



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maria Liminka & Antti Nurmikoski

# NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Yeesi-toiminnan jalkautuminen Pohjanmaalle

Sosiaali- ja terveysala  
2017

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyö

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maria Liminka & Antti Nurmikoski
Opinnäytetyön nimi	Nuorten mielenterveyden edistäminen. Yeesi-toiminnan jalkautuminen Pohjanmaalle
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	34 + 2 liitettä
Ohjaaja	Outi Vekara

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää nuorten mielenterveyttä edistävä tapahtuma, jossa kartoitettiin Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajatuksia mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Tapahtumassa tuotiin esiin Yeesi ry:n toimintaa. Yeesi ry on valtakunnallinen nuorten oma mielenterveysseura. Työn tarkoituksena on lisätä tietoisuutta Yeesi-toiminnasta sekä helpottaa toiminnan jalkautumista Pohjanmaalle.

Teoreettinen viitekehys käsittelee nuoruutta, mielenterveyttä sekä mielenterveyden edistämistä. Tutkimusaineisto kerättiin tapahtuman yhteydessä kyselylomakkeella joulukuussa 2016. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 42 Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Vastaajat olivat 20–30-vuotiaita. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Kerätty aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksessa selvitettiin vaasalaisten nuorten keinoja edistää omaa mielenterveyttään sekä kartoitettiin mielenterveyttä kuormittavia asioita. Vastaajat kertoivat millaisena he kokevat mielenterveyden ja avunhakemisen niihin liittyvissä ongelmissa. Suurimpana mielenterveyttä kuormittavana asiana koettiin stressi. Mielenterveyttä edistettiin pääosin liikunnalla sekä sosiaalisilla suhteilla. Tutkimus osoitti, että mielenterveysongelmat eivät ole pieni haitta nuorison keskuudessa.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyö

## ABSTRACT

Author	Maria Liminka and Antti Nurmikoski
Title	The Promotion of Adolescents' Mental Health. The Implementation of Yeesi in Ostrobothnia
Year	2017
Language	Finnish
Pages	34 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Outi Vekara

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize an event promoting the mental health of adolescents. The aim was to find out what the students of Vaasa University of Applied Sciences think about mental health and about the promotion of mental health. The activities of Yeesi were presented in the event. Yeesi is Finland's first national Mental Health Association for young people. The purpose of this thesis is to raise awareness of the Yeesi activity and to facilitate implementing the activities to Ostrobothnia.

The theoretical framework deals with adolescence, mental health and mental health promotion. The survey material was collected at the event with a questionnaire in December 2016. The questionnaire was answered by a total of 42 students of Vaasa University of Applied Sciences. Answering the questionnaire was voluntary. The research was carried out as a qualitative study. The collected material was analyzed with inductive content analysis.

The study investigated how adolescents in Vaasa promote their own mental health and aimed at finding out which factors affect and impair one's mental health. The respondents reported how they experienced mental health and seeking help to mental health problems. Stress was the worst mental health problem. Mental health was mainly promoted with physical activities and social relationships. The study showed that mental health problems are not a small harm among adolescents.

---

Keywords                      Adolescence, mental health, promotion of mental health

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	9
3	NUORET JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	10
	3.1 Nuoruus.....	10
	3.2 Mielenterveys.....	11
	3.3 Mielenterveyden edistäminen .....	13
	3.4 Mielenterveyden haasteet.....	14
4	PROJEKTIN MÄÄRITELMÄ JA VAIHEET .....	17
	4.1 Projektin määritelmä.....	17
	4.2 Projektin vaiheet .....	17
	4.3 Tapahtuman määritelmä.....	17
	4.4 SWOT-analyysi.....	18
5	PROJEKTIN TOTEUTUS JA AINEISTON ANALYSOINTI .....	19
	5.1 Projektin toteutus .....	19
	5.2 Yeesi-piste tapahtuma .....	19
	5.3 Aineiston analysointi .....	20
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	21
	6.1 Mielenterveys nuorten käsittämänä .....	21
	6.2 Nuorten mielenterveyttä edistävät asiat .....	21
	6.3 Nuorten mielenterveyttä kuormittavat asiat.....	22
	6.4 Nuorten henkilökohtaiset kokemukset mielenterveysongelmista.....	23
	6.5 Nuorten kokemukset avunhakemisesta mielenterveysasioissa.....	23
7	POHDINTA.....	25
	7.1 Projektin toteutuksen arviointi.....	25
	7.2 Tulosten arviointi .....	26
	7.3 SWOT–analyysin toteutuminen.....	27

7.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
7.5 Työn eettisyys .....	29
7.6 Jatkotutkimusaiheet.....	30
LÄHTEET.....	31

## LIITTEET

**TAULUKKOLUETTELO****Taulukko 1.** Opinnäytetyön projektin SWOT-analyysi

s. 16

**LIITELUETTELO****LIITE 1.** Kyselylomake**LIITE 2.** Analysointitaulukko vastauksesta 2

## 1 JOHDANTO

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee nuorten mielenterveyttä ja sen edistämistä. Opinnäytetyön tilaajana toimii Yeesi ry. Yeesi on valtakunnallinen nuorten oma mielenterveysseura jonka toiminnan keskiössä on matalan kynnyksen voimavara- lähtöinen mielenterveyden edistäminen 13–30-vuotiaiden nuorten kanssa. Tarkoituksena on edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminta on maksutonta ja tarjolla on tekemistä eri kielillä. Yeesi tarjoaa esimerkiksi graffiti- ja katu- taidepajoja sekä olohuonetoimintaa.

Toukokuussa 2016 Pohjanmaalla alkoi uusi, aikaisemmin Helsingissä toiminut Yeesi-toiminta, joka on Vaasan seudun mielenterveysseuran ja nuorten mielenterveysseuran yhteistyössä luoma. Yeesi-toiminta on Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura. Se on perustettu vuonna 2011. Toiminta perustuu positiivisuuteen, yhdessä tekemiseen ja nuorilta nuorille-toimintaan (Yeesi ry 2016). Nuorten mielenterveyden edistämisen Yeesi-toiminta on suunnattu 13–30-vuotiaille nuorille.

Aihe valikoitui tekijöiden keskinäisestä kiinnostuksesta mielenterveyttä kohtaan. Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys on nuoruusiässä lapsuuteen verrattuna noin kaksinkertainen ja suunnilleen yhtä suuri kuin aikuisuudessa. (Lönnqvist, Partonen, Marttunen, Henriksson, Heikkinen 2011, 48.)

Opinnäytetyössä käydään läpi Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mietteitä mielenterveydestä ja siihen liittyvistä haasteista. Vaasan ammattikorkeakoulun tekniikan yksikössä järjestettiin tapahtuma nimeltään Yeesi-piste, jossa tuotiin tietoisuuteen Yeesi ry:n toimintaa. Osallistujat saivat tehdä erilaisia mielenterveyttä edistäviä, positiivisia harjoitteita sekä vastata kyselyyn. Kyselystä saadut vastaukset käytetään aineistona tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, mielenterveys sekä mielenterveyden edistäminen. Lisäksi opinnäytetyössä on käyty läpi yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä.



## **2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Tekijät valitsivat aiheen koska nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeää. Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää tapahtuma jolla kartoitetaan Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten suhtautumista omaan mielenterveyteensä. Mielenterveyden edistämiseen liittyvä hyvän mielen tapahtuma järjestettiin Vaasan ammattikorkeakoulun tekniikan yksikössä, jossa kerättiin myös kyselylomakkeiden kautta aineistoa siitä, mitä mieltä nuoret ovat mielenterveydestä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa ja kerätä tietoa vaasalaisten nuorten mielenterveyteen liittyvistä ajatuksista ja tällä tavoin edistää sekä helpottaa Yeesi-toiminnan jalkautumista Pohjanmaalle. Tavoitteena oli jakaa nuorille positiivista mieltä ja saada heidät löytämään hyviä puolia itsestään.

### 3 NUORET JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Erilaisista tietokannoista tietoa hakiessa tekijät käyttivät hakusanoina nuoruus, nuoret, youth, adolescent, mielenterveys, mental health, mielenterveyden edistäminen sekä mental health promotion. Käytetyt tietokannat olivat esimerkiksi Medic, PubMed ja CINAHL.

#### 3.1 Nuoruus

Nuoruus on aika murrosiän ja aikuisuuden välissä. Tänä aikana nuori käy läpi psyykkisiä, fyysisiä, emotionaalisia ja persoonallisuuden muutoksia. Se on keskeinen ajanjakso jossa käsitys omasta identiteetistä kehittyy ja on samalla liike kohti itsenäistymistä. Nuoren kognitiiviset, sosiaaliset, emotionaaliset ja fyysinen kapasiteetti eivät ole vielä täysin kehittyneet. (Timlin 2015.)

Nuoruus-käsitteen otti käyttöön ensimmäisen kerran ranskalainen filosofi Jean Jacques Rousseau vuonna 1762. Tuolloin nuoruusajan pituus oli lyhyt, vain viisi vuotta (ikävuodet 15–20). Nykykäsityksen mukaan nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva psyykkinen kehitysvaihe, joka sijoittuu ikävuosien 12–22 välille. (Kinnunen 2011.)

Nuoruusikä on monin tavoin kriittinen ikäkausi. Kehityksessä tapahtuu merkittäviä muutoksia. Biologiset muutokset näkyvät fyysisenä kasvuna ja kypsymisenä seksuaalisuuteen. Fyysiset muutokset siirtävät lapsen nuoruuteen. Psyykkinen kokemus itsestä puolestaan nojautuu vahvasti kokemukseen fyysisestä minästä. (Toivio & Nordling 2009, 157.) Terveen itsetunnon kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa on merkityksellinen mielenterveyteen vaikuttava tekijä (Erkko & Hannukkala 2013, 60).

Kapinointi, ehdottomuus ja asioiden kyseenalaistaminen kuuluvat nuoruuden kuuhuntaan. Se on osa itsenäistymisprosessia. Identiteetin kehityksen ongelmista on todennäköisesti kyse silloin, kun elämään liittyy pitkäaikaista pahaa oloa, ahdistuneisuutta, epävarmuutta, häpeää ja pahimmillaan masennusta. Se, miksi psyykkiset

ongelmat ensimmäistä kertaa tulevat esille juuri nuoruudessa, johtuneet fyysisistä ja aineenvaihdunnallisista tekijöistä ja erityisesti siitä, että nuori ei välttämättä ole valmis kestämään niitä stressitekijöitä, joita lisääntynyt vastuunotto itsestä edellyttää. (Toivio & Nordling 2009, 159.) Yleisimmät nuorten mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt (Marttunen, Huurre, Strandholm, Viialainen 2013, 10).

Nuoruudessa harjoitellaan ja opitaan uusia taitoja, mikä tapahtuu usein yrityksen ja erehdyksen kautta. Moni nuori on hyvin herkkä pettymyksille ja epäonnistumisille. Pettymykset tuottavat alakulon, surun ja välillä vihankin tunteita. Nuorelle onkin hyvä muistuttaa, että epäonnistumisia tulee väistämättä eteen jokaisen elämässä, niin nuoruudessa kuin aikuisuudessaakin. (Erkko & Hannukkala 2013, 80.)

### **3.2 Mielenterveys**

Mielenterveys on käsite, joka sisältää sekä myönteisen että kielteisen latauksen (Heiskanen, Salonen, Sassi 2006, 17). Mielenterveys on ihmisen perusoikeus. Se on olennainen osa sosiaalista kehitystä ja perusedellytys sille, että voi elää onnellista ja täyttä elämää. (Sakellari 2014.) Maailman terveysjärjestön (WHO 2014) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaaleissa stressitilanteissa ja työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja kykenee toimimaan yhteisön jäsenenä.

Mielenterveyden käsite on paitsi suhteellinen, myös normatiivinen. Yhteiskunnassa on käyttäytymisnormeja, jotka määrittelevät sen millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja millainen tuomittavaa. Normit ovat kulttuurisidonnaisia eli ne vaihtelevat kulttuurista toiseen. Näin on myös mielenterveyden laita. Se toiminta, mikä joissain kulttuureissa liitetään mielisairauteen, voi toisissa olla luonnollista normaaliin elämään liittyvää vuorovaikutusta. (Toivio & Nordling 2009, 85.)

Mielenterveyteen liitetään usein käsitteitä kuten henkinen hyvinvointi, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli. Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita, ettei elämässä voisi olla ajoittaista ahdistusta, riittämättömyyden tunnetta, alakuloa tai diagnosoitua

mielenterveyden häiriötä. Elämään kuuluvat myös ihmissuhdeongelmat, raha-  
huolet, työpaineet, kriisit ja menetykset. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Mielenterveydellä on suuri vaikutus yksilöiden, yhteisöjen ja koko kansakunnan  
sosiaaliseen, inhimilliseen ja taloudelliseen pääomaan. Mielenterveys mahdollistaa  
sen, että voimme käyttää omaa toimintakykyämme ja vahvistaa sitä. (Heiskanen,  
Salonen, Sassi 2006, 19.)

Mielenterveysongelmat kattaa kuusi maailman 20 vammautumiseen johtavista  
systä. Kuitenkin, terveydenalan ammattilaiset kohtaavat monia ongelmia sairauk-  
sien tunnistamisessa ja hoidossa nuorison kohdalla, kuten nuorten ihmisten halut-  
tomuus etsiä apua, harjoituksen puute sekä rajoitetut resurssit. (Leahy, Schaffa-  
litzky, Armstrong, Bury, Cussen-Murphy, Davis, Dooley, Gavin, Keane, Keenan,  
Lathan, Meagher, Mcgorry, McNicholas, O'Connor, O'Dea, O'Keane, O'Toole,  
Reilly, Ryan, Sanci, Smyth, Cullen, Primary 2013.) Päihde- ja mielenterveyshäiriöt  
aiheuttavat suurimman osan nuorten opiskelijoiden terveyshaitoista ja ovat merkit-  
tävä pitkäaikaisen työttömyyden ja syrjäytymisen riskitekijä. Päihde- ja mielenter-  
veyshäiriöt voivat liittyä nuorten kokemaan opiskelustressiin sekä kuormittunei-  
suuteen. (THL 2017.)

Nuoruus on keskeinen kehitysvaihe myöhemmän terveyden, elintapojen ja myös  
mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta (Marttunen ym. 2013, 10). Panostaminen  
terveyteen jo elämän alkumetreillä vaikuttaa positiivisesti lapsuuden, nuoruuden ja  
aikuisuuden kehitykseen (Toivio & Nordling 2009, 311).

Mielenterveys on elämäntaitoa, olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja  
terveyttä. Mielenterveyttä ei nähdä vastakohtana mielen sairauksille ja häiriöille.  
Samalla tavoin, kun pidetään huolta fyysisestä kunnosta, myös mielensä kuntoa voi  
vahvistaa ja ylläpitää. (Suomen mielenterveysseura 2016.) Tunteet ja ihmissuhteet  
ovat tärkeä osa mielenterveyttä ja hyvinvointia. Jokainen tarvitsee elämässään lä-  
heisyyttä ja ihmissuhteita. Nuorta on hyvä kannustaa puhumaan ajatuksistaan ja il-  
maisemaan omia tunteitaan, vaikka omien ajatusten jakaminen tuntuisikin vaike-  
alta. Ulkoilu ja liikunta kuuluvat hyvinvoivaan arkeen. Liikunta lisää elimistössä  
mielihyvää tuottavia aineita, eli liikkuminen tekee hyvää sekä keholle että mielelle.

Luovuus ja harrastukset tuovat mielihyvää, sisältöä ja innostusta elämään. (Erkko & Hannukkala 2013, 34.)

### **3.3 Mielen terveyden edistäminen**

Mielen terveyttä voi edistää kuten kuntoa. Se tapahtuu pitämällä yhteyttä muihin, liikkumalla aktiivisesti, haastamalla itseään oppimaan uutta, säilyttämällä uteliaisuuttaan ja tekemällä hyvää. (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen. 2015.) Asiat joista saa iloa ja voimaa elämään lisäävät hyvinvointia ja luottamusta omiin kykyihin. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat päivittäiseen hyvään oloon. (Yeesi ry 2016.)

Mielen terveyttä edistetään pienillä asioilla, joita ei edes ajattele sellaisina. Niihin kuuluvat muun muassa toisen huomaaminen, kuulumisten kysyminen, tekeminen yhdessä, kannustaminen ja lohduttaminen. (Repo 2015.) Mielen terveys tukee arjessa jaksamista, kun pitää huolta arjen rytmistä: unesta ja levosta, liikkumisesta, ravinnosta, harrastuksista, ihmissuhteista ja luovuudesta. Hyvinvoiva mieli auttaa kohtaamaan arkipäivän pettymyksiä ja selviytymään elämässä vastaan tulevista kriiseistä. (Suomen mielen terveysseura 2016.)

Mielen terveyden edistäminen on toimintaa, joka aktiivisesti vaalii hyvää mielen terveyttä vahvistamalla sitä edistäviä tekijöitä ja vähentämällä tekijöitä, jotka vahingoittavat tai heikentävät yksilöiden ja yhteisöjen psyykkistä terveyttä (Toivio & Nordling 2009, 308). Fyysiset aktiviteetit, erityisesti raskaat aktiviteetit, voivat parantaa itsetuntoa, unta ja kognitiivisia toimintoja sekä vähentää ahdistusta, masennusta ja negatiivista oloa. Fyysisiä aktiviteetteja on käytetty interventioissa edistämään hyvinvointia sekä ehkäisemään mielen terveysongelmia lasten ja nuorten keskuudessa. (Welsh, Strazdins, Ford, Friel, O'Rourke, Carbone, Carlon 2015.)

Mielen terveys vaihtelee elämänkulun mukaan, ja olennaista on, millaisia suojaavia tekijöitä sekä jaksamista ja selviytymistä vahvistavia asioita elämässä on. Mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevia voimavaroja käytetään ja kulutetaan päivittäin, minkä takia niitä tulee myös vahvistaa päivittäin. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voi vahvistaa esimerkiksi noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, parantamalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta sekä vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainoa (THL 2014 a).

Mielenterveyden rakentumisessa nuoren oma kokemus psyykkisestä terveydestään on tärkeää. Mielenterveyttä edistävässä työssä lähtökohtana tulisikin olla nuoren oma persoona ja ennakoasenteita kannattaa välttää. Tärkeää on lisäksi päihitteettömyyden tukeminen. (Kanniainen 2013.) Mielenterveyden edistämällä voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus (THL 2014 b). Mielenterveyspalvelujen suuntaaminen nuorisoon kannattaa, sillä 55 % mielen sairauksista sisältyy 15–24 vuoden ikäryhmään. Vähintään yksi neljästä nuoresta 12–24 ikävuoden välillä on kokenut mielenterveysongelmia. Kwanin ja Rickwoodin tutkimus osoittaa että 75 % ihmisistä jotka kärsii psykiatrisesta häiriöstä, kokee sen puhjenneen 24 vuoden iässä. Erityistä huolta aiheuttaa että nuoriso on vähiten todennäköisiä vastaanottamaan tukea mielenterveystyön organisaatioilta. (Kwan & Rickwood 2015.) Nuorilla on mielenterveyshäiriöitä noin kaksi kertaa useammin kuin lapsilla (THL 2014 a).

Nuorten mielenterveyttä edistävien, hoidollisten ja tukea antavien palveluiden tulee huomioida opiskelukyvyyn tukeminen sekä opiskeluun liittyvät erityispiirteet. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö, lievien ja keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoitaminen, häiriöiden tunnistaminen ja asianmukaiseen jatkohoitoon ohjaus kuuluvat opiskelijaterveydenhuollon palveluihin. (THL 2017.)

### **3.4 Mielenterveyden haasteet**

Mielenterveyden häiriö on nimike erilaisille psykiatrisille häiriöille niiden syistä tai vaikeusasteesta riippumatta (Lönnqvist, Partonen, Marttunen, Henriksson, Heikkinen 2001, 11). Lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa yleisimpiä ovat käytös- ja tarkkaavuushäiriöt, nuoruusiässä taas ahdistuneisuus, päihde- ja mielialahäiriöt (Pohjanmaan kriisikeskus Valo 2017). On arvioitu, että yli puolet väestöstä jossain vaiheessa elämäänsä kärsii psyykkisestä sairaudesta ja että nykyään tavallisin sairausloman syy on psyykkinen haitta (Brenner, Rydell, Skoog 2016, 21).

Päihteitä käytetään huumaavan vaikutuksen ja mielihyvän vuoksi. Päihteitä voidaan käyttää ahdistuksen ja pahan olon turruttamiseen. Tupakka ja alkoholi ovat nuorten eniten käyttämiä päihteitä ja niistä aiheutuvat lähes kaikki nuorten päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat. (Nuorten mielenterveystalo.fi) Yleisväestötutkimuksessa on arvioitu, että 60-80 prosenttia päihdehäiriöisistä nuorista kärsii jostain samanaikaisesta psyykkisestä häiriöstä. (Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009, 51.)

Ahdistus määritellään vahvaksi huonovointisuudeksi, peloksi ja sietämättömäksi henkiseksi kivuksi johon usein liittyy fyysisiä oireita. Ahdistus on tavallista ja jota useimmat ihmiset kokevat jossain vaiheessa elämäänsä. (Brenner ym. 2016, 244.) Ahdistuneisuushäiriöihin kuuluu useita mielenterveyden häiriöitä, joista monet ovat erittäin yleisiä väestössä. Yhteistä näille häiriöille on potilaan kokemana ahdistuneisuuden tunne, joka on voimakasta, toistuvaa tai pitkäkestoista sekä toimintakykyä rajoittavaa. Ahdistuneisuushäiriöissä esiintyy tämän lisäksi myös muita oireita, muun muassa autonomisen hermoston aktivoitumisen oireita ja potilaan käyttäytymisen muuttuminen vältteleväksi pelottavan ahdistuksen seurauksena. (Lönngqvist ym. 2001, 70.)

Masennus eli depressio on mielenterveyshäiriö, jossa ihminen ei tunne mielenkiintoa mihinkään tai iloitse mistään. Masentuneella on voimakkaita arvottomuuden tai syyllisyyden tunteita, uni- tai syömishäiriöitä, keskittymiskyky on heikko ja energiataso matala. Jos masennus uusiutuu tai muuttuu krooniseksi, se voi heikentää huomattavasti sairastuneen kykyä selviytyä päivittäisistä toimistaan. (Mielenterveyden keskusliitto 2017.) Masennustilat jaotellaan lieviin, keskivaikeisiin ja vakaviin (Turtonen 2006, 12).

Kaksisuuntaiset mielialahäiriöt ovat osa mielialahäiriöiden ryhmään lukeutuvista mielenterveyden häiriöistä. Samoin kuin masennushäiriöille, myös kaksisuuntaisille mielialahäiriöille on tyypillistä häiriöjaksojen vaikeusasteen suuri kirjo: ne voivat olla lieviä, mutta haitallisimmillaan vaikea-asteisia häiriöitä, joihin liittyy psykoosioireita. (Lönngqvist, ym. 2001, 64.) Kaksisuuntainen mielialahäiriön mielentilat vuorottelee masentuneen sekä maanisten vaiheiden välillä. Diagnoosiin on asetettu useita eri oireyhtymän joukkoja, mutta tieteellistä ja kliinistä näyttöä on

olemassa pääasiassa kaksisuuntaisen mielialahäiriön tyypeistä 1 sekä 2. (Brenner ym. 2016, 237.)

Skitsofrenia on vakava mielenterveyden häiriö. Sille tyypillisiä oireita ovat aistiharhat, puheen hajanaisuus, harhaluulot ja pahasti hajanainen tai katatoninen käytös sekä niin sanotut negatiiviset oireet, esimerkiksi tunneilmaisun latistuminen ja puheen köyhtyminen. (Lönnqvist ym. 2001, 31.) Henkilö, jolla on psykoosioireita omaa vääristyneen kuvan todellisuudesta. Näillä henkilöillä on vaikeuksia erottaa mikä on todellista ja mitkä ovat oireita. Skitsofrenia on yleisin ja vakavin sairaus jossa psykoottiset oireet ovat keskeisimpinä. (Brenner ym. 2016, 191.)



## **4 PROJEKTIN MÄÄRITELMÄ JA VAIHEET**

Tässä luvussa käsitellään projektia, sen vaiheita sekä SWOT-analyysiä. Opinnäytetyön tapahtumalle tehtiin ennen tapahtuman järjestämistä oma SWOT-analyysi (Taulukko 1).

### **4.1 Projektin määritelmä**

Projekti-sana on peräisin latinasta ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Lyhyesti määriteltynä projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. (Ruuska 2001.) Projekti on kertaluontoinen työ, joka tehdään ainutkertaisen tuotteen, palvelun tai tuloksen aikaansaamiseksi. Projektilla on etukäteen määritellyt hyötytavoitteet, lopputulostavoitteet sekä aika- ja kustannustavoite. (Suomen Projekti-Instituutti Oy 2016.)

### **4.2 Projektin vaiheet**

Projektin vaiheet voidaan lukea sen elinkaareksi. Siihen kuuluu aloitus, suunnittelu, läpivienti eli toteutus, päättäminen sekä arviointi ja jatkokehityssuunnitelmat. Projekti ei ole jatkuvaa toimintaa, vaan sillä täytyy olla selkeä päätepiste; päätepiste voidaan johtaa tavoitteista. (Huotari & Salmikangas 2009.) Projektin vaiheistuksesta puhuttaessa tarkoitetaan usein rakentamisvaiheen eli itse systeemytön sisäistä vaiheistusta. Vaihejako pitää kuitenkin ymmärtää laajemmin siten, että se kattaa kaikki tehtävät projektin käynnistämisestä aina sen päättymiseen asti. (Ruuska 2001.)

### **4.3 Tapahtuman määritelmä**

Yleisötapahtumat voivat olla hyvin erilaisia aina kulttuuritapahtumista urheilukilpailuihin, muotinäytöksiin ja rekrytointitapahtumiin. Tapahtuman järjestämisessä on erittäin paljon huomioonotettavia seikkoja, eikä kukaan voi olla kaikkien asioiden asiantuntija. Jotta yleisötapahtuma olisi järjestelmällisesti toteutettu, se kannattaisi alusta alkaen suunnitella ja toteuttaa projektityöskentelyn periaatteita noudattaen. Onnistuakseen yleisötapahtuma edellyttää kaikkien osien ja elementtien onnistumista. Yleisötapahtuma projektina on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki.

(Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002.) Tilaisuuden järjestäjän on hyvä jo projektin asettamisen yhteydessä selvittää itselleen ja työryhmän keskeisimmälle henkilölle tilaisuuden ensisijaiset tavoitteet. Käytännössä tavoitteita on lähes aina useita. (Kauhanen ym. 2002.)

#### 4.4 SWOT-analyysi

Nelikenttäanalyysi eli SWOT on yksinkertainen ja yleisesti käytetty yritystoiminnan analysointimenetelmä. Nelikenttäräudukon avulla yritys pystyy vaivattomasti arvioimaan omaa toimintaansa. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2016.) Lyhenne SWOT tulee englannin sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat) (Opetushallitus 2016). SWOT on hyödyllinen ja yksinkertainen työkalu toiminnan, hankkeiden ja projektien suunnittelussa (Lyytikäinen 2013).

Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä. Organisaation vahvuus voi olla esimerkiksi hyvät työelämäsuhteet. Heikkous puolestaan voi olla työpaikalla tapahtuvan oppimisen suunnitteluun varattujen resurssien riittämättömyys. Mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia tekijöitä. Mahdollisuus voi olla esimerkiksi Internetin käyttö jakelukanavana, mikä voi lisätä kysyntää ja organisaation vetovoimaa. uhka voi olla kilpaileva ammatillisen koulutuksen järjestäjä, joka pystyy tarjoamaan parempaa koulutusta, työpaikalla tapahtuvaa oppimista ja työelämäyhteyksiä. (Opetushallitus 2016.) Taulukossa 1 esitellään opinnäytetyön projektin SWOT-analyysi.

**Taulukko 1.** Opinnäytetyön projektin SWOT-analyysi.

<p><b>Vahduudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutkimuksen tekijät ovat motivoituneita ja kiinnostuneita aiheesta</li> <li>- Hyvä valmistautuminen</li> <li>- Vilpitön palaute</li> <li>- Näkyvyys</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Järjestelyt saatava toimivaksi</li> <li>- Sopivat harjoitteet</li> <li>- Opiskelu</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lisää tietoutta ja kiinnostusta</li> <li>- Auttaa ihmisiä, joilla mahdollisia mielenterveysongelmia</li> <li>- Paljon vastauksia</li> <li>- Informaation jako</li> </ul>	<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tapahtuma ei herätä kiinnostusta</li> <li>- Kysymyslomakkeisiin ei vastata</li> <li>- Tapahtumaa ei oteta tosissaan</li> <li>- Osallistujien pelko anonyymiteetin menettämisestä, voi johtaa vastaamatta jättämiseen</li> <li>- Ajankohta</li> </ul>

## **5 PROJEKTIN TOTEUTUS JA AINEISTON ANALYSOINTI**

Seuraavaksi käsitellään projektin toteutusta sekä aineiston sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissä kerrotaan itse aineiston keräämisestä sekä analysointimenetelmästä.

### **5.1 Projektin toteutus**

Toiminnallinen opinnäytetyö koostui mielenterveyttä edistävän tapahtuman, eli Yeesi-pisteen järjestämisestä, tutkimuksen toteutuksesta, teoratiedon etsimisestä sekä aineiston analyysistä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuu ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten ja motivaatioiden tutkiminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65–66.)

### **5.2 Yeesi-piste tapahtuma**

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin Vaasan Ammattikorkeakoulun tekniikan yksikön B-aulassa 13.–14.12.2016. Tekijät olivat kysyneet etukäteen lupaa pisteen järjestämiseen ammattikorkeakoulun rehtorilta ja markkinointisuunnittelija laittoi koulun portaliin ilmoituksen tapahtumasta. Tapahtuma järjestettiin kahtena päivänä ja tekijät olivat paikalla yhteensä 8 tuntia. Iltapäivällä oli selvästi hiljaisempaa kuin aamupäivällä.

Heikki Luoto Yeesi ry:ltä Helsingistä lähetti asiaan kuuluvia Yeesi julisteita sekä t-paidat. Muut tarvittavat materiaalit tulostettiin ja kustannettiin itse. Pisteellä oli harjoitteita joilla pyrittiin edistämään vastaajien ja osallistujien positiivista mieltä sekä mielenterveyttä. Toiminnallisen opinnäytetyön pisteeseen kuului kolme erilaista harjoitetta; ”hyvä minä-seinä”, ”voimaa positiivisuudesta” ja ”best thing about you”.

Hyvä minä-seinän tarkoituksena oli, että opiskelija kirjoittaa etunimensä pystysuoraan paperille ja tämän jälkeen keksii jokaiselle kirjaimelle positiivisen asian, ominaisuuden tai luonteenpiirteen itsestään. Valmis paperi liimattiin seinälle. Harjoituksen tarkoituksena oli löytää itsestään positiivisia ajatuksia ja ominaisuuksia. Voimaa positiivisuudesta pisteellä opiskelija sai kirjoittaa paperilapun vasemmalle

puolella huolensa ja oikealle onnistumisia, toiveita tai elämän positiivisia asioita. Tämän jälkeen paperilappu revittiin puoliksi ja vasen puoli rypistettiin ja heitettiin roskakoriin. Positiivisuus puolen sai pitää itsellään tuomaan voimaa, iloa ja energiaa.

Mukaan valikoitui yksi englanninkielinen harjoite, sillä tekniikan yksikössä on paljon vaihto-opiskelijoita. Näin heillä olisi pienempi kynnys osallistua. Best thing about you-harjoitteessa paperille kirjoitettiin paras asia itsestään tai ystävästään. Tämän jälkeen sai ottaa kuvan itsestään ja kirjoituksesta ja kuvan sai jakaa sosiaalisessa mediassa. Lisäksi pisteellä oli keuhkuponkeja, joita sai vapaasti ottaa pöydältä. Kuponkiin sai kirjoittaa kehua ja antaa sen jälkeen jollekin toiselle hyvää mieltä tuomaan.

### **5.3 Aineiston analysointi**

Opinnäytetyön aineisto kerättiin tapahtuman yhteydessä kyselylomakkeilla (Liite 1). Kerätty aineisto analysoitiin jälkepäin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on paljon käytetty tutkimusaineiston analyysimenetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa (Kyngäs & Vanhanen 1999). Tämän opinnäytetyön aineiston analysointi toteutettiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla, eli aineistolähtöisesti. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida suullista tai kirjoitettua kommunikaatiota. Sen avulla kerätty tietoa aineisto tiivistetään niin, että voidaan tarkastella tutkittavien asioiden yhteyksiä, merkityksiä ja seurauksia. Sisällönanalyysillä pyritään luomaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jotta johtopäätösten teko ja tulokinta olisi mahdollista. (Liikenteen tutkimuskeskus Verne 2017.) Sisällönanalyysillä pyritään saamaan ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Kyngäs & Vanhanen 1999).

Kyselylomakkeiden vastaukset käytiin tarkasti läpi ja aineistoa pelkistettiin. Pelkistettyjä ilmauksia yhdistämällä muodostui ala- ja yläluokkia sekä myöhemmin pääluokat. Pääluokkia oli viisi, käsitys mielenterveydestä, mielenterveyttä edistävät asiat, mielenterveyttä kuormittavat asiat, vastaajien omat kokemukset ongelmista mielenterveyden kanssa sekä vastaajien omat kokemukset avunhakemisesta liittyen mielenterveysongelmiin.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään kyselyn tulokset Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkökulmasta koskien mielenterveyden edistämistä. Vastauksia saimme yhteensä 42 kappaletta. Vastaaajista miehiä oli 28 eli kaksi kolmasosaa ja naisia 14 eli kolmannes. Miesten ikähaarukka oli 20–32 ja naisilla 20–26. Jokaisesta vastauksesta tehtiin taulukko joista yksi esimerkkinä liitteissä (Liite 2).

### 6.1 Mielenterveys nuorten käsittämänä

Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin millaisena vastaajat käsittävät mielenterveyden ja mitä se heille tarkoittaa. Vastaukset jaettiin kuuteen yläluokkaan. Yläluokat olivat henkinen hyvinvointi, positiiviset kokemukset arjessa, mielen tasapaino, mielen hyvinvointi, arjessa jaksaminen sekä psyykkiset tuntemukset.

Yli puolet (24) vastanneista nuorista koki, että mielenterveys tarkoittaa ja on osa hyvinvointia. Tähän luetaan mukaan henkinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi sekä positiiviset kokemukset arjessa.

*”Mielenterveys tarkoittaa sitä, että ihminen kokee itsensä psyykkisesti hyvinvoivaksi.”*

*”Sitä, että mieli voi hyvin.”*

*”Mielen terveyttä, sitä että jaksaa henkisesti...”*

*”Elämä pysyy kontrollissa, voi hyvin...”*

Muut vastaukset (18) jakautuivat arjessa jaksamiseen sekä mielen tasapainoon.

*”Tasapainoa, pystyy unohtamaan ja käsittelemään”*

*”...hyvää mielen tasapainoa.”*

*”Arkista jaksamista.”*

### 6.2 Nuorten mielenterveyttä edistävät asiat

Toisessa kysymyksessä vastaajat kertoivat heidän mielenterveyttään edistävästä asioista. Yläluokkia olivat liikunta, uni ja rentoutuminen, socialisoituminen, ravinto,

valinnat jokapäiväisessä elämässä sekä mieluisa tekeminen ja harrastukset. Vastajat mainitsivat tärkeimpänä mielenterveyttä edistävänä keinona erilaiset harrastukset kuten liikunnan ja muun mieluisan tekemisen.

*”Urheilemalla, tekemällä asioita joista tykkään.”*

*”Kuuntelemalla musiikkia...”*

*”Tekemällä asioita jotka nostavat fiilistä, viettämällä aikaa itselle tärkeiden asioiden äärellä.”*

Toisena tärkeimpänä mielenterveyttä edistävänä asiana nähtiin sosiaaliset suhteet. Puhuminen ja kommunikointi muiden ihmisten, erityisesti ystävien kanssa nähtiin voimavarana.

*”hoitamalla sosiaalisia suhteita.”*

*”hengäilemällä kavereiden kanssa...”*

*”...olemalla perheen, ystävien kanssa...”*

Muina asioina mainittiin mielenterveyttä edistävät valinnat arjessa.

*”Pitämällä huolta itsestäni.”*

*”Terveellisillä elämäntavoilla.”*

*”Ajattelemalla positiivisesti”*

### **6.3 Nuorten mielenterveyttä kuormittavat asiat**

Kolmantena kysyttiin mielenterveyttä kuormittavista asioista. Vastausten analysoinnin jälkeen yläluokiksi muodostui odotukset ja niihin liittyvät epäonnistumiset, stressi, koulu- ja työperäiset vastoinkäymiset, menneisyyden traumat ja geneettiset tekijät, sosiaaliset suhteet, riippuvuudet ja materia sekä yksilöstä johtuvat kuormittajat. Vastauksista kävi ilmi että eniten mielenterveyttä kuormittava asia oli stressi (21).

*”Stressaavat asiat.”*

Ulkopuoliset tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, riippuvuudet ja materia sekä menneisyyden traumat ja geneettiset tekijät.

*“Kamalat elämäntapahtumat”*

*“Sosiaaliset paineet”*

*“Riippuvuus”*

*“Vaikeudet elämässä.”*

Osa vastaajista koki, että epäonnistumiset sekä yksilöstä johtuvat kuormittajat heikentävät mielenterveyttä.

*“Asioiden liiallinen murehtiminen...”*

*“Henkilökohtaiset ongelmat.”*

#### **6.4 Nuorten henkilökohtaiset kokemukset mielenterveysongelmista**

Neljäntenä selvitettiin sitä, ovatko vastaajat jossain kohtaa elämäänsä kokenut ongelmia mielenterveytensä kanssa. Yli puolet vastaajista (23) kertoi kokeneensa ongelmia mielenterveytensä kanssa jossain kohtaa elämäänsä.

*“Joskus.”*

*“Ajoittain.”*

*“Muutamana kerran.”*

Vastaajista osa (18) ei mielestään ollut ikinä kokenut ongelmia mielenterveytensä kanssa.

*“En ole”*

*“Nope.”*

#### **6.5 Nuorten kokemukset avunhakemisesta mielenterveysasioissa**

Viimeisenä kysyttiin kokiko vastaajat avunhakemisen mielenterveysasioissa haastaviksi. Yläluokat olivat avunhakemisen kokeminen vaikeana, avunhakemisen kokeminen helppona sekä avunhakemisen satunnainen vaikeus joka on riippuvainen tilanteesta. Melkein puolet (20) kyselyyn vastanneista ei tuntenut että kynnys hakea apua mielenterveysongelmiin olisi korkea.

*“Helppo puhua.”*

Puolet vastaajista (21) kuitenkin kertoi että avun hakeminen ja mielenterveysongelmista puhuminen on aina tai joskus vaikeaa.

*“Kyllä, erittäin vaikeaa.”*

*“Tuntemattomien kanssa”*

*“Riippuu päivästä.”*

*“Tabu...”*



## 7 POHDINTA

Pohdinnassa arvioidaan projektin toteutumista ja pohditaan tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä. Lisäksi käydään läpi tutkimuksen johtopäätökset ja mahdolliset jatkotutkimusaiheet.

### 7.1 Projektin toteutuksen arviointi

Projektille suunniteltiin ennen sen aloittamista aikataulu, jonka mukaan se valmistuisi keväksi 2017. Suunniteltu aikataulu piti sekä tapahtuman että projektin suhteen. Tekijät löysivät opiskelun ohella aina molemmille sopivan ajan opinnäytetyön kirjoittamiseen. Yhteistyö tilaajan kanssa oli hyvää. Tekijät olivat yhteydessä tilaajaan puhelimen, sähköpostin sekä videopuheluiden välityksellä.

Tapahtuma keräsi runsaasti vastaajia sekä näkyvyyttä Yeesi-toiminnalle. Myös mielenterveyttä edistävät harjoitteet ja positiivisuuteen kannustavat tehtävät saivat osallistujia. Projektin tulokset toimitetaan tilaajalle ja niitä hyödynnetään Yeesi-toiminnan edistämisessä ja sen jalkautumisessa Pohjanmaalle.

Vaikka aikataulut pitivätkin, olisi projekti voitu aloittaa aikaisemmin. Näin olisi ollut aikaa ennakoida sekä reagoida mahdollisiin muutoksiin ja tekijöistä riippumattomiin häirtatekijöihin. Myös vastausympäristö tapahtumassa olisi pitänyt saada rauhallisemmaksi sekä yksityisemmäksi. Tällä tavalla olisi voitu tarjota vastaajalle tarvittava yksityisyys ja vastausaika jota ei tapahtuman aikana saatu jos vastaaja liikkui kaveriporukan kanssa. Tapahtumaa mainostettiin sosiaalisessa mediassa ja koululle toimitettiin itse tekemiämme julisteita tapahtumasta, mutta mainostusta olisi pitänyt toteuttaa aikaisemmin sekä vielä enemmän ja näkyvämmiin. Näin tapahtuma olisi saanut enemmän näkyvyyttä ja osallistujia.

Tekijöiden yhteistyö oli hyvää koko projektin ajan. Molempien mielipiteitä kuunneltiin ja kunnioitettiin. Opinnäytetyöhön liittyvät päätökset tehtiin yhdessä. Molemmat osallistuivat aktiivisesti opinnäytetyön mahdollistamiseen ja töitä jaettiin tasaisesti. Kirjalliseen osuuteen varattu aika käytettiin hyödyksi tutkitun tiedon etsimiseen sekä kirjoittamiseen. Projektille asetetut tavoitteet toteutuivat.

## 7.2 Tulosten arviointi

Tutkimukseen osallistui 42 Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Heistä 28 oli miehiä ja 14 naisia. Vastaajien ikä vaihteli 20–32 välillä. Kyselyn tuloksissa selvisi, että suurin osa vastaajista koki mielenterveyden osaksi hyvinvointia.

Tutkimus osoitti että mielenterveysongelmat eivät ole pieni haitta nuorison keskuudessa. Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen mukaan ja yli puolet vastanneista kertoikin että he ovat kokeneet ongelmia mielenterveytensä kanssa jossain kohtaa elämänsä. Vahvimpana mielenterveyttä heikentävänä asiana koettiin stressi. Stressiä vastaajille syntyi sekä arkisista asioista sekä työ- ja kouluperäisistä seikoista. Tutkimuksessa ei selvitetty miten Vaasan Ammattikorkeakoulun opiskelijat hoitivat stressiä lisääviä asioitaan vaikka se mainittiinkin mielenterveyttä kuormittavaksi asiaksi.

Tutkimuksen perusteella voi sanoa että mielenterveysasioista puhumisen helppous on paljon vastaajasta riippuvaista. Puolet kyselyyn vastaajista koki että avun hakeminen mielenterveysongelmissa ja niistä puhuminen on useimmiten vaikeaa. Osalle taas vaikutti se, kelle asioista puhuttiin.

Jo teoriaosiossa huomioitua, aikaisemmat tutkimustulokset mielenterveyden edistämisestä kävivät kyselytuloksissa ilmi. Parhaiten mielenterveyttä edistettiin mielisillä harrastuksilla sekä mukavalla tekemisellä. Liikunta, fyysiset aktiviteetit sekä haasteet paransivat mielen hyvinvointia. Erkko & Hannukkala (2013, 34) toivat ilmi tekstissään, että liikunta tekee hyvää mielelle ja harrastukset tuovat sisältöä sekä innostusta elämään. Nämä asiat näkyivät vastauksissa kysyttäessä mielenterveyttä edistäviä tekijöitä.

Toinen tärkeä mielenterveyttä edistävä asia oli sosiaaliset suhteet sekä erityisesti ystävien kanssa kommunikointi nähtiin suurena voimavarana. Lisäksi uni ja rentoutuminen olivat tärkeässä osassa mielenterveyden edistämisen kannalta. Vastaajat pyrkivät poistamaan mielenterveyden häiritsevyyttä arjen valinnoilla. Suomen mie-

lenterveysseuran (2016) mukaan mielenterveys tukee arjessa jaksamista kunhan pitää huolta unesta, levosta, liikkumisesta, ravinnosta, harrastuksista, ihmissuhteista ja luovuudesta. Nämä kaikki seikat tulivat ilmi vastauksissa.

### 7.3 SWOT–analyysin toteutuminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön yksi suurimmista vahvuuksista oli se, että tekijät olivat kiinnostuneita aiheesta ja motivaatio säilyi koko projektin ajan. Tekijät olivat valmistautuneet järjestettyyn tapahtumaan hyvin. Materiaaleja oli tarpeeksi kahden päivän varalle. Tapahtuman tekijät olivat ottaneet etukäteen selvää erilaisista mielenterveyspalveluista, jos osallistujat olisivat halunneet tietää lisää.

Vastaajien kesken näkyi paljon eroja. Osa vastaajista halusi syventyä kyselyyn kunnona, kun taas osa kiiruhti oppitunneille tai lounaalle. Eroja oli myös siinä, tuliko vastaaja yksin vai ryhmässä täyttämään lomaketta. Ryhmän painostuksen alla vastaajan saattoi olla vaikea keskittyä vastaamiseen. Useat ohikulkijat pysähtyivät Yeesi-pisteen eteen kiinnostuneina ja tekijät kertoivat lisätietoa toiminnasta.

Ennen tapahtuman toteutumista ajateltiin että yksi opinnäytetyön heikkouksista olisi tapahtuman järjestelyt, jotka oli saatava toimiviksi. Alun perin suunnitelmana oli järjestää tapahtuma Vaasan ammattikorkeakoulun tekniikan yksikön A-aulassa, mutta pian tekijöiden paikalle päästyä selvisi, että B-aulassa oli enemmän opiskelijoita liikkeellä. Tekijät saivat kuitenkin nopeasti siirrettyä kaiken toiseen aulaan. Jos piste olisi pysynyt A-aulassa, tapahtuma olisi luultavasti saanut vähemmän näkyvyyttä ja vastaajia kyselylomakkeeseen.

Yeesi-pisteellä olevat mielenterveyttä edistävät harjoitteet täytyi olla tarpeeksi mielenkiintoisia. Harjoitteissa oli vaihtelevaa osallistumista, esimerkiksi vaihto-opiskelijoille suunnattu englanninkielinen harjoite ei saanut paljoakaan osallistujia. Hyvä minä-seinä ja kehukupongit olivat suosittuja osallistujien keskuudessa.

Yhdeksi heikkoudeksi voidaan sanoa myös tekijöiden oma opiskelu opinnäytetyön ohella. Tapahtuman jälkeen alkanut työharjoittelu vei kaiken ajan eikä opinnäytetyölle jäänyt aluksi juurikaan aikaa.

Opinnäytetyön mahdollisuuksiin kuului se, että tekijät saivat lisättyä tietoutta ja kiinnostusta opiskelijoiden keskuudessa. Kyselylomakkeisiin vastaajat saivat oikeasti miettiä mielenterveyteen liittyviä asioita ja sitä kautta saattoivat kiinnostua aiheesta enemmän. He saattoivat herätä miettimään omaa tilannettaan ja mielenterveyttään uudessa valossa. Mahdollisuuksiin lukeutui lisäksi se, että tekijät olisivat voineet auttaa ihmisiä joilla saattoi olla mahdollisia mielenterveysongelmia. Yksikään paikalla ollut ei kuitenkaan tullut suoraan kertomaan ongelmistaan tai hakemaan apua, mutta usea kyselylomakkeen täyttänyt jäi pohtimaan kysymyksiä. Moni varmasti joutui miettimään asioita ja on saattanut jättää mielenterveyteen liittyvät asiat itsestäänselvyydeksi aikaisemmin.

Merkittävä uhka koko projektille oli että tapahtuma ei herätä kiinnostusta. Tapahtumapaikalla kävi kuitenkin melko runsaasti ihmisiä ja jotkut jäivät viettämään enemmänkin aikaa pisteelle. Toinen uhka opinnäytetyölle oli, että tapahtumaa ei oteta tosissaan. Osasyynä siinä saattaisi olla se, että tekijät ovat itsekin saman korkeakoulun opiskelijoita ja tapahtumapaikalla oli tuttuja kasvoja. Osa vastaajista saattoi alkaa täyttämään kyselylomaketta naureskellen, mutta pian he huomasivat, että kysymykset vaativatkin kunnolla pohdiskelua. Uhkana pidettiin lisäksi sitä, että osallistujien pelko anonymiteetin menettämisestä voi johtaa vastaamatta jättämiseen, mutta tällaista ei tullut ilmi. Kyselylomakkeiden vastaamiseen varatut pöydät olivat hieman erillään muusta Yeesi-pisteestä. Tapahtuma järjestettiin joulukuun puolivälissä ja uhkana oli, että osa opiskelijoista olisi jo joululomalla.

#### **7.4 Tutkimuksen luotettavuus**

Cuban ja Lincolnin (1981 & 1985) esittämät kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteerit ovat yhä käytössä tutkimusraporttien arviointien perustana. Kriteereitä ovat uskottavuus, riippuvuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Uskottavuus edellyttää, että tutkimuksen tulokset on kuvattu niin selkeästi, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Opinnäytetyön tekijät

kävivät kaikki vastaukset huolellisesti läpi ennen niiden analysointia. Tutkimustulokset on jaettu ala- ja yläluokkiin sekä pääluokkiin tutkimustulosten selkeyttämiseksi.

Siirrettävyyden varmistamiseksi edellytetään huolellista tutkimuskontekstin kuvausta, osallistujien valinnan ja taustojen selvittämistä sekä aineiston analyysin ja keruun seikkaperäistä kuvausta. Tärkeä luotettavuuskysymys on aineiston ja tulosten suhteen kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen raporteissa esitetään useimmiten autenttisia, suoria lainauksia esimerkiksi haastatteluteksteistä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Näin on tehty myös tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta lisää, että opinnäytetyön teoriaosuuteen on käytetty sekä suomalaisia että kansainvälisiä lähteitä ja että tekijöitä on ollut kaksi koko prosessin ajan.

## **7.5 Työn eettisyys**

Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä tarpeettomien epämukavuuksien ja haittojen riskien minimointiin. Haitat voivat olla taloudellisia, emotionaalisia, sosiaalisia tai fyysisiä. Tutkittavien itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä on turvattava. On tärkeää, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177.) Anonymiteetti tarkoittaa, ettei tutkimustietoja luovuteta kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle henkilölle. Aineisto tulee säilyttää tietokoneella salasanalla suojattuna ja lukitussa kaapissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179.)

Kyselylomakkeisiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja osallistujat saivat halutessaan kieltäytyä vastaamasta. Osallistujien henkilöllisyys pysyi salassa koko prosessin ajan. Kaikki vastaajat olivat tasa-arvoisia keskenään, eli kuka tahansa opiskelijoista saattoi osallistua kyselyyn. Kaikki aineisto oli salasanan takana tekijöiden tietokoneilla ja asianmukaisesti ulkopuolisten tavoittamattomissa. Analysoidut kyselylomakkeet hävitettiin polttamalla. Kyselyyn osallistujille kerrottiin, että vastauksista saatua aineistoa tullaan käyttämään opinnäytetyössä.

## 7.6 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössä tutkittiin Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten suhtautumista omaan mielenterveyteensä sekä tuotiin esiin positiivisia voimavaroja. Tutkimuksessa edistettiin Yeesi-toiminnan jalkautumista Pohjanmaalle. Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi sama tutkimus koulun ulkomaalaisille vaihto-opiskelijoille. Yeesi-pisteellä oli vaihto-opiskelijoille suunnattu harjoitus englanniksi mutta osallistujia tähän ei ollut. Tutkimuksen ideaa voitaisiin hyödyntää myös muihin oppilaitoksiin ja ikäluokkiin, esimerkiksi ammattikouluihin.

## LÄHTEET

- Aalto, M. Tammi, T. Koski-Jännes, A. 2009. Irti päihdeongelmista. WS Bookwell Oy.
- Brenner, E. Rydell & P. Skoog, I. 2016. Akutpsykiatri. Studentlitteratur AB.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 29-60. Suomen mielenterveysseura.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy. 17-19.
- Huotari, J. Salmikangas, E. 2009. Projektihallinnan perusteet. Viitattu 6.11.2016. [http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010\\_2.pdf](http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010_2.pdf)
- Kanniainen, A. 2013. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyö. Diakonia-Ammattikorkeakoulu Oulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55523/Kanniainen\\_Sinikka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55523/Kanniainen_Sinikka.pdf?sequence=1)
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy.
- Kauhanen, J. Juurakko, A. Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede. Vol. 11. 3.
- Kwan, B. Rickwood, D. A systematic review of mental health outcome measures for young people aged 12 to 25 years. Viitattu 26.10.2016 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4647516/>
- Leahy, D. Schaffalitzky, E. Armstrong, C. Bury, G. Cussen-Murphy, P. Davis, R. Dooley, B. Gavin, B. Keane, R. Keenan, E. Lathan, L. Meagher, D. McGorry, P. McNicholas, F. O'Connor, R. O'Dea, E. O'Keane, V. O'Toole, T. Reilly, E. Ryan, P.
- Liikenteen tutkimuskeskus Verne. 2017. Tiedon analysointi. Viitattu 6.4.2017. <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>





Suomen riskienhallintayhdistys ry. 2016. Viitattu 21.11.2016. <http://www.pk-rh.fi/index.php?page=swot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 a. Lasten ja nuorten mielenterveys. Viitattu 21.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 b. Mielenterveyden edistäminen. 2014. Viitattu 21.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 21.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Timlin, U. 2015. Adolescent's adherence to treatment in psychiatric care. Faculty of Medicine. University of Oulu.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Edita Publishing Oy.

Turtonen, J. 2006. Mielenterveysongelmat. Minerva Kustannus Oy.

Wahlbeck, K. Turhala, S. Liukkonen, S. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. 2015. 41. Liikunta & tiede, 52. Viitattu 18.10.2016. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_4-15\\_41-44\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_41-44_lowres.pdf)

WHO. World Health Organization. 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 27.10.2016. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

Welsh, J. Stranzdins, L. Ford, L. Friel, S. O'Rourke, K. Carbone, S. Carlon, L. 2015. Promoting equity in the mental wellbeing of children and young people: a scoping review. Viitattu 6.4.2017. <https://academic.oup.com/heapro/article-lookup/doi/10.1093/heapro/dav053>

## LIITE 1

Kyselylomake on osa Antti Nurmikosken ja Maria Limingan opinnäytetyötä Vaasan Ammattikorkeakoululle.

Vastaajien henkilöllisyys pysyy salassa.

Ikä:

Sukupuoli:

Mitä mielenterveys mielestäsi tarkoittaa?

Miten edistät omaa mielenterveyttäsi?

Mitkä asiat heikentävät mielenterveyttäsi?

Oletko kokenut haasteita mielenterveytesi kanssa?

Koetko, että mielenterveydestä on vaikea puhua?

## LIITE 2

