



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hanne Koivisto

"Ylipäättään se, etten ole yksin"

Nuorten ajatuksia vertaistuesta

Opinnäytetyö
Kevät 2023
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Hanne Koivisto

Työn nimi: "Ylipäättään se, etten ole yksin" Nuorten ajatuksia vertaistuesta

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 1

Nuorten hyvinvoinnin haasteista on valtakunnallisesti puhuttu jo pitkään. Hyvinvointiin on aihetta panostaa, ja vertaistuki on yksi keino vaikuttaa siihen. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia ja ajatuksia vertaistuesta. Tutkimus kartoitti kokemuksia vertaistuesta yleisesti, ei rajattuna tiettyyn toimintaan tai teemaan. Tavoitteena tutkimuksessa oli, että opinnäytetyön toimeksiantajani FinFami Etelä-Pohjanmaa saa tietoa siitä, miten ja mitä kanavia pitkin voisi hankkeella aloitettua toimintaa sulauttaa osaksi järjestön työtä ja siten tavoittaa nuoret mahdollisimman hyvin. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössäni olivat: Mistä nuoret saavat vertaistukea? Mitkä asiat vaikuttavat vertaistukeen osallistumiseen? Millaisena ohjaajan rooli koetaan? Millaisia vaikutuksia vertaistuellalla on?

Teoriaosuudessa käsittelin nuoruuden määritelmää, nuoruuden vaiheita ja digitaalisen maailman merkitystä. Teoriaosuus koostui lisäksi hyvinvoinnin ja vertaistuen aihepiireistä. Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineisto kerättiin anonymisti Webropol-kyselyllä, joka toteutettiin elokuussa 2022. Linkkiä kyselyyn jaettiin toimeksiantajani sosiaalisen median kanavissa. Vastaajia oli 13 ja he olivat iältään 15–yli 23-vuotiaita. Aineiston analyysimenetelmänä käytin teemoittelua.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että vertaistuellalla on suuri merkitys nuorten hyvinvoinnille. Etenkin psyykkiseen hyvinvointiin vertaistuellalla oli positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi toivon tunteen lisääntyminen ja lohdun saaminen nousivat vahvasti esille. Tärkeää oli tunne siitä, että ei ole yksin. Tuloksissa näkyi myös se, että kaksi kolmasosaa koki verkossa tapahtuvan vertaistuen helpoksi tavaksi osallistua, siihen vaikutti muun muassa anonymius ja omien aikataulujen yhteensovittaminen. Kuitenkin kolmannes piti tärkeänä myös kasvotusten tapahtuvaa toimintaa, jossa suuri merkitys oli sillä, että ilmapiiri oli rento ja jokaista arvostettiin. Lähes jokainen kertoi kavereiden olevan tärkein vertaistuen antaja ympäristöä tarkemmin erittelemättä. Paikkansa on siis erilaisille vertaistuen muodoille ja ympäristöille, yksilöllisten tarpeiden mukaan.

¹ Asiasanat: vertaistuki, nuoret, hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Social Services

Author: Hanne Koivisto

Title of thesis: "Above all, I'm not alone" Young people's experience of peer support

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2023

Number of pages: 51

Number of appendices: 1

The challenges of young people's wellbeing have been discussed at national level for a long time. There is a need to invest in increasing welfare and peer support is one way to increase it. The purpose of the thesis was to study the experiences of peer support in general, not attached to specific activities or themes. With the help of the thesis, co-organisation FinFami Etelä-Pohjanmaa gathered information about how and through which channels the peer support started by the project could be merged into the work of the organisation. The thesis aimed to answer questions on where young people get peer support, which factors affect participation, what is the role of the group leader and how peer support affects young people.

The research method of the thesis was qualitative. The material was collected anonymously by Webropol survey, which was carried out in august 2022. The link to the survey was shared in the social media channels of the co-organisation. There were 13 respondents. As the method of analysis of the material, theme analysis was used.

In conclusion, peer support is an important way to increase the wellbeing of young people. There are positive effects, especially for the mental wellbeing, such as increasing the feelings of hope and comfort. The most important issue was knowing that you are not alone. The result was also that two of third respondents felt that online peer support was an easy way to participate because of anonymity and no timetables. However, a third also felt the importance of face-to-face action, and it was important that the atmosphere was casual. Almost everyone told that friends are the most important provider of peer support. There is a place for various forms of peer support and environments, for individual needs.

¹ Keywords: peer support, young people, wellbeing

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	9
2.2 FinFami Etelä-Pohjanmaa	10
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	12
3.1 Nuoruuden määrittelyä	12
3.2 Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät	13
3.3 Digitaalisen ympäristön merkitys nykypäivän nuoren elämässä	15
4 KOETTU HYVINVOINTI	17
4.1 Nuorten kokemus hyvinvoinnista	17
4.2 Sosiaaliset verkostot	18
4.3 Mielen hyvinvointi	21
5 VERTAISTUKI	24
5.1 Ryhmään kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista	24
5.2 Vertaistuen määrittelyä	25
5.3 Vertaistuen muotoja	25
5.4 Ohjaajan rooli	28
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	30
6.1 Tutkimusmenetelmät	30
6.2 Aineiston hankinta	31
6.3 Aineiston analyysi	32
6.4 Eettisyys ja luotettavuus	33
7 TUTKIMUSTULOKSET	35
7.1 Mistä vertaistukea saadaan ja millä tavoin?	35
7.2 Vertaistukitoimintaan osallistumiseen vaikuttavia asioita	37

7.3	Ajatuksia ohjaajan roolista.....	39
7.4	Vertaistuen vaikutuksia	41
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
9	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	52

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vertaistuen ympäristöistä erottui selkeästi jaottelu verkkoympäristön ja fyysisen ympäristön välillä.....	35
Kuvio 2. Vertaistukeen osallistumista helpottavat ja haastavat tekijät.....	37
Taulukko 1. Ajatuksia ohjaajan roolista.....	40
Taulukko 2. Vertaistuellla on merkittäviä vaikutuksia mielialaan	41

1 JOHDANTO

Nuorten elämään kuuluu suuria tunteita, iloa, vapautta, yksinäisyyttä, kuormitusta, ryhmään kuulumisen tarvetta ja hämmennystä. Nuoruudessa kaikki on mahdollista ja suuntaa voi elämässään muuttaa. Nuorelle tärkeää on kuulua ryhmään, olla toisten kaltaisia. Aivot kehittyvät valtavaa vauhtia ja yhteen törmäyksiltä harva välttyy. Nuorten hyvinvointi ja etenkin mielen hyvinvointi on ollut ajankohtaisissa keskusteluissa jo pitkään. Yhteiskuntamme muuttuu hektisemmäksi koko ajan, ja vaatimukset kasvavat jo lapsuudesta lähtien.

Uutisotsikoissa on pelottavan usein lasten, nuorten ja nuorten aikuisten hätä ja mielenterveyden haasteet. Tuomisto (2022) kirjoittaa artikkelissa nuorten lisääntyneestä pahoinvoinnista ja itsetuhoisuudesta, joka näkyy myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton palveluissa. Palveluissa tulee ilmi päivittäin, miten apua on vaikea saada terveydenhuollossa, koska palvelut ovat alimitoitettuja. Lasten ja nuorten puhelimesta ja chatista haetaan apua yhä enenevässä määrin, mutta resurssit olisi saatava suuremmiksi myös muilla tahoilla.

Myös Helsingin Sanomien (2022) pääkirjoituksessa on samoja aiheita. Pääkirjoituksessa pohditaan, miksi nuoret voivat pahoin nykypäivänä ja mistä nuorten aikuisten ahdistus kumpuaa. Nuorten aikuisten mielenterveyden ongelmat ovat iso syy kasvaneille sairauspoissaoloille, ja määrän kasvu on ollut huomattavaa. Syynä on masennuksen lisäksi erilaiset ahdistuneisuushäiriöt. Syiden taustan selvittäminen on vaikeaa, mutta huolestuttavaa on, miksi kehitys on näin nopeaa, mikä yhteiskuntamme työ- ja opiskeluelämässä on vialla?

Psykiatrinen osastojen paikkojen vähentäminen näyttäytyy myös kaoottisena. Kaltiala (2022) kertoo, miten psykiatrisen osaston potilaat ovat joutuneet nukkumaan jopa lattialla, kun paikkoja ei ole riittävästi. Kaltiala selvittää, että myös avohoidon resursseja on lisätty, mutta huoli nuorten mielenterveydestä on edelleen. Läheteiden määrä kasvaa koko ajan ja meneillään on valtava nuorten mielenterveyden kriisi, joka näkyy kaikissa palveluissa. Nuorten arjessa ei ole kaikki kohdallaan, ja ongelmat eivät korjaannu pelkästään yksiköitä korjaamalla.

Nuorten elämässä on paljon hätää. Hyvinvointia vahvistavia tekijöitä olisi lisättävä ja niihin panostettava. Vertaistuki on yksi tärkeä palanen hyvinvoinnin tukemisessa ja lisäämisessä. Opinnäytetyössäni tutkin nuorten kokemuksia vertaistuesta ja tutkimuksessani kartoitan ympäristöjä ja väyliä, mistä vertaistukea saadaan ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Aihe on

itsellenikin läheinen, koska omat lapseni alkavat olla nuoruuden kynnyksellä ja vertaistuen merkitys on suuri nuorten vaatimusten täyttämässä arjessa.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Nuorten arki on muuttunut hektisemmäksi, kuormittavammaksi ja vaativammaksi vuosi vuodelta. Vaatimuksia on paljon, ja elämän suunta ja tavoitteet pitäisi olla tiedossa jo varhain. Nuorten hyvinvoinnin haasteet yhteiskunnassamme ovat olleet ajankohtaisissa keskusteluissa jo pitkään, ja keskustelu ja huoli jatkavat kasvuaan. Nuorissa on tulevaisuus ja toivo, ja nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja etenkin mielen hyvinvointi on tärkeä osa-alue, johon kiinnittää huomiota ja ennen kaikkea myös panostaa siihen konkreettisin keinoin. Vertaistuki on yksi keino edistää hyvinvointia, jaksamista, osallisuutta ja toivon kipinän tuikkimista.

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää nuorten kokemuksia toimivista käytänteistä vertaistukeen liittyen; miten, mistä ja missä nuoret kokevat saavansa vertaistukea. Tutkimus kartoittaa kokemuksia vertaistuesta yleisesti, ei rajattuna tiettyyn toimintaan, tahoon tai teemaan. Tarkoitus on myös selvittää vertaistuen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tavoitteena tutkimuksessa on, että opinnäytetyön toimeksiantajani saa tietoa ja ajatuksia siitä, miten ja mitä kanavia pitkin voisi hankkeella aloitettua toimintaa sulauttaa edelleen osaksi järjestön työtä ja tavoittamaan nuoret mahdollisimman hyvin.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössäni ovat:

- Mistä ja millä tavoin nuoret saavat vertaistukea?
- Mitkä asiat vaikuttavat vertaistukeen osallistumiseen?
- Millaisena ohjaajan rooli koetaan?
- Millaisia vaikutuksia vertaistuellalla on?

Nuorten vertaistukeen liittyviä opinnäytetöitä on tehty paljonkin, mutta useimmat niistä ovat keskittyneet keräämään tietoa tietyn tahon toiminnasta, tai tiettyyn aiheeseen liittyen. Laajemmasta näkökulmasta tutkimuksia on vain vähän. Mitä nuoret itse ajattelevat ja kokevat, mistä ja miten he konkreettisesti saavat vertaistukea aiheeseen kuin aiheeseen?

2.2 FinFami Etelä-Pohjanmaa

Yhteistyötahona ja toimeksiantajana tutkimuksessani on FinFami Etelä-Pohjanmaa. Jatkossa lyhennän järjestön nimen seuraavasti: FinFami E-P. FinFami E-P (i.a.) on Mielenterveys-omaisten keskusliitto -FinFami:n jäsenyhdistys, jonka tavoitteena on tukea mielenterveysongelmissa kärsivien omaisia ja läheisiä ja heidän arjessaan selviytymistä. FinFami on lyhenne englanninkielisistä sanoista Finnish Families promoting mental health. Järjestön toiminta perustuu ihmisläheisyyteen, ammatillisuuteen ja kokemuksellisuuteen, ja kulmakivinä toiminnalle ovat vertaisuus, vapaaehtoisuus ja ammatillinen keskustelutuki. Järjestö tekee tiivistä yhteistyötä viranomaisten ja eri verkostojen kanssa edistään mielenterveystyötä ja FinFami E-P toimii myös omaistyön asiantuntijaorganisaationa Etelä-Pohjanmaan alueella.

FinFami Etelä-Pohjanmaa (2022) mainitsee toimintasuunnitelmassaan, että suomalaisista noin 20 prosenttia sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Kaikki mielenterveyden haasteista kärsivät eivät hae apua. Yksilön sairastuminen on kriisi myös läheisille, ja myös heillä on tarve tukeen ja tietoon. Läheiset tarvitsevat tietoa, tukea tunteiden käsittelyyn, kuormituksen vähentämiseen ja oman hyvinvoinnin ja toivon vahvistamiseen. Usein mielenterveysomaiset kokevat jäävänsä yksin ja esimerkiksi häpeä estää puhumasta ja avun hakemista. Omat sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä ja huoli läheisestä kuormittaa. Läheiset ovat myös itse muuta väestöä suuremmassa riskissä sairastua ja uupua itse.

FinFami E-P:llä oli Kunahra-hanke (i.a.) vuosille 2020–2022. *”Kunahra on Etelä-Pohjanmaan murretta ja tarkoittaa kehotusta välittää, huomioida ja reagoida”*. Hankkeen tavoitteena oli tavoittaa aiempaa paremmin nuoret, joilla on huolta läheisestään, ja jotka ovat kuormittavassa elämäntilanteessa itsekkin suuremmassa sairastumis- ja syrjäytymisriskissä. Nuorille haluttiin tarjota vertaistukea ja toivoa tulevasta. Kohderyhmänä olivat erityisesti seinäjokiset 15–24-vuotiaat nuoret, mutta paikkakunta ja ikä ei ollut peruste tuen piiristä pois käännättämiselle. Yhteistyötä tehtiin paljon verkostoissa ammattilaisten kanssa. Yhdessä mietittiin keinoja, miten nuorten kanssa työskentelevät tunnistaisivat paremmin tuen tarpeessa olevat nuoret ja miten asioita voi ottaa puheeksi nuoren kanssa. Nuorille tukea oli tarjolla mm. toiminnallisissa vertaistapaamisissa. Pandemian myötä kehitettiin enemmän myös verkossa tehtävää työtä. Tukea oli saatavilla keskusteluryhmissä Discordissa ja somen eri kanavilla. Vuoden 2022 aikana oli tarkoitus sulauttaa nuorten kanssa tehtävää työtä enemmän järjestön perustoimintaan. Tarkoitus oli etsiä ja löytää nuorille sopivia käytäntöjä ja tuenmuotoja.

Opinnäytetyön tutkimus ei kuitenkaan perustu FinFami E-P ry:n omaan toimintaan ja vertaistukeen, vaan lähtökohtana oli kartoittaa yleisellä tasolla nuorten kokemuksia vertaistuesta. Tutkimuksen tuloksia järjestö voi käyttää suunnitellessaan jatkossa nuorille suunnattua vertaistukea osana järjestön toimintaa.

3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

3.1 Nuoruuden määrittelyä

Jotta voi tutkia nuoruutta, on muisteltava ja palautettava mieleen, mitä nuoruus on. Leskinen ja Sandberg (2019, s. 31–33) kertovat, että nuoruuteen kuuluu heittäytyminen, uteliaisuus ja lupa erehtyä ja yrittää uudelleen. Nuoruus on valmistautumista aikuisuuteen ja sosiaaliset suhteet kasvattavat nuorta tähän. Nuoruuteen kuuluu itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittämistä, uuden oppimista ja identiteetin pohdintaa. Aikakauteen kuuluu suuria tunnekuohuja, joissa on paljon voimaa. Nuori tarvitsee kuitenkin ohjausta oikeaan suuntaan, tässä läheisillä aikuisilla on iso merkitys. Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen; se on siirtymäaikaa fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Tässä iässä on mahdollisuus kääntää elämänsä suuntaa, vaikka taustalla olisi vaikeitakin kokemuksia. Aivoissa etuotsalohko kehittyy ja tässä kehitysvaiheessa nuori ei vielä ole itseohjautuva, vaan tarvitsee tukea. Aivojen kehitys laajentaa ajattelua ja tällöin saatetaan myös luoda epärealistisia käsityksiä siitä, millainen haluaa olla tai millainen hänen toivotaan olevan. Nuori kokeekin usein ristiriitaa vaatimusten aallokossa, eikä hän koe kuuluvansa lapsen eikä aikuisen maailmaan.

Nuoruus määritellään hyvin eri tavoin eri ympäristöissä ja lähteissä, selkeää ja yksiselitteistä ikärajausta ei ole tehty. Suomen nuorisolaissa määritellään nuoreksi jokainen alle 29-vuotias henkilö (nuorisolaki 1285/2016). Aalberg (2007, s. 15) kirjoittaa sen sijaan nuoruusiän tarkoittavan lapsuuden ja aikuisuuden välissä olevaa ajankohtaa, joka sijoittuu ikävuosille 12–22. Nuoruus alkaa murrosiästä, kun hormonitoiminta muuttuu ja fyysinen kasvu muuttaa myös psyykkistä tasapainoa. Nuoruus onkin sopeutumista näihin kokonaisvaltaisiin muutoksiin ja aina se ei ole helppoa. Myös Väestöliiton (2022) mukaan murrosikä liitetään usein nuoruuden alkuun. Murrosikä alkaa jokaisella yksilöllisesti ja keho ja mieli muuttuvat valtavaa vauhtia ja myllerryksiltä ei voida välttyä. Hormonien vaikutuksesta tunne-elämä ailahtelee joskus rajusti, eikä nuori aina itsekään pysy muutoksissa mukana.

Paljon puhutaan hormonien osallisuudesta mielialavaihteluihin. Siegel (2014, s. 125, 136) kirjoittaa teoksessaan tähän hieman eriävää tutkimusta. Nykytiedon valossa pelkät hormonit eivät aiheuta nuoruuden ailahteluja, vaan suurin syy tähän on aivojen kehittyminen. Aivot tavallaan järjestyvät uudelleen, ja jotta se voi tapahtua, on aivojen suoritettava eräänlaista karsintaa. Karsinnassa aivot poistavat tarpeettomia hermoyhteyksiä, ja tämä voi vaikuttaa sekä

positiivisesti että negatiivisesti. Mielialahäiriöt ovat nuoruudessa yleisiä, ja karsinta ja hormonimuutokset muovaavat hermostoa ja vaikuttavat nuoreen kokonaisvaltaisesti. Nuoruudessa haasteita voi tulla etenkin, jos aivojen rakenne on alun pitäenkin hauras ja hermoyhteyksiä vähennetään entisestään. Jäljelle jäävät hermoyhteydet eivät riitä aina mielialan tasapainossa pitämiseen ja ajatukset voivat olla epätasapainossa. Aivojen muutoksiin liittyen Siegel myös muistuttaa, miten nuorilla limbinen järjestelmä on aktiivisempi kuin lapsilla ja aikuisilla. Nuoret tunteet ovat nopeita ja voimakkaita ja aina etuotsalohko ei ehdi puuttua tilanteeseen hillitsemällä reaktioita. Aivojen osien herkkyydestä johtuen myös ilmeiden ja tapahtumien tulkinta on ylivirittynyttä ja nuori voi ärsyntyä ulkopuolisen silmin ilman syytä.

Hermanson ja Sajaniemi (2018) tiivistävät, että nuoruus on myös ajanjakso, jossa kehityksen on mahdollista ohjelmoitua uudelleen; joko kohti lisääntyvää kaaosta tai joustavaa mielen hallintaa. Nuoruudessa aivot kehittyvät nopeasti ja nuoruus onkin varhaislapsuuden jälkeen toiseksi tärkein vaihe aivojen kehityksen kannalta.

3.2 Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät

Nuoruus on herkkä elämänvaihe, jossa muutoksia on paljon, ja niillä on suuret seuraukset tulevaisuuteen ja elämän suuntaan. Aalberg (2007, s.15, 67) kuvailee, että nuoren tehtävänä on löytää oma identiteettinsä, ja voidakseen sen löytää, on nuoren ensin pyristeltävä irti lapsuudestaan ja irrottauduttava vanhemmistaan. Nuoruus voi olla elämän käännekohta, jossa lapsuuden toiveet ja ristiriidat tulevat ajankohtaisiksi käsitellä. Psyykkinen kasvu on kehittymistä, mutta myös ajoittaista taantumista, ja persoonallisuuden rakenteet järjestyvät uudelleen ja vähitellen vakiintuvat. Nuoruus onkin täynnä mahdollisuuksia ja päämääränä on saavuttaa itsenäistyminen, johon vaikuttavat aiemmat kehitysvaiheet ja nuoren ja ympäristön vuorovaikutus.

Aalbergin (2007, s. 67–71) mukaan ennen itsenäistymistä nuoren on irrottauduttava lapsuuden vanhemmistaan ja löydettävä heidät uudelleen aikuisella tasolla. Tehtävänä on myös jäsentää muuttunutta ruumiinkuvaa ja seksuaalista identiteettiä. Ikätovereiden tukeen turvautuminen vanhempien sijaan on myös yksi nuoruuden tehtävä. Karkeasti voidaan jaotella nuoruus kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruudessa 12–14-vuotiaana fyysiset muutokset aiheuttavat levottomuutta ja nuori on hämmentynyt. Mieli tasapainottelee ristiriitaisissa tunteissa halutessaan irti vanhemmista,

mutta samalla olla vielä pieni ja riippuvainen. Tämä näyttäytyy ailahtelevaisena suhteena vanhempiin. Itsenäistyäkseen nuori tarvitsee kiistoja arkipäiväisistä asioista ja hän kyseenalaistaakin sääntöjä ja määräyksiä hanakasti. Itsetuntemus on vasta kehittymässä ja siksi käytös on usein korostuneen itsetietoisista.

Varsinainen nuoruus sijoittuu 15–17 ikävuosiin (Aalberg 2007, s. 69–71). Varhaisnuoruuden suurin kuohunta on alkanut tasoittua ja nuori sopeutuu fyysisiin muutoksiin. Seksuaalisuuden kehitys kuuluu kauteen ja asiat alkavat jäsentyä. Ennen miehen tai naisen asemaan vakiintumista, nuoren on käsiteltävä lapsuuden seksuaaliset käsitykset mielikuvien avulla, ja nuori voi olla hyvinkin epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Kavereilla on suuri merkitys persoonallisuuden kehitykselle, ja omaa minuutta vahvistetaan myös seurustelusuhteiden kautta. Tässä vaiheessa nuori kasvaa uteliaaksi ja kykyjään etsiväksi yksilöksi.

Aalberg (2007, s. 70–71) mainitsee viimeisenä nuoruuden vaiheena jälkinuoruuden noin 18–22-vuotiaana. Myrskyt ovat laantuneet ja aiemmat kokemukset jäsentyvät kokonaisuuksiksi. Nuori pystyy toimimaan vanhempiensa kanssa neutraalisti ja pyrkii ymmärtämään heidän elämänsä. Empatia lisääntyy ja itsekeskeisyys vähentyy, joka näkyy myös kaveri- ja seurustelusuhteissa. Nuori kykenee tekemään kompromisseja ja siirtämään omia halujaan. Tässä vaiheessa nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa yhteiskunnan jäsenenä. Vastuuntunto kasvaa ja nuori tekee valintoja esimerkiksi ammatin valintaan ja perheen perustamiseen liittyen.

Leskisenoja ja Sandberg (2019, s. 36–37) mainitsevat Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoriasta, jossa yksilö kehittyy koko elämän ajan. Eriksonin teoriassa painotetaan yksilön ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta. Nuoruudessa on tärkeä kokea uusia vuorovaikutteisia suhteita ja tilanteita. Eriksonin mukaan persoonallisuus kehittyy kahdeksassa vaiheessa ja uusi vaihe rakentuu edellisen vaiheen päälle ja jokainen vaihe olisi ratkaistava suotuisasti. Nuoruudessa kohdataan kehityskriisejä, jotka ratkaistaan yksi kerrallaan ja siirrytään seuraavaan. Onnistuminen tai epäonnistuminen vaiheissa määrittää seuraavaa kehitysvaihetta; onnistuminen rakentaa nuorta vahvemmaksi ja epäonnistuminen saattaa vaarantaa kehitystä. Eriksonin teoriassa nuoren tärkein kehitystehtävä on identiteetin rakentaminen, jossa nuori etsii vastausta siihen, kuka hän on ja mitä hän haluaa.

3.3 Digitaalisen ympäristön merkitys nykypäivän nuoren elämässä

Vaikka nuoruuden elämänvaiheessa toistuu samoja aiheita aikakaudesta ja kulttuurista riippumatta, on kuitenkin asioita, joita ei aina ole ollut. Maailma on muuttunut valtavan nopeasti viime vuosina. Yhä useammat toiminnot ja palvelut toimivat verkossa, ja nuorille tämä on arkipäivää ja se todellisuus, mihin he ovat kasvaneet. Mäkinen (2013, s. 232) toteaa, että nykyaikana kaikenlaiseen tietoon on helppo pääsy kännyköiden ja tietokoneiden kautta. Nuorisotyötäkin on jo aiemmin tehty verkossa, mutta koko ajan kehittyvät verkkoympäristöt haastavat nuorisotyön menetelmienkin jatkuvan kehittymisen. Usein verkossa voi esiintyä nimettömänä, jolloin vaikeistakin aiheista on monelle helpompaa puhua. Nuoret osaavat kuvailla ja kertoa tuntemuksistaan taitavasti kirjoittamalla, koska he ovat tottuneet kommunikoimaan erilaisissa chat-palveluissa jo vuosia.

Nuorten sosiaaliseen elämään kuuluu kiinteästi sosiaalinen media (Takala & Takala 2019, s. 27). Kännyköiden käyttö herättää kiivasta keskustelua ja näkökulmia puolesta ja vastaan. Runsaalla puhelimen käytöllä on vaikutuksia aivoihin ja tukielinvaivoihin, mutta huomaamisen arvoista on myös se, että puhelimesta on nuoren koko maailma. Suuri osa nuoren vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista kontakteista tapahtuvat verkossa, joten sillä on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille ja sosiaalisille suhteille. Sosiaalisessa mediassa on tietenkin monta ulottuvuutta ja hyviä ja huonoja puolia. Somessa identiteettiään voi rakentaa itsenäisesti, ja erilaisissa ryhmissä ja alustoilla voi kokeilla toimimista eri tavoin ja etsiä omaa tapaa toimia. Palauteen saa usein saman tien, joskus palaute vahvistaa, joskus satuttaa. Aikuisen ymmärrys ja tuki on aiheellista, ja oleellista on myös yhdessä nuoren kanssa miettiä ajankäyttöä verkossa.

Takala ja Takala (2019, s. 33–34) mainitsevat somen yhteydessä myös digitaalisen pelaamisen isona osana nykynuorten sosiaalista elämää. Tampereen yliopiston tutkimuksessa 2018 pelaajabarometrin mukaan alle 20-vuotiaista melkein 70 prosenttia pelaa digitaalisia pelejä viikoittain. Pelejä voidaan ajatella myös kulttuuriteoksina, joissa kiehtovat niiden maailmat, tarinat ja hahmot. Pelaaminen voi olla harrastus ja stressiä lieventävää mukavaa ajanvietettä, jonka aikana kuormitusta saadaan purettua. Peleissä on mukana usein sosiaaliset kontaktit, ja niiden avulla voidaan oppia esimerkiksi vieraita kieliä ja saada tuttavuuksia ympäri maailmaa. Aikuisen tehtävänä on olla läsnä ja keskustella pelien ilmiöistä ja opettaa myös kriittisyyteen. Jos pelaaminen alkaa viedä liikaa aikaa muilta nuorelle tärkeiltä elämisen alueilta, on aikuisen tehtävä puuttua ja miettiä ratkaisuja yhdessä nuoren kanssa.

Pelimaailmaan liittyen myös Purhonen ym. (2020) tutkivat millaisia vaikutuksia peleillä ja pelillisyydellä on nuorten osallisuuteen. Osallisuus on sitä, että yksilö pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, sen mahdollisuuksiin ja toimintoihin (Isola ym. 2017). Osallisuus on myös kuulumista hyvinvoinnin lähteisiin ja vuorovaikutussuhteisiin. Purhosen ym. (2020) tutkimus perustui kahteen hankkeeseen: Matti -miesten matkat työhön ja Versus. Pelit ovat nykyai- kana yksi keino motivoida ja innostaa nuoria osallistumaan toimintaan ja artikkelissa kerrot- tiin, miten kokemus osallisuudesta kehittyi hankkeiden aikana. Tutkimuksen aineisto osoitti, että kokemus osallisuudesta on monimuotoinen nuorille ja osallisuudella oli vaikutuksia uu- den oppimiseen, autonomiaan, omiin vaikuttamismahdollisuuksiin ja yhteenkuuluvuuden tun- teeseen.

Vaikka digitaalisuus on paljon helpottanut tiettyjä toimintoja, kehityksessä on myös haittapuo- lensa. Takala ja Takala (2019, s. 24–31) kirjoittavat myös digitaalisesta syrjäytymisestä. Ny- kymaailmassamme digitaidot ovat keskeinen osa sosiaalista vuorovaikutusta, osallisuutta ja yhteiskunnassa toimimista. Digitaitojen puuttuessa ihminen jää monesta sivusta seuraajaksi ja ulkopuoliseksi. Haasteena voi olla kyvyttömyys hyödyntää esimerkiksi sähköisiä palveluita tai kyvyttömyyttä hakeutua verkossa vertaisten piiriin. Osaamisen haasteiden lisäksi myös itse laitteiden saatavuus voi aiheuttaa ongelmia. Haittapuolena digitaalisessa maailmassa on myös kiusaamisen eri ulottuvuudet. Kiusaamista, häirintää ja poissulkemista tapahtuu niin li- vemaailmassa kuin digimaailmassa. Sosiaalisen median kautta kiusaaminen on helpompaa kuin kasvotusten. Kirjoittaminen, kuvakaappauksien tai kuvien levittäminen on helppoa, eikä asiaa ehkä ajatella edes loppuun asti. Tärkeää onkin käydä nuoren kanssa tilanteita ja ratkai- suja läpi, mitä tehdä, jos joku häiritsee tai loukkaa.

Vertaistukea on saatavilla verkossa monissa ympäristöissä ja muodoissa. Verkko on kuiten- kin nuorille luontainen ympäristö ja verkkovertaistuen vaikuttavuutta on tutkittu vain vähän. Ali ym. (2015) tutkivat verkossa tapahtuvan nuorten vertaistuen tehokkuutta. Nuoruus on merkit- tävä ajankohta mielenterveyshaasteiden puhkeamiselle, ja varsinkin nuorten keskuudessa verkossa toimiminen on yleistä. Verkon kautta nuoret saavat vertaistukea ryhmissä ja cha- teissa, ja sitä kautta on mahdollista saada tukea myös mielen hyvinvoinnille. Kuitenkaan tä- män tutkimuksen tehokkuutta ei ole riittävästi tutkittu. Tutkimuksen tuloksista selvisikin, että vain kolmasosassa tutkittavissa ryhmissä verkkovertaistueella koettiin olevan positiivinen vai- kutus, kahdella kolmasosalla vertaistuki ei ollut vaikuttavaa. Tähän vaikuttavuuden lisäämi- seen ja arviointiin olisikin syytä panostaa aiempaa enemmän.

4 KOETTU HYVINVOINTI

4.1 Nuorten kokemus hyvinvoinnista

Hyvinvoinnin määritelmiä on useita. Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu fyysinen, psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Nämä kaikki vaikuttavat toisiinsa ja osat alueita on mahdoton erottaa täysin toisistaan. Hyvinvointi voidaan myös jakaa seuraaviin ulottuvuuksiin: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi (Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, 2022). Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, johon kuuluu muun muassa terveys, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Koettu hyvinvointi on yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan.

Bergin ja Myllyniemen (2020) kyselyssä selvisi mielenkiintoisia ajatuksia siitä, kuinka suuri vastuu eri tahoilla tulisi olla liittyen suomalaisten hyvinvointiin. Nuorten vastauksista ilmeni, että ensisijaisesti jokainen on itse vastuusta omasta hyvinvoinnistaan, ja sen jälkeen tärkeässä roolissa ovat valtio, kunnat ja oppilaitokset. Vasta näiden jälkeen tärkeinä toimijoina tulivat perhe, ystävät ja muu lähipiiri. Helakorven ja Kivimäen (2021) tutkimuksessa suuri osa vastaajista olivat tyytyväisiä elämäänsä, mutta verrattuna kolmen vuoden takaisiin tuloksiin, tyytyväisyys oli vähentynyt. Yli puolet 8–9-luokkalaisista kertoi pitävänsä koulusta ja toisen asteen opiskelevista nuorista samaa kertoi 66–67 prosenttia. Ahdistuneisuus oli lisääntynyt, jopa 30 prosenttia tytöistä kertoi kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, pojilla vastaava määrä oli 8 prosenttia. Myös terveydentilansa koki keskimääräiseksi tai huonoksi 40 prosenttia tytöistä ja pojista 17–19 prosenttia.

Saman kaltaisia hälyttäviä tuloksia hyvinvoinnin haasteista on saatu myös Pelastakaa lapset -tutkimuksesta. Pelastakaa lapset (2022) tutkimuksen mukaan suuri osa Suomen lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta osalla hyvinvoinnin haasteet kasautuvat. Tutkimuksessa selvitettiin 12–18-vuotiaiden kokemuksia perheen taloudellisesta tilanteesta ja hyvinvoinnista. Esiin nousivat huolet maailman tilanteesta ja kiristyvistä taloudesta. Pienituloisissa perheissä taloudelliset haasteet näyttäytyvät muita enemmän myös lisääntyvänä stressinä ja mielenterveyden haasteina. Kyselystä nousi esiin, miten pienituloisuus eriarvoistaa ja lisää syrjäytymisriskiä, koska esimerkiksi harrastuksiin ei ole varaa. Vastaajista 23 prosenttia oli joutunut lopettamaan harrastuksen perheen taloustilanteen vuoksi ja 71 prosenttia kertoi, ettei perheellä ole varaa lomailuun. Hätkähdyttävää oli myös se, että lapsista 47 prosenttia oli huolissaan

perheen toimeentulosta ja jopa 42 prosenttia koki hyvinvointinsa huonoksi. Pienituloisissa perheissä hyvinvointivajeet ulottuvat laajasti elämän osa-alueille ja tämä vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin ja haasteiden kasautumiseen.

Leskisenoja ja Sandberg (2019, s. 43–45) painottavat teoksessaan Nuoren myönteisen kehityksen teoriaa, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan ja pedagogiikkaan. Aiemmissa nuoruuden tutkimuksissa on painotettu haasteita ja pulmia, 2000-luvulla huomio on kääntynyt siihen, mikä vahvistaa ja voimaannuttaa nuoria. Tarkoitus on vahvistaa nuoren omia voimavaroja, mikä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin ja haasteista ja ongelmista selviytymiseen. Myönteisen kehityksen teorian perustana on Lernerin viiden C:n malli, jonka mukaan jokaisella on vahvuuksia ja voimavaroja, jotka edistävät nuoren myönteistä kasvua. Viisi C:tä tulevat englanninkielisistä termeistä, jotka ovat suomennettuna pätevyys, itseluottamus, ihmissuhteet, luonne ja välittäminen. Näitä osa-alueita vahvistamalla lisätään nuoren voimavaroja ja hyvinvointia. Tärkeää on ymmärtää nuoria ja sitouttaa heitä mielekkäisiin toimintoihin, eikä ainoastaan pyrkiä korjaamaan heidän käyttäytymistään. Tämä uusi teoria ja lähestymistapa onkin varsin erilainen aiempiin teorioihin verrattuna. Myönteisen kehityksen teoria painottaa aikuisten roolia tuen antajana ja vahvuuksien esiin nostajana.

4.2 Sosiaaliset verkostot

Nyyti:n (i.a.) mukaan sosiaaliset verkostot koostuvat niistä ihmissuhteista, jotka yksilö kokee itselleen merkityksellisiksi. Sosiaalinen verkosto on erilainen kaikilla, ja se sisältää ihmisiä esimerkiksi perheestä, harrastuksista, koulusta tai naapureista. Verkosto on jokaisella eri kokoinen ja tärkeintä ei ole määrä, vaan yksilön kokemus riittävästä verkostosta. Toiselle riittää pienempi verkosto, toinen taas kaipaa verkostolta enemmän laajuutta.

Perhetaustat vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja positiiviseen mielenterveyteen (THL 2019). Tutkimuksen mukaan hyvinvointia tukee vakaa ydinperhe, jossa on hyvä taloudellinen tilanne. Perheiden sosiaalinen status, sairaudet, taloudellinen tilanne ja alhainen koulustausta saattavat olla haasteena nuoren hyvinvoinnille. Tämän vuoksi mielen hyvinvointia tulee vahvistaa monipuolisin keinoin, jotta elämän vastoinkäymisistä olisi hyvät mahdollisuudet selvitä.

Tuorein Lasten ja nuorten hyvinvointi -kouluterveyskysely kertoo yksinäisyyden lisääntyneen (Helakorpi & Kivimäki 2021). Suurin osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä, mutta

yksinäisyys on lisääntynyt kahden vuoden takaisesta. Kolmasosa tytöistä kokee ahdistuneisuuden olevan kohtalaista tai vaikeaa. Vaikka valtaosa nuorista kertoo voivansa hyvin, huolestuttavaa on kuitenkin se, että myös hyvinvoinnin haasteet ovat lisääntyneet.

Leskisenoja ja Sandberg (2019, s. 159–167) painottavat, että nuorten hyvinvoinnin tukemisella on kauaskantoinen merkitys. Nuorten kasvua on tuettava kokonaisvaltaisesti ja päämääränä on tietenkin hyvinvoiva aikuinen. Nuorten kasvuympäristöillä on suuri merkitys hyvinvoinnin lisäämisessä tai vähenemisessä. Perheen merkitystä ei sovi vähätellä. Perheenjäsenet vaikuttavat toisiinsa merkittävästi ja vanhempien tuella on suuri vaikutus. Ja myös sen puutteella. Perheen hankalat tilanteet ja kriisit vaikuttavat nuoren hyvinvointiin siinä hetkessä ja myös hyvinvointiin tulevaisuudessa. Siksi onkin tärkeä vahvistaa nuoren voimavaroja ja myönteisiä sosiaalisia suhteita arjessa. Hyvin toimivat verkostot, osallisuus ja tuki auttavat nuoria voimaan paremmin ja löytämään suojaavia tekijöitä arkeensa. Perheen lisäksi nuorten hyvinvointiin vaikuttavat myös useat muut ympäristöt, kuten koulu, nuorisotoimi ja harrastukset. Nuoren identiteetti muovautuu osittain hänen saamansa palautteen ansiosta ja vahvuuksia tukemalla annetaan tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja vahvistetaan itseluottamusta. Tärkeää on, että hyvinvointia tukevia palveluja olisi kaikkien saatavilla ja niihin olisi helppo osallistua. Tarvitaan aikuisia, joilla on riittävästi aikaa nuoren kohtaamiseen. Palveluilla on tärkeä tehtävä hyvinvointierojen kaventamisessa ja siten hyvinvoinnin edistämisessä.

Aalberg ja Siimes (2007, s. 71–73) kokoavat ryhmän ja ikätovereiden merkitystä nuoruudessa. Nuori irrottautuu vanhemmistaan ja sen seurauksena hän ajautuu yksinäisyyteen. Tämän uhan nuori ratkaisee ikätovereiden ja ryhmän avulla, kun ikätovereilla alkaa olla isompi merkitys oman identiteetin rakentamisessa ja ryhmään kuulumisen on tärkeä välivaihe kehityksessä. Varhaisnuorilla ryhmät ovat usein isoja ja yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä, ryhmässä voidaan kokeilla rajoja ja ilmaista omia ajatuksia ja tunteita. Syntyy myös ryhmäilmiöitä, joista esimerkkeinä rock-konsertit. Myöhemmin nuoruudessa ryhmät usein vaihtuvat pienemmiksi ja heitä yhdistävät harrastus tai samankaltainen ajatusmaailma. Myös alkavat seurustelusuhteet vähentävät isomman ryhmän merkitystä. Ryhmään kuuluessaan nuori pystyy hallita ahdistuksen ja yksinäisyyden tunteitaan ja ryhmässä nuoret kokevat olevansa vapaita ja he pystyvät ilmaista itseään tavalla, jolla yksin ei ehkä uskaltaisi. Itsevarmuus lisääntyy ryhmässä, kun nuori jakaa muiden ryhmän jäsenten kanssa saman identiteetin. Samaistumisen tarve on hyvin voimakas ja ryhmän kiinteyttä vahvistetaan ennakoasenteilla ja erilaisuuden asettamisella ryhmän ulkopuolelle. Ryhmässä nuoren on mahdollista etsiä ratkaisua

sisäisiin ristiriitoihin, muun muassa seksuaalisuus voi tuntua pelottavalta, mutta ryhmässä ai-
hetta voidaan lähestyä usein ronskillakin tavalla. Itsenäistynvä nuori tuntee aikuisten olevan
esteenä itsenäistymiselle ja tästä aiheutuukin kapinaa ja dramaattisuutta.

Vertaissuhteet ovat tärkeitä oppimiselle ja kehittymiselle (Mäkelä & Sajaniemi 2013, s. 37–
45). Lapset ja nuoret kehittyvät vuorovaikutuksessa toisiin ja läheisillä ihmissuhteilla on suuri
merkitys. Turvalliset aikuiset ympärillä vahvistavat nuoria ja tukevat stressin säätelyssä. Ihmi-
set tarvitsevat kokemuksen siitä, että on merkityksellinen toisille ja että kokee kuuluvansa
ryhmään, oli se sitten vaikkapa perhe tai koululuokka.

Aalberg ja Siimes (2007, s. 72) mainitsevat myös ryhmien haasteista. Jos nuori jää ulkopuo-
lelle ryhmästä, se aiheuttaa yksinäisyyttä ja häiritsee nuoren tervettä kehitystä. Huomioitavaa
myös on, että aina ryhmät eivät kuitenkaan tue nuoren kasvua, vaan ryhmissä voi esiintyä
myös tuhoavia aineksia.

Korkiamäki (2013) on tutkinut väitöskirjassaan sosiaalista pääomaa nuorten vertaissuhteissa.
Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan nuorten sosiaalisissa suhteissa esiintyviä sosiaalisia re-
sursseja. Korkeamäki tarkastelee vertaissuhteiden merkityksiä ja sen voimavaroja, mutta
myös nuorten yhteisöjen vallankäyttöä ja ulos sulkemista. Korkiamäen (2013, s. 111) mukaan
aiemmissa tutkimuksissa on usein tulkittu, että heikot perheolosuhteet työntävät nuoria ver-
taisten pariin, joka taas vähentää aikuisten mahdollisuuksia kontrolloida nuorten käyttäyty-
mistä. Nuorten vertaissuhteita on pidetty enemmänkin haittaavana sosiaalisena pääomana
kuin vahvistavana. Nuorten sosiaaliin vertaisverkostoihin ja niiden rakentumisiin vaikuttavat
ennen kaikkea neljä tekijää. Nämä tekijät ovat riippuvaisia siitä, harrastaako nuori urheilua,
onko hänellä seurustelukumppania, viettääkö hän paljon vapaa-aikaa koulukavereiden
kanssa ja onko hänellä läheisiä ystäviä. Nämä tekijät eivät kuitenkaan yksiselitteisesti sanele
verkoston rakentumista. Yleisesti ottaen nuoret itse kokevat saavansa paljon tukea juuri ver-
taisiltaan ja läheisiltä ystäviltä. Tuen kokemiseen vaikuttaa se, millaisissa vertaissuhteissa
nuori viettää aikaansa. Vahvinta tukea ja osallisuutta saavat seurustelusuhteessa olevat tai
urheilua säännöllisesti harrastavat nuoret. Tämän on tulkittu johtuvan näiden asioiden arvos-
tuksesta, joka taas lisää yksilön suosiota vertaisten keskuudessa.

Korkiamäen (2013, s. 115, 145, 146) tutkimuksessa nousi esiin myös eroja tyttöjen ja poikien
kokemuksilla. Vertaistuen kokemukset olivat vähäisiä pojilla, joilla oli vain yksi hyvä ystävä,
kun taas tytöt, joilla oli vain yksi hyvä ystävä, kokivat saavansa tukea vahvemmin. Kouluissa

eri ryhmien ja sosiaalisten statusten vaikutus näkyy selvästi välitunneilla. Osa kuuluu ”koviksiin, osa ”hikkeihin” ja niin edelleen, ja moni nuori sukkeloi sulavasti eri ryhmien välillä. Arjessa tapahtuvat teot rajaavat vertaissuhteita, esimerkiksi koulun sääntöjen noudattaminen tai vastustaminen asettaa nuoren tiettyyn kategoriaan ja ryhmään ja siten rajaa vertaissuhteita. Nuorten verkostot eivät myöskään rakennu pelkästään nuoren oman toiminnan seurauksena, vaan niihin vaikuttavat suuresti myös muiden toiminta. Osallisuuden ja osattomuuden kokemukset ovat häilyviä ja jatkuvassa muutoksessa, harva nuori on pelkästään osallinen tai osaton, vaan näkökulmasta riippuen, hän voi olla osallinen toisessa vertaisryhmässä, kun taas osaton toisessa ryhmässä.

4.3 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnin haasteet ovat kasvaneet viime vuosina. Bergin ja Myllyniemen (2020) tutkimuksessa selvitettiin 15–29-vuotiaiden nuorten ajatuksia palveluista ja niiden saatavuudesta. Tutkimuksessa ilmeni, että jopa 12 prosenttia nuorista kertoo heillä olevan mielenterveysongelma. Kaikista terveysongelmien kanssa elävistä nuorista mielenterveysongelmien osuus on huomattava. Merkittävää on myös se, että kolme neljäsosaa aikuisuuden mielenterveysongelmista on alkanut jo nuoruudessa ennen 24 ikävuotta. Yleisesti tutkimuksesta selvisi, että mielenterveyden haasteita on enemmän tytöillä ja suurten kaupunkien nuorilla. Myönteistä kehitystäkin tutkimuksessa ilmeni; elämän- ja arjenhallinnan tunteet ovat kehittyneet edellisvuosiin verrattuna myönteiseen suuntaan. Nuorten itsetunto ja arjen mielekkyys näyttäytyivät positiivisempana kuin edellisinä vuosina.

Suomen mielenterveys (2022) on koonnut Mielenterveyden käden, jossa on eritelty mielen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia arjen osa-alueita. Jäsentyä auttaa huomaamaan omia voimavaroja ja vahvistamaan niitä. Mielenterveys on voimavara, toimintakyky ja kyky kohdata elämän haasteita. Mielen hyvinvointia voi valinnoillaan vahvistaa ja se rakentuu monesta palasesta, kuten fyysisestä terveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksista. Hyvinvointi koostuu itsestä huolehtimisesta, armollisuudesta itsemyötätunnosta ja itsensä arvostamisesta. Mielenterveyden käsi kuvaa hyvinvoinnin eri osia ja jotta mielenterveys voi, hyvin tarvitaan kaikkia näitä eri osa-alueita. Osa-alueisiin kuuluu lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen, harrastukset ja luovuus, ja lisäksi arvot ja päivittäiset valinnat näiden kaikkien edellisten tukena.

Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 29) mukaan mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveys on ihmisen oma kokemus tasapainosta ja hyvinvoinnista. Mielenterveyteen liittyvät myös käsitteet suoja- ja riskitekijät, sekä resilienssi eli joustavuus ja palautumiskyky. Elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä, mutta tärkeää on löytää jaksamista vahvistavia tekijöitä eli voimavaroja, jotka auttavat selviytymään elämän karikoista. Mielenterveyttä vaalivia asioita ovat mm. riittävä uni, terveellinen ruoka, liikunta, mielekäs tekeminen, sosiaalisen suhteet ja itsensä hyväksyminen.

Toivon löytäminen ja säilyttäminen on yksi tärkeä osa mielen hyvinvointia. Mieli Suomen mielenterveys (2022) määrittelee toivon mielentilaksi, jossa ihminen odottaa ja luottaa, että tulevaisuudessa on jotain hyvää. Toivo on optimistista näkökulmaa elämään, jossa asiat eivät ole vain mustavalkoisia, vaan elämään kuuluu myös harmaan eri sävyt. Varsinkin nuorella tunne-tila voi vaihdella suurestikin päivittäin, ja silloin onkin hyvä pysähtyä miettimään konkreettisia asioita, mistä saa voimaa ja toivon kipinää vaikeisiin hetkiin. Elämään kuuluu hyviä ja huonoja hetkiä, mutta toivo auttaa näkemään valoa synkissäkin hetkissä.

Nuorten mielenterveyden haasteista uutisoidaan paljon. Tampereen yliopistollisen sairaalan (2020) julkaisussa kerrotaan, miten nuorisopsykiatrian tarve kasvaa, eikä potilasmääriin pystytä riittävästi vastaamaan. Jopa joka neljännellä nuorella on mielenterveyden haasteita. TAYS:in nuorisopsykiatrian tilastoista nähdään, että yleisimpiä nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat masennus 30–40 prosentilla, ahdistuneisuushäiriö 15 prosentilla ja käytös- ja tunne-elämän häiriöt 15 prosentilla. Monilla on useampi häiriö päällekkäin ja taustalla on usein myös kehityksellisiä haasteita. Osastohoitoon pääsee vain harva, ja siellä hoidetaan suurimmilta osin itsetuhoista käytöstä ja psykooseja.

Myös Salmela-Aro (2022) kirjoittaa masennuksesta ja uupumuksesta. Riittämättömyyden tunne, kuormitus ja uupumus ovat uusi normi, ja näin ei kuuluisi nuoren elämässä olla. Nuorten luottamus yhteiskuntaan murenee ja kyynisyys lisääntyy, tähän ei olisi yhteiskunnassamme varaa. Lähes puolella nuorista masennus ja uupumus ovat voimakasta ja ne lisääntyvät etenkin lukio-opintojen aikana. Huomioitavaa on, että yhtäkään ryhmää ei tunnistettu, jossa uupumus olisi vähentynyt peruskoulun ja lukion välillä.

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja mielenterveys vaihtelee ihan kuten fyysinenkin terveys (Nyyti i.a). Tavallisia psyykkisiä oireita ovat stressi ja uniongelmat, nämä ovat kuitenkin eri asia kuin diagnosoidut mielenterveydenhäiriöt. Mielenterveyshäiriöstä on kyse, kun

oireilu on pitkäkestoista ja se aiheuttaa haittaa arkeen. Masennus on yksi yleisin häiriö, ja se harvoin johtuu mistään yksittäisestä syystä. Kuormittavat elämäntilanteet ja tapahtumat usein ovat osatekijöinä taustalla, ja myös perinnölliset taipumukset ja persoonallisuuden piirteet voivat altistaa masennuksen puhkeamiselle. Masennuksen oireita ovat muun muassa jatkuvasti synkkä mieliala, arvottomuuden tunne, aloituskyvyttömyys, väsymys, kiinnostuksen puute, ärtyisyys, levottomuus ja muutokset ruokahalussa. Ajatuksia ei kannata jäädä hautoamaan yksin, vaan apua on saatavilla.

Nyyti:n (i.a.) verkkosivuilla kerrotaan, että ahdistuneisuus on myös yksi yleisin mielenterveyden haaste. Ahdistus eroaa peloista siten, että ahdistuksen taustalla ei useinkaan ole tunnistettavissa konkreettista kohdetta. Ahdistuksen voimakkuus vaihtelee paljon, jännityksestä paniikkikohtauksiin. Ahdistus näkyy sisäisenä levottomuutena, huolestuneisuutena, epämääräisinä pelkoina, hämmentyneisyytenä, ärtyisyytenä ja kireytenä. Jatkuva huoli täyttää mielen ja on vaikea keskittyä, muistaa tai tehdä päätöksiä. Myös fyysisiä oireita voi ilmetä, esimerkiksi nopea pulssi, pahoinvointi, erilaiset kivut tai painontunne rinnassa. Ahdistuksen pitkittyessä voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä.

Diagnostisesti myös päihderiippuvuudet liitetään mielenterveyshäiriöihin (Nyyti i.a). Päihderiippuvuus voi syntyä esimerkiksi alkoholiin, erilaisiin huumeisiin, lääkkeisiin tai toimintoihin. Päihderiippuvuus voi syntyä tarpeeseen helpottaa pahaa oloa, ja käytön jatkuessa riippuvuus voi muuttua hallitsemattomaksi. Riippuvuuteen liittyy usein psyykkinen ja fyysinen riippuvuus, ja riippuvaisen voi olla vaikea myöntää ja tunnistaa haittoja, jotka riippuvuus aiheuttaa.

5 VERTAISTUKI

5.1 Ryhmään kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista

Ihminen on laumaeläin ja ryhmään kuuluminen on yksi perustarpeemme. Ihmissuhteet vaikuttavat hyvinvointiimme monin eri tavoin, ja myös kokemusten ja tunteiden jakaminen muiden kanssa vahvistaa niitä. Australialaisessa tutkimuksessa Goodwin-Smith ym. (2019) toteavat, että yhteenkuuluvuuden tunne on merkittävä suojaava tekijä hyvinvoinnille nuoruudessa, huolimatta lapsuuden vastoinkäymisistä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet kokivat merkittävänä sosiaalisen tuen nuoruudessa ja aikuisuudessa. Vertaistukea he saivat ystäviltä, perheiltä, muista sosiaalisista verkostoista ja myös ammattilaisilta. Tärkeänä pidettiin nimenomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tunnetta siitä, että kuuluu yhteisöön ja ympäröivään maailmaan. Tärkeää oli tietää, että on joku, joka kuuntelee ja on minua varten. Tutkimuksessa selvisi, että tärkeä rooli on ammattilaisilla, jotka tukevat, mutta kaikkein tärkeintä oli tuki vertaisilta; ystäviltä ja läheisiltä.

Ryhmän ja yhteisöllisyyden käsitteet liittyvät läheisesti vertaistukeen. Opetushallitus (i.a.) määrittelee ryhmän olevan joukko ihmisiä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Ryhmän jäsenet ovat usein riippuvaisia toisistaan ja enemmistön ääni on se, mikä ratkaisee. Ryhmällä on yhteinen tavoite, ja ryhmällä on tietty rooli ja säännöt. Ryhmän jäsenillä on erilaisia rooleja ja arvoasemia. Yhteisöllisyys taas on yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka lisää yksilön sosiaalista pääomaa. Yhteisöllisyys vaatii keskinäistä luottamusta, osallistumista ja avointa vuorovaikutusta jäsenten välillä ja koetut tunteet ovat tärkeässä roolissa.

Ryhmään kuuluminen ja yhteisöllisyys vahvistavat yksilön voimavaroja ja voimaannuttaa. Voimaantumisella tarkoitetaan sisäistä prosessia, jossa ihminen oppii uusia asioita itsestään ja vahvuuksistaan (Verner 2020). Voimaantuminen on sisäinen voiman tunne, joka lisää omia voimavaroja ja uskoa itseensä ja kykyihinsä. Sisäinen voimaantuminen voi johtaa myös ryhmän tai yhteisön muiden jäsenten voimaantumiseen ja yhteisöllisyyden tunteen lisääntymiseen.

5.2 Vertaistuen määrittelyä

Terveyskylän (2022) sivuilla kerrotaan, että vertaistuessa jaetaan kokemuksia muiden samojen kokemusten omaavien kanssa. Samassa tilanteessa olevat tai samoja asioita aiemmin kokeneet jakavat ajatuksiaan, kuuntelevat ja etsivät yhdessä ratkaisuja. Vertaistuessa ihmiset kokevat helpotusta jakaessaan kokemuksiaan ihmisen kanssa, joka todella ymmärtää mistä puhutaan. Usein myös vähän etäämmälle kuuntelijalle on helpompi puhua tunteistaan, kuin ihan läheiselle. Vertaistukea on tarjolla kasvotusten, puhelimitse tai verkossa. Ryhmiä ohjaavat usein koulutetut vertaisohjaajat tai ammattilaiset. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja.

Myös Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 9–10, 26–27) määrittelevät vertaistuen olevan kokeemukseen perustuvaa tukea ihmisten kesken. Vertaistuki on kehittynyt ihmisten tarpeiden, kulttuurin ja yhteiskunnan rakenteen mukaan. Suomessa vertaistuen juuret ovat talkoohennessä ja naapuriavussa. Vertaistuki, ammatillinen työ ja vapaaehtoistoiminta liittyvät toisiinsa ja toimivat samoilla työkentillä ja alueilla. Vertaistukea ja vertaisuutta käytetään myös usein samoissa yhteyksissä ja samassa tarkoituksessa. Vertaisuutta synnyttävät ihmisten samankaltaiset tilanteet ja kokemukset, ja siihen kuuluu luottamus, keskinäinen tuki ja yhteinen asiantuntijuus. Luottamuksellisessa ilmapiirissä on mahdollista käsitellä omia tunteitaan ja löytää uusia selviytymiskeinoja, ja tämän kautta voimaantua ja kokea osallisuutta.

Terveyskylän (2022) sivuilla kerrotaan vertaistuen merkityksellisyydestä. Vertaistuen avulla on helpompi ymmärtää tunteitaan ja reaktioitaan ja on helpottavaa tietää, ettei ole ainoa ihmisen samantilaisessa tilanteessa. Vertaisilta saatu rohkaisu ja tuki antaa toivoa elämään ja mahdollista on myös uusien ystävien saaminen. Tuen saaminen on vastavuoroista, myös tuen antaja saa itsekin tukea ja kokee merkityksellisyyttä voidessaan helpottaa toisen oloa. Vertaistuki voimaannuttaa ja antaa arkeen mielekkyyttä ja voimavaroja.

5.3 Vertaistuen muotoja

Vertaistuki on erittäin moninaista eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa (Terveyskylä, 2022). Vertaistukea tarjotaan kasvotusten ja verkossa. Vertaistuki on vastavuoroista ja osallistujat ovat saman arvoisia. Usein vertaistuki voi olla satunnaista ja suunnittelematonta kohtaamista, tai se voi olla myös tarkkaan suunniteltua ja organisoitua. Vertaistuki voi olla henkilökohtaista tai ryhmämuotoista, jolloin ryhmiä on eri kokoisia, osa avoimia ja osa suljettuja. Avoimiin

ryhmiin osallistuminen on vapaampaa, mutta suljetuissa ryhmissä osallistujilta vaaditaan enemmän sitoutumista.

Vertaistukea syntyy sinne, missä tarvetta on ja löytyy samassa tilanteessa olevia ihmisiä (Mikkonen & Saarinen 2018, s. 50–59). Perinteisesti muun muassa sairastuneiden kesken tai elämän kriisitilanteissa syntyy vertaistukiryhmiä. Vertaistukea tarvitsevat yhteisöt, perheet ja yksittäiset ihmiset, ja vertaistukea voidaan antaa kahden kesken tai ryhmässä. Vertaiset puhuttelevat toisiaan usein myös kohtalotovereina, lähimmäisinä tai kansaihmisinä. Useimmat vertaistukiryhmät ovat keskustelevia tai toiminnallisia. Jokaisella on myös erilaisia tarpeita vertaistukeen liittyen. Joku hakee tietoa, sosiaalista tukea tai seuraa. Keskustelemissa ryhmissä oleellisinta on luottamus ryhmäläisten kesken. Näissä ryhmissä sisällöstä päättää usein itse ryhmäläiset ja toiminta on määräaikaista. Ryhmät ovat usein myös suljettuja eikä niihin pääse mukaan kesken toiminnan. Ilmapiiiri näissä ryhmissä on salliva ja kaikki tunteet hyväksytään. Yhdenvertaisuus muiden jäsenten kanssa on kaiken perusta ja jokainen on hyväksytty omana itsenään.

Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 195–121) kirjoittavat, että vertaistukea on nykypäivänä saatavilla runsaasti eri muodoissa myös verkossa ja puhelimesta. Verkossa toimiva vertaistuki on reaaliaikaista ja se on helposti saavutettavissa. Monesti nuorille verkon kautta toimiminen on luonnollisempaa kuin ikäihmisille, toki yleistää ei voi. Verkossa tietoa on saatavilla paljon ja helposti, ja se saattaa olla myös haittaava tekijä, kun ei tiedä, mihin tietoon luottaa ja mikä olisi itselle juuri se oikea tietolähde tai väylä vertaistuelle. Usein verkossa toteutuvaan vertaistukeen on matalampi kynnys osallistua, koska kasvottomana ja anonyymina pysyminen on helpompaa. Kasvottomuus saattaa kuitenkin vaikuttaa myös siihen, miten tarkasti vastaaja asiaan paneutuu. Monessa tilanteessa verkon vertaistuki on riittävää tai ainakin se toimii ensiapuna ja rohkaisuna. Verkon hyötyjä ovat myös aikatauluttomuus ja haja-asutusalueilla asuvienkin, joilla ei ole lähellä ryhmiä ja välimatkat ovat pitkiä, on helpompi saada tukea. Verkossa tukea saa myös monipuolisesti, joko ryhmässä tai henkilökohtaisesti.

Nuorten hyvinvoinnin tukemisesta ja vertaistuen merkityksestä on tehty myös aiempia tutkimuksia. Muun muassa Laakson (2019) Etsivään nettityöhön liittyvän vertaistuki-chatin pilotoinnista tehty opinnäytetyö. Opinnäytetyössä pilotoitiin vertaistuki-chat nuorille Discord-alustalle. Pilotin tarkoituksena oli luoda turvallinen keskusteluympäristö nuorille, puheenaiheet nousivat nuorilta itseltään. Chat oli avoinna tiettyinä ajankohtina ja koulutetut vapaaehtoiset olivat mukana keskusteluissa. Pilotista saatiin hyviä kokemuksia, nuoret kokivat saavansa

yhteisöllisyyttä ja myös apua haastaviin tunteisiinsa. Yhteishenki oli hyvä keskusteluissa, ja nuorilla oli aika ja paikka viettää aikaa ja olla sosiaalisia, myös omista tuntemuksistaan ja vaikeuksista oli helppo puhua.

Kallio (2021) on opinnäytetyössään kehittänyt verkkovertaistukimallia nuorille Salon seudun Finfamille. Varsinkin nuoret hyödyntävät sosiaalista mediaa ja verkon palveluita ja verkkovertaistuessa toimintaan pääsee osallistumaan matalammalla kynnyksellä myös he, jotka eivät ehkä muuten osallistuisi toimintaan. Chat-pilotin avulla kehitettiin myös koulutusmateriaaleja vertaisohjaajille ja selvitettiin keinoja, millä nuoret tavoitettaisiin paremmin. Nuorten tavoittaminen on haastavaa, ja pilotin avulla syntynyt vertaisohjaajan koulutusmateriaalin tavoitteena on ohjata muun muassa suunnittelemaan ja markkinoimaan verkkotoimintaa niin, että nuoret tavoitettaisiin paremmin. Nuorten kokemukset verkkotuesta jakautuivat henkiseen ja sosiaaliseen tukemiseen. Henkistä tukea nuoret kokivat saavansa muun muassa keskusteluista, kannustuksesta, toiveikkuudesta ja uskalluksesta puhua. Sosiaalista tukea he saivat ystävien tuesta ja perheen huomiosta.

Sommardahl (2015) on myös tutkinut verkkovertaistukea. Sommardahl tutki keskustelupalstojen viestejä kiusaamiseen liittyen. Kiusaamista oli koettu sekä verkossa että kasvotusten. Kiusaamisesta puhuminen on vaikeaa, ja verkossa puhuminen on hieman helpompaa ja sinne on matalampi kynnys kertoa asioistaan. Verkossa nuoret kokivat saavansa purkaa pahaa oloaan ja saavansa vertaistukea. Verkossa myös kannustettiin ja rohkaistiin avun hakemiseen aikuisilta. Verkossa nuoret saivat vertaistukea empaattisista kohtaamisista, toivon antamisesta ja konkreettisista vinkeistä.

Jantunen ym. (2020) tutkivat toiminnallisen ryhmän hyötyjä opinnäytetyössään. Opinnäytetyössä perehdyttiin nuorten tyttöjen toiminnallisen ryhmän toimintaan ja hyötyihin. Ryhmässä oli 15–17-vuotiaita tyttöjä ja tavoitteena oli osallisuuden lisääminen toiminnallisuuden avulla. Ryhmään osallistuneet nuoret kokivat saaneensa ryhmästä tukea omaan arkeensa ja oppineensa uusia asioita, joita voivat hyödyntää elämässään. Ilmapiiri oli koettu turvalliseksi ja kotoiseksi, ja osallistujat tunsivat kuuluvansa ryhmään ja uskalsivat jakaa ajatuksiaan toiminnallisuuden lomassa. Toimintaan osallistumisessa haasteena oli osalla ujous tai mielenkiinto kyseistä toimintaa kohtaan. Parasta oli tekeminen, kaverit ja bileet -työn nimen mukaisesti.

Myös Kolehmaisella ja Kautto-Koukalla (2017) oli kokemuksia avoimesta ja toiminnallisesta vertaisryhmästä. Jyväskylässä Etsivän nuorisotyön matalankynnyksen Akku-ryhmä on

kohdennettu nuorille ja tavoitteena on ollut edistää osallisuutta, tukea arjessa selviytymistä ja auttaa tulevaisuuden suunnittelussa. Ryhmä muodostaa yhteisön, jossa osallistujat saavat yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, toisin kuin yksilökeskeisessä työskentelyssä. Elämyksellisyys, innostaminen ja toiminnallisuus myös vahvistavat vuorovaikutussuhteita ja -taitoja, ja lisää positiivisia kokemuksia arkeen. Ryhmän tärkeydestä kertoo se, että ryhmän jäsenet ovat pitäneet yhteisöä tärkeänä, ja he ovat pitäneet yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella vapaa-ajallaan. Nuoret kokivat tärkeäksi, että juuri vapaaehtoisuus ilman sitoutumispakkoa motivoi enemmän kuin velvoittava osallistuminen.

5.4 Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli on hyvin vaihteleva. Joissakin ryhmissä varsinaista ohjaajaa ei ole ollenkaan, vaan on pelkästään koollekutsuja (Terveyskylä, 2022). Osassa ryhmissä toimii koulutettu vapaaehtoinen vertaisohjaaja ja osassa ohjaajana toimii ammattilainen ja verkossa toimivissa ryhmissä on usein ylläpitäjä tai valvoja.

Mikkonen ja Saarinen (2018, s. 32–34, 62–64) kirjoittavat, että ryhmänvetäjänä on usein ammattilainen tai vertainen. Ammattilainen usein suunnittelee ryhmien toimintaa, kouluttaa vetäjiä ja antaa työnohjausta. Ammattilainen voi vetää ryhmiä yksin tai vertaisen kanssa työparina. Ammattilaisen roolina voi myös olla rakenteiden muodostaja ja mahdollistaja, mutta ei välttämättä ohjaaja. Usein ammattilainen laittaa ryhmän alkuun, mutta väistyy sivuun, kun vertaisohjaaja löytyy. Ammatillinen tuki ja vertaistuki eivät korvaa toinen toistaan, vaan molemmat ovat tarpeellisia ja molemmilla on oma tehtävänsä. Ammattilainen tuo ryhmään ammatillista tietoa, vertaisohjaaja taas kokemustietoa.

Ryhmän vetäjällä on hyvä olla tiettyjä ominaisuuksia ja taitoja ja omien voimavarojensa riittämiseksi on hyvä olla sinut oman itsensä kanssa ja esimerkiksi omasta diagnoosista on hyvä olla kulunut jo hetken aikaa (Mikkonen & Saarinen 2018, s. 64–66). Ohjaajalle on hyötyä olla empaattinen ja joustava, mutta tarvittaessa myös päättäväinen. Vaikka ohjaaja ei ole yksin vastuussa ryhmän toiminnasta, hänellä on kuitenkin suuri vastuu ilmapiiristä ja sen avoimuudesta. Ohjaajan on osattava myös luoda yhteisiä pelisääntöjä ja ottaa vastaan kritiikkiä. Tärkeää on myös osata lukea tilanteita, ja pitää huoli, että kaikilla halukkailla on tilaisuus puhua ja kertoa omista ajatuksistaan.

Kopakkala (2011, s. 88) kertoo ohjaajan roolista ja merkityksestä. Ohjaajan on tärkeää osata joustavasti ohjailla ryhmää eri vaiheissa, ja kyetä myös muokata omaa käyttäytymistään tarpeen mukaan. Ryhmässä ohjaajan rooli voi olla hyvinkin moninainen. Vaikka ryhmiä on erilaisia, silti niistä voidaan löytää yhteisiä tekijöitä, kuten se, että toimiakseen ryhmä kaipaa hahmon, joka vastaa välttämättömistä tehtävistä. Tietoisuus johtohahmosta luo myös turvaa ryhmäläisille, ja tämä edesauttaa ryhmän tiimiytymistä ja luottamusta jäsenten kesken.

Kopakkalan (2011, s. 89) mukaan ryhmän ohjaajan tehtäviä ovat muun muassa suunnan näyttäminen ja sisäinen organisointi. Ilman suunnannäyttäjää ei ole ryhmääkään, koska yksilöt hajaantuvat eri suuntiin. Sisäinen organisointi taas mahdollistaa työnjaon, joka on ensisijaisen tärkeää, että asiat hoituvat, eikä ryhmäläiset tee turhaa päällekkäistä työtä. Tärkeää on myös ohjaajan antama palaute, sen avulla ohjataan pois vääriltä poluilta, ja yhtä lailla myös kannustetaan ja rohkaistaan. Ohjaajan vastuulla on myös usein resurssien hankkiminen, ilman tarvittavia resursseja ryhmän ei ole mahdollista toimia ja ryhmä hajoaa. Yksi tärkeä rooli on vielä tiedon välittäminen, sekä ryhmän sisällä että ympäristön kanssa.

Kopakkalan (2011, s. 91-93) mukaan ryhmän ohjaaminen on keskustelevaa ja kysyvää. Ohjaaja tukee ryhmäläisiä pääsemään kokonaisuutena yhteiseen tavoitteeseen ja tärkeää on tarjota ryhmälle puitteet, jossa yhteen hiileen puhaltaminen on mahdollista. Ohjaaja antaa mallia muiden arvostamisesta ja kunnioituksesta, ja ryhmäläisten tasapuolinen huomiointi on tärkeä perusta. Ohjaaja myös edustaa ryhmäänsä ulkopuolelle ja tarvittaessa puolustaa ryhmäänsä, ja tämä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ohjaajan viestinnän sävy vaikuttaa suuresti luottamukseen ja innostumiseen ryhmäläisten keskuudessa, ohjaajan oma innostus ja usko asiaan motivoi ryhmäläisiä vahvasti.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänäni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimukseni perustuu empiiriseen tutkimukseen, eli lähtökohtana on kerätty aineisto ja siitä esiin nousevat teemat. Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ymmärtää kokonaisvaltaisia merkityksiä ja ominaisuuksia (Koppa, 2021). Eskolan ja Suorannan (2005, s. 15–16) mukaan laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä ovat muun muassa erilaiset aineistonkeruumenetelmät, hypoteesittomuus ja tutkittavien näkökulma. Tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen mukana, ja parhaimmillaan muovautuu jatkuvasti. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä eivätkä ajattomia, vaan ne sitoutuvat aina aikaan ja paikkaan. Laadullisen tutkimuksen prosessin vaiheet kietoutuvat tiukasti toisiinsa ja niitä on vaikea erottaa toisistaan.

Puusa ja Juuti (2011, s. 47–56) määrittelevät laadullisen tutkimuksen olevan aina vuoropuhelua tutkijan ja kohteen välillä, ja tämä vuoropuhelu tapahtuu aineiston avulla. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan todellisuudesta saatavan tiedon subjektiivuutta, eli keskitytään yksittäisiin tapauksiin, kokemuksiin ja näkökulmiin. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei aina ole tutkimuskohteen ymmärtäminen, vaan tavoitteena voi olla myös uuden tiedon hankinta, syvempi ymmärtäminen, ilmiön kuvaaminen, tulkinta tai kyseenalaistaminen. Laadullisessa tutkimuksessa oleellista on, että kohdetta ei ennalta tunneta. Vaikka aihetta olisi tutkittu jo monesti aiemminkin, on tutkimusasetelma joustava ja tutkimus antaa aineistolle tilaa. Tutkija valitsee oman näkökulman ja aineiston keruun perusteella myös tutkimuskysymyksiä voidaan tarkentaa, jos aineistosta löydetään jotain uutta. Beuving ja De Vries (2015) kiteyttävät, että laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ottamaan selvää ihmisten omakohtaisista kokemuksista niitä kunnioittaen.

Tutkimuksessani oli tarkoitus selvittää yleisellä tasolla nuorten ajatuksia vertaistukeen liittyen. Tutkimus ei perustu minkään tietyn tahon toimintaan tai tietyn aiheen ympärille. Tärkeää oli saada tietää, mitä kautta nuoret kokevat saavansa vertaistukea ja mitkä seikat tähän vaikuttavat, mikä helpottaa osallistumista ja mikä vaikeuttaa. Tutkimuskysymykseni olivat Mistä ja millä tavoin nuoret saavat vertaistukea? Mitkä asiat vaikuttavat vertaistukeen osallistumiseen? Millaisena ohjaajan rooli koetaan? Millaisia vaikutuksia vertaistueella on?

6.2 Aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto voi olla monimuotoista ja se voidaan kerätä monin eri tavoin. Tutkimuksessani käytin aineistonkeruumenetelmänä kyselyä. Valli (2001, s. 107–117) kertoo erilaisista tavoista tehdä kyselytutkimusta. Kyselyt voivat olla postin kautta jaettavia, sähköpostikyselyitä, netissä täytettäviä, puhelinkyselyjä tai kyselyjä haastattelun tapaan. Kyselyihin vastatessa tutkija voi olla paikalla, mutta usein kysely täytetään itsenäisesti yksin tai ryhmän kanssa samaan aikaan. Otantamenetelmänä voi olla yksinkertainen satunnaisotanta, jossa jokaisella on sama todennäköisyys tulla valituksi. Tai voidaan käyttää systemaattista otantaa, jossa perusjoukosta valitaan otoskoko ja siitä esimerkiksi joka kymmenes henkilö. Ositetussa otannassa huomioidaan, että jokaisesta perusjoukon marginaaliryhmästäkin tulee vastauksia.

Kyselylomakkeen suunnittelussa on erityisen tärkeää kysymysten muotoilu, niin että vastaaja ei ymmärrä niitä toisin kuin tutkija (Valli 2001, s. 104). Sanamuotojen on oltava selkeitä ja tarkkoja, yhdessä kysymyksessä ei myöskään voi olla montaa kysymystä. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia, etteivät tulokset vääristy. Aineiston keräämisessä ei kannata kiirehtiä, vaan tärkeää on asetella kysymykset tarkasti vastaamaan tutkimuskysymyksiä, ja huolehdittava, ettei tule turhia tai päällekkäisiä kysymyksiä. Lomakkeen rakentamisessa on hyvä huomioida kysymysten järjestely. Aluksi kartoitetaan taustatietoja ja kysytään helppoja lämmittelykysymyksiä. Näiden jälkeen voidaan kysyä vaikeita tai arkoja kysymyksiä, joiden jälkeen on vuoro taas helpommille jäähdyttelykysymyksille. Jos kysely on pitkä, voidaan helpot taustakysymykset myös sijoittaa loppuun, jolloin niihin on helppo vastata motivaation jo kenties hiipuessä. Kyselyn pituuteen onkin kiinnitettävä erityistä huomiota, koska liian pitkään kyselyyn ei saada välttämättä riittävästi vastauksia. Kohderyhmä huomioidaan myös sanavalinnoilla, esimerkiksi lapsille suunnatuissa kyselyissä ei käytetä vaikeita vierasperäisiä sanoja.

Kyselyn toteuttamistapoja on monia (Koppa, 2016). Ennen kyselyn toteuttamista tutkijan on perehdyttävä teorialietoon aiheesta ja selvitettävä näkökulma tutkimukseen. Kyselyn toteuttamistapa ja sisältö vaikuttavat oleellisesti vastausten informatiivisuuteen, vastausprosenttiin ja luotettavuuteen. Kyselyä voidaan analysoida laadullisesti ja määrällisesti tai näitä molempia hyödyntäen.

Nuorten ollessa kohderyhmänä, koin, että nuorille helpoin kanava kyselyyn vastaamiseen olisi nettilinkki, joka on saatavilla helposti sosiaalisen median alustoilla. Laadullinen kysely

toteutettiin Webropol-kyselyllä elokuussa 2022. Kohderyhmän saavuttamiseksi kyselylinkkiä jaettiin Finfami E-P:n Kunahra-hankkeen sosiaalisen median alustoilla. Kyselyä jaettiin myös Finfami E-P:n yhteistyökumppaneiden kautta nuorten käyttämissä palveluissa. Tavoitteena oli tuottaa käyttäjälähtöistä tietoa toimeksiantajalle siitä, mistä ja millä tavoin nuoret kokevat saavansa vertaistukea ja sen myötä tietoa toimeksiantajalle, millaisin keinoin nuorille kohdennettua toimintaa voisi sulauttaa osaksi järjestön perustoimintaa. Tutkimukseni ei perustunut FinFami E-P:n omaan vertaistukitoimintaan, vaan lähtökohtana oli selvittää yleisellä tasolla nuorten vertaistukikokemuksia.

Kyselyn kysymysten asettelussa tein tiivistä yhteistyötä Finfami E-P:n kanssa. Kysely koostui sekä monivalinta- että avoimista kysymyksistä (Liite1). Kyselyn ikäjakauma oli 15-vuotiaista yli 23-vuotiaisiin. Vastaajat jakaantuivat tasapuolisesti eri ikäryhmiin: vastaajista kolme oli 15–17-vuotiaita, kolme 18–20-vuotiaita, kolme 21–23-vuotiaita ja neljä yli 23-vuotiaita.

Kyselyyn vastasi 13 henkilöä. Kysely oli avattu 95 kertaa, ja vastaaminen aloitettu 26 kertaa. Vaikka kyselyni oli melko lyhyt, niin huomattavissa oli, että suurella osalla kyselyyn vastaaminen jäi kesken tai sitä ei aloitettu ollenkaan. Kyselyyn osallistujien määrä oli pienehkö ja vastaajat suurelta osin maantieteellisesti pieneltä alueelta, joten anonymiteetin turvaamiseksi suoria lainauksia ei ole eritelty vastaajan mukaan. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 27) määrittelevät empiirisen tutkimuksen tärkeäksi periaatteeksi sen, ettei tutkimuksen tiedonantajien henkilöllisyys ole tunnistettavissa ja tutkijan on huolehdittava siitä, ettei yksittäisiä henkilöitä tunnisteta.

6.3 Aineiston analyysi

Gunther ym. (i.a.) määrittelevät analyysin aineiston tiivistämiseksi. Laadullisen aineiston analyysiin ei ole olemassa yhtä ainoaa ohjetta tai mallia, vaan analyysia voidaan tehdä monin eri tavoin. Analyysi on monivaiheinen prosessi, joka alkaa aineistoon tutustumalla ja siitä kokonaiskuvan luomalla. Jos aineistossa on esimerkiksi äänitiedostoja, ne on hyvä litteroida, sillä kirjallista aineistoa on helpompi käsitellä ja analysoida. Analyysin avulla tutkija tekee päätelmiä ja tulkitsee aineistoa pitäen mielessään tutkimusongelman ja -kysymykset. Tulkinnot etenevät yksityiskohdista laajempiin kokonaisuuksiin. Analyysin tarkoituksena on saada aikaan aineistosta kokonaisuus, jonka avulla voidaan tutkittavasta ilmiöstä tehdä tulkintoja ja johtopäätöksiä (Puusa & Juuti 2011, s. 116). Tutkija pyrkii saamaan aikaan selkeän kuvauksen

koko prosessista. Analyysiä tehdessä tutkija erittelee, tiivistee ja luokittelee aineistoa ja tämän jälkeen aineistosta tehdään myös tulkintoja.

Analysoinnin menetelmänä käytin teemoittelua. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 105) mukaan teemoittelussa aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään eri aiheiden mukaisesti. Teemoja etsitään aineistosta ja niiden esiintymistä vertaillaan aineiston sisällä. Myös Juhila (i.a.) määrittelee teemoittelua keskeisten asiakokonaisuuksien esiin nostamiseksi aineistosta. Teemoittelussa monesti myös nostetaan esiin suoria lainauksia, joilla todennetaan tutkimusaineiston luotettavuutta ja havainnollistetaan aineistoa. Teemat syntyvät aineiston pohjalta, ne eivät välttämättä ole valmiina tutkijalla, vaan aineistosta voi nousta esiin yllättäviäkin teemoja, ja tämä vaatii tutkijalta tarkkaavaisuutta ja herkkää kuuntelua.

Aineistoni analysoinnissa lähdin liikkeelle lukemalla aineistoa useaan kertaan. Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston teemoittelua, mutta avointen kysymysten kautta muodostui uusia kokonaisuuksia ja ulottuvuuksia. Luokittelin vastauksia aluksi alleviivaten värikoodausta apuna käyttäen. Vähitellen aineistosta hahmottui yksityiskohtien kautta isompia kokonaisuuksia, alateemoja ja yläteemoja. Kokosin yksittäiset asiat isompien teemojen alle kokonaisuuksiksi käsitekarttojen ja taulukoiden avulla. Näistä esimerkit tulevat myöhemmin tutkimustulokset osiossa.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Vuori (i.a.) kirjoittaa, että monet ohjeet velvoittavat tutkijoita, mm. ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Laadullisessa tutkimuksessa kaikissa vaiheissa on otettava huomioon eettiset kysymykset. Kaikkiin tilanteisiin ei kuitenkaan ole olemassa valmista ratkaisua, vaan tutkija joutuu tekemään eettistä arviointia eri ratkaisuissaan. Ihmisten ollessa kyseessä eettisyys on hyvin konkreettista. Se näkyy ihmisten välisissä kohtaamisissa ja heistä kirjoitettaessa. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien yksityisyyttä, ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tärkeä periaate on myös olla aiheuttamatta riskejä ja vahinkoja tutkittaville. Tutkijan on kunnioitettava kaikkea saatua tietoa, vaikka ei olisi aina samaa mieltä itse. Tutkija ei saa käyttää valtaansa ja saamiaan tuloksia hyväksi niin, että muiden elämä hankaloituu. Tutkijan on siis oltava rehellinen, huolellinen, tarkka ja kunnioittava tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Eettistä on myös se, että tutkija kertoo

ja perustelee ratkaisunsa, ja kertoo avoimesti mahdollisista virheistä ja niiden merkityksestä lopputulokseen.

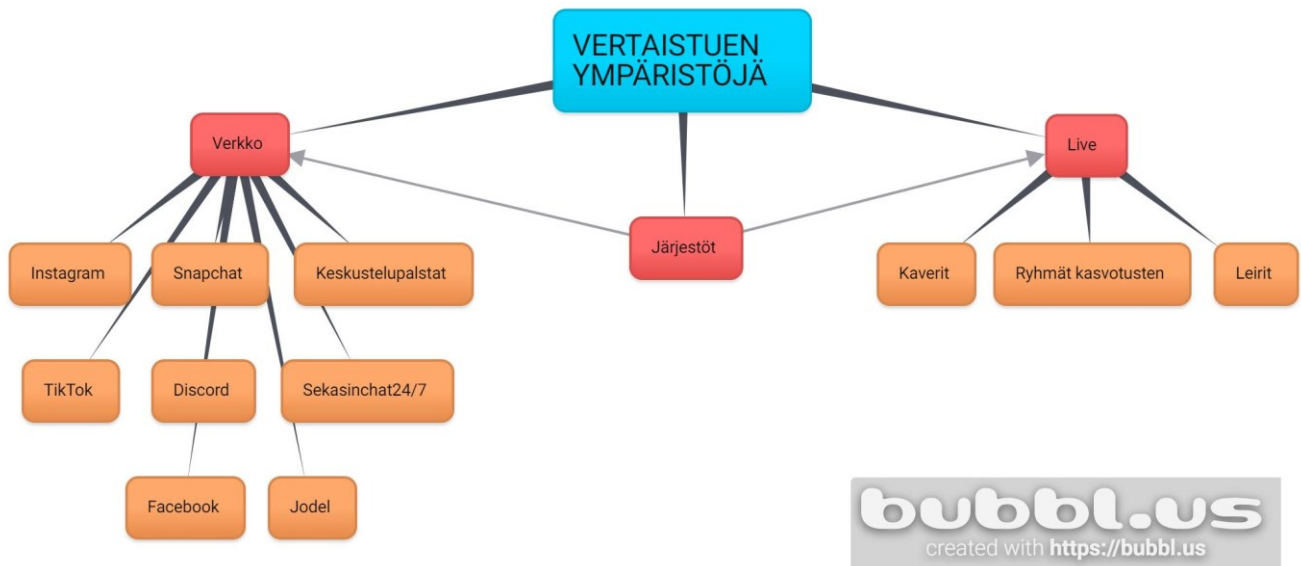
Eettisyys on oltava läsnä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa alusta loppuun (Koppa, i.a.). Kun tutkittavat halutaan löytää jonkun organisaation kautta, on pyydettävä organisaatiolta tutkimuslupa. Tutkimusluvan kirjoitin toimeksiantajalleni, ja se allekirjoitettiin kolmena kappa-leena. Kyselyyn osallistuville erillistä tutkimuslupaa ei allekirjoitettu, koska kyselyyn vastaavat pysyivät alusta loppuun anonymoineina, eikä henkilötietoja kerätty missään vaiheessa, joten tietosuojasetusta ei sovellettu. Kyselyyn oli avoin linkki sosiaalisessa mediassa, eikä henkilötietoja siten kerätty. Koska kysely oli avoin kaikille sosiaalisessa mediassa, henkilötietoja ei tarvinnut myöskään vastaajien tavoittamiseksi. Tutkimuksen aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua Webropolin ohjelmasta. Kyselyn mainoksessa ja alussa oli maininta siitä, mitä aihetta tutkimus koskee, mitä tarkoitusta varten aineistoa kerätään, kuka tutkimusta tekee, ja että osallistuminen on vapaaehtoista ja anonymoimaa.

Kananen (2014, s. 145–148) kirjoittaa, että tutkimusten tulosten pitää olla luotettavia ja tähän tarvitaan suunnitelmallisuutta ja laadun valvomista. Laadullisen tutkimuksen ollessa kyseessä luotettavuus jää arvion varaan, myös objektiivinen luotettavuus on mahdotonta laadullisessa tutkimuksessa. Luotettavuusmittareita ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tulokset ovat pysyviä ja validiteetti sitä, että on tutkittu oikeita asioita. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että samoja tutkimustuloksia saadaan, jos tutkimus uusitaan. Tutkimuksessa validiteetti liittyy työn suunnitteluun ja siihen, miten aineiston analyysi on tehty. Tutkimukseni oli validi, koska tutkimuksessa tutkittiin niitä asioita, mitä oli tarkoituskin ja aineisto analysointiin tarkasti ja luotettavasti. Kysymyksillä saatiin vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Reliabiliteettia laadullinen tutkimukseni ei täytä, koska uusittaessa aineisto olisi varmasti erilainen johtuen vastaajien pienestä määrästä. Sosiaalisessa mediassa olevan avoimen linkin kautta vastauksia ovat voineet antaa myös kohderyhmään kuulumattomat henkilöt. Tuloksia ei siten voida pitää pysyvinä, jos tutkimus toistettaisiin uudelleen sellaisenaan.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Mistä vertaistukea saadaan ja millä tavoin?

Kyselyssä kartoitettiin, millaisista paikoista ja ympäristöistä nuoret yleisesti kokevat saavansa vertaistukea, kokemusten ei tarvinnut olla sidoksissa mihinkään tiettyyn teemaan tai tahoon. Kysymyksissä oli monivalinta-vastausvaihtoehtoja ja myös avoimia vastausvaihtoehtoja. Vastauksissa tärkeimmäksi vertaistuen lähteeksi nousivat kaverit, jonka lähes jokainen vastanneista oli valinnut yhdeksi vaihtoehdoksi.



Kuva 1 Vertaistuen ympäristöistä erottui selkeästi jaottelu verkkoympäristön ja fyysisen ympäristön välillä.

Vertaistuki koostuu puhumisesta, toisten ajatusten kuuntelemisesta, kirjoituksista ja kuvista. Vertaistuen kokeminen on siten moninaista ja yksilöt saavat vertaistukea erilaisia kanavia pitkin. Joku kokee tukea kuuntelemalla ja lukemalla, ja toinen taas voimaantuu itse kokemuksistaan puhumalla. Kyselyssä puhumisen ja kuuntelemisen vastavuoroisuus nousi tärkeimmäksi vertaistuen elementiksi. Kolmasosa koki saavansa tukea myös sosiaalisen median kirjoituksista ja kuvista. Myös monipuolinen tieto erilaisista ilmiöistä ja diagnooseista antoi tukea.

Kirjoittamalla vieraille ihmisille ja kasvotusten tutuille ihmisille.

---asioista osattais puhua rennon letkeällä mielellä. Asiat olisi helpompi käsitellä ja myös jakaa näin.

Tulosten analysoimisessa ensimmäisenä luokittelin kyselyn kysymykset ja vastaukset vastaamaan tutkimuskysymysten eri teemoja, ja tämän perusteella kokosin ajatuksia listaksi isompien teemojen alle. Vertaistuen ympäristöihin liittyen listauksista nousi esiin selkeästi kaksi ympäristöä: verkko- ja liveympäristö (kuvio 1). Käsitekartan avulla hahmottelin ja yhdistin yksittäiset asiat alateemoiksi yläteeman alle. Live- eli fyysiseen ympäristöön sisältyivät kaverit, leirit ja kasvotusten kokoontuvat ryhmät. Lähes jokainen vastaajista nosti kaverit yhdeksi merkittävimmäksi vertaistuen lähteiksi. Kavereiden lisäksi livenä kokoontuvat ryhmät nousivat merkityksellisiksi kolmasosalla vastaajista.

Sosiaalisen median eri alustat ovat suosiossa nuorten keskuudessa, ja ne näyttäytyivät tärkeinä vertaistuen ympäristöinä. Keskustelupalstat verkossa, chatit ja sosiaalisen median eri alustat olivat melko tasavertaisesti edustettuina. Instagramin oli valinnut lähes puolet vastaajista, ja Snapchatin reilu kolmasosa vastaajista. Kaikkiin esitettyihin vaihtoehtoihin ei kertynyt vastauksia, esimerkiksi Nuorisotoimi ja Tukinet eivät keränneet vastauksia nuorilta. Järjestöt vertaistuen ympäristönä oli tärkeänä lähteenä viidesosalla vastaajista. Järjestöjen työ näkyy sekä verkossa että fyysisessä ympäristössä.

Ikäjakaumaa tarkastellessa kaverit olivat tärkeimpiä jokaisessa ikäryhmässä. 15–17-vuotiaiden ikäryhmästä jokainen oli valinnut kaverit tärkeäksi vertaistuen lähteeksi, ja kaksi kolmasosaa Snapchatin. Myös Discord, Instagram, keskustelupalstat, leirit ja liveryhmät olivat kolmasosalla tärkeimpien joukossa.

18–20-vuotiaiden ikäryhmässä kaverit, liveryhmät ja Snapchat olivat vastauksena kahdella kolmasosalla. Kolmannes 18–20-vuotiaista vastaajista valitsi Instagramin, järjestöjen toiminnan ja Sekasinchat24/7. Sen sijaan jokainen 21–23-vuotias valitsi vastaukseksi kaverit, Instagram ja Tiktok. Kolmannes valitsi myös Discordin, Facebookin, Snapchatin ja järjestöt tärkeiksi ympäristöiksi.

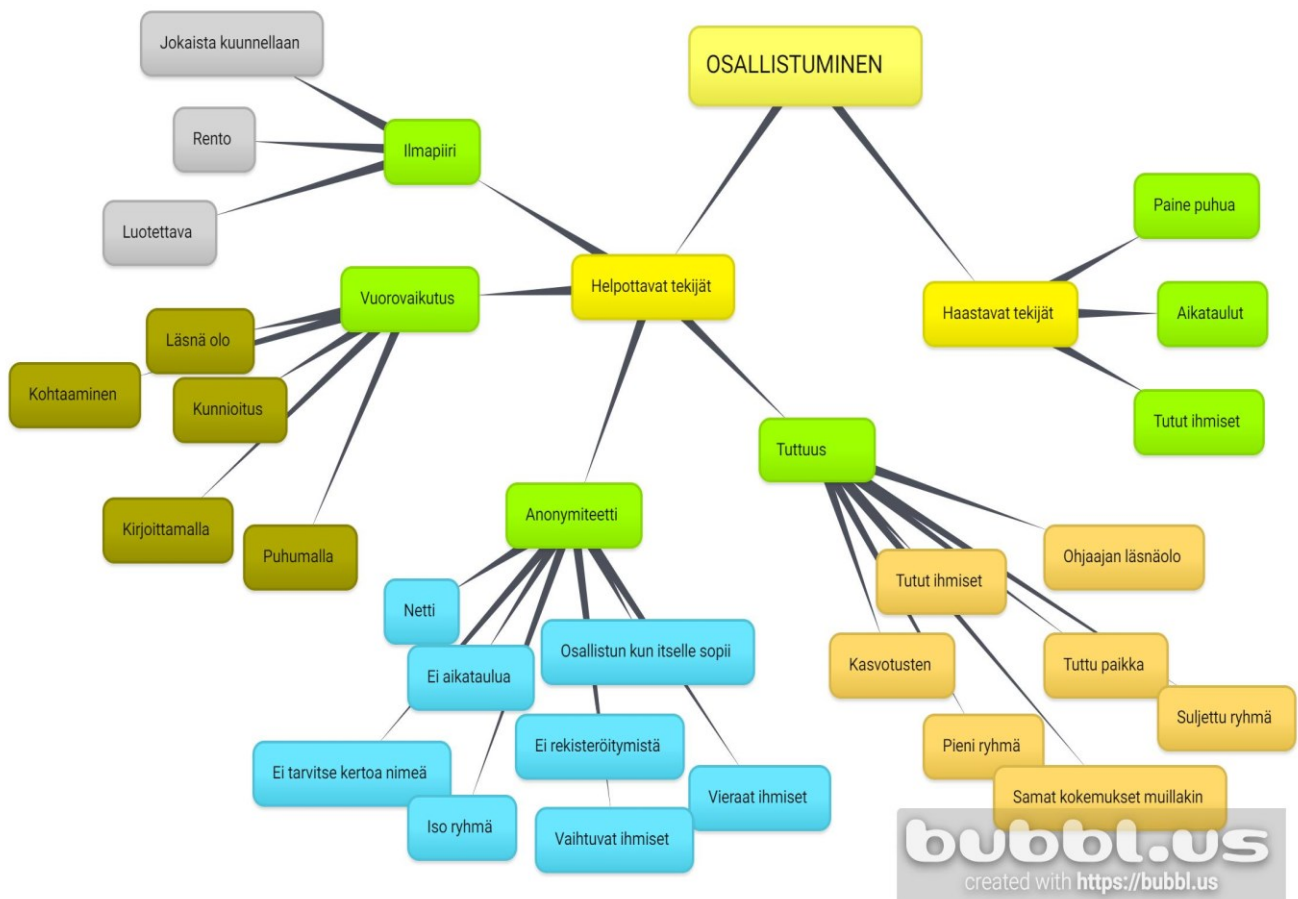
Yli 23-vuotiaiden joukossa oli hajontaa eniten. Jokainen oli valinnut kaverit tärkeimmiksi vertaistuen antajiksi. Keskustelupalstan oli valinnut kolme neljästä. Liveryhmät ja Sekasinchat24/7 oli vastauksena puolella. Discord, Instagram, Tiktok, järjestöt ja Jodel olivat neljäsosan vastauksissa.

Kokonaisuutena verkossa toimivat vertaistuen lähteet olivat osuutena fyysistä ympäristöä suurempi, ja verkosta etenkin Instagram ja Snapchat nousivat esiin tärkeinä ympäristöinä. Yksittäisenä tekijänä kuitenkin kaverit nousivat tärkeimpään rooliin vertaistuesssa, joten aikaansa ja paikkansa on edelleen myös kohtaamisella ”face to face”.

Hyvien kavereiden kanssa on helpoin puhua.

Saan tarpeeksi vertaistukea kavereilta. Riittää kun saa yhdessä kaavailla asioita ja puhua jos on jotain mielen päällä.

7.2 Vertaistukitoimintaan osallistumiseen vaikuttavia asioita



Kuva 2 Vertaistukeen osallistumista helpottavat ja haastavat tekijät.

Kuviossa 2 on nähtävissä asioita, jotka vaikuttavat vertaistukitoimintaan osallistumiseen. Tähän aiheeseen kyselyssä pureuduttiin useamman kysymyksen kautta. Vastauksista nousi

esiin selkeästi yläteemoiksi osallistumista helpottavat ja haastavat tekijät. Haastavina tekijöinä koettiin paine puhua, aikataulut ja tutut ihmiset. Helpottavina tekijöinä ilmeni sen sijaan ilmapiiri, anonyymius, vuorovaikutus ja tuttuus.

Kokonaisuudessaan kaksi vastaajaa kolmesta piti helpottavana tekijänä toiminnan löytymisen verkosta. Tähän kytkeytyy myös anonyymiteetti, jonka puolet vastaajista koki helpottavaksi tekijäksi osallistumiselle. Puolet vastaajista arvostivat myös sitä, ettei vertaistuki ole aikaan sidottua, joten osallistua saa juuri silloin, kun itselle sopii. Reilu kolmannes piti helppona myös sitä, että paikalla on vieraita ja vaihtuvia ihmisiä. Monelle tärkeää on myös se, että osallistua voi kirjoittamisen kautta.

Ryhmät ovat ahdistavia, kun on pakko mennä tietynä päivänä ja oletetaan, että jaksaa aina avautua ja kuunnella.

---jossa ei ole ihmisiä, jotka ovat fyysisesti elämässäni jatkuvasti läsnä---

---tuki ei ole aikaan ja paikkaan sidottua.

Nuorena aikuisena aika alkaa olla kortilla, joten ryhmät ovat kaukainen haave---chattiryhmät siis jees.

Noin kolmasosa sen sijaan arvosti tuttuutta. He kertoivat, että osallistuminen on helppoa silloin, kun on tuttu paikka, tuttuja ihmisiä ja suljettu pieni ryhmä. Kyselyssä ei selvinnyt tarkemmin, miten paljon vaikuttaa tietyn aiheen käsittely, milloin on paikallaan anonyymiteetti ja milloin taas pieni suljettu tiivis ryhmä. Ohjaajan läsnäolon koki helpottavaksi noin viidesosa vastaajista.

---tuttujen ihmisten seurassa.

Suljetussa tilassa, jossa ei ole paljon ihmisiä.

Osallistumista helpotti kokemus ilmapiiristä ja vuorovaikutuksesta ohjatuissa ja valvotuissa ryhmissä. Vuorovaikutukseen liittyen vastaajat arvostivat ja toivoivat läsnäoloa, aitoa kohtaamista ja molemmin puolista kunnioitusta. Tärkeää on, että jokainen kohdataan ja kuunnellaan arvostaen. Luotettava ja rento ilmapiiri oli merkittävä tekijä ympäristössä, jossa on helppo osallistua ja helpoin puhua kokemuksistaan. Samassa tilanteessa olevat ihmiset ymmärtävät

toisiaan parhaiten ja tärkeää oli kokemus siitä, että myös mahdolliset ohjaajat tiesivät, mistä puhuivat.

Haluaisin osallistua ryhmään, jossa voitaisiin rennolla meiningillä jutella.

Ympäristössä, jossa on ihmisiä, jotka tietävät oikeasti mistä puhun.

Enemmän netissä toimivia ryhmiä, joissa kokemusasiantuntijoita mukana.

Osallistumisessa hankaloittavia tekijöitä nousi paine puhua asioistaan, aikataulut ja tutut ihmiset. Vastaajan näkökulmasta riippuen tutut ihmiset koettiin joko helpottavana seikkana tai haasteena osallistumiselle. Tässä varmastikin vaikuttaa ihmisten persoonallisuuden lisäksi myös käsiteltävät aiheet. Huomioitavaa on, että toiveissa nousi esiin myös koulun merkitys ympäristönä vertaistuelle. Eräs vastaaja toivoi, että koulu ottaisi lisää vastuuta oppilaiden yhteishengestä, ja sitä edistävästä toiminnasta.

Avoimet koulupaikalla järjestettävät valvotut ryhmät voisivat olla hyvä idea...Ylipäätänsäkin koulujen pitäisi ottaa enemmän vastuuta oppilaiden mukavuudesta ja yhteishengestä.

7.3 Ajatuksia ohjaajan roolista

Edelliseen teemaan nivoutuen kyselystä nousi myös ajatuksia ohjaajan tai ammattilaisen roolista ja merkityksestä. Ohjaajaa ei kyselyssä määritelty tarkemmin, joten vastaajat ovat voineet vastauksissa ajatella muun muassa ammattilaisia ja vertaisia erilaisten ryhmien ohjaajana. Vajaan viidenneksen mielestä ohjaajan läsnäolo helpotti osallistumista vertaistukeen. Sen enempää ohjaajaa tai ympäristöä määrittelemättä, toiveita nousi runsaasti. Tee-
moittelin toiveita ylä- ja alateemoihin taulukon 1 mukaisesti.

Kyselyn vastauksista nousi selkeästi esille kohtaaminen ja rohkaiseminen, eli vuorovaikutustaidot ja ilmapiiri ryhmissä. Vastanneille tärkeää oli, että ohjaaja on ystävällinen ja kuunteleva, ja ilmapiiri on avoin ja rento. Jokaista kohdellaan tasapuolisesti ja arvostaen ja kannustaen. Myös oma kokemus tai tietämys aiheesta oli tärkeää. Rennon keskustelun avulla

ohjaaja voi kysymyksillä herätellä ja ajattelemaan asioita myös toisesta näkökulmasta. Palveluohjaus ja auttaminen avun piiriin nousivat myös tärkeäksi ohjaajan roolissa.

Vastauksissa nousi esiin myös asioita, joita ei toivota ohjaajalta. Selkein näistä oli painostaminen puhumaan ja paine vastata. Myös ohjaajan kokemattomuus nähtiin negatiivisena asiana. Ohjaajan tietämättömyys tai kokemattomuus aiheeseen liittyen vähensi tuen merkitystä, koska apu koettiin pinnallisena.

Kyselyssä kysyttiin myös aiheista, jotka koettiin hyödyllisinä. Etenkin 15–17-vuotiaiden vastaajien kesken nousi tärkeiksi aiheet kouluun ja itsevarmuuteen liittyvissä asioissa. 21–23-vuotiaiden keskuudessa korostuivat sen sijaan aiheet diagnooseista ja erilaisuuden kokemuksista. Tietoa ja vertaistukea kaivattiin muun muassa neurokirjon haasteista, pakko-oireista, ahdistuneisuushäiriöstä, läheisriippuvuudesta, kiintymyssuhteista ja seksuaalisuudesta. Yli 23-vuotiaiden vastauksissa tärkeitä vertaistuen teemoja olivat esimerkiksi tunteet ja parisuhteeseen liittyvät aiheet.

Taulukko 1 Ajatuksia ohjaajan roolista.

Toivottua ohjaajan toimintaa	Palveluihin ohjaus	-Ohjaamalla oikeaan paikkaan, auttamalla avun hakemisessa, keskustelemalla ja kuuntelemalla.
	Rohkaiseminen	---rohkeammin rohkaista vapaaehtoistoimintaan mukaan...vertaisena toimiminen antaa myös itselle paljon. -Auttaneet minua näkemään itseni arvokkaana ihmisenä ja vaatimaan kunnioittavaa käytöstä itseäni kohtaan. -Oma kokemus aiheesta -Puheenvuorojen jakaminen
	Kohtaaminen	-Olleet avoimia ja helposti lähestyttäviä. -Rento juttelu ja ystävällisyys. -Kuunnelleet, tukeneet, antaneet tietoa erilaisista ilmiöistä ja herätelleet minua erilaisilla kysymyksillä pohtimaan--- -Asiallisuus, tasapuolinen kohtelu, arvostus, kuuntelu
Ei-toivottua toimintaa	Painostaminen	-Pakollinen puhuminen. Tai siis, että ei ole pakko puhua, jos ei halua. Kannustaa saa puhumiseen. -Paine kertoa jotakin, esimerkiksi paine vastata kysymyksiin.
	Kokemattomuus	-Kokematon ammattilainen, jolla ei ole ollenkaan kosketuspintaa asiaan. Silloin apu tuntuu pinnalliselta, eikä tule kokemusta siitä, että ammattilainen ymmärtää.

7.4 Vertaistuen vaikutuksia

Vertaistuen vaikutukset koettiin pääsääntöisesti positiivisina. Vastaukset luokittelin yksittäisistä vastauksista alateemoihin ja yläteemoihin taulukon 2 mukaisesti. Vastaajista kolme neljäsosaa kertoi löytäneensä yhden tai useamman ystävän vertaistuen avulla. Neljäsosa vastaavasti ei ollut löytänyt ystäviä vertaistuen piiristä.

Taulukko 2 Vertaistuellä on merkittäviä vaikutuksia mielialaan.

Sosiaalinen vuorovaikutus	Yhteenkuuluvuus	Uusia ystäviä. --ensimmäinen paikka, jossa koin olevani kotona. --ihana ilmapiiri, --ketään ei pilkata tai syrjitä-- Mahdollisuus puhua kaikesta. Kavereiden kanssa oleminen kohentaa mielialaa
Positiivinen olotila	Toivo	Jos toinenkin on selvinnyt samasta, niin varmasti itsekin selviän. Jaksan unelmoida.
	Fyysiset muutokset	Jaksaminen parempaa. Yöunet parantuneet. Itsetuhoisen käytöksen lopettaminen.
	Motivaatio	Helpompi keskittyä muuhunkin. Voimaantuminen muiden auttamisesta. Oman ja muiden mielen saaminen iloisemmaksi ja huomaa avun. Motivoitunut puskemaan eteenpäin elämässä. Asetan uusia tavoitteita ja toiveita.
	Lohtu	Tunne ettei ole yksin. Ei ole yksin ♥ Ylipäättään se, etten ole yksin. Tietää, ettei ole ainoa asioidensa kanssa ja jo se helpottaa oloa. Helpompi olla, kun tietää, ettei ole ainoa. Samat kokemukset.
Itsetuntemus	Uuden oivaltaminen	Oppinut katsomaan uudesta näkökulmasta omaa tilannetta. Oppinut puhumaan omista tunteistaan paremmin. Olen arvokas. Omien ajatusten todenperäisyyden kyseenalaistaminen.
	Tunteiden tunnistaminen	Olen iloisempi ja reippaampi. Innostuminen. ilo, tyytyväisyys, pohdiskelevaisuus, onnellisuus, pettymys, väsymys, hämmästyks, ahdistus, turhautuminen

Taulukon 2 avulla on nähtävissä laajoja vaikutuksia. Vertaistuen vaikutukset teemoittelin osallisuuden, positiivisen olotilan ja itsetuntemuksen kokonaisuuksien alle. Osallisuuden alateemana on yhteenkuuluvuus. Suurin osa oli löytänyt uusia ystäviä ja osa vastaajista koki, että sai olla oma itsensä ilman syrjimistä ja tunsivat olevansa kuin kotonaan.

Positiiviseen olotilan alateemoiksi nousivat toivo, motivaatio, fyysiset muutokset ja lohtu. Tämä kokonaisuus nousi esille vastauksista selkeimmin. Toivoa toi se, kun kuuli, että joku muukin oli selvinnyt samasta, niin miksi en siis minäkin. Lohdun kokemus nähtiin isona tekijänä, suuri merkitys on sillä, kun tietää, ettei kamppaile yksin asioidensa kanssa, vaan muillakin on samoja haasteita. Tämä tuli esiin useasti vastauksissa.

Helpompi olla, kun tietää jonkun kokevan samaa.

Mieliala kohenee, kun saa jutella itseä ahdistavista asioista toiselle samassa tilanteessa olevalle.

On ainakin ollut helpompaa keskittyä muuhunkin, kuin ongelmiin, kun on saanut ensin puhua jonkin kanssa niistä.

Jaksan unelmoida.

Ei ole yksin ♥.

Motivaatiota elämässä eteenpäin menemiseen löytyi vertaistuen avulla, ja osa vastaajista kertoi myös, että asetti itselleen uusia tavoitteita ja toiveita. Motivaatiota lisäsi myös se, että näki pystyvänsä auttaa muita. Fyysisiä muutoksia huomattiin myös yöunien parantumisena ja yleisesti jaksamisen lisääntymisenä.

Yöunet ovat parantuneet ja jaksaminen on parempaa päivisin.

Itsetuntemuksen alateemoiksi valikoitui uuden oivaltaminen ja tunteiden tunnistaminen. Moni oli oppinut katsomaan tilannettaan uudesta näkökulmasta, ja huomaamaan olevansa arvokas. Tunteita osattiin tunnistaa ja niistä osattiin myös puhua aiempaa enemmän. Vertaistuen esiin nostattamia tunteita kysyttiin monivalintakysymyksenä, ja valita sai useamman tunteen, joita vertaistuki oli nostattanut. Puolet vastaajista oli kokenut vertaistuen jälkeen iloa,

tyytyväisyyttä ja pohdiskelevaisuutta, neljäsosa oli tuntenut olevansa onnellinen. Pieni osa vastaajista oli kokenut myös pettymystä, ahdistusta, väsymystä, hämmästyä ja turhautumista.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyssäni tuli esiin, että aikansa ja paikkansa on verkko-vertaistuellla ja myös livetapaamisilla. Sosiaalisen median alustat ovat laajassa käytössä nuorten keskuudessa, ja ne toimivat myös tärkeinä vertaistuen ympäristöinä. Keskustelupalstat, chatit ja sosiaalisen mediasta etenkin Instagram ja Snapchatin olivat merkittävimpiä alustoja. Vaikka vertaistukiympäristö verkossa on laajempi osa-alue ja erilaisia vaihtoehtoja on paljon, merkittävää oli se, että vastaajat nostivat tärkeimmäksi yksittäiseksi vertaistuen antajaksi kaverit. Toki kavereihin liittyen vertaistukiympäristöihin kuuluu sekä verkkoympäristö että fyysinen ympäristö.

Mäkinen (2013, s. 232) on todennut, että nykyaikana kaikenlaiseen tietoon on helppo pääsy kännyköiden kautta ja monesti verkossa voi esiintyä nimettömänä, jolloin vaikeistakin aiheista on monelle helpompaa puhua. Nuoret osaavat kertoa tuntemuksistaan taitavasti kirjoittamalla, koska he ovat tottuneet kommunikoimaan verkkoympäristöissä jo vuosia. Takalan ja Takalan (2019) mukaan nuorten arkeen kuuluu kiinteästi sosiaalinen media ja puhelimesta on suuri osa nuorten sosiaalisista kontakteista. Myös Laakson (2019) opinnäytetyössä todettiin verkko-vertaistuen merkitys. Vertaistuki-chat koettiin yhteisöllisyyttä lisäävänä alustana, jossa oli helppo puhua tuntemuksistaan. Kallion (2021) opinnäytetyössä todettiin puolestaan, että nuoret osaavat hyödyntää verkossa palveluita, ja osallistuminen on helppoa matalammalla kynnyksellä. Tutkimuksessani sain vastaavia tuloksia ja ilmi tuli myös se, että nuorten on helppo toimia verkossa anonyymisti ja ilman tiukkoja aikatauluja, ja jopa kaksi kolmannesta piti tärkeänä, että tuki löytyy helposti saatavilla verkosta.

Paikkansa on kuitenkin myös kasvotusten tapahtuvalla vertaistuellla. Kyselyssä ilmeni, että livenä kokoontuvat ryhmät nousivat merkityksellisiksi kolmasosalla vastaajista. Kasvotusten tapahtuvan ja toiminnallisen vertaistuen hyötyjä totesi tutkimuksessaan myös Jantunen ym. (2020). Ryhmässä koettiin osallisuuden lisääntymistä, ja tärkeää oli ilmapiiri, joka koettiin kohtausaksi. Ilmapiiri oli myös tutkimuksessani tärkeä elementti, joka vaikutti osallistumisen helpouteen. Ilmapiiri koettiin hyväksi, kun se oli rento ja jokainen kohdattiin arvostavasti. Myös Kolehmaisella ja Kautto-Koukalla (2017) oli tutkimuksessa johtopäätöksenä, että toiminnallisissa ryhmissä vuorovaikutus voimistuu ja uusia kavereita löytyy, joiden kanssa pidetään yhteyttä myös vapaa-ajalla. Myös Goodwin-Smithin ym. (2019) totesivat, että nuoruudessa merkittävä suojaava tekijä on yhteenkuuluvuuden tunne. Vertaistuen antajina ystävät olivat tärkeässä roolissa myös tutkimuksessani, sillä kaverit mainittiin tärkeinä vertaistuen antajina, ja

vertaistuen merkityksessä nousi voimakkaasti esiin tunne lohdusta, siitä ettei ole yksin haasteiden kanssa, vertaiset ympärillä luovat yhteisöllisyyttä.

Helakorven ja Kivimäen (2021) tutkimuksessa suuri osa vastaajista olivat tyytyväisiä elämänsä, mutta verrattuna kolmen vuoden takaisin tuloksiin, tyytyväisyys oli vähentynyt. Muun muassa tytöistä 30 prosenttia kertoi kokevansa ahdistuneisuutta. Koska nykypäivän nuorilla pahoinvointia on paljon, myös osallistuminen erilaisiin ryhmiin voi olla haastavaa. Tutkimuksessani tulikin ilmi, että kokemus hyväksyvistä ilmapiiristä ja rennosta kohtaamisesta oli tärkeää. Nuoret arvostivat kohtaamista ja läsnäoloa, he toivoivat, että jokaista kuunnellaan arvostaen, jotta osallistumisen kynnyks madaltuu. Ryhmiin osallistumisen sijaan monelle on kuitenkin helpompaa osallistua verkossa nimettömänä ja silloin kun itselle sopii.

Kopakkalan (2011, s. 91-93) mukaan ryhmän ohjaaminen on keskustelemaa ja kysyvää. Ohjaaja arvostaa osallistujia ja huomioi tasapuolisesti jokaista. Myös ohjaajan oma tietämys aiheesta ja innostuminen vaikuttaa ryhmäläisiin ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tutkimukseni vastauksista nousikin selkeästi esille kohtaaminen ja rohkaiseminen, eli vuorovaikutustaidot ja ilmapiiri ryhmissä. Vastanneille tärkeää oli, että ohjaaja on ystävällinen ja ilmapiiri avoin ja rento. Jokaista kohdellaan tasapuolisesti ja arvostaen ja kannustaen. Moni vastaaja kertoi myös, että ohjaajan oma kokemus tai tietämys aiheesta oli tärkeää. Sen sijaan paine puhua ja vastata koettiin ohjaajan toiminnalle ei-toivotuksi.

Leskisenoja ja Sandberg (2019, s. 31–33) kirjoittivat, että nuoruuteen kuuluu lupa erehtyä ja yrittää uudelleen. Nuoren elämään kuuluu suuria tunnekuohuja, ja lohdullista on ajatus siitä, että nuoruudessa on mahdollisuus kääntää elämänsä suuntaa, vaikka taustalla olisi vaikeita-kin kokemuksia. Nuorella voi olla epärealistisia käsityksiä itsestään tai siitä mitä häneltä odotetaan. Nuoruudessa koetaan usein ristiriitaisia tuntemuksia, kun vaatimuksia tulee monelta suunnalta. Koska nuoruus on herkkää aikaa, tärkeää on saada tukea hyvinvointiin. Kyselynikin perusteella voidaan todeta, että vertaistuella on suuri vaikutus nuorten elämässä ja hyvinvoinnissa. Esiin nousi etenkin positiivinen olotila, joka koostui toivosta, motivaatiosta, lohdusta ja myös fyysisistä muutoksista. Vastauksissa toistui toivon vahvistuminen, kun kuuli, ettei ole yksin ajatustensa kanssa, ja että joku toinenkin on selvinnyt samoista kokemuksista. Moni oli oppinut myös näkemään tilanteen eri näkökulmasta ja oppinut tunnistamaan tunteitaan aiempaa paremmin.

Vaikka kyselyyni vastasi vain 13 henkilöä, tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia kuin aiemmat tutkimukset, joten tuloksia voidaan pitää melko luotettavina. Kyselyni ei ollut kuitenkaan aukoton, ja tarkennuksia olisi kaivattu joissain kohdissa. Jatkotutkimuksen aiheita voisikin olla esimerkiksi, se, millaisissa tilanteissa toimii ryhmän tuki ja milloin paremmin henkilökohtainen tuki. Tutkimuksen voisi myös tehdä siitä, miten käsiteltävät aiheet vaikuttavat sopivaksi koettuun vertaistuen ympäristöön.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi alkoi vuosi sitten, ja paljon on vuodessa ehtinyt tapahtua. Ammatillinen kasvu on käynnistynyt, ja koskaan se ei lopu. Opinnäytetyön prosessi on vaatinut aikatauluttamista ja oman toiminnan itsenäistä ohjaamista. Tutkimuksellinen ote oli vierasta ennestään, ja siksi tämä onkin ollut opettavainen matka.

Sosionomin kompetensseista tutkimuksen tekeminen on kehittänyt ainakin tutkimuksellista osaamista, kriittistä yhteiskuntaosaamista ja yhteistyöosaamista. Yhteistyötahona oli FinFami E-P, ja prosessin alussa yhteistyötä oli tiiviimmin. Prosessin aikana on ollut otettava itsenäisesti asioista selvää ja etsittävä vastauksia epäselvissä asioissa. Vaikka ohjausta on ollut saatavilla, prosessi on ollut kaiken kaikkiaan hyvin itsenäistä työskentelyä. Tutkimuksellista osaamista prosessi on kehittänyt melkoisesti, tutkimusmenetelmät ja tutkimukseen liittyvät säädökset ja sopimukset olivat uutta tietoa. Kaikesta selvittiin askel kerrallaan.

Tiedonhakutaidot ovat myös kehittyneet ja sitä mukaa myös kriittinen ajattelu, oli sitten kyse lähteistä tai yhteiskunnasta yleisesti. Myös eettistä osaamista on täytynyt pohtia esimerkiksi anonymiteetin varmistamisen osalta. Palvelujärjestelmään liittyen prosessi on avannut silmiä sille, miten paljon mahdollisuuksia järjestöillä on toiminnallaan tukea yhteiskuntaa ja sen yksilöitä. Yhteistyö eri toimijoiden välillä varmasti voisi olla laajempaa, moni sosiaalialan palvelu ja tukimuoto painottuu edelleen paljon julkiselle puolelle. Järjestöjen toiminta on kuitenkin monesti helpommin lähestyttävämpää ja vähemmän byrokraattista.

Opinnäytetyön prosessi on lisännyt ammatillisia valmiuksia ainakin sen osalta, että epävarmuuden sietäminen itsenäisessä työskentelyssä on lisääntynyt ja luottamus osaamiseen kehittyy vähitellen. Ongelmissa on saanut ohjaajalta tukea, ja myös opiskeluyhteisö on jakanut tietoaan toisilleen kannustaen. Opinnäytetyön ansiot ovat mielestäni teorian ja tulosten kokonaisuus, teoriassa on huomioitu ja käsitelty kyselystä esiin nousseita aiheita. Myös analyysin käsitekartat ja taulukot on saatu mielestäni selkeiksi. Puutteina taas on työn loppupuolella esiintynyt hajanaisuus. Tiivis tahti opiskelussa ja ammatinvaihto vaativat veronsa. Prosessi on kuitenkin viety alusta loppuun, ja kokonaisuus mahdollisuuksien mukaan kasassa pitäen.

LÄHTEET

- Aalberg, V., & Siimes, M. (2007). *Lapsesta aikuiseksi -nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Ali, K., Farrer, L., Gulliver, A., & Griffiths, K. (2015). *Online Peer-to-Peer Support for Young People With Mental Health Problems: A Systematic Review*. JMIR mental health, 2(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.4418>
- Berg, P. & Myllyniemi, S. (2020). *Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020*. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web-1.pdf>
- Beuving, J. & De Vries, G. (2015). *Doing qualitative research: The craft of naturalistic inquiry*. Amsterdam University Press. <https://libts.seamk.fi/login?url=https://search.ebsco-host.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=944044&site=ehost-live&scope=site>
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielenterveysseura.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2005). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- FinFami Etelä-Pohjanmaa. (2022). *Toimintasuunnitelma ja talousarvio 2022*. https://www.finfamiep.fi/wp-content/uploads/sites/48/Toimintasuunnitelma_talousarvio2022.pdf
- FinFami Etelä-Pohjanmaa. (i.a.). *Tietoa yhdistyksestä*. Haettu 13.10.2022. <https://www.finfamiep.fi/>
- Goodwin-Smith, I., Hill, K., Due, S., Waterford, M., Corrales, T., Wood, L., Yourell, T., & Ho, C. (2019). *“I’m not a barcode or case file number”: understandings of perceived social support and belonging within disadvantaged adolescents and young adults*. Journal of Family Studies, 25(4), 351-367. <https://doi.org.libts.seamk.fi/10.1080/13229400.2016.1268191>
- Gunther, K., Hasila, K., & Juhila, K. (i.a.). Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa J. Vuori, (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi -kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos THL. *Julkari* 30/2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>

- Helsingin Sanomat. (6.9.2022). Pääkirjoitus. *On syytä selvittää, miksi nuorten aikuisten ahdistuneisuus lisääntyy.* <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000009052131.html>
- Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys -mitä tapahtuu pinnan alla? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Haettu 28.9.2022, <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14286>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf
- Jantunen, J., Salminen, A. & Sieppi, H. (2020). *Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet: Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä.* [Opinnäytetyö AMK, Oulun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120325888>
- Juhlia, K. (i.a.). Teemoittelu. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Kallio, M. (2021). *Voimaa verkosta: Finfami -Salon seudun mielenterveysomaiset ry: verkkovertaistukimalli 16-29-vuotiaalle mielenterveysomaisille.* [Opinnäytetyö YAMK, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120623898>
- Kaltiala, R. (6.11.2022). *Kriisiytynyt nuorisopsykiatrian poliklinikka sai lisää henkilökuntaa, mutta auttaako sekään oikeasti? Yliääkäri: "Nuorten arki ei ole kohdallaan".* Yle. <https://yle.fi/a/74-20004703>
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta.* Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Kolehmainen, M., & Kautto-Koukka, L. (2017). Näkyväksi tulevia nuoria: Etsivän nuorisotyön Akku-ryhmätoiminta mielen hyvinvoinnin tukena ja ehkäisevän päihdetyön toimintamallina. *Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja*, 18, 87–99. <https://doi.org/10.30675/sa.63509>
- Kopakkala, A. (2011). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen* (3. p.). Edita Prima Oy.
- Koppa. (2016). Kyselyt. Jyväskylän Yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>
- Koppa. (2021). *Laadullinen tutkimus.* Jyväskylän Yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Koppa. (i.a.). *Etiikka ja tietosuoja.* Jyväskylän Yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>

- Korkiamäki, R. (2013). *Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa*. Tampere University Press.
- Kunahra. (i.a.). *FinFami Etelä-Pohjanmaa*. <https://www.finfamiep.fi/kunahra/>
- Laakso, M. (2019). *Vertaistuki-chatin pilotointi Nuorten Palvelu ry:lle*. [Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121126037>
- Leskisenoja, E., & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Mieli Suomen mielenterveys. (2022). *Toivo on uskoa siihen, että asiat voivat muuttua*. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/toivo-on-uskoa-siihen-etta-asiat-voivat-muuttua/>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Mäkelä, J., & Sajaniemi, N. (2013). Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.), *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Gaudeamus Oy.
- Mäkinen, M. (2013). Mielenterveystaitoja verkossa. Teoksessa A. Erkkö & M. Hannukkala (toim.), *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielenterveysseura.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Pdm45949344204256>
- Nyyti ry. (i.a.). *Ihmissuhteet*. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ihmissuhteet/>
- Nyyti ry. (i.a.). *Mielenterveyshäiriöt*. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/mielenterveyshairiotuusi/>
- Opetushallitus. (i.a.). *Yhteisöllisyys*. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Pelastakaa lapset. (2022). *Lapsen ääni 2022. Lasten ja nuorten kokemuksia perheen pienituloisuudesta: hyvinvoinnin vajeet ja haasteet*. https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2022/10/26102145/lapsenaani2022_raportti_web.pdf
- Purhonen, K., Poikolainen, J., Pylvänen, S., & Kallunki, V. (2020). Pelit ja pelillisuus houkuttelevat nuoria osallistumaan ja tuottavat osallisuutta – esimerkkinä kaksi kehittämishanketta. *Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja*, 21, 87–110. <https://doi.org/10.30675/sa.70184>
- Puusa, A., & Juuti, P. (toim.). (2011). *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. JTO Johtamistaidon opisto.
- Salmela-Aro, K. (2022). Nuorissa on tulevaisuus, mutta masennus ja uupumus kalvavat heitä useammin kuin koskaan. *Tieteessä tapahtuu*. <https://journal.fi/tt/article/view/119877/71248>

- Siegel, D. (2014). *Brainstorm -Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys*. Basam Books Oy.
- Sommardahl, S. (2015). *Kokemuksia kiusaamisesta – nuorten keskusteluja verkossa*. [Opin-
näytetyö AMK, Diakonia-Ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201503263594>
- Suomen mielenterveys ry. (päivitetty 14.7.2022). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvin vointiin vaikuttavia arjen valintoja*. Haettu 28.9.2022, <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyt-tasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikut-tavia-arjen-valintoja/>
- Takala, A., & Takala, S. (2019). *Medianuoruus -opas aikuisille*. Mediakasvatusseura.
- Tampereen yliopistollinen sairaala (TAYS). (2020). *Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksessa*. [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielen-terveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielen-terveyden_hairioiden_kasvu(102911))
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan*. https://www.researchgate.net/profile/Kaija-Appelqvist-Schmidlechner/publication/333447733_Nuorten_kokema_positiivinen_mielenterveys_perhetaustan_mukaan/links/5cee447892851c1ad49a737f/Nuorten-kokema-positiivinen-mielenterveys-perhetaustan-mukaan.pdf
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (päivitetty 4.5.2022). *Hyvinvointi*. Haettu 28.9.2022, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyskylä. (päivitetty 3.6.2022). *Tietoa vertaistuesta*. <https://www.terveyskyla.fi/vertais-talo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2006). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uud. laitos)*. Tammi.
- Tuomisto, E. (11.2.2022). *MLL: Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt valtavasti*. Mediauutiset. <https://www.mediouutiset.fi/uutiset/ml-lasten-ja-nuorten-pahoinvointi-on-lisaantynyt-valtavasti/c1819a33-82c9-4948-98d6-652a98258ad5>
- Valli, R. (2001). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 1. PS-kustannus.
- Vernerin. (2020). *Voimaantuminen*. <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>
- Vuori, J. (i.a). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>
- Väestöliitto. (2022). *Murrosikä*. Haettu 28.9.2022, <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kysely

Liite 1. Webropol-kysely

Nuorten kokemuksia vertaistuesta

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kysely on anonymi, henkilötietoja ei kerätä missään tutkimuksen vaiheessa. Vertaistuellla tarkoitetaan kokemusten jakamista toisen samankaltaisia asioita kokeneen kanssa. Toinen samassa elämäntilanteessa oleva ihminen ymmärtää ajatuksiasi paremmin, ja asioita on ehkä helpompi jakaa.

1. Ikäsi? *

Alle 15v

15v - 17v

18v - 20v

21v - 23v

Yli 23v

2. Sukupuolesi? *

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

3. Mistä paikoista olet saanut tukea? Voit valita 1-5 itsellesi sopivinta vaihtoehtoa. *

Discord

Järjestöt

Ryhmät (kasvotusten, livenä)

Nuorisotoimi

Instagram

Leirit

Snapchat

Facebook

Tukinet

Keskustelupalstat

Kaverit

Tiktok

Sekasin24/7 -chat

Jostain muualta, mistä?

4. Millaisista asioista olet saanut tukea? Valitse kaikki itsellesi sopivat. *

Puhuminen omista ajatuksista

Toisten ajatusten kuunteleminen

Somen kirjoitukset ja kuvat

Mistä muusta?

5. Minun on helppo osallistua vertaistukitoimintaan, koska... *

Tuttu paikka

Ohjaajan läsnäolo

Netti

Minun ei tarvitse kertoa nimeäni (anonymiteetti)

Pieni ryhmä

Iso ryhmä

Tuttuja ihmisiä

Vieraita ihmisiä

Ei vaadita rekisteröitymistä

Aina samat ihmiset (suljettu ryhmä)

Vaihtuvat ihmiset

Ei aikataulua, saan osallistua silloin, kun itselleni sopii

Mikä muu vaikuttaa osallistumisen helppouteen?

6. Mitä odotat erilaisten ryhmien ohjaajalta tai ammattilaiselta? *

Tietoa

Rohkaisua

Puheenvuorojen jakamista

Jotain muuta, mitä?

7. Millä tavoin ammattilaiset eri ympäristöissä ovat auttanut sinua?

(järjestöissä, kouluissa, nuorisotiloilla ym)?

8. Millaiset aiheet somessa tai erilaisissa ryhmissä ovat olleet sinulle hyödyllisiä? *

9. Mitä toiveita sinulla on vertaistoimintaan liittyen? Millaista vertaistukea kaipaat? *

10. Mikä ei ole toiminut kokemassasi vertaistuessa? Mitä pitäisi muuttaa tai kehittää? *

11. Missä ympäristössä sinun on helpoin puhua asioistasi? *

12. Löysitkö vertaistuen avulla uusia tuttavlia tai ystäviä? *

Kyllä, useammankin.

Kyllä, yhden tai kaksi.

En ikävä kyllä.

13. Millaisia tunteita sinulle on noussut vertaistuen aikana tai heti sen jälkeen? Valitse kolme sopivinta. *

Ilo

Pettymys

Väsymys

Hämmästyminen

Ahdistus

Tyytyväisyys

Turhautuminen

Pohdiskelevaisuus

Onnellisuus

Voimaantuminen

Mitä muita tunteita

14. Millaisia vaikutuksia vertaistuellä olet huomannut olevan omaan mielialaasi ja hyvinvointiisi liittyen? (Esimerkiksi jaksaminen, innostuminen, yöunet jne.)

15. Millaisia hyviä kokemuksia yleisesti vertaistuesta on jäänyt mieleesi? *

16. Mitä vielä haluat kertoa?

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Nuorten kokemuksia vertaistuesta

Kysely on anonymi, henkilötietoja ei kerätä missään tutkimuksen vaiheessa.

Pyyntö tutkimuksesta

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on toimeksiantajana opinnäytetyössä, jossa tutkitaan nuorten kokemuksia vertaistuesta. Vertaistuki tarkoittaa kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Finfami Etelä-Pohjanmaa ry:n osuutta siinä.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on nuorille täysin vapaaehtoista.

Mikäli FinFami Etelä-Pohjanmaa ry keskeyttää tutkimuksen tai peruuttaa suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tutkimustietoa yleisesti nuorten kokemuksista vertaistuen hyödyistä, ja näkemyksistä vertaistuen eri muodoista.

Tutkimuksen toteuttajat

Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) vastaa tutkimuksesta. Vastuullisena tutkijana toimii Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija Hanne Koivisto. Toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina on FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimukseen osallistuminen kestää noin 10 minuuttia.

Tutkimus toteutetaan siten, että FinFami Etelä-Pohjanmaa ry jakaa Webropol-kyselyn linkin sosiaalisen median alustoilla. Linkin kautta toivotaan nuorilta vastauksia kyselyyn. Kysymyksiä

on sekä avoimia että strukturoituja. Kysely on luottamuksellinen ja vastaajien henkilöllisyystietoja ei kerätä. Aineiston analysoinnin jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry saa tutkimustulokset käyttöönsä, ja niitä voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimus ei maksa teille mitään, siitä ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustulokset ovat osa sosionomi(AMK) opinnäytetyötä. Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti

Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyössä ei julkaista kyselyyn osallistuneiden nimiä eikä mitään tunnistetietoja.

Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen. Tulokset ovat luettavissa Theseus-tietokannasta. Jos tutkimuksessa ilmenee tutkittavan kannalta merkittäviä seikkoja, asiasta ilmoitetaan FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:lle.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyöntekijä

Nimi: Hanne Koivisto

Sähköposti: hanne.koivisto(at)seamk.fi

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Nimi: Arja Hemminki

Korkeakoulu / yksikkö: SeAMK, sosiaali- ja terveysala

Sähköposti: arja.hemminki(at)seamk.fi