



# Ukrainan sodan vaikutuksia lukiolaisten mielen hyvinvointiin

Kia Kalttonen ja Aino Rask

2022 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Ukrainan sodan vaikutuksia lukiolaisten mielen hyvinvointiin

Kia Kalttonen, Aino Rask

Sosionomi

Opinnäytetyö

Joulukuu, 2022

Kia Kalttonen, Aino Rask

**Ukrainan sodan vaikutuksia lukiolaisten mielen hyvinvointiin**

Vuosi

2022

Sivumäärä 39

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ukrainan sodan vaikutuksia Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun lukiolaisten mielen hyvinvointiin. Työelämäkumppanina toimi Helsingin ranskalais-suomalainen koulu, jonka lukion kolmannen vuoden opiskelijoiden ryhmähaastattelusta opinnäytetyön aineisto koostui. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa kansainvälisen kriisin vaikutuksista Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun oppilaiden mielen hyvinvoinnin tilaan. Tutkimuskysymyksenä oli, miten lukiolaiset kokivat Ukrainan sodan vaikuttaneen heidän mielen hyvinvointiinsa. Tutkimustyön tietoperustassa käsiteltiin nuoruutta, mielen hyvinvointia, koulua, oppilashuoltoa ja kriisejä. Opinnäytetyössä käsiteltiin nuoruutta ikävaiheena, nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kriisejä ja koulun roolia nuoren mielen hyvinvoinnin tukijana.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä toimi ryhmähaastattelu. Kerätty aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistossa korostuivat sodan herättämät moninaiset tunteet. Aineiston perusteella nuoret eivät kuitenkaan kokeneet Ukrainan sodan vaikuttaneen merkittävästi heidän mielen hyvinvointiinsa. Nuoret toivat esiin sodan herättämiä ajatuksia omasta tulevaisuudestaan ja kokivat vertaistuen merkitykselliseksi kansainvälisen kriisin aikana. Johtopäätöksenä voidaan esittää Ukrainan sodan vaikutusten olevan nuorille vaikeasti tunnistettavissa. Nuoret tiedostivat ja tunnistivat Ukrainan sodan vaikutuksia yhteiskunnallisella tasolla, mutta nuorten subjektiivisten kokemusten huomioiminen oli haastavampaa. Kansainvälinen kriisi oli muokannut nuorten tapaa nähdä maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan. Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun oppilashuoltoryhmä voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia oman toimintansa kehittämiseen ja oppilashuollon resurssien kohdentamiseen.

Kia Kalttonen, Aino Rask

**The effects of the Ukrainian war on the well-being of high school students**

Year

2022

Pages

39

---

The aim of this Bachelor's thesis was to examine how the war in Ukraine has affected the mental well-being of the students of the French-Finnish School of Helsinki. The working life partner in this thesis was the French-Finnish School of Helsinki, whose high school students were interviewed and the material of the thesis consisted of the group interview. The objective of this study was to produce up-to-date information about the effects of the international crisis on the state of mental well-being of the students of the French-Finnish school of Helsinki. Our research question was, how high school students felt that the Ukrainian war affected their mental well-being. The theoretical framework consisted of various themes such as youth, mental well-being, school, student welfare, and crises. The role of school in the well-being of young students, the means of support it offers, and the effects of crises on a general level were discussed in the thesis.

The thesis was implemented as a qualitative research and the collection of data was a group interview. The material was analyzed with content analysis. The findings revealed that the war has caused different kinds of emotions in the young people. However, the young did not feel that the war in Ukraine had a significant impact on their mental well-being. In the material, the young students raised thoughts, aroused by the war, about their own future and felt that peer support was important during an international crisis. As the principal conclusion, it can be stated that the effects of the war in the youth are difficult to identify. The young were aware and recognized the effects of the war in Ukraine on a societal level, but taking into account the subjective experiences of the young people was more challenging. The international crisis had shaped the students' way of seeing the world and their future. The student welfare team of the French-Finnish school of Helsinki can use the findings of the thesis to develop its own activities and allocate student care resources.

Keywords: The young, mental well-being, crisis, school, student welfare

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto .....                                 | 7  |
| 2   | Opinnäytetyön työelämäkumppani .....           | 8  |
| 3   | Nuoruus ja hyvinvointi .....                   | 8  |
| 3.1 | Nuoruus .....                                  | 8  |
| 3.2 | Nuorten mielen hyvinvointi.....                | 10 |
| 3.3 | Kriisit .....                                  | 13 |
| 3.4 | Koulu nuoren tukena .....                      | 14 |
| 4   | Tutkimuksen toteutus.....                      | 17 |
| 4.1 | Ryhmähaastattelu .....                         | 17 |
| 4.2 | Ryhmähaastattelun valmistelu.....              | 18 |
| 4.3 | Ryhmähaastattelun toteutus ja kohderyhmä ..... | 20 |
| 4.4 | Aineiston analyysi.....                        | 21 |
| 5   | Tulokset.....                                  | 22 |
| 5.1 | Sodan vaikutusten pohdinta.....                | 22 |
| 5.2 | Ajatuksia tulevaisuudesta .....                | 23 |
| 5.3 | Vertaistuki .....                              | 23 |
| 5.4 | Sodan aiheuttamat tunteet .....                | 24 |
| 6   | Arviointi ja pohdinta .....                    | 26 |
| 6.1 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....  | 26 |
| 6.2 | Opinnäytetyöprosessin arviointi .....          | 27 |
| 7   | Johtopäätökset ja pohdinta .....               | 28 |
|     | Lähteet .....                                  | 31 |
|     | Taulukot.....                                  | 34 |
|     | Liitteet .....                                 | 35 |

## 1 Johdanto

Venäjä aloitti vuonna 2021 joukkojen keskittämisen Ukrainan rajalle, ja syntyi huoli sodan syttymisestä. Ukrainan sota syttyi 24.2.2022 Venäjän hyökätessä Ukraina. (Eurooppa-neuvosto 2022.) Ukrainan sota on kansainvälinen kriisi, jolla voi ajatella olevan moninaisia vaikutuksia ihmisten mielen hyvinvointiin. Erityisen herkässä asemassa ovat nuoret, joiden mieli on vielä kehittymässä. Nuorten mielen hyvinvointiin vaikuttavia positiivisia ja negatiivisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi äkilliset muutokset ympäristössä, turvallisten aikuisten saatavuus ja läsnäolo sekä ystäväpiirin ja kouluyhteisön vertaistuki. (Hietala ym. 2010, 40-43.)

Nuorille kriisit ovat usein äkillisiä muutoksia esimerkiksi ihmissuhteissa tai yllättäviä elämäntilanteita. (Hietala ym. 2010, 115.) Ukrainan sota on luonteeltaan laaja kansainvälinen kriisi, jonka vaikutusten ennakoitiin olevan hankalaa. Koulu ja oppilashuoltoryhmä pyrkivät luomaan kouluympäristöstä kaikille turvallisen ja mahdollistamaan nuorille parhaat mahdolliset olosuhteet kehitymiselle. (Honkanen & Suomala 2009, 40-41.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Ukrainan sota on vaikuttanut Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun oppilaiden mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun oppilaiden mielen hyvinvoinnin tilasta. Tutkimuskysymyksenä oli, miten lukiolaiset kokivat Ukrainan sodan vaikuttaneen heidän mielen hyvinvointiinsa. Työelämäkumppanina toimi Helsingin ranskalais-suomalainen koulu, jonka lukion kolmannen vuoden opiskelijat toimivat opinnäytetyön haastattelun kohderyhmänä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Kyseessä on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa ryhmähaastattelun avulla selvitettiin nuorten mielen hyvinvoinnin tilannetta Ukrainan sodan aikana. Haastatteluhetkellä Ukrainan sota oli ollut käynnissä lähes kahdeksan kuukautta. Opinnäytetyö vastasi kysymykseen ”Miten Ukrainan sota on vaikuttanut Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun lukiolaisten mielen hyvinvointiin?”.

Opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet olivat nuoret, mielen hyvinvointi, oppilashuolto, koulu ja kriisi. Opinnäytetyössä hyödynnettiin erilaista kirjallisuutta liittyen nuorten kasvuun ja kehitykseen, mielen hyvinvointiin, kriisien vaikutuksiin sekä koulun tukikeinoihin ja oppilashuoltoon.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Helsingin ranskalais-suomalainen koulu on Suomen valtion koulu, joka on perustettu vuonna 1947. Helsingin ranskalais-suomalaisessa koulussa voi suorittaa koulu-uran leikkikoulusta ylioppilaaksi asti. Munkkivuossa sijaitsevan koulun oppilasmäärä on 830. (Hrsk 2022.)

Helsingin ranskalais-suomalainen koulu on kielikoulu ja koulun aikana järjestetään vähintään kaksi vaihtoa ranskankieliseen maahan. Kouluun pääsee osoittamalla ranskan kielen taidon tasonsa. Koulun perustehtävänä on edistää ranskan kielen ja ranskankielisen kulttuurin tuntemusta koulun sisällä ja sen ulkopuolella. Laaja kieliohjelma mahdollistaa laadukkaat jatko-opinnot sekä työelämän Suomessa ja ulkomailla. (Hrsk 2022.)

Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun arvoihin sisältyy erilaisuuden hyväksyminen, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys sekä esimerkiksi yhteisöhenkisyys. Koulu järjestää paljon erilaisia retkiä ja oppilaita tuetaan kehittämään vuorovaikutustaitojaan. Tavoitteena on pyrkiä mahdollistamaan hyvän itsetunnon kehittäminen turvallisessa ilmapiirissä. (Hrsk 2022.)

## 3 Nuoruus ja hyvinvointi

### 3.1 Nuoruus

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva kehitysvaihe, joka alkaa noin 12 vuoden iässä ja päättyy noin 22-vuotiaana. Nuoruudessa fyysinen sekä psyykinen minä kehittyvät ja sosiaaliset suhteet muuttuvat. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

Nuorisolain (1285/2016) ensimmäisen luvun 3§ määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat. Nuoruudessa suhde vanhempiin alkaa muuttua ja perheen vertaisryhmäksi muodostuvat kaveriporukat. Nuoruudessa alkaa myös itsensä tarkkailu ja pohdinnat siitä, hyväksyvätkö muut nuoren sellaisena kuin hän on. (Hietala ym. 2010, 43.)

Nuoruus voidaan jakaa varhais- keski- ja myöhäisnuoruuteen, joihin kaikkiin kuuluu erilaiset kehitystehtävät (Hietala ym. 2010, 40). Ikävuosina 15-18 persoonallisuus muotoutuu ja tunne-elämä on värikästä. Keskinuoruuden merkittävin kehitystehtävä on identiteetin luominen, vanhemmista irtaantuminen ja oman turvallisen ympäristön luominen. Keskinuoruudessa tunteet kuohuvat ja vaihtelevat paljon. Lisäksi nuorena voidaan kokea paljon stressiä, jolloin vertaistuen merkitys on suuri. (Kuther 2019, 315-316.) Keskinuoruuden aikana nuori voi joutua kohtaamaan erilaisia kriisejä esimerkiksi kaverisuhteisiin liittyviä muutoksia. (Hietala ym. 2010, 40).



Nuoren hyvinvointi rakentuu osittain sosiaalisista suhteista, luottamuksesta muihin ihmisiin, tulevaisuuteen suuntautumisesta sekä turvallisuuden ja hyvän olon tunteesta. (Hietala ym. 2010, 9-10.) Perimä, varhaiset kokemukset sekä vanhempien ja perheen tuki ovat nuoren mielenterveyteen vaikuttavia asioita. Aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa nuoren hyvinvointiin, sillä esimerkiksi nuoren ihmissuhteiden tai lapsuudenaikaisten hoivasuhteiden katkeaminen ovat uhka nuoren hyvinvoinnille. Hyvinvoivan nuoren voi tunnistaa hänen toimintakykyisyydestään ja halustaan vaikuttaa elämäänsä. (Hietala ym. 2010, 162.) Nuoren tuentarpeeseen vaikuttaa erityisesti elämänvaiheet, joissa tapahtuu huomattavia muutoksia. Tällainen voi olla esimerkiksi perusopetuksesta jatko-opintoihin siirtyminen. Tämän lisäksi tapahtumat, jotka poikkeavat normaalista, kuten traumaattiset tapahtumat, vaikuttavat nuoren tuen tarpeeseen. (Hietala ym. 2010, 39.)

Nuoruudessa kehitytään fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti. Nuoren psyykkisten kehitystehtävien toteutumisen tukemiseen tarvitaan aikuisia ja ikätovereita. Jokaisen nuoren kehittyminen on yksilöllistä, mutta tietyt kehitysvaiheet seuraavat toisiaan ja niiden järjestys on lähes samanlainen. Aikuisen tulisi tunnistaa nuoren kehitysvaiheet, jotta hän voi erottaa nuoren kehityksen poikkeamat. Kouluissa nuorten kehittymistä arvioivat opettajat esimerkiksi koulutyöskentelyssä. (Hietala ym. 2010, 40-43.)

Yhdeksi nuoruuden kehitystehtäväksi voidaan sanoa vaikeiden asioiden sietämisen harjoittelemista ja niistä selviytymistä itsenäisesti tai ystävien avulla. Itsenäisyyden saavuttaminen on myös yksi tärkeimpiä nuoruuden kehitystehtäviä. Nuoruuteen kuuluu myös harkintakyvyn kehittyminen, tunteiden voimistuminen ja mielialavaihtelut. (Hietala ym. 2010, 42-43.) Nuoruuden sosiaaliseen kehitykseen kuuluu irrottautuminen lapsen roolista, epävarmuuden tunne, erilaiset kokeilut ja seksuaalisuuden kehittyminen. Sosiaalista kehitystä tukee ikätoverien seura, kun taas yksinjäminen voi vaarantaa kehitystä. (Hietala ym. 2010, 44.)

Kotona jokaiselle nuorelle tulisi tarjota vanhemmuutta ympärivuorokautisesti parinkymmenen vuoden ajan. Nuorelle ovat erityisen tärkeitä varhaiset ja merkitykselliset suhteet, jotka ovat pysyviä erilaisista elämäntilanteista huolimatta. Itsenäistyvälle nuorelle vanhemman tulisi antaa tarvittava määrä tilaa ja vapautta kasvaa nuoreksi aikuiseksi. (Hietala ym. 2010, 18-19.) Nuori tarvitsee yksinoloa mutta myös tunteen siitä, että hän kuuluu joukkoon. Yksinoloa tarvitaan esimerkiksi silloin, kun nuori opettelee yksinolemista omien tunteiden ja vastuiden kanssa. (Hietala ym. 2010, 46-47.)

Perheen ja koulun lisäksi sosiaalinen media on jatkuvasti suurempana osana nuorten arkista toimintaympäristöä, ja nuoret viettävät entistä enemmän aikaa erilaisten sähköisten

laitteiden parissa (Hietala ym. 2010, 24). Suuri osa nuoren sosiaalisista kontakteista tapahtuu puhelimen kautta. Sosiaalisen median vaikutukset nuoriin voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Sosiaalisen median kautta voi luoda kokonaan uusia ihmissuhteita ja ylläpitää vanhoja ihmissuhteita. Nuoret voivat sosiaalisen median avulla löytää vertaistukea omasta ikäpolvestaan ja jakaa omia kokemuksiaan. Sosiaalinen media siis mahdollistaa ihmisiin tutustumisen, mutta toisaalta se myös toimii erkaannuttajana. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 21.) Sosiaalinen media voi lisätä yksinäisyyttä, jos yksilöä ei esimerkiksi päästetä haluamaansa ryhmään (Tanner ym. 2020, 48).

Media-alan tutkimussäätiön teettämän tutkimuksen mukaan verkko on yhä useammin kanava, josta suomalaiset seuraavat uutisia. Tutkimuksen tulosten mukaan 83 % 18-34-vuotiaista suomalaisista seuraa uutisia pääasiallisesti verkosta. (Media-alan tutkimussäätiö 2020, luku 7-11.) Tutkimuksen mukaan älypuhelimista on tullut tärkeä uutisten seuraamisen väline Suomessaa ja nykyään sosiaalinen media voidaan nähdä vakavasti otettavana uutislähteenä. Nuoret ovat tottuneita median käyttäjiä, sillä he ovat kasvaneet keskellä suurta uutis- ja sisältötarjontaa. Uutisten ympärille muodostuvista ilmiöistä puhuttaessa nuorten edustavan vahvasti digitaalisessa maailmassa, sosiaalisen median ryhmissä, verkkosivujen keskusteluissa ja kavereiden kanssa pikaviestintäpalveluissa. (Media-alan tutkimussäätiö 2020, 4.) Sosiaalisen median palvelut eivät kuitenkaan ole uutismedioita, mutta ne ovat tärkeitä alustoja esimerkiksi uutisaiheisessa kommentoinnissa (Media-alan tutkimussäätiö 2020, 58).

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta sosiaalisen median vaikutus näkyy ihmisten arjessa. Aktiivisesti sosiaalista mediaa käyttävät ja uutisia seuraavat pysyvät myös aktiivisemmin yhteiskunnassa mukana. (Tanner ym. 2020, 23.) Nuoret käyttävät paljon aikaa sosiaalisen median parissa ja sosiaalisen median kautta voi tulla myös väärää tietoa vastaan. Koulussa on oleellista opettaa mediassa käyttäytymistä ja mediakriittisyyttä. Sosiaalisessa mediassa jaetaan paljon ja usein anonyymisti. On tärkeää pohtia mitä jakaa mediassa ja minkä lähteiden kautta tulleita tietoja usko. (Greenhow, Sonnevend & Agur 2016, 170-172.)

### 3.2 Nuorten mielen hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan määritellä yksilöllisellä tasolla sekä yhteiskunnallisella tasolla, mutta yhteisenä vaikuttajana on kokemus hyvästä elämänlaadusta. Hyvinvointi muodostuu henkilökohtaisen hyvinvoinnin tunteesta, psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä, hyvistä elinoloista sekä sosioemotionaalisista suhteista. Hyvinvoinnin tunne on yhteydessä ympäristöön, mielentilaan ja kulttuuriin. (Honkanen & Suomala 2009, 11.) Hyvinvointia tukevat esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet, terveys, elinolot ja toimeentulo. (Toivonen, Mäki-Petäjä-Leinonen, Nykänen & Aalto-Heinilä 2022, 251.)

Ihmisen psyykinen terveys on mielen hyvinvointia. Siihen kuuluvat riittävä itsetunto, kyky ilmaista tunteita sekä kyky käsitellä ongelmia ilman hallitsematonta ahdistuksen tunnetta. Haasteellisten elämäntilanteiden aikana on myös mahdollista kokea mielen hyvinvointia. (Toivonen ym. 2022, 251.) Psyykinen hyvinvointi tarvitsee turvallisuutta, luottamusta, kunnioitusta, läheisyyttä ja kontrollia. Koulun tulee toiminnassaan tukea kaikkia näitä tarpeita. (Honkanen & Suomala 2009, 12.) Mielen hyvinvointi toimii pohjana yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi yhteiskunnalliset tekijät, ympäristö ja sosiaaliset suhteet. (Toivonen ym. 2022, 251.)

Psyykkiset ongelmat alkavat usein nuoruudessa. Nuoren mielenterveydenongelmat voivat hidastaa tai pysäyttää nuoren kehityksen. (Hietala ym. 2010, 5-10.) Ongelmat esiintyvät usein erilaisina kehitysvaiheesta riippuen. (Hietala ym. 2010, 57-59.) Nuoren käytöksen taustalla voi olla ohimenevä kehityksellinen häiriintyminen, mutta toisaalta joissain tilanteissa kyse voi olla vakavasta psyykkisestä oireilusta, joka pitäisi pystyä erottamaan kriisikehityksestä (Hietala ym. 2010, 82). Aikuisen tulisi huolestua, jos nuoren ongelmat ovat erilaisia kuin muilla nuorilla tai nuoren käytöksen ollessa erilaista verrattuna hänen aikaisempaan käyttökseen. Nuoren mielen tasapainon horjuessa myös hänen tavallinen elämänsä järkkyy. Tämä voi näkyä koulussa esimerkiksi keskittymiskyvyttömyytenä, väsymyksenä ja koulumenestyksen laskemisena. Aikuisen tulisi muistaa, että nuoren psyykinen pahoinvointi ja huonontuva koulumenestys voivat olla nuoren tapoja reagoida tapahtuneisiin asioihin tai vaikeaan perhetilanteeseen. Aikuinen voi tukea nuorta esimerkiksi kuuntelemalla, ymmärtämällä ja ohjaamalla. Mikäli nuori ei saa aikuiselta tarvitsemaansa apua ja tukea, saattaa nuori pahimmassa tapauksessa syrjäytyä yhteiskunnasta ja ikätasoisesta kehityksestä. (Hietala ym. 2010, 21.)

Lasten ja nuorten hyvinvointia turvaamaan ja tukemaan on säädetty lakeja, joita ovat esimerkiksi lastensuojelulaki, jossa säädetään ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta ja nuorisolaki. Ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta on kirjoitettu Lastensuojelulain (417/2007) 1 luvun 3§:ssä. Ennaltaehkäisevä lastensuojelu on kunnan järjestämää lapsien ja nuorten hyvinvointia edistävää ennaltaehkäisevää toimintaa. Se on suunnattu lapsille tai perheille, jotka eivät ole lastensuojelun asiakkaina. "Ehkäisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta." (1 luku 3§ Lastensuojelulaki (417/2007.) Nuorisolain (1285/2016) 1 luvun 2§ mukaan nuorisolaila pyritään edistämään nuorten osallisuutta, vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä yhteiskunnassa toimimiseen. Sen tavoitteena on tukea nuorten kasvua, yhteisöllisyyttä, itsenäistymistä sekä edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, oikeuksien toteutumista ja parantaa kasvu- ja elinoloja.

Nuorten mielen hyvinvointia voidaan tukea nuorisotyöllä. Nuorisotyö on kunnan toteuttamaa toimintaa, jolla pyritään tukemaan nuorten itsenäistymistä, kehitystä sekä osallisuutta (Kivijärvi, Kauppinen, Kiilakoski & Leskinen 2021, 19). Nuorisotyöllä pyritään ehkäisemään nuorten huonovointisuutta, joka voi näkyä esimerkiksi huonoina käytöstapoina. Aikaisemmin nuorisotyötä kohdennettiin yläkouluikäisille, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana nuoristyötä on tehty täysi-ikäisyyteen asti. (Kivijärvi ym. 2021, 21-22.) Koulu- ja oppilaitosnuorisotyötä ei ohjata valtakunnallisesti. Tämän ansiosta kunnat pystyvät toteuttamaan kouluissa nuorisotyötä vapaammin. Nuorisotyön resurssit kuitenkin vaihtelevat kunnittain, joten selkeää linjausta nuorisotyön määrästä ei ole esimerkiksi opetussuunnitelmassa. Nuorisotyöntekijät voivat tehdä satunnaisia vierailuja kouluihin, mutta yhteistyön määrä on koulukohtaista (Kivijärvi ym. 2021, 51-54). Oppilaitosnuorisotyön tavoitteet liittyvät perusastetta vahvemmin opiskeluun ja koulutusjärjestelmän virallisiin tavoitteisiin. Yksi keskeisin tavoite on vertais- ja ryhmäsuhteiden vahvistaminen. (Kivijärvi ym. 2021, 62.)

Mielen hyvinvointiin vahvasti liittyvä resilienssi on tullut lähivuosina esiin erilaisissa tutkimuksissa (Toivonen ym. 2022, 253). Resilienssillä tarkoitetaan henkistä kykyä palautua ja selvitä kokemastaan. Resilienssiä tutkittaessa selvitetään taustalla olevia kriisejä ja niiden aiheuttamia henkisiä taakkoja. (Neria, Galea & Norris 2009, 15-16.) Elämänhaasteissa resilienssi vaikuttaa selviytymisen prosessiin ja siihen, minkälainen lopputulos haasteesta seuraa. Nuorten resilienssiä voi tukea opettamalla erilaisia selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä, ja oleellisessa roolissa on tiedostaa, että kaikki kohtaavat vaikeuksia ja selviytyvät niistä eri tavalla. Jokaisella on erilainen asennoituminen haasteisiin ja jokainen omaa erilaisen tukiverkoston. (Toivonen ym. 2022, 253.)

Resilienssiä tukee sosiaalinen tukiverkosto, johon sisältyy esimerkiksi koulun henkilökunta, ystävät tai läheiset (Neria ym. 2009,17). Opettajat voivat vaikuttaa lapsen mielen hyvinvointiin positiivisella tai negatiivisella tavalla. Opettajien nopealla reagoimisella lapsen oireiluun voi olla myönteisiä vaikutuksia. (Dacey, Mack & Fiore 2016, 163-165.) Resilienssiä voi kehittää ja jokaisen oma henkisen kapasiteetin määrä on erilainen. Resilienssiä voidaan käyttää strategiana valmistautuessa tuleviin kriiseihin. Joustavuus ja valmistautuminen voivat vaikuttaa siihen, miten kriisiin reagoidaan sekä millaiset jäljet se yksilöön jättää. (Neria ym. 2009,17.)

Stressi vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja terveyteen monin eri tavoin. Käsitettä stressi on haastavaa määritellä, mutta niin sanotut stressorit toimivat stressireaktion laukaisijoina. Kognitiivisia reaktioita stressiin voivat olla muistin muutokset, hahmotus- ja huomiokyvyn muutokset ja päätöksenteon vaikeus. Yksilöllisistä eroavuuksista huomioimatta voi todeta, että stressin alla pystyy toimimaan, mutta se vaatii enemmän panostusta. (Sutton, Baum &

Johnston 2004, 171.) Stressi voi vaikuttaa emotionaalisella tasolla, käytökseen tai sillä voi olla fysiologisia vaikutuksia, kuten vastustuskyvyn heikkeneminen. Emotionaalisella tasolla stressi esiintyy epämukavuuden tunteena, ahdistuneisuutena ja esimerkiksi masentuneisuutena. Stressin merkit vaihtelevat yksilöllisesti eikä selkeää kaavaa stressin tunnistamiseksi ei ole. Näitä merkkejä on kuitenkin monia ja niihin tulisi osata puuttua ajoissa. (Sutton ym. 2004, 174-176.)

Ahdistuneisuus ja stressi vaikuttavat jokainen omalla tavallaan negatiivisesti yksilön hyvinvointiin. Ajoissa huomaaminen ja niihin puuttuminen on paranemisen kannalta oleellista. Interventiolla tarkoitetaan väliintuloa ja sen oikea ajoittaminen vaikuttaa yksilön mielen hyvinvointiin. On erittäin tärkeää, että huonosti voivaa ei jätetä yksin oman ongelmansa kanssa ja erilaisiin palveluihin on tarvittaessa ohjattava. (Neria ym. 2009, 321-324.)

### 3.3 Kriisit

Kriisi tarkoittaa käsitteenä sekä tapahtumaa että sen aiheuttamaa reaktiota. Kriisejä voidaan määritellä äkillisenä tai pitkäjaksoisena tapahtumana, jossa kriisi aiheuttaa mahdollisuuden tai pakon muutokselle. (Sandoval 2013, 4.) Kriisin määrittely yleisellä tasolla on haasteellista, sillä jokainen näkee ja määrittää sen vakavuuden yksilöllisesti (Loughran 2011, 9) Kriisit sisältävät eri vaiheita, jotka voidaan jaotella sokki-, reaktio- ja käsittelyvaiheisiin (Hietala ym. 2010, 118-119). Ihmiset myös reagoivat kriiseihin hyvin vaihtelevasti, ilman selkeää yhteneväisyyttä. Kriisin kohdatessa osa ihmisistä saattaa luoda erilaisia puolustusmekanismeja, osa jättää kriisin huomioimatta ja toiset voivat reagoida hyvin vahvasti jo pienestäkin vastoinkäymisestä. Yksilön tapa reagoida kriiseihin opettaa myös ihmisen luonnollisesta resilienssistä. (Loughran 2011, 11.) Resilienssi ja henkinen kestävyys ovat kriiseistä selviytymisen kannalta tärkeässä roolissa (Neria ym. 2009,17).

Kriisejä voidaan jaotella eri tavoin. Usein kriisit jaotellaan kahteen ryhmään: kehityksellisiin ja olosuhteellisiin kriiseihin. Kehityksellinen kriisi on kyseessä silloin, kun yksilö siirtyy toisesta kehityksellisestä vaiheesta toiseen. Olosuhteiden aiheuttamat kriisit ovat odottamattomia ja usein sattumanvaraisia. (Sandoval 2013,4.) Muita erilaisia kriisityyppejä ovat elämäntilannekriisit ja traumaattiset kriisit. Elämäntilannekriisit näkyvät esimerkiksi nuoren koulunkäynnissä ja sosiaalisissa suhteissa. Äkilliset yhteiskunnan muutokset sisältyvät elämäntilannekriiseihin, jotka voivat jättää pysyviä vaikutuksia nuoren elämään. Traumaattisissa kriiseissä tapahtuu jotain äkillistä ja yllättävää, jolloin reaktiot ovat useimmiten vahvoja. (Hietala ym. 2010, 115.) Ukrainan sota on nuorille elämäntilannekriisi, sillä sota voidaan nähdä äkillisenä yhteiskunnan muutoksena.

Nuorille kriisit ovat useimmiten äkillisiä muutoksia tai yllättäviä elämäntilanteita. Kriiseihin reagoiminen on hyvin riippuvaista aikaisemmista kokemuksista ja niiden jättämistä jäljistä. Nuoren kohdatessa kriisin, tulee häntä tukea mahdollisimman hyvin. Jos läheisten antama tuki ei ole nuorelle riittävä, tulee häntä ohjata ulkopuolisen avun piiriin, kuten terveyden huollon ammattilaisen luokse. (Hietala ym. 2010, 115-117.) Nuoren kanssa keskustellessa kriiseistä on tärkeää antaa nuorelle tilaa avautua. Pelkästään jo asiasta puhuminen nuoren kanssa osoittaa nuorelle, että hänestä välitetään. Aikuisen rauhallinen läsnäolo ja tuki auttavat nuorta etenemään kriisin eri vaiheissa eteenpäin. (Hietala ym. 2010, 122-124.)

Kriisityö ja kriiseihin valmistautuminen on kouluille ominaista (Hietala ym. 2010, 127-128). Kouluissa on kriisisuunnitelma, joka sisältää psykososiaalisen tuen järjestämisen äkillisessä kriisissä. Kouluissa kaikki ovat oikeutettuja saamaan tukea kriisin aikana. (Oph 2022) Kriisien ennaltaehkäisy ei aina ole mahdollista, joten mahdollisimman hyvä kriiseihin varautuminen on tärkeää. Oppilashuoltoryhmällä on tärkeä rooli kriiseihin liittyen, mutta keskeisin toimija kriiseissä on rehtori. Rehtori tiedottaa kaikkia osallisia ja pitää ajan tasalla. Äkillisten kriisien aiheuttamat reaktiot nuorissa ovat koulun näkökulmasta katsottuna haasteellisia, sillä henkisen tuen järjestäminen välittömästi on vaikeaa. (Hietala ym. 2010, 127-128.)

Sota kriisinä vaikuttaa lapsen psyykkiseen-, kognitiiviseen- sekä sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen ikä vaikuttaa suuresti, kuinka syvät arvet sota jättää. Suomalaisten näkökulmasta, sotaa koetaan vain lukemalla ja katsomalla uutisia ja kuulemalla asioita. Jatkuva jännittäminen sodan pahenemisesta ja sen leviämisestä voi vaikuttaa suomalaisten nuorten mielen hyvinvointiin. Sota voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin jopa rikkomalla niitä. Parhaassa tapauksessa läheiset ihmissuhteet voivat kuitenkin toimia suojamuurina. On siis erittäin tärkeää tukeutua läheisiin, eikä jäädä yksin kriisin aikana. (Peltonen 2008, 3-6.)

### 3.4 Koulu nuoren tukena

Koulun tavoitteena on olla oppimisympäristö, jossa aikuisten ohjaus ja vertaisryhmä kasvattavat ja kehittävät nuorta. Koulu on kodin jälkeen nuoren tärkein yhteisö ja kehitysympäristö. (Hietala ym. 2010, 9.) Koulu seuraa nuoren koulunkäynnin lisäksi heidän elämäänsä koulun ulkopuolella ja tällöin myös heidän kokemia haasteita (Hietala ym. 2010, 20). Suomalaisessa yhteiskunnassa koetaan koulun roolin olevan osa lasten kasvatusta ja hyvinvointia. Koulu tukee oppilasta kasvamaan ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. (Oph2022.) Koulut ovat oivallinen ympäristö nuoren pahoinvoinnin havainnoimiseen sekä mielenterveysongelmien syntymisen ennaltaehkäisemiseen. Kouluissa tulisi olla selkeät toimintamallit koulun henkilöstölle sekä vanhemmille, niihin tilanteisiin, kun nuoren paha olo ilmenee. (Hietala ym. 2010, 21-27.)

Koulussa tapahtuvat asiat ja nuoren tarpeet ovat merkittävässä roolissa nuoren optimaaliseen kehitykseen (Adams & Berzonsky 2003, 142). Nuorten kouluympäristö ja kokemukset luokkahuoneessa vaikuttavat nuorten tunteisiin, identiteetin muodostumiseen sekä käyttäytymiseen (Adams & Berzonsky 2003, 129). Koululuokka, ryhmän koko sekä sen pysyvyys ovat nuoren psykososiaalisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkeitä (Hietala ym. 2010, 10). Kouluuyhteisöön kuuluminen on nuoren kehitykselle ja terveydelle monella tapaa merkityksellinen.

Yhteisöllisyys on kuulumista johonkin siten, että tuntee luottamusta ja turvallisuutta jokapäiväisissä asioissa. Yhteisöllisyyttä ajatellaan usein ratkaisuksi yhteiskunnassa ilmeneviin ongelmiin. (Hietala ym. 2010, 58). Ryhmään kuulumisen puuttuminen onkin nuorelle kehityksellinen riskitekijä. Ryhmä on nuoren turvana, kun taas torjutuksi tulemisesta voi seurata jopa yhteiskunnasta syrjäytymistä, joka voi aiheuttaa erilaisia haasteita mielen hyvinvoinnissa. (Hietala ym. 2010, 52.) Nuori tarvitsee koulussa tapahtuvaa vuorovaikutusta, sillä se poikkeaa kodin vuorovaikutuksesta (Hietala ym. 2010, 10). Koulussa nuoret kohtaavat erilaisia aikuisia ja vuorovaikutustilanteita. Ne ovat merkityksellisiä nuoren itseilmaisun kehitykselle sekä hyvien vastavuoroisten vuorovaikutustaitojen oppimiselle. Kun nuori ja aikuinen ovat vuorovaikutuksessa, tärkeimpiä elementtejä ovat turvallisuuden ja luottamuksen tunteet, sillä turvallisuuden tunteella varmistetaan hyvät kohtaamiset. (Hietala ym. 2010, 9-10.) Kouluissa henkilökunta on vastuussa turvallisen ilmapiirin luomisesta (Honkanen & Suomala 2009, 12).

Koulupäivien aikana kouluuyhteisö ja sen aikuiset vaikuttavat suuresti oppilaisiin. Kun opettaja on osaava sekä läsnä oleva, hän kykenee positiivisin ja rakentavin keinoin tukemaan oppilaiden stressinhallintaa ja itsehallintaa. (Ahola 2016, 249-250.) Koulun aikuisen arvostava kiinnostus, myötätuntoinen hyväksyntä, aktiivinen läsnäolo sekä lapsen näkeminen ja kuuleminen ovat tärkeitä lapselle. Läsnäololla aikuinen voi myös vähentää lapsen kokemaa stressiä. Pitkäjaksoinen hyväksyvä ja arvostava vuorovaikutus lisää oppilaan luottamusta sekä rakennuttaa mieleen uusia itsesäätelykeinoja (Ahola 2016, 120-125). Opettajan tulee myös huomioida omat tunteet ja tunnereaktiot, sillä tunteet tarttuvat. Opettaja voi vaikuttaa oppilaiden turvallisuuden tunteeseen esimerkiksi jäsentämällä aikaa ja tarjoamalla ehyitä kokemuksia, muokkaamalla tilaa lasten tarpeiden mukaisesti sekä luomalla yhteyttä lapsiin kosketuksen kautta. Kosketuksen kautta lapsi kokee, että hän on arvostettu ja hänet huomataan (Ahola 2016, 136-141.) On hyvä muistaa, että koulun aikuisten hyvinvoinnilla on myös vaikutus lasten hyvinvointiin. Aikuisten voidessa hyvin, voivat myös lapset hyvin (Ahola 2016, 132).

Koulun henkilökunnan ja oppilashuoltoryhmän tulee tukea tasavertaisuuden toteutumista koulussa, sillä tasa-arvo on osa lasten ja nuorten hyvinvointia ja opiskeluhyvinvointia. Oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen lisää kouluviihtyvyyttä ja motivaatiota, joka taas edistää oppimista. Oppiminen ja kouluviihtyvyys taas edistävät oppilaiden hyvinvointia. Tällä tavoin hyvinvoinnista, kouluviihtyvyydestä ja motivaatiosta voi muodostua positiivinen kierre. (Honkanen & Suomala 2009, 9-15.)

Oppilashuollon tehtävänä on huolehtia oppimisen perusedellytyksistä, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Oppilaan psyykkistä hyvinvointia tuetaan mahdollistamalla hänen omia edellytyksiään vastaava eteneminen opinnoissa ja järjestämällä tarvittaessa henkilökohtaista ohjausta. Oppilashuollon tehtävänä on myös huolehtia kokonaisvaltaisesti koulun opiskelu hyvinvoinnista. Oppilashuollon toimintaan kuuluvat ennaltaehkäisevä työ, kriisityö, huolen puheeksi ottaminen sekä ongelmiin puuttuminen. (Honkanen & Suomala 2009, 40-41.) Kouluissa oppilaiden hyvinvoinnista huolehtiminen tulisi olla suunnitelmallisesti tehtävää ennaltaehkäisevää työtä, joten huolenaiheisiin tulisi puuttua mahdollisimman varhain (Honkanen & Suomala 2009, 9).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) ensimmäisen luvun 3 §:ssä määritellään opiskeluhuollolla tarkoitettavan opiskelijan hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ja oppimisen edistämistä ja ylläpitämistä oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuolto on myös näiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Opiskeluhuolto sisältää opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhuollon ja opiskeluhuollon palvelut, kuten psykologi- ja kuraattoripalvelut. Koulujen tehtävänä on palveluiden tarjoamisen lisäksi ohjata muiden palveluiden piiriin. Oppilashuolto edistää koulun yhteisöllisyyttä sekä yhteisön hyvinvointia mutta se toimii myös tukena yksittäisille opettajille. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan opiskeluhuoltoa toteutetaan opetustoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opiskelijoiden sekä heidän huoltajien kanssa. Tarvittaessa sitä toteutetaan myös muiden yhteistyötahojen kanssa.

Lakien ja asetusten sekä opetussuunnitelmien perusteiden mukaan koulun henkilökunnan tulee huolehtia oppijan hyvinvoinnista yhteistyössä huoltajien ja muiden ammattilaisten kanssa (Honkanen & Suomala 2009, 9). Oppilaiden hyvinvointia turvataan muun muassa oppilas- ja opiskelijahuoltolailla ja lastensuojelulla. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) ensimmäisen luvun 2§:n mukaan lain tarkoituksena on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä, hyvinvointia, osallisuutta ja ehkäistä ongelmien syntymistä. Laki pyrkii myös edistämään yhteisön ja ympäristön hyvinvointia ja turvallisuutta. Oppilas- ja opiskelijahuoltolailla (1287/2013) ensimmäisen luvun 2§:n mukaan lailla turvataan varhainen tuki niille oppilaille, jotka sitä tarvitsevat. Lailla pyritään vahvistamaan opiskeluhuollon toteuttamista ja johtamista toiminnallisena kokonaisuutena ja monialaisena



yhteistyönä. Lain ensimmäisen luvun 3 pykälän mukaan opiskeluhoitoa toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä ja yhteisöllisenä tukena koko oppilaitosyhteisölle.

Oppilashuollon toiminta on yhteydessä lastensuojelulakiin (Honkanen & Suomala 2009, 40). Lastensuojelulain (417/2007) 1§ pykälän mukaan lain tarkoituksena on “turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun”. Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittaa kuntaa huolehtimaan lasten ja nuorten hyvinvoinnista selvittämällä lasten ja nuorten tarpeet sekä tarjoamaan ja järjestämään heidän tarvitsemiaan palveluita. Lastensuojelua tehdään myös ennaltaehkäisevästi, joten kouluissa on tärkeää huolehtia oppilaista ja ennaltaehkäistä ongelmatilanteita (Honkanen & Suomala 2009, 40). Kunnat tukevat nuorten hyvinvointia myös lastensuojelulain (417/2007) 12§ pykälään kirjatulla lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmalla.

#### 4 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle, eikä pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat havaintojen teoriapitoisuus eli se, kuinka käytetyt menetelmät ja ilmiölle annetut merkitykset vaikuttavat tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98). Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä, sillä tavoitteena oli ymmärtävä tutkimus. Laadullinen menetelmä oli opinnäytetyön aiheeseen sopiva, sillä tutkitaan uutta ilmiötä eikä aikaisempia tietoja tai tutkimuksia aiheesta ole. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.)

##### 4.1 Ryhmähaastattelu

Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmänä toimi ryhmähaastattelu. Haastattelua voidaan kuvailla joustavaksi tilanteeksi, jossa haastattelija esittää suullisesti kysymyksiä haastateltavalle ja merkitsee vastaukset ylös (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastatteluiden keruussa etuna on joustavuus, sillä haastattelutilanteessa haastattelija hallitsee tilannetta ja hänellä on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä ja selvittää ilmausten sanamuotoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Ryhmähaastattelun tavoitteena on saada jatkuva vuorovaikutus avointen kysymysten avulla. Ryhmässä keskusteleminen tuo monipuolisesti esiin asioita, rohkaisee pohtimaan ja luo uusia näkökulmia. (Kallinen & Pirskanen 2022, 161.) Ryhmähaastattelussa haastattelijat pyrkivät luomaan rohkaisevan ilmapiirin, joka samalla sopivassa määrin ohjaa haastateltavien keskustelua. Ryhmässä keskusteleminen voi lisätä kommentointia ja tehdä keskustelusta monipuolisempaa. Ryhmähaastattelu antaa

opinnäytetyön tekijälle osittain vapaat kädet, sillä hän voi valita ryhmien koon sekä niiden muodostamisen tutkimuksen mukaan (Kallinen & Pirskanen 2022, 149).

Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmäksi valikoitui ryhmähaastattelu, koska opinnäytetyön tekijät halusivat mahdollistaa nuorten ajatusten kuuluviin tulemisen. Haastattelu koettiin parhaaksi keinoksi saada nuorten todelliset näkemykset ja kokemukset esiin. Haastattelulla pyrittiin saamaan nuorille kokemus heidän nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta sekä mahdollistaa nuorille osallistuminen oppilashuollon toiminnan kehittämiseen. Ryhmähaastattelussa käytettiin avoimia kysymyksiä, jotta saatiin yhteinen keskustelu aikaiseksi. Avoimessa haastattelussa eli keskustelunomaisessa haastattelussa keskustellaan määritetystä ilmiöstä. Avoimet kysymykset mahdollistavat tutkittavan ilmiön perusteellisen avaamisen. Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, jotka antavat vastaajalle mahdollisuuden vastata monipuolisesti ja omin sanoin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.)

#### 4.2 Ryhmähaastattelun valmistelu

Haastatteluun valmistautuessa huomioitiin erilaiset tutkimusluvut ja suostumukset. (Liite 4.) Haastattelua varten hankittiin työelämäkumppanilta tutkimuslupa haastattelun toteuttamiseen ja lupa haastattelun toteuttamiseen koululla. Ennen haastatteluja sekä oppilaille että heidän vanhemmilleen lähetettiin Wilman kautta viesti. (Liite 1 & 2.) Wilma on kouluissa käytetty viestintäjärjestelmä, jonka kautta opettajat, vanhemmat, oppilaat ja henkilökunta ovat yhteydessä toisiinsa. (Wilma 2022.)

Eettisiä ongelmia ja niiden ratkaisuja pohdittiin jo ennen haastattelua, jotta niiltä vältyttäisiin. Ennakoituna opinnäytetyön eettisenä ongelmana oli haastattelun toteuttaminen koulussa, jossa opiskelee lukion ensimmäisellä vuosikurssilla toisen opinnäytetyön tekijän sisarus. Tämä huomioitiin valitsemalla haastateltavaksi lukion kolmannen vuoden oppilaat, jotta sisarussuhteella ei olisi vaikutusta haastattelusta saatavaan materiaaliin.

Lukion toisen ja kolmannen vuoden oppilaille lähetettiin informaatioviesti 5.8.2022. (Liite 2.) Viestissä kerrottiin opinnäytetyön aihe, opinnäytetyön tekijät, taustaorganisaatio, tutkimuksen sisältö, henkilötietojen käsittely tutkimuksessa, osallistujien oikeudet sekä se, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. Informaatioviesti lähetettiin, jotta haastateltavat saisivat tarpeeksi tietoa opinnäytetyöstä sekä siitä, mihin ja miten heiltä saatuja tietoja käytetään ja missä ne julkaistaan. Viestissä esiteltiin ymmärrettävässä muodossa opinnäytetyön luonne, tavoitteet, vapaaehtoisuus, tietojen käsittelyyn liittyen luottamuksellisuus sekä anonymiteetti. Viestissä kerrottiin tiivistetysti haastattelun tarkoitus, tutkimusprosessin sisältö ja opinnäytetyön tekijöiden velvollisuudet. Informaatioviestissä

kerrottiin myös haastatteluiden nauhoittamisesta, valmiin opinnäytetyön julkaisemisesta Theseuksessa ja nauhoitusten asianmukaisesta hävityksestä opinnäytetyön valmistuttua. Viestissä tuotiin esiin, kuinka osallistumalla haastatteluun opiskelija antaa suostumuksensa haastatteluun ja sen nauhoitukseen, sekä nauhoituksen hyödyntämisen opinnäytetyössä.

Haastateltavat olivat lukion kolmannen vuoden opiskelijoita, eli yli 15-vuotta täyttäneitä, joten opinnäytetyöhön osallistumiseen tarvittiin vain heidän oma suostumuksensa. Oli eettisesti tärkeää saada oppilailta aito suostumus haastatteluun osallistumisesta (Kallinen & Pirskanen 2022, 192). Haastateltavien aito suostumus varmistettiin korostamalla haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta ja käymällä informaatioviestin sisältö läpi ennen haastattelun alkua. Haastateltaville lähetettävän viestin lisäksi huoltajia tuli informoida opinnäytetyöstä. (Tenk 2019, 9-10.) Kaikille lukion toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden huoltajille lähetettiin informaatioviesti, jossa oli opinnäytetyön tekijöiden esittely sekä opinnäytetyön aihe, sisältö, tarkoitus ja tavoite. (Liite 1.)

Opinnäytetyön tekijät huomioivat etukäteen ryhmähaastattelussa käytettävän tilan toimivuuden. Ennen ryhmähaastattelua tilajärjestely suunniteltiin tarkasti. Kaikkien osallistujien tuli nähdä toisensa, minkä vuoksi haastattelu toteutettiin ympyrässä. Ympyrässä istuminen haastateltavien kanssa lisää tasavertaisuutta. (Kallinen & Pirskanen 2022, 151.) Ryhmähaastattelussa opinnäytetyön tekijät istuivat haastateltavien joukossa, jotta haastattelijoiden ja haastateltavien välille ei syntyisi liian suurta kontrastia. Haastattelun onnistumisen kannalta anonymiteettisuoja oli merkityksellinen, jotta haastateltavat uskalsivat kertoa aidot kokemukset ja ajatukset. Opinnäytetyössä ei kerätty haastateltavilta mitään henkilötietoja, joten anonymiteettisuoja toteutui automaattisesti.

Haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta muistutettiin opiskelijoita ennen haastattelun alkua. Haastateltavilla oli haastattelutilanteessa oikeus osallistua vapaaehtoisesti, mutta myös peruuttaa osallistumisensa ilman pelkoa kielteisistä seurauksista. Osallistumisen keskeyttämisellä ei tarvinnut olla syytä ja osallistumisen peruuttaminen oli yhtä helppoa kuin haastatteluun osallistuminen. Informoimalla haastateltavia edellä mainituista asioista opinnäytetyön tekijät varmistivat, ettei tilanteessa syntynyt tunnetta osallistumisen pakollisuudesta. Haastateltavilla oli oikeus saada riittävästi tietoa opinnäytetyön sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä, opinnäytetyön käytännön toteutuksesta sekä aineiston käsittelystä ja säilytyksestä. Annettavat tiedot olivat sähköisessä muodossa informaatioviestissä haastateltavien ymmärtämällä kielellä. Opinnäytetyön tekijät antoivat tutkittaville ymmärrettävän ja todenmukaisen kuvan opinnäytetyön tavoitteista ja kertoivat opinnäytetyön mahdollisista hyödyistä ja vaikutuksista. (Tenk 2019, 8-9.)

### 4.3 Ryhmähaastattelun toteutus ja kohderyhmä

Ryhmähaastattelu toteutettiin 12.10.2022 Helsingin ranskalais-suomalaisessa koulussa, jolloin Ukrainan sodan alusta oli kulunut lähes kahdeksan kuukautta. (Eurooppa-neuvosto 2022.) Työelämäkumppanin yhteyshenkilö osoitti opinnäytetyön tekijöille etukäteen tilan, jossa haastattelu toteutettaisiin ja ilmoitti tilan sijainnin myös haastateltaville. Ryhmähaastattelussa haastateltavina oli neljä Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun lukion kolmannen vuoden opiskelijaa ja haastattelijoina toimivat opinnäytetyön tekijät.

Opinnäytetyön aiheen kannalta luontevin valinta kohderyhmäksi olivat nuoret. Lukioikäiset ovat kokeneet viime vuosien aikana paljon muutoksia, ja opinnäytetyöllä haluttiin selvittää lukiolaisten kokemuksia sodan vaikutuksista. Opinnäytetyön tekijät kokivat Ukrainan sodan vaikuttavan ikäryhmistä eniten nuoriin, mikä oli yksi kohderyhmän valintaan vaikuttava tekijä. Opinnäytetyön tekijät kokivat kansainvälisen kriisin vaikuttavan erityisesti lukion kolmannen vuoden opiskelijoihin, jotka ovat koulunsa päättövaiheessa. Lisäksi molemmilla opinnäytetyön tekijöistä on aiempaa kokemusta nuorten kanssa työskentelystä, minkä vuoksi nuoret olivat kohderyhmänä kiinnostava.

Ennen haastattelun alkua opinnäytetyön tekijät kävivät haastateltavien kanssa läpi nauhoitukseen liittyvät tekniset asiat. Haastateltavat saivat vapaasti valita istumapaikat ympyrään muodostelluista tuoleista. Haastattelijat istuivat ympyrään viimeisenä. Kun haastattelu oli alkanut, esitti toinen haastattelijoista kysymyksen koko ryhmälle ja haastateltavat vastasivat siihen sen mukaan, mitä heillä oli sanottavanaan.

Opinnäytetyön ryhmähaastattelussa oli kymmenen kysymystä. Haastattelukysymykset oli kirjoitettu valmiiksi taululle, jotta haastateltavat pystyivät ennen haastattelua tutustumaan kysymyksiin. Kolme ensimmäistä kysymystä olivat helppoja kysymyksiä, joiden ideana oli luoda rennompaa ja avoimempaa ilmapiiriä haastateltaville. Oleellisimmat haastattelukysymykset olivat: millaisia tunteita Ukrainan sota on herättänyt ja herättää teissä, miten sota on vaikuttanut teihin ja teidän mielen hyvinvointiin, miten sodan vaikutukset ovat näkyneet koulussa, millaisia ajatuksia on tulevaisuudesta ja miten koulu on tukenut oppilaitaan sodan aikana. (Liite 3.)

Ryhmähaastattelussa haastateltavat pystyivät tukemaan toisiaan esimerkiksi myötäilemällä muiden vastauksia ja saamaan uusia ideoita muiden vastauksista. Pienen ryhmäkoon ansiosta jokaisella oli mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Jokainen vastasi omalla vuorollaan ja muiden vastauksista keksittiin myös uusia aiheita. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan hieman yli tunnin ja se tapahtui oppilaiden oppitunnin aikana.

Haastattelussa luotettavuus saavutettiin haastateltavien oikeudet huomioimalla, avoimilla kysymyksillä ja keskustelun johdattelemisella ainoastaan niissä tilanteissa, joissa keskustelu oli lähdössä pois kysymyksen aihepiiristä. Opinnäytetyön aineiston keruuseen vaikutti myös haastateltavien ja haastattelijoiden välinen rento ilmapiiri ja kannustava kommunikaation tyyli. Lisäksi haastattelussa pyrittiin luomaan turvallinen ympäristö, jotta keskustelu oli mahdollisimman avointa. Haastattelun ilmapiirin ollessa rento, haastattelutilanne sujui luontevasti ja syntyi monipuolista keskustelua.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Laadullisessa analyysissä puhutaan induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Haastattelukysymysten vastaukset analysoitiin induktiivisesti eli yksittäisestä asiasta yleistämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107-108.) Opinnäytetyön aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi voi olla yksittäinen metodi, mutta myös väljä teoreettinen kehys, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Sisällönanalyysin sopii strukturoimattomankin aineiston analyysiin ja siinä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Aineiston analyysin avulla pyritään kuvailemaan, tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Puusa & Juuti 2020, 152). Opinnäytetyön aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä analyysiä. Aineistolähtöisessä analyysissä tavoitteena on saada tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöinen analyysi oli sopiva menetelmä opinnäytetyöhön, sillä Ukrainan sodan vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin ei ollut paljoa tutkittu.

Opinnäytetyön tekijät pyrkivät ymmärtämään ja kuulemaan tutkittavia, eivätkä suodattaneet tietoa omien näkemystensä läpi, mikä lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta.

Haastattelutilanteen luotettavuuden varmistamiseksi opinnäytetyön tekijät huomioivat, ettei heidän ikänsä, sukupuolensa, uskontonsa, kansalaisuutensa, poliittinen tai virka-asemansa vaikuttaneet heidän kuulemiinsa asioihin tai havaintoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135.)

Opinnäytetyön aineisto hankittiin haastattelemalla. Ryhmähaastattelusta saatu nauhoite kuunneltiin läpi useaan otteeseen ja haastateltavien vastaukset kirjoitettiin sanasta sanaan erilliseen tiedostoon. Litterointia tarkistettiin kuuntelemalla nauhoitusta uudelleen.

Opinnäytetyön aineisto oli monipuolinen ja strukturoimaton, joten sisällönanalyysi sopi aineiston analysointiin parhaiten. Litterointiin tutustumisen jälkeen aineistoa analysoitiin teemoittelun avulla eli litteroinnista pyrittiin löytämään yhtenäisiä teemoja. Teemoittelussa keskityttiin aineiston yhdistäviin tekijöihin. (Puusa & Juuti 2020, 143-152).

Opinnäytetyön aineiston litterointia purettiin hyödyntämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tiedostossa alleviivattiin tärkeimmät lauseet ja tarkistettiin, ettei mitään oleellista ollut jäänyt huomaamatta. Tämän jälkeen tehtiin aineiston pelkistäminen. Pelkistämisen työkaluna käytettiin taulukkoa, johon tulokset hahmoteltiin. (Taulukko 1.) Pelkistykset koottiin ryhmiksi, joiden avulla löydettiin alaluokat. Aineistosta löytyi alaluokkia kaikkiaan 16 kappaletta.

| Alkuperäinen ilmaus   | Pelkistetty ilmaus  | Alaluokka                         | Yläluokka                   | Pääluokka   |
|---|---|-----------------------------------|-----------------------------|-------------|
| <p>“Monesti jos joku muu ottaa sen esille ni kiva tajuta, että muut on miettinyt asiaa ja ei ole asian kanssa ollenkaan yksin. Vertaistukea. Se on tosi tärkeet.”</p> <p>”Se on kavereitten iso hyvä puoli. Et saa kuulla muitten mielipiteitä. Kavereiden mielipiteiden kuuleminen hyvä asia.”</p> | <p>Vertaistuki kavereilta, mikä koetaan tärkeänä.</p> <p>Kavereiden mielipiteiden kuuleminen hyvä asia.</p> | Vertaistuen kokeminen tärkeänä.   | Vertaistuki muilta nuorilta | Vertaistuki |
| <p>“Sieltä hyppää Ukraina uutiset aika nopeesti silmille. Kun selailee.”</p> <p>“Jos on tollane aihe meneillä tai tollane tapahtuma meneillä nii kyllähän siitä puhutaan käytävillä.”</p>   | <p>Uutiset hyppäävät silmille.</p> <p>Keskustelua sodasta vuorovaikutustilanteissa.</p>                     | Sodasta keskusteleminen koulussa. |                             |             |

Taulukko 1: Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysista

Aineisto oli hyvin monipuolinen ja yläluokat muodostuivat sujuvasti. Aineistosta syntyneitä yläluokkia olivat esimerkiksi tulevaisuuden pohtiminen, vertaistuki muilta nuorilta ja haikeus menneisyydestä. Selkeitä pääluokkia löydettiin neljä. Pääluokkia olivat: ajatukset tulevaisuudesta, sodan vaikutusten pohdinta, vertaistuki ja sodan aiheuttamat tuntemukset. (Taulukko 1.) Haastattelun pohjalta tulleet tiedot arvioitiin kokonaisuutena. Sisällönanalyysiin liittyvät tekijät, kuten ala- ja yläluokittelu tehtiin pohtien luokitteluiden sopivuutta opinnäytetyön aiheeseen. Taulukkoon valikoituneet esimerkit alkuperäisilmauksista kuvastavat aineiston monipuolisuutta.

## 5 Tulokset

### 5.1 Sodan vaikutusten pohdinta

Yksi opinnäytetyön pääluokista oli vaikutusten pohdinta, sillä tuloksissa korostui nuorten monipuolinen pohdinta sodan vaikutuksista heihin itseensä. Lukiolaiset nostivat erityisesti esiin kokemuksia siitä, ettei Ukrainan sota vaikuttanut huomattavasti heidän mielen hyvinvointiinsa. Toisaalta tuloksissa toistui nuorten epävarmuus heidän pohtiessaan sodan vaikutuksia omaan mielen hyvinvointiinsa.

*”En mä niinku tunne, et mul ois enemmän niinku huonommin asiat.”*

*”Et ei se niinku, en mä tiiä onks se suoraan vaikuttanu mut ainakin se on osa sitä suurta vaikutusta, joka iskee päivittäin.”*

## 5.2 Ajatuksia tulevaisuudesta

Ukrainan sota oli lukiolaisten kokemuksen mukaan jo valmiiksi raskaassa elämänvaiheessa lisännyt stressiä. Korona-ajan aiheuttama etäkoulu oli jo tuonut huomattavia muutoksia sekä koulutyöhön että ihmissuhteisiin. Lukiolaiset kokivat, ettei moni nuori aikaisempina vuosina ole joutunut kokemaan samanlaisia muutoksia kuin he.

*”Ei se sota nyt suoraan oo mitää huonotanu. Mut se just ehk mitä mä äsken sanoin et nyt on lähiaikoina ollu nii paljo kaikkee mikä on vähä niiku heittäny kasaa sekasin nii mun mielest niiku ihan muutenki elämänmuutokset on niiku nehän on ihan normaalei. Mut sillei ehkä näin nuoressa iäs näi rajui muutoksii niiku ei oo hirveen monella ollu.”*

*”Mä en tiiä. Ei mun mielestä sillee. Ehkä jossain vaiheessa niinku mä rupesin niinku just mä luin aika paljon yhdessä vaiheessa, niin sitten mä rupesin stressaamaan tai rupesin miettimään sitä.”*

## 5.3 Vertaistuki

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että lukiolaiset tiedostivat ja tunnistivat vaikutuksia yhteiskunnallisella tasolla, mutta oman mielen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden pohdinta oli heille haastavampaa. Lukiolaiset kokivat saaneensa kriisin aikana eniten tukea kavereiltaan ja yhteiset keskustelut olivat helpottaneet omien ajatusten ja tuntemusten hahmottamista. Tuloksista korostui lukiolaisten kokemus ajatusten jakamisen tärkeydestä.

Lukiolaiset myös kokivat muiden huolien ja samanlaisten kokemusten kuulemisen helpottavan heidän omaa oloaan.

*”Kavereilta saanut jonkin verran tukea. Se et on kuullu muiden mielipiteit. Kiva kuulla mitä muut ajattelee asiasta. Tietty varmuus tullut siitä. Ja varmuus omasta mielipiteestä.”*

*”Monesti jos joku muu ottaa sen esille ni kiva tajuta, että muut on miettinyt asiaa ja ei ole asian kanssa ollenkaan yksin. Vertaistukea. Se on tosi tärkeit.”*

Tuloksissa nousi esiin, kuinka sodasta puhuminen on lukiolaisten mukaan näkynyt vähän koulun arjessa. Kavereiden kesken asiasta on keskusteltu, mutta lukiolaisten näkemykset opettajien ja oppilashuollon roolista ja osallisuudesta kriisikeskusteluissa olivat ristiriitaisia. Toiset olisivat kaivanneet opettajilta enemmän paneutumista sodan käsittelyyn. Osa opiskelijoista taas oli tyytyväisiä opettajien tapaan keskustella sodasta oppituntien aikana.

*”Olisin halunnu kuulla opettajien mielipiteen asiasta ja kuinka vakava asia on heidän mielestä. He ovat olleet pitkään meille yksi auktoriteetti, johon on luotettu ja mielipiteitä opittu arvostamaan. Tietenkin voi käydä kysymässä muulloin ja tuntien ulkopuolella, mutta sitten toisaalta kukaan ei tee niin.”*

*”Erittäin hyvä, ettei ole näkynyt lukiossa. Lukiossa muutenkin korostetaan, että on suuri omavastuu. Me olemme sellaisessa iässä, että jos on tarve puhua, sen voi itse tehdä.”*

#### 5.4 Sodan aiheuttamat tuntemukset

Tulosten perusteella Ukrainan sota oli vaikuttanut lukiolaisten tulevaisuuden ajatteluun. Lukiolaiset kokivat tulevaisuuden suunnittelun haastavammaksi ja tulevaisuuden ajattelemisen oli herättänyt lukiolaisissa kielteisiä tunteita ja kokemuksen siitä, ettei ole uskoa tulevaisuuteen. Lukiolaiset painottivat, kuinka tärkeää on elää tässä hetkessä ja yrittää arvostaa jokaista hetkeä.

*”Must tulevaisuus on tosi mysteeri. Voi tapahtua tosi lyhyessä ajassa aika paljon, ei jaksa miettiä mitä kaikkeen voi tapahtua. Mitä jos toi tapahtuu ni sit tää tapahtuu ja jos toi tapahtuu... Parempi vain elää hetkessä ja katsoa mitä tapahtuu.”*



*”Ei ole kovin paljon uskoa tulevaisuuteen. Koko ajan on jotain väärin tai jotain. Niiku mitä sit tapahtuu, niiku imastonmuutos kaikki on vähä sillee hmmm mitäköhän sit.”*

Ukrainan sota ja Venäjän hyökkäys olivat herättäneet lukiolaisissa monenlaisia tunteita, kuten ärsyyntymistä, huolta, vihaa, pelkoa ja toivoa. Lukiolaiset kokivat empatiaa erityisesti niitä kohtaan, joita sota koskettaa. Empatian kokemukset ja ärsyyntymisen tunteet toistuivat nuorten vastauksissa.

*”Joo kuvitella et mitä ne kokee nii sit mä oon vaa niiku niitte kannalt niiku sillee niiku ollu empaattinen.”*

*”Empatiaa ihmisii kohtaan, niiku ärsytystä, siitä miten Venäjän kansalaisilla olis mahdollisuus lopettaa sota, jos ne tekis jotain.”*

Lukiolaiset mainitsivat haastatteluissa pelontunteen eri asiayhteyksissä. Pelontunne nousi esiin lukiolaisten tulevaisuuden pohdinnoissa ja heidän ajatellessaan sotaa. Myös sodan maantieteellisen läheisyyden koettiin lisäävän tilanteen vakavuutta ja omakohtaisuutta.

*”Se on, se on vaikee suhtautuu siihen ja sitte, jos se tilanne tulisi oikeesti nii se ois viel niinku pahempi. Nii sit se voi niinku lisätä sitä pelkoa.”*

*”En tiedä onks pelko oikee sana mut, pelko kosk on alkanut ajattelemaan enemmän asioita.”*

*”En mä sanois et mua ois hirveesti niinku pelottanut missään vaiheessa tai muutenkaan ollu mitää huolia et me jouduttais sotaan. Mut kyl se niiku tuntuu vakavemmalta ja aidommalta kun se on joku, joka on niinku tos vieressä oikeesti.”*

Aineistosta nousi esiin, kuinka lukiolaiset olivat pohtineet armeijan käymistä ja sen myötä mahdollista omakohtaista sotaan joutumista. Lukiolaisten kokemusten mukaan armeijaan menemistä pohdittiin nyt eri tavalla kuin aiemmin. Lisäksi tuloksista nousi pelko läheisten puolesta ja huoli mahdollisista tulevaisuuden tapahtumista.

*”Se on melkein pahempi, ku joku menee sinne kuin ite. Tietämättömyys. Mun mielestä ei herättänyt sen ihmeellisimpiä, meen samoin ajatuksin armeijaan kuin aiemminkin. Aiemmin ajatellut, että muodollisuus ja sinne pakko mennä.”*

*Siihen olisi teoreettinen mahdollisuus, että niitä taitoja joutuu käyttämään jossain kohtaan elämään. Mut en sanois et muuten tunteet muuttunu.”*

*”Nii ja ehkä pitäisi vielä kanssa lisää et se, kun nyt ... ja me ollaan täysi-ikäisiä niin, jos tapahtuisi jotain nii meidän pitäisi mennä taistelemaan tai sillee et sekin oli vähä sillee et no joo helvetti et en mä tiää oisinko mä henkisesti valmis siihen.”*

Vastauksista nousi myös esiin tietynlaista haikeuden tunnetta aiempia vuosia kohtaan, sillä lukiolaiset kokivat, että asiat olivat olleet silloin paremmin ja elämä oli ollut huolettomampaa.

*”En ajatellu vuonna 2019, että elämä on ihan parasta. Sen jälkeen on alkanut huomaamaan, et ei vitsi sehän oli ihan jees. Nyt semmonen tietty haikeus ja sellanen, että ei näitä muutoksia haluaisi hirveästi hyväksyä.”*

*”2019 ei sisältänyt mitään huolia, elämä oli yhtä nautintoa. ”*

Tulokset näyttivät, kuinka lukiolaiset olivat seuranneet tiiviisti sotaan liittyvää uutisointia. He halusivat pysyä ajan tasalla maailman tapahtumien suhteen, mutta toisaalta eivät halunneet rasittaa tai kuormittaa niillä liikaa itseään. Lukiolaiset ilmaisivat sota-aiheisten uutisten lukemisen lisäävän stressiä. Sota-aiheisen uutisoinnin tuottama stressi oli lisäystä tuoreeseen aiempaan äkilliseen kriisiin, koronaan, ja opinnoista johtuvaan stressiin.

*”Mä luin aika paljon yhes vaihees, sitten mä rupesin stressaa ja mä rupesin just mieltii sitä.”*

*”Ehkä vaa se ku nyt on ylipäättään stressavaa aikaa ja just oli kirjutukset ja tällästä nii tää niinku stressitaso on kyl aika mukaval tasol.”*

## 6 Arviointi ja pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on eettisesti toteutettu, koska opinnäytetyön tekijät noudattivat eettisiä periaatteita ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Aineiston hankinta, analysointi, tulosten säilytys ja raportointi toteutettiin eettisesti. Sisällönanalyysin

eettisyyden kannalta, induktiivinen tapa analysoida tekstiä sopi opinnäytetyöhön parhaiten. Induktiivinen tulkintatapa mahdollisti haastateltavien vastausten tasavertaisen kohtelun.

Haastattelua varten hankittiin tarvittavat luvat. Tutkimuslupa lähetettiin Helsingin ranskalais-suomalaiselle koululle. (Liite 4.) Haastateltavien nuorten vanhempia informoitiin haastattelusta (Liite 1.) ja haastateltavat olivat tietoisia kaikista heitä koskevista asioista. Haastateltavien anonymiteetti toteutui prosessissa, koska heiltä ei kerätty mitään henkilötietoja.

Opinnäytetyö on luotettava, koska koko opinnäytetyöprosessi toteutettiin huolellisesti ja luotettavuuteen vaikuttavat seikat huomioitiin kaikissa vaiheissa, ja lähestymistavat sekä menetelmät perusteltiin. Opinnäytetyön tekijät kuvasivat opinnäytetyöhön prosessin etenemisen sellaisena kuin se tapahtui, jotta luotettavuus toteutui. Lisäksi tulosten tallentaminen, esittäminen ja arvioiminen tehtiin rehellisesti, tarkasti ja huolellisesti.

## 6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Haastattelu oli opinnäytetyön kannalta oikea menetelmävalinta, sillä kysymykset voitiin määritellä vapaasti ja näin saatiin opinnäytetyön tavoitteeseen vastaavia haastattelukysymyksiä. Haastateltavia oli yhteensä neljä ja haastateltavien määrä oli laadullisen tutkimuksen kannalta sopiva, sillä haastateltavat nuoret olivat puheliaita ja materiaalia tuli paljon.

Haastattelukysymysten ensimmäiset niin sanotut helpommat kysymykset toimivat aiheeseen sisäänpääsyn ja turvallisen ilmapiirin luomisen kannalta hyvin. Haastateltavat pystyivät keskustelemaan luontevammin ja syventymään pohtimaan aihetta, kun he olivat ensin keskustelleet hieman aiheen ympäriltä. Luotettavuuden kannalta haastattelun merkittävimmät kysymykset osuivat opinnäytetyön aiheeseen ja mittasivat sodan vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin. Toisaalta haastattelukysymyksiä olisi voinut olla määrällisesti enemmän, sillä lukiolaisilla oli aiheesta paljon sanottavaa. Lisäksi kysymyksistä olisi voinut tehdä vielä yksityiskohtaisempia.

Ryhmähaastattelun sijaan aineiston keruumenetelmänä olisi voinut käyttää yksilöhaastatteluja. Tulokset olisivat olleet todennäköisesti yksityiskohtaisempia ja mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olisi voinut tulla laajemmin esiin kuin ryhmähaastattelussa. Yksilöhaastatteluissa haastateltavien vastaukset olisivat luultavasti olleet vielä syvällisempiä ja haastateltava olisi saattanut olla rohkeampi kertomaan omia ajatuksiaan. Yksilöhaastattelu

olisi voinut tuntua luontevammalta keskustelun muodolta, mutta toisaalta yksilöhaastattelu voi myös luoda painetta ja epävarmuutta kertoa omat mielipiteet rehellisesti.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että Ukrainan sodan vaikutuksilla Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun lukiolaisten mielen hyvinvointiin ei ole suoraa syyseuraus yhteyttä. Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan esittää, että kokonaisuudessaan lukiolaiset eivät kokeneet Ukrainan sodan vaikuttaneen merkittävästi heidän omaan mielen hyvinvointiinsa. Tulosten perusteella nuorten oli vaikea tunnistaa omia mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joten vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin voidaan nähdä olevan vaikeasti tunnistettavissa. Lukiolaiset eivät itse nähneet suoria vaikutuksia heidän mielen hyvinvointiin, mutta opinnäytetyön tuloksista nousi kuitenkin esiin erilaisia mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tuloksista on silti vaikea päätellä kuinka merkittäviä nämä tekijät ovat nuorten mielen hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tulokset vastaavat kuitenkin tutkimuskysymykseen, joka oli, miten lukiolaiset kokivat Ukrainan sodan vaikuttaneen heidän mielen hyvinvointiinsa

Tutkimusten mukaan lisääntyvät stressikokemukset ja kielteiset tunteet vaikuttavat haitallisesti mielen hyvinvointiin. Lukiolaiset kokivat, että sota ei ole suoraan heihin vaikuttanut, mutta toistuva uutisointi Ukrainan sodasta ja aiheen toistuva näkyminen mediassa lisäsivät lukiolaisten kokemaa stressiä. Myös yleinen sodasta keskusteleminen on lisännyt heidän stressiään. Tutkimukset vahvistavat, että stressi ja ahdistuneisuus voivat vaikuttaa nuoriin kielteisesti emotionaalisella tasolla, jolloin ne voivat vaikuttaa edelleen nuorten koulussa suoriutumiseen. (Neria ym. 2009, 321-324.) Tutkimukset myös vahvistavat, että sosiaalisella medialla ja näin ollen myös puhelimen välityksellä saatavalla informaatiolla voi olla kielteisiä vaikutuksia. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 21.)

Sota-aiheisten uutisten paljous ja sodasta puhuminen vuorovaikutustilanteissa on konkretisoinut sodan todellisuutta lukiolaisille. Sota on herättänyt lukiolaisissa kielteisiä tunteita, kuten pelkoa ja ärsytystä. Lukiolaiset kokivat myös empatiaa ukrainalaisia kohtaan ja ajatus sotaan joutumisesta on aiheuttanut pelkoa ja huolta omien läheisten puolesta. Tuloksista nousi esiin myös nuorten pohdinnat mahdollisesta omakohtaisesta sotaan joutumisesta. Aiheen pohdintaan liittyi pelkoa ja huolta. Nuorilla ei ole aiemmin ollut konkreettista sotaan joutumisen riskiä, minkä takia asepalveluksen suorittamista pohditaan entistä enemmän ja asenteet siviilipalveluksen suorittamista kohtaan voivat muuttua. Olisi

mielenkiintoista tietää, onko nuorille olemassa tukea tämän aiheen pohtimiseen. Erityisesti toisen asteen loppuvaiheessa olevia nuoria tulisi tukea ja ohjata tämän aiheen ympärillä, kutsuntojen ollessa heille ajankohtainen asia.

Tutkimukset vahvistavat, kuinka lukiolaisten elämässä tapahtuvat normaalista poikkeavat tapahtumat lisäävät heidän tuen tarvettaan. (Hietala ym. 2010, 39.) Opinnäytetyön tulokset vahvistavat tuen tarpeen lisääntymisen, vaikka se ei ollutkaan lukiolaisten mukaan merkittävästi kasvanut. Tutkimusten mukaan oppilashuollon tehtäviin kuuluu kriisityö ja opinnäytetyön tulosten mukaan oppilashuolto voisi edelleen kehittää palvelunohjaustaan. Tutkimusten mukaan koulun aikuisilla on suuri vaikutus nuoriin ja opettajat voivat omalla läsnäolollaan vähentää nuorten kokemaa stressiä ja vaikuttaa toiminnallaan heidän turvallisuuden tunteeseen. (Ahola 2016, 136-141.) Tulosten mukaan osa lukiolaisista olisi kaivannut opettajilta enemmän tällaista toimintaa.

Kriisien läpikäymisen myötä nuorten resilienssin vahvistuminen voi auttaa nuoria tulevaisuudessa, kun he kohtaavat myöhemmin muita elämäntilannekriisejä. Ukrainan sota voidaan jopa nähdä nuoria valmistavana kokemuksena. Toisaalta tutkimusten mukaan äkillisillä yhteiskunnallisilla muutoksilla voi olla pysyviä vaikutuksia nuorten elämään. (Neria ym. 2009, 17.) Kansainvälisen kriisin, kuten Ukrainan sodan, voidaan ajatella vahvistaneen nuorten resilienssiä, sillä he ovat tulosten perusteella pystyneet jatkamaan arkielämäänsä kriisistä huolimatta. Ukrainan sota, korona-aika ja ilmastokriisi voidaan nähdä elämäntilannekriisien lisäksi lukiolaisille merkittävinä sukupolvikokemuksina.

Tutkimusten mukaan nuorten resilienssin vahvistumista tukee sosiaalinen verkosto. (Neria ym. 2009, 17.) Nuoret kokivatkin kriisin aikana merkitykselliseksi kavereilta saadun vertaistuen ja muulta tukiverkostolta saadun tuen. Tutkimusten mukaan koulut ovat tärkeä ympäristö, jossa nuori kasvaa ja kehittyy vertaisryhmien kautta. (Hietala ym. 2010, 52.) Koulun vuorovaikutustilanteissa saatu vertaistuki kavereilta ja koulun aikuisilta oli tulosten perusteella merkittävässä roolissa nuorten mielen hyvinvoinnin tukijana.

Lukiolaiset kokivat vertaistuen tärkeäksi ja pyrkivät elämään hetkessä ajattelematta liikaa tulevaisuutta. Lukiolaisilla oli myös samanlainen suhtautuminen elämänmuutoksiin. Lukiolaiset ajattelivat, että on tärkeää jatkaa positiivisella asenteella eteenpäin, liikaa stressaamatta. Vertaistuen ansiosta nuoret ovat pystyneet jakamaan omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, joka lienee vahvistanut yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lukiolaiset ajattelivat, että on myös hyödyllistä kuulla eriäviä mielipiteitä, sillä se on helpottanut oman ajattelutavan hahmottamista.

Opinnäytetyön työelämäkumppaniksi valikoitui Helsingin ranskalais-suomalainen koulu, sillä toinen opinnäytetyötä tekevästä on valmistunut kyseisestä koulusta ja suorittanut yhden harjoitteluistansa tässä koulussa. Näin ollen voitiin ennakoita yhteistyön olevan luontevampaa tutussa kouluympäristössä. Opinnäytetyö toteutui sujuvassa ja tiiviissä yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana ilmenneiden haasteiden ratkaisusta ja muutoksista sovittiin yhteistyökumppanin kanssa. Työelämäkumppanin yhteyshenkilön kanssa tehtiin selkeät sopimukset ja opinnäytetyön tekijät toimivat niiden mukaisesti. Yhteyshenkilö pidettiin ajantasalla prosessin kulusta ja Wilman-informaatioviestit hyväksyttiin yhteyshenkilöllä ennen niiden julkaisua.

Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun oppilashuoltoryhmä voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia oman toimintansa kehittämiseen ja oppilashuollon resurssien kohdentamiseen. Oppilashuoltoryhmä saa tulosten avulla selkeämmän kuvan oppilaidensa mielen hyvinvoinnin tilasta ja pystyy edelleen kohdentamaan ja kehittämään palveluitaan sen pohjalta. Koulu voi myös hyödyntää tuloksia esimerkiksi lukion psykologian tunneilla, kun käsitellään mielen hyvinvointia ja kriiseistä selviytymistä. Opinnäytetyön avulla lukiolaiset voivat pohtia omia ajatuksiaan sodasta ja hahmottaa sen mahdollisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Lisäksi opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää muissa oppilaitoksissa, joissa on saman ikäryhmän oppilaita. Opinnäytetyö on myös sellaisenaan toistettavissa muissa oppilaitoksissa, jos herää tarve selvittää oman oppilaitoksen nuorten kokemuksia Ukrainan sodan tai muun vastaavanlaisen kriisin vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön työelämäkumppanin yhteyshenkilö arvoi opinnäytetyön tulokset hyödyllisiksi ja hän koki tulosten vahvistaneen ennalta olleita käsityksiä. Yhteyshenkilö koki, että tuloksia voi edelleen hyödyntää suunnitellessa opiskelijoiden hyvinvointia lisääviä toimintoja. Opinnäytetyön tulokset myös tukevat yhteyshenkilön mukaan oppilashuoltoryhmän toimintatapoja. Yhteyshenkilön mielestä opinnäytetyöprosessi sujui kokonaisuutena hallitusti.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää lukioikäisten nuorten kokemuksia Ukrainan sodan vaikutuksista mielen hyvinvointiin maantieteellisesti eri puolilla Suomea. Lisäksi heräsi ajatus tutkimustyön toistamisesta suuremmalla osallistuvien aineistolla, mikä voisi osaltaan tarkentaa ja monipuolistaa saatua kuvaa. Myös eri sukupuolten ja ikäryhmien välisiä näkemyksiä voisi selvittää jatkotutkimuksin. Opinnäytetyön tutkimusaineiston pohjalta tehtävä seurantatutkimus ei ole mahdollinen ryhmähaastattelun osallistuneiden anonymiteetin vuoksi, mutta esimerkiksi vuoden välein toteutettava seurantatutkimus toisi tietoa koetun mielen hyvinvoinnin kehityksestä pidemmällä ajanjaksolla.

## Lähteet

## Painetut

Ahola, A. 2016. Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hietala, t., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Kallinen, K. & Pirskanen, H. 2022. Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Kuther, T. 2019. Lifespan development: lives in context. London: Sage.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Sutton, S., Baum, A. & Johnston, M. 2004. The sage handbook of health psychology. Sage publications Ltd.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

## Sähköiset

Dacey, J., Mack, M. & Fiore, L. 2016. Your anxious child. How parenting and teachers can relieve anxiety in children. Second Edition. Viitattu 3.11.2022. <https://ebookcentral-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki-ebooks/reader.action?docID=4457837>

Eurooppa-neuvosto 2022. EU:n vastaus Venäjän hyökkäykseen Ukraina. Viitattu 29.8.2022. <https://www.consilium.europa.eu/fi/policies/eu-response-ukraine-invasion/>

Galea, S., Neria, Y. & Norris, F. 2009. Mental health and disasters. Viitattu 5.10.2022. <https://web-s-ebshost-com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMzlwMzY2X19BTg2?sid=5c08ace0-9798-4324-9046-5bd4678e7da7@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Greenhow, C., Sonnevend, J. & Agur, C. 2016. Education and Social Media: Toward a Digital Future. Viitattu 5.10.2022. <https://web-s-ebshost-com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMTIzNzk5OV9fQU41?sid=9a962bb7-fac4-4140-8df6-34eaf5c70d06@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Hrsk.fi. 2022. Viitattu 1.9.2022. <https://hrsk.fi/toiminta/arvot/>

Kivijärvi, A., Kauppinen, E., Kiilakoski, T. & Leskinen, J. 2021. Hidasta kasvua ja lisääntyviä vastuita. Kunnallinen nuorisotyö Suomessa 2021. Viitattu 13.11.2022. <https://www.nuorisokanuuna.fi/sites/default/files/materiaalipankki/2022->

[06/Hidasta%20kasvaa%2C%20lisääntyviä%20vastuita%20-%20Kunnallinen%20nuorisotyö%20Suomessa%202021.pdf](#)

Kuther, T. 2019. Lifespan development: lives in context. Viitattu 4.11.2022.

[https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9933929325306253&context=L&vid=358UOH\\_INST:VU1&lang=fi&search\\_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&isFrbr=true&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,Kuther%20tara&sortBy=date\\_d&facet=frbrgroupid,include,9005817083228803550&offset=0](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9933929325306253&context=L&vid=358UOH_INST:VU1&lang=fi&search_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&isFrbr=true&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,Kuther%20tara&sortBy=date_d&facet=frbrgroupid,include,9005817083228803550&offset=0)

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 31.5.2022.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Loughran, H. 2011. Understanding crisis therapies: an integrative approach to crisis intervention and post traumatic stress. Viitattu 11.10.2022.

<https://web-s-ebsohost-com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMzg4MDM2X19BTg2?sid=55e7d65e-88aa-4687-a24e-b366118ce8d5@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Media-alan tutkimussäätiö 2020. Uutismedia verkossa 2020. Reuters-instituutin Suomen maaraportti. Viitattu 4.12.2022. [https://www.mediaalantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/Reuters-Uutismedia-verkossa\\_raportti-Suomi\\_2020.pdf](https://www.mediaalantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/Reuters-Uutismedia-verkossa_raportti-Suomi_2020.pdf)

Oph. 2022. Viitattu 25.7.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulussa>

Peltonen, K. 2008. Lapsen mieli sodan mielettömyydessä- lapsen psyykinen kehitys ja sen tukeminen sotaolosuhteissa. Viitattu 28.8.2022. <https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2008/2/lapsenmi.pdf>

Perustuslaki 731/1999. Viitattu 19.8.2022.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Sandoval, J. 2013. Crisis counseling, intervention and prevention in the schools. Viitattu 20.10.2022. <https://ebookcentral-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki-ebooks/reader.action?docID=1143690>

Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Viitattu 11.10.2022. [https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some\\_katsaus\\_17.8.21\\_low.pdf](https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf)

Tenk 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 22.8.2022.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Tenk 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus epäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Viitattu 22.8.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)



Toivonen, V., Mäki-Petäjä-Leinonen, A., Nykänen, E. & Aalto-Heinilä, M. 2022. Hyvinvointioikeus: kirjoituksia oikeudesta ja hyvinvoinnista. Viitattu 20.10.2022. [https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9934260215306253&context=L&vid=358UOH\\_INST:VU1&lang=fi&search\\_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,mielen%20hyvinvointi&offset=0](https://helka.helsinki.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9934260215306253&context=L&vid=358UOH_INST:VU1&lang=fi&search_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=DefaultSlotOrder&query=any,contains,mielen%20hyvinvointi&offset=0)

Wilma 2022. Wilma pähkinänkuoressa. Viitattu 18.9.2022. <https://www.wilma.fi/mika-on-wilma-jarjestelma/>

## Taulukot

|   |    |
|---|----|
| Taulukko 1: Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä ..... | 22 |
|---|----|

## Liitteet

|  |    |
|--|----|
| Liite 1: Vanhempien Wilma-viesti.....  | 36 |
| Liite 2: Oppilaiden Wilma-viesti ..... | 37 |
| Liite 3: Haastattelukysymykset .....   | 38 |
| Liite 4: Tutkimuslupa hakemus.....     | 39 |

Liite 1: Vanhempien Wilma-viesti

Hei!

Olemme Laurean ammattikorkeakoulun toisen vuoden sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyön Helsingin ranskalais-suomalaiselle koululle. Opinnäytetyön aihe on Ukrainan sodan vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin. Tulemme haastattelemaan lukion toisen vuoden oppilaita. Haastattelu toteutetaan ryhmähaastatteluna.

Haastatteluun osallistuminen on opiskelijoille täysin vapaaehtoista ja kaikki tulee pysymään anonyyminä, sillä emme kerää opiskelijoiden henkilötietoja. Haastattelut nauhoitetaan ja nauhojen litteroinnin jälkeen tuhoamme nauhat. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Ystävällisin terveisin, Kia Kalttonen ja Aino Rask

## Liite 2: Oppilaiden Wilma-viesti

Hei!

Olemme Laurean toisen vuoden sosionomiopiskelijoita ja haluaisimme haastatella opinnäytetyötämme varten lukion toisen vuoden opiskelijoita. Opinnäytetyömme aihe on Ukrainan sodan vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja me emme kerää sinulta henkilötietoja. Tulemme nauhoittamaan haastattelut, mutta tuhoamme nauhoitukset opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Haastattelu järjestetään tiistaina 27.9.KLO 12:30, luokahuoneessa L5. Haastattelun kesto on max. tunti ja haastattelukysymykset lähetetään Wilman kautta ennen haastattelua.

**Osallistumalla haastatteluun annat meille oikeuden nauhoitukseen sekä haastattelusta saadun materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössämme.**

Sinun oikeutesi:

- Osallistuminen on vapaaehtoista.
- Sinulla on oikeus kieltäytyä osallistumisesta ja keskeyttää sekä peruuttaa osallistumine osallistuminen milloin tahansa ilman kielteisiä seurauksia.

Ilmoitathan osallistumisestasi linkin kautta. Toivomme teidän osallistuvan matalalla kynnyksellä ja avoimella mielellä. Kiitos!

Ystävällisin terveisin, Kia Kalttonen ja Aino Rask

### Liite 3: Haastattelukysymykset

Miten ajantasalla olet Ukrainan sodan tapahtumista?

Mitä kautta olette saaneet tietoa Ukrainan sodasta?

Miten sota on vaikuttanut sinuun?

Miten sota on vaikuttanut sinun mielenhyvinvointiisi?

Millaisia tunteita Ukrainan sota herättää ja on herättänyt teissä?

Miten täällä koulussa on näkynyt nämä sodan vaikutukset käytännössä?

Koetteko, että olisitte tarvinneet jonkinlaista tukea nyt tai aiemmin?

Minkälaista tukea on saanut koululta?

Minkälaisia ajatuksia on tulevaisuudesta, onko sota vaikuttanut tulevaisuuden ajatuksiin?

#### Liite 4: Tutkimuslupa hakemus

Hei!

Opinnäytetyötämme koskien tarvitsemme tutkimusluvan. Suunnitelmana on tuottaa haastattelu, johon osallistuisivat teidän koulunne lukion toisen vuoden oppilaat. Haastattelu tulee olemaan vapaaehtoinen ja tulemme informoimaan kaiken hyvin selkeästi Wilma-viestin kautta. Haastattelun toteuttaisimme 27.9.2022. Ryhmähaastattelussa esitämme muutaman avoimen kysymyksen liittyen Ukrainan sodan vaikutuksiin nuorten mielen hyvinvointiin.

Tulemme nauhoittamaan haastattelut ja nauhat tuhotaan, kun opinnäytetyö on valmis. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa. Emme tule keräämään haastattelussa henkilötietoja. Ainoa nimeltä mainittu asia tulee olemaan Helsingin ranskalais-suomalaisen koulun nimi. Ilmoitamme Wilma-viestissä tärkeimmät tiedot haastattelusta sekä osallistujien oikeuksista. Haastatteluun osallistumalla oppilaat antavat suostumuksensa haastatteluun sekä sen nauhoittamiseen ja materiaalin käyttämiseen. Vanhemmille tulemme lähettämään informointi viestin, jossa kerromme haastattelun tärkeimmät tiedot.

Ystävällisin terveisin,

Aino Rask ja Kia Kalttonen