykseen. Tämän lisäksi oppilaitoksen tehtävä on rakentaa toimintakulttuuria, jossa mielenterveyttä arvostetaan ja edistetään. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016, 172-173.) Koulussa tapahtuvalla mielenterveyttä edistävällä toiminnalla on tutkimusten valossa positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen. Sen on nähty muun muassa vähentävän mielenterveyshäiriöiden syntyä sekä lisäävän resilienssiä, positiivista mielenterveyttä sekä empatiakykyä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 987-988; Puolakka 2013, 16-17; Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010, 2036-2037.)

Mielenterveyden edistäminen jaetaan usein kolmeen teemaan; terveyttä edistävään promootioon, ongelmia ehkäisevään preventioon ja hyvinvointia suojaavaan toimintaan (Toivio & Nordling 2013, 338-340). Koulussa tapahtuva mielenterveyden edistäminen jää valitettavan usein prevention tasolle, jolloin ehkäisevätyö on kohdennettu ainoastaan riskiryhmässä olevien lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn. Mielenterveyttä edistävä promootio taas on laajempi kokonaisuus, joka kattaa niin mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä kuin terveyttä edistävän toiminnan. Onnistuakseen mielenterveystyön tulee olla kiinteä osa koulun toimintakulttuuria ja arvopohjaa. (Puolakka, Kiikkala, Haapasalo-Pesu & Paavilainen 2011, 37-38.) Tähän tähdätään myös oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013), jossa painotus on kouluyhteisön hyvinvointia edistävässä yhteisöllisessä toiminnassa.

Koulussa tapahtuva mielenterveyden edistäminen voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäisenä on opiskelijan yksilöllisten taitojen tukeminen, kuten itsetunnon, persoonallisuuden ja identiteetin vahvistaminen sekä elämänhallintataitojen opettaminen. (Haravuori ym. 2016, 172-173; Aalto-Setälä ym. 2020, 20.) Koulussa huomio tulisi kiinnittää erityisesti siihen, mitä hyvää ja potentiaalista nuorella on, sillä positiivinen ja vahvuusperustainen suhtautuminen lisää koulunkäynnin mielekkyyttä ja vahvistaa nuoren uskoa itseensä (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21-22). Näin ollen mielenterveyden tuen lähtökohtana tulisi olla nuoren oma persoona ja henkilökohtainen kokemus psyykkisestä terveydestä (Kinnunen 2011, 111-112).

Toisena mielenterveyden edistämisen osa-alueena on nuoren tukeminen kohti hyviä ja terveitä vuorovaikutussuhteita (Aalto-Setälä ym. 2020, 34). Koulun tulisi vahvistaa nuoren ihmissuhde-, yhteistyö- ja tunnetaitoja, sillä opiskeluympäristön hyväksyvä ja yhteisöllinen ilmapiiri luo perustan positiiviselle koulukokemukselle. Opiskelija, joka viihtyy koulussa, kiinnittyy opiskeluun ja menestyy opinnoissa. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen auttaa puhumaan nuoruuteen liittyvistä

huolista. Tämä taas edistää osaltaan nuoren kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielenterveydestä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 22.)

Kolmantena mielenterveyden edistämisen osa-alueena pidetään opiskeluympäristöä. Opiskeluympäristön tulee olla turvallinen ja tukea antava. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla pyritään poistamaan tiedossa olevia uhkia ja näin parantamaan opiskeluympäristön viihtyvyyttä. Nuorten koulutyytyväisyys ja onnistumiset opinnoissa perustuvat pitkälti opiskeluympäristöön, jossa on hyväksyvä ilmapiiri ja yhteisöllisyyttä. (Lopez ym. 2018, 408; Aalto-Setälä ym. 2020, 34.)

Panostamalla mielenterveyttä edistävään toimintakulttuuriin sekä lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin, voidaan vahvistaa koko opiskeluympäristön hyvinvointia ja viihtyvyyttä sekä lisätä opiskelijoiden toimintakykyä, päätöksentekokykyä ja oppimista. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019, 14.) Mielenterveyden edistäminen tulee olla koko koulun henkilökunnan toimintatapa ja pohjautua arvoihin, jotka ohjaavat toimintaa. Mielenterveystaitojen opettaminen ei yksinään riitä, vaan opiskeluympäristön tulee lisätä hyvinvointia ja yhteisöllisyyden tunnetta sekä vahvistaa kykyä selviytyä nuoruuden haasteista ja elämän stressi tekijöistä. (Haravuori ym. 2016, 172.)

Kouluympäristössä nuoren mielenterveydelle on tärkeää aikuisen läsnäolo sekä turvallisuuden tunne. Opiskelupaikasta saatu kunnioitus ja arvostus motivoivat opiskeluun. Positiivinen palaute sekä onnistumisen tunteet kehittävät opiskelijan itsetuntoa ja vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen. Yhteisöllisyys, johdonmukaisuus sekä oikeudenmukaisuus parantavat koko yhteisön hyvinvointia. (Kinnunen, Laukkanen & Kylmä 2010, 240.) Lisäksi positiivinen psykososiaalinen opiskeluympäristö vähentää kiusaamista ja poissaoloja sekä pelkoja, ahdistusta ja masennusta (Haravuori ym. 2016, 172). Positiivinen kokemus koulusta edesauttaa integroitumista yhteiskuntaan sekä vähentää syrjäytymistä ja mielenterveyshaasteita (Solantaus 2010, 5-6).

## **4.2 Mielenterveysosaaminen lukiossa**

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa 2020–2030 painotetaan mielenterveysosaamisen tärkeyttä. Strategia on jaettu viiteen osa-alueeseen, joista yksi on lasten ja nuorten mielenterveyden rakentumisen edistäminen arjessa. Strategian tavoitteena on lisätä ja turvata kaikille lapsille ja nuorille yhtäläiset mahdollisuudet mielenterveystaitoihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021 c.)

Suomen mielenterveysseuran julkaisemassa teoksessa Hyvän mielen koulu (2019, 14) mielenterveysosaamisella tarkoitetaan, tietoa ymmärtää mielenterveyttä voimavarana sekä taitoa vahvistaa sitä erilaisin keinoin. Mielenterveysosaamisen avulla yksilö oppii ymmärtämään toisia

ihmisiä, itseään ja omaa paikkaansa maapallolla. Mielenterveysosaaminen pitää sisällään myös ymmärryksen mielenterveyttä suojaavista- ja kuormittavista tekijöistä. Siihen liittyvät vahvasti myös asenteiden ja käsityksien ymmärtäminen sekä tieto mielenterveyden häiriöistä sekä niihin liittyvistä hoitopoluista. (Vorma, Rotko, Larivaara & Koslof 2020, 16.)

Mielenterveysosaamista on mahdollista opettaa ja oppia. Tunteiden ilmaisu, itsetuntemus, vahvuuksien löytäminen ja yhteistyötaidot ovat esimerkkejä mielenterveysosaamisesta, joita opettamalla nuorten mielenterveyttä voidaan tukea ja edistää. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019, 11.) Mielenterveysosaaminen pitää sisällään mielenterveystaitoja, joita ovat muun muassa voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen, tunne- ja vuorovaikutustaidot, joustavuus ja kyky säädellä kuormitusta sekä taito luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. Tärkeäksi mielenterveystaidoksi luetaan myös avun hakeminen tilanteessa, jossa omat voimavarat eivät yksinään riitä. (Vorma ym. 2020, 16.)

Hannukkalan ja Salosen (2018, 51) mukaan mielenterveyttä lisääviä taitoja voidaan opettaa koulussa kaikilla asteilla ikätason mukaisesti. Elämäntaitojen ja selviytymiskeinojen opettaminen sekä elämän haasteista puhuminen opiskeluympäristössä lisäävät lasten ja nuorten mielen hyvinvointia. Näin ollen mielenterveysosaamisen ja mielenterveyttä edistävän näkökulman kannalta, sosiaalisten taitojen sekä ongelmanratkaisu- ja tunnetaitojen opettaminen ja tukeminen ovat lapsuuden ja nuoruuden tärkeimpiä asioita. Kouluympäristössä tulisi kiinnittää erityistä huomiota etenkin lasten ja nuorten mielenterveyttä vahvistavaan työhön, jossa tuetaan persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. (Vuokkila-Oikkosen 2012, 54-55.)

Koulu on tärkeässä roolissa myös kohtaamispaikkana, sillä mielenterveyden voimavarat syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Iloista ja suruista puhuminen ystävien kanssa sekä yhteisöllisyyden kokemus kannattelevat erilaisissa elämäntilanteissa. Hyvin voidakseen nuori tarvitsee koulun tarjoamaa sosiaalista tukea sekä luottamusta. Näin ollen koulu on monin tavoin merkityksellinen kasvuympäristö, jossa niin sanotulla laumasuojalla opiskeluyhteisön jäsenet voivat kannatella toisiaan nuoruuden myllerryksissä (Vuokkila-Oikkosen 2012, 54-55.)

Opiskeluympäristössä mielenterveysosaamisen ammattilaiset sekä koko koulunhenkilökunta ovat merkittävässä roolissa. Taito ja tahto keskustella nuoruuteen liittyvistä haasteista sekä joustavuus ja mukautumiskyky luovat pohjaa luottamukselliselle ja toista tukevalle ympäristölle. Seuraavassa alaluvussa tarkastelen lukio ympäristössä työskentelevien opiskelijahuollon jäsenten sekä kasvattajien roolia nuoren mielenterveyden edistäjänä.

### 4.3 Opiskelijahuolto ja kasvattaja mielenterveyden edistäjinä lukiossa

Opiskelijahuolto on lukiossa tapahtuvaa matalan kynnyksen palvelua, jonka tavoitteena on edistää opiskelijan sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointi oppilaitosympäristössä. Opiskelijahuolto kohdentaa tuen koko kouluyhteisöön sekä tarvittaessa yksittäisiin opiskelijoihin. Yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja oppimista tukevat palvelut sekä yksilökohtaiset opiskeluterveydenhuollon, kuraattorin ja psykologin palvelut ovat osa opiskelijahuoltoa. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) turvaa kaikille yhdenvertaiset, helposti saavutettavat, tukea ja hoitoa tarjoavat opiskelijahuollon lähipalvelut. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 3 §).

Yhteisöllisen opiskelijahuollon tarkoituksena on edistää opiskelijan ja koko kouluyhteisön oppimista, hyvinvointia, terveyttä, vuorovaikutusta, osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisuutta, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Yhteisöllisen opiskelijahuollon toteuttamiseen osallistuvat kaikki oppilaitoksen aikuiset. Hyvin toimiessaan yhteisöllinen opiskelijahuolto vahvistaa kaikkien oppilaitoksessa opiskelevien hyvinvointia ja vähentää yksilöllisen tuen tarvetta. (Hietanen-Peltola, Rautavara, Laitinen & Autio 2019, 7.)

Yksilökohtainen opiskelijahuolto on yksittäiselle opiskelijalle suunnattua tarpeen mukaista palvelua, johon kuuluvat koulupsykologin, kuraattorin ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä monialainen yhteistyö. Opiskelija voi omatoimisesti tulla opiskelijahuollon palveluihin, tai tarvittaessa hänet voidaan ohjata palvelujen piiriin. Opiskelijahuoltoa toteutetaan yhdessä opiskelijan ja hänen huoltajansa kanssa. Opiskelijan henkilökohtaisia toiveita tulee kuunnella päätöksenteossa iän ja kehitystason mukaisesti. Jokaisella opiskelijalla on oikeus maksuttomaan yksilölliseen opiskelijahuoltoon. Tätä oikeutta ei voida häneltä kieltää edes huoltajan toimesta. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Opiskeluterveydenhuolto on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja puuttua varhaisessa vaiheessa mielenterveyden haasteisiin. Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on edistää ja seurata opiskelijoiden hyvinvointia, mielenterveyttä, turvallisuutta, kasvua ja kehitystä sekä arvioida opiskelukykyä ja tunnistaa opiskelijoiden tuen tarve. Opiskeluterveydenhuolto seuraa opiskelijan terveydentilaa terveystarkastuksien, terveysneuvonnan sekä avovastaanottojen avulla. Opiskeluterveydenhoitajan työparina toimii lääkäri, jonka tehtäviin kuuluvat muun muassa nuorten mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen, tilanteen tarkempi selvittely, tuen suunnittelu ja jatkohoitoon ohjaus. Opiskeluterveydenhuolto toimii yhteistyössä huoltajien kanssa. (Aalto-Setälä ym. 2020, 27-28.)

Kuraattori- ja psykologipalveluiden tehtävänä on tarjota opiskelijalle tukea opiskeluun ja koulunkäyntiin, yhteistyössä huoltajien kanssa. Työn lähtökohtana on tukea oppimista, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sosiaalisia valmiuksia. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.) Kuraattorilla on sosiaalialalle soveltuva koulutus ja hän tarjoaa opiskelijalle neuvontaa ja tukea kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuraattorin tapaamisilla etsitään ratkaisuja yhdessä opiskelijan kanssa muun muassa elämänhallintaan, vuorovaikutussuhteisiin, itsenäistymiseen tai ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa. (Aalto-Setälä ym. 2020, 28.)

Psykologin tehtäväkuva on laaja-alainen ja muodostuu yhteisöllisestä ja yksilöllisestä työstä. Lukiopsykologi antaa yksilötapaamisilla ohjausta, neuvontaa ja tukea lukiolaisille hyvinvointiin, opiskeluun ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Psykologin päämääränä on tukea opiskelijan positiivista kehitystä, toimintakykyä sekä mielenterveyttä. Lukiopsykologin luokse voi hakeutua esimerkiksi väsymyksen, stressin, ahdistuneisuuden, jännittämisen, masentuneisuuden, ihmissuhteiden, elämänmuutoksen tai kriisitilanteen vuoksi. Tapaamiset ovat nuorelle luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja maksuttomia. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013; Aalto-Setälä ym. 2020, 28.)

Tässä Pro gradu -tutkielmassa käytän koko lukion henkilökunnasta yhteistä nimitystä kasvattaja. Kasvattajiin lukeutuvat niin opettajat, rehtorit kuin oppilaitoksen keittäjät ja vahtimestarit. Opiskelija on suuren osan ajastaan opiskeluympäristössä, minkä vuoksi kasvattajilla on mahdollisuus vahvistaa nuoren mielenterveyttä sekä edistää tasapainoista kasvua ja kehitystä. (Tamminen, Karlsson & Santalahti 2016, 433). Jokainen koulussa työskentelevä aikuinen toimii kasvattajana, sillä nuoret oppivat ja kehittyvät vuorovaikutustilanteissa (Ahtola 2016, 14).

Päävastuu lukioyhteisön hyvinvoinnista on rehtorilla ja opettajilla, mutta koko koulun henkilökunta mukaan lukien opiskelijahuolto, osallistuu toimintaan, jolla edistetään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveyden edistäminen ei ole pelkästään kiusaamisen, konfliktien ja pahoinvoinnin ehkäisemistä, vaan myös esimerkiksi kannustamista, ilon kokemuksia ja toisista välittämistä. Kasvattajat voivat vahvistaa opiskelijoiden mielenterveyttä myös muun muassa olemalla läsnä, kohtaamalla opiskelijat yksilöinä, tukemalla ryhmäytymistä, pitämällä yllä säännöllistä rytmiä, vahvistamalla onnistumisen tunnetta, puuttumalla syrjintään, pitämällä huolta omasta mielen hyvinvoinnista ja toimimalla esikuvana. (Aalto-Setälä ym. 2020, 27.)

Nuoret toivovat läsnäoloa ja hyväksyntää opettajilta. Aidosti kuulluksi tuleminen vaatii opettajilta oppiainetta ylittävää kiinnostusta nuoria kohtaan. (Sajaniemi & Mäkelä, 2014, 152-153.) Hyvään opettaja—opiskelija suhteeseen kannattaa panostaa, sillä se vahvistaa hyvinvointia, ehkäisee syrjäytymistä ja on kustannustehokasta. Opettaja voi olla nuorelle tärkeä ja turvallinen aikuinen, jopa vanhemmuutta korvaava henkilö. Rohkaisu, positiivinen palaute sekä onnistumisen tunteet kouluympäristössä edistävät nuoren itsetunnon kehitystä. Kun nuori kokee itsensä koulussa hyväksytyksi ja riittäväksi, ovat vaikutukset usein kauas kantoiset. (Sajaniemi & Mäkelä, 2014, 152-153.)

Mielenterveys taitojen opettaminen on koulun tärkeä tehtävä. Tässä työssä opettajalla on merkittävä rooli siinä, kuinka hän henkilökohtaisesti suhtautuu mielenterveyteen ja minkälaisin keinoin hän ottaa mielenterveyden mukaan opetukseen. Opettaja voi olla myös nuoren ainut turvallinen aikuinen, joka tarjoaa emotionaalista turvaa ja hyväksyntää. Opettajan ei kuitenkaan tarvitse yksin kantaa vastuuta opiskelijan psyykkisestä hyvinvoinnista koulussa, vaan hänen apunaan ovat koko oppilaitos ja erityisesti opiskeluhuoltoryhmä ja opiskelijahuolto. (Haravuori ym. 2016, 173.)

Lukiolain (714/2018, 31§) mukaan koulun tulee toimia yhteistyössä kodin kanssa. Yhteistyötä voidaan kutsua myös kasvatuskumppanuudeksi, jossa huoltajat, opettajat ja muut ammattilaiset toimivat yhteistyössä lapsen ja nuoren hyväksi. Kasvatuskumppanuuden keskiössä on ajatus siitä, että sekä vanhemmalla että kasvattajalla on tärkeää tietoa nuoresta ja hänen hyvinvoinnistaan. Kasvatuskumppanuudessa kaikkien toimijoiden kesken vallitsee keskinäinen kunnioitus, luottamus, vuorovaikutteisuus sekä tahto toimia yhteistyössä nuoren hyväksi. Huoltajien ja koulun välisellä yhteistyöllä on positiivisia vaikutuksia niin nuoren koulumenestykseen kuin koulumyönteisyyteen yleisesti. Tämän lisäksi se auttaa opettajaa suunnittelemaan yksilöllisiä tarpeita kunnioittavaa opetusta sekä antaa vanhemmille tukea vanhemmuuden haasteisiin. (Lämsä 2013, 51-55.)

## 5 Koronapandemian vaikutus lukiolaisen arkeen

Koronavirus on yleisvaarallinen tartuntatauti, joka tarttuu pääsääntöisesti pisaratartuntana, kun virusta kantava henkilö yskii tai aivastaa. Tartunnan saaneiden oireet vaihtelevat suuresti. Osa tartunnan saaneista ovat oireettomia, toisille aiheutuu vakavia hengitystieinfektion oireita, jotka vaativat sairaala- tai tehohoitoa. Suomessa on koronapandemian aikana todettu noin 921 000 tautitapausta. Maaliskuuhun 2022 mennessä tautiin on menehtynyt 2783 ihmistä, joista suurin osa on ollut yli 70-vuotiaita. Nuorilla koronavirus on yleensä lieväoireinen. Suomessa on todettu alle 20-vuotiailla maaliskuuhun 2022 mennessä noin 197 000 varmistettua tartuntaa. Tehohoitoa 12-29-vuotiaista on tarvinnut 81. Suomessa ei ole todettu yhtään koronavirukseen liittyvää kuolema alle 20-vuotiailla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022a; WHO 2020.)

Koronavirus mielletään yleensä fyysistä terveyttä uhkaavaksi tautimuodoksi, mutta tutkimukset niin kotimaassa kuin ulkomailla osoittavat koronapandemian vaikuttaneen laajasti nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Valtioneuvosto 2021; Goman ym. 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a; Ravens-Sieberer ym. 2021; Racine ym. 2021; Prime ym. 2020). Lapsen ääni -raportin mukaan noin 82 prosenttia lapsista ja nuorista on tuntenut arjen muuttuneen paljon tai melko paljon koronapandemiasta johtuvien poikkeusolojen takia (Pelastakaa lapset 2020; Vasankari ym. 2020, 13-15).

Koronapandemian vaikutukset ovat näkyneet lasten ja nuorten koulunkäynnissä kaikilla asteilla. 18.3.2020 alkanut valmiuslaki keskeytti lähiopetuksen kaikissa Suomen kouluissa kahdeksi kuukaudeksi. Etäopetuksen aikana lukioissa noudatettiin viranomaisten suosituksia ja rajoituksia sekä tartuntatautilain hygieni- ja väljyyssäännöksiä. Opettajia ohjeistettiin toteuttamaan etäkoulujakson aikana opetussuunnitelman mukaista opetusta siinä laajuudessa, kuin se oli muuttuneessa maailman tilanteessa mahdollista. (Ahtiainen ym. 2020, 17-19.) Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämän kyselyn mukaan etäkoulun toteutuminen onnistui tilanteeseen nähden hyvin ja lukiolaisista 78 prosenttia koki etäopetuksen sujuneen ilman suurempia haasteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9-10).

Etäopetukseen siirtyminen ei ollut hallitukselle yksinkertainen päätös, sillä lasten ja nuorten etu ei etäopetusmallissa toteutunut automaattisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Parhaimmillaan etäopetus on monipuolista oppimista ja mahdollisuutta saada opetusta paikasta ja ajasta riippumatta. Etäopetuksen haasteet nousivat kuitenkin nopeasti esille koronapandemian aikana. Opiskelijoiden

itseohjautuvuuden puute, erot etäopiskelu valmiuksissa sekä kotiolojen erilaisuus osoittautuivat tekijöiksi, jotka lisäsivät lasten ja nuorten epätasa-arvoa. (Goman ym. 2021, 3-4, 34-36.)

Etäopetus jakson jälkeen suurin osa Suomen lukioista siirtyi niin sanottuun hybridimalliin korona pandemian leviämisen estämiseksi. Hybridimallissa vuosiluokat vuorottelivat etä- ja lähiopetuksessa, jotta ryhmäkoot ja riittävät turvavälit pystyttiin turvaamaan. (Opetushallitus 2022.) Paluu lähiopetukseen tapahtui hiljalleen, porrastettuna. Opiskeluarkea ovat tämänkin jälkeen varjostaneet niin kokoontumisrajoitukset, hygieni- ja turvaväli- suositukset kuin lukuisat karanteenit ja tartuntatilanteen vaatimat etäopetusjaksot.

Etäkoulun lisäksi nuorten harrastustoiminnan ja vapaa-ajanpalvelujen sulkeminen ja tauottaminen koronapandemian aikana ovat aiheuttaneet merkittävää haittaa nuorten sosiaalisille suhteille sekä vertaistuelle. Vaikutus on näkynyt muun muassa nuorten ystävyys-suhteissa sekä yksinäisyyden tunteen lisääntymisenä. Harrastustoiminnan ja liikunnan vähentyminen ovat aiheuttaneet nuorten arjen rutiinien heikkenemistä. Mikä on johtanut muun muassa nuorten univaikeuksien ja koulupoissaolojen lisääntymiseen. (Lundqvist ym. 2020, 24-26.) Toisaalta osa nuorista on kokenut myös aamuherätysten ja koulumatkaan käytetyn ajan poisjäännin positiivisena arkea helpottavana tekijänä (Goman ym. 2021, 48).

Koronapandemia on vaikuttanut myös nuoren vanhempiin ja sitä kautta koko perheen hyvinvointiin. Pandemian aiheuttamat lomautukset ja irtisanomiset ovat luoneet taloudellista epävarmuutta perheisiin. Vanhempia koskevat etätyösuositukset ovat näkyneet nuorten sosiaalisen elämän rajoittumisena perheenjäseniin. Lapsen ääni raportin (2020) mukaan noin 60 prosenttia vastaajista vietti enemmän aikaa perheenjäsenten kanssa ja noin 35 prosenttia kertoi lähentyneensä perheensä kanssa poikkeusolojen seurauksena. Toisaalta taas osa perheistä (33%) on kertonut perheen sisäisten riitojen lisääntyneen koronapandemian aikana. (Pelastakaa Lapset 2020, 14.)

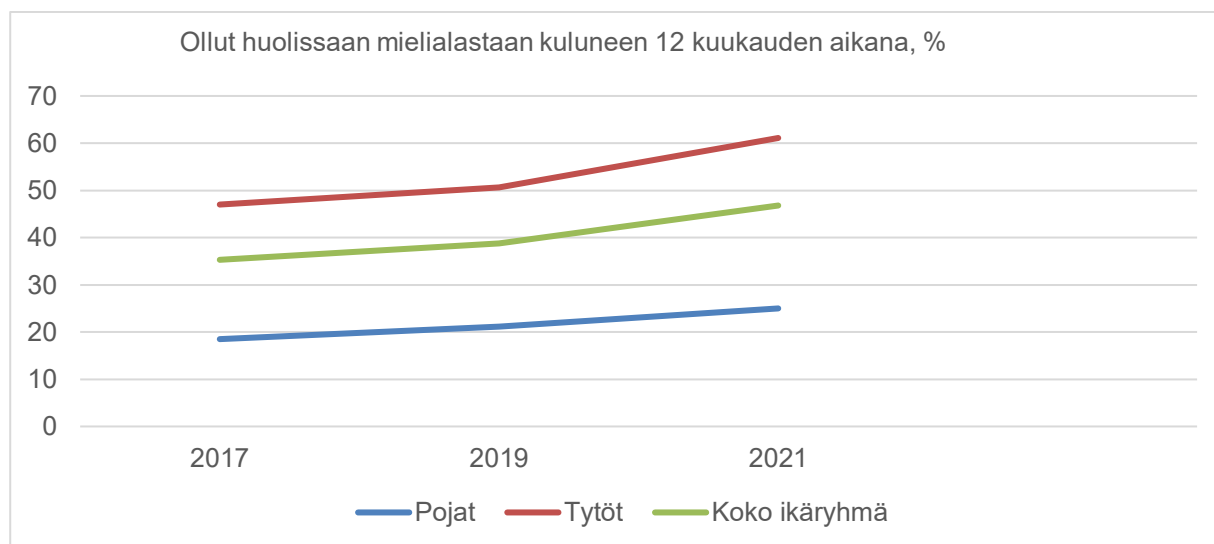
Yhteenvetona voin todeta, että arjen rutiinien väheneminen, jatkuva epävarmuus sekä koulunkäyntiin ja vapaa-aikaan liittyvät rajoitukset ovat lisänneet yksinoloa sekä luoneet sosiaalisia haasteita nuorten elämään. Koronapandemia on vaikuttanut jokaisen nuoren arkeen tavalla tai toisella. Yksilölliset vaihtelut ovat kuitenkin olleet suuria, minkä vuoksi vaikutukset näkyvät jokaisella hyvin eri tavalla. Koronapandemian jälkihoidossa tullaan tarvitsemaan nuorten hyvinvoinnin tarkastelua yleisellä tasolla, mutta ammattilaisten on myös tunnistettava riskiryhmiä, joiden hyvinvoinnin turvaaminen vaatii erityisiä toimenpiteitä. (Valtioneuvosto 2021, 15.) Koronapandemia on uhannut lasten ja nuorten normaalia kehitystä. Se on tuonut mukanaan turvattomuutta, epävarmuutta ja ahdistusta sekä

mielenterveyden haasteita. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen koronapandemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen sekä mielenterveyden tukeen lukiossa.

## 5.1 Koronapandemian vaikutus nuoren mielenterveyteen

Koronapandemian vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen on tutkittu laajasti niin kotimaassa (Ahtiainen ym. 2020; Kestilä ym. 2020; Paju 2020; Goman ym. 2021;) kuin ulkomailla (Fiorillo & Gorwood 2020; Prime ym. 2020; Savage ym. 2020; Hafstad ym. 2021; Poulain ym. 2021; Ravens-Sieberer ym. 2021). Mielenterveys haasteet ovat heijastuneet monin tavoin suureen joukkoon lapsia, nuoria ja perheitä. Yksinäisyyden tunne, ahdistus, mielialan lasku sekä huoli tulevaisuudesta ovat näkyneet auttavissa puhelin- ja nettipalveluissa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020) sekä terveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon palvelujen jonoutumisena (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.) Erityisen haastavaa pandemia aika on ollut niille lapsille ja nuorille, jotka oireilivat jo ennen koronaa. Vaikea tilanne on kuormittanut myös vanhempia, minkä vuoksi heidän voimavaransa tukea lapsia ja nuoria ovat heikentyneet. (Valtioneuvosto 2021, 16.)

Vuonna 2021 toteutettu kouluterveyskysely osoittaa lasten ja nuorten mielenterveys ongelmien lisääntyneen, kun vastauksia verrataan vuoden 2019 tuloksiin. Nouseva trendi on kuitenkin ollut nähtävissä jo vuonna 2017 (kuvio 1.), minkä vuoksi mielenterveys haasteiden lisääntyminen ei selity yksinään koronapandemialla. Tässä Pro gradu -tutkielmassa olen rajannut mielenterveyden tarkastelun koronapandemian aikaiseen nuorten masennukseen, ahdistukseen, yksinäisyyden tunteeseen, stressiin, positiiviseen mielenterveyteen ja tulevaisuuden pelkoon.



Kuvio 1. Vuosien 2017-2019 kouluterveyskysely (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Kouluterveyskyselyn (2021) tulosten mukaan nuorten mieliala- ja ahdistusoireet sekä yksinäisyyden tunne ovat lisääntyneet ja positiivinen mielenterveys heikentynyt koronapandemian aikana. Merkittävää muutosta on tapahtunut erityisesti nuorten kokemassa ahdistuneisuudessa, kun verrataan koronapandemian aikana saatuja tuloksia vuoden 2019 mittauksiin. Ahdistuneisuuden voidaan todeta kouluterveyskyselyn mukaan lisääntyneen kaikilla kouluasteilla. Lukiolaisista 21,5 prosenttia kertoi kärsineensä viimeisen kahden viikon aikana kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Ahdistuneisuus on lisääntynyt sekä tytöillä että pojilla, mutta tytöillä kasvu on ollut poikia voimakkaampaa. Tyttöjen ahdistuneisuus oli kouluterveyskyselyn mukaan lisääntynyt kahdessa vuodessa yli 10 prosenttiyksikköä (Aalto-Setälä ym. 2021, 4.)

Kouluterveyskysely (2021) osoittaa myös nuorten masennusoireiden lisääntyneen koronapandemian aikana kaikilla koulutusasteilla. Yli kaksi viikkoa kestäneistä masennusoireista kärsi noin 30 prosenttia lukiolaisista tytöistä ja pojista 15 prosenttia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Tytöillä kasvu on ollut selvästi poikia voimakkaampaan (Aalto-Setälä ym. 2021, 4). Vastaavanlaisia tuloksia masennuksen tunteen ja ahdistuneisuuden lisääntymisestä on saatu myös kansainvälisesti. Norjalainen seurantatutkimus ja Iso-Britanniassa tehty hyvinvointitutkimus osoittivat ahdistus- ja masennusoireilun lisääntyneen (Hafstad ym. 2021, 392-393) ja nuorten mielen hyvinvoinnin heikentyneen koronapandemian aikana (Savage ym. 2020, 3-4.) Vahvaa näyttöä on saatu myös Racinen ym. (2021, 1148) tekemästä maailmanlaajuisesta meta-analyysistä, jossa tutkittiin lasten ja nuorten mielialaoireiden esiintyvyyttä ennen pandemiaa ja sen aikana. Tutkimus osoitti masennus- ja ahdistusoireiden kaksinkertaistuneen koronapandemian aikana.

Koronapandemian aiheuttama sosiaalinen eristäytyminen, koulujen sulkeminen sekä vapaa-ajan toimintaa koskevat rajoitustoimet ovat Racinen ym. (2021, 1148) mukaan lisänneet mielenterveysongelmien syntyä koronapandemian aikana. Erityisesti pandemian pitkittyminen ja sosiaalisten kontaktien vähentyminen ovat lisänneet yksinäisyyden tunnetta (Fiorillo & Gorwood 2020, 1; Kestilä ym. 2020, 35-36). Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yksinäisyyden tunne on lisääntynyt kaikilla kouluasteilla, niin tytöillä kuin pojilla. Lukiolaisista itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi koki noin 18 prosenttia nuorista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Koronapandemian aikaiset tutkimukset ovat osoittaneet yksinäisyyden tunteen ja sosiaalisten kontaktien niukkuuden lisäävän riskiä mielenterveys haasteille, kuten ahdistuneisuudelle ja masennukselle (Fiorillo & Gorwood 2020, Aalto-Setälä ym. 2021; Racine ym. 2021).

Koronapandemian uskotaan horjuttaneen myös nuorten positiivista mielenterveyttä (Thorsdottir ym. 2021, 6), mutta tutkittua tietoa aiheesta on vielä suhteellisen vähän. Terveiden ja hyvinvoinnin

laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2021) perusteella positiivinen mielenterveys heikentyi pääasiassa tytöillä. Pojista taas 8.-9. luokkalaiset sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat kokivat mielenterveyden vahvistuneen. Lukiolaisista nuorista kuitenkin vain 26 prosenttia koki positiivista mielenterveyttä kahden edeltävän viikon aikana. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Tällä hetkellä tiedetään jo, että koronapandemia tulee olemaan vaikutuksiltaan laaja-alainen ja pitkäkestoinen, osa sen vaikutuksista tulee esille vasta aikojen saatossa. (Valtioneuvosto 2021, 10). Tammikuussa 2020 harva nuori osasi vielä pelätä kyseistä tautia. Ensimmäisen koronavirustartuntatapauksen jälkeen tuntematon tauti aiheutti kuitenkin pian kauhua ja pelkoa. Rokotusten saapuessa, nuoret joutuivat odottamaan vuoroaan suhteellisen kauan, mikä aiheutti nuorissa niin stressiä kuin huolta tulevaisuudesta. Pelko omasta ja läheisten sairastumisesta nousi vahvasti esille. Pian jokainen tiesi jonkun, joka oli sairastanut tai menehtynyt koronavirukseen. Samaan aikaan kaikki uutisväylät etenkin sosiaalinen media, julkaisi tartuntalukuja ja karuja kuvia taudin kulusta maailmalla. (Sifat ym. 2022, 4-5.) Tämä johti pian lasten ja nuorten voimavarojen heikentymiseen, stressiin ja tulevaisuuden pelkoon (Valtioneuvosto 2021, 38; Pelastakaa lapset ry 2020, 6).

## **5.2 Koronapandemian vaikutus mielenterveyden tukeen lukiossa**

Koronapandemian aikana opiskelijahuollon palveluissa on tapahtunut merkittäviä muutoksia. Keväällä 2020 terveydenhoitajia ja lääkäreitä siirrettiin pandemian vuoksi toisiin kriittisiin tehtäviin. Tämä johti opiskeluterveydenhuollon käyntimäärien jyrkkään laskuun. Osa opiskelijahuollon tehtävistä pystyttiin toteuttamaan etäyhteyksin, mutta suuri osa tehtävistä siirtyi tulevaisuuteen tai jätettiin kokonaan tekemättä. Toisaalta palvelujen supistaminen vaikutti myös siihen, että lapset, nuoret ja perheet alkoivat korona tartunnan pelossa perumaan vastaanottoaikoja. Samanaikaisesti suurin osa kuraattori ja psykologi palveluista siirtyi nopealla aikataululla etätyöhön. Ehkäisevien palvelujen nopea supistaminen johti siihen, että nuoret ja heidän vanhempansa jäivät yksin tuen ja avun tarpeen kanssa. Kaikissa opiskelijahuollon palveluissa pyrittiin kuitenkin turvaamaan niiden lasten, nuorten ja perheiden palvelut, joista koulun henkilökunnalla oli huoli. (Hakulinen ym. 2020, 2.)

Syyslukukaudella 2020 opiskelijahuollon palvelut käynnistyivät uudelleen ja lähes kaikki terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit palasivat omiin tehtäviinsä. Tästä huolimatta

opiskelijahuollon palvelut näyttäytyivät nuorille niukkoina, sillä edelleen noin 9 prosentti terveydenhoitajista jatkoi työskentelyä osittain muissa tehtävissä. Tämän lisäksi etätyö suositukset ja sairauspoissaolojen määrän kasvu näkyivät palvelujen tarjonnassa. Etäpalveluiden nopea lisääntyminen vaikutti myös osalla nuorista avun hakemiseen ja hoidon jatkumiseen. (Hastrup ym. 2020, 109-114.)

Koronapandemia on muuttanut opiskelijahuollon toimijoiden työnkuvaa ja toimintatapoja. Muutos tulee luultavasti olemaan ainakin osittain pysyvää, mikä luo paineen palvelujen kehittämiseksi. Tulevaisuudessa onkin huomioitava opiskelijahuollon palveluiden uudet digitaaliset toimintatavat sekä varmistettava, että sosiaali- ja terveysterveystoimet ovat entistä saavutettavampia ja helpommin käytettäviä. Näin voidaan vaikuttaa siihen, että digitaalinen eriarvoisuus ei pääse lisääntymään. (Kaihlanen ym.2021, 1.)

Koronapandemian ja etäkoulun tiedetään lisänneen nuorten tuen tarvetta. Henkilöstösiirrot ja lisääntynyt tuen tarve ovat johtaneet opiskelijahuollon palvelujen lisääntyneeseen kysyntään ja avun saamisen pitkittymiseen. (Hastrup ym. 2020, 113-114.) Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan avun saamisen haasteet ovat näkyneet tyytymättömyytenä opiskeluterveydenhuollon, kuraattorin ja psykologin palveluihin. Lukiolaisista noin 14 prosenttia koki, ettei ollut saanut tarvitsemaansa apua ja tukea terveydenhoitajan palveluista. Kuraattorin tukea eivät olleet saaneet noin 35 prosenttia lukiolaisista ja psykologin apua 43 prosenttia vastaajista. Kaikissa ryhmissä kasvu oli merkittävää vuoden 2019 tuloksiin nähden.

Koronapandemian vuoksi osa lapsista ja nuorista on jäänyt tuen tarpeen ulkopuolelle, mikä on vaikuttanut siihen, että kasvun ja kehityksen häiriöitä ei ole voitu havaita tarpeeksi ajoissa. Toisaalta myös terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä toiminta ovat jääneet vähäiselle huomiolle pandemia tilanteen ollessa pahimmillaan. Haastava tilanne tulee näkymään pitkälle tulevaisuuteen muun muassa opiskelijahuollon palveluiden lisääntyneenä kasvuna. (Valtioneuvosto 2020, 69.)

## 6 Työn tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielman aiheenvalintaa ohjasivat ammattini opiskeluterveydenhoitajana sekä henkilökohtainen huoli nuorten mielenterveyden tukemisesta opiskeluympäristössä. Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät lukiossa suojasivat ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana ja miten lukiossa nuorten mielenterveyden palautumista voitaisiin tukea koronapandemian jälkihoidossa. Haastatteluaineiston avulla pyritään löytämään ajankohtaista ja merkittävää tietoa sekä konkreettisia apuvälineitä siihen, miten lukiolaisten mielenterveyden palautumista voidaan koulussa tukea koronapandemian jälkihoidossa.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät nuorten mielestä suojasivat mielenterveyttä koronapandemian aikana lukiossa?
2. Mitkä tekijät nuorten mielestä kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana lukiossa?
3. Miten lukiossa voitaisiin tukea nuorten mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkihoidossa?

## 7 Tutkimuksen toteutus

Tieteellisen tutkimuksen teko on kiehtovaa, mutta samanaikaisesti myös erittäin vaativaa ja pitkäjännitteistä työtä. Valmis, kiitettävästi tehty Pro gradu -tutkielma vaatii tekijältään joustavuutta ja sitkeyttä. Tutkielman valmiiksi saattaminen on monivaiheinen prosessi. Pyrin tässä kappaleessa kuvaamaan tämän Pro gradu -tutkielman työvaiheita tarkasti ja antamaan lukijalle kattavan kuvauksen kohderyhmästä, tutkimusaineiston hankinnasta ja analysoinnista. Tavoitteenani on ymmärtää tutkittavien henkilöiden subjektiivisia kokemuksia ja teemahaastattelun avulla nostaa esille lukiolaisten ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

Tämän Pro gradu -tutkielman toteutukseen ovat vaikuttaneet niin vallitseva koronapandemia kuin vuonna 2021 käytäntöön tullut lukiouudistus. Lukiot ovat viimeisen kahden vuoden aikana olleet suuren mullistuksen kourissa. Tämän vuoksi lukioita oli vaikea saada mukaan alkuperäisen suunnitelman mukaiseen kyselytutkimukseen. Pääkaupunkiseudun lukioiden aktiivinen tutortoiminta kuitenkin mahdollisti tämän tutkimuksen toteuttamisen laadullisena teemahaastattelu tutkimuksena.

### 7.1 Tutkimusmenetelmä

Pro gradu -tutkielmani on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata lukiolaisten käsityksiä ja kokemuksia mielenterveyttä kuormittavista ja suojaavista tekijöistä sekä antaa nuorille mahdollisuus vaikuttaa mielenterveyden tuen muotoihin koronapandemian jälkihoidossa. Kiviniemen (2015, 74) mukaan laadullisen tutkimuksen avulla tutkija pyrkii ymmärtämään todellista elämää ja tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman tarkasti. Tämän Pro gradu -tutkielman lähestymistavaksi sopii hyvin laadullinen tutkimus, sillä tutkielman tarkoituksena on tarkastella tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia, käsityksiä ja toiveita.

Laadullista tutkimusta kuvataan usein prosessiksi, koska tutkimukseen ja aineistoon liittyvät näkemykset ja tulkinnot muovautuvat tutkijan tietoisuuden kautta koko tutkimusprosessin ajan. Toisaalta laadullinen tutkimus voidaan nähdä prosessina myös siksi, että tutkimuksen vaiheet eivät ole aina etukäteen tarkasti jäseneltävissä, vaan esimerkiksi aineistonkeruu voi muovautua hiljalleen tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2015, 74.) Tässä tutkielman prosessimaista luonnetta kuvaa aineistonkeruun tavan muovautuminen tutkimuksen edetessä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista

on myös kohderyhmän pieni koko, minkä vuoksi laadullinen tutkimus ei tuota yleistettäviä tuloksia. Vaikka laadullinen tutkimus ei tuotakaan absoluuttista totuutta, antaa se silti usein laadullisen tutkimuksen kannalta merkittäviä tutkimustuloksia. (Alasuutari 2011.)

Tämän Pro gradu -tutkielman keskiössä ovat lukiolaisten kokemukset, minkä vuoksi tutkielma sijoittuu tieteenfilosofisella kentällä fenomenologiseen tutkimusperinteeseen. Fenomenologiaa kuvataan kokemusten tulkinnaksi, jolla tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutuksessa syntyneitä suhteita kokemaansa maailmaan. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena ei ole universaalien yleistysten löytäminen, vaan tutkimuskohteena olevien ihmisten merkitysmaailman ymmärtäminen. Fenomenologiaan sisältyykin ajatus siitä, että ihminen on pohjimmiltaan yhteisöllinen. Todellisuutta kuvaavat merkitykset muodostuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa, johon yksilö on kasvanut. (Laine 2015, 29-32.)

Tutkielman analyysi ja tulkinta pohjautuvat hermeneuttiseen ulottuvuuteen. Hermeneutiikan ytimessä on hermeneuttinen kehä, jolla tarkoitetaan tutkimuksellista vuoropuhelua tutkimusaineiston kanssa. Tutkijan tavoitteena on löytää kehän avulla mahdollisimman uskottava tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. Usein aineisto näyttää itsestään uusia ulottuvuuksia, kun sitä tarkastelee kriittisen etäisyyden jälkeen. Hermeneuttisen fenomenologian avulla halutaan näin ollen ymmärtää pintatietoisuuden alle mahdollisesti hämärtyneet ihmiskokemusten syvemmät kerrokset. (Laine 2015, 35-38.) Tämän Pro gradu -tutkielman toteuttaminen pakotti minut päästämään irti omista ennakkoasenteistani. Ymmärsin tutkimusprosessin aikana kriittisen välimatkan tärkeyden, se auttoi minua päästämään irti ensiymmärryksestäni. Koen hermeneuttisen kehän olleen minulle tärkeä työväline etenkin tulkinta ja analyysi vaiheessa.

## **7.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä**

Tämän Pro gradu -tutkielman aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla helmikuussa 2022. Teemahaastattelussa on kyse eräänlaisesta keskustelusta, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja tutkijan ehdoilla. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa tutkija on etukäteen laatinut haastattelurungon. Kaikilta tutkimukseen osallistuneilta kysytään samat kysymykset, mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelujen välillä. Puolistrukturoidun teemahaastattelun

ajatuksena on saada kerättyä haastatettavilta heidän subjektiivisia kokemuksia tutkitusta aiheesta. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-30.)

Tässä Pro gradu -tutkielmassa käytin niin sanottua lumipallo-otantaa. Olin yhteydessä yhteen pääkaupunkiseudulla sijaitsevaan lukioon ja pyysin tutor opiskelijoiden sähköpostiosoitteita. Lähetin viidelle tutor opiskelijalle sähköpostin, joista yksi vastasi välittömästi ja oli kiinnostunut haastatteluun osallistumisesta. Kyseinen tutor kertoi haastattelusta lukiossa opiskeleville ystävilleen sekä lähetti pyynnöstäni viestin tutoreille suunnattuun whatsapp-ryhmään. Lumipallo-otanta tuotti minulle yhteensä kymmenen yhteydenottoa.

Aineistonkeruun alussa en määritellyt haastateltavien määrää, vaan käytin kvalitatiiviselle tutkimukselle luonteen omaista riittävyden ja kylläisyyden periaatetta. Jatkoin haastattelujen tekoa niin kauan, kunnes haastattelut eivät tuottaneet tutkimuskysymyksiini enää uutta tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 177.) Lopulta teemahaastatteluihin osallistui yhteensä seitsemän lukiolaista. Haastateltavat opiskelivat neljässä eri lukiossa. Kaikki lukiot sijaitsevat pääkaupunkiseudulla. Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 17 (n=3) ja 18 (n=4) vuotiaita tyttöjä (n=4) ja poikia (n=3). Kvalitatiivisen tutkimuksen mukaisesti haastateltavat nuoret valittiin tarkoituksenmukaisesti niin, että he olivat osallistuneet maaliskuussa 2020 alkavaan etäopetus jaksoon ja sen jälkeisiin alueellisiin ja tautitilanteen vaatimiin etäopetusjaksoihin (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Haastateltavista kaikki olivat aloittaneet opintonsa elokuussa 2019.

Haastattelut toteutettiin koronapandemian ja kokoontumisrajoitusten vuoksi Teams -etäyhteyden välityksellä. Yksittäisten haastattelujen kesto vaihteli 21-42 minuutin välillä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin aineiston analyysia varten. Ennen ensimmäistä varsinaista haastattelua suoritin pilottihaastattelun yhdelle lukiossa opiskelevalle nuorelle. Pilottihaastattelu on tärkeä osa teemahaastattelua, sillä sen avulla voidaan haastattelurunkoa tarvittaessa muuttaa (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 72–73). Tekemäni pilottihaastattelun tarkoituksena oli selvittää haastattelurunon toimivuutta ja mahdollisia puutteita. Pilottihaastattelu antoi minulle myös mahdollisuuden harjoitella haastattelutaitoja. Pilottihaastattelun jälkeen tein haastattelurunkoon sanamuoto muutoksia sekä vaihdoin kysymysten järjestystä.

Ennen haastattelujen alkua informoin kaikkia nuoria tutkimuksen kulusta, haastattelun nauhoituksesta sekä tutkimusaineiston asianmukaisesta säilyttämisestä ja hävittämisestä. Lisäksi painotin tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja anonymiteettiä. Kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret olivat yli 15-vuotiaita, minkä vuoksi haastattelun tekemiseen tarvittiin heidän henkilökohtainen suostumuksensa. Pyysin kaikilta haastateltavilta kirjallisen suostumuksen (Liite 1) haastatteluun osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9). Lisäksi jokaisen nuoren vanhemmalle lähetin sähköisentiedotteen (Liite 2) tutkimuksesta viikkoa ennen haastattelujen alkua.

Haastattelut toteutettiin etukäteen laadittujen teemojen pohjalta. Haastattelurungon (Liite 3) olin jakanut neljään kategoriaan, jotka perustuivat tutkimuskysymyksiini. Kategoriat olivat: kokemus etäkoulusta ja koronapandemiasta, mielenterveyttä edistävät tekijät lukiossa koronapandemia aikana, mielenterveyttä kuormittavat tekijät lukiossa koronapandemian aikana sekä kehittämis ehdotukset mielenterveyden palautumisen tueksi koronapandemian jälkihoidossa. Pyrin laatimaan haastattelurungon kysymykset fenomenologiselle haastattelulle luonteenomaisesti siten, että lukiolaisten vastaukset olisivat mahdollisimman kuvailevia ja kertomusten omaisia. Tämän kaltaiseen kerrontaan pääsin käyttämällä kysymyksissä todellisuuden kuvailemiseen houkuttelevia kysymyksiä. (Laine 2015, 39.) ”Kuvaile, millä tavoin koronavirus on vaikuttanut opintoihisi? Millaiset tekijät lukiossa mielestäsi edistävät mielenterveyttä?”

### 7.3 Aineiston analysointi

Pro gradu -tutkielman analyysi on tehty käyttäen hyväksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Aineiston analyysiprosessi alkoi nauhoitettujen teemahaastattelujen auki kirjoittamisella sanasta sanaan eli litteroinnilla. Aineiston litteroinnille ei ole yksiselitteistä ohjetta, vaan tutkimusongelmat ja analyysi tapa määrittelevät litteroinnin tarkkuuden. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.) Hirsjärvi ja Hurme (2010, 185) suosittelevat litteroimaan haastatteluaineiston mahdollisimman pian, jolloin haastattelun laatu ja luotettavuus paranevat.

Tämän Pro gradu -tutkielman litterointi toteutettiin kolmessa erässä helmikuussa 2022, noin vuorokausi haastattelujen jälkeen. Litteroitavaa aineistoa kertyi noin neljä tuntia. Litteroinnin toteutin mahdollisimman tarkasti kirjoittamalla nauhoitetut aineistot Word-ohjelmaan. En kuitenkaan kokenut tarpeelliseksi litteroida kaikkia äänenpainoja ja äännähdyksiä. Tekstinkäsittelyohjelmalla litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 48 A4 sivua (times new roman 12, riviväli 1). Litterointi vaiheen lopussa aineisto alkoi osoittamaan merkkejä kylläntymisestä eli aineisto alkoi toistamaan itseään.

Näin ollen haastattelujen määrän lisäämisellä ei todennäköisesti olisi ollut merkittävää vaikutusta tämän Pro gradu- tutkielman tutkimustulokseen.

Tutkijan on tärkeä tuntea tutkimusaineisto ja litteraatit läpikotaisin ennen analyysi vaiheen aloitusta (Hirsjärvi ym. 2007, 217). Tässä tutkielmassa aineisto tuli minulle hyvin tutuksi, sillä toimin haastattelutilanteissa haastattelijana ja toteutin litteroinnin itsenäisesti. Litteroidun haastatteluaineiston analysoin sisällönanalyysin avulla. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan sisällönanalyysi voi olla yksittäinen menetelmä tai väljä teoreettinen kehys. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä induktiivinen analyysi. Se ei perustu niinkään teoriaan tai hypoteesiin, vaan sen lähtökohtana on aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Tämän Pro gradu -tutkielman analyysin aloitin lukemalla litteroidun aineiston useaan kertaan. Seuraavaksi lähdin tekemään alkuperäisen aineiston pelkistämistä eli redusointia. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 117–123) kuvaavat redusointia aineiston pelkistämiseksi, jossa tutkimuksen kannalta epäolennaiset ilmaisut poistetaan ja aineistosta etsitään tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmaisuja. Toteutin litteraattien redusoinnin etsimällä aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmauksia ja alleviivaamalla ne eri värein. Keräsin alleviivaamani ilmaukset tekstinkäsittelyohjelman tiedostoon.

Redusoinnin jälkeen aloin ryhmittelemään eli klusteroimaan aineistoa. Klusteroinnin tarkoituksena on käydä läpi aineiston alkuperäiset ilmaukset huolellisesti ja etsiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ilmaisevia käsitteistä. Samankaltaisuuksia sisältävät ilmaukset ryhmitellään ja pelkistetyistä ilmauksista tehdään alaluokkia. Alaluokkia yhdistelemällä saadaan yläluokkia ja yläluokat voidaan ryhmitellä vielä pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Tässä tutkielmassa ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset tutkimuskysymysten alle, jonka jälkeen etsin ilmauksista yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistin alaluokiksi. Kokeilin useita eri tapoja ryhmitellä ilmaisuja ja lopulta sain luotua mielestäni selkeän kokonaisuuden.

Klusteroinnin jälkeen siirryin analysoinnin seuraavaan vaiheeseen eli käsitteellistämiseen, jolla tarkoitetaan alaluokkien yhdistelyä, kunnes aineistosta muotoutuu kokonaisvaltainen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.) Käsitteellistämistä tein ryhmittelemällä alaluokat yläluokiksi ja yläluokat lopuksi pääluokiksi. Nimesin luokat sisältöä kuvaavilla nimillä.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää opiskelijoiden kokemuksia siitä, mitkä tekijät suojasivat mielenterveyttä koronapandemian aikana. Opiskelijoiden haastatteluiden

perusteella mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi nousi viisi pääluokkaa: sosiaaliset suhteet, opiskeluympäristö, terveys ja elämäntavat, tuen saaminen sekä aikuisen läsnäolo ja vuorovaikutus. Pääluokkien alle muodostui 11 yläluokkaa. Pääluokat jakautuivat vielä alaluokkiin, joita tuli 21 kappaletta. Taulukossa 2. kuvaan sosiaaliset suhteet pääluokan syntyä ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessia.

Taulukko 2. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä. Sosiaaliset suhteet pääluokan syntyprosessi.

| Alkuperäinen ilmaisu                                                                                | Pelkistetty ilmaisu         | Alaluokka                  | Yläluokka                            | Pääluokka           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| Opisk.5: "Parasta on, kun voi olla kavereitten kaa, musta se auttaa niin ku kaikkeen mahdolliseen." | Kavereiden kanssa oleminen  | Ystävyys                   | Opiskelijan tukiverkosto voimavarana | Sosiaaliset suhteet |
| Opisk.1: "se et on osa jotain porukkaa"                                                             | Kuuluminen kaveriporukkaan  | Ryhmään kuuluminen         |                                      |                     |
| Opisk. 3: "kaverit ja perhe on niitä tärkeitä"                                                      | Kaverien ja perheen tärkeys | Yhteenkuuluvuuden tunne    |                                      |                     |
|                                                                                                     |                             | Suhteet läheisiin ihmisiin |                                      |                     |

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitin, mitkä tekijät kuormittivat lukiolaisten mielenterveyttä koronapandemian aikana. Aineiston analysointi vaiheessa kuormittavia tekijöitä löytyi runsaasti. Pääluokkia syntyi yhteensä viis: henkinen jaksaminen, sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen, perheen taloudellinen tilanne, opintojen kuormittavuus ja lukion olosuhteet. Pääluokkien alle syntyi 12 pääluokkaa, jotka jakautuivat 18 alaluokkaan.

Taulukko 3. Saavutettavuus pääluokan aineistolähtöinen sisällönanalyysi prosessi.

| Alkuperäinen ilmaisu                                                                                                                        | Pelkistetty ilmaisu                                              | Alaluokka                                         | Yläluokka                  | Pääluokka      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|----------------|
| Opisk.1: "Olis paikalla joka päivä ja ovi auki."                                                                                            | Opiskelija huollon palveluiden saatavuus päivittäin              | Opiskelijahuollon jäsenet päivittäin tavattavissa | Saavutettavuus päivittäin  | Saavutettavuus |
| Opisk.3: "kaikki tälläiset terkkarit ym. niin luokkii ja käytäville pyörii ja tarjoo apuu. Et kaikki olis niin ku helposti tavoitettavissa" | Opiskelijahuollon palvelut helposti saataville, avun tarjoaminen | Matalankynnyksen palvelujen helppo saatavuus      | Matalan kynnyksen palvelut |                |
| Opisk.7: "Resurssit pitäis olla sellaset, et työntekijöitä riittäis muuhunkin koulun toimintaan."                                           | Riittävä resurssi opiskelijahuollon palveluihin                  | Resurssien riittävyys                             | Resurssit                  |                |

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitin millaisin keinoin lukio voi tukea opiskelijoiden mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkeen. Lukiolaisten kehittämisideoista syntyi 4 pääluokkaa: paluu arkeen, tietoisuuden lisääminen, saavutettavuus ja mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö. Pääluokat koostuivat 13 yläluokasta. Yläluokat jakautuivat vielä 15 alakuokkaan. Taulukossa 3. kuvaan saavutettavuus pääluokan syntyä.

## 8 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esittelen sisällönanalyysistä saamiani tuloksia. Aluksi kerron lyhyesti haastateltavien lukiolaisten kokemasta mielenterveydestä koronapandemian ja etäkoulun aikana. Seuraavissa alaluvuissa erittelen lukiolaisten kuvaamia mielenterveyttä suojaavia ja kuormittavia tekijöitä koronapandemian aikana. Viimeisessä osiossa käyn läpi lukiolaisten näkemyksiä ja toiveita siitä, miten koronapandemian jälkihoidossa nuorten mielenterveyden palautumista voitaisiin lukiossa tukea nykyistä paremmin.

Haastattelun alkupuolella kysyin kaikilta lukiolaisilta, miten he kuvailisivat tämänhetkistä vointiaan ja mielenterveyttään. Kaikki haastateltavat (n=7) kertoivat koronapandemian ja etäopetuksen vaikuttaneen jonkin verran hyvinvointiin ja mielialaan. Osa haastateltavista kuvasi vaikutusten olleen merkittävästi mielenterveyttä heikentäviä (n=3), kun taas osa kertoi vaikutusten olleen lieviä (n=4). Mielialan heikentyminen ilmeni nuorten mukaan alakuloisuutena, nuutuneisuutena, mielialan vaihteluina, ahdistuksena ja masennuksen tunteena. Syynä mielenterveyden heikentymiseen mainittiin muun muassa univaikeudet, stressi, ahdistus opinnoista, koronaan liittyvä pelko, opintojen kuormittavuus, liikunnan puute, taloudellinen tilanne ja sosiaalisten kontaktien vähentyminen. Tässä Pro gradu -tutkielmassa nämä tekijät kuvataan tarkemmin alaluvussa 8.2, jossa paneudutaan lukiolaisten kuvaamiin mielenterveyttä kuormittaviin tekijöihin koronapandemian aikana.

Opisk.1: Ihan sellainen perusolo, ei oikeastaan mitään erikoista. Välillä mietityttää noi korona jutut ja etänä oli vähän yksinäinen ja nuutunu olo, mut muuten kaikki on sillein ihan ok.

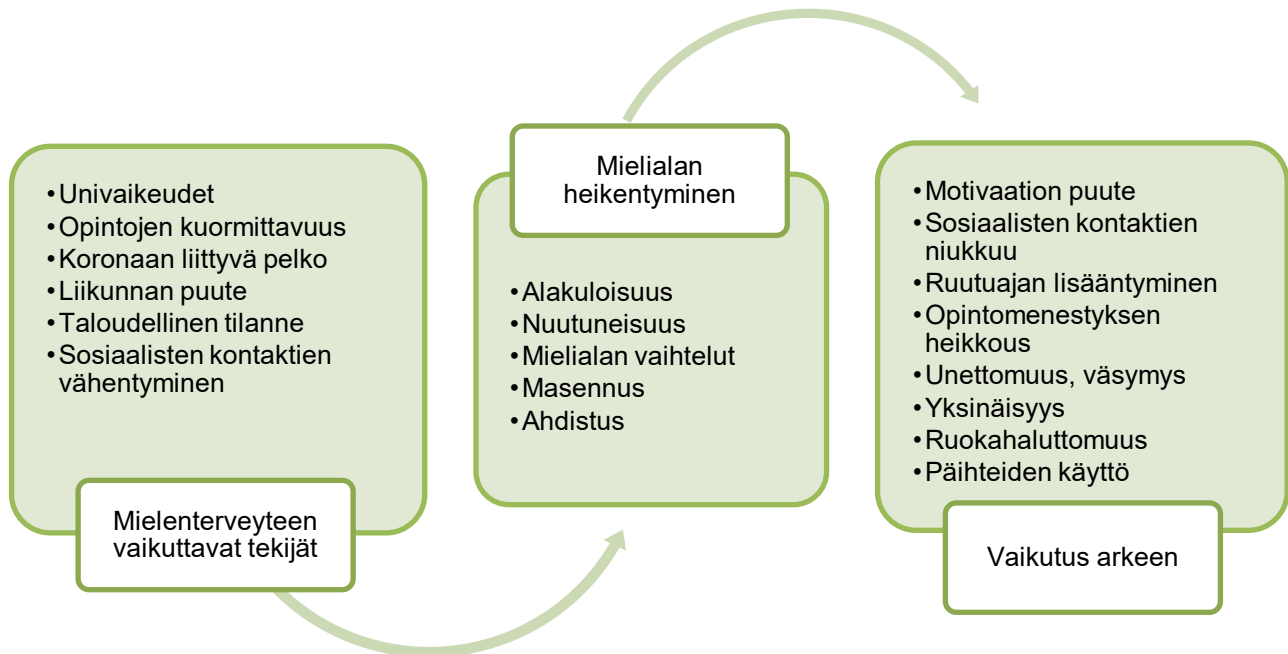
Opisk.6: yleisesti ottaen olo on sellane vaihteleva. Välil niin ku parempii päivii ja välil sillei semi alakuloinen.

Opisk.3: Kyllähän mä huomasin et kaikki ei oo ok mun päässä. Korona ja rajoitukset pelotti ihan sikana ja välil ahdisti niin, et oli vaikee mennä kouluun.

Mielialan heikentyminen näkyi haastateltavien nuorten arjessa moninaisesti (kuvio 2.). Haastateltavat mainitsivat huonontuneen opintomenestyksen, uupumuksen, unettomuuden, yksinäisyyden, päihteiden käytön lisääntymisen sekä ruokahaluttomuuden. Yli puolet vastaajista (n=5) kertoi, että yleinen motivaation puute oli lisääntynyt etäopetuksen ja koronarajoitusten myötä. Tämä näkyi haastateltavien mukaan erityisesti ruutuajan lisääntymisenä sekä kasvotusten tapahtuvien kohtaamisten vähentymisenä. Kaikki haastateltavat kertoivat kaipaavansa normaalia koulua ja arkea. Esille nostettiin erityisesti koronarajoitusten tuomat kokoontumisrajoitukset, kasvomaskien käyttö

sekä etäopetuksen tuomat haasteet. Viisi haastateltavaa seitsemästä koki koronapandemian ja etäkoulun vaikuttaneen negatiivisesti opintomenestykseen.

Opisk.4: Kyllä nää rajoitukset alkaa risoo, olis kiva ku pääsis sellaisee normaali arkeen ettei tarvis koko ajan olla maski huulel ja varoo olemasta toisen lähellä vaikka ruokiksella.



Kuvio 2. Haastateltavien nuorten kokemuksia mielenterveyden heikentymisestä ja vaikutuksista arkeen.

Haastatteluaineiston perusteella on helppo yhtyä aikaisempiin tutkimustuloksiin (Goman ym. 2021; Hafstad ym. 2021; Ahtiainen ym. 2020; Savage ym. 2020), joiden mukaan koronapandemia ei ole kohdellut kaikkia samalla tavalla. Yhtäläistä on myös se, että koronapandemia on ollut jokaiselle yksilöllinen kokemus. Osa haastateltavista lukiolaisista koki koronapandemian vaikutukset voimakkaina arkea ja hyvinvointia rajoittavina tekijöinä, kun taas osa löysi myös positiivisia puolia rajoitetun arjen keskeltä.

## 8.1 Mielenterveyttä suojaavat tekijät koronapandemian aikana

Tässä Pro gradu -tutkielmassa mielenterveyden suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan tekijöitä, jotka ylläpitävät terveyttä, tuottavat jaksamista ja iloa nuoren lukiolaisen elämään. Analyysin avulla haastatteluaineistosta nousi esille useita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jotka auttoivat nuoria

selviytymään koronapandemian ja etäkoulun mukanaan tuomista haasteista. Analyysin pohjalta kiteytin vastaukset viiteen pääluokkaan: sosiaaliset suhteet, opiskeluympäristö, terveys ja elämäntavat, tuen saaminen sekä aikuisen läsnäolo ja vuorovaikutus. Seuraavissa alaluvuissa nostan esille haastateltavien lukiolaisten näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksista mielenterveyteen ja arkeen.

### 8.1.1 Sosiaaliset suhteet ja opiskeluympäristö

Haastatellut nuoret korostivat puheissaan ylivoimaisesti eniten sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Kavereiden, ystävien, perheen, isovanhempien, sukulaisten ja koulun henkilökunnan koettiin suojaavan mielenterveyttä niin lukiossa kuin vapaa-ajalla. Kaikissa vastauksissa korostui yhdessä vietetyn ajan tärkeys sekä yhdessä tekeminen. Läheisiltä ihmisiltä saadun avun ja turvan koettiin edistävän niin jaksamista kuin hyvinvointia. Etenkin se, että *”joku kuuntelee ja puhuu mulle”* (opisk. I.) nähtiin tärkeänä kaikissa haastatteluissa.

Haastatteluaineiston perusteella voidaan todeta, että ystävät ovat erittäin merkittävässä roolissa nuorten elämässä. Kaikki nuoret kuvasivat viettävänsä runsaasti aikaa ystävien ja kavereiden kanssa. Kaikki haastateltavat kertoivat myös lukion parhaaksi puoleksi ystävien läsnäolon. Ystävien nähtiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tämä aineistosta saatu tulos tukee Erkon ja Hannukkalan (2019, 47-49) kuvausta ystävyys-suhteiden korostumisesta nuoruudessa. Heidän mukaansa nuoret hakevat läheisyyttä, pysyvyyttä ja tukea ikätovereistaan.

Opisk.3: On tää koko elämä muuttunu jotenkin niin paljon koronan takia. Kaveritkin on jotenkin vielä tärkeämpiä ku ennen.

Lukio ympäristössä *”välkät ja ruokis, kun saa hengata yhdessä kavereitten kaa”* (opisk.3.) nousivat esille viidessä vastauksessa seitsemästä. Lukiolaiset arvostivat myös keskusteluja opettajan (n=3) kanssa sekä opiskelijahuollon toimijoiden osallisuutta ja tukea kouluympäristössä (n=3). Kaksi nuorta nosti esille haastatteluissa myös terveystarkastukset, armeijan kutsuntatarkastukset sekä opettajan kanssa käydyt keskustelut, joissa käytiin läpi nuorelle tärkeitä henkilökohtaisia asioita.

Yli puolet vastaajista (n=5) koki mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi ryhmään tai porukkaan kuulumisen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen. Haastatteluaineiston perusteella ryhmään kuulumisen koettiin tuovan voimaa, jaksamista, turvaa ja positiivista tunnelmaa. Haastateltavat uskoivat sen

lisäävän myös rohkeutta ja madaltavan kynnystä kokeilla itselle uusia ja haastavia asioita. Tuovila, Seilo ja Kunttu (2021, 41) kuvaavat opiskeluyhteisöön kuulumista merkittäväksi kehitystä tukevaksi tekijäksi.

Opisk. 7: Koulus on tietenkin niit kavereit, mut myös sellainen et kuuluu johonkin porukkaan. Se on sellaista yhteenpuhaltamista.

Opisk.6: Kyl sellainen ryhmähenki niin ku tuo valtavasti voimaa ja jaksamista. Sillein niin, ku tsempataan toinen toisiamme.

Sosiaalisten suhteiden lisäksi haastateltavista nuorista suurin osa (n=6) koki lukio ympäristön itsessään mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi. Ylpeys opiskelupaikasta, kiitettävä opiskelumenestys sekä lukiossa vietetty aika kavereiden kanssa, lisäsivät haastateltavien mukaan hyvinvointia. Kolmessa haastattelussa nuoret mainitsivat lukion tuovan elämään tietyn rytmin ja rutiinin, minkä vuoksi esimerkiksi univaikeudet olivat lievittyneet.

Opisk.6: Kuulostaa vähä kliseeltä, mut ehkä sellane ylpeys, että on lukiossa ja menestyy opinnoissa... Et on niin, ku sellanen hyvä paikka ja kivoi ihmisii siin ympäril.

Opisk.7: Ja kyllä mä ajattelisin, että se itse lukio ympäristönä luo mulle sellaista rytmiä elämään, mikä sit vaikuttaa niin uneen ku jaksamiseenki.

Sosiaalisten suhteiden nähtiin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen myös vapaa-ajalla. Kaikki haastateltavat korostivat perheen ja vanhempien merkitystä. Noin puolet (n=4) nuorista nosti esille myös kodin tärkeyden turvallisena ja välittävänä ympäristönä. Koronapandemian ja etäkoulun nähtiin vaikuttaneen perhesuhteisiin pääsääntöisesti positiivisesti (n=5).

Opisk. 1: Ja ihan jo se, että on koti ja turvallinen olo siellä. Se et pystyy puhuu niistä huonoistakin asioista vanhemmille.

Haastatteluaineistosta saadut tulokset sosiaalisten suhteiden tärkeydestä kulkevat rinta rinnan aikaisempien tutkimuksien (mm. Salin ym. 2020; Moilanen, Rönkä & Fadjukoff 2021; Lammi-Taskula ym. 2020) ja kirjallisuuden (Erkko & Hannukkala 2019; Leskisenoja & Sandberg 2019) kanssa. Nuori tarvitsee rinnalleen hyviä ja luotettavia ystävyssuhteita (Erkko & Hannukkala 2019, 15), mutta myös aikuisen tarjoamaa turvaa ja huolenpitoa, minkä vuoksi perheellä on keskeinen rooli nuoren elämässä myös itsenäistymisvaiheessa ja sen jälkeen. Koronapandemiasta selviytyminen vaatii perheenjäsenten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kasvattajien ja koulun tarjoamaa turvallisuutta sekä säännöllistä elämänrytmiä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 39.)

### 8.1.2 Terveys ja elämäntavat

Tämän Pro gradu -tutkielman aineiston keskeisenä ajatuksena on se, että haastateltavien mukaan omat arkipäiväiset valinnat (kuvio 1.) vaikuttavat mielenterveyteen joko suojaavasti tai kuormittavasti. Nämä valinnat voivat olla pieniä ja vähäpätöisiä tai suuria ja mullistavia. Yksi vastaajista kuitenkin toteaa, että: ”*perushommat elämässä, esim. uni ja ruoka, on niitä, jotka tuottaa hyvää oloa ja jaksamista*” (opisk.2.).



Kuvio 2. Lukiolaisten (n=7) mielenterveyttä suojaavat tekijät

Suurin osa haastateltavista (n=6) nosti esille arkielämään oleellisesti vaikuttavan unen määrän ja laadun. Univaikeuksien ja väsymyksen nähtiin vaikuttavan merkittävästi niin mielenterveyteen kuin opiskelukykyyn. Univaje onkin kirjallisuuden valossa merkittävä opiskelukykyä sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia heikentävä tekijä. Väsyneenä tarkkaavaisuus ja keskittyminen vaikeutuvat sekä ongelmanratkaisukyky heikkenee. Tämä saattaa johtaa opiskelukyvyn ja uusien asioiden sisäistämisen haasteisiin. Pitkittyneellä väsymyksellä on myös merkittävä rooli pitkäaikaissairauksien, kuten verenpainetaudin synnyssä. Lisäksi sen on todettu heikentävän fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä sekä altistavan mielenterveyshäiriöiden synnylle. (Hannula & Mikkola 2021, 220-223.)

Osa haastatteluun osallistuneista opiskelijoista (n=3) koki etenkin etäkoulun vaikuttaneen suuresti unen laatuun, sillä etäopinnoista syntynyt stressi, motivaation ja liikunnan puute sekä ruutuajan lisääntyminen vaikuttivat nuorten mukaan merkittävästi nukahtamiseen. Huonosti nukuttu yö taas vaikeutti aamulla heräämistä sekä lisäsi päiväunien tarvetta. Tästä huolimatta kuusi vastaajaa seitsemästä koki unen mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi myös koronapandemian ja etäkoulun aikana.

Opisk.3: Unta pitää saada, et jaksaa opiskella, nähdä kavereit ja olla hyväl tuulel. Mieliala on kyl paljo kiinni siitä mite on nukkunu edellisenä yönä.

Noin puolet haastateltavista (n=4) koki liikunnan ja fyysisestä kunnosta huolehtimisen erittäin merkittäväksi asiaksi mielen hyvinvoinnin kannalta. Nuoret kuvailivat liikunnan merkitystä moninaisesti. Yksi haastateltavista kuvasi kuntosalitreenin pitävän *”ajatukset kurissa”* (opisk.4.), kun taas toinen koki liikunnan vaikuttavan siihen, että *”saa paremmin unen päästä kiinni ja jotenkin pystyy rauhoittumaan paremmin”* (opisk.5.). Liikunta nähtiin myös *”ahdistuksen ja stressin apuvälineenä”* (opisk.6.) Tämän aineiston perusteella nuoret tunnistavat liikunnan positiiviset vaikutukset, silti laajemmassa kuvassa katsottuna nuorten liikuntatottumukset ovat heikentyneet. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan ainoastaan 14,3 prosenttia nuorista liikkuu päivittäin vähintään tunnin. Vähäisen liikunnan ja heikon kestävyyskunnan katsotaan olevan suorassa yhteydessä sekä opiskelukykyyneen että tulevaisuuden työkykyyn (Siekkinen, Heiskanen, Kallio & Kulmala 2021, 209-212).

Haastatteluaineistosta nousi esille myös säännöllisen ateriarhythmin tärkeys (n=4). Sen uskottiin vaikuttavan positiivisesti jaksamiseen ja mielialaan. Etenkin kouluruokailua (n=5) arvostettiin niin sosiaalisena tilanteena kuin energianlähteenä. Viime vuosina kouluruokailun suosio on kuitenkin yleisesti ollut laskussa. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan 30 prosenttia vastanneista lukiolaisista ei syö päivittäin kouluruokaa. Tässä Pro gradu -tutkielmassa yli puolet haastateltavista näki kuitenkin kouluruokailun ja säännöllisen ruokavalion yhteyden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Etäkoulun katsottiin kuitenkin heikentäneen ateriarhythmiä ja ruokavalion monipuolisuutta.

Opisk.7: Kyllä mä tarviin unta, liikuntaa ja ruokaa, että pää pysyy virkeänä ja mieli hyvänä. Kyl sen sit heti huomaa mielialassa, kun on jäänyt vaikka lounas välistä.

Koronavirus ei tämänhetkisen tiedon valossa aiheuta nuorille välitöntä tai vakavaa terveydellistä vaaraa, mutta sillä on tämän haastatteluaineiston perusteella vaikutusta nuorten mielikuvaan terveydestä. Nuorten (n=3) mukaan terveenä oleminen antaa mahdollisuuden *”elää normaalia elämää”* (opisk.3.). Kaksi haastateltavaa kertoi myös terveyden saaneen uuden merkityksen sekä roolin heidän elämässään. *”Ei sitä ennen tullu ajateltua terveyttä, nyt sitä vaan on kiitollinen, kun saa olla terveenä ja koulus”* (opisk.7.).

### 8.1.3 Tuen saaminen, vuorovaikutus ja aikuisen läsnäolo

Yli puolet haastatelluista nuorista (n=5) koki, että lukiosta saatu tuki toimi mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Erityisesti opiskelijahuollon merkitys (n=5) korostui nuorten vastauksissa. Terveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin tukeen luotettiin ja avun saamisen koettiin olevan

melko helppoa (n=4) tai hieman haastavaa (n=3). Huolestuttavaa oli kuitenkin se, että opettajan rooliin mielenterveyden tukijana ei juurikaan luotettu (n=4). Nuoret kokivat opettajan roolin haastavaksi, sillä opettajiin tutustuminen jäi haastateltujen nuorten mukaan lukiossa usein pinnalliseksi.

Opisk.1: Kyllä terkkarit ja muut auttaa jos tarvii, ne on siellä niin ku apuna. Niiden kanssa pystyy juttelee, jos painaa joku mieltä.

Opisk. 2: Opettajille on niin ku vaikee puhuu, kun ei niihin sillein oo tutustunu eikä tiedä mitä voi sanoo ja mitä ei. Mut kyl mä voin kuraattorille ja terkalle puhuu, mut olis tärkeet et ne olis paikalla silloin ku sitä apuu tarvis.

Tuen saamisessa tärkeitä tekijöitä olivat oikea aikaisuus, vuorovaikutus sekä nuoren kokema arvostus. Haastateltavien (n=5) mukaan ensiarvoisen tärkeää oli tuen ja avun saaminen silloin, kun sille oli tarvetta. Toisaalta tuelta toivottiin kiireettömyyttä ja rauhallisuutta sekä kuulluksi tulemistä ja huumoria. Nuorten vastauksista nousi esille erityisesti toive inhimillisistä kohtaamisista, luottamuksellisuudesta sekä aidosta välittämisestä. Luottamuksen synnyn nähtiin olevan edellytys sille, että nuori kykenee puhumaan itselleen vaikeista asioista.

Opisk.3: Terkkari, kuraattori ja psykologi on oikeesti kiinnostuneita siitä, miten mul menee, kuuntelevat ja ovat tukena, mut silti välillä harmittaa, kun ei pääse just silloin puhumaan, kun haluaisi.

Opisk.7: Kyllä se niin on, että pitää pystyä rauhassa ja luottamuksellisesti puhumaan, mutta ei sen tarvii silti tylsää olla. Huumori on usein aika hyvä juttu ja sellanen, et tulee olo et joku oikeesti kuuntelee ja välittää.

Kaikki haastateltavat (n=7) toivoivat saavansa tukea opiskelijahuollon palveluista kasvatusten. Haastateltavien mukaan tuen saamisen kannalta tulisi *”unohtaa etävastaanotot ja olla oikeesti läsnä”*. (opisk.6.). Etäyhteyksien välityksellä tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa nuoret pitivät huonona vaihtoehtona etenkin silloin, kun kyseessä olivat mielenterveyteen liittyvät asiat. Kolme vastaajaa seitsemästä koki etäyhteyden vaikeuttavan vuorovaikutusta ja tunteiden ilmaisua. Haastatteluaineistosta saatu tulos on osittain ristiriitainen, sillä koronapandemian aikana digitaalisten ja sähköisten palvelujen määrää ollaan lisätty merkittävästi ja useat etenkin nuorille suunnatut chat-palvelut ovat monin paikoin ruuhkautuneet (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020; Rissanen ym. 2020, 33).

Haastatellut nuoret toivoivat arkisten kohtaamisten olevan lukiossa rentoja ja huolettomia. Arkisten kohtaamisten uskottiin madaltavan kynnystä hakeutua yksilö tapaamisiin. Kolme vastaajaa seitsemästä koki aikuisen läsnäolon olevan tärkeässä roolissa niin koulussa kuin vapaa-ajalla, sillä läsnäolon ja kuulluksi tulemisen katsottiin lisäävän henkistä hyvinvointia. Tuen saamisessa otettiin

esille myös opiskelukavereiden, ystävien, vanhempien ja muiden läheisten ihmisten tuki. Ystävät nähtiin niin mielenterveyden kuin opiskelukyvyn tukijoina.

## 8.2 Mielenterveyttä kuormittavat tekijät koronapandemian aikana

Tämän Pro gradu -tutkielman toisessa tutkimuskysymyksessä halusin selvittää lukiolaisten mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä koronapandemian ja etäkoulun aikana. Kuormittavilla tekijöillä tarkoitetaan tässä tutkielmassa tekijöitä, jotka heikentävät lukiolaisen terveyttä ja hyvinvointia. Analyysin avulla haastatteluaineistosta nousi esille viisi pääluokkaa: henkinen jaksaminen, sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen, lukion olosuhteet, opintojen kuormittavuus ja perheen taloudellinen tilanne. Seuraavissa alaluvuissa kerron tarkemmin lukiolaisten näkemyksiä mielenterveyttä kuormittavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksista arkeen ja koulun käyntiin.

### 8.2.1 Henkinen jaksaminen

Tämän tutkielman aineistosta nousi esille nuorten huoli mielenterveyden heikentymisestä. Osa nuorista (n=4) kertoi mielialaoireiden olevan lieviä ja osa (n=3) kuvasi mielenterveyden heikentyneen melko paljon tai paljon. Haastateltavat kuvasivat vastauksissaan erityisesti stressin, ahdistuksen, alakuloisuuden ja huolestuneisuuden tunteiden lisääntyneen koronapandemian aikana. Mielialan laskun syyksi mainittiin univaikeudet, stressi koronasta, opintojen kuormittavuus, liikunnan puute, päihteiden käyttö, taloudellinen tilanne, huoli tulevaisuudesta ja sosiaalisten kontaktien vähentyminen.

Opiskelija 4: Onha se mieliala niin, ku huonompi, ehkä sillei niin, ku alakuloisempi ja stressaantuneempi. Kyllä mä pärjään, mut mua pelottaa ja ahdistaa sillein yleisesti miten tilanne lasten ja nuorten kanssa etenee, jos ei saada apua mistään tai meidän huolta ei kuulla.

Yli puolet haastatteluun osallistuneista (n=4) koki ahdistuneisuuden lisääntyneen koronapandemian aikana. Opiskelijoiden mukaan ahdistus rajoitti niin opiskelua kuin vapaa-aikaakin kohtalaisesti (n=3) tai merkittävästi (n=1). Ahdistusta aiheuttivat muun muassa pelko koronaan sairastumisesta, sosiaalisten tilanteiden niukkuus sekä vapaa-ajan harrastustoiminnan epävarmuus. Erityisesti koronaan liittyvät rajoitukset, suositukset ja uutisissa kerrotut sairastuneiden lukumäärät, aiheuttivat stressiä ja ahdistusta. Vastaavanlaisia tuloksia saivat myös Repo, Herkama, Poskiparta ja Salmivalli kyselytutkimuksissaan, jossa yli puolet (55%) lukiolaisista vastaajista koki itsensä ahdistuneiksi.

Kolme haastateltavaa seitsemästä kertoi kärsineensä koronapandemian aikana alakuloisuuden tunteesta. Alakuloisuuden kuvattiin johtuvan sosiaalisten kontaktien vähäisyydestä, yksinäisyyden tunteesta, opintojen kuormittavuudesta, taloudellisesta tilanteesta sekä koronaan liittyvästä pelosta. Myös päivien yksitoikkoisuus, jatkuva kotona oleminen sekä ruutuajan lisääntyminen saivat nuoret tuntemaan itsensä alakuloiseksi ja nuutuneeksi. Yksi haastateltava seitsemästä kertoi myös sairastuneensa koronapandemian aikana masennukseen. Syynä masennuksen syntyyn oli haastateltavan mukaan eristäytyneisyys ja sosiaalisten kohtaamisten vähäisyys. Saman suuntaisia tuloksia saatiin myös Kouluterveyskyselystä (2021), kun vähintään yli kaksi viikon kestäneistä masennusoireista raportoi 24,6 prosenttia vastanneista lukiolaisista.

Haastatteluaineiston mukaan alakuloisuuden tunteeseen auttoi kolme asiaa: ystävän kanssa puhuminen, liikunta ja normaali arjesta kiinni pitäminen. Ehdottomasti paras selviytymiskeino nuorten mukaan oli puhuminen ja asioiden jakaminen läheisten ihmisten kanssa. Haastateltavat ottivat esille myös perheen ja ystävien ulkopuolelta tulevan avun, esimerkiksi psykologin tai terveydenhoitajan kanssa keskustelun. Haastateltavista neljä kertoi saaneensa apua mielialaansa opiskelijahuollon palveluista koronapandemian aikana. Opiskelijat kertoivat tuen olleen keskustelu luonteista sekä ohjausta ja neuvontaa. Tukea oltiin saatu terveydenhoitajalta, kuraattorilta ja psykologilta. Kaikki kokivat tuen olleen riittävää, mutta esille nostettiin toimijoiden huono saavutettavuus.

Opisk.5: Joo, ope lähetti mut terkkarille poissaolojen takii. Kävin siel syksyn juttelemassa. Oli se sillein hyvä puhuu jolleki, joka oikeesti kuunteli ja antoi vinkkei.

Opisk.6: Joka päivä olis hyvä olla joku paikalla, jonka kanssa jutella. Jotenkin se kynnys tulee korkeammaksi, ku menee koputtaa oveen ja huomaa ettei se oookkaan ku vasta seuraavalla viikolla paikalla. Se apu pitäis saada just sillo kun uskaltaa mennä.

Haastateltavat kertoivat saavansa yhteyden opiskelijahuollon palveluihin opettajan kautta, wilma-viestillä tai oveen koputtamalla. Kaikki seitsemän haastateltavaa uskoivat, että lukion palveluista oli mahdollista saada tukea mielenterveyden haasteisiin. Lukiolaiset kuvasivat tuen hakemisen vaativan kuitenkin nuorelta runsaasti rohkeutta ja uskallusta.

Opisk.2: Ehkä pitää enemmän painii oman pään kanssa, että uskaltaa mennä. Se et ylipäänsä myöntää et tarvii apua voi olla vaikeeta. Olis hyvä, jos joku ulkopuolinen esim. ope ohjais menemään.

Haastatteluaineistosta nousi esille myös nuorten huoli tulevaisuudesta (n=4). Sen nähtiin vaikuttavan mielialaan sekä yleiseen motivaatioon ja aktiivisuuteen. Suurimmat huolenaiheet koskivat omaa tai läheisten terveyttä, koronapandemian jatkumista, opintojen etenemistä sekä tulevaisuuden harrastus-

ja vapaa-ajan toimintaa. Haastateltavat nostivat esille myös yleisen huolen koronapandemiasta ja sen vaikutuksista yksilötasolla ja maailmanlaajuisesti. Syynä huoleen olivat pandemia ajan pitkittyminen sekä epätietoisuus pandemian päättymisestä. Tulevaisuuden epävarmuus nosti esille myös yleisen huolen maapallon tulevaisuudesta ja kantokyvystä.

Opisk. 5: Ja kyl mua niin, ku ihan oikeesti pelottaa toi korona, kun ei tiiä loppuuko se ikinä ja miten tästä kaikesta niin ku selvi.

Opisk.7: Mua huolestuttaa koko maapallon tila ja ylipäänsä se, paljon tää pallo enää jaksaa kantaa.

Tässä Pro gradu -tutkielmassa on haastateltavien nuorten kohdalla yleisesti nähtävissä voimavarojen heikentyminen. Aiemmin itseään henkisesti vahvoiksi kuvailleet nuoret kokivat jaksamisen heikentyneen koronapandemian edetessä. Henkisen jaksamisen pelättiin vaikuttavan niin opiskelukykyyneen, ihmissuhteisiin kuin tulevaisuuden suunnitelmiin.

### 8.2.2 Sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen

Haastatteluaineiston mukaan arki koronapandemian keskellä näyttäytyi hyvin erilaisena jokaiselle nuorelle. Yhteistä kuitenkin oli se, että kaikki haastateltavat nuoret kuvasivat sosiaalisen elämänpiirin kaventuneen pandemian aikana. Tämän katsottiin olevan mielenterveyttä merkittävästi heikentävä tekijä. Haastateltavat kertoivat tapaavansa läheisiä ihmisiä, etenkin ystäviä ja kavereita, vähemmän kuin ennen koronaa. Sosiaalisten kontaktien katsottiin myös kaventuneen ja niin sanottujen hyvän päivän tuttujen hävinneen nuorten elämästä. Huolta herätti myös isovanhempien vähäinen näkeminen, sillä nuoret pelkäsivät tartuttavansa tietämättään koronaviruksen heihin.

Aineistosta nousi kuitenkin esille myös perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyminen ja yhdessä tekemisen mielekkyys. Yksi nuorista kertoi nauttivansa perheen yhteisistä elokuvailloista ja erilaisten luonto kohteiden valloittamisesta. Toisaalta aineistosta nousi esille myös täysin päinvastaisia kuvauksia perhearjesta, kun esimerkiksi vanhempien jatkuva työtaakka ja väsymys näkyivät perheen voimavaroissa. Yksi vastaajista kuvasi myös koronapandemian aiheuttaneet perheenjäsenten välille aikaisempaa enemmän ristiriitoja ja erimielisyyksiä.

Opisk.5: Parhaat kaverit ja perhe on pysynyt koko ajan siinä, vaikka kaikki muu on muuttunut. On ollut kiva käydä porukoiden kanssa kaikissa luontokohteissa ja pitää leffailtoja kotona. On ne välit jotenkin vanhempiin parantunut.

Opisk.1: Mul on molemmat vanhemmat terveydenhuoltoalalla, molemmat koko ajan ylityöissä ja sit kun ne tulee kotiin, niin ovat ihan loppu eivätkä jaksa tehdä mitään.

Haastatteluaineistosta nousi selvästi esille nuorten kaipuu sosiaalisiin kontakteihin sekä yksinäisyyden tunteen lisääntyminen. Vastaavanlaisia tuloksia nostivat esille myös Wennberg, Luukkonen ja Haila (2020, 18) tutkimuksessaan, jossa pandemian todettiin vaikuttaneen nuorten ystävyys-suhteisiin heikentävästi ja tätä kautta lisänneen yksinäisyyden tunteen kokemusta. Tässä Pro gradu -tutkielmassa osa nuorista (n=4) kertoi etenkin etäkoulun ja ruutuajan lisääntymisen vaikuttaneen merkittävästi siihen, miten he kokivat yksinäisyyden. ”*Tulee vaan vähä yksinäine olo ja jotenkin tyhjä olo, kun vaan tuijottaa tota ruutua eikä nää kavereit*” (opisk.1). Toisaalta osa haastatelluista (n=2) kuvaili myös yksinolon ja ajoittaisen yksinäisyyden tunteen normaaliksi osaksi elämää. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että etäkouluissa yhteisöllisyys ja sosiaalisuus olivat vähentyneet merkittävästi. Etäyhteydellä tapahtuva opiskelu aiheutti haastateltavien mukaan yksinäisyyden tunteita ja aikaisemmasta elämästä erkaantumista.

Opisk.7: Yksinäisyys on mulle ihan uus tuttavuus, mutta pakko siihen on ollu tutustua koronan aikana. Tuntuu todella kurjalta, kun ystäväpiiri on niin radikaalisti pienentynyt, mut onneks mulla on kuitenkin koronaperhe.

Sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen näkyi myös nuorten harrastustoiminnan ja vapaa-ajan toiminnan vähentymisenä. Kaikki vastaajat pitivät vapaa-ajan toiminnan niukentumista mielenterveyttä heikentävänä tekijänä. Opiskelijat kertoivat vapaa-ajan viettämistapojen muuttuneen pandemian aikana. Haastateltavat kaipasivat erityisesti hengailua kauppakeskuksissa ja kahviloissa sekä elokuvissa ja ravintoloissa käyntiä. Kaksi haastateltavaa seitsemästä kertoi myös päihteiden käytön lisääntyneen vapaa-ajalla, korvaavan tekemisen puuttumisen vuoksi. Wennberg ym. (2020, 18) toteavat omassa tutkimuksessaan harrastustoiminnan ja vapaa-ajan toiminnan rajoittamisen osoittaneen niiden yhteiskunnallisen merkityksen nuorten hyvinvoinnin tukijana.

Opisk.3: Kun nuorten elämästä viedään kaikki kiva pois, niin kyllähän se pakosti vaikuttaa mielialaa.

Aineiston pohjalta nähdään, että haastateltujen nuorten elämänpiirin kaventuminen heijastuu heidän kokemaansa mielenterveyteen. Nuoren resilienssi eli kyky sopeutua ja selviytyä muuttuvassa tilanteessa on mielenterveyden kannalta merkityksellinen tekijä. Haastatteluaineisto osoittaa, että perhe ja ystävät tukevat nuorten resilienssiä antamalla konkreettista apua ja olemalla läsnä.

### 8.2.3 Lukion olosuhteet ja opintojen kuormittavuus

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että koronapandemia on vaikuttanut jonkin verran nuorten opiskeluun ja opiskelukykyyn (Goman ym. 2021; Pelastakaa lapset 2020). Tässä Pro gradu -tutkielmassa osa opiskelijoista (n=4) koki opintojen sujuneen ongelmitta niin etäopetuksessa kuin

lähiopetuksessa. Kolme haastateltavaa seitsemästä kertoi kuitenkin opintojen tuottaneen suurta haastetta koronapandemian aikana. Syitä opiskelun vaikeutumiseen olivat nuorten mukaan arjenhallinnan vaikeudet, motivaation puute, itsenäisen työskentelyn ja oma-aloitteellisuuden haasteet.

Haastatteluaineistosta nousi esille myös lukiolaisten kokemus opintojen kuormittavuuden lisääntymisestä (n=6). Opintojen kuormittavuus ja työmäärän lisääntyminen olivat haastateltavien mukaan alkaneet etäopetuksen aikana, mutta jatkuneet myös hybridimallissa ja lähiopetuksessa. Neljä nuorta mainitsi erityisesti itsenäisesti opiskeltavien tehtäväpakettien määrän lisääntymisen. Suurin osa haastateltavista (n=6) kertoi, että opiskelun kuormittavuus ei ollut vaikuttanut opintojen etenemiseen.

Noin puolet haastateltavista (n=4) kuvasi luokkahengen ja koulun yleisen ilmapiirin muuttuneen huonommaksi koronapandemian aikana. Kokoonntumisrajoitukset ja yhteisöllisten tapahtumien loppuminen olivat nuorten mukaan vaikuttaneet kouluympäristön viihtyvyyden heikentymiseen. Ryhmähengen ja koulun ilmapiirin heikentyminen olivat haastateltavien mukaan lisänneet ulkopuolisuuden tunnetta sekä vähentäneet yhteisöllisyyden kokemusta. Kaksi haastateltavista kuvasi myös yksinäisyyden tunteen lisääntyneen opiskeluympäristössä olleiden haasteiden myötä. Tämä aineistosta saatu tulos poikkeaa kouluterveyskyselyn (2021) tuloksista, jossa ainoastaan 1.4 prosenttia lukiolaisista kuvasi oppimisyhteisön ilmapiirissä olevan haasteita.

Opisk.3: Varmaan se ku ei oikein oo sellaista hyvää henkeä luokassa. Ei nyt mitään kiusaamista mut sellaista pientä nälvimistä koko ajan. Ehkä sekin vaikutti siihen et oli vaikeaa palata kouluun etä ajan jälkeen.

Opisk.7: Välillä tuntuu et opetkin on ihan sekasin mitä koululla saa tehdä ja mitä ei. Luokissa on niin ku sellainen kireä tunnelma ja epätietoisuus.

Haastatteluaineistossa nousi esille myös nuorten huoli lukion opetushenkilökunnan jaksamisesta. Kolme vastaajan seitsemästä nosti esille opettajien väsymyksen ja epävarmuuden, mikä haastateltavien mukaan heijastui myös opiskelijoiden turhautuneisuuteen. Tämän uskottiin myös vaikuttavan lukion yleiseen ilmapiiriin. Opettajien toimintaan kaikki haastateltavat nuoret olivat kuitenkin yleisellä tasolla tyytyväisiä.

#### 8.2.4 Taloudellisen tilanteen heikentyminen

Koronapandemia ja siihen liittyvät rajoitukset ovat vaikuttaneet merkittävästi Suomen kansantalouteen. Haastava taloudellinen tilanne on näkynyt monin tavoin ihmisten arjessa. Työttömyys ja lomautukset ovat aiheuttaneet huolta niin omasta kuin läheisten toimeentulosta.

Taloudellisen tilanteen heikkeneminen on näkynyt epävarmuutena ja tulevaisuuden pelkona. (Karvonen, Kestilä, Härmä & Honkatukia 2020, 38-39.) Kouluterveyskyselyn mukaan noin 29 prosenttia lukiolaisista koki perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai huonoksi vuonna 2021.

Tässä Pro gradu -tutkielmassa neljä haastateltavaa seitsemästä kuvasi taloudellisen tilanteen huonontuneen koronapandemian aikana. Nuoret kertoivat taloudellisen tilanteen vaikuttaneen koko perheen mielialaan ja aiheuttaneen perheessä stressiä, ahdistusta sekä pelkoa tulevaisuudesta. Vanhempien lomautukset ja työttömyys, koettiin pelottavana ja tunteita herättävänä asiana. Taloudellisen tilanteen heikkeneminen oli nuorten mukaan vaikuttanut myös heidän vapaa-ajan toimintaan, harrastuksiin ja itsenäistymiseen. Yksi vastaajista kertoi omilleen muuton siirtyneen vuodella vanhempien lomautuksien vuoksi.

Opisk. 6: Oikeastaan korona on vaikuttanu lähinnä raha juttuihin, ku mutsi ja faija on lomautettuina. Ni meil on vähän tiukkaa. Se on sit näkyny kyl koko perheessä sellaisena ahdistuksena ja pelkona.

Kaksi haastateltavaa kuvasi myös oman toimeentulonsa ja taloudellisen tilanteen epävakaaaksi koronapandemian vuoksi. Osa-aikatoiden loppuminen (n=1) ja kesätöiden peruuntuminen (n=1) vaikuttivat haastateltavien nuorten mukaan merkittävästi niin heidän toimeentuloonsa kuin mielialaan ja vapaa-ajan toimintaan. Kolme haastateltavaa seitsemästä kertoi myös heikentyneen työllisyys näkymän aiheuttavan huolta ja tulevaisuuden pelkoa. Haastatteluaineiston tulokset kulkevat rinnakkain Repon ym. (2020) toisen asteen opiskelijoille teettämän kyselyn kanssa, jossa 21 prosenttia lukiolaisista kertoi menettäneensä kesätyön ja 16 prosenttia kertoi töiden vähentyneen koronapandemian aikana. Kysely osoitti myös, koronapandemian heikentäneen nuorten uskoa työllistyä toivomalleen alalle tai saavuttamaan toivomaansa opiskelupaikkaa.

Opisk. 4: Oon aikasemmin tehny lukion ohella keikkatyötä kahvilas, mut se on nyt koronan takia loppunu. Siitä on sit tullu aikamoinen stressi et saa maksettua vuokran ajallaan. Vanhemmat on auttanu kyl sen verran, ku pystyy, mut sellanen stressi ja tuskastunu olo näist raha jutuista.

Haastateltujen nuorten pelot ja huolet eivät ole aiheettomia, sillä nuorten työllistyminen heti valmistumisen jälkeen on normaali aikoinakin epävarmaa. Koronapandemian vaikutukset ovat lisänneet tätä epävarmuutta. Tämän lisäksi muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman seurannan mukaan koronapandemian aikana työttömyys on kasvanut eniten ikäryhmissä 20-24 ja 25-29. Seuranta osoitti myös palkkatulojen laskeneen työikäisillä sekä lapsiperheiden vanhemmilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)

### 8.3 Lukiolaisten kehittämis ehdotuksia mielenterveyden tukeen

Viimeisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli löytää lukiolaisten haastatteluista toiveita ja kehittämis ehdotuksia siihen, miten koronapandemian jälkihoidossa lukiolaisten mielenterveyden palautumista voitaisiin tukea nykyistä paremmin. Aineiston analyysin avulla haastatteluaineistosta nousi esille neljä pääluokkaa: paluu arkeen, saavutettavuus, tietoisuuden lisääminen sekä mielenterveyttä tukeva opiskelu ympäristö. Seuraavissa alaluvuissa käsittelen kutakin pääluokkaa tarkemmin sekä nostan esille lukiolaisten konkreettisia kehittämisideoita mielenterveyden palautumisen tueksi lukiossa.

#### 8.3.1 Paluu normaaliin arkeen

Kaikki haastatellut nuoret (n=7) kuvasivat tärkeimmäksi mielenterveyttä palauttavaksi tekijäksi, paluun normaaliin arkeen. Normaalilla arjella nuoret tarkoittivat opiskelua lukiossa ilman kokoontumisrajoituksia, turvavälejä, hygieniä suosituksia ja pelkoa etäopetukseen siirtymisestä. Haastateltavat kuvasivat myös lukioyhteisön rutiinien tärkeyttä. Esiin nostettiin muun muassa tutortoiminta, penkkarit, vanhojen tanssit ja ylioppilasjuhlat. Näiden lukiolaisia yhdistävien yhteisöllisten tapahtumien kerrottiin lisäävän opiskelumotivaatiota sekä parantavan jaksamista.

Opisk.7: Mun mielestä olis tosi tärkeet myös palata sellaiseen mahdollisimman normaaliin arkeen ja rutiiniin. Ihan samaan ei varmaan enää päästä, mut sellaiseen uuteen vanhaan arkeen.

Opisk.4: Koulun tapahtumia alettaisiin taas pitämään normaalisti. Kyllä ne luo jotenkin sitä motivaatiota edetä opinnoissa, kun on jotain mitä odottaa.

Haastatteluaineiston pohjalta nähdään, että koronapandemia on jättänyt jälkensä nuoriin lukiolaisiin. Haastateltavat pelkäsivät, että arkeen paluun jälkeen heidän huolensa unohdettaisiin ja he jäisivät yksin tuen tarpeen kanssa. Lukiolaisia harmitti koronapandemian aikana välistä jääneet yhteisölliset tapahtumat, mutta pohjimmiltaan haastateltavat kaipasivat eniten lukion tuomia rutiineja, koulukavereita sekä lukion henkilökuntaa. Yksi haastateltavista kertoi kaipaavansa ”*normaalin arjen ja lukion tuomaa, välillä tylsääkin, arjen sisältöä.*” (opisk.2).

Kolme haastateltavaa seitsemästä pelkäsi tehtäväpakettien ja etäopetuksen jatkuvan myös koronapandemian jälkeen. Haastatellut nuoret halusivat kehittää lukion arkea poikkeusolojen jälkeen, sillä koronapandemian aikana he kokivat oppineensa paljon uusia opiskelutaitoja. Nämä taidot haluttiin sisällyttää lukion opetussuunnitelmaan, mutta suurin osa haastatelluista nuorista (n=6) oli sitä mieltä, että opetusta ei tulisi siirtää etäopetukseen edes osittain. Lukio arjen haluttiin muistuttavan

mahdollisimman paljon ”*aikaa ennen korona*” (Opisk.7), jossa yhdistyivät niin lähiopetus kuin koko lukion yhteisöllisyys.

Opisk.7: En oo valmis näkemään lukiota uudessa muodossa, jossa etäopetus olis osa arkea. Ehkä joskus tulevaisuudessa, mut nyt olis tärkeet vaan saada palata entiseen hyvään arkeen ja rauhoittaa tilanne.

Kouluterveyskysely (2021) osoitti kansainvälisten tutkimusten (Ravens-Sieberer ym. 2021, 7-8; Racine ym. 2021, 1148-1149) tavoin, että nuoret kokivat arjen henkisesti kuormittavaksi koronapandemian aikana. Näin ollen paluu normaaliin arkeen tukee varmasti monen nuoren mielenterveyden palautumista. Toisaalta tiedetään myös, että osa nuorista on kokenut etäkoulun hyvänä asiana, minkä vuoksi paluu normaaliin arkeen saattaa nostaa esille myös uusia mielenterveyden haasteita (Goman ym. 2021, 48). Tässä Pro gradu -tutkielmassa kuitenkin kaikki haastateltavat nuoret toivoivat, että kevään 2022 aikana kaikista korona rajoituksista voitaisiin luopua. Haastateltavat toivoivat, että koronan aiheuttama epävarmuus ja pelko voitaisiin jättää pian taakse ja keskittyä koronan aiheuttamien ongelmien korjaamiseen ja normaalin arjen luomiseen.

### 8.3.2 Opiskelijahuollon jäsenten saavutettavuuden parantaminen

Haastateltavien nuorten (n=6) mukaan opiskelijahuollon tehtävä on tukea koronapandemiasta palautumista sekä normaaliin arkeen siirtymistä. Opiskelijahuollon roolin haastateltavat näkivät yleisesti positiivisena, mutta palveluiden saavutettavuudessa koettiin olevan parantamisen varaa. Saavutettavuudella nuoret tarkoittivat opiskelijahuollon jäsenten näkyvyyttä koululla, tavoitettavuutta päivittäin, matalan kynnyksen palvelujen helppoa saatavuutta sekä resurssien riittävyyttä.

Haastateltujen nuorten kuvausten perusteella opiskelijahuollon saavutettavuus vaihteli eri lukioden välillä. Terveystieteiden, kuraattorin ja psykologin palveluiden saavutettavuus oli haastateltujen nuorten mukaan yleisesti melko helppoa (n=4) tai hieman haastavaa (n=3). Suurimmaksi puutteeksi nuoret kuvasivat psykologipalveluiden niukan saatavuuden, jonka nähtiin vaikuttavan koko lukion mielenterveyspalveluiden laatuun. Eniten vaihtelevuutta ja muutoksia palveluissa oli nuorten mukaan kuraattori ja terveydenhoitaja palveluissa. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös vuonna 2018 Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen Karvin teettämästä kyselystä. Karvin tutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia (n = 2 442) vastaajista koki terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin tavoitettavuuden olevan heikkoa (Summanen, Rumpu & Huhtanen 2018, 327).

Opisk.4: Mä en kyl oikeesti tiedä onko meillä edes psykologia joka viikko, kun se on niin harvoin paikalla. Sen mä tiän et terkkari ja kuraattori on paikalla joka viikko, mut

ne päivät on kyl vaikee muistaa. Parasta olis jos kaikki vois olla joka päivä paikalla, niin niillä riittäis aikaa muuhunki ku huoneessa olemiseen.

Koronapandemian aikana tehtyjen tutkimusten valossa tiedetään, että opiskelijahuollon palveluiden saavutettavuus huononi merkittävästi etenkin keväällä 2020 (mm. Kestilä ym. 2020; Hakulinen ym. 2020; Hastrup ym. 2020). Tässä Pro gradu -tutkielmassa haastateltavat nuoret kertoivat kuitenkin, että heidän mukaansa opiskelijahuollon palveluiden saavutettavuudessa oli haasteita jo ennen koronapandemiaa. Pandemian aikana heidän mukaansa palveluiden laadussa tapahtui muutosta huonompaan, mutta saavutettavuudessa ei niinkään huomattu muutosta. Palveluiden laadun uskottiin heikentyneen etävastaanottojen vuoksi.

Opisk.7: Kyllä terkka, kuraattori ja psykologi on aina ollu vähänlaisesti tavattavissa tai jotenkin mulle on epäselvää koska ne on huoneessa ja koska ei. Ei tää mikään koronan aiheuttama juttu pelkästään oo. Mut kyllähän se korona toi ne etävastaanotot, mitkä mun mielest huononsi aika paljon sitä palvelua.

Haastateltavista nuorista viisi toivoi, että opiskelijahuollon jäsenet olisivat tavoitettavissa päivittäin. Tämän uskottiin madaltavan kynnystä hakeutua vastaanotolle. Kolme haastateltavaa otti esille myös opiskelijahuollon resurssien niukkuuden. Tämän uskottiin olevan syynä saavutettavuuden haasteisiin. Liian pienien resurssien katsottiin olevan myös esteenä sille, että opiskelijahuollon jäsenet eivät nuorten mukaan juurikaan osallistuneet lukion muuhun toimintaan.

Opisk.7: Resurssit pitäis olla sellaset, et työntekijöitä riittäis muuhunkin koulun toimintaan. Et niillä riittäis aika muuhunkin, ku avoihin ja tarkastuksi.

Opisk.3: Lukiossa vois olla useampi terkkari ja psykologi. Tulis ehkä mentyä juttelemaan herkemmin, kun ei aina palais varattu valo.

Haastateltavien nuorten (n=4) mukaan opiskelijahuollon palveluiden saavutettavuutta voitaisiin parantaa lisäämällä resursseja, mutta myös lisäämällä matalan kynnyksen palveluita sekä tarjoamalla palveluita jokaiselle lukiossa opiskelevalle nuorelle. Yhdeksi keinoksi nuoret (n=3) totesivat opiskelijahuollon jäsenten jalkautumisen luokkiin sekä käytäville. Nuoret uskoivat, että tutustuminen opiskelijahuollon jäseniin muussa ympäristössä, helpottaisi myös vastaanotolle hakeutumista ja näin madaltaisi kynnystä hakeutua palvelujen piiriin.

Opisk.3: Kaikki tälläset terkkarit ym. niin luokkii ja käytäville pyörii ja tarjoo apuu. Et kaikki olis niin ku helposti tavoitettavissa.

Opisk.6: Sit kyllä niitten pitäis lähteä liikkeelle sieltä huoneesta enemmän, olla meijän kanssa. Tietenkii on tärkeet, et pääsee yksinkin juttelee, mut kyl varmasti pari tuntii viikost vois vaan olla luokis tai käytävil.

Tämän Pro gradu -tutkielman tulokset viittaavat siihen, että opiskelijat eivät ole yhdenvertaisessa asemassa, kun tarkastellaan opiskelijahuollon palvelujen saatavuutta. Saadut tulokset ovat yhteneväisiä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän raportin (2021) kanssa. Raportissa ilmenee, että palveluissa on vaihtelua niin järjestämisessä, resurssissa kuin sisällössä. Opiskelijahuollon palveluiden lähtökohtana tulisi kuitenkin olla oikein mitoitettu ja ammattitaitoinen henkilökunta, joiden palvelut vastaavat nuorten muuttuvia ja moninaisia tarpeita (Hietanen-Peltola, Vaara, Jahnukainen & Laitinen 2021, 98-99). Tällä tavoin voitaisiin varmistaa palveluiden näkyvyys sekä saavutettavuus lukioympäristössä.

### 8.3.3 Tietoisuuden lisääminen opiskelijahuollon palveluista

Kolmanneksi kehittämiskohteeksi haastateltavat nuoret (n=5) kertoivat tietoisuuden lisäämisen opiskelijahuollon palveluista. Tämän uskottiin auttavan opiskelijahuollon palveluiden piiriin hakeutumisessa sekä sitä kautta myös edistävän mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkeen. Tietoisuuden lisäämisellä haastateltavat tarkoittivat opiskelijahuollon näkyvyyden parantamista, opiskelijahuollon palveluista tiedottamista sekä hyvinvointi- ja mielenterveys taitojen opettamista.

Viisi haastateltavaa nuorta seitsemästä koki, että opiskelijahuollon näkyvyyttä tulisi parantaa. Kehittämisehdotuksiksi nuoret antoivat kuusi konkreettista ja arkista kehittämisehdotusta (kuvio 3.). Haastatteluaineistosta nousi esille, että opiskelijahuollon jäsenet olivat käyneet luokissa esittäytymässä ensimmäisenä opiskeluvuonna. Käyntien yhteydessä jokainen toimija oli kertonut työnkuvastaan. Tätä haastateltavat pitivät hyvänä toimintatapana, mutta toivoivat samankaltaisia esittäytymisiä vuosittain. Vuosittaiset esittäytymiset nuorten mukaan muistuttaisivat lukiolaisia palveluiden olemassaolosta. Aineistosta nousi esille myös opiskelijahuollon jäsenten yhteystietojen haastava saatavuus. Haastatellut nuoret toivoivat, että opiskelijahuollon jäsenten valokuvat ja yhteystiedot olisivat selkeästi esillä niin huoneen ovesta kuin lukion internet-sivuilla. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että opiskelijahuollon toivottiin osallistuvan enemmän lukion yhteisölliseen toimintaan, minkä uskottiin lisäävän toimijoiden näkyvyyttä opiskelijoiden arjessa. Haastatellut nuoret nostivat esille myös tietoiskut luokissa, terveyteen liittyvät tapahtumat sekä keskusradiosta tulevat kuulutukset. Näitä pidettiin tärkeänä terveyttä edistävänä toimintana.



Kuvio 3. Kehittämisehdotuksia opiskelijahuollon palveluiden tietoisuuden lisäämiseen.

Tiedottaminen opiskelijahuollon palveluista nousi esille viidessä vastauksessa. Nuoret toivoivat erityisesti sitä, että olemassa olevista opiskelijahuollon palveluista tiedotettaisiin säännöllisesti ja mahdollisista muutoksista kerrottaisiin hyvissä ajoin. Tiedottamiskanavoiksi mainittiin wilma-viestit sekä some-kanavat. Samankaltaisia tuloksia saatiin myös Karvin teettämässä kyselyssä 2018, kun kouluhyvinvoinnin keskeiseksi tekijäksi nimettiin toimiva tiedottaminen (Summanen, Rumpu & Huhtanen 2018, 328).

Opisk.5: Sellanen näkyvyys olis varmaan hyvä, et kaikki tietäs ketä ne on ja missä huoneessa ja koska. Meidän lukio on nii iso et ne kyl hukkuu sinne, ellei pidä jotain ääntä itsestään.

Opisk.4: Varmaan vois vähän paremmin tiedottaa palveluista, muulloinkin ku lukion alussa. Ja sit jos työntekijä yhtäkkiä vaihtuu, niin siitä vois laittaa vaik jotain viestiä tai ilmoitusta.

Opisk.2: Kerrottais kaikista koulun palveluista ja jaettais sitä tietoa säännöllisesti kaikille, ei vaan niille, jotka sitä sillä hetkellä tarvitsee. Ja oikeesti antaa sellaista konkreettista juttua, et kenen kanssa voi mistäkin asiasta puhuu.

Viimeisenä kohtana haastateltavat (n=3) kuvasivat hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen opettamisen. Tällä tarkoitettiin niin opiskelijoiden opettamista kuin henkilökunnan kouluttamista. Nuoret toivoivat, että heille jaettaisiin tietoa hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä asioista. Haastateltavat toivoivat tietoa erityisesti stressinhallintakeinoista, yleisimmistä nuorten mielenterveyden ongelmista ja uni asioista. Myös henkilökunnan kouluttaminen nähtiin tärkeänä osana, jotta henkilökunnan ymmärrys nuorten mielenterveysongelmista lisääntyisi.

Opisk.6: Ne vois pitää jotain lyhyitä tietoiskuja terveys juttuihin liittyen, etenkin jotkut stressin ja ahdistuksen hallintakeinot olis kiinnostavii. Eikä olis yhtään huono juttu, et myös henkilökuntaa koulutettais noista nuorten mielenterveys jutuista.

Haastatteluaineiston pohjalta voidaan sanoa, että opiskelijahuollon jäsenet eivät tiedota palveluistaan vielä riittävän paljon. Tiedottaminen vaatii käytännön osaamista, mutta myös toimijoiden omaa aktiivista roolia lukion arjessa. Nykyaikaisten sähköisten palvelukanavien käyttäminen ja lukion yhteisölliseen toimintaan osallistuminen, luovat pohjan hyvälle näkyvyydelle, tavoitettavuudelle ja tietoisuudelle. Hyvä tiedottaminen myös madaltaa kynnystä hakeutua opiskelijahuollon palvelujen piiriin sekä lisää opiskelijahuollon arvostusta.

#### 8.3.4 Mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön kehittäminen

Aineiston analyysin pohjalta syntyi viimeinen ja mielestäni tärkein tutkimustulos. Kaikki seitsemän haastateltavaa ottivat esille opiskeluympäristön merkityksen mielenterveyttä tukevana tekijänä. Lukio ympäristöä haluttiin kehittää mielenterveyttä tukevaksi ympäristöksi, jossa kaikilla niin opiskelijoilla kuin koulun henkilökunnalla oli hyvä ja turvallinen olla. Mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö piti haastateltavien mukaan sisällään viisi tekijää: yhteisöllisyys, opiskeluympäristön viihtyisyys, kohtaaminen, osallisuus ja tunnistaminen koko lukion asiaksi.

Koronapandemian jälkihoidossa tärkeimmäksi tekijäksi nähtiin yhteisöllisyyden lisääminen. Kaikkien haastateltavien vastauksissa korostui yhteisöllisyyden puute ja ryhmäytymisen vaikeus koronapandemian aikana. Etäkoulun nähtiin vaikuttaneen sosiaalisiin tilanteisiin ja tutustumiseen. Haastateltavat kokivat myös, että yhteisöllisyys ja vuorovaikutus eivät olleet palautuneet etäkoulun loputtua, sillä kokoontumisrajoitukset, turvavälit ja runsaat poissaolot olivat vaikuttaneet lukion toimintaan.

Opisk.3: Mä en oo ehtiny ryhmäytymään keneenkään kanssa tai löytämään sitä omaa porukkaa. Oon muutenki vähä hidas löytämään kavereit ja sit, kun korona alkoi, niin kaikki sellainen missä vois ystävystyä loppui.

Tämän Pro gradu -tutkielman aineistosta nousi esille nuorten toive yhteisöllisyydestä lukiolle: ”*Me kaivataan tukea ryhmäytymiseen ja yhteishengen löytämiseen.*” (opisk.6). Elokuussa 2021 käyttöön otetussa lukion opetussuunnitelman perusteissa tähdätään tämän toiveen kehittämiseen, korostamalla yhteisöllistä ja osallistavaa toimintakulttuuria lukiossa (Opetushallitus 2019). Koronapandemia on kuitenkin hidastanut tämän tavoitteen käyttöönottoa ja siten vaikuttanut haastateltavien lukiolaisten mukaan nuorten mielialaan sekä yhteisöllisyyteen.

Haastatteluaineiston perusteella jaoin yhteisöllisyyden kehittämisen kolmeen osaan: luokassa tapahtuvaan toimintaan, yhteisöllisiin tapahtumiin ja jalkautuvaan toimintaan. Eniten haastateltavat (n=6) nostivat esille yhteisöllisten tapahtumien tärkeän roolin. Tapahtumien nähtiin vaikuttavan koko

opiskeluympäristön yhteishenkeen, hyvinvointiin ja opiskelumotivaatioon. Yhteisöllisiä tapahtumia olivat haastateltavien mukaan penkkarit, vanhojen tanssit, yo-juhlat, teemapäivät ja tutortoiminta. Tämän yhteisöllisen osan nähtiin myös kärsineen eniten koronapandemian aikana.

Toisena yhteisöllisenä toimintana haastateltavat (n=4) mainitsivat opiskelijahuollon jalkautuvan työn. Nuoret toivoivat, että opiskelijahuollon jäsenet jalkautuisivat opiskelijoiden pariin ja olisivat enemmän läsnä opiskelijoiden arjessa, esimerkiksi välituntien ja oppituntien aikana. Jalkautuvaa työtä toivottiin myös lukion ulkopuolisilta toimijoilta, kuten nuorisotyöltä. Kolmanneksi yhteisölliseksi osa-alueeksi haastateltavat (n=3) kuvasivat luokassa tapahtuvan toiminnan, jossa kiinnitettäisiin huomiota muun muassa ilmapiiriin, kaveritaitoihin ja kiusaamiseen.

Opisk.6: Sellainen yleinen ilmapiiriin muutos, et puhuttaisi ja kuunneltaisi enemmän. Keskityttäisi niin ku hyviin asioihin ja niiden vaalimiseen. Järjestettäisi tapahtumia ja terkkarit yms. lähtisi liikkeelle luokkiin. Luokissa mietittäisi yhteishenkeä ja ryhmäytymistä. Pitäisi panostaa siihen yhteisöllisyyteen, nostattaa jotenkin lukiolaisten yhteishenkeä. Että hetkeksi unohdettaisi opiskelu ja korona ja tehtäisi porukalla jotain erilaista.

Haastateltavat nuoret (n=7) kokivat opiskeluympäristön roolin merkittäväksi mielenterveyttä edistäväksi ja tukevaksi tekijäksi. Ympäristö nähtiin niin fyysisenä tilana kuin yleisenä ilmapiirinäkin. Fyysiseltä tilalta nuoret toivoivat ennen kaikkea viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Esille nostettiin myös puhtaan huoneilman merkitys sekä nuorille suunnatun välitunti toiminnan tärkeys. Yleiseltä ilmapiiriltä nuoret toivoivat turvallisuutta, positiivisuutta, hyväksyntää sekä uskoa tulevaisuuteen. Haastateltavat halusivat vaalia ympäristöä, johon oli helppo tulla ja jossa vastaanotto oli positiivinen ja turvallinen. Haastateltavien mukaan lukion ilmapiiristä huolehtiminen kuului kaikille opiskelijoille ja henkilökunnan jäsenille.

Opisk.1: Koulun tilat pitäisi tehdä viihtyisiksi, esimerkiksi sohvia ja sellaisia, joissa vois istua välitunneilla. Mut niitä tavaroita tärkeämpää olis kuitenkin se, et olis sellainen hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, et kaikkien olis niin ku hyvä tulla kouluun. Et tulis aamulla tervetullut olo.

Arvokas ja kunnioittava kohtaaminen oli neljän haastateltavan nuoren mukaan olennainen osa mielenterveyttä tukevaan opiskeluympäristöä. Tällä nuoret tarkoittivat toisten mielipiteiden kunnioittamista, läsnäoloa, tunteiden näyttämistä sekä aitoa välittämistä. Nuoret toivoivat lukion henkilökunnalta, että heiltä kysyttäisiin ”*Mitä sulle kuuluu tai miten voit tänään?*”(opisk.1). Haastateltavat painottivat kuitenkin, että pelkkä kysyminen ei riittäisi, vaan aikuisella tulisi olla myös aikaa ja halua kuunnella vastaus. Toisilta opiskelijoilta haastateltavat toivoivat erilaisuuden hyväksymistä ja kunnioittamista.

Haastateltavat nuoret (n=4) nostivat esille myös osallisuuden teeman. Nuoret toivoivat, että saisivat osallistua edellä kuvatun mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön luomiseen. He ottivat esille lukion toiminnan ideoimisen, suunnittelun ja toteutuksen sekä kuulluksi tulemisen tärkeyden. Haastateltavat toivoivat, että lukion henkilökunta keskustelisi ja neuvottelisi asioista enemmän heidän kanssaan sekä kuuntelisivat heidän näkökulmiaan. Esille nostettiin äänestämisen ja yhdessä päättämisen mahdollisuus.

Opisk.1: Me voitaisiin osallistua siihen ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen, niin vois tulla uusia näkökulmia, kun meidän nuoret otettaisiin paremmin huomioon. Ylipäänsä lukiossa pitäisi ottaa enemmän huomioon opiskelijoiden mielipide ja toiveet. Ehkä vois järjestää isoimpiin asioihin äänestyksiä ja tulos otettaisiin sitten huomioon päätöksen teossa.

Osallisuus on lapsen ja nuoren perusoikeus, joka perustuu kansainvälisiin ihmisoikeuksiin ja kansalliseen lainsäädäntöön (Iivari & Pollari 2020, 13-15). Osallisuuden tulisi näkyä lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti kaikessa lukion toiminnassa sekä kansalaisaktiivisuutena ja demokraattisena toimintana (Opetushallitus 2019). Osallisuudella tiedetään olevan myös suuri vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Duodecim 2020, 12-15). Tässä Pro gradu -tutkielmassa haastateltavat nuoret kertoivat osallisuuden toimivan hyvin ryhmänohjaajien tunneilla. Osallisuus ei kuitenkaan heidän mukaansa toteutunut silloin, kun tarkasteltiin koko lukioyhteisöä koskevia asioita ja päätöksiä. Haastateltavat ihmettelivät muun muassa sitä, miksi heidän mielipidettään ei kysytty etäopetuksen toteuttamistavoista. Toisaalta haastatteluaineisto osoitti myös sen, että nuorilla oli hyvin vähän tietoa siitä, millaisilla keinoilla ja missä, he saisivat mielipiteensä kuuluville.

Opisk.3: Meitä mun mielestä kuunnellaan luokassa ja ryhmänohjaajan tunneilla aika hyvin ja kysytään mielipiteitä, mut sitten kun kattoo koko lukion juttuja, niin ei me olla mitenkään mukana siinä päätöksenteossa. Ei kukaan oo välittänyt meidän mielipiteistä kertaakaan koronan aikana, olis voinu vaikka kysyä etäopetuksesta tai kouluun paluusta jotain. Kyllähän mä tiedän, et mennään Marinin ja THL:n suositusten mukaisesti, mut voihan sitä mielipidettä kysyä ja ottaa huomioon jollain tasolla ainakin.

Viimeisenä mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön kriteerinä haastateltavat nuoret pitivät mielenterveysteeman tunnistamista koko koulun asiaksi (n=5). Tällä haastateltavat tarkoittivat sitä, että pelkästään opiskelijahuollon jäsenet eivät olleet vastuussa mielenterveyttä edistävästä toiminnasta, vaan kyse on koko koulun yhteisestä asiasta. Mielenterveys nähtiin nuoruuden kannalta keskeisenä ja tärkeänä asiana, johon jokaisen nuoren kanssa toimivan tulisi kiinnittää huomiota. Haastatellut lukiolaiset nostivat esille myös oman roolinsa mielenterveyden edistäjänä, sillä omilla valinnoillaan he pystyivät vaikuttamaan mielen hyvinvointiin.

Opiskelija 6: Eikä tää mun mielestä oo pelkästään niiden terkkarien homma, vaan mielenterveyden edistäminen pitäis olla sellanen koko porukan yhteinen juttu. Et kaikki ymmärtäis sen olemassa olon ja yrittäis omalla toiminnalla tukea sen toteutumista.

Haastatelluista nuorista yli puolet (n=5) toivoivat, että mielenterveyden edistäminen sisällytettäisiin myös opettajien työnkuvaan nykyistä paremmin. Opettajan rooli ei heidän mukaansa ollut terapeutin, vaan enemmänkin hyväksyvä ja kannustava. Opettajilta toivottiin myös ymmärrystä, opiskelijan vahvuuksien tukemista sekä mielenterveystaitojen opettamista. Haastatellut painottivat myös, että opettaja voisi omalla asenteellaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin positiivisesti. Haastatteluaineistosta korostui kuitenkin se, että mielenterveyden edistämistä lukiossa ei toteutettu ainoastaan opiskelijahuollon toimijoiden ja opettajien toimesta, vaan edistämistä pidettiin yhdessä toteutettavana asiana, johon osallistuivat koko koulun henkilökunta keittäjineen ja vahtimestareineen sekä opiskelijat itse.

#### **8.4 Yhteenveto tuloksista**

Tämän Pro gradu -tutkielman tulokset viittaavat siihen, että koronapandemia on vaikuttanut nuorten lukiolaisten arkeen hyvin eri tavoilla, minkä vuoksi vaikutukset nuorten mielialaan ovat olleet hyvin yksilöllisiä. Kaikki haastateltavat (n=7) kertoivat koronapandemian ja etäopetuksen vaikuttaneen heidän mielialaansa. Osalla oireet olivat olleet merkittävästi mielenterveyttä heikentäviä, kun taas osalla vaikutukset olivat olleet lieviä. Mielialan heikentyminen näkyi haastateltavien nuorten arjessa moninaisesti. Haastateltavat mainitsivat muun muassa yksinäisyyden tunteen lisääntymisen, huonontuneen opintomenestyksen, motivaation puutteen, uupumuksen, unettomuuden ja ruutuajan lisääntymisen.

Haastatteluaineiston mukaan koronapandemian ja etäkoulun aikana lukiossa nuorten mielenterveyttä suojasivat sosiaaliset suhteet, opiskeluympäristö, terveys ja elämäntavat sekä tuen saaminen, läsnäolo ja vuorovaikutus. Nuoret nostivat esille erityisesti omien elämäntapojen tärkeyden. Hyvien elämäntapojen katsottiin olevan suorassa yhteydessä mielen hyvinvointiin sekä opiskeluun lukiossa. Säännöllisen ateriarhythmin, liikunnan, unen ja päivärhythmin tärkeys nousivat esille mielenterveyttä suojaavina tekijöinä. Haastatellut nuoret korostivat puheissaan myös sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Niiden koettiin suojaavan mielenterveyttä sekä edistävän jaksamista ja yleistä hyvinvointia. Ystävien läsnäolo ja ryhmään kuulumisen koettiin lukion parhaimmiksi puoliksi.

Haastateltujen nuorten mukaan lukioympäristö itsessään lisäsi mielen hyvinvointia. Erityisesti ylpeys opiskelupaikasta, opiskelumenestys sekä lukion tuoma rytmi ja rutiini nähtiin mielenterveyttä

edistävinä tekijöinä. Lukioympäristöstä saatu tuki koettiin merkitykselliseksi. Terveystenhoitajan, kuraattorin ja psykologin tukeen luotettiin ja avun saaminen koettiin helpoksi tai hieman haastavaksi. Tuen saamisessa tärkeitä tekijöitä olivat oikea aikaisuus, kiireettömyys, luottamus, inhimillisuus, kuulluksi tuleminen sekä nuoren kokemaa arvostusta. Haastatellut nuoret toivoivat arkisten kohtaamisten olevan lukiossa rentoja ja huolettomia. Arkisten kohtaamisten uskottiin madaltavan kynnystä hakeutua yksilö tapaamisiin.

Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vaikutus näkyi haastateltujen nuorten arjessa monin eri tavoin (kuvio 4.). Sen nähtiin lisäävän kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä näkyi niin fyysisen kunnon kohentumisena, terveytenä, itsestä huolehtimisena kuin henkisenä hyvinvointina sekä luotettavina ja läheisinä ihmissuhteina. Mielenterveyttä suojaavat tekijät lukiossa myös mahdollistivat nuorille kuulluksi ja nähdyksi tulemisen sekä avun saamisen. Aikuisen huolenpidon, arvostuksen ja turvallisuuden tunteen koettiin liittyvän vahvasti suojaaviin tekijöihin. Nuorten vastauksissa korostuivat kuitenkin lukiosta saadut ystävyys-suhteet sekä ikätovereilta saatu tuki, minkä koettiin edistävän mielen hyvinvointia niin opinnoissa kuin arjessa.

Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden lisäksi haastatellut nuoret kuvasivat useita mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä lukiossa koronapandemian ja etäkoulun aikana. Lukiolaisten mukaan mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä olivat henkinen jaksaminen, sosiaalisen elämänpiirin kaventuminen, perheen taloudellinen tilanne, opintojen kuormittavuus ja lukion olosuhteet. Vahvimmin haastatteluaineistosta nousi esille nuorten huoli omasta mielenterveydestä sekä pelko tulevaisuudesta. Stressin, ahdistuksen, alakuloisuuden, masennuksen ja huolestuneisuuden tunteen koettiin lisääntyneen koronapandemian aikana. Nuoret tunsivat myös suurta huolta tulevaisuudesta. Suurimmat huolenaiheet koskivat omaa tai läheisten terveyttä, koronapandemian jatkumista, opintojen etenemistä sekä tulevaisuuden harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa. Syynä huoleen olivat pandemia ajan pitkittyminen sekä epätietoisuus pandemian päättymisestä.

Haastatteluaineistosta nousi selvästi esille nuorten kaipuu sosiaalisiin kontakteihin sekä yksinäisyyden tunteen lisääntyminen. Kaikki haastatellut nuoret kuvasivat mielenterveyttä kuormittavaksi tekijäksi sosiaalisen elämänpiirin kaventumisen koronapandemian aikana. Haastateltavat kertoivat tapaavansa läheisiä ihmisiä, etenkin ystäviä ja kavereita, vähemmän kuin ennen koronaa. Toisaalta aineistosta nousi esille myös perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyminen sekä yhdessä tekemisen mielekkyys. Koronapandemian aikana yli puolet haastatelluista nuorista kuvasi taloudellisen tilanteen vaikuttaneen perheen sisäiseen ilmapiiriin. Esiin nousivat vanhempien lomautukset ja työttömyys, joiden katsottiin aiheuttavan ahdistusta, pelkoa ja alakuloisuutta. Kaksi

haastateltavaa kuvasi myös oman toimeentulonsa ja taloudellisen tilanteen epävakaaksi koronapandemian vuoksi. Osa-aikatöiden loppuminen ja kesätöiden peruuntuminen vaikuttivat haastateltavien nuorten mukaan merkittävästi niin heidän toimeentuloonsa kuin mielialaan ja vapaa-ajan toimintaan.

Koronapandemian ja etäopetuksen aikana lähes kaikki haastatelluista (n=6) nuorista koki opintojen kuormittavuuden lisääntyneen. Opintojen kuormittavuus ja työmäärän lisääntyminen olivat haastateltavien mukaan alkaneet etäopetuksen aikana, mutta jatkuneet myös hybridimallissa ja lähiopetuksessa. Noin puolet haastateltavista kuvasi luokkahengen ja lukion yleisen ilmapiirin heikentyneen koronapandemian aikana. Yhteisöllisten tapahtumien loppuminen ja kokoontumisrajoitukset olivat nuorten mukaan vaikuttaneet myös koko kouluympäristön viihtyvyyden heikentymiseen.



Kuvio 5. Yhteenveto haastatteluaineiston tuloksista

Mielenterveyttä kuormittavien tekijöiden vaikutus näkyi haastateltujen nuorten arjessa moninaisesti (kuvio 4.). Suurimmaksi arjen mielekkyyttä heikentäväksi tekijäksi osoittautui ystäväpiirin kaventuminen sekä yksinäisyyden tunteen lisääntyminen. Tämä heijastui vapaa-aikaan ja sen mielekkyyteen sekä ruutuajan lisääntymiseen. Myös tulevaisuuden pelko ja paineet opiskelumenestyksestä heijastuvat nuorten kokemaan mielen hyvinvointiin.

Haastatteluaineiston avulla etsittiin vastauksia myös siihen, miten nuorten mielenterveyden palautumista voitaisiin tukea lukiossa koronapandemian jälkihoidossa. Kaikki haastatellut nuoret kuvasivat tärkeimmäksi mielenterveyttä palauttavaksi tekijäksi, paluun normaaliin arkeen. Normaalilla arjella nuoret tarkoittivat opiskelua lukiossa ilman kokoontumisrajoituksia, turvavälejä, hygieniasuosituksia ja pelkoa etäopetukseen siirtymisestä. Haastatellut toivoivat paluuta lukion rutiineihin sekä yhteisöllisiin tapahtumiin, sillä näiden nähtiin lisäävän opiskelumotivaatiota ja parantavan jaksamista.

Mielenterveyden palautumisen kannalta tärkeänä tekijänä pidettiin opiskelijahuollon palveluita. Terveystieteiden, kuraattorin ja psykologin apuun luotettiin, mutta palveluiden saavutettavuudessa koettiin olevan parantamisen varaa. Saavutettavuudella nuoret tarkoittivat opiskelijahuollon jäsenten näkyvyyttä koulun arjessa, tavoitettavuutta päivittäin, matalan kynnyksen palvelujen helppoa saatavuutta sekä resurssien riittävyyttä. Haastatellut nuoret kokivat tärkeäksi myös tietoisuuden lisäämisen opiskelijahuollon palveluista. Tietoisuuden lisäämisellä he tarkoittivat opiskelijahuollon näkyvyyden parantamista, opiskelijahuollon palveluista tiedottamista sekä hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen opettamista lukiossa.

Haastatteluaineistosta nousi esille opiskeluympäristön merkitys mielenterveyttä edistävänä tekijänä. Haastatellut nuoret halusivat kehittää lukioympäristöä mielenterveyttä tukeväksi ympäristöksi, jossa kaikilla niin opiskelijoilla kuin koulun henkilökunnalla oli hyvä ja turvallinen olla. Mielenterveyttä tukeva opiskeluympäristö piti haastateltavien mukaan sisällään viisi tekijää: yhteisöllisyys, fyysisen opiskeluympäristön viihtyisyys, kohtaaminen, osallisuus ja tunnistaminen koko lukion asiaksi. Koronapandemian jälkihoidossa tärkeimmiksi tekijöiksi nähtiin yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen. Nuoret toivoivat, että saisivat osallistua mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön suunnitteluun ja toteuttamiseen. Haastatellut toivoivat, että mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön luomiseen osallistuisi koko lukion henkilökunta yhdessä opiskelijoiden kanssa. Näin jokaisen voisi omalla osaamisellaan ja käytöksellään vaikuttaa hyvän opiskeluympäristön ja hyvinvoinnin luomiseen.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän Pro gradu -tutkielman viimeistelyvaiheessa keväällä 2022 eletään koronapandemian, sosiaali- ja terveysalan sekä lukion näkökulmasta katsottuna jännittäviä muutoksen aikoja. Koronarajoitusten purkaminen on vihdoinkin toteutunut ja lukiolaiset ovat palanneet lähiopetukseen. Tämä on luonut toivoa normaalimmasta tulevaisuudesta, vaikkakin yhteiskunta jatkaa edelleen tasapainoilua tartuntatautilukujen kanssa. Koronapandemian kanssa samanaikaisesti on otettu käyttöön myös uusi oppivelvollisuus ikä ja näin ollen opiskelijahuollon palvelut ovat laajenneet alle 18-vuotiaiden nuorten käyttöön. Lähitulevaisuudessa taas siintää jo Sote-alan uudistus, mikä tulee näkymään laajasti lukion opiskelijahuollon kehittämishankkeissa. Sosiaali- ja terveysala on viime aikoina ollut myös vahvasti esillä mediassa niin hoitajien lakon kuin mielenterveyspalvelujen ruuhkautumisen vuoksi. Näin ollen lapsiin ja nuoriin kohdistuneet muutokset koulutuksen ja sosiaali- ja terveysalan kentillä ovat viimeisen kahden vuoden aikana olleet melkoisen mullistuksen pyörteissä.

Haastatteluaineiston analyysin ja teoreettisen viitekehyksen mukaan koronapandemia on vaikuttanut laajasti nuorten elämään ja hyvinvointiin. Vaikutukset ovat kohdistuneet kaikkiin elämän osa-alueisiin, mutta etenkin koulutukseen, vapaa-aikaan ja mielen hyvinvointiin. (Repo ym. 2020; Brooks ym. 2020; Goman ym. 2021.) Tutkimusten valossa koronapandemian vaikutus nuorten elämään on hyvin samankaltainen maasta ja paikasta riippumatta. Pandemia ei ole kuitenkaan kohdellut kaikki tasavertaisesti, vaan yksilölliset erot ovat olleet suuria. (Goman ym. 2021; Hafstad ym. 2021; Ahtiainen ym. 2020; Savage ym. 2020.) Erityisen haastavaa pandemia aika on ollut niille nuorille, jotka oireilivat jo ennen koronaa (Valtioneuvosto 2021, 16; Iivonen 2020, 32).

Lukion rooli nuorten hyvinvoinnin edistäjänä on korostunut pandemian aikana. Haastatteluaineiston mukaan opiskeluympäristö on paikka, joka mahdollistaa arjen rytmittämisen, sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyyden, turvallisuuden tunteen sekä ravitsemuksen. Koronapandemian aikana tehdyt rajoitukset ovat kohdistuneet kuitenkin juuri näihin tekijöihin ja siksi vaikutukset ovat olleet merkittävästi lukioympäristöä ja nuoria kuormittavia. Lukiolaiset ovat tämän Pro gradu -tutkielman mukaan kokeneet pandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset opiskelumotivaatiota ja hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi. Aikaisempien tutkimusten valossa lapset ja nuoret ovatkin todennäköisesti se ikäluokka, jotka kärsivät pitkällä aikavälillä koronapandemian seurauksista eniten (Valtioneuvosto 2020, 10; Kestilä ym. 2020, 53-54).

Haastatellut nuoret toivoivat lukion olevan mielenterveyttä tukeva ympäristöstä, jossa he saisivat vaikuttaa opiskeluympäristön suunnitteluun, toimintaan sekä kehittämiseen. Aineiston mukaan nuoret eivät omasta mielestään päässeet osallistumaan riittävästi päätöksentekoon eivätkä kokeneet tulleen kuulluksi. Toisaalta aineisto osoittaa myös sen, että nuoret eivät olleet tietoisia omista vaikutusmahdollisuuksistaan. Näin ollen haastatteluaineistosta saadut tulokset viittaavat siihen, että nuorilla on runsaasti toiveita ja kehittämisideoita, mutta vain vähän keinoja, joilla tuoda mielipiteensä esille.

Tässä Pro gradu -tutkielmassa lukiolaisten mielenterveyttä kuormittivat erityisesti sosiaalisten suhteiden niukentuminen, ystäväpiirien kaventuminen sekä vapaa-ajan toiminnan vähentyminen ja sitä kautta yksinolon lisääntyminen. Aikaisemmat tutkimukset kulkevat samassa linjassa haastatteluaineistosta saatujen tulosten kanssa (Fiorillo & Gorwood 2020, 1; Kestilä ym. 2020, 50; Lundqvist ym. 2020, 24-26; Valtioneuvosto 2020, 11; Wennberg ym. 2020, 18; Aalto-Setälä ym. 2021, 3). Haastatteluaineisto nosti esille nuorten heterogeenisyyden yksinäisyyden tunteen kokemisessa. Osa nuorista kuvaili yksinolon suhteellisen normaaliksi asiaksi, kun taas osalle yksinäisyyden tunne oli uusi ja pelottava asia. Kielteisimmin sosiaalisten kanssakäymisten niukentumiseen suhtautuivat ne nuoret, jotka kuvasivat sosiaalisen elämän olleen vilkasta ennen koronapandemiaa.

Nuorille sosiaaliset suhteet ovat keino oppia ilmaisemaan tunteita ja kehittämään sosiaalisia taitoja. Tuki ja huolenpito, jonka nuoret saavat sosiaalisissa suhteissa ovat suorassa yhteydessä nuorten kokemaan henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Erkko & Hannukkala 2019, 15.) Haastatteluaineiston mukaan sosiaaliset suhteet nähtiin mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävinä tekijöitä. Merkittävää aineistossa on se, että haastateltujen lukiolaisten mukaan sosiaalisia kontakteja ei voitu korvata etävastaanoitoilla ja sosiaalisen median sovelluksilla. Nuoret kuvasivat etänä tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen vaikuttavan negatiivisesti vuorovaikutukseen sekä tunteiden ilmaisuun. Aineisto osoittaa, että vapaa-ajalla nuoret viettävät runsaasti aikaa mobiililaitteilla, mutta opiskeluympäristöltä ja lukion henkilökunnalta he toivovat edelleen läsnäoloa ja kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia.

Haastatteluaineistosta nousi esille myös ryhmään kuulumisen, ikätovereiden tuen ja yhteisöllisyyden teemat. Näiden tekijöiden uskottiin suojaavan mielenterveyttä, tuovan elämään jaksamista, turvaa, rohkeutta sekä positiivisuutta. Haastatteluaineistosta korostui myös hyvien ystävyys-suhteiden merkitys nuorten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ikätovereiden tuen ja ystävyys-suhteiden koettiin haastatteluaineiston mukaan lisäävän mielen hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta sekä

opiskelumotivaatiota. Myös Kunttu (2021, 39) toteaa nuorten ystävyys-suhteiden ehkäisevän uupumusta ja mielenterveyshaasteita. Mielenkiintoista haastatteluaineistossa on se, kuinka niukaksi lukiolaiset kuvaavat ryhmäyttävän ja yhteisöllisen toiminnan koronapandemian aikana, vaikka tiedetään kuinka tärkeitä sosiaaliset suhteet ovat nuoren kehitykselle, hyvinvoinnille ja koulunkäynnille (Erkko & Hannukkala 2019, 15; Leskisenoja & Sandberg 2019, 22; Aalto-Setälä ym. 2020, 34; Kunttu 2021, 38-39). Tämä on toisaalta ymmärrettävää, kun ajatellaan koronapandemian alkuvaihetta, jolloin koko lukio-opiskelu ja koulun henkilökunta joutuivat suuren mullistuksen kohteeksi. Toisaalta ihmetystä herättää se, miten vielä kaksi vuotta koronan alkamisen jälkeenkin lukiolaisten yhteisöllisyys on niukoilla kantimilla.

Pandemian aikaiset tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisten kontaktien niukkuuden lisäävän riskiä mielenterveys haasteille (mm. Fiorillo & Gorwood 2020, Aalto-Setälä ym. 2021; Hafstad ym. 2021; Racine ym. 2021). Haastatteluaineiston mukaan koronapandemian ja etäkoulun katsotaan vaikuttaneen hyvinvointiin ja mielialaan. Osalla vaikutukset olivat olleet merkittävästi mielenterveyttä heikentäviä, kun taas osa kertoi vaikutusten olleen lieviä. Mielenterveyden haasteet näkyivät monin eri tavoin niin tämän tutkielman aineistossa kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Yhteistä kaikissa tutkimuksissa kuitenkin oli se, että yksinäisyyden tunne, ahdistus, alakuloisuus ja tulevaisuuden pelko olivat lisääntyneet koronapandemian aikana. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020; Aalto-Setälä ym. 2021; Savage ym. 2020; Hafstad ym. 2021; Racinen ym. 2021.)

Koronapandemia on aiheuttanut osalle nuorista turvattomuutta, epävarmuutta sekä huolta tulevaisuudesta (Iivonen 2020, 32). Tämä näkyi selvästi myös haastatteluaineistossa. Suurimmat syyt epävarmuuteen ja tulevaisuuden pelkoon olivat aineiston mukaan pandemia ajan pitkittyminen sekä epätietoisuus pandemian päättymisestä. Lukioden tärkeä tehtävä onkin luoda nuorille toiveikas ilmapiiri ja usko tulevaisuuteen, etenkin kun tiedetään, että nuoruusiässä kehittyvät niin ajatusten siirtäminen tulevaisuuteen kuin maailmankuva (Aalberg & Siimes 2007, 67-71). Tärkeää on, että lukio pystyy vahvistamaan nuoren uskoa omiin kykyihinsä sekä kehittämään hänen ongelmanratkaisutaitoja, sillä haastavasta tilanteesta selviytyminen tuottaa oppeja myös tulevaisuuteen.

Tämän tutkielman haastatteluaineisto osoittaa, että koronapandemian aikana lukiolaisten elämässä oli myös runsaasti hyvinvointia ja mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Näitä olivat sosiaaliset suhteet, opiskeluympäristö, terveys ja elämäntavat sekä tuen saaminen, aikuisen läsnäolo ja vuorovaikutus. Näistä suojaavista tekijöistä kaikki liittyivät tavalla tai toisella lukioden opiskeluympäristöön ja opiskeluyhteisöön. Opiskeluympäristön tiedetään olevan myös nuoren kehitystä tukeva paikka, jossa

nuori kohtaa ikätovereita ja turvallisia aikuisia (Tuovila, Seilo & Kunttu 2021, 41). Tämän vuoksi koronapandemian jälkihoidossa lukioilla on tärkeä rooli nuorten mielenterveyden palautumista tukevana ympäristönä. Toteutuakseen tämä tarvitsee kuitenkin koko lukion henkilökunnan ymmärryksen siitä, että koulut voivat kasvatustehtävän lisäksi toimia myös merkittävinä hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäjinä.

Tämän Pro gradu -tutkielman mukaan lukion opiskelijahuollon palveluista voi saada apua ja tukea niin hyvinvointiin kuin mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Huomionarvoista on kuitenkin se, että lukiolaisten mukaan opiskelijahuollon palveluiden saavutettavuudessa ja tiedottamisessa oli puutteita. Näin ollen tuen saaminen vaatii opiskelijoilta runsaasti itseohjautuvuutta, päämäärätietoisuutta sekä rohkeutta, mikä saattaa joissakin tapauksissa johtaa siihen, että huonoimmassa asemassa olevat nuoret jäävät ilman oikeutettua palvelua. Haastatteluaineiston mukaan opiskelijahuollon saavutettavuutta voitaisiin parantaa muun muassa tehokkaammalla jalkauttamisella. Nuoret toivoivat, että tavanomaisten yksilö vastaanottojen rinnalle kehitettäisiin paremmin nuorten tarpeita vastaavia jalkautuvia palveluita, jotka olisivat kaikkien lukiossa opiskelevien nuorten saatavilla. Opiskelijahuollon jalkautumisen uskottiin edistävän mielenterveyttä, lisäävän saavutettavuutta sekä madaltavan kynnystä hakeutua tarvittaessa avun piiriin.

Haastatteluaineiston perusteella lukioiden tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota olemassa olevien palveluiden tiedottamiseen. Opiskelijahuollon palveluita tulisi tarjota mahdollisimman laajasti kaikille lukiolaisilla ja apua tulisi saada niin pieniin, keskiuuriin kuin isoihinkin ongelmiin. Avun säännöllinen tarjoaminen ja palveluiden hyvä näkyvyys opiskeluympäristössä madaltavat haastatteluaineiston mukaan kynnystä hakeutua opiskelijahuollon palvelujen piiriin.

Haastatteluaineistosta saadut tulokset ovat suurelta osin nuorten mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä. Tästä huolimatta haastatellut nuoret löysivät koronapandemiasta myös positiivisia tekijöitä, jotka auttoivat heitä selviytymään vaikeasta tilanteesta. Positiiviset vaikutukset näkyivät erityisesti siinä, miten nuoret kokivat ystävien ja perheen merkityksen. Sosiaalisten kontaktien rajoittaminen vaikutti aineiston mukaan pääsääntöisesti positiivisesti nuorten perhesuhteisiin. Elämän rauhoittuminen koettiin osittain hyvänä asiana, sillä se mahdollisti perheen kanssa vietetyn ajan lisääntymisen ja mielekkään tekemisen toteuttamisen yhdessä. Toisaalta koronapandemia innosti myös uusiin ratkaisuihin, kuten ”koronaperheen” luomiseen, jossa lukiolaiset sopivat yhdessä ystävien kesken näkevänsä ainoastaan koronaperheen jäseniä. Tällä tavoin nuoret pyrkivät vähentämään tartuntariskejä, mutta säilyttämään sosiaaliset kontaktit osana elämäänsä. Pro gradu -

tutkielma osoittaa, että haastatellut nuoret kestivät vastoinkäymiset ja pettymykset. Resilienssin avulla he sopeutuivat tilanteeseen, etsivät uusia keinoja selviytyä sekä suuntasivat katseensa tulevaisuuteen. (Poijula 2018, 19; Lipponen 2020, 25-26)

Pro gradu -tutkielman tulokset osoittavat pandemian vaikuttaneen hyvin eri tavoin nuoriin. Tulevaisuuden kannalta onkin tärkeää pohtia sitä, miten voidaan tunnistaa ne nuoret, jotka tarvitsevat tukea ja huolenpitoa eniten. Koronapandemian aikana on tehty runsaasti tutkimustyötä. Tätä tietoa tulisi tulevaisuudessa hyödyntää nuorten mielenterveyden palautumisen tukemisessa lukiossa. Tästä tutkielmasta saadut tulokset esitetään kuvioissa 4 ja 5. Kuviot tiivistävät haastateltujen nuorten toiveet ja antavat konkreettisia kehittämisideoita siihen, miten nuorten mielenterveyden palautumista voitaisiin tukea lukiossa nykyistä paremmin.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OLE LÄSNÄ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aikuisen kiireetön läsnäolo</li> <li>- Kysy ja kuuntele</li> <li>- Kasvokkain tapahtuva kanssakäyminen</li> </ul>                                                                          |
| ANNA TIETOA          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avun säännöllinen tarjoaminen kaikille lukiolaisille</li> <li>- Terveystta edistävien tapahtumien järjestäminen</li> <li>- Palveluiden hyvä näkyvyys lukion arjessa</li> </ul>             |
| OSALLISTA            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tietoisuuden lisääminen vaikuttamisen keinoista</li> <li>- Monipuolisten vaikuttamisen keinojen käyttöönotto</li> <li>- Nuoret mukaan ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen</li> </ul> |
| OLE SAAVUTETTAVISSA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalkautuminen nuorten pariin</li> <li>- Matalan kynnyksen palvelujen lisääminen</li> <li>- Tavoitettavuus päivittäin</li> </ul>                                                            |
| TUE YHTEISÖLLISYYTTÄ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmytymisen ja ryhmään kuulumisen tukeminen</li> <li>- Yhteisöllisyyden lisääminen</li> <li>- Ystävyyssuhteiden tukeminen</li> </ul>                                                      |
| KEHITÄ RESILIENSSIÄ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tulevaisuuden uskon ja toiveikkaan ilmapiiriin luominen</li> <li>- Ongelmaratkaisutaitoja ja minäpystyvyyden tukeminen</li> <li>- Sosiaalisten taitojen tukeminen</li> </ul>               |

Kuvio 4. Lukiolaisten kehittämisideoita mielenterveyden palautumisen tueksi.

## 9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Pro gradu -tutkielmani käsittelee lukiolaisten mielenterveyttä sekä mielenterveyden edistämistä lukio ympäristössä. Aihe on tärkeä ja eettisesti perusteltu, koska opiskelijoiden osallisuutta tulee hyödyntää lukion toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa (Lukiolaki 714/2018). Tutkielman olen toteuttanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimien eettisten periaatteiden mukaisesti ja noudattanut tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Olen kaikissa työvaiheissa noudattanut rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tässä Pro gradu -tutkielmassa eettisyys on tärkeässä roolissa, sillä tieteellinen tutkimus on luotettavaa ja eettisesti hyväksyttävää ainoastaan silloin, kun se on tehty tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020, 6-8.)

Laadin Pro gradu -tutkielmaa varten tietosuojailmoituksen (liite 4), jossa avasin tutkimuksen taustaa ja tarkoitusta sekä kohderyhmän oikeuksia ja henkilötietojen suojaamiskäytänteitä. Lähetin haastateltaville nuorille tietosuojailmoituksen sekä kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta hyvissä ajoin ennen teemahaastattelujen alkua. Teemahaastatteluun osallistuminen oli lukiolaisille vapaaehtoista ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä haastatteluun osallistumisesta. Haastatteluaineisto kerättiin anonymisti, minkä vuoksi haastatteluun osallistuvien henkilöllisyyttä ei voida selvittää. Huolehdin koko tutkimusprosessin ajan tutkimusaineiston salassapidosta sekä siitä, että haastatteluun osallistuneet nuoret eivät olleet tunnistettavissa missään tutkimuksen vaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8, 11-13). Kerätty haastatteluaineisto tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla Pro gradu -tutkielman valmistuttua kesäkuussa 2022.

Arvioin tämän Pro gradu -tutkielman luotettavuutta koko tutkimusprosessin ajan. Kerätyllä aineistolla on sekä vahvuuksia että heikkouksia. Tutkimusaineiston keräsin helmikuussa 2022. Koronapandemia oli tällöin leviämisvaiheessa, mikä saattoi vaikuttaa haastateltavien mielipiteisiin mielenterveyden tuesta. Toisaalta myös lukiolaisten kokema henkilökohtainen kuormitus ja heikentynyt jaksaminen, saattoivat näkyä saaduissa tuloksissa. Koronapandemian vaikutukset korostuivat myös tutkimusmenetelmän valinnassa. Alkuperäistä kyselytutkimusta en päässyt toteuttamaan, sillä lukiot kokivat uudistusten ja rajoitusten keskellä niin suurta kuormitusta, etteivät olleet halukkaita osallistumaan kyselytutkimukseen. Ryhmähaastattelu ajatus taas kariutui koronapandemiasta johtuneisiin kokoontumisrajoituksiin.

Lukiolaiset olivat tiedonantajina parhaat mahdolliset, sillä halusin tutkia lukiolaisten henkilökohtaisia kokemuksia ja toiveita. Näin ollen aineiston vahvuutena on nuorten oma ääni, joka konkretisoituu tulos osiossa olevilla siteerauksilla sekä suorilla lainauksilla. Jokainen haastateltu nuori on tässä tutkielmassa tasavertaisessa asemassa, vaikka tunsin yhden haastateltavista entuudestaan. Kaikki saadut haastattelu vastaukset ovat yhtä merkittäviä saadun tutkimustuloksen kannalta. Koko tutkimusprosessin ajan pyrin kunnioittamaan parhaalla mahdollisella tavalla nuorten haastateltavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja vahingoittumattomuutta (Kuula 2011, 60).

Teemahaastattelu sopi hyvin aineistonkeruumenetelmäksi tähän tutkielmaan, sillä sen avulla haastateltavat saivat mielipiteensä ja toiveensa hyvin kuuluviin. Teemahaastattelun eduksi koin sen, että haastatellut nuoret saivat puhua melko vapaasti koronapandemian vaikutuksista mielenterveyteen ja tuentarpeeseen. Haastattelurungon teemat kuitenkin takasivat sen, että jokaisen haastateltavan kanssa puhuin samoista asioista. Teemahaastattelun vapaamuotoisuus vähensi myös tilanteen kuulustelun omaisuutta ja lisäsi haastattelutilanteiden rentoutta. (Kallinen, Pirskanen & Rautio ym. 2015, 50-53.) Teemahaastattelujen onnistumista tuki pitkä työkokemukseni nuorten parissa. Olen opiskeluterveydenhoitajan ammatissa oppinut keskustelemaan nuorten kanssa ja ottamaan esille vaikeitakin asioita ammattimaisesti. Toisaalta tapani ymmärtää opiskeluympäristöä ja opiskelijoita terveydenhuollon näkökulmasta käsin, on todennäköisesti vaikuttanut jonkin verran aineiston tulkintaan. Olen pyrkinyt vähentämään tätä vaikutusta ja lisäämään tutkielman luotettavuutta tekemällä tutkimusprosessin eri vaiheet läpinäkyviksi.

Haastatteluaineiston luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon myös aineiston kontekstisidonnaisuus ja ihmisen taipuvaisuus antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 156-160). Tämä tulee ottaa huomioon erityisesti silloin, kun pohditaan tutkimustulosten yleistettävyyttä. Tässä Pro gradu -tutkielmassa haastattelutilanteet olivat rentoja ja haastateltavat kertoivat annetuista teemoista avoimesti. Haastattelut toteutettiin teams-etäyhteyden välityksellä, mikä saattoi vaikuttaa jonkin verran tilanteiden luonnollisuuteen. Onnistuin kuitenkin mielestäni tutkijana luomaan ilmapiirin, jossa nuorten oli helppo puhua tunteistaan ja kokemuksistaan. Saadut tutkimustulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimuksien kanssa, mikä tukee mielestäni aineiston ja tutkimusmenetelmän valintaa.

Nuoruus ja mielenterveys ovat molemmat aiheina sensitiivisiä. Nuoruus elämänvaiheena on herkkä ja haavoittuva, mikä tulee ottaa huomioon tutkielmaa tehdessä. (Kylmä & Juvakka 2014, 144.) Tämän vuoksi luottamuksen rakentaminen tutkijan ja haastateltavien välille on erityisen tärkeää (Kallinen

ym. 2015, 84-85). Tutkimusmenetelmä ei saisi myöskään aiheuttaa tutkimukseen osallistujalle tarpeetonta haittaa (Kylmä & Juvakka 2014, 146-147). Tässä Pro gradu -tutkielmassa pyrin lisäämään luottamuksellista ilmapiiriä avoimen tutkimusprosessin avulla. Kerroin haastateltaville tutkielman aiheesta ja tarkoituksesta avoimesti, käyttäen hyväksi sekä kirjallista että suullista materiaalia. Annoin haastateltaville nuorille mahdollisuuden kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta useaan kertaan sekä kerroin mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä tahansa haastattelu vaiheessa. Pyrin ymmärtämään myös haastateltavien yksilöllisyyttä ja erilaisuutta sekä varmistamaan, että kaikki nuoret olivat tutkimuksen aikana tasa-arvoisessa asemassa.

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena ei ollut metsästä objektiivista totuutta, vaan selvittää nuorten lukiolaisten kokemuksia, tuntemuksia ja toiveita (Kallinen ym. 2015, 85). Tavoitteenani oli ymmärtää koronapandemian vaikutuksia nuorten lukiolaisten mielenterveyteen sekä lukion tarjoamaan mielenterveyden tukeen. Kohderyhmä koostui seitsemästä lukiolaisesta, mikä oli määrällisesti suhteellisen pieni joukko. Koen kuitenkin saaneeni kattavan ja osittain syvällisen tutkimusaineiston. Näin ollen Pro gradu -tutkielmalleni asettamat tavoitteet ovat täyttyneet ja saatuja tuloksia voidaan hyödyntää lukiossa nuorten mielenterveyden tukemisessa koronapandemian jälkihoidossa. Tutkielma nosti esiin myös jatkotutkimusaiheita, joita esittelen seuraavassa alaluvussa.

### 9.3 Jatkotutkimusaiheet

Koronapandemian puhkeamisesta on jo yli kaksi vuotta. Olemme oppineet elämään viruksen kanssa ja noudattamaan rajoituksia. Samanaikaisesti koronapandemia on inspiroinut lukemattomia tutkijoita maailmanlaajuisesti. Pandemiaan liittyvää tieteellistä tutkimustietoa on julkaistu valtavia määriä ja uusille tutkimuksille on jatkuva kysyntä. Tähän asti koronapandemiaan liittyvät terveyttä ja hyvinvointia koskevat tutkimukset ovat pääsääntöisesti pohjautuneet koronan aiheuttamiin oireisiin ja vaikutuksiin. Tässä vaiheessa pandemiaa tutkimuksien suuntaa tulisi mielestäni kääntää enemmän pitkän ajan seurauksiin ja vaikutuksiin sekä niiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

Tässä tutkielmassa jäin kaipaamaan haastateltujen nuorten taustatietojen tarkempaa tarkastelua. Olisi ollut muun muassa mielenkiintoista selvittää, miten koronapandemian aikainen perhetilanne tai haastateltavien opintomenestys olisivat vaikuttaneet haastateltavien kokemaan mielenterveyden palautumiseen. Tämän vuoksi jatkotutkimuksissa suosittelisin harkitsemaan tutkimusmenetelmäksi triangulaatiota, jossa erilaisia menetelmiä hyväksi käyttäen saataisiin laajempi ja kattavampi

tutkimusaineisto. Toisaalta myös kohderyhmän laajentaminen koskemaan koko toista astetta voisi tuoda uutta näkökulmaa tuloksiin.

Kukaan meistä ei pysty täysin ennustamaan koronaviruksen muuntautumiskykyä ja vaarallisuutta tulevaisuudessa. Tämän vuoksi on mahdotonta sanoa, miten pandemia tulee tulevaisuudessa näkymään nuorten elämässä. Se miten nuoret tulevat palautumaan koronapandemian seurauksista riippuu paljolti siitä, miten nuorten palveluissa onnistutaan tukemaan mielen hyvinvointia ja uskoa tulevaisuuteen. Kokonaisseurauksien ennustaminen on vielä mahdotonta, minkä vuoksi tarvitaan seurantatutkimuksia, jotka antavat tärkeää tietoa siitä, kuinka nuorten tukemisessa ollaan onnistuttu.

Jatkotutkimusaiheena oli myös kiinnostavaa selvittää, miten koronapandemia vaikuttaa lukiosta valmistuvien nuorten jatko-opiskelumenestykseen ja työllistymiseen. Unohtuvatko pandemian aiheuttamat jäljet vai toistuuko 90-luvun laman kaltaiset ylisukupolvien mentävät vaikutukset. Toisaalta näen tärkeänä jatkotutkimusaiheena myös sen, miten pandemian positiiviset vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa ihmisten elämässä. Lisääntyikö perheen kanssa vietetyn ajan määrä pysyvästi vai palataanko pian pandemian jälkeen arkeen, jossa sosiaaliset suhteet jäävät osittain työ- ja opiskeluelämän jalkoihin.

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Jyväskylä, Gummerus kirjapaino Oy.
- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys. Kouluterveyskysely 2021. Helsinki, Kansan terveys laitos. [viitattu 20.10.2021] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/143129>
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ohjaus 6, 2020.
- Ahtiainen, R., Asikainen, M., Heikonen, L., Hienonen, N., Hotulainen, R., Lindfors, P., Lindgren, E., Lintuvuori, M., Oinas, S., Rimpelä, A. & Vainikainen, M-P. 2020. Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi kouluyhteisössä koronaepidemian aikana: Ensitulokset. Helsingin ja Tampereen yliopisto. [viitattu 27.10.2021] Saatavissa: <https://researchportal.helsinki.fi/fi/projects/schooling-teaching-and-well-being-of-school-community-during-the->
- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä, PS-kustannus, 12-21.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere, Vastapaino.
- Duodecim 2020. Aivot ja mieli — terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Konsensus 2020. Lääkäriseura Duodecim. Suomen Akatemia. [viitattu 15.3.2022] Saatavilla: <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä, PS-kustannus, 27-44.
- European Commission 2019. Mental Health: good practices and implementable research results. [viitattu 17.11.2021] Saatavilla: [https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/non\\_communicable\\_diseases/docs/2019\\_good-practices\\_mental-health\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/non_communicable_diseases/docs/2019_good-practices_mental-health_en.pdf)
- European Commission 2020. Health at a Glance Europe 2020. State of Health in the EU cycle. [viitattu 17.11.2021] Saatavilla: [https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/state/docs/2020\\_healthatglance\\_rep\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/state/docs/2020_healthatglance_rep_en.pdf)

- Fiorillo, A. & Gorwood, P. 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), 32, 1–2. [viitattu 14.4.2021] Saatavilla: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Goman, J., Huusko, M., Isoaho, K., Lehikko, A., Metsämuuronen, J., Rumpu, N., Seppälä, H., Venäläinen, S. & Åkerlund, C. 2021. Poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen vaikutukset tasarvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen eri koulutusasteilla. – Arviointihankkeen osa III: Kansallisen arvioinnin yhteenveto ja suositukset. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (KARVI) [viitattu 20.11.2021] Saatavilla: [https://karvi.fi/app/uploads/2021/04/KARVI\\_0821.pdf](https://karvi.fi/app/uploads/2021/04/KARVI_0821.pdf)
- Hafstad GS, Sætren SS, Wentzel-Larsen T, Augusti E-M 2021. Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the COVID-19 outbreak—a prospective population-based study of teenagers in Norway. *Lancet Reg Health Eur*. 2021; 5: 100093, 392-393. [viitattu 20.1.2022] Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666776221000703>
- Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Vaara S., Jahnukainen J. & Varonen P. 2020. ”Pahin syksy ikinä” Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Työpaperi 37/2020. Helsinki, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa K., Kunttu, A., Komulainen, S., Kosola, N., Seilo & T., Väyrynen (toim.) 2021. *Opiskeluterveys*. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 220-224.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes print. [viitattu 19.11.2021] Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hastrup, A., Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Jahnukainen, J., Metsäniemi, P., Väyrynen, T., Komulainen, A. ja Salomäki, R. 2020. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä & P. Rissanen. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen Asiantuntia-arvio, syksy 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 14/2020, 109-118.
- Hietanen-Peltola, M., Rautavara, M., Laitinen, K & Autio, E. 2019. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhoollon palveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ohjaus 2/2019. [viitattu 11.11.2021] Saatavilla:

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN\\_ISBN\\_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Jahnukainen, J. & Laitinen, K 2021. Voimavarana yhteistyö.

Opiskeluhoitopalvelujen seuranta OPA 2020 perusopetus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos raportti 4/2021. [viitattu 11.4.2022] Saatavilla:

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142566/URN\\_ISBN\\_978-952-343-654-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142566/URN_ISBN_978-952-343-654-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvonen, M. & Tuominen, E. 2021. Verkkoluentoja ja Wilma-tehtäväpakettien välissä. Mitä opimme koronakeväästä? Teoksessa S. Leiding & E. Tapio (toim.) Samassa verkossa. Näkökulmia äidinkielen ja kirjallisuuden verkko-opetukseen. Äidinkielen opettajain liiton vuosikirja, 11-22.

Iivari, E. & Pollari, K. 2020. Osallisuus lapsen perus- ja ihmisoikeutena. Osallisuutta ja osallistumista. Osa 1: Osallisuuden lähtökohdat kansallisessa lapsistrategiassa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2020:27. [viitattu 15.3.2022] Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7160-8>

Iivonen, E. 2020. Koronakriisillä on laaja-alaiset vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Teoksessa Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. Covid-19-epidemian eettinen arviointi. Etene-julkaisuja 47, 31-35. [viitattu 28.4.2022] Saatavilla: [https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE\\_Covid-19-epidemian+eettinen+arviointi.pdf](https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE_Covid-19-epidemian+eettinen+arviointi.pdf)

Kaihlanen, A., Virtanen, L., Valkonen, P., Kilpinen, J., Hietapakka, L., Buchert, U., Hörhammer, I., Isola, A-M., Laukka, E., Kouvonen, A., Kujala, S., & Heponiemi, T 2021. Haavoittuvat ryhmät etäpalvelujen käyttäjinä – kokemuksia COVID-19-epidemian ajalta. Tutkimuksesta tiiviisti 33/2021, Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 25.4.2022] Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142805/URN\\_ISBN\\_978-952-343-687-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142805/URN_ISBN_978-952-343-687-9.pdf?sequence=1)

Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio S. 2015. Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. EU, United press global.

- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 2010; 126 (17), 2033-2039. [viitattu 25.3.2022] Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99043.pdf>
- Karvonen, S., Kestilä, L., Härmä, V. & Honkatukia, J. 2020. Lomautukset, työttömyys ja koettu toimeentulo. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä & P. Rissanen (toim.) *Covid-19 epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmän ja kansantalouteen*. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2020, 38-45. [viitattu 17.10.2021] Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/140661>
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto, Terveystieteen laitos, väitöskirja. [viitattu 24.11.2021] Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kinnunen, P., Laukkanen, E. & Kylmä J. 2010. Nuoruusiän vanhempisuhteiden, päihteidenkäytön ja koulukokemusten yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 2010:47 234-243. [viitattu 22.11.2021] Saatavilla: <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/download/3916/4180>
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R., Valli & J., Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä : PS- kustannus, 74–88.
- Kuntu, K. 2021. Suomalainen koulutusjärjestelmä. Teoksessa K., Kuntu, A., Komulainen, S., Kosola, N., Seilo & T., Väyrynen (toim.) 2021. *Opiskeluterveys*. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 24-25.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä, vastapaino.
- Kylmä, J & Juvakka T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki, Edita.
- Laine T. 2015. Miten koemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: WS Bookwell Oy, 29-51.
- Lammi-Taskula, J., Vuorenmaa, M., Aunola, K., & Sorkkila, M. 2020. Matalan kynnyksen sosiaalipalvelut lapsiperheiden tukena ja palveluiden käyttö COVID-19-epidemian aikana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, tutkimuksesta tiiviisti 15/2020. [viitattu 27.2.2022] Saatavilla: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70280/1/URN\\_ISBN\\_978-952-343-522-3.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70280/1/URN_ISBN_978-952-343-522-3.pdf)

- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.
- Lopez, V., Torres-Vallejos, J., Ascorra, P., Villalobos-Parada, B., Bilbao, M., & Valdes, R. 2018. Construction and validation of a classroom climate scale: A mixed methods approach. *Learning Environments Research*, 21(3), 407–422.
- Lukiolaki 10.8.2018/714. [viitattu 27.10.2021] Saatavilla:  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- Lundqvist, A., Haario, P., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Männistö, S., Kaartinen, N. ja Partonen, T. 2020. Arkielämä ja elintavat. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä & P. Rissanen (toim.) Covid-19 epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmän ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2020, 22-28. [viitattu 17.10.2021] Saatavilla:  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/140661>
- Lämsä, A-L. Mistä kasvatuskumppanuudessa on kyse? Teoksessa A-L. Lämsä (toim.) 2013. Verkosto vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. Jyväskylä, PS-kustannus, 49-67.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2014. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. 11. painos. Helsinki, Duodecim, 18-40.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin vuosiraportti 2020. [viitattu 28.2.2022] Saatavilla:  
[https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/16145818/mll\\_inpc\\_raportti\\_2020.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/16145818/mll_inpc_raportti_2020.pdf)
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M., Karlsson, T., Huurre, T., Strandholm & R. Viialainen (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, opas 25, 7-16. [viitattu 28.2.2022] Saatavilla:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moilanen, J., Rönkä, A. & Fadjukoff, P. 2021. Asiantuntijat pohtivat korona-ajan kotia. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86(5-6), 641-646. [viitattu 21.2.2022] Saatavilla:  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112456758>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihminen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä, PS-Kustannus.

- Opetushallitus 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019: Nuorille tarkoitettun lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus 2022. Varautuminen koronatilanteen jatkumiseen lukiokoulutuksessa 1.1.2022. alkaen. [viitattu 10.1.2022] Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varautuminen-koronatilanteen-jatkumiseen-lukiokoulutuksessa-1-1-2022-alkaen>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. PISA 18 ensituloksia - Suomi parhaiden joukossa. [Viitattu 23.11.2021]. Saatavilla: <https://okm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-680-5>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Perusopetuslakiin, ammatillisen koulutuksen lakiin sekä korkeakoululakeihin väliaikaisia muutoksia koronavirustilanteen johdosta. [viitattu 9.11.2021] Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/perusopetuslakiin-ammattillisen-koulutuksen-lakiin-seka-korkeakoululakeihin-valiaikaisia-muutoksia-koronavirustilanteen-johdosta>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen. Owl group Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Suomalainen koulutusjärjestelmä. [viitattu 12.1.2022] Saatavilla:<https://okm.fi/koulutusjarjestelma#koulutusjarjestelma>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. [Viitattu 16.1.2022]. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Paju, P. 2020. Paikoiltaan siirretty arki. Koronakriisin vaikutukset lapsiperheiden elämään. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 2/2020. [Viitattu 14.4.2022]. Saatavilla: <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Paikoiltaan-siirretty-arki-verkkojulkaisu.pdf>.
- Paakkari, O. 2020. Developing an Instrument for Measuring Health Literacy among School-aged Children. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto.
- Pelastakaa Lapset 2020. Stressi, huoli ja yksinäisyys - Koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään. Lapsen ääni 2020: Lasten näkemyksiä koronakeväästä. [Viitattu 17.1.2022]. Saatavilla: [https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2020/05/22105112/Lapsen\\_aani\\_2020\\_FI\\_web.pdf](https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2020/05/22105112/Lapsen_aani_2020_FI_web.pdf)
- Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. 2019. Hyvän mielen koulu. Mieli, Suomen mielenterveys ry.
- Poijula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki, Kirjapaja.
- Poulain, T., Meigen, C., Sobek, C., Ober, P., Igel, U., Körner, A., Kiess, W., Vogel, M. & Annunziato, R. 2021. Loss of Childcare and Classroom Teaching during the Covid-19-related Lockdown in spring 2020: A Longitudinal Study on Consequences on Leisure Behavior and Schoolwork at Home. PloS one 16(3), e0247949-e0247949.

- Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampereen yliopisto, akateeminen väitöskirja. [Viitattu 20.3.2022]. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1>
- Puolakka, K., Kiikkala, I., Haapasalo-Pesu, K.-M. & Paavilainen, E. 2011. Mental health promotion in the upper level of comprehensive school from the viewpoint of school personnel and mental health workers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 25(1), 37–44
- Prime, H., Wade, M. & Browne, D. 2020. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist* 75 (5), 631-643. [Viitattu 20.3.2022]. Saatavilla: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-34995-001.pdf>
- Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Sheri Madigan S. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. August 09, 2021. [viitattu 10.1.2022] Saatavilla: [file:///C:/Users/lappu/Downloads/jamapediatrics\\_racine\\_2021\\_oi\\_210043\\_1635371730.30932%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/lappu/Downloads/jamapediatrics_racine_2021_oi_210043_1635371730.30932%20(2).pdf)
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R. & Otto, C. 2021. Impact of the COVID19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021; 1-11. [viitattu 10.1.2022] Saatavilla: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-021-01726-5.pdf>
- Rissanen P., Parhiala K., Kestilä L., Härmä V., Honkatukia J., Jormanainen, V. 2020. COVID-19-epidemiaan vaikutukset väestön palvelutarpeisiin ja palvelujärjestelmään – nopea vaikutusarvio. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 8/2020. 53 sivua. Helsinki 2020 ISBN 978-952- 343-496-7(verkkajulkaisu). Viitattu 30.1.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139694/URN\\_ISBN\\_978-952-343-496-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139694/URN_ISBN_978-952-343-496-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Repo, J., Herkama, S., Poskiparta, E. & Salmivalli, C. 2020. Valmistuitko koronakeväänä? - Kyselyn tulokset. Turun yliopisto. Invest. [viitattu 26.4.2022] Saatavilla: <http://bit.ly/korona2aste>
- Savage MJ, James R, Magistro D, Donaldson J, Healy LC, Nevill M, Hennis PJ. Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Ment Health Phys Act*. 2020; 19: 100357, 1-6.[viitattu 20.1.2022] Saataavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296620300417>
- Sifat, R.I., Ruponty, M., Shuvo, Md. K. R., Chowdhury, M. & Suha, S.M. 2022. Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of school-going adolescents: insights from Dhaka city,

- Bangladesh. Heliyon, volume 8, Issue 4. [Viitattu 20.4.2022]. Saatavana:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022005114#!>
- Siekkinen, K., Heiskanen, J., Kallio, J. & Kulmala, J. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja kunto. Teoksessa K., Kunttu, A., Komulainen, S., Kosola, N., Seilo & T., Väyrynen (toim.) 2021. Opiskeluterveys. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 209-213.
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki, WSOY.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes tutkimuksia, 137. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino. [viitattu 16.11.2021] Saatavilla:  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52481/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201612205194.pdf>
- Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 5/2018. [viitattu 22.1.2022] Saatavilla:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN\\_ISBN\\_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1)
- Suomen virallinen tilasto 2021a. Opiskelijat ja tutkinnot. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 3.2.2022].  
 Saatavilla: <http://www.stat.fi/til/opiskt/index.html>
- Suomen virallinen tilasto 2021b. Koulutukseen hakeutuminen. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 12.1.2022] Saatavilla:  
<http://www.stat.fi/til/khak/index.html>
- Tamminen, T., Karlsson, L. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.). Lastenpsykiatria ja nuortenpsykiatria. Tallinna. Kustannus Oy Duodecim, 428-451.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. [viitattu 22.11.2021] Saatavissa:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Kouluterveyskysely. Perustulokset, nuoret 2019 ja 2021. [viitattu 16.11.2021] Saatavilla:  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittari](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittari)

t\_0=187209&mittarit\_1=200386&mittarit\_2=200408&vuosi\_0=v2019&kouluaste\_0=161123#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Lapset ja koronavirus.

Päivitetty: 12.10.2021.[viitattu:15.10.2021]Saatavilla:<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/lapset-ja-koronavirus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c. Mielenterveysstrategia 2020-2030. [viitattu 25.3.2022]

Saatavilla:<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/kansallinen-mielenterveysstrategia-2020-2030-lyhyesti>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Korona tapaukset, sairaalahoidon tilanne ja kuolemat.

[viitattu:21.3.2022] Saatavilla:

<https://www.thl.fi/episeuranta/tautitapaukset/koronakartta.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja

talouteen. [viitattu:23.3.2022] Saatavilla: [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/ajankohtaista/koronan-vaikutukset-yhteiskuntaan-ja-palveluihin#Tyottomien\\_tyonhakijoiden](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/ajankohtaista/koronan-vaikutukset-yhteiskuntaan-ja-palveluihin#Tyottomien_tyonhakijoiden)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Hoitoonpääsy erikoissairaanhoidossa. [viitattu: 19.4.2022]

Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyspalvelut/hoitoonpaasyerikoissairaanhoidossa>

Thorisdottir, I., Asgeirsdottir, B., Kristjansson, A., Valdimarsdottir, H., Jonsdottir Tolgyes, E.,

Sigfusson, J., Allegrante, J., Sigfusdottir, I. & Halldorsdottir, T. 2021. Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study. *Lancet Psychiatry*. 2021; 8(8): 663-672. [viitattu 9.11.2021] Saatavilla:

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2821%2900156-5>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3.painos. Helsinki, Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu painos.).

Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja

terveysministeriön julkaisuja 2021:14. [viitattu 16.01.2022] Saatavilla:

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM\\_2021\\_14\\_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja

ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan

ohje, julkaisuja 3/2019 Saatavilla: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Ungar, M. 2008. Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. (2008) 38, 218–235. [viitattu: 12.4.2022] Saatavilla: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

Valtioneuvosto 2021. Lapset, nuoret ja koronavirusi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. [viitattu 19.4.2022] Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valtioneuvosto 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronavirusiin jälkihoidossa. Lapsistrategian korona-työryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki.

Valtioneuvoston asetus lukiokoulutuksesta 810/2018 2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180810>

Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) 2020. Kantomaa, M. (toim.) 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 13-16. [viitattu 18.10.2021] Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A., 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. [25.3.2022] Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?seq](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?seq)

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim* 133 (10), 985-992. [viitattu 25.3.2022] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13731.pdf>

Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. 2020. Sosiaalihuollon ja lastensuojelun kantokyky koronavirusiin aikana. Haastavat tekijät ja uudet ratkaisukeinot kriisistä selviämiseksi. [viitattu 26.4.2022] Saatavissa: <https://itla.fi/selvitys-sosiaalihuollon-ja-lastensuojelun-kantokyky-koronavirusiin-aikana-haastavat-tekijat-ja-uudet-ratkaisukeinot-kriisista-selviämiseksi/>

WHO (World Health Organization) 2020. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. [viitattu 16.10.2021] Saatavissa: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>

WHO (World Health Organization) 2014. Mental health: a state of well-being.  
[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en)

## Liitteet

### Liite 1. Kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta

Hyvä opiskelija,

nyt on sinun mahdollisuutesi vaikuttaa siihen, miten mielenterveyttä tuetaan lukioympäristössä koronapandemian jälkeen. Opiskelen Turun yliopistossa Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelmassa kasvatustieteen maisteriksi. Selvitän Pro gradu -tutkielmassani miten lukio voisi tukea paremmin opiskelijoiden mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkeen.

Maailman terveysjärjestö julisti koronan maailmanlaajuiseksi pandemiaksi 11.3.2020. Suomessa alkoi siirtyminen kohti poikkeustilaa. 18. maaliskuuta 2020 opetus siirtyi kaikilla Suomen kouluasteilla etäopetukseen. Koronapandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset koskivat laajasti nuorten lukiolaisten arkea. Koulun henkilökunnan tuli nopealla aikataululla sopeuttaa opetus, ohjaus ja tukipalvelut verkkoympäristöön. Health at a Glance Europe 2020 -raportin ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2021) mukaan koronapandemian katsotaan vaikuttaneen nuorten mielenterveyteen.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on kuvata mielenterveyttä lukiolaisten omasta näkökulmasta käsin sekä selvittää mitkä tekijät lukiossa edistivät ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana. Pro gradu -tutkielman tavoitteena on kootun tiedon avulla kehittää toimia, joiden avulla voidaan tukea koronapandemiasta palautumista. Haastatteluun osallistuminen tuottaa arvokasta tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää mielenterveyttä tukevia palveluita lukiossa. Yksittäisen haastattelun kesto on noin 30 minuuttia. Keskustelun omaiset etähaastattelut nauhoitetaan myöhempää analyysiä varten ja hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua kesäkuussa 2022. Vastaaminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Haastatteluun vastaaminen tai vastaamatta jättäminen ei vaikuta oikeuteen saada tukea mielenterveyteen opintojen aikana. Haastatteluun vastataan anonyymisti, kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Lisätietoja asiasta voi tiedustella sähköpostitse: Noora Selin

Allekirjoituksella vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Päivämäärä, allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## Liite 2. Tiedote tutkimuksesta alle 18-vuotiaiden huoltajille

Hyvä lukiossa opiskelevan nuoren huoltaja,

Opiskelen Turun yliopistossa Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelmassa kasvatustieteen maisteriksi. Selvitän Pro gradu -tutkielmassani miten lukio voisi tukea paremmin opiskelijoiden mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkeen.

Maailman terveysjärjestö julisti koronan maailmanlaajuiseksi pandemiaksi 11.3.2020. Suomessa alkoi siirtyminen kohti poikkeustilaa. 18. maaliskuuta 2020 opetus siirtyi kaikilla Suomen kouluasteilla etäopetukseen. Koronapandemian leviämisen estämiseksi tehdyt rajoitukset koskivat laajasti nuorten lukiolaisten arkea. Lähiopetuksen keskeyttäminen oli poikkeuksellinen tilanne. Koulun henkilökunnan tuli nopealla aikataululla sopeuttaa opetus, ohjaus ja tukipalvelut verkkoympäristöön. Health at a Glance Europe 2020 -raportin ja Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2021) perusteella koronapandemian ja etäopetuksen katsotaan vaikuttaneen nuorten mielenterveyteen.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on kuvata mielenterveyttä lukiolaisten omasta näkökulmasta käsin sekä selvittää mitkä tekijät lukiossa edistivät ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana. Pro gradu -tutkielman tavoitteena on kootun tiedon avulla kehittää toimia, joiden avulla voidaan tukea koronapandemiasta palautumista. Haastatteluun osallistuminen tuottaa arvokasta tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää mielenterveyttä tukevia palveluita lukiossa. Yksittäisen haastattelun kesto on noin 30 minuuttia. Keskustelun omaiset etähaastattelut nauhoitetaan myöhempää analyysiä varten ja hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua kesäkuussa 2022. Vastaaminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Haastatteluun vastaaminen tai vastaamatta jättäminen ei vaikuta oikeuteen saada tukea mielenterveyteen opintojen aikana. Haastatteluun vastataan anonymisti, kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Lisätietoja asiasta voi tiedustella sähköpostitse: Noora Selin

### Liite 3. Haastattelurunko

#### **Lukiolaisten mielenterveyden palautumisen tukeminen koronapandemian jälkeen**

Tämä haastattelu on osa Turun yliopiston kasvatustieteen tutkinto-ohjelman Pro gradu -tutkielmaa, jonka tarkoituksena on selvittää miten lukio voisi tukea paremmin opiskelijoiden mielenterveyden palautumista koronapandemian jälkeen.

#### **Taustatiedot**

- Ikä
- Sukupuoli
- Opiskeluvuosi

#### **Kokemuksia etäkoulusta ja koronapandemiasta**

- Miten koronapandemia on vaikuttanut elämääsi viimeisen kahden vuoden aikana?
- Miten koronavirus on vaikuttanut opintoihisi?
  - o Oletko ollut pääsääntöisesti lähiopetuksessa, etäopetuksessa vai hybridimallissa?
  - o Oletko pitänyt koulunkäynnistä korona pandemian aikana?
- Millä tavoin koet koronapandemian ja etäkoulun vaikuttaneen mielenterveyteesi?
  - o Onko mielialasi parempi, samanlainen vai huonompi kuin ennen etäopetukseen siirtymistä?

#### **Mielenterveyden suojaavat tekijät**

Mielenterveyden suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan niitä asioita, jotka ylläpitävät terveyttä ja tuottavat jaksamista ja iloa arkeen.

- Millaiseksi kuvailisit mielialasi tällä hetkellä?
- Mitkä tekijät **lukiossa** edistävät mielenterveyttä?
- Mitkä tekijät **vapaa-ajalla** edistävät mielenterveyttä?
- Ajattele näitä mainitsemiasi mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Onko niiden rooli muuttunut koronapandemian tai etäkoulun aikana?

#### **Mielenterveyden riskitekijät**

Mielenterveyden riskitekijöillä tarkoitetaan tekijöitä, jotka heikentävät terveyttä ja hyvinvointia.

- Mitkä tekijät **lukiossa** kuormittavat mielenterveyttäsi?
- Mitkä tekijät **vapaa-ajalla** kuormittavat mielenterveyttäsi?
- Ajattele näitä mainitsemiasi mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä. Onko niiden rooli muuttunut koronapandemian tai etäkoulun aikana?
- Koetko olleesi etäkoulun aikana/koronapandemian aikana osa lukioyhteisöä?
  - Onko lukiossasi järjestetty tapahtumia koronapandemian aikana?
  - Miten lukiossasi on tuettu ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä koronapandemian aikana?
- Oletko kokenut itseni yksinäiseksi etäkoulun/koronapandemian aikana?
- Kouluterveyskyselyn (2021) perusteella nuorten lukiolaisten mielenterveys haasteet ovat lisääntyneet koronapandemian aikana. Mistä tämä voisi mielestäsi johtua?

### **Mielenterveyden tuki lukiossa**

- Koetko saavasi lukion palveluista tarvittaessa tukea mielenterveytesi?
  - Onko tuen saaminen mielestäsi helppoa?
- Oletko saanut koronapandemian aikana tukea mielenterveytesi terveydenhoitajalta / kuraattorilta / psykologilta / opettajalta?
  - Minkälaista mielenterveyden tukea olet saanut?
  - Koetko tuen olleen riittävää?
- Puhutaanko mielenterveyden tärkeydestä riittävästi lukio opintojen aikana?
  - Missä tilanteissa ja kuka, on puhunut mielenterveyteen liittyvistä asioista?
  - Missä tilanteissa toivoisit asioista puhuttavan?

### **Kehittämisehdotukset mielenterveyden tueksi etäkoulun jälkeen**

- Miten lukio voisi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä koronapandemian aikana/jälkeen?
- Miten lukio voisi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä etäopinto jakson jälkeen?
- Miten opiskeluhuolto (kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi) voisi tukea lukiossa opiskelevien nuorten mielenterveyttä paremmin?

## Liite 4. Tietosuojaseloste



Turun yliopisto  
University of Turku

**Tietosuojailmoitus**

EU:n yleinen tietosuoja-asetus,  
artiklat 13 ja 14

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Rekisterin nimi                                                     | Lukiolaisten näkemyksiä ja kehittämis ehdotuksia mielenterveyden tuesta koronapandemian jälkeen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Rekisterinpitäjä                                                    | Noora Selin<br>Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos,<br>Assistentinkatu 5, 20500 Turku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3. Vastuuhenkilön yhteystiedot                                         | Noora Selin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot                                    | DPO@utu.fi<br>+358 29 450 4361                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste | <p>Tutkimuksen tarkoituksena on antaa ääni lukiolaisille ja heidän toiveilleen. Mitkä tekijät heidän mielestään lukiossa edistivät ja kuormittivat mielenterveyttä koronapandemian aikana. Entä miten mielenterveyden palautumista voitaisiin lukiolaisten mielestä tukea paremmin.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p> |
| 6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät                                     | Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | sukupuoli, ikä, opiskeluvuosi, kokemuksia ja kehittämisehdotuksia mielenterveyden tuesta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.          | Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin                     | Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit | Haastatteluun vastataan anonyymisti. Haastattelussa kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaaja ole tunnistettavissa haastatteluaineiston käsittelyvaiheessa tai lopullisessa Pro gradu -tutkielmassa. Kaikki kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti Pro gradu -tutkielman valmistumisen jälkeen kesäkuussa 2022.                                                               |
| 10. Rekisteröidyn oikeudet                                         | Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä. |
| 11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu                     | Keskustelun omainen haastattelu toteutetaan etäyhteyden avulla ja keskustelu nauhoitetaan myöhempää analyysi vaihetta varten.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml.                         | Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| profiloinnin<br>olemassaolosta |  |
|--------------------------------|--|