

Lukiolaisten mielenterveyden tukeminen koronapandemian jälkeen

Huoli suomalaisnuorten mielen hyvinvoinnista on ollut runsaasti esillä julkisessa keskustelussa koronapandemian jälkeen. Mielenterveyden edistämisen kannalta koululla on tärkeä merkitys, sillä se kokoaa kaikki ikäluokat yhteen. Oppilaitoksessa tarjottava tuki kantaakin lapsia ja nuoria kaikissa kehitysvaiheissa, kunhan se toteutuu tarkoituksenmukaisesti. Tämä artikkeli perustuu Noora Selinin pro gradu -tutkielmaan ”*Me selvittiin, vaikka kaikki kiinni laitettiin! Lukiolaisten mielenterveyden palautumisen tukeminen koronapandemian jälkihoidossa*”.

Teksti Noora Selin, Minna Saarinen & Minna Kyttälä

Lukiolaisbarometrin (2022) tulokset kertovat nuorten lukiolaisten mielenterveyden heikentyneen koronapandemian aikana. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn (THL, 2023) mukaan nuorten mieliala- ja ahdistusoireet sekä yksinäisyyden tunne ovat lisääntyneet ja positiivinen mielenterveys heikentynyt. Mielenterveyden haasteilla voi olla kauaskantoiset vaikutukset ja ne voivat johtaa opiskelun keskeytymiseen sekä syrjäytymiseen (Haravuori ym., 2016). Mielenterveyshaasteiden varhainen tunnistaminen ja oikea-aikainen tuki ovatkin mielenterveyden tukemisen perusta.

Lukiolaisten mielenterveyden tukeminen on kaikkien lukioissa työskentelevien tehtävä. Erityisen tärkeää se on koronapandemia-ajan jälkeen, sillä pandemia vaikutti monella tavalla nuorten koulunkäyntiin. Muutoksia

tapahtui niin tuki- ja ohjauspalveluissa, yhteisöllisyyden edistämässä kuin opiskeluhuollon palveluissakin. Ennaltaehkäisevien opiskeluhuollon palvelujen nopea supistaminen johti siihen, että osa nuorista jäi yksin ilman tarvitsemaansa tukea. Opiskeluympäristön muutoksen lisäksi nuorten harrastustoiminnan ja vapaa-ajanpalvelujen sulkeminen oli haitallista nuorten sosiaalisille suhteille sekä kavensi vertaistuen saamisen mahdollisuuksia. Sulkutoimenpiteiden vaikutukset näkyivät muun muassa nuorten ystävyys-suhteissa sekä yksinäisyyden tunteen lisääntymisenä. Toisaalta osa nuorista koki sosiaalisten kanssakäymisten vähentymisen, arjen rauhoittumisen sekä aamuhätysten ja koulumatkaan käytetyn ajan poisjäännin positiivisena arkea helpottavina tekijöinä (Goman ym., 2021, Bengtsson ym., 2021).

Pandemian aikana arkirutiineihin ja

sosiaalisiin kontakteihin merkittävästi vaikuttaneet rajoitukset estivät osittain mielenterveyttä suojaavien tekijöiden toteutumisen (Gruber ym. 2020). Nuoret eivät esimerkiksi voineet tavata kaikkia ystäviään tai läheisiään. Samanaikaisesti pandemia-aika myös korosti selviytymiskyvyn ja pärjäävyyden (resilienssi) merkitystä sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yksilötasolla resilienssi ilmenee paineensietokyknä (Lipponen, 2020, 30), jonka avulla yksilö voi sopeutua paremmin pandemian tuomiin haasteisiin. Oppilaitoksen rooli resilienssikyvyn tukemisessa ja kehittämisessä on merkittävä, sillä koulu yhteisössä opitaan resilienssin vahvistumisen kannalta tärkeitä taitoja, kuten ryhmätöitä, avun hakemisen taitoja, vahvuuksien reflektointia, ongelmaratkaisutaitoja ja epävarmuuden sietokykyä (ks. Lipponen, 2020, 34).

Miten mielenterveyttä voidaan tukea lukioissa?

Noora Selin tutki gradussaan, miten nuorten mielenterveyden palautumista voidaan tukea lukioissa koronapandemian jälkeen. Lähtökohtana oli aikaisempien tutkimusten esille nostama huoli nuorten mielenterveyden heikentymisestä pandemian aikana ja tarve tuoda nuorten omaa ääntä kuuluviin.

Selin haastatteli tutkimuksessaan neljää lukioikäistä tyttöä ja kolmea poikaa. Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 17–18-vuotiaita ja he opiskelivat neljässä eri lukiossa pääkaupunkiseudulla. Heistä kaikki olivat osallistuneet maaliskuussa 2020 alkaneeseen etäopetusjaksoon tai sen jälkeisiin alueellisiin ja tautitilanteen

vaatimiin etäopetusjaksoihin. Haastattelut toteutettiin helmikuussa 2022, jolloin pääkaupunkiseudun lukioissa toteutettiin niin sanottua hybridiope- tusta. Haastatellut nuoret osallistui- vat hybridimalliin, jossa vuosiluokat vuorottelivat etä- ja lähiopetuksessa, jotta ryhmäkoot ja riittävät turvavälit pystyttiin turvaamaan. Tutkimusai- neisto kerättiin yksilöhaastatteluina puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla etäyhteyttä käyttäen ja analysoi- tiin hyödyntäen laadullista sisällönanalyysiä.

Tulosten mukaan lukiolaisten kokemat mielenterveyden palautumista edistä- vät toimet tai tekijät jakaantuivat kol- meen pääluokkaan, jotka olivat 1) paluu arkeen, 2) opiskeluhuollon saavutetta- vuus ja tietoisuuden lisääminen opiske- luhuollon palveluista sekä 3) mielenter- veyttä tukeva opiskeluympäristö.

Tämän tutkimuksen aineiston mukaan koronapandemian jälkihoidossa tärkein mielenterveyttä palauttava tekijä oli **paluu normaaliin arkeen**. Normaalilla arjella lukiolaiset tarkoittivat opiskelua ilman kokoontumisrajoituksia, turva- välejä, hygieniasuosituksia ja pelkoa etäopetukseen siirtymisestä. Nuoret näkivät normaalin arjen tarkoittavan myös yhteisöllisyyttä ja kasvokkain tapahtuvaa lähiopetusta. Lukiolaiset ha- lusivat palauttaa koulun arkeen muun muassa tutortoiminnan, penkkarit, vanhojen tanssit ja ylioppilasjuhlat, ku- ten seuraavasta katkelmasta käy ilmi.

”Sellainen normaali arki olis paras- ta, et mentäis kouluun ilman maske- ja ja oltais porukalla yhdessä ilman mitään metrin välimatkoja. Ja sit koulun tapahtumia alettais taas pi-



Kuvituskuva: Unsplash.

tämään normaalisti. Kyllä ne luo jotenkin sitä motivaatiota edetä opinnoissa, kun on jotain mitä odottaa.” (Opiskelija 4)

Nuoret kokivat **opiskeluhuollon** roolin tärkeäksi koronapandemian jälkihoidossa, mutta palveluiden saavutettavuudessa koettiin olevan parantamisen varaa. **Saavutettavuudella** haastatellut lukiolaiset tarkoittivat opiskeluhuollon jäsenten näkyvyyttä, tavoitettavuutta, matalan kynnyksen palvelujen helppoa saatavuutta sekä resurssien riittävyttä. Opiskeluhuollon saavutettavuus oli heikentynyt korona-aikana. Tämä näkyi muun muassa vastaanottokäyntien vähentymisenä, kun terveystarkastuksia ja avoimia vastaanottoja ei voitu tarjota entiseen tapaan. Kuraattorit ja psykologit olivat tavattavissa vain etävastaanotoilla, joista lukiolaiset eivät pitäneet. Etäyhteyksien välityksellä tapahtuvien kohtaamisten koettiin vaikeuttavan vuorovaikutusta ja tunteiden ilmaisua. Vaikka haastatellut lukiolaiset tiesivät opiskeluhuollon toimijat, he

eivät välttämättä tunteneet heitä siinä määrin kuin toimiva ja luottamuksellinen etäyhteys edellyttäisi.

Korona-ajan jälkeen opiskelijat toivoivat opiskeluhuollolta lähivastaanottoja sekä työntekijöiden jalkautumista luokkiin ja käytäville. Nuoret uskoivat, että tutustuminen opiskeluhuollon jäseniin muussa ympäristössä helpottaisi vastaanotolle hakeutumista ja madaltaisi näin kynnystä hakeutua palvelujen piiriin. Nuoret halusivat kehittää opiskeluhuollon **palveluita myös tietoisuutta lisäämällä**. Tietoisuuden lisäämisellä tarkoitettiin opiskeluhuollon palveluista tiedottamista sekä hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen opettamista. Haastateltujen nuorten mukaan opiskeluhuollon palveluiden piiriin hakeutuminen olisi helpompaa, mikäli tietoisuus palveluista lisääntyisi lukiolaisten keskuudessa. Tämä nivoutuu myös edellä mainittuun palveluiden saavutettavuuteen. Tärkeimpinä asioina lukiolaiset pitivät opiskeluhuollon jäsenten esittäytymistä lukiolaisille vuosittain ja

heidän osallistumistaan laajemmin yhteisölliseen toimintaan. Opiskeluhuollon näkyvyyttä haluttiin parantaa myös somekanavien ja koulun verkkosivujen kautta.

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

Haastatellut nuoret toivoivat, että heille jaettaisiin tietoa hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä asioista, kuten stressinhallintakeinoista, yleisimmistä nuorten mielenterveyden ongelmista sekä unenhuollosta tietoisuuksien ja tapahtumien välityksellä. Nuorille kohdistettavien tietoisuuksien ja tapahtumien lisäksi myös henkilökunnan kouluttaminen koettiin tärkeänä osana tietoisuutta lisäävää kehittämistyötä. Haastatellut lukiolaiset uskoivat koulutuksen lisäävän ymmärrystä nuorten mielenterveysongelmista, mikä helpotaisi aiheen puheeksi ottoa koulussa.

Lukiolaiset halusivat myös kehittää lukioympäristöä **mielenterveyttä tukevaksi ympäristöksi**, jossa kaikilla olisi hyvä ja turvallinen olo. Lukiolaiset toivoivat, että huomio suunnattaisiin erityisesti ilmapiiriin, kaveritaitoihin ja kiusaamisen ennaltaehkäisyyn. Seuraavassa opiskelijan haastattelussa korostuvat yhteisöllisen ilmapiirin, tapahtumien ja yhteishengen merkitys.

”Sellainen yleinen ilmapiirin muutos, et puhuttais ja kuunneltais enemmän. Keskityttäis niin ku hyviin asioihin ja niiden vaalimiseen. Järjestettäis tapahtumia ja terkkarit yms. lähtis liikkeelle luokkiin. Luokissa mietittäis yhteishenkeä ja ryh-

mäytymistä. Pitäis panostaa siihen yhteisöllisyyteen, nostattaa jotenkin lukiolaisten yhteishenkeä. Että hetkeksi unohdettais opiskelu ja korona ja tehtäis porukalla jotain erilaista.”
(Opiskelija 6)

Haastatteluaineiston mukaan yhteisöllisyyden puute kosketti toisia opiskelijoita enemmän kuin toisia, kuten seuraava lainaus osoittaa. Tämä saattaa tarkoittaa myös sitä, että pandemian jälkeen osa lukiossa opiskelevista nuorista tarvitsee vahvempaa tukea päästäkseen osaksi koulu- ja kaveriyhteisöä.

”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.” (Opiskelija 3)

Fyysiseltä tilalta nuoret toivoivat ennen kaikkea viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Haastateltavat halusivat vaalia ympäristöä, johon oli helppo tulla ja jossa vastaanotto oli positiivinen. Myös kuulumisten vaihtoa toivottiin. Lukiolaiset halusivat myös osallistua mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä koulun henkilökunnan kanssa. Tämän uskottiin vaikuttavan hyvän opiskeluilmapiiirin ja hyvinvoinnin luomiseen.

”Eikä tää mun mielestä oo pelkästään niiden terkkarien homma, vaan mielenterveyden edistämine pitäis olla sellanen koko porukan yhteinen juttu. Et kaikki ymmärtäis sen olemassaolon ja yrittäis omalla toiminnalla tukea sen toteutumist.”
(Opiskelija 6)



Kuvituskuva: Unsplash.

Tässä tutkimuksen nuoret näkivät mielenterveyttä tukevan opiskeluympäristön ja positiivisen mielenterveyden tukemisen kaikkien oppilaitoksessa toimivien yhteisenä tehtävänä – ei vain opiskelijahuollon jäsenten vastuualueena. Nuorten vastauksissa korostui myös resilienssiin viittaavia ajatustapoja kuten optimismia, toimeen tarttumista ja joukkuepelaajan henkeä – yhdessä yhteisön rakentamista. Jo se, että nuoret kertoivat ajatuksistaan ja näkemyksistään oli osa resilienssitaitoja (ks. Lipponen, 2020, 34).

Lopuksi

Lukiolaisten vastauksissa korostuivat läpileikkaavina teemoina kohtaamiset aikuisten kanssa, tiedon saaminen, osallisuus, saavutettavuus, yhteisöllisyys ja resilienssi. Näitä tekijöitä vahvistamalla lukion opiskeluympäristöä voidaan kehittää mielenterveyttä palauttavaksi, tukevaksi ja edistäväksi ympäristöksi. Panostamalla nuorten mielenterveyttä edistävään ja eheyttävään toimintaan pandemian jälkeisessä arjessa tuetaan sekä nuorten että koko

opiskeluympäristön hyvinvointia. Eriytyisesti resilienssiä muuttuvana ominaisuutena voi vahvistaa jatkuvasti. Poijula (2018, 18) kuvaa, että resilienssi pohjaa yksilön, koulu yhteisön ja ympäristön voimavaroihin (lukion tarjoama tuki ja rakenteet). Nämä kolme tekijää ovat yhteydessä toisiinsa. Toinen ottaa toisen tehtävän, mikäli joku osa on heikommalla. Koronapandemian kaltaisista poikkeustilanteista selviytyminen vaatii myös muun muassa uskoa tulevaisuuteen (Masten, 2016). Kaikkien lukiossa työskentelevien onkin tärkeää vahvistaa tätä jokapäiväisessä kouluarjessa.

Eräs haastateltavista nuorista kiteyttää oivallisesti olennaisen:

”Kyllä mä oon miettiny, että toi lukio tuo paljon hyvää mun tulevaisuuteen ja sit jos tulee jotain pahaa, ni tietää et kyllä siellä koulus on joku joka auttaa. Mun mielest on tärkeet et näkee tulevaisuudes muutaki ku koronan ja jos joku ei näe, ni sitä autetaan näkemää.” (Opiskelija 2)

Lähteet

Bengtsson, T. T., Blackman, S., King, H. & Østergaard, J. (2021). Introduction to Special Issue. Distancing, Disease and Distress: The Young and COVID-19: Exploring Young People's Experience of Inequalities and Their Resourcefulness During the Pandemic. *Youth*, 29(45): 45–105.

Goman, J., Huusko, M., Isoaho, K., Lehikko, A., Metsämuuronen, J., Rumpu, N., Seppälä, H., Venäläinen, S., Åkerlund, C. (2021). Poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen vaikutukset tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen eri koulutusasteilla. – Arviointihankkeen osa III: Kansallisen arvioinnin yhteenveto ja suositukset. Julkaisut 8:2021. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (KARVI).

Gruber, J., Prinstein, M., Clark, L., Rottenberg, J. ym. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76(3), 409–426.

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O., Marttunen, M. (2016). Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes print.

Lipponen, K. (2020). Resilienssi arjessa. Helsinki: Duodecim

Lukiolaisbarometri. (2022). *Lukiolaisbarometri 2022*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö – OTUS. <https://www.otus.fi/hanke/lukiolaisbarometri/>

Masten, A. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology* 13(3), 85–90.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki, Kirjapaja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. *Tilastoraportti* 48/2023.



Kirjoittaja

Noora Selin
Th, KM,
kasvatus ja kuntoutusalan kouluttaja,
Hyria koulutus

Kirjoittajan kuva: Noora Selin.



Kirjoittaja

Minna Saarinen
KT, YTL, EO, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti,
erityispedagogiikan yliopistonlehtori,
Turun yliopisto

Kirjoittajan kuva: Juha Rytönen.



Kirjoittaja

Minna Kyttälä
FT, dosentti
erityispedagogiikan professori,
Turun yliopisto

Kirjoittajan kuva: Suvi Harvisalo/Turun yliopisto.