



# Koulun vaikutus nuorten mielenterveyteen

Hanna Westerholm

Minea Turunen

Ilona Salonen

# Vaikuttaako koulunkäynti nuorten mielenterveyteen?

## Miksi valitsimme tämän aiheen?

Valitsimme kyseisen aiheen, koska uskomme tämän olevan tärkeä ja ajankohtainen puheenaihe nuorten keskuudessa. Halusimme myös selvittää, vaikuttaako koulunkäynti nuorten mielenterveyteen ja jaksamiseen.

# Tutkimuksen idea

## Tutkimusmetodi

Teimme Microsoft Forms kyselyn, jossa pyysimme nuoria vastaamaan 13 mielenterveyteen liittyvään kysymykseen. Kyselyyn vastasi 31 Karhulan lukion opiskelijaa ensimmäiseltä luokalta. Kokosimme vastaukset ja teimme analyysin jokaisesta kysymyksestä. Lopuksi kirjoitimme yhteenvedon tutkimustuloksista ja vertaimme omaa hypoteesiamme nuorten antamiin vastauksiin.

## Hypoteesi

Koronan aiheuttaman etäopiskelun jälkeen nuorten hyvinvointia ja jaksamista on tuotu paljon esille. Uskomme, että yhä useampi nuori kokee koulun vaikuttavan mielenterveyteen. Etenkin etäopiskelu toi monille nuorille varmasti jonkinlaisia mielenterveysongelmia.

# Sukupuolijakauma

---

- 69% vastaajista oli naisia.
- 31% kyselyyn vastanneista oli miehiä.
- Kyselyyn vastasi 10 miestä ja 21 naista.



# Ikäjakauma

Kysely jaettiin vain Karhulan lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kesken. Kaikki opiskelevat lukiossa ja olivat vastatessaan 15-16 vuotiaita.

16% vastaajista oli 15-vuotiaita.

16-vuotiaita oli 84%.

---



Millaisella  
mielialalla  
menet  
kouluun?

---

18 oppilasta kertoi saapuvansa  
aamuisin kouluun hyvällä tai  
kohtuullisen hyvällä mielialalla.

---

8 henkilöä vastasi tulevansa  
kouluun väsyneenä.

---

5 koki kouluun tulemisen  
raskaaksi.

# Minkälaisella mielialalla lähdet koulusta?

- 
- Monet lähtevät kotiin väsyneinä. Vastaajista 10 vastasi olevansa väsynyt koulun jälkeen.
  - 1 vastaajista tulee koulusta kotiin useimmiten huonolla mielellä.
  - 18 vastaajaa eli suurin osa lähtee hyvällä mielellä kotiin.
  - Muita vastaajien kokemia tunteita koulun jälkeen oli turhautuneisuus.
  - Tästä voimme huomata, että vastaajien mieliala oli koulun alkaessa sekä loppuessa suurimmalla osalla sama. Kenenkään mieliala ei heikentynyt opiskeluväsymystä lukuun ottamatta. Neljällä vastaajalla mieliala parantui koulupäivän aikana.

# Mitkä tilanteet ovat mielestäsi ahdistavia/stressaavia koulussa?

- Vastaukset eivät eronneet paljon toisistaan. Valta osaa esiintyminen ja puhuminen luokan edessä stressaa.
- 10 vastaajan mielestä koe tilanteet ovat ahdistavia.
- Matematiikan ja englannin tunnit koetaan stressaavina.
- Muutama vastaajista ei koe minkään stressaavan koulussa.

# Minkälaista koulunkäynti on sinulle? Onko haasteita? Mikä on kivaa ja mikä ei?

- Koulunkäynnin koki haastavaksi vastaajista 16. Haasteita tuottavat asioiden muistaminen, keskittyminen oppituntien aikana, motivaation ylläpitäminen, kielten opiskelu (3), matematiikka (7).
- Vastaajista 10 ei kokenut koulunkäynnissä olevan minkäänlaisia haasteita. Mukavaa on heidän mielestään kaverit, opettajat, lempioppiaine, opiskelun helppous sekä ruokatunti.
- Vastaajat eivät pitäneet siitä, kuinka kauan aikaa opiskeluun menee. Myöskään vaikeat oppiaineet sekä tylsyys eivät olleet opiskelijoiden mielestä kivoja.

"Koulu on arkea. Haasteita on aina jonkin verran. Kivaa on kun on vapaata ja ei kivaa kun ei ole vapaata"

"Koulun käynti on minulle usein helppoa ja mukavaa. Jotkut aineet tosin ovat minulle haastavia"

"Koulunkäynti on rankkaa ja vie aikaa. Haasteita on erilaisissa lukuaineissa. Matikka ei ole kivaa, eikä äikkä."

# Paljon sinulla jää vapaa-aikaa koulun jälkeen?

- 10 vastaajaa kokee, että heillä jää paljon/ hyvä määrä vapaa-aikaa koulun jälkeen.
- Monella vastaajista jää vain 2-4 tuntia. Osa ilmoitti harrastuksen vievän aikaa. Vapaa-ajan määrä opiskelun jälkeen oli kolme tuntia.
- 17 vastasi, ettei vapaa-aikaa jää paljon tai heidän mielestään riittävästi.
- Loput sanoivat, että riippuu hyvin paljon päivästä paljon vapaa-aikaa jää.

"riippuen milloin koulu loppuu tai milloin alkaa treenit. Koen vapa-ajan sellaisena, että en te mitään/olen kavereiden kanssa, joten noin. 2h päivässä"

# Kerro kaverisuhteista

---

- Kaikki vastaajat vastasivat, että heillä on kavereita. Melkein kaikilla kavereita on paljon ja kaikki kertoivat olevansa kavereiden määrään tyytyväisiä.
- Suurimmalla osalla isoimmat ja tiiviimmät kaveriporukat olivat koulun sisältä, mutta myös pari vastasi heillä olevan läheisemmät välit joukkuekavereihin.
- Osalla ei ole samalla luokalla tai Karhulan lukiossa kavereita, mutta ovat silti tyytyväisiä koulun ulkopuolisten kavereiden määrään.
- Monen kaverisuhteet ovat pitkäaikaisia ja kaveriporukat ovat hyvin tiiviitä.
- Yksi vastaajista ilmoitti, että hänellä on tyttöystävä.

# Koetko saavasi tarpeeksi tukea ja apua koulussa?

- Valtaosa kyselyyn osallistuneista koki saavansa riittävän määrän tukea opiskeluihin.
- Vain kaksi vastaajaa koki saavansa liian vähän tukea.
- Kahdeksan vastaajista ei ollut tarvinnut tukea tai ei ollut varma saiko riittävästi tukea.

"En ole vielä pyytänyt tukea koulussa, minkä takia en ole varma kuinka hyvä se on. Mutta joiden opettajien kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ymmärtääkö kaikki oppilaat sitä, mitä he henkilökohtaisesti opettaa niille."

"tällähetkellä joo"

# Mitä palveluja olet käyttänyt opintojesi aikana (kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi)

- Vastanneista henkilöistä 15 on käynyt terveydenhoitajalla
- 4 vastaajaa on käynyt kuraattorilla
- 13 vastaajaa ei ole koskaan käyttänyt mitään näistä palveluista.
- "Olen käynyt kerran kuraattorilla, oli iha ahdistavaa"

# Miten huolehdit terveydestäsi? (Kuinka paljon nukut, syötkö koulussa jne.)

- 16 vastaajaa kokee nukkuvansa hyvin, keskimäärin noin 8 tuntia yössä.
- Vastaajista 20 syö hyvin. 3 vastasi, että ruokailut ovat jääneet vähemmälle.
- 3 vastaajaa ilmoitti urheilevansa.

"minua ite ei kiinosta paljoo minun oma terveys, jos mul on hyvä fillis sit se riittää, nukun noin 6-8 tuntia, syön kun on nälkä"

"nukun vähintään 8h ja syön hyvin ja monipuolisesti"

"Hyvin, nukun noin 6-8 tuntia, syön hyvin ja en käytä päihteitä"

"harrastan liikuntaa ja nukun kohtuullisesti"

# Koetko koulun vaikuttavan mielenterveytesi, miten?

- Useimmat kokivat väsymyksen vaikuttavan mielialaan koulussa ja jättävän loppupäiväksi negatiiviselle tuulelle.
- Viisi vastaajista olisitä mieltä, ettei koulu vaikuta heidän mielenterveyteensä millään tavalla.
- Kolme ei osannut vastata kysymykseen. Loput vastaajista koki koulun vaikuttavan negatiivisesti mielenterveyteen.

"Koulu tuo stressiä ja vie paljon vapaa-ajasta ja heikentää yhteyden pitoa kavereihin."

"Koulu aiheuttaa ahdistusta."

# Yhteenveto

- Joidenkin kysymysten vastausten perusteella saimme kuvan, että suurimmalla osalla mielenterveys ja koulunkäynti voivat hyvin.  
Tosin viimeisen kysymyksen vastauksista saimme erilaisen kuvan, kun 5 vastaajaa kertoi, ettei koulu vaikuta mielenterveyteen ja yli 20 vastaajaa ilmoitti koulun vaikuttavan negatiivisesti koulun käyntiin.
- Monet kertoivat opiskelun aiheuttavan väsymystä. Vastauksia pohtiessa huomasimme, että todennäköisesti elämäntavat sekä unirytmii ovat suurempi syy väsymykseen.
- Hypoteesi ei toteutunut. Opiskelijat ovat tyytyväisempiä kouluun, kuin olimme kuvitelleet. Vastauksista ei näkynyt minkäänlaista merkkiä koulukiusaamisesta tai muusta koulun sisäisestä mielenterveyttä heikentävästä toiminnasta.

# Pohdinta

## Luotettavuus ja yleistettävyys


- Koska kysely noudatti anonymiteettiä, voi tutkimuksen vastauksia pitää luotettavina. Pyrimme ilmoittamaan vastauksen alkuperäisessä muodossa, emmekä itse vaikuttaneet kyselyn vastauksiin.
- Tulokset ovat vain 31 Karhulan lukion opiskelijan mielipiteitä aiheesta. Tutkimuksen tuloksia ei pysty vertaamaan eri opiskelupaikkojen, ikäryhmien tai paikkakuntalaisten mielenterveyteen koulun suhteen.
- Keskimääräinen vastausaika 13 kysymykseen oli 4.29 minuuttia, joka tarkoittaa ettei vastaamiseen ollut käytetty kovin paljon pohdintaa. Vastaukset olivat usein melko lyhyitä, eikä niistä pystynyt toteamaan selkeää mielipidettä. Osassa vastauksista myös kiroiltiin ja käyttäytyttiin alentavasti.

## Mitä tekisimme jatkossa toisin?

- Hankkisimme laajemman tutkimustuloksen, koska nyt saimme vastauksia vain omalta ikäryhmältä ja vain meidän koululaisilta. Kaipaisimme sitä, että esim. ammattikoululaiset ja hieman eri ikäiset pystyisivät osallistua kyselyyn.
- Tutkimusta tehdessä tajusimme, ettei kysymyksistä saanut kovin hyvin vastausta alkupe- räiseen tutkimuskysymykseen.



# Lähteet



Kysely [Koulun vaikutus nuorten  
mielenterveyteen \(Esikatselu\)](#)  
[\(office.com\)](#)

# Työn jako

Työnjako meni tasan ja kaikki olivat tyytyväisiä työnjakoon.