



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa

Wallenius, Marjaliisa

2016 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa

Wallenius, Marjaliisa  
Sairaanhoidajakoulutus  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2016

Wallenius, Marjaliisa

### Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa

Vuosi 2016

Sivumäärä 37

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää kirjallisuuskatsauksen avulla erilaisia tapoja edistää suomalaisen peruskoulun yläkouluikäisten nuorten mielenterveyttä sekä selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat yläkouluikäisten nuorten mielenterveyteen Suomessa. Tavoitteena oli koota kerätystä aineistosta löytyneet nuorten mielenterveyden edistämisen keinot sekä yläkouluikäisten nuorten mielenterveyteen vaikuttavat seikat yhteen tähän opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pumppu-hanke, joka toteutettiin vuosina 2011 - 2014. Hanke oli osa Euroopan aluekehitysrahaston rahoittamaa hanketta. Tämän opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää yläkouluikäisten nuorten kanssa työskentelevät tahot esimerkiksi koulut, kouluterveydenhuolto ja nuorisotoimi.

Kyseessä oli kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimusaineisto kerättiin jo tehdyistä tutkimuksista. Aineiston keruussa käytettiin apuna erilaisia hakuportaaleita mm. Melinda ja Medic. Lisäksi aineistoa kerättiin Lohjan, Valkeakosken ja Laurean kirjastoista.

Sisäänottokriteereinä aineistolle oli pro gradu- ja väitöskirjatasoiset suomenkieliset tutkimukset vuosilta 2006 - 2016. Näkökulmana tässä opinnäytetyössä oli mielenterveyden edistäminen ja tästä syystä mukaan ei valittu tutkimuksia, joissa nuorilla oli todettu jokin mielenterveyden häiriö. Tutkimusten tuli käsitellä nimenomaa yläkouluikäisiä nuoria. Nuorilla kehitys on nopeaa ja muutamalla ikävuodellakin on merkitystä tulosten kannalta. Murrosikä antaa myös tälle kehitysvaiheelle omat erityispiirteensä.

Kerätystä aineistosta löytyneet nuorten mielenterveyden edistämisen keinot näyttivät olevan yhteneväisiä opettajien ja oppilaiden vastauksissa. Neljä viidestä tutkimuksesta käsitteli mielenterveyden tai kouluhyvinvoinnin edistämistä ja vain yhdessä tutkimuksessa oli tutkittu nuorten mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Johtopäätöksinä voitiin esittää nuoren tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on. Yksinjääminen johtaa helposti kiusatuksi tulemiseen ja syrjäytymiseen. Keskeinen hyvinvointia tukeva tekijä olivat kaverit. Kaverit vahvistivat oppilaiden yhteisyysuhteita sekä niiden kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ilman kaveria uhkana oli kiusatuksi joutuminen ja yksin jääminen. Opettajilta nuoret toivoivat ammattitaitoa, vahvaa opettajuutta sekä ihmisenä olemista.

Asiasanat: mielenterveys, nuori, edistäminen, yläkoulu, kehitys.

Wallenius, Marjaliisa

**Furtherance of Mental Health in Upper Comprehensive Schools.**

Year	2016	Pages	37
------	------	-------	----

---

The aim of this thesis was to contribute to research into methods for the improvement of the mental health of pupils attending upper comprehensive schools in Finland in order to clarify the facts already available about this particular group of young people. The results are based on information collected from literature reviews.

This study was carried out during the years 2011 - 2014 under the auspices of Pumpu a project financed by the European Regional Development Fund. The results in this thesis are relevant, for example, for work with teenagers in schools, in school healthcare and in youth work.

This is descriptive research, that is, it is a narrative review of literature for which the material was collected from work already in existence, found using the databases Melinda and Medic, and further material from libraries in Lohja, Valkeakoski and Laurea.

The criterion for the selection of the material was at the level of masters and doctoral theses in the Finnish language from the years 2006 - 2016. The focus of these studies on upper comprehensive pupils is on the furtherance of mental health and, therefore, texts on pupils diagnosed with any kind of mental disorder are excluded. It was taken into consideration that this age of puberty has special features, since the pupils mature very quickly and these few, intense years can prove to be significant concerning the results.

The methods found in the collected material for the furtherance of mental health showed that the answers were similar for both teachers and pupils. Four out of five studies examined the furtherance of mental health or wellbeing at school and only one studied the factors affecting young peoples' mental health.

In conclusion, it can be shown that teenagers have a need to belong to a group and to be accepted as themselves. Being left alone easily leads to being bullied, with the ensuing result of becoming anti-social since friends are essential for creating good relationships with others and through this, social cohesion. Without friends there is the threat of being bullied and isolated. Young people themselves hoped that their teachers would be well qualified, firm and empathetic.

Keywords: mental health, youth, furtherance, upper comprehensive school, development.

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettiset lähtökohdat .....	7
2.1	Mielenterveys .....	7
2.2	Mielenterveyden edistäminen.....	9
2.3	Yläkouluikäinen nuori .....	9
2.3.1	Varhaisnuoruus.....	10
2.3.2	Keskinuoruus .....	10
2.3.3	Fyysinen kasvu sekä psyykinen ja sosiaalinen kehitys .....	11
2.3.4	Minäkuvan ja identiteetin kehittyminen .....	12
3	Tutkimusongelma ja -kysymykset .....	13
4	Tutkimusmenetelmät.....	14
4.1	Aineiston keruu .....	15
4.2	Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset .....	19
4.3	Aineiston analyysi .....	20
5	Tulokset.....	22
6	Pohdinta .....	25
6.1	Johtopäätökset .....	27
6.2	Kehittämissuhteet .....	27
6.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	28
	Lähteet .....	30
	Taulukot .....	32
	Liitteet.....	33

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on mielenterveyden edistäminen yläkoulussa. Tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus. Tutkimusmenetelmä oli valmiiksi annettu tehtävänannossa.

Tämä opinnäytetyö liittyy Laurea-ammattikorkeakoulussa vuosina 2011 - 2014 Länsi-Uudellamaalla toteutetusta Pumppu-osahankkeesta. Osahankkeen tuotoksena on tuotettu julkaisu, Repullinen hyvinvointia - raporttikirja Laurean Pumppu-osahankkeen tuloksista Länsi-Uudellamaalla 2011 - 2014. Pumppu-osahanke oli osa Euroopan aluekehitysrahaston rahoittamaa hanketta. Hanketta toteutettiin neljässä eteläisen Suomen maakunnassa. Tavoitteena hankkeella oli edistää terveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. (Ahola ym. 2014.)

Tätä opinnäytetyötä varten aineisto hankittiin valmiista aiheeseen liittyvästä materiaalista mm. kirjallisuudesta, artikkeleista ja jo tehdyistä tutkimuksista. Aineistoa analysoimalla oli tarkoitus löytää tietoa, jonka avulla voidaan edistää mielenterveyttä yläkoululaisten keskuudessa. Tässä opinnäytetyössä on kirjallisuudesta haettu tietoa myös siitä, minkälaisessa kehitysvaiheessa yläkouluikäinen nuori on, jotta voidaan tukea oikein nuoren mielenterveyden kehittymistä. On tärkeä ymmärtää, mitä kaikkea kuuluu yläkouluikäisen nuoren kasvuun ja kehitykseen.

Perusopetuslaissa (2003/1136) 1 luvun 2 §:ssä on määritelty opetuksen tavoitteeksi tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Lisäksi tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Sivistyksen ja tasa-arvoisuuden edistäminen sekä oppilaiden edellytykset osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana mainitaan myös tässä laissa opetuksen tavoitteiksi. Saman lain 29 §:ssä taataan oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Oppilaita on suojattava väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. (Opetus- ja sivistystoimen lakitieto 2011, 9-12.)

Tässä opinnäytetyössä on aihe rajattu käsittelemään ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä yläkoulussa. Tavoitteena oli löytää ne keinot, joilla mielenterveyden edistäminen yläkoulussa on mahdollista. Saatua tietoa voidaan hyödyntää oppilaiden mielenterveyden kehityksen tukemisessa.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat

Käsitteet ovat yksi tutkimuksen, opinnäytetyön ja teorian muodostuksen tärkeimmistä työkaluista. Niiden avulla hallitaan ilmiötä ja kommunikoidaan aiheesta niin, että kaikki ymmärtävät, samalla tavalla, mistä on kyse. Käsitteet on määriteltävä tarkasti. Käsitteiden avulla mahdollistetaan yksiselitteinen kommunikaatio ja empirian ymmärtäminen. Ne ovat luokittelun ja yleistämisen keinoja sekä teorian perusta. (Kananen 2015, 102.) Keskeiset käsitteet tässä opinnäytetyössä ovat mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja yläkouluikäiset nuoret. Yläkouluikäiset nuoret ovat iältään pääsääntöisesti 12 - 16-vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan nimen omaa yläkouluiässä olevia nuoria.

### 2.1 Mielenterveys

Sanana mielenterveys on otettu Suomessa käyttöön vuonna 1952. Mielenterveydestä puhutaan yhä usein mielensairauden yhteydessä. Sitä lähestytään usein ongelmallisten oireiden ja erinäisten häiriöiden näkökulmasta. Lähtökohta on yleensä negatiivinen. Mielenterveys on nähty pitkään yksilöllisenä ominaisuutena, vaikka siihen vaikuttavat myös monet yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuurilliset tekijät. (Soisalo 2012, 101-102.) Nykykäsityksen mukaan mielenterveys on osa kaikkea elämää (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14). Jos oppilaan ja koulun välillä ilmenee sopeutumisongelmia, leimataan ongelmat usein nuoren omaksi syyksi. Ongelmien taustalta voi kuitenkin löytyä kehitys- ja kasvuympäristön tuottamia psykologisia vaikutuksia, toiminnallisia mielen ja tietoisuuden ongelmia tai neurobiologisia ongelmia. (Lindh & Sinkkonen 2009, 7.) Normaaliuden määrittäminen on hyvin vaikeaa, koska se mikä jollekin on täysin normaalia, voi toiselle olla kauhistuttavaa tai jopa sairaalloisen epänormaalia. Ihmisen elämässä on paljon asioita, jotka saattavat järkyttää tai yllättää. Ne kuuluvat osana normaalia elämää. Sen määrittäminen, missä vaiheessa kyseessä onkin häiriö, on vaikeaa. (Soisalo 2012, 101-102.)

Nuoruudessa voidaan vaikuttaa paljon myöhemmän terveyden, elintapojen ja myös mielenterveyden kehittymiseen. Jotta voitaisiin erottaa normaaliin kehitykseen kuuluvat asiat häiriökäyttäytymisestä, on nuoren toimintakykyä tärkeä arvioida erilaisissa asioissa. Normaaliin kehitykseen nuorella kuuluu, että hän kykenee suoriutumaan koulutyöstä ja muista velvollisuuksistaan ja huolehtimaan omasta terveydestään ja turvallisuudestaan ikään liittyvien odotusten mukaisesti. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 10-14.) Kehitys etenee kullakin nuorella yksilölliseen tahtiin ja tapaan. Kuitenkin on kehitysvaiheita, jotka seuraavat toistaan tietyssä järjestyksessä. Uuden vaiheen saavuttaminen edellyttää, että edellinen kehitysvaihe on käyty läpi. Kun tuntee toisiaan normaalisti seuraavat kehitysvaiheet, on mahdollista erottaa tilanteet, jolloin kehitys on poikkeavaa, taantuvaa tai pysähtynyt kokonaan. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, & Vanhala 2010, 39-40.)

Normaaliin elämään nuorella kuuluu, että hänellä on tärkeitä ihmissuhteita sekä aikuisiin, että ikätovereihin. Kehitykseen kuuluva alakuloisuus on pääsääntöisesti lievää eikä kestä muutamaa päivää pidempään. Alakuloisuus ei myöskään normaalisti aiheuta merkitykseltään suuria vaikeuksia arkielämässä. Vaikka nuori olisi lievästi alakuloinen, hän ei jää pois koulusta, tulee toimeen aikuisten kanssa eikä pyri eristäytymään kavereistaan. Hän käy harrastuksissa, viihtyy ihmisten seurassa ja käy koulua. Normaaliin kehitykseen kuuluu suvantovaihteita. (Marttunen ym. 2013, 10-14.) Hyvinvointiin nuorella ihmisellä voidaan ajatella kuuluvan turvallisuuden ja hyvänolon tunne. Hänellä on hyviä sosiaalisia suhteita ja hän voi luottaa muihin ihmisiin. (Hietala ym. 2010, 39.) Kehitys kulkee eteenpäin ja nuori oppii uusia taitoja ja tietoja. Nuoren elämäntilannetta on aina arvioitava kokonaisvaltaisesti ja tietoa tilanteesta olisi hyvä saada usealta eri taholta kuten esimerkiksi koulusta, vanhemmilta ja nuorelta itseltään. (Marttunen ym. 2013, 10-14.)

On tärkeää nuoren hyvinvointia ja mielenterveyttä mietittäessä selvittää myös mielenterveyden ylläpidon ja edistämisen kannalta merkityksellisiä asioita kuten esimerkiksi kasvuympäristön, perhetilanteen, vanhempien huolenpidon, jaksamisen ja mahdollisten lähipiirin mielenterveyden ongelmien vaikutus nuoren henkiseen terveyteen (Marttunen ym. 2013, 10-14). Jotta nuoren mielenterveys voisi kehittyä normaalisti, on tärkeää, että vanhempien mahdolliset mielenterveyden ongelmat ja päihdeongelmat hoidetaan sekä mahdolliseen perheväkivaltaan puututaan riittävän aikaisessa vaiheessa. Vanhempien on itse kyettävä hyvin ihmissuhteisiin ja pyrittävä eroon huonoista ja tuhoavista ihmissuhteista. Itsenäistyvälle nuorelle vanhempien kyvykkyys omaan elämäänsä sekä se, että vanhemmat antavat nuorelle riittävästi tilaa ja vapautta, ovat terveen mielenterveyden kehittymiselle merkityksellisiä. Nuoren oman tahdon ja ajattelun kehittymiseen vaikuttaa se, että vanhemmat osaavat erottaa omat tarpeensa ja toiveensa nuoren tarpeista ja toiveista. Kasvatuksen johdonmukaisuus ja selkeys sekä tasapuolisuus edistävät nuoren tasapainoista kehitystä. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 18-19.)

Kun nuoren mielenterveyttä arvioidaan, on kiinnitettävä huomiota erityisesti siihen, onko nuoren kehitys edennyt normaalisti. Mielenterveyden edistämisen kannalta tulisi paitsi vahvistaa niitä asioita, jotka suojaavat nuoria mielenterveyshäiriöiltä myös vähentää niitä seikkoja, jotka saattavat uhata mielenterveyttä. Kaikki se, joka edistää nuoren suotuisaa, tervettä kehitystä, edistää myös mielenterveyttä. Kouluissa mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi opettamalla nuorille sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Myös perheiden psykososiaalinen tuki on tärkeää. (Marttunen ym. 2013, 10-14.)



## 2.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämisen taustalla on ajatus mielenterveydestä resurssina ja voimavarana, jota kerätään ja käytetään läpi elämän. Mielenterveyttä voidaan edistää lisäämällä hyvinvointia sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yksilötasolla hyvinvointi lisääntyy, kun panostetaan niihin tekijöihin, jotka tuottavat terveyttä ja hyvinvointia. Ihmisen ympärillä olevat rakenteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Useinkaan ei vaadita suuria muutoksia siihen, että ympäristö, toiminta ja arki saadaan tukemaan hyvinvointia. Yleensä riittää, että tilanne tiedostetaan ja siihen puututaan. Perusta mielenterveydelle luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Joka päiväiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin voidaan vaikuttaa pienillä valinnoilla ja päätöksillä. Tärkeitä asioita mielenterveyden kannalta ovat unen ja levon määrä, ravinto ja yhteiset ruokailuhetket, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta eri ympäristöissä sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 13-14.)

Turvallinen kasvu luo perustan mielenterveydelle. Onnistumiset vahvistavat itsetuntoa. Itsetuntemusta puolestaan voi lisätä, kun uskaltaa kuunnella tunteitaan ja kohdata ne. Yksi tärkeä mielenterveyden suojatekijä ovat hyvät ja tukevat ihmissuhteet. (Erkko & Hannukkala 2013, 13-14.) Mielenterveyttä tukevia tietoja ja taitoja voi opetella ja opettaa. Opettajan on hyvä huomata, mikä merkitys hänen omalla työllään on nuorten hyvän mielenterveyden edistämiseksi. Opettajan on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan ja mielenterveydestään, jotta hän kykenisi tukemaan ja edistämään nuorten hyvää mielenterveyttä. Oleellista on myös ymmärtää, että vastuu yksilön mielenterveydestä jakaantuu yksilölle itselle, hänen lähiyhteisölleen sekä häntä ympäröivälle yhteiskunnalle. Mielenterveyttä voi lisätä ja tukea pitkin elämäntähtäilyä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12-15.)

## 2.3 Yläkouluikäinen nuori

Yläkouluun siirryttäessä muuttuu kouluelämä toisenlaiseksi, kuin aikaisemmin. Uudet teini- vuosiensa aloittelevat yläkoululaiset kohtaavat uusia ihmisiä ja asioita. Nuoret ovat kuvanneet yläkoulun luokkia siten, että seitsemäs luokka on kaaosta, kahdeksas luokka on mahdollisuus ja yhdeksännellä luokalla osa yläkoululaisista on jo melkein aikuisia. (Hietala ym. 2010, 14.) Nuoruusikä, jota yläkoululaiset alkavat elää, tarkoittaa siirtymistä vähitellen lapsuudesta kohti aikuisuutta. Nuoruuden kulku on yksilöllistä eikä yhtä oikeaa nuoruusikää voida osoittaa. Nuoruusikä koostuu kolmesta vaiheesta: varhaisnuoruudesta (murrosikä) noin ikävuodet 12 - 14, keskinuoruudesta noin ikävuodet 15 - 17 ja myöhäisnuoruudesta noin ikävuodet 18 - 22. Yläkoululaiset elävät siis varhaisnuoruuden ja keskinuoruuden vaihetta. Kuhunkin vaiheeseen liittyy omat kehitykselliset ominaispiirteensä. (Marttunen ym. 2013, 8 - 9.) Myöhäisnuoruutta ei tässä opinnäytetyössä käsitellä, koska kyseinen nuoruuden vaihe ei koske enää yläkoulussa opiskelevia nuoria.

### 2.3.1 Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruudessa mielialat saattavat vaihdella rajustikin. Varsinkin suhtautuminen vanhempiin on ristiriitaista. Välillä tarve itsenäisyyteen on suuri ja toisaalta taas nuori tarvitsee apua ja läheisyyttä. (Marttunen ym. 2013, 8-9.) Nuorella ei ole vielä keinoja hallita voimakkaita tunteitaan ja mielialanvaihteluitaan. Vaikka nuori tarvitseekin vanhempiaan, on heihin turvautuminen kuitenkin monella tapaa ristiriitaista. Välillä nuori voi torjua voimakkaasti vanhempiansa lähestymisyrietykset ja toisinaan hän taas nauttii saadessaan olla vanhempiansa kanssa. Nuoruusiän psyykkisen kehitystehtävän onnistuminen vaatii sekä nuoren ikätoverien, että vanhempien apua. (Hietala ym. 2010, 43.) Normaaliin terveeseen kehitykseen kuuluu nuoren kiistely vanhempiansa kanssa vaarattomista asioista esimerkiksi kotiintuloajoista tai vaatteista. Tästä huolimatta nuoren ja vanhempien välit pysyvät hyvinä. Jos nuori kokee suuria vastoinkäymisiä, on hänen voitava turvautua vanhempiinsa. Varhaisnuoren tunteet näkyvät usein mielialan muutoksina. Koulussa mielialojen ja itsetunnon heilahtelut tulevat esiin levottomuutena ja koulusuoriutumisen väliaikaisena heikkenemisenä. Normaalisissa nuoruusiän kuuluvassa kehityksessä koulunkäynnin ja omista asioista huolehtimisen notkahdukset ovat kuitenkin tilapäisiä. (Marttunen ym. 2013, 8-9.)

### 2.3.2 Keskinuoruus

Kun nuori saavuttaa keskinuoruuden vaiheen, vähenee hänen riippuvuutensa vanhemmista (Marttunen ym. 2013, 8-9). Murrosikäisen luonnollinen kehityssuunta on irti vanhemmista. Hän rakentaa elämäänsä kohti aikuisuutta. Kuitenkin nuori tarvitsee tässä vaiheessa lujia vanhempia, joista irtaantua. Kun murrosiän kuohut muutamassa vuodessa menevät ohi, on nuoresta kehittynyt erilainen, itsensä löytänyt ihminen, joka on valmis tarttumaan oman aikuisuutensa haasteisiin. Vanhempien tehtävänä on olla tukena nuorelle murrosiässä. Vanhemmilla on vielä mahdollisuus vaikuttaa nuoren kasvuun ja elämän suuntaan. (Kinnunen 2014, 12.) Tässä vaiheessa nuori pystyy jo hallitsemaan impulssejaan. Kun oman toiminnan ja tunne-elämän tarkkailu sujuu aiempaa paremmin, eivät tunnetilojen vaihtelut yleensä enää näy käyttäytymisessä. Nuori on sopeutunut murrosiän mukanaan tuomiin kehollisiin muutoksiin ja seksuaalinen kehitys ja muutokset tärkeissä ihmissuhteissa hallitsevat elämää. Ikätovereilla on entistä suurempi merkitys nuoren elämässä ja seurustelusuhteet ovat tärkeitä. Myös käsitys vanhemmista muuttuu tässä vaiheessa realistisemmaksi. (Marttunen ym. 2013, 8-9.)

Nuoren yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, minkälaista suhtautumista hän eniten tarvitsee. Tarpeet voivat kunkin yksilön kohdalla olla erilaisia, jopa täysin vastakkaisia. Osa nuorista tarvitsee kannustusta omien rajojen kokeiluun, kun taas toista pitää suojella vaaroilta. (Marttunen ym. 2013, 7-8.)

### 2.3.3 Fyysinen kasvu sekä psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Nuoren kehittymiseen liittyy fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät, jotka ulottuvat lähimpien ihmisten odotuksista yhteiskunnan rakenteisiin. Nuoruusikään kuuluvat erilaiset alakulttuurit muuttuvat eikä aikuisten ole helppoa pysyä mukana tässä kehityksessä. Vanhemmat kokevat usein nuoreksi kasvavan lapsensa käytöksen outona, pelottavana ja hallitsemattomana. Osalla nuorista ei tällaista kuohuntavaihetta ole havaittavissa, vaan he kehittyvät tasaisesti vaiheesta toiseen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruopila 2014, 142-143.)

Kehitys aivoissa on voimakasta varsinkin korkeampien aivotoimintojen osalta. Voimakkaimmin kehittyvät aivoalueet, joiden tehtävänä on tunnistaa tunteita, säädellä käyttäytymistä ja osallistua vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Nuorten aivot ovat aikuisten aivoja herkempiä erilaisille haitallisille ulkoisille ärsykeille kuten esimerkiksi päih-teille, voimakkaalle stressille ja psyykkisille traumoille. Kun aivojen rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset aivoissa edistyvät myös nuoren tietoisuus itsestä ja omasta erillisyydestä sekä muiden ajattelusta kasvaa. (Marttunen ym. 2013, 7.)

Toisen elinvuosikymmenen alussa alkavat nuoren ajattelutaidot kehittyä. Suurin muutos tapahtuu nuoren kyvyssä ajatella abstraktimmin, yleisemmällä tasolla ja enemmän tulevaisuuteen suuntautuen. Ennen 12 ikävuotta on nuoren kiinnostuksen kohteena etupäässä oma perhe ja lähiympäristö. Kun ajattelutaidot kehittyvät aukeaa nuorelle laajempi maailma. Nuorta alkaa kiinnostaa erilaiset ideologiset kysymykset, joihin hän etsii vastausta ensin yksinkertaistetusti ja ajattelutaidon kehittyessä yhä monipuolisemmin ja laajemmasta näkökulmasta käsin. Vaikka nuori alkaa ajatella myös tulevaisuutta, keskittyy suunnittelu pääosin vielä oman tulevaisuuden suunnitteluun. Nuoren oma moraalinen ja periaatteet muotoutuvat myös ajattelun kehittymisen myötä. (Nurmi ym. 2014, 146-148.)

Nuoret suhtautuvat usein optimistisesti tulevaisuuteen. Kielteisten elämäntapahtumien uskotaan yleensä tapahtuvan muille, kuin itselle. Nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja perheeseen liittyvät tavoitteet ovat usein yhteydessä nuorten henkiseen hyvinvointiin. Monissa tutkimuksissa on osoitettu, että nuoren ajattelu ja toimintamallit ovat yhteydessä siihen millaiset vanhemmat hänellä on ja millaiset kasvatuseriaatteet kotona vallitsevat. Myös kaveripiirin vaikutus on suuri. (Nurmi ym. 2014, 146-148.)

Yläkouluikäiset ovat yleensä 12 - 16-vuotiaita. Tässä ikävaiheessa fyysiseen kehitykseen kuuluu merkittävä kasvu ja kehon muutokset. Kasvuun tarvitaan energiaa ja näin ollen ruokavalio

muuttuu. Levon tarve lisääntyy. Hormonaaliset muutokset lisäävät tarvetta hygieniasta huolehtimiseen. Puberteetti-ikäinen keskittyy itseensä. Sekundaariset sukupuoliominaisuudet vaikuttavat käsitykseen itsestä ja muista ihmisistä. Oma seksuaalisuus herää ja hämmentää nuorta. (Soisalo 2012, 119-120.)

Sosio-emotionaaliseen kehitykseen liittyy kyky tehdä moraalisia valintoja ja tuntea empatiaa toisia kohtaan. Vastavuoroisuus lisääntyy. Eettinen ajattelu ja arvomaailma kehittyvät. Tässä vaiheessa nuori alkaa viettää enemmän aikaa ystäviensä, kuin vanhempiensa seurassa. Tarve saada päättävä omista asioista entistä enemmän lisääntyy. Muiden, varsinkin vertaisten, arvostelulla on merkitystä omaan minäkuvaan. Puberteetti tuo mukanaan tunnemyrskyjä, vahvoja ja ristiriitaisia tunteita sekä odottamattomia mielialan vaihteluita. Tästä johtuen, vaikka nuori tietää, millainen käytös on sopivaa, itsehillintä voi olla puutteellista. Elämä on tässä ja nyt, nuori elää nykyhetkessä. Kognitiivisista ominaisuuksista kehittyy pikkuhiljaa yläkouluikäisellä nuorella kyky ajatella loogisesti ja ymmärtää abstrakteja käsitteitä. Hän alkaa kiinnostua yhteisöstä ja maailman tapahtumista. Tulevaisuuden suunnittelu esim. ammatinvalintaan liittyvät kysymykset voivat vielä olla ristiriidassa oman koulumenestyksen ja omien kykyjen kanssa. (Soisalo 2012, 119-120.)

#### 2.3.4 Minäkuvan ja identiteetin kehittyminen

Puberteetti on ihmisen elämässä näkyvämpiä biologisia ja sosiaalisia muutoksia. Puberteetti alkaa aivoissa neuroendokriinisinä ja hormonaalisina muutoksina jatkuen kasvuna ja ruumiinrakenteen kehittymisenä, kunnes se päättyy, kun lisääntymiskyky on saavutettu. Puberteetti alkaa kehittyä useita vuosia ennen sukukypsyyden saavuttamista jo ensimmäisen elinvuosi-kymmenen lopulla. Tyypillisesti näkyvä merkki puberteetin saavuttamisesta on kasvupyrähdys. Kun nuori kasvaa ja kehittyy, muuttuu myös minäkuva. Sen muotoutumiseen vaikuttaa suuresti määrin myös se, miten nuoren lähiympäristön suhtautuu ja reagoi nuoreen. Keskeisiä tekijöitä, jotka määrittävät nuoren minäkuvaa ovat muiden ihmisten palautteet, esimerkiksi ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys. Myöskin erilaiset siirtymät, kuten alakoulusta yläkouluun ja stressaavat elämäntilanteet muokkaavat nuoren minäkuvaa. (Nurmi ym. 144-160.)

Monet nopeastikin ikäkausittain muuttuvat tehtävät ja haasteet, joita nuori kohtaa, kanavoivat monin tavoin nuoren toimintaa ja päätöksiä. Nuori asettaa kuitenkin myös itse haasteita ja tavoitteita. Vaikka hän saavuttaa tavoitteensa, saattaa olla, että hän ei saavuta niitä aivan niin, kun on suunnitellut. Hän joutuu sopeutumaan tilanteeseen ja sopeuttamaan omia tavoitteitaan ja toimintatapojaan sen mukaisesti. Valintoja tekemällä ja toteutuneisiin ratkaisuihin sopeutumalla nuori päätyy tietynlaisiin asemiin yhteisössään kuten esimerkiksi tiettyyn koulutukseen. Nuoren kuva itsestä muodostuu omasta toiminnasta tulevan palautteen perusteella.

Nuoruusiän psykologiassa on tällaisen itseä koskevan käsityksen muodostumista kutsuttu identiteetin muodostumiseksi. (Nurmi ym. 2014, 144-161.)

Haastavat tilanteet kuuluvat normaaliin elämään. Erityisen haastavat tilanteet saattavat kehittää ihmisen kykyä huomata sellaisia asioita elämässään, joihin ei ole aiemmin kiinnittänyt huomiota. Esimerkiksi vakava sairastuminen ja sitä selviytyminen voi muuttaa ihmisen käsitystä siitä, millaista on onnellinen elämä. Usein asioiden tärkeysjärjestyksen huomaa vasta, kun joutuu käymään läpi jonkun vaikean vaiheen elämässään. (Soisalo 2012, 120-121.) Hyvä itsetunto on keskeinen ihmisen voimavara, joka suojaa nuorta. Itsetuntoa ja minäkuvaa muovaavat negatiiviset ja positiiviset elämäkokemukset. Kun nuori testaa rajojaan ja ottaa haasteita vastaan turvallisessa ympäristössä, hän oppii muodostamaan realistisen kuvan omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Hyvä itsetunto auttaa nuorta kohtaamaan myös epäonnistumisia. On mahdollista, että hän näkee epäonnistumisensa oppimiskokemuksena. Näin hänen itsearvostuksensa kehittyy. (Aaltonen 2012, 20.)

Mielenterveyttä vahvistavia suojaavia tekijöitä on sekä ulkoisia että sisäisiä. Ne auttavat selviytymään kriisitilanteista ja vastoinkäymisistä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat terveys, myönteiset ihmissuhteet varhaisessa vaiheessa, vahva itsetunto, tunne siitä, että tulee hyväksytyksi, kysy ratkaista ongelmia, kyky oppia, kyky käsitellä ristiriitoja, vuorovaikutustaidot, ihmissuhdetaidot sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Ulkoisia tekijöitä ovat elämän perustekijät, kuten ruoka, suoja, sosiaalinen verkosto, myönteiset mallit, mahdollisuus kouluttautua, mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa, sekä turvallinen elinympäristö ja yhteiskuntarakente. (Soisalo 2012, 120-121.)

Mielenterveyttä horjuttavia tekijöitä voivat olla sairaudet, huonot ihmissuhteet, puute tai ködittömyys, erot, menetykset, hyväksikäyttö tai väkivalta, kiusaaminen ja syrjintä, perheen mielenterveysongelmat sekä haitallinen elinympäristö. Myös yhteiskunnalliset tekijät saattavat joko suojata tai haavoittaa mielenterveyttä. (Soisalo 2012, 120.)

### 3 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan tutkimusongelmien sijaan tutkimustehtävät. Tavoitteita määriteltäessä kuvataan usein sitä, miten tuotettavaa tietoa voidaan hyödyntää. Tutkimusongelmat voidaan muotoilla väittämiksi tai kysymyksiksi. Ne perustuvat tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Kun tehdään hoitotieteellistä tutkimusta, on yleistä, että tutkimusongelma asetetaan kuvaamaan tiettyä ilmiötä. Tutkimuksen pääongelma on mahdollista jakaa myös tarkennettuihin alaongelmiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 99.) Vastaus tutkimuskysymykseen saadaan kerätystä aineistosta. Tutkimuskysymykseen saadut vastaukset auttavat selvittämään tutkimuksen kohteena olevan ilmiön. (Kananen 2014, 24.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä keinoilla mielenterveyttä voidaan edistää yläkoulussa?
2. Mikä vaikuttaa yläkoululaisen mielenterveyteen?

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus etsiä ja tarkastella mielenterveyden edistämisen keinoja yläkoulussa sekä löytää tekijöitä, jotka vaikuttavat yläkoululaisen mielenterveyteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa yläkoululaisten mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä ja raportoida ne tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä kirjallisessa työssä.

Edellä esitettyjen kysymysten selvittämiseksi on tärkeää ymmärtää, mitä nuoren yläkouluikäisen normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuuluu ja mitkä ovat ne tekijät, jotka edistävät mielenterveyttä ja toisaalta mitkä tekijät voivat horjuttaa mielenterveyttä. Kun nämä asiat ymmärretään, on helpompi eliminoida sellaisia tekijöitä, jotka voivat olla häiriönä normaalin mielenterveyden kehittymiselle. Toisaalta voidaan myös vahvistaa hyvää mielenterveyttä, kun kyetään löytämään ne tekijät, jotka ovat eduksi mielenterveydelle.

#### 4 Tutkimusmenetelmät

Laadullisen tutkimuksen avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä syvälinen näkemys. Se tarjoaa mahdollisuuden hyvälle kuvaukselle ilmiöstä. Hyvällä kuvauksella tarkoitetaan ymmärrettävää, kokonaisvaltaista ja tarkkaa kuvausta ilmiöstä. Laadullisella tutkimuksella voidaan tarkoitaa mitä tahansa tutkimusta, jonka avulla pyritään saamaan esitettäviä tuloksia ilman tilastollisia menetelmiä. Laadullisen tutkimuksen tavoite on kuvata tutkittava ilmiö ymmärtää se ja antaa siitä tulkinta. Usein laadullinen tutkimus on kuvailevaa eli deskriptiivistä. Deskriptiivisellä tutkimuksella tarkoitetaan sitä, että tutkimus kuvaa ilmiötä ja ilmiöön vaikuttavia tekijöitä. Voidaan ajatella, että kyseessä on eräänlainen selvitys ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. (Kananen 2014, 17-38.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa monia toisistaan poikkeavia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä, jotka toteutetaan luonnollisissa olosuhteissa. Kvalitatiivisella tutkimuksella ei ole omaa teoriaa eikä paradigmaa. Sen vuoksi laadullista tutkimusta on vaikea määrittellä selvästi. Paradigma on perususkomusten joukko, joka edustaa tutkija maailmankuvaa. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä tiedonhankintamenetelmiä ovat tapaustutkimus, fenomenologinen tutkimus, etnografinen tutkimus, grounded theory, toimintatutkimus, diskurssianalyysi ja narratologia sekä fenomenografia. (Metsämuuronen 2008, 9-36.)

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, miten käsiteltävää aihetta on aikaisemmin tutkittu. Kirjallisuuskatsaus voi olla osana tutkimusta tai se voi olla myös itsessään tutkimus.

Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan syventää jo olemassa olevaa tutkittua tietoa. Näin ollen kirjallisuuskatsaus on toisen asteen tutkimusta eli tutkitun tiedon tutkimusta. (Tuomi & Sara-järvi 2011, 123.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena voi olla tutkia, millaista on vallitseva keskustelu ilmiöstä. Toisaalta tarkoitus voi olla myös tutkia ilmiön keskeisiä käsitteitä ja niiden välisiä suhteita. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii käytettäväksi, kun halutaan rakentaa käsitteellinen ja teoreettinen kehys, kehittää teoriaa, esittää aiheeseen liittyvää tietoa, tunnistaa ongelmia tai tarkastella tutkimuksen historiallista kehystä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen neljä vaihetta ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta, kuvailun rakentaminen ja tuloksen tarkastelu. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei kuitenkaan etene vaihe vaiheelta, vaan vaiheet voivat edetä hermeneuttisesti ja päällekkäisesti suhteessa toisiinsa. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa koko tutkimusprosessia ohjaa tutkimuskysymys tai -kysymykset. Tutkimuskysymysten on hyvä olla riittävän täsmällisiä, jotta ilmiön syvälinen tarkastelu olisi mahdollista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen on katsottu olevan toisaalta tieteellisiä periaatteita noudattava itsenäinen tutkimusmenetelmä ja toisaalta sitä on kritisoitu tieteellisestä epätarkkuudesta. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan käyttää myös termejä perinteinen, laadullinen tai narratiivinen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä & Jääskeläinen 2013. 291-301.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta.

Kirjallisuuskatsaukseen valittavan aineiston on oltava riittävän kattavaa. Kuitenkin on hyvä rajata otoksen kokoa. Kirjallisuuskatsauksen aineistona käytettävät tutkimukset eivät saa olla liian vanhoja, koska silloin tutkimus ei perustu riittävän ajankohtaiseen tietoon ja tutkimus on vanhentunut jo ennen julkaisua. Lähteiden alkuperään ja luotettavuuteen tulee myös kiinnittää huomiota, jotta oman tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. (Kankkunen ym. 2013.)

Tässä opinnäytetyössä kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Opinnäytetyö on muodoltaan tutkielmatyyppinen, koska tietoa haetaan kirjallisuudesta, artikkeleista ja jo olemassa olevista tutkimuksista ja kootaan niistä sitten asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastauksia antava opinnäytetyö. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 89-108.)

#### 4.1 Aineiston keruu

Kyseessä on kirjallisuuskatsaus, jossa opinnäytetyön aineisto kerätään jo olemassa olevista suomalaisista tutkimuksista. Pääasiassa tähän tutkimukseen on haettu aineistoa netistä erilaisista tietokannoista. Elektroninen tiedonhaku, jota aineistoa kerätessä käytetään, tarkoittaa tiedon etsimistä tietokoneen avulla. Aineisto voi olla tietokanta tai kokonainen teos. Viitetietokannalla tarkoitetaan tietokantaa, josta löytyy viitteitä tietyn tieteenalan julkaisuihin. Erilaisia tiedonhaun tapoja on hakea tietoa erilaisten hakukoneiden avulla (esim. Google). Finna

tiedonhaun portti on korkeakouluissa käytössä oleva tiedonhaun kanava. Finnassa on eri tietealojen koti- ja ulkomaisia tietokantoja, e-lehtiä, e-kirjoja, hakuteoksia ja sanakirjoja. Sieltä löytyy myös ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä, joista voi löytyä hyödyllisiä lähteitä omaan työhön liittyen. Itse opinnäytetöitä ei saa lähteenä käyttää. Internetistä löytyy erilaisia lehtitietokantoja, joista voi löytyä hyödyllisiä artikkeleita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 89-108.)

Opinnäytetyön tuotos on kirjallinen työ, joka on laadittu aiheeseen liittyvän kirjallisuuden, aiempien tutkimusten ja artikkeleiden pohjalta. Aineistohaussa on kiinnitettävä huomiota aineiston tuoreuteen, jotta tutkimus sisältäisi ajankohtaista tietoa. Aineistoa analysoitaessa on mietittävä, kuka on kyseisen tutkimuksen tehnyt tai teoksen kirjoittanut sekä kenelle se on tarkoitettu. On hyvä verrata eri lähteistä saatavaa tietoa keskenään, jotta voidaan varmistua saadun tiedon objektiivisuudesta ja luotettavuudesta. (Kananen 2014, 91.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston keräämiseen on käytetty kotimaisia tietokantoja. Medic on kotimainen terveystieteiden viitetietokanta, johon on kerätty artikkeliviitteitä n. 80 suomalaisesta lääke- ja hoitotieteellisestä julkaisusta (Medic). Aleksi tietokannassa on viitetietoja kotimaisten aikakauslehtien ja sanomalehtien artikkeleista ja arvosteluista (libguides.laurea.fi). Melinda on suomalaisten tiedekirjastojen yhteinen tietokanta (Melinda.kansalliskirjasto). TamPub sisältää pro graduja, väitöskirjoja, lisensoitettuja sekä syventäviä töitä. Se on Tampereen yliopiston avoin julkaisuarkisto. (TamPub.) Medic, Melinda ja Aleksi löytyvät Laurea Finnan LibGuides- tiedonhakuoppaiden avulla hoitotyö linkin alta. LibGuides sisältää eri koulutusohjelmien oppaita, joista löytyy kuhunkin koulutusohjelmaan soveltuvia viitetietokantoja. (libguides.laurea.fi)

Tuloksena tiedonhaussa saatiin yhteensä 4113 osumaa, joista poissulkukriteerien jälkeen hyväksytyjä osumia oli 19. (Taulukko 1). Näistä kuitenkin samat tutkimukset toistuivat useammassa haussa. Tämä koski myös valittua viittä tutkimusta. Tästä syystä taulukossa 1 on valittujen tutkimusten joukossa enemmän kuin viisi tutkimusta. Lopulta aineiston keruun tuloksena oli viisi tutkimusta, jotka täyttivät hakukriteerit. Näistä kaksi oli pro graduja ja kolme väitöskirjoja. Saatuja osumia käsiteltäessä, voitiin jättää tutkimuksia pois jo pelkän otsikon perusteella. Joidenkin osalta vielä otsikko ei antanut selkeää kuvaa tutkimuksen tarkemmasta sisällöstä ja näistä tutkimuksista luettiin myös tiivistelmä ja johdanto, jotta saatiin selville, täyttivätkö nämä tutkimukset asetetut sisäänottokriteerit.

Tämän opinnäytetyön ulkopuolelle jäivät aineistot, joiden sisältö ei vastannut tutkimuskysymyksiin tai aineisto käsitteli väärää ikäryhmää tai eivät muuten täyttäneet sisäänottokriteereitä. Yläasteikäiset ovat melko suppea ikäryhmä ja aineiston ulkopuolelle jäikin monia tutki-



muksia, jotka olisivat täyttäneet ikää lukuun ottamatta sisäänottokriteerit. Osassa tutkimuksista tutkittavilla oli jo jokin mielenterveyden häiriö ja tässä opinnäytetyössä aihe oli rajattu käsittelemään ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä yläkoulussa, jottei tutkimus paisuisi liian laajaksi. Osumissa oli mukana paljon opinnäytetöitä, jotka jätettiin tämän opinnäytetyön ulkopuolelle, koska opinnäytetyöt eivät täytä riittävästi tieteelliselle tutkimukselle asetettuja kriteereitä. Opinnäytteet eivät ole yleensä riittävän laajoja, eikä niiden tekijöillä ole samantaisia valmiuksia syvälliseen tutkimuksen tekemiseen, kuin korkeakoulussa opiskelevilla.

Sisäänottokriteereinä tässä opinnäytetyössä olivat tutkimukset ja artikkelit, jotka olivat riittävän tuoreita ja vastasivat tutkimuskysymyksiin mahdollisimman tarkasti. Lopulta kuitenkin aineistoksi päätyi ainoastaan pro gradu- ja väitöskirjatasoisia tutkimuksia. Sopivia sisäänottokriteerit täyttäviä artikkeleita ei hauilla löytynyt. Tutkimusten julkaisuvuoden osalta kriteerinä oli käyttää tutkimuksia vuosilta 2006 - 2016, jotta käytössä olisi riittävän tuoreita tutkimuksia, jotka vastaisivat nykypäivän käsitystä mielenterveydestä ja sen tukemisesta. Lisäksi valitusta aineistosta piti löytyä vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haussa käytettiin suomenkielisiä hakusanoja, jotta löydettäisiin aiheesta Suomessa tehtyjä tutkimuksia. Jo erilaiset koululaitos- ja yhteiskuntajärjestelmät voivat aiheuttaa eroja siihen, missä mittakaavassa ja miten on mahdollista kiinnittää huomiota nuoriin ja heidän mielenterveyteensä tai pidetäänkö tätä asiaa tärkeänä. Lisäksi tulosten hyödyntämistä esim. kouluissa tai nuorisotyössä helpottaa, että tutkimuksen tuottamia mielenterveyden edistämiskeinoja voidaan käyttää suoraan hyväksi, kun tutkimustulokset perustuvat Suomessa tehtyihin tutkimuksiin.

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Valinnat
Melinda	mielenterveyden edistäminen	70	1
TamPub	mielenterveyden edistäminen	245	0
Aleksi	mielenterveyden edistäminen	7	0
Medic	mielenterveyden and edistäminen	53	1
Melinda	yläkoulu	520	2
TamPub	yläkoulu	134	4
Aleksi	yläkoulu	208	0
Medic	yläkoulu	0	0
Melinda	nuoret mielenterveys	560	1
TamPub	nuoret mielenterveys	5	0
Aleksi	nuoret mielenterveys	6	0
Medic	nuoret and mielenterveys	64	0
Melinda	nuoret yläkoulu	162	2
TamPub	nuoret yläkoulu	93	2
Aleksi	nuoret yläkoulu	4	0
Medic	nuoret yläkoulu	361	0
Melinda	nuoret edistäminen	518	2
TamPub	nuoret edistäminen	915	0
Aleksi	nuoret edistäminen	87	0
Medic	nuoret and edistäminen	18	0
Melinda	edistäminen yläkoulu	10	1
TamPub	edistäminen yläkoulu	53	1
Aleksi	edistäminen yläkoulu	0	0
Medic	edistäminen and yläkoulu	0	0
Melinda	mielenterveys yläkoulu	7	1
TamPub	mielenterveys yläkoulu	13	1
Aleksi	mielenterveys yläkoulu	0	0
Medic	mielenterveys and yläkoulu	0	0

Taulukko 1: Aineiston haku

#### 4.2 Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset

Opinnäytetyöhön valikoitui lopulta viisi tutkimusta, jotka täyttivät sisäänottokriteerit. Tontterin (2011) Tampereen yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan pro gradu-tutkielman aiheena oli yläkoulun aineenopettajat oppilaiden hyvinvoinnin tukijoina. Tutkimuksen julkaisuvuosi on 2011. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää asetettujen tutkimuskysymysten avulla, miten opettajat käsittivät oppilaiden hyvinvoinnin tukemisen kuuluvan omaan työnkuvaansa sekä miten opettajien käsitysten mukaan oppilaiden hyvinvointia voitaisiin tukea koulussa entistä paremmin. Tontterin tutkimus oli laadullinen fenomenografinen tutkimus. (Tontteri 2011.)

Kinnunen (2011) julkaisi akateemisen väitöskirjan aiheesta Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja julkaistiin Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikössä. Kinnusen väitöskirja perustui 10-vuotisen seurantatutkimuksen tuloksiin. Seurantatutkimuksessa pyrittiin tunnistamaan nuorten elämään liittyviä tekijöitä, joihin mielenterveyden ylläpitämisessä ja vahvistamisessa tulisi kiinnittää huomiota myöhemmän psyykkisen oireilun ehkäisemiseksi. Seurantatutkimuksen ensimmäinen aineisto kerättiin 14-vuotiailta nuorilta kyselylomakkeella vuonna 1996 ja vuonna 2006 samoilta henkilöiltä kerättiin seuranta-aineisto. Tutkimuksessa selvitettiin päihitteiden käyttöä, psykosomaattisia oireita, huolia, tyytyväisyyttä itseän, tulevaisuuteen suuntautumista, kokemuksia vanhempisuhteista ja koulunkäynnistä sekä omavoimaisuutta. (Kinnunen 2011.)

Kolmas kriteerit täyttänyt tutkimus oli Janhusen (2013) Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunnan väitöskirja vuodelta 2013. Aiheena Janhusen väitöskirjassa oli kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, mistä oppilaiden hyvinvointi koulussa koostuu heidän itsensä tulkitsemana sekä oppilaiden hyvinvointiin koulussa vaikuttavat tekijät. Aineistona Janhusen tutkimuksessa oli neljässä eteläsavolaisessa peruskoulussa vuosina 2007, 2008 ja 2009 8. ja 9. luokkalaisten kirjoittamat aineet. (Janhunen 2013.)

Puolakan (2013) tutkimus Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa on Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikössä vuonna 2013 julkaistu väitöskirja. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa subjektiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tuotetun teorian oli tarkoitus yhdistää eri toimijoiden näkökulmat ja edistää mielenterveystyötä tutkimuksen kohteena olevassa koulussa toimintatutkimuksen keinoin. Tavoite oli kehittää mielenterveyden edistämistä koulu yhteisössä ja löytää oikea-aikaiset auttamiskeinot, kun mielenterveys oli uhattuna. Kehittämiskohteita kartoitettiin Suomessa kehitetyn koulun hyvinvointiprofiilin avulla sekä keräämällä tietoa oppilaita, vanhempia ja henkilökuntaa haastatteleamalla. (Puolakka 2013.)

Saastamoinen (2014) on tehnyt pro gradu-tutkielman Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikössä vuonna 2014 aiheenaan ”Tämä koulu on aika jees minulle” Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kouluhyvinvointia tukevista tekijöistä ja kehitysehdotuksia kouluhyvinvoinnin edistämiseksi. Aineistona tutkimuksessa käytettiin valtakunnallisen Koulun hyvinvointiprofiili-kyselyn avointen kysymysten tietoja lukukaudelta 2010 - 2011. Tarkoituksena oli tuoda esiin yläkoululaisten kokemuksia kouluhyvinvointia tukevista tekijöistä. Lisäksi oli tarkoitus saada kehitysehdotuksia kouluhyvinvoinnin edistämiseen. (Saastamoinen 2014.)

#### 4.3 Aineiston analyysi

Laadullinen aineiston analyysi voi olla joko induktiivista tai deduktiivista. Sisällönanalyysi voidaan kuvata myös nimillä aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava. Aineisto tutkimuksessa kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysi luo sanallisen ja selkeän kuvan tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon. Aineiston sisältämä informaatio ei kuitenkaan saa kadota prosessissa. Laadullinen aineistonanalyysi lisää informaatioarvoa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 107-111.)

Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineistonanalyysi voidaan kuvata kolmevaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään, jonka jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet eli abstrahoidaan. Aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio voi olla auki kirjoitettu haastatteluaineisto, asiakirja tai dokumentti, josta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Aineiston ryhmittelyssä samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi. Luokat nimetään sisällön mukaan. Teoreettiset käsitteet luodaan sen jälkeen, kun ryhmittely on suoritettu. Teoreettiset käsitteet muodostetaan erottamalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108-111.)

Vaikka kuvaileva kirjallisuuskatsaus kuuluu luonteeltaan teoreettisen tutkimuksen piiriin, voidaan sen toteuttamisessa käyttää apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Kirjallisuuskatsauksen aineistona on useita tutkimuksia, joista saatava tieto on koottava ja tiivistettävä. Prosessissa voidaan hyödyntää sisällönanalyysiä, kun luokittelurunkoa laaditaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 125-126.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty aineistolähtöistä eli induktiivista aineistonanalyysiä.

Aineiston analyysiä varten luotiin taulukko, jonka avulla analyysin tekeminen saatiin tehtyä selkeästi vaihe kerrallaan. Ensimmäiseksi analysoitiin aineisto, joka vastasi tutkimuskysymykseen, millä keinoilla mielenterveyttä voidaan edistää yläkoulussa? Aineiston analyysin aineistoksi valituista tutkimuksista poimittiin aluksi tutkimusten tulokset. Näistä poistettiin ne, jotka

eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksiin vastanneet alkuperäistutkimusten tulokset poimittiin taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen siinä muodossa kuin se oli ollut alkuperäisessä tutkimuksessa. Näistä alkuperäisistä ilmaisuista tehtiin pelkistetty ilmaisu eli ilmaisu yksinkertaistettiin. Esimerkiksi alkuperäisilmaisu ”Oppilaiden kaverisuhteita on kartoitettu ja luokkaryhmille on jo ennen koulun alkua järjestetty yhteisiä tapaamisia” pelkistettiin muotoon oppilaiden kaverisuhteet ja oppilaiden tutustuttaminen toisiinsa. Kun kaikki tämän opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta oleelliset pelkistetyt ilmaisut oli saatu taulukon toiseen sarakkeeseen, ryhmiteltiin ilmaisut ryhmiksi siten, että samaan kategoriaan kuuluvat ilmaisut kerättiin samaan ryhmään ja ryhmät nimettiin alakategorioiksi.

Alakategorioita muodostui ryhmitellyistä ilmaisuista kahdeksan kappaletta. Alakategorioita olivat kaverit, yhteinen tekeminen, oppilaiden kohtelu, tukeminen, motivoiva oppimisympäristö, kiusaamiseen puuttuminen, ympäristö ja oppilashuollon tuki. Seuraavassa vaiheessa kahdeksan nimettyä alakategoriaa yhdistettiin neljäksi yläkategoriaksi liittämällä samankaltaiset alakategoriat yhteen. Yläkategorioiksi muodostuivat yhteisöllisyys (kaverit ja yhteinen tekeminen), opettajan ammattitaito (oppilaiden kohtelu ja kiusaamiseen puuttuminen), tukitoimenpiteet (tukeminen ja oppilashuollon tuki), koulussa viihtyminen (motivoiva oppimisympäristö ja ympäristö). Lopuksi luotiin pääkategoria neljästä yläkategoriasta.

Toiseen tutkimuskysymykseen, mitkä tekijät vaikuttavat yläkoululaisen mielenterveyteen, tehtiin aineiston analysointi edellä kuvatulla tavalla. Alakategorioita muodostui yhteensä kuusi kappaletta. Ne olivat kaverit, muut oppilaat, vanhemmat, psyykinen ja fyysinen oireilu, pelot ja uhat sekä turvallisuus. Näistä muodostui neljä yläkategoriaa, jotka olivat verkosto (kaverit, vanhemmat, muut oppilaat), terveys (psyykinen ja fyysinen oireilu), ilmapiiri (pelot ja uhat, turvallisuus) sekä poliittiset päätökset (koulumatkat, resurssit).

Mielenterveyden edistämisen keinoksi analyysin perusteella muodostui ennaltaehkäisevä toiminta. Tutustuttamalla oppilaita toisiinsa voidaan ennaltaehkäistä sitä, että joku jää yksin muun ryhmän ulkopuolelle. Näin tuetaan yhteisöllisyyttä. Opettajan ammattitaitoa on kohdella oppilaita tasavertaisesti ja oikeudenmukaisuutta. Ammattitaitoisella opettajalla on myös tilanetajua ja hän kannustaa suvaitsevuuteen. Selkeät säännöt, niiden noudattamisen valvominen ja ajoissa puuttuminen ennaltaehkäisevät kiusaamista. Riittävän aikainen reagointi tuen tarpeeseen ja avunsaanti ajoissa ennaltaehkäisee ongelmien pahenemista. Motivoiva oppimisympäristö lisää koulussa viihtymistä. Kun oppilaat voivat vaikuttaa sääntöihin ja heitä kuunnellaan, parane koulussa viihtyminen ja samalla hyvinvointi. Oppilaiden mielekkäät oppimiskokemukset ja onnistumismahdollisuudet lisäävät opiskelumotivaatiota ja ennaltaehkäisevät syrjäytymistä.

Mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä nousi keskeiseksi tekijäksi analyysin pääkategoriaan turvallisuus. Kaverit tukevat ja hyväksyvät. Oppilaita pelottaa jäädä kaveriporukan ulkopuolelle. Omankaltainen vertaisjoukko on myös tärkeä sekä yhtäläisessä koulukontekstissa oleminen. Suhde vanhempiin voi lisätä tai vähentää turvallisuuden tunnetta riippuen suhteen laadusta. Luottamuksellinen suhde äitiin tukee mielenterveyttä. Toisaalta riitainen suhde vanhempiin ja välinpitämätön suhde äitiin toimivat päinvastoin. Kaverit, vertaisjoukko ja vanhemmat muodostavat verkoston, joka parhaassa tapauksessa tukee, luo turvallisuuden tunnetta ja näin tukee mielenterveyttä. Oppilailla oli tutkimusten mukaan myös pelkoja esimerkiksi yksin jäämisestä ja he kokivat väkivallan uhkaa ja pelkäsivät kiusatuksi tulemista. Nämä tekijät uhkaavat turvallisuuden tunnetta. Myös psyykinen ja fyysinen oireilu vaikuttavat siihen, miten oppilas kokee hyvinvointinsa. Terveiden kokemus vaikuttaa keskeisesti turvallisuudentunteeseen. Henkilöstöresurssit ja taloudellinen tilanne saavat luovat paineita tehdä poliittisia päätöksiä, jotka vähentävät esim. henkilöstöresursseja. Luokkakoot saattavat niiden myötä kasvaa ja pääsy avun piiriin vaikeutua entisestään.

## 5 Tulokset

Aikuisten tukitoimenpiteet ja ajoissa ongelmiin puuttuminen nousivat monin tavoin esiin tutkimustuloksissa. Opettajalla on mahdollista jo ennen lukuvuoden alkua tutustuttaa oppilaita toisiinsa järjestämällä yhteisiä tapaamisia. Ryhmätyöt ja erilaiset tutustumisleikit ovat luonnollinen tapa oppia työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa ja sitä kautta oppia hyväksymään erilaisuutta. Opettajalla on merkittävä rooli hyvän luokkahengen luomisessa ja oppilaiden kouluviihtyvyyden lisäämisessä. Yhteisöllisyys parantaa koulussa viihtymistä. Tulosten mukaan osallistavat opetusmenetelmät, vuorovaikutus, yhteisesti suunnitellut aktiviteetit, oppilaiden vaikutusmahdollisuudet, koulun kerhot sekä yhteistyö opettajien ja oppilaiden kesken parantavat yhteisöllisyyttä ja sitä kautta lisäävät kouluviihtyvyyttä. Opettajissa oppilaat arvostavat tutkimusten mukaan tasapuolista ja oikeudenmukaista kohtelua, opettajien luottamusta oppilaita kohtaan, aitoa välittämistä oppilaista, positiivista palautetta, joustavuutta, reilua, oppilaiden arvostusta, rakentavaa palautetta opettajilta, oppilaiden kannustamista, erilaisten oppijoiden huomioimista, erilaisuuden hyväksymistä, selkeitä ja tasapuolisia sääntöjä sekä niiden valvomista, yksinäisyyden ehkäisyä, kuria sekä keskusteluapua. Luokanvalvojan olisi oppilaiden mukaan hyvä tuntee oppilaansa, jotta hän voisi tunnistaa ongelmat ajoissa ja tukea oppilasta sekä antaa keskusteluapua. Vanhempien tehtävänä puolestaan on näyttää lapsille esimerkkiä, tukea, kantaa vastuuta lapsen koulunkäynnistä, kiinnostusta lapsen koulunkäyntiä kohtaan, voinnin seuraamista sekä koulumotivaation seuraamista. Lisäksi vanhempien on huolehdittava siitä, että lapsi saa riittävästi lepoa ja riittävästi ravintoa jaksakseen koulussa.

Opettajien ammattitaitoa kuvaa erilaisten oppijoiden huomioiminen, selkeät ja tasapuoliset säännöt, oppilaiden tasapuolinen kohtelu, puuttuminen, yksinäisyyden ehkäisy, välituntivalvonta, sääntöjen valvonta, oikeudenmukaisuus, järjestyksen ja työrauhan pitäminen. Oppilaat toivoivat rauhallisempaa oppimisympäristöä, jotta keskittyminen oppimiseen mahdollistuisi. Järjestyksen ja työrauhan koettiin olevan perusedellytyksenä oppilaiden hyvälle oppimiselle ja opettajan hyvälle opettamiselle. Sen vuoksi kurin pitäisi säilyä tunneilla. Jos tunneilla on rauhatonta, kuulu oppilaiden mukaan opettajalta suuri osa ajasta työrauhan ylläpitämiseen. Ammattitaitoinen opettaja osaa rakentaa tunnit siten, että esimerkiksi iltapäivällä viimeiset tunnit ovat oppilaiden vireystason huomioiden rennompia.

Koulussa viihtymistä tutkimusten mukaan lisäävät motivoiva oppimisympäristö ja koulun fyysinen ympäristö. Motivoivaan oppimisympäristöön tutkimusten mukaan kuuluvat mahdollisuus toteuttaa itseään, turvallisuus, oppimismyönteisyys, mielekkäät oppimiskokemukset, onnistumismahdollisuudet, mielenkiintoiset aineet, hyvät oppimismahdollisuudet, opettajien pätevyys, mahdollisuus vapaaseen työskentelyyn, vastuu omasta oppimisesta, valinnaisaineet, yksilöllisyys opetuksessa, joustavuus opetuksessa, itsetunnon edistäminen, oppilaiden vaikutusmahdollisuudet, sopiva työmäärä, mielenkiintoiset tuntitehtävät sekä koulutyön vaihtelevuus. Retkistä ja erikoispäivistä oppilaat olivat kahta mieltä. Osan mielestä niitä tarvittaisiin lisää ja osan mielestä niitä oli nykyiselläänkin jo liikaa. Myös fyysisellä ympäristöllä on merkitystä koulussa viihtymiseen. Oppilaat toivoivat tutkimuksissa kouluun kodikkuutta lisääviä asioita, kuten kasveja, pehmeitä sohvia sekä julisteita ja maalauksia. Koulun pihaan kaivattiin lisää penkkejä sekä muita paikkoja, joissa voi rentoutua. Lisäksi välitunneille toivottiin mielekästä tekemistä.

Koulukiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen eivät nykyiset keinot riitä, vaan niitä on kehitettävä edelleen. Oppilaan ei tutkimusvastausten mukaan pitäisi joutua pelkäämään koulussa kiusaamista tai väkivaltaa. Parannuksia halutaankin koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn sekä välittömään puuttumiseen kiusaamistapauksia havaittaessa. Kiusaamisen rangaistukset eivät ole riittävän vaikuttavia ja niitä halutaan kehittää. Myös vähemmistöjen kiusaamista halutaan ehkäistä ennalta tehokkaammin. Turvallisuus nousi monissa tutkimusten vastauksissa tärkeäksi tekijäksi. Tutkimustulosten mukaan yksinjäminen lisää riskiä tulla kiusatuksi. Arvostusta tutkimuksissa sai se, että koulussa on toimintamalleja, joiden mukaan edetään kiusaamistapausten selvittelyssä sekä muissa ristiriitatilanteissa.

Oppilaiden mielestä terveydenhoitajan, psykologin ja kuraattorin palveluiden saatavuutta pitäisi parantaa. Keskusteluapua toivottiin ennaltaehkäisevästi jo ennen varsinaisten ongelmien ilmaantumista. Oppilashuollon palveluiden pitäisi oppilaiden mielestä olla helposti tavoitetta-

vissa, niiden avulla olisi saatava keskusteluapua ja palveluiden pitäisi keskittyä ennaltaehkäisevään toimintaan. Oppilaiden mielestä kouluterveydenhuoltoon pitäisi olla helppo mennä. Oppilashuolto voisi puuttua koulukiusaamiseen tai runsaisiin poissaoloihin suoraan. Tärkeänä koettiin nopea puuttuminen. Kouluterveydenhuollon, koulukuraattorin, koulupsykologin ja erityisopetuksen palveluihin toivottiin lisää resursseja. Erityisopetusta, tukiopetusta sekä muuta apua oppilaat halusivat saada paremmin niitä tarvitessaan. Kaikkien tutkimustulosten taustalta löytyi yksi yhteinen nimittäjä, jolla on suuri merkitys yläkouluikäisten nuorten mielen-terveyden edistämiseksi. Ennaltaehkäisemällä nuoren putoamista kaveripiiriin ulkopuolelle, yksinäisyyttä ja kiusatuksi tulemistä voidaan hänen mielenterveyttään edistää merkittävästi. Ajoissa annettu tuki ja apu vaikuttavat siihen, miten mielekkäänä nuori kokee koulunkäynnin.

Oppilaiden mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä kaverisuhteet esiintyivät tutkimustuloksissa useimmin. Oppilaat näkivät kaverit koulunkäynnin luonnollisena ja tärkeänä edellytyksenä. Kaverit edistävät koulussa viihtymistä. Kaverit myös tukevat kiusaamistilanteissa. Ilman kavereita oppilas joutuu kärsimään kiusaamisen yksin ja silloin kouluun menosta voi tulla painajainen. Turvallisuuden tunne kuuluu hyvään koulunkäyntiin ja kouluviihtyvyyteen. Oppilaiden mielestä oli tärkeää, ettei koulussa tarvitse pelätä kiusaamista, väkivaltaa tai kaveriporukan ulkopuolelle jäämistä. Yksinäisyys koettiin uhkana ja pelottavana asiana, koska yksinäisyyden koettiin altistavan kiusaamiselle.

Suhde vanhempiin vaikuttaa myös osin mielenterveyteen nuorella. Merkittäviä tekijöitä vanhempisuhteessa ovat riittävä suhde äitiin ja isään, välinpitämätön suhtautuminen äitiin ja luottamuksellinen suhtautuminen äitiin.

Tutkimusten mukaan naisilla nuoruuden psykosomaattiset oireet yöllä heräilyä ja ruokahaluttomuutta lukuun ottamatta olivat yhteydessä myöhempään mielenterveyteen. Erilaiset kiputilat olivat yhteydessä psykosomaattisiin oireisiin ja ahdistuneisuuteen myöhemmin. Masennusoireet 14-vuotiaana yhdistyivät myöhempään psykosomaattisiin oireisiin ja masennusoireisiin. Psykosomaattisilla oireilla, pakkoneuroottisilla oireilla, masennusoireilla ja ahdistuneisuusoireilla oli yhteys nuoruuden hermostuneisuusoireisiin, jännitysoireisiin sekä vaikeuksiin saada unta. Miehillä nuoruuden kiputilat olivat yhteydessä mielenterveysoireisiin varhaisaikuisuudessa. Myös erilaisilla huolilla yläkouluikäisenä oli merkitystä myöhempään mielenterveysoireisiin. Nuorten yleisimpiä huolia koulusaavutukset, kiusaaminen koulussa, ystävien puute, kii-reiset vanhemmat, riidat kotona, perheenjäsenen sairaus, perheen raha-asiat, vanhempien työttömyys, vaikeudet opettajan kanssa. Negatiivinen kuva itsestä nuorena heijastui myöhempään runsaisiin mielenterveysoireisiin. Psykkisen terveyden kokemuksella nuoruudessa oli merkitystä myöhemmällä iällä ilmenneisiin mielenterveysoireisiin. Nuorena koettu hallinnan tunne oli puolestaan yhteydessä tytöillä myöhemmän iän psykoottisiin oireisiin ja pojilla interpersoonalliseen herkkyyteen.



Koulukuljetusoppilaat kokivat koulumatkat väsyttävänä ja rasittavina. He kokivat myös pitkät koulumatkat negatiivisena ja ne lisäsivät oppilaiden mukaan epätasa-arvoa. Oppilaiden mukaan odotuksineen jopa kolme tuntia kestävä koulumatka oli liian pitkä ja pidensi kohtuuttomasti koulupäivää. Oppilaiden mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä olivat kaverit, muuta oppilaat, vanhemmat, pelot ja uhat, turvallisuus, psyykinen ja fyysinen oireilu, koulumatkat sekä resurssit. Edellä mainitut tekijät yhteen koottuna yläkategorioiksi tuottivat tulokset verkoston, ilmapiirin, terveyden ja poliittiset päätökset. Kun näiden tarkempaa sisältöä selvitettiin, löytyi näitä kaikkia tekijöitä yhdistävänä tekijänä turvallisuus. Tunne turvallisuudesta tai sen puute on merkittävä mielenterveyteen vaikuttava tekijä.

## 6 Pohdinta

Tutkimuksessa selvisi, että mielenterveyden edistämisen keinot ovat melko yksinkertaisia toteuttaa ja edullisia. Aikuisten merkittävänä roolina on tukea nuoria, huomata ajoissa ongelmat ja puuttua niihin nopeasti ja tuoreeltaan. Aiemmin tehtyjä tutkimuksia analysoidessa nousi tuloksista esille nuoren tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi sellaisena, kuin on. Yksin jääminen johtaa helposti kiusatuksi tulemiseen ja syrjäytymiseen. Keskeinen hyvinvointia tukeva tekijä olivat kaverit. Kaverit vahvistivat oppilaiden yhteisyyssuhteita sekä niiden kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ilman kaveria uhkana oli kiusatuksi joutuminen ja yksin jääminen. (Janhunen 2013) Tonterin (2011) tutkimuksen mukaan voidaan oppilaiden kouluhyvinvointia tukea mm. tukemalla kouluviihtyvyyttä, suhteita sekä ongelmiin puuttumalla. Oppilaiden kannustaminen koettiin tärkeäksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. (Tonteri 2011.) Opettajilta nuoret toivoivat ammattitaitoa, vahvaa opettajuutta sekä ihmisenä olemista (Janhunen 2013).

Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa on aiheena kiinnostava ja ajankohtainen, koska lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmista puhutaan paljon julkisuudessa. Nuorten pahoinvointi heijastuu mm. käsittämättöminä väkivallantekoina. Uutisia lukiessa tulee usein mieltä neeksi syitä, jotka ovat ajaneet nuoren näihin tekoihin. Mistä johtuu, että osa nuorista voi todella huonosti? Olisiko riittävän ajoissa asioihin puuttumalla voitu estää tapahtunut? Kiinnitetäänkö mielenterveyden edistämiseen nuorten kohdalla riittävästi huomiota? Uuden haasteen mielenterveyden edistämiseksi yläkoulussa tuo varmasti eri kulttuureista Suomeen saapuneet pakolaisnuoret.

Ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon mielenterveyden ylläpitämiseksi kannattaa mielestäni panostaa. Kun mielenterveys on jo horjunut, on tilannetta usein vaikea korjata ja hoito on

yleensä pitkäkestoista ja kallista. Hyvä mielenterveys vaikuttaa myös koko ihmisen hyvinvointiin. Ilman tukea ja ennakoivaa työtä nuori voi ajautua liian vaikeisiin mielenterveydellisiin ongelmiin tai päihdekäyttöön.

Puolakan (2013) mukaan mielenterveyttä edistävää toimintaa on ennaltaehkäisy, avun saaminen ja tarjoaminen. Ennaltaehkäisevää toimintaa on kiinnittää huomiota uusiin yläkoululaisiin heidän siirtyessään uuteen kouluun. Mielenterveydestä puhuminen ja niihin liittyvien asioiden arkipäiväistäminen ovat osa mielenterveyttä edistävää toimintaa. Mielenterveyden edistämiseen kuuluu myös ongelmien löytäminen ja niiden ratkaiseminen. Tähän liittyy taidot ja menetelmät havaita sekä tarjota apua. Mielenterveyttä edistävään toimintaan kuuluu myös tiedottaminen mielenterveyteen liittyvistä asioista ja mahdollisuuksista saada apua (Puolakka 2013.)

Koen merkityksellisenä sen asian, että mielenterveyden kysymyksiin kiinnitetään huomiota jo koulussa, koska silloin on mahdollista tunnistaa ongelmat ajoissa. Kun mielenterveyden edistämistä puhutaan avoimesti osana koulutyötä, on opettajien helpompi ottaa vaikeampiakin asioita esille oppilaiden kanssa ja tarvittaessa ohjata heitä esimerkiksi kouluterveydenhuollon piiriin. Päivittäinen koulutyö sujuu rauhallisemmin oppilaiden kanssa, joilla ei ole mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Hyvä mielenterveys ja tasapainoinen elämä lapsuudessa antavat paremmat eväät myös aikuisiässä.

Vaihtoehtona aiheelle olisi ollut myös mielenterveyden edistäminen alakoulussa, mutta yläkouluikäiset tuntuvat itselleni luonnollisemmalta valinnalta. Yläkoululaiset osaavat alakoululaisiin verrattuna jonkin verran paremmin arvioida omaa vointiaan. Toisaalta yläkouluikäisten kehitysvaiheeseen kuuluu murrosikä, joka asettaa haasteita normaaliin kehitykseen kuuluvien muutosten ja mahdollisten todellisten mielenterveysongelmien erottamiseen toisistaan. Mielenterveyden merkityksestä ja sen edistämisestä puhuttaessa on merkitystä myös sillä, missä psykologisen kehityksen vaiheessa lapsi tai nuori on, kun näitä asioita käsitellään. Aikuisten on kyettävä ymmärtämään kehitysvaihe, jossa lapsi tai nuori on, jotta hän osaisi lähestyä asiaa oikeasta näkökulmasta ja esittää asiat siten, että kyseessä oleva lapsi tai nuori kykenee ymmärtämään mistä puhutaan. On myös tärkeää kyetä erottamaan toisistaan normaaliin kehitykseen kuuluvat muutokset nuoren toiminnassa ja käytöksessä sellaisista muutoksista, jotka antavat aiheita huolestumiseen ja toimenpiteisiin.

Aikaisemmista tutkimuksista, artikkeleista ja kirjallisuudesta saatiin tietoa mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa sekä niistä keinoista, joita käyttämällä voidaan tukea yläkoululaisen hyvää henkistä kasvua. Lisäksi oli mielenkiintoista tutustua kirjallisuuskatsaukseen tutkimusmenetelmänä, koska se on minulle uusi ennen kokematon menetelmä.

## 6.1 Johtopäätökset

Tonterin (2011), Janhusen (2013), Kinnusen (2011) ja Puolakan (2013) tutkimuksissa nousi esiin sekä opettajien, että oppilaiden käsitys siitä, että kavereilla on suuri merkitys oppilaiden kouluhyvinvoinnin edistämisen kannalta. Tärkeänä oppilaat pitivät tehdyissä tutkimuksissa myös sitä, että heitä kohdellaan tasa-arvoisesti keskenään. Oppilaat eivät pidä siitä, että opettajilla on suosikkioppilaita tai että joitain oppilaita pidetään aina syyllisenä, kun jokin negatiivista tapahtuu. Positiivinen ilmapiiri oli myös koululaisten mielestä tärkeää. Janhusen (2013), Kinnunen (2011) ja Puolaka (2013) olivat tutkimuksissaan käyttäneet aineistona oppilaiden näkemyksiä. Näissä kaikissa tutkimuksissa nousi esille huoli koulukiusaamisesta, jota pidettiin merkittävänä uhkana kouluviiväytyydelle ja sitä kautta hyvinvoinnille. Koulukiusaamiseen tulisi näiden tutkimuksen mukaan puuttua tiukemmin. Janhusen (2013) tutkimuksessa oppilaiden kirjoittamista aineista voitiin lukea, että kaverit vahvistivat oppilaiden yhteyssuhteita sekä niiden kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jos oppilaalla ei ole kavereita, hän voi joutua kiusatuksi ja jäädä yksin. Tässä tilanteessa oppilas joutuu eristetyksi kaveripiirin ja kavereiden tuoman turvan ulkopuolelle. Opettajien vastauksissa Tonterin (2011) tutkimuksessa opettajat kertoivat, että he pyrkivät tutustuttamaan oppilaita toisiinsa ryhmätöiden ja erilaisten tutustumisleikkien avulla. Tämä tuntuikin hyvältä ajatukselta, kun oppilaiden aineissa Janhusen tutkimusaineistossa kirjoitettiin huolesta yksin jäämiseen ja kiusatuksi tulemiseen.

Aineistona käytetyissä tutkimuksissa oli haastateltu opettajia, oppilaita ja vanhempia. Vastaukset olivat yllättävän yhtenäisiä riippumatta siitä, mikä ryhmä oli ollut vastaamassa. Monet yläkoululaisten mielenterveyttä edistävästä keinoista eivät vaadi lisämäärärahoja tai erityisvälineistöä, vaan on helposti käytettävissä jokaisessa yläkoulussa. Esimerkkinä voisi mainita oppilaiden tutustuttamisen toisiinsa. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä. Tutustuttaminen ennaltaehkäisee myös sitä, että joku oppilaista jäisi porukan ulkopuolelle ja joutuisi kiusatuiksi. Kuten tutkimusvastauksista tuli ilmi oppilaat pelkäävät yksin jäämistä, koska yksinäinen oppilas joutuu helpommin kiusatuksi, eikä hänellä ole tukena kavereita, vaan hän joutuu kohtaamaan kaiken yksin. Näin koulunkäynnistä voi tulla jokapäiväinen painajainen.

## 6.2 Kehittämisehdotukset

Tätä opinnäytetyötä tehdessä kävi ilmi, että yläkoululaisten mielenterveyden edistämistä sekä mielenterveyteen vaikuttavia seikkoja on tutkittu vähän. Kuitenkin ennaltaehkäisevä mielenterveytyö säästäisi paitsi rahaa, myös monta perhettä ja lasta inhimilliseltä kärsimykseltä. Aiheesta voisi jatkossa tehdä uusia tutkimuksia nimenomaa nuoret kohderyhmänä. Hehän ovat parhaita asiantuntijoita itseensä liittyvissä kysymyksissä. Mielestäni paras näkökulma

tällaiselle tutkimukselle löytää keinoja, joilla voitaisiin ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia.

### 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys tutkimuksenteossa edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Peruskysymyksiä tätä pohdittaessa on erottaa toisistaan oikea ja väärä sekä hyvä ja paha. Eettiset kysymykset nousevat ennen kaikkea esille, kun tehdään tutkimusta, jossa tutkimusaineistoa kerätään haastatteluilla tai havainnoimalla ihmisiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 23.) Lähtökohtina hyvälle tieteelliselle käytännölle ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimusvaiheissa. Edellä mainitut ovat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien pitää täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja olla eettisesti kestäviä. Viittaukset toisten tutkijoiden tekemään työhön on tehtävä asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus raportoidaan. (Varantola, Launis, Helin, Spoo & Jäppinen 2013, 6-7.)

Tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin, ja toisaalta eettiset kannat vaikuttavat tieteellisessä työssä tehtyihin ratkaisuihin. Tieteen etiikasta voi esittää viisi tärkeää peruskysymystä. Ensinnäkin on mietittävä, millaista on hyvä tutkimus. Voidaanko tiedonjano hyväksyä kaikissa asioissa? Miten tutkimusaiheet valitaan? Millaisia tutkimustuloksia saa havitella? Millaisia keinoja voidaan käyttää? (Tuomi & Sarajärvi 2011, 125-126.)

Tutkimusraportissa eettisyys konkretisoituu siinä, miten ja millaisia lähteitä käytetään. Hyvän tutkimuksen eettisyydelle voidaan asettaa myös kriteeriksi, että tutkimus on eettisesti kestävä. Laadullisen tutkimuksen etiikan toisessa ääripäässä tutkimusetiikka on ikään kuin teknisluontoinen normi. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkimusetiikan ongelmien katsotaan liittyvän pääasiassa itse tutkimustoimintaan. Toisessa ääripäässä kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat ovat moraalisia valintoja. Tutkija on kuitenkin aina vastuussa tutkimuksensa aiheen harkitsemisesta myös eettisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 127-129.)

Tutkimuksen uskottavuutta ja tutkijan eettisiä ratkaisuja ei voi erottaa toisistaan. Uskottavuuden perusteena on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Hyvän tieteellisen käytännön mukaista ei ole esimerkiksi muiden tutkijoiden osuuden vähättely, puutteelliset viittaukset aikaisempiin tutkimustuloksiin eikä tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien ja huolimaton ja harhaanjohtava raportointi. Vastuu siitä, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan, on tutkimuksen tekijällä. Opinnäytetyön ollessa kyseessä myös opettajat ovat vastuussa kaikista opiskelijoidensa tekemistä valinnoista. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 132-133.)

Tässä opinnäytetyössä on eettisyyden vaatimuksia pyritty täyttämään sillä, että lähdekirjallisuus on merkitty asianmukaisin lähdeviittein sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Opinnäytetyössä käy selvästi ilmi, mikä teksti perustuu lähdeaineistoon ja mikä on tämän opinnäytetyön tekijän omaan pohdintaan perustuvaa. Tätä opinnäytetyötä tehtäessä on pyritty huolellisuu-teen ja aineistosta haetun tiedon oikeanlaiseen esittämiseen. Opinnäytetyössä on käytetty tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Aineiston valinnassa on selvitetty huolellisesti, että aineisto on tähän opinnäytetyöhön soveltuvaa sekä aineisto täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Näitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Aineisto on analysoitu huolellisesti ja tarkasti sekä tuotu tuloksissa rehellisesti esiin tulokset, jotka ovat aineistoa analysoimalla tulleet esille. Lisäksi tulokset on pyritty esittämään mahdollisimman selkeästi.

Tutkimuksen tieteellistä luotettavuutta tarkastellaan luotettavuuskäsitteiden avulla. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on vaikea arvioida. Usein luotettavuus on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tiedonkeruu-, analysointi- ja tutkintamenetelmät on kirjattu ja tutkimuksen tekijä pystyy perustelemaan tekemänsä ratkaisut ja valinnat. (Kananen 2014, 146-154.)

Luotettavuutta tässä opinnäytetyössä on lisätty kuvailemalla tarkasti prosessin eri vaiheet ja perusteltu tehdyt valinnat. Ennen varsinaisen työn alkua on tehty opinnäytetyösuunnitelma, jota on noudatettu niin tarkasti, kuin se on ollut mahdollista. Tutkimusaineistoksi on valittu pro gradu- ja väitöskirjatutkimuksia, jotka täyttävät tieteelliselle tutkimukselle asetetut kriteerit. Lisäksi aineiston tuoreus (valitut tutkimukset ajalta 2011 - 2014) sekä analysoitavan aineiston aihepiirin mahdollisimman tarkka vastaavuus asetettuihin tutkimuskysymyksiin lisäävät tämän opinnäytetyön tulosten luotettavuutta. Mielenterveyden edistämisen keinoja löytyi neljästä tutkimuksesta. Toisaalta toiseen tutkimuskysymykseen vastauksia antavia tutkimuksia tässä opinnäytetyössä ei löytynyt kuin yksi. Tältä osin voidaan mieltä, onko yhden tutkimuksen tulokset riittävän laaja aineisto vastaamaan luotettavasti asetettuun tutkimuskysymykseen mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä yläkoululaisilla. Analysoitava aineisto on käyty moneen kertaan läpi varsinkin tutkimustulosten osalta, jotta ne on voitu tuoda tässä opinnäytetyössä esille luotettavasti.

## Lähteet

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja väkivallan ehkäisyyn. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ahola, A. Ahonen, O. Elorinne, A. Kivelä, S. Kukkola, E. Laitinen, J. Lemström, U. Makkonen, A. Marstio, T. Meristö, T. Montonen, N. Murtola, K. Peippo, A. Rajalahti, E. Ranta, L. Tuohimaa, H. Ylikoski, T. Nyholm, A. Åman, N. Karvinen, A. & Rajala, A. 2014. Repullinen hyvinvointia. Kataloogi Laurean Pumppu-osahankkeen tuloksista Länsi-Uudellamaalla 2011 - 2014. Kuopio: Kopijyvä.

Aleksi viitattu 3.4.2016. <http://libguides.laurea.fi/az.php?t=8773>.

Erkko, H. & Hannukkala, M. 2013 Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-tuotanto.

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell.

Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25.4

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampere: Tampereen yliopisto terveystieteiden yksikkö.

Kinnunen, S. 2014. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Lohja: Karas-Sana.

Lindh, R. & Sinkkonen, H-M. 2009. Koulusta selviytyminen. Oppilaan ja opettajan yhteinen haaste. Helsinki: Palmenia.

Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino.

Medic viitattu 3.4.2016. <http://www.terkko.helsinki.fi.nelli.laurea.fi/medic/>.

Melinda viitattu 3.4.2016. [http://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/?func=find-b-0&con\\_lng=fin&local\\_base=fin01\\_opac](http://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/?func=find-b-0&con_lng=fin&local_base=fin01_opac).

Metsämuuronen J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Nurmi, J. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell.

Perusopetuslaki 30.12.2013/1267 29§. Finlex. 2013. Viitattu 11.11.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampere: Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö.

Saastamoinen, H. 2014. ”Tämä koulu on ihan jees minulle. ” Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kouluhyvinvointia tukevista tekijöistä ja kehitysehdotuksia kouluhyvinvoinnin edistämiseksi. Tampere: Tampereen yliopisto terveystieteiden yksikkö.

Soisalo R. 2012. Särkyvä mieli- lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Tallinna: As Printon Trükikoda.

TamPub viitattu 3.4.2016. <https://tampub.uta.fi/>.

Tonteri, O. 2011. Yläkoulun aineenopettajat hyvinvoinnin tukena. Tampere: Tampereen yliopisto kasvatustieteiden tiedekunta

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint.

Varantola, K. Launis, V. Helin, M. Spoof, S. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta

## Taulukot

Taulukko 1 Aineiston haku .....	18
---------------------------------	----



## Liitteet

Liite 1 Kirjallisuuskatsauksen aineisto .....	34
---	----

Liite 1 Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi valikoituneet tutkimukset

Tekijät, vuosi, maa	Tarkoitus	Kohde-ryhmä	Aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Tonteri, 2011, Tampereen yliopisto	Selvittää yläkoulun aineenopettajien käsityksiä heidän roolistaan oppilaiden hyvinvoinnin tukijoina.	Yläkoulun aineenopettajat	Aineisto kerättiin haastattelemalla kahta toista yläkoulun aineenopettajaa.	Osa opettajista pitää oppilaiden hyvinvoinnin tukemista tärkeänä osana opettajien työtä, osan mielestä opettajien työtehtäviin ei kuulu oppilaiden hyvinvointi. Opettajilla on kuitenkin yleisesti yhtenäinen käsitys siitä, että opettajien työhön kuuluu oppilaiden havainnointi ja huomiosta ilmoittaminen eteenpäin
Kinnunen, 2011, Tampereen yliopisto	Kuvata laajalaisesti varhaisaikuisuuden mielenterveysoireita, sekä selvittää löytyykö nuoren elämästä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä varhaisaikuisuuden mielenterveysoireisiin. Pyrkii tunnistamaan nuorten elämään liittyviä tekijöitä, joihin mielen terveyden ylläpitämisessä ja	14-vuotiaat 3 suuren peruskoulun oppilaat Kuopion alueella.	Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla opettajien valvonnassa. Kysely toistettiin samalle kohderyhmälle, kun he olivat 24-vuotiaita.	Varhaisaikuisilla oli 24-vuotiaana useita erilaisia mielenterveysoireita. Vaikka oireet eivät haittaa aina arkielämässä selviytymistä, ne voivat johtaa ongelmiin tai sairastumiseen, jos niihin ei puututa ajoissa ja saada apua. Nuorten myöhempää mielenterveyttä ennakoivat ulkoisesti havaittavat tekijä, joita ulkopuolisen on helppo tunnistaa (tupakointi, psykosomaattiset oireet).

	<p>vahvistamisessa tulisi kiinnittää huomiota, jotta voitaisiin ehkäistä myöhempi oireilu. Lisäksi oli tarkoitus rakentaa teoria varhaisaikuisuuden mielenterveyttä ennakoivista tekijöistä nuorten mielenterveyden edistämistyöhön.</p>			
<p>Janhunen, 2013, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio</p>	<p>Tiedonmuodotus siitä, mistä oppilaiden hyvinvointi koulussa koostuu heidän itsensä tulkitsemana, ja mistä asioista tai tekijöistä oppilaiden hyvinvointi koulussa on riippuvainen.</p>	<p>8. ja 9. luokkalaiset oppilaat neljästä eteläsavolaisesta yläkoulusta.</p>	<p>Oppilaiden aiheet, joita oli yhteensä 472. Analysoitaviksi kelpaavia oli 461 kappaletta.</p>	<p>Oppilaiden näkemyksissä kouluhyvinvoinnin tekijöinä korostuivat turvallinen ilmapiiri ja koulun sisäiset ihmissuhteet. Yhteisöllisyys ja kuuluminen joukkoon painottuivat voimakkaammin kuin koulutyön ulkoisiin järjestelyihin liittyvät tekijät.</p>
<p>Puolakka, 2013, Tampereen yliopisto</p>	<p>Tuottaa mielenterveyden edistämistä yläkoulussa substantiivinen teoria, jossa yhdistyvät eri toimijoiden näkökulmat ja kehitetään</p>	<p>Kaikki kyselypäivänä koulussa olleet kohteeksi valitun satakuntalaisen 466</p>	<p>Työntekijöiden, koululaisten ja vanhempien haastatteluista kertynyt materiaali. Toimintatutkimuksen työryhmämuistiot muodostavat</p>	<p>Mielenterveyttä edistävää toimintaa on avun järjestämistä, yhteistyötä, tiedonkulkua, ongelmien huomautamista ajoissa sekä huomion kiinnittämistä edellä mainittuihin koulun olosuhteisiin.</p>

	<p>mielenterveys-työtä tutkimuksen kohteena olevassa yläkoulussa toimintatutkimuksen keinoin.</p>	<p>oppilaan yläkoulun oppilaat.</p>	<p>toisen osan, ja koululaisten sanalliset vastaukset koulun hyvinvointikyselyyn liittyen on kolmas osa.</p>	<p>Koululaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevat seikat ovat arkipäiväisiä, tavallisia asioita. Opettajilla ja koko koulu yhteisöllä on merkittävä rooli positiivisen mielenterveyden ylläpitäjinä. Myös huomaaminen ja asioihin puuttuminen ovat tärkeitä - joskin haastavia - seikkoja. Koululaisten mielenterveyden edistäminen on paitsi kodin ja koulun myös kunnan kaikkien hallinnonalojen asia.</p>
<p>Saastamoinen, 2014, Tampereen yliopisto</p>	<p>Tuoda esiin yläkoululaisten kokemuksia kouluhyvinvointia tukevista tekijöistä ja kehitysehdotuksia kouluhyvinvoinnin edistämiseksi.</p>	<p>Ne yläkoulujen oppilaat ympäri Suomen, jotka ovat vastanneet Koulun hyvinvointiprofiili-kyselyyn lukukaudella 2010 - 2011.</p>	<p>Valtakunnallisen Koulun hyvinvointiprofiili-kyselyn avointen kysymysten tiedot lukukaudelta 2010-2011. Yhteensä 621 vastausta. Vastaukset poimittiin satunnaisotannalla.</p>	<p>Oppilaiden kokemaan kouluhyvinvointiin ovat yhteydessä oppilaiden vaikutusmahdollisuudet koulu yhteisössä ja heille annettu vastuu. Asiantunteva opetus ja valinnaisainemahdollisuudet ovat myös yhteydessä koettuun kouluhyvinvointiin, kuten myös toimintamallit erilaisia ongelmatilanteita varten. Tärkeitä asioita ovat ystävyys ja yhteisöllisyyden kokemukset koulussa. Oppilaat</p>

				<p>kokevat myös koulu- ruokaan, välitunteihin sekä oppimisympäris- tön viihtyisyyteen ja toimivuuteen liittyvät asiat tärkeiksi koulu- hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi.</p>
--	--	--	--	---