

Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelman vaikutus nuoren tunnetaitojen kehitykseen

Riina Mäkinen

Tuija Sinkko

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2024

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

MÄKINEN, RIINA & SINKKO, TUIJA:

Vanhemman mielenterveys ja päihdeongelman vaikutus nuoren tunnetaitoihin
Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Helmikuu 2024

Opinnäytetyössä selvitettiin, miten vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykseen ja miten nämä vaikutukset ilmenevät nuorena. Opinnäytetyössä koostettiin tiivis tietopaketti, ja lisättiin tietoisuutta niistä vaikutuksista, joita vanhemman mielenterveys- ja/tai päihdeongelma voi aiheuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykselle. Tämä tieto auttaa terveydenhuollon henkilöstöä tunnistamaan tuen tarpeen sekä helpottaa sen antamista tarjoamalla näyttöön perustuvaa tietoa aiheesta.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistonhaussa on käytetty verkosta löytyviä sähköisiä tietokantoja, kuten Andoria, Mediciä ja CINAHL:ia. Opinnäytetyön aineiston analyysissä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää.

Tutkimus tuloksissa ilmenee, että nuoren kasvuympäristöllä on tärkeä ja iso rooli tunnetaitojen kehityksessä. Mielenterveys- ja päihdeongelmilla on vaikutus vanhemman omiin tunnetaitoihin, joilla on puolestaan yhteys nuoren kykyyn käsitellä ja ilmaista tunteitaan hyvinvointia tukevalla tavalla. Erityisesti vanhemman emotionaalisella saatavuudella ja sitä kautta reaktioilla nuoren tunteisiin on suora yhteys nuoren omaan tapaan kohdata tunteita.

Emotionaalinen saatavuus ja toisaalta tilan antaminen nuoren tunteiden ilmaisuun ovat tärkeitä teemoja. Toisaalta nuoren on hyvä saada eväitä joko vanhemmiltaan tai muusta lähteestä tunteiden terveeseen ilmaisuun. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemman ja nuoren tunnetaitoja pitää tarkastella toistensa kautta. Toistaiseksi on vähän tutkimustietoa siitä, millaista tukea haastavassa perheympäristössä elävä nuori tarvitsee tunnetaitojen osalta ja mikä olisi tehokas tapa tällaista tukea antaa. Jatkotutkimusta olisi hyvä tehdä myös suomalaisessa perhekontekstissa, jotta tulokset olisivat paremmin hyödynnettävissä suomalaisessa terveydenhuollossa.

Asiasanat: tunnetaidot, nuori, vanhemmat, mielenterveysongelma, päihdeongelma

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

MÄKINEN, RIINA & SINKKO, TUIJA:

The Impact of a Parent's Mental Health and Substance Abuse Issues on a Young Person's Emotional Skills.

A Literature Review

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 7 pages
February 2024

The thesis investigated how a parent's mental health and substance abuse issues can affect the development of a young person's emotional skills and how these effects manifest in the youth. The thesis aimed to compile a concise information package and raise awareness of the impacts that a parent's mental health and/or substance abuse problem can have on the development of a young person's emotional skills. This information assists healthcare professionals in identifying the need for support and facilitates its provision by offering evidence-based knowledge on the subject.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. Electronic databases such as Andor, Medic, and CINAHL were used for data collection. The selection of materials employed a content analysis method based on the material.

The research results indicate that the young person's growth environment plays a crucial and significant role in the development of emotional skills. Mental health and substance abuse issues have an impact on the parent's own emotional skills, which, in turn, are connected to the young person's ability to handle and express emotions in a well-being-supporting manner. Specifically, the parent's emotional availability and their reactions to the young person's emotions have a direct connection to the young person's own way of facing emotions.

Emotional availability and allowing space for the expression of the young person's emotions are important themes. It is beneficial for the young person to receive guidance, either from their parents or other sources, for healthy emotional expression. Based on the results, it can be concluded that the emotional skills of both the parent and the young person should be examined in relation to each other. Currently, there is limited research on the type of support a young person living in a challenging family environment needs regarding emotional skills and what would be an effective way to provide such support. Further research would be beneficial, especially in the Finnish family context, to make the results more applicable in Finnish healthcare.

Key words: emotional skills, teenager, parent, mental health problem, substance abuse issue

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
	3.1 Teoreettisten lähtökohtien tiedonhaku	8
	3.2 Nuoruus	8
	3.3 Tunteet	10
	3.4 Tunnetaidot ja niiden merkitys	10
	3.4.1 Tunnetaitojen kehitys	11
	3.5 Mielenveysongelmat	12
	3.6 Päihdeongelmat	13
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	15
	4.2 Aineistonkeruu	15
	4.3 Aineiston analyysi	21
5	TULOKSET	25
	5.1 Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus	25
	5.2 Vanhemman vaikutus nuoren tunnetaitojen kehitykseen	26
	5.3 Päihteiden vaikutus vanhemmuuteen ja nuoren tunnetaitoihin	27
	5.4 Nuoren omat tunnetaidot ja niiden tukemien	28
6	POHDINTA	29
	6.1 Tulosten tarkastelu	29
	6.2 Luotettavuus ja eettisyys	30
	6.3 Mahdollinen lisätutkimus	32
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	36
	Liite 1. Valitun aineiston keskeiset tiedot	36

1 JOHDANTO

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perusta ja pohja niille luodaan lapsuudessa. Tunnetaitoja kehittäminen onnistuu missä iässä vain. (YTHS n.d.)

Hormonien ja välittäjäaineiden, etenkin dopamiinin, perusmäärissä ja ärsykkeisiin liittyvässä erityksessä tapahtuu nuoruusvuosina suuria muutoksia, joilla on merkitystä tunteiden hallinnalle, sosiaaliselle toiminnalle ja oppimiselle. Kehitys häiriintyy herkästi ja ohjelmoituu haitalliseen suuntaan. Riski erilaisten mielenterveyshäiriöiden puhkeamiselle on suurentunut nuoruusvuosina. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Nuoren kannalta tärkeitä asioita ovat turvallisuus ja huolenpito, sekä myös arvostus ja kunnioitus. Nuori tarvitsee näitä asioita kasvaakseen mahdollisimman tasapainoiseksi aikuiseksi. Kodilla, perheellä ja vanhemmilla on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnin kannalta. Erityisen tärkeitä nuoren stressin ja itsetuhoisuuden ehkäisyssä ovat vanhempien huolenpito ja yleisesti hyvä suhde heihin. (Kinnunen 2011). Erityisesti äitejä koskevaa tutkimusta on runsaasti, mikä liittyyneen perusoletukseen äitien isommasta roolista kasvuun ja kehitykseen (Solantaus & Paavonen 2009).

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää, miten vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykseen ja miten vaikutukset ilmenevät nuoresta. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta näistä vaikutuksista, jotta tunnetaitoja voidaan tukea oikealla tavalla. Työelämäkumppani on Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö on siis kattava yleiskuvaus siitä, miten vanhemman mielenterveys- ja/tai päihdeongelma voi vaikuttaa nuoren tunnekehitykseen ja miten tunnetaitoja voidaan tukea tällaisessa tilanteessa.

Erityisesti nuorten mielenterveyteen liittyvät asiat kiinnostavat ja tunnetaitojen kehityksestä on puhuttu viime vuosina paljon, joten näiden asioiden yhdistäminen tuntui mielenkiintoiselta. Tunnetaitoihin ja lapsiin liittyen löytyy paljon tutkimuksia,

mutta nuorista ei niinkään. Siksi haluaisimme kohdentaa työssämme aiheen nimenomaan nuoriin. Avaamme tunnetaitoja käsitteenä myös yleisellä tasolla. Mielen-terveys- tai päihdeongelmia emme ole tarkasti rajanneet mihinkään tiettyyn.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykseen ja miten nämä vaikutukset ilmenevät nuoresta.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymykseen:

Miten vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma vaikuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykseen?

Tavoitteena on kerätä kattava tietopaketti ja lisätä tietoisuutta niistä vaikutuksista, mitä vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma voi aiheuttaa nuoren tunnetaitojen kehitykselle, jotta niitä voitaisiin tukea oikealla tavalla.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Teoreettisten lähtökohtien tiedonhaku

Keskeisiä käsitteitä tässä työssä ovat nuori ja tunnetaidot. Lisäksi avataan päihdeongelman sekä mielenterveysongelman määritelmää. Opinnäytetyössä käsitellään tunnetaitojen opettamista ja niiden tukemista ns. normaalitilanteessa, sekä sitä miten tunnetaitojen tukeminen muuttuu, kun perheessä on mielenterveys- ja/tai päihdeongelma.

Teoreettisissa lähtökohdissa on hyödynnetty verkosta yleisesti saatavia lähteitä, kuten Mielenterveystalon tai Lääkärikirja Duodecimin artikkeleja sekä nuorisolakia. Tieteellisiä, vertaisarvioituja artikkeleja on haettu eri tietokannoista, kuten Medicista ja Andorista.

3.2 Nuoruus

Nuorisolaki määrittää nuoreksi 0—28-vuotiaat. Tällainen ikärajoitus ei kuitenkaan vastaa yleistä käsitystä nuoresta käsitteenä. Vaikkakin yleiskielisesti lapsen, nuoren tai nuoren aikuisen ikärajat ovat häilyviä, ovat ne kuitenkin selvästi rajatumpia lain määritelmään nähden. Yhdistyneet Kansakunnat määrittelee nuoriksi kaikki 15—24-vuotiaat. (Hallituksen esitys eduskunnalle nuorisolaiksi 111/2016.) Tässä opinnäytetyössä kuitenkin tarkoitamme nuorella 13–18-vuotiasta henkilöä, eli siis alaikäistä, mutta kuitenkin jo murrosikäistä lasta. Paikoittain opinnäytetyössä puhutaan myös vanhemmasta ja hänen lapsestaan, tällöin viitataan 13–18-vuotiaaseen nuoreen.

Ikävuosia 12–14 pidetään varhaisnuoruuden vuosina. Laajat ja kovaa vauhtia etenevät muutokset kuvaavat tätä kehityskohtaa: tunteet ovat isoja, keho muuttuu ja irtautuminen vanhemmista alkaa. (Korhonen 2021.) Nuoruudessa tapahtuu paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Se on siirtymävaihe, jolloin aletaan vähitellen itsenäistymään. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Nuori tarvitsee paljon enemmän ymmärrystä, ohjausta ja välittämistä kuin käyttäytymisen perusteella voisi olettaa. Nuoruus on ajanjakso, jossa kehitys voi ohjelmoitua uudelleen

– kohti tunteiden myllerrystä ja toisaalta mahdollisesti kohti oman mielen joustavaa hallintaa ja uusia mahdollisuuksia. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Murrosikä nimensä mukaisesti on murroskohta nuoren elämässä. Kohta, jossa tämä kohtaa haasteita kasvaessaan pikkuhiljaa aikuiseksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.) Tyypillisesti tyttöjen murrosikä käynnistyy aikaisintaan kahdeksan vuoden ikäisenä ja viimeistään 13-vuotiaana (Kuiri-Hänninen & Ojaniemi 2023, 301). Poikien kohdalla murrosikä alkaa tyypillisesti viimeistään 13,5–14-vuotiaana (Varimo, Hero & Raivio 2015). Yksilöllinen vaihteluväli on suuri (Keskinen 2014, Laine 2005, Wehkalampi & Dunkel 2011). Murrosiän alkamisikä on keskimäärin varhaistunut viime vuosikymmeninä (Keskinen 2014, Kuiri-Hänninen & Ojaniemi 2023, Varimo, Hero & Raivio 2015).

Keski- ja varsinainen nuoruus on noin 15–18-vuotiaana. Tällöin tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät ja pahin kuohuntavaihe on yleensä ohitettu. Elämänvaiheena nuoruus on myllerryksineen toisaalta riskialtis, toisaalta monia asioita mahdollistava elämänvaihe. Aikuistuvalla lapsella kuohunta mahdollistaa esimerkiksi oman itsen, toiminnan ja ihmissuhteiden uudenlaisen määrittelyn. Puberteetti-ikäisellä on toisaalta suurentunut riski sairastua mielenterveyden häiriöihin. Tässä iässä voi olla epäsosiaalista käytöstä sekä päihteiden kokeilua ja käyttöä. (Korhonen 2021.)

Nuorena identiteetti alkaa kehittyä, ja se on tämän elämänvaiheen tärkeimpiä kehitystehtäviä. Identiteettikehityksen aikaisessa vaiheessa myös nuoren sosio-emotionaaliset häiriöt ovat yleisiä. (Karvonen, Karukivi, Kronström & Kaltiala 2023.) Omien tunnereaktioiden säätely voi olla nuorelle hankalaa ja hän joutuu tekemään paljon töitä tunteidensa kanssa. Tunnemyrskyjen, mielialan muutosten ja tietynlaisen itsekeskeisyyden perimmäinen syy on paitsi hormonaalisissa teki-
jöissä, myös uudenlaisissa sisäisissä nuoren kohtaamissa vaatimuksissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.) Aivojen kehitys on nuoruudessa nopeaa, ja tärkeimmässä kehitysvaiheessa heti varhaislapsuuden jälkeen. Nuoret ovat siis tehtyjä reagoimaan vahvasti, nopeasti ja harkitsemattomasti. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 843.) Erilaiset harrastukset ja kiinnostuksen kohteet, kuten musiikki, lävistykset tai videopelit voivat olla nuorelle keino käsitellä, hallita ja purkaa

tunteita. Tunteisiin tutustuminen ja niiden sietäminen, sekä niiden äärelle pysähtyminen mahdollistuvat nuoren kiinnostuksenkohteiden kautta. Tunteiden piirtäminen kuviksi ja niiden esittäminen yhdessä muiden kanssa saattavat myös auttaa nuorta tunnetaitojen opettelussa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

3.3 Tunteet

Tunne sanana merkitsee sitä, että mielessä ja kehossa on jokin tunne tai tuntemus. Jokaisessa interaktiossa toisen ihmisen kanssa sekä päivittäisessä toiminnassa on mukana jokin tunne. Tunteen voimakkuuteen vaikuttavat muun muassa ajatukset ja toiminta. (Mielenterveystalo. n.d.) Tunne koostuu kehollisesta, fyysisesti nähtävästä tai tuntuva reaktiosta, tunnekokemuksesta itsestään sekä tunteen tiedostamisesta ja yksilön imaisusta. Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen temperamentti, reaktiivisuus, jolle tunneilmaisu perustuu. (Mieli Ry 2021.) Perustunteiksi sanotaan globaalisti tunnistettavia tunteita, ja niihin kuuluvat ilo, viha, suru, hämmästyminen, pelko ja inho (Mielenterveystalo n.d.).

Tunteilla on monta tehtävää ja käyttötarkoitusta. Tällaisia ovat muun muassa motivoitumiskyky, mahdollisuus tehdä havaintoja, päätelmiä tai päätöksiä sekä kyky toivoa tai haaveilla, luottaa ja arvostaa. Minäkuvan sekä itsetunnon perusrakenteissa on myös tunne. (Mieli Ry 2021.) Omien tunteiden tunnistustaito auttaa tunnistamaan ja käsittämään myös toisen tunteita. (Mielenterveystalo n.d.) Tunteita voi ilmaista monella tavalla, esimerkiksi fyysisesti, puhumalla tai kirjoittamalla. Fyysisesti tunteita voi ilmaista mm. itkemällä, hymyilemällä, huutamalla, koskettamalla ja niin edelleen. Fyysiset tavat ovat välittömiä ja suoria tapoja ilmaista tunteita. Usein tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan sanoja joko puhuttuna tai kirjoitettuna. Sanojen kautta tunteita voi purkaa ja käsitellä. (Mieli Ry n.d.)

3.4 Tunnetaidot ja niiden merkitys

Taito havaita tunteita sekä ilmaista ja säädellä niitä ovat tunnetaitoja. Tunnetaitojen pohja luodaan jo lapsena. Hyvät tunnetaidot toimivat hyvän itsetuntemuksen ja terveen mielen perustana. (YTHS n.d.) Aleksitymia tarkoittaa kirjaimellisesti ”ei sanoja tunteille”. Ongelma ulottuu kuitenkin sanojen taakse: aleksityymisellä henkilöllä on vaikeuksia tunnistaa omia tunteitaan. Myös kyky ymmärtää ja

käsitellä muiden ihmisten tunteita sekä kyky empatiaan ovat kehittyneet heikosti. (Vanas 2023.) Aleksitymian kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi perimä ja ympäristö. Traumaattiset lapsuuden kokemukset sekä esimerkiksi vanhemman kasvatukselliset laiminlyönnit altistavat aleksitymialle. On kuitenkin epäselvää, että onko aleksitymia jotakin, mikä kehittyy vai ennemminkin jää kehittymättä. (Toukola ym. 2015, 1988–1989.)

Kun ihmisellä on kyky tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteitaan, hänelle muodostuu sisäinen turvallisuudentunne, terveet rajat ja kunnioittava suhtautuminen itseseen ja toisiin (Tunne & taida n.d). Tunteiden säätelytaitojen puute voi näkyä kyvyttömyytenä hallita tunnepurkauksia, ajautumisena tunnevirran vietäväksi ja velomisena hankalissa tunteissa (Nyyti Ry n.d). Lisäksi on todettu, että aikuisiin verrattuna erityisesti stressi on nuorelle hyvin vahingollista (Hermanson & Sajaniemi 2018, 847).

3.4.1 Tunnetaitojen kehitys

Tunnetaitojen kehittämisessä ei ole ikärajaa, ja aina on mahdollista oppia lisää omista ja toisten tunteista. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään, omia tunnereaktioitaan voi oppia säätelemään ja näiden teemojen äärelle voi pysähtyä pohtimaan taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Mieli Ry 2021.) Itsearvostus on tunnetaitojen perusta. Arvostava suhtautuminen itseä kohtaan mahdollistaa sen, että olet halukas kuuntelemaan tunteitasi ja ottamaan niiden välittämät viestit vastaan. (YTHS n.d.)

Elämän alussa fyysiset tuntemukset koostavat sen tunne-elämän raamit, jossa lapsi elää. Kyky eritellä tunteita sekä olla tunnetasolla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa kehittyy myöhemmällä iällä. (Toukola ym. 2015, 1992.) Nuorten kohdalla tunnetaitojen kehitykseen liittyy vahvasti aivojen kehityksen vaihe. Nuoren aivot ovat toisaalta ylivirittyneet ulkopuolisille viesteille, ja toisaalta erityisesti etuotsalohkon hitaan kehityksen myötä kyvyttömiä tekemään loppuun harkittuja päätöksiä. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 846.)

Erityisesti vaikeiden tunteiden kohtaamisen opettaminen nuorelle on tärkeää. Tunnetaitojen kehityksen kannalta tällaisten, haastavankin tuntuisten tunteiden

hyväksyminen ilman tunteen ääreltä pakenemista on tärkeää. (Tunne & Taida n.d.)

3.5 Mielenterveysongelmat

Kun ihmisen mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat elämää huomattavasti toimintakykyä ja ihmissuhteita haitaten, tai kärsimystä pitkäaikaisesti aiheuttaen, voi kyse olla mielenterveyden häiriöstä (Lääkärikirja Duodecim 2022). Mielenterveyden haasteet heijastuvat koko perheeseen, ja voivat aiheuttaa huolta lähipiirissä mutta myös kuormittaa entisestään niistä kärsivää. Perhe saattaa eristäytyä ja välit kiristyä, kun sairastunut vanhempi ei yhtä lailla jaksa tehdä asioita lastensa kanssa. Vanhempi ja lapsi saattavat kokea erilaisia hankalia tunteita kuten häpeää tilanteesta. (Mielenterveystalo n.d.)

Mielenterveysongelmia on lukemattomia, mutta näistä yksi merkittävimpiä on masennus. Masennushäiriöt ovat globaalisti merkittävimpiä, sillä ne yleisyytensä lisäksi heikentävät huomattavasti elämänlaatua. (Markkula & Suvisaari 2018, 189.) Vakava masennus on naisilla yleisempää kuin miehillä, ja riski sairastua on huomattavasti suurempi silloin, kun naisella on huollettavanaan lapsia (Korhonen & Luoma 2017). Suomessa masennushäiriöt ovat lisääntyneet erityisesti naisten kohdalla (Markkula & Suvisaari 2018, 195). Covid-19-pandemian aikana tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että sekä äitien että isien masennusoireilu lisääntyi huomattavasti, kuitenkin naisilla miehiä merkittävämmiin. Pandemia vaikutti myös vanhempien ahdistusoireiluun lisäävästi. (Nolvi ym. 2021.) Äidin masennus lisää riskiä lapsen tunne-elämän häiriöihin (Korhonen & Luoma 2017).

Masentuneiden äitien kasvattamat lapset suoriutuvat huonommin kognitiivisista ja emotionaalisista taidoista verrattuna ei-masentuneiden äitien lapsiin (Chorbadjian ym. 2020; Kinnunen 2011). Vanhemman psyykinen oireilu on merkittävää lapsen kannalta silloin, kun se vaikuttaa vanhemmuuteen. Masennusoireisen vanhemman toimintatapa on monessa suhteessa samankaltainen stressistä tai ylirasituksesta kärsivän vanhemman kanssa. Vanhemman masentuneisuus ja vääristynyt kokemus omasta itsestä ja ympäristöstä ovat kuitenkin iso osa päivittäistä perhe-elämää, mikä tekee siitä erityisen merkityksellään. (Solontaus & Beardslee 1996.)

Lapsien ja nuorten välillä ei juurikaan ole eroavaisuuksia mielenterveyshäiriöiden riskitekijöitä tarkastellessa. Eräät suurimmista riskitekijöistä ovat katkokset hoivasuhteissa, perheväkivalta, vanhempien mielenterveyden häiriöt ja päihdeongelmat sekä perheiden köyhyys. (Marttunen & Haravuori 2015.)

3.6 Päihdeongelmat

Huume- ja päihderiippuvuus ilmenee päihteen jatkuvana, usein pakonomaisena käyttönä. Fysiologisen riippuvuuden kehityksen myötä sietokyky nautittavaan päihteeseen kasvaa ja vieroitusoireet voivat olla voimakkaita. Riippuvuus voi olla myös psykologista, mikä perustuu aineen kykyyn tuottaa mielihyvää. Riippuvainen ei kykene kontrolloimaan käyttöönsä, ja päihteen hankkimiseen tai käyttöön kuluu merkittävä osa ajasta. Riippuvuutta voidaan pitää addiktiivisena, jos päivittäisen käytön määrä on suuri ja käyttö on pakonomaista. (Häkkinen 2023.) Alkoholin riskikäyttö lisää huomattavasti riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin sekä masennukseen. Alkoholiongelma usein heijastuu yksilön lisäksi ympäristöön, ja se kasvattaa riskiä perheen sisäisten ongelmien syntymiseen. (Levola & Aalto 2019, 1266.)

Alkoholiongelmat ja masennustilat siis ovat yhteydessä toisiinsa, joskin syy-seuraussuhde voi vaihdella. Sattumasta kuitenkin ei pääsääntöisesti voida puhua, vaan masennus voi esimerkiksi olla alkoholiongelman johdos tai alkoholia voidaan käyttää masennusoireiden lääkitsemiseen. (Levola & Aalto 2019, 1267.)

Marja Holmilan, Kirsimarja Raitasalon ja Christoffer Tigerstedtin toimittaneessa teoksessa Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi (2016, 64) todettiin, että kahdenkymmenen vuoden ajalta 23 % väestöstä on todistanut vanhempien liiallista alkoholin käyttöä. Samaisen teoksen artikkelissa Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle (Raitasalo, Holmila & Jääskeläinen 2016, 84) todetaan, että isän päihdeongelma on merkittävästi yleisempi kuin äidin. Alkoholiongelmaisessa perheessä kasvaminen altistaa monimuotoisille kognitiivisille, sosiaalisille ja mielenterveydellisille häiriöille erityisesti

epävakaan ja turvattoman kasvuympäristön vaikutuksesta. Itsessään vanhemman päihdeongelman ei kuitenkaan yksinään ole todettu altistavan ongelmille, vaan syyt ovat monimutkaisempia. (Raitasalo ym. 2016, 89–90.)

Suomessa alkoholinkulutus on loivassa laskussa (Koskinen & Virtanen 2023, 1), mutta erilaisten huumausaineiden kulutus on päinvastoin lisääntymään päin (Karjalainen ym. 2023, 1). Huumeiden käyttö on miehillä yleisempää kuin naisilla (Karjalainen ym. 2023, 2). Yleisimmin suomessa käytetty huume on kannabis (Karjalainen ym. 2023, 1), joskin päihdehoitoon hakeutuneiden kohdalla opioidit olivat käytetyimpiä huumausaineita (Nurmi & Rönkä 2017, 1). Päihdehuollon asiakkaista noin 40 prosentilla oli lapsia ja noin 12 prosenttia asui lapsensa kanssa. Naisten kohdalla lapsen kanssa asuminen oli huomattavasti yleisempää kuin miesten kohdalla. (Nurmi & Rönkä 2017, 3).

Huumeiden käytön voidaan ajatella kumpuavan psykologisesti ahdistuksesta, joka pahenee riippuvaisella silloin, kun totuttua annosta ei ole saatavilla (Häkkinen 2023). Eri aineet vaikuttavat eri tavalla. Suomessa käytetyimmät huumeet ovat tilastollisesti kannabis, erilaiset stimulantit ja erilaiset opioidit (Nurmi & Rönkä 2017,1). Kannabiksen aiheuttamalle päihtymykselle on ominaista ajattelun ja toiminnan hitaus, ahdistuneisuus, pelot tai euforian tunne ja myös aistiharhat sekä vainoharhaisuus. Stimulantit ylenmääräisen hilpeä tai tunneherkkä, jännittänyt ja äreä. Opioidit saavat aikaan euforian tunnetta, toisaalta käyttäjä voi olla ahdistunut ja tarkkaavaisuus sekä muisti voi heiketä. (Häkkinen 2023.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen muoto, joka perustuu tutkimuskysymykseen. Tällainen katsaus tuottaa aineistoon perustuvan laadullisen sekä kuvailevan vastauksen tutkimuskysymykseen (Kangasniemi ym. 2013, 294). Kirjallisuuskatsauksen avulla teoriaa voidaan rakentaa, arvioida ja kehittää luoden kokonaiskuvaa tutkimusongelmasta, tunnistaa ongelmia ja kuvata teori-ankehitystä (Kreodi 2022). Se ei siis ole essee, tiivistelmä tai luettelo tutkimuksista, vaan pikemminkin tutkimustapa, jolla tutkitaan tutkijoiden tekemiä alkupe- räistutkimuksia (Vilkkä 2023.) Opinnäytetyössä yhdisteltiin ja tarkasteltiin tutki- mustietoa aiheesta, ja siksi metodiksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheita ovat tutkimuskysymyksen muodosta- minen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen sekä tuotetun tuloksen tar- kasteleminen. Se on luonteeltaan aineistolähtöistä ja ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Alkuvaiheessa voi olla hyvä tu- tustua aiheeseen ennakkoon tekemällä alustavia hakuja, ja näin tutustua aihee- seen ja saatavilla olevaan aineistoon. Tämän jälkeen asetetaan tutkimuskysymys ja voidaan rajata mitä tietokantoja tai hakulausekkeita käytetään ja näin edetä tutkimusprosessissa järjestelmällisesti eteenpäin. (Vilkkä 2023.)

4.2 Aineistonkeruu

Aineiston keruussa pyritään löytämään mahdollisimman paljon tutkimusaihetta ajatellen olennaisia tieteellisiä julkaisuja tietokannoista sekä rekistereistä tehok- kaan organisoidusti. Hakuprosessi raportoidaan läpinäkyvästi ja niin, että kuka tahansa voi toistaa haun ja saada tulokseksi samanlaisen aineiston. (Kunnela 2022.) Opinnäytetyön tutkimuskysymystä muodostettaessa eri tutkimuksiin sekä niiden määrään- ja laatuun tutustuttiin ennakkoon, jotta kysymys saatiin halutun muotoiseksi ja tarpeeksi laajaksi.

Aineiston päätehtävä on vastata tutkimuskysymykseen, ja valintaa tehdessä sen analysointi tapahtuu osittain samanaikaisesti. Erityisiä huomioitavia asioita voivat

olla muun muassa kuinka alkuperäistutkimus voi jäsentää, kritisoida tai täsmen-
tää tutkimuskysymystä. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Voi myös olla, että ensim-
mäisiä hakuja tehdessä tutkimusaineisto ennalta päätetyin rajauksin on valtavan
suuri, jolloin uusien, lopullisten rajausten muodostaminen tulee ajankohtaiseksi
(Vilkkä 2023). Opinnäytetyössä hakulauseita ei juuri tarvinnut kuitenkaan rajata
suhteellisen rajallisen tutkimusmäärän vuoksi.

Tutkimuskysymyksen muodostamiseen voi käyttää apuna PICO rakennetta. Se
voi olla lyhenne sanoista Patients (potilaat, asiakkaat), Intervention (tutkittava toi-
menpide), Control (vertailutoimenpide) ja Outcome (mitattava tulos). (Malmi-
vaara. 2008.) Erityisesti laadullisessa tutkimusasetelmassa voidaan myös käyt-
tää PICo rakennetta, jossa lyhenne tulee sanoista Patients (potilaat, asiakkaat),
Interest (mielenkiinnon kohde) ja Context (konteksti) (Siltanen y. 2023, 13). Tau-
lukossa 1 on esimerkki siitä, miten opinnäytetyön tutkimuskysymyksen laadin-
nassa on käytetty PICo rakennetta.

P	Vanhemmat, huoltajat
I	Nuoren tunnetaidot
Co	Mielenterveys- ja/tai päihdeongelma

TAULUKKO 1 Opinnäytetyön PICo rakenne

Kirjallisuuskatsausta tehdessä tyypillisesti aineisto haetaan tieteellisistä tietokan-
noista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaan yksiselitteistä pro-
sessia ei löydy kuvattuna (Kangasniemi ym. 2013, 295), mutta aineisto tulee va-
lita jokaisessa kirjallisuuskatsauksessa jäsenneilysti sekä läpinäkyvästi (Vilkkä
2023). Aineiston valinta voidaan kuitenkin jakaa kahteen tyyppiin; implisiittiseen
ja eksplisiittiseen valintaan. Erot liittyvät haun systemaattisuuteen ja raportointiin.
(Kangasniemi ym. 2013, 295.) Opinnäytetyössä on käytetty näistä jälkimmäistä.

Eksplisiittisessä valinnassa haku tehdään valitusta tietokannasta tietyin hakusa-
noin sekä rajauksin, mutta valittu aineisto ei perustu ainoastaan näihin, vaan ra-
jauksista voidaan myös poiketa kesken prosessin. Implisiittisessä valinnassa

näitä rajoituksia tai käytettyjä tietokantoja ei erikseen tarkasti raportoida, vaan tarpeellinen, luotettavuuteen ja osuvuuteen liittyvä tieto ja aineiston kuvaus kerrotaan raportin tekstissä. (Kangasniemi ym.2013, 295–296.)

Tutkimuksia on etsitty tieteellisiä tietokantoja hyödyntämällä. Käytettyjä tietokantoja ovat muun muassa CINAHL, Medline ja Nursing & Allied Health Database. Hakusanoina on käytetty esimerkiksi parents, young people, emotional skills, family, mental disorders ja caregivers sekä näiden sanojen synonyymeja. Hakuja on tehty sekä englanniksi että suomeksi. Taulukossa 2 on avattu tiedonhaku.

Tutkimuksia valittaessa on käytetty seuraavia mukaanotto kriteerejä:

- Julkaistu vuonna 2000 tai myöhemmin
- Englannin- tai suomenkielinen
- Vertaisarvioitu alkuperäistutkimus
- Artikkelit/tutkimus käsittelee tutkimuskysymystä
- Artikkelit/tutkimus on vapaasti saatavilla

Valikoituja tutkimuksia on yhteensä kaksitoista kappaletta. Tutkimuksia valikoitessa on pyritty valitsemaan tutkimuksia, jotka ovat maksimissaan 10-vuotta vanhoja. Vanhin mukaan otettu tutkimus on vuodelta 2008, ja yhteensä kaksi alkuperäistutkimusta on yli kymmenen vuoden takaa.

Tietokannat	Hakusanat, hakulausekkeet	Kaikki tulokset	Tarkempaan tutkintaan otetut	Tulosten perusteella otetut
CINAHL	(adolescents or teen* or youth) AND (emotional development) AND (parent* or mother or father or caregiver or guardian)	75	7	2
Nursing & Allied Health Database	"emotional development" AND healthcare AND "parental depression"	23	3	0
Nursing & Allied Health Database	"emotional development" AND (teenager* OR youth OR adolescence) AND "parental depression"	78	4	1
Medline	(teenagers or adolescents) AND "emotional development"	25	3	0

Medline	(adolescents or teen* or youth) AND (emotional development) AND (parent* or mother or father or caregiver or guardian)	182	4	1
Medline	(adolescents or teen* or youth) AND (emotional development) AND (parent* or mother or father or caregiver or guardian) AND (substance abuse)	2	1	1
CINAHL	parents AND role AND adolescents' emotion	49	3	2
CINAHL	parents AND emotion AND teenagers	56	4	1
CINAHL	emotion regulation AND maternal AND affect	34	3	1

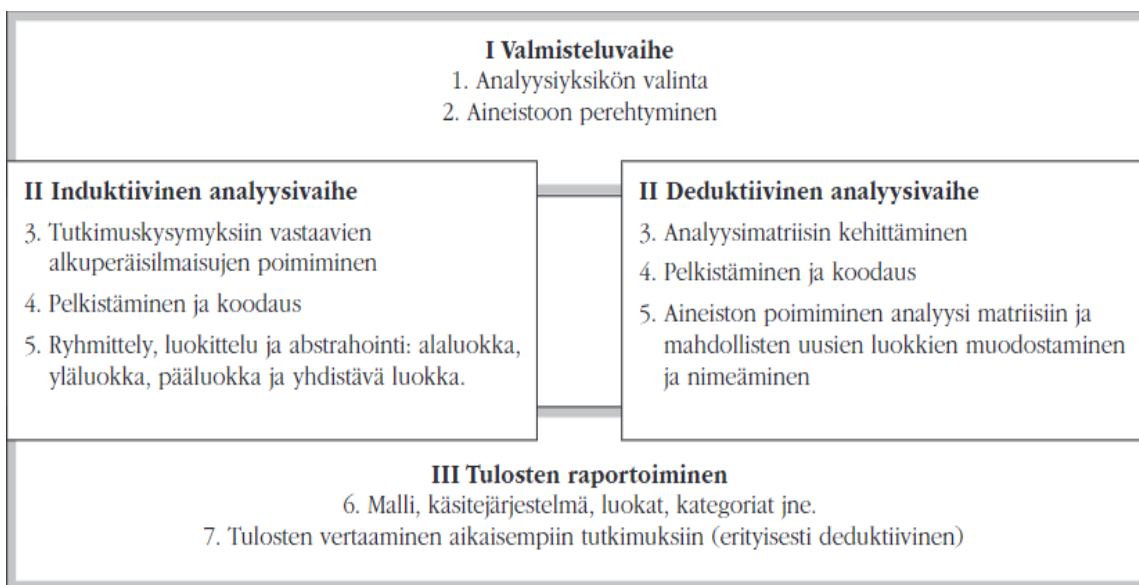
CINAHL	parenting AND emotion regulation AND young- sters or ado- lescents	134	6	1
CINAHL	alcohol abuse or alcoholism or alcohol ad- diction AND affects or im- pact AND emotions and feelings	42	3	1
CINAHL	parental prob- lem drinking AND child or adolescents or teenagers or young adults AND behavior	19	1	1

CINAHL	(depression or depressive disorder or depressive symptoms or major depressive disorder) AND parental depression AND (adolescents or teenagers or young adults) AND (impact or effect or influence)	56	1	1
--------	---	----	---	---

TAULUKKO 2 Aineistonhaun vaiheet

4.3 Aineiston analyysi

Tekstissä esiintyvät merkitykset saadaan esille sisällönanalyysin avuin. Tällöin saadaan tiivis ja yleistettävä lopputulos ilman, että alkuperäisen tekstin informaatiota menetetään (Elo ym. 2022; Leinonen 2018). Sisältöanalyysin ydin piilee luokkien asettamisessa, ja useimmiten nämä luokat tai kategoriat kuvaavat lopputuloksena tarkasteltavaa aihetta (Elo ym. 2022). Sisällönanalyysiä voidaan tehdä kolmesta eri lähtökohdasta: aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoria-ohjaavasti. (Leinonen 2018.) Sisällönanalyysissa voidaan edetä vaiheittain (Elo ym. 2022; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166). Nämä vaiheet löytyvät kuvattuna kuviosta 1.



KUVIO 1. Sisällönanalyysin etenemisen vaiheet (Elo ym. 2022, 219).

Ensimmäisessä vaiheessa eli valmisteluvaiheessa valitaan analyysiyksikkö, mikä käytännössä tarkoittaa sellaisen sanan, lauseen tai muun vastaavan valintaa mitä aineistosta haetaan. Tässä vaiheessa aineistoon myös perehdytään, eli se tarkastellaan ja luetaan läpi, sekä tarkastellaan kuinka hyvin se vastaa muodostettuun tutkimuskysymykseen. (Elo ym. 2022, 219.)

Sisällönanalyysi voidaan tehdä induktiivisesti eli aineistolähtöisesti ja deduktiivisesti eli teorialähtöisesti (Elo ym. 2022, 218). Hoitotieteellistä tutkimusta tarkasteltaessa induktiivinen lähestymistapa on ollut laajemmassa käytössä, joskin tutkijayhteisössä on odotus deduktiivisen sisällönanalyysin yleistymisestä teorioita testatessa ja kehittäessä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167). Laajemmassa tutkimuksessa on myös mahdollista käyttää kumpaakin edellä mainittua lähestymistapaa, jolloin puhutaan induktiivis-deduktiivisesta sisällönanalyysistä (Elo ym. 2022, 218).

Induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin käyttö on aiheellista esimerkiksi niissä tapauksissa, joissa aiheesta ei ole isoa massaa tutkimustietoa saatavilla tai tämä tutkimustieto on hyvin hajanaista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167). Tämän muotoisessa sisällönanalyysissä tutkimuksista poimitaan

ne kohdat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Nämä kohdat pelkistetään tiiviiseen muotoon niin, että sisältö ei muutu. Tutkijan tulee myös kiinnittää huomiota siihen, ettei tee omia tulkintoja ja näin vääristä annettua tietoa. (Elo ym. 2022, 220.) Deduktiivinen eli teorialähtöinen sisällönanalyysi puolestaan käynnistetään muodostamalla jo tiedetystä tiedosta analyysimatriisi (Elo ym. 2022, 222), minkä lisäksi tiedetty teoria ja teoreettiset käsitteet toimivat päättelyn lähtökohdaksi (Kankkunen & Vehviläinen 2017, 167). Opinnäytetyössä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia, sillä tieto on ollut hajanaista ja tutkijoille aihe vieras.

TAULUKKO 3 Esimerkki opinnäytetyön induktiivisen analyysin etenemisestä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
--young people with parental alcohol problems in all social strata had higher odds ratios of frequent emotional symptoms and depression-- (T14)	Vanhempien alkoholinkäyttö liitti todennäköisyyttä tunnetason oireiluun ja masennukseen	Vanhemman alkoholinkäytön vaikutus nuoren tunnetaitoihin	Päihteiden vaikutus vanhemmuuteen ja nuoren tunnetaitoihin
The more severely young people had been affected by parents' alcohol problems the higher the odds ratio of frequent emotional symptoms-- (T14)	Mitä enemmän vanhempi juo, sitä todennäköisemmin nuorella ilmenee tunnetason oireilua		
Mother problem drinking was related to greater behavioral dysregulation, involvement in conflict, and emotional reactivity. (T7)	Äidin ongelmajuominen vaikutti negatiivisesti nuoren tunnekkäyttäytymiseen		
--father problem drinking was only related to emotional reactivity-- (T7)	Isän ongelmajuominen		

	vaikutti tunneilmaisuun.		
In the older age group, mother and father problem drinking were related to greater harsh parenting. (T7)	Alkoholia juovat vanhemmat ovat todennäköisesti ankaria	Alkoholin-käytön vaikutus vanhemmukseen	
--the role of harsh parenting appears significant only for the older group-- (T7)	Ankaralla kasvatuksella on vaikutuksia erityisesti nuoriin.		

5 TULOKSET

5.1 Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus

Tutkimuksissa ilmeni selkeästi se, että vanhemmalla ja kasvuympäristöllä on tärkeä rooli siinä, miten nuori oppii ilmaisemaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Karan ym. (2023, 8–9) tutkimuksessa esimerkiksi todettiin, että emotionaalisella tasolla vetäytyvien nuorten äideiltä löydettiin samankaltaista käyttäytymismallia. Vanhemman reagointi omiin tunteisiin on siis suorassa yhteydessä siihen, miten hän reagoi nuoren tunteisiin (Nyquist & Luebbe 2022, 418).

Vanhemman ja lapsen välinen suhde vaihtelee kehitysvaiheiden mukaan. Lapsen ensimmäisinä vuosina vanhemmat tukevat enemmän lapsen kehitystä ja ohjaavat tapahtuvia muutoksia. Kun murrosikä loppuu ja lapsesta tulee aikuinen, vanhemman ja lapsen suhde saa toisenlaisen mallin, jossa suhde on tasa-arvoisempi ja molemmat osapuolet tukevat toisiaan niin, miten kahden aikuisen välisessä suhteessa yleensäkin toimitaan. (Gökçe & Yılmaz. 2017.)

Kiintymyssuhdeteoria selittää vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ja antaa pohjan käsitteelle emotionaalinen saatavuus. Kiintymyssuhdeteorian kehitystä koskevan periaatteen mukaan äidin emotionaalisen saatavuuden puute vaarantaa sekä vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen, että lapsen terveen tunne-elämän ja käyttäytymismallin. Tämän suhde säilyy tärkeänä paitsi vauva- ja lapsuusaikana, mutta myös myöhemmillä kehitysjaksoilla. (Gökçe & Yılmaz 2017.) Toistaiseksi on kuitenkin vähän kirjallisuutta, jossa tarkastellaan tunteiden säätelyn kehitysmuutoksia ja tunnesäätelyn kehittymiseen liittyviä ympäristötekijöitä teini-iässä (Herd ym. 2020).

Äidit voivat olla herkempiä lasten tunteiden ilmaisulle ja heillä voi olla vahvempi emotionaalinen yhteys lapseen, koska naisten odotetaan kulttuurisesti olevan tunteellisempi tai reagoivan herkemmin lapsiin. Isät on pitkään jätetty huomiotta lasten emotionaalisessa kehityksessä, mutta tutkimuksesta selviää, että vastuu ei aina ole äidillä. (Tao ym. 2023.) Nyquistin ja Luebben (2022, 418) tutkimuksessa huomattiin sukupuolella olevan merkittävä rooli nuoren tunteiden ilmaisun

tukemisessa, mutta kyseisen tutkimuksen tulosten kautta ei voitu tehdä päteviä johtopäätöksiä tähän liittyen.

Eräässä tutkimuksessa todettiin, että turvallinen kiintymys liittyi positiivisempaan ihmissuhteeseen, kun taas epävarma kiintymysmalli viittasi negatiivisiin kokemuksiin ihmissuhteissa (Gökçe & Yılmaz 2017). Kiintymyksen aikaansaaman turvan ja tunteiden säätelyn vaikeudet liittyivät tiettyntyyppisiin äidin reaktioihin, kuten ahdistukseen sekä ankariin että tunneilmaisua tukeviin reaktioihin, kummuten esimerkiksi nuoren ahdistuksesta (Jones ym. 2014). Vaikka kiintymys äitiin olisi ollut korkea, äidin voimakas kontrollointi saattoi aiheuttaa nuorissa heikompaan tunteidensäätelytaitoa (Manzeske & Stright 2009, 226).

5.2 Vanhemman vaikutus nuoren tunnetaitojen kehitykseen

Vanhempien masennusoireiluun kuuluu esimerkiksi alhainen motivaatio, lisääntynyt negatiivisuus, ylenpalttinen murehtiminen ja kognitiivinen joustamattomuus. Nämä asiat voivat vaikuttaa negatiivisesti vanhemmuuteen. (Nyquist & Luebbe 2022, 410.) Vanhemman masennusoireilu voi olla nuoren tunnetaitoja ajatellen hyvinkin vahingollista (Nyquist & Luebbe 2022, 418), joskin erityisesti isän oireillä vaikutukset eivät olleet kovinkaan laajoja (Bailey & Marker 2020, 1231).

Vanhemmilla, jotka kokevat tunteet ylivoimaisiksi, intensiivisiksi tai mahdollisesti hallitsemattomiksi, on todennäköisesti rajalliset selviytymisresurssit käytettäväksi stressaavissa tilanteissa. Lapsen omien tunnekokemusten tukemista rakentavalla tavalla voi vaikeuttaa, jos vanhemmat epäonnistuvat tunneilmaisujen tunnistamisessa ja ymmärtämisessä. (Morelen ym. 2016; Tao. ym. 2023.) Sen sijaan vanhemmilla, joilla on parempi kyky havaita ja tunnistaa tunteita, huomattiin olevan enemmän mukautuvaisempia tunneilmaisuja stressaavissa ympäristöissä. Tämä voi auttaa vanhempia lapsen tunneilmaisun tunnistamisessa ja reagoimisessa oikea-aikaisesti, mikä tukee nuoren emotionaalista kehitystä. (Tao ym. 2023.)

Hyvät vanhemmuuden tyylit sekä vanhemman ja nuoren läheisempi suhde voi edistää nuorten tunteiden säätelyn kehittymistä, sillä se tarjoaa nuorelle ”turvallisen tilan” oppia ja harjoitella tunteiden säätelyä (Herd ym. 2020).

Äiti, jolla on vaikeuksia säädellä vihaa tai turhautuneisuutta, voi olla alttiimpi esimerkiksi rankaisemaan lasta tunteiden osoittamisesta kuin äiti, joka pystyy selviytymään vihastaan kohdistamatta sitä lapseensa. Lisäksi äideillä, jotka kykenevät säätelemään tunteitaan konfliktitilanteissa, on todennäköisesti enemmän emotionaalisia resursseja, joiden avulla he voivat vastata rauhallisemmin lastensa negatiivisiin tunteisiin. (Morelen 2016.) Eräässä tutkimuksessa huomattiin, että vanhempien kasvatustyylin ollessa ankara ja vanhempien reagoidessa voimakkaasti nuoren toimintaan näkyi tämä nuoren riidanhakuisuutena ja hankaluutena toimia ikäistensä kanssa. Nuorilla huomattiin myös hankaluutta toiminnassa, kun vastapuoli osoitti pelkoa. (Li ym. 2020, 92.)

Vanhempien reaktiot, joita korostetaan emotionaalisen saatavuuden käsitteessä, kuten herkkyyks, emotionaalinen osallistuminen, vihamielisyys, kompromissit, oikeiden tunneilmajujen ja tunteiden hallinta, voivat vaikuttaa lasten asianmukaisen tunteiden säätelytaitojen kehittymiseen ja käyttöön. (Gökçe & Yılmaz 2017.)

Vanhempien emotionaalinen saatavuus liittyy tunteiden säätelyvaikeuksiin, ihmissuhteiden tyyliin, sosiaaliseen tukeen ja yksilöiden aikuisiän psyykkiseen terveyteen. Lisäksi vaikeudet tunteiden säätelyssä, ihmissuhteiden tyylit ja sosiaalinen tuki vaikuttavat välittäjänä vanhempien emotionaalisen saatavuuden ja psyykkisten oireiden väliseen suhteeseen. (Gökçe & Yılmaz 2017.)

5.3 Päihteiden vaikutus vanhemmuuteen ja nuoren tunnetaitoihin

Alkoholiongelmasta kärsivät henkilöt osoittavat vähemmän mukautuvaa käyttäytymistä ollessaan vuorovaikutuksessa lastensa kanssa. Nämä vanhemmuuden vaikeudet voivat johtua tunteiden säätelyhäiriöistä. Alkoholiam käytetään tunteiden säätelijänä, joten on epätodennäköistä, että vanhemmat pystyisivät olemaan johdonmukaisia ja hallitsemaan lastensa käytöstä. (Scott & Keller 2023.) Nuorilla, joilla vähintään yksi vanhemmista on alkoholin ongelmakäyttäjä, on suurentunut riski tunnepuolen häiriöihin ja masennusoireiluun. Mitä vakavampi altistuminen on, sitä todennäköisemmin edellä mainittuja oireita esiintyy. (Pisinger & Tolstrup 2021, 750–751.) Mielenterveyden häiriöt puolestaan voivat olla yhteydessä nuoren heikkoon taitoon erityisesti tunteiden säätelyssä (Cummings ym. 2022, 2637).

Masennusoireilun riski ei ollut sen merkittävämpi tai merkityksettömmämpi isän tai äidin ollessa alkoholin ongelmakäyttäjää (Pisinger & Tolstrup 2021, 750). Isien kohdalla alkoholin runsas käyttö oli yleisempää (Pisinger & Tolstrup 2021, 750; Scott & Keller 2023, 3205).

Joitain eroja oli nähtävissä siinä, että onko alkoholin pääasiallinen ongelmakäyttäjä nuoren isä vai nuoren äiti. Äidin juodessa runsaasti oli nuorella havaittavissa tunnesäätelyn ongelmia, riitaisuutta ja kohonnutta reaktiivisuutta. Isän ongelmakäytön kohdalla nuoremmat lapset oireilivat tutkimuksen mukaan runsaammin, mutta nuoret osoittivat lähinnä kohonnutta reaktiivisuutta. (Scott & Keller 2023, 3207–3208.)

Kovács-Tóth ym. tutkimuksessa (2021) nuoret raportoivat kodin päihteidenkäytön toiseksi yleisimmin haitaksi kotioloissa. Erikoista tuloksessa on se, että tytöt raportoivat kodin päihteidenkäytöstä lähes kolme kertaa yleisemmin kuin pojat. (Kovács-Tóth ym. 2021, 4.)

5.4 Nuoren omat tunnetaidot ja niiden tukemien

Nuorilla, joiden kehitys tunnetaitojen osalta on viivästynyt, voi olla vaikeuksia vastata haasteisiin sopivilla ja mukautuvilla tavoilla, mikä johtaa haavoittaviin käyttäytymis- ja tunneongelmiin (Herd ym. 2020). Heikosti kehittyneitä selviytymistaitoja tai kielteisiä tunnekokemuksia voidaan yrittää helpottaa juomalla alkoholia kotoa opitun mallin mukaisesti. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta olisi tärkeää auttaa henkilöitä, joilla on ollut lapsuuden emotionaalisia traumoja (muun muassa laiminlyönnin) ja jotka käyttävät alkoholia, kehittämään toisenlaisia tapoja tunteidenhallintaan. (Kopera ym. 2020.)

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista huomaa miten paljon molemmat, sekä mielen-terveys- että päihdeongelmat vaikuttavat tunteisiin ja niiden ilmenemiseen. Vanhemmat saattavat päihteillä turruttaa tunteitaan, koska ovat itse kykenemättömiä käsittelemään esimerkiksi hankalia tunnetiloja. Alkoholi tekee tunteiden säätelystä vaikeaa, jopa mahdotonta. Siksi sen vaikutuksen alaisena vanhemman on usein vaikeaa lukea lapsensa tunteita ja tämän myötä myös vastata niihin. Tuloksista voi siis selkeästi päätellä, että vanhemman omilla tunnetaidoilla ja terveydentilalla on merkitystä siihen, että miten hän voi tukea jälkikasvunsa tunnekehitystä. Aiemmassa tutkimuksessakin onkin käynyt ilmi, että lapsuuden ja nuoruuden ajan traumailla ja vanhemman läsnäololla on merkitystä esimerkiksi aleksitymian kehittymiseen (Toukola ym. 2015).

Lapset peilaavat vanhempien käytöstä hyvin paljon, joten on tärkeää, että vanhemman omat tunnetaidot olisivat hallussa. Vaikka pohja tunnetaidoille luodaan jo varhaislapsuudessa, on nuoruusajallakin merkitystä. Kuten aiemmin todettu, nuoruus on herkkää aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia ja tunteet ovat myllerryksessä. Nuori saa kotoa paljon mallia siihen, miten erilaisia tunteita käsitellään. Kirjallisuuskatsauksesta ilmeni, että nuori tarvitsee rakentavaa tukea tunteilmaiselle. Hermansonin ja Sajaniemen tutkimusartikkelissa (2018) on käynyt ilmi, että jo aivojen kehityksenkin osalta nuoret on tehty reagoimaan vahvasti ja tunteiden ottavan herkästi vallan. Tämä asettaa haasteita nuoren vanhemmalle.

Aiemmassa tutkimuksessa (Raitasalo ym. 2016) on huomattu, että vanhemman alkoholin ongelmakäyttö lisää riskiä lapsen kognitiivisille, sosiaalisille ja mielen-terveydellisille häiriöille. Kirjallisuuskatsaus osoitti, että vanhemman alkoholin-käytöllä on vaikutuksia myös nuoren tunnetaitoihin. Lisäksi päihteet lisäävät aiemman tiedon mukaan riskiä perheen sisäisiin ongelmiin ja aiheuttavat laajoja hankaluuksia riippuvaisen elämään. Tämä voi haitata kirjallisuuskatsauksessa tunnekehityksen kannalta tärkeiksi nostettuja taitoja, kuten omien tunteiden säätely ja nuoren tunteiden huomiointi sekä oikeanlainen reagointi niihin.

Kirjallisuuskatsauksesta nousee myös ilmi kantava sukupuolittuneisuuden teema, ja eroja ilmeni niin vanhempien sukupuolen mukaan kuin myös nuoren sukupuolen mukaan. Pääsääntöisesti äidit olivat tutkimuksissa yliedustettuina, ja heidät liitettiin voimakkaammin nuoren tunnekehitykseen vaikuttavaksi. Kirjallisuuskatsauksessakin huomaa, että kuinka isän vaikutukset nuoren tunteisiin ovat pääasiassa välillisiä, poikkeuksena toki Baileyn ja Markerin tutkimus (2020), jossa etsittiin juuri vahvasti isän vaikutusta nuoren tunneimaisuun. Aiemmassa tutkimuksessa toisaalta on käynyt ilmi, että naisilla ja erityisesti äideillä on korostunut riski sairastua masennukseen (Korhonen & Luoma 2017), mikä omalta osaltaan selittää kiinnostusta äiteihin. Kirjallisuuskatsauksesta myös ilmenee se, että nykytutkimuksen valossa myös esimerkiksi alkoholiongelman kohdalla juuri äidin juominen heijastuu nuoreen voimakkaasti, joskin myös isän juomisella oli vaikutusta nuoren tunneilmaisuuksiin.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsaus on toteutettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) määrittelemän hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että toiminta on rehellistä sekä noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta prosessin jokaisessa vaiheessa. Työssä on otettu huomioon tutkijoiden tekemä työ viittaamalla asianmukaisesti tekstissä sekä lähdeluettelossa lähdemateriaaliin.

Opinnäytetyön aihe valittiin eettisin perustein, mikä onkin viime aikoina korostettu ratkaisu eettisestä näkökulmasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Nuorten mielenterveyshäiriöt lisääntyvät tänä päivänä, ja kuten opinnäytetyössäkkin todettiin, päihdeongelmat ovat myös iso ongelma tämän päivän maailmassa. On erityisen tärkeää tuoda näkyvyyttä näille ongelmille, ja näin mahdollisesti herätellä tiedeyhteisön mielenkiintoa käytännönläheiseen tutkimukseen ja toimintaan.

Opinnäytetyö on tehty Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) raportointiohjeita noudattaen. Kirjallisuuskatsauksen lähdemateriaalina on käytetty julkisesti saatavilla olevia soveltuvia tutkimuksia luotettavista tietokannoista kerättyinä.

Opinnäytetyölle on myös nimetty ohjaaja, joka on tukenut suunnittelua ja toteutusta prosessin aikana.

Aineiston keruun aikana haasteeksi nousi esimerkiksi se, että pienet lapset olivat yliedustettuina nuoriin nähden tunnetaitoja ja niiden kehitystä tutkivissa tutkimuksissa. Vaikka katsauksessa ikäjakauma on pyritty pitämään alussa määritellyssä 13–18 ikävuodessa, on joissain tutkimuksissa nuoriksi määritelty joitain vuosia nuoremmat tai vanhemmat. Erityiseksi syyksi tähän nousi laaja kansainvälinen aineisto, sillä ikään ja aikuisuuteen liittyvät kysymykset ovat vahvasti kulttuurisidonnaisia.

Luotettavaa eli vakuuttavaa ja pätevää tutkimusta tehdessä tutkijan tulee asennoitua tietyin osin kriittisesti omaan työhönsä, sekä pyrkiä refleктоimaan ja analysoimaan prosessia (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka n.d.). Opinnäytetyössä käytettyjä aineistoja on tarkasteltu useaan kertaan, jotta on varmistuttu niiden luotettavuudesta ja käytettävyydestä tutkimuskysymykseen verraten. Tampereen yliopiston kirjaston Luotettavan tiedonhaun oppaan (2022) mukaisesti alkuperäistutkimuksista jokainen on vertaisarvioitu ja tietokannat ovat olleet luotettavia ja yleisesti hyväksytyjä. Kaikki opinnäytetyössä käytetyt lähteet eivät kuitenkaan ole vertaisarvioituja tieteellisiä julkaisuja. Näissä tapauksissa tiedon luotettavuus on pyritty varmistamaan tarkistamalla julkaisijan, kuten jonkin järjestön luotettavuus. Lähtökohdissa on käytetty esimerkiksi Mielenterveystalon, Mannerheimin lastensuojeluliiton tai Mieli ry:n julkaisuja sekä artikkeleja lähteenä, ja nämä järjestöt ovat yleisesti luotettuja, suomalaisia, voittoa tavoittelemattomia järjestöjä.

Kaikki opinnäytetyön toteutukseen käytetyt alkuperäistutkimukset olivat kansainvälisistä lähteistä ja näin ollen englanninkielisiä, mitä tekijät ovat pitäneet haasteellisena prosessin aikana. Käännöksissä on pyritty pitämään sisältö mahdollisimman samanlaisena alkuperäiseen tekstiin nähden, joskin ajoittain vastaan on tullut termejä, joille ei löydy toistaiseksi vastaavaa suomenkielistä termiä. Kansainvälisten artikkelien vastapainoksi tieteelliset lähtökohdat kerättiin pitkälti suomalaisista lähteistä, jotta kokonaisuutta voitaisiin pohtia paremmin myös suomalaisesta näkökulmasta. Hyvin laaja skaala eri maissa tehdyistä tutkimuksista osaltaan on luotettavuutta lisäävä tekijä, kuten on myös käytettyjen tutkimusten kriittinen tarkastelu julkaisuajankohdan mukaan (Tampereen yliopiston kirjasto

2022). Hoitotyössä ja lääketieteessä tutkimus edistyy hurjaa vauhtia, joten on tärkeää, että tutkimus on ajantasaista. Opinnäytetyössä on käytetty rajauksia, joissa tutkimuksia on etsitty laajalla otannalla. Valikoidut tutkimukset ovat kuitenkin pääsääntöisesti hyvinkin uusia, vain muutamia vuosia vanhoja. Vanhempaa tutkimusta hyödynnettäessä on todettu tutkimuksen ainoana vastaavan tiettyihin kysymyksiin. Opinnäytetyö toteutettiin kahden opiskelijan yhteistyönä.

6.3 Mahdollinen lisätutkimus

Lisätutkimusta kaivataan nuorten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen haastavassa perheympäristössä. Erityisesti päihdeperheiden nuorten emotionaalisesta kehityksestä tehtyä tutkimusta ei ollut käytännössä lainkaan, vaan tehty tutkimus oli painottunut raskausajan puolin ja toisin tehtävään interventioon. Huumeisiin pohjautuvaa tutkimustietoa oli myös hyvin niukasti, ja tutkimusta oli tehty runsaammin alkoholin vaikutuksista. Erityisesti huumeisiin liittyvä lisätutkimus olisi paikallaan, sillä Suomessa huumeiden käyttö on väestössä lisääntymään päin.

Kuten tuloksissa huomattiin, emotionaaliset taidot ovat yhteydessä mielenterveyden häiriöihin. Suomessa nuorten mielenterveydellinen hyvinvointi on jo hälyttävän alhaisella tasolla, joten lisätutkimus aiheesta lisäisi terveydenhuollon työkaluja tehokkaaseen ennaltaehkäisyyn tällä kentällä. Kuitenkin kuten aineistonkeruussa huomasimme, ei suomalaista tutkimusta ollut saatavilla lainkaan. Tämän vuoksi juuri kotimaista jatkotutkimusta tarvitaan. Lisäksi tutkimuksissa oli huomioitu lähinnä äidin vaikutusta tunnetaitoihin, eikä niinkään isän.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Aikakauskirja Duodecim. 123(2) <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>
- Bailey, E. & Marker, C. 2020. Papa was a rollin' stone: how father's psychological distress impacts child's internalizing and externalizing symptoms. *European Child & Adolescent Psychiatry* 30 1223–1235
- Cummings, C., Lansing, A. & Houck, C. 2022. Perceived Strengths and Difficulties in Emotional Awareness and Accessing Emotion Regulation Strategies in Early Adolescents. *Journal of Child and Family Studies* 31 2631–2643
- Duodecim Terveyskirjasto. 2022. Mielenterveyden häiriöitä. Viitattu 06.01.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>
- Elo, S. Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34/2022 (4). 215–225
- Gökçe, G. & Yılmaz, B. 2018. Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship? *J Adult Dev* 25, 37–47.
- Hallituksen esitys eduskunnalle nuorisolaiksi 111/2016. Viitattu 04.01.2024 <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2016/20160111>
- Herd, T., King-Casas, B. & Kim-Spoon, J. 202). Developmental Changes in Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context. *J Youth Adolescence* 49, 1545–1557
- Hermason, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Aikakauskirja Duodecim. 134(8) <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.) 2016. Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. *Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Häkkinen, M. 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 30.12.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*: 25 (4), 291–301.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kara, T., Yavuz, K.F., Ulusoy, S., Maner, A.F. & Kilicoglu, A.G. (2023). Investigation of emotional schemas between adolescents and their mothers. *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*. 36(1). 4-12
- Karjalainen, K., Hakkarainen, P. & Salasuo, M. 2023. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022. Tilastoraportti 15/23. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Karvonen, M., Karukivi, M., Kronström, K. & Kaltiala, R. 2023. Identiteetin muodostuminen ja sen eri osa-alueet nuoruusiässä. *Lääkärilehti* 78/2023.
- Kendziora, K. & Osher, D. 2016. Promoting Children's and Adolescents' Social and Emotional Development: District Adaptations of a Theory of Action. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 45 (6). 797–811

- Keskinen, P. 2014. Koululaisen pituuskasvun ja puberteettikehityksen arvioiminen. *Lääkärilehti* 1–2/2014. 27–41
- Kopera, M., Zaorska, J., Trucco, E. M., Suszek, H., Kobyliński, P., Zucker, R. A., Nowakowska, M., Wojnar, M. & Jakubczyk, A. 2020. Childhood trauma, alexithymia, and mental states recognition among individuals with alcohol use disorder and healthy controls. *Drug & Alcohol Dependence*. 217/2020.
- Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 04.01.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>
- Korhonen, M. & Luoma, I. 2017. Äidin masennuksen vaikutus lapsen kehitykseen. *Lääkärilehti* 15–16/2017. 1005–1012
- Koskinen, H. & Virtanen, S. 2023. Alkoholijuomien kulutus 2022. Tilastoraportti 20/2023. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Kovács-Tóth, B., Oláh, B., Papp, G. & Szabó, I. 2021. Assessing adverse childhood experiences, social, emotional, and behavioral symptoms, and subjective health complaints among Hungarian adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. Volume 15, Issue 12.
- Kuiri-Hänninen, T. & Ojaniemi, M. 2023. Tyttöjen normaali ja poikkeava murrosiän kehitys. *Duodecim* 139. 301–306
- Laine, T. 2005. Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. *Duodecim* 121. 1875–1879
- Leinonen, R. (2018.) Sisällönanalyysi. Spoken. Viitattu 25.5.2023 Saatavana <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/>
- Levola, J. & Aalto, M. 2019. Alkoholiongelmat ja masennus. *Duodecim* 135/2019. 1264–1270.
- Li, Z., Sturge-Apple, M., Russell, J., Martin, M. & Davies, P. 2020. The Role of Emotion Processing in the Association between Parental Discipline and Adolescent Socio-Emotional Development. *Journal of Research on Adolescence*. Volume 31, Issue 1. 85–100
- Malmivaara, A. (2008). Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus vaikuttavuudesta –Apuväline terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille, tutkijoille ja päättäjille. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 45. 273–278. <https://journal.fi/sla/article/view/1252/2401>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Päivitetty 2023. Viitattu 04.01.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Manzeske, D.P., Stright, A.D. (2009). Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood. *J Adult Dev* 16, 223–229.
- Markkula, N. & Suvisaari, J. 2018. Onko masennus lisääntynyt suomalaisessa aikuisväestössä? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 55/2018. 189–199
- Marttunen, M. & Haravuori, H. 2015. Nuorison tilanne – miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi* 20/2015.
- Mielenterveystalo. N.d. Mitä tunteet ovat? Viitattu 06.01.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>
- Mieli Ry. N.d. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 06.01.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>
- Mieli Ry. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Päivitetty 27.08.2021. Viitattu 06.01.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

- Morelen, D., Shaffer, A. ja Suveg, C. (2016). Jou Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues* 37 (13). 1891-1916.
- Nolvi, S., Karukivi, M., Korja, R., Lindblom, J., Karlsson, L. & Karlsson, H. Vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät COVID-19-pandemian alkuvaiheessa – FinnBrain-syntymäkohorttitutkimus. *Lääkärikirja Duodecim* 137/2021.
- Nurmi, T. & Rönkä, S. 2017. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2016. Tilastoraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135474/Tr36_17.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Nyyti Ry. N.d. Tunnetaidot. Viitattu 06.01.2024 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/tunnetaidot/>
- Pisinger, V. & Tolstrup, J. 2021. Are emotional symptoms and depression among young people with parental alcohol problems modified by socioeconomic position? *European Child & Adolescent Psychiatry* 31. 747–755
- Raitasalo, K., Holmila, M. & Jääskeläinen, M. 2016. Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Julkaistu teoksessa *Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi*. Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 83–96
- Saarinen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. n.d. Tutkimuksen arviointi - reflektointia. Viitattu 19.1.2024. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html
- Scott, B.F., Keller, P.S. 2023. Parental Problem Drinking and Child Social Behavior: Pathways of Risk through Family Dysfunction. *J Child Fam Stud* 32, 3200–3212. Viitattu 14.01.2024 <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/article/10.1007/s10826-023-02633-w#citeas>
- Siltanen, H., Hamari, L., Heikkilä, K., Marin, K., Parisod, H. & Holopainen, A. 2023. Hoitosuosittelun laadinta – käsikirja suositustyöryhmille. Versio 3.0. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2023/10/hoitosuosituskasikirja-30.pdf>
- Tampereen yliopiston kirjasto. 2022. Tiedonhaun opas: Tiedon luotettavuus. Viitattu 31.1.2024. <https://libguides.tuni.fi/tiedonhaun-opas/tiedon-luotettavuus>
- Tao, S., Lau, E.Y.H. & Hong, H. (2023). Parents' Orientation to Emotion, Children's Emotion Regulation and Internalizing Behavior: A Longitudinal Mediation Model. *J Child Fam Stud* 32, 812–823. DOI: 10.1007/s10826-022-02319-9
- Toukola, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2015. Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat – temperamentin vai ympäristön sanelemaa? *Lääkäriseura Duodecim* 131/2015. 1988–1994
- Tunne & taida. Tunnetaitojen opettaminen. N.d. Viitattu 06.01.2024 <https://www.tunneja-taida.fi/tunnetaitojen-oppiminen>
- Tunne & taida. Tunnetaidot. N.d. Viitattu 06.01.2024 <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-paasivu>
- Varimo, T. Hero, M. & Raivio, T. 2015. Poikien viivästynyt murrosiän kehitys. *Lääkärilehti* 26–32/2015. 1903–1907 <http://www.laakarilehti.fi/libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/poikien-viivastynyt-murrosian-kehitys/>
- Vilkka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, oppinäytetyön osana ja tekstilajina. *Art House*. Helsinki.
- Wehkalampi, K. & Dunkel, L. 2011. Konstituonaalinen viivästynyt puberteetti – mitä uutta? *Lääkärilehti* 7/2011. 541–545.

LIITTEET

Liite 1. Valitun aineiston keskeiset tiedot

Tutkimuksen tekijät, vuosi, julkaisumaa, tutkimuksen nimi, tutkimuksen numero	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmä sekä kohderyhmä	Keskeiset tulokset	Laadun arviointi Asteikko: (k) kyllä (h) heikosti (er) ei raportoitu
<p>Kara, T., Yavuz, K.F., Ulusoy, S., Manner, A.F. & Kilicoglu, A.G. 2023. Turkki.</p> <p>Investigation of emotional schemas between adolescents and their mothers</p> <p>(T1)</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia yhtäläisyyksiä sekä eroja emotionaalisissa skeemoissa äitien ja nuorten välillä.</p>	<p>Kohderymänä oli 82 nuorta, jotka olivat ha- keutuneet lasten ja nuorten poliklinikalle sekä heidän äitinsä (kliininen ryhmä) ja 80 nuorta, joilla ei ollut minkäänlaisia psykiatrisia ongelmia ja heidän äitinsä (kontrolliryhmä) tutkittiin käyttämällä sosiodemografisia ominaisuuksia.</p>	<p>Äitien tunneskeemat, kuten välittäminen ja rationaalisuuden vaatimus, voivat estää lapsiaan ilmaisemasta ja kokemasta tunteitaan riittävästi. Tulokset myös korostivat terveen äiti—lapsi vuorovaikutuksen merkitystä tunnetaitojen kehittämisessä.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Nyquist, A. C. & Luebbe, A. M. 2022. Yhdysvallat.</p> <p>Parents' Beliefs, Depressive Symptoms, and Emotion Regulation Uniquely Relate to Parental Responses to Adolescent Positive Affect.</p> <p>(T2)</p>	<p>Tarkoituksena testata, liittyvätkö vanhemman kolme ominaisuutta (uskomukset tunteisiin, tunteiden säätelyyn ja masennusoireisiin) nuorten positiivisten tunteiden ilmaisuun.</p>	<p>Kohderyhmä Yhdysvaltain kansalaisia, jotka ovat vähintään yhden 10–17-vuotiaan lapsen vanhempia. Heille teetettiin verkkokysely, jonka perusteella tutkimusta tehtiin.</p>	<p>Tunteiden säätelystrategiat viittavat yhteyteen vanhempien omien tunteidensa säätelyn ja jälkeläisten tunteiden ilmaisuuden välillä.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys</p>

				<p>kuvattu</p> <p>(k)Tulokset kuvattu</p> <p>(k)Tuloksia tarkasteltu myös</p> <p>puutteiden näkökulmasta</p> <p>(k)Rajaukset kuvattu</p> <p>(k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Morelen, D., Shaffer, A., & Suveng, C. 2016. Yhdysvallat.</p> <p>Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation</p> <p>(T3)</p>	<p>Tarkastella yhteyttä äidin tunteiden säätelyn ja tunnevanhemmuuden käyttäytymisen sekä lasten tunteiden säätelyn välillä.</p>	<p>Kohderyhmänä 64 äitilapsi.dyadia. Lapsia oli 26 poikaa ja 38 tyttöä, jotka olivat iältään 8–11-vuotiaita. Äidiksi katsottiin ensisijainen äitihahmo, jonka luona lapsi oli asunut vähintään 2 peräkkäistä vuotta.</p>	<p>Äidin havaittu tunteiden säätely liittyi negatiivisesti ei-tukevaan vanhemmuuteen, kun taas äidin itse ilmoittama tunteiden säätelyhäiriö liittyi positiivisesti ei-tukevaan vanhemmuuteen ja lapsen tunnehäiriöihin.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu</p> <p>(k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi</p> <p>(k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi</p> <p>(k)Tutkimusmenetelmät kuvattu</p> <p>(k)Teoreettinen viitekehys kuvattu</p> <p>(k)Tulokset kuvattu</p> <p>(k)Tuloksia tarkasteltu myös</p> <p>puutteiden näkökulmasta</p> <p>(k)Rajaukset kuvattu</p> <p>(k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Manzeske, D. P. & Stright A. D. 2009. Yhdysvallat.</p> <p>Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood</p> <p>(T4)</p>	<p>Tarkastella nuorten aikuisten suhteita vanhempiin ja tunteiden säätelyn kehittymistä.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 246 nuorta aikuista, joista 201 oli naisia ja 45 miehiä.</p> <p>Osallistujat täyttivät tutkimukseen luodun 6 kohdan kyselylomakkeen, joka arvioi heidän tunteiden säätelyään.</p>	<p>Äidin korkeampi kontrollointi liittyi tunteiden säätelyn alhaisempaan tasoon.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu</p> <p>(k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi</p> <p>(k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi</p> <p>(k)Tutkimusmenetelmät kuvattu</p> <p>(k)Teoreettinen viitekehys kuvattu</p> <p>(k)Tulokset kuvattu</p> <p>(k)Tuloksia tarkasteltu myös</p>

				puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu
Gökçe, Gözde; 1 Yılmaz, Banu. 2017. Turkki. Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship? (T5)	Tutkimuksessa tarkastellaan tunteiden säätelytaitojen, ihmissuhteiden tyylien ja koetun sosiaalisen tuen välittäjäroolia vanhempien emotionaalisen saatuuden ja yleisen psykologisen terveyden välisessä suhteessa nuorten ja vanhempien välillä.	16–25-vuotiaat, jotka asuvat yhdessä vanhempiensa kanssa. Analyysit on tehty 380 osallistujan vastausten perusteella.	Vanhempien emotionaalinen saatuus liittyy tunteiden säätelyvaikeuksiin, ihmissuhteiden tyyliin, sosiaaliseen tukeen ja yksilöiden aikuisiän psyykkiseen terveyteen.	(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu
Herd, T., King-Casas, B. & Kim-Spoon, J. 2020. Yhdysvallat. Developmental Changes in Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context. (T6)	Tutkii pitkittäisiä yhteyksiä perheympäristön ja tunteiden säätelyn kehityksen välillä.	Kohderymänä oli 167 Yhdysvaltalaisnuorta ja heidän ensisijaisia huoltajiaan. Arvioinnit tehtiin vuosittain neljän vuoden aikana. Nuoret ovat olleet vaiheessa yksi 13–14-vuotiaita ja vaiheessa neljä 16–17-vuotiaita. Tiedonkeruu suoritettiin täyttämällä itseraportointikyselyitä, käyttäytymis- ja neurokuvantamistehtäviä sekä haastattelun avulla.	Tulokset korostavat perheen emotionaalisen kontekstin tärkeää roolia prosessina, joka selittää, kuinka sosioekonomisten riskien kuormittamassa kotitaloudessa kasvamisen haasteet voivat liittyä tunteiden säätelyn kehittymiseen murrosiässä.	(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu

				(k)Johtopäätök- sistä keskusteltu
Scott, B. F. & Keller, P. S. 2008. Parental Problem Drinking and Child Social Behavior: Pathways of Risk through Family Dysfunction. (T7)	Tutkimuksessa tarkasteltiin yhteyksiä vanhempien ongelmajoumisen sekä lasten asosiaalisen käytöksen, sosiaalisen syrjäytymisen ja prososiaalisen käytöksen välillä.	Kohderyhmänä 457 vanhempaa, joilla oli 5–18-vuotiaita lapsia. Aineistoa kerättiin verkkokyselyllä.	Äidin ongelmajoumisella todettiin olevan yhteys lasten suuremman epäsosiaalisen käyttäytymisen kanssa. Huomattiin myös, että lapsen emotionaalinen epävarmuus parisuhteesta liittyi lapsen sosiaaliseen kehitykseen.	(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätök- sistä keskusteltu
Kopera, M., Zaorska, J., Trucco, E. M., Suszek, H., Kobylński, P., Zucker, R. A., Nowakowska, M., Wojnar, M., Jakubczyk, A. 2020. Puola. Childhood trauma, alexithymia, and mental states recognition among individuals with alcohol use disorder and healthy controls. (T8)	Tutkitaan, lieventääkö alkoholinkäytöhäiriön tila lapsuuden trauman, aleksitymian ja mielentilojen tunnistamisen välistä yhteyttä hoitoa hakevien alkoholinkäytöhäiriöisten ja terveiden aikuisten välillä.	Tietoja on kerätty 255 henkilöltä. Tuloksissa verrataan alkoholinkäytöhäiriön vuoksi laitoshoidossa olevien sekä terveiden (172) kontrolliryhmän eroja tunne- ja käyttäytymistoimintojen välillä.	Tuloksissa korostetaan alkoholinkäytöhäiriön vaikutusta varhaisen elämän emotionaalisen trauman ja tunteiden kuvaamisvaikeuksien väliseen yhteyteen.	(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätök- sistä keskusteltu
Bailey, E. & Marker, C. 2020. Yhdysvallat.	Tutkitaan isän psykologisen kärsimyksen (masennuksen, ahdis-	Tutkimuksessa on käytetty hyväksi kahden eri tutkimuslaitoksen	Eriyisesti isän runsas vihaisuus vaikutti negatiivisesti	(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu

<p>Papa was a rollin' stone: how father's psychological distress impacts child's internalizing and externalizing symptoms.</p> <p>(T9)</p>	<p>tuksen, vihan) vaikutusta lapsen tai nuoren sisäiseen ja ulkoiseen tunteiden ilmaisuun, sekä lapsen tunneilmaisun vaikutusta isän psykologiseen kärsimykseen.</p>	<p>(NICHD, SECCYD) keräämää pitkäaikaisdataa. Data on kerätty vuosien 1991 ja 2007 välillä vanhemmille suunnatulla kyselylomakkeella.</p>	<p>nuoren tunneilmaisun. Nuoren runsaan sulkeutunut tai liiallisen ulospäinsuuntautuvat tunneilmaisut lisäävät isän kokemusta vihan ja ahdistuksen tunteita. Masennuksella ei ollut vaikutusta tässä tutkimuksessa.</p>	<p>selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Cummings, C., Lansing, A. & Houck, C. 2022. Yhdysvallat.</p> <p>Perceived Strengths and Difficulties in Emotional Awareness and Accessing Emotion Regulation Strategies in Early Adolescents.</p> <p>(T10)</p>	<p>Tarkoituksena tehdä yksilökeskeinen analyysi nuorten tunteiden tunnistus- ja hallintataidoista sekä analysoida näitä kykyjä erilaisten muuttujien kautta.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 414 nuorta, jotka täyttivät tunnetaitoihin ja hankalien tunteiden sietämiseen liittyvät lomakkeet. Lisäksi vanhemoi ja opettaja täyttivät tunteiden hallintaan liittyvän kyselyn.</p>	<p>Nuoren riski mielenterveyshäiriöihin voi olla korkea, jos tunteiden tunnistustaidot ovat huonot, mutta säätelytaidot ovat hyvät. Nuoren sietokyky emotionaalisesti hankalille tilanteille oli yhteydessä heikkoon tunteiden tunnistustaitoon ja hankaluuteen säädellä tunteita.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (h)Tavoite ja tavoite kuvattu selkeästi (er)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Kovács-Tóth, B., Oláh, B., Papp, G. & Szabó, I. 2021. Unkari.</p> <p>Assessing adverse childhood experiences,</p>	<p>Tarkoituksena tutkia Unkarilaisten Nuorten kokemia haitallisia lapsuuden kokemuksia ja niiden yhteyksiä myöhemmin nuoruudessa koettuihin vaikutuksiin emotionaalisesti, fyysisesti ja behavioraalisesti.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 516 12–17-vuotiaasta nuorta. Kyseessä oli poikittais tutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella.</p>	<p>Joka neljäs nuori raportoi haitallisesta lapsuuden kokemuksesta. Näistä kokemuksesta suuri osa oli emotionaalisten tarpeiden huomiotta jättämistä tai emotionaalista</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tavoite ja tavoite kuvattu selkeästi (h)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät</p>

<p>social, emotional, and behavioral symptoms, and subjective health complaints among Hungarian adolescents.</p> <p>(T11)</p>			<p>kaltoinkohtelua. Suuri osa haitallisesta kotitilanteesta liittyi vanhempien eroon, päihteiden käyttöön tai mielenterveyden häiriöön. Pitkäaikaisia sosiaalisia ja emotionaalaisia vaikutuksia raportoitiin lähes joka viides.</p>	<p>kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Li, Z., Sturge-Apple, M., Russell, J., Martin, M. & Davies, P. 2020. Yhdysvallat.</p> <p>The Role of Emotion Processing in the Association between Parental Discipline and Adolescent Socio-Emotional Development.</p> <p>(T12)</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia uhkaavan kasvatustyylin vaikutusta nuoren sosio-emotionaalisiin kykyihin.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin arvioimalla 192 nuoren ja heidän vanhempiansa kahden vuoden ajan. Suurin osa materiaalista kerättiin kyselylomakkeilla, joskin nuoret aluksi myös suorittivat tunnetaitoihin liittyvän tehtävän arvioinnin tueksi.</p>	<p>Runsas pelkoon perustuva kasvatustapa näkyi nuorissa masennusoireiluna sekä vaikeutena toimia muiden nuorten kanssa luontevasti.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu (k)Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k)Rajaukset kuvattu (k)Johtopäätöksistä keskusteltu</p>
<p>Pisinger, V. & Tolstrup, J. 2021. Tanska.</p> <p>Are emotional symptoms and depression among young people with parental alcohol problems modified by socioeconomic position?</p> <p>(T13)</p>	<p>Tarkoituksena osoittaa, että onko vanhempien alkoholiongelmilla ja matalalla sosioekonomisella tasolla vaikutusta nuorten tunne-elämän oireiluun ja masennukseen.</p>	<p>Materiaali saatiin Tanskan kansallisesta, vuonna 2014 toteutetusta kyselytutkimuksesta.</p>	<p>Vanhempien alkoholiongelma oli yhteydessä nuorten tunne-elämän ongelmiin ja masennukseen kaikissa tuloluokissa.</p>	<p>(k)Tieteellinen julkaisu (k)Tarkoitus ja tavoite kuvattu selkeästi (k)Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi (k)Tutkimusmenetelmät kuvattu (k)Teoreettinen viitekehys kuvattu (k)Tulokset kuvattu</p>

				(k) Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta (k) Rajaukset kuvattu (k) Johtopäätöksistä keskusteltu
--	--	--	--	--