



Nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet johtuen sotatilanteesta - Kirjallisuuskatsaus

Anisa Mohamud & Ronja Tams

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet johtuen sotatilanteesta - Kirjallisuuskatsaus

Anisa Mohamud, Ronja Tams
Sairaanhoitajakoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2023

Anisa Mohamud & Ronja Tams

Nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet johtuen sotatilanteesta - kirjallisuuskatsaus

Vuosi

2023

Sivumäärä

27

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sotatilanteiden vaikutusta nuorten mielen hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa sodan vaikutuksesta mielen hyvinvointiin konfliktimaassa sekä konfliktimaan ulkopuolella eläneiden nuorten osalta. Lisäksi selvitettiin, miten terveydenhuollossa voidaan tukea sotaa kokeneita nuoria ja muita nuoria, joiden mielen hyvinvointiin sota on vaikuttanut. Opinnäytetyön toteutus on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus analysointiin teemoittelemalla. Toimeksiantajana toimi Laurea Ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön tulosten mukaan sota on saattanut vaikuttaa nuorten mielen hyvinvointiin konfliktialueella ja konfliktialueen ulkopuolella. Oli havaittavissa, että sodan vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin näkyi nuoren psyykkisenä sairastumisena mielenterveydenhäiriöihin, kuten traumaperäiseen stressihäiriöihin, masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön. Sotatilanteen kokeminen lisäsi nuorilla itsetuhoisia ajatuksia ja päihteiden väärinkäyttöä.

Konfliktialueelta tulleen nuoren hoidon kohdalla oli oleellista tuoda vakautta nuoren elämään ja arkeen. Lisäksi oli tärkeää taata nuorelle läsnä oleva ja luotettava aikuinen, joka olisi ensisijaisesti nuoren vanhempi tai vanhemmat. Nuoret, jotka eivät tulleet konfliktialueelta, mutta silti kokivat sodan vaikuttaneen heidän mielen hyvinvointiinsa, oli terveydenhuollon ammattilaisella mahdollisuus ohjata vanhempia tukemaan nuoren turvallisuuden tunnetta edistääkseen nuoren mielen hyvinvointia.

Jatkossa olisi tärkeää kehittää terveydenhuollon keinoja edistää nuorten mielen hyvinvointia kriisi- ja konfliktitilanteissa.

Asiasanat: mielenterveys, mielen hyvinvointi, nuoret, sota, kirjallisuuskatsaus

Anisa Mohamud & Ronja Tams

Challenges in the Mental Well-being of Young People Due to Wartime Conditions - A Literature Review

Year 2023

Pages

27

The purpose of the thesis was to investigate the impact of war on the mental well-being of young people. The aim was to produce information on the effects of war on the mental health of young people in conflict-affected countries as well as young people living outside of conflict zones. Additionally, the study examined how healthcare professionals can support young people who have experienced the effects of war on their mental well-being. The thesis was carried out as a descriptive literature review, and the analysis was conducted through thematizing the literature. The commissioner of the thesis was Laurea University of Applied Sciences.

According to the results of the thesis, war may have affected the mental well-being of young people both in conflict zones and outside of them. It was observed that the effects of war on the mental well-being of young people manifested as mental health disorders such as post-traumatic stress disorder, depression, or anxiety disorders. The experience of war increased suicidal thoughts and substance use among young people.

Regarding the treatment of young people from conflict zones, it was essential to bring stability to their lives and daily routines. It was also important to ensure that young people had a present and trustworthy adult figure in their lives, preferably their parent or parents. For young people who did not come from conflict zones but still experienced the effects of war on their mental well-being, healthcare professionals could guide parents in supporting their child's sense of security to promote their mental well-being.

In the future, it would be important to develop healthcare strategies to promote the mental well-being of young people in crisis and conflict situations.

Keywords: mental health, mental well-being, young people, war, literature review

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Nuorten mielen hyvinvointi	7
2.1	Mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	8
3	Sotatilanne	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	11
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Aineisto ja aineiston keruumenetelmä	12
5.2	Aineiston analysointi.....	14
6	Opinnäytetyön tulokset.....	16
6.1	Nuorten mielenhyvinvointi konfliktimaassa	16
6.2	Nuorten mielen hyvinvointi muualla kuin konfliktimaassa	17
6.3	Kuinka terveydenhuollossa pystytään huomioimaan parhaiten nuoret, joihin sota on vaikuttanut	18
7	Pohdinta	19
7.1	Tulosten tarkastelu	20
7.2	Eettisyys	20
7.3	Luotettavuus	21
7.4	Johtopäätökset, kehittämis ehdotukset ja jatkotutkimuksen aiheet.....	22
	Lähteet.....	23
	Taulukot	25
	Liitteet	26

1 Johdanto

Mielen hyvinvointi on tärkeää jokaiselle. Mielen voidessa hyvin, on yksilön elämänhallinta parempaa. Yksilön mielen hyvinvoinnin ollessa kunnossa, on hän kykenevämpi toimimaan arjessa, työelämässä ja lisäksi myös muun kokonaisvaltaisen terveyden ylläpito on mahdollista. (Hyvä päivä 2022.) Elämänvaiheena nuoruus on hyvin merkittävä vaihe ihmisen emotionaalisen, fyysisen ja kognitiivisen kehityksen kannalta (Sourander 2022).

Nuorisotutkimusseuran tekemän tutkimuksen ”Poikkeustila toisen jälkeen: nuorten näkemyksiä koronasta Ukrainan sotaan” kuvaa 12-24 -vuotiaiden ajatuksia aiheeseen liittyen. Tutkimuksen artikkeli kuvaa, kuinka Ukrainan sota on laajalti vaikuttanut nuoriin. Sota on aiheuttanut ahdistusta, pelkoa ja tulevaisuuden toivon hämärtymistä. (Helfer, Manner & Pitkänen 2022.)

Vuoden 2022 alussa alkanut Ukrainan sotatilanne nostaa tarpeen nuorten mielen hyvinvoinnin huomioimiseen erityisen suureksi ja ajankohtaiseksi. Vallitseva sotatilanne on vaikuttanut monen nuoren elämään ja mielen hyvinvointiin konfliktialueella ja sen ulkopuolella. Turun yliopiston lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksen tekemä tutkimus ”Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine” kuvaa Ukrainan sodan vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Tutkimuksesta nousee esille, että sota nostaa riskiä nuorten sairastumiseen traumaperäiseen stressihäiriöön, masennukseen ja ahdistukseen. (Osokina, Silwal & Sourander 2022.)

Opinnäytetyössämme tuomme tehtyjen tutkimusten ja artikkeleiden myötä esille sodan vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin, jotta se osattaisiin paremmin ottaa huomioon nuorten kanssa työskennellessä. Terveystuolissa on oleellista osata huomioida ja vastata sodan tuomiin mielen hyvinvoinnin haasteisiin, etenkin lasten ja nuorten osalta.

2 Nuorten mielen hyvinvointi

WHO määrittelee mielenterveyden ”hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.” Mielen hyvinvointiin vaikuttaa useampi tekijä ja myös itse omalla toiminnallaan ja valinnoillaan yksilö pystyy vaikuttamaan mielen hyvinvointiinsa. On olemassa myös mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, johon yksilö ei pysty vaikuttamaan.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa ihmissuhteet, somaattinen terveys, koulutuneisuus, taloudellinen tilanne, maailman tilanne ja elinympäristö. (Mieli 2022.) Yhteiskunnallisella tasolla myös kuntien on tuettava asukkaidensa mielen hyvinvointia (Fors 2021).

Elämänkaareessa nuoruus on vaativa ajanjakso. Nuoruus on vaihe, jossa siirrytään kohti aikuisuutta. (Erkko & Hannukala 2015, 47.) Nuorisolain mukaan nuoreksi luetaan kuuluvaksi alle 29-vuotiaat henkilöt (Finnlex 2016). Nuoruus on yksi ihmisen elämän vaiheista, joka sijoittuu 13-29 ikävuoden ajanjaksolle. Potilasta hoidettaessa on huomioitava hänen ikänsä. Nuorten kanssa työskentely eroaa lasten kanssa työskentelystä. (Nuoperi 2022.) Nuori muuttuu henkisesti ja fyysisesti. Nuoren keho muuttuu erilaiseksi ja tapahtuu muutoksia ajatuksissa, asenteissa, arvoissa ja mielipiteissä. (Erkko & Hannukala 2015, 47.)

Yleensä nuoruus luo uuden mahdollisuuden, sillä toivon mahdollisuus ja luottamuksen rakentaminen on vaihe, joka kuuluu nuorten elämään. Ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden tuntemisen kokemukset rakentuvat ikätovereilta saadusta tuesta, yhdessä tekemisestä ja yhteisistä harrastuksista sekä muiden kanssa ajanvietämisestä. Nuoren mielenterveydelle merkitystä tuovat erilaiset ympäristöt ja arjen toiminnot, jotka auttavat nuoren kasvua ja kehitystä kuten nuorisotalo, työpaikka, koti, koulu ja harrastukset. (Erkko & Hannukala 2015, 47.)

2.1 Mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat. Mielenterveydessä on suoja- ja riskitekijöitä. Suoja- ja riskitekijät voivat joko vahvistaa tai heikentää yksilön hyvinvointia. Terveyttä ylläpitävät ja toimintakykyä vahvistavat suojaavat tekijät, jotka auttavat selviytymään vastoinkäymisissä sekä erilaisissa kriiseissä. Suojaavia tekijöitä ollessa enemmän, on yksilöllä pienempi riski sairastua. Jokainen ihminen omaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Jokaisella henkilöllä on mahdollisuus vahvistaa suojaavia tekijöitä ja omia voimavaroja pystyy myös lisäämään. (Erkko & Hannukala 2015, 31.)

Esimerkki nuoren mielenterveyden tukitekijöistä on sosiaaliset suhteet ja mielenterveyttä tukevat muun muassa vuorovaikutustaidot. Ihminen tarvitsee lähelleen toisen henkilön syntymästä alkaen elämän viimeisiin vaiheisiin saakka. Turvaverkon perusedellytyksiin kuuluu kyky rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita, sekä samanaikaisesti nuori voi luoda oman lähiyhteisönsä. (Erkko & Hannukala 2015, 95.)

Kyky käsitellä ristiriitoja sekä ongelmatilanteissa ratkaisujen löytäminen kuuluu hyvään mielen hyvinvointiin. Nuori pystyy harjoittelemaan näitä taitoja läheistensä kanssa sekä turvallisissa ihmissuhteissa kuten perheen, lähimpien aikuisten ja kavereiden kanssa. Nuori tarvitsee

ympärilleen turvallisia aikuisia, jotta hän pystyy harjoittelemaan muita sosiaalisia taitoja, esimerkiksi tunteiden ja huolien jakamista sekä omien tarpeiden sanoittamista. (Erkko & Hannukala 2015, 95.)

Osa suoja- ja riskitekijöistä kuuluu ihmisen ajatuksiin ja ominaisuuksiin, osa kuuluu yhteiskunnan, kulttuurin sekä muihin muuttujatekijöihin. Kun kyse on perimästä, tähän yksilö ei pysty itse vaikuttamaan. (Erkko & Hannukala 2015, 31.)

Sisäiset tekijät, jotka suojaavat mielenterveyttä ovat hyvä terveys, terve itsetunto ja toiveisuus. Ulkoiset suojaavat tekijät ovat taas esimerkiksi turvallinen elinympäristö, mahdollisuus opiskeluun, riittävä toimeentulo ja sosiaalinen tuki. (Erkko & Hannukala 2015, 31.)

Heikentäviä sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa perinnölliset tekijät kuten kehityshäiriöt ja erilaiset sairaudet, muista eristäytyminen, sosiaalistaitojen puute ja se, että yksilö tuntee avuttomuutta. Ulkoiset riskitekijät ovat mm. päihteiden käyttö, kaltoinkohtelu, heikko taloudellinen asema ja vähäinen hoivan saaminen. (Erkko & Hannukala 2015, 31.) Kooste erilaisista nuorten mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä on koottu oheiseen taulukkoon (Taulukko 1).

SISÄISET SUOJAAVAT TEKIJÄT ❖ Fyysisestä terveydestä huolehtiminen ❖ Tunteiden ilmaiseminen ja sanoittaminen ❖ Ystävyyssuhteiden luominen sekä niiden ylläpitäminen ❖ Itsensä toteuttaminen, esim. harrastukset ❖ Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen ❖ Ongelmien ratkaiseminen ja ristiriidoista selviäminen	SISÄISET RISKITEKIJÄT ❖ Huonot sosiaaliset suhteet, esimerkiksi ystäviin, vanhempiin ja muihin läheisiin ❖ Eristäytyminen ❖ Avuttomuuden tunne ❖ Huono itsetunto tai itsensä huonoksi tunteminen Muut tekijät: ❖ Biologiset tekijät & ongelmia kehityksessä ❖ Sairaus tai sairastuminen
ULKOISET SUOJAAVAT TEKIJÄT	ULKOISET RISKITEKIJÄT ❖ Väkivalta

❖ Hyvät ihmissuhteet perheeseen, ystäviin ja muihin läheisiin ❖ Opiskeleminen ❖ Muilta ihmisiltä tuen saaminen, hyvä tukiverkosto ❖ Avun hakeminen ajoissa ja kyky uskaltaa hakea apua ❖ Hyvä kasvuympäristö Muut tekijät: ❖ Vanhempien hyvä toimeentulo ❖ Läsnäolo lapselle tai nuorelle	❖ Päihteiden käyttö ❖ Vanhempien ero ja menetykset ❖ Syrjäytyminen ja kiusaaminen ❖ Haitallinen elinympäristö Muut tekijät: ❖ Hyväksikäyttö ❖ Perheessä ongelmia esimerkiksi psyykkisiä häiriöitä ❖ Työttömyys
---	--

Taulukko 1: Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät nuorilla (Erkko & Hannukala 2015, 32)

3 Sotatilanne

Sota on konfliktin kärjistyminen. Konfliktoitunutta tilannetta voidaan alkaa kutsua sodaksi, jos sodanjulistus on tapahtunut jonkun osapuolen kautta tai YK:n turvallisuusneuvosto näin määrittelee. (Jämsä 2015.) Vuonna 2020 maailmassa oli käynnissä paljon aseellisia konflikteja. Sodat ovat pääsääntöisesti valtioiden välisiä. Kyse on jonkinlaisesta sisällissodasta, jos ryhmittyneet taistelevat joko valtiota tai toisiaan vastaan. On mahdollista, että samassa valtiossa voi olla käynnissä monia väkivaltaisia konflikteja. (Punainen Risti 2022.)

Siviilit kärsivät eniten aseellisissa konflikteissa, sillä taisteluita käydään kaupunkialueilla. Osapuolten käyttäessä räjähtäviä aseita esimerkiksi kranaatteja, ohjuksia ja tykistötulta, kärsii siviileistä noin 90%. Siviilien on mahdotonta elää tavallista arkea, sillä sodan aikana tuhoutuu erilaisia palveluita kuten terveyspalveluita, sähkön- ja vedenjakeluverkosto sekä kulkuväyliä. Kun palvelut romahtavat ja valtiossa asuvat köyhtyvät, tästä syntyy nälkää sekä erilaisia epidemioita. Sodan vuoksi monet ihmiset jättävät kotinsa ja monesta tulee pakolaisia tai turvapaikanhakijoita. (Punainen Risti 2022.)

Sosiaalinen media mahdollistaa nykyaikana tiedon nopean siirtymisen paikasta toiseen, puhuttiin sitten virheellisestä tai todellisesta tiedosta. Disinformaation eli virheellisen tiedon seasta paikkansa pitävän tiedon löytäminen vaatii koko ajan vain kehittyneempää medialukutaitoa medioiden jatkuvan kehityksen keskellä. Nuorten ollessa vielä kehitysvaiheessa olevia, ei

heiltä voida olettaa riittävää medialukutaitoa ja kriittisyyttä, jota tällä hetkellä vaaditaan median käyttäjältä. Sen lisäksi, että disinformaatio osaltaan vaikuttaa nuorten turvallisuuden tunteeseen, vaikuttaa lisäksi myös sosiaalisessa mediassa kaikille esillä oleva runsas ja bruttaali tieto osaltaan nuoriin. Tietotulvalta on haastava lähteä suojaamaan nuorta, kun media tuo esille tietoa monella eri alustalla: sosiaalinen media, lehdet, radio, televisio. (MLL 2023.)

Aikuisen keskustellessa nuoren kanssa sotatilanteesta tai sen uhasta on keskustelun säilyttävä avoimena ja siinä auttaa aikuisen nuorelle esittämät avoimet kysymykset suorien kysymysten sijaan. On hyvä kartoittaa mikä on nuoren oma näkemys ja kokemus tilanteesta. Nuorelle on myös tärkeää ikätasoisesti kertoa tosiasioista aiheeseen liittyen, tarkoituksena ei kuitenkaan ole liioitella tilannetta tai pelotella nuorta. Nuorelle tai lapselle voi muun muassa kertoa konfliktitilanteen sijaitsevan maantieteellisesti kaukana asuinympäristöstä tai moni ammattilainen tekee jatkuvasti työtä tilanteen ratkaisemiseksi ja rauhoittamiseksi. Aikuisen kuuluu luoda nuorelle uskoa ja toiveikkuutta tilanteesta riippumatta. Aikuisen on omassa käyttäytymisessään ja puheissaan huomioitava, ettei lähde puhumaan omia aiheen herättämiä huoliaan lapsen kuullen. (MLL 2023.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten sotatilanne vaikuttaa nuorten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa sodan vaikutuksista nuoriin, jotka asuvat konfliktimaassa ja nuoriin, jotka eivät asu konflikti alueella, mutta sota vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa. Lisäksi selvitettiin, miten terveydenhuollossa voidaan tukea sotaa kokeneita nuoria ja muita nuoria, joiden mielen hyvinvointiin sota on vaikuttanut.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätyn tiedon hyödyntäminen terveydenhuollossa, kun työskennellään sotaa kokeneiden tai sodasta ahdistuneiden nuorten kanssa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myös terveysalan koulutuksessa. Toimeksiantajana toimii Laurean ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön kysymykset ovat:

Miten sotatilanne näkyy nuorten mielen hyvinvoinnissa konfliktimaassa ja sen ulkopuolella? Miten terveydenhuollossa voidaan tukea sotaa kokeneita nuoria ja muita nuoria, joiden mielen hyvinvointiin sota on vaikuttanut?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Kohteena ovat nuoret 12-29-vuotiaat. Tutkimuksessa käytetään erilaisia tietokantoja avuksi kuten Google scholar. Kirjallisuuskatsauksessa kerätään yhteen olemassa olevaa tietoa tietyistä aiheista tai tietyistä ongelmasta, eli kirjallisuuskatsaus on metodi. Kerätty tieto on peräisin erilaisista lähteistä esimerkiksi artikkeleista, kirjoista, arkistomateriaaleista tai jopa lehdistä. Tämä takaa sen, että oppinäytetyöllä on vahva tieteellinen perusta. (Scribbr 2017.) Kirjallisuuskatsaus ei ole raportti tai essee (Vilkka 2023, 11). Kirjallisuuskatsauksen 3 tyyppiä ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. (Salminen 2011.)

Yleisimpänä käytetty kirjallisuuskatsaus on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa ei ole tarkkoja tai tiukkoja sääntöjä. Aineisto on tässä tyypissä laaja. Tässä kuitenkin erottuu kaksi kattausta, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. (Salminen 2011.) Narratiivisessa eli kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena on, että tutkittavasta aiheesta saadaan laaja kokonaiskuva tai kuvaillaan aiheen historiaa ja sen kehityksen kulkua. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa taas pyritään kuvaamaan aihetta monipuolisesti. (Mannila 2021.) Tässä opinnäytetyössä on käytössä narratiivinen kirjallisuuskatsaus-metodi eli kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

5.1 Aineisto ja aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyön aineisto haettiin Proquest-, PubMed- ja Medic-tietokannoista. Aineistoa voi hyödyntää, jos sen tiedot ovat kaikkien saatavilla eivätkä tätä rajoita salassapitomääräykset, vaitiolovelvollisuus tai muut tekijät, joka velvoittaa aineiston salassapitoon. (Leinonen 2019.)

Taulukossa 2 on kuvattu tarkemmin, mitä tietokantoja on käytetty ja käytettyjä hakusanoja, sekä saatuja tuloksia (Taulukko 2). Medic-tietokannasta haettiin tutkimusmateriaalia hakusanoilla: ”nuorten mielen hyvinvointi” AND ”sota” AND ”nuoret”, jolloin tuloksena tuli yksi artikkeli, joka otsikoltaan vastasi tutkimuskysymykseen. Proquest-tietokannasta suoritettiin tiedonhaku englanniksi hakusanoilla ”mental health” AND ”war-related” AND ”young people”. Tuloksia tuli paljon, mutta lopulliseen työhön hyväksyttiin kaksi artikkelia. PubMed-tietokannasta käytettiin myös englanninkielisiä hakusanoja: ”young people” AND ”war-related”. Tietokannasta hyväksyttiin yksi artikkeli. Kaikkien artikkeleiden rajauksena käytettiin vuosia 2013-2023.

Aineistoa haettiin tietokannoista, jotka ovat opiskelijoille suunnattuja ja maksuttomia. Aineistoa haettiin myös Google scholarin kautta, mutta vastaan tuli enimmäkseen ammattikorkeakoulutasoisia tutkimustöitä tai hakutulokset eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme.

Artikkelit valittiin ensisijaisesti otsikoiden perusteella ja luettujen artikkeleiden sisällön pohjalta tehtiin lopullinen aineistojen karsinta. Artikkelit rajattiin tuoreisiin julkaisuvuosiin 2013-2023, kuten taulukon 3 sisäänotto- ja poissulkukriteereistä ilmenee.

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit kuuluvat hakustrategiaan. Paikkansapitävän ja kattavat kriteerit helpottava relevantin kirjallisuuden tunnistamista sekä vähentävät puutteellisen tai virheellisen katsauksen mahdollisuutta. Sisäänotto- ja poissulkukriteereiden avulla pystytään pysymään tehdyssä suunnitelmassa. (Stolt ym. 2016, 26.) Aineistoa haettaessa käytössä olivat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tietokantahakuja rajattiin esimerkiksi vuosiluvuilla ja artikkeleiden kirjoituskielillä. Artikkeleiden kirjoituskieliksi rajasimme suomen- ja englanninkielen.

Tiedonhaun tuloksissa löydettiin artikkelit, jotka valikoituivat aluksi otsikon perusteella ja tekstin sisältö vastasi opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin: ”Lapset ja nuoret sodan keskellä mikä tukee heidän mielenterveyttään?”, ”Thinking about young refugees mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022”, ”Delivering interventions to young people exposed to war-related violence and sexual exploitation: longstanding struggles but lasting successes” ja ”The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone” (Liite 1).

Tietokanta	Hakusanat	Kaikki tulokset	Otsikoiden perusteella valitut	Lopullinen valinta
Medic	”nuorten mielen hyvinvointi” AND ”sota” AND ”nuoret”	1	1	1
Proquest	”mental health” AND ”war-related” AND ”young people”	2641	11	2
PubMed	”young people” AND ”war-related	269	5	1

Taulukko 2: Tiedonhakuun käytetyt tietokannat

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimuskysymyksiin vastaavat artikkelit	Artikkelit, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiin
Tieteelliset alkuperäisartikkelit	Ei tieteellisiä alkuperäisartikkeleita (opinnäytetyöt & gradut)
Julkaisuvuosi 2013 – 2023	Julkaistu muulla ajalla kuin 2013 – 2023
Kieli englanti tai suomi	Kieli muu kuin englanti tai suomi
Ilmaiset aineistot	Maksulliset aineistot
Nuorten mielenhyvinvointi (13-29 -vuotiaat)	Ei vastaa ikäryhmään (>13-<29)

Taulukko 3: Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

5.2 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten sotatilanne vaikuttaa nuorten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä selvitettiin vastausta, miten sotatilanne näkyy nuorten mielen hyvinvoinnissa konfliktimaassa ja sen ulkopuolella. Sekä miten terveydenhuollossa voidaan tukea sotaa kokeneita nuoria ja muita nuoria, joiden mielen hyvinvointiin sota on vaikuttanut?

Tiedonhakuprosessin kautta saatiin aineistoiksi neljä artikkelia. Artikkelit analysoitiin ja täten saatiin opinnäytetyön tulokset muodostettua. Teemoittelun tuloksena muodostui kolme keskeistä teemaa. (Taulukko 4.)

Opinnäytetyön aineisto analysointiin teemoittelemalla. Kun aineistossa toistuvat useasti samat aiheet, syntyy tästä yksi teema. Lopuksi erilaiset teemat ryhmitellään. (Koppa.jyu 2016.) Teemoittelua tehtäessä aineistoja luettiin huolellisesti. Aineistojen pohjalta tehtiin muistiinpanoja kuten tekstin alleviivausta ja korostamista eri väreillä. Tällä toimintamallilla löydet-

tiin tutkimuskysymyksiin vastaavia aineistoja ja ilmaisut yhdistettiin tiettyyn kategoriaan, jolloin muodostui yksi teema. Valituissa aineistoissa pääteemoiksi muodostuivat: Mielenterveys, Konfliktien vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin ja Sodan uhan kokeneiden auttaminen.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Saatu teema
”Aseellisten selkkausten yhteydessä etenkin lapset ja nuoret ovat haavoittuvassa asemassa.”	- Haavoittuvuus - Nuoret ja lapset - Aseellinen selkkaus	- Nuoret ovat haavoittuvassa asemassa.
”Sotaa ja pakolaisuutta kokeneiden lasten ahdinko ja stressi voi näkyä monin tavoin, esimerkiksi pelkoina, aikuiseen takertumisena, itkuisuutena, mielenkiinnottomuutena, erilaisina psykosomaattisina oireiluna ja ärtyneisyytenä tai kiukkuna.”	- Erilaiset oireet sodasta aiheutuen	- Sota ja pakolaisuus vaikuttavat nuorten hyvinvointiin.
”Vanhemman tai muun turvallisen aikuisen läsnäolo on olennaista lapsen ja nuoren ulkoisen ja sisäisen turvallisuuden tunteen palauttamiseksi.”	- Vanhemman tai muun turvallisen aikuisen läsnäolon vaikutus nuoreen - Ulkoinen ja sisäinen turvallisuuden tunne	- Vanhemman tai muun turvallisen aikuisen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti nuoren mielen hyvinvointiin.

Taulukko 4: Teemoittelu

6 Opinnäytetyön tulokset

Analyysin tuloksena aineistosta muodostuivat opinnäytetyön tuloksiksi seuraavat teemat: Nuoret ovat haavoittuvassa asemassa, sota ja pakolaisuus vaikuttavat nuorten mielen hyvinvointiin ja vanhemman tai muun turvallisen aikuisen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti nuoren mielen hyvinvointiin.

Aseellisilla selkkauksilla ja niistä aiheutuvilla seurauksilla on negatiivinen vaikutus nuoriin ja he joutuvat tällöin haavoittuvaan asemaan. Unicefin ihmisoikeuskomission tekemä laskelma kuvaa, että vuonna 2021 yli 450 miljoonaa lasta ja nuorta eli alueella, jossa vallitsi sotatilanne. Nuorten kyky ymmärtää sotatilannetta ei ole yhtä kehittynyt verrattaessa aikuisiin. Nuorten tarpeiden ja turvallisuuden tunteen turvaaminen, sekä tilanteen selkeyttäminen nuorelle vaatii huoltajaa, luotettavaa aikuista. (Puura & Kaltiala 2022, 2.)

Lasten ja nuorten ihmisoikeuksiin oleellisena osana liittyy oikeus turvalliseen ja ennakoitavaan elinympäristöön. Sotatilanne rikkoo tältä ja monelta muultakin osin lapsien ja nuorten oikeuksia. (Puura & Kaltiala 2022, 3.)

6.1 Nuorten mielen hyvinvointi konfliktimaassa

Sota- ja konfliktialueilla asuvilla nuorilla on kohonnut riski siihen, että heidän mielen hyvinvointinsa vaarantuu ja täten myös riski sairastua mielenterveyden häiriöön kasvaa. Sota-alueilla asuvien nuorten mielen hyvinvointia vaurioittaa esimerkiksi pelko omasta ja lähimmäisten turvallisuudesta sekä eroon joutuminen vanhemmista. Sotatilanteen tai muun turvallisuutta vaarantavan konfliktin vuoksi pakolaiseksi päätyvä nuori joutuu eroon kodistaan, asuin- ympäristöstään, kulttuuristaan ja läheisistään, joskus jopa omasta perheestään. (Betancourt ym. 2020, 2.) Yksinään Ukrainassa vuonna 2022 alkaneen sotatilanteen myötä miljoonat ukrainalaiset ovat joutuneet pakenemaan omasta kotiympäristöstään (Hodes 2022, 2). Pakolaisnuoren mielen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, että nuoren identiteetti synnyin-kulttuurin sekä uuden asuinmaan kulttuurin omaajana on positiivinen. (Puura & Kaltiala 2022, 2-3.)

Aseelliset konfliktit vaikuttavat mielenterveyteen. Ne aiheuttavat merkittävästi psyykkistä ja sosiaalista kärsimystä väestöryhmille. PTSD eli posttraumaattinen stressihäiriö kuuluu psyykkisiin sairauksiin. Psyykkisiin ongelmiin kuuluu lisäksi masennus, ahdistus, päihteiden väärinkäyttö, itsetuhoiset ajatukset, sosiaalinen vetäytyminen, heikko itsetunto, syllisyys ja luottamusongelmat sekä lisääntynyt häpeän tunteminen. Näistä ongelmista PTSD on yleisin aseel-

lisistä konflikteista johtuva ongelma. Sotatilanteen aikana yksi yleinen yksilön psyykkistä vointia vaurioittava ja PTSD:tä aiheuttava tapahtuma on raiskaus, johon etenkin konfliktimaassa asuvilla naisilla on kohonnut riski. (O’Callaghan 2014, 2.)

Mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin sotatilanteessa kuuluu nuoren hyvä tiedollinen taso ja hyvä tunne-elämä sekä käyttäytymisen säätelykyky. Turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin lisää lapsien selviytyvyyttä. Vanhemmalla ollessa hyvät voimavarat hän kykenee antamaan tukea lapsilleen. Sodan aikana lasten ja nuorten kokemaa pelkoa vähentää vanhempien läsnäolo ja se, että lapsi saa leikkiä erilaisissa olosuhteissa. (Puura & Kaltiala 2022, 3.)

Konfliktialueella nuorilla, etenkin miehillä on riskinä päätyä pidätetyiksi tai lapsisotilaaksi (Hodes 2022). Lapsisotilaat näkevät ja kokevat asioita, jotka ovat haitallisia heidän kehitykselleen. Sotatilanteessa lapsisotilaat joutuvat suorittamaan väkivallan tekoja, joka kasvattaa heidän riskiään väkivaltaisen käyttäytymisen esiintymiseen sekä itsetuhoisuudelle. Lisäksi sotatilannetta todistaneiden lapsisotilaiden sosiaaliset taidot kärsivät. (Puura & Kaltiala 2022, 3.)

Aseelliset selkkaukset lisäävät riskiä tyttöjen ennenaikaiseen raskauteen. Ennakoimaton ja epäturvallinen ympäristö tekee sen, että synnytyksen turvallisuutta ei pystytä takamaan samalla tavalla, kuten rauhan vallitessa. Lapsen synnyttyäkin nuoren äidin ja vastasyntyneen lapsen elinympäristö on epävaka, jonka vuoksi sota-aikana nuoren äidin kyky huolehtia lapsesta on heikentynyt ulkopuolisista tekijöistä. (Puura & Kaltiala 2022, 3-4.) Lisäksi tytöillä on sodan vallitessa lisääntynyt riski joutua raiskatuksi (Hodes 2022, 5).

6.2 Nuorten mielen hyvinvointi muualla kuin konfliktimaassa

Uutisten, sosiaalisen median ja kuultujen keskusteluiden kautta nuoret saavat kuulla maailmassa vallitsevista kriisitilanteista (Puura & Kaltiala 2022, 4). Maailmalla vallitsevat kriisitilanteet vaikuttavat ihmisiin ympäri maailman, vaikka konflikti tai kriisi ei tapahtuisi aktiivisesti juuri omassa asuinympäristössä. Vallitsevat sotatilanteet lisäävät nuorten turvattomuuden ja ahdistuksen tunnetta. 2020-luvulla nuorten turvattomuuden tunnetta ja ahdistuneisuutta on lisännyt ilmastokriisi, Koronavirus-pandemia ja lisäksi viimeisimpänä alkuvuodesta 2022 alkanut Venäjän ja Ukrainan välinen sotatilanne. (Puura & Kaltiala 2022, 5.)

Tieto vallitsevista aseellisista selkkauksista luo nuorissa pelkoa ja huolia. Nuoren tunnehallinta vaatii aikuisen tukea kehittyäkseen. Nuoren on yksinään haastava käsitellä syntyneitä pelon ja huolen tunnetta, ja aiheen yksinään läpikäyminen voi aiheuttaa pelon ja huolen lisääntymistä entisestään. Nuorten huoli maailman tilanteesta voi johtaa aktivismin tai lamaantumisen tunteen kehittymiseen nuoressa. On suotuisaa, että nuori kääntäisi huolensa ennemmin

hyvälaatuiseen aktivismiin, kuin lamaantumiseen, joka voi johtaa nuoren toimintakyvyn heikentymiseen. (Puura & Kaltiala 2022, 5-7.)

6.3 Kuinka terveydenhuollossa pystytään huomioimaan parhaiten nuoret, joihin sota on vaikuttanut

Nuoret, jotka ovat kokeneet elämää aseellisten selkkausten keskellä tarvitsevat tukea ja apua pystyäkseen jatkamaan normaalia elämää. Joissain tapauksissa tarve voi olla jopa erikoissairaanhoidolle ja toisinaan taas matalamman kynnyksen tuentarjoajat perustasolla on riittävä apu. Nuoren auttamisen lisäksi nuoren mielen hyvinvointia edistää, jos vanhemmille annetaan nuoren oirekuvasta psykoedukaatiota tai hänen oireilevat vanhemmat saavat myös tarvitsemansa tuen. (Puura & Kaltiala 2022, 4,5.)

Sodan traumatisoimien nuorten auttamisessa on keskeistä välttää turvattomuuden tunteen ylläpitämistä. Turvattomuuden tunnetta pystytään vähentämään turvallisella asuinympäristöllä ja turvallisien aikuisten läsnäololla. Turvalliset aikuiset nuorelle on ensisijaisesti nuoren omat vanhemmat. Nuorelle on hyvä mahdollistaa ainakin yhteys vanhempiinsa, jos he eivät voi olla konkreettisesti läsnä nuoren elämässä. (Puura & Kaltiala 2022, 4.)

Nuorelle on myös luotava ikätasoinen, ennakoitava sekä vakaa arkirytmii ja elinolosuhteet. Tavallisen kotiarjen lisäksi nuorelle on oleellista mahdollistaa koulussa käyminen sekä ikätasoinen vapaa-ajan viettäminen, kuten ystävyysuhteet ja harrastustoiminta. (Puura & Kaltiala 2022, 4.)

Nuorelle ja tämän vanhemmille on mahdollista myös tehdä mielenterveyden peruskartoitus terveydenhuollossa. Kartoituksessa perehdytään mahdollisiin traumasta johtuvaan oireiluun, mielialaan ja jaksamiseen arjentoiminnoissa. Nuoren voinnin selvittämisessä voidaan hyödyntää *CRIES*-kyselyä, joka kartoittaa traumaperäisiä oireita. (Puura & Kaltiala 2022, 4.)

Mikäli nuori ei ole konkreettisesti kokenut sotilaallista uhkaa, vaan nuoren mielen hyvinvointiin ja turvallisuuden tunteeseen on vaikuttanut negatiivisesti tieto ulkomailla tapahtuva sota-tilanne, on siihenkin tarpeellista puuttua. Terveystenhuollon ammattilainen voi ohjata vanhempia toimimaan lapsen hyvinvointia tukevasti. Vanhempia voi ohjata rajaamaan nuoren konfliktitilanteista kertovien uutisten katsomista. Lisäksi vanhempia on hyvä ohjata keskustelemaan nuoren kanssa nuorella sodan aiheuttamista peloista ja olemaan läsnä nuorelle. Sotaa kokeneille perheille on myös tarjolla omahoitopalveluita, vertaisryhmä- ja vapaaehtoispalveluita. (Puura & Kaltiala 2022, 5.)

Mikäli kyseessä on maahan maahanmuuttajana, pakolaisena tai turvapaikanhakijana tullut perhe, on perheellä mahdollisten mielialaongelmien lisäksi haasteita myös kulttuurin muutoksesta johtuen. Terveystenhuollon ammattilaisen on tällöin tarjottava onnistuneen kommunikaation edistämiseksi tulkkipalveluiden tai muiden viestinnän apukeinojen hyödyntämistä. Terveystenhuollon ammattilaisen on hyvä ohjata perheet sosiaalipalveluiden piiriin, mikäli tarvetta näyttäytyy. (Puura & Kaltiala 2022, 4.)

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten sotatilanne vaikuttaa nuorten mielen hyvinvointiin. Sota luo riskin nuorten mielen hyvinvoinnin heikkenemiseen ja sota vaikuttaa laajalaisesti mielen hyvinvointiin. Sodan aiheuttamat ongelmat korostuvat etenkin nuorilla, sillä nuoret ihmisryhmänä ovat haavoittuvassa asemassa. Nuoret eivät ole yhtä kehittyneitä verrattaessa aikuisiin, joten nuorten kyky käsitellä haastavia asioita ja tuntemuksia on vaillinaisen. Suurin riski on konfliktialueilla asuvilla nuorilla, erityisesti lapsisotilailla, sillä heidän näkemänsä ja kokemansa asiat ovat huomattavan haitallisia yksilön kehitykselle. Nuori tarvitsee vaikeiden asioiden käsittelemiseen huoltajan tai muun turvallisen aikuisen, jolta hakea turvaa.

Nuorilla, jotka eivät elä sotatilanteen keskellä konkreettisesti, on silti riski kokea turvattomuutta ja psyykkisiä haasteita, kuten ahdistusta. Runsas uutisointi konfliktialueelta voi luoda pelkoa ja turvattomuuden tunnetta nuorissa.

Sotatilanne näkyy nuorten mielen hyvinvoinnissa psyykkisillä haasteilla. Psyykkiset haasteet ovat esimerkiksi masennus, ahdistus, itsetuhoiset ajatukset ja häpeän tunteen lisääntyminen. Aseellisissa konflikteissa tapahtuu paljon kuolemia ja nuoret saattavat nähdä kuolemaa hyvinkin läheltä, joka vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa. Häpeän tunnetta voi tuoda nuorilla esimerkiksi se, että nuori päättyy hyväksikäytetyksi. Hyvänä esimerkkinä toimii O’Callaghan (2014) tutkimus, joka huomioi raiskauksia. Puura ja Kaltiala (2022) tutkimuksessa tuodaan esille tyttöjen ennen aikainen raskaaksi tulo, joka voi seurata esimerkiksi hyväksikäytetyksi tulemisesta.

Ajattelemme, että nuoret ovat niitä, joista tulee seuraavia yhteiskunnan toimivuuden eteen tekeviä ihmisiä, joten heidän mielen hyvinvointinsa myös yhteiskunnallisella tasolla on merkittävä tekijä. Jotta mielen hyvinvointia voidaan lähteä tukemaan ja kehittämään, on hyvä tunnistaa riskitekijät, jotka siihen vaikuttavat ja miten tämä nuorissa näyttäytyy.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tulokset vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan sota voi vaikuttaa nuorten mielenhyvinvointiin. Sota vaikuttaa konfliktialueella ja konfliktialueen ulkopuolella olevien nuorten mielen hyvinvointiin. Tutkimusten tulosten perusteella on havaittavissa, että sodan vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin voi näkyä nuoren psyykkisenä sairastumisena mielenterveydenhäiriöihin, kuten traumaperäiseen stressihäiriöihin, masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön. Tulokset kertovat sotatilanteen kokemisen lisäävän nuorilla riskiä itsetuhoisten ajatusten syntymiseen ja päihteiden väärinkäyttöön. Eroja näkyi myös eri sukupuolissa, konfliktialueella nuorilla miehillä on riskinä päätyä pidätetyiksi tai lapsisotilaiksi (Hodes 2022). Naisilla taas ennen aikainen synnytys ja raiskatuksi tuleminen oli kohonneena riskinä (Puura & Kaltiala 2022, 3-4).

Saatuun näyttöön pohjautuen erityisesti konfliktialueelta tulevien nuorten hoidon kohdalla on oleellista vakauttaa nuoren elämää ja arkea. Lisäksi on tärkeää taata nuorelle läsnä oleva ja luotettava aikuinen, joka on ensisijaisesti nuoren vanhempi tai vanhemmat. Tulokset kertovat, että nuori, joka ei tule konfliktialueelta, mutta silti kokee sodan vaikuttavan hänen mielen hyvinvointiinsa, on terveydenhuollon ammattilaisella mahdollisuus ohjata nuoren vanhempia tukemaan nuoren turvallisuuden tunnetta edistääkseen nuoren mielen hyvinvointia. Tutkimusten tulosten perusteella on todettu, että hyödyllisintä olisi ohjata vanhempia rajaamaan nuoren konfliktitilanteista kertovien uutisten katsomista ja keskustelemaan nuoren kanssa sotatilanteesta ja sen aiheuttamista tuntemuksista avoimesti.

7.2 Eettisyys

Tutkimuksessa on tärkeää, ettei sen tekeminen loukkaa tutkittavien ihmisten yksityisyyttä tai rajoita ihmisten oikeutta olla yhteiskunnan jäsen, eikä loukkaa ihmisoikeuksia. Eettinen tutkimus on laadukasta, luotettavaa, avointa ja rehellistä. Edellä mainitut yleensä parantavat tutkimuksen laatua. (Fingerroos & Oikari 2023.) Tutkimus voi olla hyväksyttävää ja luotettavaa, jos tutkimusta on suoritettu käytännön edellyttämällä tavalla. Lainsäädäntö määrittelee rajat koskien tieteellistä käytäntöä. Tieteellinen käytäntö on laatuja järjestelmää. (Tutkimuseettinen neuvottelukanta 2012.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu hyvät toimintatavat kuten rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimuksessa, tulosten tallentaminen ja tulosten arviointi. Hyviin tieteellisten käytäntöjen periaatteisiin liittyy yhteisten pelisääntöjen noudattaminen. Yhteisiä sääntöjä ja käytäntöjä voi luoda esimerkiksi työparin kanssa, jota tässä opinnäytetyössä on käytetty. Muut kohteet, joiden kanssa on mahdollista luoda sääntöjä ovat esimerkiksi mahdolliset rahoittajat, toimeksiantajat ja yleisö. (Vilkka 2023 99.)

Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan toisten tekemiä tutkimuksia, joten tässä täytyy korostua rehellinen ja vilpitön toiminta. Analysointi ja arviointi kohdassa tutkijan täytyy olla kriittinen, kunnioittava ja rakentava. Täytyy myös muistaa, ettei mustamaalaa tai ole arvosteleva alkuperäisten artikkeleiden tekijöitä kohtaan. (Vilkkä 2023, 99.)

Hakuprosessia tehdessään on hyvä taulukoida tutkimukseen valikoidut artikkelit ja kirjata valikoidut artikkelit ylös, jotta ei tule virheitä tiedoissa ja tulkinnoissa. Tutkimuksessa täytyy myös olla lähdeviitteet ja tehdä viittaukset sääntöjä noudattamalla. Viittausten tekemisellä otetaan eettisesti huomioon muiden tekemät artikkelit ja vahvistetaan rehellisyyttä opinnäytetyössä viittaamalla artikkelin tekijää tai tekijöitä. Oleellista on antaa eettisesti arvoa muiden töille. (Vilkkä 2023, 99.)

Kirjallisuuskatsauksessa vältetään tutkimusaineiston vääristelyä, sillä tämä ei ole eettistä (Vilkkä 2023, 99). Ennen kuin tutkimusta julkaistaan työ käy plagioinnintarkastuksessa, johon käytetään Urkund-työkalua. Tämän avulla taataan työn rehellisyyttä. Plagiointia estääksemme, emme ole suoraan kopioineet käytettyjen aineistojen tietoja, vaan muokkasimme tekstiä, välttämällä suoraa kopiointia.

Tutkimusta pitää suunnitella, toteuttaa ja raportoida sekä syntynyt tiedosto tallentaa vaatimuksia vastaavalla tavalla. Tarvittavat tutkimusluvut pitää hankkia. (Tutkimuseettinen neuvottelukanta 2012). Kirjallisuuskatsauksemme otettiin julkisia artikkeleita ja julkisia lähteitä, joten tähän opinnäytetyöhön ei ollut tarvetta hakea tutkimuslupaa.

7.3 Luotettavuus

Valitessaan tutkimuksia täytyy kiinnittää huomiota tutkimuksen luotettavuuteen. Käyttäessä teoreettista viitekehystä tämä tuo kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden ja uskottavuuden, sillä aineistoa ei vain tulkita vaan vedotaan alan tutkijoiden koostamaan tietoon. (Vilkkä 2023, 103.)

Tutkimuksen luotettavuutta pystytään arvioimaan erilaisilla kriteereillä esimerkiksi: uskottavuus, refleksiivisyys, siirrettävyys ja vahvistettavuus. Vahvistettavuus liittyy tutkimusprosessiin ja tämän avulla ulkopuolinen lukija pystyy seuraamaan prosessin kulkua pääpiirteissään. (Kylmä & Juvakka 2007, 124-126.)

Tutkimusten arvioinnilla on iso merkitys luotettavuudessa. Arvioinnissa alkuperäistutkimuksista saatua lopputulosta tarkastellaan suhteessa tehtyihin tutkimuskysymyksiin. Arvioinnin avulla pystytään välttämään virheellisiä päätelmiä, eli jokaista valittua tutkimusta arvioidaan. Luotettavuutta edesauttaa, jos arvioinnin on suorittanut kaksi henkilöä itsenäisesti.

(Stolt ym. 2016, 28). Arvioinnissa tärkeässä asemassa on valintakriteerit ja alkuperäistutkimusten arvo. Aineiston valinnassa sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla pystytään hyödyntämään parhaiten tutkimuskysymyksiin vastaavia artikkeleita. (Vilkkä 2023, 104.)

Opinnäytetyön luotettavuutta takaamme luotettavien lähteiden käyttämisellä ja lähdeviit-
tausten oikeanlaisella kirjaamisella. Etenkin, kun pohjaamme opinnäytetyössämme olevan
tiedon jo tehtyihin tutkimustuloksiin, on tärkeää tuoda selkeästi esille selvittämämme tutki-
mustuloksen lähde.

7.4 Johtopäätökset, kehittämissuhteet ja jatkotutkimuksen aiheet

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että sotatilanteella voi olla laaja-alaiset vaikutukset nuor-
ten mielen hyvinvointiin. Nuoret voivat sairastua mielenterveyshäiriöihin, kuten traumaperäi-
seen stressihäiriöön, ahdistushäiriöihin ja itsetuhoisuuteen. Nuorilla sodan tuoma pelko ja tur-
vattomuus saattavat lisätä myös muun muassa päihteiden väärinkäyttöä ja sosiaalisten tilan-
teiden haasteita.

Nuoret, joiden mielen hyvinvointi on kärsinyt sotatilanteesta, tarvitsevat sitä, että heidän
turvattomuuden tunnettaan vähennetään. Nuorilla turvallisuuden tunnetta lisää ennakoitu ja
säännöllinen arki ja elinolosuhteet, johon kuuluu opiskelu, luotettavien aikuisten läsnäolo ja
ikätasoinen vapaa-ajanvietto harrastusten ja ystävien kanssa. Lisäksi nuorelle täytyy mahdol-
listaa apu mielenterveysongelmiin perus- tai erikoissairaanhoidossa. Nuorten mielen hyvin-
vointiin sotatilanteessa vaikuttaa merkittävästi vanhemmat, joiden läsnäolo nuoren elämässä
on tärkeää. Jatkossa voisi selvittää ja kehittää terveydenhuollon keinoja edistää nuorten mie-
len hyvinvointia kriisi- ja konfliktitilanteissa.

Lähteet

Painetut

- Erkko A. & Hannukkala M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. Painos. Helsinki: Suomen Mielen-terveysseura.
- Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystieteellinen tutkimus. 1. Painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Stolt M., Axelin A. & Suhonen R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. Turku: Grano Oy.
- Vilkkä H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina.

Sähköiset

- Betancourt T., Keegan K., Farrar J. & T. Brennan R. 2020. The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra. Viitattu 14.4.2023 <https://www.proquest.com/central/docview/2444125662/fulltextPDF/DBA59A35EF23466APQ/6?accountid=12003>
- Finlex 2016. Nuorisolaki. Viitattu 27.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Fors R. 2022. Miksi mielen hyvinvointi on tärkeää? Aluehallintovirasto. Viitattu 26.5.2022 <https://avi.fi/blogi/-/blogs/miksi-mielen-hyvinvointi-on-tarkeaa->
- Helfer A., Manner J. & Pitkänen T. 2022. Poikkeustila toisen jälkeen: nuorten näkemyksiä koronasta Ukrainan sotaan. Nuorisotutkimusseura Ry. Viitattu 6.1.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma89>
- Hodes M. 2022. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. Viitattu 25.4.2023. <https://journals-sagepub-com.nelli.lau-rea.fi/doi/full/10.1177/13591045221125639>
- Hyvä päivä 2022. Mielen hyvinvointi. Viitattu 6.1.2023. <https://hyvapva.fi/mielen-hyvinvointi/>
- Jämsä A. 2015. Sota - Miten se määritellään? Yle. Viitattu 27.5.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-7384969>
- Koppa.jyu 2016. Teemoittelu. Viitattu 30.1.2023 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- Leinonen R. 2019. Laadullisen tutkimuksen aineistokeruumenetelmät. Viitattu 30.10.2022 <https://spoken.fi/laadullisen-tutkimuksen-aineistokeruumenetelmat/>

Mieli. 2022. Hyvän mielen tietopankki. Suomen mielenterveys Ry. Viitattu 26.5.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/mielen-hyvinvoinnin-oma-hoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>

MLL 2023. Lapsi uutistulvassa. Viitattu 25.4.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-uutistulvassa/>

Nuoperi 2022. Sanastoa - Nuori/nuoruus. Nuoperi - Nuorisotyön tallentaja. Viitattu 27.5.2022. <https://www.nuoperi.fi/sanasto2.php?id=18>

O'Callaghan P. 2014. Delivering interventions to young people exposed to war-Related violence and sexual exploitation: Longstanding struggles but lasting successes. <https://www.proquest.com/central/docview/1559068197/DBA59A35EF23466APQ/11?accountid=12003>

Osokina O., Silval S. & Sorander A. 2022. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. Science Direct. Viitattu 13.1.2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856722018913>

Punainen risti 2022. Sodat. Viitattu 21.4.2023. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/kan-sainvalinen-apu/sodat/>

Puura K. & Kaltiala R. 2022. Lapset ja nuoret sodan keskellä- mikä tukee heidän mielenterveyttään? Viitattu 31.3.2023 [duo17173.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 15.1.2023. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Taulukot

Taulukko 1: Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät nuorilla (Erkko & Hannukala 2015, 32) ...	10
Taulukko 2: Tiedonhakuun käytetyt tietokannat.....	13
Taulukko 3: Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit	14
Taulukko 4: Teemoittelu	15

Liitteet

Tutkimuksen tekijät, tutkimus ja tutkimusvuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä ja aineisto	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Puura K & Kaltiala R. 2022. Lapset ja nuoret sodan keskellä - mikä tukee heidän mielenterveyttään?	Käydä läpi sotaa tai sen uhkaa kokeneiden lasten ja nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä heidän omia selviytymiskeinojaan.	Kehittämistehtävä.	Psykiatrit tekivät ohjekirjeen ukrainalaisille vanhemmille. Kirje oli käännetty venäjäksi ja toimitettu päiväkodin johtajalle Svetlana Novichenkolle sähköpostitse.
Hodes M. 2022. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022.	Tehdä tiivistelmä ukrainalaisten nuorten turvapaikkahakijoiden ja pakolaisten kokemat mielenterveysongelmat.	Kirjallisuuskatsaus.	Tutkimustulokset ukrainalaisista nuorista oli niukka, mutta muiden pakolaisten tilannetta kartoittavien tutkimusten perusteella on tutkimuksen tuloksissa tultu siihen tulokseen, että nuorilla on tarvetta mielenterveyspalveluille
O'Callaghan P. 2014. Delivering interventions to young people exposed to war-Related violence and sexual exploitation:	Artikkelissa kuvataan konfliktista ja sodasta johtuvien hyväksikäyttöjen vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Lisäksi tutkitaan	Kyselylomake, johon osallistui 52 12-17-vuotiasta sodasta kärsiviä tyttöjä.	Tulosten pohjalta-ryhmäpohjainen, kulttuurisesti muunneltu TF-CBT vähentää huomattavasti psyykkisiä ongelmia nuorilla.

Longstanding struggles but lasting successes.	mielenterveyden riskitekijöitä.		
Betancourt T., Keegan K., Farrar J. & T. Brennan R. 2020. The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra.	Sodan vaikutus mielen terveyteen ja psykososiaalinen mielen hyvinvointiin. Sodan vaikutus Ukrainalaisiin nuoriin mielen terveyteen ja psykologisesti mielen hyvinvointi.	LSWAY eli Longitudinal study of war-affected youth käyttivät sekamenetelmää, joka sisälsi laadullista ja kvantitatiivista menetelmää. Tutkimus tehtiin Sierra Leonessa ja kesti 17 vuotta.	Sodan koettelemilla nuorilla on kohonnut riski altistua väkivallalle, menetykselle ja erolle aseellisten konfliktien vuoksi.

Liite 1: Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset