



Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan

Ydintulokset

- Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mielenterveys on voimavara, jota voi ja tulee kehittää ja hyödyntää.
- Positiivinen mielenterveys oli vahvin lukiolaisilla yläasteikäisiin sekä ammattiopilaitoksissa opiskeleviin verrattuna sekä pojilla/miehillä tyttöihin /naisiin verrattuna
- Korkeaa positiivisen mielenterveyden tasoa selittivät asuminen ydinperheessä, vanhempien korkeampi koulutusaste sekä perheen hyvä taloudellinen tilanne
- Matalaa positiivisen mielenterveyden tasoa selittivät perhesuhteiden moninaisuus: yksinhuoltajuus, vanhempien ero, uus- tai monikkoperheessä eläminen, vanhempien työttömyys ja alhainen koulutusaste sekä perheen heikko taloudellinen tilanne. Perhesuhteiden merkitys oli suurin yläasteikäisillä.

Kirjoittajat:

Kaija Appelqvist-Schmidlechner

Erikoistutkija, THL/

Nina Tamminen

Erityisasiantuntija, THL

Pia Solin

Johtava asiantuntija, THL

JOHDANTO

Positiivinen mielenterveys on voimavara

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Mielen hyvin- ja pahoinvointi voidaan nähdä kahtena erillisenä dimensiona, mikä tarkoittaa sitä, että mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyshäiriön puuttumista. Keskittyminen pelkästään mielenterveyden oireisiin ja häiriöihin ei näin ollen anna koko kuvaa yksittäisen ihmisen tai väestön mielenterveyden tilasta.

Positiivisen mielenterveyden käsitettä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointi on ominaisuus, joka muovautuu koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten esimerkiksi yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnan rakenteet, resurssit ja arvot. Positiivinen mielenterveys on toiveikkautta, elämäntilannetta, myönteistä käsitystä omasta itsestä ja kehittymismahdollisuuksista sekä taitoja kohdata vastoinkäymisiä.

Positiivinen mielenterveys suojaa mieltä vastoinkäymisissä ja vaikeuksissa

Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa suojaksi elämän vastoinkäymisiä vastaan, niiden kanssa selviytymiseksi ja toipumisen edistämiseksi. Mielen hyvinvointi / positiivinen mielenterveys on ollut tutkimusten keskiössä yhä enenevässä määrin. Keyesin (2002, 2005) laajoissa väestötutkimuksissa henkilöt jaettiin mielen hyvinvoinnin suhteen matalan, kohtalaisen sekä korkean positiivisen mielenterveyden tason omaaviin. Korkean positiivisen mielenterveyden tason omaavia kutsuttiin mielenterveydeltään kukoistaviksi (flourishing) henkilöiksi. Kukoistavilla henkilöillä oli korkea emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin taso. Matalan positiivisen mielenterveyden omaavia kutsuttiin riutuviksi (languishing) ja heiltä puuttui kukoistus täysin. Kohtalaisen positiivisen mielenterveyden omaavat, jotka muodostivat suurimman ryhmän, olivat positiivisen mielenterveyden suhteen keskittien kulkijoita. Tulosten mukaan ainoastaan kukoistavien (ilman masennushäiriötä) luokkaan kuuluminen ennusti hyvää terveyttä, kun taas muihin luokkiin kuuluminen ennusti erilaisia somaattisia sairauksia sekä vakavia mielenterveyden häiriöitä. Positiivisen mielenterveyden on nähty suojaavan myös mm. itsemurha-ajatuksilta sekä opiskelevaikeuksilta riippumatta siitä, kärsivätkö henkilöt psyykkisestä oireilusta tai ei (Keyes ym. 2012).

Tässä julkaisussa tarkastellaan Suomessa asuvien nuorten positiivista mielenterveyttä suhteessa perhetaustoihin. Aineistona käytetään vuoden 2017 kouluterveyskyselyaineistoa. Positiivista mielenterveyttä tarkastellaan kolmiluokkalaisena muuttujana Keyesin tutkimusten tapaan.

TULOKSET

Näin tutkimus tehtiin:

Tutkimus perustuu Kouluterveyskyselyn aineistoon, joka on kerätty poikkileikkausasetelmalla keväällä 2017.

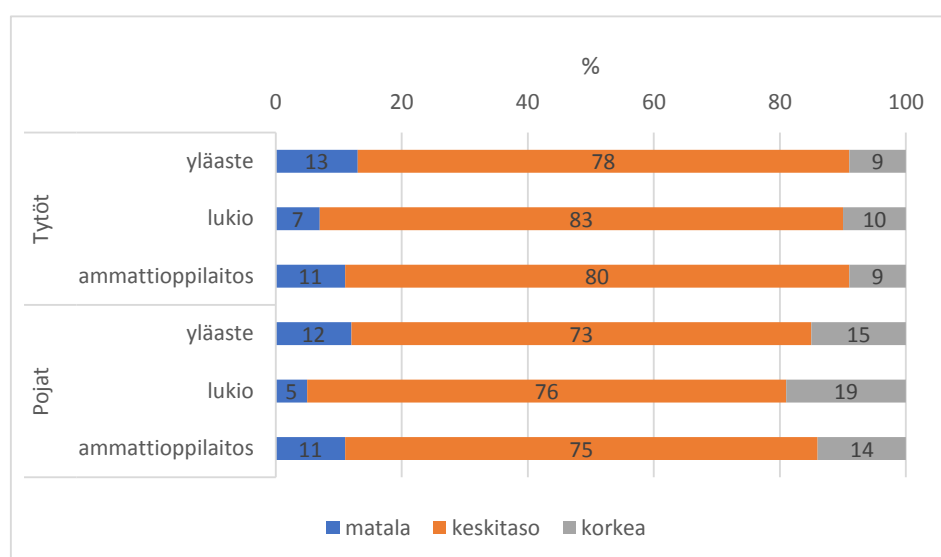
Tämän tutkimuksen kohde-ryhmänä olivat perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaat (n=70848, vastausprosentti 63) sekä lukioiden (n=34040, vastausprosentti 51) ja ammatillisten oppilaitosten (n=29796) 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Ammatillisten oppilaitosten osalta tarkkaa vastausprosenttia ei voida luotettavasti laskea, mutta Tilastokeskuksen tietoihin perustuen arvio on 40-55 prosenttia.

Positiivista mielenterveyttä mitattiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being-Scale -mittarin lyhyellä versiolla (SWEMWBS), joka koostuu seitsemästä kysymyksestä koskien vastaajan mielen hyvinvointia eli tunteita ja ajatuksia kahden viimeisen viikon ajalta. Mittarilla saadut arvot luokiteltiin keskihajontaa hyväksikäyttäen kolmeen eri luokkaan: matala, kohtalainen ja korkea positiivinen mielenterveys.

Nuorten kokemaa positiivista mielenterveyttä tarkasteltiin taustamuuttujien suhteen ristiintaulukoinnilla, Khiin neliötestillä ja logistisella regressioanalyysillä, josta raportoidaan ristitulohuuhde (OR) ja 95 prosentin luottamusväli (LV). Logistisissa malleissa on vakioitu vastaajan kouluaste (yläaste, lukio, ammattioppilaitos) sekä sukupuoli. Logistisen regression tuloksissa huomioidaan vain tilastollisesti erittäin merkitsevät erot, $p < 0,001$.

Positiivinen mielenterveys oli vahvempi pojilla tyttöihin verrattuna ja lukiolaisilla yläasteikäisiin ja ammattioppilaitoksissa opiskeleviin verrattuna

Positiivista mielenterveyttä mitattiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale -mittarin 7-osaisella versiolla (SWEMWBS, Stewart-Brown ym. 2009). Mittarin saama keskiarvo oli aineistossa 22,03 (kh 4,33; asteikko 7–35). Arvoissa oli eroja niin sukupuolen kuin kouluasteen välillä. Poikien / miesten positiivinen mielenterveys oli vahvempi tyttöihin / naisiin verrattuna (22,47 vs. 21,63, $p < .001$) ja lukiolaisten (22,67) vahvempi yläasteikäisiin (21,78) ja ammattioppilaitoksissa opiskeleviin (21,90) verrattuna ($p < .001$). Mielenterveydel-tään ”kukoistavien” osuus oli suurin (19 %) lukiolaispojilla. Matalan positiivisen mielenterveyden omaavien osuus oli suurin yläasteikäisillä tytöillä (kuvio 1.).



Kuvio 1. Positiivinen mielenterveys sukupuolen ja kouluasteen mukaan (n=134320)

Korkeaa positiivisen mielenterveyden tasoa selittivät ydinperheessä asuminen, vanhempien korkeampi koulutustaso sekä perheen hyvä taloudellinen tilanne

Positiivinen mielenterveys oli korkealla tasolla erityisesti nuorilla, joiden taustalla oli hyvin toimeentuleva ydinperhe (kuvio 2.). ”Kukoistavien” osuus oli suurin nuorilla, joilla oli kaksi vanhempaa (OR 1,15; 1,09–1,20) ja yksi koti (OR 1,11; 1,07–1,15) tai joiden vanhemmat eivät olleet eronneet (OR 0,80; 0,77–0,83). Kukoistusta selittivät tämän lisäksi äidin (OR 1,33; 1,29–1,37) ja isän (OR 1,11; 1,07–1,15) korkeampi koulutus sekä perheen parempi taloudellinen tilanne (OR 0,62; 0,60–0,63) (Kuvio 3.). Kukoistavien osuus oli myös keskimääräistä suurempi nuorilla, joilla ei ollut vanhempia lainkaan (OR 1,83; 1,51–2,21).

Kirjallisuutta:

Aarnio, K, Kallinen K, Kylmä J Solantaus T, Rotkirch A. (2017). Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten hyvinvointi ja kokemukset. Väestöliiton julkaisusarja D 62/2017.

Halme N, Hedman L, Ikonen R, Rajala R. (2018). Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Työpaperi 15/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Halme N, Kanste O, Klemetti R, Kuusio, H, Rajala R, Seppänen J (2017). Ulkomaista syntyperää olevien nuorten hyvinvointi Kouluterveyskyselyssä vuonna 2017. Tutkimuksesta tiiviisti 26. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

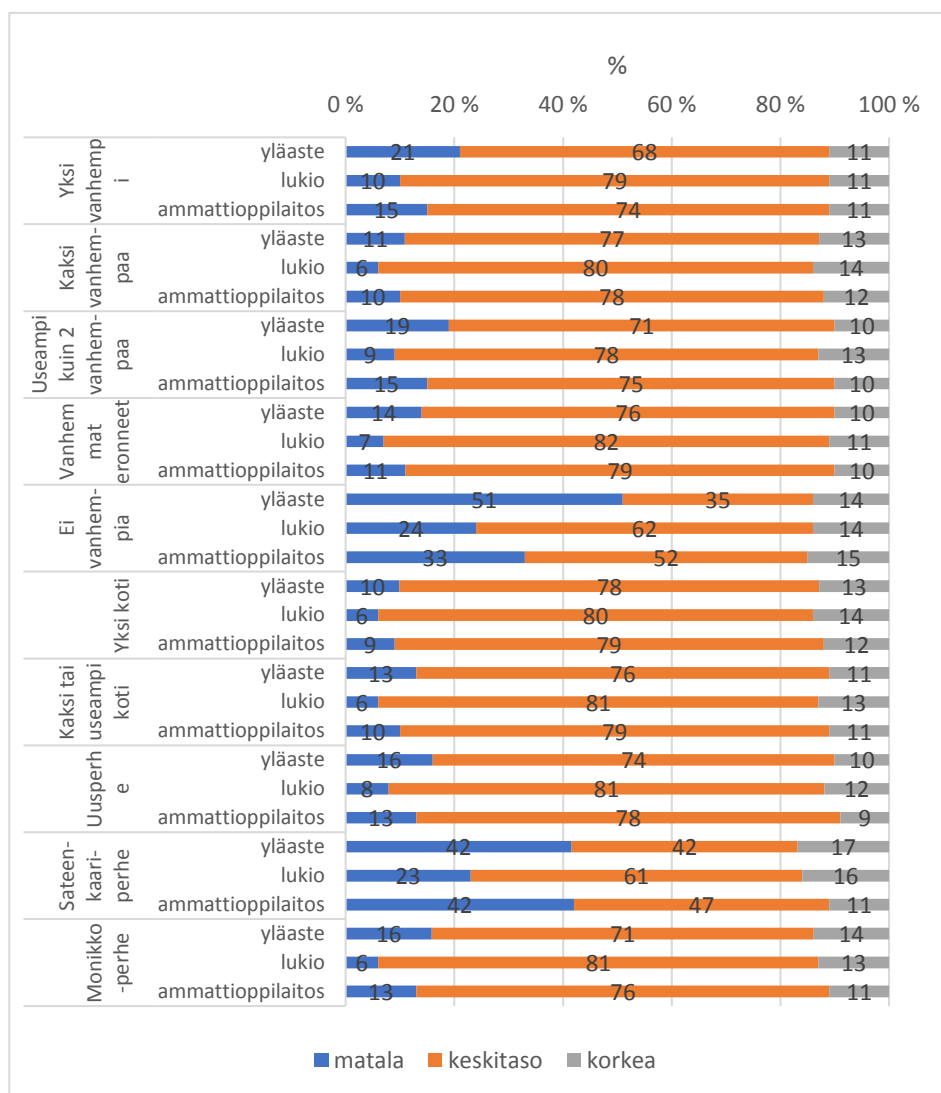
Keyes C. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav* 2002;43(2):207-22.

Keyes C. Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor? *Ageing Int* 2005;30: 88-104.

Keyes C, Eisenberg D, Perry G, Dube S, Kroenke K, Dhingra S. The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *J Am College Health* 2012;60(2):126-33.

Stewart-Brown S, Tennant A, Tennant R, Platt S, Parkinson J, Weich S. (2009). Health and Qual Life Outcomes 2009; 7:15.

Suldo S, Shaffer E. Looking beyond psychopathology: the dual-factor model of mental health in youth. *School Psychol Rev* 2008;37(1):52-68.

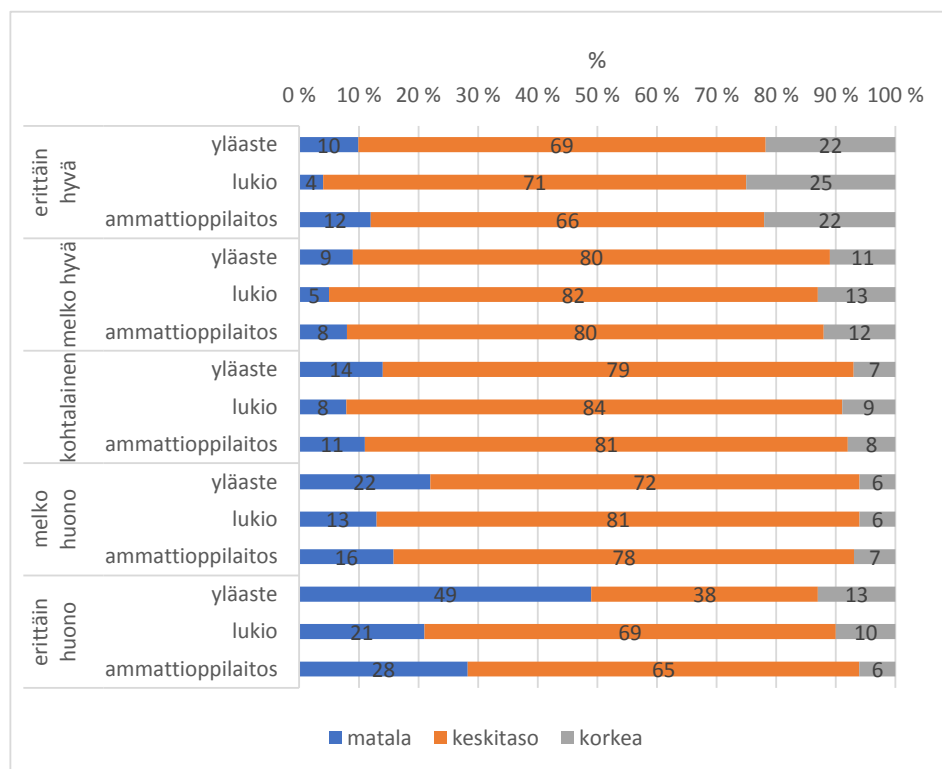


Kuvio 2. Positiivinen mielenterveys perhetilanteen ja -taustojen mukaan (n=134320)

Matalaa positiivisen mielenterveyden tasoa selittivät perhesuhteiden moninaisuus, vanhempien työttömyys ja alhainen koulutustaso sekä perheen heikko taloudellinen tilanne

Matalan positiivisen mielenterveyden omaavien osuus oli keskimääräistä suurempi nuorilla, joilla oli vain yksi (OR 1,84; 1,74–1,95) tai useampi kuin kaksi (OR 1,62; 1,51–1,74) vanhempaa, joiden vanhemmat olivat eronneet (OR 1,14; 1,09–1,18) tai jotka asuivat uusperheessä (OR 1,27; 1,19–1,35) (Kuvio 2.). Riski kuulla tähän erityisen matalan positiivisen mielenterveyden ryhmään oli yli seitsenkertainen niillä nuorilla, joilla ei ollut vanhempia lainkaan tai jotka eivät olleet yhteydessä vanhempiinsa (OR 7,38; 6,46–8,47). Tämän lisäksi perheen heikompi taloudellinen tilanne (OR 1,39; 1,37–1,43) sekä jomman kumman vanhemman työttömyys (OR 1,39; 1,33–1,44) selittivät matalaa positiivisen mielenterveyden tasoa (Kuviot 2. ja 3.). Äidin (OR 0,66; 0,64–0,68) ja isän (OR 0,74; 0,70–0,75) korkeampi koulutustaso suojasi matalalta positiivisen mielenterveyden tasolta.

Matala positiivinen mielenterveys oli keskimääräistä yleisempää myös perheissä, joissa oli joko kaksoiset, kolmoset tai neloset (OR 1,25; 1,15–1,36). Kodin ulkopuolelle sijoitettujen riski kuulua tähän ryhmään oli lähes kolminkertainen (OR 2,91; 2,51–3,37). Perhetaustojen merkitys matalaan positiivisen mielenterveyden tasoon korostui erityisesti yläasteikäisillä nuorilla.



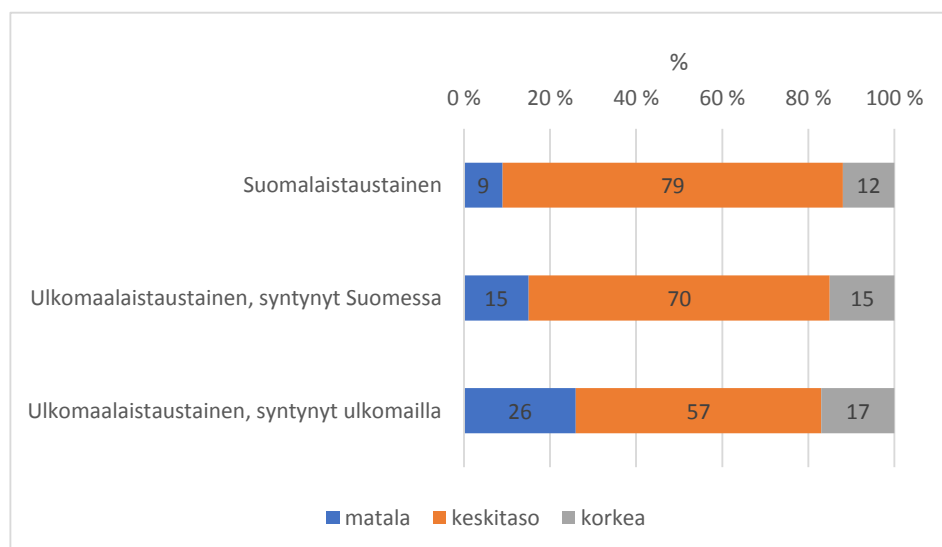
Kuvio 3. Positiivinen mielenterveys perheen taloudellisen tilanteen mukaan (n=134320)

Sateenkaariperheissä asuminen sekä syntyminen muualla kuin Suomessa ennustivat sekä keskimääräistä korkeampaa että matalampaa positiivisen mielenterveyden tasoa

Sateenkaariperheissä asuvat nuoret olivat positiivisen mielenterveyden suhteen polarisoitunut ryhmä. Riski kuulua matalan positiivisen mielenterveyden ryhmään oli heidän kohdallaan yli kuusinkertainen (OR 6,49; 5,73–7,35). Toisaalta samaan aikaan heidän joukossaan oli keskimääräistä enemmän nuoria, jotka olivat mielenterveydeltään kukoistavia (OR 1,86; 1,57–2,20).

Myös nuorten synnyinmaan suhteen oli havaittavissa selvää polarisoitumista. Muualla kuin Suomessa syntyneiden nuorten osuus oli keskimääräistä suurempi niin matalan kuin korkean positiivisen mielenterveyden omaavien keskuudessa. Riski kuulua matalan positiivisen mielenterveyden ryhmään oli kolminkertainen (OR 3,05; 2,87–3,25), mutta samaan aikaan näiden nuorten joukossa

oli myös keskimääräistä enemmän mielenterveydeltään kukoistavia (OR 1,67; 1,56–1,79). Ulkomaalaistaustaisten, ulkomailla syntyneiden nuorten keskuudessa matalan positiivisen mielenterveyden omaavien osuus oli 26 %, kun vastaava prosentti oli suomalaistaustaisilla nuorilla 9 % (Kuvio 4.). Samaan aikaan myös mielenterveydeltään kukoistavien osuus oli ulkomailla syntyneiden keskuudessa keskimääräistä korkeampi suomalaistaustaisiin nuoriin verrattuna (17 % vs. 12 %, $p < .001$).



Kuvio 4. Positiivinen mielenterveys syntyperän mukaan (n=134320)

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Perheen sosioekonominen asema ja perhesuhteet selittivät positiivista mielenterveyttä

Korkeaa positiivista mielenterveyttä – kukoistamista – selittivät ennen kaikkea ydinperheessä asuminen, vanhempien korkeampi koulutusaste sekä perheen hyvä taloudellinen tilanne. Nämä kaikki ovat tekijöitä, jotka tuovat yleensä turvaa ja pysyvyyttä lasten ja nuoren elämään ja ovat siten nousseet myös aikaisemmissa tutkimuksissa nuorten hyvinvoinnin selittäjiksi. Matalaa positiivisen mielenterveyden tasoa selittivät vanhempien työttömyyden, alhaisen koulutusasteen sekä perheen heikon taloudellisen tilanteen lisäksi perhesuhteiden moninaisuus; esimerkiksi yksinhuoltajuus, vanhempien ero, uus- tai monikkoperheessä eläminen.

Perhesuhteiden rikkonaisuus ja muutokset perhesuhteissa vanhempien uusien kumppaneiden myötä voivat osaltaan hämmentää ja tuoda nuorten elämään epävarmuutta vaikuttaen tällä tavoin negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Monikkoperheissä taas korostuvat vanhempien haasteet tarjota lapsilleen yksilöllistä tukea. Vanhempien perhesuhteiden merkitys oli suurin yläasteikäisillä. Myöhemmin, nuoren jo monissa tapauksissa pois lapsuudenkodista muuttaneena, perhesuhteiden merkitys oman hyvinvoinnin kannalta pienenee.

Sateenkaariperheiden ja ulkomailla syntyneet nuoret ovat psyykkisen hyvinvoinnin osalta epäyhtenäinen ryhmä

Sateenkaariperheissä elävien ja Suomen ulkopuolella syntyneiden nuorten kohdalla tutkimus toi esille selvää polarisoitumista sekä tarvetta tutkia ryhmää tarkemmin. Mielenterveydellisesti kukoistavien osuus oli keskimääräistä yleisempää näissä ryhmissä. Samalla kuitenkin myös matalan positiivisen mielenterveyden omaavien osuus oli näissä ryhmissä keskimääräistä suurempi.

Näyttää siltä, että sateenkaariperheissä elävät nuoret ovat psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta epäyhtenäinen ryhmä. Tarvitaan lisää tutkimusta selvittämään, missä piilevät psyykkistä hyvinvointia lisäävät ja toisaalta vähentävät tekijät. Sateenkaariperheissä elävien lasten ja nuorten hyvinvointia on tutkittu aikaisemmin esimerkiksi Väestöliiton toteuttamassa tutkimuksessa (Aarnio ym. 2017) ja todettu, että sateenkaariperheiden lapset ja nuoret voivat yhtä hyvin kuin muutkin ikätoverinsa. Tutkimuksen otos oli kuitenkin verrattain pieni ja mielenterveyttä tutkittiin vain psyykkisen oireilun näkökulmasta eikä tutkimus ole siten suoraan vertailukelpoinen.

Sama polarisaatio oli nähtävissä myös ulkomailla syntyneiden nuorten ryhmässä. Kouluterveyskyselystä (Halme ym. 2017 ja 2018) tiedämme, että ulkomaista syntyperää olevat nuoret elävät muita nuoria useammin turvattomassa kasvuympäristössä, kokevat yleisemmin kiusaamista sekä keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa sekä oireilevat yleisemmin psyykkisesti. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että kohderyhmä on hyvin heterogeeninen ja ryhmän sisältä löytyy merkittäviä hyvinvointieroja. Myös tämän ryhmän psyykkisen hyvinvoinnin kartoittaminen kaipaa lisää tutkimustietoa.

Nuorten eriarvoisuutta kavennetaan tarjoamalla perheille varhaista tukea ja nuorille osallisuuden mahdollisuuksia

Nuorten eriarvoisuus ilmenee tutkitusti monessa eri ulottuvuudessa, myös psyykkisissä voimavaroissa. On tärkeää tukea perheitä, joilla on elämäntilanteesta johtuvia haasteita ja tarjota varhaista tukea sitä mahdollisesti tarvitseville perheille sekä heidän lapsilleen. Ei pelkästään mahdollisten psyykkisten ongelmien ennaltaehkäisyyn, vaan nuoren psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja vahvistamisen vuoksi. Vahvat psyykkiset voimavarat suojaavat monissa haastavissa elämäntilanteissa myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Niitä voidaan kehittää ja hyödyntää. Mutta kuinka voimme vahvistaa nuoren positiivista mielenterveyttä? Tarvitaan lisää tietoa nuorten positiiviseen mielenterveyteen yhteydessä olevista tekijöistä, jotta osaamme kehittää ja suunnata tarpeenmukaisia toimia ja toimenpiteitä. Osallisuuden tukeminen (osallisuus harrastuksiin, työhön, opiskeluun, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen) on yksi keskeinen tehtävä nuoren mielenterveyttä edistävässä työssä. Tähän tulisi panostaa laaja-alaisesti. Erityinen huomio tulisi kuitenkin kohdistaa niihin lapsiin ja nuoriin, joilla on elämän- tai perhetilanteesta johtuvia haasteita.

Tämän julkaisun viite:

Appelqvist-Schmidlechner K, Tamminen N, Solin P (2019). Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti 19/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN (verkko) 978-952-343-331-1
ISSN (verkko) 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1>

www.thl.fi