

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄT
TEKIJÄT

Ninni-Ingrid Nurmos
Hoitotyön koulutusohjelma

Kemi 2011

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma

NURMOS, NINNI-INGRID:

NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Opinnäytetyö, 50 sivua ja 1 liite

Ohjaajat: Peteri, Elli & Rainto, Satu

03.12.2011

Asiasanat: nuoruusikä, terveyden edistäminen, mielenterveys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on analysoida Nuorten ääni –kirjoitustehtävään osallistuneiden nuorten kirjoitelmia ja saada tietoa nuorten mielenterveyden edistämisestä nuorten omasta näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on kuvailla nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Ajatuksena on, että tietoa hyödynnetään nuorten terveyden edistämisessä ja hyvinvoinnin tukemisessa Länsi-Pohjan alueella.

Nuorten ääni –kirjoitustehtävä toteutettiin Länsi-Pohjan alueen kouluissa syksyllä 2010. Kirjoitustehtävään osallistui 248 nuorta, joista 12 valittiin tämän tutkimuksen osallistujiksi. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen ja sen analyysimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimustulokset osoittavat, että nuorten mielenterveyden edistäminen on kokonaisvaltaista toimintaa. Tutkimustulosten osoittamat nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Tutkimustulosten mukaan nuorten mielenterveyttä edistävät 1) ihmissuhteet, 2) harrastukset ja vapaa-aika sekä 3) vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services and Health Centre

Degree Programme in Nursing

NURMOS, NINNI-INGRID:

YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH PROMOTION

Bachelor's Thesis, 50 pages and one appendix

Advisors: Peteri, Elli & Rainto, Satu

03.12.2011

Keywords: youth, health promotion, mental health

The meaning of this research is to analyze Nuorten ääni writing assignments and gather information about the promotion of young people mental health. The aim of this research is to describe factors promoting young people's mental health. The idea is that collected information will be used to promote young people health and welfare in the Länsi-Pohja region.

Nuorten ääni writing assignment was organized in Länsi-Pohja's schools in autumn 2010. 248 students participated in writing assignment. Of this 248 students, 12 were chosen to participate this research. The research is qualitative and qualitative research methods has been used in this study,

Based on the results adolescent health promotion is comprehensive. Young people's health-promoting factors are physical, psychological and social. Based on the results factors are 1) interpersonal relationships, 2) hobbies and leisure 3) strong self-esteem, positive self-concept, and positive images of the future.

SISÄLLYS

1.JOHDANTO.....	6
2.NUORUUSIKÄ.....	7
3.MINÄKÄSITYS JA ITSETUNTO.....	11
4.NUORTEN MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN.....	13
4.1Mielenterveys.....	14
4.2Suomalaisten nuorten mielenterveys.....	15
4.3Mielenterveyden edistäminen.....	18
5.TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	20
6.TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
6.1Tutkimusmenetelmä.....	21
6.2Tutkimuksen osallistujat.....	21
6.3Tutkimusaineiston keruu.....	22
6.4Tutkimusaineiston analyysi.....	23
7.TUTKIMUSTULOKSET.....	26
7.1Ihmissuhteet nuorten mielenterveyden edistämisessä.....	26
7.2Harrastukset ja vapaa-aika nuorten mielenterveyden edistämisessä.....	30
7.3Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat nuorten mielenterveyden edistämisessä.....	34
7.4Johtopäätökset.....	37
8.EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS.....	37
9.POHDINTA.....	41
9.1Tutkimustulosten hyödyntäminen.....	42
9.2Aikaisemmat tutkimukset ja jatkotutkimushaasteet.....	44
9.3Oma pohdinta.....	45
LÄHTEET.....	47

1. JOHDANTO

Nuoruusikä on merkittävä kausi ihmisen elämässä. Siihen sisältyy tärkeitä itseisarvoja, eikä siihen tule suhtautua pelkkänä lapsuuden ja aikuisuuden välivaiheena. Fyysisen kehityksen näkökulmasta nuoruusikä käsitetään usein sukukypsyyden saavuttamisena ja aikuiseksi kasvamisena. Nuoruusikä on kuitenkin elämänvaihe, jolloin nuori työstää suuria psykososiaalisia muutoksia. Fyysisen kehityksen lisäksi nuori oppii keskeiset yhteisössä tarvittavat taidot; hän itsenäistyy lapsuuden perheestään, etsii ja valitsee myöhemmät aikuisuuden roolinsa sekä muodostaa kaiken tämän pohjalta käsityksen omasta itsestään. Oman persoonallisuuden luominen ja elämän hahmottaminen ovat prosesseja, joihin ei tule suhtautua vähätellen tai kiirehtien. (Jarasto & Sinervo 1999, 12; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166; Pylkkänen 2006, 14 - 15.)

Hoitojärjestelmien tulisi kyetä tunnistamaan ja ottamaan sekä rakenteissaan että toiminnassaan huomioon nuoruusiän itseisarvo ihmisen elämänkaareissa. Nuorten terveyspalvelujen keskeisin haaste on sen huomioiminen, että vaikka nuori olisi fyysisesti jo kehittynyt, asuu kypsässä ruumiissa vielä kehittyvä mieli. Nuoria tulisi kohdella omaa kehityskauttaan kohti aikuisuutta elävinä nuorina, ei suurina lapsina, eikä pieninä aikuisina. (Lyytinen & Korkiakangas 1997, 256; Pylkkänen 2006, 14.)

Länsi-Pohjan Mielenterveysseura ry ja Tervein mielin Pohjois-Suomessa –hanke ovat yhdessä suunnitelleet ja toteuttaneet nuorille suunnatun Nuorten ääni –kirjoitustehtävän Länsi-Pohjan alueella. Nuorten ääni antoi 9-luokkalaisille nuorille mahdollisuuden kirjoittaa ajatuksistaan ja omista elämän kokemuksistaan seuraavien aiheiden kautta: Millaista on olla nuori tänä päivänä, Mikä auttaa minua voimaan hyvin, Miten voin tukea ystävääni, kun hän tarvitsee apua ja Oma tarinani; miten selviydyin.

Kirjoitustehtävän tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan mielen hyvinvointiin liittyviä asioista ja sitä, mitä mielenterveys tarkoittaa. Oleellista kirjoitustehtävässä oli myös se, että nuoret saivat tietää, että aikuiset tahtovat kuulla nuoria ja nuorten ajatuksia ja että kirjoitelmista saatua tietoa hyödynnetään nuorten hyvinvoinnin tukemisessa Länsi-Pohjan alueella.

Kirjoitustehtävä liittyi lisäksi Kriisikeskus Turvapoijun järjestämään Lupa tulla näkyväksi –tapahtumaan. Tapahtuma järjestettiin Kemissä syksyllä 2010. Tapahtumassa

nuorten kirjoitukset olivat yhtenä sisältötuotannon osana. Nuorten tekstejä käsiteltiin luottamuksellisesti ja niistä osa poimittiin viesteiksi, joita tuotiin esille eri tavoin, esimerkiksi PowerPoint-esityksin. Lupa tulla näkyväksi –tapahtuman tarkoituksena oli muun muassa olla tiedon välittäjä nuorten vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville.

Tutkimusaiheen valintaan oli useita syitä. Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä tutkimuksen liittyen nuorten mielenterveyteen, sillä sekä omasta mielestäni että erilaisten tutkimusten ja tilastojen valossa aihe on merkityksellinen ja ajankohtainen sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Valitsemalla tutkimukseni aineistoksi juuri tämän aineiston sain mahdollisuuden päästä työskentelemään osana alueellista hanketta. Lisäksi pääsin itse hyödyntämään ammattilaisten valmiiksi keräämää aineistoa. Se, että käytin valmiiksi kerättyä aineistoa, hyödytti sekä minua itseäni että aineiston kerääjiä. Tutkimuksen tekeminen terveyden edistämisen näkökulmasta on minulle luonteva vaihtoehto, sillä koen yksilön omiin voimavaroihin keskittyvän ja yksilön hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävän näkökulman omaksi ajattelutavakseni.

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus ja sen tarkoituksena on analysoida 9-luokkalaisten Mikä auttaa minua voimaan hyvin -otsikoituja Nuorten ääni – kirjoitustehtäviä käyttäen analysointimenetelmänä induktiivista sisällönanalyysyä. Tutkimuksen tavoitteena on kuvailla nuorten mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Tutkimuksen avulla saatua tietoa tullaan hyödyntämään nuorten terveyden edistämisessä ja hyvinvoinnin tukemisessa Länsi-Pohjan alueella. Tutkimuskysymys on: *Mitkä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?*

2. NUORUUSIKÄ

Nuoruusiällä tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä lapsesta aikuiseksi. Nuoruusikä sijoittuu ikävuosien 12–22 välille. Nuoruusikä on rajattu käsite, eikä kehityksellisesti pitkittyntä nuoruutta ole olemassa. Nuoruusikää ei ole perusteltua pitää yhtenäisenä kehitysjaksona ja se voidaan jakaa karkeasti ikävuosien mukaan kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus 12–14 –vuotiaana, varsinainen

nuoruus 15–17 –vuotiaana ja jälkinuoruus tai vaihtoehtoisesti varhaisaikuisuus 18–22 –vuotiaana. Varhaisnuoruuden voidaan määritellä alkavan murrosiän alkaessa ja kestävän sukukypsyyden saavuttamiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 67 - 68; Katajamäki 2004, 72 - 73.)

Murrosikä on kiivasta kasvun ja kehityksen aikaa. Murrosiän kesto on 2-5 vuotta, jonka aikana nuori kehittyy biologisesti ja fyysisesti lapsesta aikuiseksi. Murrosiässä alkavat myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen. Tytöillä rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuvat samanaikaisesti fyysisen kasvun kanssa. Pojat taas kasvavat fyysisesti myös sukupuoliominaisuuksien kehittymisen jälkeen. Nuoren fyysinen kasvu tapahtuu nopeasti; tämä on haaste mielen sopeutumiskeinoille ja rakentumiselle. Tunteiden ailahtelu ja näihin liittyvät käytösmuutokset kuuluvat murrosikään. Murrosikäinen on korostuneen tietoinen muuttuneesta kehostaan ja kehonsa rajoista. Verrattuna lapsuuteen tarve intimitettiin kasvaa. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 37; Aalberg 2006, 29; Katajamäki 2004, 72; Piippo 2004, 35; Rantanen 2004, 46 - 47.)

Tytöillä normaali murrosiän alkamisaika sijoittuu ikävuosien 8 ja 13 ja pojilla taas ikävuosien 9,5 ja 13,5 väliin. Pojilla murrosiän aloittaa kiveksen kasvu ja tytöillä rintarauhasten kehityksen alkaminen. Usein ajatellaan, että nuorten murrosikä alkaa yhä varhaisemmin. Euroopassa korkean elintason maissa poikien tilanne on kuitenkin jopa päinvastainen. Esimerkiksi suomalaisten poikien murrosikä tutkimuksen mukaan 8 % pojista oli vielä lähellä 14 vuoden ikää 1,5 vuotta keskiarvoa jäljessä. Myöhään murrosikään tulevilla pojilla on usein toisia poikia heikompi itsetunto. Toisaalta myös varhainen kehitys voi saada nuoren tuntemaan itsensä poikkeavaksi, koska nuorille on tässä iässä tärkeää olla normaali, samanlainen kuin muutkin nuoret. Perusterveydenhuollon tehtävänä on seuloa liian varhain tai liian myöhään kehittyvät nuoret ja lähettää heidät tarpeen mukaan tutkimuksiin. Nuoret tarvitsevat tietoa normaaliin kehitykseen liittyvistä asioista, mutta nuori tarvitsee tietoa ja tukea erityisesti silloin, jos nuoren kehitys poikkeaa normaalista. (Aalberg & Siimes 2007, 37, 39, 47, 52; Katajamäki 2004, 72; Piippo 2004, 35.)

Sukupuolinen kehitys on vain sikiökaudella yhtä aktiivista kuin murrosiässä. Sukupuolista kypsymistä ja lisääntymistä säätelevä, hypotalamuksesta, aivolisäkkeestä ja sukupuolirauhasesta koostuva, HPG-järjestelmä on koko lapsuusiän toiminnallisesti sammuksissa, mutta murrosiän alkaessa järjestelmä käynnistyy uudelleen. Järjestelmän

käynnistymisen myötä kehittyvät nuoren sukupuoliominaisuudet ja nuori saavuttaa vähitellen sukukypsyyden. Fyysistä kehitystä seuraa psykoseksuaalinen kehitys. Vaikka tytöt ovat biologisessa kehityksessä poikia edellä, seksuaalisen kehittymisen alueella tätä eroa ei ole. Tytöt korostavat omaa seksuaalisuuttaan usein provosoiden, pojat taas tuovat seksuaalisuuttaan esiin aggressiivisesti. On yleistä, että nuorilla on seksuaalisia kokeiluja samaa sukupuolta olevien nuorten kanssa. Tämä on osa nuoren normaalia kehitystä. Murrosiässä on tyypillistä, että seksuaalisuus on kokeilevaa ja itsekeskeistä, seksuaalisten viestien opettelemista. Murrosiän myötä syntyneet seksuaaliset tarpeet saattavat tuntua nuoresta hämmäntäviltä. Itsetyydytyksen avulla nuori hahmottaa omaa seksuaalisuuttaan ja siksi itsetyydytys on paitsi luonnollista myös tarpeellista. Valistuksesta huolimatta itsetyydytykseen liittyy nuorilla edelleen syyllisyyden tunteita. Seksuaalinen kehitys, kuten nuoren kehitys yleensäkin, ei ole suoraviivaisesti etenevää, vaan siihen kuuluu myös normaaleja taantumavaiheita. (Aalberg & Siimes 2007, 203; Nurmi 2004, 77 - 82; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167 - 168.)

Varhaisnuoruuteen ajoittuvat suurimmat biologiset muutokset, joiden aikana nuori luo suhdetta muuttuvaan kehoonsa. Nämä tekijät saavat aikaan muutoksen nuoren psyykkisessä tasapainossa. Nuoruusiän aikana nuori psykologisesti sopeutuu näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Muita nuoruusiän liittyviä psykososiaalisella alueella merkittäviä asioita ovat kapinointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan ja ystävyysuhteiden luominen samanikäisten kanssa. Keskinuoruudessa korostuvat erilaiset identiteettikysymykset ja pyrkimys selkeyttää minäkokemuksia. Myöhäisnuoruudessa identiteettikysymykset laajenevat. Nuori pohtii ideologisia teemoja, omaa maailmankatsomustaan ja omaa asemaansa maailmassa. Nuoruusiän aikana nuori ottaa oman ruumiinsa hallintaan, oppii hallitsemaan sisäisiä yllykkeitään ja itsenäistyy. Nuoresta kasvaa nuori aikuinen. (Katajamäki 2004, 72; Noppari: 314; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 166 - 167.)

Nuoruusikä on viimeinen nopean kehityksen ja muutoksen vaihe ihmisen persoonallisuuden kehityksessä lapsuudesta aikuisuuteen. Sen aikana nuoren persoonallisuusrakenteet uudelleenjärjestyvät ja lopulta vakiintuvat. Vaikka nuori kasvaa ja kehittyy nuoruusiässä voimakkaasti, tapahtuu samanaikaisesti joidenkin psyykkisten toimintojen ajoittaista taantumista. Taantumien myötä lapsuuden toiveet, näiden toiveiden epäonnistuneet ja onnistuneet ratkaisut sekä lapsuuden traumat nousevat uudelleen mielen työstettäväiksi. Nuori kohtaa nämä tekijät aiempaa

kehittyneemmällä tavalla ja henkisiltään ominaisuuksiltaan valmiimpana. Tämä mahdollistaa monien lapsuudenaikaisten häiriöiden ratkaisemisen ja korjaamisen nuoruusiässä. Tästä syystä nuoruusikää voidaan kutsua myös persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi tai yksilöitymisen toiseksi vaiheeksi. Persoonallisuuden muovautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet, synnynnäinen kasvun ja kehityksen voima, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 68; Noppari 2004: 314.)

Nuoruusiän kehityksellisenä päätavoitteena on itse hankitun autonomian saavuttaminen ja yksilöllistyminen. Kehityskulku alkaa lapsen täydellisestä riippuvuudesta johtaen itsenäisyyteen ja ryhmäidentiteetistä johtaen yksilölliseen identiteettiin. Lopputulosta, täydellistä itsenäisyyttä ja riippumattomuutta, ei koskaan saavuteta täydellisesti. Varhaisnuoruuden aikana nuori haluaa olla paljon yksin, mutta vanhempien tuki ja hyväksyntä on edelleen erittäin tärkeää. Ajoittain nuori palaa lapsenomaisuuteen ja välillä nuorella on tarve korostaa itsenäisyyttään. Keskinuoruudessa nuori etsii itseään esimerkiksi erilaisten harrastusten ja ideologioiden avulla. Apuna vanhemmista irtaantumisessa ovat nuoren ikätoverit. Omaa minuutta voidaan vahvistaa seurustelusuhteiden avulla. Jälkinuoruudessa alkaa nuoren kokonaisuuspersoonallisuus eheytyä ja nuori irtautua lapsuudenkodistaan kohti omaa elämäänsä. Nuoren oma maailmankatsomus on alkanut muodostua. (Aalberg & Siimes 2007: 67, Katajamäki 2004, 72; Noppari 2004, 314; Pylkkänen 2006, 15; Rantanen 2004, 47.)

Yhteiskunta ja kulttuuri sekä näihin liittyvät muutokset rajaavat osaltaan nuoren kehitystä, toimintaa, ajattelua ja valintoja. Vallitsevat valta- että alakulttuurit vaikuttavat siihen, miten nuoruus määritellään ja miten siihen suhtaudutaan. Toisissa kulttuureissa nuoruutta ihannoidaan, toisissa nuoruus nähdään aikuisuuteen ja aikuisuuden rooleihin valmistautumisen aikana. Länsimaiset kulttuurit korostavat individualismia, mikä voi ilmetä nuorten vahvana pyrkimyksenä irrottautua vanhemmista ja perheen edustamista arvoista erilliseksi ja itsenäiseksi yksilöksi. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilen 2003, 13 - 14; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166; Pekkarinen 2007.)

Eri nuoruutta tutkivilla tieteenaloilla on oma käsityksensä nuoruudesta. Lääketieteellisestä näkökulmasta nuoruus käsitetään ennen kaikkea fyysiseksi

kypsymiseksi aikuisuuteen. Psykologiassa nuoruutta määritellään yleensä elämänvaihetheorioiden avulla. Hoitotieteessä korostetaan nuoren voimavarojen ja toimintakyvyn merkitystä nuoren hyvinvoinnin saavuttamisessa ja edistämässä. Muita omasta näkökulmastaan nuoruutta tutkivia tieteenaloja ovat esimerkiksi kasvatustieteet ja yhteiskuntatieteet. Yhteistä näille eri tieteenaloille on, että erilaiset tieteelliset teoriat keskittyvät nuoruuden erilaisiin tapahtumiin, ikään, elämänvaiheisiin sekä muutoksiin nuorena itsessään ja suhteessa ympäristöön ja näin jättävät niukalle huomiolle nuoruuden subjektiivisen luonteen. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilen 2003, 13 - 14; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.)

3. MINÄKÄSITYS JA ITSETUNTO

Minäkäsitys määritellään ihmisen tietoiseksi käsitykseksi omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Minäkäsitys muotoutuu jo lapsuudessa, mutta se muuttuu ja kehittyy koko ihmisen elämän ajan vuorovaikutuksessa ihmisen sosiaalisen ympäristön kanssa. Nuorta ympäröivät sosiaaliset rakenteet, esimerkiksi perhe, nuoren sosioekonominen asema ja etninen tausta, vaikuttavat nuoren minäkuvan kehittymiseen. Nämä sosiaaliset rakenteet myös rakentavat pohjan nuoren itsearvostukselle. Nuoret, joiden kasvuympäristö ja tausta ovat erilaisia, näkevät itsensä eri tavalla ja arvostavat itseään eri tavoin. Näkyvät ominaisuudet, esimerkiksi pituus, paino, ihonväri ja sukupuoli, tulevat helposti osaksi nuoren minäkäsitystä. Jos nuori havaitsee eron itsensä ja muiden välillä, nuoren tietoisuus tästä omasta poikkeavuudesta lisääntyy. Vaikka ihmissuhteet ovat tärkeitä minäkuvan kehitykselle, eivät ne kokonaan määritä sitä. Kehityksen myötä nuori alkaa toimia itsenäisesti ja myös minäkäsitys kehittyy tämän itsenäisen toiminnan tuloksena. Esimerkiksi nuoren halu käyttää aikaa mieluisan harrastuksen harjoitteluun ja tieto omasta lahjakkuudesta harrastuksessa voivat tulla osaksi nuoren minäkäsitystä. (Helkama & Myllyniemi & Liebkind 1999, 361 - 363, 365; Jaarni 2004, 24 - 25, 39; Pekkarinen 2007.)

Minäkäsitys voidaan jakaa 1) todelliseen minäkäsitykseen (millaisena nuori pitää itseään) 2) ihanneminäkäsitykseen (millainen nuori haluaisi olla) ja 3) normatiiviseen

minäkäsitykseen (millaisena nuoren mielestä muut nuorta pitävät ja mitä muut nuorelta odottavat). Jos ihanneminä on nuoren todellista minää paljon positiivisempi, saattaa seurauksena olla neuroottisia oireita, masennusta, syrjäänvetäytyvyyttä ja ahdistuneisuutta. Jos ihanneminän ja todellisen minän ero saadaan kavennettua, voi tällä olla positiivinen vaikutus nuoren itsetuntoon. Minäkäsitys vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten paljon ja kuinka nopeasti nuori voi ottaa uutta tietoa vastaan. Lisäksi minäkäsitys vaikuttaa siihen miten nuori reagoi ja toimii kohdatessaan ongelmia ja joutuessaan vaikeisiin tilanteisiin. (Helkama ym. 1999, 361 - 363; Jaarni 2004, 24 - 25, 30 – 31, 39; Pekkarinen 2007.)

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omanarvontuntoa eli hänen myönteisiä ja kielteisiä tunteita itseään kohtaan. Terve itsetunto on itsensä ja oman elämän arvostamista, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisen ja pettymysten sietämistä. Sekä minäkäsitys että itsetunto kehittyvät ihmisen eri elämäntilanteissa saadun palautteen ja kokemusten perusteella. Itsetunto vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Vahvan itsetunnon on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Heikon itsetunnon taas on todettu olevan yhteydessä masennukseen, ahdistuneisuuteen ja heikkoon sopeutumiskykyyn. Nuorilla, joilla on vahva itsetunto, on myönteinen asenne koulunkäyntiin ja vähemmän koulunkäyntiä häiritsevää käytöstä. Niillä nuorilla, joiden itsetunto on heikko, on muita nuoria negatiivisempi asenne koulunkäyntiin sekä heikompi koulumenestys. Myös sosiaalinen menestyminen on näillä nuorilla heikompaa. Näillä nuorilla esimerkiksi ahdistuneisuus saattaa johtaa siihen, että he keskeyttävät opintonsa. (Helkama ym. 1999, 369; Jaarni 2004, 30, 34 - 35.)

Nuoren minäkäsitykseen ja itsetuntoon vaikuttavat erityisesti erilaiset sosiaaliset rakenteet ja ryhmät, esimerkiksi nuoren tunteet ja kokemukset kuulumisesta perheeseen, kaveri- ja ystäväpiiriin, luokkaan, kouluun ja laajemmin yhteiskuntaan. Erittäin ratkaiseva merkitys lapsen ja nuoren itsetunnon kehittämisessä on vanhempien mielenkiinnolla ja huomion osoittamisella. Tunne siitä, että on merkittävä ja huomionarvoinen itselleen läheisille ja tärkeille ihmisille, on keskeinen tekijä positiivisen itsetunnon kehittämisessä. Huomioiduksi tuleminen lisäksi itsetunnon kehittämiselle on tärkeää, että toiset ihmiset välittävät meidän henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme ja että koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitä. Kun nuori kehittyy, hänen minäkäsityksensä vahvistuu ja tietoisuus omista rooleista ja asemasta

selkiytyy. Tämän kehityksen myötä itsetunto ei ole enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä, vaan määräytyy sisältäpäin. Tällöin nuori tiedostaa oman arvonsa ja omat saavutuksensa ilman ulkoista hyväksyntää. Luonnollisesti myös aikuisten itsetunto voi vaihdella esimerkiksi eri elämäntilanteiden takia. (Helkama ym. 1999, 369; Jaarni 2004, 24 - 25, 31 - 33; Kelttikangas-Järvinen 2003, 30.)

4. NUORTEN MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN

Mielenterveys on erottamaton osa nuoren tervettä kehitystä. Nuoren mielenterveys muotoutuu biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. Sen edellytyksenä on, että nuoren tarpeet tunnistetaan ja niihin vastataan oikein. Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat nuoren opiskeluun, harrastuksiin ja ihmissuhteisiin. Mielenterveyden ongelmista kärsivät nuoret menestyvät muita nuoria huonommin koulussa ja osallistuvat vähemmän koulun ulkopuolisiin harrastuksiin. Tällä voi olla kauaskantoisia seurauksia; mielenterveyden ongelma voi esimerkiksi ohjata nuoren alempaan sosioekonomiseen asemaan. (Friis & Eirola & Mannonen 2004, 34 - 35; Pirkanmaan sairaanhoitopiiri & Tampereen yliopisto & Helsingin yliopistollinen sairaala & Kansanterveyslaitos 2006.)

Nuoruusiän kehitysvaihe on merkittävä tekijä myöhemmin aikuisuuden mielenterveydessä, sillä useimmat aikuisena toimintakykyä uhkaavat mielenterveyden ongelmat saavat alkunsa nuoruudessa. Ongelmista tulee helposti pysyviä, jollei niihin puututa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että mielenterveyden ongelmista kärsivä nuori tulee kärsimään ongelmista aina, sillä ongelmiin on mahdollista saada apua. Esimerkiksi masennukseen ja sosiaaliseen ahdistukseen on olemassa tehokkaita hoitomuotoja. Oleellista on, että nuoret itse tai heidän kanssaan tekemisissä olevat aikuiset huomaavat avun tarpeen ja ottavat sen tosissaan. Erityisesti käytöshäiriöoireiden kohdalla tulee välttää välinpitämättömyyttä ja vähättelyä. Todellisia käytöshäiriöitä tai sosiaalista ahdistusta ei tule sekoittaa murrosiän mielialavaihteluihin tai ujouteen. (Friis ym. 2004, 34 - 35; Pylkkänen 2006, 15; Pirkanmaan sairaanhoitopiiri ym. 2006.)

Mielenterveyden ongelmien varhainen tunnistaminen kannattaa. Varhainen tunnistaminen estää nuoren myöhempää sairastumista ja syrjäytymistä. Lisäksi varhainen tunnistaminen tukee nuoren toimintakyvyn ylläpitämistä ja auttaa nuorta palaamaan mahdollisimman nopeasti takaisin nuoruuden kehitystehtävien pariin. Varhain aloitettu hoito myös parantaa ongelmista toipumisen ennustetta. Ongelmien varhainen tunnistaminen on kannattavaa paitsi yksilön myös yhteiskunnan kannalta, sillä ennaltaehkäisevät palvelut vähentävät syrjäytymisen riskiä ja ovat sairaalahoitoa edullisempi vaihtoehto. (Vuokila-Oikkonen & Heikkinen & Karttunen & Läksy & Maikkula & Wiens 2011, 11.)

4.1 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO (2004) on määritellyt mielenterveyden seuraavalla tavalla: ”Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä.”

Lokakuussa 1999 Suomessa järjestetyssä Euroopan mielenterveyskonferenssissa on todettu, että mielenterveys koskettaa kaikkia ihmisiä ja on erottamaton osa terveyttä. Mielenterveys on ensiarvoisen tärkeää yksilön hyvinvoinnin, elämänlaadun ja terveyden kannalta, mutta se on myös tärkeä voimavara perheille, yhteisöille ja kansakunnille. Mielenterveys on kiinteä osa väestön hyvinvointia ja kansanterveyttä ja näin ollen se vaikuttaa myönteisesti yhteiskunnan toimintaan ja tuottavuuteen. (Friis ym. 2004, 31 - 32; Noppari 2004, 312; Mielenterveystyö Euroopassa 2004, 16 - 17; Toivio & Nordling 2009, 84 - 85; WHO 2004, 10.)

Mielenterveydestä ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, vaan eri kirjoittajat ovat määritelleet sen vallitsevien korostusten perusteella. Mielenterveyden täydellistä tilaa tai sen täydellistä puuttumista ei voida todeta. Jokainen ihminen määrittelee itse oman mielenterveytensä tilan. Toisaalta joihinkin mielenterveyden häiriöihin liittyy sairaudentunteen puuttuminen. Mielenterveyden käsite on siis suhteellinen. Paitsi että

mielenterveyden käsite on suhteellinen, on se myös normatiivinen. Kussakin yhteiskunnassa on omat käyttäytymisnorminsa, jotka määrittelevät, millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja millainen ei. Vahvin normi, joka voi ottaa kantaa mielenterveyteen tai sen häiriöihin on laki. (Friis ym. 2004, 31 - 32; Mielenterveystyö Euroopassa 2004, 16 - 17; Toivio & Nordling 2009, 84 - 85.)

Mielenterveyttä on perinteisesti tutkittu riskitekijöiden ja mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta. Biolääketieteellinen terveystieteellinen keskittyy sairauksiin ja myös sitä vastaava terveyden edistämisen malli tarkastelee erityisesti sairauksien ja kuolleisuuden ehkäisyä. Käsitteenä mielenterveys on kuitenkin laajempi kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Toimittaessa kokonaisvaltaisesta terveyden edistämisen näkökulmasta mielenterveys määritellään voimavarakeskeisesti, jolloin painopiste ei ole mielenterveyden häiriöissä ja ongelmissa. Mielenterveys voidaankin määritellä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota yksilö kaiken aikaa sekä käyttää että kerää, ja jonka avulla yksilö ohjailee omaa elämäänsä. (Friis ym. 2004, 32; Noppari 2004, 312; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.)

4.2 Suomalaisten nuorten mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa vuosittain Kouluterveyskyselyyn, johon osallistuu noin 100 000 nuorta vuosittain. Kysely toteutetaan parillisina vuosina Etelä-Suomessa, Itä-Suomessa ja Lapissa ja parittomina vuosina muualla Manner-Suomessa sekä Ahvenanmaalla. Vuonna 2010 toteutetussa Kouluterveyskyselyyn vastanneista peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 16 % koki yleisen terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Kouluterveyskyselyssä hyvää mielialaa mitataan 12 kysymyksellä Raitasalon mielialakyselystä, joka perustuu yleisesti käytettyyn Beckin depressio-mittariin. Tämän indikaattorin mukaan 13 % oppilaista kärsi keskivaikeasta tai vaikeasta masentuneisuudesta. Samoin 13 % oppilaista kärsi koulu-uupumuksesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Nuorten mielenterveyttä on tutkittu vuosina 2002-2003 Tampereen ja Vantaan alueella. Kaksivuotisseurantaan osallistuivat peruskoulun 9-luokkalaiset. Suurimmalla osalla

kyselyyn vastanneista nuorista asiat olivat hyvin sekä 9. luokalla että kaksi vuotta tämän jälkeen. Masentuneiden osuus oli molemmissa kaksivuotisseurannan kyselyissä 9 % vastaajista. Sosiaalisesta ahdistuneisuushäiriöstä kärsivien osuus oli lisääntynyt kahdessa vuodessa 5 %:sta 7 %:iin vastanneista. Itsensä viikoittain humalaan juovien nuorten osuus taas oli vähentynyt 8 %:sta 3 %:iin. Useista käytöshäiriöoireista, esimerkiksi aggressiivisesta käyttäytymisestä ja rikekäyttäytymisestä, kärsivien osuus oli vähentynyt kahden vuoden aikana. Tutkimuksen mukaan mielenterveyden ongelmat, ahdistuneisuus, masennus ja syömishäiriöt olivat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri ym. 2006.)

Mielenterveysongelmista kärsivien nuorten määrä on lisääntynyt viime vuosina Suomessa. Tutkimusten mukaan 20–30 %:lla nuorista on mielenterveyshoitoa vaativia häiriöitä. Psykiatrasta erikoissairaanhoitoa ja nuorisopsykiatrasta avohoitoa saaneiden 15–19 –vuotiaiden nuorten määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 1999 vuoteen 2007 Suomessa. Samana ajanjaksona myös vaikeiden masennustilojen määrä on lisääntynyt. (Aalberg & Siimes 2007, 160; Pylkkänen 2006, 15.)

Päihteiden käyttö on yleistynyt suomalaisten nuorten keskuudessa. Erityisesti yleistynyt on huumeiden käyttö. Vuoden 2010 Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokkalaisista 9 % oli kokeillut laittomia huumeita vähintään kerran ja 16 % vastasi olevansa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Päihteiden käyttö on nuorille merkittävä terveysriski ja se lisää samalla muiden psykososiaalisten ongelmien riskiä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan päihderiippuvuutta sairastavista nuorista 50–80 %:lla on oheissairautena mielenterveyden ongelmia. Yhä useammalla nuorella on vaikeuksia tulla toimeen itsensä ja ympäristönsä kanssa, jonka myötä nuorten impulsiivinen käytös on lisääntynyt. Nuorilla esiintyy perushoivan puutteita, itsearvostuksen pulmia ja päivittäisiä fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Sosiaaliset riskitekijät kasaantuvat samoihin yksilöihin ja vahvistavat toinen toisiaan. (Aalber & Siimes 2007, 139, 156; Friis ym. 2004, 12 - 13; Holmberg & Hirschovits & Kylmänen 2008, 13; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011.)

Syrjäytymisestä kärsii yhä useampi nuori Suomessa. Erot suomalaisten nuorten hyvinvoinnissa ovat korostuneet; osa nuorista menestyy paremmin kuin koskaan ja osa syrjäytyy. Kun nuorena syrjäytymisellä tarkoitetaan sitä, että nuori ei jatka koulunkäyntiä, eikä siirry normaaliin työelämään, vuosittain arviolta 7 % pojista ja 2 %

tytöistä syrjäytyy Suomessa. Murrosiän puolivaiheille sijoittuva normaali psykososiaalinen taantuma on herkkä kehitysvaihe, jolloin syrjäytyminen helposti alkaa. Vuonna 2010 toteutettuun Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokan oppilaista 9 %:lla ei ollut yhtään läheistä ystävää ja 11 %:lla oli keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa. Syrjäytyminen on suuri ongelma, sillä se vaikuttaa ratkaisevasti nuorena syrjäytyneiden yksilöiden koko elämään, samoin myöhemmin heidän lastensa ja perheidensä elämää. Lisäksi syrjäytyminen aiheuttaa monenlaisia kustannuksia yhteiskunnalle. (Aalberg & Siimes 2007, 137; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Syömishäiriöt ovat vakavia psyykkisiä sairauksia, jotka aiheuttavat kärsimystä sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Rasmus Isomaan vuonna 2011 julkaisema väitöskirja selvitti syömishäiriöiden esiintyvyyttä nuorilla. Lukuvuonna 2004-2005 toteutettiin Pietarsaaren, Pedersörön, Luodon ja Uusikaarlepyyn alueella tutkimus, jonka kohderyhmänä olivat alueen 9-luokkalaiset. Tutkimuksen mukaan joka kymmenes tyttö oli kärsinyt kansallisen tautiluokituksen mukaisesta syömishäiriöstä ennen 18 vuoden ikää. Lisäksi tutkimuksen mukaan joka kolmas tyttö koki perusteettomasti olevansa ylipainoinen ja joka seitsemäs poika koki perusteettomasti olevansa alipainoinen. Perusteettomasti koettu ylipaino oli tytöillä yhteydessä huonoon itsetuntoon, masennukseen, sosiaaliseen ahdistukseen ja syömishäiriöihin. Pojilla perusteettomasti koettu alipaino oli yhteydessä sosiaaliseen ahdistukseen. (Isomaa 2011.)

Nuoruusiän itsemurhat ja itsetuhokäyttäytyminen ovat merkittäviä ongelmia tämän päivän Suomessa. Suomalaisten nuorten suhteelliset itsemurhaluvut ovat Euroopan korkeimmat ja 15 %:lla suomalaisnuorista tiedetään esiintyvän itsemurha-ajatuksia. Itsensä viiltelyä esiintyy jopa 20-30 %:lla suomalaisnuorista. Nuoruusikään liittyy monenlaisia kehityksellisiä paineita, joiden katsotaan altistavan nuoret itsetuhokäyttäytymiselle. Kuolemansyytilastot osoittavat, että vuonna 2004 yhteensä 13 tyttöä ja 33 poikaa teki itsemurhan 10-19 -vuotiaana Suomessa. Verrattuina vastaaviin lukuihin vuonna 1995 poikien itsemurhat olivat vähentyneet 28 % ja tyttöjen itsemurhat kaksinkertaistuneet. Poikien itsemurhien suhteellisesta vähentymisestä huolimatta itsemurha on edelleen suomalaisten nuorten miesten yleisin kuolinsyy. (Aalberg & Siimes 2007, 252, 254; Mielenterveystyö Euroopassa 2004, 17; Tilastokeskus 2010.)

Suomessa nuorten mielenterveyden häiriöiden taustatekijöiden tutkimus, epidemiologia, on ollut vähäistä. Tähänastisesti merkittävin on ollut 1974 julkaistu Gustav Amnellin niin kutsuttua Helsinki-kohorttia koskeva seurantatutkimus, joka kohdistui 1955-vuonna syntyneiden helsinkiläisäitien lapsiin. Tutkimuksen mukaan 16,5 % lapsista oli käyttänyt mielenterveyspalveluja 14 ensimmäisen ikävuotensa aikana (Amnell 1974.) Fredrik Almqvist jatkoi kohortin seurantaa ja julkaisi vuonna 1983 tutkimuksen, jonka mukaan 15-21 -vuotiaista 14,6 % oli käyttänyt mielenterveyspalveluja tai todettu asosiaaliseksi. Heistä 40 % oli lapsuusvaiheessa käyttänyt mielenterveyspalveluja. (Almqvist 1983.)

Muut suomalaiset epidemiologiset selvitykset ovat antaneet samankaltaisia tuloksia. Hillevi Aron 1988 julkaistu tutkimus koskee psykosomaattisten oireiden esiintyvyyttä 14-16 -vuotiailla sekä psykosomaattisten oireiden yhteyttä nuorten stressiin ja ikäkehitykseen. Tutkimuksen mukaan ohimenevät psykosomaattiset oireet olivat nuorilla tavallisia. Jatkuvasti toistuvia oireita oli 6 %:lla pojista ja 13 %:lla tytöistä. Aron mukaan psykosomaattisesti oireilevan nuoren hoito painottui somaattisen puolen hoitoon. 1989 julkaistun suomalaistutkimuksen mukaan 80 %:lla nuorista yleislääkärillä käyntiin vaikutti psyykinen syy tai psyykkisen syyn seurannaisvaikutus (Aro 1988: 242.) Vuonna 1990 julkaistiin selvitys vuonna 1988 lastensuojelun laitoksiin sijoitetuista helsinkiläisistä lapsista ja nuorista. Selvityksen mukaan 70 %:lla lastensuojelun laitoksiin sijoitetuista lapsista ja nuorista oli psyykkisiä häiriöitä. (Aalberg & Siimes 2007, 291 - 292; Laukkanen & Lehtonen 1989: 3014 - 3018.)

4.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on osa terveyden edistämistä ja tätä kautta yksi hoitotyön ulottuvuus. *Terveyden edistämisellä* tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä, terveyden parantamista ja hyvinvoinnin lisäämistä. Se on terveyden edellytysten parantamista yksilön, ryhmän ja yhteiskunnan kannalta. Terveyden edistäminen on toimintaa, joka perustuu yksilön omiin voimavaroihin, ja jota toteutetaan näiden voimavarojen mukaan. Terveyden edistämisen tavoitteena on parantaa ihmisen mahdollisuuksia ja edellytyksiä

vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen. Yhteiskunnallisena terveyden edistämisen tavoitteena on terveyttä edistävä ympäristö, yhteiskunta ja terveystaloudellisuus. Terveyden edistäminen on myös terveys- ja hyvinvointierojen synnyn ehkäisemistä (Iivanainen, & Jauhiainen & Pikkarainen 2006, 49; Lindholm 2004, 14; Noppari 2004, 312.)

Terveyden edistämistä toteutetaan terveystaloudellisuusjärjestelmän kaikissa osissa, mutta erityisesti siihen on suuntauduttu perusterveydenhuollossa, esimerkiksi kouluterveydenhuollossa (Leino-Kilpi & Välimäki 2003: 160–161). Vuoden 2010 Kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisten mielestä kouluterveydenhuollon palvelujen saatavuudessa olisi parantamisen varaa. Nuorista 14 % vastasi, että kouluterveydenhoitajan vastaanotolle oli vaikea päästä. Koulupsykologin luo oli vaikea päästä 46 %:n mielestä ja koululääkärin luo 40 %:n mielestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jolla pyritään tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämiseksi on keskeistä terveyttä hoitava ja yksilön voimavaroja korostava lähestymistapa. Perinteinen sairauksien ja kuolleisuuden ehkäisyyn liittyvä terveyden ja mielenterveyden edistämisen malli on yksipuolinen. Positiiviseen terveyskäsitteeseen liittyvässä mallissa lähtökohtana on terveysvarannon kasvattaminen. Tällainen mielenterveyden edistäminen on kokonaisvaltaista ja tehokasta. Mielenterveyden tehokas edistäminen lisää hyvinvointia, lievittää inhimillistä kärsimystä ja vähentää mielenterveysongelmia. Nuorten mielenterveyden edistämisen lähtökohtana on nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen huomiointi ja sen turvaaminen. (Friis ym. 2004, 35; Lindholm 2004, 14; Mielenterveystyö Euroopassa 2004, 34; Noppari 2004, 312; Wahlbeck 2007: 34, WHO 2004: 10.)

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on aiempaa parempien mahdollisuuksien luominen elämän eri vaiheissa tapahtuvalle psyykkiselle kehitykselle ja kasvulle. Mielenterveys kehittyy, korjautuu ja häiriintyy ihmissuhteissa. Näihin ihmissuhteisiin vaikuttavat yksilöiden biologiset ja psykologiset ominaisuudet, mutta myös ulkoiset tekijät, kuten yhteiskunnallis-taloudelliset rakenteet ja resurssit sekä vallitsevan kulttuurin arvot, normit ja käytännöt. Mielenterveyden edistämiseksi vaikuttaaankin kaikkiin näihin tekijöihin. Paikallisella tasolla mielenterveyden edistäminen on laajaa

toimintaa, jota toteutetaan kaikilla kunnan hallintoalueilla, merkittävältä osin myös terveydenhuollon ulkopuolella. (Koivu & Haatainen 2010, 76, 91.)

Samalla kun lapsille, nuorille ja perheille tarkoitettuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja on Suomessa supistettu, niiden tarve on kasvanut. Selvitysten mukaan säästöt ovat näkyneet erityisesti ennaltaehkäisevien palveluiden vähenemisenä ja niiden vaikutukset ovat koskeneet voimakkaimmin moniongelmaisia lapsiperheitä. Esimerkiksi lastensuojelun asiakkaiden ja kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on merkittävästi kasvanut 1990-luvulla ja samanaikaisesti lastensuojelun asiakkaiden ongelmat ovat vaikeutuneet. (Valtakunnallinen suunnitelma sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä vuosina 1997–2000.) Kuitenkin lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja terveyden edistäminen on merkittävää koko yhteiskuntapolitiikan kannalta. Lapsia ja nuoria koskevat toimet vaikuttavat voimakkaasti tulevaisuuteen, ja lasten ja nuorten hyvinvointi lisää koko yhteiskunnan hyvinvointia. Yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön muutokset, median vaikutus ja nyky-yhteiskunnassa korostuva kilpailu ovat vaikuttaneet nuorten psykososiaalisen pahoinvoinnin lisääntymiseen. (Friis ym. 2004, 12 -13; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 1996.)

5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on analysoida 9-luokkalaisten Mikä auttaa minua voimaan hyvin –otsikoituja Nuorten ääni –kirjoitustehtäviä käyttäen analysointimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimuksen tavoitteena on kuvailla nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Tutkimuksen avulla saatavaa tietoa tullaan hyödyntämään nuorten terveyden edistämiseksi ja hyvinvoinnin tukemisessa Länsi-Pohjan alueella. Tutkimuskysymys on: *Mitä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?*

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimuksen aineistona ovat harkinnanvaraista otannan avulla valitut Mikä auttaa minua voimaan hyvin –otsikoidut kirjoitelmat. Kirjoitelmat on kerätty 9–luokkalaisille syyskuussa 2010 järjestetyn Nuorten ääni –kirjoitustehtävän avulla. Tutkimus on toteutettu aikavälillä joulukuu 2010 - joulukuu 2011.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä ohjasivat käyttämään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kylmä & Juvakan (2007, 16) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, ihmisen elämänpiiri ja siihen liittyvät merkitykset. Sen tavoitteena on kuvata kokonaisvaltaisesti tutkimuskohdetta ja ymmärtää sitä. Aineiston hankinnassa suositaan laadullisia aineistonkeruumenetelmiä. Tutkimuksen osallistujat valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen eräs keskeinen ominaisuus on induktiivisuus eli aineistolähtöisyys. Induktiivisessa päättelyssä tutkimustapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistosta ei tehdä yleistettäviä päätelmiä. Ajatuksena kuitenkin on, että kun yksittäistapausta tutkitaan tarpeeksi syvällisesti, saadaan selville, mikä tutkittavassa ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu tarkasteltaessa ilmiötä yleisellä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2005, 152 - 155, 171; Kylmä & Juvakka 2007, 16, 22 - 23.)

6.2 Tutkimuksen osallistujat

Tämän tutkimuksen osallistujia ovat Nuorten ääni –kirjoitustehtävään osallistuneista 9-luokkalaisista nuorista harkinnanvaraisella otannalla valitut 12 nuorta. Kylmän &

Juvakan (2007, 20) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään puhumaan tutkimuksen toimijoista tai osallistujista, ei mielellään kohdejoukosta tai tutkittavista. Näin korostetaan eettisesti painottunutta suhdetta, joka kuuluu laadullisen tutkimuksen peruslähtökohtiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan sitä, millainen jokin ilmiö on osallistujien näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 58 - 59.)

6.3 Tutkimusaineiston keruu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen aineisto koostuu sanoista ja sanoista rakentuvista teksteistä (Kylmä & Juvakka 2007). Tämän tutkimuksen aineistoa Nuorten ääni –kirjoitustehtävään osallistuneiden nuorten Mikä auttaa minua voimaan hyvin – otsikoiduista kirjoitelmista valikoidut kirjoitelmat. Kirjoitustehtävä toteutettiin Länsi-Pohjan alueen 9-luokissa elo-syyskuussa 2010. 9-luokkalaiset kirjoittivat kirjoitelmat käyttäen kirjoitelmissaan yhtä tai useampaa annetuista aiheista. Tutkimusaineisto ei ole tämän tutkimuksen suorittajan keräämää. Hirsjärven ym. (2005, 17) mukaan tällaista muiden keräämää aineistoa kutsutaan sekundaariaineistoksi.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Sen sijaan tutkimuksen tavoitteena on mahdollisimman syvä ja kestävä tulkinta tutkittavasta aineistosta. Aineiston määrää tärkeämpi on se, että tutkimuksen osallistujat joko tietävät tutkittavasta aiheesta erityisen paljon tai heillä on kokemusta siitä. (Eskola & Suoranta 1996, 39; Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Nuorten ääni – kirjoitelmia kertyi yhteensä 248 kappaletta. Tutkimusresurssien rajallisuuden takia kaikkia Nuorten ääni -kirjoitelmia ei voitu käyttää tämän tutkimuksen aineistona. Koska kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole tilastollisten yleistyksien tekeminen, ei tutkimukseen osallistujien määrän rajaamisella ole välitöntä vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen. Tämän tutkimuksen osallistujilla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta. Nuoret kirjoittavat kirjoitelmissaan siitä, mitkä tekijät ovat auttaneet heitä voimaan hyvin. Kirjoitelmat perustuvat nuorten omiin kokemuksiin.

Harkinnanvaraisella otannalla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen osallistujiksi valitaan henkilöitä, joilla on tutkimuksen kannalta keskeistä erikoistietoa (Field & Morse 1985,

111; Polit & Hungler 1987, 213). 248 kirjoitelmasta valittiin 12 kirjoitelmaa tutkimuksen aineistoksi käyttäen otantamenetelmänä harkinnanvaraista otantaa. Harkinnanvarainen otanta mahdollistaa sen, että aineistosta saadaan mahdollisimman syvällistä tietoa. Kirjoitelmien valintakriteerinä oli että, kirjoitelmien tuli yhdessä valottaa monipuolisesti tutkittavaa ilmiötä ja että kirjoitelmien sisältö vastasi annettua Mikä auttaa minua voimaan hyvin -otsikkoa. Kirjoitelmat valittiin siten, että ne olivat sisällöltään ja ulkoasultaan vaihtelevia. Kirjoitustehtävään osallistuneiden nuorten kirjoitustaito tai kyky ilmaista itseään kirjallisesti ei ollut valintakriteerinä. Kirjoitelmat valittiin lisäksi siten, että kirjoitelmien tekijöitä eli tutkimukseen osallistujia oli kaikista kirjoitustehtävään osallistuneista kouluista. Valinta toteutettiin tällä tavalla, jotta kirjoitelmat kuvaisivat mahdollisimman monipuolisesti ja syvällisesti tutkittavaa ilmiötä ja tutkimuskysymykseen, *Mitä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?*, saataisiin mahdollisimman oikea vastaus.

Tämän tutkimuksen aihe alkoi muotoutua joulukuussa 2010, kun kuulin kirjoitustehtävästä Tervein mielin Pohjois-Suomessa hankkeen projektityöntekijä Varpu Wiensiltä. Olin jo ennen tätä päättänyt, että haluaisin tehdä laadullisen tutkimuksen liittyen jollain tavalla nuorten mielenterveyteen. Wiens esitteli minulle kirjoitustehtävän aiheet ja kertoi minulle kirjoitustehtävän toteutuksesta. Ilmoitin tapaamisessa kiinnostukseni tehdä laadullinen tutkimus käyttäen aineistona osaa kirjoitustehtävän kautta kootuista kirjoitelmista. Sain tammikuussa 2011 kaikki kirjoitelmat luettavakseni ja kirjoitelmat luettuani päätin, että teen tutkimuksen Mikä auttaa minua voimaan hyvin -otsikoiduista kirjoitelmista. Tutkimuskysymykseksi muodostui *Mitä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?*

6.4 Tutkimusaineiston analyysi

Sisällönanalyysiä voidaan pitää kvalitatiivisen tutkimuksen perusmenetelmänä. Sitä käytetään yleisesti tutkimuksissa, jonka tarkoituksina on kuvata tai kuvailla tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysiä voidaan pitää paitsi yksittäisenä metodina myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin.

Sisällönanalyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Pyrkimyksenä on rakentaa sellaisia malleja, jotka esittävät tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleistetyssä muodossa, ja joiden avulla tutkittava ilmiö voidaan käsitteellistää (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3; Kyngäs & Elo & Pölkki & Kääriäinen & Kanste 2011, 138, 146; Tuomi & Sarajärvi 2011, 91, 103, 108.) Tässä tutkimuksessa käytetään analyysimenetelmänä aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan karkeasti kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi. Prosessin vaiheita ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen ryhmitellyn aineiston pohjalta. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen informaatio pois. Aineiston ryhmittelystä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai mahdollisesti eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään luokaksi. Kukin luokka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston ryhmittelyä seuraa teoreettisten käsitteiden luominen. Tässä vaiheessa edetään alkuperäisissä dokumenteissa olevista ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Tätä jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan, kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26 - 29; Miles & Huberman 1994.) Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysi etenee tämän prosessin mukaan.

Tutkimusaineiston analyysi alkoi syyskuussa 2011. Kuitenkin jo ennen tätä olin säännöllisesti lukenut tutkimuksen aineistoa läpi. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineiston analyysia ohjasi tutkimuskysymys, *Mitkä tekijät edistävät nuoren mielenterveyttä?* Aineiston analyysin aloittaminen sijoitettiin syksyyn, koska kesällä ohjauksen saaminen olisi ollut vaikeampaa.

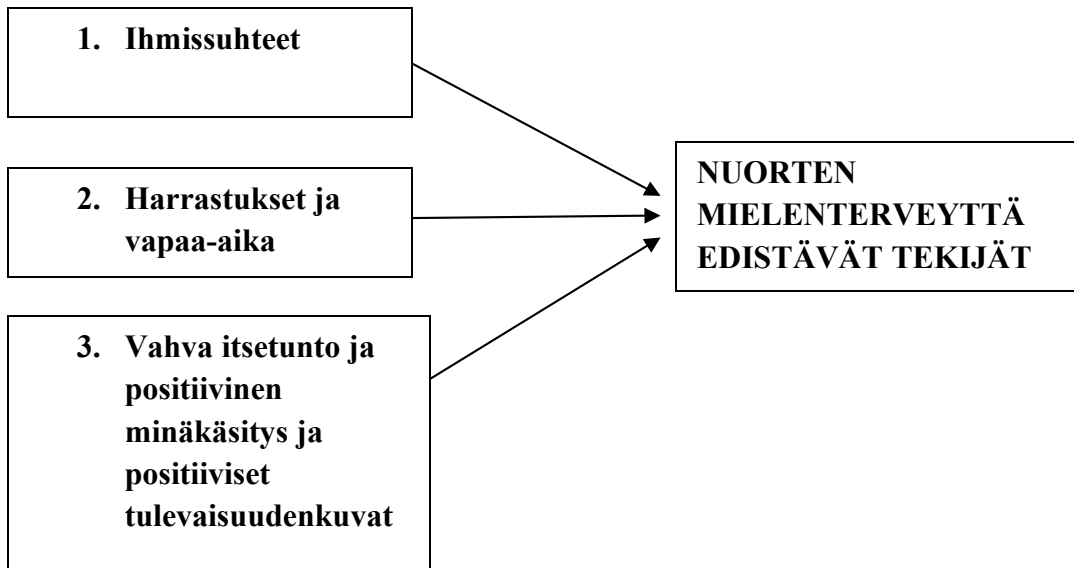
Aineiston analyysi alkoi sisällönanalyysin ensimmäisestä vaiheesta eli aineiston pelkistämisestä. Kirjoitelmista eroteltiin pois kaikki, mikä ei vastannut tämän tutkimuksen tutkimuskysymykseen. Kaikki tutkimusta koskeva aineisto kirjoitettiin sellaisenaan ylös erilliseen vihkoon. Aineiston työstäminen eteni analyysin toiseen vaiheeseen eli aineiston ryhmittelyyn. Tämä tapahtui siten, että samoja asioita käsittelevät lauseet koottiin vihkoon omiksi ryhmikseen. Tämän jälkeen seurasi analyysin kolmas vaihe eli aineiston luokittelu. Lauseista muodostetut ryhmät nimettiin. Muodostetut ryhmät olivat alaryhmiä, joista koottiin edelleen pääryhmiä.

Tutkimuksen aineistona olevat kirjoitelmat olivat sekä ulkoasultaan ja sisällöltään vaihtelevia. Osa nuorista kirjoittaa, minkälaiset tekijät ovat auttaneet heitä selviämään erilaisista ongelmista, esimerkiksi masennuksesta, syömishäiriöstä tai yksinäisyydestä. Osa nuorista kirjoittaa mitkä tekijät auttavat heitä voimaan hyvin normaalin arjen keskellä. Tutkimustuloksissa on tarkasteltu näitä kaikkia tekijöitä, sillä mielenterveyden edistäminen on kaikkea sitä toimintaa, joka tukee optimaalisen mielenterveyden toteutumista. Tutkimustulosten osoittamat nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Nuorten mielenterveyden edistäminen on siis kokonaisvaltaista toimintaa.

Vaikka kirjoitelmien sisältö on vaihtelevaa, löytyi kirjoitelmista aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta yhtäläisyyksiä, kun sisällönanalyysissä menttiin tarpeeksi syvälle. Kaikki kirjoitelmissa mainitut tekijät on koottu alaryhmiin ja nämä alaryhmät on yhdistetty kolmeksi pääryhmäksi eli 1) ihmissuhteet, 2) harrastukset ja vapaa-aika sekä 3) hyvä itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat.

7. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset osoittavat, että nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat 1) Ihmissuhteet, 2) Harrastukset ja vapaa-aika sekä 3) Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat. Tutkimustulokset on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät

7.1 Ihmissuhteet nuorten mielenterveyden edistämisessä

Ihmissuhteet muodostavat ensimmäisen pääryhmän nuorten mielenterveyttä edistävästä tekijöistä. Ne ovat yleisin kirjoitelmissa toistuva tekijä, joka nuorten mukaan auttaa heitä voimaan hyvin. Nuoret kirjoittavat että sekä nuorten vanhemmat että kaverit ovat nuoren hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä. 9-luokkalaisten psykososiaalinen kehitys on vielä kesken ja nuori tarvitsee ajoittain vielä paljonkin vanhempiensa tukea. Toisaalta ikätoverit ovat nuoren tukena esimerkiksi nuoruuden kehityksellisessä tehtävässä eli itsenäistymisessä ja yksilöllistymisessä. Kaverit voivat olla apuna erityisesti nuoren vanhemmista irtautumisessa. Osa nuorista mainitsee vanhempien ja

kavereiden lisäksi hyvinvointinsa kannalta tärkeäksi tekijäksi myös muun perheen ja sukulaiset. Seurustelusuhteita analysoiduissa kirjoitelmissa ei mainita erikseen, mutta nuorten mainitsemat kaverisuhteet saattavat pitää sisällään myös seurustelusuhteet.

Kirjoitustehtävissä nuoret kertovat ihmisistä, jotka ovat heille tärkeitä ja niistä syistä, miksi nämä ihmiset ovat heille tärkeitä. Ihmiset, joista nuoret kirjoittavat, ovat koottavissa kolmeen alaryhmään **1) joku, joka kuuntelee ja jolle voi luottamuksellisesti puhua kaikenlaisista asioista, 2) joku, joka tukee, ohjaa ja auttaa ja 3) joku, jonka kanssa olla ja viettää aikaa.** Nämä alaryhmät muodostavat yhdessä pääryhmän ihmissuhteet.

Usea nuori korostaa sitä, että on tärkeää, että on olemassa C. Osa nuorista kirjoittaa puhuvansa asioistaan vanhemmilleen, osa toisille nuorille ja osa puhuu asioistaan sekä vanhemmilleen että ikätovereilleen. Nuoret kertovat asioistaan vanhemmilleen, koska tuntevat, että vanhemmille voi olla aidosti oma itsensä. Nuorille on tärkeää, että he voivat puhua vanhemmilleen ilman, että heidän tarvitsee tuntea epävarmuutta tai häpeää. Nuoret tarvitsevat vielä vanhempiansa hyväksyntää. (Vertaa Aalberg & Siimes 2007, Helkama 1999 ja Jaarni 2004.) Kirjoituksista kuvastuu, että moni nuori luottaa vahvasti vanhempiinsa ja perheeseensä. Eräs nuori kirjoittaa perheensä merkityksestä hyvinvoinnilleen näin:

”Minua auttaa voimaan hyvin perhe, ennen kaikkea Äitini [...], hänelle voin kertoa kaikki huolet jne. ilman, että tarttisi hävetä.”

Toisaalta osa nuorista kirjoittaa, että heidän elämästään puuttuu aikuinen ihminen, johon voisi täysin luottaa ja jolle voisi puhua kaikenlaisista asioista. Nuoret, joiden elämässä ei tällaista ihmistä ole, kokevat, että he tarvitsisivat tällaista aikuista elämäänsä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät olleet löytäneet tällaista luotettavaa aikuista esimerkiksi opettajasta tai valmentajasta.

Kavereille nuoret puhuvat asioistaan, koska heidän mielestään kaverit ymmärtävät hyvin ja koska kaverit voivat itsekin olla samassa tilanteessa. Osa nuorista on itsenäistymisen siinä vaiheessa, että he irrottautuvat ja itsenäistyvät vanhemmistaan. Tällöin nuoren voi olla helpompi uskoutua asioistaan ikätovereille, joihin nuori voi samaistua. (Vertaa Katajamäki 2004 ja Rantanen 2004.) Eräs nuori kirjoittaa käyneensä terapiassa, mutta hänen mukaansa siellä puhuminen ei ollut helpottanut nuoren oloa.

Nuoren mukaan kavereille puhuminen kuitenkin on auttanut ja auttaa, koska kaverit ymmärtävät nuorta. Sama nuori jatkaa vielä, että tarvitsisi kuitenkin kovasti toista muualla asuvaa vanhempaansa, mutta tämä ei valitettavasti ymmärrä sitä. Eräs nuori kirjoittaa, että jos ei ole ketään kelle puhua ja purkaa ajatuksiaan, voivat paineet kasvaa suuriksi. Nuoret kokevat tärkeäksi sen, että saavat jakaa jonkun kanssa sekä elämänsä iloisia että surullisia asioita. Eräs nuori kuvailee luottamuksellisen ihmisen merkitystä seuraavalla tavalla:

”Nuorilla on hyvä olla joku jolle kertoa sydämensä asiat ihan luottamuksellisesti [...].”

Nuoret kirjoittavat, että on tärkeää, että on **joku joka tukee, ohjaa ja auttaa**. Tuesta, ohjaamisesta ja avusta ei kirjoiteta pelkästään vaikeuksien, esimerkiksi mielenterveyden ongelmien, yhteydessä, vaan eräs nuori esimerkiksi kirjoittaa, että vanhemmat opastavat elämistä lapsena ja nuorena sekä antavat pohjan aikuisena olemiseen ja yksilönä elämiseen. Nuoruusiässä tapahtuu paljon sisäisiä ja ulkoisia muutoksia, joihin nuoren on psykologisesti sopeuduttava. On tärkeää, että nuoren ei tarvitse kehittyä yksin, vaan hän saa rakentaa omaa persoonallisuuttaan ja vahvistaa omaa minuuttaan aikuisen ihmisen tukemana. Nuoruusiän luonnollisena osana ovat myös kehitykselliset taantumet, jolloin nuori palaa lapsenomaiseen ja tarvitsee enemmän vanhempiensa tukea ja ohjausta. Vaikka nuoruusiässä nuori haluaa ajoittain olla yksin ja osittain jo itsenäistyy vanhemmistaan, on vanhempien tuki ja hyväksyntä silti nuorelle edelleen ehdottoman tärkeää. (Vertaa Katajamäki 2004, Kronqvist & Pulkkinen 2007, Noppari 2004 ja Pylkkänen 2006.) Nuorten teksteistä käy ilmi, että nuoret tiedostavat itsekkin, etteivät ole vielä itsenäisiä ja riippumattomia aikuisia. Lisäksi he tarvitsevat edelleen vanhempiaan, vaikka eivät kuitenkaan enää samalla tavalla kuin lapsena. Nuorten mukaan on tärkeää, että nuori saa tarvittaessa apua läheisiltä ihmisiltä. Nuorta auttaa, kun hän tietää ja voi luottaa siihen, ettei mahdollisia ongelmia ja vaikeuksia tarvitse kohdata yksin, vaan että perhe ja kaverit auttavat ongelmassa ja ovat nuoren tukena tarpeen vaatiessa. Nuoret kirjoittavat ihmissuhteiden merkityksestä ongelmia kohdatessa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

”Vanhemmat auttavat myös ongelmistani [...].”

”Ystävät auttavat aina hankalissa asioissa.”

Eräs nuori kirjoittaa, että on erityisen tärkeää, että kavereiden lisäksi myös vanhemmat ovat nuoren tukena. Nuori kirjoittaa, että jos ongelmia tulee paljon, ei niitä kaikkia voi sysätä kavereiden harteille. Nuorten mukaan yksinäisenä ongelmien kohtaaminen on vaikeampaa ja yksin ollessa ongelmat myös tuntuvat suuremmilta ja vaikeammilta, kuin silloin, jos nuorella on joku, joka on tarvittaessa nuoren tukena. Nuoret, joilla on ollut elämässään vaikeuksia ja ongelmia korostavat, että juuri perheellä ja ystävillä on ollut erittäin suuri merkitys näissä ongelmissa selviämässä. Nuoria on auttanut, kun vaikeuksista ja ongelmista on voinut tarpeen vaatiessa puhua luotettavan ihmisen kanssa.

Nuorten mukaan ihmissuhteet ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä myös siksi, että nuorella on hyvä olla, **joku jonka kanssa olla ja viettää aikaa**. Ikätovereiden seura on nuorille erityisen tärkeää. Nuoret kirjoittavat, että pelkästään kavereiden kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen piristää ja saa aikaan paremman olon. Nuoret, joilla on ollut elämässään ongelmia, kirjoittavat, että kavereiden kanssa vietetty aika on saanut ajatukset pois ongelmista, piristänyt ja parantanut nuorten mielialaa. Nuorten mainitsemia ajanviettotapoja ovat esimerkiksi kavereiden kanssa yhdessä liikunnan harrastaminen ja kaupungilla käyminen. Kaikki nuorten mainitsema ajanvietto ei kuitenkaan ole toiminnallista, vaan aikaa vietetään myös pelkästään yhdessä olemalla ja puhumalla. Ikätovereiden kanssa ajan viettäminen ja ikätovereihin samaistuminen on osa nuoren normaalia psykososiaalista kehitystä. Nuoret kirjoittavat, että heitä auttaa voimaan hyvin myös perheen ja vanhempien kanssa yhdessä vietetty aika. Perheen kanssa nuoret esimerkiksi laittavat ruokaa, katselevat elokuvia tai matkustavat. Nuoret ovat itse kirjoittaneet seuraavalla tavalla:

”Nuorilla on hyvä olla joku, jonka kanssa nauraa ja viettää aikaa.”

”[...] ja heidän [kavereiden] seuransa piristää.”

Nuorten mukaan yksinäisyys on vaikeaa ja tylsää. Yksin nuoren on myös hankalampi kohdata elämässä tapahtuvia vastoinkäymisiä. 9-luokkalaisen nuoren oman minuuden rakentuminen on vielä kesken ja nuori tarvitsee tuekseen muita ihmisiä, erityisesti vanhempiaan ja ikätovereitaan. Toisaalta kaikenikäisillä ihmisillä sosiaalisten tekijät rakentavat osaltaan yksilön mielenterveyttä. Eräs nuori kirjoittaa, että kaikki ihmiset arvostavat ja tarvitsevat yhtenäisyyden tunnetta ja että tämän takia ihmissuhteita tulee

hoitaa ja niistä tulee pitää hyvää huolta. Nuoret pohtivat kirjoitelmissaan, että hyvät välit läheisiin ihmisiin ovat hyvinvoinnin kannalta jopa ehdoton ja välttämätön asia.

Nuoruusikään kuuluu normaalisti vaiheita, jolloin nuori tuntee tarvetta olla yksin. Tämän vaiheen aikana nuori saattaa kuitenkin helpommin eristäytyä ja myöhemmin syrjäytyä. Syrjäytymisellä taas on nuoren mielenterveydelle ja hyvinvoinnille moninaiset ja kauaskantoiset negatiiviset seuraukset. (Vertaa Aalberg & Siimes 2007.) Eräs nuori kertoo, että oli vaikeana aikana ollut paljon yksikseen ja lopettanut itse yhteydenpidon kavereihinsa, mutta onneksi kaverit olivat pitäneet sinnikkäästi yhteyttä ja esimerkiksi kutsuneet kylään, koska kavereiden kanssa vietetty aika oli aina tehnyt nuorelle paremman olo. Nuori jatkaa, että kaverit olivat suurin yksittäinen tekijä siinä, että nuori lopulta selviytyi ongelmistaan.

7.2 Harrastukset ja vapaa-aika nuorten mielenterveyden edistämisessä

Harrastukset ja vapaa-aika muodostavat toisen pääryhmän nuorten mielenterveyttä edistävästä tekijöistä. Erilaiset harrastukset ja vapaa-ajan viettotavat toistuvat kaikissa nuorten kirjoitelmissa, mutta niiden merkitys vaihtelee. Osalle nuorista harrastus on yksi hyvää oloa lisäävä tekijä muiden joukossa, mutta osalle harrastus on kiinteä osa arkea ja ehdoton edellytys nuoren hyvinvoinnin toteutumiselle. Harrastukset ovat nuorille paljon muutakin kuin pelkkä tapa viettää aikaa. Nuoret kokevat harrastukset ja vapaa-ajan tärkeiksi hyvin eri syistä. Harrastuksen avulla nuori voi esimerkiksi rakentaa omaa identiteettiä, ilmaista itseään ja omia tunteitaan, käsitellä surullisia tai vaikeita asioita, paeta todellisuutta ja unohtaa arkipäivän ongelmat, saavuttaa onnistumisen elämyksiä, pitää hauskaa yksin tai kavereiden kanssa, rentoutua ja saavuttaa hyvää oloa. Eräs nuori mies aloittaa kirjoitelmansa näin:

”Harrastukset ovat hyvä keino saada mielenterveys pysymään kunnossa. Jotkut pitävät urheilusta, toiset musiikista tai luonnossa liikkumisesta, mutta sillähän ei sinänsä ole mitään merkitystä, kunhan on harrastuksia.”

Nuorten harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat ovat koottavissa kuuteen alaryhmään eli **1) liikuntaan ja ulkoiluun, 2) musiikkiin, 3) lukemiseen ja kirjoittamiseen, 4)**

kuvataiteisiin, 5) kotitöihin ja kotona puuhailuun sekä 6) rentoutumiseen.

Rentoutuminen ei ole varsinainen harrastus, mutta moni nuori rentoutui erilaisten vapaa-ajan toimintojen, esimerkiksi elokuvien katselemisen tai saunomisen avulla. Usein rentoutuminen koettiin tärkeäksi samoista syistä kuin harrastukset. Yhdessä nämä kuusi alaryhmää muodostavat pääryhmän harrastukset ja vapaa-aika.

Monet nuoret kirjoittavat **liikunnan ja ulkoilun** olevan heidän hyvinvointinsa kannalta tärkeää ja tuottavan heille hyvää oloa. Paitsi että nuoret nauttivat itse liikkumisesta, kirjoittavat he, että myös liikunnan jälkeen on virkistynyt ja rentoutunut olotila. Nuoret tiedostavat liikunnan monipuoliset terveysvaikutukset, mutta terveysvaikutukset eivät kuitenkaan ole nuorille ensisijainen syy harrastaa liikuntaa. Tärkein syy harrastaa liikuntaa on nuorille se, että nuoret nauttivat siitä. Eräs nuori kirjoittaa liikunnasta näin:

”Mikään ei ole parempaa kuin energinen mutta samalla hieman väsynyt olo rankkojen treenien jälkeen.”

Liikkuessaan nuoret kokevat onnistumisen elämyksiä, joita kaikki eivät välttämättä elämän muilla osa-alueilla pääse kokemaan. Eräs nuori kirjoittaa, että liikkuessa saavutettu onnistumisen tunne syrjäyttää aina huonon olon. Liikkuessa nuori voi unohtaa mahdolliset ongelmat ja vaikeudet. Nuorten mukaan erityisesti luonnossa liikkuminen ja ulkoilu, esimerkiksi metsästys, auttavat unohtamaan arjen huolet:

”Itse pidän [...] ja yleensäkin metsässä liikkumisesta, koska metsässä voi rauhoittua.”

Liikunta ja ulkoilu auttavat nuoria rentoutumaan ja rauhoittumaan. Lisäksi joillekin nuorille liikunta, erityisesti tanssi, on keino ilmaista itseään ja omia tunteitaan. Liikkuessa nuoret pääsevät myös purkamaan paineita. Osa nuorista nauttii erityisesti liikkumisesta muiden kanssa, esimerkiksi pallopeleistä, ja osa nuorista taas nauttii yksin liikkumisesta, esimerkiksi lenkkeilystä. Liikunta ylläpitää ja kehittää myös fyysistä toimintakykyä, joka on yksi tekijä ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Musiikki on nuorille tärkeää hyvin eri tavoilla. Nuoret kuuntelevat musiikkia ja soittavat instrumentteja yksikseen tai yhdessä kavereiden kanssa. Nuoret käyvät erilaisissa konserteissa ja osa nuorista esittää myös itse musiikkia. Musiikkia kuunnellessa tai jotain instrumenttia soittaessa nuori voi keskittyä täysin musiikkiin ja unohtaa kaiken muun. Nuoret kirjoittavat, että olo paranee, kun voi samaistua kuuntelemaansa musiikkiin tunnelmaan ja sanoituksiin. Nuoren kuunteleman musiikin

tunnelma tai sanoitukset voivat kuvata nuoren omaa olotilaa tai elämäntilannetta. Tämä helpottaa nuoren oloa, koska nuori tuntee, että joku ymmärtää, miltä nuoresta tuntuu ja on mahdollisesti kokenut saman. Samaistumisen tunne on nuorille merkittävää, koska nuorelle on tärkeää, että hän ei ole poikkeava. Eräs nuori kirjoittaa musiikkiharrastuksestaan:

”Lempiasia mitä teen on musiikin kuuntelu. Se saa kaikki huoleni pois ja antaa minulle hyvän olon.”

Soittamisen ja laulamisen avulla nuoret voivat ilmaista itseään ja omia tunteitaan, koska erilaiset tunnetilat välittyvät musiikin avulla. Musiikin avulla nuori voi myös käydä läpi elämässään tapahtuneita asioita. Osa nuorista kirjoittaa nauttivansa erityisesti musiikin esittämisestä yleisölle ja yleisöltä saamastaan positiivisesta palautteesta. Moni nuori kuvailee suhdettaan musiikkiin hyvin voimakkain sanoin. Eräs nuori esimerkiksi kirjoittaa, että musiikki on hänen koko elämänsä, ainoa tulevaisuudensuunnitelmansa ja kaiken muun yläpuolella ja toinen nuori, että ei voisi elää ilman musiikkia.

Lukemista ja kirjoittamista nuoret kuvailevat kirjoitelmissaan usein rakkaiksi harrastuksiksi, jotka saavat mielialan välittömästi kohoamaan. Lukeminen ja kirjoittaminen eivät välttämättä ole kovin yleisiä nuorten harrastuksia, mutta ne, jotka niitä harrastavat, kirjoittavat niiden olevan heille erityisen tärkeitä. Nuoret mukaan lukiessa on mahdollisuus unohtaa arjen huolet ja paeta halutessaan toiseen todellisuuteen. Kirjojen henkilöt voivat käydä elämässään läpi samanlaisia tilanteita ja ajatuksia kuin nuori itse. Jos nuori tuntee poikkeavuuden tai yksinäisyyden tunteita, voi kirjojen kuvitteellinen henkilö tarjota nuorelle samaistumisen kohteen. Kirjoittaessaan esimerkiksi päiväkirjaa nuoret pystyvät ilmaisemaan itseään ja purkamaan mahdollista pahaa oloaan paperille. Päiväkirjan kirjoittamalla nuori voi hahmottaa omaa sisäistä maailmaansa. Kirjoittaessaan nuori jäsentää omia ajatuksiaan ja tunteitaan konkreettisiksi lauseiksi. Tämä voi auttaa nuorta esimerkiksi omaan itseensä tutustumisessa ja oman persoonallisuuden hahmottamisessa sekä esimerkiksi erilaisten ongelmien ratkaisussa ja päätösten teossa. Eräs nuori kuvailee harrastustaan seuraavalla tavalla:

”Minulle lukeminen on rakas harrastus ja se saa mieleni heti paremmaksi.”

Kuvataiteiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin kirjoittaa yksi nuori. Nuori kirjoittaa kuvataiteiden harrastamisen merkityksestä hyvin samalla tavalla, miten muissa kirjoitelmissa kirjoitetaan muista taideaineista. Kuvataiteiden avulla nuori pääsee käyttämään luovuuttaan ja ilmaisemaan itseään. Taideaineet ja niihin liittyvä itsensä ilmaisu voivat olla nuorelle apuna oman minän hahmottamisessa ja tukena persoonallisuuden kehittämisessä. Lisäksi nuori kirjoittaa, että kun jostain piirustus onnistuu erityisen hyvin, tulee nuori erityisen iloiseksi. Nuori jatkaa, että kun joku kehuu onnistunutta teosta, niin siitä tulee valtavan hyvä ja iloinen olo. Kehuilla ja positiivisella palautteella on nuorelle suuri merkitys. Nuori kirjoittaa kuvataideharrastuksestaan:

”Kun piirtää jonku kuvan ja sitte se onnistuu omasta mielestä hyvin [...], niin siitä tulee aivan liian iloinen/hyvä olo.”

Nuoret kirjoittavat saavansa hyvää oloa ja mieltä **kotitöistä ja kotona puuhailusta**. Nuoret kirjoittavat nauttivansa esimerkiksi kotona leipomisesta, metsätöistä ja erilaisista teknisistä töistä. Nuorten mukaan näiden puuhasteluiden parissa arjen huolet unohtuvat ja nuori rentoutuu. Samalla nuori voi tuntea tekevänsä jotain tarpeellista ja hyödyllistä. Nuoret ovat omaksuneet kehityksensä myötä kotona uusia rooleja, joita he pääsevät näiden toimien muodossa toteuttamaan. Nuori voi tuntea itsensä aikuisemmaksi, kun hän on mukana kodin töissä ja hänelle annetaan asteittain vastuuta. Sillä, että nuori kokee, että muut ihmiset tarvitsevat myös häntä, on positiivinen vaikutus nuoren itsetunnolle. Eräs nuori mies kirjoittaa aiheesta seuraavalla tavalla:

”[...]metsätöistä on muutenkin hyötyä [kertoo miksi pitää metsätöistä]. Itselleni ovat melko tärkeitä myös koneet ja niiden kanssa värkkääminen.”

Nuoret korostavat **rentoutumisen** merkitystä kirjoitelmissaan. Nuoret rentoutuvat esimerkiksi saunomalla, juomalla rauhassa kupin teetä, katselemalla elokuvia ja useiden edellä mainittujen harrastusten, esimerkiksi ulkoilun ja lukemisen, avulla. Ajoittainen rentoutuminen on ehdoton edellytys nuoren hyvinvoinnille. Joskus nuoret haluavat rentoutua yksin, joskus perheen tai kavereiden kanssa. Rentoutumisen avulla nuori voi kokonaisvaltaisesti palautua arjen fyysisestä ja psyykkisestä stressistä. Rentoutumisen merkitystä korostavat nuoret, joilla on koulupaineita tai jotka harrastavat jotain hyvin aktiivisesti, esimerkiksi kilpaurheilivat. Vaikka harrastuksista saadaan paljon iloa, voi päivittäinen harrastaminen olla nuorelle henkisesti ja fyysisesti raskasta. Osa nuorista kirjoittaa vähentäneensä harrastuksien määrää aiemmasta, jotta rentoutumiselle ja

kiireettömälle vapaa-ajalle jäisi enemmän aikaa. Erään nuoren miehen hyvinvointia edistää saunominen:

”Saunominen on yksi minun suosikkiasioista, joka saa minut voimaan paremmin. Kun astun lämpimään saunaan, niin se saa minut rentoutumaan.”

Harrastukset ja erilaiset vapaa-ajanviettotavat voivat omalta osaltaan ehkäistä monenlaisia nuorten ongelmia, esimerkiksi käytöshäiriöitä tai yksinäisyyttä. Harrastukset, joista nuoret kirjoittavat, ovat hyviä tapoja viettää aikaa. Harrastuksissa nuoret ovat usein tekemisissä toisten nuorten kanssa ja pääsevät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja, esimerkiksi yhteisten sääntöjen noudattamista. Harrastukset ovat usein myös turvallinen ympäristö purkaa paineita tai ylimääräistä energiaa. Toisaalta ne myös tuovat nuorille hyvää mieltä ja pitävät yllä nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nuori voi rakentaa niiden avulla omaa identiteettiään ja ne voivat auttaa nuorta oman persoonallisuuden kehittämisessä ja minäkuvan rakentamisessa. (Vertaa Kronqvist & Pulkkinen 2007.) Harrastusten avulla nuori voi ilmaista itseään ja käsitellä erilaisia tunteita. Eräs nuori mies kirjoittaa omasta musiikkiharrastuksestaan näin:

”Se pitää minut iloisena ja onnellisena, sekä auttaa käsittelemään surullisia tunteita.”

7.3 Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat nuorten mielenterveyden edistämisessä

Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat muodostavat kolmannen pääryhmän nuorten mielenterveyttä edistävästä tekijöistä. Nuorten mukaan hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti se, mikä on nuoren käsitys omasta itsestään ja omasta suhteestaan ympäristöön sekä se, miten nuori suhtautuu tulevaisuuteensa. (Vertaa Helkama ym. 1999, Jaarni 2004 ja Pekkarinen 2007.) Nuorten kirjoittavat, että hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että nuori arvostaa itseään, omaa elämäänsä ja omaa tulevaisuuttaan. Nuorten kirjoitelmien mukaan erilaiset positiiviset tulevaisuuteen liittyvät ajatukset lisäävät nuoren hyvinvointia ja voivat auttaa silloin, kun nuorella on vastoinkäymisiä. Nuoret arvioivat negatiivisen ja välinpitämättömän

suhtautumisen esimerkiksi koulunkäyntiin, omaan terveyteen tai tulevaisuuteen vaikuttavan negatiivisesti hyvinvointiin sekä nyt että tulevaisuudessa.

Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat –pääryhmä muodostuu kolmesta alaryhmästä. Alaryhmiä ovat **1) Haaveet ja tavoitteet**, **2) Onnistumisen kokemukset ja niistä saatu palaute** sekä **3) Oman itsensä arvostaminen**.

Haaveet ja tavoitteet ovat nuorten mukaan yksi olennainen osa nuoren elämää. Ne piristävät, innostavat ja motivoivat nuorta. Ne ovat nuorille tärkeitä, koska ne auttavat nuorta jaksamaan arjen, esimerkiksi koulupaineiden, keskellä. Lisäksi haaveiden ja tavoitteiden ajattelu voi nuorten mukaan auttaa, silloin kuin nuori kohtaa elämässään vaikeuksia. Eräs nuori kirjoittaa, että joistakin haaveista pidetään kiinni ja joitakin haaveita sitten muutetaan tarpeen niin vaatiessa. Nuorten kuvailemat haaveet ja tavoitteet ovat realistisia ja niiden toteutumiseen ollaan valmiita panostamaan. Nuoret tavoittelevat esimerkiksi tiettyä jatko-opiskelupaikkaa, työpaikkaa tai asumista ulkomailla. Yhden nuoren haaveena on saada oma koira. Nuorten mukaan kaikilla nuorilla pitäisi olla omia haaveita ja tavoitteita. Nuoret kuitenkin tiedostavat, että nuoren pitää uskoa itseensä, jotta hänellä voisi olla haaveita ja tavoitteita. Nuori, jonka minäkuva on negatiivinen, ei uskalla haaveilla tai asettaa itselleen tavoitteita, koska ajattelee, että hän ei kuitenkaan onnistu ja että haaveet ja tavoitteet jäävät toteutumatta. Nuoret kirjoittavat unelmiensa merkityksestä:

”Tavoitteet ja unelmat auttavat myös ongelmia kohdatessa.”

”Myös unelmani auttavat voimaan hyvin. Haluan päästä vuoden päästä haluamaani opiskelupaikkaan ja saada hyvän työpaikan.”

Nuorten kirjoitelmien mukaan **onnistumisen kokemukset ja niistä saatu palaute** koulussa, harrastuksissa tai jollain elämän muulla osa-alueella tukevat nuoren hyvinvointia. Erityisen hyvältä tuntuu menestyminen jossain sellaisessa asiassa, mitä nuori on harjoitellut ja mihin nuori on panostanut. Onnistumisen kokemukset ja palaute onnistumisista rakentavat osaltaan nuoren minäkäsitystä ja vahvistavat nuoren itsetuntoa. Muisto onnistumisesta voi auttaa nuorta uskomaan itseensä vielä pitkään tapahtuman jälkeenkin. Eräs nuori mies muistaa onnistumisensa peruskoulun ensimmäiseltä luokalta ja kertoo, että tämä tapahtuma on auttanut häntä jatkossakin uskomaan omiin kykyihinsä ja antanut hänelle voimaa. Kehut ja positiivinen palaute

ovat osa nuoren tukemista ja nuoren kehittymässä olevan minäkuvan vahvistamista. Läheisten ihmisten, erityisesti vanhempien, kehuilla ja positiivisella palautteella on huomattava merkitys nuoren itsetunnolle. Kehujen ja positiivisen palautteen tarve korostuu nuoruusiässä, koska nuoren psyykinen, sosiaalinen ja osin myös fyysinen kasvu on vielä kesken. Näiden muutosten keskellä nuori voi tuntea epävarmuutta. Nuori voi vertailla itseään muihin ja tuntea itsensä poikkeavaksi tai tuntea painetta olla tietynlainen. Onnistumisen kokemuksistaan nuoret kirjoittavat esimerkiksi näin:

”Jo silloin nautin esiintymisestä ja yleisöltä saadut aplodit olivat hienointa, mitä silloin tiesin.”

”Hyvinvointiin vaikuttaa myös menestys.”

”Se on antanut voimaa jatkossa, kun olin ehkä paras lukemaan.”

Oman itsensä arvostaminen on nuorten mukaan tärkeä tekijä nuoren hyvinvoinnissa. Nuorten mukaan oman itsensä arvostaminen on muun muassa sitä, että nuori ei tunne tarvetta olla erilainen kuin on, ja että nuori tekee elämässään valintoja, jotka edistävät hänen hyvinvointiaan nyt ja tulevaisuudessa. Nuoret esimerkiksi ajattelevat, että nuori, joka arvostaa itseään, ei käytä runsaasti päihteitä eikä suhtaudu välinpitämättömästi omaan tulevaisuuteensa. Oman itsensä arvostaminen tarkoittaa myös sitä, että nuoren mielipiteet ja valinnat eivät ole riippuvaisia ikätovereiden ajatuksista. Moni nuori on kirjoitelmassaan tyytyväinen siihen, että uskaltaa olla oma itsensä ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, vaikka tämä tarkoittaisikin sitä, että nuori olisi erilainen ja tekisi erilaisia asioita kuin muut nuoret. Nuorten mukaan omasta itsestään saa ja pitää tykätä. Oman itsensä arvostamista pohditaan esimerkiksi näin:

”Pelkästään uskomalla itseensä ja unelmiinsa pääsee jo aika pitkälle.”

”Hyvä itsetunto lisää myös hyvää oloani. Voin myöntää, että olen melko itserakas, mutta pitää osata rakastaa itseään, että uskaltaa olla erilainen.”

Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat ovat kaikki nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä. Ne liittyvät kiinteästi toisiinsa. Jos nuoren minäkuva on negatiivinen ja itsetunto heikko, suhtautuu hän todennäköisemmin myös omaan tulevaisuuteensa epäilleen. Nuori, joka ei usko omiin mahdollisuuksiinsa, ei välttämättä edes yritä päästä jatko-opiskelemaan. Jos nuori suhtautuu itseensä, elämäänsä ja tulevaisuuteensa negatiivisesti, on hänellä suuremmat riskit erilaisiin mielenterveyden ongelmiin. Nuoret, joilla on positiivinen käsitys itsestään, ovat usein

sosiaalisilta taidoiltaan kehittyneempiä, ja heillä on myönteisempi suhtautuminen esimerkiksi koulunkäyntiin. He myös menestyvät koulussa paremmin.

Nuoren voi olla itse hankala vaikuttaa omaan itsetuntoonsa ja minäkäsitykseensä, koska nuoruusiässä ne ovat vielä riippuvaisia ulkoisista tekijöistä. Nuoruusiän kehityksen myötä itsetunnon ja minäkäsityksen riippuvuus ulkoisista tekijöistä yleensä vähenee. Hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkäsityksen yhtenä edellytyksenä on kuitenkin se, että nuori on saanut lapsesta asti läheisissä ihmissuhteissa rakkautta, huolenpitoa ja hyväksyntää. Tällöin lapsella ja nuorella on tunne, että hän arvokas, tarpeellinen ja hyväksytty. Esimerkiksi vanhempien hyväksynnän puute saattaa osaltaan johtaa huonoon itsetuntoon.

7.4 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida 9-luokkalaisten Nuorten ääni – kirjoitustehtäviä. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvailla nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Tutkimusaineistosta nousi analyysin kautta kolme pääryhmää 1) Ihmissuhteet, 2) Harrastukset ja vapaa-aika sekä 3) Vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat. Nämä pääryhmät ovat nuorten omasta näkökulmasta heidän mielenterveyttään edistäviä tekijöitä.

8. EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Etiikalla tarkoitetaan asioiden ja ilmiöiden tarkastelua moraalisesta näkökulmasta. Tieteen etiikalla tarkoitetaan yleensä sellaisten eettisten kysymysten tarkastelua, jotka nousevat esille tutkimuksen eri vaiheissa tai jotka liittyvät tutkittavan kohteen erityislaatuun. Tutkimuksen eettisiin kysymyksiin ei usein ole olemassa täydellisiä vastauksia, ja siksi tutkijan on tehtävä itse tällaisiin kysymyksiin liittyvät ratkaisut. Jos

tutkija kuitenkin tunnistaa eettisten kysymysten problematiikan, niin todennäköisesti hän tekee myös eettisesti oikeaa tutkimusta (Eskola & Suoranta 1999, 52; Pietarinen & Launis 2002, 42, 46.) Tässä tutkimuksessa on pyritty tutkimuksen alusta asti tiedostamaan eettiset kysymykset ja niihin liittyvä problematiikka. Epärehellisyyttä on vältetty tutkimuksen kaikissa vaiheissa

Ihmiskäsitys ohjaa sitä tapaa, jolla ihmiset suhtautuvat toisiinsa ja itseensä. Se sisältää tulkinnan ihmisen arvosta, elämän tarkoituksesta sekä hyvän ja pahan olemuksesta. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Nuoruusikää tulee nähdä elämänvaiheena, jolloin nuori kasvaa niin fyysisiltä, psyykkisiltä kuin sosiaalisiltakin ulottuvuuksiltaan. Myös nuoren mielenterveyden edistämisen lähtökohtana on nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen huomioiminen ja turvaaminen holistisesta näkökulmasta. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ulottuvuuksia ei kyetä täydellisesti erottelemaan toisistaan, mutta niiden olemassaolo tulee tiedostaa. (Aaltonen ym. 2003, 14; Noppari 2004, 313.) Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorta ja aikuista nuoren tukijana holistisesta näkökulmasta. Tutkimuksessa huomioidaan, että nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät.

Tutkimusaiheen valinta on jo itsessään eettinen ratkaisu. Tutkimuksessa kuuluu selkeästi esittää, miksi tutkimukseen ryhdytään ja miksi tutkimusaiheeksi on valittu juuri tämä aihe. Yhtenä tutkimusaiheen keskeisenä valintakriteerinä on se, että tutkimuksen tulee voida tuottaa uutta tietoa. Tutkimusaihe tulee valita siten, että se on realistisesti toteutettavissa. Tutkimusaihetta valittaessa tulee arvioida muun muassa aiheen merkittävyyttä. (Eskola & Suoranta 1999, 126; Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2005, 26.) Tämän tutkimuksen aiheeksi on valittu aihe, joka on ajankohtainen ja merkittävä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Aihetta ei ole valittu sillä perusteella, että tutkimus on mahdollisimman helposti toteutettavissa. Aihetta valittaessa on kuitenkin huomioitu, että aihe on tutkijan koulutusohjelman mukainen ja että se on tutkimuksen resurssit huomioon ottaen realistisesti toteutettavissa. Lisäksi tutkimuksen aihe on sellainen, että tämä tutkimus voi tuottaa uutta tietoa.

Kun terveyden edistämistä tarkastellaan eettisestä näkökulmasta, tulee arvioida, millä oikeudella voidaan pyrkiä vaikuttamaan yksilön terveystietämiseen ja tällä tavalla myös hänen terveyttä koskevaan primaariprosessiinsa. Terveyttä koskevan tiedon tulee

olla niin perusteltua, että sen pohjalta voidaan esimerkiksi ehdottaa potilaalle elämäntapamuutosta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 164 - 165.) Tähän tutkimukseen tämä näkökulma liittyy sillä tavalla, että tutkimuksen tulokset, nuoren mielenterveyttä edistävät tekijät, tulee olla laadukkaan tutkimusprosessin tulosta. Vaikka tutkimuksessa tutkitaan yksittäistapauksia, pyritään näitä yksittäistapauksia tutkimaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla niin syvällisesti, että tutkimuksen tulokset olisivat yleistettävissä.

Länsi-Pohjan mielenterveysseura ry ja Tervein mielin Pohjois-Suomessa –hanke ovat järjestäneet Nuorten ääni -kirjoitustehtävän ja ohjeistanut koulujen henkilökuntaa sen toteuttamisessa. Ohjeistuksella on varmistettu, että tutkimukseen osallistujia kohdellaan eettisesti oikein. Nuorten ääni –kirjoitustehtävään osallistuminen on ollut nuorille vapaaehtoista. Nuoret ovat saaneet itse valita haluamansa kirjoitustehtävän annetuista aiheista. Lisäksi nuorille on kerrottu, miksi tällainen kirjoitustehtävä on järjestetty ja mihin kirjoitelmia tullaan käyttämään. Nuorilla on ollut mahdollisuus osallistua kirjoitustehtävään joko nimimerkillä tai nimettömänä. Tällä tavalla on varmistettu, että nuorten anonymiteetti säilyy. Kirjoitustehtävän luokissaan toteuttaneet opettajat eivät ole saaneet lukea nuorten kirjoitelmia, vaan heidän on pitänyt laittaa kirjoitelmat yhteen suureen kirjekuoreen, joka on suljettu nuorten läsnäollessa ja toimitettu hankkeen yhdyshenkilölle. Nuorten henkilöllisyys ei ole tämän tutkimuksen tekijän tiedossa, kirjoitelmista ei paljastu nuorten henkilöllisyys ja näin ollen nuorten anonymiteetti säilyy täysin tässä tutkimuksessa.

Luotettavuutta on tärkeää arvioida tutkimuksen toteuttamisen kaikissa vaiheissa, koska tutkimuksen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa ja virheetöntä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuutta arvioitaessa selvitetään, kuinka realistista tietoa tutkimuksella on kyetty tuottamaan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa minkäänlaisia yksiselitteisiä ohjeita. Yleisiä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127 - 128; Tuomi & Sarajarvi 2011, 131, 135.) Nämä kriteerit huomioidaan tämän tutkimuksen kaikissa vaiheissa

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa *aineiston koko* ei ole välittömästi vaikuta tutkimuksen onnistumiseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, joten tutkimukseen osallistujien määrän ei tarvitse olla yhtä suuri kuin esimerkiksi

määrällisessä tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuus kuitenkin kärsii, jos laadullisen tutkimuksen aineisto on liian niukka. Myös liian suuri määrä tutkimukseen osallistujia voi vaikeuttaa oleellisen tiedon löytymistä aineistosta ja heikentää näin tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1999, 62; Kylmä & Juvakka 2007, 59; Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 219; Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.)

Nuorten ääni –kirjoitustehtävään osallistui 248 nuorta. Määrä on suuri ja tämän tutkimuksen resurssit ovat rajalliset. Tästä syystä tutkimuksen osallistujiksi valittiin 12 kirjoitustehtävään osallistunutta nuorta. Otantamenetelmänä käytettiin harkinnanvaraista otantaa. Aineistoksi valitaan kirjoitelmia, joiden otsikko on Mikä auttaa minua voimaan hyvin? Kirjoitelmien valintakriteerinä on se, että kirjoitelmien sisältö vastaa annettua otsikkoa. Lisäksi kirjoitelmien tuli olla kyllin monipuolisia valottamaan ja rakentamaan käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Valintakriteerinä ei kuitenkaan ollut nuorten kyky ilmaista itseään kirjallisesti. Tutkimukseen osallistujat valitaan siten, että osallistujia on kaikista kirjoitustehtävään osallistuneista kouluista. Aineiston analyysin tuloksen perusteella arvioitiin, onko lisäosallistujille tarvetta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on mahdollisimman syvä ja kestävä tulkinta tutkittavasta aineistosta. Erityisen tärkeää on se, että tutkimuksen osallistujat joko tietävät tutkittavasta aiheesta erityisen paljon tai heillä on kokemusta siitä. Tämä puoltaa sitä, että tutkimukseen osallistujien valinnan ei tule olla satunnaista, vaan harkittua. (Eskola & Suoranta 1996, 39; Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Tämän tutkimuksen tutkimuskysymys on *Mikä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?* Tutkimuksen osallistujat ovat kirjoittaneet kirjoitelmansa Mikä auttaa minua voimaan hyvin –otsikon perusteella. Tutkimukseen osallistujat ovat nuoria ja he ovat kirjoittaneet omista kokemuksistaan. Tutkimukseen osallistujat ovat siis tutkittavan aiheen kokemusasiantuntijoita. Tutkimukseen osallistujat on valittu siten, että tutkimusaineisto olisi mahdollisimman monipuolinen ja että tutkimusaineistosta saataisiin mahdollisimman syvä tulkinta. Sitä, onko tutkimukseen osallistujat valittu siten, että tulkinta olisi mahdollisimman kestävä, on vaikeampi arvioida.

Tutkijan on pystyttävä osoittamaan aineiston ja tulosten välinen yhteys. Luotettavuuden kannalta keskeisenä pidetään suorien lainauksien systemaattista käyttöä (Kyngäs ym. 2011, 147; Sandelowski 1993). Tässä tutkimuksessa käytetään suoria lainauksia systemaattisesti, mutta kuitenkin siten ettei lainauksia ole liikaa suhteessa muuhun

tulososan tekstiin. Lainauksia käytetään siten, että lainauksia olisi mahdollisimman monelta tutkimukseen osallistujalta.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pyritään lisäämään siten, että valmis tutkimus sisältää tarkan selostuksen tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista. Lisäksi aineiston analyysin luokittelujen ja tulkintojen perusteet selostetaan.

Tutkimuksessa käytetään *tieteellistä tyylä*. Kirjoitustyyliä pyritään selkeyteen, ymmärrettävyyteen ja yksiselitteisyyteen. Päällekkäisten käsitteiden käyttöä vältetään. Päällekkäisistä käsitteistä pyritään valitsemaan yleisemmin käytetty tai ymmärrettävämpi vaihtoehto. Tekstin ymmärrettävyyttä tuetaan tarvittaessa kuvioiden ja taulukoiden avulla.

Lähteet on valittu tähän tutkimukseen siten, että ne olisivat mahdollisimman luotettavia, tuoreita ja monipuolisia. Tutkimuksen alusta asti on ollut tärkeää, että lähteinä käytetään useita vieraskielisiä lähteitä, väitöskirjoja ja tutkimuksia. Oppikirjalähteet eivät ole ensisijaisia lähteitä, vaan niitä käytetään ainoastaan muiden lähteiden lisänä. Mukana on muutama vanhempi lähde, mutta ne on valittu ja niitä on tarkasteltu erittäin kriittisesti. Vanhempia lähteitä käytetään, jos teos voidaan arvioida luotettavaksi ja sen voidaan arvioida kuvaavan hyvin jotain tutkimuksessa esiteltyä tai tarkasteltavaa ilmiötä. Lisäksi niitä on pyritty käyttämään yhdessä tuoreiden lähteiden kanssa. Tekstikappaleet on rakennettu siten, että yhteen kappaleeseen käytetään aina useampaa kuin yhtä lähdeä muutamaa yksittäistä poikkeusta lukuun ottamatta. Kaikki lähteet on valittu harkitusti ja niitä on tulkittu huolellisesti. Lähdeviitteet on merkitty tarkasti sekä tekstiin että lähdeluetteloon.

9. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus ja tavoite täyttyivät ja tutkimuskysymykseen, *Mitä tekijät edistävät nuorten mielenterveyttä?*, löydettiin vastaus. Aineiston analyysin kautta nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä löydettiin ja ne koottiin kolmeen pääryhmään, joita ovat 1) Ihmissuhteet 2) Harrastukset ja vapaa-aika sekä 3) Vahva

itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiiviset tulevaisuudenkuvat. Tavoitteena on, että näitä tutkimustuloksia hyödynnetään nuorten mielenterveyden edistämässä ja hyvinvoinnin tukemisessa Länsi-Pohjan alueella.

9.1 Tutkimustulosten hyödyntäminen

Vuonna 2010 Meri-Lapin alueella oli pysyvästi tai määräaikaisesti työkyvyttömyyseläkkeellä 160 alle 30-vuotiasta. Valtaosa työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveydellisin perustein. (Kelhä 2011, 14.) Muun muassa tästä syystä tämän tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä ja niiden hyödyntäminen erityisen ajankohtaista Länsi-Pohjan alueella. Haasteena on kuitenkin varmasti se, miten näitä nuorten mielenterveyttä edistäviä ja hyvinvointia lisääviä asioita voitaisiin lisätä nuorten arjessa. Lisäksi joidenkin mielenterveyttä edistävien tekijöiden, esimerkiksi läheisten ihmissuhteiden puuttuminen, on riskitekijä nuoren mielenterveydelle. Tällaisten riskitekijöiden tunnistamisessa ovat avainasemassa nuorten kanssa päivittäin tekemisissä olevat aikuiset. Riskitekijöiden ja ongelmien varhaisessa tunnistamisessa merkityksellisessä asemassa ovat myös kouluterveydenhuollon resurssit ja luokkien oppilasmäärät.

Terveyden edistäminen ja samalla myös mielenterveyden edistäminen on monimuotoista toimintaa. Yhteiskunnallisilla päätöksillä on huomattava vaikutus terveyteen ja olisikin tärkeää, että eri tieteenalojen edustajat, terveyden edistämisen asiantuntijat, monialaiset toimijat ja poliitikot tekisivät aitoa yhteistyötä. (Pietilä 2010, 275.) Tämän lisäksi myös nuorten mielipiteet tulee ottaa huomioon kunnallisessa päätöksenteossa ja nuorisotoiminnan kehittämisessä, kun suunnitellaan nuorten hyvinvointia koskevia palveluja. Paitsi, että nuori itse on oman hyvinvointinsa asiantuntijoita, on nuorille varmasti arvokas kokemus päästä osalliseksi heitä itseään koskevien asioiden suunnittelua. Yhteistyössä kaikkien toimijoiden kanssa voitaisiin kehittää sellaista ympäristöä, jossa olisi entistä paremmat mahdollisuudet psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle, ja jossa nuorten on mahdollisimman hyvä kasvaa täysipainoiseen aikuisuuteen

Pietilän (2010, 274) mukaan terveyden edistäminen on pienten asioiden politiikkaa. Se ei riipu pelkästään taloudellisista resursseista, vaan eri toimijoiden tiedoista, taidoista ja asenteista. Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa Pietilän kanssa. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät ovat sellaisia, joiden lisäämiseen ei vaadita suuria aineellisia panostuksia, mutta sitäkin enemmän tietotaidon lisäämistä sekä nuoria aidosti kannustavaa ja arvostavaa asenneilmapiiriä.

Tämän tutkimuksen mukaan nuoren mielenterveyttä edistävät erilaiset harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat. Tutkimukseen osallistuneet nuoret harrastavat hyvin erilaisia asioita, eikä harrastuksen tarvitse vaatia kalliita varusteita tai hienoja tiloja ollakseen nuorelle merkittävä. Tärkeämpää on, että harrastus on sellainen, jonka tekemisestä nuori nauttii ja jossa nuori kokee onnistumisen elämyksiä. Aikuisten tulee innostaa ja tukea nuoria harrastamisessa. Väestöliiton (2011) mukaan nuorilla harrastustoiminnan aloittamisessa kavereiden merkitys on suuri, mutta harrastumisen jatkamisessa avainasemassa ovat harrastuksen parissa olevat aikuiset. Jos nämä aikuiset kykenevät motivoimaan, kannustamaan ja tarjoamaan nuorelle mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin, nuori todennäköisesti jatkaa harrastustaan. Harrastusten rinnalla on tärkeää muistaa myös kiireettömän vapaa-ajan ja rentoutumisen merkitys.

Tutkimustulosten valossa on tärkeää, että nuoria arvostetaan ja kunnioitetaan. Ensiarvoisen tärkeää on se, että nuori kokee olevansa merkittävä ja huomionarvoinen läheisille ihmisilleen, erityisesti vanhemmilleen. Vaikka nuori ei ole enää lapsi, tarvitsee hän silti vahvasti elämäänsä aikuista, joka kuuntelee ja on läsnä. Nuorten arvostaminen ja kunnioittaminen on tärkeää myös perheen ulkopuolisissa ympäristöissä. Nuoret esimerkiksi asioivat usein erilaisissa toimipaikoissa ja virastoissa. Tällaisten toimipaikkojen on tärkeää suhtautua nuoriin ohjaavasti ja kannustavasti, jotta saavutettaisiin onnistumisen kokemuksia. Erityisesti tulee välttää välinpitämättömyyttä ja vähättelyä.

Tutkimustuloksista tiedotetaan Nuorten ääni –kirjoitustehtävä järjestäneille tahoille. Lisäksi tutkimuksen pohjalta kirjoitetaan artikkeli, jota tarjotaan eri julkaisuihin.

9.2 Aikaisemmat tutkimukset ja jatkotutkimushaasteet

Nuorten mielenterveyteen liittyviä tutkimuksia löytyi erilaisista aineistoista kohtuullisesti. Tutkimusten yleinen aihe oli erilaisen mielenterveyden ongelmien yleisyys. Jonkin verran on tutkittu nuoren mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Tästä hyvänä esimerkkinä on väitöskirja (Ellonen, 2008) sosiaalisen pääoman yhteydestä nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan sopivasti tukevalla ja rajoittavalla kouluilmapiirillä voidaan omalta osaltaan ennaltaehkäistä nuorten masentuneisuutta ja rikekäyttäytymistä. Tutkimuksen mukaan ratkaisevaa on se, että koulussa ollaan kiinnostuneita toistensa hyvinvoinnista, asetetaan käyttäytymiselle rajoja ja puututaan poikkeavaan käyttäytymiseen.

Kinnusen (2011) 10-vuotisessa seurantatutkimuksessa selvitettiin löytyykö yläkoululaisten 14-vuotiaiden elämästä tekijöitä, joilla on yhteys heidän mielenterveyteensä myöhemmin 24-vuotiaana. Tutkimuksessa nousi esille kaksi tekijäkokonaisuutta. Ensimmäinen tekijäkokonaisuus on ulkoiset tekijät, joka käsittää esimerkiksi tupakoinnin ja psykosomaattiset oireet nuoren elämässä. Toinen tekijäkokonaisuus on nuoren sisäiset tekijät, joka käsittää esimerkiksi erilaiset huolet, suhteet vanhempiin, ajatukset tulevaisuudesta, tyytyväisyyden omaan itseen, kokemuksen omasta psyykkisestä terveydestä ja hallinnan tunteen. Kinnusen mukaan sisäiset tekijät eivät näy ulospäin, niiden tunnistaminen on haastavaa ja niistä kertominen edellyttää luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luomista nuoren kanssa. Kuitenkin lähtökohdat nuorten mielenterveyden edistämiseen ovat nuoren ajattelun, kokemusten ja tunne-elämän alueella. Kinnunen painottaa, että nuorten mielenterveyden edistämisen tulisi tapahtua niissä arkielämän yhteisöissä, joissa nuoret elävät ja viettävät aikaansa eli kodeissa, oppilaitoksissa ja harrastuksissa. Nuorten kuunteleminen, heidän asioistaan kiinnostuminen, keskustelu heille tärkeistä asioista sekä rohkaiseminen ja kannustaminen kasvamaan omaksi itsekseen, eivät edellytä taloudellisia resursseja ja erikoiskoulutusta. Kinnusen mukaan valtaosa nuorten ongelmista voidaan ratkaista arkisissa kohtaamisissa. Nuorten mielenterveyden edistämiseen tarvitaan tietoa ja ymmärrystä nuoren ihmisen kehityksestä sekä lisäksi halua ja tahtoa nuoren hyvinvoinnin edistämiseen.

Edellä mainitut tutkimukset antavat samansuuntaista tietoa nuorten mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä kuin tämä tutkimus. Tutkimustulokset eivät ole ristiriidassa toistensa kanssa, vaan tukevat toisiaan.

Yksi keskeisimpiä tämän tutkimuksen myötä nousseita jatkotutkimushaasteita on se, millä tavoilla nuorten mielenterveyttä voidaan käytännössä edistää eri ympäristöissä. Asiaa voitaisiin tutkia eri tavoilla. Voitaisiin esimerkiksi tutkia, millainen vaikutus joillain jo toteutetuilla nuorten mielenterveyttä edistävillä toiminnoilla on ollut. Esimerkkinä tällaisesta toiminnosta voisi olla psykiatrisen sairaanhoitajan toimiminen osana koulu- tai opiskeluterveydenhuoltoa. Toisena esimerkkinä voisi olla tutkimus siitä, millaiset toiminnot tai palvelut nuorten itsensä mielestä edistäisivät heidän mielenterveyttään.

Muita jatkotutkimushaasteita voisivat olla esimerkiksi se, millaiset valmiudet nuorten kanssa toimivilla aikuisilla on tunnistaa mielenterveyteen liittyviä riskitekijöitä, esimerkiksi nuorten yksinäisyyttä. Tähän tutkimukseen voisi sisällyttää myös sen millaiset valmiudet näillä aikuisilla on vaikuttaa näihin riskitekijöihin tai puuttua asioihin tällaisissa tilanteisiin. Tällainen tutkimus voitaisiin toteuttaa esimerkiksi oppilaitoksessa.

9.3 Oma pohdinta

Aloin suunnitella tutkimusaiheen valintaa syksyllä 2010. Nuorten mielenterveys ja erityisesti nuorten mielenterveyteen liittyvät ongelmat olivat olleet Suomessa esillä ja mielestäni aihe oli paitsi kiinnostava myös tärkeä ja ajankohtainen. Otin yhteyttä muun muassa Syömishäiriöliitto Syli ry:hyn ja suunnittelin tutkimusta esimerkiksi Meri-Lapin alueen nuorten syömishäiriöoireilun yleisyydestä. Päädyin kuitenkin valitsemaan tutkimukseni aiheeksi nuorten mielenterveyden edistämisen. Valinnan toteutin sen takia, että kartoittaessani aiempia nuorten mielenterveyteen liittyviä tutkimuksia huomasin, että suuri osa niistä oli toteutettu muusta kuin terveyden edistämisen näkökulmasta.

Tutkimusprosessi kesti noin vuoden. Tutkimusta toteuttaessani tutustuin useisiin lähteisiin eri tieteenaloilta. Koska tutustuin suureen määrään kirjallisuutta, oli minun kyettävä löytämään tekstistä nopeasti olennainen tieto ja soveltamaan tätä tietoa omassa tutkimuksessani. Opin käyttämään erilaisia tiedonhakumenetelmiä ja arvioimaan lähteiden luotettavuutta.

Koko tutkimusprosessi edisti tietotaitoani monin tavoin. Paitsi, että pääsin tutustumaan ja toteuttamaan korkeakoulutasoista tutkimusta, sain valmiuksia myös tulevaan hoitotyön asiantuntijan rooliini. Olen saanut valmiuksia arvioida sitä, millaiset tekijät voisivat edistää yksilön mielenterveyttä. Nuorten kirjoitelmat tarjosivat minulle ainutlaatuisen väylän saada tietoa alueen nuorten ajatuksista ja tunteista nuorten itsensä kirjoittamana.

Opin arvostamaan yksilön subjektiivista näkemystä. Tutkimuksen osallistujat kokivat jokainen oman mielenterveytensä tilan ja siihen vaikuttavat tekijät omalla tavallaan. Hoitotyössä yksilön subjektiivisen näkemyksen arvostaminen on potilaan tai asiakkaan mielipiteiden kuulemista ja näiden mielipiteiden arvostamisena. Tutkimuksen myötä opin myös ymmärtämään yksilön voimavarojen merkitystä yksilön terveyden kannalta. Vaikka yksilön terveystilannetta voitaisiin parantaa esimerkiksi elintapamuutoksilla, ei tästä ole hyötyä, jos yksilön omat voimavarat eivät riitä muutosten toteuttamiseen. Olennaista on se, mitä ihminen itse haluaa ja kykenee tekemään.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo, Helsinki.
- Aalberg, Veikko 2006. Pojasta mieheksi. Teoksessa Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri, Miettinen, Seija & Pietikäinen, Martti (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Duodecim, Hämeenlinna, 28-34.
- Aaltonen, Maija, Ojanen, Tuija, Vihunen, Ritta & Vilen, Marika 2003. Nuoren aika. WSOY, Porvoo.
- Almqvist, Fredrik 1983. Psykiatriska vårdkontakten och registrerad social missanpassning under åldersperioden 15-21 år. Kansanterveystieteen julkaisuja 721.
- Amnell, Gustav 1974. Mortalitet och kronisk morbiditet i barnåldern. Samfundet Folkhälsan.
- Aro, Hillevi 1988. Stress, development and psychosomatic symptoms in adolescence. Acta Universitatis, Tampere.
- Ellonen, Noora 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Acta Universitatis, Tampere.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus, Jyväskylä.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto, Rovaniemi.
- Field, Peggy & Morse, Janice 1985. Hoitotyön kvalitatiivinen tutkimus. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.
- Friis, Leila & Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. WSOY, Vantaa.
- Hakala, Juha 1999 Opinnäytetyö luovasti. Kehittämisen ja tutkimustyön opas. Gaudeamus, Tampere.
- Helkama, Klaus & Myllyniemi, Rauni & Liebkind, Karmela 1999. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.
- Holmberg, Jan & Hirschovits, Tanja & Kylmänen, Petri & Agge, Eva (toim.) 2008. Tämä potilas kuuluu meille. Sairaanhoidaja tekee mielenterveys- ja päihdetyötä. Sairaanhoidajaliitto, Helsinki.
- Iivanainen, Ansa, Jauhiainen, Mari & Pikkarainen, Pirjo 2006. Sairauksien hoitaminen terveyttä edistäen. Tammi, Helsinki.

Isomaa, Rasmus 2011. Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence. Åbo Akademi, Vaasa.

Jaarni, Aini 2004. Itsetunto, elämäntilanne ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1999. Murrosikäisen nuoren maailma. Gummerus, Jyväskylä.

Katajamäki, Erja 2004. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi, Helsinki, 52-76.

Kelhä, Anne-Mari 2011. Ehkäisevä mielenterveystyö vähentäisi nuorten syrjäytymistä ja eläkkeitä. Meri-Lapin Helmi 26.10.2011, 14.

Kelttikangas-Järvinen, Liisa 2003. Hyvä itsetunto. WSOY, Juva.

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta – varhaisaikuisuuden mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Acta Universitatis, Tampere.

Kniivilä, Sonja & Lindblom-Ylänne, Sari & Mäntynen Anne 2007. Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. WSOY, Helsinki.

Koivu, Aija & Haatainen, Kaisa 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija (toim.) Terveystieteiden edistäminen. Teoriasta toimintaan. WSOYpro, Helsinki, 76-98.

Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. WSOY, Helsinki.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita, Helsinki

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, no 1/1999. 3-12.

Kyngäs, Helvi & Elo, Satu & Pölkki, Tarja & Kääriäinen, Maria & Kanste, Outi 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede Vol. 23, no 2/2011. 138-148.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. WSOY, Juva. 21-43.

Laukkanen, Eila & Lehtonen, Johannes 1989. Nuorten psyykkisistä syistä johtuva ensiapupalveluiden käyttö. Suomen Lääkärilehti 30: 3014-3018.

Lavikainen, Juha & Lahtinen, Eero & Lehtinen, Ville (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Tulostettu: 16.05.2011 osoitteesta URL: <http://info.stakes.fi/mielenterveystyö/FI/kirjallisuus/index.htm>

Leino-Kilpi Helena & Välimäki Maritta 2003. Etiikka hoitotyössä. Juva: WSOY.

- Lindholm, Marja 2004. Teoksessa Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi, Helsinki, 14-29.
- Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) 1997. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.
- Miles, Matthew & Huberman Michael 1994. Qualitative data analysis. Sage, California.
- Noppiari, Eija 2004. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi, Helsinki, 312-333.
- Nurmi, Pirjo 2004. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyössä. Teoksessa Koistinen, Paula & Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi, Helsinki, 77-91.
- Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen Katri 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.
- Pekkarinen Virva-Liisa 2007. Elämänkaaren eri vaiheet. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Pietarinen, Juhani & Launos, Veikko 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Karjalainen, Sakari & Launis, Veikko & Pelkonen, Risto & Pietarinen Juhani (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus, Tampere.
- Pietilä, Anna-Maija 2010. Terveiden edistäminen – katse tulevaisuuteen. Teoriasta toimintaan. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija (toim.) Terveiden edistäminen. Teoriasta toimintaan. WSOYpro, Helsinki, 274-277.
- Piippo, Saira 2004. Hormonaaliset tekijät. Teoksessa Moilanen, Irma & Räsänen, Eila & Tamminen, Tuula & Almqvist, Fredrik & Piha, Jorma & Kumpulainen, Kirsti (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim, Jyväskylä, 33-36.
- Polit, Denise & Hungler, Bernadette 1987. Nursing research Principles and Methods. J.B. Lippincott Company, London.
- Pylkkänen, Kari 2006. Nuorisopsykiatrian kehitys Suomessa. Teoksessa Laukkanen, Eila & Marttunen, Mauri & Miettinen, Seija & Pietikäinen, Martti (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Duodecim, Hämeenlinna, 14-26.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri – psykiatrian vastuualue & Tampereen yliopisto – terveystieteen laitos & Helsingin yliopistollinen sairaala – Peijaksen sairaanhoitoalue & Kansanterveyslaitos – mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto 2006. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 6/2006. 9-luokkalaisten mielenterveys Tampereella ja Vantaalla, kaksivuotisseuranta. PDF-tiedosto. Tulostettu: 22.09.2011 URL: <http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=416&GUID=%7B30FAF6E1-53F3-414D-AE20-54DCF862EE7E%7D>
- Rantanen, Päivi 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, Irma & Räsänen, Eila & Tamminen, Tuula & Almqvist, Fredrik & Piha, Jorma & Kumpulainen, Kirsti (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim, Jyväskylä, 46-49.

Sandelowski, Margarete 1995. Qualitative analysis: What it is and how to begin? *Research in Nursing & Health*. 4/1995. 371-375.

Sosiaali- ja terveysministeriö 1996. Valtakunnallinen suunnitelma sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä vuosina 1997-2000. Tulostettu: 16.05.2011 URL: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/tiedote/tiedote/valu97t.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Kouluterveyskysely. Tulostettu 22.09.2011 URL: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Mielenterveys. Tulostettu: 23.09.2011 URL: http://www.ktl.fi/portal/suomi/ktl_tutkii/tutkimus/mielenterveys-_ja_paihdeongelmat/mielenterveys/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007. Keskeiset käsitteet: Mielenterveys. Tulostettu: 16.05.2011 URL: <http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/Mielenterveys-site.htm>

Tilastokeskus 2010. Kuolemansyyt. Viitattu 16.05.2011 URL: http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/Ter/ksyyt/ksyyt_fi.asp

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Edita, Tampere.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Jyväskylä.

Vuokila-Oikkonen, Päivi & Heikkinen, Riitta-Liisa & Karttunen, Marianne & Läksy, Marja-Liisa & Maikkula, Sirkku & Wiens, Varpu 2011. Psykoosin varhainen tunnistaminen ja hoidolliset interventiot nuorella – hyvän käytännön kuvaus. Diakoniammattikorkeakoulu B raportteja 45, Helsinki.

Väestöliitto 2011. Harrastukset. Viitattu 10.11.2011 URL: http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/harrastukset/

Wahlbeck, Kristian 2007. Mielenterveyden edistäminen. Tausta-aineisto. Mieli 2007. Kansallisten mielenterveyspäivien taustamateriaali, luennot ja posterit. Stakes, työpapereita 4/2007.

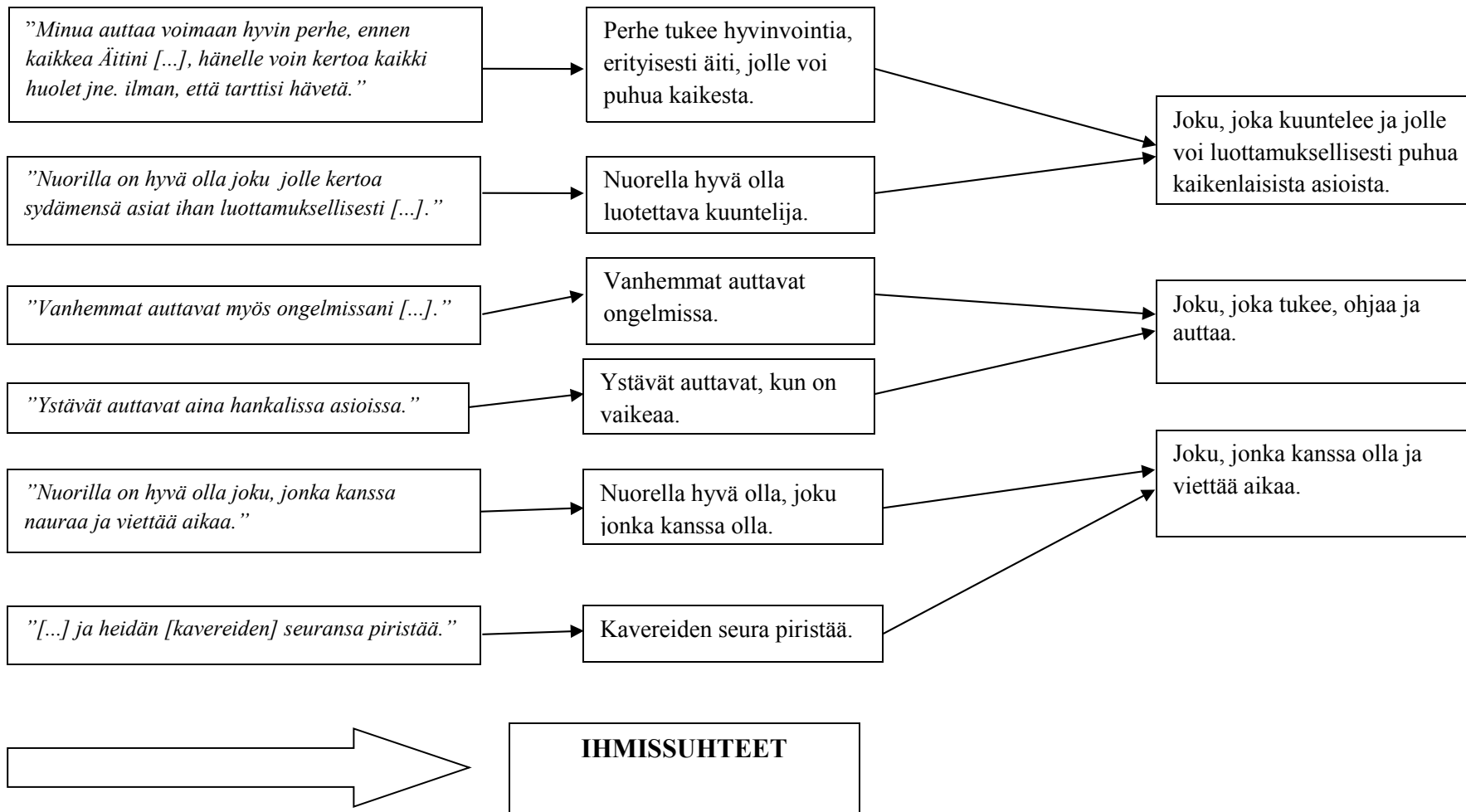
World Health Organization 2004. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Full Report

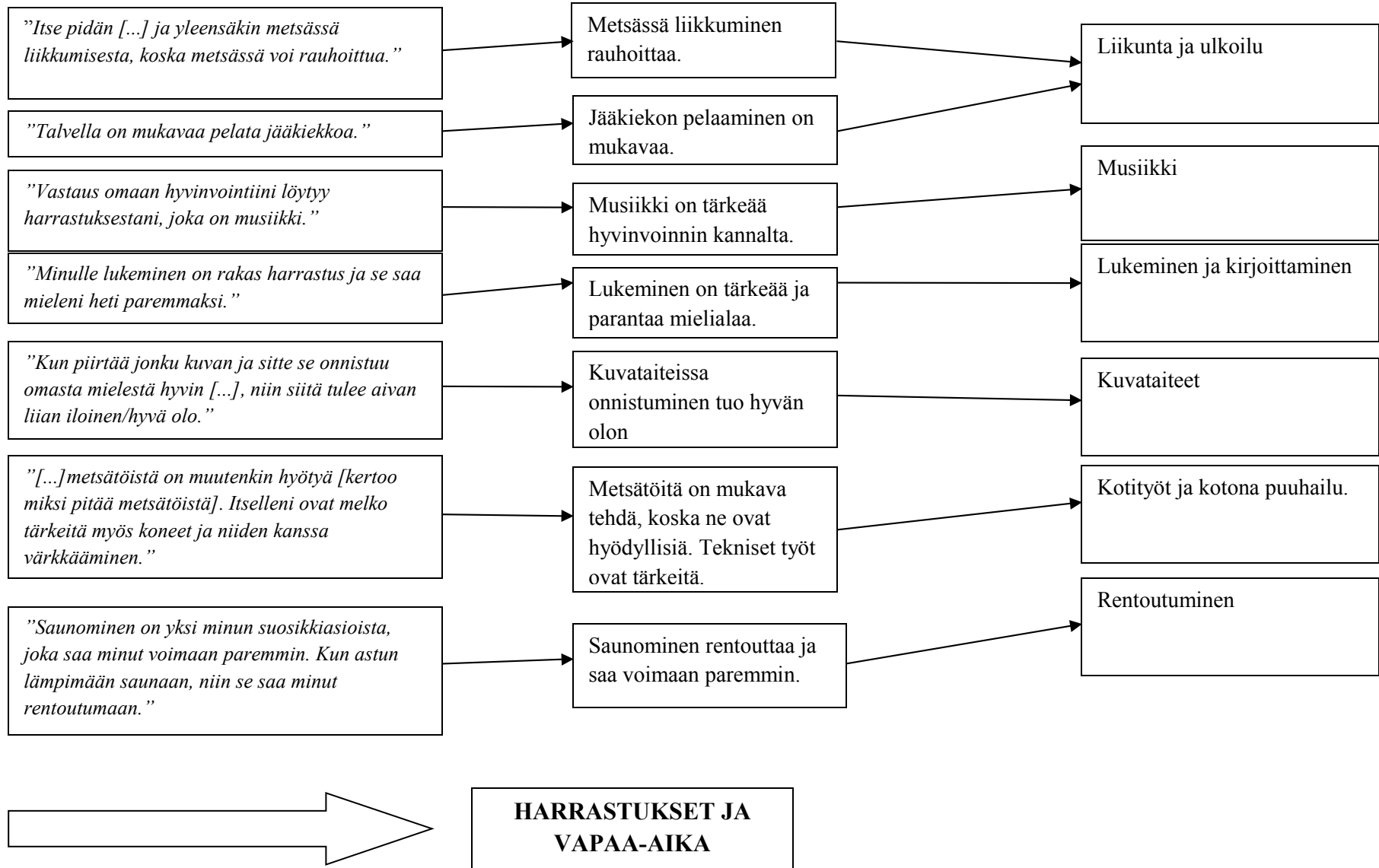
Tutkimuksen analyysin kulkua

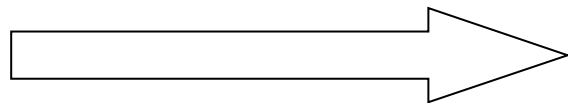
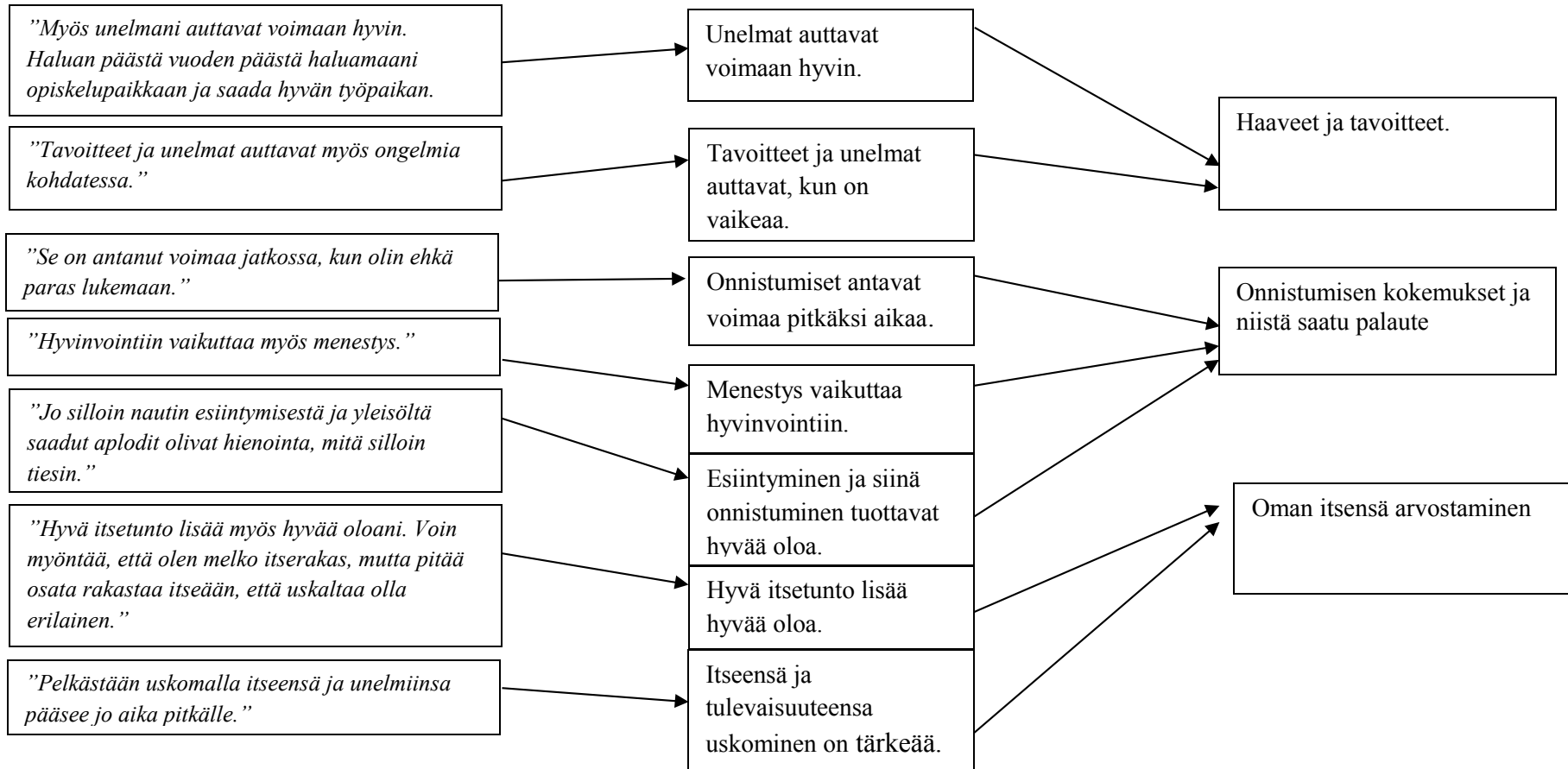
ALKUPERÄINEN ILMAUS:

PELKISTETTY ILMAUS:

ALARYHMÄ:







**VAHVA ITSETUNTO,
 POSITIIVINEN
 MINÄKÄSITYS JA
 POSITIIVISET
 TULEVAISUUDENKUVAT**