

# Lasten selviytymisstrategiat koronapandemian aikana Suomessa

MARJA LINDBERG & MIKAEL NYGÅRD & MIA HAKOVIRTA & AINO SARKIA

## Johdanto

Maailmanlaajuinen koronakriisi ja sen mukanaan tuomat muutokset, kuten etäopetus, sosiaalisen eristäytyneisyyden lisääntyminen, palveluiden ja vapaa-ajan mahdollisuuksien väheneminen, vaikuttivat monin tavoin ihmisten elämään. Tutkimusten mukaan kriisi ei kuitenkaan kohdellut kaikkia ihmisryhmiä samalla tavalla; vaikutukset korostuivat erityisesti haavoittuvassa asemassa olevissa ryhmissä, esimerkiksi lapsilla (Nieminen 2022; Kauhanen ym. 2022). Pandemialla oli myös merkittäviä vaikutuksia lasten arkeen, mutta lasten oikeudet jäivät poikkeusoloissa vähälle huomiolle (Valtioneuvosto 2022). Lasten hyvinvointitutkimuksella onkin tärkeä paikkansa koronapandemian kaltaisten kriisien yhteydessä, sillä tutkimuksen avulla voidaan selvittää, miten yhteiskunnalliset kriisit kohtelevat lapsia ja näin kehittää poliittista päätöksentekoa ja menettelytapojen ennakoimista tulevissa kriiseissä.

Tässä analyysissa tutkimme, millaisista keinoista tai strategioista lasten selviytyminen arkipäivässään poikkeuksellisena korona-aikana rakentui. Käyttämämme aineisto ajoittuu ajankohtaan, jolloin Suomessa ja maailmalla elettiin toista koronapandemiakevättä. Suomessa vallitsi keväällä 2021 poikkeusolot maaliskuuhuhtikuun ajan (Kekkonen ym. 2022a). Pandemian aiheuttamat rajoitustoimenpiteet vaikuttivat voimakkaasti niihin tekijöihin, jotka aiemman tutkimuksen perusteella ovat tärkeitä lasten hyvinvoinnille, kuten ystävyysuhteet, koulunkäynti ja terveys (esim. Pople ym. 2015; Baiocco ym. 2018; Lindberg ym. 2020). Korona-aikana rajoitettiin lasten ja nuorten liikkumis- ja kokoontumisvapautta, ja vapaa-ajan kokoontumistiloja suljettiin. Lisäksi koulut siirtyivät etäopetukseen ja urheilu- ja vapaa-ajanharrastukset laitettiin tauolle.

Koronapandemian ja siitä johtuneiden rajoitusten vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnille on tutkittu Suomessa monesta näkökulmasta, kuten miten kriisi oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, harrastuksiin, osallisuuteen ja koulunkäyntiin (esim. Kekkonen ym. 2022b). Lasten, nuorten ja perheiden resurssit selvitä pandemia-ajasta ovat olleet hyvin erilaisia esimerkiksi arjen tukirakenteiden puuttumisen tai perheen taloudellisten vaikeuksien vuoksi (Valtioneuvosto 2022). Aiemmat eurooppalaiset tutkimukset lasten korona-ajan selviytymisestä osoittavat lasten joutuneen kehittämään omia selviytymiskeinoja, joista esimerkiksi tilanteen hyväksyminen ja sopeutuminen on voitu todeta merkityksellisiksi (esim. Orgilés ym. 2021). Myös yhteydenpito ystäviin ja muuhun sosiaaliseen verkostoon on ollut pandemian aikana tärkeää (Pigaiani ym. 2020). Lisäksi sosiaalinen media on monen kohdalla toiminut selviytymistä tukevana keinona (esim. Cauberghe ym. 2022).

Koska lasten subjektiivinen hyvinvointi on kontekstisidonnaista, on tärkeää huomioida, että monet lasten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, kuten perheiden taloudellinen tilanne, koulunkäynti, ystävien tapaaminen ja terveys, ovat olleet poikkeuksellisena koronapandemian aikana joko rajoitettuja tai epävarmoja. Lisäksi lasten subjektiivinen hyvinvointi pitää sisällään ajatuksen aktiivisesta toimijuudesta, siitä miten lapsi itse muokkaa omaa hyvinvointiaan sen sijaan, että olisi vain passiivinen vastaanottaja (esim. Vygotsky 1978; ks. myös Kallinen ym. 2021). Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella lasten arjen selviytymisstrategioita koronapandemian aikana ja erityisesti lasten omia, subjektiivisia kokemuksia siitä, millaisiin selviytymiskeinoihin he ovat arjessaan turvautuneet.

## Subjektiiivinen hyvinvointi ja selviytyminen

Hyvinvoinnin käsite on monisyinen. Hyvinvointia voidaan tarkastella sateenvarjokäsitteenä, jonka alle sijoittuu monenlaisia tekijöitä taloudellisista resursseista yksilöllisiin tekijöihin, kuten yksilön voimavarat ja terveys sekä subjektiiiviset hyvinvoinnin kokemukset (esim. McGillivray & Clarke 2006).

### Subjektiiivinen hyvinvointi

Lasten subjektiiivisen hyvinvoinnin mittaaminen on haastavaa, ja siihen vaikuttaa muun muassa käsitys lapsuudesta (Raghavan & Alexandrova 2015; Amerijckx & Humblet 2013). Lisäksi siihen vaikuttavat geneettiset ja persoonalliset tekijät sekä myös elämäntilanteet. Aiemman tutkimuksen mukaan persoonallisuus vaikuttaa olevan lapsuudessa epävakampi ja alttiimpi ympäristön vaikutteille sekä aikuisia riippuvaisempi sosiaalisesta kontekstista, ajasta ja paikasta (Roberts & DeVecchio 2000; James & Prout 1998). Lasten subjektiiivisen hyvinvoinnin mittaamista on vaikeuttanut sopivien mittareiden vähyys sekä suoraan lapsilta kerättävän aineiston haasteet (esim. Amerijckx & Humblet 2013). Jos lapsuutta tarkastellaan itsenäisenä elämänvaiheena sekä lasten hyvinvointia tässä ja nyt, tulee määrittellä, painotetaanko lasten psyykkistä hyvinvointia, heidän toiveitaan ja tarpeitaan (Raghavan & Alexandrova 2014) vai arjen haasteissa rakentamiaan selviytymiskeinoja, kuten tässä analyysissa teemme.

Lasten subjektiiivinen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, joka on yhteydessä aikaan, paikkaan sekä taloudelliseen ja sosiaaliseen kontekstiin (esim. James & Prout 1998; Spyrou 2019; Hakovirta & Rantalaiho 2012). Aiemman tutkimuksen mukaan lasten hyvinvointiin ovat yhteydessä esimerkiksi ystävien määrä, psyykinen terveys, yksinäisyyden tai kiusaamisen kokemukset sekä ikä ja perheen taloudellinen tilanne (Pople ym. 2015; Baiocco ym. 2018; Lindberg ym. 2020; Salmivalli 2005). Tietokoneiden ja digitaalisten laitteiden on todettu vaikuttavan sekä positiivisesti että negatiivisesti (esim. Haanpää & Af Ursin 2018). Niiden etuina voidaan pitää esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamista (esim. Richards ym. 2015) ja haittana niiden mahdollisesti passivoivaa vaikutusta lapsiin (esim. Kim ym. 2020). Myös vapaa-ajan harrastuksilla on todettu olevan yhteys lasten hyvinvointiin (esim. Kardefelt-Winther 2017). Jonathan Bradshaw (2015) mukaan mer-

kittävimmit tekijät lasten subjektiiiviselle hyvinvoinnille ovat perhe, mahdollisuudet tehdä itseään koskevia valintoja, taloudellinen tilanne, terveys, ajankäyttö, tulevaisuus, ulkonäkö, koulu, koti ja ystävät, kun taas vahingollisinta on kiusaaminen (Rees ym. 2013). Selviytymisstrategioiden (*coping strategies*) voidaan katsoa olevan osa subjektiiivista hyvinvointia, koska niillä viitataan ihmisen voimavaroihin ja keinoihin selviytyä vaikeista tilanteista ja näin ollen elää tasapainoista ja merkityksellistä arkea (esim. Cronin ym. 2015; Krok 2009; Lindberg 2021).

### Selviytyminen käsitteenä

Selviytymisen (*coping*) voidaan katsoa käsitteenä saaneen alkunsa stressiteorioista 1960- ja 1970-luvulta. Perinteisesti selviytymisen käsitteellä viitataan yksilön tapaan käsitellä stressiä (Coelho ym. 1974). Richard Lazaruksen ja Susan Folkmanin (1984) määritelmän mukaan selviytymisstrategiat ovat mukautumista, joka korostuu tilanteissa, joissa henkilö tuntee olonsa uhatuksi. Selviytymisstrategioiden voidaan puolestaan käsitteenä katsoa polveutuvan Aaron Antonovskyn (1979) koherenssintunteesta (Diener 2000). Antonovsky oli kiinnostunut ihmisen menettelytavoista stressaavissa tilanteissa. Hänen mukaansa selviytymisstrategioissa on kyse elämäkatsomuksesta ja voimavaroista, joiden turvin selviydymme jokapäiväisestä elämästä. Selviytymisstrategioiden voidaan katsoa rakentuvan sekä sisäisistä että ulkoisista voimavaroista. Ensimmäisellä viitataan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja jälkimmäisellä ympäristötekijöihin, kuten koulutukseen (Antonovsky 1979). Antonovsky jakaa koherenssintunteen kolmeen komponenttiin: ympäröivän maailman ymmärtämisen tunteeseen, riittäviin voimavaroihin selviytyä stressaavista ja haastavista tilanteista sekä merkityksellisyyden tunteeseen suhteessa itseen ja ympäröivään maailmaan. Vaikka koherenssintunne ja selviytyminen ovatkin eri käsitteitä, voidaan niiden katsoa myös tukevan toisiaan. Voimakas koherenssintunne tarkoittaa, että ihminen kokee maailman ja elämän merkityksellisenä, mielekkäänä ja ennustettavana, mikä puolestaan antaa hyvän pohjan selviytyä stressaavissa tilanteissa. Folkman ja Lazarus (1980) toteavat elämän olevan täynnä muutostilanteita, joita voidaan kutsua stressoreiksi. Nämä uhkaavat, haastavat tai harmittomatkin ärsykkeet ympäristössämme käynnistävät selviytymisprosesseja. Käytimme mitä tahansa käsitettä selviytymisestä, on ky-

se loppujen lopuksi siitä, miten ihminen selviytyy stressaavassa tilanteessa. Näin ollen selviytyminen voidaan nähdä eräänä subjektiivisen hyvinvoinnin muotona (ks. myös Diener 2000). Selviytyminen liittyy siihen, millaisia selviytymiskeinoja tai strategioita ihminen rakentaa selvitäkseen haastavista tilanteista saavuttaakseen mahdollisimman tasapainoiset, merkitykselliset tai muuten positiiviset olosuhteet (ks. esim. Pigaiani ym. 2020).

## Aineisto ja tutkimusmenetelmät

### Aineisto

Aineistona käytämme Pelastakaa Lapset ry:n yhteistyössä Åbo Akademin ja Turun yliopiston kanssa keväällä 2021 keräämää Lapsen ääni -kyselyä, joka on kohdistettu 12–17-vuotiaille lapsille. Analyysissämme käytämme tästä ikäryhmästä nimitystä lapset YK:n lapsen oikeuksien määrittelyn mukaisesti.<sup>1</sup> Aineisto kerättiin valtakunnallisena Webropol-kyselynä huhtikuun 12. ja toukokuun 2. päivän välisenä aikana. Kysely oli saatavilla suomeksi ja ruotsiksi. Aineisto kerättiin nimettömänä, eikä vastaajien vastauskanavaa tai paikkaa voitu jäljittää.

Kyselyä jaettiin sosiaalisessa mediassa, kuten Instagramissa ja Facebookissa. Lisäksi Pelastakaa Lasten Netari-palvelu<sup>2</sup> levitti kyselyä yhteistyökunnilleen ja sosiaalisen median kanavissa. Kyselylinkkiä jaettiin myös koulujen kautta eri puolella Suomea.

Vastaajia oli kaikkiaan 1 102, joista 76 prosenttia oli tyttöjä, 14 prosenttia poikia. 10 prosenttia vastaajista ilmoitti sukupuolekseen ”muu” tai ei halunnut vastata kysymykseen. Suurin ikäryhmä vastaajista oli 16-vuotiaat (25 %), ja pienin ikäryhmä 12-vuotiaat (8 %). Suurin osa vastaajista asui Uudellamaalla (22 %), 14 prosenttia Pohjois-Pohjanmaalla ja 9 prosenttia Pirkanmaalla. 61 prosenttia vastaajista kertoi asuvansa kahden vanhemman kanssa, 13 prosenttia asui vuoroviikon kummallakin vanhemmalla ja 11 prosenttia vain yhden vanhemman luona (Pelastakaa Lapset, 2021).

1 *United Nations Convention on the Rights of the Child Article 1: For the purposes of the present Convention, a child means every human being below the age of eighteen years unless under the law applicable to the child, majority is attained earlier.*

2 *Netari on verkossa oleva nuorten yhteisö, jota ylläpitää Pelastakaa Lapset ry. Netari tekee yhteistyötä noin 20 eri kunnan ja kuntien työntekijöiden kanssa Suomessa.*

Tässä analyysissä aineistosta käytettiin avointa kysymystä: ”Minkälaiset asiat ovat kuluneen vuoden aikana auttaneet sinua sopeutumaan koronapandemian aiheuttamiin olosuhteisiin?” Vastauksia oli yhteensä 1 102, joista 99 oli vastauksia ”en tiedä”, ”ei mikään” tai jollain tapaa asiattomia. Kaksi vastaajista ilmoitti, ettei ole sopeutunut ollenkaan. Muissa vastauksissa kerrottiin sanallisesti, millaiset tekijät ovat edesauttaneet koronaolosuhteisiin sopeutumista.

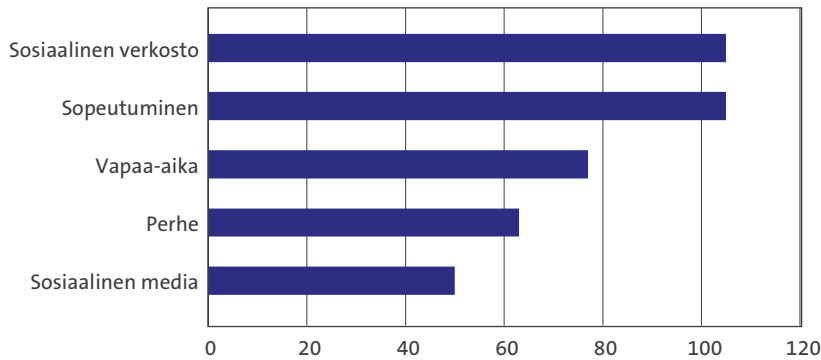
### Analyysi

Aineiston analyysi toteutettiin laadullisena sisälönanalyysinä N’Vivo-ohjelmalla (Eskola & Suoranta 1998). Vastaukset ryhmiteltiin induktiivisesti ensin teemoittain 22:n otsikon alle, jonka jälkeen näitä teemoja yhdisteltiin samankaltaisuuden perusteella 15:een kategoriaan (pl. edellä mainitut ”puuttuvat vastaukset”). Nämä kategoriat järjestettiin merkityksellisemmästä alkaen laske-malla mainintojen lukumäärät. Analyysissä nousi tärkeimpinä ryhminä esiin viisi kategoriaa, loput koottiin erilliseksi ryhmäksi ”muut tekijät”.

## Lasten selviytymisstrategiat

Mainintojen yleisyyden perusteella lasten rakentamista selviytymisstrategioista nousi esiin viisi eri kategoriaa (kuvio 1).

Lasten vastauksista nousevat selviytymisstrategiat voidaan jakaa viiteen kategoriaan: sosiaaliseen verkostoon, sopeutumiseen, perheeseen, vapaa-aikaan ja sosiaaliseen mediaan. Eniten mainintoja selviytymisstrategioiksi koronapandemian aiheuttamissa olosuhteissa saivat ystävät ja/tai tyttö- tai poikaystävä, eli *sosiaalinen verkosto* sekä *sopeutuminen*. Kuten aiempikin tutkimus osoittaa, on eräs tärkeimpiä lasten hyvinvointia tukevia asioita riittävä ystävien määrä (esim. Lindberg ym. 2020; James & Prout 1998; Spyrou 2019). Vastauksissa korostui säännöllinen yhteydenpito ystäviin, joko tapaamalla fyysisesti läheistä ystävää tai useampaa kaveria etäyhteyksien ja sosiaalisen median avulla. Yhteydenpitoa ystäviin voidaan pitää tärkeänä osana lasten arjen rutiineja, jotka nekin niin ikään korostuivat vastauksissa: ”Yhteyden pitäminen kavereihin ja arkirutiinien säännöllisyys sekä ystävien kanssa etäyhteyksien kautta juttelu.” Koronapandemian vuoksi sosiaalinen kanssakäyminen oli rajattua ja eristäytynyttäkin. Sosiaalisen median ja etäyhteyksien mahdollisuudet toimivat arjen



Kuvio 1. Tärkeimmät viisi selviytymisstrategiaa ja mainintojen lukumäärät.

selviytymistä tukevana kanavana, mikä edesauttoi yhteydenpitoa ystäviin rajoituksista huolimatta.

Toinen eniten mainintoja saanut tekijä analyysin perusteella oli *sopeutuminen*, mikä sisälsi myös ajatuksen terveyden edistämisestä (esim. Orgilés ym. 2021). Tämä näkyi lasten vastauksissa erilaisina kommentteina siitä, miten ei muunlaista vaihtoehtoa ole tarjolla, ja miten kaikki ovat samassa tilanteessa (esim. Folkman & Lazarus 1980). Moni lapsista halusi toiminnallaan olla osana vaikuttamassa muiden terveyteen. Erityisesti lapset, joiden perheissä oli koronan riskiryhmäläisiä, kertoivat haluavansa noudattaa rajoituksia. Rajoituksiin myös vähitellen totuttiin: ”kaikki rajotukset ku on tottunu nyt niihin eikä enää ees muista maailmaa ilman niitä.” Useampi lapsi koki, että rajoitukset ovat tarpeellisia, jotta pandemia saataisiin laantumaan, vaikka ne eivät kovin mieluisilta tuntuisikaan:

Hyväksymällä sen, että asiat eivät muutu parempaan suuntaan, jos rajoituksia ei noudata, vaikka ne saattaisivatkin tuntua hieman ikäviltä.

Kolmantena ryhmänä lasten vastauksissa nousi *vapaa-aika*, johon lukeutuivat esimerkiksi harrastukset (esim. Kardefelt-Winther 2017). Vaikka monet lasten harrastuksista olivatkin rajoitusten vuoksi tauolla, löysivät lapset kuitenkin uudenlaisia ja korvaavia tapoja vapaa-ajalleen. Aikuisten lannistumattomuus loi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarjosi esimerkkiä erilaisille ratkaisuille ja uusien harrastusten ideoimiselle:

Nähdä kun ihmiset ovat keksineet esimerkiksi yritykselleen uusia innovaatioita, jonka johdosta itsekkin on saanut motivaatiota aloittaa uusia harrastuksia kotona.

Uusien, rajoituksista huolimatta mahdollisten vapaa-ajanviettopotujen keksimisen voidaan ajatella helpottavan arjessa selviämistä. Merkityksellistä oli myös se, että pandemia nähtiin ohimenevänä tilana, josta on mahdollisuus vielä palata entiseen, niin kutsuttuun normaaliin arkeen:

Olen ajatellut tätä väliaikaisena tilana, jossa tärkeää ei ole erityisen hyvä menestyminen vaan ihan vaan selviytyminen riittää. Olen aloittanut uusia harrastuksia ja projekteja, joita voin toteuttaa itsenäni.

Neljäntenä ryhmänä mainitsivat lapset vastauksissaan *perheen*, johon lukeutuivat vanhemmat ja läheiset. Perhe ja ystävät mainittiin usein myös samoissa vastauksissa: ”myös ajatus siitä, että minulla on perhe ja ystävät ovat auttaneet.” Perheenjäsenet koettiin yksinäisyyttä lieventävinä: ”perheenjäsenet, joiden kanssa ei ole ollut kotona niin yksinäistä.” Heidän kanssaan pystyi tekemään asioita, joita ei rajoitusten vuoksi välttämättä muiden kanssa voinut: ”olen ollut paljon perheeni kanssa ja käynyt heidän kanssaan ulkoilemassa.” Kokemus siitä, että pandemia on kaikkien yhteinen haaste, näkyi myös perheenjäsenten keskinäisissä suhteissa vertaistuen kaltaisena:

Kotiväen ja ystävien vertaistuki. Auttaa kun muut kokevat samoja asioita ja samoja tunnetiloja pandemian vuoksi, niin sitten niitä voi keskenään jakaa.

Viides selviytymisstrategia lasten vastausten perusteella oli sosiaalinen media, mukaan lukien tietokoneet ja pelit sekä televisio (esim. Cauberghe ym. 2022; Haanpää & af Ursin 2018). Lapsille sosiaalisen median ja tietotekniikan käyttö saattoi olla valmiiksi osa arkipäivää ja siten helppohkoa, mikä edesauttoi esimerkiksi etäkoulujärjestelyissä:

Se että tykkään tehdä asioita tietokoneella eikä se ollut mikään haaste tehdä koulujuttuja etänä ja se että kaverit osaavat sen myös.

Analyysimme perusteella sosiaalisen median ja tietokoneiden käyttö vaikutti positiivisesti arjessa selviytymiseen. Se helpotti yhteydenpitoa ystäviin, arkirutiineja sekä mahdollisti etäkoulun. Lisäksi tietokoneella pelaaminen sekä erilaiset suoratoistopalvelut täyttivät vapaa-aikaa ja niin ikään edesauttoivat yhteydenpitoa ystäviin:

Erilaiset somet, discord, Netflixin ja disney+ yhteiskatselu mahdollisuus sekä nettipelit, sillä niiden avulla olen viettänyt aikaa ja pitänyt yhteyttä ystäviin.

Muita lasten kertomia selviytymisstrategioita olivat koulu, etäkoulun järjestäminen sekä opettajien tuki. Lisäksi arkirutiinit, oma aika ja tila ja positiivinen ajattelu näyttäytyivät tärkeinä. Vastauksissa myös ilmeni, että osa lapsista piti etäkoulua jopa parempana vaihtoehtona kuin normaalia kouluympäristöä, joka koettiin ahdistavana: ”Itselleni vuoden takainen etäkoulu oli vain hyväksi, sillä kouluympäristö ahdistaa minua.”

## Yhteenveto

Tässä analyysissa kysimme, millaisista keinoista tai strategioista lasten arkipäivän selviytyminen rakentui poikkeuksellisenä korona-aikana. Analyysimme perusteella vastauksista voidaan erottaa viisi selviytymiskeinoja. Näitä olivat sosiaalinen verkosto sekä tilanteeseen sopeutuminen ja ajatus terveyden edistämisestä; vapaa-aika, joka sisälsi mielekästä tekemistä, kuten esimerkiksi liikuntaa, luovaa toimintaa tai lukemista; perhe, vanhemmat ja läheiset; sekä sosiaalinen media, pelit, tietokone ja televisio. Analyysin tulokset tukevat aiempaa tutkimusta ja korostavat esimerkiksi ystävien ja vapaa-ajan harrastusten merkitystä lasten subjektiivisessa hyvinvoinnissa (esim. Bradshaw 2015; James & Prout 1998; Spyrou 2019; Kardefelt-Winther 2017). Mainintojen määrien perusteella havaitsimme, että puberteetti-ikäiset lapset usein kokevat kaverisuhteet tärkeimpinä kuin omien vanhempien tuen (esim. Salmivalli 2005).

Edelleen voidaan tarkastella tutkimuksessamme esiin nousseita arjen selviytymiskeinoja ja todeta, että ne muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa korostuu yhteydenpito ja hyvät suhteet läheisiin ihmisiin, mielekäs vapaa-aika sekä ter-

veys ja siten turvallisuuden tunne. Näiden tekijöiden osalta voidaan myös pohtia koronapandemian vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Kuten aiempi tutkimus (esim. Lindberg ym. 2020) osoittaa, rakentuvat lasten hyvinvointikokemukset vahvasti terveydelle, koulunkäynnille ja riittäväälle määrälle läheisiä ystäviä. Pandemian ja koronarajoitusten vuoksi kuitenkin juuri nämä asiat olivat joko uhattuina tai rajoitettuja; sosiaalista kanssakäymistä ja vapaa-ajan toimintaa rajoitettiin, kouluissa siirryttiin etäopetukseen ja kaikkien terveys oli uhattuna. Siitä huolimatta lasten selviytymisstrategiat rakentuivat hyvin pitkälle juuri näistä tekijöistä. Tämän voidaan katsoa osoittavan, että lapset eivät tässä kontekstissa jää passiivisiksi tai avuttomiksi, vaan päinvastoin pyrkivät vaikuttamaan omaan tilanteeseensa ja hyvinvointiinsa.

Lasten arjessaan rakentamien selviytymisstrategioiden perusteella lapset osoittautuivat pääsääntöisesti luoviksi ja ongelmanratkaisukykyisiksi vastoinkäymisiä kohdatessaan. Aineistosta voitiin kuitenkin myös tehdä huolestuttava havainto lasten mielenterveydestä. Pääasiassa lasten selviytymisstrategioita leimasi ajatus yhteisöllisyydestä ja halusta panostaa sekä oman että muiden hyvinvoinnin eteen.

Kuitenkin muutamassa vastauksessa kuului huoli lasten mielenterveydestä, vaikkakin näitä vastauksia oli kaiken kaikkiaan vain viisi, eivätkä ne siten määrällisesti nousseet merkittävälle tasolle. Näissä vastauksissa lapset olivat itse hyvin tietoisia tilanteestaan, osasivat kuvata mielenterveytään realistisesti ja löysivät syy-yhteyden koronapandemian aiheuttamiin rajoituksiin. Mielenterveyttä käsittelevät maininnat aineistossa kertoivat masennusta esiintyneen rajoitusten takia enemmän kuin ennen pandemiaa. Lisäksi aiempia selviytymiskeinoja oli rajoitettu. Tämän havainnon perusteella voidaan todeta, että ne lapset, joilla oli jo ennestään mielenterveydellisiä ongelmia tai jotka olivat kokeneet psyykkistä pahoinvointia, kertoivat pahoinvointinsa lisääntyneen koronarajoitusten aikana. Tämän analyysin osalta on myös hyvä huomioida, että tutkimuksen kohderyhmänä ei ollut mielenterveysongelmista kärsivät lapset, eikä havainnosta näin ollen voida tehdä yleistyksiä. Käytössämme ollut aineisto ei myöskään kata kaikkia lapsia Suomessa, ja esimerkiksi poikien edustus oli niukka. Voidaankin miettiä, koostuiko kyselyyn vastanneiden lasten osuus pääosin heistä, joilla oli voimavaroja. Näin ollen kattavampi otanta mahdollisesti nostaisi esiin useampia kertomuk-

sia pandemiarajoitusten negatiivisista vaikutuksista mielenterveyteen.

Voidaan pohtia, liittyvätkö lasten selviytymisstrategiat, kuten sosiaalinen verkosto, yhteydenpito ystäviin ja perhe, yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksiin. Vaikka lapset olivat pyrkineet löytämään vaihtoehtoisia keinoja esimerkiksi yhteydenpitoon sosiaalisen median kautta, ei voida olettaa, että jokaisella lapsella on riittävää osaamista, jotta he voivat tällaisten keinojen avulla paikata sosiaalisen verkostonsa aukkoja. Voidaan myös kysyä, onko kaikilla lapsilla ja perheillä taloudellisia mahdollisuuksia hankkia riittävä määrä tarkoitukseen soveltuvia mobiililaitteita. Lisäksi on hyvä pohtia, millaisia inhimillisiä resursseja sekä etäkoulun että pandemian jälkeisen koulunkäynnin järjestäminen vaatii. Jo ennen pandemiaa Suomessa oli pulaa koulupsykologeista sekä suuri tarve muulle koulun ammattihenkilöstölle. Pandemian jälkeen tämä tarve on edelleen korostunut. Lasten hyvinvointitutkimuksella on tärkeä rooli sekä erityisen haavoittuvassa asemassa olevien lasten että lasten arjesta nousevien eriarvoisuuden syiden ja seurauksien tunnistamisessa. Lisäksi on tärkeää, että tulevien kriisien kohdatessa lapsille merkitykselliset hyvinvoinnin tekijät huomioidaan ja niihin panostetaan. Erityises-

ti lapsiperheiden tiukat taloudelliset tilanteet ovat omiaan lisäämään lasten eriarvoisuutta, mikä edelleen korostuu edellä mainituissa tilanteissa, joissa esimerkiksi koulunkäynti ja sosiaalisten suhteiden ylläpito jättäytyi pitkälti mobiililaitteiden varaan. On myös hyvä huomioda, että perheillä on erilaisia henkisiä resursseja selviytyä kriiseistä.

Tutkimuksemme perusteella voidaan tehdä kaksi johtopäätöstä. Ensinnäkin lasten keinot selviytyä haasteellisesta arjesta ovat luovia ja rakentuvat pitkälti ystävien, perheen ja mielekkään vapaa-ajan ympärille. Nämä strategiat voidaan nähdä yhtäältä suojaavina mutta myös haavoittuvina ja siten lasten hyvinvointiin herkästi vaikuttavina tekijöinä. Toiseksi on ilmeistä, että lasten psyykkiseen hyvinvointiin panostaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tämä tulisi huomioda erityisesti pandemiarajoitusten jälkeisenä aikana poliittisessa päätöksenteossa, esimerkiksi lasten mielenterveyspalveluihin, harrastusmahdollisuuksiin ja koulunkäyntiin panostamalla. Olennaista on puuttua lasten eriarvoisuuteen yhteiskuntapoliittisin keinoin huolehtimalla lasten yhdenvertaisista mahdollisuuksista osallisuuteen ja muun muassa mielekkääseen vapaa-ajantoimintaan. Tämä tulisi huomioda esimerkiksi perheiden tukia ja palveluita koskevassa päätöksenteossa.

## KIRJALLISUUS

- Amerijckx, Gaëlle & Humblet, Perrine Claire (2013) Child Well-Being: What Does It Mean? *Children & Society*, 28, 404–415 DOI:10.1111/chso.12003.
- Antonovsky, Aaron (1979) *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Baiocco, Roberto & Verrastro, Valeria & Fontanesi, Lilybeth & Ferrara, Matteo Pio & Pistella, Jessica (2018) The contributions of self-esteem, loneliness, and friendship to Children's happiness: The roles of gender and age. *Child Indicators Research* 12 (4), 1413–1433.
- Bradshaw, Jonathan (2015) Subjective wellbeing and social policy: Can nations make their children happier? *Child Indicators Research* 8 (1), 227–241.
- Caubergh, Verolien & De Jans, Steffi & Hudders, Lieselot & Van Wesenbeeck, Ini (2022) Children's resilience during Covid-19 confinement. A child's perspective—Which general and media coping strategies are useful? *J Community Psychol*, 50, 1503–1520. <https://doi.org/10.1002/jcop.22729>.
- Coelho, George V. & Hamburg, David A. & Adams, John E. (1974) (eds.) *Coping and adaptation*. New York: Basic Books.
- Cronin, Sarah & Becher, Emily & Christians Kris Schmiesing & Maher, Mary & Debb, Stephanie (2015) Parents and stress: Understanding experiences, context and responses. *Children's Mental Health EReview*. <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/172384/parent%20stress-2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (luettu 12.12.2019)
- Diener, Ed (2000) Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55, 34–43.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Folkman, Susan & Lazarus, Richard S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239
- Haanpää, Leena & Af Ursin, Pia (2018) *Leisure Participation and Child Well-Being: The Role of Family Togetherness*. New York: Springer.
- Hakovirta, Mia & Rantalaiho, Minna (2012) *Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 124*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto
- James, Allison & Prout, Alan (1998) *Constructing and reconstructing childhood*. Basingstoke: Falmer Press.

- 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>
- Kardefelt-Winther, Daniel (2017) How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti discussion paper 2017-02. New York: Unicef.
- Kauhanen, Laura & Wan Mohd Yunus, Wan & Lempinen, Lotta & Peltonen, Krisi & Gyllenberg, David & Mishina, Kaisa & Gilbert, Sonja & Bastona, Kalpana & Brown, June S.L. & Sourander, Andre (2022) A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>
- Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Känkänen, Päivi & Isola, Anna-Maria (toim.) (2022b) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoneuvosto.
- Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Sarvikivi, Emmi & Kääriäinen, Sohvi & Helve, Otto & Isola, Anna-Maria (2022a) Lasten ja nuorten osallisuus, terveysturvallisuus ja koronarajoitukset. Teoksessa Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Känkänen, Päivi & Isola, Anna-Maria (toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoneuvosto.
- Kim, So Yeon & Han, Sora & Park, Eun-Jin & Yoo, Hee-Jeong & Park, Dasom & Suh, Sooyeon & Shin, Yun Min (2020) The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Krok, Suvi (2009) Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä – yksinhuoltajia marginaalissa. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lindberg, Marja & Nygård, Mikael & Nyqvist, Fredrica & Hakovirta, Mia (2020) Stress and Subjective Wellbeing among Children – Evidence from Financial Finland. *Child Indicators Research* 14, 799–819. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09779-9>.
- Lindberg, Marja (2021) Staying Afloat. Studies on the subjective wellbeing and coping strategies of families with children in Finland. *Social Policy*. Department of Education and Welfare Studies. Vasa: Åbo Akademi University.
- McGillivray, Mark & Clarke, Matthew (2006) Human well-being: Concepts and measures. Teoksessa Mark McGillivray & Matthew Clarke (toim.) *Understanding Human Well-Being*. (3–16). United Tokyo, New York, NY and Paris: Nations University press.
- Nieminen, Liisa (2022) Koronapandemian vaikutukset haavoittuvassa asemassa olevien lasten läheissuhteiden ylläpitämiseen ja perhe-elämän suojaan. *Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2022:20*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164338/VNK\\_2022\\_20.pdf;sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164338/VNK_2022_20.pdf;sequence=1)
- Orgilés, Mireia & Morales, Alexandra & Delvecchio, Elisa & Francisco, Rita & Mazzeschi, Claudia & Pedro, Marta & Espada, José Pedro (2021) Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis. *Front. Psychol.* 12:565657. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.565657
- 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 (Basel)* 2020 Nov 9;8(4):472. doi: 10.3390/healthcare8040472. PMID: 33182491; PMCID: PMC7712064.
- Pople, Larissa & Rees, Gwyther & Bardshaw, Jonathan (2015) The good childhood report 2015. The Children's Society & The University of York.
- Raghavan, Ramesh & Alexandrova, Anna (2015) Toward a theory of child well-being. *Social Indicators Research* 121 (3), 887–902.
- Rees, Gwyther & Goswami, Haridhan & Pople, Larissa (2013) The good childhood report 2013. London: The Children Society.
- Richards, Deborah & Caldwell, Patrina Hy & Go, Henry (2015) Social media and the health of young people. *J Paediatr Child Health* 51, 1152–1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Roberts, Brent W. & DelVecchio, Wendy F. (2000) The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 126 (1), 3–25.
- Salmivalli, Christina (2005) Kaverien kanssa: Vertais-suhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Spyrou, Spyros (2019) An ontological turn for childhood studies? *Children & Society*, 33, 316–323. <https://doi.org/10.1111/chso.12292>.
- Valtioneuvosto (2020) Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtionneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki.
- Vygotsky, Lev Swmyonovich (1978) *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Teoksessa Michael Cole, Vera John-Steiner, Sylvia Schribner & Ellen Souberman (toim.) Cambridge: Harvard University Press.

## TIIVISTELMÄ

### *Marja Lindberg & Mikael Nygård & Mia Hakovirta & Aino Sarkia: Lasten selviytymisstrategiat koronapandemian aikana Suomessa*

Aiemman tutkimuksen mukaan lasten hyvinvointikokemukset rakentuvat pitkälti ystäväpiiriin, kouluviihyvyyden, mielekkään vapaa-ajan ja fyysisen sekä psyykkisen terveyden varaan. Koronapandemian aikaiset rajoitukset haastoivat nämä tekijät lasten elämässä, kun sosiaalista kanssakäymistä rajoitettiin, koulut siirtyivät monilta osin etäopetukseen, vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet kapenivat ja kaikkien terveys oli uhattuna. Tässä analyysissa tarkastelemme, miten suomalaiset

12–17-vuotiaat lapset raportoivat pärjäävänsä arjessaan koronarajoitusten keskellä ja millaisia selviytymisstrategioita he itselleen rakensivat. Aineistona käytämme Pelastakaa Lapset ry:n keräämää Lapsen ääni -kyselyä keväältä 2021 ja siinä ollutta avointa kysymystä lasten korona-aikaisista selviytymiskeinoista.

Kvalitatiivisen sisällönanalyysin tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten tärkeimmät selviytymisstrategiat ovat yhteydenpito ystäviin, sopeutuminen ja terveyden edistäminen, vapaa-ajan harrastukset, perhe ja vanhemmat sekä sosiaalinen media, pelit ja televisio.

## KIRJOITTAJAT

Lindberg, Marja, VTT, yliopistolehtori, Åbo Akademi (marja.lindberg[at]abo.fi)

Nygård, Mikael, VTT, professori, Åbo Akademi (mikael.nygard[at]abo.fi)

Hakovirta, Mia, dos., VTT, professori, Turun yliopisto (miahak[at]utu.fi)

Sarkia, Aino, väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto (aino.m.sarkia[at]student.jyu.fi)