

Oppilaiden hyvinvointi poikkeusolojen etäopetuksessa

*Pasi Koski, Heli Keinänen, Eero Laakkonen, Tomi Kärki,
Lauri Kempainen, Juli-Anna Aerila & Miina Orell*



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

Kouluissamme siirryttiin keväällä 2020 lyhyellä ennakkovalmistautumisella etäopetukseen koronapandemian vuoksi. Samaan aikaan asetettiin rajoituksia myös harrastustoiminnan ja yleisötilaisuuksien järjestämiselle sekä suljettiin julkisia tiloja. Nuorten arki muuttui keväällä äkillisesti ja arvaamattomasti. Tutkimuksessa tarkastellaan ala- ja yläkoulun oppilaiden sekä lukion opiskelijoiden poikkeusolojen aikaista hyvinvointia unen, ruokailun, liikunnan, vuorovaikutuksen, osallisuuden, yksinäisyyden ja kiusaamisen näkökulmista. Lisäksi selvitetään, miten nämä tekijät olivat yhteydessä heidän hyvinvointinsa muutokseen etäjakson aikana. Empiirisenä aineistona käytetään kevään ja kesän 2020 aikana oppilailta (n=970; peruskoululaiset ja lukiolaiset) kyselyjen avulla kerättyä tietoa. Tutkimustulosten perusteella etäjakson aikana tapahtui oppilaiden hyvinvoinnin eri osa-alueilla yleisemmin kielteisiä kuin suotuisia muutoksia. Oppilaat nukkuivat keskimäärin enemmän ja kiusaamista ilmeni vähemmän kuin normaalin koulunkäynnin yhteydessä, mutta muissa hyvinvoinnin osatekijöissä muutos ei ollut suotuisaa. Noin kolmannes vastanneista oppilaista arvioi hyvinvointinsa heikentyneen etäopetuksen seurauksena. Monet hyvinvointia heikentäneet piirteet olivat yhteydessä toisiinsa ja kasautuivat samoille nuorille. Arjen rutiinit ja niiden hallinta auttavat hyvinvoinnin säilyttämisessä.

Asiasanat: etäopetus, hyvinvointi, pandemiat, nuoret

Kouluissamme siirryttiin keväällä 2020 lyhyellä ennakkovalmistautumisella etäopetukseen koronapandemian vuoksi. Opetusta tuli antaa opetus suunnitelman mukaisesti, mutta vaikuttaa siltä, että suunnitelmallista etäopetusta pystyttiin toteuttamaan vaihtelevasti. Esimerkiksi koulujen valmiudessa tarjota laitteita ja ohjelmistoja etäopetukseen oli suuria eroja. Samoin opettajien etäopetusosaaminen ja -kokemus olivat yleisesti ottaen vähäisiä. (Koskela ym. 2020.) Myös kotien laitekanta ja muu valmius tukea opiskelua vaihtelivat (Bansak & Starr 2021; Ferri, Grifoni & Guzzo 2020; Orell ym. 2021). Kevään 2020 opetusjärjestelyjä onkin kuvattu käsitteellä ”häätätäöpetus” (Orell ym. 2021; *emergency remote teaching* esim. Hodges ym. 2020; Calderón-Garrido & Gustems-Carnicer 2021). Hätätäöpetuksella tarkoitetaan oppilaitosten kriisitilanteessa järjestämää etäyhteyksin toteutettavaa opetusta, joka eroaa alun perin etäopetukseksi huolellisesti suunnitellusta verkko-opetuksesta (Hodges ym. 2020). Etäopetusta toteutettiin kouluissa eri tavoin. Käytännössä koulu tai oppilaitos päätti etäopetuksen toteutuksen tavoista ja siitä, miten oppilaiden ja opiskelijoiden työskentelyä ohjataan ja tuetaan (Opetushallitus 2022a). Osa oppilaista sai käyttöönsä koulun antaman päätelaitteen, osa käytti opiskeluun puhelinta ja osa henkilökohtaista tai perheen yhteiskäytössä olevaa tietokonetta. Yksittäisillä oppilaila ei ollut lainkaan laitteita käytössään (Orell ym. 2021; Vuorio ym. 2021). OAJ:n kyselyn mukaan opettajista 61 prosenttia ilmoitti antaneensa reaaliaikaista opetusta videoyhteydellä. Myös kirjalliset tehtävät olivat tavallinen etäopetuksen muoto (ks. Vuorio ym. 2021). Vaikka Suomessa hätätäöpetusjakso kesti vain pari kuukautta, koulujen sulkemisen aiheuttamat muutokset elämänlaatuun ja etäopiskelun vaikutukset oppimistuloksiin olivat samankaltaisia kuin muualla maail-

massa (esim. Koskela ym. 2020; Müller & Goldenberg 2020).

Oppilaitoksilla on kodin ohella olennainen asema lasten ja nuorten arjen sekä hyvinvoinnin rakentumisessa (Valtioneuvosto 2021a). Pandemia nosti esiin hyvinvoinnin ja oppimisen välisen yhteyden hyvin konkreettisella tavalla (esim. Beattie, Wilson & Hendry 2021). Pandemian aikana lasten ja nuorten tiedetään kärsineen aiempaa enemmän univaikeuksista. Kielteiset tunteet, kuten avuttomuus, yksinäisyys ja suru, yleistyivät, eikä etäopiskelua koettu toimivana tapana oppimiseen tai yhteydenpitoon muiden kanssa. (Duraku & Hoxha 2020.) Perheen ja ystävien kanssa vietetty aika, koulutyö ja liikunta vähensivät lasten ja nuorten yksinäisyyden tunnetta koronakriisin aikana (Ellis, Dumas & Forbes 2020). Pandemian tiedetään lisänneen myös huoltajien kuormittuneisuutta. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa neljännes vanhemmista koki oman mielenterveytensä heikentyneen koronapandemian aikana ja noin joka seitsemäs oli havainnut lastensa käytöksen muuttuneen huolta herättävällä tavalla (Patrick ym. 2021). Suomessa nuorten on todettu kokeneen koronapandemian aikana stressiä vanhempia ikäluokkia yleisemmin (Valtioneuvosto 2021b). Samalla mahdollisuudet saada yhteys kouluterveyden ja oppilashuollon palveluihin ovat saattaneet heiketä (Hakulinen ym. 2020; Hietanen-Peltola ym. 2020). Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä esitetäänkin huomioitavaksi pandemian hallintaan liittyvässä päätöksenteossa nykyistä monipuolisemmin (esim. Hoffman & Miller 2020; Pigaiani ym. 2020).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lasten ja nuorten hyvinvointia ja sen muutosta hätätäöpetukseen liittyen. Peruskoulun oppilaiden (luokat 4–9) sekä lukion opiskelijoiden hyvinvointia tarkastellaan osallisuuden, yksinäisyyden, vuorovaikutuksen, kiusaamisen, liikunnan, unen ja ruokailun näkökulmista.

Tutkimuksessa hyödynnetään kyselyaineistoa, joka kerättiin kevään ja kesän 2020 aikana. Artikkelissa vastaajaryhmästä käytetään termiä ”oppilaat”. Tutkimuskysymyksinä ovat: 1) Miten oppilaiden hyvinvointi muuttui hätäopetuksen aikana? 2) Mitkä tekijät olivat yhteydessä hyvinvoinnin heikkenemiseen etäopetusjakson aikana? Tutkimus on osa laajempaa Distance Learning -tutkimushanketta (jatkossa DisLe), jossa analysoidaan kevään 2020 etäopetusaikaa ja sen kautta saatuja kokemuksia eri näkökulmista. Tässä artikkelissa hyvinvointia analysoidaan sen monen eri osa-alueen kautta ja kohderyhmä kattaa eri kouluasteet.

Oppilaiden hyvinvoinnin kulmakivet

Lapset kuvaavat hyvinvointinsa rakentuvan pääasiassa kodin tarjoamien arjen rakenteiden kautta (Poikolainen 2014; Kallinen ym. 2021), mutta jo ennen koronapandemiaa koululla on havaittu olevan monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia: koulupäivinä lapset ja nuoret ovat fyysisesti aktiivisempia, nukkuvat säännöllisemmin, viettävät vähemmän aikaa ruudun äärellä ja syövät terveellisemmin (Brazendale ym. 2017). Koulu tuo rytmiä ja rakennetta oppilaiden arkeen ja auttaa pitämään rutiinit ja vuorokausirytmien säännöllisinä (Karppinen & Pihlava 2016). Terveellisen kouluympäristön tiedetään edistävän lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia, oppimisaavutuksia sekä vähentävän epätasa-arvoa (Janhunen 2013).

Pandemiatilanneessa muutoksia ja rajoituksia kohdistui sekä yksilön mahdollisuuksiin edistää hyvinvointiaan että yhteisötason hyvinvointia tukeviin rakenteisiin (ks. Janhunen 2013). Konun (2002) jaottelu kouluhyvinvoinnin osatekijöistä tekee näkyväksi koulun merkityksen sekä yksilö- että

yhteisötason hyvinvoinnille. Konun mukaan neljä kouluhyvinvointia edistävää osa-aluetta ovat olosuhteet (*having*), sosiaaliset suhteet (*loving*), itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (*being*) ja terveys (*health*). Osa-alueet näkyvät myös oppilaiden käsityksissä, joiden mukaan kouluhyvinvointi syntyy kaverisuhteista, opettajien suhtautumisesta oppilaisiin, opettajien ammattitaidosta ja asenteesta sekä kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä (Janhunen 2013; Poikolainen 2014). Pienemmillä oppilaila kaverisuhteiden ohella yhteydet aikuisiin korostuvat (Kallinen ym. 2021; Poikolainen 2014), mutta etenkin yläkoululaisille kaverisuhteet ja vertaisryhmä ovat kouluhyvinvoinnin tärkein edellytys. Lisäksi yläkouluikäiset nimeävät kouluhyvinvoinnin osatekijöiksi koulun olosuhteet, joihin kuuluvat opetuksen laatu ja opetusjärjestelyt, koulun tilat ja ympäristö, ilmapiiri ja yhteishenki, kouluruoka ja -ruokailu, tukipalvelut, työrauha sekä koulumatkat (Janhunen 2013). Kouluhyvinvoinnin merkitys nuoren sosiaaliselle hyvinvoinnille ja osallisuuden kokemuksille on oleellinen, sillä se on monelle nuorelle pääasiallinen ympäristö keskinäiselle kanssakäymiselle, kaveri- ja vertaissuhteiden rakentumiselle sekä sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Vertaissuhteet merkitsevät nuorelle emotionaalista, informatiivista ja välineellistä tukea ja mahdollistavat kokemuksen sosiaalisesta yhteydestä eli joukkoon kuulumisesta. (Korkiamäki & Ellonen 2010.) Yksilötasolla nuoren sosioemotionaalisten taitojen on havaittu olevan yhteydessä kiinnostukseen opiskelua kohtaan ja sitä kautta kouluhyvinvointiin. Kehittyneet tunnetaidot voivat osaltaan ehkäistä myös poikkeusoloissa etäkouluun liittyvää stressiä. (Salmela-Aro ym. 2021.)

Hätäetäopetuksen siirtyminen vaikutti oppilaiden arjessa kaikkiin yläkouluikäisten nimeämiin hyvinvoinnin osatekijöihin, niin koulun olosuhteisiin kuin kaverisuhteisiinkin. Nuorten mielialaa koronapandemian aikana

kartoittaneessa kansainvälisessä tutkimuksessa kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus sekä liikunta, säännöllinen nukkuma-aika ja vähäinen ruutu-aika edistivät nuorten hyvätuulisuutta, kun taas liian joustava aikataulu tai vuorokausirytmien muuttuminen pandemian seurauksena olivat yhteydessä mielialan laskuun (Zubek ym. 2021). Etenkin paljon sosiaalista mediaa käyttävät nuoret kokivat hätäetäopetuksen aikana yksinäisyyttä ja masennusta (Ellis, Dumas & Forbes 2020). Etäopiskelun aikana nuorten kuulumisen kokemus koulu- ja luokkayhteisöön heikkeni (Pekkarinen 2021) ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät (THL 2021). Erityisesti tyttöjen yksinäisyyden tunne kasvoi koronapandemian aikana (Kauppinen, Lahtinen & Haikkola 2021). Kiusaamisen yleisyydessä ei juurikaan tapahtunut Kouluterveyskyselyjen mukaan vuosien 2019 ja 2021 välillä muutosta. Viikoittaiseen kiusaamisen kohteeksi kertoi neljäs- ja viidenluokkaisista joutuneensa noin seitsemän prosenttia (2019: 7,2 %; 2021: 7,9 %) ja kahdeksas- ja yhdeksäsluokkaisista noin kuusi prosenttia (2019: 5,5 %; 2021: 6,0 %). (THL 2021.)

Arjen fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan yhteys pandemia-aikana koettuun hyvinvointiin (Lesser & Nienhuis 2020). Koronapandemian todettiin keväällä 2020 vähentäneen suomalaislasten ja -nuorten liikuntaa merkittävästi (Vasankari ym. 2020). Vastaavia havaintoja on tehty muuallakin (Tison ym. 2020), mutta Suomessa etenkin koulumatkojen puuttuminen, koululiikunnan väheneminen ja seuraliikunnan keskeytyminen selittävät liikunnan vähentymistä (Ng ym. 2021; Vasankari ym. 2020). Liikunnan polarisaatio näkyi pandemian aikana selvästi. Ennestään aktiiviset lisäsivät liikunta-aktiivisuuttaan muita yleisemmin, kun taas vähiten liikkuvien ryhmässä liikunnan väheneminen oli muita yleisempää. (Kokko ym. 2020.) Sen sijaan koronapandemian vaikutus lasten ja

nuorten uneen ei tutkimusten mukaan ole yksiselitteinen. Riittämätön uni, huono unenlaatu ja väsymys ovat olleet melko yleisiä jo ennen koronapandemiaa, sillä esimerkiksi Suomessa 10–25 prosenttia lapsista kärsii ainakin tilapäisesti unihäiriöistä ja nukkumisvaikeuksista (Rintahaka 2021). Kansainvälisessä meta-analyysissä todettiin, että 54 prosentilla lapsista ja nuorista esiintyi unihäiriöitä pandemian aikana. Kymmenellä prosentilla lapsista unen laatu kuitenkin parani pandemian aikana. (Sharma ym. 2021.) Unen kestolla, laadulla ja ajoituksella tiedetään olevan yhteys yksilön terveyteen, yleiseen hyvinvointiin sekä neurokognitiiviseen suoriutumiseen, kuten uusien asioiden mieleen painamiseen (Sallinen 2013; Kuula-Paavola 2018). Unen vaikutus on sitä suurempi, mitä pienemmästä lapsesta on kyse (Dewald ym. 2010).

Unen ohella ravinto on tärkeä osa päivittäisen hyvinvoinnin rakentumista. Kouluruoka tarjoaa mahdollisuuden ehkäistä aliravitsemusta ja vaikuttaa epäterveellisen ruokavalion syihin ja seurauksiin edistämällä kestävästä kehitystä ja tasa-arvoa tukien samalla lasten koulunkäyntiä, kognitiivista kehitystä ja hyvinvointia. (Pellikka, Manninen & Taimalmaa 2019; Tikkanen 2011.) Ruokailun on arvioitu tukevan lasten kykyä keskittyä koulussa (Benton & Jarvis 2007; Tikkanen 2011) tai muutoin edistävän oppimista. Esimerkiksi Tanskassa kouluruuan terveellisyys paransi lukutaitoa vähentäen virheitä ja lisäten lukunopeutta (Sørensen ym. 2015). Oppilaat syövät kouluruokaa vaihtelevasti. Kouluterveyskyselyn tietojen mukaan vuonna 2017 alakoulun neljäs- ja viidesluokkalaisista sekä lukiolaisista neljä viidestä söi kouluruokailussa pääruokaa kaikkina koulupäivinä. Yläkoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisillakin osuus oli 69 prosenttia. (THL 2021.) Vaikka etenkin yläkoululaisista osa jättää kouluruokailun ainakin osana koulupäivistä väliin, kouluruoka on myös oppilaiden mie-

lestä merkittävä osa päivää. Janhusen (2013) tutkimuksessa suomalaiset yläkoululaiset tunnistivat kouluruokailun merkityksen hyvinvoinnille ja oppimiselle, sillä heidän mukaansa kouluruokailu auttaa jaksamaan ja keskittymään koulupäivän aikana.

Koronan takia aiheutuneista kouluruokailun keskeytyksistä on oltu huolissaan, sillä koulussa tarjottu ruoka saattaa olla oppilaalle päivän ainoa lämmin ateria (Järventie 2001). Esimerkiksi Italiassa pandemian aikana terveellisen ja tasa-arvoisen koulun ruoka-huollon järjestäminen osoittautui vaikeaksi (Barocco ym. 2011). Suomessa ohjeistettiin keväällä 2020, että kouluruokailu on poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen aikanakin järjestettävä kaikille lähiopetuksessa oleville ja voidaan järjestää myös etäopetuksessa oleville siinä laajuudessa kuin se on mahdollista epidemiatilanne huomioon ottaen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Myöhemmin perusopetuksen järjestäjiä veloitettiin huolehtimaan myös etäopetuksessa olevien oppilaiden oikeudesta maksuttomaan ateriaan esimerkiksi ruokatarvikkeeksi jakamalla tai nou-toateriajärjestelyin (Opetushallitus 2022b).

Pandemian vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin on syytä tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä lasten terveydentilan ja oppimisaavutusten välillä on vastavuoroinen yhteys (Fransoo ym. 2008; Powney, Malcolm & Lowden 2000). Terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, johon liittyvät elämän eri osa-alueet. Koronapandemian aikana nuorten tiedetään kokeneen huolta paitsi koulunkäynnistä myös vertaissuhteista (Ellis, Dumas & Forbes 2020). Vaikutukset kasaantuivat usein niille, joiden läheis- ja vertaissuhteiden toteuttaminen oli jo lähtökohtaisesti hauraampaa (Valtioneuvosto 2020). Kouluhyvinvoinnin varmistamisella onkin merkittävä rooli pandemian vaikutuksia korjattaessa ja tulevien toimintamallien kehittämisessä.

Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Artikkeli perustuu DisLe-tutkimuksen laajempaan kyselyaineistoon, joka kokoa perusopetuksen oppilaiden, lukio-opiskelijoiden, huoltajien sekä opettajien kokemuksia etäopetusajasta. Vastaajaryhmien kyselyjen laadinnassa hyödynnettiin koulumaailman tilannetta aiemmin luodanneita tutkimuksia, kuten Kouluterveyskyselyjä. Aineisto kerättiin verkkokyselyillä. Keruu aloitettiin 12.5.2020 ja lopetettiin 31.8.2020. Aineistonkeruu toteutettiin rehtorien ja koulutoimen avustuksella kohdennetusti Turun yliopiston ja kahden länsisuomalaisen kaupungin kouluista. Koulujen rehtorit vastasivat huoltajatiedotteiden ja kyselyjen välittämisestä koulun tiedostuskanavien kautta. Lisäksi toisen kaupungin kotisivuilla oli tiedote ja linkki kyselyyn. Vastaaminen kyselyyn oli oppilaille vapaaehtoista. Huoltajan suostumus varmistettiin alaikäisiltä kyselyn aluksi. Osassa kouluista vastaamiseen saatettiin käyttää oppitunteja. Lisäksi aineistoa kerättiin levittämällä julkista vastauslinkkiä sanomalehdissä, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Vastauksia kertyi laajasti eri puolilta maata jokaiseen vastaajaryhmään. Kyselyihin vastasi kaikkiaan yli 3000 vastaajaa. Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) eettistä ohjeistusta.

Artikkelin aineistossa ovat mukana neljännen luokan ja sitä ylempien luokka-asteiden oppilaat ja opiskelijat (n=970), jotka ilmoittivat osallistuneensa poikkeustilan aikana pääasiallisesti etäopetukseen. Turun yliopiston koulujen ja kahden länsisuomalaisen kaupungin koulujen oppilaita on aineistossa 85,9 prosenttia. Vastaajista 4.–6. luokan oppilaita oli 137, yläkoululaisia 384 ja lukiolaisia 449. Tyttöjä vastaajista oli kaksi kolmasosaa (65,3 %), poikia 31,4 prosenttia ja muunsukupuolisia 1,1 prosenttia. Oppilaista 85,8 prosenttia ilmoitti kotikielekseen suomen.

Tutkimuksessa hyvinvoinnin osatekijöinä tarkasteltiin unen ja liikunnan määrää, päivittäistä ruokailua sekä sosiaaliseen hyvinvointiin liittyen osallisuutta, vuorovaikutusta, yksinäisyyden tunnetta ja kokemusta kiusaamisesta. Oppilaiden uniaika selvitettiin Kouluterveyskyselyn mallin mukaan kysymällä erikseen tyyppillistä arjen nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa (ks. THL 2021). Vaihtoehdot olivat puolen tunnin tarkkuudella, ja keskimääräinen uniaika saatiin kyseisistä ajoista laskemalla. Syömiseen liittyviä kysymyksiä oli poikkeusaikaan liittyen kaksi. Ensimmäinen kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa oppilas oli syönyt aterian koulupäivän aikana. Sen jälkeen tiedusteltiin, monenako päivänä viikossa ateria oli koulun tarjoama. Molemmissa oli samat neljä vastausvaihtoehtoa (”ei kertaakaan”, ”1–2 päivänä”, ”3–4 päivänä” ja ”joka koulupäivä”). Tässä artikkelissa ruokailuun liittyen käytettiin vain ensimmäistä kysymystä. Liikunta-aktiivisuutta jäljitettiin Kouluterveyskyselyn tapaan (ks. THL 2021) kysymyksellä: ”Kuinka monta tuntia viikossa olet poikkeusaikana harrastanut liikuntaa vapaa-ajallasi niin, että hengästyit ja hikoilet?” Vastausvaihtoehdot olivat ”en yhtään”, ”noin puoli tuntia”, ”noin tunnin”, ”noin 2–3 tuntia”, ”4–6 tuntia” ja ”noin seitsemän tuntia tai enemmän”.

Osallisuutta mitattiin kolmen väitteen avulla luodulla summamuuttujalla (Cronbachin alfa = 0,71). Nämä väitteet, johon vastattiin viisiluokkaisella Likert-asteikolla, olivat ”Olen voinut vaikuttaa etäopetuksen toteutukseen”, ”Koen poikkeustilan aikana olevani tärkeä osa kouluyhteisöä” ja ”Koen poikkeustilan aikana olevani tärkeä osa luokkayhteisöä (tms.)”. Vuorovaikutusta mitattiin vastaavalla tavalla kahden muuttujan summamuuttujalla (alfa = 0,65). Väitteet oli muotoiltu muotoon ”Vuorovaikutus opettajien kanssa on toiminut hyvin etäopetuksessa” ja ”Vuorovaikutus luokkakavereiden kanssa on toiminut hyvin etäopetuksessa”. Lisäksi sosi-

aalista hyvinvointia jäljitettiin yksinäisyyttä koskeneella kysymyksellä: ”Oletko tuntenut poikkeustilan aikana itsesi yksinäiseksi?” Vastausvaihtoehdot olivat ”en koskaan”, ”hyvin harvoin”, ”joskus”, ”melko usein” sekä ”jatkuvasti”. Oppilaan hyvinvoinnin muutosta kysyttiin yhden ja kiusaamisaihetta kahden Likert-asteikollisen väitteen avulla. Väitteet olivat ”Hyvinvointini on heikentynyt poikkeustilan aikana”, ”Minua on kiusattu etäopetuksen aikana” ja ”Olen etäopetuksen aikana kiusannut jotakuta toista oppilasta”. Lisäksi oppilaille oli mahdollisuus kertoa omin sanoin kiusaamisesta tarkemmin.

Oppilaiden kokemuksia poikkeusolojen arjesta ja poikkeusolojen vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa selvitettiin muuttujien jakaumia tarkastelemalla. Raportoinnissa Likert-asteikot on muutettu kolmiluokkaisiksi. Eri tekijöiden yhteyttä oppilaiden etäopetusjakson aikana tapahtuneisiin oppilaiden hyvinvoinnin muutoksiin jäljitettiin logistisella regressioanalyysillä. Mallissa selitettävänä hyvinvoinnin heikkenemistä kuvaavana muuttujana oli kaksiluokkaiseksi muunnettu oppilaan hyvinvoinnin heikkeneminen (0 = ei heikentynyt, 1 = on heikentynyt) ja selittävinä tekijöinä aineistossa mitattuja hyvinvointia kuvaavia muuttujia. Laajan kyselyn muuttujista alustava valinta tehtiin ristiintaulukointien perusteella. Parhaiten erotelleet ja hyvinvoinnin eri osa-alueita edustaneet muuttujat otettiin malliin mukaan. Hyvinvoinnin osatekijöiden muuttujien lisäksi malliin otettiin mukaan kouluaste (alakoulu, yläkoulu, lukio), sukupuoli, kotona asuvien sisarusten määrä sekä oppilaan oma arvio etäopiskelun sopimattomuudesta, päivärytmin hallinnan helppoudesta, etäopiskelun sujumisesta, normaalin koulunkäynnin vaikeudesta, normaalin koulunkäynnin, kouluruokailun ja koulukavereiden kaipuusta, päivien tunteemisesta pitkiltä, koulupäivän jälkeisestä väsymyksestä, kestäkyvyn rajoilla olosta ja vapaa-

ajan vähenemisestä. Tulosten tulkittavuuden selkiyttämiseksi mallin selittäjät muunnettiin mahdollisuuksien mukaan kaksiluokkaisiksi siten, että dummy-luokituksessa arvo 1 kuvasi hyvinvoinnin kannalta vaikeutta tai ongelmallisuutta. Kaikkia muuttujia ei ollut tarkoituksenmukaista muokata kaksiluokkaisiksi, joten mallissa oli mukana myös useampiluokkaisia (kouluaste, sisarusten lukumäärä luokiteltuna) sekä jatkuva-arvoisina käsiteltyjä selittäjiä (yksinäisyyden kokeminen, nukkumisaika sekä osallisuuden ja vuorovaikutteisuuden vähyys). Hyvinvoinnin heikkenemiseen yhteydessä olevien tekijöiden jäljittämisen lisäksi mallin avulla laskettiin riskitasot tyyppioppilaan hyvinvoinnin heikkenemiselle koko aineistossa ja eri kouluasteilla. Tyyppioppilaaksi kutsutaan tässä laskennallista tapausta, jolla mallin selittävässä tekijöissä on tyypilliset tai keskimääräiset arvot.

Tulokset

Tulososuudessa tarkastellaan ensin oppilaiden hyvinvoinnin ja sen eri osatekijöiden aineistossa esiintyviä jakaumia. Hyvinvointia tarkastellaan muutamien yleistilannetta kuvaavien piirteiden lisäksi osallisuuden, vuorovaikutuksen, yksinäisyyden, kiusaamisen, liikunnan, unen ja ruokailun näkökulmista. Sen jälkeen keskitytään regressioanalyysin avulla luotuun malliin, jonka avulla selvitetään, mitkä tekijät olivat selvimmän yhteydessä oppilaiden omaan arvioon hyvinvointinsa heikkenemisestä etäopetusjakson aikana.

Oppilaiden hyvinvointi ja sen osatekijät

Taulukossa 1 on esitetty oppilaiden etäopetuksen aikaista hyvinvointia kuvaavien muuttujien jakaumia. Vaikka etäopiskelu sujui oppilaiden mielestä enimmäkseen hyvin,

kaipasi valtaosa (68,9 %) oppilaista normaalia koulussa käyntiä. Päivärytmin ylläpitämisessä haasteita koki 38,1 prosenttia, kun taas päivärytmin säilyttämisen helpoksi ajatteli 45,3 prosenttia vastaajista. Yli puolet oppilaista (51,0 %) arvioi, ettei heidän vapaa-aikansa vähentynyt etäopetuksen vuoksi. Vapaa-ajan katsoi vähentyneen 32 prosenttia vastaajista. Noin 40 prosentin mielestä etäkoulupäivät tuntuivat pitkiltä ja reilu kolmannes (36,7 %) arvioi olevansa etäkoulupäivän jälkeen tavallista väsyneempi. Yli kolmannes (37,8 %) arvioi myös, ettei etäopetus sovi heille. Jokseenkin sama osuus (38,5 %) arvioi olleensa kestävykynsä rajoilla.

Osallisuutta koskevat väitteet jakoivat vastaajajoukon melko tasaisesti kolmeen osaan. Noin 40 prosenttia koki etäkoulussa voineensa vaikuttaa opetuksen toteutukseen. Lähes yhtä suuri osuus koki olleensa tärkeä osa opetusryhmää. Koulutasolla vastaava osallisuuden kokemus jäi alle kolmannekseen.

Yhteydenpito kavereihin ja kavereiden kohtaaminen ei poikkeusajan vuoksi ollut samalla tavoin itsestään selvää kuin aiemmin. Yli 80 prosenttia (85,4 %) vastanneista oppilaista kertoi kaivanneensa koulukavereiden tapaamista koulussa. Niinpä myös yksinäisyyden kokemukset olivat varsin yleisiä. Reilu neljännes (26,9 %) vastasi, ettei ollut koskaan kokenut itseään yksinäiseksi poikkeustilan aikana. Lähes puolelle vastanneista oppilaista yksinäisyyden tuntemukset olivat tavallisia, sillä 46,1 prosenttia oli kokenut itsensä joskus tai melko usein yksinäiseksi. Jatkuvasti yksinäisyyttä kertoi kokevansa 4,4 prosenttia vastanneista. Näyttää siltä, että poikkeusolot lisäsivät lasten ja nuorten kokemaa yksinäisyyttä Junttilan (2015) tutkimuksen 10–20 prosenttiin verrattuna.

Puolet oppilaista (50,9 %) vastasi vuorovaikutuksen toimineen opettajan kanssa poikkeusolojen aikana hyvin. Eri mieltä oli noin viidennes (21,1 %) oppilaista. Oppilai-

den keskinäisen vuorovaikutuksen vastaukset jakaantuivat enemmän. Oppilaista 35,8 prosenttia koki, että vuorovaikutus luokkakavereiden kanssa toimi hyvin, ja 39 prosenttia oli eri mieltä väitteen kanssa. Kiusaamista raportoitiin vähän. Jotkut olivat kuitenkin kiusaamista kokeneet (1,6 %). Kaksi vastaajaa (0,2 %) myönsi itse kiusanneesta toista oppilasta etäopetuksen aikana.

Korona-ajan liikuntaa koskevat tutkimukset ovat raportoineet lasten ja nuorten liikunnan vähentyneen esimerkiksi koulumatkojen puuttumisen ja harrastustoiminnan keskeyttämisen vuoksi (esim. Ng ym. 2021; Vasankari ym. 2020). Tässä tutkimuksessa liikuntaa jäljitettiin yhdellä suhteellisen karkealla kysymyksellä, jonka tietoja oli mahdollista verrata vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tietoihin yläkoululaisten osalta. Myös tämän tutkimuksen aineisto antaa viitteitä liikunnan määrän vähenemisestä. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tietojen mukaan 28,3 prosenttia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan vain korkeintaan tunnin viikossa (ks. THL 2021). Tämän tutkimuksen yläkoululaisten joukossa vastaava osuus keväällä 2020 oli 32,5.

Kevään 2020 etäkouluvaiheen aikana oppilaat nukkuivat enemmän kuin normaalisti koulua käydessään. Oppilaista noin kolmannes (30,9 %) nukkui suosituksen mukaisesti yli yhdeksän tuntia yössä (taulukko 1). Alle kahdeksan tunnin yöneen jäi lähes joka neljäs (24,0 %). Suurimmalla osalla oppilaista (45,2 %) unen kesto oli 8–9 tuntia yössä. Vuotta 2014 koskevien WHO-Koululaistutkimuksen tietoihin (Tynjälä & Kannas 2019) verraten 11-vuotiaat pojat nukkuivat kevään 2020 etäopetuksen aikana keskimäärin yli puoli tuntia enemmän (9 t 3 min -> 9 t 36 min) ja tytöt lähes 50 minuuttia enemmän (9 t 0 min -> 9 t 49 min). Muutokset olivat samansuuntaisia myös yläkouluikäisillä ja lukiolaisilla. Vuotta 2018 koskevien WHO-

Koululaistutkimuksen (mt.) tietoihin verraten 15-vuotiaat nukkuivat kevään 2020 poikkeusaikana noin 50 min enemmän (pojat 7 t 46 min -> 8 t 35 min; tytöt 7 t 49 min -> 8 t 34 min). Alle kahdeksan tuntia nukkuvien lukiolaisten osuus putosi vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tietoihin (42 %) (ks. THL 2021) verraten noin 15 prosenttiyksikköä. Nukkumisen lisääntymisestä huolimatta yli kolmannes (36,7 %) kaikista vastanneista oppilaista arvioi olleensa etäkoulupäivän päättyessä tavallista väsyneempi.

Lähes joka neljäs oppilas (22,6 %) ei syönyt etäkoulupäivien aikana ateriaa kuin korkeintaan parina päivänä viikossa. Kouluterveyskyselyn vuotta 2017 koskeviin joka koulupäivä pääruokaa syövien tietoihin verraten ero on huomattava. Päivittäin kouluruokaa syövien osuus oli tässä tutkimuksessa 60 prosenttia, kun se vielä vuoden 2017 Kouluterveyskyselyssä oli yli 70 prosenttia (ks. THL 2021). Yli kolmasosa (35,3 %) etäopetuskyselyyn vastanneista kertoikin kai-vanneensa kouluruokailua.

Regressioanalyysin vastemuuttujana oli hyvinvoinnin muutos, joka perustui oppilaan omaan arvioon. Oppilaista noin kolmannes (32,7 %) arvioi hyvinvointinsa heikentyneen poikkeusolojen aikana. Lähes puolet (47,4 %) arvioi, ettei hyvinvointi ollut heikentynyt, ja noin viidennes (19,9 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä hyvinvoinnin heikkenemistä koskevan väitteen kanssa. Poikkeusaikana kuitenkin osan hyvinvointi heikentyi ja osan ei. Eri oppilasryhmien vertailu kertoi, että tytöt arvioivat poikia yleisemmin hyvinvointinsa heikentyneen. Tytöistä samaa mieltä väitteen kanssa oli yli kolmannes (36,2 %), kun pojilla vastaava osuus jäi neljännekseen (24,4 %). Kouluastevertailu paljasti, että alakoululaisista alle viidennes (17,7 %) arvioi hyvinvointinsa heikentyneen. Yläkoululaisista näin teki noin neljännes (26,0 %). Lukiolaisten joukossa hyvinvoin-

Taulukko 1. Oppilaiden hyvinvointia etäkoulujakson aikana kuvaavien muuttujien jakaumia (%).

Hyvinvointiin yleisesti liittyviä väitteitä	Eri mieltä tai jonkin verran eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä tai jonkin verran samaa mieltä		
Etäopiskelu on sujunut hyvin (n=956)	20,2	14,6	65,2		
Olen kaivannut normaalia koulussa käyntiä (n=954)	19,6	11,5	68,9		
Päivärytmin ylläpito on ollut helppoa (n=955)	38,1	16,5	45,3		
Etäopetus on vähentänyt vapaa-aikaani (n=952)	51,0	17,0	32,0		
Koulupäivät ovat tuntuneet pitkiltä etäopetuksessa (n=959)	42,1	18,4	39,5		
Olen ollut etäkoulupäivän päättyessä tavallista väsyneempi (n=957)	47,0	16,3	36,7		
Koulunkäynti etänä ei sovi minulle (n=958)	44,4	17,8	37,8		
Olen ollut kestäkykyni rajoilla (n=950)	36,0	25,5	38,5		
Olen kaivannut koulukavereiden tapaamista koulussa (n=957)	7,9	6,7	85,4		
Olen kaivannut kouluruokailua (n=953)	45,5	18,6	35,9		
Osallisuus					
Koen poikkeusaikana olevani tärkeä osa luokkayhteisöä tai opetusryhmää (n=961)	32,7	28,7	38,6		
Koen poikkeusaikana olevani tärkeä osa kouluyhteisöä (n=949)	35,3	33,3	31,4		
Olen voinut vaikuttaa etäopetuksen toteutukseen (n=945)	36,1	22,9	40,9		
Vuorovaikutus					
Vuorovaikutus luokkakavereiden kanssa toiminut hyvin etäopetuksessa (n=930)	39,0	25,2	35,8		
Vuorovaikutus opettajan kanssa on toiminut hyvin etäopetuksessa (n=932)	21,1	28,0	50,9		
Yksinäisyys	Ei koskaan	Hyvin harvoin	Joskus	Usein	Jatkuvasti
Tuntenut itsensä yksinäiseksi poikkeustilan aikana (n=969)	26,9	22,5	29,8	16,3	4,4
Liikunta	Vähintään 7 h	Noin 4–6 h	Noin 2–3 h	Enintään tunti	
Hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vapaa-ajalla viikossa (n=969)	15,0	23,2	29,3	32,5	
Uni	Yli 9 h	8–9 h	Alle 8 h		
Tyypillinen uniaika arki vuorokaudessa (n=959)	30,9	45,2	24,0		
Ruokailu	Joka koulu-päivä	3–4 pv	1–2 pv	Ei kertaakaan	
Ruokailu koulupäivän aikana (n=966)	60,0	17,4	16,4	6,2	

tinsa arvioi heikentyneen yli 40 prosenttia (42,9 %) vastanneista.

Oppilaiden hyvinvoinnin heikkenemiseen yhteydessä olevat tekijät

Hyvinvoinnin muutokseen yhteydessä olevia tekijöitä jäljitettiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Kaikki mallissa huomioitujen muuttujien, mallin selittäjien kertoimet ja niihin liittyvät tiedot on esitetty taulukossa 2. Mallilla kyettiin ennustamaan tilastollisesti merkitsevästi hyvinvoinnin heikkenemistä ja mallin selityskyky (näennäisselitysaste) oli kohtalaisen korkea ($\chi^2(df=22, n=669) = 469,12$); Cox & Snell $R^2=0,50$; Nagelkerke $R^2=0,68$). Mallilla oli 86,1 prosentin tarkkuus hyvinvoinnin muutoksen ennustamisessa,

ja Hosmer & Lemeshow -testi osoitti hyvää yhteensopivuutta aineistoon ($\chi^2(df=8, n=669) = 5,90$; $p=0,659$).

Oppilailla, jotka kokivat olleensa kesto-
kykynsä rajoilla, oli selvästi kohonnut riski hyvinvoinnin heikkenemiseen. Vetosuhte eli OR oli tämän tekijän osalta 5,18. Toisin sanoen oppilailla, jotka kokivat olleensa kesto-
kykynsä rajoilla, oli muihin verrattuna yli viisinkertainen riski hyvinvoinnin heikkenemiseen. Muista poikkeusolojen ajan koulunkäyntiin liittyvistä tekijöistä kohonnut riski hyvinvoinnin heikkenemiseen havaittiin oppilailla, joilla oli vaikeuksia päivärytmin ylläpitämisessä (OR=3,35) ja etätöskentelyssä (OR=3,09) ja jotka kaipa-
sivat normaalia koulunkäyntiä (OR=2,13). Myös koulupäivän jälkeinen lisääntynyt vä-

Taulukko 2. Hyvinvoinnin heikkenemiseen yhteydessä olevat tekijät kaikilla malliin mukaan valituilla selittäjillä muuttujilla (n = 668).

Selittäjä	B	SE	χ^2	p	OR [95 % CI]
Mallin vakiotermi	-6,80	1,44	22,49	<0,001	
Kouluaste*			2,16	0,340	
Kotona asuvat sisarukset*			1,38	0,710	
Olo kesto- kyvyn rajoilla	1,64	0,28	36,36	<0,001	5,18 [3,01; 8,90]
Vaikeuksia päivärytmissä	1,21	0,26	21,16	<0,001	3,35 [2,02; 5,54]
Etäopetuksen soveltumattomuus	1,13	0,36	9,91	0,002	3,09 [1,53; 6,25]
Lisääntynyt väsymys	0,91	0,29	9,71	0,002	2,48 [1,40; 4,38]
Vapaa-ajan vähentyminen	0,83	0,29	9,71	0,002	2,30 [1,31; 4,02]
Kaipaa normaalia koulunkäyntiä	0,76	0,34	4,91	0,027	2,13 [1,09; 4,17]
Yksinäisyys	0,69	0,12	31,10	<0,001	2,00 [1,87; 2,55]
Liikunnan vähyyys	0,54	0,17	9,50	0,002	1,71 [1,22; 2,41]
Kaipaa koulukavereita	0,50	0,43	1,34	0,247	1,65 [0,71; 3,88]
Sukupuoli: tyttö	0,45	0,27	2,65	0,104	1,59 [0,91; 2,68]
Vaikeuksia normaalissa opiskelussa	0,43	0,72	0,36	0,550	1,54 [0,37; 6,39]
Kaipaa kouluruokailua	0,38	0,26	2,17	0,141	1,46 [0,88; 2,43]
Vuorovaikutteisuuden vähyyys	0,19	0,07	8,02	0,005	1,21 [1,06; 1,38]
Osallisuuden vähyyys	-0,04	0,05	0,62	0,430	0,96 [0,87; 1,06]
Nukkumisaika	-0,08	0,09	0,81	0,369	0,92 [0,76; 1,11]
Lounasaterioiden vähyyys	-0,19	0,33	0,31	0,575	0,83 [0,43; 1,60]
Päivät tuntuvat pitkiltä	-0,38	0,29	1,62	0,203	0,69 [0,39; 1,22]

* Useampiluokkaisen selittäjän kokonaismerkitsevyyys. Eri kategorioihin liittyvät vertailut ja estimaatit jätetty taulukosta pois, mikäli selittäjä ei ole tilastollisesti merkitsevä ($p \geq 0,05$).

symys (OR=2,48) ja kokemus vapaa-ajan vähentymisestä (OR=2,30) olivat yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin. Muista kuin suoraan koulunkäyntiin liittyvistä tekijöistä hyvinvoinnin heikkenemistä ennustivat yksinäisyyden kokeminen (OR=2,00) ja vähäinen liikunnan harrastamisen määrä (OR=1,71). Todettakoon, että koulunkäynnin sujuminen normaaliaikana, muutokset kouluruokailussa ja unen määrä eivät tässä tutkimuksessa olleet yhteydessä hyvinvoinnin heikkenemiseen etäopetuksessa.

Mallin avulla laskettiin todennäköisyys sille, että hyvinvointi oli tyyppioppilaalla heikentynyt. Koko aineistossa riskitaso ($P(y=1|x)$) tyyppioppilaalla oli 0,14. Alakoululaisella tyyppioppilaalla vastaava riskitaso oli 0,05, yläkoululaisella 0,08 ja lukiolaisella 0,19. Alakoululaiseen tyyppioppilaaseen verrattuna yläkoululaisen riski hyvinvoinnin heikkenemiseen oli näin ollen 1,62-kertainen ja lukiolaisen riski 3,89-kertainen.

Hyvinvoinnin ylläpito edellyttää monen osa-alueen hallintaa arjessa

Koulu jäsentää lasten ja nuorten elämää monin tavoin. Sen myötä rakentuu esimerkiksi arjen säännöllinen päivärytmi, joka heijastuu hyvinvoinnin kannalta oleellisiin osatekijöihin, kuten nukkumiseen, ruokailuun, liikuntaan ja kavereiden tapaamiseen. Pandemiasta johtunut siirtyminen etäopetukseen muutti hetkessä oppilaiden ja perheiden arjen. Koulunkäynti etäopetuksessa tuntui sopivan osalle oppilaista varsin hyvin. Osalle se taas oli jokseenkin sopimatonta. Samansuuntainen kahtiajakoisuus näkyi myös oppilaiden hyvinvoinnissa. Tulosten perusteella noin kolmannes oppilaista arvioi hyvinvointinsa heikentyneen etäopetuksen aikana.

Etäopetuksen tuomat myönteiset muutokset arjessa näkyivät siten, että oppilaat nukkuivat enemmän ja kiusaamista ilmeni vähemmän kuin normaalin koulunkäynnin yhteydessä, mutta muissa oppilaan hyvinvoinnin osatekijöissä muutos ei ollut suotuisaa. Yksinäisyys yleistyi ja puolet kertoi kokeneensa yksinäisyyttä vähintään joskus. Useampi kuin neljä viidestä kertoi kaivanneensa koulukavereita, ja normaalia koulunkäyntiä oli kaivannut lähes 70 prosenttia vastanneista. Yli kolmannes oppilaista kertoi olleensa kestävyksensä rajoilla etäopetuksen aikana. Samansuuntaiset havainnot nousivat esiin Sainion ym. tutkimuksessa, jossa selvitettiin koulun henkilökunnan kokemuksia etäajasta. Sen mukaan myös henkilökunta koki huolta oppilaiden yksinäisyydestä ja uupumuksesta. (Sainio ym. 2020.) Etäopetukseen siirtymisen myötä myös lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus väheni ja ruokailun huoltovarmuus heikkeni. Noin neljäsosa oppilaista söi lämpimän aterian päivän aikana vain pari kertaa viikossa, ja joka kolmas kaipasi kouluruokaa. Monet hyvinvointia heikentäneet piirteet olivat yhteydessä toisiinsa ja kasautuivat samoille nuorille.

Kiusaamisen kohteena on viikoittain normaalin koulunkäynnin aikaan noin 5–8 prosenttia oppilaista (THL 2021). Päivittäisten kohtaamisten vähenemisen myötä etäkoulunkäynnissä tämä osuus putosi selvästi. Etäkoulun aikainen kiusaamisen väheneminen normaaliin koulunkäyntiin verrattuna todettiin myös Revon ym. (2022) tutkimuksessa. Kyseinen tutkimus kertoi myös, että noin puolet 4–6-luokkalaisista piti etäopetuksen hyvänä puolena sitä, että kiusaaminen väheni. Yläkoululaisilla vastaava osuus oli jonkin verran pienempi. (Repo ym. 2022.)

Regressioanalyysin perusteella todennäköisyys etäopetusajan hyvinvoinnin heikkenemiselle rakentui useammasta toisiinsa linkittyvästä tekijästä. Kokemus kestävyyn

rajoilla olemisesta oli ymmärrettävästi yksi selkeimmistä hyvinvoinnin heikkenemiseen liittyneistä piirteistä. Toiseksi suurin kerroin oli päivärytmin ylläpitämisen vaikeuksilla. Hyvinvoinnin heikentymisen kokeminen linkittyi näiden lisäksi koulun sujumisen heikkouteen etäkouluaikana, normaalin koulunkäynnin kaipuuseen ja siihen, että etäkoulupäivän jälkeen oppilas tunsi itsensä väsyneemmäksi. Etäkoulun arjessa koulutyö ja vapaa-aika saattoivat limittyä. Vapaa-ajan väheneminen oli yhteydessä hyvinvoinnin heikkenemiseen. Hyvinvoinnin heikkenemisen todennäköisyys lisääntyi myös, jos vuorovaikutus kavereiden ja opettajien kanssa toimi heikosti tai jos vastaaja ilmoitti tunteensa itsensä yksinäiseksi. Lisäksi vähäinen liikunta-aktiivisuus ennusti hyvinvoinnin heikentymistä.

Tulokset ovat linjassa Pigaijanin ym. (2020) Italiassa tekemien havaintojen kanssa. Heidän tutkimuksessaan perheen ja koulun tuen saamisen tärkeys sekä liikunnan harrastus yhdessä arjen hallinnan käytäntöjen kanssa nousivat hyvinvoinnin kannalta keskeiseen rooliin. Etäopetukseen sopeutumista tukee oppilaan itseohjautuvuus ja perheeltä saatu tuki (ks. Ellis, Dumas & Forbes 2020). Riskitekijöitä ovat oppilaan vaikeudet säilyttää päivärytmi, vaikeudet etätöskentelyssä, vähäinen vuorovaikutus ja yksinäisyyden kokemus.

Selvä enemmistö lapsista ja nuorista kaipasi normaalia koulussa käyntiä ja varsin yksimielisesti etenkin koulukavereiden tapaamista. Koulukavereiden kaipuu todettiin myös Revon ym. etäopetustutkimuksesta. Tuon aineiston nuorimmilla oppilailla kavereiden ikävöinti oli yleisintä, mutta kavereiden kaipuu oli tavallista myös vanhempien koululaisten ryhmässä. (Repo ym. 2022.) Käsillä olevan tutkimuksen tulosten mukaan vuorovaikutus opettajan kanssa toimi etäopetusaikana paremmin kuin luokkatovereiden kanssa. Yhteys opettajaan on keskeinen hyvinvointitekijä.

Revon ym. havaintojen perusteella oppilaista noin 90 prosentin mielestä opettajiin oli ollut helppo pitää yhteyttä. Jos yhteydenpidossa oli puutetta, oli oppilailla yleisemmin esimerkiksi ahdistuneisuutta, mielialaan liittyviä ongelmia ja oppimisvaikeuksia. (Repo ym. 2022.) Sosiaaliset suhteet ja erityisesti nuorilla koulun vertaissuhteet ovat merkittävä osa koettua kouluhuvinvointia (Konu 2002; Janhunen 2013). Tämän tutkimuksen havainnot vahvistavat aiemminkin tunnistettua koulun merkitystä osana lasten ja nuorten hyvinvointia. Oppilaiden vuorovaikutus ja toisiltaan saama tuki olisi syytä sisällyttää etäopetuksen käytäntöihin.

Huomiota, että yli kolmannes (38,5 %) oppilaista koki olleensa etäopetuksen aikana kestävyksensä rajalla, ei pidä sivuuttaa. Olisi tarpeen selvittää yksityiskohtaisemmin, miksi niin moni tunsi joutuneensa ääri rajoille. Pandemiavaiheen alussa, sekä Suomessa että maailmalla, lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden käyttö laski 28 prosenttia, ja pandemian toisen aallon aikana itsemurhien määrä kasvoi (Wan Mohd Yunus ym. 2022). Koronan jälkeisenä aikana opiskelijoiden tuen tarve on lisääntynyt ja opiskelijoiden tukemiseksi on tarvittu aiempaa useammin monialaista yhteistyötä (Hietanen-Peltola ym. 2022). Samoin lukiolaisten peruskoululaisia yleisempi kokemus hyvinvoinnin heikkenemisestä ja riski hyvinvoinnin heikkenemiseen etäopetusjakson aikana herättää kysymyksiä. Miten oppilaiden ja erityisesti lukiolaisten jaksaminen ja hyvinvointi voitaisiin jatkossa turvata vastaavissa tilanteissa?

Koulun lisäksi kodeilla on merkittävä asema lasten hyvinvoinnin tukemisessa poikkeusolojen aikana. Vanhempien huolenpito, riittävä uni, lepo ja ravinto (Poikolainen 2014) sekä sopiva määrä liikuntaa (Lesser & Nienhuis 2020) tukevat lasten koettua hyvinvointia. Säilyttämällä päivärytmi ja ylläpitämällä arkipäivän rutiineja on mahdollista

kannatella lasten hyvinvointia ja elämänlaatua myös poikkeusoloissa. Arjen selkeä päivärytmi vähentää nuorten epävarmuutta, turhautumista ja avuttomuuden tunnetta ja sitä kautta helpottaa hyvinvoinnin hallintaa. Päivittäistä aikataulua pandemian aikana noudattaneet nuoret pitivät todennäköisemmin huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan ja kokivat siten vähemmän huolta ja stressiä koronan vaikutuksista. (Huiguang ym. 2021.) Revon ym. (2022) tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että etäopetusajana kotona olevalla huoltajalla on myönteinen – joskin melko pieni – vaikutus siihen, tuleeko koulutehtävät tehtyä, saako tehtäviin apua ja miten koulunkäynti lipipäätään sujuu.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että oppilailta on erilaiset valmiudet kohdata äkillisiä arjen muutoksia, jotka saattavat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksessa kyettiin erittelemään tekijöitä, joiden kasautuminen yhdelle oppilaalle laskee hyvinvointia suurella todennäköisyydellä. Tulevaisuudessa on tarpeen laatia suunnitelma siitä, miten hyvinvoinnin heikkenemiselle riskialttiimpia oppilaita olisi mahdollista tukea jo etukäteen ja etäopetuksen aikana.

Tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten merkittävyyttä lisää se, että aineisto kyettiin keräämään haastavassa tilanteessa heti etäopetusjakson päätyttyä. Tutkimuksen kyselyillä tavoitettiin laaja vastaajaryhmä. Vastaajia tavoitettiin eri puolilta Suomea, ja aineistossa on suhteellisen hyvin edustettuna kolme kouluastetta. Tutkimusaineisto ei kuitenkaan ole koko perusjoukkoaan edustava. Verkko-pohjaisissa kyselyissä vastaajaryhmä on usein valikoitunut. Toisaalta nopeaa reagointia edellyttäneessä tilanteessa päädyttiin aineiston keruun osittaiseen kohdentamiseen erityisesti kahden kaupungin kouluihin. Aineistossa painottuikin länsisuomalaisten ja yliopiston harjoittelukoulujen oppilaiden osuus. Vastanneiden tyttöjen osuus oli myös poikia suurem-

pi, joten aineisto ei vastaa sukupuolijakaumaa kouluissa. Osaa havainnoista täytyykin pitää vain suuntaa antavina. Aineiston vinoumalla ei liene suurta vaikutusta regressioanalyysin tuloksiin. Tutkimuksessa hyvinvointia tarkastellaan laaja-alaisesti erilaisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden osalta. Tutkimusta varten nopeasti laaditulla mittarilla pystyttiin regressioanalyysin perusteella melko hyvin jäljittämään hyvinvoinnin muutokseen vaikuttavia tekijöitä, jotka olivat linjassa tutkimuskirjallisuudesta esiin nousvien hyvinvoinnin osatekijöiden kanssa. Laadullisilla menetelmillä voitaisiin syventää ja saada tarkempaa näkökulmaa etäopiskelun arkeen ja yksilön hyvinvoinnin muutoksiin liittyviin tekijöihin.

Lähteet

- Bansak, Cynthia & Starr, Martha (2021) Covid-19 shocks to education supply: how 200,000 U.S. households dealt with the sudden shift to distance learning. *Review of Economics of the Household* 19 (1), 63–90. <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09540-9>
- Barocco, Giulio & Maggione, Adele & Calabretti, Antonella & Bogoni, Paolo & Longo, Tiziana (2011) Assessment of COVID-19 pandemic impact on guaranteeing food security in local school catering. *European Journal of Public Health* 31, Supplement 3, 443–444. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.278>
- Beattie, Martin & Wilson, Claire & Hendry, Gillian (2021) Learning from lockdown: Examining Scottish primary teachers' experiences of emergency remote teaching. *British Journal of Educational Studies*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/00071005.2021.1915958>
- Benton, David & Jarvis, Megan (2007) The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior* 90 (2–3), 382–385. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.09.029>
- Brazendale, Keith & Beets, Michael W. & Weaver, Robert Glenn & Pate, Russell R. & Turner-McGrievy, Gabrielle M. & Kaczynski, Andrew & Chandler, Jessica L. & Bohnert, Amy & von Hippel, Paul (2017) Understanding differences between sum-

- mer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Calderón-Garrido, Diego & Gustems-Carnicer, Josep (2021) Adaptions of music education in primary and secondary school due COVID-19: the experience in Spain. *Music Education Research* 23 (2), 139–150. <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1902488>
- Dewald, Julia F. & Meijer, Anne Marie & Oort, Frans J. & Kerkhof, Gerard A. & Bögels, Susan M. (2010) The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 14 (3), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.004>
- Duraku, Zamira Hyseni & Hoxha, Naime (2020) The impact of COVID-19, school closure, and social isolation on gifted students' wellbeing and attitudes toward remote (online) learning. Teoksessa Zamira Hyseni Duraku (toim.) *Impact of the COVID-19 Pandemic on Education and Wellbeing*, 130–169.
- Ellis, Wendy E. & Dumas, Tara M. & Forbes, Lindsey M. (2020) Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science* 52 (3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Ferri, Fernandi & Grifoni, Patrizia & Guzzo, Tiziana (2020) Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations. *Societies* 10 (4), 86–. <https://doi.org/10.3390/soc10040086>
- Fransoo, Randall R. & Roos, Noralou P. & Martens, Patricia J. & Heaman, Maureen & Levin, Benjamin & Château, Dan (2008) How health status affects progress and performance in school: A population-based study. *Canadian Journal of Public Health* 99 (4), 344–349. <https://doi.org/10.1007/BF03403769>
- Hakulinen, Tuovi & Hietanen-Peltola, Marke & Hastrup, Arja & Vaara, Sarianna & Jahnukainen, Johanna & Varonen, Päivi (2020) ”Pahin syksy ikinä”. *Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020*. Työpaperi 37/2020. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hietanen-Peltola, Marke & Vaara, Sarianna & Laitinen, Kristiina & Jahnukainen, Johanna (2020) *Etäkoulu heikensi avun ja tuen saantia opiskeluhuollosta – myös kuraattori- ja psykologipalveluissa*. Tutkimuksesta tiiviisti 40/2020. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hietanen-Peltola, Marke & Jahnukainen, Johanna & Laitinen, Kristiina & Vaara, Sarianna (2022) *Oppilaiden ja opiskelijoiden kasvavat ongelmat ja koronan heikentämät palvelut edelleen arkea opiskeluhuoltopalveluissa — OPA 2022-seuranan tuloksia*. Tutkimuksesta tiiviisti 32/2022. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hodges, Charles & Moore, Stephanie & Lockee, Barbara & Trust, Torrey & Bond, Aaron (2020) The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
- Hoffman, Jessica A. & Miller, Edward A. (2020) Addressing the consequences of school closure due to COVID-19 on children's physical and mental well-being. *World Medical & Health Policy* 12 (3), 300–310. <https://doi.org/10.1002/wmh3.365>
- Huiguang, Ren & Xing, He & Xiaohua Bian & Xinhua, Shang & Junsheng Liu (2021) The protective roles of exercise and maintenance of daily living routines for Chinese adolescents during the COVID-19 quarantine period. *Journal of Adolescent Health* 68 (1), 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.026>
- Janhunen, Kirsi-Marja (2013) *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana*. Dissertations in Social Sciences and Business Studies 52. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Junttila, Niina (2015) *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Järventie, Irmeli (2001) Eriarvoisen lapsuuden muutokuvia. Teoksessa Irmeli Järventie & Hannele Sauli (toim.) *Eriarvoinen lapsuus*. Helsinki: WSOY.
- Kallinen, Kati & Nikupeteri, Anna & Laitinen, Merja & Lantela, Lauri & Turunen, Tuija & Nurmi, Henna & Leinonen, Jaana (2021) Lasten arjen hyvinvoinnin tekijät. *Kasvatus & Aika*, 15 (2), 4–21. <https://doi.org/10.33350/ka.80332>
- Karppinen, Aila & Pihlava, Pirjo (2016) Turvallinen vuorovaikutus kasvu- ja oppimisen perustana. Teoksessa Annarilla Ahtola (toim.) *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kauppinen, Eila & Lahtinen, Jenni & Haikkola, Lotta (2021) Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. *Näkökulma* 80. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>
- Kokko, Sami & Rinta-Antila, Katja & Villberg, Jari & Hirvensalo, Mirja & Koski, Pasi & Ng, Kwok (2020)

- Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa Marko Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 17–20.
- Konu, Anne (2002) Oppilaiden hyvinvointi koulussa. *Acta Universitatis Tampereensis* 887. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Korkiamäki, Riikka & Ellonen, Noora (2010) Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18–35. <https://www.doria.fi/handle/10024/122582>
- Koskela, Teija & Pihlainen, Kaisa & Piispa-Hakala, Satu & Vornanen, Riitta & Hämäläinen, Juha (2020) Parents' views on family resiliency in sustainable remote schooling during the COVID-19 outbreak in Finland. *Sustainability* 12 (21), 8844. <http://dx.doi.org/10.3390/Su12218844>
- Kuula-Paavola, Liisa (2018) *Sleep and its timing – longitudinal and cross-sectional associations with cognitive performance and health in youth*. Helsinki: Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/234702>
- Lesser, Iris A. & Nienhuis, Carl P. (2020) The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (11), 3899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Müller, Lisa-Maria & Goldenberg, Gemma (2020) *Education in times of Crisis: The potential implications of school closures for teachers and students. A review of research evidence on school closures and international approaches to education during the COVID-19 pandemic*. London: Chartered Collage of Teaching. <https://chartered.college/teachers-views-on-distance-learning-and-school-reopening-plans-during-covid-19>
- Ng, Kwok & Koski, Pasi & Lyyra, Nelli & Palomäki, Sanna & Mononen, Kaisu & Blomqvist, Minna & Vasankari, Tommi & Kokko, Sami (2021) Finnish late adolescents' physical activity during COVID-19 spring 2020 lockdown. *BMC Public Health* 21, 2197. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12263-w>
- Opetushallitus (2022a) Onko karanteenin ja eristyksen aikana oikeus opetukseen? <https://www.oph.fi/fi/usein-kysyttya/onko-karanteenin-ja-eristyksen-aikana-oikeus-opetukseen>
- Opetushallitus (2022b) Varautuminen koronatilanteen jatkumiseen perusopetuksessa 1.1.2022 alkaen. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varautuminen-koronatilanteen-jatkumiseen-perusopetuksessa-112022-alkaen>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2020) *Ehdotus valtioneuvoston asetukseksi varhaiskasvatuksen sekä opetuksen ja koulutuksen järjestämismallisuutta koskevista väliaikaisista rajoituksista*. Muistio 6.4.2020. <https://valtioneuvosto.fi/delegate/file/69718>
- Orell, Miina & Aerila, Juli-Anna & Siipola, Mari & Keinänen, Heli & Kempainen, Lauri & Kärki, Tomi & Koski, Pasi (2021) Perusopetuksen alimpien luokkien oppilaiden kokemuksia pandemian aikaisesta etäopetusjaksosta. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, 22, 111–135.
- Patrick, Stephen W. & Henkhaus, Laura E. & Zick-afoose, Joseph S. & Lovell, Kim & Halvorson, Alese & Loch, Sarah & Letterie, Mia & Davis, Matthew M. (2021) Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Pediatrics*, 146 (4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824>
- Pekkarinen, Elina (2021) Miten korona on vaikuttanut lasten ja nuorten elämään? Hyvinvointiareena 24.9.2021. Luentomateriaali. <https://www.hyvinvointiareena.fi/materiaali>
- Pellikka, Katri & Manninen, Marjaana & Taivalmaa, Sanna-Liisa (2019) *School Meals for All – School feeding: investment in effective learning – Case Finland*. Helsinki: Ulkoministeriö ja Opetushallitus.
- Pigaiani, Yolande & Zoccante, Leonardo & Zocca, Anastasia & Arzenton, Athos & Menegolli, Marco & Fadel, Sabrina & Ruggeri, Mirella & Colizzi Marco (2020) Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: An online student survey. *Healthcare* 8 (4), 472. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Poikolainen, Jaana (2014) Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus – metodologisia huomioita. *Nuorisotutkimus* 32 (2), 3–22.
- Powney, Janet & Malcolm, Heather & Lowden, Kevin (2000) *Health and Attainment: A Brief Review of Recent Literature*. SCRE Research Report Series. Edinburgh: Scottish Council for Research in Education.
- Repo, Juuso & Poskiparta, Elina & Herkama, Sanna & Salmivalli Christina (2020) Koululaisten korona-kevät: kyselyn tulokset. KiVa Koulu, INVEST Psykologia, Turun yliopisto. Verkkosivusto. <https://ty.fi/koronakysely>
- Rintahaka, Pertti (2021) Lasten ja nuorten unihäiriöt. *Lääkärin käsikirja*. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00684>
- Sainio, Miia & Nurminen, Tiia & Hämeenaho, Pilvi &

- Torppa, Minna & Poikkeus, Anna-Maija & Aro, Tuija (2020) Koulujen henkilökunnan kokemukset oppilaiden hyvinvoinnista COVID-19-etäkouluaikana: ”Osa puhkesi kukkaan. Muutamat pitivät rimaa alhaalla.”. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti: NMI-bulletin*, 30 (3), 12–32.
- Sallinen, Mikael (2013) Uni, muisti ja oppiminen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 129 (21), 2253–9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>
- Salmela-Aro, Katariina & Upadyaya, Katja & Vinni-Laakso, Janica & Hietajärvi, Lauri (2021) Adolescents’ longitudinal school engagement and burnout before and during COVID-19: The role of socio-emotional skills. *Journal of Research on Adolescence* 31 (3), 796–807.
- Sharma Mohit & Aggarwal, Shivali & Madaan, Priyanka & Saini, Lokesh & Bhutani, Mohit (2021) Impact of COVID-19 pandemic on sleep in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine* 84, 259–267. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.06.002>
- Sørensen, Louise B. & Dyssegaard, Camilla B. & Damsgaard, Camilla T. & Petersen, Rikke A. & Dalskov, Stine-Mathilde & Hjorth, Mads F. & Andersen, Rikke & Tetens, Inge & Ritz, Christian & Astrup, Arne & Lauritzen, Lotte & Michaelsen, Kim F. & Egelund, Niels (2015) The effects of Nordic school meals on concentration and school performance in 8- to 11-year-old children in the OPUS School Meal Study: a cluster-randomised, controlled, cross-over trial. *The British Journal of Nutrition* 113 (8), 1280–1291. <https://doi.org/10.1017/S0007114515000033>
- THL (2021) Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tikkanen, Irma (2011) Nutritionally balanced school meal model for a comprehensive school. *British Food Journal* 113 (2), 222–233. <https://doi.org/10.1108/00070701111105312>
- Tison, Geoffrey H. & Avram, Robert & Kuhar, Peter & Abreau, Sean & Marcus, Gregory M. & Pletcher, Mark J. & Olgin, Jeffrey E. (2020) Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine* 173 (9), 767–770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>
- Tynjälä, Jorma & Kannas, Lasse (2019) Kirjalliset päivitetyt tulokset artikkeliin: Tynjälä, J. & Kannas, L. (2004) Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Teoksessa Lasse Kannas (toim.) (2004) *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylän yliopisto: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2. 141–178 ja 267–271.
- Valtioneuvosto (2020) *Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta 24.6.2020*. Helsinki: Valtioneuvosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162318>
- Valtioneuvosto (2021a) *Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi*. Helsinki: Valtioneuvosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162647>
- Valtioneuvosto (2021b) Kansalaispulssi – 30. kierros verkkokysely. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/kansalaispulssi>
- Vasankari, Tommi & Jussila Anne-Mari & Husu, Pauliina & Tokola, Kari & Vähä-Ypyä, Henri & Kokko, Sami & Sievänen, Harri (2020) Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Marko Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 12–16.
- Vuorio, Jaakko & Ranta, Matti & Koskinen, Kimmo & Nevalainen-Sumkin, Tuula & Helminen, Juho & Miettunen, Anni (2021) *Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa 2020*. Raportit ja selvitykset 2021:4. Helsinki: Opetushallitus.
- Wan Mohd Yunus, Wan Mohd Azam & Kauhanen, Laura & Sourander, Andre & Brown, June S. L. & Peltonen, Kirsi & Mishina, Kaisa & Lempinen, Lotta & Bastola, Kalpana & Gilbert, Sonha & Gyllenberg, David (2022) Registered psychiatric service use, self-harm and suicides of children and young people aged 0–24 before and during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 16, 15. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00452-3>
- Zubek, Julian & Ziembowicz, Karolina & Pokropski, Marek & Gwiazdziński, Paweł & Denkwicz, Michał & Boros, Anna (2021) Rhythms of the day: How electronic media and daily routines influence mood during COVID-19 pandemic. *Applied psychology. Health and Well-being* 14 (2), 519–536. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/aphw.12317>