

# DIAK

**Lotta Antila**

**Roosa Soivuori**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2024

## **Keskusteluja mielen hyvinvoinnista**

**– Nuorten kokemuksia ja toiveita läheisille**

## TIIVISTELMÄ

Lotta Antila ja Roosa Soivuori

Keskusteluja mielen hyvinvoinnista – Nuorten kokemuksia ja toiveita läheisille

46 sivua ja 1 liite

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Tämä tutkimuspainotteinen opinnäytetyö pyrki selvittämään, millaisia kokemuksia nuorilla on mielen hyvinvoinnista keskustelemisesta läheisten kanssa. Lisäksi tutkimus kartoitti nuorten toiveita siitä, miten läheisten tulisi keskustella mielen hyvinvoinnista heidän kanssaan. Tavoite oli tuoda esiin nuorten näkemyksiä mielen hyvinvointiin ja siitä keskusteluun liittyen.

Käytetyt tutkimusmenetelmät olivat sekä laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus että määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Aineiston keruuseen käytettiin kyselylomaketta, joka toteutettiin Webropol-palvelun avulla. Kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Kyselyn kohderyhmänä olivat Vamoksen ryhmätoimintaan osallistuneet 18–29-vuotiaat nuoret. Vamoksen toiminta on suunnattu työn ja koulutuksen ulkopuolisille nuorille. Vamos toimii Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa ja sen toiminta on tavoitteellista, nuorilähtöistä sekä pitkäkestoista.

Kyselylomakkeen vastaanotti 38 nuorta ja siihen vastasi 5 nuorta. Aineiston analyysi tehtiin jaotteleamalla vastaukset tutkimuskysymyksien ja aihetta pohjustavien kysymyksien mukaan. Avoimien kysymysten analyysimenetelmä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Vastaukset pelkistettiin, ja niistä muodostui kaksi yläluokkaa ja niiden alaluokat. Monivalintakysymykset analysoitiin kvantitatiivisen tutkimuksen tavoin vastausten prosenttiosuuksia vertailemalla.

Nuoret nimesivät useita läheisiä; tuloksissa korostuivat erityisesti lähiperheenjäsenet. Nuoret kertoivat monista omaa mielen hyvinvointiaan edistävästä tekijöistä. Lisäksi nuoret nimesivät tapoja, joilla he voivat itse edistää omaa mielen hyvinvointiaan. Nuorilla oli myös monia toiveita läheisilleen liittyen mielen hyvinvoinnista keskusteluun, kuten erilaisia tuen muotoja sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemistä. Enemmän kuin puolet nuorista oli sitä mieltä, että mielen hyvinvoinnista tulisi keskustella enemmän läheisten kanssa. Kukaan nuorista ei ollut sitä mieltä, että olisi jäänyt täysin vaille tukea, jos oli sitä kaivannut. Tutkimuksen myötä Vamoksen työntekijät voivat kehittää omaa työtään entistä asiakaslähtöisemmäksi, ja tutkimus lisää myös heidän tietoaan nuorten toiveista.

Asiasanat: keskustelu, läheinen, mielen hyvinvointi, nuori

## ABSTRACT

Lotta Antila and Roosa Soivuori

Discussions about mental well-being – Young people's experiences and hopes for their close ones

47 pages and 1 appendice

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This research-oriented thesis aimed to explore young people's experiences of discussing mental well-being with their close ones. Furthermore, the study explores the wishes of young people related to how their close ones should talk about mental well-being with them. The goal was to shed light on the young people's perspectives on mental well-being and on discussions about it.

The research methods used were both qualitative and quantitative. The material was collected using a questionnaire from the Webropol service. The questionnaire included open-ended questions and multiple-choice questions. The target group for the survey consisted of young people aged 18–29 who participated in group activities organized by Vamos. Activities of Vamos are aimed at young people who are outside of work and education. Vamos operates under the Helsinki Deaconess Institute, and its work is goal-oriented, youth-centred, and long-term.

A total of 38 individuals received the questionnaire and five responded to it. The data analysis was conducted by categorizing the responses according to the research questions and preliminary questions. The analysis method for the open-ended questions was data-driven content analysis. The responses were simplified, resulting in two main categories and their subcategories. Multiple-choice questions were analysed in a quantitative manner by comparing the percentages of the responses.

The participants identified several close relationships, with a particular emphasis on immediate family members. They mentioned many factors that promote their mental well-being. Additionally, they named ways in which they can improve their own mental well-being. The young people also had many hopes related to discussions about mental well-being with their close ones, including various forms of support and the need to feel seen and heard. More than a half of the participants felt that there should be more discussion about mental well-being with their close ones. None of them felt that they had been completely without support if they had needed it. Through our research, the Vamos employees can further develop their work to be more client-oriented. The study also improves their understanding of the wishes of young people.

Keywords: close one, discussion, mental well-being, young person

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 NUORI JA LÄHEISVERKOSTO.....	8
2.1 Nuori ja läheisten merkitys nuoren elämässä.....	8
2.2 Vanhempien rooli nuoren läheisverkostossa.....	9
2.3 Ystävien merkitys nuoren elämässä.....	11
2.4 Muut läheiset ja auttavat tahot .....	13
3 MIELEN HYVINVOINTI NUORUUSIÄSSÄ .....	14
3.1 Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys .....	14
3.2 Mielenterveyden häiriöt.....	16
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	18
5 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI.....	19
6 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI .....	20
6.1 Aineiston keruu .....	20
6.2 Analyysi.....	23
7 TULOKSET .....	25
7.1 Käsitteitä ja aihetta pohjustavat kysymykset .....	25
7.2 Nuorten kokemuksia mielen hyvinvoinnista keskustelusta läheisten kanssa .....	27
7.3 Nuorten toiveita läheisille mielen hyvinvoinnista keskusteluun .....	32
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	34
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	38
9.1 Johtopäätökset.....	38
9.2 Pohdinta.....	40
LÄHTEET.....	43
Liite 1. Kyselylomake .....	48

## 1 JOHDANTO

Mielen hyvinvoinnista puhuminen on muuttunut avoimemmaksi yhteiskunnassa viime vuosikymmenten aikana. Avoimuuden myötä myös mielenterveysongelmien tunnistaminen on helpottunut. Tilastojen mukaan psykiatriset ja neurokognitiiviset häiriöt ovat lisääntyneet viime vuosikymmenen aikana Suomessa 12–17-vuotiailla. Diagnooseja erikoissairaanhoidossa on tehty huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. Diagnooseja on tehty 50 % enemmän, ja lisäksi nuorisopsykiatrisia lähetteitä on tehty jopa 40 % enemmän kuin aikaisemmin. Luvut saattavat kertoa kuitenkin enemmän palveluihin hakeutumisen lisääntymisestä kuin mielenterveysongelmien rajusta lisääntymisestä. Palveluihin hakeutumista on osaltaan lisännyt varmasti mielenterveysongelmien stigman hälveneminen. Viitteitä myös mielenterveysongelmien lisääntymisestä on saatu, mutta muutokset eivät ole yhtä suuria kuin kasvu hoitoon hakeutumisessa ja siten diagnoosien lisääntymisessä. (Gyllenberg, 2019.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista enemmistö voi hyvin. He varttuvat sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallisessa ja tasapainoisessa kasvuympäristössä. (Hämäläinen, 2019.) Kun verrataan vuosia 2022 ja 2024, nuorten hyvinvoinnissa on havaittavissa muutosta positiivisempaan suuntaan ZekkiSuomi-tilannekuvan mukaan. Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin on suurin positiivinen muutos, vaikka tyytyväisyys on parantunut hieman kaikilla elämän osa-alueilla. Tukea tarvitaan silti edelleen nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. (STT-info, 2024.) Jos nuorella on luotettavia aikuisia elämässään, on hänellä todennäköisesti parempi sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi sekä korkeampi itsetunto. (Meltzer ym., 2018, s. 577.)

Tämä tutkimuspainotteinen opinnäytetyö pyrkii selvittämään, millaisia kokemuksia nuorilla on mielen hyvinvoinnista keskustelemisesta läheisten kanssa. Lisäksi tutkimus kartoittaa nuorten toiveita siitä, miten läheisten tulisi keskustella mielen hyvinvoinnista heidän kanssaan. Aineiston keruun toteutustapana on anonyymi

kyselylomake nuorille. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vamoksen kanssa, ja aineisto on kerätty nuorilta, jotka ovat mukana Vamoksen toiminnassa pääkaupunkiseudulla. Vamos toteuttaa ryhmä- ja yksilötoimintaa 16–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella (Vamos, i.a.-a). Opinnäytetyömme tarjoaa tietoa Vamoksen ammattilaisille, jotka ovat mukana tukemassa nuorten arkea. Ammatilainen voi keskustella nuoren kanssa mielen hyvinvoinnista ja olla nuorelle turvallinen tukea tarjoava aikuinen.

Valitsimme aiheen, sillä meitä kiinnostaa erityisesti nuorten henkinen hyvinvointi ja heidän oma näkökulmansa aiheeseen. Nuorten toiveita mielenterveysasioista puhumiselle läheisten kanssa ei ole tutkittu laajasti, ja koemme, että nuorten ajatuksia tulisi tuoda esille. Haluamme tarjota tietoa nuorten asenteista mielen hyvinvointiin ja heidän toiveistaan siitä, miten aiheesta tulisi puhua. Tutkimuksesta saatu tieto voi hyödyttää nuorten parissa työskenteleviä opiskelijoita ja ammattilaisia sekä nuorten vanhempia ja muita läheisiä.

## 2 NUORI JA LÄHEISVERKOSTO

### 2.1 Nuori ja läheisten merkitys nuoren elämässä

Kehityspsykologian näkökulmasta nuoren määritelmä vaihtelee hieman eri lähteiden mukaan 12 ikävuodesta 25 vuoteen. Pätevänä määritelmänä voitaisiin pitää esimerkiksi 13–25 ikävuotta. Nuoruus on siirtymäaika keskilapsuuden ja aikuisuuden välillä, ja vaiheeseen kuuluu voimakas fyysinen ja psyykinen kehitys. Lisäksi kehityspsykologisesti nuoruus nähdään sellaisena aikana, jolloin lapsuudessa muodostuneita psyykkisiä rakenteita työstetään uudestaan. Sitä kutsutaan yksilöllistymisen toiseksi vaiheeksi. (Kiuru, 2023, s. 182.) Nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi (1285/2016, 2 §). Tutkimusaineistossa viitataan nuorella 18–29-vuotiaaseen henkilöön, sillä kyselyyn vastanneet sijoittuivat iältään tähän väliin.

Nuoruudessa tapahtuu voimakasta fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Kasvuympäristöllä, kuten lapsuuden perheellä, on suuri vaikutus yksilöllisten tekijöiden lisäksi. Nuoren kehitykseen vaikuttavat myös harrastukset ja kouluympäristö, joiden tuella voidaan edesauttaa mielen hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveysongelmien syntyä. Nuoruuden tiettyihin ikävaiheisiin liitetään tyypillisiä yhteisiä piirteitä, mutta jokaisen nuoren kehitys on lopulta yksilöllistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a.)

Yleisesti läheisellä voidaan tarkoittaa henkilöä, joka on henkilön sukulainen, tuttava tai ystävä, taikka yhteenkuuluvuudelle on joku muu peruste. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.) Läheinen on siis melko laaja käsite. Päädyimme valitsemaan läheisen käsitteen sen sijaan, että käyttäisimme kysymyksissä sanaa vanhempi, sillä kaikilla nuorilla ei välttämättä ole läheisiä välejä vanhempiinsa. Tällöin kysymyksenasettelu vastaa paremmin erilaisissa elämäntilanteissa olevien nuorten tilannetta. Anonyymissä kyselyssä kartoitetaan nuorten läheisverkostoja: kokevatko nuoret läheisikseen vanhemmat, isovanhemmat, muut aikuiset tai ystävät?

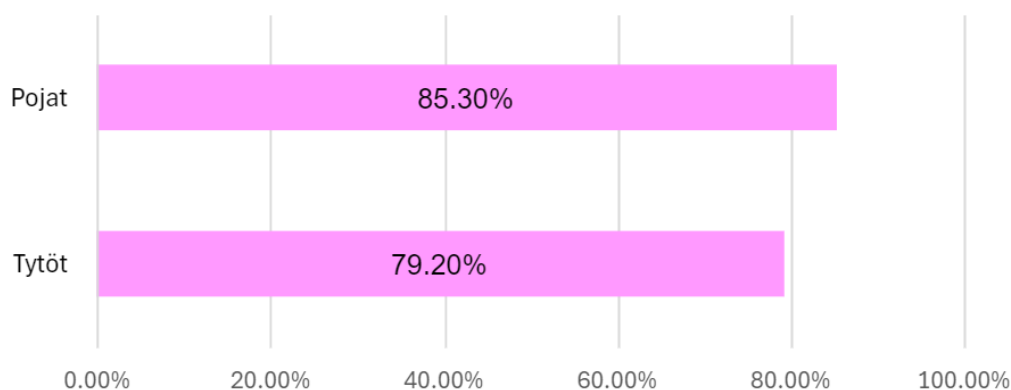
Läheinen voi auttaa nuorta ylläpitämään mielen hyvinvointia ja ratkomaan mieltä painavia asioita. Nuorta auttaakseen läheisen on hyvä kysyä nuoren kuulumisia, ja luoda keskusteluyhteyttä hänen kanssaan. Yksinkertaisetkin kysymykset, kuten ”Mitä tänään kuuluu?” tai ”Miten päivä on mennyt?” voivat luoda nuorelle tunteen, että läheinen on kiinnostunut hänen asioistaan. On tärkeää kuunnella mitä nuorella on sanottavanaan. Mikäli nuorella on ahdistusta ja pahaa oloa, voi läheinen luoda toivoa ja antaa keinoja ahdistuksen kanssa toimeen tulemiseen. Nuorelle on hyvä kertoa myös muista tahoista, joista apua on saatavilla, ja auttaa nuorta etsimään niitä. (Mieli ry, i.a..)

## 2.2 Vanhempien rooli nuoren läheisverkostossa

Useiden nuorten läheisiin lukeutuvat vanhemmat, joiden rooli nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa on suuri. Hyvässä vanhemmuudessa pyritään

tarjoamaan lapselle se, mitä lapsi tarvitsee myönteisen kehityksensä tai hyvinvointinsa tueksi. Vanhemmuuden roolikartan motivaatiroolit kuvaavat kaikkein keskeisimpiä lapsen tarpeita, ja niihin liittyviä vanhemmuuden rooleja. Vanhempi on lapselleen elämän opettaja, rakkauden antaja, huoltaja, rajojen asettaja ja ihmissuhdeosaaja. Lapsen tai nuoren tarpeet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, ja ne vaihtelevat muun muassa iän, kehitystilanteen, sukupuolen tai temperamentin mukaan. (Ylitalo, 2011, s. 10–11.) Jotta lapsesta tai nuoresta kasvaisi aikuinen, jolla on vahva elämäntilanne ja hyvä terveys, vanhemman tulisi tukea lastaan, sekä luoda hänelle turvallinen sosiaalinen ympäristö, ja mahdollistaa terveet elämäntavat (Roine ym., 2019, s. 132).

Nuoret kertovat mielenterveyden haasteistaan useammin vanhemmille ja ystäville, kuin ammattilaisille. Nuoret kertovat, että he luottavat ns. epävirallisiin tahoihin (esim. vanhemmat, ystävät) enemmän kuin virallisiin tahoihin (esim. mielenterveysammattilaiset). Virallisten ja epävirallisten tahojen ero on huomattava, kun tarkastellaan nuorten avun hakemista mielenterveysongelmiin. (Cogan ym., 2024, s. 615.) Vuonna 2023 kouluterveyskyselyssä kysyttiin 8.–9.-luokkalaisilta, lukiolaisilta ja ammattioppilaitosopiskelijoilta, ovatko he saaneet mielialaan liittyviin huoliin tukea omilta vanhemmiltaan, mikäli he ovat sitä tarvinneet. Kaikista vastanneista pojista 85,3 prosenttia ja tytöistä 79,2 prosenttia koki saaneensa vanhemmiltaan apua. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024c, Kuvio 1.) Nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hänellä on hyvä keskusteluyhteys vanhempiensa kanssa. Vuorovaikutuksen avoimuus on tärkeää, sillä nuorilla, joilla on vanhempiensa hyvä suhde, esiintyy vähemmän esimerkiksi mielenterveyden haasteita. Vuonna 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista vantaalaislapsista ja nuorista keskimäärin joka toinen koki keskusteluyhteyden vanhempiensa kanssa hyväksi. (Vantaan kaupunki, i.a..)



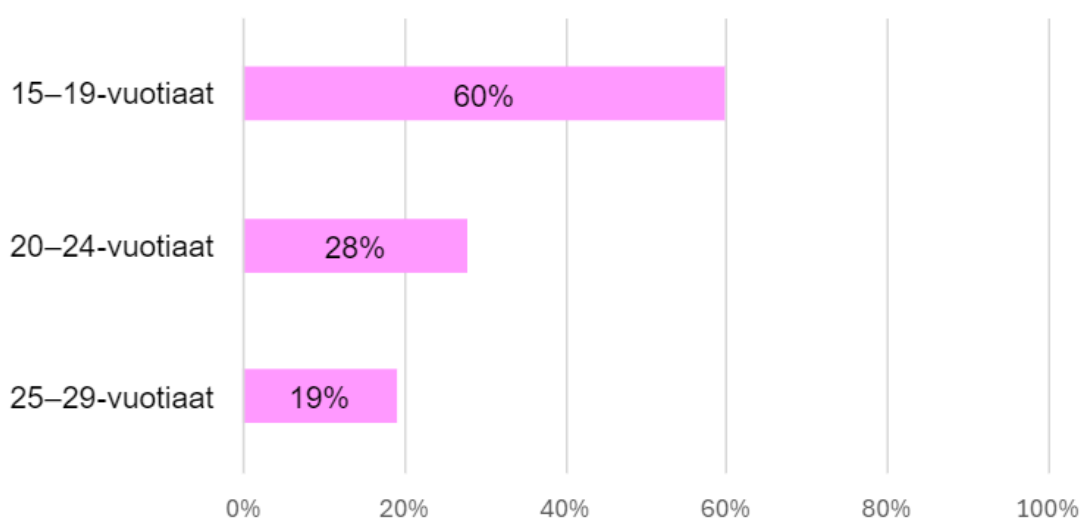
KUVIO 1. Kouluterveyskysely vuonna 2023: Kuinka monta prosenttia 8.–9.-luokkalaisista, lukiolaisista ja ammattioppilaitosopiskelijoista koki saaneensa mieli-alaan liittyviin huoliin tukea omilta vanhemmiltaan, mikäli he ovat sitä tarvinneet? (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c).

### 2.3 Ystävien merkitys nuoren elämässä

Ystävyyden käsitteellä tarkoitetaan läheisempää suhdetta kuin kaveruus tai tuttavuus. Tavallisesti ystävyydessä on kyse vapaavalintaisuudesta, tiivistä yhteydenpidosta sekä vastavuoroisuudesta ja emotionaalisesta tuesta. Poikien määritelmä ystävyydelle saattaa olla kevyempi ja siksi he usein ilmoittavat suuremman ystävä määrän kuin tytöt. Tyttöillä on usein poikia tarkemmat kriteerit ystävyydelle kuten vahvemmat oletukset vastavuoroisuudelle, jakamiselle ja emotionaaliselle tuelle. (Kivijärvi, 2023, s. 58.)

Ystävyysuhteilla on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille. Ystävättä olemiseen liittyy myös muita haasteita kuten kiusaaminen. Pojat kokevat tyttöjä useammin olevansa vailla yhtään läheistä ystävää. Nuoret, joilla ei ole läheistä ystävää kokevat terveytensä huonommaksi. He myös kärsivät useammin ahdistuksesta ja koulu-uupumuksesta. Lisäksi heillä on useammin päivittäisiä oireita kuten ärtyneisyyttä, pää- tai niska-hartiaseudun kipua tai väsymystä. Nuorille on erityisen tärkeää kuulua vertaisryhmään, ja yksinäisyydellä on negatiivisia vaikutuksia nuoren elämään ja hyvinvointiin. Yksilö voi hyvin vain silloin, kun hän on yhteydessä muihin ihmisiin hänen ympärillään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015.)

Nuoret uskoutuvat useimmiten ystävilleen, sillä heidän mielestään vertaiset ovat luotettavampia keskusteluun mielenterveyteen liittyvistä aiheista (Cogan ym., 2024, s. 613). Nuoret tytöt tarjoavat emotionaalista tukea vertaisilleen useammin kuin pojat, ja etsivät ammattiapua ystävilleen herkemmin, jos he huomaavat tarpeen sille. Nuorten kasvaessa ja aikuistuesssa selviytymiskyvyt kehittyvät, ja kypsemmät nuoret ovat entistä valmiimpia ohjaamaan ystäviään ammattiavun pariin ja tarjoamaan emotionaalista tukea vertaisilleen, joilla on mielenterveyden haasteita. Nuoret ohjaavat todennäköisimmin samanlaisista oireista kärsiviä ystäviään ammattiavun piiriin, kuin hakeutuvat itse autettavaksi. (Cogan ym., 2024, s. 617.) Peruskouluikäisellä nuorella ikätoverisuhteiden merkitys on kaikista suurin ja silloin myös tavataan ystäviä aktiivisimmin. 15–19-vuotiaista nuorista 60 % tapasi ystäviään päivittäin mutta 20–24-vuotiaista ystäviään tapasi päivittäin enää 28 % ja 25–29-vuotiaista päivittäin ystäviään tapasi enää 19 %. (Kivijärvi, 2023, s. 51, Kuvio 2.)



KUVIO 2. Päivittäin ystäviään tapaavien 15–29-vuotiaiden nuorten määrä prosentteina (Kivijärvi, 2023, s. 51).

## 2.4 Muut läheiset ja auttavat tahot

Nuori hyötyy siitä, jos hänen elämässään on aikuisia, joihin nuori voi luottaa. Luotettavia aikuisia nuoren elämässä voivat olla esimerkiksi isovanhemmat, tädit, setät, vanhemmat serkut, opettajat, ystävien vanhemmat, perheen ystävät, naapurit, nuorisotyöntekijät, valmentajat tai tutorit. Kun nuori laajentaa yhteyksiään ja etsii kuulumisen tunnetta perheensä ulkopuolelta, voi tällaisia suhteita syntyä. Nuori pystyy uskomaan, että kyseinen aikuinen suojelee hänen hyvinvointiaan ja on luotettava riippumatta siitä, onko luotettavalla aikuisella auktoriteettia nuoreen. Luotettavat aikuiset nuoren elämässä lisäävät todennäköisyyttä sille, että nuorella on parempi sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi sekä korkeampi itsetunto. (Meltzer ym., 2018, s. 576–577.)

Keskeisiä tukijoita nuorelle ystävien ja perheen lisäksi ovat sukulaiset, kumppani ja henkilöt harrastustoiminnasta (Kivijärvi, 2023, s. 51). Esimerkiksi isovanhempien kanssa yhteydenpito voi olla nuorelle tärkeää, sillä heidän kanssaan voi puhua menneistä asioista ja isovanhemmatkin usein osoittavat välittämistä nuorta kohtaan. Sisarukset ovat parhaimmillaan tärkeä voimavara nuorelle (Lämsä ym., 2009, s. 116.) He voivat olla nuorelle tukena ystävien tavoin esimerkiksi kuuntelemalla, olemalla läsnä ja rohkaisemalla hankalissa tilanteissa. Lisäksi vanhempi sisarus voi toimia nuorelle roolimallina nuoresta aikuisesta ja näyttää, miten hankalista arkielämän tilanteista huolimatta voi jatkaa elämässä eteenpäin. (Lämsä, ym., 2009, s. 226.)

Jos nuori kokee olevansa kykenevä pärjäämään oireidensa kanssa yksin, hän todennäköisemmin ei kysy apua muilta, vaan yrittää selvitä itsenäisesti. Tytöt hakevat useammin apua mielenterveysongelmiin kuin pojat, vaikka apu olisikin ystävien antamaa tukea ammattiavun sijaan. Pojat, joilla on mielenterveyden haasteita, raportoivat useammin välttelevänsä ongelmiaan ja tekevänsä vapaa-ajan aktiviteetteja oireidensa hallitsemiseksi. (Cogan ym., 2024, s. 615–616.) Brittiläisessä tutkimuksessa 13–15-vuotiailta nuorilta kysyttiin, keneltä he hakisivat tukea mielenterveyden ongelmiin. Koulun henkilökuntaa ei nähty sopivana resursina mielenterveyteen liittyvän tuen hakemisessa. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä koulun henkilökunnalle ongelmista kertominen tuntuisi

epämukavalta. Lisäksi nuorten mielestä ammattiapu oli yleisesti epäluotettavaa, eivätkä he pitäneet sitä pääasiallisena avunhakemiskanavana. Osallistujat eivät olleet varmoja, miten löytää ammattiapua, ja kääntyisivät luultavimmin esimerkiksi vanhempiensa puoleen tai etsisivät informaatiota internetistä. (Cogan ym., 2024, s. 626.)

Nuori saattaa valita hakea tukea internetistä esimerkiksi sen saavutettavuuden vuoksi. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kommunikaatio on yleistynyt huomasti nuorten jokapäiväisessä elämässä. Positiivisena seikkana nuori voi kokea myös sen, että hän voi paremmin hallita yksityisyyttään, eikä haasteista tarvitse kertoa esimerkiksi vanhemmille. Tästä syystä internet ja sosiaalinen media on nuorille myös vartenotettava väylä avun hakemiseen. (Cogan ym., 2024, s. 616.)

### 3 MIELEN HYVINVOINTI NUORUUSIÄSSÄ

#### 3.1 Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys

Mielen hyvinvoinnista voidaan käyttää synonyyminä myös käsitettä mielenterveys. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä. Se voidaan nähdä voimavarana, joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja. (Lönngqvist & Lehtonen, 2017, s. 22.) Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan. Yksilöllisillä ominaisuuksilla ja kokemuksilla, yhteiskunnan rakenteilla, resursseilla ja arvoilla on vaikutusta mielenterveyteen. Sille luodaan perusta jo varhaislapsuudessa ja nuoruusiässä. Nuoruusiässä ihmiselle kehittyy suhteellisen pysyvä ja yksilöllinen identiteetti. Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea nuoriso- ja sosiaalitoimessa sekä kouluissa ja oppilaitoksissa. (Solin ym., 2018.)

Hyvällä mielenterveydellä ei tarkoiteta ainoastaan mielen häiriöiden puuttumista. Sen osana ovat psyykkinen joustavuus, hyvät vuorovaikutustaidot, elämänhallinta ja itsetunto. (Solin ym., 2018.) Hyvään itsetuntoon kuuluu oman arvon tunto,

luottamus omiin kykyihin ja uskallus olla aito oma itsensä. Itsetunto on siis positiivinen tai negatiivinen käsitys, joka ihmisellä on itsestään. (Stets & Burke, 2014, s. 409–410.) Lisäksi hyvään mielenterveyteen kuuluu ahdistuksen riittävä hallintaa, menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin sekä vastoinkäymisten käsittelemiseen. Kehittynyt identiteetti ja sosiaalinen itsenäisyys kuuluvat myös keskeisesti hyvän mielenterveyden tunnuspiirteisiin. (Lönnqvist & Lehtonen, 2017, s. 24.) Hyvinvoinnin kokemus on hyvän elämän perusta ja sen osana on positiivinen mielenterveys. Se on voimavara yksilölle, perheelle, yhteisölle ja yhteiskunnalle, koska sen avulla voi elää tasapainoista ja mielekästä elämää. (Hämäläinen ym., 2017, s. 19.) On tärkeää puhua mielen hyvinvoinnin edistämisestä osana tasapainoista ja hyvää elämää.

Mielen hyvinvointia voidaan edistää monin tavoin niin yksilö-, yhteisö- kuin rakennetasollakin. Mielenterveyden edistäminen on sellaista toimintaa, jolla pyritään lisäämään vahvistavia ja suojaavia tekijöitä sekä tukemaan hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielen hyvinvointia voidaan täten lisätä, ja samalla voidaan ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä. Mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyy yksilötasolla esimerkiksi itsetunnon vahvistamista ja elämäntilanteen lisäämistä. Yhteisötasolla positiivisia vaikutuksia on esimerkiksi sosiaalisen tuen, osallisuuden sekä lähiympäristön viihtyisyyden ja turvallisuuden lisäämisellä. Ei tule kuitenkaan unohtaa rakenteiden merkitystä yksilön mielenterveyteen, sillä taloudellisen toimeentulon turvaamisella ja syrjinnän ja epätasa-arvon ehkäisyillä poliittisten päätösten voimin on suuria vaikutuksia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Mielen hyvinvoinnin perusta on hyvä arki ja jokainen tekee päivittäin valintoja, joilla on vaikutusta mielen hyvinvointiin. Kyselylomakkeessa (Liite 1.) käytetään mielen hyvinvoinnin osa-alueiden havainnoinnin helpottamiseksi kuvaa mielenterveyden kädestä. Mielenterveyden käsi on koottu mielen hyvinvointiin vaikuttavista asioista, joihin voi itsekkin vaikuttaa. (Mieli ry, 2024.) Oma mielen hyvinvointia voi siis edistää huolehtimalla keskeisimmistä arjen asioista kuten uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen, arvot ja päivittäiset valinnat elämän eri ympäristöissä sekä harrastukset ja luovuus (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 28).

Nuoren vapaa-ajan vietolla on merkitystä mielen hyvinvoinnille. Osallistuminen aktiviteetteihin vapaa-ajalla tukee nuoren mielenterveyttä ja muun muassa nuoren akateemista suoriutumista. Vapaa-ajan aktiviteettien monipuolisuus on kuitenkin tärkeää. Vapaa-aikaansa monipuolisesti eri tavoin viettävillä nuorilla on parempi mielen hyvinvointi kuin niillä nuorilla, jotka viettävät vapaa-aikaansa yksipuolisilla aktiviteeteilla. Vaikka monet tutkimukset korostavat vapaa-ajan aktiviteeteissa liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä, on myös passiivinen vapaa-ajanvietto tärkeää. Passiivisella vapaa-ajalla tarkoitetaan esimerkiksi television katsomista, musiikin kuuntelua ja lukemista. Sosiaalisella kanssakäymisellä kuitenkin perheen ja ystävien kanssa vapaa-ajan viettäminen on yhdistetty korkeampaan onnellisuuteen nuoruusiässä. Tästä huolimatta myös ajan vietolla yksin on positiivisia vaikutuksia nuoren elämään. (Eui-Jae ym., 2024, s. 1–3.)

### 3.2 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan psyykkistä sairastumista (Hämäläinen ym., 2017, s. 25). Mielenterveyden häiriöihin liittyy toimintakyvyn menetystä sekä subjektiivista kärsimystä ja elämänlaadun heikkenemistä (Lönqvist & Lehtonen, 2017, s. 13). Esimerkiksi masennukseen liittyviä oireita kuten ärtyneisyyttä voi olla vaikea erottaa nuoruuteen kuuluvista voimakkaista tunnetiloista (Marttunen ym., 2013, s. 45). Nuoren mielenterveyden häiriön kehittymiselle altistavat perheen sisäiset ristiriidat ja kommunikaatiovaikeudet, avioero, vanhemman mielenterveyden häiriö, itsetuhokäyttäytyminen tai kuolema (Marttunen ym., 2013, s. 128). Nuorilla psyykkisen pahan olon taustalla on usein tunnistettavissa traumaattisia tapahtumia, joihin liittyy kokemus elämän käännekohdasta, voimavarojen vähenemisestä ja tapahtumaan liittyvien tunteiden myöhemmin aktivoitumisesta. Traumaattinen tapahtuma voi olla kiusatuksi tuleminen, vanhemman kuolema, psyykkinen sairastuminen, päihteidenkäyttö tai väkivaltaisuus. (Lämsä ym., 2009, s. 111–112.) Mielenterveyden häiriöiltä suojaavia tekijöitä taas ovat sosiaalinen tuki ja yksilölliset voimavarat, joiden taustalla vaikuttavat yhteiskunta ja kulttuuri (Hämäläinen ym., 2017, s. 25).

Monet mielenterveyshäiriöt saattavat ilmaantua ensi kertaa nuoruudessa. Nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii mielenterveyden häiriöstä. Prosenttiosuus vaihtelee hieman eri tutkimusten välillä. Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten yleisimpiä terveysongelmia, ja eri häiriöt voivat ilmetä samaan aikaan. Nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennus, syömishäiriöt, päihdehäiriöt sekä psykoosit. Aivojen kehitys on voimakasta nuoruusiässä, ja esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen säätelyyn liittyvät aivoalueet kehittyvät aikuisikään saakka. Ulkoisten ärsykkeiden, kuten päihteiden, haittavaikutukset voivat olla voimakkaampia nuoren kuin aikuisen aivoille. Arvioidessa nuoruusiän kehitystä tarkastellaan nuoren toimintakykyä, joka näkyy esimerkiksi kouluasuoriutumisessa tai omasta turvallisuudesta huolehtimisessa. Nuoren sairastaessa vakavaa mielenterveyshäiriötä kehitys juuttuu paikoilleen. Esimerkiksi tästä syystä on tärkeää tunnistaa oireita ja häiriöitä varhain, jotta ongelmat eivät pitkittyisi tai vaikeutuisi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a.) Nuorten mielenterveyden oireiden tunnistamisessa tärkeässä asemassa ovat heidän läheisensä.

Nuorten vakavien mielenterveysongelmien yhteydessä ilmenee muita ongelmia, kuten itsetuhoisuus ja itsemurhat. Ne ovat maailmanlaajuisia ongelmia, jotka yleistyvät nuoruusiässä huomattavasti. Nuorten itsetuhoisuus on yleinen mutta vaikeasti tunnistettavissa oleva ilmiö. Nuorten itsetuhoisuuden syyt voivat liittyä esimerkiksi perheeseen, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Itsetuhoisuus ilmenee monin eri tavoin mutta useimmiten siihen liittyy päihteiden ongelmakäyttöä ja itsensä viiltelemistä. (Salmi ym., 2018, s. 156.) Perheen vuorovaikutukseen liittyvät tekijät ja vanhempien matala sosioekonominen asema ovat riskitekijöitä nuoren itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Salmi ym., 2018, s. 166).

Nuoruuden tapahtumilla on kauaskantoisia merkityksiä aikuisikään saakka, sillä nuoruudessa luodaan pohjaa mielen hyvinvoinnille. Laajojen tutkimusten mukaan suuri osa aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo nuoruudessa. Ennen 14 vuoden ikää mielenterveyshäiriöistä oli alkanut jo noin puolet, ja ennen 24 vuoden rajapyykkiä oli alkanut kolme neljäsosaa mielenterveyshäiriöistä. Hyvin pieni osa mielenterveyshäiriöistä alkaa siis vasta aikuisiällä. Nuorilla mielenterveyshäiriöt ovat yleisempiä kuin lapsilla, ja nuoruutta voidaankin pitää erittäin alttiina

mielenterveyshäiriön alkamisajankohtana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, millaisia kokemuksia nuorilla on mielen hyvinvoinnista keskustelemisesta läheisten kanssa. Lisäksi tutkimus kartoitti nuorten toiveita siitä, miten läheisten tulisi keskustella mielen hyvinvoinnista heidän kanssaan. Aineiston hankkimiseksi tehtiin kyselylomake Vamoksen toimintaan osallistuville täysi-ikäisille nuorille (Liite 1.). Aihe on ajankohdainen nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisen vuoksi (Gyllenberg, 2019). Tavoitteenä oli tuoda esiin nuorten näkemyksiä mielen hyvinvointiin liittyen. On tärkeää ottaa nuoret mukaan tutkimukseen, jossa käsitellään heidän elämäänsä. Lisäksi on merkityksellistä nostaa aikuisten näkökulman sijaan nuorten näkökulmaa, jotta saadaan perheen eri osapuolten näkemyksiä kuuluviin. (Kallinen ym., 2015 s. 191.) Emme löytäneet aiempaa tutkimusta täysin samasta aiheesta. Opinnäytetyö pyrkii osaltaan lisäämään tutkimustietoa nuorten mielenterveydestä ja siihen liittyvistä aiheista.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia nuorilla on mielen hyvinvoinnista keskustelusta läheisten kanssa?
2. Miten nuoret toivoisivat, että läheiset keskustelisivat heidän kanssaan mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista?

## 5 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Helsingin Diakonissalaitos on säätiö, jonka alaisuudessa Vamos toimii. Vamos-toimintaa toteutetaan 11 paikkakunnalla Suomessa. Toiminta on tavoitteellista, nuorilähtöistä sekä pitkäkestoista. Sitä toteutetaan sekä yksilö- että ryhmävalmennuksena maksuttomana nuorille. Vamoksen valmennuspalveluita rahoittavat muun muassa Euroopan Sosiaalirahasto (ESR), Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), Aluehallintavirastot, opetus- ja kulttuuriministeriö, Diakonissalaitos ja kaupungit. Vamoksen valmennuspalveluita toteutetaan sekä osana hankkeita että liiketoimintana. (Vamos, i.a.-b.)

Tutkimusympäristö on Vamos ja yhteistyökumppanina toimivat Vamoksen ryhmätoimintaan osallistuvat nuoret ja heidän ohjaajansa. Ryhmätoiminta on suunnattu koulutuksen ja työelämän ulkopuolella oleville 16–29-vuotiaille nuorille. Ryhmissä pyritään vahvistamaan nuorten elämäntaitoja sekä itsetuntemusta, parantamaan sosiaalisia taitoja, edistämään arjenhallintaa ja lisätä mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään ja sen kulkuun. Ryhmätoimintaan sisältyy yksilövalmennusta muutaman kerran kuukaudessa ja ryhmät kokoontuvat 2–3 kertaa viikossa. (Vamos, i.a.-b.)

Teemme yhteistyötä erään pääkaupunkiseudulla sijaitsevan Vamoksen toimipisteen kanssa, jossa toteutimme nuorille kyselylomakkeen (Liite 1.). Vastaajat kuuluivat kahteen eri Vamoksella toimivaan ryhmään. Kyselylomakkeen vastaajat olivat kaikki yli 18-vuotiaita. Emme toteuttaneet kyselylomaketta alaikäisille henkilöille, sillä niissä Vamoksen ryhmissä, joiden kanssa teemme yhteistyötä, ei ollut kyselyn toteuttamishetkellä alaikäisiä. Emme toteuttaneet kyselyä Vamoksen liiketoiminnan kautta ryhmiin osallistuville nuorille, sillä rekisterinpitäjä ei ole heidän tapauksessaan Diakonissalaitos. Varmistimme Vamoksen ohjaajilta, että lomake lähetettiin vain hanketoiminnan kautta osallistuville nuorille.

## 6 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI

### 6.1 Aineiston keruu

Tapasimme Vamoksen ryhmien ohjaajia joulukuussa 2023, jolloin keskustelimme opinnäytetyön aiheesta, aineistonkeruun toteutustavasta ja alustavasta aikataulusta. Opinnäytetyön aihe kiinnosti Vamoksen työntekijöitä, ja he pitivät sitä tärkeänä. Kuitenkin suunnitelmavaiheessa opinnäytetyöhön tuli muutoksia. Aluksi suunnittelimme, että tutkimuksen aihe olisi nuorten ja heidän vanhempiensa välinen kommunikaatio mielenterveysaiheista, ja nuorten kokemusten ja toiveiden kartoittaminen tästä aiheesta. Aihe laajentui nuorten ja vanhempien välisestä kommunikaatiosta nuorten ja läheisten väliseen kommunikaatioon, sillä kaikilla nuorilla ei välttämättä ole suhdetta omiin vanhempiinsa, ja se olisi rajannut heidät tutkimuksen ulkopuolelle. Mielenterveysaiheista keskustelu tarkentui mielen hyvinvoinnista keskusteluun. Aineistonkeruumenetelmä vaihtui ryhmähaastattelusta Webropol-kyselyyn, jotta nuorten anonymiteetti saatiin turvattua. Aihe ja sen myötä haastattelukysymykset olisivat olleet liian sensitiivisiä ryhmähaastatteluun, joten anonymi kyselylomake oli parempi vaihtoehto aineistonkeruumenetelmäksi. Hyväksytimme nämä muutokset Vamoksen työntekijöillä.

Tapasimme Vamoksen työntekijöitä uudestaan keväällä paikan päällä Vamoksen tiloissa, jolloin keskustelimme vielä tehdyistä muutoksista, nuorten anonymiteetin suojaamisesta ja aikataulusta. Sovimme päivän, jolloin tulisimme kertomaan nuorille opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä kyselylomakkeesta. Tämä päivä toteutui Vamoksen tiloissa alkukesästä 2024 ja nuoria oli paikalla tällöin 7. Tarkoitus oli esitellä nuorille tutkimusta ja herätellä nuorten mielenkiintoa siihen osallistumiseen. Samana päivänä nuorille myös annettiin pääsy kyselylomakkeeseen ja vastausten kerääminen alkoi.

Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen, ja käytetyt tutkimusmenetelmät ovat laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ja määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimuksessa yhdisteltiin molempia menetelmiä, sillä koettiin molemmista olevan hyötyä parhaan tutkimustuloksen saavuttamiseksi. Laadullisen menetelmän

hyötynä on se, että menetelmän avulla aiheesta on mahdollista saada syvällisempi kuvaus. Emme löytäneet spesifisti tästä ilmiöstä aikaisempaa tutkimustietoa. Pyrkimyksenä oli saada aiheesta syvälinen näkemys käyttämällä avoimia kysymyksiä kyselylomakkeessa. Kvalitatiivinen tutkimus sopii parhaiten tällaisiin tilanteisiin, joissa ilmiöstä ei ole juurikaan tietoa, teorioita ja tutkimusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään, mistä ilmiössä on kyse. Huomio keskittyy tutkittavien näkökulmaan ja näkemyksiin. (Kananen, 2014, s. 16–18.)

Määrällisessä tutkimuksessa, jossa käytetään tilastollisia menetelmiä, ollaan kiinnostuneita eri tekijöiden sekä ryhmien välisistä yhteyksistä ja riippuvuuksista. Lisäksi määrällisen tutkimuksen keinoin voidaan tuoda esiin yleisesti miten eri ilmiöt esiintyvät ja mitä tekijöitä niihin liittyy. (Broberg, 2020, s. 11.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa peruskysymykset liittyvät tutkittavan ilmiön ominaisuuksiin ja siihen, miten ne jakautuvat. Tutkimus on luonteeltaan samaan aikaan sekä kuvailevaa että tulkitsevaa. Lähtökohtana on tutkia ilmiötä mitattavin määrein, ja aineisto voidaan kerätä esimerkiksi kyselylomakkeen avulla. Se on sopiva väline aineiston keruuseen juuri tutkimuksissa, joissa pyritään saamaan tietoa tutkittavien mielipiteistä, arvoista, kokemuksista ja asenteista. (Broberg, 2020, s. 24–25.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin aineiston keruuseen kyselylomaketta, jolla pyrittiin tuomaan nuorten näkökulmaa esiin (Liite 1.). Kyselylomake toteutettiin Webropol-palvelun avulla. Verkossa tehtävä kysely valikoitui aineistonkeruun menetelmäksi anonymiteetin säilyttämiseksi, ja siksi, että se on kohderyhmälle muutoinkin sopiva. Ikäryhmistä innokkaimmat ja parhaimmat valmiudet verkossa tehtävään lomakkeeseen vastaamiseen omaavat 15–25-vuotiaat (Valli, 2018, s. 120). Kyselylomaketta kokeiltiin ensin viidellä ulkopuolisella henkilöllä, jotka antoivat palautetta kysymyksistä ja niiden asetteluista. Lomakkeen esitestauksella voidaan kyselylomakkeen kysymysten muotoa ja järjestystä arvioida ja parantaa (Broberg, 2020, s. 29). Palautteiden perusteella kyselylomaketta muokattiin ymmärrettävämmäksi.

Tutkimusaineisto kerättiin Vamoksen hanketoiminnan ryhmiin osallistuvilta nuorilta. Kyselylomakkeen (Liite 1.) linkki jaettiin ensin Vamoksen ryhmätoiminnan

ohjaajille, jotka jakoivat sen nuorille. Verkkokyselyn etuna oli se, että siihen vastaaminen ei ollut vain tiettyyn tilanteeseen tai aikaan sidottua. Nuoret pystyivät vastaamaan siihen silloin, kun heille sopi. Kyselylomakkeessa oli sekä avoimia kysymyksiä, että vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä oli mahdollista saada perusteellisempia mielipiteitä ja kuvailevampia vastauksia, jotka sopivat laadullisen tutkimuksen luonteeseen. Huono puoli avoimissa kysymyksissä saattaa olla se, että niihin jätetään vastaamatta tai vastataan kysymyksen ohi. (Valli, 2018, s. 114.) Pelkkiä avoimia kysymyksiä sisältävä kyselylomake voisi olla liian raskas vastattavaksi, joten tarkoituksemme oli madallata vastaamiskynnystä lisäämällä vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä kyselylomakkeeseen.

Kyselyssä selvitettiin ensin keitä nuoret kokevat läheisikseen. Tällä pyrittiin määrittämään tarkemmin läheinen-käsitettä. Kysymys auttaa nuoria hahmottamaan tulevia kysymyksiä, joissa käytetään sanaa ”läheinen”. Lisäksi kysyimme, mitkä asiat nuoret kokevat tärkeäksi omalle mielen hyvinvoinnilleen, sekä millä tavoin he kokevat voivansa itse siihen vaikuttaa. Näillä kysymyksillä heräteltiin nuoria miettimään omaa mielenterveyttään, ja mitkä asiat siihen voivat vaikuttaa läheisiltä tulevan avun lisäksi. Näiden asioiden havainnollistamiseksi päätimme ottaa Mieli ry:n mielenterveyden käden esimerkiksi kyselylomakkeeseen (Liite 1.). Kyselylomakkeen lopussa kysymyksellä ”Millä tavoin koet, että voit itse parantaa omaa mielen hyvinvointiasi ja elämänlaatuasi?” pyrittiin lisäämään kyselyn voimaantumista ja korostamaan nuoren subjektiivuutta, sekä herätellä nuorta ajattelemaan, että hän voi myös itse vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiinsa.

Kyselylomakkeen alussa oli lyhyt informointi tutkimuksesta, vastausten käyttötarkoituksesta ja suostumuksesta kyselyyn osallistumisesta (Liite 1.). Näin varmistettiin se, että kyselyyn pystyi vastaamaan, vaikka ei ollut paikalla Vamoksella opinnäytetyön esittelypäivänä. Vastausajan puolesta välissä pyysimme Vamoksen ohjaajia muistuttamaan nuoria kyselylomakkeeseen vastaamisesta, jotta vastauksia saataisiin mahdollisimman paljon. Kyselyn aukioloaikaa pidennettiin 1,5 viikosta 2,5 viikkoon, jotta vastauksia tulisi mahdollisesti vielä lisää. Vastauksia kyselylomakkeeseen tuli kuitenkin vain 5, vaikka kyselylomakkeen vastaanotti yhteensä 38 nuorta Vamoksen toiminnasta. Vastausprosentti oli vain 13 %, joten

se jäi huomattavasti haluttua alhaisemmaksi. Tavoitteemme vastausprosentille oli 50 %.

## 6.2 Analyysi

Analyysin alkuvaiheessa huomasimme kyselylomakkeessamme yhden epäselvän kysymyksen. Kysymyksen muotoilu ei ollut loppuun asti mietitty, sillä se ei vastannut suoraan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tämän vuoksi kysymys jäi pois analyysistä, näin pitäydyttiin paremmin tutkimuskysymyksissä. Tutkimusta tehdessä aiheen rajaus on tärkeää, vaikka aineistosta tulisi esiin muita aiheesta poikkeavia mutta kiinnostavia asioita (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 91–93). Analyysistä jäi pois myös kyselylomakkeen viimeinen kohta, jossa nuorille annettiin vielä mahdollisuus kertoa aiheesta vapaasti. Nuoret vastasivat tähän kohtaan onnitteluja tutkimuksen tekemiseen, joten se ei tuonut lisää tietoa tutkimukseen. Analysoitavaksi jäi 14 kysymystä.

Analysoimme vastausvaihtoehtoja sisältävät kysymykset kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin vertaillen eri vastausten prosenttimääriä. Avoimet kysymykset analysoitiin kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin. Molemmat kysymystyypit täydentävät aineistossa toisiaan, ja molempiin tutkimuskysymyksiin on saatu sekä avoimia kirjoitettuja vastauksia että monivalintakysymysten numeerista aineistoa.

Laadullisen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Sen päävaiheet ovat valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida lähes kaikki kirjalliseen muotoon dokumentoitu materiaali. Lisäksi se mahdollistaa luotettavan, objektiivisen ja toistettavissa olevan analyysin. Sisällönanalyysin tavoite on saada kuvattua tutkimuksen aineisto tiivistettyyn ja yleiseen muotoon. Yleensä lopputuloksena ovat luokat tai kategoriat, jotka kuvaavat kyseistä ilmiötä tai aihetta. Sisällönanalyysissä luokat ovat sen ydin. Analyysia ohjaavat tutkimuskysymykset, joihin etsitään vastauksia kerätystä aineistosta sisällönanalyysin avulla. (Elo ym., 2022, s. 215–217.) Aineiston analyysi alkoi erittelemällä kysymykset kolmeen eri luokkaan: käsitteitä ja aihetta pohjustavat kysymykset, ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaavat kysymykset,

sekä toiseen tutkimuskysymykseen vastaavat kysymykset. Kyselyn kysymykset listattiin ja vastaukset jaoteltiin taulukoihin.

Sisällönanalyysin voi toteuttaa joko aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Jotta analyysin voi toteuttaa teorialähtöisesti, aiheesta tarvitaan tarpeeksi aikaisempaa tutkimustietoa tai jo tuotettu teoria. Aineistolähtöinen analyysi on parempi vaihtoehto, jos kyseessä on aihe, jota on tutkittu vähän. (Elo ym., 2022, s. 215–217.) Koska aiheesta ei ollut tarpeeksi aikaisempaa tutkimustietoa tai tuotettua teoriaa, tehtiin aineistolähtöinen analyysi. Aineistolähtöistä sisällönanalyysia käytettiin kyselylomakkeen avoimien kysymysten vastausten analysoimiseen. Kysymysten jaottelun jälkeen pelkistettiin kysymys ja vastaus kerrallaan vastaukset yksinkertaisempiin muotoihin. Pelkistetyt ilmaisut eivät muuta kuvattua sisältöä tai sisällä tutkijan omaa tulkintaa. Aineiston läpikäynti useampaan kertaan varmistaa sen, että analysointiin tulevat mukaan kaikki ilmaisut. (Elo ym., 2022, s. 220.)

Pelkistetyt ilmaukset merkittiin usealla eri värillä pyrkien löytämään samankaltaiset ilmaisut. Samankaltaiset ilmaisut merkittiin samalla värillä keskenään, jotta ne pystyttiin yhdistämään. Samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset muodostavat alaluokkia, jotka nimetään sisältöjensä mukaan. Alaluokkien yksityiskohtaiset nimet ovat tärkeitä, jotta pelkistykset eivät kadota sisältöään. (Elo ym., 2022, s. 220.) Alaluokkien muodostamisen jälkeen pohdittiin niitä yhdistäviä asioita, ja muodostettiin niitä kuvaavat yläluokat. Koska aineisto oli suppea vastausten vähäisyyden vuoksi, ei ollut tarvetta jatkaa analyysiä tämän pidemmälle esimerkiksi muodostamalla lisää luokkia. Analyysia jatketaan niin kauan kuin on tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaista. Analyysin eri vaiheissa on hyvä palata alkuperäiseen aineistoon varmistamaan, että analyysi etenee loogisesti. Näin varmistetaan, että johdetut luokat vastaavat sisällöllisesti toisiaan. (Elo ym., 2022, s. 220–221.) Raportointivaiheessa tulokset kuvataan tekstin lisäksi visualisoiden (s. Elo ym., 2022, s. 215). Tulosten visualisoinnin voi tehdä taulukolla tai kuviolla (Elo ym., 2022 s. 221). Kokosimme kuviot nuorten vastaukset, joissa he saivat määrittellä läheisiään (Kuvio 3.), käsitystään mielen hyvinvoinnista (Kuvio 4.) ja siitä, miten he voivat itse vaikuttaa mielen hyvinvointiinsa (Kuvio 5.). Lisäksi teimme kuvion

toisesta tutkimuskysymyksestämme ja sen kahdesta pääluokasta ja niiden alaluokista (Kuvio 12.).

Analyysiin sisältyi seitsemän monivalintakysymystä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Webropol loi monivalintakysymyksistä automaattisesti kuviot. Muokkasimme kuvioiden ulkomuotoa Excel-sovelluksella. Monivalintakysymysten vastaukset on laitettu suuruusjärjestykseen. Kuviossa ensimmäisenä on eniten vastauksia kerännyt vastausvaihtoehto ja siitä näkyy vastausprosentti jokaiselle vaihtoehdolle.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Käsitteitä ja aihetta pohjustavat kysymykset

Nuoret listasivat kyselyssä useita eri läheisiä. Jokaisella viidellä vastaajalla oli vähintään yksi läheinen. Vastauksissa korostui erityisesti lähiperhe, kuten jompikumpi vanhempi. Muita mainittuja läheisiä olivat esimerkiksi isovanhemmat, lähisukulaiset, uusioperheeseen kuuluvat perheenjäsenet, puolison perhe, ystävät ja tuttavat. Kaikki viisi vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen. (Kuvio 3.)

Perhe	Sukulaiset	Muut
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äiti</li> <li>• Sisarukset</li> <li>• Isä</li> <li>• Puoliso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isovanhemmat</li> <li>• Serkku</li> <li>• Täti</li> <li>• Serkkujen vanhemmat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isän puoliso ja lapset</li> <li>• Puolison perhe</li> <li>• Puolison perheen perhetutut</li> <li>• Ystävät</li> <li>• Tuttavat harrastusten ja mielenkiinnonkohteiden kautta</li> </ul>

KUVIO 3. Kysymys 1. Listattuna keitä nuoret kokevat läheisikseen

Nuoret kokevat omalle mielen hyvinvoinnilleen tärkeäksi monia erilaisia asioita. Vastaukset luokiteltiin jälkeen päin näihin neljään ryhmään: fyysinen hyvinvointi ja perustarpeet, sosiaaliset suhteet ja yhteisö, vapaa-aika ja mielekäs toiminta, sekä auttavat tahot. Tutkimuskysymysten kannalta olennaisin luokka on sosiaaliset ja suhteet ja yhteisö. Siihen liittyviä vastauksia olivat syvät ja läheiset ihmissuhteet, solidaarisuus ja yhteisöllisyys, vertaistuki ja ymmärrys, sekä ihmissuhteet ja tunteet. Kaikki viisi vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen. (Kuvio 4.) Alla suoria sitaatteja kysymyksestä ”Mitkä asiat koet tärkeäksi omalle mielen hyvinvoinnillesi?”: Kysymyksessä käytettiin apuna kuvaa mielenterveyden kädestä (Liite 1.). Kuva on voinut johdatella vastaajia vastaamaan tähän kysymykseen samoja asioita, joita on mielenterveyden kädessä.

Ulkoilu, säännöllinen ruokailu, uni ja läheisten kanssa ajan viettäminen. Tällä hetkellä myös ammattiavun. (V1.)

1.Muut ihmiset 2.Se että toinen välittää aidosti 3.Vapaus (V2.)

- turvalliset ympäristöt - terapia - muut elämää tukevat vaihtelevat palvelut, esim. sossu, nuotti, vamos - syvät ja läheiset ystävyysuhteet - solidaarisuus ja yhteisöllisyys - vertaistuki ja ymmärrys - luovat harrastukset - erilaiset pelit, podcastit, äänikirjat, lukeminen, sarjat ja elokuvat, musiikki, aktivismi (V3.)

Musiikki, oma lemmikki Kissa. Hyvä ruoka (V4.)

kaikki 5 (V5.)

Fyysinen hyvinvointi ja perustarpeet	Sosiaaliset suhteet ja yhteisö	Vapaa-aika ja mielekäs toiminta	Auttavat tahot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvalliset ympäristöt</li> <li>• Uni ja lepo</li> <li>• Ravinto ja ruoka</li> <li>• Liikkuminen ja kehon kuuntelu</li> <li>• Koskemattomuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Syvät ja läheiset ystävyysuhteet</li> <li>• Solidaarisuus ja yhteisöllisyys</li> <li>• Vertaistuki ja ymmärrys</li> <li>• Ihmissuhteet ja tunteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harrastukset</li> <li>• Aktivismi</li> <li>• Vapaa-aika ja luovuus</li> <li>• Oma lemmikki</li> <li>• Itsensä vapaa toteuttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia</li> <li>• Sossu</li> <li>• Nuotti-valmennus</li> <li>• Vamos</li> <li>• Lisää ammattiapua</li> </ul>

KUVIO 4. Kysymys 2. Mitkä asiat nuoret kokevat omalle mielen hyvinvoinnilleen tärkeäksi

Nuoret kokevat, että he voivat itse parantaa omaa mielen hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan muun muassa ihmissuhteiden ylläpidolla, oman ajan saamisesta huolehtimalla, vaikeita asioita työstämällä ja tunteita käsittelemällä. Avun hakeminen ja terapiassa käyminen koettiin myös merkittäviksi tekijöiksi mielen hyvinvoinnille. Kysymykseen vastasi neljä vastaajaa kaikista viidestä vastaajasta. (Kuvio 5.)

Työstämällä vaikeita asioita ja huolehtimalla perusasioiden ja -tarpeiden täyttymisestä. (V1.)

Aidosti haluamalla muutosta siten sen saa ja on valmis tekemään asioita mitkä voivat tuntua epämiellyttäviltä (V2.)

Terapiassa käyminen on yksi tärkeimmistä tuen muodoista, sillä sen kautta pystyn purkamaan tunteita ja käsittelemään niitä paremmin. Yritän aina antaa itselleni tarpeeksi omaa aikaa. Koen tärkeäksi käyttää aikaa myös omiin mielenkiinnon kohteisiin liittyville asioille. Ylläpidän ystävyyssuhteita ja panostan kommunikaatioon, sillä se tuo turvaa. (V3.)

hakemalla apua (V5.)

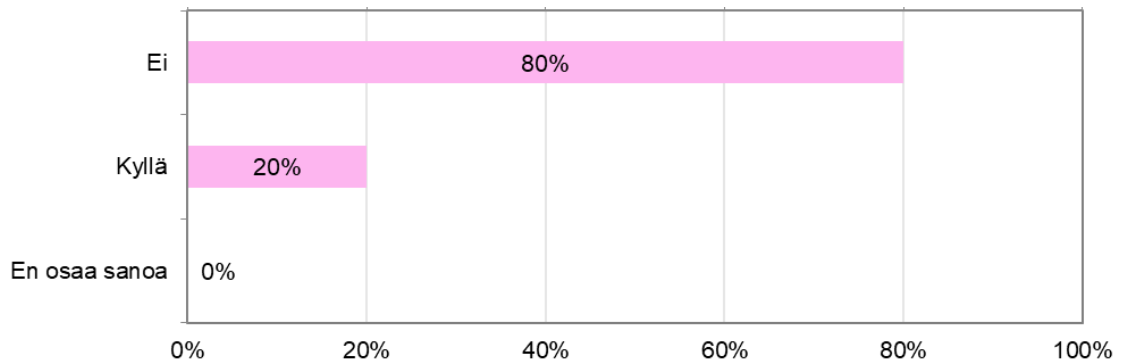
Psyykinen hyvinvointi	Auttavat tahot	Muut
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikeiden asioiden työstäminen</li> <li>• Tunteiden käsitteleminen</li> <li>• Aidosti muutoksen haluaminen omaan mielen hyvinvointiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapiassa käyminen</li> <li>• Avun hakeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perustarpeista huolehtiminen</li> <li>• Ihmissuhteiden ylläpito</li> <li>• Oman ajan saamisesta huolehtiminen</li> </ul>

KUVIO 5. Kysymys 15. Millä tavoin nuoret kokevat voivansa itse vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa

## 7.2 Nuorten kokemuksia mielen hyvinvoinnista keskustelusta läheisten kanssa

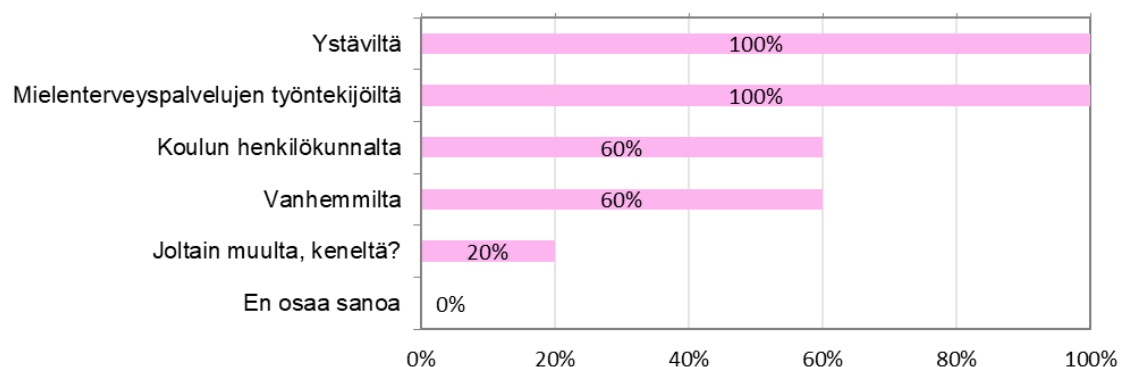
Kysymykseen ”Puhutaanko omassa läheispiirissäsi mielestäsi tarpeeksi mielen hyvinvoinnista tarpeeksi?” vastasi viisi nuorta ja heistä neljä (80 %) oli sitä mieltä, että heidän omassa läheispiirissään ei puhuta tarpeeksi mielen hyvinvoinnista.

20 % vastaajista eli vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että mielen hyvinvoinnista puhutaan tarpeeksi hänen läheispiirissään (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Kysymys 3. Puhutaanko nuorten omassa läheispiirissä tarpeeksi mielen hyvinvoinnista (N=5)

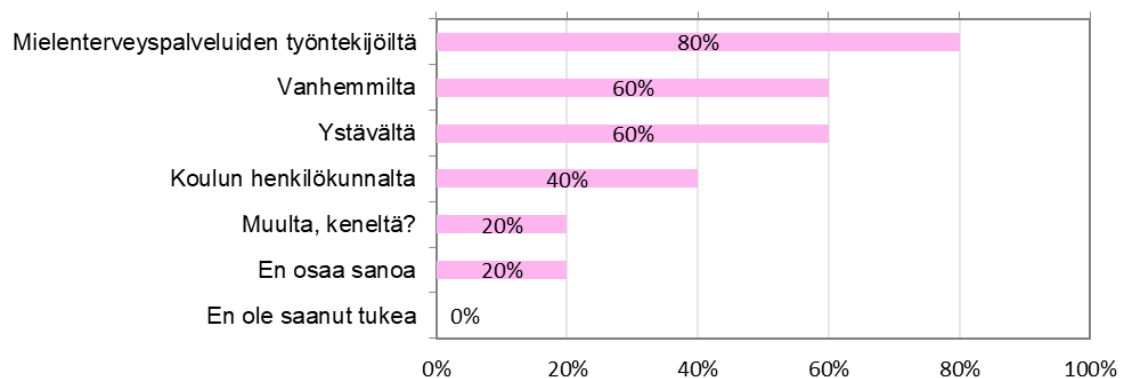
Kysymykseen ”Keneltä nuori voisi mielestäsi saada parhaan tuen mielen hyvinvointiin?” vastasi viisi nuorta ja he saivat valita kysymykseen vastaukseksi useamman vastausvaihtoehdon niin halutessaan. 100 % vastaajista eli jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että nuori voisi saada parhaan tuen mielen hyvinvointiin ystäviltä tai mielenterveyspalvelujen työntekijöiltä. 60 % vastaajista oli vastannut, että nuori voisi saada parhaan tuen joko koulun henkilökunnalta tai vanhemmilta. Yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon: ”Joltain muulta, keneltä?” ja lisännyt netistä saatavan tuen ja vertaistuen samanlaisia asioita kokeneelta. (Kuvio 7.)



KUVIO 7. Kysymys 4. Keneltä nuori voisi saada parhaan tuen mielen hyvinvointiin (N=5)

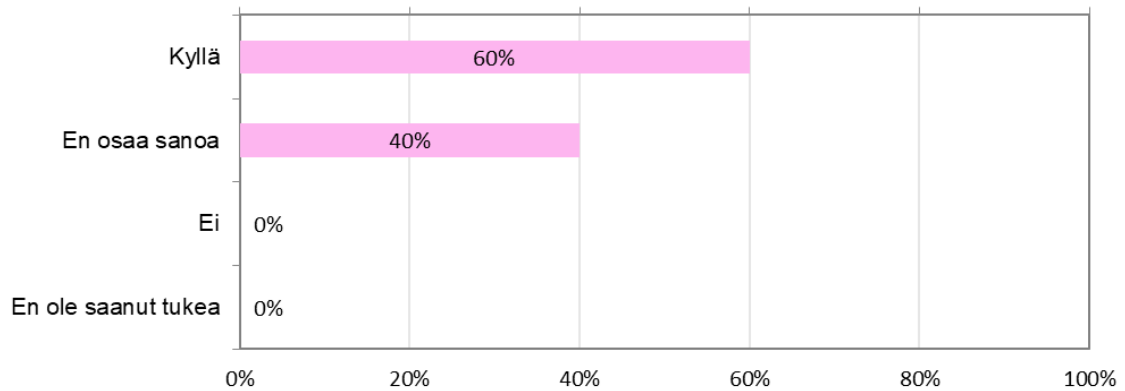
Kysymykseen ”Jos sinulla on ollut haasteita mielen hyvinvoinnin kanssa, keneltä/keiltä olet kokenut saaneesi tukea?” on vastannut viisi nuorta ja he ovat

halutessaan saaneet valita useamman vaihtoehdon. 80 % vastaajista vastasi, että he ovat saaneet tukea mielenterveyspalveluiden työntekijöiltä mielen hyvinvoinnin haasteisiin. 60 % vastaajista kertoi saaneensa tukea vanhemmilta ja ystäviltä. Koulun henkilökunnalta oli kokenut saaneensa tukea 40 % vastaajista. 20 % eli yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon: ”Muulta, keneltä?” ja kertonut saaneensa netistä vertaistukea mielen hyvinvoinnin haasteiden kanssa. Vain 20 % eli yksi vastaaja on valinnut vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Yksikään vastaaja ei kuitenkaan vastannut, että ei olisi saanut tukea, vaikka olisi sitä tarvinnut. (Kuvio 8.)



KUVIO 8. Kysymys 5. Keneltä nuori on saanut tukea, jos hänellä on ollut mielen hyvinvoinnin kanssa haasteita (N=5)

Kysymykseen ”Onnistuiko tuki?” vastasi 5 nuorta. 60 % vastaajista kertoi saamansa tuen onnistuneen. 40 % vastaajista ei osannut sanoa, oliko tuki onnistunut. Yksikään vastaaja ei kuitenkaan vastannut, ettei olisi saanut ollenkaan tukea. (Kuvio 9.)



KUVIO 9. Kysymys 6. Jos nuori on tarvinnut ja saanut tukea mielen hyvinvoinnin haasteiden kanssa, onko tuki ollut onnistunutta (N=5)

Nuorilta kysyttiin avoimena kysymyksenä: ”Jos saamasi tuki onnistui, niin miten?”. Kysymykseen vastasi kolme nuorta.

Olen kokenut tulleeeni kuulluksi ja ymmärretyksi. Toki tuen tarve jatkuu edelleen ja on nyt tilanteen pitkittyttyä painottunut terveydenhuollon ammattilaisten antamaan tukeen. (V1.)

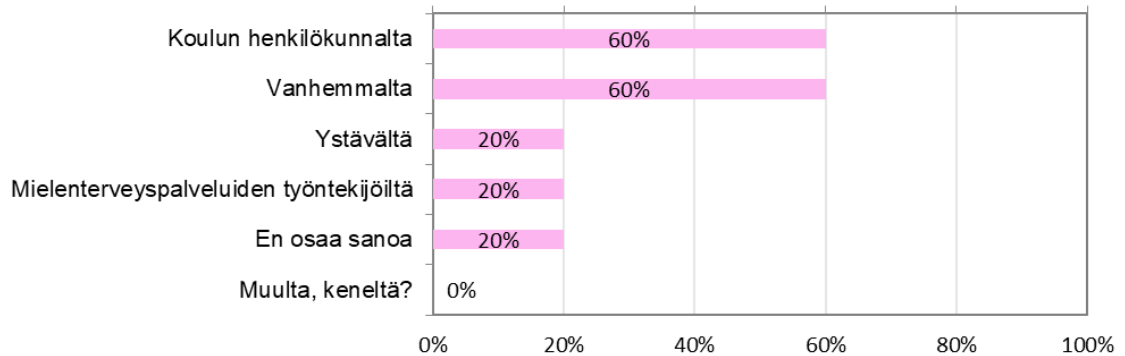
No en osaa oikein sanoa se onnistui koska minä halusin sitä. (V2.)

Tuen onnistumisen tasot ovat olleet erittäin vaihtelevia, mutta pääasiassa olen saanut aina jossain määrin tukea. Monesti kun olen ollut pahimmissa tilanteissa, niin isoin tuki ovat olleet puolisoni sekä ystävät, jotka ymmärtävät minun vaikeuksiani, koska heilläkin on kokemusta vastaavista haasteista. Olen suunnilleen 12-vuotiaasta asti käynyt psykalla/terapioissa, mikä on ollut tärkeä tuki, sillä vaikka ystäviltä saa vertaistukea, niin ulkopuolisen ammatillisen henkilön tuki on erilaista ja se on auttanut tuomaan erilaisia näkökulmia omiin vaikeuksiin. (V3.)

Yksi vastaaja kertoi tuen onnistuneen, sillä hän oli tullut kuulluksi ja ymmärretyksi. Toinen vastaaja kertoi tuen olleen onnistunutta, sillä hän itse halusi tukea. Eli hän koki ylipäänsä tuen saamisen onnistumisena. Kolmas vastaaja kuvaili saamansa tuen tasoja erilaisiksi mutta kertoi kuitenkin, ettei ole milloinkaan jäänyt täysin ilman tukea. Hän korosti ystäviltä saaman vertaistuen tärkeyden lisäksi myös ammattiavulta saatujen uusien näkökulmien tärkeyttä.

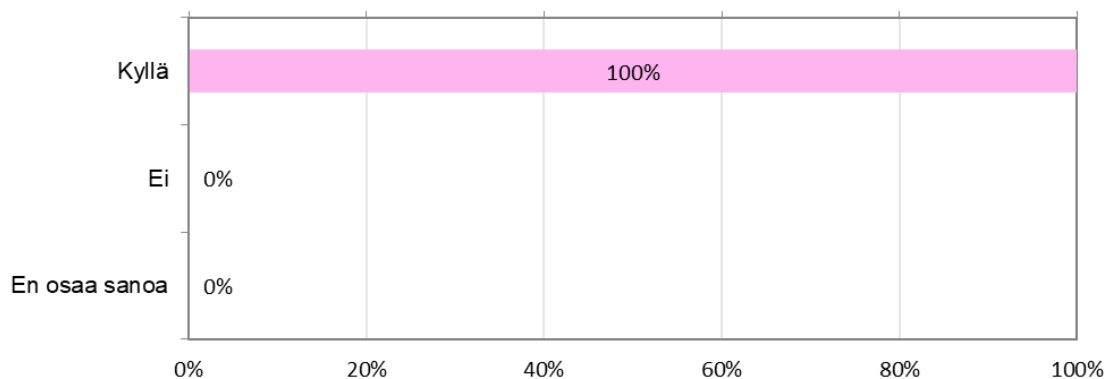
Kysymykseen ”Keneltä olisit mielestäsi tarvinnut lisää tukea?” vastasi viisi nuorta ja he saivat halutessaan vastata kysymykseen usean vastausvaihtoehdon. 60 % vastaajista olisi kokenut tarvitsevansa lisää tukea koulun henkilökunnalta sekä

vanhemmilta. 20 % vastaajista olisi tarvinnut lisää tukea ystäviltä ja mielenterveyspalvelujen työntekijöiltä. 20 % eli yksi vastaaja ei osannut sanoa, keneltä olisi kokenut tarvitsevänsä lisää tukea. Muita tahoja, joilta nuori olisi tarvinnut lisää tukea, ei nimetty. (Kuvio 10.)



KUVIO 10. Kysymys 8. Keneltä nuori olisi toivonut saavansa lisää tukea mielen hyvinvoinnin kanssa (N=5)

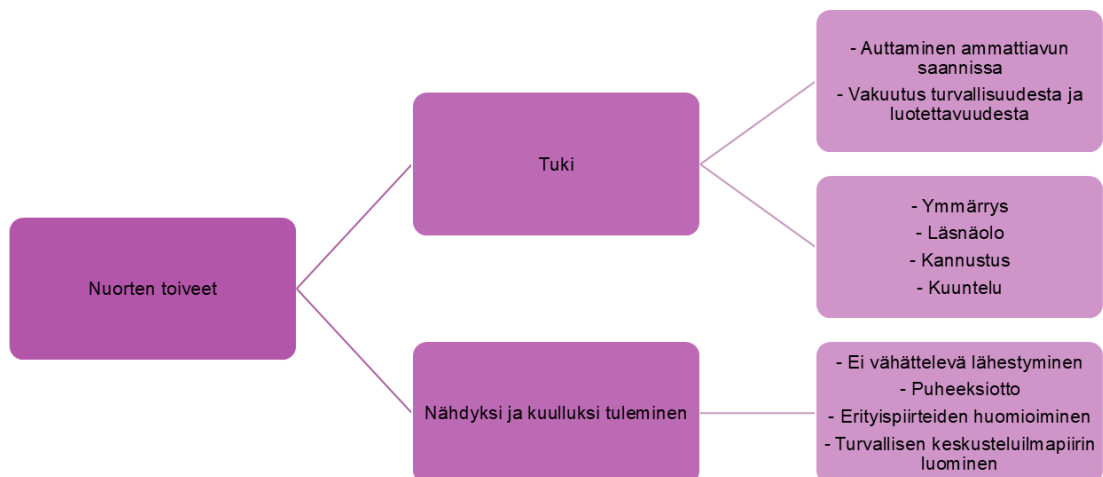
Kysymykseen ”Koetko, että läheisilläsi on aikaa pysähtyä kuuntelemaan sinua?” on vastannut viisi nuorta ja heistä jokainen on vastannut, että heidän läheisillään on aikaa pysähtyä kuuntelemaan heitä. Yksikään vastaaja ei siis ole kokenut, että hänellä ei olisi yhtään läheistä, jolla olisi aikaa kuunnella häntä. (Kuvio 11).



KUVIO 11. Kysymys 10. Kokeeko nuori, että hänen läheisillään on aikaa pysähtyä kuuntelemaan häntä (N=5)

### 7.3 Nuorten toiveita läheisille mielen hyvinvoinnista keskusteluun

Kyselyssä oli kolme avointa kysymystä, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen: ”Miten nuoret toivoisivat, että läheiset keskustelisivat heidän kanssaan mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista?” Alla olevaan kuvioon on yhdistetty näiden kysymysten vastaukset. (Kuvio 12.) Kaikkiin kolmeen kysymykseen on vastannut neljä nuorta. Nuoret toivovat saavansa läheisten kanssa keskustelusta erilaisia tuen muotoja sekä tulevansa nähdyiksi ja kuuluiksi keskustelussa. Erilaisiksi tuen muodoiksi nuoret nimesivät ylipäättään keskustelemisen, kannustamisen, läsnäolon, kuuntelun ja ymmärtämisen. Lisäksi nuoret toivoivat, että läheinen vakuuttaisi nuoren siitä, että hänelle on turvallista ja luotettava puhua. Myös ammattiavun saannissa nuoret toivoivat apua läheisiltään. Nähdyksi ja kuulluksi tulemisella nuoret tarkoittivat, että he toivoisivat läheistensä ottavan puheeksi mielen hyvinvoinnin esimerkiksi kysymällä kuulumisia, koska nuori voi kokea vaikeaksi ottaa itse puheeksi mielen hyvinvoinnin. Keskustelulta nuoret toivoivat läheisiltään turvallisen keskusteluympäristön luomista, nuoren erityispiirteiden huomioimista ja ei vähättelevää lähestymistä asiaan. (Kuvio 12.)



KUVIO 12. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaavat pääluokat ja niiden alaluokat

Nuorilta kysyttiin, millaista tukea he olisivat kaivanneet lisää.

Koulun puolelta ainakin, että edes joku olisi tämän kolmen vuoden aikana ollut jossain yhteydessä. (V1.)

Läsnäoloa ja ihan perus tukea. (V2.)

Olisin kaivannut enemmän ehkäisevää tukea mt-ongelmiin ja syrjäytymiseen liittyen. (V3.)

Varsinkin opettajilta tukea ja ymmärrystä siitä, etten mielenterveys ongelmien takia voinut oppia samalla tavalla kuin muut nuoret (V5)

Nuorilta kysyttiin, miten läheisen kannattaisi aloittaa keskustelu mielen hyvinvoinnista nuoren kanssa.

Nuorta kuunnellen. Voi esimerkiksi kysyä että "Mitä kuuluu" ja painottaa sitä, että oli vastaus mitä tahansa niin on tukena. (V1.)

Joskus pelkästään se, että kysyy miten menee tai miltä sinusta tuntuu nyt, on jo hyvä alkua. Tärkeää olisi myös painottaa sitä, että läheiselle saa aina tulla puhumaan ja että tämä on aina tukena, sillä nuoret eivät kovin helposti lähde itse puhumaan tietyistä asioista tuomitsemiseksi tulemisen pelon vuoksi. (V3.)

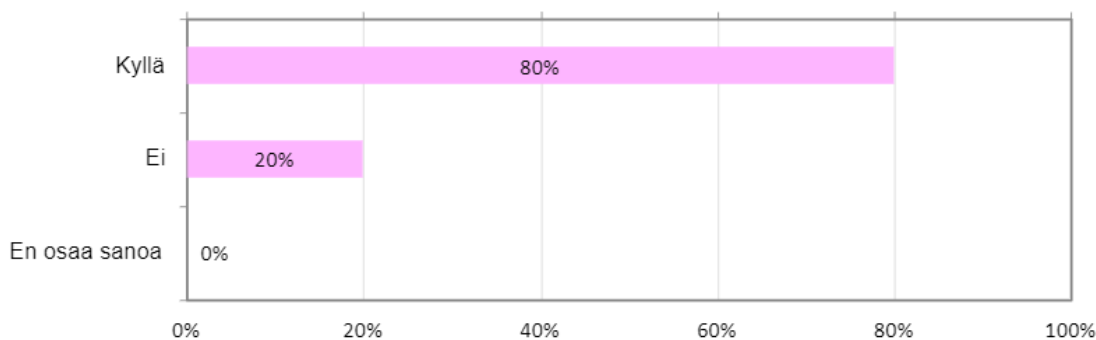
Tulisi myös auttaa nuorta saamaan apua. (V5.)

Seuraavaksi kysyttiin, miten läheinen voisi tukea nuorta mielen hyvinvoinnissa.

Kuuntelemalla sitä nuoren omaa kokemusta vähättelemättä sitä. Moni nuori tarvitsee myös jonkinlaista vakuuttelua siitä, että kyseinen läheinen/aikuinen on turvallinen ja luotettava, koska pelko siitä, että ei ymmärretä tai tuomitaan on suuri. (V3.)

olla ymmärtäväinen tilanteesta. (V5.)

Kysymykseen "Toivoisitko, että läheisesi olisivat aktiivisempia mielen hyvinvoinnin puheeksi ottamisessa?" vastasi viisi nuorta ja heistä 80 % toivoisi, että heidän läheisensä olisivat aktiivisempia mielen hyvinvoinnin puheeksi ottamisessa. 20 % vastaajista eli vain yhden toive oli, että läheiset eivät olisi aktiivisempia mielen hyvinvoinnin puheeksi ottamisessa. (Kuvio 13.)



KUVIO 13. Kysymys 11. Toivoisiko nuori, että hänen läheisensä ottaisivat aktiivisemmin puheeksi mielen hyvinvoinnin (N=5)

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuslupaa haettiin Diakonissalaitoksen omalta eettiseltä toimikunnalta lomakkeella, johon liitettiin tutkimussuunnitelma, kyselyyn sisältyvät tekstit ja kysymykset sekä osallistujille suunnattu tutkimustiedote. Luvanhakuprosessiin tarvittiin myös opinnäytetyön ohjaajan puoltolausunto. Eettisen toimikunnan tutkimuslupaprosessissa kiinnitetään huomiota muun muassa tutkittavien anonymiteetin säilymiseen, henkilötietojen käsittelyyn, tutkimusprosessin käytännön toteutukseen sekä aineistonkäsittelyyn (Diakonissalaitos, i.a.). Eettinen toimikunta on myöntänyt opinnäytetyölle tutkimusluvan. Olemme keskustelleet myös Vamoksen ohjaajien kanssa opinnäytetyöstämme ja aineistonkeruumenetelmästä kahdessa kokouksessa. Vamoksen työntekijät ovat antaneet positiivista palautetta opinnäytetyön ideasta ja toteutuksesta.

Koska tutkimus kohdistuu kohderyhmään ja aiheeseen, jonka käsittelyssä on oltava sensitiivinen, eettiset kysymykset on otettu huomioon tarkasti opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Tämä on tärkeää sekä tutkittavien vuoksi että ylipäättään onnistuneen tutkimusprosessin turvaamisen kannalta (Kallinen ym., 2015, s. 141). Webropol-kysely muotoiltiin sillä tavoin, että siinä ei kysytä esimerkiksi mielenterveyshoitohistoriaa tai diagnooseja. Kysymykset liittyvät ainoastaan mielen

hyvinvoinnista puhumisen kokemuksiin ja toiveisiin, tai pohjustavat aihetta ja käsitteitä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija päättää itse, mitä hän kysyy ja keltä hän kysyy. Tällöin tutkijan oman harkinnan ja päätöksenteon varaan jää paljon, joten subjektiivisuuden vaara on suuri. (Kananen, 2014, s. 25.) Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman neutraaleiksi, jotta ne eivät johdattelisi vastaajaa, vaan vastaukset olisivat mahdollisimman objektiivisia. Kysymykseen numero kaksi lisättiin kysymyksen hahmotusta varten kuva mielenterveyden kädestä (Liite 1). Pohdimme, oliko kuva liian johdatteleva kysymykseen, eikä jättänyt tarpeeksi tilaa nuorelle miettiä asioita itse. Vastauksista nousi kuitenkin paljon myös nuorten omia näkemyksiä sen sijaan, että he olisivat vain kopioineet vastauksia kuvasta.

Kyselylomakkeeseen osallistuvien nimiä tai muita henkilötietoja ei kerätty. Henkilötietoja ovat kaikki ihmisen sellaiset tiedot, joiden avulla hänet voidaan tunnistaa (Arene, 2020, s. 18). Kyselylomakkeen vastaajien anonymiteetin säilyminen pyrittiin turvaamaan kaikin keinoin. Kun linkki kyselyyn jaettiin, emme olleet paikalla näkemässä ketkä nuorista vastasivat siihen. Kyselyn tulokset julkaistaan täysin anonymisti vain tässä opinnäytetyössä. Nuorten anonymiteetin suojaamiseksi emme myöskään kerro kaupunkia, jossa kysely toteutettiin.

Osallistujat eivät voi antaa suostumustaan kyselyyn, ellei heillä ole riittävää tietoa muun muassa siitä, mistä tutkimuksessa on kyse ja mihin aineistoa käytetään (Kallinen ym., 2015, s. 150). Ennen kyselylomakkeen luovuttamista nuorille vierailimme Vamoksen ryhmissä kertomassa opinnäytetyöstä suullisesti. Lisäksi teimme lyhyen saatetekstin kyselyn alkuun, josta ilmenee perustiedot opinnäytetyöstä ja vastausten käyttötarkoituksesta. Saateteksti sisälsi suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Ennen kyselylomakkeen linkin jakamista nuorille korostimme, että kysymykseen voi halutessaan jättää kokonaan vastaamatta, ja vastaaminen on aina vapaaehtoista. Tätä asiaa korostettiin myös kyselylomakkeen alussa olevassa tekstissä. Näin pyrittiin luomaan turvallinen ilmapiiri.

Kyselylomakkeen pituutta pohdittiin tarkasti. Liian pitkä kyselylomake voi saada aikaan sen, ettei siihen jaksata vastata (Tietoarkisto, i.a.-a). Kyselyn rakenteesta pyrittiin luomaan mielekäs, joten avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä

vuoroteltiin. Alussa oli helpohkoja määritteleviä kysymyksiä. Sensitiivisemmät kysymykset sijoitettiin lomakkeen keskiosaan ja viimeiseksi kysyttiin niin sanottuja jäädyttelykysymyksiä. Kyselylomakkeen rakenne on tärkeä muun muassa tutkimuksen luotettavuuden kannalta (Valli, 2018, s. 94). Kyselylomakkeen alussa lukee aika, joka kuluu suunnilleen kyselylomakkeeseen vastaamisessa. Arvioidun kyselyn tekemiseen kuluvan ajan kertomisella pyrimme motivoimaan nuoria vastaamaan kyselyyn. Aika perustuu kyselylomakkeen kokeiluun. Kokeilimme lomaketta viidellä ihmisellä ennen kyselyn toteuttamista varsinaiselle tutkimuskohderyhmälle.

Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuteen saattaa vaikuttaa erilaisten abstraktien käsitteiden käyttö kyselylomakkeessa. Abstrakteja ilmiöitä ei voi mitata yksiselitteisesti. (Broberg, 2020, s. 84.) Käsitteet kuten mielen hyvinvointi tai tuki ovat luonteeltaan sellaisia, että jokainen luo niille itse merkityksen, ja se voi poiketa muiden kokemista merkityksistä. Tutkijan on osoitettava tarkasti, mitä käsite tutkimuksessa tarkoittaa. Määrittelyä tehdään aikaisempien tutkimusten ja muun kirjallisuuden avulla. (Tietoarkisto, i.a.-b) Tästä syystä kyselylomakkeessa käytettiin Mielenterveyden kättä ja kysymyksen ”Kenet koet läheiseksesi?” yhteydessä oli ohjeistus siitä, mitä läheisellä tarkoitetaan (Liite 1).

Kyselyyn vastasi 5 nuorta 38 nuoresta. Tavoitteenamme oli puolet kyselylomakkeen saaneista nuorista, joten vastaajamäärä jäi huomattavasti haluttua alhaisemmaksi. Alhainen vastaajamäärä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, ja siitä ei voi vetää johtopäätöksiä suuremman ryhmän ajatuksista. Vähäiseen vastausprosenttiin voi vaikuttaa nuorten oma mielenkiinto vapaaehtoista kyselyä kohtaan tai nuorilla ei välttämättä ole ollut voimavaroja kyselyyn vastaamiseen. Kysely olisi voinut myös olla kauemmin auki, jolloin nuorilla olisi ollut kauemmin aikaa miettiä siihen vastaamista. Vaikka välttimme liian henkilökohtaisia kysymyksiä kyselylomakkeessa ja korostimme vastausten vapaaehtoisuutta, voi kysymykseen vastaaminen mielen hyvinvoinnista olla vaikeaa nuorille. Lisäksi aihe voi olla monissa perheissä ja kulttuureissa tabu. Kuitenkin erityisesti avoimet kysymykset antoivat arvokasta tietoa vastaajien ajatuksista. Nuoret olivat vastanneet sekä avoimiin että monivalintakysymyksiin, joten nuorten ajatuksia saatiin myös kirjoitetussa muodossa.

Aineiston analyysivaiheessa tehtiin teemoittelua ja luokittelua avointen kysymysten vastauksista. Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta on otettava huomioon, että teemoittelu saattaa pelkistää vastauksia liikaa, ja jokin nyanssi saattaa jäädä huomioimatta. Tämän vuoksi avoimia vastauksia analysoitiin myös itsenäisinä kokonaisuuksina ilman pelkistettyä teemaa tai luokkaa. Opinnäytetyöhön on sisällytetty myös suoria lainauksia vastauksista.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, miten nuoret toivoisivat, että läheiset keskustelisivat heidän kanssaan mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Kyselyssä pyrittiin kysymään tätä hyvin yleisellä tasolla, sillä tarkoitus oli välttää liian henkilökohtaisia kysymyksiä nuoresta itsestään. Lomakkeessa kysyttiin esimerkiksi, miten läheisen kannattaisi aloittaa keskustelu mielen hyvinvoinnista nuoren kanssa. Siinä käytettiin sanamuotoja ”läheisen” ja ”nuoren” sen sijaan, että olisi käytetty muotoja ”läheisesi” ja ”sinun”. Tulosten analyysivaiheessa huomasimme, että yksi kysymys oli kysytty liian yleisellä tasolla, eikä se enää vastannut opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Kysymys oli muotoiltu seuraavasti: ”Onko nuorten mielestäsi helppo saada apua mieltä painaviin asioihin?” Se ei vastannut tutkimuskysymykseen, joten kysymys jätettiin kokonaan pois analyysistä. Pyrkimys yleiseen tasoon henkilökohtaisen sijaan oli siis muuttanut kysymyksenasettelua niin, ettei siitä enää ollut tarkoituksenmukaista ottaa mukaan tutkimustuloksiin.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset

Keskeisiä tukijoita nuorelle ystävien ja perheen lisäksi ovat sukulaiset, kumppani ja henkilöt harrastustoiminnasta (Kivijärvi, 2023, s. 51). Esimerkiksi isovanhempien kanssa yhteydenpito voi olla nuorelle tärkeää, sillä heidän kanssaan voi puhua menneistä asioista ja isovanhemmatkin usein osoittavat välittämistä nuorta kohtaan. Myös esimerkiksi sisarukset ovat parhaimmillaan tärkeä voimavara nuorelle (Lämsä ym., 2009, s. 116.) Kun nuoret määrittivät läheisiään, korostui kyselylomakkeen vastauksissa lähiperheenjäsenet, kuten toinen vanhemmista. Muita läheisiä, joita nuoret mainitsivat, olivat sukulaiset, ystävät, uusioperheeseen kuuluvat perheenjäsenet, puoliso sekä puolison perhe. (Kuvio 3.)

Vuonna 2023 kouluterveyskyselyssä kysyttiin 8.–9.-luokkalaisilta, lukiolaisilta ja ammattioppilaitosopiskelijoilta, ovatko he saaneet mielialaan liittyviin huoliin tukea omilta vanhemmiltaan, mikäli he ovat sitä tarvinneet. Kaikista vastanneista pojista 85,3 prosenttia ja tytöistä 79,2 prosenttia koki saaneensa vanhemmiltaan apua. (Kuvio 1.) (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024c.) Kyselylomakkeeseen vastanneista jokainen oli sitä mieltä, että heidän läheisillään on aikaa pysähtyä kuuntelemaan heitä. (Kuvio 11.) 60 % vastaajista kertoi saaneensa tukea vanhemmilta ja ystäviltä. (Kuvio 8.) Voidaan siis todeta, että aikaisempi tutkimustieto tukee kyselylomakkeen vastauksia, vaikka vastausten vähäisyyden takia ei kyselylomakkeen vastauksista voi tehdä tulkintoja suuremman ryhmän mielipiteistä.

Brittiläisessä tutkimuksessa 13–15-vuotiailta nuorilta kysyttiin, keneltä he hakisivat tukea mielenterveyden ongelmiin. Koulun henkilökuntaa ei nähty sopivana resurssina mielenterveyteen liittyvän tuen hakemisessa. Nuorten mielestä ammattiapu oli yleisesti epäluotettava, eivätkä he pitäneet sitä pääasiallisena avunhakemiskanavana. (Cogan ym., 2024, s. 626.) Kyselylomakkeen vastausten perusteella 60 % vastaajista olisi kokenut tarvitsevansa lisää tukea koulun henkilökunnalta (Kuvio 10.). Koulun henkilökunnalta oli kokenut saaneensa tukea 40 % vastaajista. 80 % vastaajista vastasi, että he ovat saaneet tukea

mielenterveyspalveluiden työntekijöiltä mielen hyvinvoinnin haasteisiin. (Kuvio 8.) 100 % vastaajista eli jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että nuori voisi saada parhaan tuen mielen hyvinvointiin mielenterveyspalvelujen työntekijöiltä. 60 % vastaajista oli vastannut, että nuori voisi saada parhaan tuen koulun henkilökunnalta. (Kuvio 7.) Kyselylomakkeen vastausten perusteella koulun henkilökunnalta on saatu tukea, mutta sitä haluttaisiin vielä lisää. Lisäksi aineistosta ilmeni, että nuorten luottamus ammattiapua kohtaan on suurempi kuin brittiläisessä tutkimuksessa on todettu.

Omaa mielen hyvinvointia voi edistää huolehtimalla keskeisimmistä arjen asioista kuten uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen, arvot ja päivittäiset valinnat elämän eri ympäristöissä sekä harrastukset ja luovuus (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 28). Vastausten perusteella nuoret ajattelevat, että he voivat itse parantaa omaa mielen hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan muun muassa ihmissuhteiden ylläpidolla, oman ajan saamisesta huolehtimalla, vaikeita asioita työstämällä ja tunteita käsittelemällä. Unesta ja ruoasta huolehtiminen koettiin myös tärkeäksi osaksi oman mielen hyvinvoinnin edistämistä. (Kuvio 4.) Myös sosiaalinen kanssakäyminen kuten perheen ja ystävien kanssa vapaa-ajan viettäminen on yhdistetty korkeampaan onnellisuuteen nuoruusiässä. (Eui-Jae ym., 2024, s. 1–3.) Vastausten mukaan muun muassa harrastukset ja ihmissuhteet ovat tärkeä osa nuorten vapaa-ajan viettoa. (Kuvio 4.) Kyselylomakkeen vastausten perusteella nuoret ovat nimenneet pääosin samanlaisia mielen hyvinvointia edistäviä asioita, kun tutkimustieto osoittaa. Lisäksi nuoret ovat nimenneet samanlaisia asioita, kuin kyselylomakkeessa apuna käytetyssä kuvassa mielen terveyden kädestä on, joten kuva (Liite 1.) on voinut ohjata nuorten vastauksia. Nuoret nimesivät kuitenkin omaa mielen hyvinvointiaan edistäviä asioita myös kuvan ulkopuolelta. Esimerkiksi avun hakeminen ja terapiassa käyminen koettiin myös merkittäviksi tekijöiksi mielen hyvinvoinnille (Kuvio 5.). Ammattiapu ei ole osana kuvaa mielen terveyden kädestä.

## 9.2 Pohdinta

Aineiston analyysistä jätimme pois kysymyksen numero 14 kysymyksen epäselvyyden takia. Kysymyksessä kysyttiin nuorten mielipidettä siitä, onko nuorten helppo saada apua mieltä painaviin asioihin. Tämä kysymys ei kartoittanut nuorten kokemuksia tai toiveita mielen hyvinvoinnista keskustelusta spesifisti läheisten kanssa. Koska kysymys ei vastannut tutkimuskysymyksiimme, jätimme sen pois analyysistä. Myös kysymys numero 16 jäi pois analyysistä, sillä vastaukset siihen eivät tuoneet lisää tietoa tutkimukseen. Tämä oli kyselylomakkeen viimeinen kohta, jossa annettiin mahdollisuus kertoa jotain aiheesta, mikä ei ollut nousnut kysymyksissä esille. Se oli muotoiltu näin: ”Sana on vapaa”. Tähän vastasi 2 vastaajaa, jotka toivottivat meille onnea opinnäytetyön tekoon, ja toinen vastaajista vielä kiitti meitä siitä, että teemme tutkimusta näin tärkeästä aiheesta.

Opinnäytetyön teoriaosuuteen sisältyi kappale myös mielenterveyden haasteista, vaikka kyselyssä vakavat haasteet eivät tulleetkaan esiin. Mikäli mielenterveydestä ei puhuta jo silloin, kun vakavia ongelmia voidaan vielä ehkäistä tai ne ovat vasta lieviä, ongelmat voivat pahentua. On tärkeää tuoda esiin myös vakavia mielenterveysongelmia, sillä ne ovat yleisiä nuorilla, ja voidaan puhua jopa mielenterveyskriisistä nyky-yhteiskunnassa. Monilla ajankohtaisilla asioilla on suuri vaikutus erityisesti nuorten mielen hyvinvointiin. Muun muassa koulupsykologien vastaanotoille on ruuhkaa, nuorilta vaaditaan hyvää suoriutumista esimerkiksi koulumaailmassa, koronapandemiasta kärsivät henkisesti eniten nuoret ja nuoret aikuiset. Globaalit kriisit kuten Venäjän hyökkäyssota, taloudellinen epävarmuus ja inflaatio vaikuttavat myös nuorten henkiseen hyvinvointiin. Sosiaalinen media tuo myös omat haasteensa, muun muassa siksi, että se aiheuttaa jatkuvaa vertailua toisiin. (Mattila, 2023.) Sosionomin kompetensseihin kuuluu haavoittuvien yksilöiden ja yhteisöjen aseman edistäminen (Diak, i.a.). Nuoret voidaan mielestämme nähdä haavoittuvassa asemassa olevana ryhmänä.

Harmillisesti kyselyn vastaajamäärä jäi todella alhaiseksi, ja emme saavuttaneet tavoitettamme siltä osin. Vastauksia kyselylomakkeeseen tuli vain 5, vaikka kyselylomakkeen vastaanotti yhteensä 38 nuorta Vamoksen toiminnasta. Vastausprosentti oli vain 13 %, joten se jäi huomattavasti haluttua alhaisemmaksi. Tavoite

vastausprosentille oli 50 %. Pohdimme, mitä olisimme voineet tehdä toisin, jotta vastauksia olisi tullut enemmän. Tulimme siihen tulokseen, että vapaaehtoiseen kyselyyn vastaaminen riippuu suurelta osin nuorten mielenkiinnosta ja ajasta. Pyrimme tekemään kyselystä mahdollisimman mielekkään ja selkeän vastata, ja vältimme liian henkilökohtaisia kysymyksiä ja korostimme vastaamisen vapaaehtoisuutta. Kävimme esittelemässä kyselyä Vamoksen tiloissa nuorille, mutta esittelyssä oli paikalla vain 7 nuorta. Mikäli paikalla olisi tuona päivänä ollut enemmän nuoria, olisimme ehkä voineet sitouttaa heitäkin vastaamaan kyselyyn. Ehkä kyselyn olisi pitänyt olla vielä kauemmin auki, ja esittelykertoja olisi voinut olla kaksi, jolloin toisella kerralla olisimme saaneet mahdollisesti lisää nuoria kuulemaan opinnäytetyöstä. Saimme kuitenkin tarpeeksi materiaalia analyysia varten, ja kiitettävästi vastauksia myös avoimiin kysymyksiin, ja ne muodostivat riittävän hyvän pohjan tutkimuksen toteutukselle. Vastausten vähyys vaikuttaa kuitenkin tulosten luotettavuuteen niin, ettei vastauksia voi yleistää yleisesti nuorten mielipiteiksi, vain tämän kyseisen tutkimuskohderyhmän yksilöiden mielipiteiksi.

Mielenterveyden ongelmiin yhdistetty stigma on merkittävästi vähentynyt ja myös sitä kautta useampi apua ja tukea tarvitseva hakeutuu mielenterveyspalvelujen piiriin. Kehityssuunta on siis ollut myönteinen, vaikka mielenterveyden ongelmiin liitettyä stigmaa vielä esiintyy. (Karlsson & Mikkonen, 2019, s. 272–274.) Avoimuus, kohtaaminen ja tiedon lisääminen ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten stigma voidaan ehkäistä ja vähentää. Jokainen voi tehdä osansa tässä. (Ung, 2017.) Myös me haluamme olla osana avoimuutta ja tiedon lisäämistä opinnäytetyöllämme. Pohdimme, että sukupolvilla voi olla eroa siinä, miten avoimesti mielen hyvinvoinnista koetaan mielekkääksi puhua, ja tämä saattaa näyttäytyä esimerkiksi nuorten ja vanhempien tai isovanhempien välisenä erona. Myös Suomessa mielenterveys on ollut aikanaan laajalti vaiettu aihe. Joissakin kulttuureissa ja perheissä mielenterveys on yhä edelleen tabu. Pohdimme, että myös se on voinut vaikuttaa kyselymme alhaiseen vastaajamäärään, sillä kyselyn kohderyhmässä on voinut olla eri kulttuurien edustajia. Mielen hyvinvointi on myös sensitiivinen aihe, joten on ymmärrettävää, etteivät kaikki nuoret ole halunneet vastata aihetta käsittelevään kyselylomakkeeseen.

Opinnäytetyön tekeminen on edistänyt ammatillista kasvuamme. Uutta tietoa mielen hyvinvointiin ja mielenterveyden ongelmiin on karttunut. Sekä Vamoksen työntekijöiden kanssa keskustelu että nuorten vastausten lukeminen on antanut tietoa siitä, millaisia haasteita ja toiveita nuorilla on, ja millaista heidän kanssaan työskentely ja heidän auttamisensa voi olla. Tutkimuksen myötä Vamoksen työntekijät voivat kehittää omaa työtään entistä asiakaslähtöisemmäksi, ja tutkimus lisää heidän tietoaan nuorten toiveista. Opimme tutkimuksen tekemisestä paljon prosessin aikana; esimerkiksi suunnittelusta, aikatauluttamisesta ja mahdollisiin haasteisiin valmistautumisesta. Sosionomina työskennellessämme pystymme hyödyntämään opinnäytetyöprosessin aikana saamaamme tietoa etenkin nuorten kanssa. Jatkotutkimuksena aiheestamme voisi jatkaa tekemällä kyselyn muotoiluista vielä selkeämpiä, ja laajentamalla vastaajajoukkoa myös Vamoksen muihin toimipisteisiin tai sen ulkopuolelle. Suurempi vastaajajoukko takaisi luotettavampia tutkimustuloksia, joista voisi vetää paremmin johtopäätöksiä nuorten mielipiteistä yleisesti. Tutkimusta voisi myös tarkentaa johonkin tiettyyn vielä rajatumpaan ikäryhmään, esimerkiksi yläkouluikäiset nuoret tai lukio- ja ammattikouluopiskelijat.

## LÄHTEET

- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.  
<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Broberg, M., Laakkonen, E., & Tähtinen, J. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita*. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- Cogan, N., Hunter, S., Martin B., Pimenta, S., Rasmussen S. (2024). *Young People's Coping Strategies When Dealing With Their Own and a Friend's Symptoms of Poor Mental Health: A Qualitative Study*. Journal of Adolescent Research, 39(3). <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/epub/10.1177/07435584211062115>
- Diak. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK)*. Saatavilla 23.9.2024.  
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diakonissalaitos. (i.a.). *Tutkimuslupa ja tutkimuseettiseen toimikunnan lausunnon hakeminen – lue tämä ennen kuin etenet*. Saatavilla 9.4.2024.  
<https://www.hdl.fi/blog/lupaprosessi-lue-tama-ennen-kuin-etenet/>
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., & Kääriäinen, M. (2022). *Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen*. *Hoitotiede*, 34 (4), 215–225.  
<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys VOIMAKSI*. Suomen mielen-terveysseura; Paino Plus Digital Oy.
- Eui-Jae, K., Hyun-Wook, K., & Seong-Man, P. (2024). *Determinants of the happiness of adolescents: A leisure perspective*. PLOS ONE, 19 (4), 1-21. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0301843>

- Gyllenberg, D. (2019). *Psyykkiset häiriöt nuoruusiässä*. Duodecim-lehti, 135(15). <https://www.duodecimlehti.fi/duo15043>
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., & Sauri, C. (2017). *Mielenterveys-hoitotyö*. SanomaPro Oy.
- Hämäläinen, T. (2019). Juurisyyanalyysi: *Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys*. Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#7-elamankokemus>
- Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. (2015). *Sensitiivinen tutkimuksessa: Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet*. United Press Global.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karlsson, N. & Mikkonen, J. (2019). *Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2019: 56: 272–274. <https://journal.fi/sla/article/view/87896/47112>
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa: Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., & Aunola, K. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (s. 182). (10., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Kivijärvi, A. (toim.). (2023). *Läpi kriisien; Nuorisobarometri 2022*. Hansaprint. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- L1285/2016. Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Lämsä, A., Veivo-Lempinen, L., Kiviniemi, L., Pönkkö, M., Karvonen, R., Tervonen-Rossi, R., Tuomisto, T., Salmivalli, C., Poskiparta, E., & Takala, S. (2009). *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. PS-kustannus.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2017). *Psykiatria ja mielenterveys*. Duodecim. [https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400\\_esittely.pdf](https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf)
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

- [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mattila, R. (5.5.2023). *Nuorten mielenterveys on kriisissä*. Helsingin yliopisto. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/alumnit/nuorten-mielenterveys-kriisissa>
- Meltzer, A., Muir, K., & Craig, L. (2018). *The Role of Trusted Adults in Young People's Social and Economic Lives*. *Youth & Society*, 50 (5), 575-592. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/full/10.1177/0044118X16637610>
- Mieli ry. (2024). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja*. Saatavilla 22.9.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Mieli ry. (i.a.). *Miten läheinen voi auttaa, kun nuorta ahdistaa?*. Saatavilla 9.4.2024. <https://mieli.fi/artikkelit/miten-laheinen-voi-auttaa-kun-nuorta-ahdistaa/>
- Roine, E., Lehtikoinen, L., Nieminen, S. (2019). *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen Uudellamaalla*. Teoksessa: Hakulinen, T., Laajasalo, T., Mäkelä, J. (toim.). (2019). *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 10.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salmi, T., Rissanen, M., Kaunonen, M., Kylmä, J. & Aho, A. (2018). *Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta*. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. <https://journal.fi/sla/article/view/70266/31281>
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., & Tamminen, N. (2018). *Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN\\_ISBN\\_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Stets, J., & Burke, P. (2014). *Self-esteem and identities*. *Sociological perspectives*, 57 (4), 409–433. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/epub/10.1177/0731121414536141>
- STT-info. (14.2.2024). *Nuorten hyvinvoinnissa positiivista muutosta mutta tuen tarve edelleen suuri*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70103206/nuorten-hyvinvoinnissa-positiivista-muutosta-mutta-tuen-tarve-edelleen-suuri?publisherrid=69818205&lang=fi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (20.03.2024b). *Sosiaalialan tiedonhallinnan sanasto*. Saatavilla 22.9.2024. <https://sotesanastot.thl.fi/termed-publish-server/vocabulary/25b97b3a-1517-4499-92da-413b00a0ce5b/concept/0ce47ac5-2bd1-4202-b51f-ac7273638d54>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015.) *"Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää..."* Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN\\_ISBN\\_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (31.1.2024d). *Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi*. Saatavilla 22.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.3.2024a). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Saatavilla 22.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.3.2024c). *Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2023*. Saatavilla 22.9.2024. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952824&column=vuosi-952479&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&fo=1&column=sp-888243#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952824&column=vuosi-952479&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&fo=1&column=sp-888243#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (5.12.2023). *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavilla 22.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

- Tietoarkisto. (i.a.-a). *Kyselylomakkeen laatiminen*. Saatavilla 12.4.2024.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylo-make/laatiminen/>
- Tietoarkisto. (i.a.-b). *Mittaaminen: mittarin luotettavuus*. Saatavilla 25.11.2024.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/luotettavuus/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ung, T. (1.8.2017). *Mielenterveysongelmien stigmaa voidaan vähentää avoimuudella*. <https://www.terve.fi/artikkelit/mielenterveysongelmien-stigmaa-voidaan-vahentaa-avoimuudella>
- Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. PS-kustannus.
- Vamos. (i.a.-a). *Vamos auttaa koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria*. Saatavilla 10.3.2024 <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Vamos. (i.a.-b). *Asiantuntijoille*. Saatavilla 10.3.2024 <https://www.hdl.fi/vamos/asiantuntijoille/>
- Vantaan kaupunki. (2021). *Hyvinvointikertomus 2020*. Saatavilla 10.3.2024.  
[https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Hyvinvointikertomus%202020\\_Vantaan%20kaupunki.pdf](https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Hyvinvointikertomus%202020_Vantaan%20kaupunki.pdf)
- Ylitalo, P. (2011). *Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi*. Suomen kuntaliitto.

## Liite 1. Kyselylomake

Sivu 1:

### **Otsikko: Kysely nuorille: miten mielen hyvinvoinnista tulisi keskustella?**

Hei! Olemme sosionomiopiskelijat Lotta ja Roosa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa selvitämme nuorten ajatuksia mielenhyvinvoinnista keskustelemisesta. Autat meitä tutkimuksessa vastaamalla lyhyeen kyselyyn. (kesto: 10–15 min)

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Voit vastata halutessasi "en osaa sanoa" -vaihtoehdon tai jättää tekstikentän tyhjäksi, jos et halua vastata johonkin kysymykseen. Vastaukset ovat anonymoituja. Anonymiteetin turvaamiseksi emme käytä opinnäytetyössä myöskään Vamoksen ryhmien nimiä tai kerro kaupunkia, jossa kysely toteutettiin.

### **Suostumus tutkimukseen osallistumisesta:**

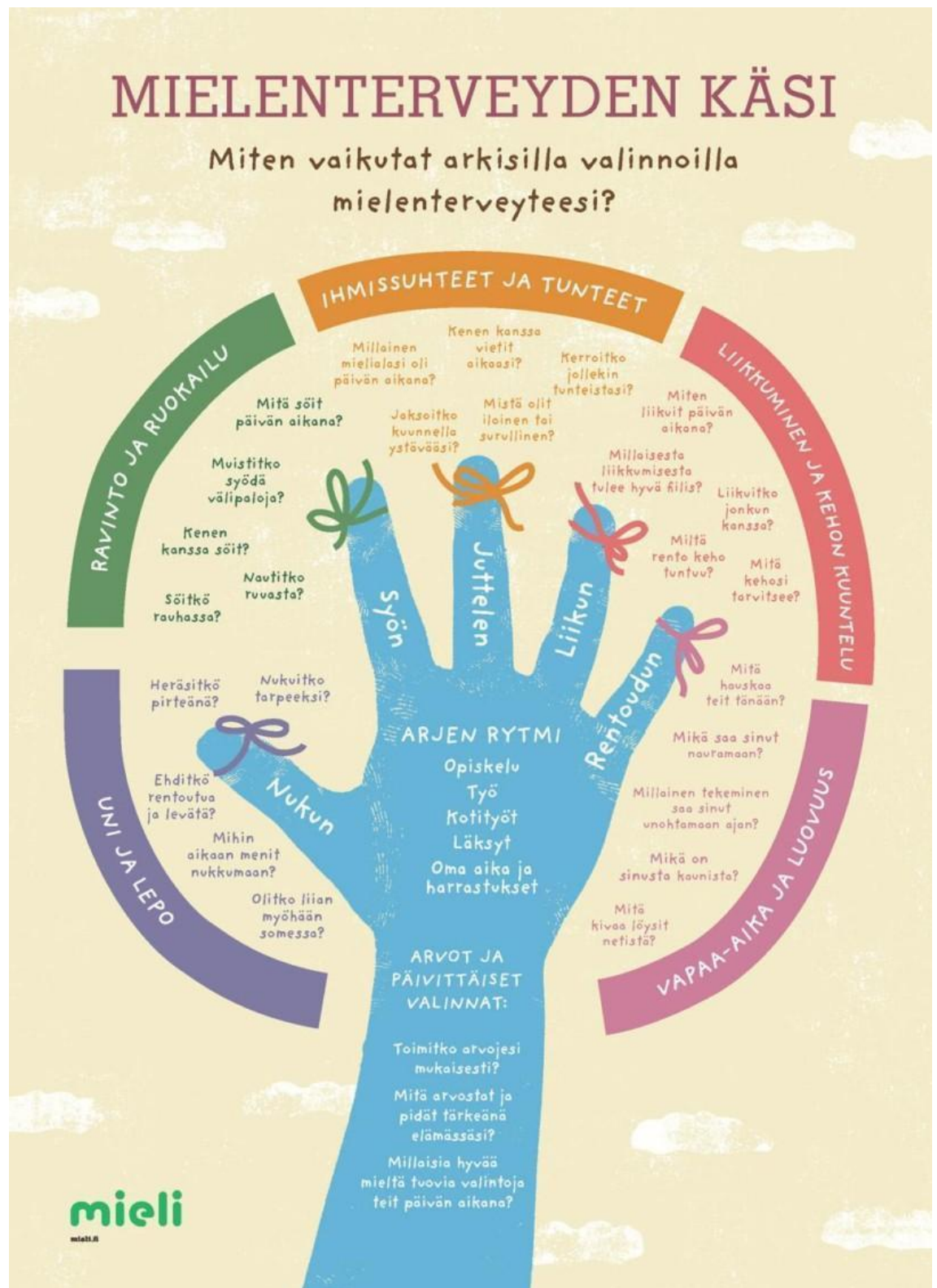
Olen yli 18-vuotias. Vastaamalla tähän kyselyyn annan suostumukseni sille, että vastauksiani käytetään opinnäytetyössä.

Sivu 2:

1. Kenet koet läheiseksesi? (Voit vastata monta. Ethän käytä henkilöiden nimiä. Läheisellä tarkoitetaan esimerkiksi henkilöä, joka voi olla ystävä, tuttava, perheenjäsen tai muu sukulainen.)  
(avoin)

Alla oleva kuva voi auttaa hahmottamaan kysymystä numero 2.

MIELENTERVEYDEN KÄSI (Mieli ry.):



2. Mitkä asiat koet tärkeäksi omalle mielen hyvinvoinnillesi? (avoin)

3. Puhutaanko omassa läheispiirissäsi mielestäsi mielen hyvinvoinnista tarpeeksi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

4. Keneltä nuori voisi mielestäsi saada parhaan tuen mielen hyvinvointiin? (voit valita monta)

Koulun henkilökunnalta

Vanhemmilta

Ystäviltä

Mielenterveyspalvelujen työntekijöiltä

Joltain muulta, keneltä?

En osaa sanoa

5. Jos sinulla on ollut haasteita mielen hyvinvoinnin kanssa, keneltä/keiltä olet kokenut saaneesi tukea? (voit valita monta)

Koulun henkilökunnalta

Vanhemmilta

Ystäviltä

Mielenterveyspalvelujen työntekijöiltä

Joltain muulta, keneltä?

En osaa sanoa

6. Onnistuiko tuki?

Kyllä

Ei

En ole saanut tukea

En osaa sanoa

7. Jos saamasi tuki onnistui, niin miten?

(avoin)

8. Keneltä olisit mielestäsi tarvinnut lisää tukea? (voit valita monta)

Koulun henkilökunnalta

Vanhemmalta

Ystävältä

Mielenterveyspalveluiden työntekijöiltä

Muulta, keneltä?

En osaa sanoa

9. Millaista tukea olisit kaivannut lisää?

(avoin)

Sivu 3:

10. Koetko, että läheisilläsi on aikaa pysähtyä kuuntelemaan sinua?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

11. Toivoisitko, että läheisesi olisivat aktiivisempia mielen hyvinvoinnin puheeksi ottamisessa?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

12. Miten läheisen kannattaisi aloittaa keskustelu mielen hyvinvoinnista nuoren kanssa?

(avoin)

13. Miten läheinen voisi tukea nuorta mielen hyvinvoinnissa?

(avoin)

14. Onko nuorten mielestäsi helppo saada apua mieltä painaviin asioihin?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

15. Millä tavoin koet, että voit itse parantaa omaa mielen hyvinvointiasi tai elämänlaatuaasi?

(avoin)

16. Sana on vapaa: tähän voit kirjoittaa, jos haluat vielä kertoa jotain aiheeseen liittyvää.

(avoin)