

## NUORI MIELI

8.-luokkalaisten kokemuksia mielenterveydestä

Kumpuniemi Eveliina  
Rantonen Marja

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden (AMK)  
Sairaanhoitaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Sairaanhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Eveliina Kumpuniemi Marja Rantonen	2018
<b>Ohjaajat</b>	Birgit Mylläri Pipsa Vilen	
<b>Toimeksiantaja</b>	Kaisa Lauri, Kriisikeskus Turvapoiju Kemi	
<b>Työn nimi</b>	Nuori mieli – 8.-luokkalaisten kokemuksia mielenterveydestä	
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	50+12 (5)	

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa nuorten mielenterveyden nykytilanteesta Länsi-Pohjan alueen peruskouluissa. Tavoitteena oli nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy. Tulokset esitettiin Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä teematapahtumassa 10.10.2018. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää mm. kouluilla ja nuorten mielenterveyshoitotyössä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä toimi kirjoitelmien kerääminen Meri-Lapin ja Ylitornion koulujen 8.-luokkalaisten keväällä 2018 aikana. Kirjoituksia oli yhteensä 47 kappaletta. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Nuorille suunnattiin kolme avointa kysymystä, ja tässä tutkimuksessa tarkasteltiin niistä yhtä: ”Millaista on olla nuori tänä päivänä?”. Kysymyksestä johdettiin tutkimuskysymys: ”Miten nuoret voivat tänään mielenterveyden näkökulmasta?”

Tutkimuksessa tuli esiin, että monet nuoret kokevat voivansa hyvin ja että suomalainen yhteiskunta koettiin hyvänä sekä turvallisenä paikkana elää. Keskeimpänä mielenterveyden häiriönä näyttäytyi masentuneisuus. Kirjoituksista ilmeni, että nuoret kokevat paineita ja stressiä liittyen esimerkiksi koulumenestykseen ja ulkonäköön. Paineita loivat kaverit, opettajat ja muut aikuiset, mutta ennen kaikkea sosiaalinen media. Johtopäätöksinä todettiin, että nuoret tarvitsevat positiivisia ihmissuhteita, aikuisen antamaa tukea ja ohjausta muun muassa stressinhallintaan ja sosiaalisen median käyttöön sekä mahdollisuutta tulla kuuluisiksi ja hyväksytyiksi. Lisäksi nuoret kaipaavat monipuolisemmin harrastus- ja virkistysmahdollisuuksia.

Jatkossa olisi hyvä tutkia sosiaalisen median ja mielenterveyden yhteyttä tarkemmin. Lisäksi tämän tutkimuksen voisi toistaa kymmenen vuoden kuluttua, jotta nähtäisiin, millaiset ilmiöt ovat silloin pinnalla.

**Avainsanat** nuoruus, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy

School of Social Services, Health and  
Sports  
Degree Programme in Nursing  
Bachelor of Health Care

---

<b>Authors</b>	Eveliina Kumpuniemi Marja Rantonen	2018
<b>Supervisors</b>	Birgit Mylläri, Pipsa Vilen	
<b>Commissioned by</b>	Kaisa Lauri, Crisis Center Turvapoiju Kemi	
<b>Subject of thesis</b>	Young Mind – 8 <sup>th</sup> Graders' Experiences of Mental Health	
<b>Number of pages</b>	50+12 (5)	

---

The purpose of this thesis was to collect information on the current situation of mental health of young people in the Länsi-Pohja area comprehensive schools. The aim was to promote the mental health of young people and prevent mental health problems. The results were presented at a theme event related to the World Mental Health Day October 10<sup>th</sup>, 2018. The results of the thesis can be utilized e.g. in schools and mental health nursing.

The thesis was carried out as a qualitative study. The data collection method was to collect compositions from 8<sup>th</sup> graders of the Meri-Lappi schools during the spring 2018. There were altogether 47 texts. The material was analyzed by inductive content analysis. Three open questions were addressed to the young people and the one considered in this study was "What is it like to be young today?" The derived research question was "How are young people today from a mental health point of view?"

The research showed that many young people felt that they are feeling fine and that the Finnish society was a good and safe place to live in. The most prominent mental health problem arose from depression. The texts showed that young people have lots of pressures and stress related to, for example, school achievement and appearance. Pressure was created by friends, teachers and other adults, but above all social media. Conclusions showed that young people need positive relationships, adult support and guidance for example in stress management and using social media, as well as the opportunity to be heard and accepted. In addition, young people are longing for more hobby and recreational opportunities.

In the future, it would be good to examine more closely the connection between social media and mental health. In addition, this study could be repeated after a decade when it would be possible to see what phenomena are then on the surface among the young people.

**Key words** adolescence, mental health, promotion of mental health, prevention of mental health problems

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 NUORENA NYKYAJASSA.....	8
2.1 Nuoruus kehitysvaiheena .....	8
2.2 Identiteetin muotoutuminen .....	9
2.3 Teknologia nuorten maailmassa .....	10
3 NUORTEN MIELENTERVEYS JA HÄIRIÖIDEN ENNALTAEHKÄISY .....	12
3.1 Mielenterveys .....	12
3.2 Mielenterveyden edistäminen .....	12
3.3 Mielenterveyshäiriöiden ja syrjäytymisen ehkäiseminen .....	14
4 YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ NUORILLA .....	18
4.1 Mielenterveyden häiriöt.....	18
4.2 Ahdistuneisuus .....	18
4.3 Käytöshäiriöt.....	19
4.4 Masentuneisuus.....	20
4.5 Päihdehäiriöt.....	21
4.6 Nuoren stressi.....	21
5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	23
6 AINEISTO JA MENETELMÄT .....	24
6.1 Tutkimuskohteen kuvaus .....	24
6.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	24
6.3 Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä .....	25
6.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	26
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	29
7.1 Nuoret voivat hyvin.....	29
7.2 Nuorilla on mielialaongelmia.....	30
7.3 Nuorilla on paineita ja stressiä .....	30

7.4 Teknologia ja sosiaalinen media vaikuttavat mielenterveyteen.....	32
8 TULOSTEN TARKASTELUA .....	34
8.1 Hyvinvoiva nuori.....	34
8.2 Lisääntyneiden mielialaongelmien osatekijöitä .....	34
8.3 Uskaltaako olla minä? – Ulkopuolisten paineiden aallokossa .....	35
8.4 Kiehtova ja koukuttava sosiaalinen media.....	37
9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	39
9.1 Tutkimuksen eettisyys .....	39
9.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	40
10 POHDINTA .....	41
10.1 Johtopäätökset.....	41
10.2 Jatkotutkimusaiheita .....	42
10.3 Opinnäytetyöprosessin kulku .....	43
10.4 Oppimiskokemukset .....	43
LÄHTEET .....	45
LIITTEET.....	51

## 1 JOHDANTO

Nuoruus on keskeinen kehitysvaihe, koska nuorena omaksutaan monet elintavat ja tottumukset. Monet nuorena tehdyt valinnat vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen. Mielenterveys on merkittävä osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia niin yksilö- kuin väestötasolla (mm. Kuhanen 2017, 19; WHO 2018). Vaikka mielen hyvinvoinnin merkitys tunnustetaan mm. mielenterveyslaissa (1116/1990 1:1.3§), mielenterveyden häiriöt ovat yksi Euroopan alueen suurimmista kansanterveydellisistä haasteista. WHO:n ja Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelman mukaan 10–20 prosenttia maailman lapsista on kokenut mielenterveyden häiriöitä, joista puolet on puhjennut noin 14-vuotiaana. WHO:n ennusteen mukaan vuonna 2020 mielenterveydelliset ja neuropsykiatriset sairaudet haastavat hoitojärjestelmää kaikista sairauksista neljänneksen verran. Mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa entistä enemmän (mm. WHO 2018).

Maailman mielenterveyspäivän teema on vuonna 2018 erityisesti nuoret ja heidän mielenterveytensä muuttuvassa maailmassa. Tarkoitus on ollut tarttua ongelmiin, joita nuoret kohtaavat nykymaailmassa sekä selvittää, mitä nuoret tarvitsevat voidakseen kasvaa mahdollisimman terveinä ja onnellisina. (World Federation for Mental Health 2018.) Meri-Lapin ja Ylitornion alueen teematapahtumaan liittyen Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämä Kemin Kriisikeskus Turvapoiju tilasi Lapin ammattikorkeakoululta opinnäytetyönä tutkimuksen, jonka tarkoitus oli kerätä tietoa alueen nuorten mielenterveyden nykytilanteesta 8.-luokalaisille suunnatun kirjoitustehtävän avulla. Nuorille suunnattiin kolme avointa kysymystä, ja tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, millaista on olla nuori tänään. Vastaavanlainen Nuorten ääni! -kirjoitustehtävä on järjestetty aikaisemmin vuonna 2010.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli, että koulut ja nuorten hoitotyötä tekevät tahot, kuten toimeksiantaja Kriisikeskus Turvapoiju sekä Länsi-Pohjan Nuorisopsykiatrian poliklinikka, voivat edistää nuorten mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä nuorten mielenterveysongelmia nuorten ajankohtaisiin tarpeisiin perustuen. Opinnäytetyön tavoite oli keskeisimpien tulosten esittäminen Meri-Lapin ja Ylitornion kouluilla Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä teematapahtumassa 10.10.2018. Teematapahtumaa on tukenut perhe, joka on menettänyt lapsensa

mielenterveysongelmien seurauksena ja joka toivoi lahjoituksellaan järjestettävän tapahtuman nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Oppimistavoitteena oli nuorten mielenterveyteen liittyvän tiedon ja osaamisen syventäminen. Lisäksi tavoitteena oli kirjoitustehtävän ja teemapäivän avulla herättää nuoret pohtimaan mielenterveyttään sekä lisäämään heidän tietoisuuttaan mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Tämän opinnäytetyön viitekehyksessä tarkastellaan nuoruutta kehityksellisestä ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, nuorten mielenterveyttä ja sen edistämistä sekä mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyä. Lisäksi esitellään joitakin yleisimpiä nuorten mielenterveyden häiriöitä. Koska lähtökohtana on mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy, niiden hoitoa ei käsitellä tässä opinnäytetyössä. Teoriassa painottuu positiivisen mielenterveyden ja voimavaralähtöisyyden merkitys. Nuori nähdään aktiivisena toimijana, jonka kehitystehtävän mukainen päämäärä on itsenäistyä ja löytää omat keinonsa vaalia mielen hyvinvointia sekä selviytyä elämän haasteista.

## 2 NUORENA NYKYAJASSA

### 2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus on ikävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä, ja sen ikäkaudesta on monenlaisia määritelmiä. Uusimman tietolähteen mukaan nuoruusikä ajoittuu ikävuosiin 11–25. Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen, ja kullakin vaiheella on omat kehityspiirteensä. Varhaisnuoruuteen kuuluvat ikävuodet 12–16, keskinuoruuteen ikävuodet 16–19 ja myöhäisnuoruuteen ikävuodet 19–25. (Niskanen & Kari 2018, 95–97.)

Nuoruusiälle on ominaista nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu, ja kehitys on hyvin yksilöllistä (Erkko & Hannukkala 2018, 47). Kasvu aikuiseksi on osa siirtymävaihetta, jolloin nuori on vielä biologisesti ja psykososiaalisesti kypsyvätön (Aalberg 2016, 38–39; Niskanen & Kari 2018, 96). Kehitys ei etene nuoren kohdalla suoraviivaisesti, vaan siihen kuuluu myös luonnollisia taantumisvaiheita, jolloin nuoren käytös on lapsenomaista (Erkko & Hannukkala 2018, 48–49).

Hormonaaliset muutokset käynnistävät puberteetin, jolloin lapsen keho muuttuu aikuisen kehoksi (Erkko & Hannukkala 2018, 47). Hietala, Kaltiainen, Metsärinne ja Vanhala (2010) toteavat, että nuoruudessa pituuskasvu kiihtyy, sekundaariset sukupuoliominaisuudet kehittyvät, hiukset rasvoittuvat, hiki alkaa haisemaan ja iholle tulee finnejä. Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen tulee luontevaksi ja tärkeäksi, samoin tarve yksityisyyteen. Myös seksuaalisuus kehittyy nuoruudessa. Kaukorakkaudet ja ihastumiset ovat tärkeä kehitysvaihe, jonka myötä edetään seurustelusuhteisiin. Seksuaalisuuden tulisi näyttäytyä nuorelle fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena, eikä pelkästään ehkäisytarpeena tai sukupuolitaudelta välttymisen neuvontana. Fyysisessä läheisyydessä opetellaan suutelemaan, halaamaan ja koskettelemaan. (Hietala ym. 2010, 41, 45.)

Nuoruusikään liittyvät vahvat tunnekuohut, jotka liittyvät neurobiologiaan eli aivojen kypsyamisprosessiin. Etuaivokuori ei pysty riittävästi ohjaamaan välittömän ärsykkeen myötä syntyvää tunnereaktiota, mikä tekee tunteiden hallinnasta välillä haastavaa. Nuorelle on ominaista lyhytjännitteisyys, innostuminen ja hetkessä eläminen.



Mustavalkoinen ajattelu on tyypillistä: kokemukset ovat joko – tai. Nuori reagoi usein dramaattisesti, mikä on hänen keinonsa käsitellä sisäisiä ristiriitoja. Impulsiivisen käyttäytymisen takana ovat mantelitumakkeen välittämät impulssit, jotka aiheuttavat voimakkaita tunnereaktioita. (Aalberg 2016, 38–39; Paunio & Lehtonen 2016, 43, 46; Niskanen & Kari 2018, 96.) Joillakin kuohumisvaihe näkyy voimakkaana, kun taas toiset ovat mielialaltaan tasaisempia (Erkko & Hannukkala 2018, 47; THL 2018). Aalberg (2016, 38–39) näkee, että nuoruuteen kuuluu haaveita tulevasta ja samalla surua lapsuuden taakse jäämisestä. Hän jatkaa, että nuori käy lapsuusmuistojaan läpi uudelleen ja etsii lapsuuteen liittyviin fantasioihin, uhkiin ja pelkoihin uusia ratkaisuja.

## 2.2 Identiteetin muotoutuminen

Nuoruuden kehitystehtävänä on muodostaa oma identiteetti, ja kehitykseen vaikuttavat muiden ihmisten käyttäytymismallit sekä heidän odotuksensa. Nuori pohtii mm. kysymyksiä ”Millainen minä olen?” ja ”Miten minusta tuli tällainen?”. (Niskanen & Kari 2018, 96.) Dunderfelt (2011) sekä Koivu ja Haatainen (2012) viittaavat Erikssonin teoriaan (1982), jonka mukaan nuoren sisäiset voimat kasvavat ja yksilöllisyyden tunteen voimistuminen herättää nuoren etsimään itseään. Nuori tekee sen ottamalla etäisyyttä vanhempiinsa ja kokeilemalla erilaisia rooleja ympäristön tarjoamista malleista. Nuori saattaa myös kapinoida yhteisöään vastaan. Perusvoimana toimii uskollisuus, jonka ansiosta läheiset ihmissuhteet säilyvät tästä huolimatta. Vastakohta tälle on syrjäytyminen ja luopuminen lojaaliudesta vaaran tai riitojen yhteydessä. (Dunderfelt 2011, 237; Koivu & Haatainen 2012, 81–82.)

Vaikka nuorella on tarve itsenäistyä, hän tarvitsee edelleen aikuisten tukea ja apua. Nuori tarvitsee myös aikuisten asettamat rajat, jotka perustuvat nuoren turvallisuuteen ja hyvinvointiin sekä Suomen lakiin. On asioita, joista nuori ei ole vielä riittävän kypsä ottamaan vastuuta, kuten päihteiden käyttö tai perustarpeista huolehtiminen. Nuorella on kuitenkin oikeus päättää itse esimerkiksi mielipiteistään, ulkonäöstään, musiikkimaustaan ja siitä, millainen ihminen hän haluaa olla. Myös kaikkien tunteiden ilmaisuun on oikeus, kunhan ei vahingoita itseään ja muita. Nuoren persoonallisuuden kehityksen kannalta on tärkeää, että hänelle tärkeät henkilöt tukevat hänen kasvuaan aikuiseksi hyväksymällä nuoren sellai-

sena, kuin hän kokee itsensä. Myös nuoren yksityisyyden kunnioittaminen on tärkeää, sillä se mahdollistaa nuoren terveen irtautumisen, jolloin nuori kykenee luottamaan itseensä ja kykyihinsä. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen 2004, 123; Hietala ym. 2010, 44; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Nuoruus on kehitysvaiheena keskeinen tulevaisuuden kannalta, sillä identiteetin kehittymisen myötä monet elintavat vakiintuvat ja ohjaavat myös aikuisuuden valintoja (Marttunen & Karlsson 2013a, 10). Nuoren kehitystehtäviin kuuluu kasvaminen vastuuseen ja sopeutuminen yhteiskunnan normeihin. Nuoret kantavat vastuuta elämästään pitämällä huolta itsestään ja kavereistaan sen mukaan, mitkä asiat he kokevat elämäntilanteessaan merkittäviksi. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45.) Kaverit ovat nuorille erityisen tärkeitä, ja heidän mielipiteillään on suuri merkitys. Yleensä pojat viihtyvät isommissa porukoissa, ja tytöillä on pienemmät kaveriporukat. Poikien tunteet ilmenevät usein toiminnan, kuten pelien kautta, kun taas tytöillä ystävyssuhteisiin liittyy läheisyys tunteiden tasolla. (Niskanen & Kari 2018, 96–97.) Nuoruusiässä koetaan tarvetta olla samanlainen kuin muut, ja yhteisöjen ulkopuolelle jääminen on nuoren suurimpia pelkoja (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 102).

### 2.3 Teknologia nuorten maailmassa

Medialla voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia nuoren arvoihin ja asenteisiin. Nuoret saavat median kautta ideoita luomaan tyylejä niin ulkonäön kuin arvomaailman suhteen. Digitaalinen pelaaminen tarjoaa viihdettä ja harrastusmahdollisuuksia. (Erkko & Hannukkala 2018, 187, 210.) Virtuaalimaailmassa nuorella on mahdollisuus löytää yhteisö, joka vastaa hänen tarpeitaan ja johon hän voi kokea kuuluvansa. Netti on nuorille paikka, jossa kohdataan ja jossa jaetaan tarvittaessa myös syvimpiä tunteita (Hietala ym. 2010, 53). Moni nuori on kokenut, että vaikeista asioista on helpompi kirjoittaa kuin puhua ja että asioiden käsittely on helpompaa nimettömänä netissä. Nettikirjeet ja chat -keskustelut olivatkin ylivoimaisesti yleisin yhteydenottotapa. (Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2017, 12–13.) Esimerkiksi Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalvelu, jossa nuorella on mahdollisuus keskustella mistä tahansa mieltään painavasta asiasta koulutetun vapaaehtoisen tai mielenterveyden ammattilaisen

kanssa anonyymisti (Suomen Mielenterveysseura 2018). Tasapainoisen ja vahvan minuuden luomiseksi tarvitaan kuitenkin myös läheisiä ihmissuhteita ja elämänhallintaa (Hietala ym. 2010, 52–53).

Oululainen eBrand Suomi Oy (2016) on tutkinut suomalaisten nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämistä. Tutkimuksen mukaan nuorille on syntynyt eräänlainen pakko palveluiden käyttöön, jotta he pysyisivät ajan tasalla kaveripiirin kesken sovituista asioista. Tutkimuksen mukaan sosiaalista mediaa käytetään myös sen takia, että muutkin käyttävät. (eBrand Suomi Oy 2016.)

Nuorilla teknologian käyttö jatkuu usein pitkälle yöhön, mikä sekoittaa vuorokausirytmiä (Erkko & Hannukkala 2018, 187). Useiden tutkimusten mukaan älypuhelimien käyttö etenkin juuri ennen nukkumaanmenoa vaikuttaa unen laatuun heikentävästi. Kun nuoren keho ei saa riittävästi lepoa, tunteiden säätely vaikeutuu. Väsyneenä impulsiivinen käyttäytyminen lisääntyy ja olo tuntuu usein epämääräisen levottomalta ja ahdistavalta. (Jääskinen 2017, 167.) Liiallisen teknologian käytön haittavaikutukset ilmenevät usein koulussa levottomuutena, koulumenestyksen heikkenemisenä sekä motivaation ja innostuksen puuttumisena. Fyysisinä oireina ilmenee silmien väsymistä ja päänsärkyä sekä ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireita. (Hietala ym. 2010, 26–27; Erkko & Hannukkala 2018, 187.)

Erkko ja Hannukkala (2018) tähdentävät, että nuorelle voi kehittyä haitallinen digitaalinen riippuvuus, joka vaikuttaa nuoren sosiaalisiin suhteisiin. Kun nuori eristäytyy, aikaa ei jää kavereille ja perheelle. Pelaamisen avulla nuori voi pyrkiä pakenemaan todellisuutta tai purkamaan muita ongelmia, kuten yksinäisyyttä tai kiusaamista. Hän voi myös hakea lohtua nettipeleistä. (Erkko & Hannukkala 2018, 187.)

### 3 NUORTEN MIELENTERVEYS JA HÄIRIÖIDEN ENNALTAEHKÄISY

#### 3.1 Mielenterveys

Mielenterveys on käsitteenä hyvin moninainen. Perinteisesti sitä on määritelty sen mukaan, mikä on yhteiskunnassa yleisesti hyväksyttyä ja normeista poikkeava toiminta mielletään sairaaksi. Vaikka asenteet ovat muuttuneet paljon positiivisemmiksi, mielenterveyden häiriöillä on edelleen negatiivinen ja leimaava merkitys. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12; Hietaharju & Nuuttila 2016, 9.)

Mielenterveydestä käytetään nykyisin myös määritelmää positiivinen mielenterveys, sillä mielenterveyden katsotaan kuvastavan yksilön voimavaroja ja sitä, miten ihminen selviytyy elämästä ja sen tuomista haasteista aiheuttamatta itselle ja muille merkittävää haittaa (Hietaharju & Nuuttila 2016, 9; Kuhanen 2017, 18). Positiivisen mielenterveyden tekijät ovat yksilöllisiä, ja sellaisia voivat olla mm. yksilön oma kokemus hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa elämäänsä, itsensä arvos-taminen, mielekäs toiminta, kyky solmia sosiaalisia suhteita ja selviytyä vastoin-käymisistä (THL 2014; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2016, 11).

Hyvä mielenterveys on merkittävä kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin osa-alue niin yksilö- kuin väestötasolla. Siihen vaikuttavat monet toisiinsa vaikut-tavat tekijät, kuten biologiset tekijät, fyysinen terveys ja toimintakyky, kasvuolo-suhteet ja sosiaalinen tuki, elämänpiiri, ympäristö ja yhteiskunta sekä kulttuuri ja arvot. Mielenterveyden perusta on luotu varhaisessa vuorovaikutuksessa ensim-mäisen kolmen elinvuoden aikana. (Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 10, 15; Kuha-nen 2017, 19.)

#### 3.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyttä edistävä toiminta (promootio) käsittää kaiken nuoren tasapai-noista psyykkistä kypsymistä ja mielen voimavaroja vahvistavan toiminnan, kuten tunteiden, ajatusten ja toimintojen rohkaisemisen (Tamminen, Karlsson & Santa-lahti 2016, 428). Olennaista on ohjata nuorta keskittymään hänen omiin vahvuuk-siinsa ja voimavaroihinsa, jotka tukevat arjessa jaksamista ja selviytymistä (Ku-hanen 2017, 32). Nurmoksen (2011, 37) Nuorten ääni! -tutkimuksen mukaan ih-missuhteet, harrastukset ja vapaa-aika sekä vahva itsetunto, minäkäsitys ja po-sitiiviset tulevaisuudenkuvat edistävät nuorten mielenterveyttä parhaiten.

Nuorten kanssa tekemisissä olevilla aikuisilla, kuten vanhemmilla, opettajilla, kouluterveydenhoitajilla sekä muilla sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla, on tärkeä rooli nuorten hyvinvoinnin tukemisessa sekä riskitekijöiden tunnistamisessa. Olennaista on, että aikuinen onnistuu luomaan ilmapiirin, jossa nuori koee tullessa aidosti kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään (mm. Kuhanen 2017, 19; WHO 2018). Aikuisen tulee antaa nuorelle tietoa elämänhallinnasta ja siihen liittyen itsehoidon tukemisen tärkeydestä, mikä kantaa tulevaisuuteen (Friis ym. 2004, 50). Mielenterveystaitoja voidaan ylläpitää ja vahvistaa nuoresta asti samaan tapaan kuin pidetään huolta fyysisestä kunnosta. On tärkeä noudattaa terveellisiä elämäntapoja: syödä terveellisesti ja monipuolisesti, harrastaa liikuntaa, pitää kiinni arjen rytmistä sekä huolehtia riittävästä levosta ja unesta. Psykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi on myös tärkeää, että pystyy toteuttamaan itseään ja voi tehdä niitä asioita, mistä nauttii. Ihmisen ei tule eristäytyä, vaan olla yhteydessä läheisiin ja tarvittaessa uskaltaa pyytää heiltä apua. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 12; Erkko & Hannukkala 2018, 225.)

Kouluympäristö on erinomainen paikka mielenterveyden edistämisen toiminnoille ja aloitteille, sillä siellä kaikki peruskoululaiset tavoitetaan. Koulun henkilökunta näkee koko ikäluokan kirjon, jolloin he kykenevät hyvin erottamaan normaaliin nuoren kehitykseen kuuluvat ja huolestuttavat tekijät toisistaan. Koulun henkilökunta myös pääsee tukemaan nuoria arkisessa ympäristössä, jossa etsitään heidän omia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.) Huomion arvoista kuitenkin on, että esimerkiksi peruskoulujen opettajia ei ole useimmiten koulutettu mielenterveystyöhön, joten he tarvitsevat erillistä koulutusta mielenterveyden ilmiöiden ymmärtämiseen, ongelmien tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Koivu & Haatainen 2012, 87).

Kouluilla on mahdollista tukea nuorten mielenterveyttä opettamalla heille sosiaalisia taitoja sekä ongelmanratkaisutaitoja (Marttunen & Karlsson 2013a, 14). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseksi on kehitetty monenlaisia menetelmiä, kuten esimerkiksi KiVa-koulu (kiusaamisen vastainen) ja Yhteispeli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Australialaisen FRIENDS -ohjelman avulla lapsia opetetaan tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan, käyttämään myönteisiä ajattelumalleja sekä tarjotaan keinoja vastoinikäymisten kohtaamiseen. Nuorille on olemassa koulun ulkopuolella myös tietoisuustaitokursseja

sekä stressinhallintakursseja. (Tamminen ym. 2016, 434.) Esimerkiksi MAESTRO on stressinhallintakurssi nuorten masennuksen ehkäisyyn (THL 2010).

Kouluterveystarkastuksilla edistetään peruskoululaisten terveyttä. Tarkastukset antavat mahdollisuuden nuoren ja aikuisen kahdenkeskiseen kohtaamiseen. Kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä on seuloa ja tunnistaa nuorten hoitoa vaativaa psyykkistä oireilua. (Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017, 119.) Erään tutkimuksen mukaan kouluterveydenhoitajan toteuttama voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu on toimiva menetelmä, jonka avulla nuorten voimavaroja voidaan vahvistaa. Merkittävää on, että nuoret ovat tuttuja keskenään ja he tuntevat osallisuutta. Läheisiin kaverisuhteisiin perustuva ryhmäkeskustelu on kuitenkin negatiivinen kokemus niille nuorille, joilla ei ole kavereita. Myös mahdollisuutta kahdenkeskeiseen keskusteluun terveydenhoitajan kanssa pidettiin edelleen tärkeänä. (Rytönen, Tanninen, Varjoranta, Pirskanen & Pietilä 2014, 37, 39–40.)

Altridgen & McChesneyn (2018) tutkimuksessa todetaan, että koulun ilmapiiri on merkityksellinen nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin osatekijä. Positiiviset suhteet opettajiin liittyvät nuoren psykososiaaliseen hyvinvointiin. Samoin se, että nuorella on mahdollisuus tulla kuulluksi ja kokea arvostusta. Koulussa on merkityksellistä myös, että säännöt ovat selkeät. (Altridgen & McChesney 2018, 130–131.) Tamminen ym. (2016, 433) nimeävät kouluympäristön riskitekijöiksi kiusaamisen, opettajan epäoikeudenmukaisen toiminnan ja liialliset taikka liian vähäiset vaatimukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) raportissa todetaan tutkimusten osoittavan, että huonolla koulumenestyksellä ja varhain esiintyvillä mielenterveyshäiriöillä on yhteys epäsosiaaliseen käyttäytymiseen, päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen.

### 3.3 Mielenterveyshäiriöiden ja syrjäytymisen ehkäiseminen

Ehkäisevä työ eli preventio pyrkii estämään psyykkisesti haitallista kehitystä ja siten mielenterveysongelmien syntymistä (Tamminen ym. 2016, 428). Heikkinen-Peltonen ym. (2016, 77) sekä Heiska (2018, 347) tiivistävät, että mielenterveys-

työhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että ne edistävät mielenterveystyötä, ehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntyä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä.

Ennaltaehkäisyssä on tärkeää vahvistaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä tunnistaa ja pyrkiä vähentämään sairastumisriskiä lisääviä tekijöitä (Marttunen & Karlsson 2013a, 14). Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä terveys, myönteiset ihmissuhteet, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, vuorovaikutustaidot ja huumori. Ulkoiset suojaavat tekijät voivat liittyä mm. toimeentuloon, koulutusmahdollisuuksiin sekä kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin (Hietaharju & Nuuttila 2016, 11.) Mielenterveyttä haavoittavia sisäisiä tekijöitä ovat mm. sairaudet, huonot ihmissuhteet ja heikko itsetunto. Ulkoisia sairastumisriskiä lisääviä tekijöitä ja yhteiskunnan aiheuttamia riskitekijöitä ovat mm. syrjäytyminen, köyhyys, epätasa-arvo, päihteiden käyttö, somaattiset pitkäaikaissairaudet tai mielenterveysongelmat perheessä, kiusaaminen ja syrjityksi tuleminen, erityisen ankara kasvatus taikka väkivaltainen elinympäristö. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 12; Tamminen ym. 2016, 430–431.)

Ennaltaehkäisevää toimintaa tulee suunnata enemmän erilaisiin riskiryhmiin. Aikuisten sosiaali- ja terveyspalveluissa tulisi ottaa huomioon myös perheen lapset, sillä vanhempien sairaudet vähentävät usein kykyä huolehtia perheestään. Myös lievästi oireilevien nuorten hyvinvointiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Nuoren sairastumista voidaan ehkäistä tukemalla häntä psyykkisesti kuormittavien elämäntilanteiden käsittelyssä ja opettamalla nuorelle yksilöllisiä keinoja selviytyä vastoinkäymisistä. (Marttunen & Karlsson 2013a, 14.)

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyyn tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Vaikka tämä on tunnustettu mm. mielenterveyslaissa (1116/1990 1:1.3§) niin käytännössä mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn ei ole panostettu riittävästi. Myös mm. Eläketurvakeskuksen (2017) tutkimukset ja Kelan tilastot tukevat tätä väitettä. Nuorten osuus kaikista työkyvyttömyyseläkkeensaajista on kasvanut selvästi 2000-luvulla paitsi Suomessa, niin myös kansainvälisesti, erityisesti naapurimaassa Ruotsissa sekä Alankomaissa. Mielenterveyden häiriöt ovatkin merkittävien syy varhaiseen eläköitymiseen monessa maassa. (Eläketurvakeskus 2017, 156–157; The European Mental Health Action Plan 2013–2020, 2, 13.)

Vuoden 2017 lopussa mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt olivat ylivoimaisesti yleisin syy, jonka perusteella alle 25-vuotiaat saivat työkyvyttömyyseläkettä. Lapin alueella mielenterveyden häiriöt olivat syynä työkyvyttömyyseläkkeen saantiin noin 78 prosentilla alle 25-vuotiaista nuorista. Koko Suomen alueella vastaava luku on 82 prosenttia. (Suomen virallinen tilasto 2017.) Huomion arvoista kuitenkin on, että Kansaneläkelaitoksen (2016–2017) tilastojen mukaan uusien myöntävien pysyvien työkyvyttömyyseläkepääätösten määrä on vähentynyt viidenneksellä, sillä nuorille ja mielialahäiriötä sairastaville työkyvyttömyyseläke myönnetään yleensä määräaikaisena kuntoutustukena (Kela 2017).

Me-säätiön uusimpien, kevään 2018 laskelmien mukaan Suomessa on tällä hetkellä vajaa 66 000 nuorta, jotka eivät ole päässeet elämässään eteenpäin (Toivola & Pyykkönen 2018). Suomen virallisten tilastojen mukaan vuonna 2014 oli noin 64 000 nuorta, jotka eivät olleet työssä, koulutuksessa tai asevelvollisuutta suorittamassa. Tämä on 10 prosenttia 15–24-vuotiaista. Tilastojen mukaan näiden nuorten määrä on ollut suurimmillaan kesällä ja vuodenvaihteessa, mikä osaltaan viittaa tilanteen väliaikaisuuteen. (Suomen virallinen tilasto 2014.)

Varsinaisesti syrjäytyneiden nuorten määrän arvioiminen on haastavaa, sillä syrjäytyminen voidaan määritellä monella tapaa. Lisäksi syy-seuraussuhde on joskus häilyvä: johtuuko syrjäytyminen sairastumisesta vai sairastuminen syrjäytymisestä. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 4.) Nuorten kohdalla syrjäytymisellä tarkoitetaan käytännössä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämistä pysyvämmiin. Syrjäytyminen käynnistyy yleensä siten, että hyvinvointia vahingoittavat tekijät kasaantuvat, ja elämänhallinta heikkenee. Keskeisiksi riskitekijöiksi tiedetään matala koulutus, pitkäaikaistyöttömyys, toimeentulo-ongelmat ja sosiaalisten suhteiden vähyys. (THL 2018.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan noin 10 prosenttia Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista tuntee itsensä yksinäiseksi ja 26 prosenttia on kokenut syrjivää kiusaamista edellisen lukukauden aikana.

Nuoret kaipaavat palveluita ns. yhden luukun periaatteella, jolloin yksi henkilö vastaa nuoren palvelukokonaisuudesta. (Aaltonen ym. 2015, 2–3; THL 2018.) Nuoren tulisi saada apua helposti ja nopeasti tarvittaessa. Pelastakaa Lapset ry:n selvityksessä (2017, 4, 9) todetaan, että toisen asteen koulutuksen kustannukset ovat monelle perheelle liian suuret, ja nuoret vain harvoin kehtaavat puhua vähävaraisuudesta leimautumisen pelossa. Aaltosen ym. (2015, 2–3) sekä Terveiden



ja hyvinvoinnin laitoksen raportin (2018) mukaan nuorten syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä parantamalla mielenterveyspalveluita ja takaamalla laadukas ja maksuton toisen asteen koulutus kaikille nuorille.

## 4 YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ NUORILLA

### 4.1 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittely on haastavaa, sillä monet surun ja pettymysten aiheuttamat psyykkiset oireet ovat luonnollinen osa ihmisen elämää ohimenevänä ilmiönä. Kun oireet jatkuvat pitkään ja nuoren mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat merkittävästi arjen toimintakykyä, osallistumismahdollisuuksia taikka ihmissuhteita, on kyse mielenterveyden häiriöstä. Vaikka oireiden esiintyminen on hyvin yksilöllistä, mielenterveyden häiriöitä on ryhmitelty niille tyypillisten oireiden mukaan. (mm. Hietaharju & Nuuttila 2016, 29-30.)

Nuorten keskuudessa mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä: eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii mielenterveyden häiriöstä. Tyypillisesti niitä on useampia samanaikaisesti. Yleisimmät nuorten mielenterveyden häiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös-, syömis- ja päihdehäiriöt, stressi sekä itsetuhoinen käyttäytyminen. (Marttunen & Karlsson 2013a, 10; Inkeroinen 2015; Sourander & Marttunen 2016, 116.)

Valtakunnallisista kouluterveystutkimuksista on saatu kattavaa tietoa nuorten terveydestä. Vuoden 2017 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan 28 prosenttia Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen vuoden aikana. Inkeroinen (2015) näkee mielialaoireiden vaikeuttavan vuorovaikutusta ikätovereiden, vanhempien ja opettajien kanssa ja samalla vaarantavan sosiaalisten taitojen oppimisen, mikä hidastaa tai jopa estää iänmukaista kasvua ja kehitystä.

### 4.2 Ahdistuneisuus

Ohimenevät ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä nuorilla, ja ne kertovat tarpeesta pysähtyä tai rauhoittua (Erkko & Hannukkala 2018, 173). Ahdistusta pidetään eräiden teorioiden mukaan suojamekanismina joka, varoittaa vaikeasta ja uhkavasta tilanteesta (Strandholm & Ranta 2013, 29). Ahdistuksen tunteet muuttuvat häiriöiksi, kun niistä on selvää toiminnallista haittaa, ne jatkuvat pitkään ja ahdistus tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta. Ahdistus voi ilmetä kohtauksina tai se voi olla päällä koko ajan. (Strandholm & Ranta 2013, 17; Erkko & Hannukkala 2018, 173.)

Ahdistunut henkilö voi esimerkiksi kokea, ettei jaksakaan nousta aamulla ylös sängystä ja tehdä aamutoimia. Olo voi tuntua niin pelokkaalle, ettei nuori uskalla poistua omasta kodista. Toiset nuoret kokevat erityisesti sosiaaliset tilanteet hyvin stressaaviksi, ja olo on jatkuvasti kuormittunut. Koulunkäynnin vaikeutuminen aiheuttaa nuorelle lisää stressiä. (Strandholm & Ranta 2013, 17; Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2017, 12–13.)

Ahdistuneisuuteen liittyy usein masentuneisuus ja erilaiset riippuvuudet (Hietaharju & Nuutila 2016, 32–33). Nuori usein vetäytyy, koska pelkää ahdistusoireiden, kuten punastumisen, hikoilun tai käsien vapinan näkyvän muille. Ahdistus voi aiheuttaa myös päänsärkyä, rinta- tai vatsakipuja taikka sydämentykytyksiä, joille ei tunnu löytyvän selitystä somaattisista tekijöistä. (Strandholm & Ranta 2013, 17; Erkkö & Hannukkala 2018, 173–174.)

Yleisimpiä ahdistushäiriöitä ovat eroahdistus, määräkohteiset pelot, yleistynyt ahdistuneisuus, paniikkihäiriö sekä sosiaalisten tilanteiden pelko (Ranta & Koskinen 2016, 264–265). Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Arviolta 10–15 prosenttia nuorista on kärsinyt ahdistuneisuudesta, ja sen periytyvyys on 30–50 prosenttia. (Karukivi 2017.) Vuoden 2017 THL:n kouluterveyskyselyn mukaan 11,5 prosenttia Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista on kokenut kohtalaista vai vaikeaa ahdistuneisuutta.

#### 4.3 Käytöshäiriöt

Käytöshäiriöt ovat yleisimpiä syitä lasten ja nuorten psykiatriseen hoitoon ohjautumiseen. Niitä esiintyy pojilla neljä kertaa enemmän kuin tytöillä, mutta tämä ero pienenee kuitenkin nuoruusiässä. (Mielenterveysseura 2018.) Käytöshäiriöt jaetaan lapsena ja nuoruusiässä alkavaan muotoon. Lapsena alkaneet käytöshäiriöt ovat yleensä vakavampia, sillä niihin liittyviä sosiaalisia ongelmia esiintyy yleensä vielä aikuisiälläkin. Nuoruusiässä alkanut käytöshäiriö on harvemmin neuropsykologista kypsyttömyyttä ja aggressiivisuutta, eikä se yleensä jatku aikuisikään asti. (Von der Pahlen & Marttunen 2013, 97.)

Käytöshäiriöt ilmenevät epäsosiaalisena käyttäytymisenä, varhain alkavana päihteidenkäyttönä ja / tai rikollisuutena. Nuoren käytöshäiriöt näkyvät sääntöjen rikkomisena, toistuvasti myöhään ulkona olemisena, yöllisinä poissaoloina, koulupinnauksina sekä kotoa karkaamisina. (Huttunen 2017.) Aggressiivisuus näkyy

toistuvina uhkailuina, pelotteluina, tappeluiden aloittamisena, erilaisten aseiden – kuten kivien, mailojen ja veitsien – käyttönä, fyysisenä julmuutena ihmisiä tai eläimiä kohtaan, koulukiusaamisena, ryöstelyinä tai seksuaaliseen käytökseen pakottamisina. Käytöshäiriöinen valehtelee välttääkseen velvollisuuksia tai saadaakseen tavaroita. (Nuorten mielenterveystalo 2018.)

Käytösoireille altistavat erityisesti heikot vuorovaikutussuhteet vanhempien ja nuoren välillä ja se, jos hän näkee jatkuvasti aggressiivisuutta kotona. Myös epäsuotuisa kaveripiiri lisää käytöshäiriöiden riskiä. Nuoret, joilla on käytöshäiriöitä, riitaantuvat helposti ikätovereittensa kanssa ja ystävyysuhteet voivat vaihtua usein. (Von der Pahlen & Marttunen 2013, 103.)

#### 4.4 Masentuneisuus

Arkipuheessa masennuksella tarkoitetaan jokaiselle tuttua ja ohimenevää tunnetilaa, joka ei kuitenkaan haittaa merkittävästi normaalia arkea. Masentuneen olo-tilan voi aiheuttaa mm. pettymys, menetys tai ero. Yleensä tila on ohimenevä, eikä sitä tarvitse hoitaa. (Marttunen & Karlsson 2013b, 41.) Kun masentunut olo-tila jatkuu useita viikkoja, se saattaa johtaa masennustilaan. Masennustilalla eli depressiolla tarkoitetaan oireyhtymää, johon liittyy alentuneen mielialan lisäksi muitakin arkielämää haittaavia ja toimintakykyä heikentäviä oireita. (Erkko & Hannukkala 2018, 171; Mielenterveystalo 2018.)

Keskinuoruudessa mielialan lasku ilmeilee synkkinä ja pessimistisinä ajatuksina sekä alakuloisuutena ja arvottomuuden tunteina. Ajattelun ja tunne-elämän kehittyessä oireilu kääntyy enemmän sisäänpäin. (Karlsson, Marttunen & Kumpulainen 2016, 296–297.) Nuori ei koe mielihyvää asioista, joista on aiemmin nauttinut tai hän ei ole kiinnostunut uusista asioista. Usein harrastukset ja kaverit jäävät pois nuoren arjesta. Nuori vetäytyy syrjään ja keskittymisvaikeudet haittaavat koulunkäyntiä. Nuori voi kokea olonsa väsyneeksi ja voimattomaksi. Iloisuus katoaa hänen olemuksestaan. Nuori saattaa myös käyttäytyä välinpitämättömästi. Nuorella voi olla uni- ja nukahtamisvaikeuksia sekä muutoksia ruokahalussa. Useimmiten ruokahalu heikkenee, mutta se voi myös lisääntyä. Nuorella saattaa olla huoli omasta kehostaan ja hän kokee fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsakipua tai epämääräistä kipuilua. (Friis ym. 2004, 114–118; Nuorten mielenterveystalo 2018.)

Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan on tyypillistä, että masennuksen lisäksi kärsitään samanaikaisesti myös jostain toisesta psyykkisestä oireyhtymästä, kuten ahdistuneisuus-, persoonallisuus- tai päihdehäiriöistä. Nuorilla voi olla myös itsetuhoisia ajatuksia ja itsemurhayrityksiä (Nuorten mielenterveystalo 2018). Masennusriski on sitä suurempi, mitä enemmän kuormittavia tekijöitä ja kielteisiä elämäntapahtumia nuorella on (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 169).

#### 4.5 Päihdehäiriöt

Päihdekokeilut ovat tavallisia nuorilla, ja niihin liittyy usein uteliaisuuden lisäksi kapinointi. Nuoret kokevat ensimmäisen humalansa usein yläkouluiässä. Tavallisin huumeekokeilu on humalassa pilven polttaminen. Päihteillä on selkeä yhteys mielenterveyteen ja mitä aikaisemmin niiden käyttö aloitetaan ja mitä runsaampaa se on, sen suurempi riski on päätyä ongelmakäyttäjäksi. Päihdehäiriöstä on kyse, kun päihteet alkavat hallita elämää. Päihdehäiriöt alkavat yleensä 14–15-vuotiaana ja arvioiden mukaan noin 5 prosenttia nuorista kärsii diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä. (Hietala ym. 2010, 110; Von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 109–111.)

Nuorten päihteiden käyttöä edistää lisäksi niiden helppo saatavuus. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä tulee ilmi, että huumeiden hankkiminen on nuorten mielestä nykypäivänä helppoa. Tuttavapiiriin kuuluu yleisemmin joku, joka on kokeillut ja tarjonnut huumaavia aineita nuorille. Liuottimien ja liimojen haistelu on suomalaisnuorten keskuudessa yleisempää, kuin muualla Euroopassa. Kuitenkin lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö on vähentynyt. Nuorten asenteet päihteitä kohtaan ovat muuttuneet sallivammaksi ja reilu puolet (53,1%) hyväksyy esimerkiksi alkoholin käytön vähäisessä määrin. Toisaalta kuitenkin vajaa 61 prosenttia Lapin nuorista ilmoittaa olevansa raittiita. (Von der Pahlen ym. 2013, 120; Kouluterveyskysely 2017.)

#### 4.6 Nuoren stressi

Stressi vapauttaa elimistössä stressihormoneja, kuten adrenaliinia. Elimistö luulee olevansa ”taistelee tai pakene” -tilanteessa, mikä lisää sydämen lyöntitiheyttä ja nostaa verenpainetta. Stressi auttaa tarttumaan esimerkiksi koulutehtäviin ja

saavuttamaan tavoitteita. Kuitenkin liiallisena tai pitkäaikaisena se horjuttaa mielen hyvinvointia ja altistaa myös somaattisille vaivoille rasittaen elimistöä. Se, mikä on nuoren mielestä stressaavaa, on hyvin yksilöllistä. Toiset voivat ahdistua enemmän esimerkiksi koulutehtävien runsaasta määrästä ja toiset puolestaan tiukoista aikatauluista (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–53; Erkko & Hannukkala 2018, 130–131.)

Stressaantuneella yleisimmät oireet ovat ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, epävarma tai uupunut olo taikka epämääräinen levottomuuden tunne. Osa kokee fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, univaikeuksia, vatsavaivoja, hikoilua ja painonhallinnan ongelmia. Osalla stressi vaikuttaa ihmissuhteisiin: ylikuormittunut saat-  
taa vetäytyä toisten ihmisten seurasta tai riitaantua lähimmäisten kanssa. Stressin sietokyky on hyvin yksilöllistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52; Erkko & Hannukkala 2018, 131.)

Nuoret kokevat yleensä niin sanottua koulustressiä. Oppimisvaikeudet, koulutöiden määrä ja koulupäivän pituus voivat aiheuttaa paineita monelle nuorelle. Lisäksi tunnilla vastaaminen ja esiintyminen koetaan stressaavana. Osa nuorista kokee myös stressiä siirtyessään alakoululta yläkouluun. (Erkko & Hannukkala 2018, 131.) Kouluterveyskyselyn (THL 2017) mukaan 14,5 prosenttia Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista nuorista kokee koulu-uupumusta. Voimakkaimmin sitä kuitenkin kokevat lukioikäiset tytöt.

Nuorille on tärkeää kertoa stressin vaikutuksista ja tavoista, millä sitä voidaan helpottaa. Arjenhallinta on yksi tärkeimmistä stressinhallintakeinoista. Aikaa pitää jäädä myös rentoutumiselle ja laiskottelulle. Jokaisella on lupa hemmotella itseään ja tehdä päivittäin sellaisia asioita, joista tulee hyvä mieli. (Erkko & Hannukkala 2018, 131.)

## 5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksen tarkoitus oli kerätä tietoa Meri-Lapin ja Ylitornion nuorten mielenterveyden tilasta heille suunnatun kirjoitustehtävän avulla. Tarkoitus oli selvittää, millaisia haasteita nuoret kohtaavat nykymaailmassa ja mitä he tarvitsevat voidakseen elää mahdollisimman hyvinvoivasti.

Nuorille suunnattiin kolme avointa kysymystä, ja tämän opinnäytetyön tarkoitus oli induktiivisen sisällönanalyysin avulla tutkia niistä yhtä: ”Millaista on olla nuori tänä päivänä?” Kysymyksestä johdettu tutkimuskysymys on:

*”Miten nuoret voivat tänään mielenterveyden näkökulmasta?”*

Tutkimuksen tavoitteena oli, että Meri-Lapin ja Ylitornion koulut sekä nuorten hoitotyötä tekevät tahot, kuten Kriisikeskus Turvapoiju sekä Länsi-Pohjan nuorisopsykiatrian poliklinikka saavat ajankohtaista tietoa nuorten mielenterveyden tilanteesta ja tarpeista. Näin henkilökunta saa välineitä toimintansa suunnitteluun ja toteuttamiseen edistääkseen nuorten mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistäkseen nuorten mielenterveysongelmia mahdollisimman tehokkaasti.

Opinnäytetyön tavoite oli keskeisimpien tuloksien esittäminen diaesityksen muodossa Meri-Lapin ja Ylitornion kouluilla Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä teematapahtumassa 10.10.2018. Oppimistavoitteena oli nuorten mielenterveyteen liittyvän tiedon ja osaamisen syventäminen. Lisäksi tavoitteena oli kirjoitustehtävän ja teemapäivän avulla herättää nuoret pohtimaan mielenterveyttään sekä lisäämään heidän tietoisuuttaan mielenterveyteen liittyvistä asioista.

## 6 AINEISTO JA MENETELMÄT

### 6.1 Tutkimuskohteen kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmäksi oli alun perin tarkoitettu Meri-Lapin ja Ylitornion 9.-luokkalaiset. Myöhemmässä vaiheessa kuitenkin päädyttiin kohdistamaan kirjoitustehtävä kevään 8.-luokkalaisille, jotta heillä oli mahdollisuus osallistua syksyn teemapäivään 9.-luokkalaisina. Kirjoittajat olivat noin 14–16 -vuotiaita. Vastaajia koskevia tarkempia taustatietoja, kuten sukupuolta tai perhetaustaa ei selvitetty koululaisten yksityisyyden säilyttämiseksi.

Toimeksiantaja eli Kemin Kriisikeskus Turvapoijun toiminnanjohtaja Kaisa Lauri oli lähestynyt koulujen rehtoreita kirjeitse (Liite 1; Liite 2). Myös tämän opinnäytetyön tekijät kirjoittivat saatekirjeen (Liite 3) kouluille toimeksiantajan pyynnöstä. Tutkimuslupahakemukset (Liite 4) lähetettiin kouluille, jotka ilmaisivat osallistumishalukkuutensa. Yhteistyö jatkui tutkimusluvan myöntäneiden koulujen kanssa. Osallistuvat koulut järjestivät 8.-luokkalaisilleen kirjoitustehtävän huhti–toukokuussa 2018.

Kirjoituksia palautui yhteensä 47 kappaletta. Vastausten pituudet vaihtelivat parista lauseesta laajempiin esseevastauksiin. Koska kirjoituksia palautui odotettua vähäisempi määrä ja niistä suurin osa oli melko lyhyitä, päädyttiin ottamaan kaikki kirjoitukset tutkimukseen mukaan. Peruskoululaiset ovat kohderyhmänä hyvä, sillä käytännössä lähes kaikki on mahdollista tavoittaa.

### 6.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on yleinen metodi hoitotieteissä ja muissa ihmistieteissä. Se käsittää monenlaisia, osin päällekkäisiä lähestymistapoja. Tutkimusasetelma on joustava, ja aineistojen hakeminen ja keruu muovautuvat tutkimusprosessin aikana. Lisäksi tutkimustehtävä selkiytyy vasta myöhemmässä vaiheessa. Tutkimusmuoto on laaja-alainen ja usein haastava hallita, koska laadua ja ihmisiä tutkittaessa ei ole olemassa vain yhtä ainoaa totuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 65, 67–68.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on havaita ja tiedostaa yhteiskunnallisia haasteita sekä kehittää tutkimustyötä ilmiön ymmärtämisestä käsin. Pyrkimys on



löytää samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia aikaisempaan sekä tuoda aiheeseen uusi näkökulma. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 65–67.) Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaisia haasteita nuoret kohtaavat nykymaailmassa ja mitä he tarvitsevat voidakseen elää mahdollisimman hyvin, sillä maailman ja yhteiskunnan muuttumisen myötä myös nuorten tarpeet muuttuvat.

Laadullisen tutkimuksen kannalta on merkittävää, että tieto on syvällistä ja tutkittavien omiin näkemyksiin ja kokemuksiin perustuvaa (Kananen 2015, 353; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 79; Tuomi & Sarajärvi 2018, 84 & 98). Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kerätä tietoa nuorten mielen hyvinvoinnista kysyen sitä heiltä itseltään, koska näin saatiin esiin parhaiten nuorten ”ääni”. Myös hoitotyön kehittäminen edellyttää kuvauksia todellisesta elämästä, jotta ilmiöiden kokonaisvaltainen ymmärtäminen on mahdollista (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

### 6.3 Kirjoitelmat aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat havainnointi, haastattelut ja erilaiset dokumentit, kuten kirjoitukset (Kananen 2015, 81). Tutkimusaineistona käytettävä kirjallinen materiaali jaetaan kahteen luokkaan: yksityisiin dokumentteihin ja joukkotiedotuksen tuotteisiin. Nuorten kirjoitukset voidaan luokitella Tuomea ja Sarajärveä (2018, 96) mukaillen yksityisiin dokumentteihin. Moulea ja Goodmanin (2009, 351) soveltaen kirjoitelmien keräämistä voidaan kutsua myös narratiiviseksi tutkimusmenetelmäksi, sillä nuorten kirjoittamien tarinoiden kautta oli pyrkimyksenä ymmärtää heidän elämänsä.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kirjoitelmien kerääminen, koska kirjoittaminen on nuorille luonteva tapa ilmaista itseään. Toisaalta myös tutkimukseen osallistuvien nuori ikä ja kirjalliset kyvyt voivat muodostua kynnyskysymykseksi, ja siten vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97). Kirjoitelmat ovat Kananen (2015, 133) mukaan erityisen toimiva menetelmä tutkittaessa mielipiteitä ja asenteita. Kirjoitustehtävä on myös nopea aineistonkeruumenetelmä (Kananen 2015, 133), mikä on erityinen etu aikataulun ollessa tiukka.

Nuoret kuvailivat näkemyksiään ja kokemuksiaan mielenterveydestä kolmen avoimen kysymyksen kautta. Kysymykset olivat samat, mitkä oli laadittu aikaisempaan Nuorten ääni! -kirjoitustehtävään vuonna 2010. Tuolloin kysymyksiä oli viisi ja nuoret olivat saaneet valita niistä yhden esseetehtävänsä aiheeksi. Tähän

tutkimukseen valittiin kolme kysymystä, ja nuoret vastasivat niistä kaikkiin. Nuorille suunnatut avoimet kysymykset olivat:

1. Mikä auttaa minua voimaan hyvin?
2. Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua?
3. Millaista on olla nuori tänä päivänä?

Kysymykset arvottiin kolmen opiskelijaparin kesken ajatuksella, että jokainen perehtyy niistä yhteen. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, *millaista on olla nuori tänä päivänä*.

#### 6.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen ja siihen liittyvien aineistojen perusanalyysimenetelmä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 163, 165). Sisällönanalyysiä voidaan käyttää sekä yksittäisenä menetelmänä että väljänä teoreettisena kehyksenä, ja sen avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Tämä opinnäytetyö pohjautuu mm. Tuomea ja Sarajärveä (2018, 98, 108–109) sekä Kanasta (2015, 177) mukaillen aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, koska nuorten omat kirjoitelmat olivat pohjana rakentaessa sanallista ja selkeää kuvausta tämän päivän nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 103) jaottelevat laadullisen tutkimuksen analyysin kahteen pääryhmään. Toiselle ryhmälle on tyypillistä, että jokin tietty teoria ohjaa analyysia, jolloin siitä käytetään ilmausta deduktiivinen eli teorialähtöinen analyysi. Toiseen ryhmään kuuluvat sellaiset analyysimuodot, joita ei lähtökohtaisesti ohjaa mikään teoria, jolloin on kyse induktiivisesta eli aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä. Sisällönanalyysi voidaan tehdä myös teoriaohjaavasti.

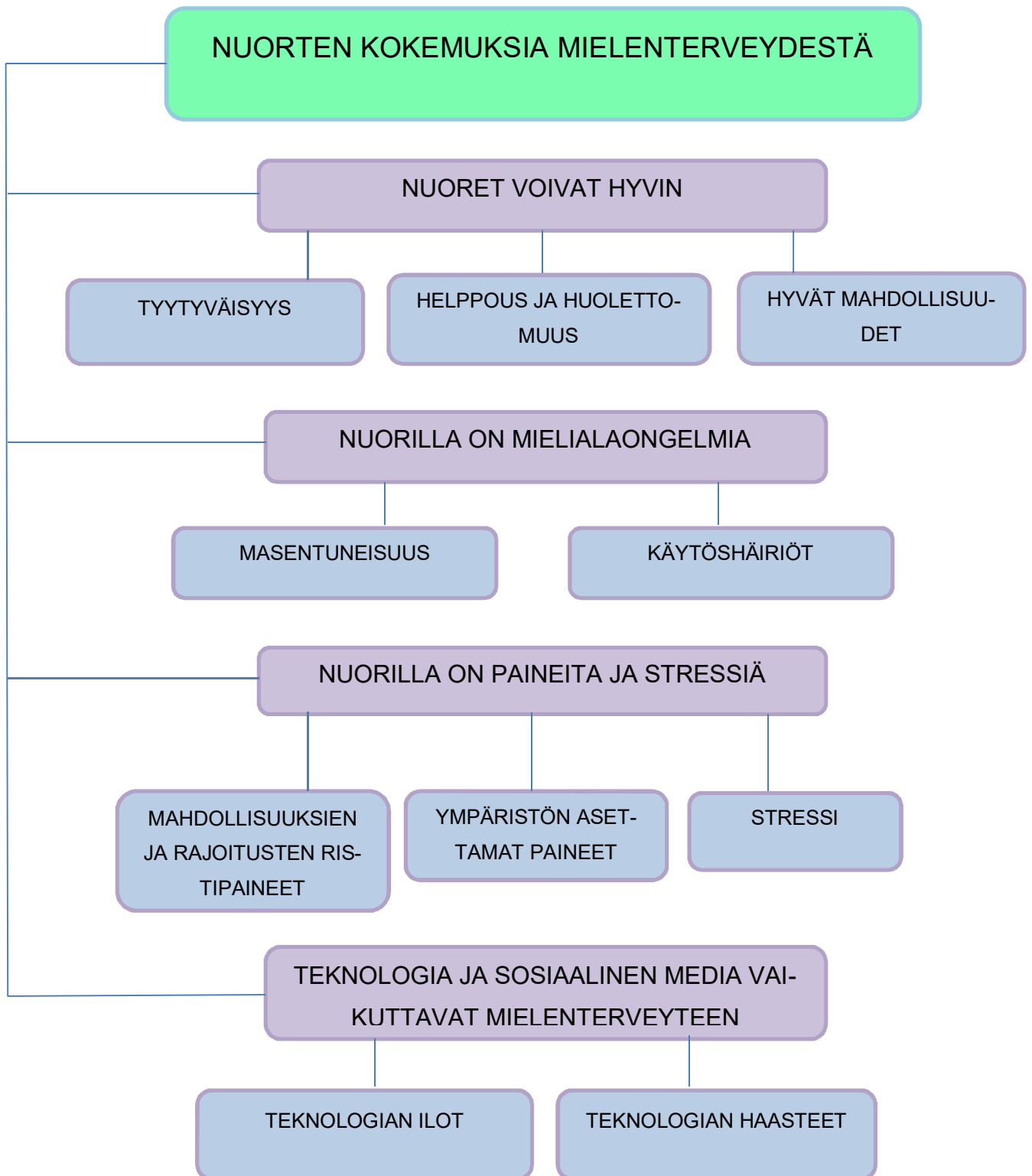
Kankkusta ja Vehviläinen-Julkusta (2017, 168) soveltaen analyysissa näkyy myös jossain määrin teorian ohjaava vaikutus, sillä aikaisempi teoriatieto on auttanut tutkimuskysymyksen asettelussa, analysoinnissa sekä aihealueen rajauksessa. Myös tietoperusta koostettiin nuorten kirjoituksissa nousseiden aiheiden mukaisesti. Aikaisemman tiedon tarkoitus ei ole ollut teorialähtöisen analyysin

tapaan testata teoriaa, vaan pyrkimys oli Tuomea ja Sarajärveä (2018, 109) mukaillen tuoda esiin uusia näkökulmia.

Analysoinnissa erityinen haaste liittyi siihen, että aineistosta löytyi monia mielenkiintoisia asioita, jotka eivät liittyneet suoraan tutkittavaan aiheeseen. Tuomen ja Sarajärven (2018, 104) ohjeistuksen mukaan rajauksessa tulee pysyä tiukasti ja myöntää se fakta, että kaikkea on mahdotonta tutkia yhdellä kertaa. Tämä ei ole Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaarankaan (2009, 225) mukaan tarpeellista. Lisäksi Moule ja Goodman (2009, 112) muistuttavat, että täydellistä tutkimusta ei ole: aina on parantamisen varaa ja laajentamisen mahdollisuuksia.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittelevät Milesin ja Hubermanin analyysimallin, jonka mukaan sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Siihen kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114–115 & 122–125.) Analyysiprosessi aloitettiin lukemalla kaikki kirjoitukset moneen kertaan, jotta teksteistä hahmottui tutkimuksen kannalta olennainen sisältö ja samalla epäolennaiset asiat karsiutuivat pois. Tutkimuksen kannalta merkittävät alkupe-  
räisilmaukset alleviivattiin, jonka jälkeen niistä kirjattiin ylös pelkistetyt ilmaukset. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistettiin eri luokiksi. Näin muodostuivat kymmenen alaluokkaa, jotka nimettiin luokkien sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Saman-  
sisältöiset alaluokat yhdistettiin toisiinsa, jolloin muodostui neljä yläluokkaa, ja ne yhdistettiin pääluokaksi ”Nuorten kokemuksia mielenterveydestä”. (Kuvio 1; Liite 5.)

Kuvio 1. Meri-Lapin ja Ylitornion koulujen 8.-luokkalaisten nuorten kokemuksia mielenterveydestä.



## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Nuoret voivat hyvin

Suuri osa tutkimukseen osallistuneista nuorista kokevat olevansa **tyytyväisiä** elämäänsä. Useammassa kirjoituksessa nousee esiin, että nuorilla on hyvä olla. Elämä nuorena koetaan mukavaksi, **helpoksi** ja **huolettomaksi**.

*”Rentoa ja mukavaa, toki myös haastavaa kasvaa aikuiseksi.”*

*”Minusta on mukavaa olla nuori, koska minulla on paljon huumorintajuisia kavereita, joilla on samoja mielenkiinnon kohteita.”*

*”Aivan mukava. Itsellä ainakin tähän asti ollut helppo ja mukava nuoruus.”*

*”Iha 6/5!”*

Monessa kirjoituksessa todetaan, että suomalaisessa yhteiskunnassa asiat ovat hyvin ja että Suomi on hyvä sekä turvallinen paikka elää. Kirjoituksissa mainitaan erityisesti sodattomuus, korkea koulutuksen taso, teknologia, sananvapaus sekä **hyvät mahdollisuudet** tehdä erilaisia asioita, kuten esimerkiksi harrastaa. Muutamassa kirjoituksessa kuvastuu myös kiitollisuus näitä asioita kohtaan, ja nuoret kokevat olevansa etuoikeutettuja saadessaan elää Suomessa. Myös monien hyvinvointiin liittyvien tutkimusten mukaan Suomi on yksi parhaimmista paikoista elää. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 75 prosenttia Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista on tyytyväisiä elämäänsä ja 27 prosenttia on kokenut positiivista mielenterveyttä.

*”Nuorena on hyvä olla tänä päivänä, varsinkin Suomessa.”*

*”Suomessa meillä monilla on paljon mahdollisuuksia vaikka opiskelun suhteen ja meillä on mielipiteemme vapaus.”*

*”Tänä päivänä on hauskaa olla nuori, pystyy tekemään niin paljon asioita.”*

*”Tänä päivänä on hyvä olla nuori, koska voi helposti nähdä kavereita, tutustua erilaisiin kulttuureihin ja tapoihin elää.”*

*”Nuorena on ihan sairaan hyvä olla tänä päivänä, mutta on pieniä asioita, joita sais parantaa!”*

*”Olemme päässeet niin helpolla, että meidän halutaan tekevän jotain suurta ikään kuin vastapalvelukseksi.”*

Kirjoituksissa nousee esiin kavereiden merkitys ja se, miten helppoa on nähdä heitä. Positiivisena nähdään myös se, että erilaisuuden kohtaamiseen on hyvät mahdollisuudet: Voi tutustua erilaisiin kulttuureihin ja tapoihin elää. Toisaalta elämän vaivattomuus ja mahdollisuuksien kirjo tuovat elämään omat haasteensa, sillä houkutuksista kieltäytyminen voi olla hankalaa. Kirjoituksista ei käynyt tarpeeksi ilmi, minkä tyyppisistä houkutuksista on kyse. Yleensä nuorten kohdalla houkutukset liittyvät mm. tupakkaan ja alkoholiin sekä makeisiin ja pikaruokiin.

*”Vaikeaa, koska kaiken saaminen on helppoa ja on ehkä vaikea kieltäytyä.”*

## 7.2 Nuorilla on mielialaongelmia

Tutkimustulokset osoittavat, että vaikka osa nuorista voi oikein hyvin, kaikki eivät koe kuitenkaan samoin. Asuinympäristön mahdollisuuksilla on iso merkitys joidenkin nuorten elämään. Osa nuorista kokee mieltä alentavana tapahtumien puutteen pienellä paikkakunnalla.

*”...täällä ei ikinä tapahdu mitään ja muutenkin pieni masentava käpykylä.”*

Jotkut nuoret kokevat mielialansa matalaksi. Nuorena oleminen on haastavaa ja raskasta. Elämä itsessään tuntuu **masentavalta** ja stressaavalta. Huolestuttavaa on, että osa nuorista kokee elämänsä merkityksettömäksi.

*”Paskaa ja vaikeaa ja masentavaa ja turhaa sekä rankkaa.”*

Kirjoituksissa mainitaan myös nuorten **käytöshäiriöt**. Nuoret tiedostavat hyvin, että osa nuorista syylistyy ilki- tai väkivaltaan ja pahoinpitelyihin. Käytöshäiriöitä pidetään normaalina, joskaan ei positiivisena, ilmiönä.

*”Ei kait siinä mittää erikoista ole. Hävettää joskus, kun kattoo nuita joitaki nuoria, ku ne potkii mummoja koko ajan ja rikkoo kaupan ikkunoita.”*

## 7.3 Nuorilla on paineita ja stressiä

Vastauksissa tuodaan esiin, että nuoret eivät ole enää aivan lapsia, muttei aikuisiakaan. Käytännössä vastuun määrä kasvaa, mutta kaikkea ei kuitenkaan ole

lupa vielä tehdä, mikä aiheuttaa **ristipaineita nuorten mahdollisuuksien ja rajoitusten välille**. Nuoret kokevat, että heistä huolehditaan hyvin ja että heidän annetaan tehdä omia päätöksiä. Nuorilta edellytetään, että he vastaavat teois-  
taan ja että he ymmärtävät tekojensa syy-seuraus -suhteet. Tämä tuntuu tois-  
saalta vapauttavalta, toisaalta rankalta.

*”Enää ei olla lapsia, joten vastuullisuutta on enemmän, mutta kaikkea ei saa  
tehdä sillä ei olla aikuisiakaan.”*

*”Nykyään nuorilta odotetaan aikuisen käyttäytymistä, mutta aikuisten tulisi ym-  
märtää, että me nuoret ollaan kuitenkin aika avuttomia.”*

*”Sinusta huolehditaan hyvin ja annetaan myös tehdä omia päätöksiä.”*

*”Aikuiset aliarvioi nuoria niin paljon että se on joskus hankalaakin.”*

Osa nuorista kokee myös tulleen reippaasti aliarvioduksi aikuisten taholta. Mo-  
net nuoret näkevät kuitenkin, että heihin kohdistuu odotuksia aikuismaisesta ja  
järkevästä käytöksestä. Monissa tutkimuksissakin on todettu, että lapset ja nuoret  
ovat melko yksin tai kavereiden varassa esimerkiksi opettellessaan sosiaalisen  
median pelisääntöjä ja että vanhempien rooli niiden opettelussa pitäisi olla vah-  
vempi. Tämä seikka ilmeni tässäkin tutkimuksessa.

*”Vapaata, rankkaa, pitää osata itsenäisesti miettiä asioita, ottaa vastuuta omista  
teosta esim. sosiaalisessa mediassa.”*

Kirjoitusten perusteella osa nuorista on **ympäristön paineiden** alla niin, että ei-  
vät voi tai osaa toteuttaa itseään. Toisaalta myös osa nuorista ilmaisee, etteivät  
välitä muiden mielipiteistä. Paineita tulee muiden ihmisten, erityisesti kavereiden  
ja opettajien taholta.

*”Kaikki eivät varmasti saa ääntään kuuluviin tai ovat muiden ihmisten paineiden  
alla, eivätkä itse osaa tulkita omia tunteitaan.”*

*”Tänä päivänä nuori on kritiikin alla muilta nuorilta mutta esim. mulla ei kinosta,  
mitä mieltä muut on minusta!”*

*”Koulu asettaa paineita hyvästä koulumenestyksestä ja siitä että kaikkien tulisi  
kuulua samaan muottiin.”*

Myös kehon muutokset koetaan **stressaavina** ja ulkonäköön liittyvät paineet ovat kirjoituksissa vahvasti esillä. Monesta vastauksesta ilmenee, että nuori pelkää joutuvansa kaveriporukan ulkopuolelle, mikäli ei ole samanlainen kuin muut. Paineita syntyy, kun nuori hakee hyväksyntää.

*”Nuorille tulee paljon paineita kuten ulkonäölliset ja sosiaaliset paineet, ja niitten päälle pitää vielä keskittyä kouluun. Kaikki paineet lähtevät yleensä samasta asiasta yli hyväksytyksi tulemisesta.”*

*”Vapaa-ajalla paineet voivat kohdistua siihen mitä tulisi tehdä tai miten ajatella.”*

*”Monesti kaveriporukoissa voi joutua syrjinnän kohteeksi, jos ei ole kuin muut.”*

*”Myös tässä iässä tapahtuvat kehonmuutokset aiheuttavat stressiä.”*

Monessa vastauksessa nousi esiin, että voi joutua syrjityksi, mikäli ei kuulu ns. massaan pukeutumisen, musiikkimaun tai seksuaalisen suuntautumisen suhteen. Esimerkiksi tuore Lapsen ääni 2018 -tutkimus osoittaa, ettei pelko syrjityksi tulemisesta ole aiheeton. Tutkimuksen mukaan nuori on joutunut usein kiusaamisen kohteeksi jo alakoulussa, mikäli hienoihin vaatteisiin, teknisiin laitteisiin tai harrastuksiin ei ole ollut varaa. (Pelastakaa Lapset ry 2018, 5.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan 26 prosenttia Lapin alueen nuorista on kokenut syrjivää kiusaamista edeltävän lukukauden aikana.

#### 7.4 Teknologia ja sosiaalinen media vaikuttavat mielenterveyteen

Lähes jokaisessa kirjoituksessa nousee jollakin tavalla esiin teknologian ja erityisesti sosiaalisen median vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin. Teknologinen kehitys koetaan hyödyllisenä ja **iloa** tuovana asiana. Osa nuorista pitää hyvänä asiana puhelimia ja pelejä, joiden avulla pystyy olemaan yhteyksissä kavereihin pitkin päivää.

*”On hauskaa elää 2000-lukua, koska teknologia kehittyy koko ajan ja kaikki muutkin asiat kehittyy paremmaksi.”*

*”Tänä päivänä nuorena olemisessa on hienoa, koska saa käyttää elektronisia laitteita ja muutenkin.”*



Monet nuoret toteavat, että aktiivinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa ristiriitoja nuoren ja huoltajien välille. Sosiaalisen median huonona puolena pidetäänkin sitä, että nuoret viettävät laitteiden parissa liikaa aikaa. Lisäksi nuorten mukaan myös media luo heille paineita, erityisesti ulkonäön suhteen.

*”Usein ärsyttää, jos vanhemmat käskevät lopettaa ”pelaamisen”, kun kavereiden kanssa on hauska keskustelu kesken.”*

*”Huono puoli on somessa, nuoret on nykyään aivan liikaa puhelimella ja tietokoneilla.”*

*”Naisten pitää näyttää siistiltä omassa kuvassaan, että he saisivat huomiota.”*

Teknologia tuo siis nuorten elämään ilojen kera myös ripauksen **haasteita**. Sosiaalisen median tykkäyskulttuurissa voi omat ajatukset, arvot ja ihanteet himmetä niin, että reaalielämän tärkeille asioille sokeutuu. Eräs nuori kiteyttääkin tämän tärkeän näkökulman viisaalla tavalla:

*”Jokaisen pitäisi olla kaunis / komea. Mutta mikä on kauneutta? Miksi ei medioissa voisi olla vain, että ”sä oot riittävä”, koska eikö näin asia ole?”*

Sosiaalisuus voi tuntua nuoresta raskaalta, kun kaikkea on paljon ja lisää tulee jatkuvasti. Nuorella on usein pelko, että hän jää ulkopuoliseksi, jos ei ole kaikesta perillä. Hyväksyntää haetaan myönteisten ja ihailua herättävien viestien kautta. Pienikin vastoinkäyminen voi tuntua ylivoimaiselta, kun se ei vastaa sosiaalisessa mediassa nähtyä täydellistä elämää. (ks. Jääskinen 2017, 165.)

## 8 TULOSTEN TARKASTELUA

### 8.1 Hyvinvoiva nuori

Suuri osa tutkimukseen osallistuneista nuorista kokivat olevansa tyytyväisiä elämänsä. Aikuiseksi kasvamisessa todettiin kuitenkin olevan myös omat haasteensa, joiden voidaan ajatella liittyvän osittain fysiologisiin tekijöihin nuoren fyysisen ja psyykkisen kypsymisen ollessa vielä kesken. Taustalla on ilmeisesti myös nuoren luonnollinen itsenäistymisprosessi, johon kuuluu myös erilaisia haasteita nuoren käsitellessä sisäisiä ristiriitojaan sekä etsien itseään ja tapansa elää (ks. Aalberg 2016, 39; Paunio & Lehtonen 2016, 43; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018; Niskanen & Kari 2018, 96).

Lisäksi voidaan päätellä, että nuorilla on monia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, kuten myönteiset ihmissuhteet, hyvät kotiolot, riittävä toimeentulo sekä riittävät kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Riittävä ympäristön tuki, kuten hyvät koulutusmahdollisuudet, edistävät mielen hyvinvointia. Vaikuttaa myös, että nuorilla on hyvät kyvyt kohdata vastoinkäymisiä ja selvitä niistä. (ks. Hietaharju & Nuuttila 2016, 11; Tamminen ym. 2016, 429, 431.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 84 prosentilla Lapin alueen 8.–9.-luokkalaisista on joku, jonka kanssa keskustella mieltä painavista asioista. Nuorista 43 prosenttia kokee pystyvänsä käsittelemään asioita hyvin ja 78 prosenttia keksii yleensä ratkaisun vaikeuksiinsa. Nuorista 41 prosenttia tuntee itsensä usein rentoutuneeksi.

### 8.2 Lisääntyneiden mielialaongelmien osatekijöitä

Mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet nuorilla. Masennus ja ahdistus ovat yleisimpiä mielenterveysongelmia kaikkialla maailmassa. (mm. The European Mental Health Action Plan 2013–2020, 2, 13.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan 28 prosenttia Lapin alueen nuorista on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen vuoden aikana ja 11,5 prosenttia kokenut vähintään kohtalaista ahdistuneisuutta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportin (2017, 10) mukaan psyykkiseen terveyteen liittyvien aiheiden osuus on kasvusuuntainen, ja vuonna 2017 noin 37 prosenttia aiheista koski psyykkistä terveyttä, kuten esimerkiksi masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta.

Myös tämän tutkimuksen mukaan masennus näyttäytyi keskeisimpänä mielen-  
terveyden häiriönä.

Osa nuorista kaipasi paikkakunnalleen lisää vapaa-ajan aktiviteetteja. Nurmok-  
sen (2011) vastaavanlainen Nuorten ääni -tutkimus tukee tätä nuorten koke-  
musta, koska sen mukaan harrastukset ja vapaa-aika ovat yksi tärkeimmistä  
nuorten mielenterveyttä edistävästä tekijöistä. Harrastuksilla oli hengailun lisäksi  
syvällisempiä merkityksiä, kuten itsensä ja tunteiden ilmaisu, surullisten ja vaikei-  
den asioiden käsittely, arjen ongelmien unohtaminen sekä identiteetin rakenta-  
minen. (Nurmos 2011, 30.)

Sosiaalisten suhteiden vähyys ja mielekkään tekemisen puute lisäävät riskiä syr-  
jäytyä ja sairastua mielenterveyden häiriöön (THL 2018). Kouluterveyskyselyn  
(2017) mukaan 33 prosenttia Lapin nuorista kokee mielekästä vapaa-ajan toimin-  
taa järjestettävän riittävästi. Nuorista 89 prosenttia kertoo harrastavansa vähin-  
tään kerran viikossa.

### 8.3 Uskaltaako olla minä? – Ulkopuolisten paineiden aallokossa

Tutkimuksen nuoret mainitsivat sosiaalisten suhteiden kautta tulevat paineet,  
joita koetaan erityisesti koulumaailmassa kavereiden ja opettajien synnyttäminä.  
Kouluterveyskyselyn (THL 2017) mukaan 36 prosenttia Lapin alueen nuorista ko-  
kee, että opettajat odottavat heiltä liikaa koulussa ja 14,5 prosenttia potee koulu-  
uupumusta. Altridgen & McChesneyn (2018, 130–131) tutkimuksen mukaan po-  
siitiiviset suhteet opettajiin liittyvät nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Nu-  
orille on tärkeää voida tulla kuulluiksi ja arvostetuiksi. Muun muassa Niskanen ja  
Kari (2018, 96–97) tähdentävät, että nuoruudessa kaverit ovat erityisen tärkeitä  
ja heidän mielipiteillään on paljon merkitystä. Toisaalta kouluterveyskyselyn  
(2017) mukaan 83 prosenttia nuorista sanovat kykenevänsä toimimaan sen mu-  
kaan, mitä itse pitävät tärkeänä. Osa tämän tutkimuksen nuoristakin sanoi ole-  
vansa piittaamatta siitä, mitä toiset ajattelevat heistä.

JustEd -tutkimus (2013–2018) osoittaa syrjinnän ja syrjäytymisen olevan Pohjois-  
maiden kouluissa edelleen yleistä, vaikka Pohjoismaat ovat maailmanlaajuisesti  
arvioituna tasa-arvon edelläkävijöitä. Perinteiset sukupuoliroolit ovat oppilaiden  
keskuudessa edelleen yllättävänkin tiukassa. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat

joutuvat usein kiusatuiksi ja homoa käytetään edelleen paljon haukkumasanana. (Nord Forsk 2013–2018, 8.) Muutamassa kirjoituksessa korostui nuorten toive, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvat saisivat olla omia itsejään. Myös muissa tutkimuksissa nousee esiin, että nuoria kohdatessa on tärkeää huomioida seksuaalisuus monimuotoisena asiana, eikä olettaa automaattisesti nuoren olevan hetero (mm. Pakarinen, Helminen, Kylmä & Suominen 2014, 175).

Nuoren kehitystehtäviin kuuluu vastuuseen kasvaminen (Friis ym. 2004, 105), mikä on monella tapaa haastava tehtävä. Esimerkiksi Silvánin, Jorosen ja Koivulan (2014, 256) tutkimus osoittaa, että monen nuoren vanhemmat luottavat siihen, että 8.-luokkalainen nuori osaa keskustella asioistaan laajassa terveystarkastuksessa. Vanhemmat pitivät nuoria omatoimisina, tasapainoisina, reippaina ja avoimina. Tässä tutkimuksissa osa nuorista kokee, että heiltä odotetaan aikuisen käyttäytymistä. On huomion arvoista, että nuori ei kykene välttämättä käyttäytymään aikuisten odotusten mukaisesti, koska hänen biologinen ja psykososiaalinen kehitys on vielä kesken (ks. Aalberg 2016, 38–39; Paunio & Lehtonen 2016, 43, 46; Niskanen & Kari 2018, 96). Vaikka nuorella on voimakas tarve itsenäistyä, hän tarvitsee edelleen vanhempiansa ja muiden aikuisten tukea ja aikaa. Lisäksi nuori tarvitsee vielä vanhempiansa suojelua ja selkeät rajat ja säännöt. (ks. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) Toisaalta myös osa kirjoittaneista nuorista kokee tulleen aliarvioituksi aikuisten taholta. Nuorten teksteistä ei tullut tarkemmin ilmi, vähättelivätkö heitä opettajat, vanhemmat vai jotkin muut aikuiset.

Tämän tutkimuksen mukaan nuoret kokevat kehon muutokset stressaavina. Median tuomat paineet, erityisesti ulkonäköpaineet, nousevat hyvin monessa kirjoituksessa esiin. Nyky-yhteiskunta on ulkonäkökeskeinen, ja nuorten luonnolliset kehon muutokset koetaan vaikeina hyväksyä. Nuorten kanssa työskentelevien on tärkeää ymmärtää nuoren fyysisen kehityksen merkitys myös psyykkiseen kehitykseen. Nämä suuret, luonnolliset muutokset osaltaan selittävät, miksi psyykkiset häiriöt näyttäytyvät ensimmäisen kerran juuri nuoruudessa. (ks. Paunio & Lehtonen 2016, 49.)

Nuoret toivovat, että täydellisyyden sijaan korostettaisiin, että jokainen ihminen on riittävä ja arvokas. Nuoren identiteetti on vasta muotoutumassa ja nuori kokee

usein riittämättömyyden tunteita. Hyväksytyksi tuleminen ja yhteisöön kuuluminen ovat nuoren tärkeitä perustarpeita (ks. Jääskinen 2017, 165). Kun nuori tulee hyväksytyksi sellaisena, kuin hän kokee itsensä, hänen identiteettinsä vahvistuu ja hän sopeutuu yhteiskuntaan (ks. Moilanen ym. 2004, 123). Nurmoksen (2011, 36) Nuorten ääni! -tutkimus on linjassa tämän tutkimuksen tulosten kanssa siinä, että nuori tuntee epävarmuutta muutosten keskellä. Nuori voi vertailla itseään muihin ja tuntee painetta olla tietynlainen. Onnistumisen kokemusten sekä positiivisen palautteen merkitys itsetunnon kohottamiseksi on erityisen tärkeää, koska nuoren kasvu ja kehitys on vielä kesken. (Nurmos 2011, 36.)

#### 8.4 Kiehtova ja koukuttava sosiaalinen media

Tämän tutkimusten tulosten mukaan sosiaalinen media vaikuttaa mielenterveyteen moninaisesti. Nurmoksen Nuorten ääni -tutkimuksessa (2011) teknologia ja sosiaalinen media eivät olleet esillä ja tässä tutkimuksessa se oli erityisen vahvasti esillä. Ilmeisesti sosiaalisen median merkitys on lisääntynyt vasta viime vuosina.

Tässä tutkimuksessa teknologian kehitys koettiin hyvänä ja iloa tuovana asiana, joka helpottaa arkea. Myös eBrand Suomi Oy:n (2016) tutkimuksen mukaan sosiaalinen media tuottaa selkeästi iloa nuorille. Useat vastaajat ovat saaneet apua ongelmiinsa ja saaneet lisävarmuutta onnistumisten kautta. Lisäksi sosiaalinen media on tuonut ujoille nuorille mahdollisuuden aktiiviseen viestintään, sillä noin 30 prosenttia vastaajista kertoo olevansa sosiaalisempi sosiaalisen median kautta kuin reaalielämässä ja noin kolmannes on löytänyt seurustelukumppanin. (eBrand Suomi Oy 2016.) Paavonen (2016, 98 & 100) näkee median voivan monipuolistaa nuorten maailmankatsomusta. Hän jatkaa, että sähköinen media helpottaa tiedonsaantia ja siten tukee myös opiskelua.

Median haittapuolena tutkittavat nuoret pitivät sitä, että puhelimien ja tietokoneiden parissa vietetään liikaa aikaa. Tämä tuo uhkan kokonaisvaltaiselle terveydelle, kun sosiaaliset kontaktit, liikkuminen ja oma-aloitteisuus ovat vähentyneet. Liikunnan merkitys paitsi fyysiselle, niin myös mielenterveydelle, on kiistaton. Esimerkiksi Liikkuva koulu -tutkimuksen (2013, 56) mukaan ruutuaikaa kertyy runsaasti yli suosituksen, joka on enintään kaksi tuntia päivässä. Lisäksi vain pieni osa oppilaista täyttävät fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen, joka on nuorilla

vähintään 1–2 tuntia päivässä. Myös tuoreen Pew Research Centerin tutkimuksen (2018) mukaan yli puolet nuorista on huolissaan liiallisesta teknologiankäytöstään ja he ovat pyrkineet rajoittamaan sitä. Liialliseen käyttöön viittaa myös se, että älypuhelimien puuttuessa päällimmäinen tunne on ahdistuneisuus, joskin jotkut nuoret tunsivat myös helpotusta. Tämän tutkimuksen nuorista osa ärtyi, kun vanhemmat pyrkivät rajoittamaan teknologian käyttöä. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 25,2 prosenttia Lapin alueen nuorista on kokenut usein, että pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa. Nuorista 23 prosenttia on ilmoittanut yrittäneensä vähentää netin käyttöä siinä onnistumatta. Nuorista 18 prosenttia on tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin.

Tässä tutkimuksessa korostui median aiheuttamat paineet. Royal Society for Public Health ja Young Health Movement (2017) tutkivat sosiaalisen median vaikutusta 14–24 vuotiaiden brittinuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan Twitterillä, Facebookilla, Snapchatilla ja Instagramilla todettiin mielenterveydelle haitallisia vaikutuksia, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, yksinäisyyttä, uniongelmia, kehonkuvahuolien lisääntymistä, nettikiusaamista sekä pelkoa ulkopuoliseksi jäämisestä, ellei ole jatkuvasti tavoitettavissa. (Royal Society for Public Health & Young Health Movement 2017, 17–24.)

Tässä tutkimuksessa osa nuorista koki rankkana, kun pitää osata itsenäisesti miettiä asioita ja ottaa vastuuta omista teoistaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. EBrand Suomi Oy tutkimuksen (2016) mukaan 71 prosenttia nuorista toivoo, että sosiaalisen median käyttöä opetettaisiin myös kouluilla. Myös Royal Society of Healthin mukaan koulussa tulisi opettaa sosiaalisen median turvallista käyttöä (Royal Society for Public Health & Young Health Movement 2017, 24). Jääskinen (2017, 166) kiteyttää nuoruuden tavoitteeksi sen, että nuori oppii tuntemaan itsensä, oppii ilmaisemaan itseään ja säätämään tunteitaan. Tätä kasvua tapahtuu kaikissa sosiaalisissa suhteissa.

## 9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 9.1 Tutkimuksen eettisyys

Hoitotyön etiikka käsittelee hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän kysymyksiä hoitotyössä. Tutkimusetiikassa on kyse siitä, miten tutkimus tehdään eettisesti ja luotettavasti (Leino-Kilpi 2014, 363). Avoimuuden, rehellisyyden, huolellisuuden sekä tarkkuuden periaatteet (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK, 2012, 6; Leino-Kilpi 2014, 364–365) ohjasivat opinnäytetyöprosessia alusta loppuun. Kankkunen ja Vehviläinen (2017, 211–212) korostavat tutkittavien hyvinvointia sekä ihmisoikeuksien kunnioittamista. Nuorten oikeuksiin sekä riskien minimointiin paneuduttiin huolellisesti jo suunnitelmavaiheessa.

Tutkimusluvat anottiin kirjallisesti koulujen rehtoreilta, sillä heillä on päävastuu nuorista kouluaikana. Koululaisiin kohdistuva tutkimus voitiin toteuttaa osana normaalia koulun toimintaa ja tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa hyödyllistä tietoa. Koululaisten yksityisyydensuoja turvattiin, kun mitään yksilöllisiä tunnistetietoja ei kerätty. Tutkimuksen toteuttaminen ei näin ollen edellyttänyt huoltajien erillistä suostumusta tai eettistä ennakkoarviointia, vaikka useat tutkittavat olivat alle 15-vuotiaita. Suomessa tietoisien suostumusten tutkimukseen osallistumiseksi voi antaa 15 vuotta täytettyään (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221–222; TENK 2018).

Saatekirjeessä (liite 3) kerrottiin, että mihin tarkoitukseen kirjoituksia käytettiin ja että jokaisella on oikeus kieltäytyä osallistumasta kirjoitustehtävään. Osallistuminen perustui riittävään tietoon ja vapaaehtoisuuteen (ks. Leino-Kilpi 2014, 368; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 219; TENK 2018). Tutkimuksen eettisyyttä takasivat myös avoimet kysymykset, sillä ne jättivät nuorille mahdollisuuden ilmaista itseään juuri sen verran, kun kukin koki sopivaksi. Opettajille annetun ohjeistuksen mukaan valmiit kirjoitukset tuli sulkea suoraan kirjekuoreen. Aineiston säilyttämisen suhteen noudatettiin huolellisuutta, eikä niitä annettu luettavaksi ulkopuolisille. Kirjoitukset hävitettiin asianmukaisesti tutkimusprosessin ollessa kokonaisuudessaan valmis (ks. TENK 2018).

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustyötä tehdessä tulee aina arvioida, vastaavatko tutkimustulokset tutkittavaa ilmiötä (Kananen 2015, 353; Tuomi & Sarajärvi 2018, 158). Laadullinen tutkimus on erityisen altis virheille joustavuutensa ja tulkinnanvaraisuutensa vuoksi (Kananen 2015, 341). Tämän tutkimuksen luotettavuusarvioinnin lähtökohtana on toiminut mm. Kananen (2015, 353) sekä Kankkusen ja Vehviläisen-Julkusen (2017, 198) ohjeistusten mukainen huolellinen dokumentointi, jotta myös ulkopuoliset voivat tarkistaa vaihe vaiheelta, miten tuloksiin on päästy.

Tulosten esittämistä havainnollistettiin autenttisin ilmauksin eli nuorten alkuperäisillä kommentaareilla. Nuoret olivat voineet kirjoittaa luottavaisen avoimesti, koska anonymiteetti oli turvattu. Kirjoitusten pituudet kuitenkin vaihtelivat paljon ja pitkäköiden esseevastausten lisäksi aineiston joukossa oli myös erittäin lyhyitä, jopa vain parin sanan mittaisia vastauksia. On mahdollista, että joidenkin vastausten suppeus on heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta.

Kirjoituksia oli kvalitatiiviseen tutkimukseen hyvä määrä (47 kpl), minkä voidaan katsoa lisäävän tutkimuksen arvoa, vaikka mm. Kananen (2015, 353) mukaan aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Nuorten kirjoituksissa nousivat esiin pääpiirteittäin samat asiat. Tutkimustuloksille on saatu vahvistusta monesta kotimaisesta ja kansainvälisestä tutkimuksesta sekä lähdekirjallisuudesta. Lähteet olivat enimmäkseen tuoreita, joskin muutamia vanhempiaakin oli joukossa. Mukana on sekä kotimaisia että kansainvälisiä tutkimuksia, joita haettiin mm. ScienceDirect (Elsevier) ja CINAHL (EBSCO) -tietokantojen avulla.

Vaikka tutkimus on pyritty tekemään ennakkoluulottomasti, omat ennakkokäsitykset ja luettu lähdekirjallisuus ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Aiheen tarkastelu nuorten omasta näkökulmasta lisäsi kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta. Ainoastaan he itse osaavat kuvailla, millaista on olla nuori tänään.



## 10 POHDINTA

### 10.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoitus oli kerätä tietoa nuorten mielenterveyden nykytilanteesta Länsi-Pohjan alueen peruskouluissa. Tarkoitus oli selvittää, millaisia haasteita nuoret kohtaavat nykymaailmassa ja mitä he tarvitsevat voidakseen elää mahdollisimman hyvinvoivasti. Tavoitteena oli nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy.

Tämän tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että:

1. Monet nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä. Keskeisimpinä tyytyväisyyden aiheita ovat hyvät kaverisuhteet, suomalaisen yhteiskunnan turvallisuus, korkea koulutustaso, korkea teknologia, helppous ja huolettomuus, hyvät mahdollisuudet sekä sananvapaus. Nämä suojaavat nuorten mielenterveyttä, joten niiden toimivuudesta tulisi pitää huolta.
2. Masennus on keskeisin nuorten mielialahäiriö. Nuoren ilmaistessa masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta siihen tulisi puuttua mahdollisimman varhain, ettei vakavaa mielenterveydenhäiriötä syntyisi. Nuoret tarvitsevat tukea psyykkisesti kuormittavien elämäntilanteiden käsittelyyn. Nuorille suunnatut internetpalvelut, esimerkiksi sekasin-chat, ovat erittäin tarpeellisia. Nuoret tarvitsevat myös monipuolisemmin harrastus- ja virkistysmahdollisuuksia.
3. Nuoret elävät mahdollisuuksien ja rajoitusten ristipaineessa. Lisääntynyt vastuun määrä koetaan vapauttavana, mutta samalla rankkana. Nuorilta odotetaan paljon, mutta toisaalta nuoret kokevat myös joutuvansa aliarvioituiksi aikuisten taholta. Nuoret kaipaavat enemmän aikuisten antamaa tukea ja ohjausta, mutta toisaalta myös mahdollisuutta vaikuttaa ja tulla kuulluiksi.
4. Nuorilla on paljon paineita ja stressiä. Paineita luovat kaverit, opettajat ja muut aikuiset sekä sosiaalinen media. Keskeisimmät stressitekijät ovat ns. erilaisuuteen liittyvä syrjityksi tulemisen pelko, liian vähäinen tai liian suuri vastuun määrä, paineet koulumenestyksestä, stressi kehon kuvan muutoksista ja siihen liittyvät ulkonäköpaineet sekä yleinen täydellisyyden

tavoittelu. Nuoret kaipaavat positiivisia ihmissuhteita, kannustusta ja positiivista palautetta sekä tulevista hyväksytyiksi omana itsenään. Nuorten jaksamiseen koulumaailmassa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota mm. hyödyntämällä menetelmiä, joiden avulla nuoria opetetaan tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan, käyttämään myönteisiä ajattelumalleja, hallitsemaan stressiä ja kohtaamaan vastoinkäymisiä.

5. Nuoret viettävät liikaa aikaa älylaitteidensa parissa, mikä on uhka kokonaisvaltaiselle terveydelle, sillä se aika on pois mm. liikunnasta ja sosiaalisista kontakteista. Kohtuullisesti käytettyinä teknologia ja sosiaalinen media ovat kuitenkin hyödyllisiä ja iloa tuottavia. Edellytyksenä on, että nuori tuntee itsensä ja osaa tulkita omia tunteitaan sekä suhtautuu mediasisältöihin kriittisesti. Sosiaalisen median turvallista käyttöä tulisi opettaa kodin lisäksi kouluissa jo alakouluikäisille.

## 10.2 Jatkotutkimusaiheita

Koska maailma muuttuu jatkuvasti, on tärkeää, että myös mielenterveyden edistämisen keinot päivitetään aika ajoin vastaamaan kunkin ajan nuorten tarpeita. Tämän vuoksi tutkimuksen voisi toistaa vaikkapa kymmenen vuoden päästä, jolloin nähdään, mihin suuntaan nuorten mielenterveys on muuttunut ja millaiset ilmiöt ovat silloin pinnalla. Lisäksi voisi olla hyvä selvittää, miten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistus on vaikuttanut mielenterveyspalveluihin.

Jatkossa olisi hyvä tutkia tarkemmin sosiaalisen median ja mielenterveyden yhteyttä. Myös teknologian parissa vietetyn ajan voimakkaan lisääntymisen yhteyttä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin olisi hyvä selvittää nimenomaan tähän tutkimukseen osallistuneilta nuorilta. Lisäksi teknologiaa ja sosiaalista mediaa on suositeltavaa hyödyntää entistä enemmän mielenterveyden edistämisessä antamalla asianmukaista tietoa, terveysneuvontaa ja tukipalveluja uudenlaisen, innovatiivisen soveluksen tai pelin avulla.

### 10.3 Opinnäytetyöprosessin kulku

Opinnäytetyön aihetta ehdotti meille lehtori Birgit Mylläri. Päätimme tarttua aiheeseen, koska nuorten mielenterveys on merkityksellinen asia. Mielenkiintoa lisäsi myös se tieto, että opinnäytetyö oli mahdollista saattaa päätökseen saman vuoden aikana.

Päätös tarttua aiheeseen syntyi maaliskuussa, tutkimussuunnitelma valmistui huhtikuussa, tutkimusluvut hankittiin huhtikuussa, koulut järjestivät kirjoitustehtävän huhti-toukokuun aikana, kirjoitukset saapuivat meille touko-kesäkuussa. Kirjoitukset analysoitiin kesäkuussa, tämä raportti kirjoitettiin heinä-elokuun aikana. Syyskuussa opinnäytetyö viimeisteltiin tekemällä tarvittavat korjaukset, valmistettiin diaesitys teemapäivää varten sekä osallistuttiin yhden osallistuvan koulun suunnittelupalaveriin, jossa mietittiin tarkemmin päivän kulku. Osallistuimme teemapäivään kyseisellä koululla 10.10.2018. Opinnäytetyön esittäminen seminaarissa tapahtuu marraskuussa 2018.

### 10.4 Oppimiskokemukset

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa ja palkitsevaa. Prosessi on opettanut kärsivällisyyttä ja ajanhallintaa. On täytynyt oppia hyväksymään, että kaikkea ei voi hallita. Tiukasta aikataulusta johtuen mm. nuorille suunnattu oma saatekirje jäi tekemättä, vaikka se olisi ollut tarpeellinen. Lisäksi nuorille suunnatun videon tekemiseen oli monta ideaa, mutta aika ei riittänyt ja resurssit olivat riittämättömät.

Ohjauksen määrä oli todella vähäistä ja hankkeen luonteesta johtuen tahti oli nopea. Poikkeuksellista tässä prosessissa oli myös se, että suunnitelmavaihe oli valmis ennen Tutkimustoiminnan perusteet -kurssia. Tutkimustoiminnan teoria piti käydä läpi käytännössä omatoimisesti ja kyetä soveltamaan tutkimustietoon liittyviä asioita käytäntöön. Lisäksi mielenterveystyön työssäoppimisjakso alkaa marraskuussa, eli vasta tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Työskentely osana isompaa hanketta on tuonut erityisiä haasteita, sillä moniin asioihin ei ole pystynyt vaikuttamaan itse. Samaa opinnäytetyötä tekemään oli valittu kolme paria ja mielestämme se oli liikaa, koska yhteisiä aikatauluja oli haastavaa järjestää kaikkien kesken. Lisäksi joidenkin ryhmässä työskentelevien

eriävät näkemykset sekä toimintatavat vaikuttivat myös jonkin verran oman työn etenemiseen. Tämän seurauksena yhteistä koostetta kaikkien kolmen analyysin tuloksista ei tehty, vaan kukin teki omansa. Lisäksi osa ryhmän jäsenistä halusi hakea kirjoitukset kouluilta alkuperäisen suunnitelman mukaan, mutta enemmistö oli sitä mieltä, että koulut saavat lähettää kirjoitukset meille.

Vastoin alkuperäistä suunnitelmaa osallistuimme myös teemapäivän suunnitteluun. Otimme tämän oppimisen kannalta, ja saimme hyvää kokemusta moniammatillisessa tiimissä toimimisesta. Halusimme myös kiittää kyseistä koulua olemalla läsnä teemapäivässä, koska koulun rehtori hankki ja toimitti nuorten kirjoitukset meille kesälomansa aikana, mikä oli merkityksellistä tämän opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

Keskinäinen yhteistyömme oli helppoa ja mukavaa, koska arvostimme ripeää toimintaa ja sitouduimme työskentelemään sen mukaisesti. Molempien vahvuudet täydensivät toisiaan, ja siitä oli paljon hyötyä opinnäytetyöprosessille. Eri paikkakunnilla asuminen ei ollut este eikä edes hidaste, ja työskentely enimmäkseen etäyhteyksin onnistui varsin hyvin. Varsinkin helteisinä kesäiltoina motivaatio oli välillä aika tiukassa, mutta palkinnon eli tämän valmiin opinnäytetyön kiilto silmissä jaksoimme ahkeroida. Ärräpääät lensivät monesti ja tuntui, että aina tulee uusia ongelmia. Onnistumisen kokemukset ja seuraavaan välietappiin pääseminen auttoivat vaikeuksien yli.

Oppimistavoitteena oli nuorten mielenterveyteen liittyvän tiedon ja osaamisen syventäminen. Opinnäytetyötä tehdessä korostui sairaan- ja terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluvista aihealueista nuorten näkemysten ja kokemusten tulkinta sekä niistä tehdyt johtopäätökset siitä, mitä nuoret tarvitsevat voidakseen elää mahdollisimman hyvin ja miten mielenterveyden ongelmien syntymistä voidaan ennaltaehkäistä. Mielenterveyttä edistävät tiedot ovat tämän opinnäytetyöprosessin myötä syventyneet, mikä on tukenut ammatillista kasvua. Meillä on tulevana sairaan- ja terveydenhoitajina enemmän valmiuksia kohdata nuoret heidän erityispiirteineen. Mielenterveyden merkitys osana kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia on nyt entistä kirkkaampana mielessä, ja osaamme ottaa sen paremmin huomioon työskennellessämme myös mielenterveyshoitotyön ulkopuolella esimerkiksi sairaalassa tai neuvolassa taikka missä tahansa, mihin polkumme vievätkään.

## LÄHTEET

Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–42.

Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Tutkimuksesta tiiviisti 3/2015. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 9.8.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125695/URN\\_ISBN\\_978-952-302-442-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125695/URN_ISBN_978-952-302-442-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Altridge, J. & McChesney, K. 2018. The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. International Journal of Educational Research Vol. 88. March 2018, 121–145. Viitattu 22.7.2018. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>

Dunderfelt, T. 2011. Elämäntarpeiden psykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

eBrand Suomi Oy. 2016. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 26.7.2018. <https://www.ebrand.fi/so-mejanuoret2016/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Eläketurvakeskus. 2017. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia. Teoksessa Rantala, J., Hietaniemi, M., Nyman, H., Laaksonen, M. & Kuivalainen, S. (toim.) Työkyvyttömyyseläkkeen saajien eläketurva ja toimeentulo 2000-luvulla. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 23.7.2018. [https://www.etk.fi/wpcontent/uploads/Tyokyvyttomyyselakkeensaajien\\_elake-turva\\_ja\\_toimeentulo\\_2000\\_luvulla.pdf](https://www.etk.fi/wpcontent/uploads/Tyokyvyttomyyselakkeensaajien_elake-turva_ja_toimeentulo_2000_luvulla.pdf)

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. 5. painos. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 1. painos. Vantaa: WSOY.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Turku: SMS- Tuotanto Oy.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2016. Mieli ja terveys. 4.–5. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Heiska, J. 2018. Ennakoiva mielenterveystyö: käsikirja meille kaikille. 4. painos. Tampere: Mediapinta Oy.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Livonia Print.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2017. Lasten ja nuorten käytöshäiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.7.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p\\_sovelus=TK&p\\_artikkeli=dlk00382](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_sovelus=TK&p_artikkeli=dlk00382)

Inkeroinen, S. 2015. Nuorten mielenterveyden haasteet. Paimio. Vistan koulu. Viitattu 16.9.2018. [http://paimio.fi/files/4306/Nuorten\\_mielenterveyden\\_haasteet.pdf](http://paimio.fi/files/4306/Nuorten_mielenterveyden_haasteet.pdf)

Jääskinen, A–M. 2017. Teoksessa Jääskinen, A–M. & Pelliccioni, S. (kuvitus.) Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

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

Kankkunen, P. & Vehviläinen–Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansaneläkelaitos (KELA). 2017. Kelan työkyvyttömyyseläkkeistä kolme neljäsosaa myönnetään määräaikaisena kuntoutustukena. Viitattu 29.7.2018. [https://www.kela.fi/ajankohtaista/-/asset\\_publisher/mHBZ5fHNro4S/content/ke-lan-tyokyvyttomyyselakkeista-kolme-neljasosaa-myonnetaan-maaraaikaisena-kuntoutustukena?\\_101\\_INSTANCE\\_oCW9ywr36Ja2\\_redirect=%2Ftietoa-ke-lasta](https://www.kela.fi/ajankohtaista/-/asset_publisher/mHBZ5fHNro4S/content/ke-lan-tyokyvyttomyyselakkeista-kolme-neljasosaa-myonnetaan-maaraaikaisena-kuntoutustukena?_101_INSTANCE_oCW9ywr36Ja2_redirect=%2Ftietoa-ke-lasta)

Kansaneläkelaitos (KELA). 2017. Tilastotietokanta Kelasto. Hakupäivä 29.7.2018. <https://www.kela.fi/kelasto>

Karlsson, L., Marttunen, M. & Kumpulainen, K. 2016. Lasten ja nuorten mielialahäiriöt. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 294–302.

Karukivi, M. 2017. Ahdistunut nuori perusterveydenhuollossa. Suomen lääkäri-lehti 72 (48), 2813–2817. <http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/uutiset/kun-nuorta-ahdistaa/?public=1876520e46e976a038d96768f85937b0>. Koko artikkelin lukeminen vaatii erillisen kirjautumisen Fimnet-tunnuksilla: <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2017/SLL482017-2813.pdf>

Koivu, A. & Haatainen, K. 2012. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Pietilä, A–M. (toim.) Terveystien edistäminen – teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 76–95.

Kouluterveyskysely 2017. THL. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Aluevertailu, nuoret 2017. Lappi. 8.–9. -luokkalaiset. Viitattu 3.7.2018, 26.7.2018 ja 6.9.2018. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_aluevertailu](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu)

Kuhanen, C. 2017. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, K., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (toim.) Mielenterveyshoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 18–38.

Käypä hoito -suositus. 2016. Depressio. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.7.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50023>

Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2017. MLL. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 26.7.2018. [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlfi/prod/2018/04/09104716/MLL\\_LNP\\_raportti\\_2017\\_www.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlfi/prod/2018/04/09104716/MLL_LNP_raportti_2017_www.pdf)

Leino–Kilpi, H. 2014. Hoitotyöntekijä ja tutkimusetiikka. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (toim.) Etiikka hoitotyössä. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liikkuva koulu -ohjelma pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. 2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden edistämässätiö. Viitattu 26.7.2018. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_loppuraportti\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf)

Lämsä, A–L., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M–L. 2009. Kiusatun leima ja itsetuhoinen elämäntapa. Teoksessa Lämsä, A–L. (toim.) Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). 2018. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Mistä asioista nuori voi päättää itse? Viitattu 27.7.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/mista-asioista-nuori-voi-paattaa-itse/>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013a. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveydenhäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 7–14.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013b. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveydenhäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 41–58.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mielenterveysseura. 2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3.uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Moule, P. & Goodman, M. 2009. Nursing Research – an introduction. London: SAGE Publications Ltd.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. 4. uudistettu painos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Niskanen, T. & Kari, O. 2018. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nord Forsk 2013-2018. Education for tomorrow how do we get there? Policy Implications from phase 1. JustEd. Justice Through Education. Viitattu 20.7.2018. [https://www.nordforsk.org/en/publications/publications\\_container/education-for-tomorrow-report-policy-implications-from-phase-1](https://www.nordforsk.org/en/publications/publications_container/education-for-tomorrow-report-policy-implications-from-phase-1)

Nuorten mielenterveystalo. 2018. HUS. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 23.6.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Nurmi, J–E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmos, N–I. 2011. Nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät. Kemi–Tornion Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Paavonen, J. 2016. Media riskitekijänä. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy, Duodecim, 97–101.

Pakarinen, M., Helminen, M., Kylmä, J. & Suominen, T. 2014. Ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytyminen. Hoitotiede 26 (3), 166–176.

Paunio, T. & Lehtonen, L. 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 42–51.

Pelastakaa Lapset ry. 2017. Maksuton koulutus on monelle liian kallis. Selvitys toisen asteen opintojen kustannuksista. Helsinki: Pelastakaa Lapset ry. Viitattu 6.9.2018. [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2017/11/09145729/Pelastakaa\\_Lapset\\_Selvitys\\_toisen\\_asteen\\_opintojen\\_kustannuksista\\_2017.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2017/11/09145729/Pelastakaa_Lapset_Selvitys_toisen_asteen_opintojen_kustannuksista_2017.pdf)

Pelastakaa lapset ry. 2018. Lapsen ääni 2018. Lasten kokemuksia vähävaraisuudesta ja kiusaamisesta kouluympäristössä. Viitattu 6.9.2018. [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2018/08/20163238/Pelastakaa\\_Lapset\\_Lapsen\\_Aani\\_2018\\_web.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2018/08/20163238/Pelastakaa_Lapset_Lapsen_Aani_2018_web.pdf)

Pew Research Center. 2018. How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions. Viitattu 6.9.2018. <http://www.pewinternet.org/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>



Ranta, K. & Koskinen, M. 2016. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 264–279.

Royal Society for Public Health & Young Health Movement. 2017. Status of Mind: Social media and young people's mental health. Royal Society for Public Health & Young Health Movement. Viitattu 24.7.2018. <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>

Rytkönen, M., Tanninen, H–M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä, A–M. 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö 12 (4), 33–42.

Silván, A., Joronen, K. & Koivula, M. 2014. Miksi vanhemmat eivät osallistu yläkoululaisten terveystarkastuksiin? Hoitotiede 26 (4), 250–261.

Sourander, A. & Marttunen, M. 2016. Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 116–124.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveydenhäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 17–38.

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Sekasin -chat – keskusteluapua nuorille. Viitattu 27.7.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-netistä>

Suomen virallinen tilasto. 2014. Työvoimatutkimus: Työllisyys ja työttömyys 2014, 5. Ei työssä eikä koulutuksessa olevat nuoret. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.8.2018. [https://www.stat.fi/til/tyti/2014/13/tyti\\_2014\\_13\\_2015-04-28\\_kat\\_005\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/tyti/2014/13/tyti_2014_13_2015-04-28_kat_005_fi.html)

Suomen virallinen tilasto. 2017. Kelan työkyvyttömyyseläkkeen saajat sairauden mukaan. Joulukuu 2017. Helsinki: Kela. Viitattu 27.7.2018. [http://raportit.kela.fi/ibi\\_apps/WFServlet?IBIF\\_ex=NIT093AL](http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=NIT093AL)

Tamminen, T., Karlsson, L. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 428–436.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2010. MAESTRO. Nuoren työkirja. Stressinhallintakurssi nuorten masennuksen ehkäisyyn. Vantaa. Viitattu 18.9.2018. [https://docplayer.fi/1972066-Maestro-nuoren-tyokirja-stressinhallintakurssi-nuorten-masennuksen-ehkaisyyn.html#show\\_full\\_text](https://docplayer.fi/1972066-Maestro-nuoren-tyokirja-stressinhallintakurssi-nuorten-masennuksen-ehkaisyyn.html#show_full_text)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2013. Mielenterveyden edistäminen koulussa. Viitattu 12.7.2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2014. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 16.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 9.8.2018. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen)

The European Mental Health Action Plan 2013–2020. WHO. World Health Organization. Viitattu 26.7.2018. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013\\_2020.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013_2020.pdf?ua=1)

Toivola, T. & Pyykkönen, J. 2018. Me-säätiö. Kuka syrjäytyy jo koulun penkiltä? Viitattu 9.8.2018. <https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/uutiset/kuka-syrjaytyy-koulun-penkilta/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvontakunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Ohje 11/2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvontakunta. Viitattu 20.7.2018. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2018. Eettinen ennakkoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 20.7.2018. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissa>

Von Der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2013. Käytöshäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveydenhäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 97–107.

Von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveydenhäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 109–123.

WHO. World Health Organization. 2018. Child and adolescent mental health. Viitattu 24.7.2018. Saatavilla internetissä: [http://www.who.int/mental\\_health/maternal-child/child\\_adolescent/en/](http://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/)

World Federation for Mental Health. 2018. World Mental Health Day 2018 will focus on Young People and Mental Health in a Changing World. Viitattu 22.7.2018. <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2018/>

## LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus (2).
- Liite 2. Toimeksiantajan kirje rehtoreille.
- Liite 3. Opiskelijoiden kirje rehtoreille.
- Liite 4. Tutkimuslupahakemus (2).
- Liite 5. Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä. (5).

## Liite 1 1(2). Toimeksiantosopimus.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Meri-Lapin Mielenterveysseura / Kriisikeskus Turvapoiju / Kaisa Lauri Kaivokatu 5, 94100 KEMI kaisa.lauri@turvapoiju.fi p. 040 572 3795		
	Työn aihe 8.-luokkalaisten suunnattu mielen hyvinvointiin liittyvä kirjoitustehtävä		
<b>Tekijä</b>	Nimi Eveliina Kumpuniemi Marja Rantonen	Opiskelijanumero A1600221 A1500178	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite eveliina.kumpuniemi@edu.lapinamk.fi marja.rantonen@edu.lapinamk.fi	
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK), Terveystieteiden (AMK)		Ryhmätunnus RA72T16K, KA72H17K,
<b>Lapin AMK</b>	Yhteystenkinen nimi (ohjaaja) Birgit Mylläri		Tehtävänimike Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Lapin AMK, Meripuistonkatu 26, 94720 KEMI		Sähköpostiosoite birgit.myllari@lapinamk.fi
	<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa. Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
<b>Lisäksi sovitaan</b>			

## Liite 1 2(2). Toimeksiantosopimus.

**LAPIN AMK**  
Lapland University of Applied Sciences

### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Salassapito	Ohjaaville opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Kemi 25.4.2018	Laina Lahti
Tekijä	Eveliina Kumpuniemi 17.4.2018	Eveliina Kumpuniemi
	Marja Rantonen 18.4.2018	Marja Rantonen
Lapin AMK		

## Liite 2. Toimeksiantajan kirje rehtoreille.

*Hvvyä Rehtori!*



**Sopisiko koulunne opetussuunnitelman sisältöihin?**

### **10.10. vietetään Maailman mielenterveyspäivää**

Kansainvälisen mielenterveyspäivän avulla halutaan mm. herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä ja mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä ja hoidosta.

**1) Tarjoamme** Meri-Lapin alueen ja Ylitornion kouluille, 9. luokkalaisille Mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja ongelmien ehkäisemiseen keskittyvää tapahtuma -aamupäivää 10.10.2018 klo 9-11. Haluaisimme olla kaikilla alueen yläkouluilla yhtä aikaa. Torniossa on ilmeisesti jo suunniteltu toista tapahtumaa ko. päivälle, selvitämme, voimmeko liittyä ko. tapahtumaan.

**Keitä olemme:** Ko. tapahtumapäivän toteutukseen osallistuisi Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin nuorisopsykiatrian työntekijät, Meri-Lapin mielenterveysseuran (= Kriisikeskus Turvapoiju) työntekijät ja Lapin AMK:n sairaanhoitajaopiskelijat sekä kuntien nuorisotoimi ja etsivä nuorisotyö ja koulujen kuraattorit.

#### **Miksi:**

- 1) Ks. Kansainvälisen mielenterveyspäivän tarkoitus, ja 9. luokkalaiset ovat monella tapaa tärkeä kohderyhmä; mm. murrosiän kuohut alkavat rauhoittua ja tämän lukuvuoden jälkeen 'maailmalle lähtö'.
- 2) Nuorisopsykiatria sai lahjoituksen perheeltä, joka menetti (IM) lapsensa (nuoren miehen) mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi. Perhe toivoi, että lahjoituksella järjestettäisiin mm. nuorten mielen hyvinvointia tukeva/edistävä tapahtuma.

**Tapahtuma olisi siis 10.10.2018 klo 9-11 silloin 9:llä luokalla oleville.**

**2) Em. tapahtumaan liittyen,** olisiko mahdollista nyt kuluvaan kevään 2018 aikana järjestää esimerkiksi äidinkielen tunnilla tällä hetkellä yhdeksännellä luokalla oleville kirjoitustehtävä, jossa nuoret vastaavat nimettöminä tai nimimerkillä esim. seuraaviin kysymyksiin:

- Mistä tiedän, että voin hyvin?
- Mikä auttaa minua voimaan hyvin?
- Mitä on olla nuori tänään?
- Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua?
- Miten selviydyin: minun tarinani.

Lapin AMK:n sh-opiskelijat voisivat käyttää nuorten kirjoitelmia opinnäytetyössään (jos tämä kirjoitustehtävä mahdollistuu kouluissanne, opiskelijat ovat yhteydessä opettajaan, joka voisi ottaa vastuuta tästä kouluissanne ja rehtoriin tutkimusluvan saamiseksi – ja tietenkin nuorille kerrotaan, mihin/miten tekstejä käytetään.)

Nuorten kirjoitelmista koostetaan myös PowerPoint -esitys, joka on esillä 10.10.2018 päivän tapahtumissa. (Samanlainen kirjoitustehtävä suoritettiin joissakin kouluissa 2010 keväällä, kirjoitustehtävistä koostettiin 'Nuorten ääni' -esitys, löytyy YouTubesta: Nuorten ääni! Länsi-Pohja 2010 <https://www.youtube.com/watch?v=w-jvUQfo-tA>)

Nuorille, jotka kirjoitustehtävään osallistuvat, annetaan palaute toukokuussa 2018 – opinnäytetyön tekevät opiskelijat ja/tai Kriisikeskus Turvapoijun työntekijät kiertävät kouluissa. Näin tavoittaisimme 2 ikäluokkaa (kevään 2018 ysluokkalaiset ja lukuvuoden 2018-2019 ysluokkalaiset).

*Suunnitteluryhmän puolesta Kaisa Lauri*



### Liite 3. Opiskelijoiden kirje rehtoreille.

Hyvä Rehtori,

Viitaten Kaisa Laurin lähettämään kirjeeseen, toivomme yhteistyötä kanssanne. Kiitämme

Olemme hoitotyön opiskelijoita Lapin AMK:n Kemin yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä osana Kemin Kriisikeskus Turvapoijun sekä Länsi-Pohjan nuorisopsykiatrisen yksikön hanketta, jolla pyritään edistämään nuorten mielen hyvinvointia.

Tarkoituksena on kartoittaa niitä tekijöitä, jotka tämän ajan nuoret kokevat merkitykselliseksi mielensä hyvinvoinnille. Tarkoituksena on myös selvittää, minkä verran nuorilla on tietoa mielenterveyden ongelmista sekä niistä selviytymisen keinoista.

Tarkoitus on, että osallistuvat koulut järjestävät kevään 2018 aikana Meri-Lapin sekä Ylitornion koulujen 8.-luokkalaisilleen kirjoitustehtävän, jossa nuorten toivotaan kuvailevan anonyymisti näkemyksiään ja kokemuksiaan mielen hyvinvoinnista kolmen avoimen kysymyksen avulla.

1. Mikä auttaa minua voimaan hyvin?
2. Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua?
3. Mitä on olla nuori tänä päivänä?

Otokseen valikoituvien kirjoitusten määrä on vielä avoin, ja siihen vaikuttaa paljon mm. se, montako kirjoitusta lopulta saamme. Tutkimustuloksia hyödynnämme opinnäytetyössämme. Lisäksi teemme tutkimustulosten pohjalta esityksen, mahdollisesti videomuodossa, joka esitetään kaikille osallistuvien koulun oppilaille syksyllä 9.-luokkalaisille suunnatussa Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä tapahtumassa 10.10.2018. Pyrkimyksenä on herättää keskustelua sekä lisätä tietoisuutta nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista sekä mielenterveysongelmien ehkäisemisestä ja hoidosta.

Kirjoitustehtävään osallistuminen on nuorille vapaaehtoista ja oppilaat saavat kirjoittaa joko nimimerkillä tai nimettömänä. Nuorten henkilöllisyydet eivät tule tutkimusten tekijöiden tietoon. Nuorten anonymiteetin turvaamiseksi on suotavaa, että myöskään opettajat eivät lue kirjoituksia, vaan ne laitetaan yhteen suureen kirjekuoreen, ja suljetaan nuorten kirjoittajien läsnä ollessa.

Haemme tutkimuslupaa niiltä koulujen rehtoreilta, jotka antavat alustavan suostumuksensa. Vastausta pyydetään 13.4.2018 mennessä, jotta saamme projektin ripeästi käyntiin, sillä aikataulu on tiukka. Kirjoitustehtävät sisältävät kirjeet tulisi palauttaa 18.5.2018 mennessä.


Tarvittaessa voitte pyytää tarkennusta.

Ystävällisesti,

Lapin AMK:n hoitotyön opiskelijat  
Eveliina & Marja,

## Liite 4 1(2). Tutkimuslupahakemus.

**OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS****Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä**




<b>Tutkinto, johon tutkimus sisältyy</b>	Hoitotyö: Terveydenhoitaja (AMK), Sairaanhoidaja (AMK)
<b>Opinnäytetyön tekijät tekijä(t)</b>	Eveliina Kumpuniemi & Marja Rantonen 
<b>Opinnäytetyön alustava nimi</b>	Nuori mieli. 8.-luokkalaisten kokemuksia mielen hyvinvoinnista.
<b>Opinnäytetyön tausta</b>	Nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisy on aiheena merkityksellinen ja ajaton. Aiheen valintaan ohjasi myös opiskelijoiden mielenkiinto nuorten mielenterveystyötä kohtaan. Lisäksi aiheesta on tehty vastaavanlainen Nuorten ääni -kirjoitustehtävä ja opinnäytetyönä toteutettu tutkimus vuosina 2010-2011.
<b>Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja mahdolliset tutkimus-ongelmat</b>	<p>Tarkoitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kerätä tietoa nuorten mielenterveyden nykytilanteesta, mielen hyvinvointia edistävästä tekijöistä sekä mielenterveyden ongelmien ehkäisemisen keinoista nuorten näkökulmasta</li> <li>- selvittää, millainen on nuorten kyvyt tunnistaa kaverin avun tarve</li> <li>- kartoittaa, millaista apua nuoret mahdollisesti kaipaavat</li> </ul> <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- edistää nuorten mielen hyvinvointia</li> <li>- ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmien syntymistä</li> <li>- tutkimuksen tuottaman tiedon avulla voidaan vahvistaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä tunnistaa ja pyrkiä vähentämään sairastumisriskiä lisääviä tekijöitä</li> <li>- tutkimustuloksia voidaan hyödyntää käytännössä mm. kouluilla sekä mielenterveyshoitotyössä</li> </ul> <p>Tutkimuskysymykset ovat alustavia, ja ne jaetaan kolmen opiskelijajaparin kesken. Samasta aiheesta tulee kolme erillistä opinnäytetyötä, mutta jokaisessa aihetta tarkastellaan osittain eri näkökulmista. Keskeisistä tutkimustuloksista koostetaan yhteistyössä esitys, joka esitetään Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä tapahtumassa 10.10.2018.</p> <p>Alustavat tutkimuskysymykset ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mitkä ovat keskeisimmät mielenterveyteen liittyvät ilmiöt, joita nykynuoret kohtaavat arjessaan?</li> <li>2. Mitkä tekijät edistävät nuorten mielen hyvinvointia heidän omasta näkökulmastaan?</li> <li>3. Mitkä tekijät vaarantavat nuorten mielen hyvinvointia?</li> <li>4. Millä keinoin nuoret pyrkivät ratkaisemaan psyykkisesti kuormittavia arjen haasteita?</li> <li>5. Millainen on mahdollinen nuorten kokemus tuen ja avun tarve?</li> <li>6. Mistä merkeistä nuoret tunnistavat, milloin kaveri tarvitsee apua?</li> </ol>



## Liite 4 2(2). Tutkimuslupahakemus.

**LAPIN AMK**  
Lapland University of Applied Sciences

**OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS**

Opinnäytetyön alustava alkataulu	<p>Huhti- toukokuu 2018: Nuorten kirjoitustehtävän toteutus, tutkimustehtävien jakaminen opiskelijaparien kesken</p> <p>Kesä- elokuu 2018: Aineiston analysointi, tuloskoosteen ja opinnäytetyön valmistaminen</p> <p>Syyskuu 2018: Opinnäytetyön viimeistely ja palautus esitarkastukseen</p> <p>Lokakuu 2018: Keskeisistä tutkimustuloksista koostettu esitys Maailman mielenterveyspäivään liittyvässä tapahtumassa, lopullisen opinnäytetyön palautus</p> <p>Marras- joulukuu 2018: Opinnäytetyön seminaari, kypsyyssnäyte</p>				
Päiväys ja allekirjoitus	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="608 875 970 958"> Paikka ja päivämäärä KIIYIKI 16.4.2018 KEMI 18.4.2018 </td><td data-bbox="970 875 1418 969"> Allekirjoitus Evelina Kumpunien EVELINA KUMPUKINEN Marja Rantonen </td></tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="608 969 1418 1164">  </td></tr> </table>	Paikka ja päivämäärä KIIYIKI 16.4.2018 KEMI 18.4.2018	Allekirjoitus Evelina Kumpunien EVELINA KUMPUKINEN Marja Rantonen		
Paikka ja päivämäärä KIIYIKI 16.4.2018 KEMI 18.4.2018	Allekirjoitus Evelina Kumpunien EVELINA KUMPUKINEN Marja Rantonen				
					

☐ Liiteenä hyväksytty opinnäytetyösuunnitelma (tarvittaessa)

## Liite 5 1(5). Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>"Rentoa ja mukavaa toki myös haastavaa kasvaa aikuiseksi."</i>	Rentoa ja mukavaa	TYTYTYVÄISYYS	NUORET VOIVAT HYVIN	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ
<i>"Minusta on mukavaa olla nuori, koska minulla on paljon huumorintajuisia kavereita joilla on samoja mielenkiinnon kohteita."</i>	Mukavaa			
<i>"Iha 6/5!"</i>	Todella mukavaa			
<i>"Nuorena on hyvä olla tänä päivänä, varsinkin Suomessa."</i>	Hyvä olla			
<i>"Nuorena on ihan sairaan hyvä olla tänä päivänä, mutta on pieniä asioita joita saisi parantaa!"</i>	Sairaan hyvä olla			
<i>"Aivan mukava. Itsellä ainakin tähän asti ollut helppo ja mukava nuoruus."</i>	Helppo ja mukava nuoruus	HELPPOUS JA HUOLETTOMUUS	NUORET VOIVAT HYVIN	NUORTEN NÄKEMYKSIÄ PSYKKISESTÄ VOINNISTAAN
<i>"Vaikeaa koska kaiken saaminen on helppoa ja on ehkä vaikea kieltäytyä."</i>	Kaiken saaminen helppoa			
<i>"Olemme päässeet niin helpolla, että meidän halutaan tekevän jotain suurta ikään kuin vastapalvelukseksi."</i>	Nuoret pääsevät helpolla			

## Liite 5 2(5). Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>"Tänä päivänä on hauskaa olla nuori, pystyy tekemään niin paljon asioita."</i>	Hauskaa, pystyy tekemään paljon	HYVÄT MAHDOLLI-SUUDET	NUORET VOIVAT HYVIN	NUORTEN KOKE-MUKSIA MIELENT-VEYDESTÄ
<i>"Suomessa meillä monilla on paljon mahdollisuuksia vaikka opiskelun suhteen ja meillä on mielipiteemme va-paus."</i>	Paljon mahdol-lisuuksia			
<i>"Tänä päivänä on hyvä olla nuori, koska voi helposti nähdä kavereita, tu-tustua erilaisiin kult-tuureihin ja tapoihin elää."</i>	Helppo nähdä kavereita ja tu-tustua erilaisiin tapoihin elää			
<i>"...tällä ei ikinä ta-pahdu mitään ja muutenkin pieni ma-sentava käpykylä."</i>	Tapahtumien puute masen-taa	MASENTUNEISUUS	NUORILLA ON MIE-LIALAONGELMIA	NUORTEN KOKE-MUKSIA MIELENT-VEYDESTÄ
<i>"Paskaa ja vaikeaa ja masentavaa ja turhaa sekä rank-kaa."</i>	Elämä on vai-keaa, turhaa ja rankkaa			
<i>"Ei kait siinä mittää erikoista ole. Hävet-tää joskus, kun kat-too nuiita joitaki nuoria ku ne potkii mummoja kokoajan ja rikkoo kaupan ik-kunoita."</i>	Hävettää kat-soa, kun jotkut nuoret potkivat mummoja ja rikkovat paik-koja	KÄYTÖSHÄIRIÖT	NUORILLA ON MIE-LIALAONGELMIA	NUORTEN KOKE-MUKSIA MIELENT-VEYDESTÄ

## Liite 5 3(5). Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>"Enää ei olla lapsia, joten vastuullisuutta on enemmän, mutta kaikkea ei saa tehdä sillä ei olla aikuisia-kaan."</i>	Vastuu kasvaa, kaikkea ei saa vielä tehdä	MAHDOLLISUUKSIEN JA RAJOITUSTEN RISKITIPAINNEET	NUORILLA ON PAINEITA JA STRESSIÄ	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ
<i>"Sinusta huolehditaan hyvin ja annetaan myös tehdä omia päätöksiä."</i>	Nuorista huolehditaan ja annetaan tehdä päätöksiä			
<i>"Vapaata, rankkaa, pitää osata itsenäisesti miettiä asioita, ottaa vastuuta omista teosta esim. sosiaalisessa mediassa."</i>	Vastuun ottaminen teoistaan			
<i>"Nykyään nuorilta odotetaan aikuisen käyttäytymistä, mutta aikuisten tulisi ymmärtää, että me nuoret ollaan kuitenkin aika avuttomia."</i>	Nuorilta odotetaan aikuisen käyttäytymistä			
<i>"Aikuiset aliarvioi nuoria niin paljon että se on joskus hankalaakin."</i>	Aikuiset aliarvioivat nuoria			

## Liite 5 4(5). Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>"Kaikki eivät varmasti saa ääntään kuuluviin tai ovat muiden ihmisten paineiden alla, eivätkä itse osaa tulkita omia tunteitaan."</i>	Jotkut eivät saa ääntään kuuluviin ja ovat paineiden alla	YMPÄRISTÖN ASETTAMAT PAINEET	NUORILLA ON PAINEITA JA STRESSIÄ	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ
<i>"Tänä päivänä nuori on kritiikin alla muilta nuorilta mutta esim mulla ei kinosta mitä mieltä muut on minusta!"</i>	Nuori on kritiikin alla			
<i>"Koulu asettaa paineita hyvästä koulumenestyksestä ja siitä että kaikkien tulisi kuulua samaan muottiin."</i>	Koulu asettaa paineita			
<i>"Nuorille tulee paljon paineita kuten ulkonäölliset ja sosiaaliset paineet, ja niitten päälle pitää vielä keskittyä kouluun. Kaikki paineet lähtevät yleensä samasta asiasta yli hyväksytyksi tulemisesta."</i>	Ulkonäköpaineet ja sosiaaliset paineet johtuvat hyväksytyksi tulemisestä tarpeesta			
<i>"Vapaa-ajalla paineet voivat kohdistua siihen mitä tulisi tehdä tai miten ajatella."</i>	Paineita siitä, miten tulisi ajatella			
<i>"Monesti kaveriporukoissa voi joutua syrjinnän kohteeksi jos ei ole kuin muut."</i>	Voi joutua syrjityksi, jos ei ole kuin muut			
<i>"Myös tässä iässä tapahtuvat kehonmuutokset aiheuttavat stressiä."</i>	Kehon muutokset aiheuttavat stressiä	STRESSI	NUORILLA ON PAINEITA JA STRESSIÄ	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ

## Liite 5 5(5). Sisällönanalyysi. Nuorten kokemuksia mielenterveydestä.

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>"On hauskaa elää 2000-lukua, koska teknologia kehittyy koko ajan ja kaikki muutkin asiat kehittyvät paremmaksi."</i>	Teknologian kehittyminen tekee elämästä hauskaa	TEKNOLOGIAN ILOT	TEKNOLOGIA JA SOSIAALINEN MEDIA VAIKUTTAVAT MIELENTERVEYTEEN	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ
<i>"Tänä päivänä nuorena olemisessa on hienoa koska saa käyttää elektronisia laitteita ja muutenkin."</i>	Elektronisten laitteiden käyttö hienoa			
<i>"Usein ärsyttää jos vanhemmat kaksivat lopettaa "pelaaamisen" kun kavereiden kanssa on hauska keskustelu kesken."</i>	Ärsyttää, kun vanhemmat kaksivat lopettaa "pelaamisen"	TEKNOLOGIAN HAASTEET	TEKNOLOGIA JA SOSIAALINEN MEDIA VAIKUTTAVAT MIELENTERVEYTEEN	NUORTEN KOKEMUKSIA MIELENTERVEYDESTÄ
<i>"Huono puoli on somessa, nuoret on nykyään aivan liikaa puhelimella ja tietokoneilla."</i>	Nuoret viettävät liikaa aikaa älylaitteilla ja somessa			
<i>"Naisten pitää näyttää siistiltä omassa kuvassaan, että he saisivat huomiota."</i>	Pitää näyttää siistiltä saada huomiota			
<i>"Jokaisen pitäisi olla kaunis/komea. Mutta mikä on kauneutta? Miksi ei medioissa voisi olla vain, että "sä oot riittävä", koska eikö näin asia ole?"</i>	Median tulisi korostaa, että jokainen on riittävä			