



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisu

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Saarimaa, P., Sunnevall, A., Pinola, S. & Vihelä, M. 2022. "Joku, jolle puhua" – nuoret kaipasivat keskusteluapua koronarajoitusten aikana. Oamk Journal 92/2022. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022061546639>

”Joku, jolle puhua” – nuoret kaipasivat keskusteluapua koronarajoitusten aikana

15.6.2022 - Saarimaa Paula, Sunnevall Alisa, Pinola Satu, Vihelä Mari

Koronarajoitukset aiheuttivat useita muutoksia nuorten perusarkeen. Psykkisen hyvinvoinnin heikentyminen etäkoulun aikana oli odotettavissa ja siihen pyrittiin reagoimaan välittömästi. Useat nuoret olisivat kuitenkin kaivanneet tukea ja apua niin psyykkiseen hyvinvointiin kuin oppimiseenkin. Vaikka tukea on ollut tarjolla, nuorten kyky löytää tuen piiriin on ollut rajallinen. Tämän vuoksi tuen saatavuutta tulisi kehittää.



Matalan kynnyksen palvelut edistävät nuoren hyvinvointia (kuva: cottonbro/pexels.com).

Nuoret joutuivat joustamaan paljon koronarajoituksista johtuvien muutosten vuoksi. Suurin osa harrastustoiminnasta ja nuorten kohtaamispaikoista suljettiin. Tärkeäksi koettu kavereiden tapaaminen rajoittui sosiaalisen median välityksellä tapahtuvaan

kanssakäymiseen. Perusarjen muuttuminen vaikuttaa hyvin paljon nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. [1]

Etäkouluun siirtyminen keväällä 2020 [2] toi mukanaan lisää uusia haasteita oppilaille, kodeille sekä opetus- ja oppilashuollon henkilöstölle. Suurimpana huolena ilmeni nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ja oppimisen vaarantuminen. [3] Suurin osa nuorista koki etäkoulun heikentäneen oppimistaan. Asiaan vaikuttivat itsenäisen opiskelun ja tehtävämäärän lisääntyminen sekä arjenhallinnan haasteet. Lisäksi nuoret kaipasivat enemmän opettajan läsnäoloa. Osa nuorista kaipasi keskusteluapua ja kavereiden tapaamista. Kysyttäessä, millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet koronarajoitusten aikana psyykkisen hyvinvoinnin tueksi, eräs nuori vastasi ”joku, jolle puhua”. [4]

Keskeneräinen kehitys vaikuttaa nuoren psyykkiseen sietokykyyn

Nuoret ovat hyvin haavoittuvaisessa asemassa koronarajoitusten kaltaisten muutosten edessä, sillä keskeneräinen kehitys vaikuttaa tunteiden ja ajatusten käsittelyyn ja säätelyyn. Nuorten aivot ovatkin erityisen herkkiä ulkoisille ärsykkeille, kuten päihteille ja psyykkisille traumoille sekä voimakkaalle stressille. Nuoruuden kokemukset määrittävät jonkin verran myös myöhemmän elämän psyykkistä hyvinvointia. [5] Tuttu ja turvallinen arki edistää nuoren tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä parhaimmillaan vähentää riskiä psyykkisten ongelmien syntymiselle. Nuoren saama tuki ja yksilöllinen psyykinen palautumiskyky auttavat nuorta selviytymään raskaista ja vaikeista tilanteista. [4]

Kaverisuhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen ovat nuorelle yksi tärkeimmistä kehitysvaiheista ja psyykkisen hyvinvoinnin tekijöistä. Etäkouluun siirtyminen vähensi nuorten sosiaalista kanssakäymistä entisestään. Opiskelun ja kaverisuhteiden muutokset ovat kuormittaneet joidenkin nuorten mieltä ja aiheuttaneet ahdistus- ja masennusoireilua. [6] Nuoret tarvitsevat aikuisten ja kavereiden tukea psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tämän merkitys korostuu normaalista poikkeavassa tilanteessa. [4]

Psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisestä kertovat muutokset, jotka näkyvät nuoren käyttäytymisessä, opiskelussa, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. Kaikki muutokset nuoren käyttäytymisessä eivät kuitenkaan ole merkki psyykkisestä oireilusta, sillä nuoren normaaliin kehitykseen kuuluu hämmennystä aiheuttavia, voimakkaitakin tunne-elämän oireita. [7] Koronarajoitusten aikana nuoret kokivat mielialan laskua, motivaation puutetta, väsymystä ja yksinäisyyttä. Nuoren elämässä mukana olevien aikuisten tulee tarjota apua sekä ohjata nuori tarvittaessa avun piiriin, kun huoli tämän hyvinvoinnista herää. [4]

Nuorille suunnatun tuen tarjoamisessa ja saatavuudessa kehittämisen varaa

Tämä artikkeli perustuu opinnäytetyöhön, jossa tutkittiin nuorten psyykkisen tuen tarvetta koronarajoitusten ja etäkoulun ajalta. Kyselyyn osallistuneiden nuorten osalta kokemus psyykkisen tuen tarpeesta oli ennakko-odotuksia vähäisempää. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten sekä opetus- ja oppilashuollon henkilökunnan tulee kuitenkin huomioida jokainen tukea tarvitseva nuori yksilöllisesti sekä kyetä vastaamaan nuoren avun tarpeeseen. [4]

Huolestuttavaa oli, että nuoret eivät olleet kovin tietoisia heille tarjotusta tuesta tai he eivät osanneet hakea sitä. Nuorille tarjottu tuki ei välttämättä aina saavuta nuorta tarkoituksenmukaisella tavalla. Oppilashuollon moniammatillisen asiantuntijajoukon tulisi kiinnittää huomiota siihen, että tukimahdollisuudet saadaan nuorten tietoon ja tarjottu tuki tavoittaa nuoret. Nuoret eivät välttämättä reagoi koulun yhteydenpitojärjestelmän kautta tuleviin viesteihin, joissa kannustetaan ottamaan yhteyttä, mikäli kokee tarvitsevansa tukea ja apua. Koronarajoitusten kaltaisessa muutostilanteessa nuoria voisi lähestyä henkilökohtaisella yhteydenotolla, jolloin tuen tarpeen arviointi toteutuisi paremmin. [4]

Kouluilla tarjottavat matalan kynnyksen palvelut mahdollistavat tuen saamisen jopa saman koulupäivän aikana. Näiden palveluiden käyttäminen edellyttää, että nuoret tietävät, mistä ja miten apua voi hakea. Matalan kynnyksen palvelut edistävät

nuoren hyvinvointia ja ehkäisevät ongelmien laajenemista sekä parhaimmillaan riittävät sellaisenaan tukemaan ja turvaamaan nuoren psyykkisen kehityksen. [4]

Saarimaa Paula, sairaanhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sunnevall Alisa, sairaanhoitajaopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Pinola Satu, tiimipäällikkö, lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Vihelä Mari, lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lähteet

[1] Lastensuojelun keskusliitto. 2021. Koronan jäljet vaarantavat lasten ja nuorten hyvinvoinnin. Blogit 12.5. Hakupäivä 16.8.2021. <https://www.lskl.fi/blog/koronan-jaljet-vaarantavat-lasten-ja-nuorten-hyvinvoinnin/>

[2] Valtioneuvosto. 2020. Valtioneuvosto vahvisti periaatepäätöksellä eilisen linjauksen varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen rajoitteiden purkamisesta. Tiedote 302/2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtioneuvoston viestintäosasto. Hakupäivä 22.8.2021. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valtioneuvosto-vahvisti-periaatepaatoksella-eilisen-linjauksen-varhaiskasvatuksen-ja-perusopetuksen-rajoitteiden-purkamisesta>

[3] Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Laitinen, K. & Jahnukainen, J. 2020. Etäkoulu heikensi avun ja tuen saantia opiskeluhuollosta – myös kuraattori ja psykologipalveluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 40/2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 16.8.2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-605-3>

[4] Saarimaa, P. & Sunnevall, A. 2022. Nuorten psyykkisen tuen tarve etäkoulun aikana. Kyselytutkimus yläkoulun 9.-luokkalaisille. Oulun ammattikorkeakoulu, Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Hakupäivä 16.5.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202204276161>

[5] Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 46.

[6] Rajamäki, T. 2021. Asiantuntijat ovat huolissaan nuorista, joihin korona-aika jättää syvän jäljen: ”Miten muutamaa ikäluokkaa on voitu rajoittaa niin paljon?” Helsingin sanomat 22.2. Hakupäivä 16.8.2021. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000007817792.html>

[7] Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Vantaa: PunaMusta Oy, 52.

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 92/2022

Julkaisuvuosi: 2022

Tekijätiedot: Saarimaa Paula, Sunnevall Alisa, Pinola Satu, Vihelä Mari

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022061546639>

Tiivistelmä: Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin heikentyminen ja lisääntyneet mielenterveyden häiriöt ovat olleet laajasti esillä mediassa koronavirusepidemian aikana. Useat eri tahot ovat tuottaneet tutkimustietoa koronarajoitusten ja etäopiskelun vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Psyykkisen tuen tarjoaminen matalankynnyksen palveluina edistää hyvinvointia ja ehkäisee ongelmien laajenemista. Artikkel

perustuu opinnäytetyöhön, jonka tuloksista käy ilmi koronarajoitusten heikentävä vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja oppimiseen. Vaikutus ei kuitenkaan tämän tutkimuksen mukaan ollut niin suuri kuin useimmat muut tutkimukset osoittavat. Tuen tarjoamisessa ja

sen kohdentamisessa nuoriin oli haasteita, joita opetus- ja oppilashuollon henkilöstön sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten tulee jatkossa kehittää.