

Lukiolaisten näkemyksiä mielenterveyden edistämisestä

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK), Sosiaali- ja terveysala

2021

Jasmin Härkönen, Mira Muikku, Joanna Orava

Tiivistelmä

Tekijä(t) Härkönen, Jasmin Muikku, Mira Orava, Joanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 27	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Lukiolaisten näkemyksiä mielenterveyden edistämisestä		
Tutkinto Terveydenhoitaja (AMK)		
Ohjaavan opettajan nimi, titteli ja organisaatio Anja Liimatainen, yliopettaja, LAB-ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata lukiolaisten mielenterveyttä heidän omasta näkökulmastaan. Työn tavoitteena on kootun tiedon avulla edistää lukiolaisten hyvinvointia niin Lappeenrannan Lyseon lukiossa kuin yleisesti lukiolaisten keskuudessa. Lisäksi opinnäytetyö lisäsi ymmärrystä nuorten mielenterveydestä. Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden huolesta nuorten mielenterveysongelmien lisääntymistä kohtaan.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin triangulaatiota eli hyödynnettiin sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, jonka laatiin hyödynnettiin vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksia. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä sekä kvantifioinnilla.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta, että lukiolaiset olivat löytäneet hyviä keinoja mielenterveyden edistämiseen. Näitä olivat muun muassa sosiaaliset suhteet, läheisten antama tuki sekä mieluisat harrastukset. Mielenterveyttä kuormittaviksi tekijöiksi lukiolaiset kuvasivat esimerkiksi yksinäisyyden ja aiemmat elämäntapahtumat sekä erilaiset kouluun liittyvät asiat. Näitä asioita olivat koulustressi, vähäinen vapaa-aika, vaatimukset lukiolaisia kohtaan sekä pääsykoeuudistus ja ylioppilaskokeet. Lukiolaisilla oli monenlaisia toiveita perheelle, ystäville sekä koululle. Perheeltä ja ystäviltä toivottiin samankaltaisia asioita, kuten läsnäoloa, tukea, kuuntelua sekä keskustelua. Koululta toivottiin selkeitä ohjeita avun hakemiseen, enemmän keskustelua sekä joustavuutta tehtävien teossa. Lisäksi lukiolaiset ilmaisivat toiveensa koskien koulun fyysistä ympäristöä, kuten lisää sohvia ja pöytiä, rauhallisia tiloja sekä liikuntavälineitä ja aktiviteetteja.</p>		
Asiasanat mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, lukiolainen, nuori, mielenterveyttä kuormittavat tekijät, mielenterveyttä edistävät tekijät		

Abstract

Author(s) Härkönen, Jasmin Muikku, Mira Orava, Joanna	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 27	Published 2021
Title of Publication High school students' views on mental health promotion		
Name of Degree Public health nurse (UAS)		
Name, title and organization of the client Anja Liimatainen, Principal Lecturer, LAB University of Applied Sciences		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to describe the mental health of high school students from their own perspective. The aim of the work is to promote the well-being of high school students both at Lappeenranta Lyseo high school and among high school students in general. In addition, the thesis increased the understanding of young people's mental health. The topic of the thesis was selected due to the authors' concern about the increase in mental health problems among young people.</p> <p>In the thesis, triangulation was used, so the features of both qualitative and quantitative research were utilized. High school students' perspectives and thoughts on the factors influencing mental health and development proposals were investigated with the help of the Webropol inquiry, which was based on the 2019 School Health Promotion study. The material produced by the survey was analyzed by inductive content analysis and quantification.</p> <p>Based on the results, it can be said that high school students had found good ways to promote mental health. These included social relationships, support from loved ones, and favorite hobbies. High school students described, for example, loneliness and past life events as factors burdening mental health, as well as various school-related issues. These included school stress, limited leisure time, demands on high school students, and entrance exam renewal and matriculation exams. High school students had a variety of wishes for family, friends, and school. Family and friends were asked for similar things, such as presence, support, listening, and conversation. The school was asked for clear instructions on how to apply for help, more discussions and flexibility in doing the tasks. In addition, high school students expressed their desires regarding the physical environment of the school, such as more sofas and tables, quiet spaces, and exercise equipment and activities.</p>		
Keywords mental health, promotion of mental health, high school student, adolescent, risk factors of mental health, promotion factors of mental health		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Mielenterveys käsitteenä	2
2.1	Mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät	2
2.2	Mielenterveyden edistäminen	3
3	Lukiolaisten mielenterveys	4
4	Palvelut mielenterveyden tukemiseksi	6
4.1	Opiskeluterveydenhuollon merkitys	6
4.2	Mielenterveyden edistäminen oppilaitoksissa	7
4.3	Lappeenrannan Lyseon opiskeluhoolto.....	8
5	Opinnäytetyön toteutus	10
5.1	Tutkimusmenetelmä	10
5.2	Aineiston keruu.....	10
5.3	Aineiston analyysi.....	10
6	Tulokset.....	12
6.1	Kohderyhmän kuvaus	12
6.2	Mielenterveyttä edistävät tekijät.....	12
6.3	Mielenterveyttä kuormittavat tekijät.....	15
6.4	Kehittämissuhteet mielenterveyden edistämiseksi	18
7	Pohdinta	21
7.1	Tulosten tarkastelu	21
7.2	Eettiset näkökulmat	23
7.3	Luotettavuuden arviointi.....	24
7.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	26
	Lähteet	28

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Liite 4. Kyselylomake

1 Johdanto

Positiivinen mielenterveys on terveyden ja hyvinvoinnin olennainen osa ja samalla yksilön voimavara. Lisäksi se on tärkeä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä fyysisenä, psykologisena, sosiaalisena, emotionaalisena ja hengellisenä hyvinvointina. Sillä on myös todettu olevan yhteys parempaan elämänlaatuun ja fyysiseen terveyteen, positiiviseen terveystyöskentelyyn sekä parempiin saavutuksiin koulussa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Opiskelijoiden psyykinen oireilu on yleistä ja se heikentää nuoren kykyä opiskella. Tavallisia psyykkisiä oireita nuorella ovat muun muassa nukahtamis- ja uniongelmat, hermostuneisuus, kiukunpurkaukset ja ärtyneisyys. Mielenterveyden ongelmat ovat merkittävä riskitekijä syrjäytymiselle ja pitkäaikaiselle työkyvyttömyydelle. Mielenterveyden ongelmien ensioireiden tunnistaminen on tärkeää, jotta pystytään mahdollisimman hyvin ennaltaehkäisemään niiden paheneminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata lukiolaisten mielenterveyttä heidän omasta näkökulmastaan. Työn tavoitteena on kootun tiedon avulla edistää lukiolaisten hyvinvointia niin Lappeenrannan Lyseon lukiossa kuin yleisesti lukiolaisten keskuudessa. Lisäksi tämä opinnäytetyö lisää ymmärrystä nuorten mielenterveydestä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä asiat lukiolaiset kuvaavat mielenterveyttä edistäviksi tekijöiksi?
- Mitkä asiat lukiolaiset kokevat mielenterveyttä kuormittaviksi tekijöiksi?
- Mitkä ovat lukiolaisten kehittämisehdotukset mielenterveyden edistämiseksi?

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 2. ja 3. vuoden Lappeenrannan Lyseon lukiolaiset. Kohderyhmä valittiin niin, että vastaajat olivat osallistuneet vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä koulu-uupumuksen määrä oli kasvanut huomattavasti vuodesta 2017. Opinnäytetyöllä haluttiin myös selvittää lukiolaisten näkemyksiä, miksi koulu-uupumus on lisääntynyt.

Terveydenhoitajan työkuvaan kuuluu mielenterveysongelmien tunnistaminen ja ennaltaehkäisy. On tärkeää, että mielenterveysongelmiin puututaan varhaisessa vaiheessa, jotta mielenterveysongelmat eivät pääsisi pahenemaan. Kouluissa työskentelevät terveydenhoitajat kohtaavat nuoria ja heidän mahdollisia mielenterveysongelmiaan. Näin ollen on tärkeää, että terveydenhoitajalla on tietoa nuorten mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä valmiuksia auttaa nuoria.

2 Mielenterveys käsitteenä

2.1 Mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät

WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuutena. Mielenterveys on kriittinen osa ihmistä sekä kokonaisterveyttä, eikä terveyttä ole ilman mielenterveyttä. (World Health Organization 2018.) Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytyy normaaleista arjen haasteista ja pystyy työskentelemään sekä toimimaan osana omaa yhteisöään (World Health Organization 2013, 38). Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita mielenterveysongelmien täydellistä puuttumista (World Health Organization 2018). Ihmisen katsotaan olevan mieleltään terve, kun hän toimii yhteiskunnan normeja noudattaen. Mieleltään terve ihminen selviytyy itsenäisesti päivän toiminnoista, joita voivat olla esimerkiksi työ, vapaa-aika ja ihmissuhteet, niin ettei siitä ole haittaa muille ihmisille. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9.) Mielenterveys voidaan nähdä myös voimavarana ja resurssina, jota kulutetaan sekä vahvistetaan (Erkko & Hannukkala 2013, 13).

Mielenterveys muuttuu elämäntilanteiden ja tapahtumien myötä. Pääosin mielenterveyteen vaikuttavat perimä, ihmisen biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuuriset arvot. Nämä kaikki ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9–10.)

Mielenterveydelle on suoja- ja riskitekijöitä. Ne muokkaavat ihmisen kykyä reagoida kriisitilanteisiin ja elämän tuomiin muutoksiin. Mielenterveyteen voi vaikuttaa lisäämällä ja vahvistamalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä samalla vähentää riskitekijöitä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12.) Ihminen ja erityisesti ihmisen mieli voi hyvin, kun arjessa on säännöllinen rytmi, pidetään yhteyttä läheisiin ja levätään riittävästi. Myös ruokailulla, liikunnalla ja mieluisalla tekemisellä on vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12; Erkko & Hannukkala 2013, 28–29.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Suojaavat tekijät ylläpitävät terveyttä, lisäävät selviytymis- ja sopeutumiskykyä esimerkiksi itsetunnon kautta ja auttavat selviytymään eteen tulevista vastoinkäymisistä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12; Erkko & Hannukkala 2013, 31–32.) Mitä useampia suojaavia tekijöitä ihmisellä on, sitä pienempi on mielenterveysongelmien riski. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vuorovaikutustaidot, kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin sekä hyväksytyksi tulemisen tunne. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat puolestaan sosiaalinen tuki ystäviltä ja

perheeltä, koulutusmahdollisuus sekä turvallinen elinympäristö. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 11–12.)

Mielenterveyden riskitekijät voidaan myös jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Hietaharju & Nuuttila 2016, 11–12). Riskitekijät heikentävät terveyttä sekä toimintakykyä ja lisäävät riskiä mielenterveysongelmiin (Hietaharju & Nuuttila 2016, 11–12; Erko & Hannukkala 2013, 31–32). Yksittäisellä riskitekijällä ei ole suurta vaikutusta, mutta riskitekijöitä ollessa useampia, on niiden vaikutus suurempi. Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi huonot ihmissuhteet, itsetunnon haavoittuvuus ja erilaiset sairaudet. Ulkoisia riskitekijöitä ovat puolestaan kiusaaminen, erot ja menetykset ihmissuhteissa sekä syrjäytyminen. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 11–12.) Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voivat olla saman aikaisesti mielenterveydelle riskitekijöitä sekä suojaavia tekijöitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9). Esimerkiksi monille perhe ja vanhemmat nähdään tukena sekä turvana, ja näin ollen suojaajatekijänä. Asian kääntopuolena on vanhempien mahdollinen ero, josta voi muodostua riskitekijä mielenterveydelle.

2.2 Mielenterveyden edistäminen

Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan terveyden osatekijöihin, kuten mielenterveyteen. Tarkoituksena on vahvistaa ihmisen voimavaroja ja lisätä suojaavia tekijöitä. Terveyden edistämällä pyritään saamaan aikaan hyvinvointia sekä ehkäisemään sairauksia. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämällä luodaan mahdollisuuksia huolehtia omasta terveydestä ennen sairauden kehittymistä. (Holmberg 2016.) Mielenterveyden edistäminen voidaan kohdistaa yhteisöihin tai yksilöihin. Toisaalta se voidaan myös kohdistaa tiettyyn kohderyhmään tai ympäristöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Erko & Hannukkala 2013, 13.) Mielenterveyden edistämiseen kuuluu toimintojen, ajatusten ja tunteiden rohkaiseminen. Nämä vahvistavat hyvinvointia ja samalla turvaavat positiivisen mielenterveyden edellytykset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 10–11.) Mielen hyvinvointia voidaan lisätä investoimalla sellaisiin tekijöihin, jotka tuottavat hyvinvointia sekä terveyttä (Erko & Hannukkala 2013).

3 Lukiolaisten mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kokoaa tietoa eri ikäisten lasten sekä nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, osallisuudesta, avun saamisesta, palveluista, koulunkäynnistä ja opiskeluista. Kyselyn kohderyhmiin kuuluvat peruskoulujen 4. ja 5. luokkalaiset, 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kouluterveyskyselyt toteutetaan joka toinen vuosi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn perusteella koko maassa 15,5 % 1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista koki koulu-uupumusta. Koulu-uupumuksella tarkoitetaan koulutyöhön liittyvää uupumusasteista väsymystä, joka voi kehittyä opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Koulu-uupumuksen seurauksena riittämättömyyden tunne opiskelijana ja välinpitämättömyys koulutyöhön voi lisääntyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Lappeenrannan Lyseon lukiossa koulu-uupumus on kasvanut 11,5 %:sta 17,1 %:iin vertailtaessa vuosia 2017 ja 2019 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Lukiolaisbarometrissä on selvitetty lukiolaisten elämää opiskelun, vapaa-ajan ja tulevaisuuden teemojen kautta. Vuonna 2019 lukiolaisbarometriin osallistui ympäri Suomea noin 3000 lukiolaista. Lukiolaisbarometrin on tuottanut Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön, Suomen Lukiolaisten Liiton, Akavan, Helsingin yliopiston sekä Opetushallituksen kanssa. Lukiolaisbarometrissä saatujen tulosten mukaan 40 % kokee opintonsa henkisesti raskaiksi ja 27 %:lla on vaikeuksia yhdistää opinnot ja muu elämä, mutta vain 19 % kokee tarvitsevansa enemmän tukea opiskeluun. Vastaajista 32 % ei kuitenkaan kokenut opiskelua henkisesti raskaana. (Lukiolaisbarometri 2019.)

Lukiolaisista suurin osa (91 %) kokee olonsa turvalliseksi lukiossa ja 74 % kokee lukion tilojen olevan hyvässä kunnossa (Lukiolaisbarometri 2019). Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 oppilaitoksen fyysiset työolot ovat häirinneet useiden lukiolaisten opiskelua koko maassa. Eniten opiskelua on haitannut liika kylmyys sisällä (24,8 %), tunkkainen ilma oppilaitoksessa (15,9 %) sekä epämukavat työtuolit, työpöydät tai muut kalusteet (13,9 %). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Vanhempien ja lukiolaisen välinen keskusteluyhteys on parantunut koko maassa vuodesta 2017 vuoteen 2019. Vuonna 2019 lukiolaisista 44,5 % vastasi pystyvänsä usein keskustelemaan omista asioistaan vanhempien kanssa ja 5,1 % kertoi, ettei juuri koskaan keskustele omista asioistaan vanhempien kanssa. Vuonna 2017 vastaavat luvut olivat 39,1 % ja 6,1 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Vuonna 2019 Lappeenrannan Lyseon

lukiolaisista 44,8 % kertoi usein pystyvänsä juttelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Kouluterveyskyselyjen mukaan lukiolaisista, jotka ovat tarvinneet apua ja tukea mielialaan liittyvissä asioissa, 80,5 % on saanut apua ja tukea vanhemmilta ja 90,8 % ystäviltä tai muilta läheisiltä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Koko maan 1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista 18,2 %:lla oli vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua. Luvussa huomioitiin opiskelijat, joilla oli edellisen kahden viikon aikana ollut vähäistä mielenkiintoa tai mielihyvää asioiden tekemisestä, alakuloisuutta, masentuneisuutta tai toivottomuuden tunnetta. Vuonna 2017 tämä luku oli 16,4 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Lappeenrannan Lyseon lukiolla masennusoireilu oli vähentynyt 17 %:sta 16,7 %:iin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö on yhteydessä nuorten mielenterveyteen niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Suurin osa lukiolaisista viettää eri medioiden parissa noin muutamana tunnin päivässä. Medioista suosituimpia olivat Instagram, YouTube, Snapchat sekä erilaiset suoratoistopalvelut. Suosituimmaksi sisällöksi lukiolaisten keskuudessa nousivat uutiset, meemit ja hauskat kuvat sekä julkisuuden henkilöiden päivitykset. (Lukiolaisbarometri 2019.) Lin ym. (2016) tutkimuksessa tutkittiin amerikkalaisten nuorten sosiaalisen median käytön yhteyttä masennukseen. Kaikissa tutkituissa asiayhteyksissä runsas sosiaalisen median käyttö osoittautui selkeäksi riskitekijäksi masennusoireilulle. Tutkimuksen kohderyhmästä niillä, jotka olivat sosiaalisen median käytön suhteen aktiivisimmassa neljänneksessä, oli 95 % korkeampi riski masennukseen, verrattuna vähiten somea käyttävään neljännekseen. (Lin ym. 2016.) Myös myöhään tapahtuvaan sosiaalisen median käyttöön liittyi huonompaa unenlaatua, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja itsetunto-ongelmia (Woods & Scott 2016). Toisaalta sosiaalinen media voidaan nähdä mahdollisena keinona mielenterveyden edistämiseksi. Nuoret ovat tottuneet etsimään tietoa internetistä ja sosiaalisesta mediasta. Nuorten kohdalla näiden väylien hyödyntäminen opetusmielessä mielenterveyden edistämiseksi olisi käytännöllistä. (O'Reilly ym. 2018a.)

4 Palvelut mielenterveyden tukemiseksi

4.1 Opiskeluterveydenhuollon merkitys

Uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolaki tuli voimaan 1.8.2014. Lakiin on koottu aiemmin hajallaan olleita oppilas- ja opiskelijahuoltoja sekä opiskeluhuoltotyön kirjaamista ja muuta henkilötietojen käsittelyä, rekisteripitoa sekä salassapitoa koskevia säännöksiä. Tämän lisäksi laki sisältää myös uusia säännöksiä koskien opiskeluhuollon järjestämistä ja menettelyjä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä, hyvän oppimisen tukemista sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuolto on niin perusopetuslaissa kuin lukiolaissa ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa annettava opiskelijahuolto. Ensisijaisesti opiskeluhuolto toteutetaan ennaltaehkäisevänä, koko oppilaitosyhteisöä tukevana yhteisöllisenä opiskeluhuoltona. Tämän lisäksi opiskelijoilla on oikeus yksilökohtaiseen opiskeluhuoltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 3 §.)

Opiskeluhuolto toimii opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 3 §). Yhteisöllinen opiskeluhuolto tarkoittaa toimintakulttuuria ja toimia, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia, oppimista, sosiaalista vastuullisuutta, osallisuutta, vuorovaikutusta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, esteettömyyttä ja turvallisuutta. Tätä toteuttavat kaikki opiskeluhuollon toimijat. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 4 §.) Yksilökohtainen opiskeluhuolto sen sijaan tarjoaa kullekin opiskelijalle koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja, opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja, monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoja sekä koulutuksen järjestäjän järjestämiä sosiaali- ja terveystoimen palveluja (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 5 §).

Kouluterveydenhuollolla tarkoitetaan terveydenhuoltolain (1326/2010) 16 §:n mukaista kouluterveydenhuoltoja ja opiskeluterveydenhuollolla mainitun lain 17 §:n mukaista opiskeluterveydenhuoltoja. Terveystoimijat ja lääkärit toteuttavat koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoja. Terveystoimilain mukaisilla koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluilla:

1. Seurataan ja edistetään opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä oppilaitosyhteisön hyvinvointia.

2. Seurataan ja edistetään opiskelijoiden tervettä kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia ja opiskelukykyä.
3. Tunnistetaan opiskelijoiden varhaisen tuen tarpeet sekä järjestetään tarvittava tuki ja ohjataan tutkimuksiin sekä hoitoon.

Lisäksi kouluterveydenhuolto tukee opiskelijoiden vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä sekä hyvinvointia. Opiskeluterveydenhuolto sisältää opiskelijan terveyden- ja sairaanhoito-palvelut, jotka tulee järjestää yhtenäisenä kokonaisuutena. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 8 §.)

4.2 Mielenterveyden edistäminen oppilaitoksissa

Mielenterveyden edistäminen on jokaisen opiskelijoiden kanssa työskentelevän henkilökunnan jäsenen vastuulla. Se vaatii hyvää yhteistyötä, vastuun sekä tiedon jakamista, sovittujen toimien etenemisen seuranta, muuttuvien tarpeiden huomioimista sekä erimielisyyksien käsittelyä. Oppimisympäristön ollessa positiivinen, lisää se hyvinvointia sekä kuulumisen tunnetta ja vahvistaa kykyä selviytyä stressiä lisäävistä sekä haastavista tilanteista. (Haravuori ym. 2016, 172.)

Oppilaitoksen rooli mielenterveyden edistämässä on moninainen. Oppilaitos rakentaa kulttuuria, jossa mielenterveyttä edistetään ja arvostetaan ja jossa oppilaat ja henkilökunta saavat perustiedot mielenterveydestä. Oppilaitoksen tulee toimeenpanna ohjelmia, jotka tukevat positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia luokassa. Tämä kaikki tulee tehdä hyödyntämällä näyttöön perustuvia menetelmiä. (Haravuori ym. 2016, 172.)

Oppilaitoksen henkilökunnalla on tärkeä rooli positiivisen mielenterveyden edistämässä. Henkilökunta voi edistää mielenterveyttä esimerkiksi harjoittamalla ja kehittämällä taitoa kuunnella opiskelijaa, ymmärtämällä opiskelijoiden ja heidän perheidensä erilaisia taustoja, jakamalla tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä esimerkiksi Nuorten mielenterveystalon tai muun siihen tarkoitetun tietokannan ja kirjallisuuden avulla sekä tekemällä yhteistyötä paikallisten mielenterveydenhuollon yksiköiden ja järjestöjen kanssa. On tärkeää, että niin opettajat kuin opiskeluhuoltoryhmäkin tekevät osansa mielenterveyden edistämässä. Opettaja huomaa herkästi, jos opiskelija muuttuu erilaiseksi kuin ennen, ja näin ollen osaa ohjata opiskelijan tarvittaessa lisätuen piiriin. (Haravuori ym. 2016, 173.)

Maailmanlaajuisesti 10–20 %:lla lapsista ja nuorista on mielenterveysongelmia ja niiden esiintyvyys on noususuunnassa. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien esiintyvyys on maailmanlaajuisesti kasvava ongelma. Arvioidaan, että 50 %:lla mielenterveysongelmista

kärsineistä aikuisista mielenterveysongelmat koettiin ennen 15 vuoden ikää. Tämän ratkaisemiseksi on tärkeää kiinnittää huomiota edistämis- ja ennaltaehkäisykäytäntöihin. Koulu on tässä tärkeässä roolissa, sillä nuoret viettävät koulussa suuren osan päivästänsä. Viime vuosikymmenien aikana kouluissa on testattu erilaisia toimenpiteitä mielenterveyden edistämiseksi vaihtelevalla menestyksellä. Katsaus osoitti, että mielenterveyden edistämisen saralla tarvitaan edelleen vahvempaa ja laajempaa näyttöpohjaa, jonka olisi keskityttävä sekä maailmanlaajuiseen työhön että kohdennettuihin lähestymistapoihin nuorten väestön mielenterveyden ja hyvinvoinnin tueksi. (O'Reilly ym. 2018b.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyiden tuloksia katsottaessa 80,9 % Suomen lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista kertoi saaneensa apua ja tukea koulun aikuisilta mielialaan liittyviin asioihin. Vastaava luku vuonna 2017 oli 81,6 %. Näihin laskettiin ne vastaajat, jotka kertoivat saaneensa vähintään jonkin verran tukea ja apua mielialaan liittyviin asioihin koulun aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori) viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

4.3 Lappeenrannan Lyseon opiskeluhoolto

Lyseon lukiolaiset kuuluvat Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden opiskeluhoollon pariin. Heillä on käytössään terveydenhoitajan, psykologin, seksuaalineuvojan ja kuraattorin palveluita. Lisäksi he ovat oikeutettuja hammashoitoon. Opiskelijat saavat tätä kautta moniammatillista sairauden- ja terveydenhoitoa. Toiminnan tavoitteena on tukea sekä ylläpitää opiskelijan sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä tukea opintojen sujumista. Lukion terveydenhuollon painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä ja erityistä huomiota kiinnitetään mielenterveys- ja päihdeongelmiin sekä erityistä tukea tarvitseviin opiskelijoihin. Opiskeluhoollon palveluihin kuuluvat terveysneuvonta, terveystarkastukset, sosiaalisen ja psyykkisen tilanteen selvittely, vastaanotto ilman ajanvarausta päivystyspisteissä, opiskelijahuoltotyö, oppilaitoksen terveydellisten olojen valvonta sekä yhteistyö opettajien ja muiden ammattihenkilöiden kanssa. (Lappeenrannan Lyseon lukio.)

Opiskeluterveyden lisäksi Lyseon lukio tarjoaa opiskelun tukea, jossa kiinnitetään erityistä huomiota oppimisvaikeuksien varhaiseen tunnistamiseen sekä ennaltaehkäisyyn. Hyvinvointikoordinaattori ja Lyseon hyvinvointiryhmä Lyhty vaikuttavat toiminnallaan hyvinvointiin liittyviin asioihin. Hyvinvointiryhmä Lyhty pyrkii vahvistamaan hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Ryhmässä käsitellään muun muassa hyvinvointikyselyjen tuloksia, järjestetään erilaisia tapahtumia ja lisäksi pyritään kehittämään koulun hyvinvointityötä. Hyvinvointiryhmään kuuluu rehtori, opinto-ohjaajat, erityisopettaja, kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi sekä

opiskelijoita. Hyvinvointiryhmä Lyhty toimii tarvittaessa myös kriisiryhmänä onnettomuuden sattuessa. Hyvinvointikoordinaattori puolestaan pitää taukoliikuntaa, stressinhallintatuokioita sekä rentoutumisharjoituksia. Näiden lisäksi hyvinvointikoordinaattorilta on mahdollisuus saada hyvinvointineuvontaa. Koululla on näiden lisäksi myös vertaismentoritoimintaa sekä erityisopettaja. (Lappeenrannan Lyseon lukio.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä triangulaatiota. Tämä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyössä on käytetty sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää. (Kylmä & Juvakka 2014, 17.) Kvalitatiivisen tutkimuksen kautta pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä osallistujan näkökulmasta. Mielenkiinnon kohteena on todellisuus. Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistujat valitaan tarkoituksenmukaisuuden perusteella, kuten myös tässä opinnäytetyössä. (Kylmä & Juvakka 2014, 23–26.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmiötä tulkitaan ja kuvataan numeerisen tiedon pohjalta. Kvantitatiivisen tutkimuksen kautta pystytään selvittämään olemassa oleva tilanne, mutta ei sen syytä. Tuloksia pyritään yleistämään laajempaan joukkoon sopivaksi. (Heikkilä 2014, 15.)

5.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin käyttäen sähköistä, puolistrukturoitua Webropol-kyselylomaketta (Liite 4). Se sisälsi niin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä. Kysely toteutettiin Lappeenrannan Lyseon lukiossa neljälle eri luokalle, joiden oppilaat olivat lukion 2. ja 3. vuoden opiskelijoita. Koska kysely toteutettiin paikan päällä Lyseon lukiolla, opiskelijoilla oli mahdollisuus kysyä kyselylomakkeesta missä vaiheessa tahansa. Lukiolaiset veivät huoltajille näytettäväksi saatekirjeen (Liite 1), suostumuslomakkeen (Liite 2) ja tietosuojailmoituksen (Liite 3). Opiskelijat valittiin tarkoituksenmukaisesti niin, että vastaajat olivat osallistuneet vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn. Webropol-kyselyn toteuttaminen ajoittui ajalle 7.10. – 13.10.2020, jonka päätteeksi kyselylomake suljettiin. Kyselyyn vastasi 96 lukiolaista.

Webropol-kyselyn teossa hyödynnettiin vuoden 2019 koko Suomen kouluterveyskyselyä sekä tarkemmin koulukohtaisesti Lappeenrannan Lyseon lukion tuloksia. Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut toistaa kouluterveyskyselyä, vaan syventää sen antamaa tietoa. Webropol-kysely jaettiin kolmeen kategoriaan, jotka olivat mielenterveyttä edistävät tekijät, mielenterveyttä kuormittavat tekijät sekä kehittämisehdotukset mielenterveyden edistämiseksi. Kategoriat perustuivat tutkimuskysymyksiin.

5.3 Aineiston analyysi

Kyselyllä saatu aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä aineiston pohjalta. Analyysissä luokitellaan kyselyn vastauksissa ilmenneitä sanoja sekä ilmaisuja niiden teoreettisen merkityksen mukaan. Sisällönanalyysissä luokat muodostuvat aineistosta käsin. (Kylmä

& Juvakka 2014, 112–113.) Yksityiskohtaisen analyysin vaiheet ovat pelkistäminen, ryhmittely sekä abstrahointi. Aineiston analyysissä ei kuitenkaan koettu tarvetta pelkistämiseksi, sillä kyselyyn saadut vastaukset olivat itsessään jo pelkistettyjä. (Kylmä & Juvakka 2014, 116.) Alkuperäiset ilmaisut koottiin taulukkoon kysymyksittäin. Taulukoita kertyi 48 sivua. Ilmauksia vertailtiin toisiinsa ja etsittiin samankaltaisia ilmaisuja. Sisällöllisesti samankaltaiset ilmaukset yhdistettiin samaan luokkaan ja luokalle annettiin nimi. Alaluokista muodostettiin ryhmittelyn avulla yläluokkia. Ryhmittelyn tarkoituksena on löytää ilmauksista yhteneviä ja eriäviä tekijöitä. Ryhmittelyn ja abstrahoinnin pohjalta saatiin vastaus tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin. (Kylmä & Juvakka 2014, 117–119.)

Induktiivisen sisällönanalyysin lisäksi analysoinnissa hyödynnettiin kvantifiointia. Kvantifioinnissa kyselyn vastausten sisältö eritellään ja kuvaillaan määrällisesti. Aineistosta laskettiin, kuinka monta kertaa jokin tietty sana tai ilmaisu esiintyy, ja se kuvataan määrällisesti kappale- tai prosenttiosuutena. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän lisäksi Webropol-ohjelma laskee vastauksista prosenttiosuuksia ja muodosti niistä taulukoita. Taulukossa 1 kuvataan esimerkki aineiston sisällönanalyysistä. Taulukossa on vain osa alkuperäisilmauksista.

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Lähden ulkoilemaan, teen jotain, mikä vie ajatukset pois alakuloa aiheuttavasta asiasta	Ulkoileminen (7)	Erilaiset harrastukset
Musiikki, liikunta	Musiikin kuuntelu (24)	
Käymällä salilla	Salilla käyminen (5)	
Liikunnalla	Liikunta (21)	
Kuuntelen musiikkia, katson videoita youtubesta	Videoiden katsominen youtubesta	
Teen asioita, joista tykkään.	Tekemällä asioita, joista pitää	
Harrastamalla mieleisiäni harrastuksia.	Mieleiset harrastukset Lukeminen	
Jos mieliala on vain tavallisen alakuloinen, riittää usein lukeminen ja käsitöiden tekeminen tai askartelu.	Käsitöiden tekeminen ja askartelu	
luen kirjaa	Videopelien pelaaminen	
nukkumalla, maalaamalla ja pelaamalla videopelejä. Salilla käynti auttaa myös	Nukkuminen	
Yleensä videopelit	Tekemällä asioita, jotka saavat ajattelemaan muuta (5)	
Käymällä nukkumaan		
Tekemällä jotain muuta mikä saa minut unohtamaan alakuloisen mielen aiheuttajan.		

Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä

6 Tulokset

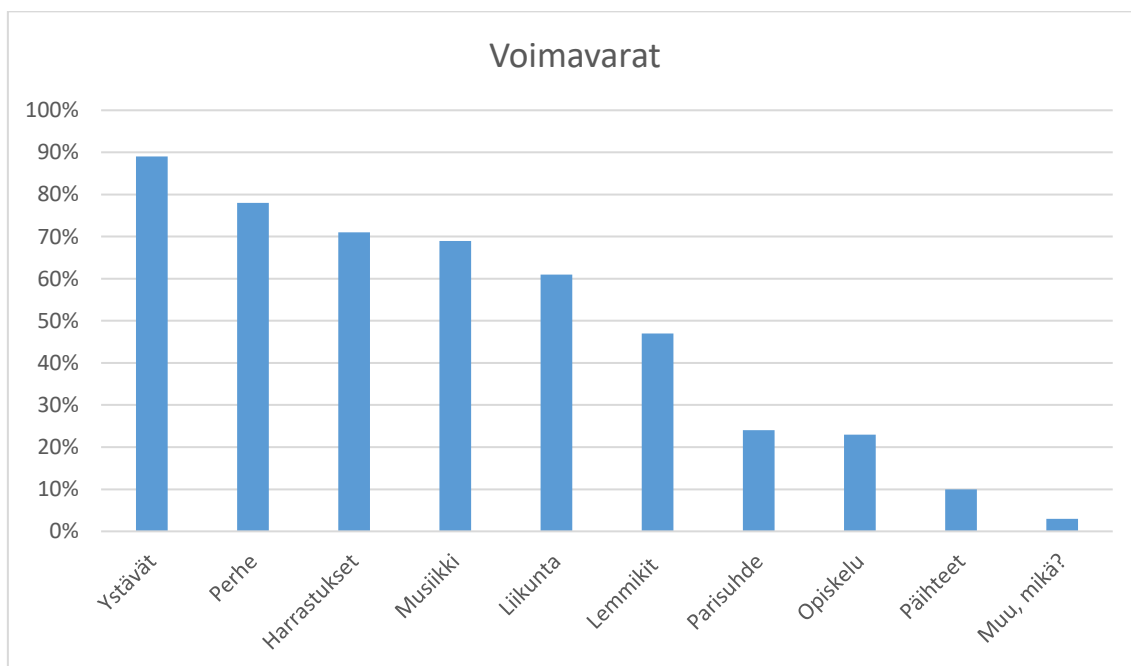
6.1 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön kyselyyn osallistuivat Lappeenrannan Lyseon lukion 2. ja 3. vuoden opiskelijat, jotka olivat vastanneet vuoden 2019 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen laatimaan kouluterveyskyselyyn. Webropol-kyselyyn vastanneita oli 96, joista tyttöjä 66 % (63) ja poikia 34 % (33). Lukion 2. vuoden opiskelijoita oli 46 % (44) ja 3. vuoden opiskelijoita 54 % (52).

6.2 Mielenterveyttä edistävät tekijät

Lukiolaisilta kysyttiin sosiaalisen median ja kotiolojen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselyllä selvitettiin myös, kokevatko lukiolaiset nukkuvansa riittävästi ja mitkä tekijät vaikuttavat unenlaatuun. Lukiolaiset kertoivat, mitkä asiat he kokevat voimavarokseen sekä millaisilla keinoilla selviävät alakuloisesta mielestä.

Lukiolaisten voimavaroina ovat erityisesti ystävät ja perhe. Vastaajista 89 % koki voimavarokseen ystävät ja 78 % vastasi perheen. Harrastukset voimavarokseen koki 71 %, musiikin 69 % ja liikunnan 61 %. Voimavaroina todettiin olevan lemmikit 47 %, parisuhde 24 % ja opiskelu 23 %. Vastaajista 10 % koki voimavarokseen päihteet. Vastaajista 3 % vastasi ”muu, mikä?” ja kertoi voimavarokseen ruuan, yksinolon tai internetin. (Kuva 1.)



Kuva 1. Lukiolaisten voimavarat

Sosiaalisella medially koettiin olevan positiivinen vaikutus 4 %:lla täysin samaa mieltä ja 72 %:lla samaa mieltä vastanneista. Eri mieltä asiasta oli 24 % ja täysin eri mieltä ei ollut yksikään vastaajista. Samaa mieltä vastanneista 33 ja täysin samaa mieltä vastanneista kaksi kertoi sosiaalisen median auttavan sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja luomisessa. Myös eri mieltä vastanneista kaksi kertoi sosiaaliset suhteet sosiaalisen median positiivisena puolena. Sosiaalisen median kautta voidaan pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin sekä saada uusia ystäviä. Samaa mieltä vastanneista neljä mainitsee sosiaalisen median helpottavan yhteydenpitoa myös ulkomailla asuvien ystävien ja sukulaisten kanssa. Sosiaalinen media nähdään myös tärkeänä inspiraation lähteenä. Samaa mieltä vastanneista 12 vastasi etsivänsä sosiaalisesta mediasta inspiraatiota ja ideoita muun muassa liikuntaan, ruuanlaittoon, sisustamiseen ja meikkaamiseen. Myös yksi täysin samaa mieltä olevista ja yksi eri mieltä olevista pitää sosiaalista mediaa hyvänä inspiraation lähteenä. Sosiaalinen media on myös monen lukiolaisen mielestä hyvä ajanviettopaikka. Samaa mieltä vastanneista 11 ja täysin samaa mieltä vastanneista yksi kertoi vain viettävänsä sosiaalisessa mediassa aikaa.

Sosiaalisen median negatiivisina puolina vastaajat kokivat erilaisten paineiden, kuten ulkonäköpaineiden, lisääntymisen. Eri mieltä vastanneista yhdeksän ja samaa mieltä vastanneista viisi kertoi paineiden lisääntyneen. Myös epävarmuus ja ahdistuneisuus lisääntyivät vertaamalla itseään muihin sosiaalisen median käyttäjiin. Kyselyyn eri mieltä vastanneista kolme ja samaa mieltä vastanneista kolme kertoi viettävänsä sosiaalisessa mediassa liikaa aikaa tai kokevansa sen koukuttavaksi ja arkirutiineja haittaavaksi. 2 % kaikista vastaajista kertoi, ettei käytä sosiaalista mediaa.

Lukiolaisilta kysyttiin kotiolojen, kuten perhesuhteiden ja kodin ilmapiirin, positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajista 41 % oli täysin samaa mieltä ja 45 % samaa mieltä, että kotioloilla on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Eri mieltä oli 13 % ja täysin eri mieltä vain 1 %.

Täysin samaa mieltä vastanneista 13 ja samaa mieltä vastanneista 15 kertoi kotiolojen olevan hyvät, jonka vuoksi ne vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajat kertoivat, että kotona voi tehdä mieluisia asioita ja rentoutua. Myös hyvät perhesuhteet vaikuttivat psyykkiseen hyvinvointiin. Täysin samaa mieltä vastanneista seitsemän ja samaa mieltä vastanneista neljä mainitsi kodin ilmapiirin vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Kodin ilmapiiriä he kuvailivat positiiviseksi, avoimeksi tai hyväksi. Täysin samaa mieltä vastanneista viisi ja samaa mieltä vastanneista neljä piti perheeltä saatua kannustusta, tukea ja apua tärkeänä psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Myös täysin samaa mieltä vastanneista neljä ja samaa mieltä vastanneista seitsemän mainitsi turvallisuuden

tunteen vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajat kertoivat, että kotona on turvallinen ilmapiiri ja siellä voi olla avoin omista asioistaan. Myös itsensä tunteminen tärkeäksi luo turvallisuuden tunnetta ja lisää psyykkistä hyvinvointia.

Vastaajista 13 % oli eri mieltä kotilojen positiivisesta vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. He kaikki perustelivat vastauksensa kertomalla kotilojen tai perhesuhteiden ongelmista. Perheenjäsenten välillä esiintyi riitoja ja erimielisyyksiä tai kotona ei muuten ollut hyvä olla.

Vastaajilta kysyttiin, kokevatko he nukkuvansa riittävästi arkisin niin, että aamulla herätessä olo on virkeä. Tämän lisäksi heitä pyydettiin kuvaamaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat unenlaatuun. Vastaajista vain 10 % oli täysin samaa mieltä ja 38 % oli samaa mieltä siitä, että nukkuu riittävästi. Eri mieltä asiasta oli 42 % ja täysin eri mieltä 10 %.

Täysin samaa mieltä vastanneista kolme, samaa mieltä vastanneista seitsemän ja eri mieltä vastanneista yksi kertoi liikunnan vaikuttavan unenlaatuun. Ulkoileminen ja muu liikunta päivällä koettiin auttavan nukkumaan paremmin. Liikunnalla koettiin olevan negatiivinen vaikutus unenlaatuun, jos liikuntaa harrastettiin liian myöhään illalla. Koulunkäynnin kuormittavuus vaikutti monien mielestä unenlaatuun. Samaa mieltä vastanneista yhdeksän, eri mieltä vastanneista kuusi ja täysin eri mieltä vastanneista kaksi kertoi muun muassa stressin, koulutehtävien paljouden ja koeviikon vaikuttavan unenlaatuun. Samaa mieltä vastanneista neljä kertoi myös ruokailun vaikuttavan unenlaatuun. Osa kertoi täyttävän iltapalan vaikuttavan positiivisesti unenlaatuun, kun taas toinen välttää raskasta syömistä illalla. Myös nukkumisympäristö vaikuttaa lukiolaisilla unenlaatuun. Huoneen lämpötilalla, pimeydellä tai hiljaisuudella on vaikutusta uneen neljällä samaa mieltä vastanneista ja yhdellä eri mieltä vastanneista. Eri mieltä vastanneista kahdeksan ja täysin eri mieltä vastanneista yksi kertoi aikaisten herätysten vaikuttavan unenlaatuun. Vastaajista, jotka kertoivat aikaisten herätysten vaikuttavan unenlaatuun, kolmella syynä aikaisiin herätyksiin oli linja-autojen aikataulut. Samaa mieltä vastanneista yksi ja eri mieltä vastanneista kuusi koki unenlaatuun heikentävänä tekijänä puhelimen tai tietokoneen käytön myöhään illalla. Kolme samaa mieltä olevista kertoi välttävänsä puhelimen tai tietokoneen käyttöä illalla, joten vaikutus unenlaatuun oli positiivinen. Nukahtamisvaikeuksista kertoi kärsivänsä kuusi eri mieltä vastanneista ja kolme täysin eri mieltä vastanneista. Eri mieltä vastanneista kahdeksan ja täysin eri mieltä vastanneista yksi kertoi vain menevänsä liian myöhään nukkumaan, jonka vuoksi yöunet jäävät liian lyhyiksi.

Lukiolaisilta kysyttiin millaisilla keinoilla he selviävät alakuloisesta mielestä. Mieluinen tekeminen, kuten erilaiset harrastukset (69 %), koettiin helpottavan alakuloa. Vastaajista 25 % kertoi musiikin kuuntelun ja 34 % liikunnan harrastamisen auttavan alakuloiseen mieleen.

Liikuntamuodoiksi kerrottiin muun muassa kuntosalilla käyminen ja ulkoilu. Muuksi mieluisaksi tekemiseksi vastaajat kertoivat muun muassa kirjojen lukemisen, käsitöiden tekemisen ja videopelien pelaamisen. Vastaajista 5 % kertoi myös tekevänsä vain jotakin, jolla saavat ajatukset pois mieltä painavista asioista.

Vastaajista 29 % kertoi selviävänsä alakuloisesta mielestä puhumalla jonkun kanssa ajatuksistaan. Näistä 12 juttelee mieluiten ystävien tai poika- tai tyttöystävän kanssa. Vastaajista, jotka kertoivat selviävänsä alakuloisesta mielestä puhumalla jonkun kanssa, kolme mainitsi puhuvansa perheenjäsenen kanssa. Kaikista vastaajista 27 % kertoi läheisten läsnäolon tai tuen auttavan. 3 % kertoi mielentilasta riippuen olevansa läheisten kanssa tai yksin. Lukiolaisten kertomia mielenterveyttä edistäviä tekijöitä on kuvattu kootusti taulukossa 2 sivulla 17.

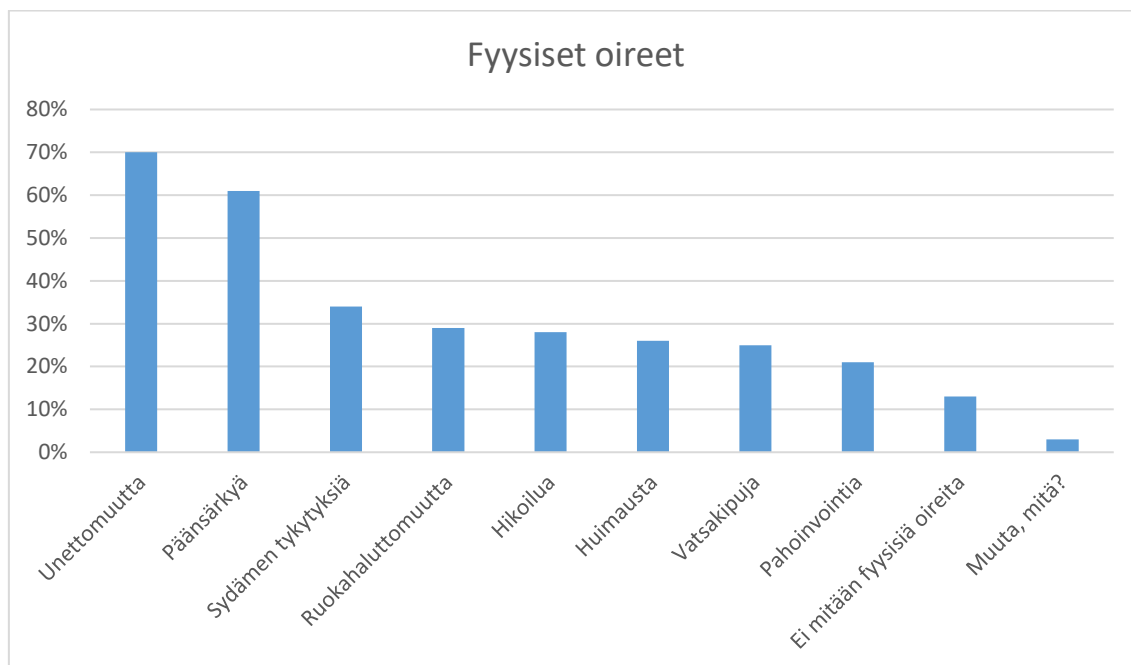
Vastaajista 4 % kertoi syövänsä jotakin hyvää helpottaakseen alakuloista mieltä, kun taas 5 % uskoo alakuloisen mielen menevän ohi vain ajan kanssa. 2 % kertoi käyttävänsä päihkeitä selvitäkseen alakuloisesta mielestä.

6.3 Mielenterveyttä kuormittavat tekijät

Opinnäytetyössä kartoitettiin mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä kysymällä lukiolaisilta tällä hetkellä psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä, niiden aiheuttamista fyysisistä oireista, koulun aiheuttamasta stressistä ja siitä, onko opiskelijoiden keskuudessa kilpailua kouluarvosanoista. Kouluterveyskyselyiden mukaan koulu-uupumus on lisääntynyt lukiolaisilla 49 % vuodesta 2017 vuoteen 2019. Lukiolaiset pääsivät miettimään myös sitä, mistä tämä voisi johtua.

Vastaajilta kysyttiin tällä hetkellä negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. 47 % vastaajista koki aiempien elämäntapahtumien ja 34 % yksinäisyyden vaikuttavan hyvinvointiin negatiivisesti. Kuitenkin 15 % vastasi, että kaverisuhteet ovat tällä hetkellä negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Vastaajista 15 % koki perheolojen ja 15 % todetun terveysongelman vaikuttavan negatiivisesti. Parisuhteella koettiin olevan psyykkiseen hyvinvointiin kielteinen vaikutus 6 %:lla vastaajista. Vastaajista 40 % vastasi "muu, mikä?". Näistä 13 koki koulustressin vaikuttavan negatiivisesti ja 15 oli sitä mieltä, ettei mikään vaikuttanut negatiivisesti hyvinvointiin. Näiden lisäksi "Muu, mikä?" kohtaan vastanneista kertoi heikon itsetunnon, nolojen elämäntilanteiden, ylioppilaskokeiden ja huolen lähimmäisistä vaikuttavan.

Kysyttäessä mieltä kuormittavien tekijöiden vaikutuksesta fyysisesti koettuihin oireisiin, unettomuutta ja päänsärkyä ilmeni valtaosalla vastaajista. “Muuta, mitä?” vastanneet kokivat paniikkia ja itkua, iho-ongelmia ja vatsan sekaisuutta, erityisesti aamuisin. (Kuva 2.)



Kuva 2. Mieltä kuormittavista tekijöistä johtuvat fyysiset oireet

Kysyttäessä koulunkäynnin liiallisesta raskaudesta, täysin samaa mieltä vastasi 6 %, samaa mieltä 28 %, eri mieltä 56 % ja täysin eri mieltä 10 % vastaajista. He, jotka olivat täysin samaa mieltä, perustelivat vastauksensa liialla työmäärällä, liian täydellä lukujärjestyksellä ja turhalla työllä, joka ei juuri vastaajan kohdalla edistä tulevaisuuden suunnitelmia. Samaa mieltä vastanneista 15 oli sitä mieltä, että lukiossa työmäärä on liian suuri koulutehtävien osalta. Samaa mieltä vastanneista kuusi vastasi, että vapaa-aikaa ei ole tarpeeksi tai palautumiseen jää kaiken työmäärän takia vain vähän aikaa. Myös ylioppilaskokeisiin valmistautumisen aika oli vastaajien mielestä raskasta.

Hieman yli puolet, 56 %, vastasi kuitenkin olevansa eri mieltä koulunkäynnin liiallisesta raskaudesta. Eri mieltä vastanneista 21 oli sitä mieltä, että koulunkäynti on raskasta, mutta se ei kuitenkaan rasita liikaa. Kuusi vastaajaa painotti suunnitelmallisuutta lukujärjestysten tekemisessä tai koulun ja vapaa-ajan tasapainottamisessa ja kuusi kertoi, että koulu ei tunnu raskaalta, jos koulutehtävät tekee ajoissa valmiiksi. Myös sillä, millaisia arvosanoja itse haluaa ja kuinka raskaaksi koulun omilla valinnoillaan tekee, oli merkitystä. Täysin eri mieltä vastanneiden ajatuksia olivat muun muassa se, että koulunkäynti on mukavaa ja se saakin olla välillä raskasta ja jokainen vaikuttaa itse siihen, kuinka raskaaksi opiskelun tekee. 2 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että koulu ei ole raskasta ollenkaan.

Kohderyhmältä selvitettiin heidän kokemuksiaan mahdollisesta luokalla tapahtuvasta kilpailusta koskien kouluarvosanoja. Vastaajilta kysyttiin, että kokevatko he, että heidän luokallaan on kilpailua koskien kouluarvosanoja. Täysin samaa mieltä vastasi 4 %, samaa mieltä 15 %, eri mieltä 46 % ja täysin eri mieltä 35 % vastaajista.

Vastaajilta selvitettiin heidän ajatuksiaan siitä, miksi koulu-uupumus on lukiolaisten keskuudessa lisääntynyt huomattavasti, 49 %, vuodesta 2017 vuoteen 2019. Tämä avoin kysymys antoi kattavia ja laajoja vastauksia aiheeseen liittyen. 36 % vastaajista oli sitä mieltä, että kasvanut vaatimustaso lukiolaisia kohtaan ja siitä aiheutuva suorituspainoiden kasvu ovat keskeisiä tekijöitä koulu-uupumuksen lisääntymisessä. Vastaajista 21 % arveli koulu-uupumuksen lisääntyneen pääsykoeuudistuksesta ja sen tuomasta paineesta menestyä koulussa paremmin, kuten saamalla parempia kouluarvosanoja ja pärjäämällä ylioppilaskokeissa hyvin.

28 % vastaajista oli sitä mieltä, että kotitehtävien määrä on suuri tai työmäärä koulussa on lisääntynyt. Vastaajat kokivat väsymyksen ja vapaa-ajan puutteen uuvuttavan heitä. 3 % oli myös sitä mieltä, että nykyisin uupumuksesta ja väsymyksestä puhutaan enemmän ja näin ongelmat nousevat esille. 7 % vastaajista nostaa stressin tai ylisuoriutumisen esille koulu-uupumuksen lisääntymisessä. Vastaajista 9 % mukaan tietokoneiden ja teknologian käyttö osana opiskelua on yleistä, ja se tuntuu raskaalta, kun tietokoneen näyttöä katsoo pitkiä aikoja. Myös sosiaalisen median vaikutuksista koulu-uupumuksen lisääntyneisyyteen oli mainintaa. 22 % vastaajista oli sitä mieltä, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa osaltaan koulu-uupumuksen kasvuun, sillä sosiaalisessa mediassa vietetään niin paljon aikaa. 9 % vastaajista ei osannut sanoa, mistä koulu-uupumuksen huomattava kasvu voisi johtua. Taulukossa 2 on kuvattu lukiolaisten kertomia keskeisiä mielenterveyteen vaikuttavia edistäviä sekä kuormittavia tekijöitä.

Mielenterveyttä edistävät tekijät	Mielenterveyttä kuormittavat tekijät
Ystävät	Aiemmat elämäntapahtumat
Perhe	Yksinäisyys
Harrastukset	Kaverisuhteet
Kotiolot	Perheolot
Liikunta	Todettu terveysongelma
Parisuhde	Koulustressi
Lemmikit	Liiallinen työmäärä koulussa
Musiikki	Ylioppilaskokeet ja pääsykoeuudistus
Keskustelu	Suorituspainot
Läheisiltä saatava tuki	Vaatimukset lukiolaisia kohtaan
Sosiaaliset suhteet	Teknologian käyttö osana opiskelua
Ajanvietto ystävien kanssa	Vähäinen vapaa-aika
Opiskelu	Sosiaalisen median liiallinen käyttö

Taulukko 2. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

6.4 Kehittämisehdotukset mielenterveyden edistämiseksi

Kyselyn kolmannessa osiossa selvitettiin vastaajien kehittämisehdotuksia mielenterveyden edistämisestä. Psykkisen hyvinvoinnin edistämistä kartoitettiin koulun, ystävien sekä perheen osalta.

Vastaajilta kysyttiin heidän kokemuksiaan siitä, saavatko he koulun tarjoamista palveluista tarvittaessa apua. Täysin samaa mieltä oli 18 % vastaajista, samaa mieltä 68 %, eri mieltä 14 % ja täysin eri mieltä 1 %.

17 % kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että koulu tukee toiminnallaan heidän psyykkistä hyvinvointiaan jo tarpeeksi hyvin. Vastaajat kokivat palvelut riittäviksi ja ovat saaneet apua sitä halutessaan. 25 % koki, ettei koulu voi tukea heitä enää paremmin ja 2 % vastaajista ei kokenut tarvetta avulle lainkaan. Vastaajista 30 % ei osannut kertoa, miten koulu voisi toiminnallaan tukea vielä paremmin psyykkistä hyvinvointia. Vastaajista 6 % oli sitä mieltä, että koulun tarjoamien sosiaali- ja terveystalveluiden tulisi olla helpommin saatavilla ja tavoitettavissa. 4 %:lla toiveena oli matalampi kynnyksen palveluihin hakeutumiseen. Vastanneista 4 % kaipasi selkeitä ohjeita siitä, miten ja mistä apua voi hakea. Vastaajista 5 % koki, että koululle tarvittaisiin enemmän mahdollisuuksia saada keskusteluapua. Näistä kolme ilmaisivat koulun henkilökunnan, erityisesti opettajan, sekä opiskelijan väliset keskustelut hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Opettajien toivottiin olevan ajan tasalla siitä, miten opiskelijat jaksavat ja tarvittaessa voisi tarjota apua tilanteeseen. Koulun tarjoamien sosiaali- ja terveystalveluiden ohelle ehdotettiin anonyymiä chat-palvelua esimerkiksi kuraattorille.

Vastaajien mielestä lukiossa annettavien tehtävien määrä koetaan psyykkistä hyvinvointia kuormittavaksi ja heikentäväksi. Ratkaisuksi 11 % vastaajista ehdotti kotiin jäävien tehtävien sekä palautettavien tehtävien määrän vähentämistä. Toiveena oli, että kotitehtäviä voitaisiin tehdä jo koulupäivän aikana oppitunneilla. 3 % vastasi, että heidän psyykkistä hyvinvointiaan tukisi koulusta tulevan kuormituksen vähentäminen. Vastaajista 3 % toivoi koululta joustavuutta tehtävien teossa ja niiden palautusaikatauluissa. Vastauksissa nousi esille oppituntien rentous sekä realismi tavoitteiden osalta. 2 %:lla toiveena oli, että koulu alkaisi myöhemmin.

Kysyttäessä koulun mahdollisuuksia edistää psyykkistä hyvinvointia, esille nousi myös fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä. 3 % kaipasi kouluun enemmän sohvia ja penkkejä sekä 2 % enemmän pöytätilaa kotitehtävien tekoon. Sänkyä ja päiväunihuonetta koululle toivoi 2 % vastaajista. Vastaajat kokivat, että näitä voisi hyödyntää hyppytunneilla päiväunien ottamiseen. Päiväunihuoneen lisäksi 4 % vastanneista haluaisi koululle rauhallisia tiloja, joissa

voisi rentoutua, tehdä koulutehtäviä tai viettää aikaa ystävien kanssa. 2 % vastaajista toivoi koulun pihalle enemmän liikuntavälineitä, esimerkiksi koripallokoreja.

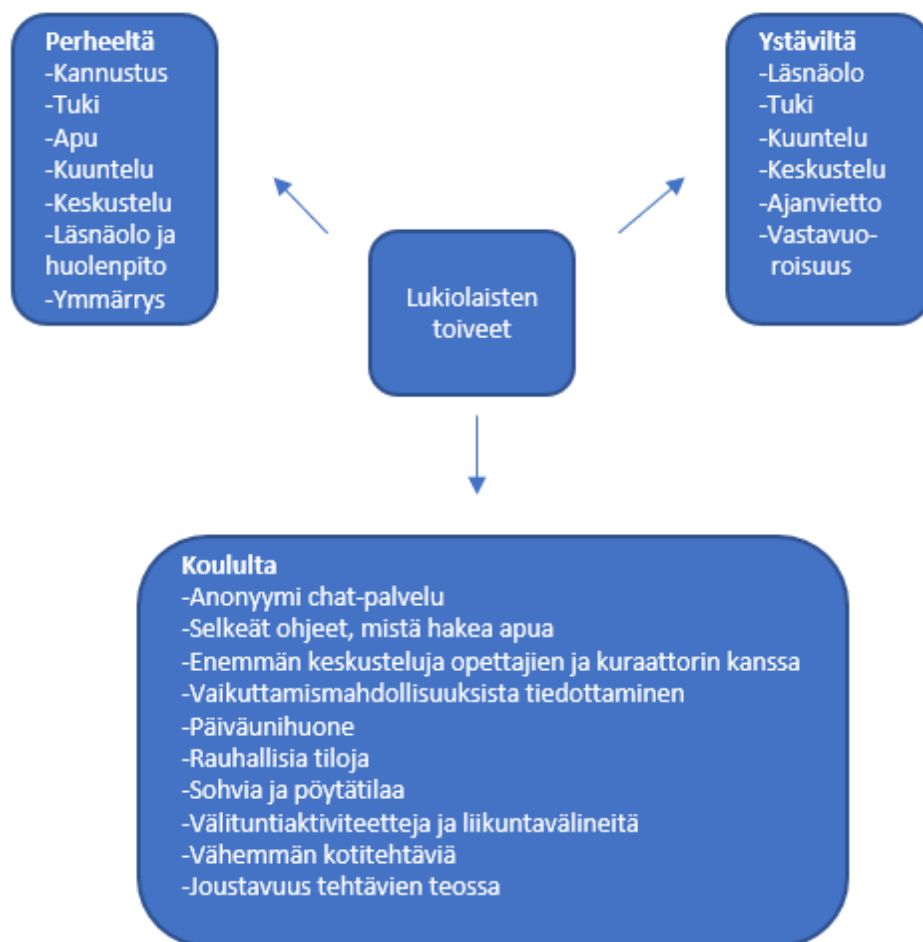
Vastaajista 9 % oli sitä mieltä, että välitunneille tarvittaisiin lisää aktiviteetteja. Liikuntapainotteisia välitunteja ehdotti 6 % vastaajista. Normaalin kouluarjen ohelle ja sen ulkopuolelle ehdotettiin erilaisia tapahtumia, teemapäiviä sekä tilaisuutta, johon voisi mennä tekemään koulutehtäviä ja saada tarvittaessa apua. Vastaajat toivat esille vaikuttamismahdollisuuksiin liittyviä asioita ja toivoivat vaikuttamisen koulussa olevan helpompaa. Vaikuttamismahdollisuuksista haluttiin enemmän tietoa ja matalampaa kynnystä liittyä esimerkiksi oppilaskuntaan tai muuten vaikuttaa koulun asioihin. Vastaajista 19 % ei osannut kertoa, millä keinoilla koulu voisi edistää psyykkistä hyvinvointia ja 6 % sanoi, ettei koululla ole keinoja edistää heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

Vastaajat toivoivat perheeltä sekä ystäviltä samankaltaisia asioita psyykkisen hyvinvoinnin tueksi. Vastaajat kokivat, että perhe (8 %) ja ystävät (6 %) tukevat jo tarpeeksi hyvin. Perheeltä (5 %) toivottiin samankaltaista tukea kuin vastaajat ovat ennenkin heiltä saaneet. Sama toive oli ystäville. Osa vastaajista (3 %) oli sitä mieltä, että he eivät tarvitse perheeltään enempää tukea. Osa ei osannut sanoa minkälaista tukea he haluaisivat perheeltä (5 %) tai ystäviltä (16 %). Vastaajilla ei ollut perheelle toiveita psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta (7 %). Vastauksissa nousi myös esille yksinäisyys ja ystävien puute (2 %). Kuuntelemista toivottiin perheeltä (13 %) sekä ystäviltä (14 %). Perheeltä (6 %) sekä ystäviltä (9 %) kaivattiin enemmän puhumista ja keskustelua.

Ennen kaikkea vastaajat toivoivat perheiltään kannustusta ja tukea (18 %). Myös positiivisen palautteen saaminen koettiin tärkeäksi. 10 % koki tarvittaessa perheeltä saatavan avun tukevan heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Perheeltä saatavan luottamuksen omiin valintoihin koki 2 % vastaajista tärkeäksi. Vuorovaikutuksen suhteen perheeltä kaivattiin kiinnostuksen osoittamista ja vähemmän riitoja. 3 % vastaajista haluaisi enemmän kuulumisten kyselemistä. Vastaajista 5 % toivoi perheen ja etenkin vanhempien läsnäoloa arjessa ja tämän lisäksi huolenpitoa. Toisaalta 3 % toivoi perheeltään enemmän omaa tilaa ja aikaa. Psyykkisen hyvinvoinnin tueksi vastaajista 15 % halusi ymmärrystä perheeltään. Näistä kuusi toivoi ymmärrystä erityisesti koulunkäynnin suhteen. 3 % vastaajista toivoi perheeltä vähemmän painostusta ja ettei vaadittaisi liikoja. Vastaajista 2 % toivoi vähemmän vähättelyä ja turhasta valittamista perheeltä. Vastaajat toivoivat myös perheeltä muistutuksia levon tärkeydestä, rennompia odotuksia koulun suhteen, itsenäistä päätöksentekoa ja että perhettä olisi helppo lähestyä.

Vastaajilta kysyttiin heidän näkemystään siitä, miten he toivoisivat ystäviensä tukevan psyykkistä hyvinvointia. Lukiolaiset toivoivat ystäviltä tuen antamista (15 %), läsnäoloa (11

%), auttamista (5 %), kannustamista (4 %) ja yhteydenpitoa (3 %). Vastajat olivat maininneet myös lohduttamisen tärkeyden. 3 % toivoi ystäviltään aitoa kiinnostuneisuutta ystävien asioita kohtaan ja sama prosenttiosuus kuulumisten kysymistä. Näiden lisäksi 6 % toivoi tapaamista vapaa-ajalla ja 3 % ylipäättään ajan viettämistä yhdessä. Vastajien yksinkertaisena toiveena oli myös ystävänä oleminen sekä saatavilla oleminen, kun sitä tarvitsee. Kuvassa 3 on esitetty kootusti lukiolaisten toiveita mielenterveyden edistämiseksi.



Kuva 3. Yhteenveto lukiolaisten kehittämissuhteista mielenterveyden edistämiseksi

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Lukiolaiset olivat löytäneet hyviä keinoja selvitäkseen alakuloisesta mielestä. Ystävien sekä perheen tuki ja läsnäolo nähtiin keskeisenä voimavarana. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan suurin osa lukiolaisista oli saanut tarvitsemansa tuen perheeltä ja ystäviltä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Puhuminen ja omien ajatusten jakaminen koettiin tärkeäksi. Musiikki ja mieleiset harrastukset nousivat esille useissa vastauksissa koskien voimavaroja. Musiikilla onkin tutkimusten mukaan psykologisia vaikutuskohteita, kuten ahdistuksen ja huolen lievittyminen, kivun ja stressin väheneminen sekä mielialan kohoaminen (Ukkola-Vuoti 2019).

Useat lukiolaiset kokivat erinäiset opiskeluun liittyvät asiat kuormittavana tekijänä. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan koulutehtävien tekemisen jälkeen vapaa-aikaa ei enää juurikaan ole. Lukiolaiset toivoivat, että koulutehtävien teko painottuisi enemmän kouluajalle. Opinnot tulisi suunnitella niin, että lukiolaisilla olisi myös vapaa-aikaa ja mahdollisuus palautua (Salmela-Aro & Hietajärvi 2019). Lukiolaiset olivat pohtineet niitä tekijöitä, jotka auttavat vähentämään koulutehtävien kuormittavuutta. Näitä asioita olivat esimerkiksi koulutehtävien tekeminen ajoissa sekä niiden priorisointi. Kuormittaviksi tekijöiksi kerrottiin yhteiskunnan asettamat paineet lukiolaisia kohtaan, esimerkiksi pääsykoeuudistusten myötä. Pääsykoeuudistus luo paineita saada hyviä arvosanoja ja menestyä ylioppilaskokeissa. Nämä ovat myös osatekijöitä koulu-uupumisen selkeään nousuun. Koulu-uupumus johtuu pääosin vaatimuksista, jotka ovat peräisin opiskelijoilta itseltään sekä ympäristöstä (Salmela-Aro & Hietajärvi 2019).

Viimeisten vuosikymmenten aikana mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa, ilmentyen fyysisinä oireina, kuten mahakipuna, päänsärkyinä, ahdistuneisuuden tunteena, huolehtimisena, stressinä ja uniongelmina (Hilli & Wasshede 2017). Myös tässä opinnäytetyössä selvitettiin mieltä kuormittavien tekijöiden vaikutusta fyysisesti koettuihin oireisiin. Tulosten mukaan unettomuutta ja päänsärkyä ilmeni valtaosalla vastaajista. Muita koettuja oireita olivat muun muassa sydämentykytykset, ruokahaluttomuus ja vatsakivut.

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan lukiolaisten unenlaatuun vaikuttavat monet eri tekijät. Lähes puolet Lappeenrannan Lyseon lukiolaisista nukkuu arkisin alle kahdeksan tuntia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Liikunnan harrastaminen päivällä vaikutti unenlaatuun positiivisesti, toisaalta liian myöhälle ajoitettu liikunta vaikutti negatiivisesti. Koulun kuormittavuuden, sen aiheuttaman stressin, koulutehtävien paljouden sekä koeviikon

vuoksi unenlaatu heikkeni monella lukiolaisella. Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että stressillä, ahdistuksella ja masennuksella on yhteys uneen (Fagan 2020). Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivät ovat kertoneet, että heillä on vaikeuksia nukkumiseen liittyvissä asioissa. Myös monet ihmiset, joilla on unihäiriöitä, kärsivät ahdistuksesta. (Fagan 2020.) Myös tietokoneen ja puhelimen käyttö myöhään illalla koettiin häiritsevän unta. Tutkimusten mukaan riittävästä unimäärästä huolimatta jo pelkkä päivärytmille epäluonnollinen valon aistiminen heikentää kognitiivista suorituskykyä (LeGates 2012). Osa lukiolaisista kokee myös tietokoneen käytön osana opiskelua kuormittavana, koska pitkäaikainen näytön tuijottaminen tuntuu raskaalta. Lukiolaisbarometrin mukaan lukiolaiset kuitenkin kirjoittavat mieluummin koneella kuin käsin, mutta lukeminen on mieluisampaa perinteisesti kirjasta (Lukiolaisbarometri 2019).

Tässä opinnäytetyössä saadut tulokset ovat hyödynnettävissä Lappeenrannan Lyseon lukiossa. Opiskelijat toivoivat, että tietoa koulun palveluista olisi paremmin saatavilla ja kynnys palveluihin hakeutumiseen olisi matalampi. Keskusteluavun tarve korostui etenkin opettajien ja opiskelijoiden välillä. Nämä olisivat tärkeitä asioita, joihin tulisi puuttua. Ennen kaikkea koulun palveluista kertominen olisi helposti toteutettavissa. Usein opiskelijat eivät edes tiedä, mistä ja keneltä apua tulisi pyytää. Jos esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai kuraattori käy esittelemässä itsensä ja toimintaansa uusille opiskelijoille koulun alkaessa, unohtuu saatu tieto kaiken muun uuden ohella. Kuitenkin noin neljä viidestä, jotka ovat olleet huolissaan mielialastaan ja kertoneet siitä jollekin, ovat saaneet apua ja tukea koulun aikuisilta (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Anonyymia chat-palvelua ehdotettiin sosiaali- ja terveyspalveluiden tueksi. Ihmiset ovat nykypäivänä tottuneet käyttämään internetiä, ja heillä on myös hyvät valmiudet digitaalisten sosiaali- ja terveysalan palveluiden ja sovellusten käyttöön (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2015). Varsinkin nuoremman sukupolven edustajat ovat tottuneet asioimaan sähköisesti ja saattavat jopa olettaa sen olevan mahdollista.

Opiskelijat toivoivat koululta välitunneille liikuntapainotteisia aktiviteetteja, mutta myös muuta ei-liikunnallista toimintaa. Tuloksista ei käynyt ilmi, millaista ei-liikunnallista toimintaa toivottaisiin. Liikkuva opiskelu -hankkeen (2018) mukaan lukiolaiset kokevat mielekkäänä, että koulun fyysistä ympäristöä kehitettäisiin liikkumista lisääväksi. Lisäksi mahdollisuus käyttää koulun liikuntatiloja koulupäivän aikana nähtiin hyvänä asiana liikkumisen kanalta. Lukiolaiset olivat hankkeen tutkimuksessa suhtautuneet myönteisesti istumisen vähentämiseen tunneilla sekä vaihtoehtoihin tapoihin istua, esimerkiksi jumppapallon käyttämiseen. (Siekinen 2018.) Uusia sohvia, penkkejä ja pöytätilaa toivoi useampi opiskelija. Lukiolaiset toivoivat myös rauhallisia tiloja, joissa voisi rentoutua ystävien kanssa.

Välituntiaktiviteetteja koskevat ehdotukset voisivat olla helposti toteutettavissa. Ympäristön salliessa koulurakennuksen viihtyvyyttä lisäävien toiveiden, kuten sohvien ja rauhallisien tilojen, toteuttaminen voisi olla mahdollista.

7.2 Eettiset näkökulmat

Opinnäytetyö käsittelee lukiolaisten mielenterveyttä sekä sen edistämistä. Kohderyhmä sekä mielenterveys aiheena itsessään tekevät opinnäytetyöstä sensitiivisen. Lukiolaiset elävät elämänvaihetta, jossa he ovat vielä nuoria, mutta ovat aikuistumisen ja itsenäistymisen kynnyksellä. Lukion aikana opiskelijat joutuvat ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan sekä tekemään opinnoissa valintoja tulevaisuuden ammattia ajatellen. Tämä vaihe on nuorten elämässä herkkää aikaa ja se tulee huomioida.

Tutkimuksen aihetta valittaessa täytyy pohtia, miksi aiheen valitsee. Pelkkä uteliaisuus aihetta kohtaan ei riitä. Tutkimuksesta saatavaa hyötyä yhteiskunnalle tai kanssaihmisille on arvioitava. (Kylmä & Juvakka 2014, 144.) Tässä opinnäytetyössä koottua tietoa voidaan hyödyntää lukiolaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä siten, että heidän kehittämis-ehdotuksensa otetaan huomioon. Tämä opinnäytetyö on tuonut esille nuorten oman äänen.

Tutkimusmenetelmää valittaessa on selvitettävä, saadaanko haluttu tieto kyseisellä tutkimusmenetelmällä ja ovatko tutkimusmenetelmät eettisesti oikeutettuja. Tutkimusmenetelmä ei saisi aiheuttaa tutkimukseen osallistujalle tarpeetonta haittaa, kuten epämukavuuden tai kivuntuntemuksia. Sensitiivistä aihetta tutkiessa tulee pohtia, voiko tutkimus nostaa esiin esimerkiksi vanhan trauman. (Kylmä & Juvakka 2014, 146–147.) Tutkimustuloksia raportoidessa on pidettävä huoli, että tutkimukseen osallistujia ei voida tunnistaa (Kylmä & Juvakka 2014, 151). Lappeenrannan Lyseon lukiolaisille annettiin opinnäytetyön toteuttajien yhteystiedot, jotta he voivat ottaa yhteyttä, jos tutkimus herättää jälkikäteen kysymyksiä tai ajatuksia.

Opinnäytetyötä varten anottiin tutkimuslupa Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetustoimelta. Alaikäisten tutkimisen eettisten periaatteiden mukaisesti 15 vuotta täyttäneeltä riittää oma suostumus tutkimukseen osallistumisesta, mutta huoltajia tulee kuitenkin tiedottaa tutkimuksesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Alle 18-vuotiaat lukiolaiset voivat huoltajille näytettäväksi saatekirjeen (Liite 1), suostumuslomakkeen (Liite 2) ja tietosuojailmoituksen (Liite 3). Suostumuslomakkeeseen lukiolaiselta pyydettiin allekirjoitus. Opinnäytetyön aihe esiteltiin lukiolaisille ja kerrottiin, mitä valmis opinnäytetyö antaa Lappeenrannan Lyseon lukiolaisille.

Antaakseen vapaaehtoisen suostumuksen opinnäytetyöhön osallistujan on oltava tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta, kestosta, menettelytavoista ja mihin saatua tietoa aiotaan käyttää. Kyselyä toteutettaessa kerrottiin myös, miten yksityisyys ja nimettömyys turvataan. Osallistujille tarjottiin mahdollisuus kysyä opinnäytetyöhön liittyvistä asioista missä vaiheessa tahansa. Osallistujilta varmistettiin, että he olivat ymmärtäneet saamansa tiedon. (Kylmä & Juvakka 2014, 149–150.) Lukiolaisille kerrottiin myös, että kyselyyn vastaamisen voi lopettaa missä vaiheessa tahansa.

Ratkaisuja tarvitaan, jotta nuorten mielenterveyteen pystyttäisiin panostamaan tehokkaammin. Mielenterveysongelmiin tulisi pystyä tarttumaan jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta ne eivät etenisi enää pidemmälle. Tämä opinnäytetyö antaa tietoa ja ratkaisuja nuorilta itseltään. Tämä onkin paras ja tehokkain tapa saada tietoa nuorten mielenterveyttä edistävästä ja kuormittavista tekijöistä sekä siitä, millaisesta avusta nuoret hyötyisivät parhaiten.

Opinnäytetyön kyselyyn osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyyn osallistuvien henkilöllisyyttä ei voida selvittää, sillä se toteutettiin anonyymisti. Kyselyyn osallistuja pystyi jättäytymään kyselystä pois missä vaiheessa tahansa. Kerätty aineisto säilytetään asianmukaisesti analysoinnin ajan sekä ne hävitetään asianmukaisella tavalla. Suostumuslomakkeet, joissa on opinnäytetyöhön osallistujan nimi ja allekirjoitus, säilytetään lukitussa laatikossa ja hävitetään polttamalla.

Opinnäytetyön tulosten raportoinnissa tärkeää on avoimuus, rehellisyys ja tarkkuus. Tutkijan on kuitenkin suojeltava tutkimukseen osallistujia, joten raportoinnista on jätettävä pois kohdat, joista tutkimukseen osallistuja voidaan tunnistaa. Oikeudenmukaisuuden periaate toteutuu, kun raportoidaan kaikki tärkeät tutkimustulokset. (Kylmä & Juvakka 2014, 154–155.)

7.3 Luotettavuuden arviointi

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa huomiota on kiinnitetty niin uskottavuuteen, vahvistettavuuteen, refleksiivisyyteen kuin siirrettävyyteen. Nämä kaikki ovat laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä (Kylmä & Juvakka 2014, 128). Luotettavuuden arviointi aloitettiin jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, jotta tulokset olisivat mahdollisimman uskottavia ja luotettavia. Suunnitteluvaiheessa luotettavuutta arvioitiin opinnäytetyössä olevan kyselyn testaamisella ulkopuolisille henkilöille. Esitestaukseen osallistuneet eivät opiskelleet sosiaali- ja terveysalalla, joten he osasivat kertoa hyvin sen, oliko kysely selkeästi kirjoitettu ja asiat tuotu ilmi ymmärrettävällä tavalla. Kyselylomakkeessa selitettiin auki myös siellä ilmenneet käsitteet.

Luotettavuutta voidaan tarkastella koko tutkimusprosessin ajan. Tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja selkeä nimeäminen on tärkeää heti alussa. Tutkimuksen merkitys tulee perustella sisällöllisesti, menetelmällisesti sekä eettisesti. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät tulee olla nimetty. Myös aineiston keruun kuvaus, analyysi ja tutkimustulosten raportointi tulee olla selkeästi kirjoitettu. (Kylmä & Juvakka 2014, 130–133.) Tässä opinnäytetyössä tutkittavasta ilmiöstä on kerrottu monipuolisesti ja se on selkeästi nimetty. Aiheen sensitiivisyyttä on mietitty eettisestä näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite on määritelty ja perusteltu sekä tutkimustehtävät tulevat selkeästi opinnäytetyössä ilmi. Aineiston keruu on kuvattu kokonaisuudessaan kattavasti. Myös aineiston analyysi ja tutkimustulosten raportointi on kuvattu opinnäytetyössä.

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen sekä sen tulosten uskottavuutta ja osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän on näin ollen varmistettava, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkimuskohteesta. (Kylmä & Juvakka 2014, 128.) Uskottavuus toteutuu tässä opinnäytetyössä siinä, että opinnäytetyön tekijät ovat olleet pitkään tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Aihe päätettiin jo marraskuussa 2019, kun huoli vuoden 2019 kouluterveyskyselyiden tuloksista heräsi. Uskottavuutta tässä opinnäytetyössä vahvistaa myös triangulaation käyttö.

Vahvistettavuus edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata sen etenemistä pääpiirteissään (Kylmä & Juvakka 2014, 129). Tässä opinnäytetyössä tehtiin muistiinpanoja koko opinnäytetyöprosessin ajan eri vaiheissa, joita käytettiin hyödyksi useaan otteeseen. Opinnäytetyön tekijät ovat reflektoineet omaa tekemistään alusta alkaen. Myös tämä on tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä, on tutkijan annettava riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2014, 129.) Tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin, sillä tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat tietyn koulun tietyt oppilaat. Tarkasteltaessa esimerkiksi kehittämissuhteita koskien koulua, ei siihen liittyviä tuloksia voida siirtää toiseen kouluun. Samaa kyselyrunkoa voidaan käyttää myös muissa vastaavanlaisissa tutkimuksissa, mutta tämän kyselyn tuloksia ei.

Opinnäytetyön teoriaosuus on tehty luotettavia tietokantoja käyttäen ja lähteisiin on viitattu asianmukaisesti. Tutkittavasta ilmiöstä on saatu perusteellinen kokonaiskuva, sillä vastaukset ovat olleet laajoja ja kattavia. Linkki Webropolissa toteutettuun kyselyyn lähetettiin vain kohderyhmään kuuluville henkilöille, eikä se ollut avoinna muille. Aina on kuitenkin se

mahdollisuus, että osallistuja ei ole vastannut totuudenmukaisesti ja rehellisesti, mikä huonontaisi heti tulosten luotettavuutta.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin niin kvalitatiivisen kuin kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetti eli pätevyys ja reliabiliteetti eli luotettavuus käsitteiden avulla. Validiteetti mittaa sitä, mitä oli tarkoitus. Tutkimuksen validius tulee varmistaa huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla, joka tässä opinnäytetyössä toteutui. Reliaabeli tutkimus antaa tarkkoja tuloksia ja näiden tulosten varmistamiseksi tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely tehdään huolellisesti. (Heikkilä 2014, 11–12.) Juuri nämä asiat otettiin huomioon tämän opinnäytetyön tekemisessä.

Yhdistelemällä sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen erityispiirteitä, eli käytettäessä triangulaatiota, saadaan kattavia tuloksia. Kvantitatiivinen tutkimus näkyy tässä opinnäytetyössä prosenttien ja lukumäärien muodossa, suuren otoksen sekä tutkimuslomakkeessa olevien valmiiden vastausvaihtoehtojen kautta. Kvantitatiivinen tutkimus antaa yleiskuvan tilanteesta, mutta sillä ei pystytä vielä selvittämään asioiden syitä. Näin ollen kvalitatiivisen tutkimuksen tavoite, asian ymmärtäminen, tulee tärkeäksi osaksi tätä opinnäytetyötä. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirre näkyy kyselylomakkeessa vastausten kohdalla perustelujen pyytämisenä. Näin ollen saadaan luotettavaa ja syvällisempää tietoa. Tämä omalta osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Kohderyhmään kuului 96 lukiolaista, kaksi ensimmäisen vuosikurssin ja kaksi toisen vuosikurssin luokkaa. Opinnäytetyö toi kattavaa tietoa, mutta myös paljon työtä. Työmäärää olisi voitu vähentää laatimalla strukturoitu kysely, jolloin avoimet kysymykset olisivat jääneet pois. Kohderyhmäksi olisi voitu valita myös pienempi otanta, esimerkiksi yksi luokka molempien vuosikurssien opiskelijoita. Toisaalta toteutettu kysely antoi kattavammat tulokset sekä arvokkaan ja rikkaan aineiston, joka tuotti lisää ymmärrystä nuorten mielenterveydestä. Avointen kysymysten kautta nuorten oma ääni saatiin paremmin kuuluviin.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että lukiolaiset pystyvät löytämään mielenterveyttä edistäviä keinoja arjessaan ja toisaalta tunnistavat mielenterveyttä kuormittavat tekijät. Vaikka lukiolaiset osaavat omatoimisesti hakea apua, he kuitenkin kokevat tarvitsevänsä lisää tukea joissakin asioissa. Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet ovat enemmänkin kehittämisen kohteita kuin tutkimuksia. Kehittämisen kohteet ovat lukiolaisten toiveita, joita voisi viedä käytäntöön. Näitä ovat esimerkiksi chat-palvelun

käyttöönotto, keskusteluavun lisääminen, palveluiden saatavuuden sekä koulun ympäristön kehittäminen.

Lähteet

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimavaraksi. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Fagan, A. 2020. How Sleep Keeps The Peace. Research reveals the power of sleep to ravage - or restore - mental health. Psychology Today. May/Jun 2020; 53(3). Viitattu 27.2.2021. Saatavissa <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=caec2268-5658-4266-96a5-1a8400a99f9b%40sessionmgr102>

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. Viitattu 29.1.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Hilli, Y. & Wasshede, K. 2017. Swedish school nurses' perspectives on caring for and promoting the health of adolescents with mental health problems – A qualitative study. Clinical Nursing Studies. Vol 5, No 3. Viitattu 26.2.2021. Saatavissa https://www.researchgate.net/publication/317311853_Swedish_school_nurses%27_perspectives_on_caring_for_and_promoting_the_health_of_adolescents_with_mental_health_problems_-_A_qualitative_study

Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Keuruu: Edita.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy

Lappeenrannan Lyseon lukio. Opiskeluhoolto. Viitattu 20.1.2021. Saatavissa <https://www.lprlyseo.fi/opiskelu/opiskeluhoolto>

LeGates, TA., Altimus, CM., Wang, H., Lee, H-K., Yang, S., Zhao, H., Kirkwood, A., Weber, ET. & Hattar, S. 2012. Aberrant light directly impairs mood and learning through melanopsin-expressing neurons. 491(7425):594-8. Viitattu 15.2.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23151476/>

Lin, LY., Sidani, JE., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB., Hoffman, BL., Giles, LM. & Primack, BA. 2016. Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. *Depress Anxiety* 33(4). Viitattu 15.2.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853817/>

Lukiolaisbarometri 2019. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R. & Whiteman, N. 2018a. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*. Volume 34, Issue 5. Viitattu 26.2.2021. Saatavissa <https://academic-oup-com.ezproxy.saimia.fi/heapro/article-abstract/34/5/981/5061526?redirectedFrom=fulltext>

O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S. & Dogra, N. 2018b. Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 53, 647–662 (2018). Viitattu 1.3.2021. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-018-1530-1>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliIMOTV. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 8.2.2021. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Salmela-Aro, K. & Hietajärvi, L. 2019. Lukiolaisten hyvinvointi vaatii toimenpiteitä. Lukiolaisbarometri. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318715/Lukiolaisten_hyvinvointi_vaatii_toimeenpiteit_Salmela_Aro_Hietajarvi_2019.pdf?sequence=1

Siekinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 24.2.2021. Saatavissa https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lisaa_liiketta_opiskelun_tueksi_tutkimustiivistelma.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Kuntainfo: Uusi soveltamisohje oppilas- ja opiskelija-huoltolainsäädännön toteuttamisen tueksi. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa <https://stm.fi/-/uusi-soveltamisohje-oppilas-ja-opiskelijahuoltolainsaadannon-toteuttamisen-tuek-1>

Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2015. Tieto hyvinvoinnin ja uudistuvien palvelujen tukena. Sote-tieto hyötykäyttöön -strategia 2020. Viitattu 24.2.2021. Saatavissa <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70321>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Viitattu 29.1.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.1.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Aluevertailu 2017 ja 2019. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alue_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=235998&alue_0=236127&alue_0=235658&alue_0=235602&alue_0=235598&vuosi_0=v2017&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161123#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Lappeenrannan Lyseon lukio, nuoret 2017 ja 2019. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktkkoulu2/ktk8/summary_lukiovuosi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Viitattu 28.1.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 27.2.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Viitattu 4.2.2021. Saatavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muistio_250518.pdf

Ukkola-Vuoti, L. 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. Lääkärilehti Nro 21/2019. VSK 74. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318818/SLL212019_1348.pdf

Woods, HC. & Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. 51:41-9. Viitattu 15.2.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294324/>

World Health Organization 2013. Mental health action plan 2013–2020. Viitattu 30.1.2021. Saatavissa <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>

World Health Organization 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 28.1.2021. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Liite 1. Saatekirje



Sosiaali- ja terveysala

SAATEKIRJE

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä lukion 2. ja 3. luokkalaisten mielenterveyden edistämisestä. Aineisto kerätään sähköisellä Webropol -kyselyllä ja siihen vastaaminen tapahtuu nimettömänä. Aineistot säilytetään analysoinnin ajan, jonka jälkeen ne hävitetään asianmukaisesti.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se vie noin 15 minuuttia. Kyselystä voi jättäytyä pois missä vaiheensa tahansa. Opinnäytetyön tuloksien perusteella voidaan kehittää opiskelijoiden palveluja vastaamaan heidän tarpeitaan. Opinnäytetyömme on määrä valmistua keväällä 2021.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Härkönen Jasmin
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Muikku Mira-Maria
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Orava Joanna
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Liite 2. Suostumuslomake

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Lukiolaisten näkemyksiä mielenterveyden edistämisestä

Joanna Orava, Jasmin Härkönen, Mira-Maria Muikku

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että siitä tulee minkäänlaisia seurauksia.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Henkilötietoja kerätään ainoastaan suostumuslomakkeessa. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Aika ja paikka

Tutkimukseen osallistuja

Alaikäisen huoltajan allekirjoitus

Opinnäytetyön toteuttajat

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA TIETOSUOJAILMOITUS

Eu:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679) artiklat 13 ja 14

Laatimispäivämäärä: 13.12.2019.

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään?

Henkilötietoja kerätään lukiolaisten mielenterveyttä edistävää opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta mielenterveysongelmista.

Millä perusteella keräämme tietoja ja mitä tietoja keräämme?

Keräämme sinusta ainoastaan nimen suostumuslomaketta varten. Saamme tietoja vain sinulta itseltäsi.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen

Tietoja käsitellään korkeakoulun tietoturvalisillä palvelimilla. Vain opinnäytetyön laajoilla on mahdollisuus päästä tietoihin. Suostumuslomakkeet säilytetään lukitussa kaapissa. Kyselylomakkeen vastaukset käsitellään täysin anonyymisti eikä niitä voida yhdistää henkilötietoihinne.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?

Säilytämme kerätyn aineiston analysoinnin ajan, jonka jälkeen hävitämme sen asianmukaisesti.

Oikeutesi

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus. Kuitenkin suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Sinulla on oikeus valittaa Tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos koet, että sinua koskevia henkilötietoja on käsitelty väärin ja rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä. Sinulla on myös seuraavat EU:n tietosuoja-asetusten oikeudet: oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot, oikeus pyytää tietojen oikaisemista, oikeus tietojen poistamiseen, oikeus tietojen rajoittamiseen sekä oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimuksen suorittajat


Muikku Mira-Maria
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Härkönen Jasmin
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Orava Joanna
terveydenhoitajaopiskelija LAB-AMK

Liite 4. Kyselylomake

Kysely lukiolaisille

 Pakolliset kentät on merkitty asteriskilla (*), ja ne pitää täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Hei! Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta "Lukiolaisten mielenterveyden edistäminen-opiskelijoiden näkökulmasta". Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia. Vastauksesi on meille tärkeä.

1. Minkä vuoden opiskelija olet? *

- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija

2. Mikä on virallinen sukupuolesi? *

- Tyttö
- Poika

Mielenterveyttä edistävillä tekijöillä tarkoitetaan niitä voimavaroja, jotka tuovat jaksamista ja iloa arkeesi.

3. Mitkä koet olevan voimavarojasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Perhe
- Ystävät
- Parisuhde
- Harrastukset
- Liikunta
- Lemmikit
- Musiikki
- Opiskelu
- Päihteet
- Muu, mikä?

4. Sosiaalisella medialla on positiivinen vaikutus minuun. Perustele vastauksesi valitsemasi vaihtoehdon perään. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

5. Kotiloillani, kuten perhesuhteilla ja kodin ilmapiirillä, on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiini. Perustele vastauksesi valitsemasi vaihtoehdon perään. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

6. Koen nukkuvani riittävästi arkisin niin, että aamulla herätessäni minulla on virkeä olo. Kuvaa hieman niitä tekijöitä valitsemasi vastauksen jälkeen, jotka vaikuttavat unenlaatuusi. Lukiolaisille suositeltava unenmäärä on 7-9 tuntia yössä. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

7. Millaisilla keinoilla selviät alakuloisesta mielestä? *

Mielenterveyttä kuormittavilla tekijöillä tarkoitetaan niitä asioita, jotka vaikuttavat negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiisi.

8. Mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiisi tällä hetkellä? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Yksinäisyys
- Kiusaaminen
- Kaverisuhteet
- Perheolot
- Parisuhde
- Aiemmat elämäntapahtumat
- Todettu terveysongelma
- Päihteet
- Muu, mikä?

9. Mieltä kuormittavat tekijät, kuten stressi, ovat lukion aikana aiheuttaneet minulle seuraavia fyysisiä oireita? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Unettomuutta
- Pahoinvointia
- Ruokahaluttomuutta
- Sydämen tykytyksiä
- Vatsakipuja
- Hikoilua
- Päänsärkyä
- Huimausta
- Ei mitään fyysisiä oireita
- Muuta, mitä?

10. Koen koulun olevan liian raskasta. Perustele vastauksesi valitsemasi vaihtoehdon perään. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

11. Koen, että luokallamme on kilpailua kouluarvosanoista. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

12. Kouluterveyskyselyiden perusteella koulu-uupumus on lukiolaisilla lisääntynyt 49% vuodesta 2017 vuoteen 2019. Mistä tämä voisi mielestäsi johtua? *

Kehittämisehdotukset mielenterveyden edistämiseksi

13. Koen saavani tarvittaessa avun koulun palveluista. *

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

14. Millaisilla keinoilla koulu voisi edistää psyykkistä hyvinvointiasi, kuten esimerkiksi välituntiviihtyvyyden, vaikuttamismahdollisuuksien ja avunsaannin osalta? *

15. Voisiko koulu tukea vielä paremmin psyykkistä hyvinvointiasi, miten? *

16. Miten toivoisit perheesi tukevan psyykkistä hyvinvointiasi? *

17. Miten toivoisit ystäväsi tukevan psyykkistä hyvinvointiasi? *
