

Emma-Sofia Pajunen & Outi Tiainen

”No kyselee vaikka, että miten menee?”

Kouluterveydenhoitaja yläkouluikäisen nuoren mielenterveyden edistäjänä

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali - ja terveystieteiden yksikkö

Terveystieteiden (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Tekijät: Emma-Sofia Pajunen & Outi Tiainen

Työn nimi: ”No kysy vaikka, että miten menee?” - Kouluterveydenhoitajan
yläkouluiäisen mielenterveyden edistäjänä

Ohjaajat: Marja Toukola, THM & Katriina Kuhalampi, THM

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 59

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyön tavoite oli lisätä terveydenhoitajan valmiuksia edistää nuorten mielenterveyttä ja tunnistaa nuoren mielenterveyshäiriöt varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena oli myös antaa tietoa, miten nuoren mielenterveys pysyy hyvänä. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää nuorten näkökulmasta heidän mielenterveytensä piirteitä, mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä terveydenhoitajan keinoja tukea nuoren mielenterveyttä. Opinnäytetyö tehtiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun Pk-Inno- hankkeeseen. Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen ja aineisto kerättiin teemahaastattelulla neljää 13-15 -vuotiasta nuorta haastatteleamalla. Aineiston analysointi tapahtui sisällönanalyysillä.

Lapsuudessa ja nuoruudessa rakentunut hyvä mielenterveys on perusta tulevaisuuden hyvälle mielenterveydelle. Normaalia mielenterveyttä ovat omien mahdollisuuksien tiedostaminen, oman itsensä hyväksyminen ja itsensä toteuttaminen. Myös kyky nauttia elämästä, ylläpitää sosiaalisia suhteita ja stressin sietokyky ovat osa mielenterveyttä. Nuorten hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukemisessa kouluterveydenhoitajalla on keskeinen rooli.

Opinnäytetyön tulosten mukaan yläkouluiässä nuorten mielenterveys on vaihtelevaa. Sosiaaliset suhteet ja omat sosiaaliset taidot ehkäisevät nuorten mielenterveyshäiriöitä. Nuorten mielenterveyttä edistää avunsaannin turvaaminen. Tulosten mukaan kouluterveydenhoitajan tulisi olla saatavilla, pitää yhteyttä nuoreen sekä olla kiinnostunut nuorten asioista. Lisäksi nuoret toivoivat terveydenhoitajan olevan enemmän mukana koulun toiminnassa esimerkiksi pitämällä oppitunteja tai käymällä enemmän oppilaiden parissa tunneilla tai välitunneilla. Nuorten mukaan kouluterveydenhoitaja pystyisi paremmin huomaamaan mielenterveyshäiriöt kyselemällä enemmän nuorilta arkisista asioista ja havainnoimalla vuorovaikutustilanteita. Vastaajien mukaan mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa elämän ilon muutoksina ja niiden ehkäisemiseksi nuoret tarvitsevat sosiaalista tukea pääasiassa vanhemmilta ja kavereiltaan.

Avainsanat: nuori, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, kouluterveydenhoitaja, mielenterveyshäiriöt

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Author/s: Emma-Sofia Pajunen & Outi Tiainen

Title of thesis: The School Nurse as Promoter of Adolescents' Mental Health

Supervisors: Marja Toukola, MNSc & Katriina Kuhalampi, MNSc

Year: 2016 Number of pages: 59 Number of appendices: 5

The objective of this thesis was to increase school nurse's competence to promote adolescents' mental health and identify adolescents' mental health disorders at an early stage. Another objective was to provide information on how young people could preserve a good mental health. The purpose of this thesis was to investigate adolescents' perspectives of their mental health features, aspects affecting mental health and the school nurse's ways to support adolescents' mental health. This thesis was a part of Pk-Inno project of Seinäjoki University of Applied Sciences. The research of this thesis was carried out as a qualitative research. The material was gathered using the theme interview. Four adolescents between 13 and 15 years of age took part in the interviews. The results were analyzed with content analysis.

A good mental health in childhood and adolescence promotes good mental health in the future as well. Normal mental health is to be conscious of one's own possibilities, accept oneself and self-realization. In addition, the ability to enjoy life, maintain social life and tolerate stress are also part of mental health. The school nurse has a central role in supporting adolescents' wellbeing, growth and development.

The results of this thesis indicate that adolescents' mental health can vary a lot at the age when they attend secondary school. Social relationships and social skills prevent adolescents' mental health disorders. According to the results, mental health disorders appear as changes in young people's way to enjoy life, and in order to prevent such disorders adolescents need the support of parents and friends. The results also indicate that the school nurse should be available, keep contact with adolescents and be interested in young people's things. Furthermore, adolescents would like the school nurse to be more involved in school activities, for example teaching lessons or spending more time among students during lessons or breaks. Young people considered that the school nurse could better notice mental health disorders by asking students more often about ordinary things and by observing interaction situation.

Keywords: adolescent, mental health, mental health promotion, school nurse, mental health disorders

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
JOHDANTO	6
1 NUORUUS JA MIELENTERVEYS	7
1.1 Nuori	7
1.2 Nuoren mielenterveys ja siihen vaikuttavan tekijät	8
2 KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	14
2.1 Kouluterveysdenhuolto	14
2.2 Kouluterveysdenhoitajan työnkuva.....	14
2.3 Nuoren mielenterveyden edistäminen	17
2.4 Mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen	19
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	23
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä	24
4.2 Aineiston kerääminen.....	24
4.3 Aineiston analysointi	28
5 TULOKSET	30
5.1 Taustatiedot	30
5.2 Nuorten kokemukset omasta mielenterveydestään	30
5.3 Nuorten ajatuksia heidän mielenterveytensä edistämisestä	33
5.4 Nuorten ajatuksia heidän mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisestä	36
5.5 Nuorten ajatuksia keinoista, joilla terveydenhoitaja voisi edistää nuorten mielenterveyttä.....	38
5.6 Nuorten ajatuksia mielenterveyshäiriöiden näkymisestä nuorissa	40
5.7 Nuorten ajatuksia keinoista, joilla terveydenhoitaja voisi huomata nuorten mielenterveyshäiriöt	41
6 POHDINTA	44

6.1 Opinnäytetyön johtopäätökset ja pohdinta.....	44
6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	47
6.3 Omat oppimiskokemukset	51
6.4 Jatkotutkimusaiheet	53
LÄHTEET	54
LIITTEET	60

JOHDANTO

Marttusen (2009, 45-48) tutkimuksen mukaan suuri osa aikuisiän mielenterveyshäiriöistä alkaa jo yläkouluiässä ennen 14 vuoden ikää. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen raportin (2010, 61) mukaan kahdeksaluokkalaisista tytöistä 14%:lla ja pojista 3%:lla oli vähintään lieviä masennusoireita sekä tytöistä 7%:lla ja pojista 1%:lla oli kohtalaisia tai vakavia masennusoireita. Nuoruudessa mielenterveyshäiriöt kaksinkertaistuvat lapsuuteen verrattuna. Varhainen tunnistaminen ja hoito ovat tärkeitä nuorten mielenterveyshäiriöiden kohdalla. (Marttunen 2009, 45–48.) Aikaisemmin on tehty tutkimuksia nuorten mielenterveydestä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten näkökulmasta, mutta nuorten näkökulmaa on tutkittu vain vähän.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki L1287/2013: 3§). Vuoden 2014 jälkeen, kun oppilas- ja opiskelijahuoltolaki tuli voimaan, yhtenä painopisteenä on ollut siirtää oppilasterveydenhuoltoa yhä enemmän ennaltaehkäisevään suuntaan (Hermansson ym. 2015, 810).

Opinnäytetyön aiheena on kouluterveydenhoitaja yläkouluikäisen nuoren mielenterveyden edistäjänä. Opinnäytetyö tehdään Pk-Inno- hankkeeseen. Se on Seinäjoen ammattikorkeakoulun hanke, jonka tavoitteena on ympäröivän alueen työelämän kehittäminen.

Opinnäytetyön tavoite on lisätä terveydenhoitajan valmiuksia edistää nuorten mielenterveyttä ja tunnistaa nuoren mielenterveyshäiriöt varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena on myös antaa tietoa, miten nuoren mielenterveys pysyy hyvänä. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää nuorten näkökulmasta heidän mielenterveytensä piirteitä, mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä terveydenhoitajan keinoja tukea nuoren mielenterveyttä.

1 NUORUUS JA MIELENTERVEYS

1.1 Nuori

Kinnusen (2011, 22) tutkimuksen mukaan useat tutkijat määrittävät nuoruuden eri tavoin. Useimmiten nuoreksi ajatellaan 12–17-vuotiaat. Nuoruus jaetaan varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Tähän aikaan nuori kasvaa fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti. Nuoren tiedolliset, seksuaaliset ja henkiset ominaisuudet kehittyvät myös nuoruudessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 49.) Ajatellaan, että nuori ei ole enää lapsi, mutta ei myöskään vielä aikuinen (Aalberg & Siimes 2007, 15).

Nuoruus on elämänvaihe, jossa persoonallisuus muuttuu ja kehittyy lapsuudesta kohti aikuisuutta (Aalberg & Siimes 2007, 15). Varhaisnuoruuteen kuuluu keskeisenä osana puberteetti eli murrosikä. Sen myötä nuori voi kokea, ettei hänen elämänsä ole täysin omassa hallinnassaan. Murrosikä sisältää kuohuntavaiheita, jotka ovat haasteellisia nuorelle itselleen. (Hietala ym. 2010, 41.) Nuoren hormonitoiminta käynnistyy ja nuoressa tapahtuu biologista ja fysiologista kehitystä (Kinnunen 2011, 23). Fyysinen kehitys tapahtuu useimmiten ensimmäisenä. Nuori kasvaa tytöstä naiseksi ja pojasta mieheksi. Fyysisessä kehityksessä yksilöllinen vaihtelu on suurta. Kehittyessään nuori voi kokea voimakkaita ahdistuksen tunteita ulkonäköön liittyvissä asioissa ja nuori voi kokea itsensä vääränlaiseksi. Näiden muutosten vuoksi nuoren psyykinen tasapaino muuttuu. Mielialavaihtelut ovatkin tavallisia nuorilla, sillä mielen ja kehon muutoksilla on vahva yhteys toisiinsa. (Hietala ym. 2010, 42-43.)

Nuoruuden aikana nuori sopeutuu erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Persoonallisuus kehittyy nuoruuden aikana tapahtuvan tapahtumaketjun ohjaamana. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 67.) Nuoruudessa tapahtuu paljon erilaisia mielialan muutoksia nopealla aikavälillä, jonka takia nuoren on joskus vaikea ymmärtää muutoksia itsessään (Toivio & Nordling 2013, 102). Nuoren voi olla vaikea ymmärtää ärtyneisyyttään ja levottomuuttaan, sen takia nuori tarvitsee tukea perheen ulkopuolisilta aikuisilta sekä ikätovereiltaan. Toivotussa tilanteessa nuori saa tarvitsemansa tuen ja pystyy nauttimaan fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Aikuisiän mielenterveyden kannalta nuoruusiän kehitysvaihe on tärkeä. Silloin nuorella on mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaan elämäänsä. Tavallista on, että nuoruuteen kuuluu myös jonkin verran psyykkistä kypsyttömyyttä. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Pylkkänen 2006, 14-15.)

1.2 Nuoren mielenterveys ja siihen vaikuttavan tekijät

Mielenterveys käsitteen määrittely ei ole yksiselitteistä, koska mielenterveys on sekä tiedollista että tunteellista (Green & Tones 2012,14). Mielenterveys on psyykinen voimavara, olennainen osa terveyttä sekä osa kansanterveyttä ja vaikuttaa sitä kautta koko yhteiskuntaan. Mielenterveyttä voisi kutsua esimerkiksi henkiseksi vastustuskyvyksi. Kun mielenterveys on kunnossa, ihminen pystyy toimimaan elämässä normaalisti. (Kuhanen ym. 2012, 17; THL 2013.) Mielenterveyteen vaikuttavat sosiaaliset, psyykkiset ja biologiset tekijät sekä ympäristö. Mielenterveys muuttuu ja kehittyy jatkuvasti. Se voi myös häiriintyä ja korjaantua eri tilanteissa. Mielenterveyttä ovat yhteisön ja ryhmän sekä yksilön omat kokemukset. (Koivu & Haatainen 2012, 76; THL 2013.)

Käsitteenä mielenterveys on normatiivinen, eli normaali mielenterveys on kulttuuriin sidonnainen. Mielenterveyttä ei voida mitata, joten ihminen itse määrittelee oman mielenterveytensä. (Toivio & Nordling 2013, 60-61.) Hyvän mielenterveyden ansiosta yksilö kykenee työskentelemään tuloksellisesti sekä tuottavasti osana yhteisöä (Kuhanen ym. 2012, 19). Ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee itsenäisesti selviytymään päivittäisistä toiminnoistaan, kuten työstä, vapaa-ajasta ja ihmissuhteista. Näistä mieleltään terve ihminen selviytyy niin, ettei aiheuta muille tai itselle kärsimystä vaan toimii yhteiskunnallisten normien ja hyväksytyjen mallien mukaisesti. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12.)

Normaaliin mielenterveyteen liittyvät yksilölliset tekijät, kuten miten tiedostaa omat mahdollisuutensa, miten valitsee ja tekee päätöksiään sekä miten toteuttaa itseään ja omia mahdollisuuksiaan. Myös oman itsensä hyväksyminen, kyky rakastaa ja nauttia omasta elämästään sekä ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen ovat osa mielenterveyttä. Mieleltään terve sietää kohtuullisen määrän stressiä ja muita vastoinkäymisiä sekä pystyy sietämään mahdollisia ongelmatilanteita, joihin hän ei

pysty itse vaikuttamaan. Mieleltään terve ihminen pystyy myös elämään ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. (Hietaharju & Nuutila 2010, 13.)

Mielenterveyteen vaikuttaa erilaisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä ja pitävät yllä toimintakykyä sekä hyvää elämänhallintaa. Riskitekijät puolestaan ovat uhka toimintojen jatkuvuudelle, turvallisuuden tunteelle sekä terveydelle. Suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, hyvä fyysinen terveys, perimä, hyväksytyksi tuleminen tunne, ongelmanratkaisutaidot, mahdollisuus toteuttaa itseään, varhaiset myönteiset ihmissuhteet sekä kyky ylläpitää ja luoda tyydyttäviä ihmissuhteita. Näiden sisäisten suojaavien tekijöiden lisäksi on ulkoisia suojaavia tekijöitä. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat työ ja toimeentulo, koulutusmahdollisuus, sosiaalinen tuki, vastuullinen vanhemmuus ja ystävät. Näiden lisäksi ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat myös kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö ja kiintymyssuhde vanhempiin sekä lähellä olevat auttamisjärjestelmät, jotka ovat helposti saatavilla. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 20-21.) Myös elämäntavat, realistinen suhde päihteisiin ja elämänrytmi suojaavat mielenterveyttä (Pirkanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40).

Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä riskitekijöitä puolestaan ovat biologiset tekijät kuten sairaudet tai kehityshäiriöt, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, vieraantuneisuus, eristyneisyys, seksuaaliset ongelmat ja itsetunnon haavoittuminen. Ulkoisia riskitekijöistä ovat erot, menetykset, kiusaaminen, hyväksikäyttö ja väkivalta. Myös päihteet, työttömyyden uhka tai työttömyys, haitalliset elinympäristöt, psyykkiset häiriöt, leimautuminen, köyhyys tai syrjäytyminen kuuluvat ulkoisiin riskitekijöihin. (Heiskanen ym. 2007, 20-21.)

Mielenterveyden kannalta tärkeää on omistaa hyviä ja tukevia ihmissuhteita. Sosiaalisilla taidoilla on suuri vaikutus päivän olotilaan ja toimintaan. Sosiaaliset taidot auttavat ja opettavat jakamaan tunteita, keskustelemaan toisten ihmisten kanssa sekä kuuntelemaan toisia. Sosiaalisten taitojen avulla pystyy myös toimimaan ryhmässä ja haastavissa ristitilanteissa. Tärkeää mielenterveyden kannalta on myös osata ilmaista tunteita sekä huolehtia ihmissuhteista, kuten suhteista vanhempiin ja ystäviin. Jokainen ihminen tarvitsee lähelleen ihmisiä, joista saa tukea ja turvaa. Läheisten ihmisten kanssa pystyy jakamaan elämässä

tapahtuvia suruja ja iloja sekä huolenaiheita ja onnistumisia. Läheiset ihmiset muodostavat myös turvaverkon, joka voi muuttua elämän varrella. Turvaverkon avulla ihminen pystyy huomaamaan ne lähellä olevat ihmiset, jotka ovat hänelle merkityksellisiä. (Erkko & Hannukkala 2013, 15.)

Jotta ihminen voi hyvin, hän tarvitsee elämään säännönmukaisuutta päivärytmien ja -rutiinien avulla. Arkisten rutiinien ja päivittäisen rytmin kautta aikuisella on tehtävänä antaa nuorelle elämään jatkuvuutta ja turvaa. Arjessa ihminen tekee päivittäin valintoja, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Arjen rutiineihin kuuluu itsestä huolehtiminen, johon liittyvät ravinto ja ruokailu sekä uni ja lepo. Päivittäinen terveellinen ravinto ja säännölliset ruokailurytmit sekä se kenen kanssa ruokailee ovat tärkeitä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Riittävä unen määrä, unen laatu sekä säännöllinen unirytmistö vaikuttavat myös koko päivän jaksamiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 33.)

Hyvinvoivaan arkeen kuuluu ulkoilu ja liikunta. Elimistössä lisääntyy mielihyvää tuottavia aineita, kun ihminen liikkuu. Liikunta tekee siis hyvää sekä mielelle että keholle. Nuorille liikunta on hyvä keino purkaa energiaa ja aktiivisuutta. Ulkoilulla ja liikunnalla on myös positiivinen vaikutus ruokahaluun ja unen laatuun sekä ne lisäävät hyvinolontunnetta ja tyytyväisyyttä itseänsä kohtaan. Myös erilaiset harrastukset tuovat elämään sisältöä, mielihyvää ja innostusta. (Erkko & Hannukkala 2013, 34.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa rakentunut hyvä mielenterveys on perusta tulevaisuuden hyvälle mielenterveydelle. Lapsen ja nuoren mielenterveyteen panostaminen on kannattavaa yksilölle ja yhteiskunnalle ja siihen puuttuminen hyvissä ajoin voi vähentää tulevaisuudessa hoitokuluja yhteiskunnassa. (Erkko & Hannukkala 2013, 12–15.) Lapsuudessa koetut tapahtumat ovat pohjana nuoruuden hyvinvoinnille. Nuoren ympäröimä elämä sekä nuori itse muuttuvat jatkuvasti, mikä aiheuttaa muutoksia ja paineita nuorta kohtaan. Tämä vaikuttaa nuoren mielenterveyteen ja sitä kautta vaikeuttaa aikuistumista. (Aalberg & Siimes 2007, 291.) Nuoren kehittyessä myös hänen mielessään tapahtuu paljon muutoksia, jolloin nuori on herkkä mielenterveyden vahingoittumiselle (Erkko & Hannukkala 2013, 12–15).

Nuoruudessa mielialavaihtelut ovat tavallisia. Nuoren mieli voi olla täynnä erilaisia ajatuksia, jotka voivat vaihdella jopa useita kertoja päivän aikana. Välillä mielialan vaihteluiden jäsentäminen voi olla haasteellista ja niistä voi olla vaikeaa luoda järkeviä kokonaisuuksia. Nuori miettii kavereiden hyväksyntää ja vertaa omaa kehitystään muihin. Fyysinen kehitys mielialan runsaiden vaihteluiden lisäksi kuuluvat normaaliin kehitykseen ja sitä kautta osaksi nuoren normaalia mielenterveyttä. (Mielenterveystalo, [Viitattu 2.11.2016].)

Nuoren mielenterveyteen kuuluvat olennaisesti kaverisuhteet. Nuorella voi olla monia erilaisia kaverisuhteita. Nuori voi kuulua isompaan porukkaan tai nuorella voi olla niin sanottu paras kaveri eli kahdenvälinen kaverisuhde. Nuoruudessa parhaat ystävät voivat olla hyvin läheisiä ja toisiinsa kiintyneitä. Kaverisuhteiden kesto ja pysyvyys voivat muuttua moneen kertaan. Nuoret, jotka viettävät aikaa yhdessä ovat kiinnostuneita samoista asioista ja yleensä voidaan sanoa, että he muistuttavat toisiaan. Kaveripiiriä vaihtaessa nuori yleensä etsii uuden omankaltaisen kaveriporukan. Nuoret oppivat kaverisuhteista sen, miten ylläpitää luottamusta kahden ihmisen välillä sekä kokevat läheisyyttä. Hyvät kaverit uskaltavat olla erimieltä asioista, joten kaverisuhteissa nuori oppii myös perustelemaan omaa kantaansa erilaisissa asioissa. Nuoren itsetuntoa kohottaa kaveripiiriltä saatu hyväksyntä ja ihailu, mutta itsetunto ja mieliala voivat laskea nopeasti, jos kaveriporukalta tulee vääränlainen huomautus nuorta kohtaan. Irtautuakseen vanhemmistaan ja itsenäistyäkseen on tärkeää, että nuorella on kaverisuhteita. Nuorilla on tapana vertailla itseään ja omia ajatuksiaan toisiin saman ikäisiin ja heidän ajatuksiinsa. Vertailun ja toisilta nuorilta saadun palautteen avulla nuori muodostaa kuvan omasta itsestään. (Erkko & Hannukkala 2013, 96-97.)

Nuorten voi olla haasteellista hyväksyä oman kehonsa muutoksia, sillä ulkonäölle asetetaan kovia ulkoisia paineita. Yhdeksäsluokkalaisilta kysyttiin vuoden 2008 kouluterveyskyselyssä sitä, millaisena he pitivät omaa olemustaan ja ulkonäköään. Tytöistä 43% ja pojista 20% vastasivat, että he olivat huolissaan siitä, että he näyttäisivät epämiellyttäviltä tai rumilta. Tämä osoittaa sen, että nuoret ovat kriittisiä ja epävarmoja omasta ulkonäöstään. Tutkimus osoittaa myös, että nuoret ovat herkkiä ulkonäköpaineille ja tarvitsevat kannustusta sekä vahvistusta mielenterveyden tukemiseksi. On myös huomattu, että nuoren kielteinen kuva

itsestään voi olla suuri riskitekijä sekä tyttöjen että poikien itsetunnon kehitykselle, ja tämä puolestaan suurentaa riskiä mielenterveyshäiriöille. (Kinnunen 2009, 52-53.)

Aina nuoren kehitys ei suju ilman vaikeuksia. Nämä vaikeudet voivat hidastaa nuoren kehittymistä tai jopa pysäyttää sen. (Hietala ym. 2010, 57.) Mielenterveyshäiriöt ovat yksi suurimmista toimintakykyä heikentävistä sairausryhmistä nuoruudessa (Patel ym. 2007). Useat mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensimmäisiä kertoja nuoruudessa (Korhonen & Marttunen 2006, 79). Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat kaksi kertaa yleisempiä kuin lapsien mielenterveyshäiriöt, ja niiden on arvioitu yleistyneen viime vuosikymmeninä. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä nuorilla ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuus, käytöshäiriöt sekä päihdehäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Mielenterveyshäiriöt ja päihdehäiriöt liittyvät usein toisiinsa jo nuoruudessa. Nuorena koettu lieväkin psyykinen oireilu tai päihteiden käyttö voivat ennustaa päihdeongelmien ilmaantumista myöhemmin sekä niistä vaikeampaa selviytymistä. Myös pelkästään nuorten mielenterveyshäiriöt voivat altistaa myöhemmälle päihdehäiriölle. Tämän lisäksi päihdehäiriöille ja mielenterveyshäiriöille on osittain samoja riskitekijöitä. Tämän takia on tärkeää, että nuoruudessa ennaltaehkäistäisiin sekä päihteiden käyttöä että mielenterveyshäiriöitä. (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2051-2054.) Pirskasen ym. (2012, 40) tutkimuksessa on myös huomattu, että usein mielenterveys- ja päihdehäiriöt kasaantuvat samoille perheille, joten ne ovat periytyviä. Nuoruus on sekä päihdeettömyyden että mielenterveyden edistämisen kannalta otollista aikaa.

Suomessa ensimmäinen päihteiden kokeilu ajoittuu yleensä 12-13 vuoden ikään ja koululaistutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisista 58% pojista ja 60% tytöistä kertoi olleensa joskus humalassa (Hibel ym. 2011). Rungas alkoholin käyttö vaikuttaa emotionaaliseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen kehitykseen heikentävästi ja tätä kautta altistaa mielenterveyshäiriöille myöhemmällä iällä (Marttunen & von der Pahlen 2013, 2052-2053).

Tilastoja tarkasteltaessa nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen näkyy nuorten psykiatristen laitoshoidojaksojen määrän kasvuna erityisesti 13–17 –vuotiailla

nuorilla 2000-luvulla (Toivio & Nordling 2013, 107). Yksi yleisimmistä alle 30-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen syistä on masennus. Ensimmäiset masennusjaksot alkavat useimmiten 15–18 vuotiaina, jolloin työkyvyttömyyden vaara koskee myös nuoria. (Lämsä 2011, 8.)

Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen (THL 2014) mukaan nuoren mielenterveyttä leimaavat erot sukupuolten ja yksilöiden välillä. Järvisen (2013, 18-21) tutkimuksessa on huomattu, että nuoren psyykkinen oireilu on erilaista eri vaiheissa kehitystä sekä tytöillä että pojilla. Varsinkin varhain kehittyneillä pojilla on useammin psyykkisiä oireita ja käytösoireita kuin myöhemmin kehittyneillä pojilla. Sama yhteys on huomattu myös tyttöjen varhaisessa kehityksessä ja psyykkisten oireilujen esiintyvyydessä, mutta pienemmässä määrin. Nuoret tytöt tuovat psyykkisiä oireilujaan paremmin esiin, jonka vuoksi varsinkin poikien kanssa olisi tärkeä puhua mahdollisista psyykkisistä ongelmista. Hormonien vaikutus nuoren käytökseen ei kuitenkaan ole suora, vaan myös ympäristötekijät- ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat siihen, miten puberteetin hormonaaliset muutokset vaikuttavat nuoren käytökseen (Schulz, Mlenda-Figueira & Sisk 2009, 597).

2 KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

2.1 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on tehdä yhteistyötä oppilaiden ja opettajien kanssa. Heidän avullaan kouluterveydenhuolto pystyy edistämään oppilaiden sekä koko kouluyhteisön terveyttä. Kun kouluterveydenhuolto on kunnossa, niin nuori pystyy hakemaan sieltä apua ongelmiinsa. On tärkeää, että kouluterveydenhuollossa toimii koulutettu henkilökunta hyvissä työskentelytiloissa ja muun koulun työntekijöiden läheisyydessä. (Hietala ym. 2010, 60-61.)

Oppilaat, koulun henkilöstö ja vanhemmat ovat osana kouluyhteisöä. Näiden kaikkien tulee olla mukana, kun muodostetaan tervettä ja turvallista koulua ja kouluyhteisöä. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 294.) Koulussa sekä koululääkäri että kouluterveydenhoitaja yhteistyössä osallistuvat kouluyhteisön terveyden edistämiseen kouluterveydenhuollossa. He ovat myös oppilashuoltotoiminnan terveydenhuollon asiantuntijoita. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291.)

2.2 Kouluterveydenhoitajan työnkuva

Terveydenhoitaja on määritelty terveyden edistämisen asiantuntijaksi kouluyhteisössä (THL 2014). Kouluterveydenhoitaja on asiantuntija koululaisen ja kouluyhteisön terveyden edistämässä ja tarvittaessa hän ohjaa perusterveydenhuoltoon jatkotutkimuksiin, hoitoon lääkärille tai muille asiantuntijoille. Kouluterveydenhoitaja on hoitotyön asiantuntija, ongelmien havaitsija sekä koululaisen ja vanhempien tukija. (Jakonen 2006, 161; THL 2014.)

Terveyden edistämällä pyritään terveysolojen parantamiseen ja annetaan ihmiselle mahdollisuus vaikuttaa omaan terveyteensä. Ihmiselle annetaan mahdollisuus itse hallita, ylläpitää ja parantaa terveyttä. (Haarala ym. 2015, 36; Pietilä ym. 2012, 22–23.) Terveyden edistäminen on suunnitelmallista toimintaa, jonka perustana on tieto väestön terveydestä ja hyvinvoinnista (THL 2014).

Terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326: 3§) mukaan terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden sekä työ ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen. Terveyden edistämisen tarkoituksena on myös sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen, sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallinen voimavarojen kohdentaminen terveyttä edistävällä tavalla.

Kouluterveydenhoitajan tehtävät voivat liittyä yksittäiseen oppilaaseen, opiskeluyhteisöön tai moniammatilliseen yhteisöön koulussa. Kouluterveydenhoitajan työnkuva on laaja, siihen kuuluu huolehtiminen oppilaiden terveydestä ja hyvinvoinnista. Kouluterveydenhoitaja seuraa oppilaiden kasvua ja kehitystä sekä huolehtii terveystarkastuksien järjestämisestä. Kouluterveydenhoitaja vastaa oppilaiden terveyden edistämisestä, sairauksien ennaltaehkäisystä sekä omahoitoon opastamisesta. Kouluterveydenhoitaja toteuttaa terveysneuvontaa lapsen ja nuoren kehitystason huomioon ottaen. Tehtävänä on myös keskustella nuoren kanssa terveyden merkityksestä, hyvän olon tunteista sekä siitä, miten se tavoitetaan. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291.) Anttilan ym. (2015, 24) tutkimuksen mukaan nuorten hyvinvoinnin tukemisessa kouluterveydenhoitajalla on keskeinen rooli. Kouluterveydenhuolto on myös osa nuorten arkea. Nuorten tulisi olla helppoa hakea apua ongelmiinsa kouluterveydenhoitajalta. Marttusen (2015, 771) tutkimuksessa on todettu, että nuoren tullessa vastaanotolle yhden oireen takia, nuorelta tulisi myös kysyä muut mahdolliset oireet sekä kartoittaa nuoren psykososiaalinen tilanne.

Avoimet vastaanotot ovat kouluterveydenhuollossa kouluterveydenhoitajan tärkeä työmuoto. Nuoren on helppo tulla kertomaan oireistaan ja asioistaan kouluterveydenhoitajan avoimelle vastaanotolle, koska avoimeen vastaanottoon ei tarvitse varata aikaa. (THL 2014.) Kouluterveydenhoitajan työhön kuuluu myös tarvittaessa osallistuminen koulun terveystiedon opetukseen (Jakonen 2006, 162; THL 2014). Kouluterveydenhoitaja toimii kouluterveydenhuollon palveluista tiedottajana sekä osallistuu koulun vanhempaintapahtumiin (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291).

Vuosittaiset terveystarkastukset kuuluvat kouluterveydenhuoltoon. Laajimmat terveystarkastukset tehdään 1., 5. ja 8. luokilla. Laajoissa terveystarkastuksissa perhe kutsutaan mukaan lapsen tarkastuksiin sekä niissä selvitetään perheen hyvinvointia ja tuetaan vanhempia. (THL 2014.) Myös vuosittaisia määräaikaistarkastuksia pidetään tärkeinä ja on sanottu, että useimmiten eristäytyvät nuoret saattavat löytyä juuri niistä (Sariola 2007, 4290). Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu huolehtia oppilaskohtaisesta yhteistyöstä vanhempien ja opettajan kanssa. Lisäksi kouluterveydenhoitajalle kuuluu sekä nuoren että nuoren vanhemman valmisteleminen tulevia kehityshaasteita kohti. (THL 2014.)

Laajassa terveystarkastuksessa on tavoitteena nuoren, vanhempien ja koko perheen voimavarojen, hyvinvoinnin ja terveyden vahvistaminen. Tavoitteena on myös tunnistaa varhain lapsen ja koko perheen tuen tarve sekä varmistaa, että perheelle järjestetään tarvittaessa tukea ja, että sitä annetaan oikeaan aikaan. Myös syrjäytymisen ehkäisy ja terveyserojen kaventaminen ovat laajan terveystarkastuksen tavoitteita. Yhteistyössä muun oppilashuollon kanssa aloitetaan tarvittavat lisäselvitykset, tutkimukset sekä hoidon aloittamiset ja tukitoimet. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 15, 61.) Laajan terveystarkastuksen lisäksi kouluterveydenhuollossa tehdään määräaikaistarkastuksia. Ne ovat tärkeässä roolissa, koska vetäytyvät nuoret saattavat löytyä juuri niistä. (Sariola 2007, 4290.)

Kouluterveydenhoitaja tekee yhden laajan terveystarkastuksen nuorelle yläkoulun aikana yhdessä lääkärin kanssa. Terveystarkastukseen osallistuvat lapsi ja ainakin toinen vanhemmista. Terveystarkastuksen aikana käsitellään koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä keskustellaan tekijöistä, jotka vaikuttavat perheen hyvinvointiin. Terveystarkastuksessa käsitellään myös opettajan tekemää arviota oppilaan hyvinvoinnista ja selviytymisestä koulussa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 58, 61.) Tarkastuksen aikana käydään läpi nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren hyvinvointiin. Terveystarkastuksessa on tarkoituksena kliinisillä tutkimuksilla ja luotettavilla menetelmillä suorittaa toimintakyvyn ja terveydentilan tutkimista sekä saada käsitys nuoren ja koko perheen hyvinvoinnin tilasta. Terveystarkastukseen kuuluu myös terveysneuvontaa,

jota kouluterveydenhoitaja antaa nuorelle ja nuoren vanhemmille. Terveysneuvonta on vuorovaikutteista viestintää, jonka terveydenhoitaja on suunnitellut. Sen tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia, vahvistaa vastuunottoa ja soveltaa saatua tietoa käytäntöön. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 13-14, 58.)

Tukkikosken (2009, 15-16) tutkimuksen mukaan terveydenhoitaja on nuoren luottamushenkilö ja toimii sekä nuoren, että nuoren vanhempien tukena. Tukemiseen liittyy perheen asioiden ja ongelmien selvittely sekä erityisesti vanhempien tukeminen nuoren käytösongelmien hallitsemisessa. Terveydenhoitaja on aikuinen, joka kuuntelee nuorten ongelmia ja huolia opettajien ja vanhempien lisäksi. Pirskasen ym. (2012, 40) mukaan perheen voimavarat ja niiden kuormitus ovat yhteydessä nuoren huolenpitoon sekä kasvatukseen ja tätä kautta mielenterveyden edistämiseen. Siksi tärkeässä osassa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä on myös perheen tukeminen. Hakulinen-Viitanen ym. (2012, 19) mukaan perheelle, joka tarvitsee jonkinlaista tukea, sovitaan lisäkäyntejä kouluterveydenhuollossa. Tarvittaessa voidaan kutsua koolle moniammatillinen työryhmä keskustelemaan perheen tukimuodoista. Perhe voidaan ohjata jatkotutkimuksiin sekä jatkohoitoihin.

2.3 Nuoren mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on osa mielenterveystyön kokonaisuutta (Pietilä 2012, 12; Koivu & Haatainen 2012, 76). Mielenterveyden edistämiseen kuuluu kaikki toiminta, joilla saadaan toteutettua optimaalista mielenterveyttä (Toivio & Nordling 2013, 338). Kaikissa elämän vaiheissa mielenterveyttä voidaan edistää. Siinä on tarkoituksena luoda aiempaa parempia mahdollisuuksia eri vaiheessa elämää tapahtuvalle psyykkiselle kehitykselle ja kasvulle. (Pietilä 2012, 12; Koivu & Haatainen 2012, 76.) Sitä on muun muassa niiden tunteiden, ajatusten ja toimintojen rohkaiseminen, jotka tukevat hyvinvointia sekä positiivista mielenterveyttä (THL 2013).

Mielenterveyden edistämällä pyritään tukemaan elämänlaatua ja keskitytään muuttamaan niitä tekijöitä, joita voidaan vahvistaa (THL 2013). Terveyttä hoitava lähestymistapa on mielenterveyden edistämiseksi keskeisempää normaalin sairaus-

ja häiriökeskeisen ajattelun sijaan. Mielenterveyden edistämässä on tavoitteena löytää niitä keinoja ja vaikutusmenetelmiä, joilla pystytään edistämään ihmisten terveystekijöitä. (Toivio & Nordling 2013, 338.) Nuorten mielenterveyden edistäminen vähentää nuorten mielenterveyshäiriöiden esiintymistä sekä sillä pystytään lisäämään nuorten henkistä hyvinvointia (Toivio & Nordling 2013, 350).

Mielenterveyttä voidaan edistää muun muassa vahvistamalla sosiaalisia suhteita ja selviytymistaitoja sekä parantamalla itsetuntoa, tyytyväisyyden tunnetta ja yksilön tai yhteisön sietokykyä. Myös esimerkiksi terveellisten elintapojen noudattaminen ja taloudellinen turvallisuudentunne edistävät mielenterveyttä. (THL 2014.) Laaja sosiaalinen verkosto voi toimia suojana ja vähentää masennuksen riskiä varhain kehittyneillä nuorilla (Teunissen ym. 2011, 421).

Tutkitun tiedon mukaan nuorten mielenterveyttä edistää tehokkaasti ravitsemuksen parantaminen, jatkokoulutukseen pääsyn edistäminen, päihteiden käytön sekä kouluväkivallan vähentäminen ja kouluviihtyvyyden lisääminen (Lönqvist & Lehtonen 2014). Nuoren mielenterveyttä edistävää toimintaa ovat myös avun järjestäminen, tiedon kulku, yhteistyön teko, ongelmien huomaaminen ajoissa sekä olosuhteiden huomioiminen näissä asioissa (Puolakka 2013, 69). Mielenterveyden edistämisen kannalta kouluterveydenhoitajalla on tärkeä olla hyvät vuorovaikutustaidot nuoren kanssa sekä laaja tietoa nuoren kehityksestä. Tärkeää on, että nuori kokee, että häntä kuunnellaan. Mielenterveyden edistämisen kannalta on myös tärkeää luoda positiivinen ympäristö, joka on turvallinen sekä tukea antava. (THL 2013.)

Puolakan (2013, 71) tutkimuksessa on huomattu, että kouluolosuhteissa nuoren mielenterveyttä voidaan suojata antamalla nuorille lisää vaikutusmahdollisuuksia ja kiinnittämällä lisää huomiota koulun olosuhteisiin. Hietala ym. (2010, 58) mukaan koululla on suuri merkitys nuoren elämässä, koska nuoren arkeen kuuluu koulunkäynti ja opiskelu. Koulu on eräänlainen yhteisö, joka vaikuttaa nuoren kehitykseen ja terveyteen monella tapaa. Kimberin, Sandellin & Brembergin (2008, 931-940) tutkimuksen mukaan koulussa on mahdollista tukea nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä koulun tapojen ja sääntöjen avulla. Koulu pystyy myös toiminnallaan vahvistamaan nuoren minäkuvaa ja vähentämään koulukiusaamista, nuoren aggressiivista käyttäytymistä sekä huomionhakuisuutta.

Koulun oppilaiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia positiivisia tekijöitä ovat tukea antava ilmapiiri, yhteistyö ja aktiivinen oppiminen sekä luovien aktiiviteettien arvostaminen. Myös koulukiusaamisen, häirinnän ja syrjinnän nollatoleranssi vaikuttaa positiivisesti oppilaiden hyvinvointiin. Oppilaiden positiiviseen hyvinvointiin voidaan myös vaikuttaa koulun ja kodin välisellä yhteistyöllä ottamalla vanhemmat osaksi koulunkäyntiä. Tärkeää on, että jokainen oppilas saa tasapuolisesti osallistua koulua koskevaan päätöstentekoon. Opettaja pystyy myös vaikuttamaan oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin näyttämällä mallia positiivisuudellaan. Opettajan olisi tärkeä olla oppilaan tukena, kun oppilaalla ilmenee vaikeuksia. Opettajan on myös tärkeää tehdä yhteistyötä koko koulun ja erityisesti kouluterveydenhoitajan kanssa auttaakseen ja tukeakseen oppilasta. (THL 2013.)

2.4 Mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen

Perusterveydenhuolto, oppilashuolto, opetukseen osallistuvat aikuiset sekä varsinkin kouluterveydenhuolto ovat osana nuorten mielenterveyshäiriöiden varhaista tunnistamista. He voivat lieventää häiriöitä sekä ohjata tarvittaessa hoitoon. Terveystieteiden ammattilaiset arvioivat keskenään nuoren kehitystä sekä oirediagnoosiikkaa. (Marttunen & Karlsson 2013, 13.)

Kouluterveydenhuolto on keskeinen tuki lasten ja nuorten kasvussa ja kehityksessä. Tarkoituksena on havaita ja löytää terveyttä uhkaavat tekijät sekä sairaudet. Mielenterveyshäiriöiden varhaiseen havaitsemiseen ja hoitoon ohjaukseen pyritään kiinnittämään kouluterveydenhuollossa erityisesti yhä enemmän huomiota. (Jakonen 2006, 156, 162; THL 2014.) Nuoren on tärkeä päästä ajoissa matalan kynnyksen palveluiden piiriin. Nuorten kohdalla on tärkeää ottaa huomioon heidän iälleen tyypilliset erityispiirteet. Sen takia on tärkeä löytää nuorten tarpeisiin vastaavia menetelmiä. Avainasemassa varhaisen tunnistamisen vaiheessa ovat koulut ja kouluterveydenhuolto. (Anttila ym. 2015, 1094.) Kouluterveydenhuolto on luonteva lähipalvelu nuorelle lievien ja keskivaikeiden masennuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Myös tiedon tarjoaminen mielenterveydestä

terveystiedon opiskelun yhteydessä ehkäisee leimautumista sekä auttaa nuoria hakemaan apua oikeaan aikaan. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd ym. 2010, 2036.)

Nuoruuteen kuuluvien mielialojen vaihteluiden sekä uusien tunteiden vuoksi mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen on haastavaa varsinkin uusissa tapauksissa (Korhonen & Marttunen 2006, 79). Normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvät psyykkiset oireet ovat kestoaltaan lyhyitä, eikä niihin liity toimintakyvyn heikkenemistä tai itsetuhoisuuteen liittyviä piirteitä toisin kuin mielenterveyshäiriöihin liittyä (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013, 1089).

Kouluterveydenhuollolla on tärkeä tehtävä nuorten psyykkisten oireiden tunnistamisessa sekä hoitoa tarvitsevien seulonnassa. Kouluterveydenhuolto pystyy tutki-maan sekä helpottamaan tilannetta, jos nuorella ilmaantuu psyykkisiä oireita. Kouluterveydenhuollolla on tarvittaessa käytössä RBDI- mielialakysely. Kyselylomake käsittelee nuorten mielialaoireita ja sitä voidaan myös käyttää nuorten depressio-oireiden seulonnoissa. Kyselylomaketta voidaan myös hyödyntää nuorten mielen-terveyden seurannassa. (Karlsson & Raitasalo 2011, 115.)

Nuoren tulisi olla vaivatonta mennä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle kertomaan huolistaan ja ongelmistaan jo varhaisessa vaiheessa. Yleensä ensimmäinen oire, josta nuori menee kouluterveydenhoitajalle kertomaan, on jokin somaattinen vaiva. (THL 2013.) Kouluterveydenhoitajalla tulisi olla aikaa kuunnella ja uskoa omiin vaistoihinsa (Sariola 2007, 4290). Psyykkisistä ongelmista puhuminen jollekin aikuiselle voi olla nuorelle vaikeaa. Nuorelle on tärkeää, että aikuinen osoittaa kunnioitusta ja luottamusta nuoren ongelmia kohtaan. Kouluterveydenhoitajan tulee tukea nuorten itsetuntoa sekä vahvistaa heidän pärjäämistään. (THL 2013.) Järvenpään mukaan nuoret tulevat juttelemaan terveydenhoitajille paremmin sellaisissa kouluissa, joissa terveydenhoitaja on päivittäin tavattavissa. Nuori hakee apua mielenterveyshäiriöihin muutamia kertoja, mutta jos terveydenhoitaja ei ole tavattavissa, nuori lopettaa vastaanotolla käynnin. (Sariola 2007, 4290.)

Nuorten mielenterveyshäiriöitä arvioidessa on tärkeä arvioida, miten nuori toimii eri asioita tehdessä ja onko nuoren toimintakyky muuttunut jotenkin. Normaalisti

kehittyvä nuori hallitsee koulutyön ja annetut velvollisuudet sekä hänellä ei ole ongelmia huolehtia omasta terveydestään ja turvallisuudestaan. On tärkeää, että nuorella on ihmissuhteita sekä ikätovereihin että aikuisiin. Nuori voi kiistellä tavanomaisista asioista vanhempiansa kanssa, joka ei kuitenkaan vaikuta nuoren ja vanhempien välejä huonontavasti (Marttunen & Karlsson 2013, 7,11.)

Arvioidessa nuorten mielenterveyshäiriöitä olisi tärkeää saada käsitys, miten vakavia ne ovat ja kuinka kauan ne kestävät. Tärkeä tehtävä on tunnistaa vakavat ja kehitykseen vaikuttavat mielenterveyshäiriöt, jotta nuori saisi ajoissa apua. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.) Lyhytaikainen lievä alakuloisuus kuuluu nuoren normaaliin kehitykseen eikä vaikuta nuoren ihmissuhteisiin (Välimäki, Anttila & Bergman 2014, 32). Tällöin nuori osallistuu normaaliin tapaan harrastuksiinsa, koulunkäyntiin sekä viihtyy ja viettää aikaa ystäviensä kanssa. Normaalisti nuori kehittyy koko ajan eli normaalit nuoruuteen kuuluvat mielialan laskut eivät vaikuta kehitykseen. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.) Lisäksi normaalisti kehittyvä nuori on aktiivinen ja suhtautuu positiivisesti tulevaisuuteen (Vuorilehto ym. 2014, 199-200). Normaalissa nuoruuden kehityksessä voi ilmetä myös esimerkiksi koulumenestyksen laskua, mutta se on vain tilapäistä (Marttunen & Karlsson 2013, 7).

Nuorten mielenterveysongelmien havaitseminen ei ole mahdotonta, mutta se voi olla vaikeaa varsinkin, jos kyseessä on vakava mielenterveyshäiriö. Vakavat mielenterveyshäiriöt ovat melko harvinaisia nuorella ja niiden tunnistaminen muusta oireilusta ja häiriökäyttäytymisestä on vaativaa. (Hietala ym. 2010, 57.) Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat havainnoitavissa esimerkiksi silloin, kun ne haittaavat koulutyötä, poissaolot lisääntyvät tai suoritustaso koulussa laskee. Usein nuori voi muuttua vetäytyneeksi, aggressiiviseksi tai riitelee enemmän. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.) Useimmiten myös keskittymiskyky häiriintyy ja väsymys lisääntyy (Hietala ym. 2010, 57). Muita nuoren mielenterveyden häiriintymisen merkkejä voivat olla esimerkiksi, että nuori saattaa luopua itselle tärkeistä asioista kuten harrastuksesta tai nuoren elämänilo vähenee. Nuori saattaa myös eristäytyä tai vuorokausirytmä voi muuttua tavanomaisesta. Muita merkkejä nuoren avuntarpeesta voivat olla myös esimerkiksi päihteiden käyttö, viiltely, itsetuhoiset ajatukset, omaa terveyttä uhkaava käyttäytyminen tai epäsosiaalinen

käyttäytyminen. Myös aiemmasta poikkeava aggressiivisuus, vihaisuus, itkuisuus ja varastelu voivat viitata avun tarpeeseen. (Vuorilehto ym. 2014, 201.) Vaikka välillä tulisi vaikeita hetkiä elämässä, normaali nuori, jolla ei ole mielenterveyshäiriötä, kehittyy koko ajan eteenpäin. Nuoresta on huolestuttava, jos hän ei opi uusia taitoja eikä etene kehitysvaiheesta seuraavaan. (Marttunen & Karlsson, 2013, 11.)

Mielenterveyshäiriöiden varhainen tunnistaminen vaatii koulun ja vanhempien yhteistyötä sekä sen, että kouluterveydenhuollon henkilökunnalla on riittävä kouluterveydenhuoltoon liittyvä koulutus (Salokangas 2007, 4301). Tärkeää on, että myös hiljainen ja syrjään vetäytyvä oppilas saadaan ohjattua hoitoon. Opettajilla on helppo ohjata terveydenhoitajalle äänekkäästi oireilevat oppilaat, mutta varsinkin vetäytyvien nuorien kohdalla määräaikaistarkastukset nousevat arvokkaiksi mielenterveyden muutoksia havainnoitaessa. (Sariola 2007, 4290.) Tällaisen nuoren kohdalla kouluterveydenhoitajan ja opettajan yhteistyö on tärkeää, koska opettaja on tekemisessä oppilaiden kanssa päivittäin, kun taas kouluterveydenhoitaja vain muutaman kerran vuodessa (Hietala ym. 2010, 64-65, 293). On myös huomattu, että opettaja voi olla jopa parempi huomiomaan nuorella tapahtuvia muutoksia kuin vanhempi, koska vanhemman sanotaan niin sanotusti olevan liian lähellä nuorta (Sariola 2007, 4291-4292).

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajan valmiuksia edistää nuorten mielenterveyttä ja tunnistaa nuoren mielenterveyshäiriöt varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena on myös antaa tietoa, miten nuoren mielenterveys pysyy hyvänä.

Tarkoituksena on selvittää nuorten näkökulmasta heidän mielenterveytensä piirteitä, mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä terveydenhoitajan keinoja tukea nuoren mielenterveyttä.

Oma opiskelutavoite on saada lisää tietoa nuorten mielenterveyden edistämisestä omaa tulevaa ammattia varten. Tavoitteena on myös oppia työstämään suurempaa projektia, josta on apua tulevaisuuden terveydenhoitajan työssä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiseksi nuoret kokevat oman mielenterveytensä?
2. Minkä nuoret ajattelevat edistävän heidän mielenterveyttään?
3. Minkä nuoret ajattelevat ehkäisevän heidän mielenterveyshäiriöitään?
4. Millä keinoin terveydenhoitaja voi edistää nuoren mielenterveyttä?
5. Miten nuorten mielestä mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa?
6. Miten terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan nuoren mielenterveyshäiriöt?

Tässä opinnäytetyössä keskitytään yläkouluikäisiin eli 12–15 –vuotiaisiin, koska suuri osa mielenterveyshäiriöistä ilmaantuu jo yläkouluiässä. Asioita kysytään nuorilta, joilla ei ole diagnosoitua mielenterveyshäiriöitä, koska tässä opinnäytetyössä keskitytään mielenterveyden edistämiseen, ei häiriöihin.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tai teoriaa, ja sitä voidaan käyttää silloin, kun halutaan uusi näkökulma jo tutkittuun ilmiöön. Laadullinen tutkimus soveltuu tutkimusotteeksi silloin, kun tutkimuksen lähtökohtana on ihminen ja hänen ympäristönsä. Tavoitteena on ymmärtää ja kuvata haastateltavien näkökulma valitusta aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 30-31, 59.) Laadullinen tutkimus soveltuu myös, kun haetaan syy-seuraussuhteita tietynlaisiin tapauksiin (Metsämuuronen 2008, 14). Tutkimuksessa tarkoituksena on saada mahdollisimman laaja kuva tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka, 2007, 58). Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu (Kylmä & Juvakka 2007, 27). Yksi laadullisen tutkimuksen lähtökohdista on induktiivisuus, jossa yksittäistapauksista tehdään päättelyä yleisiin tapauksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 23).

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä valittiin sen takia, koska haluttiin uusi näkökulma jo aikaisemmin tutkittuun aiheeseen eli nuorten näkökulma valitusta aiheesta. Tässä opinnäytetyössä aineistokeruumenetelmänä käytettiin haastattelua, koska tutkittiin ihmisiä ja heidän ympäristöään. Opinnäytetyössä haastateltiin neljää nuorta ja heiltä saaduista tuloksista saatiin muodostettua opinnäytetyön tulokset.

4.2 Aineiston kerääminen

Tutkijat perehtyvät aikaisempaan teoriaan sekä tutkimustietoon ja pystyvät sitä kautta hahmottamaan tutkittavat ilmiöt ja niitä kuvaavat peruskäsitteet. Haastattelurunko rakennetaan teemoittain. Valitut teemat saadaan aikaisemmin tutkitusta teoriasta. Haastattelulomakkeen teemat ovat yksityiskohtaisempia kuin tutkimusongelmat. Haastattelukysymyksiä tarkennetaan tarvittaessa lisäkysymyksillä haastattelutilanteessa. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että molemmat sekä tutkija että haastateltava ovat kysymyksien tarkentajia.

Haastateltava ja hänen elämäntilanteensa vaikuttaa siihen, miten jokin ilmiö konkretisoituu hänen maailmassa ja ajatuksissaan. Haastattelutilanteeseen valitut teema-alueet tulisi olla niin laajoja, että se suuri määrä tietoa, mikä tutkittavan ilmiöön yleensä sisältyy, saataisiin mahdollisimman hyvin ja laajasti paljastettua. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 66-67.)

Teemahaastattelulla pyritään löytämään tutkimuskysymyksiin merkityksellisiä vastauksia. Haastattelussa esiintyvät teemat valitaan aikaisemmin tutkitusta teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75.) Haastattelussa voi käyttää puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa tutkimuskysymykset ovat kaikille samat, eikä valmiita vastausvaihtoehtoja ole. Haastateltava saa vastata kysymyksiin omin sanoin. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 47.) Teemahaastattelussa on valittu muutamia aihepiirejä, joiden ympärille haastattelu rakennetaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77, Kylmä & Juvakka 2007, 78).

Opinnäytetyötä aloittaessa perehdyttiin ensin aikaisempaan tutkittuun tietoon, jotta saatiin käsitys siitä, mitä peruskäsitteitä tutkittavaan aiheeseen liittyy. Opinnäytetyön aineistokeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa haastattelun aiheet oli valittu eri teemojen mukaan. Haastattelussa käytettiin haastattelulomaketta (Liite 3). Haastattelulomake rakennettiin teemoittain jokaisen tutkimuskysymyksen mukaan, koska haluttiin merkityksellisiä vastauksia jokaista tutkimuskysymystä koskien. Haastattelurungon teemoista tehtiin yksityiskohtaisempia kuin tutkimuskysymykset. Haastattelulomakkeen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotka käytiin läpi järjestyksessä ja haastateltavat saivat vasta kysymyksiin omin sanoin. Tarvittaessa haastattelijä tarkensi kysymyksiä lisäkysymyksin ja myös haastateltava sai esittää lisäkysymyksiä. Haastattelukysymykset olivat kaikille haastateltaville samat.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimukseen osallistuvat henkilöt voidaan valita lumipallo-otantaa käyttäen. Lumipallo-otannassa valitaan ensin avainhenkilö, joka liittyy tutkittavaan asiaan. Haastattelun jälkeen avainhenkilöä pyydetään ehdottamaan seuraavaa henkilöä, jolla olisi antaa tietoa tutkimukseen. Lumipallo-otanta jatkuu niin kauan, kunnes on saatu tarvittava määrä tutkimukseen osallistujia. Otoksen sijasta kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tapana puhua harkinnanvaraisesta näytteestä. Tämä tarkoittaa sitä, että jotain tilastollisesti

yleistettyä asiaa pyritään ymmärtämään syvällisemmin. Lisäksi harkinnanvaraisella näytteellä saadaan tietoa jostain uudesta ilmiöstä. Sillä saadaan myös uusia teoreettisia näkökulmia johonkin tapahtumaan tai ilmiöön. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 59-60.)

Haastateltavat kerättiin lumipallo-otantaa käyttäen. Ensin valittiin avainhenkilö, joka oli osana sitä aihetta, jota tutkittiin. Avainhenkilö saatiin, kun kyseltiin kiinnostusta osallistua tutkimukseen. Haastattelun jälkeen häntä pyydettiin ehdottamaan henkilöitä, joilla olisi myös täydennettävää aiheeseen liittyen. Lumipallo-otanta jatkui niin kauan, kunnes saatiin tarvittava määrä haastateltavia. Tällä tyylillä haastateltavaksi saatiin niitä henkilöitä, jotka olivat oleellisia tutkimusongelmien kannalta. Haastateltaviksi valittiin kolme tyttöä ja yksi poika. Haastateltavat olivat iältään 13- ja 14-vuotiaat sekä kaksi 15- vuotiasta. Haastateltaviksi valittiin nuoria, joilla ei ole diagnosoitua mielenterveyshäiriötä eli mieleltään terveitä.

Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä haastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten haastattelemalla tai puhelinhaastattelulla. Puhelinhaastattelu on toimiva silloin, kun on tarvetta tehdä useampi haastattelu päivässä tai haastateltavat asuvat kaukana tutkijoista. (Kylmä & Juvakka 2007, 88-89.) Tutkimukseen osallistuvien näkökulma on kvalitatiivisen tutkimuksen suurin mielenkiinnon kohde. Se, miten haastattelu sujuu, on tutkijan vastuulla. Tutkijan tulee saada haastattelussa keskustelu toimimaan sekä huolehtia aikataulusta. Tutkijan tulee myös seurata haastateltavan kykyä vastata kysymyksiin sekä arvioida oleellisten kysymysten määrää tutkittavasta asiasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 92-94.) Haastattelun alussa tutkija ja haastateltava esittelevät itsensä toisilleen. Alkuvaiheessa haastattelua on tärkeää saada keskustelua haastattelijan ja haastateltavan välille, koska se rakentaa luottamusta. Alussa on hyvä kysyä haastateltavalta, millä mielellä hän osallistuu haastatteluun ja mitä ajatuksia hänellä on siitä. Ensimmäisessä vaiheessa haastateltavalle kerrotaan, miten tutkimus toteutetaan ja haastateltavalla on mahdollisuus kysyä tutkimuksesta. Myös nämä asiat rakentavat luottamusta haastattelijan ja haastateltavan välille. Ensimmäisessä vaiheessa on myös vielä varmistettava, että haastateltava suostuu vapaaehtoisesti osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan tulee myös pyytää lupa haastattelun nauhoitukseen haastateltavalta. Ensimmäisen vaiheen jälkeen tulee varsinainen

tutkimushaastattelun vaihe. Siinä pyritään saamaan mahdollisemman hyvin haastateltavan henkilön näkökulma esille tutkittavasta asiasta. Haastattelu aloitetaan kysymällä yleisiä ja laajoja kysymyksiä. Yleisten kysymysten jälkeen voidaan kysyä tarkempia kysymyksiä aiheesta. Haastattelussa ei pidä kysyä ohjaavia kysymyksiä. (Kylmä & Juvakka 2007, 92-94.) Tutkijan tehtävä on päättää haastattelu. Hän tekee sen tietoisesti ja vähitellen. Ennen haastattelun lopettamista on hyvä kysyä haastateltavalta, onko hänellä mielessään jotain tärkeää, joka liittyy tutkittavaan ilmiöön. Haastateltavalta voi myös kysyä, onko hänen mielestään käyty läpi kaikki tärkeät näkökulmat ilmiön kannalta. Lopuksi on hyvä kysyä haastateltavan tunnelmia ja kokemusta haastattelusta. (Kylmä & Juvakka 2007, 92-94.) Haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman monipuolisia vastauksia tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 79). Haastatteluiden yhteydessä käytetään tiedonkeruun apuna myös havainnointia. Havaintojen avulla pystytään laajentamaa haastattelun ulottuvuuksia ja ohjaamaan haastattelun kulkua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37–39.)

Ennen haastatteluja haastateltavat saivat saatekirjeen (Liite 1), jossa kerrottiin opinnäytetyöstä ja sen toteutuksesta. Koska haastattelimme alaikäisiä, saatekirjeen mukana haastateltavat saivat myös suostumuslomakkeen (Liite 2), johon pyydettiin huoltajan allekirjoitus. Haastattelut toteutettiin haastateltavien itse valitsemissa ympäristöissä, mutta kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden harkintaa käyttäen. Kaksi haastattelua suoritettiin kasvotusten ja kaksi puhelinhaastatteluna videopuhelua apuna käyttäen. Videopuhelu mahdollisti sen, että pystyttiin tekemään useampi haastattelu päivässä. Kummallakin haastattelutavalla havainnointi onnistui, koska myös puhelinhaastattelussa pystyttiin olemaan näköyhteydessä.

Haastattelun alussa haastattelijat ja haastateltava esittäytyivät toisilleen. Ennen haastattelua käytiin yhdessä läpi haastattelun kulku ja vastattiin haastateltavan mahdollisiin kysymyksiin haastatteluun liittyen. Alussa myös kysyttiin millä mielellä haastateltava on osallistumassa haastatteluun ja varmistettiin, että haastateltava osallistuu vapaaehtoisesti tutkimukseen. Ennen haastattelun aloittamista myös pyydettiin lupa haastateltavalta haastattelun äänittämiseen. Näiden avulla rakennettiin luottamusta haastateltavan ja haastattelijoiden välille. Jokainen haastattelu eteni haastattelurungon mukaan ja tarvittaessa kysymyksiä tarkennettiin

avoimilla lisäkysymyksillä. Jokainen haastattelu myös äänitettiin ääninauhalle. Haastattelutilanteessa pidettiin huolta siitä, että keskustelu haastattelijoiden ja haastateltavan välillä toimi ja pysyi hyvänä koko haastattelutilanteen ajan. Haastattelutilanteessa haastattelijat myös huolehtivat aikataulusta ja seurasivat haastateltavan antamien vastauksien vastaavuutta kysymyksiin sekä havainnoivat haastattelutilannetta. Haastattelijat päättivät haastattelutilanteen, kun haastattelurungon kysymykset oli kysytty. Haastattelun lopussa haastateltavalta vielä kysyttiin, olisiko hänellä jotain lisättävää aiheeseen tehtyjen kysymysten ulkopuolelta.

4.3 Aineiston analysointi

Kun haastattelu on toteutettu ja haastatteluaineisto kerätty nauhoittamalla, haastattelu kuunnellaan uudestaan ja kirjoitetaan puhtaaksi eli litteroidaan. Tämän jälkeen haastatteluja luetaan ja perehdytään sisältöön. Laadullista tutkimusta tehdessä voi tutkimusaineistosta löytyä useita kiinnostavia aiheita, mutta tutkijan on rajattava tarkkaan, mihin tutkimuksessa keskittyy. Rajatusta aiheesta on kerrottava kaikki, mitä haastatteluista on saatu selville. Kaikki tutkimusrajoituksen ulkopuolelle jäävät tiedot on rajattava pois, eikä niitä käytetä analyysissä. Tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimuskysymyksistä on löydyttävä asiat, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Perehtymisen ja aiheen tarkan rajoituksen jälkeen aineistoa luokitellaan. Aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja siitä etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, joista muodostetaan alaluokkia. Samaa asiaa koskevat alaluokat yhdistetään ja niistä saadaan uusi yläluokka. Yläluokasta ilmenee ryhmää kuvaava käsite. Käsite voi syntyä valitun ilmiön piirteestä, käsityksestä tai ominaisuudesta. Klusteroinnin jälkeen erotetaan saadusta aineistosta tutkimukselle olennainen tieto eli abstrahoidaan, josta saadaan teoreettisia käsitteitä. Tätä voidaan jatkaa niin kauan, kun se on mahdollista saadun aineiston näkökulmasta. Abstrahoinnin avulla muodostetaan yleiskäsitteitä, joista tutkija saa laajan kuvauksen tutkittavasta kohteesta. Samalla tuloksia verrataan alkuperäiseen teoriaan ja siitä muodostetaan uutta teoriaa ja johtopäätöksiä sekä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Yhdistämisen

jälkeen saadaan tulos, joka voidaan raportoida ja samalla käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-112.)

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissä voidaan käyttää abduktiivista päättelyä. Tutkijalla on jo valmiina teoreettisia johtideoita. Uuden aineistonsa avulla tutkija pyrkii todentamaan ja rikastuttamaan jo olemassa olevaa teoriaa. Päätelmä saadaan siis yhdistelemällä teoria ja aineisto. (Kylmä & Juvakka 2007, 23.)

Tässä työssä käytettiin abduktiivista sisällönanalyysimenetelmää, koska perehdyttiin ensin aiheeseen teorian pohjalta ja sen perusteella toteutettiin haastattelu. Opinnäytetyön saatu aineisto analysoitiin pian haastatteluiden jälkeen. Liitteessä neljä kaavio analyysivaiheiden etenemisestä. Haastattelijat perehtyivät saatuun aineistoon kuuntelemalla nauhoitukset ja kirjoittamalla aineiston puhtaaksi eli litteroimalla. Kun koko aineisto oli litteroitu, rajattiin saatu aineisto tarkasti tutkimuskysymyksiin mukaan. Tutkimuskysymyksiin vastaava aineisto pelkistettiin sekä niistä muodostettiin alaluokkia, joista edelleen yläluokkia. Opinnäytetyöntekijät kokosivat ensin yksin pelkistetyt ilmaukset sekä ala- ja yläluokat. Tämän jälkeen tekijät yhdistivät itsekseen tehdyt taulukot, joista muodostettiin yhdessä yhtenevä sisällönanalyysi jokaisesta tutkimuskysymyksestä. Esimerkki sisällönanalyysistä liitteessä viisi. Luokittelujen jälkeen kirjoitettiin jokaisesta tutkimuskysymyksestä tulokset analyysin mukaan. Saatuja tuloksia verrattiin aikaisempaan teoriaan, joista saatiin johtopäätöksiä. Teoriaosuus muodostui lopulliseen muotoonsa vasta tulosten teon jälkeen tuloksista esiin nousseiden asioiden myötä. Opinnäytetyössä aineisto käsiteltiin niin, että vaitiolovelvollisuus toteutuu.

5 TULOKSET

5.1 Taustatiedot

Tutkimuksessa haastateltiin kolmea tyttöä ja yhtä poikaa. Nuoret olivat iältään 13- ja 14-vuotiaat sekä kaksi 15-vuotiasta. Ennen haastatteluja haastateltavilta varmistettiin vielä, ettei haastateltavilla ole diagnosoitua mielenterveyshäiriötä tällä hetkellä tai ollut aikaisemmin.

5.2 Nuorten kokemukset omasta mielenterveydestään

Haastateltavien mukaan nuoruudessa mielenterveys muuttuu. Haastateltavat kokivat, että nuorten mielenterveys on melko hyvä eikä siihen liity suurempia ongelmia. Mielialat muuttuvat eli mielialoissa on paljon vaihtelua ja niiden tunnistaminen voi olla haasteellista. Nuorten mukaan fyysinen kehitys sekä koulunkäynti vaikuttavat nuorten mielialaan. Haastateltavat nuoret kertoivat, että uudet asiat ja murrosiän tuomat muutokset mietityttävät ja vaikuttavat mielialojen vaihteluihin. Kiinnostus koulunkäyntiä kohtaan voi olla vähentynyt ja tämä voi vaikuttaa mielialaa laskevasti koulussa, vaikka koulun jälkeen mieliala olisikin parempi.

Mun mielestä mulla on aika hyvä mielenterveys, et mulla ei oo kauheita paineita itestä eikä mitää semmosii stressii tai tällasta, et olis mitenkää ahdistunut. (Haastateltava 4)

Aika vaihteleva ei oikee osaa ei oikee tiedä viel omii mielentiloja ja mitä ajattelee mistäkin, ni ei oikee osaa ajatella vielä. (Haastateltava 3)

No kaikki pituuskasvut ja muut ja seurustelujuttuja ja tällee tulee mietittyä niitä kaikkia. (Haastateltava 1)

Kaikkien haastateltavien mukaan nuorten sosiaalisissa suhteissa on muutoksia ja ne ovat osa nuoren mielenterveyttä. Kaverisuhteita pidetään tärkeinä ja sekä kaveri-että perhesuhteissa voi olla muutoksia. Nuorten mukaan nuorten kaverisuhteet ovat melko hyviä ja nuorilla on paljon erilaisia kavereita. Kaverisuhteiden puuttuminen

koetaan mielialaa laskevana tekijänä. Haastateltavat kokivat, että nuorten kaverisuhteet ovat pääasiassa vahvoja riidoista huolimatta, mutta kaverisuhteet voivat kuitenkin vaihdella koulun ja harrastusten mukaan. Haastateltavien mukaan myös nuorten suhteet perheeseen vaihtelevat tai voivat huonontua väliaikaisesti. Kuitenkin kaksi haastateltavista kokivat suhteensa vanhempiensa kanssa läheisiksi.

Kaverisuhteet nuorilla aika hyvät, on tosi sosiaalista aikaa elämässä. (Haastateltava 4)

Suurimmaksi osaksi vahvoja, vaikka välillä riitojakin tulee, mutta suurin osa pysyy. (Haastateltava 3)

Aika monella huonontuu, mullaki välillä huonontuu, mutta kyllä niistä aina selviää tai ainakin mulla on selvinny. (Haastateltava 2)

Osa haastatelluista nuorista koki, että nuorilla on arjessa rutiineja, jotka ovat osa heidän mielenterveyttään. Nuorilla on vapaa-ajalla tekemistä sekä harrastuksia. Vapaa-aikaa vietetään harrastuksissa, kavereiden kanssa, kotona tai ulkoilemalla. Vapaa-aikaan liitettiin myös koulujuttujen tekemistä sekä television ja elokuvien katsomista.

No aika monella on harrastuksia tai sitte on vaikka jossai kaupungilla tai kavereitten kans tai nii. (Haastateltava 2)

On kavereiden kanssa jossain ulkona tai tekemässä jotakin. On harrastuksissa, mitä harrastaa ja tekee koulujuttuja ja kattoo jotain elokuvia ja sarjoja. (Haastateltava 3)

Yleensä kavereitten kanssa joko meillä tai sitten sen luona tai sitte jossai keskustassa tai sitte kotona. (Haastateltava 1)

Haastateltavien mukaan koulunkäynnin muutokset ovat osa nuorten mielenterveyttä. Nuoret kokivat, että usein yläkouluiässä nuoren kiinnostus koulunkäyntiin vähenee ja ulkoiset tekijät vaikuttavat koulunkäynnin sujuvuuteen. Osa nuorista on tunnollisia ja osa jää herkästi kotiin ilman syytä. Myös perheen ongelmat voivat vaikuttaa nuoren koulunkäyntiin. Yksi nuorista koki, että koulun aiheuttama kiire ja paineet lisäävät väsymystä.

Se on vaihtelevaa ihan ihmisestä kii, mut jos on jotain ongelmii perheessä se voi olla haastavaa. Ehkä ei oo se aika millon panostaa siihen kouluun tai niinko ei oo enää niin paljon kiinnostusta kouluun. (Haastateltava 4)

Osa lintsaa joskus, osa on sellasia, jotka käy joka päivä ja osa jää pikkuvaivasta kotiin, vaikka ei oiskaa mitää. (Haastateltava 1)

Aika monet kokee yläastella itsensä väsyneeksi tai sillee, ku on kokeita. Mullaki on välillä tullu vähä sitä, ettei vaa jaksais koulua. (Haastateltava 2)

Kaikki haastateltavat kokivat, että nuoruudessa vastuu päätöksenteossa muuttuu ja on osana nuoren mielenterveyttä. Haastateltavien mielestä nuoret saavat tehdä päätöksiä, mutta päätöksien tekoon vaikuttaa monet eri tekijät. Haastateltavien mukaan nuoret saavat päättää harrastuksista, vapaa-ajan vietto tavoista, seksuaalisuudesta, pukeutumisesta ja esimerkiksi huoneensa sisustuksesta. Osa nuorista saa myös päättää rahan käytöstään, mutta useimmiten vanhemmat valvovat sen käyttöä. Mahdollisuuteen tehdä päätöksiä vaikuttavat vanhemmat ja päätöksen tekoon vaikuttaa kavereiden sekä perheen mielipiteet ja media. Useimmat nuorista kuitenkin kokee saavansa tehdä itse lopulliset päätökset.

Mä saan oikeestaan päättää mitä mä harrastan ja suurimmaks osaks mitä ostan ja mitä teen vapaa-ajalla ja tälle. (Haastateltava 3)

Rahan käytöst jonkun verran, mut ei kokonaan, vanhemmat valvoo sitä. Ja sit millasii kavereit valitsee ja tietty sit seksuaalinen suuntautuminen ja tämmöset perusasiat ainakin. (Haastateltava 4)

Jos mä teen jotain isompia valintoja, niin perhe tai kaverit. Kyllä mä loppujen lopuksi ite sen ratkase. (Haastateltava 2)

Haastateltavien mukaan nuorten itsetunnossa on muutoksia yläkouluiässä, jotka vaikuttavat heidän mielenterveyteensä. Itsetunto vaihtelee ja osa nuorista kokee myös ulkonäköpaineita, jolloin nuoren suhtautuminen itseensä on melko kriittistä ja vaihtelevaa. Osa nuorista kokee riittämättömyyden tunnetta ja he ovat epävarmoja itseensä suhtautumisessa. Nuoret kokivat, että ulkonäköpaineilla ja muiden ajatuksilla on vaikutusta mielenterveyteen.

Mikään ei oo tarpeeks, aina pitäis olla parempi tai nätimpi tai laihempi tai jotain muuta vastaavaa. (Haastateltava 3)

Jokku saattaa olla tosi vaativia itselle ja näkee ittensä tosi lihavana ja sillee. (Haastateltava 2)

Aika kriittistä suhtautumista just omaan kroppaansa ja kaikkii ajatuksii aika paljon, sellasii pohdiskelevii ja kriittisii, et ei oikeen tiä. (Haastateltava 4)

Esimerkiksi vaikuttaa ulkonäköpaineet tai mitä muut ajattelee. (Haastateltava 1)

Osa haastateltavista nuorista kokivat, että päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren mielenterveyteen. Haastateltavien mukaan useilla nuorilla esiintyy eri päihteiden käyttöä. Osa nuorista käyttää alkoholia ja tupakkaa sekä jotkut ovat kokeilleet myös huumeita.

No nuoret ainakin käyttää päihteitä. Mitä mä oon nähnyt ainakin aika monet nuoret käyttää aika paljonkin alkoholia. (Haastateltava 4)

Kyllähän meidänkin luokkalaiset jotkut on sanonu, että jossain festareilla on käyttänyt huumeita ja jotkut sitten juo vähän enemmän esimerkiksi sitä alkoholia. (Haastateltava 3)

5.3 Nuorten ajatuksia heidän mielenterveytensä edistämisestä

Haastateltavien mukaan avun saannin turvaaminen edistää nuorten mielenterveyttä. Nuoret kokivat, että nuorten tulisi saada tarpeeksi tietoa mielenterveydestä ja avun hakemisen tulisi olla vaivatonta. Haastateltavat kertoivat, että mielenterveyttä edistää kouluterveydenhoitajan ja koulun antama tieto mielenterveydestä. Nuorten mukaan mielenterveyden edistämisen kannalta on tärkeää saada keskustella sekä jakaa huolia ja tunteita kouluterveydenhoitajan, vanhempien ja kavereiden kanssa tai internetissä.

Aika monet just puhuu siitä toisilleen ja vanhemmilleen. Kyl mä tiän aika paljon sellasii, et on menny puhuu terkkarille näist asioist, et varmaa just sillee, et puhuu semmosil ketkä tietää asioist enemmän. (Haastateltava 4)

Miten koulu infoaa siitä, et just jollain terveystiedontunnilla puhutaan mielenterveydestä, et miten siellä se asia käsitellään. (Haastateltava 1)

Kaikkien haastateltavien mukaan sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, kuten kaveri- ja perhesuhteiden vahvistaminen nuorilla edistävät nuorten mielenterveyttä. Haastateltavien mukaan on tärkeää, että nuorilla on kaverisuhteita. Haastateltavat mainitsivat kaverisuhteita vahvistaviksi tekijöiksi kavereiden kanssa olemisen ja keskustelun erilaisista asioista sekä kavereilta saatu positiivinen palaute. Kaikki haastateltavat nuoret korostivat, että kotona vietetty aika perheen kanssa vahvistaa perhesuhteita ja sitä kautta edistää mielenterveyttä. Lisäksi nuoret kertoivat, että mielenterveyttä edistää perheen kanssa lomailu ja yhdessä mukavien asioiden tekeminen. Nuoret ajattelivat myös, että mukavien yhteisten muistojen saanti perheen kanssa edistää mielenterveyttä.

Vaikka ihan se, että keskusteleee kavereiden kanssa. (Haastateltava 2)

Ainakin kaverit voi sillee et kehuu toisiaan tai niinku puhuu toisilleen ja kertoo asioistaan. (Haastateltava 1)

Tietty jutella ja viettää aikaa monien kanssa ja kysellä kuulumisia, ihan tällasii perusasioita. Koittaa olla myös kotonakin ettei oo vaa jossain kavereiden kaa et kotonakin vanhempien kaa ja muuteenkin kotona ja tyylin ehdottaa et voisko viettää jonkun viikonlopun yhdessä et ei menis mihinkään. (Haastateltava 4)

Tekee joskus jotakin, lähtee vaikka Helsinkiin tai shoppailemaan tai tekemään jotain sellaista mitä ei yleensä tee. Jotain niinko erityisen kivaa, että siitä saa kivan muiston, mitä on kiva muistella. Lomalla ainakin jotkut yhteiset lomareissut tai tällaset ne on sitten niinko kivoja. (Haastateltava 3)

Haastateltavat kertoivat yhdeksi mielenterveyttä edistäväksi tekijäksi tukea antavan ja viihtyisän kouluympäristön, jossa ehkäistään koulukiusaamista. Haastateltavat myös mainitsivat viihtyvyyttä lisääväksi tekijäksi sen, että koulussa on mukavat opettajat. Osa haastateltavista kertoi myös, että koulussa ulkoilu ja kavereiden kanssa yhdessä tekeminen edistävät nuorten mielenterveyttä koulussa.

Jos on mukavat opettajat eikä kiusata, nii sit on helppo olla koulussa. (Haastateltava 3)

Ihan sellanen palaute tietty opettajilta siitä, et onks koulussa hyvä ja onko koulussa hyvä henki. (Haastateltava 4)

Kaverit aika paljon ja ketään ei kiusata niin kyllä se sillee edistää ja kaikki välitunnit ulkona, niin seki edistää ja jos keksii välitunnilla jotain aktiviteettiä ja sillee. (Haastateltava 2)

No vaikka, että saa tehdä jotain parijuttuja jonkun kaverin kanssa ja voi olla välkällä sillee niinku kenen kanssa haluaa. (Haastateltava 1)

Osa haastateltavista mainitsivat myös itsetunnon vahvistumisen edistävän nuorten mielenterveyttä. Se että itsetunto kehittyä ja nuori saa vaikuttaa omaan elämäänsä edistää mielenterveyttä. Silloin nuori saa päättää asioista, joista koulu tai vanhemmat eivät päättä, tai nuori voi etsiä omaa tyyliään ja tätä kautta oppii tuntemaan itsensä paremmin.

Koittaa etii omii tyylejään ja just ko oppii tuntee ittensä paremmin, et minkä tyylinen on ja mikä sopii itelle. (Haastateltava 4)

Kouluilta tullut tietyt kotiintuloajat vanhemmille, koska pitää tulla kotiin. Mutta nuoret saavat päättää kaikista muista mistä koulu tai vanhemmat ei päättä. (Haastateltava 3)

Saa päättää syökö koulussa ja sitte, että mitä ostaa ja sitte kavereista. (Haastateltava 1)

Haastateltavat kokivat myös, että nuoren mielenterveyttä edistää mielialojen näyttäminen esimerkiksi tunteita ilmaisemalla. Haastateltavien mukaan nuoret ilmaisevat melko hyvin tunteitaan ja mielialojaan, osa kasvatusten ja osa internetissä. Kaksi haastateltavista mainitsi myös elintapojen parantumisen mielenterveyttä edistävänä tekijänä. Elintapojen parantamiseen liittyy haastateltavien mukaan arjen selviytymistaitojen parantuminen ja terveellisten elintapojen noudattaminen. Haastateltavat kokivat, että tasapainoisessa elämässä aikaa riittää perheelle ja kavereille ja samalla pystyy huolehtimaan koulunkäynnistä. Myös hyvät ravitsemus- ja liikuntatottumukset koettiin mielenterveyttä edistävänä tekijänä.

Mun mielest nuoret osaa ihan hyvin näyttää tunteita ja omia mielentiloja. (Haastateltava 2)

Osa näyttää tunteet sillai niinku vaikka kasvotusten ja osa vaikka netissä. (Haastateltava 1)

Mä koitan syödä ja liikkua hyvin ja viettää aikaa kavereiden kaa ja pystyy pitää sellasen balanssin niis asioissa, et kerkee olee perheen ja kavereitten kaa samal ja pystyy pitää sen koulunkin sillee, et jaksaa käydäki sitä. (Haastateltava 4)

5.4 Nuorten ajatuksia heidän mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisestä

Kaikki haastateltavat kokivat, että sosiaalinen tuki on yksi keskeinen asia, joka ehkäisee nuorten mielenterveyshäiriöitä. Hyväksytyksi tulemisen tunne, kyky ylläpitää ja luoda tyydyttäviä ihmissuhteita, ystävien tuki sekä kuuluksi tuleminen olivat asioita, jotka koettiin tärkeinä sosiaalisina tukina. Kaikki haastateltavat mainitsivat ystäviltä tulevan tuen ehkäisevän nuorten mielenterveyshäiriöitä ja kaksi haastateltavista mainitsivat vanhemmilta tulevan tuen ehkäisevän nuorten mielenterveyshäiriöitä. Haastateltavien mukaan kavereiden olemassaolo, hyvät kaverisuhteet, kavereiden hyväksyntä ja se, että on omantyylisiä kavereita auttavat myös ehkäisemään mielenterveyshäiriöitä. Yksi haastateltavista mainitsi tärkeäksi myös sen, että on olemassa niin sanottu luottoystävä. Kavereiden olemassaolo nähtiin myös siltä osin nuorten mielenterveyshäiriöitä ehkäisevänä tekijänä, koska heistä on apua monessa mietityttävässä asiassa. Nuoren ja vanhemman välisestä suhteesta haastateltavat kokivat tärkeiksi mielenterveyshäiriöitä ehkäiseviksi tekijöiksi vanhempien välittämisen, vanhempien läsnäolon, kannustamisen ja kuuntelemisen sekä kiinnostuksen nuorta ja nuoren asioita kohtaan.

Antaa olla sellainen, kun se ihminen niinku on ja ei pakoja tekemään mitää. (Haastateltava 2)

Hyvä kaveripiiri, että ois ainakin yks kaveri kelle vois puhua ja keneen vois luottaa. (Haastateltava 4)

Vanhemmat vaikka kysyy, että millä tavalla päivä meni. (Haastateltava 1)

Olemalla läsnä nuoren elämässä ja niinko osallistamalla siihen ja osoittamalla, että niinko oikeesti kiinnostaa. (Haastateltava 3)

Haastateltavat vastasivat myös, että omat sosiaaliset taidot ehkäisevät mielenterveyshäiriöitä, kuten hyvät vuorovaikutustaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Haastateltavat kokivat, että puhuminen jollekin aikuiselle, kaverille tai terveydenhoitajalle ehkäisee sitä, ettei mielenterveyshäiriöitä tulisi. Terveydenhoitaja nähtiin myös henkilönä, joka voi ohjata vuorovaikutustaitojen ylläpitämisessä. Myös asioiden itsekseen miettiminen ja erilaisiin asioihin rennosti suhtautuminen nähtiin ehkäisevän mielenterveyshäiriöitä.

No ainakin puhuminen jollekin aikuiselle, tai sitten kaverille puhuminen ja sitten niinku miettii niitä asioita myös itekkin. (Haastateltava 1)

Jos tulee jotain ongelmii nii ei ota kauheen vakavasti niit asioit et koittaa elää niin et kyl ne asiat siit järjesty. (Haastateltava 4)

Haastateltavien mukaan myös ympäristön antama tuki sekä se että on mahdollisuus toteuttaa itseään ehkäisevät mielenterveyshäiriöitä. Lähes kaikki haastateltavat kokivat turvallisen ympäristön yhdeksi keskeiseksi asiaksi. Turvalliseksi ympäristöksi haastateltavat kokivat elinympäristön, jossa vanhemmat huolehtivat nuoresta ja asettavat rajoja. Haastateltavien mukaan myös arjen säännöllisyys sekä se että arjessa perusasiat ovat kunnossa ovat osa turvallista ympäristöä. Myös terveydenhoitajan antama tieto, kuten murrosiän muutoksista ja erilaisista mielenterveyshäiriöistä kertominen sekä elämäntapojen ohjaus koettiin mielenterveyshäiriöitä ehkäisevänä tekijänä.

Vanhemmat pitää nuoresta huolta. (Haastateltava 2)

Olis niinku perusasiat kunnossa kotona. (Haastateltava 4)

Kertoo näistä asioista, et se on normaali, opastaa hyvin. (Haastateltava 1)

Haastateltavien mukaan itsensä toteuttamismahdollisuus ja nuoren vaikuttamismahdollisuus erilaisiin asioihin ennaltaehkäisee myös mielenterveyden häiriöitä. Kuten harrastaminen ja se, että nuori itse saa päättää mitä harrastaa, koettiin tärkeinä. Usean haastateltavan mielestä myös ulkoileminen ja liikkuminen, koettiin ehkäisevän mielenterveyshäiriöitä.

Menee vaikka ulkoilemaan tai liikkumaan et tekee sitä mikä on itelle mielekästä. (Haastateltava 4)

Joku harrastus mitä tykkää tehdä, että on iltaisin jotain tekemistä. (Haastateltava 3)

Nuorilla on mahdollisuus harrastaa ja päättää ite mitä halua harrastaa. (Haastateltava 2)

5.5 Nuorten ajatuksia keinoista, joilla terveydenhoitaja voisi edistää nuorten mielenterveyttä

Haastateltujen nuorten mukaan terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä korostamalla yhteydenpidon ylläpitämisen tärkeyttä terveydenhoitajan kanssa. Nuoret kertoivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä tiedon antamisella ja huolehtimalla tiedon kulusta. Myös luomalla tukea antavan ympäristön ja parantamalla nuorten itsetuntoa ja selviytymistaitoja. Haastateltavat kokivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä antamalla tietoja ja neuvoja murrosikään liittyvistä muutoksista ja tukee niissä sekä antaa yksilöllistä ohjausta nuorelle. Terveydenhoitaja voi edistää nuoren mielenterveyttä välittämällä tietoa perheelle sekä keskustelemalla perheen kanssa ja samalla terveydenhoitaja voi tukea perhesuhteita. Yksi haastatelluista nuorista koki, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä sillä, että ei tuomitsisi nuoren tekemiä virheitä esimerkiksi päihdeongelmaa, vaan tukisi ja neuvoisi selviämään siitä. Kaikkien haastateltujen mukaan terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla, kehumalla ja rohkaisemalla nuoren itsetuntoa sekä kannustamalla olemaan sellainen, kun on. Yksi haastateltu nuori koki, että mielenterveyden edistämisen kannalta on tärkeää, että terveydenhoitaja kertoo, että oman elämänhallinnan kannalta on tärkeää oppia tuntemaan itsensä sekä terveydenhoitaja rohkaisee omiin mielipiteisiin.

Kertoo kaikesta, että se on ihan normaalia, että ei tarvi niinku pelätä. (Haastateltava 2)

Et koittaa neuvoa mahdollisimman hyvin ja yksilöllisesti. (Haastateltava 1)

Ottaa huomioon tällaset, jos on vaikka jotain päihdeongelmii, et ei ihan vaa lyttää, et sä et tuu onnistumaan, et koittaa just tukee ja neuvoo et miten siit pääsis yli. (Haastateltava 4)

Sanoo, et kaikki on hyvii just sellasena ko on, et koittaa vaa kannustaa siihen. (Haastateltava 3)

Kaikkien haastateltavien mukaan terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä vahvistamalla nuorten sosiaalisia suhteita. Terveydenhoitajan tulisi auttaa nuorta parantamaan kaverisuhteita, vahvistamaan perhesuhteita ja tukemaan nuoren harrastuneisuutta. Haastateltavat mainitsivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä kertomalla kaverisuhteiden tärkeydestä ja rohkaisemalla sekä kannustamalla nuorta muodostamaan kaverisuhteita ja löytämään oman tyylisiä positiivisia kavereita. Terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla perhesuhteita kertomalla nuorelle kuinka tärkeää on, että saa vanhemmilta kotona huomiota ja kehottamalla, että nuoren olisi hyvä viettää aika kotona ja perheen kanssa, vaikka ei pystyisikään keskustelemaan kaikista asioista. Haastateltavat nuoret kokivat, että yksi keino, millä terveydenhoitaja voi edistää mielenterveyttä on se, että terveydenhoitaja kannustaa harrastamaan vapaa-ajalla, ja kyselisi minkälaisista harrastuksista nuori on kiinnostunut sekä antaisi tietoa harrastuksista ja auttaisi etsimään harrastuksia.

Ehottaa vaikka, että menee juttelemaan jollekin ja sillee yrittää tutustua. (Haastateltava 1)

Kertoo just, että kuin tärkeet hyvä kaveripiiri on. (Haastateltava 3)

Kehottaa puhumaan vanhemmille ja viettää kotona aikaa, et vaikka tuntuisi, et ei pystyis keskustelemaan kaikista asioista vanhempien kans, ni koittaa silti viettää aikaa yhdessä. Kannustaa myös, että harrastuksiin kannattaa miettiä itelle. (Haastateltava 4)

Haastateltujen nuorten mukaan terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä edistämällä terveellisiä elintapoja. Terveydenhoitaja voi parantaa nuoren ravitsemusta ja vähentää päihteiden käyttöä ja näillä on vaikutusta nuorten mielenterveyden edistämiseen. Haastatellut kokivat, että terveydenhoitaja edistää mielenterveyttä antamalla tietoa ja neuvoja terveellisistä ruokailutavoista ja

kehottamalla syömään terveellisesti sekä kertoo miksi on tärkeää syödä terveellisesti. Terveystenhoitaja edistää myös nuorten mielenterveyttä ehkäisemällä päihteiden käyttöä. Kaikkien haastateltujen nuorten mukaan mielenterveyttä edistää se, että terveydenhoitaja kertoo päihteiden haitoista ja vaaroista sekä siitä, miten päihteet vaikuttavat mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Yksi haastateltavista kertoi myös, että terveydenhoitaja voisi konkreettisesti esimerkiksi kuvien avulla näyttää mitä vaikutuksia päihteillä on.

Neuvoo ja just kertoo, et millasii vaikutuksia on, jos on huonot ravitsemustottumukset ja sitten sanoo, et niinku voi just paljon paremmin, jos syö hyvin. (Haastateltava 4)

Kertoo, mitä kaikkia haittoja on ja et tota voi olla just mielenterveyteen vaikutus ja niist voi tulla paljon ongelmii ja oma kroppa kärsii. (Haastateltava 3)

Osa haastatelluista nuorista kokivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla nuoren opiskelua. Terveystenhoitaja on tärkeä tukija niin, että se edistää nuorten pääsyä jatkokoulutukseen. Nuoret kertoivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä motivoimalla opiskeluun, jos siinä on ongelmia ja antamalla esimerkiksi tietoa tukiopestusta, jos sille on tarvetta. Terveystenhoitaja voi myös auttaa jatko-opiskelupaikan valinnan kanssa.

Se voi, vaikka sanoo, että jos ei pärjää, vaikka jossai aineessa, nii se voi, vaikka kysyä opettajalta, että onko vaikka jotain tukiopestusta. (Haastateltava 1)

5.6 Nuorten ajatuksia mielenterveyshäiriöiden näkymisestä nuorissa

Kaikki haastateltavat kokivat, että mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa elämänilon muuttumisena. Nuorella mieliala laskee, luonne muuttuu ja ahdistus lisääntyy. Haastateltavien mukaan myös nuorten ihmissuhteet muuttuvat. Nuori käyttäytyy epäsosiaalisesti, tällöin nuoren sosiaalisuus vähenee ja kaverisuhteet ovat vääränlaisia tai voivat puuttua kokonaan. Nuori voi myös vetäytyä kaverisuhteista kokonaan.

Ei oo vaikka, nii sosiaalinen ku ennen tai ei innostu samanlailla ku ennen. (Haastateltava 1)

Vetäytyy niinku omiin oloihin, että ne ei oo niinku nii sosiaalisia ku muut. (Haastateltava 3)

Ne on niinku hirveen maassa ja ne ei oo niinku normaaleita, että saattaa olla vaikka yksin tai sellasta. (Haastateltava 2)

Haastateltavien mukaan mielenterveyshäiriöt näkyvä nuorissa nuoren suorituskyvyn muuttumisena koulussa. Koulussa nuoren keskittymiskyky häiriintyy sekä toimintakyky ja suoritustaso laskevat. Nuorten keskittymisvaikeudet lisääntyvät sekä koulumenestys heikkenee. Nuorten aktiivisuus koulussa vähenee ja poissaolot lisääntyvät. Muutaman haastateltavan mukaan mielenterveyshäiriöt näkyvät myös siitä, että nuori ei huolehdi omasta ravitsemuksesta ja hygieniasta.

Ei jaksa keskittyä siellä ja ei saa kokeista enää nii hyviä numeroita ku ennen. (Haastateltava 2)

Ei niinku aktiivisesti tee kaikkee, niinku osallistu liikuntatunneille ja tälläläilla ja ne voi skipata muutaman tunninkin. (Haastateltava 3)

Vaikka esimerkiksi pukeutuminen ja sillee niinku, vaikka on likaset hiukset ja on vaikka monta päivää samoilla vaatteilla (Haastateltava 1)

5.7 Nuorten ajatuksia keinoista, joilla terveydenhoitaja voisi huomata nuorten mielenterveyshäiriöt

Kaikkien haastateltavien mukaan terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan mielenterveyshäiriön havainnoimalla vuorovaikutustilanteita. Haastateltavat kertoivat, että vuorovaikutustilanteessa terveydenhoitajan tulisi kuunnella nuorta, osoittaa kiinnostusta nuorta ja nuoren asioita kohtaan. Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että terveydenhoitaja pystyisi paremmin huomaamaan nuoren mielenterveyshäiriöt, kun hän kyselisi enemmän. Haastateltavat toivoivat, että terveydenhoitaja kyselisi esimerkiksi arkisia asioita, kuten kuulumisia ja mielialaan liittyviä asioita. Samalla terveydenhoitaja osoittaisi myös aitoa kiinnostusta nuorta kohtaan. Haastateltavien mukaan myös se, että terveydenhoitaja ottaisi enemmän

mielenterveyteen liittyvät asiat puheeksi, voisi auttaa mielenterveyshäiriöiden huomaamisessa. Sekä puheeksi ottamisen, että haastattelun tueksi koettiin hyvänä keinona käyttää erilaisia kyselyitä, joiden avulla myös terveydenhoitaja pystyisi helpommin huomaamaan nuoren mielenterveyshäiriöt.

No kyselee vaikka, että miten menee. (Haastateltava 1)

Sen pitäis just kysellä enemmän, että sitäki just kiinnostais. (Haastateltava 2)

Se ei ainakaan mulla ottanu puheeks mitään mieleterveydestä, että ois vaikka kysynyt, että onko sulla niinku hyvä olla. (Haastateltava 4)

Kyselee itsestään selviä asioita, mutta sitte jollekin ne ei oo mitää itsestään selvyyksiä, että kyselis, vaikka enemmän niinku, että miten sä voit? Ja millasta on elämä koulussa ja kotona? Nii se vois varmaa auttaa. (Haastateltava 3)

Haastateltavien mukaan elinympäristön havainnointi on myös yksi keino, jolla terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan nuoren mielenterveyshäiriöt. Terveydenhoitajan tulisi huomioida perheen hyvinvointi sekä se, millaisia kaverisuhteita nuorella on. Haastateltavat toivoivat, että terveydenhoitaja kysyisi ja olisi kiinnostunut perheasioista sekä kaverisuhteista. Terveydenhoitaja pystyisi paremmin huomaamaan mielenterveydenhäiriöt myös, kun ottaisi asiat vakavasti, vaikka heräisikin vain pientä huolta esimerkiksi perhesuhteista. Kaksi haastateltavista myös ajattelivat, että terveydenhoitaja pystyisi paremmin huomaamaan mielenterveyden häiriöt, jos hän ottaisi huomioon paremmin terveellisten elämätapojen noudattamisen ja olosuhteet, jolloin terveydenhoitajan olisi helpompi kiinnittää huomiota mahdollisiin puutoksiin. Terveydenhoitaja kysyisi ravitsemuksesta sekä keskustelisi mielenterveydestä, itsetunnosta ja päihteistä enemmän. Yksi haastateltavista koki myös, että terveydenhoitaja pystyisi paremmin huomioimaan nuoruuden muutokset, kun huomiosi nuoruuteen liittyvät ajankohtaiset asiat ja kiinnostuksen kohteet, esimerkiksi median käytön.

Et kyselis ajoissa, vaikka ei oookaa viel mitää, mut kyselis silti kaikki asiat läpi. Onko joitain riitaa vanhempien kans ja ottais ne asiat vakavasti, jos on jotain pientä. (Haastateltava 4)

Just tälle kysyy, et syötkö terveellisesti ja sitten siitä jotain vähä siitä kotielämästäki kans et onko kavereita. (Haastateltava 1)

Haastateltavien mukaan terveydenhoitaja voisi huomata mielenterveyshäiriöt myös toimintakyvyn muutoksista, jolloin esimerkiksi mielialan muutos vaikuttaa toimintakykyyn tai nuoren koulunkäyntiin. Haastateltavien mukaan muutoksia voisi havainnoida esimerkiksi siitä, jos nuori on ollut aiemmin sosiaalinen, mutta ei ole enää. Myös kouluarvosanojen nopea lasku, päihteiden käyttö tai vaikka, jos nuoren paino on muuttunut nopeasti lyhyellä aikavälillä, ovat haastateltavien mukaan muutoksia, joista terveydenhoitaja pystyisi huomata nuoren mielenterveyden muutokset.

Jos koulussa näyttää siltä, että numerot vaa laskee ja jos näkyy et on käyttäny päihteitä tai jotai tosi paljo. (Haastateltava 4)

Jos vaikka ennen on ollu semmonen positiivinen ja sosiaalisempi ja enää ei oookkaa, tai vaikka jos painossa on tullu jotai muutoksia. (Haastateltava 1)

Haastateltavien mukaan terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan nuorten mielenterveyshäiriöt paremmin avoimen vastaanoton avulla. Tällöin terveydenhoitaja olisi helposti tavattavissa koko koulupäivän ajan. Haastateltavien mukaan myös se, että terveydenhoitaja kävisi enemmän nuorten parissa tapaamassa nuoria tai esimerkiksi pitäisi nuorille oppitunnin auttaisi terveydenhoitajaa huomaamaan muutokset.

Että se ois joka päivä paikalla tai ainaki monena päivänä ja sen luokse vois mennä kouluajalla. (Haastateltava 1)

Kävis vaikka, jossain luokissa kattomassa ja sit niinku pitää jonkun oppitunnin niin kyllä se huomaa, jos joku on, vaikka erilainen tai maassa. (Haastateltava 2)

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön johtopäätökset ja pohdinta

Nuoruudessa nuorten mielialat vaihtelevat ja niiden tunnistaminen voi olla haasteellista. Tuloksien mukaan uudet asiat, kuten murrosikä vaikuttaa mielialojen vaihteluun nuoruudessa. Nuorten mukaan myös mielialojen tunnistaminen voi olla haasteellista mielialojen nopeiden vaihteluiden vuoksi. Verkkosivusto Mielen terveystalon [Viitattu 2.11.2016] mukaan mielialat voivat vaihdella nuorella päivän aikana, jopa useita kertoja ja siksi mielialan vaihteluiden ymmärtäminen voi olla haastavaa. Marttusen ja Karlssonin (2013,11) mukaan nuoruuteen kuuluvat mielialan laskut eivät vaikuta kehitykseen, vaan ovat osana nuoruutta.

Terveydenhoitajan työssä nuorten mielialojen vaihtelut tuovat oman haasteensa terveydenhoitajan työhön havaita mielen terveyshäiriöt. Nuorten parissa työskentelevän terveydenhoitajan olisi suotavaa olla tietoinen nuorten kehitysvaiheista ja niihin liittyvistä normaaleista mielialojen vaihteluista, jotta terveydenhoitajalla olisi mahdollisuus huomata mielen terveyshäiriöihin liittyvät mielialavaihtelut.

Nuoren avunsaannin turvaaminen edistää nuorten mielen terveyttä. Haastateltujen mukaan avunsaamisen ja -hakemisen tulisi olla vaivatonta, jotta nuori pääsisi keskustelemaan asioistaan helposti. Tuloksien mukaan mielen terveyttä edistää myös se, että terveydenhoitaja sekä koulu antavat tietoa mielen terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Anttilan ym. (2015, 1094) mukaan nuoren on tärkeä päästä ajoissa matalan kynnyksen palveluiden piiriin. Nuorten mielen terveyttä edistävää toimintaa on avun saannin turvaaminen (Puolakka 2013, 69). Kaltiala-Heinon (2010, 2036) mukaan tiedon tarjoaminen mielen terveydestä koulussa ehkäisee leimautumista sekä auttaa nuoria hakemaan apua oikeaan aikaan. Nuorten tulisi olla helppoa hakea apua ongelmiinsa kouluterveydenhoitajalta (Anttila ym. 2015, 24).

Johtopäätöksen perusteella terveydenhoitajan työssä olisi suotavaa, että terveydenhoitajan olisi aina nuoren saatavilla silloin, kun nuori tulee apua

pyytämään. Nuorten kanssa työskentelevän terveydenhoitajan olisi myös hyvä muistaa antaa tietoa nuorille mielenterveydestä sekä niistä asioista, jotka vaikuttavat mielenterveyteen esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä.

Nuorten mielenterveyshäiriöitä ehkäisevät sosiaalinen tuki sekä omat sosiaaliset taidot. Tuloksien mukaan nuoret kokivat tärkeäksi mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisen kannalta sekä ystäviltä, että vanhemmilta tulevan tuen ja heidän kanssaan keskustelemisen. Nuoret nostivat esille myös kavereiden olemassaolon ja kavereilta saadun hyväksynnän sekä vanhempien läsnäolon ja kiinnostuksen nuorta kohtaan tärkeiksi mielenterveyshäiriöitä ehkäiseviksi tekijöiksi. Erkon ja Hannukkalan (2013,15) mukaan mielenterveyden kannalta on tärkeää huolehtia ihmissuhteista, kuten suhteista ystäviin ja vanhempiin. Myös Heiskasen ym. (2007, 20-21) mukaan sosiaalinen tuki, ystävät, vastuulliset vanhemmat sekä nuoren kuulluksi tuleminen ehkäisevät nuorten mielenterveyshäiriöitä.

Terveydenhoitajan työssä terveydenhoitajan tulisi huomioida nuoren sosiaaliset suhteet esimerkiksi kysymällä terveystarkastuksien yhteydessä nuoren kaverisuhteista ja suhteista omiin vanhempiin sekä kutsumalla myös vanhempia mukaan terveystarkastuksiin. Terveydenhoitajan tulisi myös tukea sosiaalisia suhteita ja kertoa niiden tärkeydestä nuorille. Tärkeää olisi myös, että terveydenhoitaja kannustaisi nuoria pitämään yllä sosiaalisia taitoja esimerkiksi kaverisuhteiden avulla.

Terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä pitämällä yhteyttä nuorten kanssa. Haastatteluun osallistuneet nuoret vastasivat, että terveydenhoitaja voi edistää nuorten mielenterveyttä antamalla tietoa nuoruudessa tapahtuvissa muutoksissa. Terveydenhoitaja voi myös edistää nuoren mielenterveyttä parantamalla nuoren itsetuntoa ja selviytymistaitoja sekä luomalla tukea antavan ympäristön. Haastateltavien mukaan terveydenhoitaja on myös tärkeässä roolissa tiedonkulun kannalta mielenterveyttä edistettäessä esimerkiksi perheen ja koulun välillä. Hakulinen-Viitasen ym. (2012, 13-14, 58) mukaan terveydenhoitajan tekemässä terveystarkastuksessa tulisi saada käsitys nuoren ja koko perheen hyvinvoinnin tilasta sekä selvitetään terveydentilan vaikutusta terveyden edistämiseen. Terveystarkastuksissa terveydenhoitaja antaa myös

terveysneuvontaa. Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen (2014) mukaan terveydenhoitaja tehtävänä on huolehtia yhteistyöstä nuoren vanhempien ja opettajien välillä. Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu myös nuoren vanhemman sekä nuoren valmisteleminen tulevia kehityshaasteita kohti.

Terveydenhoitajan tulee työssään pitää aktiivisesti yhteyttä nuoriin, jotta nuoret kokisivat, että terveydenhoitajalta saa tukea tarvittaessa. Terveydenhoitajan tulisi myös osata kertoa nuorelle, millaisia kehitysvaiheita nuoruudessa on, koska nuoret kokivat, että tiedonsaanti edistää nuorten mielenterveyttä. Terveydenhoitajan olisi myös hyvä kannustaa nuorta niissä asioissa, joissa nuori kokee onnistuvan. Tärkeää on, että terveydenhoitaja pitäisi yhteyttä perheen sekä opettajien kanssa, jotta tiedonkulku nuoren asioista onnistuu.

Nuoren mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa elämänilon muutoksina.

Tuloksien mukaan elämänilon muutoksen näkyvät nuorissa mielialan laskuina, luonteen muuttumisena tai ahdistuneisuuden lisääntymisenä. Nuoren ihmissuhteissa voi olla myös muutoksia, jolloin nuori muuttuu epäsosiaalisemmaksi ja nuoren kaverisuhteet muuttuvat. Vuorilehdon ym. (2014, 201) mukaan nuoren mielenterveyden häiriintymisen merkkejä voivat olla esimerkiksi elämänilon väheneminen, nuoren eristäytyminen tai epäsosiaalinen käytös.

Terveydenhoitajan työssä terveydenhoitajan olisi tärkeää kiinnittää huomiota, jos nuorella tapahtuu muutoksia elämääniloon liittyen lyhyessä ajassa. Terveydenhoitajan tulisi ottaa nämä muutokset vakavasti, koska ne voivat olla merkkejä mielenterveyshäiriöistä.

Terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan nuorten mielenterveyshäiriöt paremmin havainnoimalla vuorovaikutustilanteita.

Tuloksien mukaan terveydenhoitajan tulisi osoittaa kiinnostusta nuorta ja nuoren asioita kohtaan sekä kuunnella nuorta huomatakseen nuoren mielenterveyshäiriöt. Tukkikosken (2009, 15-16) mukaan terveydenhoitaja on yksi tärkeä aikuinen vanhempien ja opettajien tukena, joka kuuntelee nuorten ongelmia ja huolia. Myös Sariolan (2007, 4290) mukaan terveydenhoitajalla tulisi olla aikaa kuunnella nuorta.

Työssään terveydenhoitajan tulisi havainnoida vuorovaikutustilanteita, koska nuorten mukaan niistä olisi mahdollisuus havainnoida mielenterveyshäiriöitä.

Terveydenhoitajan tulisi myös vastaanotollaan keskittyä nuoren asioihin ja kuunnella nuoren asioita ja ajatuksia. Esimerkiksi terveystarkastuksissa terveydenhoitajan tulisi osoittaa, että hänellä on aikaa nuorelle ja, että terveydenhoitaja on nuorta varten.

Tuloksista nousi esiin, että terveydenhoitajan tiedon antaminen nuoruuteen liittyvistä muutoksista esimerkiksi murrosiästä edistää nuorten mielenterveyttä, mutta tiedon antamista pidetään myös mielenterveyshäiriöitä ehkäisevänä tekijänä. Tuloksissa myös sosiaaliset suhteet koettiin sekä mielenterveyshäiriöitä ehkäisevänä että mielenterveyttä edistävänä tekijänä.

Uusina asioina tuloksista nousi esille tietoa koskien nuorten mielenterveyden edistämistä. Nuoret toivoivat, että terveydenhoitaja olisi enemmän mukana koulun toiminnassa esimerkiksi pitämällä oppitunteja tai käymällä enemmän oppilaiden parissa tunneilla tai välitunneilla. Nuorten mukaan kouluterveydenhoitajan olisi tärkeä olla tuomitsematta, jos nuori on tehnyt virheitä. Kouluterveydenhoitajan tulisi osata tukea nuorta asiassa ja osata neuvoa, miten asiasta selvitään. Vastaukseksi saatiin myös, että nuorten mukaan terveydenhoitaja pystyisi paremmin huomaamaan mielenterveyshäiriöt kyselemällä enemmän nuorilta arkisista asioista.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitava tietynlaisia eettisiä periaatteita. Näitä ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyys sekä tietosuoja. Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista ja tutkittavalta tulee olla pyydettyä kirjallinen tai suullinen suostumus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Perustuslain 6 §:n mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti (L 11.6.1999/731, 6§). Tämän lisäksi on myös otettava huomioon Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta, jonka mukaan huoltajalla on oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista (L 8.4.1983/361, 4§).

Tutkimukseen osallistujalle tulee kertoa tutkimuksen aihe, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa sekä kauanko siihen menee aikaa. Tutkittaville tulee tämän lisäksi antaa tietoa siitä, mitä haastatteluun osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja että se on vapaaehtoista. Tutkijan tulee myös kertoa omat yhteystiedot sekä tiedot, mihin tutkimusta käytetään ja missä se julkaistaan. Tutkittaville kuuluu myös kertoa, että heillä on mahdollisuus saada lisää tietoa tutkimuksesta sen kaikissa vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

Eettisistä periaatteista on myös huomioitava vahingoittamisen välttäminen. Tutkimusjulkaisuissa on huomioitava tutkittavia arvostava kohtelu ja kunnioittava kirjoitustapa. Kun tutkimus sisältää vuorovaikutusta, tutkittavan pitää kohdella ja kunnioittaa haastattelun osallistujaa henkisten haittojen välttämiseksi. Tutkimustilanteessa on myös huomioitava, että vapaaehtoisuuden periaate toteutuu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

Edeltävien eettisten periaatteiden lisäksi on huomioitava yksityisyyden ja tietosuojan eettinen periaate. Suomen perustuslaissa on määritelty yksityisyyden suoja, joka on tärkeä periaate myös tutkimusetiikassa. Yksityisyyden suojan yksi osa-alue on tietosuoja. Se on tärkeä tutkimusaineiston keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta. Tutkimusaineistoa on säilytettävä ja käytettävä luottamuksellisesti, eikä tutkimusaineistoa saa käyttää tai luovuttaa muuhun tarkoitukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Henkilötietolaissa (22.4.1999/523, 33§) vaitiolovelvollisuus määritellään seuraavasti: ”Joka henkilötietojen käsittelyyn liittyviä toimenpiteitä suorittaessaan on saanut tietää jotain toisen henkilön ominaisuuksista, henkilökohtaisista oloista tai taloudellisesta asemasta, ei saa tämän lain vastaisesti sivulliselle ilmaista näin saamiaan tietoja”.

Tässä opinnäytetyössä eettisyys otettiin huomioon siten, että haastateltaville sekä haastateltavien vanhemmille annettiin opinnäytetyöhön liittyvää informaatiota sekä suullisesti että kirjallisesti ennen haastatteluja. Opinnäytetyössä haastateltiin alle 18-vuotiaita, joten päädyttiin siihen, että suostumus haastatteluun osallistumisesta pyydettiin haastateltavalta itseltään sekä hänen huoltajaltaan. Huoltajilta pyydettiin allekirjoitus kirjalliseen suostumuslomakkeeseen. Kirjallisessa suostumuslomakkeessa annettiin tietoa opinnäytetyön aiheesta, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, tutkimuksen toteutustavasta ja aikataulusta,

opinnäytetyön tarkoituksesta sekä missä tutkimus tullaan julkaisemaan. Haastateltaville tiedotettiin myös tutkijoiden vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, että haastatteluissa ilmi tulevat tiedot ovat ainoastaan tutkijoiden käytössä opinnäytetyötä tehdessä, eikä lopullisesta opinnäytetyöstä paljastu tutkimukseen osallistujien henkilötiedot. Kun suostumukset oltiin saatu, suoritettiin haastattelut. Haastattelut nauhoitettiin, josta oli kerrottu aiemmin haastatettaville ja siihen oli saatu haastateltavien lupa. Haastattelumateriaalit säilytettiin koko opinnäytetyön ajan niin, että vain opinnäytetyön tekijät pystyivät käyttämään niitä. Myös kaikki tulokset kirjoitettiin niin, ettei niistä paljastu haastatteluun osallistujien henkilöllisyyttä. Kaikki tutkimuksesta saatu materiaali tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöprosessin aikana ja sen jälkeen tietoja käsiteltiin vaitiolovelvollisuutta noudattaen.

Tutkimuksessa pyritään mahdollisimman luotettavaan tietoon tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida luotettavuuskriteereillä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tutkimuksessa pyritään reliabeluteen eli siihen, että tutkimus voidaan tarvittaessa toistaa niin, ettei tulos muutu (Hirsjärvi & Hurme 2008, 186; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Tarkoituksena on, että tutkimus on mahdollista siirtää tarvittaessa muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkijan on myös annettava tutkimuksessaan riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimustilanteesta siirrettävyyden vuoksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Yksi luotettavuuden arviointikriteereistä on validiteetti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Tutkijat perehtyvät aikaisempaan teoriaan sekä tutkimustietoon ja sitä kautta hahmottavat tutkittavan ilmiön peruskäsitteet. Tutkimuksen teoreettisia peruskäsitteistä tutkija saa esille ilmiön pääluokat ja alaluokat. Haastattelukysymykset perustuvat näihin alakäsitteisiin ja -luokkiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66-67.) Tutkimuksen tekijän on myös varmistettava, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavien käsitystä aiheesta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Valmiiksi saatu haastattelurunko testataan esihaastateltavilla, jonka tarkoituksena on testata haastattelurungon ja aihepiirien järjestystä sekä hypoteettisten kysymysten muotoilua. Näitä edellä mainittuja asioita voidaan muuttaa vielä esihaastattelun jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72.)

Haastattelutilanteen luotettavuudessa on huomioitava haastattelutilanteen huolellinen dokumentointi (Kylmä & Juvakka 2007, 90). Haastattelutilanne kannattaa nauhoittaa ja kirjoittaa puhtaaksi mahdollisimman nopeasti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185; Kylmä & Juvakka 2007, 90).

Tutkimustuloksista saadaan luotettavia kuvaamalla tulososassa keskeinen tutkimustulos ja sen yhteys tutkimusaineistoon. Tämä osoitetaan suorilla lainauksilla tutkimusaineistosta poimimalla. Lainauksia on käytettävä harkiten, jotta saadaan osoitettua parhaiten yhteys tutkimusaineiston ja tutkimustulosten välillä. (Kylmä & Juvakka 2007, 167.)

Opinnäytetyö tehtiin niin, että tarvittaessa se voitaisiin siirtää muihin vastaaviin tilanteisiin, koska työvaiheet on kuvattu todenmukaisesti. Koko opinnäytetyötä tehtäessä huomioitiin, että tutkijoiden omat mielipiteet tutkivasta aiheesta eivät päässeet vaikuttamaan tutkimukseen ja sen tuloksiin. Haastattelukysymyksistä pyrittiin saamaan mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin vastaavat teorian pohjalta. Haastattelukysymyksien toimivuutta testattiin ennen varsinaista haastattelua yhden koehaastattelun avulla. Koehaastattelun jälkeen saatuja tuloksia verrattiin tutkimuksen tavoitteisiin sekä tutkimuskysymyksiin, jotta varmistettiin, että kysymyksillä on saatu vastauksia tutkittuun aiheeseen. Koehaastattelu vastasi tutkimuskysymyksiin eikä haastattelurunkoon tullut muutoksia sen jälkeen. Tämän takia myös koehaastattelu otettiin mukaan tutkimusaineistoon. Opinnäytetyötä tehdessä tutkijat pyrkivät saamaan yhtenäisen kuvan aiheesta ja haastattelutilanteiden aikana varmistettiin, etteivät vastaukset jätä tulkinnan varaa. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroinnit tehtiin mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen. Opinnäytetyöntekijät tekivät ensiksi itsenäisesti litteroituun aineistoon alleviivaukset jokaista tutkimuskysymystä koskien. Tämän jälkeen kummatkin opinnäytetyöntekijät jatkoivat itsenäistä työskentelyä pelkistämällä vastaukset ja luokittelemalla ne ala- ja yläluokkiin. Kun molemmat olivat tehneet pelkistykset sekä luokittelut erikseen, molempien työt koottiin ja niistä tehtiin yhtenäinen päätös. Tästä aineistosta kirjoitettiin yhdessä tulososa. Tuloksia havainnollistettiin suorilla lainauksilla, jotka osoittavat tutkimuksen luotettavuutta.

6.3 Omat oppimiskokemukset

Opinnäytetyönprosessin teko kesti reilun vuoden. Aihe valittiin syksyllä 2015 ja aihe suunnitelman teon jälkeen aihe pysyi samana koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Aihe valittiin sen ajankohtaisuuden ja kiinnostavuuden vuoksi ja siksi, että siitä saadut tiedot ovat terveydenhoitajan ammatin kannalta tärkeitä. Opinnäytetyösuunnitelma ja teoriaosuus tehtiin valmiiksi ennen haastattelujen aloittamista. Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2016 ja niiden jälkeen haastattelut analysoitiin. Opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset kirjoitettiin marras-joulukuun 2016 aikana. Opinnäytetyö palautettiin joulukuussa 2016. Aikataulujen yhteensovittaminen ja prosessin aikataulutus sujuivat hyvin sekä parityöskentelytaidot vahvistuivat entisestään. Myös vastuunjakaminen sekä yhteistyö sujuivat hyvin.

Opinnäytetyötä tehtäessä opittiin lisää lähteiden hakemisesta sekä lähdekriittisyydestä. Erilaisten tietokantojen käyttämisestä sai myös uutta tietoa ja kokemusta opinnäytetyötä tehtäessä. Opinnäytetyöprosessi tehtäessä opittiin myös lisää haastattelusta ja haastattelurungon tekemisestä. Aluksi haastattelurunkoa tehtäessä oli haastavaa saada aikaan sellaiset kysymykset, joihin yläkouluikäiseltä saa kattavat vastaukset. Kuitenkin lopulta saatiin rakennettua haastattelurunko, jonka avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastatteluja tehtäessä opittiin lisää haastattelussa toimimisesta sekä nuorten kanssa työskentelystä.

Opinnäytetyön teko on antanut lisää tietoa nuorten mielenterveydestä sekä sen edistämisestä ja siitä, miten voisi huomata nuorten mielenterveyshäiriöt. Myös teoriatietoa kouluterveydenhuollon toiminnasta saatiin lisää ja se syvensi jo ennalta opittua tietoa. Opinnäytetyön tulokset toivat uutta näkökulmaa terveydenhoitajan työtä ajatellen erityisesti siitä, miten nuoret toivoisivat terveydenhoitajan työskentelevän heidän kanssaan. Myös kouluterveydenhoitajan työtä ajatellen saatiin ajatusta siihen, että terveystarkastuksissa tulisi enemmän kysellä nuorten arkisista ja mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Opinnäytetyön tavoite oli lisätä terveydenhoitajan valmiuksia edistää nuorten mielenterveyttä ja tunnistaa nuoren mielenterveyshäiriöt varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena oli myös antaa tietoa, miten nuoren mielenterveys pysyy hyvänä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten näkökulmasta heidän mielenterveytensä piirteitä, mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä terveydenhoitajan keinoja tukea mielenterveyttä. Nämä tavoitteet saavutettiin ja haastateltavilta nuorilta saatiin hyviä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Myös

tarkoitus saavutettiin hyvin, sillä nuorilta saatiin kattavaa tietoa ja runsaasti vastauksia koskien heidän omaa mielenterveyttään sekä nuorten mielenterveyttä yleensä. Saadut vastaukset vahvistivat jo aikaisempaa teoriaa ja tutkittua tietoa. Kuitenkin myös uusia vastauksia saatiin koskien mielenterveyshäiriöiden huomaamista terveydenhoitajan työssä sekä sitä, miten terveydenhoitaja pystyisi edistämään nuorten mielenterveyttä. Jokainen haastateltava vastasi haastattelun kysymyksiin hyvin ja neljästä haastattelusta saatiin tietoa tutkittavista aiheista runsaasti.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tulosten perusteella jäi kiinnostamaan se, miten nuorten avunsaantiin vaikuttaa, että terveydenhoitaja ei ole saatavilla joka päivä kouluissa. Olisi mielenkiintoista saada tutkittua tietoa siitä, huomataanko nuorten mielenterveyshäiriöt paremmin niissä kouluissa, joissa terveydenhoitaja on paikalla päivittäin. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi vertailemalla eri kouluja keskenään.

Myös siitä olisi mielenkiintoista saada tietoa, onko terveydenhoitajalla mahdollisuuksia ajallisesti tavata nuoria vastaanoton ulkopuolella kouluissa, kuten haastattelun nuoret toivovat. Tämän tutkimuksen voisi toteuttaa haastattelemalla kouluterveydenhoitajia.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimens, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Anttila, K., Anttila, M., Kurki, M., Hätönen, H., Marttunen, M. & Välimäki, M. 2015. Verkosta apua masennuksen kanssa kamppailevalle nuorelle. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti. [Viitattu 25.2.2016]. Saatavana: Medic tietokannasta. Vaatii käyttöoikeudet.
- Anttila, M., Kurki, M. & Välimäki, M. 2015. Kouluterveydenhoitajat nuorten mielenterveyden tukena. Terveystieteitä (6), 24-25.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uud. p. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Green, J. & Tones, K. 2012. Health Promotion: Planning and strategies. 2.uud.p. Iso-Britannia: MPG Books Group.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. 2.uud.p. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Tampere: Juvenes Print-Tampereen yliopistopaino Oy.
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys: LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. 2.p. Helsinki: StarOffset Oy.
- Hermanson, E., Kosola, S., Kuortti, M. & Haravuori, H. 2015. Yleislääkärin rooli nuorten mielenterveyden häiriöiden hoidossa. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 70 (12), 809-813b. [Viitattu 25.10.2016]. Saatavana: Terveystieteiden palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hibell, B., Guttormsson U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A. & Kraus, L. 2011. Substance use among students in 36 European countries: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN).

- [Verkkajulkaisu]. Tukholma: The 2011 ESPAD Report. [Viitattu 1.12.2016].
 Saatavana: http://www.can.se/contentassets/8d8cb78bbd28493b9030c65c598e3301/the_2011_espad_report_full.pdf
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Latvia: Livonia Print.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli -koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Livonia Print.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jakonen, S. 2006. Kouluterveydenhuollon merkitys. Teoksessa: E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 156-164.
- Järvinen, H. 2013. Murrosiän alku ja nuoren mielenterveys. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. [Viitattu 16.4.2016]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84352/gradu06551.pdf?sequence=1>
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. [Verkkolehtiartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 26.4.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99043.pdf>
- Karlsson, L. & Raitasalo, R. 2011. Mielialakysely, RBDI. Teoksessa: P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen-Viitanen & T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Tampere: Juvenes Print, 115-117.
- Kimber, B., Sandell, R. & Bremberg, S. 2008. Social and emotional training in Swedish schools for the promotion of mental health: an effectiveness study of 5 years of intervention. [Verkkolehtiartikkeli]. Health education research 23(6), 931-940. [Viitattu 1.12.2016]. Saatavana: <https://academic.oup.com/her/article-lookup/doi/10.1093/her/cyn040>
- Kinnunen, P. 2009. Mielenterveys ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden huomiointi nuorten mielenterveyden edistämässä. Teoksessa: J. Kylmä, M. Nikkonen, P. Kinnunen, & T. Korhonen (toim.) Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Kuopio: Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen haasteena- tutkimusprojekti, 52-53.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta: Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 26.4.2016]. Saatavana:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>

- Koivu, A. & Haatainen, K. 2012. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa: A-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: Teoriasta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 76-98.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa: E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 79-89.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveys hoitotyö. 1.-2. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- L 22.4.1999/523. Henkilötietolaki.
- L 8.4.1983/361. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta.
- L 30.12.2013/1287. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.
- L 11.6.1999/731. Perustuslaki.
- L 30.12.2010/1326. Terveydenhuoltolaki.
- Lämsä, A-L. 2011. Nuoret aikuiset, työelämä ja masennus. Terveydenhoitaja (7), 8-10.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2014. Mielenterveyden edistäminen. [Verkkojulkaisu]. Duodecim. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <http://www.oppiportti.fi/op/pkr00109/do#proxy>
- Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. [Verkkolehtiartikkeli]. Työterveyslääkäri 27 (1), 45-48. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/ttl00585>
- Marttunen, M. 2015. Terveyserot rakentuvat jo nuoruusiässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 70 (12), 771. [Viitattu 28.10.2016]. Saatavana: Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Marttunen, M & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.

- [Verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). [Viitattu 25.2.2016].
Saataavana:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1
- Marttunen, M. & von der Pahlen, B. 2013. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. [Verkkolehtiartikkeli]. Duodecim 129 (6), 2051-2056. [Viitattu 1.12.2016]. Saataavana: Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3.uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen: Tunteet haltuun. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saataavana:
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx
- Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti. [Viitattu 25.2.2016]. Saataavana: Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Patel, V., Fisher, A., Hetrick S. & McGorry, P. 2007. Mental health of young people: A global public-health challenge. [Verkkojulkaisu]. The Lancet 363 (14), 1302-1313. [Viitattu 25.10.2016]. Saataavana:
https://www.researchgate.net/publication/6394806_Mental_Health_of_Young_People_A_Global_Public-Health_Challenge
- Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2012. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa: A-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 15-31.
- Pirskanen, M., Varjoranta, P. & Pietilä A-M. 2012. Nuorten päihdehaittoisuus ja mielenterveyden edistäminen. Tutkiva hoitotyö. 10 (2), 40-42.
- Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu: Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkouluissa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes Print. [Viitattu 16.4.2016]. Saataavana:
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1>
- Pylkkänen, K. 2006. Nuorisopsykiatrian kehitys Suomessa. Teoksessa: E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 14-26.

- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Salokangas, R. 2007. Nuoren vakavan mielenterveyshäiriön tunnistaminen on vaikeaa, mutta ei mahdotonta. Suomen lääkärilehti. 62 (46), 4300-4301.
- Sariola, S. 2007. Hiljainen oireilija voi löytyä koulun terveystarkastuksessa. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 62 (46), 4290-4292. [Viitattu 25.10.2016]. Saatavana: Terveysportti-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Schultz, K., Molenda-Figueira, H. & Sisk, C. 2009. Back to the future: The organizational-activational hypothesis adapted to puberty and adolescence. [Verkkolehtiartikkeli]. Hormones and behavior. 55, 597-604. [Viitattu 29.4.2016]. Saatavana: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720102/?report=reader>
- Teunissen, H., Adelman, C., Prinstein, M., Spijkerman, R., Poelen, E., Engels, R. & Scholte, R. 2011. The interaction between pubertal timing and peer popularity for boys and girls: An integration of biological and Interpersonal perspectives on adolescent depression. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of abnormal child psychology. 39, 413. [Viitattu 29.4.2016]. Saatavana: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3066392/pdf/10802_2010_Article_9467.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Kouluterveydenhuolto. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Lapset, nuoret ja perheet: Terveydenhoitaja. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Mielenterveys: Lasten ja nuorten mielenterveys. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Terveyden edistäminen: Terveyden edistäminen näkyy laajasti. [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>

- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta. (toim.)
Terveystenhoitajan osaaminen. 2015. Porvoo: Bookwell Oy, 280-318.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3.uud.p. Porvoo:
Bookwell Oy.
- Tukkikoski, T. 2009. Terveystenhoitajan rooli ja yhteistyömuodot
kouluterveydenhuollossa. [Verkköjulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto.
Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 26.4.2016].
Saatavana:
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80668/gradu03614.pdf?sequence=1>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p.
Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja
käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen
ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. [Verkköjulkaisu]. [Viitattu 23.2.2016].
Saatavana: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uusiutuva
mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Välimäki, M., Anttila, M. & Bergman, M. 2014. DepisNet kouluterveydenhoitajien
käyttöön. Terveystenhoitaja 47 (4-5), 32-33.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Haastattelulomake

Liite 4. Opinnäytetyön aineiston analysointi

Liite 5. Esimerkki sisällönanalyysitaulukosta

LIITE 1. SAATEKIRJE

Hyvä nuori ja nuoren huoltaja,

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa ja teemme opinnäytetyötämme nuorten mielenterveyden edistämisestä. Mielestämme tähän asiaan tulee kiinnittää huomiota ja siitä tulee saada lisää tietoa. Haastattelussa emme tule kysymään tunnistetietoja (esim. osoite tai henkilötunnus). Anonymiteetti on täysin turvattu. Haastateltavat asiat/tiedot tulevat vain opinnäytetyön tekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön valmistuttua haastattelunauhat ja muistiinpanot hävitetään. Opinnäytetyötä tehdessä huolehdimme, että haastateltavia ei voi tunnistaa mitenkään työstä. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan keväällä 2017 Theseus-verkossa. Theseus-verkkoon kootaan kaikkien ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Täyttämällä liitteenä olevan suostumuslomakkeen hyväksytte osallistumisen haastatteluun, joka suoritetaan syksyllä 2016. Toivomme, että hyväksyisitte osallistumisen ja suostumuslomake olisi nuoren mukana tutkimuspäivänä. Mikäli haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, voitte rohkeasti lähestyä meitä sähköpostilla tai puhelimitse.

Emma-Sofia Pajunen

emma-sofia.pajunen@seamk.fi

040 8418327

Outi Tiainen

outi.tiainen@seamk.fi

050 5415919

LIITE 2. SUOSTUMUSLOMAKE

Yläkouluikäisen mielenterveyden edistäminen yhteistyössä kouluterveydenhoitajan kanssa: Nuorten toiveita kouluterveydenhoitajalle -opinnäytetyö

Lastani on pyydetty osallistumaan haastatteluun yläkouluikäisen mielenterveyden edistämisestä. Olemme saaneet kirjallista tietoa haastattelusta ja minulla on ollut mahdollisuus esittää haastattelusta opinnäytetyön tekijöille tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrämme, että lapsen osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja minulla vanhempana on oikeus kieltäytyä lapseni osallistumisesta haastatteluun sekä oikeus perua milloin tahansa antamani suostumus siihen. Ymmärrän, että opinnäytetyössä ja haastattelusta saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Lapseni saa osallistua tutkimukseen, jossa selvitetään yläkouluikäisen mielenterveyden edistämistä:

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja:

Paikka ja päivämäärä

LIITE 3. HAASTATTELULOMAKE

1. Millaiseksi nuoret kokevat oman mielenterveytensä?

- Kuvaile mitä on hyvä mielenterveys? Entä huono mielenterveys?
- Kuvaile nuorten mielenterveyttä.
 - Millaiseksi nuoret kokevat oman mielialansa?
 - Millaisia muutoksia nuorella on elämässä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen? Esimerkiksi murrosiässä
 - Millaiset suhteet nuorilla on perheensä kanssa?
 - Millaisia kaverisuhteita nuorilla on?
 - Mitä nuoret tekevät vapaa-ajalla?
 - Onko nuorilla harrastuksia?
 - Miten nuorten koulunkäynti sujuu?
 - Millaista on nuorten päihteiden käyttö?
 - Millaista on nuorten suhtautuminen itseensä?
 - Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten valintoihin omasta elämästä?
 - Onko kaveriporukalla vaikutusta?
 - Mistä omista asioistaan nuoret saavat itse päättää?
- Kuvaile millaiseksi koet oman mielenterveytesi?
 - Millaiseksi koet oman mielialasi?
 - Millaiset suhteet sinulla on perheen kanssa?
 - Millaisia kaverisuhteita sinulla on?

- Mitä teet vapaa-ajalla?
 - Onko sinulla harrastuksia?
- Millaista on koulunkäyntisi?
- Käytätkö päihteitä esim. Alkoholia tai tupakkaa?
- Millainen itsetunto sinulla on?
- Mitkä tekijät vaikuttavat valintoihisi?
- Mistä omista asioista saat itse päättää? esimerkiksi rahan käyttö

2. Minkä nuoret ajattelevat edistävän heidän mielenterveyttään?

- Miten nuoret edistävät mielenterveyttään?
 - Millä tavoin nuoret ilmaisevat tunteitaan?
 - Miten nuoret edistävät itsetuntoaan?
 - Minkälaiset ravitsemustottumukset nuorilla on?
 - Mitkä asiat edistäisivät nuorten ruokailutottumuksia?
 - Miten nuoret ylläpitävät kaverisuhteita? Entä suhteita perheeseen?
 - Mikä edistää koulussa viihtymistä?
 - Millaisista asioista nuoret saavat päättää itse? esim. kotiintuloajat.
 - Vaikuttaako kaverit nuorten päätösten tekoon?
 - Mistä nuoret saavat apua ongelmiinsa?
- Miten sinä edistät mielenterveyttäsi?
- Kuvaile miten mielenterveyttä edistetään koulussa.

3. Minkä nuoret ajattelevat ehkäisevän heidän mielenterveyshäiriöitään?

- Minkä koet ehkäisevän nuorten mielenterveyshäiriöitä?
 - Millä tavalla vanhemmat ehkäisevät nuorten mielenterveyshäiriöitä?
 - Millä tavalla kaveripiiri ehkäisee nuorten mielenterveyshäiriöitä?
 - Millä tavalla kouluterveydenhoitaja ehkäisee nuorten mielenterveyshäiriöitä?
- Millaisia tapoja sinulla on ehkäistä omia mielenterveyshäiriöitä?

4. Millä keinoin terveydenhoitaja voi edistää nuoren mielenterveyttä?

- Miten kouluterveydenhoitaja edistää nuoren mielenterveyttä? Esim. terveystarkastuksien yhteydessä
 - Miten kouluterveydenhoitaja parantaa ravitsemustottumuksia?
 - Miten terveydenhoitaja ehkäisee päihteiden käyttöä?
 - Miten terveydenhoitaja tukee perhesuhteita?
 - Miten terveydenhoitaja tukee sitä, että nuorilla olisi harrastuksia vapaa-ajalla?
- Miten kouluterveydenhoitaja tukee nuorta hallitsemaan omaa elämää? Esim. tekemään omia päätöksiä kavereiden ja koulunkäynnin suhteen.
 - Miten kouluterveydenhoitaja tukee itsetuntoa?
 - Miten kouluterveydenhoitaja tukee koulunkäyntiä?
 - Miten kouluterveydenhoitaja tukee kaverisuhteiden muodostumista?

- Miten kouluterveydenhoitaja huomioi nuoruudessa tapahtuvat muutokset ja haasteet? esim. murrosikä
- Miten nuoret toivoisivat kouluterveydenhoitajan edistävän nuorten mielenterveyttä?

5. Miten nuorten mielestä mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa?

- Minkälaisia mielenterveyshäiriöitä nuorilla on?
- Miten mielenterveyshäiriöt näkyvät nuorissa?
- Kuvaile miten mielenterveyshäiriöt näkyvät koulussa.

6. Miten terveydenhoitaja pystyisi huomaamaan nuoren mielenterveyshäiriöt?

- Millaisista asioista terveystarkastuksissa puhutaan?
- Millä tavalla mielenterveydestä puhuminen otetaan puheeksi kouluterveydenhoitajan kanssa? esim. Terveystarkastuksissa
- Miten kouluterveydenhoitaja huomaa nuorten mielenterveyden muutoksia?
 - Minkälaisia eri tekniikoita terveydenhoitaja käyttää huomatakseen nuoren mielenterveyshäiriöt?
- Miten kouluterveydenhoitaja pystyisi huomata nuorten mielenterveyshäiriöt paremmin ja aikaisemmin?
- Miten kouluterveydenhoitaja pystyisi ehkäisemään nuorten mielenterveyshäiriöitä?

LIITE 4. OPINNÄYTETYÖN AINEISTON ANALYSOINTI



LIITE 5. ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSITAUUKOSTA

Millä keinoin terveydenhoitaja voi edistää nuoren mielenterveyttä?

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
"...ehottaa vaikka, että menee juttelemaan jollekin ja sillee yrittää tutustua..."	Terveydenhoitaja voi ehdottaa tutustumista ja juttelemista toisten kanssa.	Kaverisuhteiden parantaminen	Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen
"...kertoo just, että kuin tärkeitä hyvä kaveripiiri on..."	Terveydenhoitaja kertoo kavereiden tärkeydestä		
"...kehottaa ettimään vähän oman tyyliisii ja sellasii positiivisia kavereita..."	Terveydenhoitaja kehottaa etsimään positiivisia samantyyliisiä kavereita		
"...et niinku kannustaa mennä puhumaan ihmisille..."	Terveydenhoitaja kannustaa ihmisille puhumista		

<p>”...kehottaa puhumaan vanhemmille ja viettää kotona aikaa, et vaikka tuntuisi, et ei pystyis keskustelemaan kaikista asioista vanhempien kanssa, ni koittaa silti viettää aikaa yhdessä...”</p>	<p>Terveystenhoitaja kehottaa viettämään aikaa kotona ja puhumaan vanhempien kanssa, vaikka olisi asioita, joista ei voisi vanhempien kanssa keskustella</p>	<p>Perhesuhteiden tukeminen</p>	
<p>”...kertoo kii tärkeet on, et saa kotona vanhemmilta huomioo...”</p>	<p>Terveystenhoitaja kertoo vanhemmilta saaman huomion tärkeydestä</p>		
<p>”...kertoo kaikista harrastuksista...”</p>	<p>Terveystenhoitaja kertoo harrastusmahdollisuuksista</p>	<p>Harrastuneisuuden tukeminen</p>	
<p>”...koittaa kertoo, että mistä vois etti harrastuksi...”</p>	<p>Terveystenhoitaja kertoo, mistä voisi harrastuksia etsiä</p>		
<p>”...suosittelee jotain harrastusta tai sitte antaa</p>	<p>Terveystenhoitaja suosittelee harrastusta ja antaa</p>		

jotain semmosia esitteitä...”			
”...kysyee vähän, et minkä tyyppisestä on kiinnostunut...”	Terveystenhoitaja kysyy minkälaisista harrastuksista on kiinnostunut		
”...kannustaa, et harrastuksii kannattaa miettii itelle...”	Terveystenhoitaja kannustaa miettimään harrastuksia		