

Pinja Peippo & Sanni Savenius

**SYRJÄYTYMISVAARASSA OLEVIEN  
YLÄKOULUIKÄISTEN TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN**  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitajakoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveydenhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Pinja Peippo ja Sanni Savenius
Työn nimi	Syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
Toimeksiantaja	Kymenlaakson Hyvinvointialue
Vuosi	2024
Sivut	33 sivua, liitteitä 11 sivua
Työn ohjaaja	Anna-Maija Uusoksa

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme aiheena on syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Nuorten terveys on avainasemassa tulevaisuutta ajatellen. Yhteiskunnasta syrjäytyneet nuoret ovat kaikista hauraimpia ja haavoittuvaisimpia. On tärkeää ottaa huomioon terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen jo syrjäytymisvaarassa olevilla, jotta kokonaan syrjäytymistä ei tapahtuisi. Tutkimusten mukaan yksi syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle 1,2 miljoonaa euroa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tekijöitä, joilla voidaan edistää syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kymenlaakson hyvinvointialueella terveydenhoitajien tietosuutta syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä.

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa analysoitiin sisällönanalyysillä, tarkemmin teemoittelulla. Analysoitavia julkaisuja valitsimme opinnäytetyöhömme kahdeksan, joista seitsemän oli suomenkielisiä ja yksi englanninkielinen. Opinnäytetyö on tehty Kymenlaakson hyvinvointialueelle, jossa tulevaisuudessa voidaan hyödyntää keräämäämme tietoa aiheesta.

Tuloksia tarkastellessa etsimme vastausta tutkimuskysymykseemme ”Mitkä tekijät edistävät syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten nuorten (13–15-vuotiaiden) terveyttä ja hyvinvointia?”. Edistävinä tekijöinä nousi esiin neljä pääteemaa. Pääteemoina olivat kyky kouluttautua, nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus, positiivinen mielenterveys ja perheen merkitys.

Johtopäätöksinä voimme todeta, että nuoren pystyessä käymään koulua ja olemaan osana koulun verkostoissa, syrjäytymisvaara on vähäisempi. Positiivisen mielenterveyden sekä perheen tuen ansiosta nuori jaksaa paremmin. Mielenterveys on isona osana syrjäytymistä, joten esimerkiksi mielenterveyspalveluja tulisi olla matalammalla kynnyksellä saatavissa enemmän.

**Asiasanat:** Syrjäytymisvaara, yläkouluikäinen nuori, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Degree title	Bachelor Of Health Care
Author (authors)	Pinja Peippo and Sanni Savenius
Thesis title	Promoting the health and well-being of middle schoolers at risk of exclusion
Commissioned by	The Wellbeing services county of Kymenlaakso
Time	2024
Pages	33 pages, 11 pages of appendices
Supervisor	Anna-Maija Uusoksa

## ABSTRACT

The topic of our thesis is promoting the health and well-being of middle school-aged youth at risk of social exclusion. Youth health is crucial when thinking about the future. Young people who are excluded from society are the most fragile and vulnerable. It is important to consider promoting health and well-being already among those at risk of exclusion, in order to prevent complete exclusion. According to research, one excluded youth costs society 1.2 million euros.

The purpose of the thesis is to identify factors that can promote the health and well-being of middle school-aged youth at risk of exclusion. The goal of the thesis is to raise awareness among public health nurses in the Kymenlaakso welfare area about promoting the health and well-being of middle school-aged youth at risk of exclusion.

Our thesis was done as a descriptive literature review. We analyzed the material through content analysis, focusing specifically thematization. We selected seven publications for analysis, six in Finnish and one in English. The thesis has been done for the Kymenlaakso welfare area, where the collected information can be used in the future.

In examining the results, we are looking for an answer to our research question: "What factors promote the health and well-being of middle school-aged youth (13–15 years old) at risk of exclusion?" The main themes were the ability to get an education, the availability of services aimed at young people, positive mental health and the importance of family.

In conclusion, attending school and being part of school networks lowers the risk of exclusion. With positive mental health and family support, young people cope better. Since mental health plays a significant role in marginalization, mental health services should be available at a lower threshold.

**Keywords:** Risk of exclusion, middle school aged youth, well-being promotion

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA.....	7
3	YLÄKOULUIKÄISTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	7
3.1	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.....	7
3.2	Yläkouluikäinen nuori.....	9
3.3	Syrjäytyminen.....	10
3.4	Nuorten syrjäytymisvaara.....	11
3.5	Nuorten mielenterveysongelmat.....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	14
5	KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ.....	15
5.1	Aineiston haku.....	16
5.2	Aineiston analyysi.....	17
6	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	18
6.1	Positiivinen mielenterveys.....	18
6.2	Perheen merkitys.....	19
6.3	Kyky kouluttautua.....	20
6.4	Nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus.....	21
7	POHDINTA.....	22
7.1	Tulosten tarkastelu.....	22
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	24
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	25
	LÄHTEET.....	29
	LIITTEET	

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Teemataulukko

Liite 4. Haasteena koulupoissaolot

## 1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytymisvaaraa pidetään yhtenä tämän päivän isoista ongelmista. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten todellista määrää on vaikea arvioida, sillä syrjäytymisvaaraan vaikuttavat monet tekijät. Yksittäiset tekijät eivät vielä välttämättä vaikuta syrjäytymisvaaraan. Erilaiset riskitekijät nuorten elämässä kasaantuvat ja sitä kautta muodostavat syrjäytymisvaaran. (THL 2023.) THL:n (2023) tekemien tilastojen mukaan riskitekijöitä syrjäytymiselle on kasaantunut 3–10 prosentille nuorista.

Nuori on yläkouluiässä hyvin haavoittuvainen kaiken muutoksen keskellä. Nuoren oma kokemus siitä, kuuluuko hän erilaisiin yhteisöihin ja yhteiskuntaan vaikuttaa merkittävästi nuoren hyvinvointiin. Nuorelle vertaistuki on osa kasvua, ja kuulluksi tuleminen vaikuttaakin nuoreen ja tukee hänen hyvinvointiaan. Nuoren perheellä on suuri vaikutus hänen hyvinvointiinsa. Nuoren elämään heijastuvat perheen arkea kuormittavat ja kasaantuneet tekijät, ja joissain tilanteissa vanhemmillä tilanne on niin vaikea, etteivät he pysty vastaamaan lapsen tai nuoren kasvattamisesta. Osalle yläkouluiäisistä nuorista ongelmia kasaantuu jo lapsuuden perheistä. Tämä vaikuttaa nuoren pärjäämiseen ja vaikeuttaa sitä, sillä nuorten syrjäytymisen riskitekijöistä merkittäviä on matala koulutus, toimeentulo-ongelmat, pitkäaikainen työttömyys sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. Kuitenkin syrjäytymisvaarassa oleva nuori saattaa tulla myös perheestä, jossa ei ole ollut suuria ongelmia. Toisaalta moni nuori, jolla on ollut aiemmin vaikeuksia, pärjää myös hyvin. (THL 2023.) Syrjäytymisvaara on tärkeä ja ajankohtainen aihe, sillä yhden syrjäytyneen hinta yhteiskunnalle on 1,2 miljoonaa euroa (Hiljanen 2023).

Opinnäytetyössämme selvitämme kirjallisuuskatsauksen muodossa, mitkä tekijät edistävät syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluiäisten nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Halusimme tutkia aihetta, sillä kiinnostus nuoriin ja heidän terveytensä ja hyvinvoinnin edistämiseen on ollut suuri. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat myös haavoittuvaisuutensa vuoksi hyvin kiinnostava kohderyhmä. Haluamme etsiä keinoja, miten terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää haavoittuvan kohderyhmän kanssa.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA**

Toimeksiantajana opinnäytetyöhön on Kymenlaakson hyvinvointialue. Yhteys-henkilönä toimii kouluterveydenhoitaja. Opinnäytetyömme on suunnattu Ky-menlaakson hyvinvointialueen kouluterveydenhuollolle. Kymenlaakson hyvinvointialueen alueella on 70 peruskoulua. Peruskoulut ovat Haminan, Kouvo-lan, Kotkan, Pyhtään, Miehikkälä ja Virolahden alueilta. Kouluterveydenhuolto on suunnattu kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on tukea oppilaan tervettä kasvua ja kehi-tystä, edistää oppilaan hyvinvointia, tukea vanhempia lasten kasvatuksessa, pyrkiä toteamaan varhaisessa vaiheessa oppilaan erityisen tuen tarve, tukea pitkäaikaisesti sairaan lapsen omahoitoa sekä toteuttaa terveydentilaa koske-via erikoistutkimuksia. Kouluterveydenhuollon tavoitteena kokonaisuudessaan on terve ja hyvinvoiva oppilas. (Kymenlaakson hyvinvointialue s.a.)

## **3 YLÄKOULUIKÄISTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN**

### **3.1 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen**

Nyky-yhteiskunnassa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista huolta pitäminen on ensiarvoisen tärkeää. Nuoret ovat hauraassa elämäntilanteessa, ja jos hei-dän terveyttään ei vaalita voi se johtaa isoihin ongelmiin niin nuorten elä-mässä kuin yhteiskunnassa. Jos nuoret jäävät työn tai koulun ulkopuolelle voi se johtaa syrjäytymiseen. (Hiljanen 2023.)

Terveys on ihmisen oikeus, perusarvo ja välttämätöntä sosiaaliselle kehityk-selle. Terveyden edistämisen tavoite on lisätä koko väestön ja yksilöiden mah-dollisuutta huolehtia omasta ja muun ympäristön terveydestä. (Sosiaali- ja ter-veysministeriö 2023.)

Terveyden edistämiseen liittyy edistäviä ja ehkäiseviä keinoja ja muotoja. Ter-veyttä edistetään vahvistamalla sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, hyvien elämänta-pojen ylläpidolla tai tarvittaessa tekemällä muutoksia terveellisempään elämänta-paan sekä terveystalouden kehittämällä. Terveyden edistämisen toiminta

näkyä yksilön, yhteisön ja koko yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on siis niin sanottua terveyteen sijoittamista. (Patja 2022.)

Peruskouluissa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä terveydenedistämiseksi TEA, ovat edenneet myönteisiin suuntaan. Oppilashuollon palveluja on yleisesti paremmin käytössä, mutta edelleenkin niitä ei ole kaikissa kouluissa. Vaikka kehitys on ollut positiivista, oppilasmääriin suhteutetut työpanokset ovat vielä puutteellisia. (Wiss ym. 2016, 2.)

Yläkouluikäisille nuorille laaja terveystarkastus järjestetään kahdeksannella luokalla. Tilaston mukaan vuonna 2021–2022 8. luokan laajat terveystarkastukset kattoivat yli 50 % yläkouluikäisistä. Sen sijaan vuonna 2022–2023 8. luokan laajat terveystarkastukset kattoivat vain alle 50 % yläkouluikäisistä nuorista. (THL 2024.)

Suomalainen neuvolajärjestelmä sekä kouluterveydenhuolto ennaltaehkäisee perheiden haasteita ja tätä kautta myös tulevan nuoren syrjäytymisvaaraa, sillä perheen hyvinvointi on yhteydessä myös perheenjäsenen hyvinvointiin yksilönä (Hietanen-Peltola & Hakulinen 2022, 3). Hillin ym. (2018) mukaan lapsuuteen liittyy neljä syrjäytymistä ennakoivaa tekijää, jotka ovat vanhempien matala koulutustaso, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä suuret muutokset perheen sisäisessä rakenteessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2023) kouluterveydenhuollossa terveystarkastus on terveydenhoitajan ja oppilaan sekä mahdollisesti mukana olevan vanhemman tai huoltajan tapaaminen, jossa kartoitetaan oppilaan ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Terveystarkastukset saattavatkin olla toimivin tapa tunnistaa nuorten terveyttä uhkaavia tekijöitä (Kosola 2023, 3).

Kouluiässä toteutetaan peruskoulun terveystarkastukset, jotka tavoittavat lähes kaikki ikäluokan lapset ja nuoret. Yleensä tarkastuksesta kieltäytyvillä on erityisen tuen tarve korostunut. Terveystarkastusten myötä terveydenhoitajalle ja koululääkärille avautuu paremmin tilanne ilmapiirin, kaverisuhteiden, ajan-

kohtaisten terveysongelmien, tuentarpeen sekä voimavarojen suhteen. Terveystarkastusten tavoitteena on myös havaita koululaisen ja hänen perheensä tuen tarve varhain, ja näin pyrkiä vähentämään terveyseroja sekä ehkäistä syrjäytymistä. (Ollikainen 2017.)

### **3.2 Yläkouluikäinen nuori**

Nuoruus voidaan jakaa kehitysvaiheisiin eli esinuoruuteen (10–12-vuotiaat), varhaisnuoruuteen (12–14-vuotiaat), varsinaisnuoruuteen (14–16-vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (16–22-vuotiaat). Opinnäytetyössämme käsittelemme siis varhaisnuoruuteen kuuluvia sekä varsinaisnuoruuden kynnyksellä olevia nuoria. Yläkouluiässä tapahtuu suurin osa kehityksestä. Kehitys on nopeaa ja laajaa. Yläkouluikäisenä keho muuttuu murrosiän myötä aikuismaisempaan suuntaan. Seksuaalisuus kasvaa, ja tunteet saattavat muuttua hyvinkin äkillisesti. Myös nuoren ajatusmaailma kehittyy. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023a.)

Keskushermoston kannalta tärkeitä herkkyyskausia kehityksen kannalta ovat vauvaikä, varhaislapsuus sekä varhaisnuoruus. Herkkyyskausien aikana aivot ovat erityisen alttiita ympäristötekijöiden vaikutuksille, joita ovat esimerkiksi päihteiden vaikutus. (Marttunen & Haravuori 2015, 84.)

Nuoren persoonallisuus ja tunne-elämä kehittyvät valtavasti murrosiän myötä. Jokaisen kohdalla muutokset ovat yksilöllisiä. Toiset kapinoivat ja kokevat tunnekuohuja, kun taas toiset eivät koe tällaisia asioita ollenkaan. Nuoruusiässä tapa ajatella, tuntea ja käyttäytyä kehittyvät. Nuori kehittyä pikkuhiljaa omaksi itsekseen. Nuorta saattavat myös ärsyttää pienetkin asiat esimerkiksi omassa vanhemmissaan ja riitoja saattaa syntyä. Tämä on kuitenkin osa itsenäistymisprosessia. Tunne-elämässä tapahtuu isoja muutoksia yläasteikäisenä. Nuoret eivät ehkä ole enää niin valoisia kuin aikaisemmin, eikä empaattisuutta ole jakaa muille. Nuoren itsetunto voi vaihdella riittämättömyyden, epävarmuuden ja kriittisyyden tunne itseään kohtaan voi lisääntyä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023d.)

Nuori ymmärtää asiat niin kuin ne hänelle sanotaan. Asiat ja ihmiset nähdään joko hyvinä tai huonona. Nuoren mielipiteet saattavat olla myös hyvin ehdottomia. Ymmärrys omasta tulevaisuudesta kehittyy. Nuoren kasvaessa hän myös kohtaa ajatusmalleja ja elämäntapoja, jotka ovat oman kodin ulkopuolisia. Tämä rikastuttaa nuorta, ja näiden asioiden pohjalta nuori voi muodostaa käsityksen omasta itsestään. Nuori joutuu kuitenkin käsittelemään ja ymmärtämään uutta kodin ulkopuolista tietoa, joka saattaa hämmentää ja ahdistaa nuorta. Nuori pyrkii lähtökohtaisesti olemaan kaikille hyvä ihminen, vaikka nuoren moraalinen ajattelu perustuu olemassa oleviin ihmissuhteisiin ja se ei aina olisi muiden edun mukaista ajattelua. Nuori kuitenkin ymmärtää jo, että asioilla on seuraukset, joten moraalin näkökulmasta kannattaa toimia niin kuin haluaisi, että itseään kohti toimitaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023b.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2023c) mukaan nuoret viihtyvät suurissa ystäväporukoissa. Nuori tarvitsee ystäviensä tukea elämän monissa eri käänteissä. Nuoret osaavat ottaa jo hyvin toisiaan huomioon ja käyttäytyä välittävän ystävän tavoin. Yläkouluikäinen nuori on irtautumassa vanhemmistaan, joten ystävien merkitys elämässä kasvaa. Ystävät jakavat keskenään ymmärrystä. Ensimmäisiä seurustelusuhteita voi myös jo muodostua läheisyydenkaipuun takia. Nuorten kohdalla ulkopuolelle jättämiset ja kolmiodraamat ovat kuitenkin osa arkea. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023c.)

### **3.3 Syrjäytyminen**

Syrjäytyminen on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja jokseenkin hankala, sillä syrjäytyminen ei ole yksiselitteinen. Syrjäytymiseen vaikuttaa hyvin moni asia, esimerkiksi henkilön koulutus, perhe, asumisolot ja terveys. (Marttinen ym. 2014, 143.) Syrjäytymisellä tarkoitetaan yksilön ja yhteiskunnan välisessä suhteessa tapahtuvaa ongelmaa. Syrjäytyessään henkilö erkaantuu yhteiskunnasta erinäisten syiden vuoksi. (Hämäläinen, 2002.) Sosiaalisenvetäytymisen eli syrjäytymisen taustalta löytyy erilaisia syitä. Näitä ovat esimerkiksi mielen-terveyden ongelmat, koulukiusaaminen, ahdistuneisuus, vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi autismin kirjo ja paniikkihäiriöt. (Ovi auki tasapainoiseen elämään 2020.)

Nuorten itsetunto ja motivaatio-ongelmat ovat syrjäytymisen syitä. Esimerkiksi oppimisvaikeuksista kärsivät nuoret voivat kärsiä juuri huonosta itsetunnosta ja alhaisesta motivaatiosta. Näiden syiden takia myös koulu voi keskeytyä ja syrjäytyminen syventyä entisestään. Tämä vaikuttaa todella negatiivisesti nuoren tulevaisuuteen. (Nurmi 2011, 28.)

Sosiaalisen syrjäytymisen vastakohta on osallisuus. Osallisuudella tarkoitetaan liittymistä yhteisöön, kuulumista siihen ja kokemusten myötä syntyvää sitoutumista. Osallisuus edistää terveyttä ja hyvinvointia. Perheitä voidaan tukea ja osallistuttaa esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa ja neuvoloissa. Tätä kautta pystytään vähentämään perheiden syrjäytymistä. Riski syrjäytymisestä voi siirtyä sukupolvelta toiselle, joten on tärkeä ottaa huomioon koko perhe syrjäytymisen ehkäisyssä. (Marttunen & Haravuori 2015, 83.)

Toisaalta yhteiskunnan näkökulmasta syrjäytynyt henkilö, eli työtön, koulusta tai harjoittelusta pois oleva, ei välttämättä koe itseään syrjäytyneeksi. Vastavasti syrjäytyneeksi itsensä kokeva ei välttämättä aina ole syrjäytynyt yhteiskunnan näkökulmasta. (Pyykkönen 2023, 15.)

### **3.4 Nuorten syrjäytymisvaara**

Parkkilan ym. (2018, 57) mukaan usein syrjäytyneillä nuorilla viitataan nuoriin, jotka eivät käy töissä tai ole harjoittelussa. Kuitenkin opinnäytetyömme kohderyhmä on yläkoululaiset eli alle 18-vuotiaat. Suomessa oppivelvollisuus on nykyään 18-vuotiaaksi asti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.) Sosiaalisten suhteiden vähyys, yhteiskunnallinen osattomuus ja elämänhallinnan sekä terveydelliset ongelmat puolestaan usein johtavat syrjäytymiseen yläkouluikäisillä nuorilla (Parkkila ym. 2018, 57).

Nuorten syrjäytymisessä köyhyys ei ole keskeisenä tekijänä, koska nuorten tulotaso ja varakkuus on yleisesti huonommalla tasolla kuin muilla ikäluokilla. Kuitenkin koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen aiheuttaa nuorille muita syrjäytymisen ongelmia. Syrjäytymisen syy ei ole talousjärjestelmän perusluonne, vaan nykyaikaiset taloudelliset ja sosiaaliset olosuhteet vaikuttavat

tähän. Nykyaikaiset taloudelliset ja sosiaaliset olosuhteet sulkevat ja poistavat mahdollisuuksia joiltain ryhmiltä. Ennaltaehkäisy puuttuu nuorten syrjäytymissä ja palveluiden saatavuus ja saavutettavuus selittävät tätä. (Wiens ym. 2020, 28.)

Nuori saattaa joutua odottamaan palveluihin pääsyä, tai päästäkseen palveluiden piiriin on erilaisten ehtojen täytyttävä. Ongelmat pitkittyessään yleensä syvenevät, vaikeutuvat ja monimutkaistuvat. Haasteet ja tilanteiden pitkittyminen näkyekin esimerkiksi ajoittain nuorisopsykiatrisen ruuhkautumisena. Nuoren ensisijainen avun tarve saattaa kuitenkin olla muutakin kuin lääketieteellistä avun tarvetta, esimerkiksi ymmärtävää ja aitoa vuorovaikutusta, kannustusta sekä tukea. (Wiens ym. 2020, 28–29.) Palvelut eivät välttämättä kohtaa nuoria, joiden työkyky on jo alentunut. Vaikka nuorten palvelutarjonta olisikin varsin kattava ja monialainen, on sen haasteena usein sirpaleisuus ja moninaisuus. Yksittäiset työntekijät eivät välttämättä tunne palvelujärjestelmän mahdollisuuksia, mikä johtaa siihen, ettei nuoren tilanteesta tällöin saada riittävää kokonaiskuvausta, ja näin hän ei saa tarvittavaa palvelua, vaikka sitä voisikin olla tarjolla. (Parkkila ym. 2018, 57.)

Nuoria pyritään aktivoimaan jatkuvasti, mutta syrjäytyneillä nuorilla sosiaalisia ja mielenterveydellisiä voimavaroja olla aktiivinen on heikosti tai oman toiminnan kautta muutoksen tekeminen on vaikeaa. Oman aktiivisuuden vaatimus voi nousta merkittäväksi esteeksi asianmukaiseen psykiatriseen hoitoon pääsemiseksi ja myös hoidon toteutumiseksi, jolloin syrjäytymisvaarassa oleva nuori ei välttämättä kohtaa tarvitsemaansa apua. (Marttunen & Haravuori 2015, 86.)

Tyypillisesti syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat nuoret eivät herätä huomiota, sillä he eivät halua aiheuttaa ongelmia ja haluavatkin olla hyvin ”näkyttömiä”. Näkyvä ongelma saattaa tulla huomioon vasta, kun nuori jää pois koulusta. (Ovi auki tasapainoiseen elämään 2020.)

Kouluterveydenhuoltojen painopiste on siirtynyt vähitellen fyysisistä ongelmista psykososiaalisten ongelmien suuntaan ja niiden ennaltaehkäisyyn. Nykyään nuoret voivat fyysisesti paremmin kuin ennen, esimerkiksi 100 vuotta sitten.

Kuitenkin on huomattava, että samaan aikaan osa nuorista voi huonosti ja ongelmat kasaantuvat, mikä johtaa syrjäytymisvaaraan. (Poutiainen 2017, 166.)

Terveyden edistämisessä pitää ottaa myös huomioon, että nuorten kohdalla terveyserot ovat yhteydessä nuoria erotteleviin tekijöihin. Peruskoulua käyvien nuorten kohdalla terveyserot näkyvät esimerkiksi koulumenestyksen kautta. (Ståhl & Rimpelä 2010.) Jotta esimerkiksi terveyserot eivät edistä syrjäytymiskehitystä, koulun henkilökunta voi parantaa oppilaiden läsnäoloa ja ehkäistä syrjäytymistä keskustelemalla koulussa käymisen tärkeydestä ja heidän tunteistaan. Myös tulevaisuudesta ja tavoitteista puhuminen on merkityksellistä. (National Education Union 2021.)

Nuorten syrjäytymiskehyksellä ja mielenterveyshäiriöillä on vahva yhteys, joten nuorten syrjäytymiskehitystä voidaan ennaltaehkäistä mielialan ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kohottamisella. Elämys- ja toimintapainotteinen tekeminen vaikuttaa positiivisesti nuoren mielialaan, joka taas puolestaan vaikuttaa positiivisella tavalla nuoren syrjäytymisvaaran ehkäisyyn. (THL 2023.)

### **3.5 Nuorten mielenterveysongelmat**

Nuoruus on voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, johon vaikuttavat ympäristö, kulttuuri sekä yksilölliset tekijät. Lapsuus ja nuoruus sisältävät tapahtumia, sosiaalisia suhteita sekä fyysistä ja psyykkistä kehitystä, jotka luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille, millä taas on merkittävä vaikutus aikuisuuden hyvinvointiin. (THL 2024.)

Mielenterveysongelmat lisäävät merkittävästi nuorten syrjäytymisvaarariskiä. Monet mielenterveyden häiriöt alkavatkin yleisimmin lapsuudessa tai nuoruudessa. Mielenterveyshäiriöt ovat keskeisiä, ja rasite niistä on suurin nuoruudessa. Tutkimuksessa merkittävät masennusoireet jopa lähes kaksinkertaisuivat nuorilla, joiden vanhemmilla oli matala koulutustaso tai, jotka olivat työttömiä. (Marttunen ym. 2014.)

Positiivinen mielenterveys on mielen voimavara ja myös olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Positiivinen mielenterveys käsitteenä korostaa eri painotuksia yksilöön, kuten vastoinkäymisten kohtaamisten taito, toiveikkuus tulevasta, sosiaalisten suhteiden olemassaolo ja ylläpito sekä omat kehitysmahdollisuudet. Positiivisella mielenterveydellä on suora yhteys esimerkiksi korkeampaan koulutustasoon ja parempiin työllisyysnäkyymiin, ihmissuhteisiin, jotka tuottavat tyydytystä sekä parempiin selviytymiskeinoihin haasteissa. Nämä tekijät myös vähentävät syrjäytymisvaaraa. (THL 2023.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) tekemän kouluterveyskyselyn mukaan yläkoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 14 prosenttia ei koe itseään tärkeäksi koulu- eikä luokkayhteisössä. Nuorten syrjäytymisvaaraan kuuluvat vaikutusmahdollisuudet. Pidemmällä aikavälillä vaikutusmahdollisuuksien puute voi johtaa syrjäytymiseen. Kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista vain 11 prosenttia kokee vaikutusmahdollisuudet tarpeeksi hyväksi. Yksinäisyyttä voidaan huomata myös nuorten keskuudessa. Tyttöillä yksinäisyys on kuitenkin yleisempää kuin pojilla. Kouluterveyskyselyn perusteella yksinäiseksi itsensä kokee joka kuudes nuori. Yhtään läheistä ystävää ei ole joka kymmenennellä. (THL 2023.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla tekijöitä, joilla voidaan edistää syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kymenlaakson hyvinvointialueella terveydenhoitajien tietosuutta syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä.

Tutkimuskysymyksemme on:

Mitkä tekijät edistävät syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten nuorten (13–15 –vuotiaiden) terveyttä ja hyvinvointia?

## 5 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella eli narratiivisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan tutkimustapaa, jolla halutaan tiivistää ja löytää pääpointit alkuperäisistä tutkimuksista. Jo olemassa olevasta tutkimustiedosta muodostuu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on vastata asetettuun tutkimuskysymykseen uusien johtopäätösten tekemisenä ja aineiston tuottamana laadullisena kuvailuna. Tutkimuskysymys ohjaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessia. (Vilkkä 2023, 27; Kangasniemi ym. 2013.)

Kirjallisuuskatsaus kuuluu tieteellisen tutkimuksen piiriin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittavaa aihetta pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti. Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluvat tutkimuskysymykset, ja siinä määritellään, mistä kirjallisuuskatsauksessa on kyse. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusongelman aikaisempien tutkimuksien yhdistämistä ja niiden pohjalta kirjoittajan oma päämäärän ohjaamana tehty lopputulos. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla esitellään tutkimuksen tärkeys ja ajankohtaisuus. (Salminen 2001, 6.)

Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluu tutkimuskysymyksen laatiminen ja sen liittäminen osaksi teoretietoa sekä käsitteitä. Tutkimuskysymyksen täytyy olla rajattu oikein. Tutkimuskysymyksen hahmottamisen jälkeen aletaan kokoamaan teoreettista viitekehystä. Tutkimuskysymyksen pohjalta etsitään aiheeseen sopivat aineistot, joilla saadaan teoriapohja kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle. Tutkimuskysymykseen on aineistojen perusteella tarkoitus löytää kuvaileva vastaus. Lopuksi kootaan tulokset ja johtopäätökset. (Kangasniemi ym. 2013.)

Valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmäksi, sillä tämän tutkimusmenetelmän avulla saimme aiheestamme parhaiten kerättyä löytämämme tiedon muiden luettavaksi. Aiheestamme on aikaisempaa tutkimustietoa saatavilla, ja opinnäytetyömme avulla keräämme aikaisemman tutkimustiedon helpommin luettavaksi. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret voivat

olla esimerkiksi haastattelujen avulla vaikeasti tavoitettavissa. Kirjallisuuskatsauksen avulla saimme kerättyä kaikista luotettavimmin tarvitsemamme tiedon.

## 5.1 Aineiston haku

Keräsimme aineistoa syksyn 2023, kevään 2024 ja syksyn 2024 aikana ammattikirjallisuudesta ja sähköisistä tietokannoista. Käytimme tietokantoja Google Scholar ja Medic.

Tiedonhaussa käytimme hakusanoja ” ammattilaisten käsityksiä AND syrjäytymisvaara AND nuoret, 2022 AND vaikuttavat tekijät AND elämänvaihe AND syrjäytymiskehitys”, ” nuorten kokema mielenterveys ja perhetausta, 2019 AND positiivinen mielenterveys AND riski AND polarisoitunut ryhmä”, ” monialainen yhteistyö, yksinäisyys, syrjäytyneisyys, nuoruus, ennaltaehkäisy AND subjektiivinen kokemus, vuodesta 2020”, ” nuorten mieliala, psykososiaalinen hyvinvointi, kuntoutus, elämänhallintavalmius, syrjäytymisvaara, nuoret”, ” syrjäytymisvaarassa olevat nuoret koulupudokkuus AND koulutusjärjestelmä AND velvollisuudet ja odotukset, yleismaailmallinen”, ” syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja muut nuoret ero ja nuoruus ja aikuistuminen AND parisuhteen solmiminen ja perheen perustaminen” ja ” syrjäytymisen riskitekijät AND ehkäiseminen AND riski\* AND koronapandemia, vuodesta 2024”. Tietoa oli vaikeasti saatavilla, mutta pyrimme mahdollisimman monipuolisiin halusanoihin ja lähteisiin.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Tieteellinen artikkeli, Pro-gradu tutkielma, YAMK-opinnäytetyö Tutkimusjulkaisu	AMK-opinnäytetyö
Kielet: suomi ja englanti	Muut kielet
Maksuttomat teokset	Maksulliset teokset
2005 jälkeen julkaistut teokset	Ennen 2005 julkaistut teokset

Taulukossa 1 on esitetty aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Opinnäytetyössämme sisäänottokriteerinä olivat aiheeseemme sopivat tieteelliset julkaisut. Tieteellisiä julkaisuja olivat tieteellinen artikkeli, pro-gradu -tutkielma, YAMK-opinnäytetyö ja tutkimusjulkaisu. Tieteelliset julkaisut olivat 2005 ja sen jälkeen tehtyjä. Sisäänottokriteereinä olivat myös maksuttomat teokset, ja kielinä olivat suomi ja englanti. Poissulkukriteereinä meillä olivat AMK-opinnäytetyö, muut kielet kuin englanti ja suomi, maksulliset teokset ja ennen vuotta 2005 tehdyt teokset.

## 5.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi on monivaiheinen prosessi. Tämä pitää sisällään opinnäytetyöhön valittujen tutkimusten sisältöön tutustumisen, tiedon jäsentelyn ja pohdinnan. Aineiston analyysia voi määritellä aineiston tiivistämiseksi. Aineistoista tulee selvittää mitä se sisältää ja mistä kaikesta se kertoo. Aineistoa tulee tarkastella analyyttisesti. (Günther ym. s.a.) Opinnäytetyöhön valikoitui kahdeksan tieteellistä tutkimusta (liite 2). Valitut aineistot pysyivät sisään- ja ulosottokriteereissä (taulukko 1). Tutkimukset olivat tutkimuskysymykseen nähden aiheeseen sopivia. Valittu aineisto oli saatavilla verkkotietokannoissa. Valitsemamme tutkimukset ovat suomen- ja englanninkielisiä. Aineiston analysointi pyrkii kytkemään tulokset käytettyyn teoriataustaan. Analysoituja tuloksia pystyy myös vertaamaan johtopäätöksissä. (Opinkirjo s.a.)

Valitsimme aineiston analyysimenetelmäksi teemoittelun. Teemoittelussa aineistosta esitetään tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset aiheet, eli teemat. Keskeisiä teemoja ja asiakokonaisuuksia etsitään kootusta aineistosta. Teemoiksi valitut asiakokonaisuudet toistuvat aineistoissa. Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen menetelmistä yksi ja sitä pidetään myös yhtenä sisälönanalyysin menetelmistä. (Juhila s.a.) Keräämämme aineiston pohjalta nousi neljä pääteemaa. Teemoiksemme valikoitui kyky kouluttautua, nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus, positiivinen mielenterveys ja perheen merkitys. Analysoimme tutkimuksia ja tulkitsimme niitä samalla, kun kirjoitimme opinnäytetyötä. Tulkitsimme tuloksia ja muodostimme kokonaisuuden. Etsimme tieteellisiä tutkimuksia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset esittelemme teemoittelun mukaan. Teemmämme teemataulukko on tämän opinnäytetyön lopussa (liite 3).

## **6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET**

### **6.1 Positiivinen mielenterveys**

Korkeaa positiivista mielenterveyttä selittävät eri tekijät, kuten ydinperheessä asuminen, perheen hyvä taloudellinen tilanne ja vanhempien korkea koulutustaso. Psykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttaa perhesuhteiden rikkinaisuus tai esimerkiksi perheen heikko taloudellinen tilanne. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin tärkeä osa. Mielenterveys on muutakin, kuin ihmisen mielenterveyshäiriöihin puuttumista. Mielenterveyden oireisiin puuttuminen ja keskittyminen eivät luo koko kuvaa mielenterveyden tilasta. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät, esimerkiksi yksilön ominaisuudet ja kokemukset, vuorovaikutus sekä arvot. Positiivinen mielenterveys suojaa vastoinikämisiltä ja antaa toiveikkuutta. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 1.)

Välikankaan (2022, 8) tutkimuksen mukaan syrjäytynyt kokee ulkopuolisuuden tunnetta ja osattomuutta. Syrjäytyneen elämänpiiri on kaventunut ja saattaa kokea itsensä tarpeettomaksi (Välikangas 2022, 8). Osallisuuden tukeminen, kuten harrastuksiin, opiskeluun tai työhön sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen osallistuminen on yksi keskeisimmistä tehtävistä, joka edistää nuorten kokemaa mielenterveyttä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 6). Syrjäytymisvaarassa oleva nuori kokee myös muita nuoria enemmän turvattomuutta sekä epävarmuutta (Lähde 2012, 66).

Suomalaisilla nuorilla mielenterveyden ongelmia esiintyy enemmän kuin lapsilla. Masentunut tuntee kyvyttömyyttä, mielenkiinnon puutetta, puutteellisuutta nauttia elämästä, voimattomuutta, väsyneisyyttä ja aktiivisuuden puutetta. Myös esimerkiksi huono ilmapiiri kotona ja läheisten ystävien puuttuminen on yhteydessä mahdolliseen masennukseen. Suuremmassa syrjäytymisvaarassa ovat ne nuoret, joiden mielenterveyshäiriöitä on tarpeen kuntouttaa. (Venäläinen 2005, 5.)

## 6.2 Perheen merkitys

Perhesuhteiden moninaisuus, kuten yksinhuoltajuus, vanhempien ero, uus- tai monikkoperheessä eläminen ovat yhteydessä nuoren matalaan positiiviseen mielenterveyden tasoon. Myös nuoren vanhempien työttömyys ja alhainen koulutusaste sekä perheen heikko taloudellinen tilanne ovat yhteydessä tähän, matalaan positiiviseen mielenterveyteen, mikä puolestaan on yhteydessä syrjäytymisvaaraan. Perhesuhteiden merkitys on suurin yläasteikäisillä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 1.)

Ydinperheessä asuminen, vanhempien korkeampi koulutusaste ja perheen taloudellisesti hyvä tilanne ovat tekijöitä, jotka tuovat nuoren elämään turvaa sekä pysyvyyttä ja näin myös ovat yhteydessä nuoren hyvinvointiin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 5.) Myös Lähteen (2012, 55) mukaan vanhempien alhainen koulutustaso on yhteydessä nuorten syrjäytymisvaaraan. Monikkoperheissä korostuvat vanhempien haasteet yksilöllisen tuen tarjoamisessa nuorelle (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 5). Nuorelle kuitenkin syrjäytymisvaaran ehkäisemiseksi on tärkeää yksilöllinen tuki, kuuntelu ja keskustelu (Välikangas 2022, 37).

Myös Luhtapuron (2024, 42) tutkimuksen mukaan vanhempien aiempi koulutuksen puute on yhtenä riskitekijänä syrjäytymiseen. Tämän kautta myös itse nuorella voi olla motivaation puutetta opiskeluun, joten motivaation puute ei aina ole suoraan nuoresta johtuva, vaan tämä voi heijastua myös perhetaustasta (Luhtapuro 2024, 42).

Välikankaan (2022, 20) mukaan perheissä, joiden vanhemmat ovat syrjäytyneet yhteiskunnasta on lapsilla myös suurempi todennäköisyys syrjäytyä. Jos taas asia olisi toisinpäin syrjäytymisvaara ei olisi niin suuri. Perheen sisäiset ongelmat myös heijastuvat helposti nuoreen, joka ei vielä kykene käsittelemään asioita aikuisten tavoin. Perheen sisäisten asioiden käsittely on siis yhteydessä syrjäytymisvaaran ehkäisyyn. Näin nuori ei myöskään tunne olevan kaiken ulkopuolella. (Välikangas 2022, 20.)

Nuoren elämän vaikuttavimman ja tärkeimmän sosiaalisen verkoston luo vanhemmat. Vanhempien antamalla tuella, koulutuksella ja toimintatavoilla on merkitys nuoren omaan kouluttautumiseen. Nuorta tukevat vanhemmat luovat positiivisen ja kannustavan ympäristön omien vahvuuksien löytämiseen. Perheellä on nuoren elämässä suojaava vaikutus. Kaikki vanhemmat eivät kuitenkaan pysty ottamaan vastuuta nuoren kasvusta, mutta kuitenkin jo yhden vanhemman tuki suojaaa nuorta syrjäytymiseltä. (Valtonen 2017,13).

### **6.3 Kyky kouluttautua**

Nuorten kokemaan työkykyyn, ja tässä tapauksessa myös kykyyn käydä koulua, vaikuttavat nuoren itsetunto ja fyysinen terveys, elämäntapa sekä työ- tai koulupaikan olosuhteet. Mikäli tällaisissa tekijöissä on epäonnistumista, voi se johtaa työkyvyttömyyteen tai tässä tapauksessa myös koulupoissaoloihin. (Sumanen 2016, 17.) Tekijöistä, kuten nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet ja kodin sekä koulun ongelmat muodostavat helposti noidankehän, kun nuorella ensin esiintyy kouluvaikeuksia, sitten koulusta putoaminen ja lopulta syrjäytyminen mahdollisesti koko yhteiskunnasta. (Valtonen 2017, 12.)

Yksi merkittävimmistä syrjäytymisen syistä on koulukiusaaminen. Kiusaaminen, johon ei ole puututtu voi johtaa pahimmillaan sosiaalisista suhteista syrjäytymiseen. Näin myös nuorelle voi muodostua kotoa poistumisen pelko. Nuorelle kiusaamiseen puuttuminen voi olla vaikeaa, koska nuorella on pelko joutua itse kiusaamisen kohteeksi. Kiusaamiseen on puututtava koulun henkilökunnan sekä nuorten vanhempien. Koulukiusaaminen tulee saada lopetettua jo ennen sen alkamista ja näin myös ehkäistä koulupudokkuutta. (Välikangas 2022, 34.)

Koulupudokkaiden määrä on ollut kasvussa vuodesta 2012 lähtien. Joillakin nuorilla on suurempi riski pudota opiskeluista sosiaalisten ongelmien, tunteiden säätelyn tai käyttäytymisen ongelmien takia. Kouluissa saattaa olla eri tiloja oppilaille, joiden on esimerkiksi vaikea keskittyä isoissa ryhmissä. Toisaalta tämä vastaa nuoren yksilölliseen tarpeeseen, mutta toisaalta tämä syrjäyttää oppilasta sosiaalisista kontakteista. (Luhtapuro 2024, 46.)

Nuorelle sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Nämä sosiaaliset verkostot voivat olla esimerkiksi koulu tai ystävät. Verkostoilla on yleensä positiivinen merkitys nuoren elämään. Kun nuorella on sosiaalisia verkostoja, arjesta suoriutuminen helpottuu. (Valtonen 2017, 13.)

Myös Välikankaan (2022, 2) tutkimuksessa tulee ilmi syrjäytymisvaaran erisyyttä. Tärkeimpiä niistä on koulunkäynnin katkeaminen, kasvuolojen haasteellisuus kotona, koulutuksen puute, toimeentulo-ongelmat ja päihteet sekä huumet (Välikangas 2022, 2).

#### **6.4 Nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus**

Nuorten asioiden hoitamiseksi palveluiden tärkeys kuvautui tutkimuksessa keskeiseksi. Monialaisen yhteistyön sujuvuus eri toimijoiden välillä nuorten syrjäytymisvaaran ehkäisemiseksi on tärkeää. Kun tämä monialainen yhteistyö on sujuvaa, on myös nuorten asioita saatu nopeasti eteenpäin ja monen alan ammattitaitoa on käytettävissä. Näin voidaan tarttua nuorten syrjäytymisvaaraan ajoissa ja ennaltaehkäisevästi. Tämä on kuvattu toimivana, mikäli resursseja on riittävästi. (Juuti 2022, 19–20.) Myös Valtosen (2017) tutkimuksessa nuorien toive palveluiden lisäämiseen tuli ilmi, kun heiltä kysyttiin, miten nuorten asemaa yhteiskunnassa voidaan parantaa.

Nykyisessä yhteiskunnassamme painotetaan sitä, että kaikkien pitäisi osallistua, ja esimerkiksi työelämästä pois jääminen katsotaan epäonnistumiseksi. Jos työelämästä tai koulusta pois jääminen jo koetaan epäonnistumiseksi, on nuoren hankalampi osallistua myös muihin yhteiskunnan toimintoihin. Jos nuori ei osallistu mihinkään yhteiskunnan toimintoihin, on nuorella riski jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle kokonaan. Yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisessä voi olla kauaskantoisia vaikutuksia esimerkiksi sosiaalisista suhteista vetäytymistä tai arkirytmien säätelyn vaikeuksia. (Valtonen 2017, 1.)

Nuorten mielenterveysongelmien hankaluus ja moninaisuus tänä päivänä vaativat usein moniammatillista osaamista ja ymmärrystä. Myös tämän vuoksi monialainen yhteistyö eri ammattiryhmien välillä on tärkeää. Näin nuorten haasteisiin pystytään puuttumaan ajoissa. (Juuti 2022, 9.)

Syrjäytymisvaarassa olevan henkilön auttamiseksi on tärkeää tietää nuoren tilanne yksilökohtaisesti. On merkittävää saada syrjäytymisvaarassa olevaan nuoreen kontakti ja auttaa häntä pääsemään eteenpäin ja yli omista vaikeuksistaan hänet itsensä osallistamalla. Nuorelle keskustelu ja kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä. Myös keskeisessä asemassa on neuvonta- ja ohjauspalvelut yksilöllisellä tavalla. (Välikangas 2022, 2.)

Nuorille suunnattujen palveluiden kehittämisessä ja lisäämisessä on ensisijaisen tärkeää kuunnella kohderyhmää, eli nuoria. Heitä koskevat päätökset ja toimet tulisi kohdistaa heidän tarpeitaan vastaaviksi, ei aikuisten tai päättäjien ennako-oletusten perusteella. Nuorten osallistaminen mahdollistaa palveluiden vastaavuuden kohderyhmän tarpeita vastaaviksi. (Luhtapuro 2024, 22.)

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Tulosten tarkastelu**

Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi yksilön ominaisuudet ja kokemukset, vuorovaikutus sekä arvot. Kun mielenterveys voi hyvin puhutaan positiivisesta mielenterveydestä. Positiivinen mielenterveys suojaa esimerkiksi vastoinkäymisiltä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 1.) Nuorilla on suurenevissa määrin mielenterveyden ongelmia. Mielenterveysongelmat näkyvät esimerkiksi masennuksena ja motivaation puutteena. (Venäläinen 2005, 5.) Nuoret kokevat yhä enemmän ulkopuolisuuden tunnetta (Välikangas 2022, 8).

Perhesuhteet ja perheiden moninaisuus vaikuttavat nuorten mielenterveyteen ja sitä kautta syrjäytymisvaaraan. Esimerkiksi muutokset perherakenteessa, vanhempien työttömyys ja perheen heikko taloudellinen tilanne vaikuttavat nuoren mielenterveyteen negatiivisesti. Perheen merkitys yläkouluikäiselle nuorelle on suuri. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 5.) Perheen sisäiset ongelmat ja haasteet heijastuvat nuoreen, joka ei vielä osaa käsitellä asioita, kuten aikuiset. (Välikangas 2022, 20.) Vanhemmat luovat nuorelle tärkeimmät sosiaaliset verkostot. Kannustava ja tukeva ilmapiiri vaikuttavat positiivisesti

nuoreen ja nuori tarvitsee tätä. Perheen merkitys syrjäytymisvaaran ehkäisyssä on suuri. (Valtonen 2017, 13–14). Perhe, joka voi hyvin mahdollistaa nuorelle voimavaroja, mutta jos perhesuhteissa on ongelmia näkyvät ne ongelmallisina ulospäin. Syrjäytymisvaaran ehkäisevänä tekijänä on siis myös vanhempien korkea koulutustausta. (Luhtapuro 2024, 42.)

Kykyyn käydä koulua ja kouluttautua vaikuttavat esimerkiksi nuoren itsetunto, elämäntapa ja fyysinen terveys. Jos nuorella on näissä asioissa haasteita, voi se johtaa koulusta pois jäämiseen. (Sumanen 2016, 17.) Monet tekijät voivat pudottaa nuoren pois koulusta ja sitä kautta johtaa syrjäytymiseen. Koulukiisaaminen voi olla myös yksi syy syrjäytymiselle. Koulukiisaamiseen puuttuminen on täten erittäin tärkeää. (Välikangas 2022, 34.) Nuorille sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä. Esimerkiksi koulussa nuori solmii sosiaalisia kontakteja ja ne vaikuttavat positiivisesti nuoren elämään. (Valtonen 2017, 13.)

Jotta nuorten syrjäytymisvaaraa voidaan ehkäistä, tarvitaan erilaisia toimijoita ja hyvää yhteistyötä heidän välillensä. (Juuti 2022, 9.) Nuoret itse toivovat, että palveluita olisi enemmän, jotta niitä riittäisi kaikille (Valtonen 2017, 20.) On tärkeää saada syrjäytymisvaarassa olevaan nuoreen kontaktia erilaisten nuorille suunnattujen palveluiden avulla, jotta voidaan ehkäistä syrjäytymistä yhteiskunnasta. (Välikangas 2022, 2.)

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että on monia syitä, jotka vaikuttavat syrjäytymisvaarassa olevien yläkouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Nuoren koulun käyntiin vaikuttaa moni asia, kuten oma itsetunto. Nuorelle kuitenkin koulussa käyminen on ehdottoman tärkeää syrjäytymisvaaran ehkäisemiseksi ja terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvoinnin tärkeä osa on mielenterveys ja positiivinen mielenterveys suojaakin vastoinkäymisiltä, jolloin nuoren mieli kestää esimerkiksi koulussa vastaan tulleet haasteet, eikä tämä silti johda koulupoissaoloihin. Nuorelle kuitenkin on tärkeää kuulluksi tuleminen ja tarpeen tulleen nuori tarvitsee erilaisia palveluita ja moniammatillista yhteistyötä tilanteen ratkaisemiseksi. Kuitenkin nuoret itsekin ovat sitä mieltä, että palveluita tulisi olla saatavilla enemmän. Nuorten mielenterveyteen ja sitä kautta myös syrjäytymisvaaraan vaikuttaa nuoren perhesuhde. Vanhemmat luovat nuorelle tärkeimmät sosiaaliset verkostot. Perhe

vaikuttaa syrjäytymisvaaran ehkäisyyn ja näin myös nuoren terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen suuresti.

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu. Tutkimuksissa on tärkeää noudattaa tiettyjä toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Nämä toimintatavat ovat tärkeitä tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimuksen tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Olemme noudattaneet luotettavaa ja eettistä periaatetta läpi opinnäytetyöprosessin. Toimintamme on ollut rehellistä ja tarkkaa opinnäytetyön eri vaiheissa.

Hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa on plagiointi, joka rikkoo tieteellisen toiminnan laatua ja uskottavuutta. Plagiointi tarkoittaa toisen työn tai tutkimuksen luvaton lainaamista tai käyttämistä ilman lupaa. Sepittäminen tarkoittaa havaintojen keksimistä ja näiden tulosten esittämistä. Hyvä tieteellisen käytännön vastaista toimintaa on myös tutkimustiedon vääristely. Vääristelyllä tarkoitetaan alkuperäisten tietojen vääristämistä niin, että havaintoihin perustuva tulos vääristyy. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Opinnäytetyöhömmä emme ole plagioineet tietoa, emme ole sepittäneet emmekä vääristäneet tietoa. Missään opinnäytetyön vaiheessa tuloksia ei ole väärennetty. Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähdemerkintäohjeita. Olemme työstäneet opinnäytetyömme hyvien tieteellisten käytäntöjen sääntöihin perustuen.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä täytyy ottaa huomioon tutkimuseettiset asiat. Olemme hakeneet tutkimuksia luotettavista tietokannoista. Jokaisen tutkimuksen kohdalla olemme ottaneet huomioon sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Olemme huomioineet johdonmukaisuuden tuloksia ja johtopäätöksiä tarkastellessa. Tekijänoikeuslain säännökset koskevat tutkimusaineistoja, julkaisuja ja tuloksia. Tekijänoikeuden alaisen julkaisun tai aineiston käyttäminen edellyttää lupaa sen haltijalta, elleivät rajoitussäännökset toisin määrää. Kun opinnäytetyössä käytetään aineistona toisten omistamia aineistoja, niiden tekijät, lähteet ja alkuperä on merkittävä. (Arene 2019, 23.) Opinnäytetyössämme

olemme aina maininneet aineiston alkuperän, julkaisijan sekä lähteen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähde- ja viiteohjeiden mukaisesti.

Arene ry (2019, 15) on tehnyt opiskelijan muistilistan opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyen. Tässä kyseisessä muistilistassa mainitaan tutkimuseettisiin ohjeistuksiin tutustuminen, perehtyminen opinnäytetyön aiheeseen, perehtyminen tutkimuslupiin ja tarvittaessa sellaisen hankkiminen, sopimusten solmiminen, opinnäytetyön plagioinnin tarkastus, tietoisuus, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja laadukas opinnäytetyöprosessi (Arena ry 2019, 15). Olemme tutustuneet eettisiin ohjeistuksiin ja toteuttaneet opinnäytetyömme niitä toteuttaen. Olemme perehtyneet opinnäytetyömme aiheeseen laajasti. Tutkimuslupiin olemme perehtyneet ja solmineet sopimukset. Olemme tietoisia plagioinnin tarkastuksesta ja olemme toteuttaneet opinnäytetyömme plagioimatta. Olemme myös tietoisia, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

### **7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme keräämämme aineiston avulla. Tutkimuskysymyksemme oli etsiä tekijöitä, jotka edistävät yläkouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Huomasimme, että vastaus tutkimuskysymykseemme on moninainen.

Nykyään toisen asteen opinnot ovat nuorille pakollisia 18 ikävuoteen asti (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a). Tämä voi edesauttaa syrjäytymisen vähentymistä, sillä heti peruskoulun jälkeen nuori ei voi jäädä koulutuksen ulkopuolelle. Kuitenkin nuoren koulupoissaoloihin on puututtava. Opinnäytetyötä tehdessämme esille nousi neljä pääteemaa, jotka vaikuttavat syrjäytymisen ehkäisyyn ja syrjäytymisvaarassa olevan yläkouluikäisen nuoren terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Näitä olivat kyky kouluttautua, nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus, positiivinen mielenterveys ja perheen merkitys.

Mikäli nuorella alkaa ilmaantua koulupoissaoloja on niihin puututtava. Nuorelle tärkeää on kuulluksi tuleminen, mutta vanhempi ei välttämättä osaa reagoida

koulupoissaoloihin tarvittavalla tavalla. Kymenlaakson perhekeskus on järjestänyt yhteistyössä Kakspy ry:n ja Kymenlaakson hyvinvointialueen opiskelu- huollon kuraattorin kanssa keväällä 2024 vertaisryhmän ahdistuneiden lasten ja nuorten vanhemmille, mikäli haasteena on koulupoissaolot. Vertaisryhmä tarjoaa vanhemmille vertaistukea tilanteeseen (liite 4). Tämä on hyvä tilaisuus nuoren vanhemmalle saada apua ja tukea tilanteeseen, kun oma nuori on alkanut jäädä pois koulusta. Ryhmästä vanhempi voi myös saada vinkkejä, jotka voivat myös auttaa nuorta kyseisessä tilanteessa.

Syrjäytymisvaaran muotoja voi olla monia. Ensin nuori voi esimerkiksi jäädä pois harrastuksista, jonka jälkeen voi seurata koulusta poisjääminen. Pian nuori ei välttämättä tapaa enää ystäviään. Kaikkien nämä asiat muodostavat lumipalloefektin, josta loppujen lopuksi seuraa syrjäytyminen. On tärkeää siis jo varhain huomata syrjäytymisvaaran merkit ja reagoida niihin jokaisen nuoren kohdalla yksilöllisesti. Lumipalloefektiä ei saa päästä tapahtumaan.

Nuoret, joilla yläkoulussa on pääasiassa heikompia arvosanoja ja heidän sosiaaliset taitonsa ovat heikot, ovat myös vakavammassa syrjäytymisvaarassa. Kuitenkaan yhteiskunnassa ja kouluterveydenhuollossa ei voida jättää huomioimatta koulussa hyvin menestyneitä nuoria, sillä jokainen nuori tarvitsee luotettavalta henkilöltä aikaa kuunnella nuorta. Kuitenkin mikäli nuorella on puutteellinen tukiverkko, on hän haavoittuvammassa asemassa syrjäytymisvaaran kannalta ja varsinkin heille on pystyttävä tarjoamaan sosiaalisia verkostoja tai erilaisia palveluja, joissa nuori tulee kuulluksi. Tämä vaikuttaa ehkäisevästi syrjäytymisvaaraan, kun nuori tuntee, että pystyy vaikuttamaan asioihin.

Tutkimuksia tarkastellessa tuli ilmi, että hyvin toimeentulevalla ydinperheellä on vaikutus nuoren mielenterveyteen. Mielenterveydellä on suuri vaikutus nuoren jokapäiväiseen jaksamiseen ja arjen sujumiseen. Heikentynyt mielenterveys on yhteydessä koulupoissaoloihin, mikä taas on yhteydessä syrjäytymiseen. Tuloksia tarkastellessa huomaamme siis, että perheellä on suuri vaikutus nuoren syrjäytymisvaaraan. Koska nuorten syrjäytymisvaaran ehkäisyyn vaikuttaa suuresti perhe ja sen hyvinvointi, ei nuori itse aina ole täysin vas-

tuussa omasta syrjäytymisestään. Kuitenkin tätä varten on tärkeää olla riittävästi saatavilla nuorille suunnattuja palveluita, sillä kaikkien nuorten perhetilanne ei ole samalla tasolla eikä lähtökohdat syrjäytymisvaaran ehkäisyyn ole nuorten välillä samat. Palveluiden avulla pystytään auttamaan nuoria tarvittaessa ja mahdollisesti myös korjaamaan sellaiset tilanteet, mihin nuori ei itse pysty vaikuttamaan, mutta jotka vaikuttavat silti keskeisesti syrjäytymisvaaran kehitykseen.

Sillä yläkouluikäiseen nuoreen vaikuttaa jokapäiväisessä elämässä perhe, kuten myös tuloksista tulee ilmi perheen merkitys syrjäytymisvaaran ehkäisemiseksi, kouluterveydenhuollon merkitys perheen hyvinvoinnin kartoituksessa on merkittävä. Kouluterveydenhuollossa on myös tärkeää kartoittaa yläkouluikäisen mielenterveys, jotta nuorella on mahdollisuus tulla kuulluksi jo kouluterveydenhoitajan osalta. Kouluterveydenhuollossa olisi myös hyvä ottaa huomioon tiedon levittäminen nuorille tarkoitetuista palveluista, jotta tarpeen tullen nuori osaa niitä hakea ja hakeutua oikeaan paikkaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kuitenkaan kouluterveydenhuolto ei tavoita jokaista yläkouluikäistä vuosittain. Jos kouluterveydenhuollon resurssit riittäisivät tapaamaan koulun jokaista oppilasta vuosittain, voidaan jo tällä ehkäistä nuoren yksin jäämistä. Tällä tavoin nuorta pystytään myös kuuntelemaan ja auttamaan hänen omien tarpeidensa mukaan. Myös syrjäytymisvaaraa pystytään ehkäisemään, kun kouluterveydenhoitaja on enemmän läsnä oppilaille. Kun oppilas tapaa kouluterveydenhoitajaa vuosittain, voidaan tällaisessa tilanteessa kartoittaa nuoren perhesuhteita ja mielenterveyttä, mitkä puolestaan ovat yhteydessä syrjäytymisvaaran ehkäisyyn ja terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen. On tärkeää, että jokainen nuori huomioidaan kouluterveydenhuollon osalta vuosittain.

Mielenterveys on tänä päivänä isona osana kaikkien arkea. Mielenterveysongelmia on monenlaisia ja jokaisella ne voivat ilmetä eritavoin. Nuorilla on enenevässä määrin mielenterveysongelmia, joka vaikuttaa myös syrjäytymisvaaraan. Jos nuorten mielenterveys voisi paremmin, olisi syrjäytymisvaarakin vähäisempi. Ehdotamme, että jatkossa olisi enemmän matalankynnyksen palveluita nuorille. Tällaisia voisi olla esimerkiksi nuorisotilat tai walk in -tapahtumat,

jossa nuorella olisi aikuinen, joka kuuntelisi nuorta. Näin voitaisiin ehkäistä syrjäytymisvaaran kehittymistä, sillä nuoren syrjäytymisvaaraa ehkäisee se, että hänellä on turvallinen henkilö, jolle puhua ja tulee kuulluksi.

Kouluterveydenhoitajan tuesta syrjäytymisvaarassa oleville yläkouluikäisille nuorille ei ole ollut löytämissämme tutkimuksissa paljoa tietoa. Tämän vuoksi olisi hyvä, jos asiaa tutkittaisiin enemmän. Jatkossa ehdotamme, että tutkitaan, miten kouluterveydenhoitaja voi olla tukena syrjäytymisvaarassa oleville yläkouluikäisille.

## LÄHTEET

Aineiston analysointi. S.a. Opinkirjo Kehittämiskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/> [viitattu 11.9.2024].

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisen suositukset. 2019. Arene ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 5.9.2024].

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN\\_ISBN\\_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1) [viitattu 19.4.2024].

Günther, K, Hasanen, K. & Juhila, K. S.a. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> [viitattu 21.5.2024].

Hietanen-Peltola, M. & Hakulinen, T. 2022. Lastenneuvola ja kouluterveydenhuolto. THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: <file:///C:/Users/Pinja/Downloads/THL%20KirjaamisopasLastenneuvola%20ja%20kouluterveydenhuolto%20v1.3.pdf> [viitattu 29.4.2024].

Hilli, P., Ristikari, T. & Ståhl, T. 2018. Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Sitra. WWW-dokumentti. Päivitetty. 11.1.2028. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/65615861/nuorten-syrjaytyminen-kay-myos-yhteiskunnalle-kalliiksi?publisherId=1898> [viitattu 29.4.2024].

Hiljanen, I. 2023. Nuorten syrjäytymistä pitäisi ehkäistä yhdessä. *Sosiaalivakuutus.fi*. Verkkojulkaisu. Julkaistu 16.3.2023. Saatavissa: <https://sosiaalivakuutus.fi/nuorten-syrjaytyymista-pitaa-ehkaista-yhdessa/> [viitattu 5.3.2024].

Hämäläinen, J. S.a. 2002. Mikä ihmeen syrjäytyminen?. Sosiaalipedagogiikka. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/116247/68734> [viitattu 9.9.2024]

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. 2023. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.1.2023. Saatavissa: <https://stm.fi/terveyden-edistaminen> [viitattu 20.2.2024].

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.10.2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 15.4.2024].

Juhila, K. S.a. Teemoittelu. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 20.5.2024].

Juuti, M. 2022. Monialaisuuden toteutuminen nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennalta ehkäisemisessä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789000/Juuti\\_Mari.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789000/Juuti_Mari.pdf?sequence=3&isAllowed=y) [viitattu 29.9.2023].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291-301. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 3.4.2024].

Kosola, S. 2023. Kohti yhä vaikuttavampaa kouluterveydenhuoltoa: mitä sanoo tutkittu tieto? *Duodecim*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www-duodecim-lehti-fi.ezproxy.xamk.fi/xmedia/duo/duo17634.pdf> [viitattu 5.3.2024].

Lapsen terveys. S.a. Kymenlaakson hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kymenhva.fi/lapset-nuoret-ja-perheet/lapsen-kasvu-ja-kehitys/lapsen-terveys/> [viitattu 22.1.2024].

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi. 2024. THL. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.1.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi> [viitattu 8.5.2024].

Luhtapuro, J. 2024. Nuorten syrjäytymisen riskitekijät ja riskien ehkäiseminen. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/32120/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20240691.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/32120/urn_nbn_fi_uef-20240691.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 18.9.2024].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023a. 12–15.v. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/> [viitattu 31.1.2024].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023b. 12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2023. Saatavissa: [12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto-mll-fi) [viitattu 21.2.2024].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023c. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.10.2023. Saatavissa: [12–15-vuotiaan kaverisuhteet - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet-mannerheimin-lastensuojeluliitto-mll-fi) [viitattu 21.2.2024].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023d. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.11.2023. Saatavissa: [12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys-mannerheimin-lastensuojeluliitto-mll-fi) [viitattu 21.2.2024].

Marttunen, M. & Haravuori, H. 2015. Nuorison tilanne – miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? *THL – Työpaperi 20/2015* 83–100. Verkkolehti. Saata-

vissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136760/Nuorison%20tilanne%20artikkeli%20dokumentista%20THL TYÖ2015 20 WEB sis.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136760/Nuorison%20tilanne%20artikkeli%20dokumentista%20THL%20TYÖ2015%20WEB%20sis.pdf?sequence=1) [viitattu 21.5.2024].

Marttunen, M., Haravuori, H. & Santalahti, P. 2014. Lasten ja nuorten mielen-terveys ja syrjäytyminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 3, 143–145. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/48317> [viitattu 11.10.2023].

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy> [viitattu 3.3.2024].

Nuorten hyvinvointi. 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi> [viitattu 5.3.2024].

Nuorten syrjäytyminen käy yhteiskunnalle kalliiksi. 2018. *Terveys ja talous* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <http://media.mediasepat.fi/Tt201803/index.html#/article/1/page/1> [viitattu 3.4.2024].

Nurmi, J.-E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? Verkoartikkeli. Saatavissa: <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/04/Nurmi.pdf> [viitattu 11.10.2023].

Ollikainen, H. 2017. Resurssit kuntoon opiskelu- ja kouluterveydenhuollossa. *Lääkärilehti* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <http://www.laakari-lehti.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/arkisto/paakirjoitukset/resurssit-kuntoon-opiskelu-ja-kouluterveydenhuollossa/> [viitattu 3.4.2024].

Oppivelvollisuuden laajentaminen. S.a. Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://okm.fi/oppivelvollisuuden-laajentaminen> [viitattu 13.9.2024].

Ovi auki tasapainoiseen elämään. 2020. *SeAmk-verkkolehti*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/ovi-auki-tasapainoiseen-elamaan/> [viitattu 31.1.2024].

Parkkila, M., Parkkinen, M., Poutiainen, E. & Tarkiainen, L. 2018. Suunta selville – tehostettua ohjausta nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi. *Löydä suuntasasi -hanke, Kuntoutussäätiö*, 57–59. Artikkel. Saatavissa: <https://journal.fi.ezproxy.xamk.fi/kuntoutus/article/download/100265/57815> [viitattu 14.2.2024].

Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. 2022. Terveiden edistäminen. Duodecim. Oppiportti. E-kirja. Saatavissa: <https://www.oppoportti.fi/op/opk04647> [viitattu 11.10.2023].

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa:

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [viitattu 8.4.2024].

Poutiainen, H. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 165–168. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/63658/25001> [viitattu 9.2.2024].

Preventing and reducing exclusions. 2021. National Education Union. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.6.2021. Saatavissa: <https://neu.org.uk/advice/classroom/behaviour-schools/preventing-and-reducing-exclusions> [viitattu 12.9.2024].

Pyykkönen, J. 2023. Syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten turvallisuuspääoman vahvistaminen. Sisäministeriön julkaisuja 2023:11. Sisäministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164754/SM\\_2023\\_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164754/SM_2023_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 21.2.2024].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisu. Saatavissa: [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) [viitattu 11.10.2023].

Sandberg, O. 2015. Hallittu syrjäytyminen-Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski?. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96542/978-951-449677-6.pdf?sequence=1> [viitattu 8.4.2024].

Ståhl, T. & Rimpelä, A. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1#page=12> [viitattu 5.3.2024].

Sumanen, H. 2016. Work disability among young employees. University of Helsinki. Faculty of Medicine. Academic dissertation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/fd435570-c56e-4cc5-9d98-359e655fc761/content> [viitattu 26.3.2024].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Terveystarkastukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset> [viitattu 5.3.2024].

Terveystarkastusten ja muiden käyntien toteumat äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.4.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/tilastot-ja-data/aineistot-ja-palvelut/tilastojen-laatu-ja-periaatteet/laatuselosteet/kayntien-toteumat-aitiys-ja-lastenneuvolassa-seka-kouluterveydenhuollossa> [viitattu 21.5.2024].

Valtonen, T. 2017. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/136351/ValtonenTia.pdf?sequence=2> [viitattu 14.2.2024].

Venäläinen, S. 2005. Nuorten mielialan, psykososiaalisen hyvinvoinnin ja elämänhallintavalmiuksien muutokset kuntoutuksessa sekä niiden yhteys kuntoutuksessa hyötymiseen: tutkimus syrjäytymisvaarassa oleville nuorille suunnatun intervention vaikuttavuudesta. Jyväskylän yliopisto. Psykologian tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10991/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200645.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10991/1/URN_NBN_fi_jyu-200645.pdf) [viitattu 21.2.2024].

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229784?sid=4243477782> [viitattu 26.3.2024].

Välikangas, A. 2022. Ammattilaisten käsityksiä nuorten syrjäytymisvaarasta, siihen vaikuttavista tekijöistä ja syrjäytymisen ehkäisemisestä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65332/Valikangas\\_Arja.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65332/Valikangas_Arja.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 29.9.2023].

Wiens, V., Paananen, R. & Surakka, A. 2020. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä tarvitaan terveydenhuoltoa. *Yleislääkäri* 2, 28–30. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.lukusali.fi/index.html?p=Suomen%20yleislääkärit%20GPF%20ry&i=5cf8df6a-78ab-11ea-93f6-00155d64030a> [viitattu 23.1.2024].

Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Koskinen, M., Laitinen, K., Manninen, M., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2016. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen peruskouluissa – TEA 2015. *TILASTOKatsaus* 2. Verkkolehti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus\\_peruskoulut\\_2016\\_nett.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus_peruskoulut_2016_nett.pdf) [viitattu 5.3.2024].

## Tiedonhakutaulukko

Liite 1/1.

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Sisällön perusteella valitut
Medic	Social exclusion AND youngs	43	1
Google Scholar	ammattilaisten käsityksiä AND syrjäytymisvaara AND nuoret, 2022 AND vai- kuttavat tekijät AND elämän- vaihe AND syr- jäytymiskehitys	26	1
Google scholar	nuorten kokema mielenterveys ja perhetausta, 2019 AND posi- tiivinen mielen- terveys AND riski AND polartisoitu- nut ryhmä	12	1
Google scholar	monialainen yh- teistyö, yksinäi- syys, syrjäytynei- syys, nuoruus, ennaltaehkäisy AND subjektiiv- inen kokemus, vuodesta 2020	24	1

Google scholar	nuorten mieliala, psykososiaalinen hyvinvointi, kuntoutus, elämäntavallisuus, syrjäytymisvaara, nuoret	4	1
Google scholar	Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret koulupudokkuus AND koulutusjärjestelmä AND velvollisuudet ja odotukset, yleismaailmallinen	2	1
Google scholar	syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja muut nuoret ero ja nuoruus ja aikuistuminen AND parisuhteen solmiminen ja perheen perustaminen	13	1
Google scholar	syrjäytymisen riskitekijät AND ehkäiseminen AND riski* AND koronapandemia, vuodesta 2024	26	1

## Tutkimustaulukko

Liite 2/1.

Tutkimuksen tekijä(t), vuosi ja aihe	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Tulokset ja pohdinta
Välikangas, A. 2022. Ammatti- laisten käsityksiä nuorten syrjäyty- misvaarasta, sii- hen vaikuttavista tekijöistä ja syr- jäytymisen ehkäi- semisestä	Tarkoituksena saada tietoa, nuorten syrjäy- tymisvaarasta Rovaniemellä ammattihenkilöi- den käsitysten mukaan.	Tarkoituksena saada tietoa, nuorten syrjäyty- misvaarasta Ro- vaniemellä am- mattihenkilöiden käsitysten mu- kaan.	Nuorten syrjäyty- misvaara on hy- vin tiedostettu Rovaniemellä. Sytä on pohdittu eri työryhmissä, ja näitä on esi- merkiksi kodin kasvuolojen puut- teellisuus, kou- lunkäynnin kat- keaminen, koulu- pudokkuus, kou- lutuksen puute, työttömyys, toi- meentulon ongel- mat, päihteet ja huumeet. Syrjäytymisvaa- ran auttamiseksi olisi tärkeää tie- tää nuorten yksi- lön tilanne, saada kontakti häneen ja auttaa häntä pääsemään yli vaikeuksista hä- net itsensä osal- listaen.

<p>Juuti, M. 2022. Monialaisuuden toteutuminen nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennalta ehkäisemisessä.</p> <p>Juuti, M. 2022. Monialaisuuden toteutuminen nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennalta ehkäisemisessä.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää monialaisen yhteistyön toteutumista nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennalta ehkäisemisessä.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>Monialainen yhteistyö oli koettu pääosin Savonlinnan seudulla toimivaksi. Toimijoiden tuttuus helpotti tiivistä yhteistyötä. Tuntemattomampien kanssa tämä yhteistyö koettiin toimimattomammaksi. Resurssien kohdentaminen ennalta ehkäisyyn koettiin tärkeäksi.</p> <p>Monialaista yhteistyötä voitaisiin tulevaisuudessaakin kehittää matalan kynnyksen palveluille ennalta ehkäisyyn.</p>
---	--	-----------------------------	---

<p>Valtonen, T. 2017. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Lähde, M. 2012. Yhtä suurta joukkoa vai eri laidoilla? Kuinka syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja työttömät nuoret eroavat muista nuorista Nuorisobarometrien valossa?</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten työelämästä ja koulutuksesta putoaminen vaikuttaa nuoren elämään, minkälaista tukea ja apua nuoret ovat saaneet, miten nuoret kokevat virallisten ja vapaaehtoisten tahojen tarjoamien palveluiden erot, sekä minkälaista tukeahe vielä toivovat saavansa. Tutkimuksen tarkoituksena tuottaa lisätietoa syrjäytymisvaarassa olevien ja työttömyyttä kokeneiden nuorten asenteista sekä mielipiteistä.</p>	<p>Sisällön analyysi (pro gradu -tutkielma)</p>	<p>Koulutuksen ja työpaikan saamattomuus eivät välttämättä johdu nuorten laiskudesta, haluttomuudesta tai epäonnistumisesta vaan siitä, että koulutus- tai työpaikan saamiseen e ylipäättäen ole edes mahdollisuuksia. Yhteiskunnan tiukentuneet vaatimukset vaikuttavat nuoren asemaan työmarkkinoilla ja yhteiskunnassa. Nuorten syrjäytymisen estämisen nimeen vannovat kaikki. Kuitenkin eroja mielipiteissä syntyy siinä, miten syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä. Osa tutkijoista näkee kannattavan muutoksen</p>
--	--	---	---

			vero- ja hyvinvointipolitiikassa, kun taas joidenkin mielestä kannustimia tulisi säätää niin, ”ettei syrjäytyminen olisi kannattavaa”.
Venäläinen, S. 2005. Nuorten mielialan, psykososiaalisen hyvinvoinnin ja elämänhallintavalmiuksien muutokset kuntoutuksessa sekä niiden yhteys kuntoutuksessa hyötymiseen: tutkimus syrjäytymisvaarassa oleville nuorille suunnatun intervention vaikuttavuudesta	Tutkimuksen tarkoituksena arvioida elämys- ja toimintapainotteisen Netti-projektin kuntoutuksen vaikuttavuus nuoren mielialaan, psykososiaaliseen hyvinvointiin ja elämänhallintavalmiuteen.	Tapaus-verrokkitutkimus	Tilastollisesti merkittävää parantumista tapahtui osallistuneiden nuorten psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ja elämänhallintavalmiudessa välittömän ympäristön sopeutumisen osalta. Muilla elämänhallinnan osa-alueille ja mielialassa ei muutoksia tapahtunut merkittävästi. Kuntoutuksessa hyötyneet nuoret olivat ennen masentuneempia ja heillä oli huonompi

			psykososiaalinen hyvinvointi ja heikommat elämänhallinnanvalmiudet, kuin niillä nuorilla, jotka eivät tästä kuntouksesta hyötöneet.
Lähde, M. 2012. Yhtä suurta joukkoa vai eri laidoilla? Kuinka syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja työttömät nuoret eroavat muista nuorista Nuorisobarometrien valossa?	Tutkimuksen tarkoituksena tuottaa lisätietoa syrjäytymisvaarassa olevien ja työttömien nuorten asenteista sekä mielipiteistä.	Varianssianalyysi (pro gradu -tutkielma)	Nuorten syrjäytymisen estämisen nimeen vannovat kaikki. Kuitenkin eroja mielipiteissä syntyy siinä, miten syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä. Osa tutkijoista näkee kannattavan muutoksen vero- ja hyvinvointipolitiikassa, kun taas joidenkin mielestä kannustimia tulisi säätää niin, "ettei syrjäytyminen olisi kannattavaa".

<p>Sumanen, H. 2016. Work disability among young employees.</p>	<p>Tarkoituksena tutkia sairauspoissaolojen muutoksia ja sosioekonomisia eroja nuorilla.</p>	<p>Rekisteritutkimus</p>	<p>Työkyvyttömyys nuorilla työntekijöillä muodostaa suuren riskin tulevaisuuden työnteolle. Tilastot näyttävät, että sairastaminen on lisääntynyt nuorien aikuisten keskuudessa. Koulutustaso osoittautuu vahvimaksi sairauspoissaolojen määrittäjäksi. Koulutustason laskiessa mielenterveydestä johtuvat poissaolot kasvoivat.</p>
<p>Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. &amp; Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan.</p>	<p>Tutkimuksessa tarkastellaan Suomessa asuvien nuorten positiivista mielenterveyttä suhteessa heidän perhetaustoihinsa.</p>	<p>Perustuu vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn</p>	<p>Korkeaa positiivista mielenterveyttä selittää vanhempien korkea koulutus, asuminen ydinperheessä ja perheen taloudellisesti hyvä tilanne. Matalan positiivisen mielenterveyden</p>

## Liite 2/7.

			syitä ovat esimerkiksi yksinhuoltajuus, ero, vanhempien työttömyys tai perheen heikko taloudellinen tilanne.
Luhtapuro, J. 2024. Nuorten syrjäytymisen riskitekijät ja riskien ehkäiseminen.	Tarkoituksena kuvata millaisia riskejä nuorilla on syrjäytyä ja mitä niille voitaisiin tehdä.	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus (progradu -tutkielma)	Tulokset osoittavat, että syrjäytyminen on erilaisten ongelmien kasaantumista. Vanhempien asema vaikuttaa opiskeluihin ja siihen, millainen riski hänellä on syrjäytyä. Myös opintojen keskenjättämisellä on vaikutus syrjäytymiseen.

## Teemataulukko

Liite 3/1.

psykkinen terveys, mielenterveys-ongelmat, nuoren kokema itsetunto, motivaatio	<b>positiivinen mielenterveys</b>
perheen taloudellisesti hyvä tilanne, vanhempien korkeampi koulutusaste, ydinperheessä asuminen	<b>perheen merkitys</b>
fyysinen ja psykkinen terveys, nuoren kokema itsetunto hyvällä tasolla, ei koulukiusaamista	<b>kyky kouluttautua</b>
nuorten palveluiden saatavuus, moniammatillisuus, monialainen yhteistyö	<b>nuorille suunnattujen palveluiden saatavuus</b>

**HAASTEENA****KOULUPOISSAOLOT**

Vertaisryhmä ahdistuneiden lasten ja nuorten  
vanhemmille

Torstaisin 7.3-4.4. klo 17.30-19.30  
Kakspyn tiloissa Oikokatu 2 B 3. krs,  
Kouvola

1.Tarinat

2.Suojaavat/haavoittavat tekijät arjessa

3.Hankalat tunteet

4.Perheiden selviytymiskeinot

5.Mistä apua?

Ryhmän ohjaajana toimii

Tiina Saavalainen, perhe- ja  
läheistyöntekijä Kakspy ry

Ilmoittautumiset ja lisätietoja  
tiina.saavalainen@kakspy.com  
040 710 3247



Kymenlaakson  
hyvinvointialue

**KOUVOLA**

