

Nuorten miesten terveystäyttyminen ja sen riskit

Mariia Gers 1600949
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Sairaanhoidaja (AMK), SXO16K1A
Terveysalan opinnäytetyö
12.09.2019

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Mariia Gers Nuorten miesten terveystyöskäytäminen ja sen riskit 45 sivua + 3 liitettä 12.09.2019
Tutkinto	Sairaanhoidaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja(t)	Eila-Sisko Korhonen
<p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin nuorten miesten terveystyöskäytymistä ja siihen liittyviä riskejä. Tarkoituksena oli kuvata nuorten miesten terveystyöskäytymistä selvittämällä, mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyöskäytymistä ja mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyöskäytymistä. Tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat nuorten miesten terveystyöskäytymiseen ja kuinka terveydenhoitoalan ammattilaiset voisivat huomioida näitä asioita omassa työskentelyssään.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoksi valikoitui 10 englanninkielistä tutkimusartikkelia kolmesta eri tietokannasta systemaattiseen tiedonhakuun perustuen. Tutkimusaineisto rajattiin vuosille 2014-2019 ja se sisälsi tutkimusartikkeleita 5 eri maasta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksista ilmeni tupakoinnin, unettomuuden, stressin, istumis- ja syömiskäytymisen, maskuliinisten normien ja odotusten, työttömyyden ja masennuksen olevan nuorten miesten terveystyöskäytymisen riskitekijöitä. Nuorten miesten terveyttä edistäviä tekijöitä ovat liikkuamiseen motivointi, sosiaaliset suhteet, työllistyminen ja koulutus sekä nuorille miehille suunnatut ohjelmat. Tietoa nuorten miesten terveyttä edistävästä terveystyöskäytymisestä löytyi vähemmän, verrattuna tiedon määrään nuorten miesten terveystyöskäytymistä estävistä tekijöistä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö tarjoaa ajankohtaista tietoa nuorten miesten terveystyöskäytymisestä sekä ehdotuksia terveydenhoitoalan ammattilaisille, kuinka nuorten miesten terveystyöskäytymiseen voitaisiin vaikuttaa ennakkoiden ja terveyttä edistäen.</p>	
Avainsanat	Nuoret miehet, terveystyöskäytäminen, riskit, terveyttä edistävät tekijät

Author Title	Mariia Gers Health Behavior and Risks of Young Men
Number of Pages Date	45 pages + 3 appendices 12.09.2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor	Eila-Sisko Korhonen
<p>This study examined the health behavior and risks of young men. The purpose of this study was to describe young men's health behavior by identifying which factors contribute to young men's health behavior and which factors prevent young men's health behavior. The aim of this study was to raise awareness of the issues affecting young men's health behavior and how health professionals could take these issues in to account in their work.</p> <p>This study was carried out as a descriptive literature review. Ten english-language research articles were selected from three different databases based on systematic information retrieval. The research material was limited to 2014-2019 and included research articles from 5 different countries. The data was analyzed by content analysis.</p> <p>The results revealed risk factors for smoking, insomnia, stress, sitting and eating behavior, masculine norms and expectations, unemployment and depression in young men. Health promoting factors for young men include motivation to move, social relationships, employment and education, and customized programs for young men. Less information was found on the health behaviors of young men compared to the amount of information on the factors that prevent young men's health behaviors.</p> <p>This study provides up-to-date information on young men's health behaviors as well as suggestions for health care professionals on how to influence young men's health behaviors in anticipation and health promotion.</p>	
Keywords	young men, health behavior, risks, health promoting factors

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten miesten terveystäytyminen aikaisempien tutkimuksien mukaan	2
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	4
4	Menetelmät	4
4.1	Tutkimusmenetelmä	4
4.2	Aineiston haku ja valinta	5
4.3	Aineiston analysointi	8
5	Tulokset	9
5.1	Nuorten miesten terveystäytymistä estävät tekijät	11
5.2	Nuorten miesten terveystäytymistä edistävät tekijät	15
6	Pohdinta	18
6.1	Tulosten tarkastelu	18
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	18
6.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	19
6.4	Johtopäätökset	20
	Lähteet	21
	Liitteet	1

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on nuorten miesten terveystyytyminen ja siihen liittyvät riskit. Aihe sisältyy Miesten terveystyytyminen - hankkeeseen, jossa kartoitetaan eri-ikäisten miesten terveystyytymistä sekä siihen liittyvän tuen ja ohjauksen tarvetta. Koska aihe on käsitteeltään laaja, tässä työssä keskitytään kuvaamaan nuorten miesten terveystyytymistä selvittämällä, mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyytymistä ja mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyytymistä.

Terveystyytyminen määritellään niin, että ihmisen tyytyminen ja valinnat terveyteen vaikuttavissa asioissa vakiintuvat jo henkilön lapsuudessa tai nuoruudessa opittujen ja tiedostamattomien tottumusten pohjalta. Terveystyytymisellä on usein ratkaiseva vaikutus yksilön terveyteen ja riskeihin sairastua tai kuolla. (Duodecim 2019a.) Terveystyytymiseksi mielletään terveyttä uhkaava riskitekijä, joka suurentaa todennäköisyyttä sairastumisen syntyyn, vaikka se ei olisikaan ainoa syy sairastumiselle. (Duodecim 2019b.) Ajatellaan, että riskityytyminen on suoraan verrattavissa itsetuhoiseen tyytymiseen (Duodecim 2007: 623). Terveys puolestaan käsitellään yleisesti niin, että yksilö ei ole sairas. Terveys muokkautuu yksilön ratkaisujen ja elämäntavan mukaan, mutta siihen vaikuttaa myös työolosuhteet, mielenterveys, oma elinympäristö sekä yleisesti yhteiskunta. Terveys on jokaisen ihmisen itse kokema hyvinvoinnin osatekijä. (Pietilä 2010: 9-16.)

Hoitoalan ammattilaisten tulisi puuttua ajoissa terveyttä edistäen ehkäisemään nuorten terveysongelmia. Kun terveysongelmaa ei ole vielä ehtinyt syntyä, vaan olemassa on mahdollisuus sen syntymisestä, aikainen tunnistaminen ja oikeanlainen ohjaus ovat avainasemassa. Terveystyytymisen edistäminen alkaa jo kouluikäisillä lapsilla terveystiedon tunneilla ja kouluterveydenhuollossa, missä painotetaan terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan merkitystä. Terveystyytymisen edistämiseksi voidaan sanoa hoitajan antamaa ohjausta ja neuvontaa, jonka tarkoitus on vaikuttaa pitkäaikaisesti terveydellisiin elintapoihin. (Leino-Kilpi 2009: 182-186.) Terveystyytymisen edistämisen yksi tavoite on edistää elämänlaatua yksilön lähtökohdat ja voimavarat huomioiden (Pietilä 2010: 234). Pääperiaate on, että ohjattava yksilö omaksuu itse tavoitellun terveystyytymisen ja samalla vahvistaa omia voimavarojaan. (Leino-Kilpi 2009: 182-186.) Terveystyytymisen edistämistä ohjaa etiikka, sillä terveyden edistämisen tehtävä on varmistaa,

että inhimillinen elämä toteutuu. Terveysvalinnat tehdään yksilönä, mutta ympäristöstä ja yhteiskunnasta saadaan vaikutteita ja mahdollisuuksia. Terveiden edistämiseksi hoitohenkilökunnalla on suuri rooli yksilön terveysvalintoihin. (Pietilä 2010: 15.) Tiedetään, että nuoret miehet käyttävät terveydenhuollon palveluita vähemmän, eivätkä hakeudu herkästi hoitoon, vaikka olisivatkin sairaita. On todettu, että miehet eivät pyydä apua, vaikka avun tarve olisikin suuri. Miesten hakeutuessa hoitoon, on tilanne usein jo vakava. (Courtenay 2010: 12-13.)

2 Nuorten miesten terveyskäyttäytyminen aikaisempien tutkimuksien mukaan

Kasvaneen ruutuajan myötä nuoret viettävät yhä enemmän aikaa tietokoneen ääressä ja sosiaalisia suhteita hoidetaan sosiaalisen median kautta sen sijaan, että ystäviä nähtäisiin kasvotusten. Maailma on muuttunut niin sanotusti istuvammaksi, kun nuori istuu television ja tietokoneruutujen ääressä ja arkiliikunta on vähentynyt. Välimatkoja kuljetaan enemmän autolla kuin pyörällä tai kävellen vaikka liikunnalla tiedetään olevan paljon positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Nuorten miesten keskuudessa on havaittu aerobisen liikkuvuuden ja lihaskunnan laskeneen viimeisen 15-20 vuoden aikana Norjassa ja Suomessa. Osasyynä nuorten kasvavalle lihomiselle on arkiliikunnan vähentyminen. Tulevaisuudessa tulevien työikäisten kasanterveys ja työkyky tulee olemaan uhattuna nuorien heikentyneen fyysisen kunnon vuoksi (UKK instituutti 2008: 10-14). Kasvavaan lihavuuteen vaikuttaa myös miesten huonot ruokailutottumukset. Miehet syövät tutkitusti enemmän lihaa, rasvaisia tuotteita ja käyttävät enemmän suolaa, mikä on johtanut siihen, että miehillä on usein korkeampi kolesteroli ja verenpaine kuin naisilla (Cortney 2011: 8). Nuorten keskuudessa ystävien ravitsemustottumuksilla on suuri merkitys nuoren tekemiin ruokailupäätöksiin, sillä porukkaan kuuluminen on merkittävää nuoruusiässä. Herkkujen ja epäterveellisten välipalojen kulutus on selkeästi kasvanut. (Arffman ym. 2009: 94.) Nuoret miehet saavat suurimman osan päivittäisestä energiasta välipaloista, jotka ovat sokerisia ja niiden kalorimäärä on usein pääaterioita suurempi (Bingham 2012: 16). Armeijaikeiset 18-20 vuotiaat nuoret miehet söivät Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan rasvaista pikaruokaa useammin kuin joka toinen päivä (Hagnäs 2016: 27-28). Nuoruudessa opitulla terveystietoisuudella vaikutetaan tulevaisuudessa myöhemmän iän terveyseroihin (Karvonen, Rahkonen 2000: 139). Näin ollen voidaan todeta, että nuorten lihominen ja heikentynyt fyysinen kunto uhkaavat heidän terveyttään myös tulevaisuudessa, sillä liikunnan tiedetään tutkitusti vähenevän siirtymässä lapsuudesta aikuisuuteen.

(UKK instituutti 2008: 10-12). Nuoruus ajoitetaan useimmiten 13-22-vuoden ikään ja nuoruusikä mielletään siirtymäksi lapsesta aikuiseksi (Marttinen, Haravuori 2015: 84). Nuoruudessa valinnanvapaus ja aikuisuuteen siirtyminen lisää nuoren paineita oman identiteettinsä rakentamiseen, jolla on suuri merkitys nuoren muodostuvaan elämäntyyliin (Karvonen, Rahkonen 2000: 139).

Tiedetään, että nuoret miehet hakevat apua mielenterveysongelmiin hyvin epätodennäköisesti, sillä he ovat valikoivia siitä, kenelle jakavat omia ongelmiansa ja he kokevat avun pyytämisen epämukavaksi ja noloksi. Nuoria miehiä tulisi rohkaista hoidon piiriin mielenterveydellisissä asioissa. Jos miehet hakisivat aikaisemmin apua, voitaisiin saada estettyä suurempien ongelmien syntyminen ja itsemurhien tekeminen. (Lynch, Long, Moorhead 2018.) Sosiaalinen eristäytyneisyys, masennus ja stressi ovat suuri terveysriski miehille ja iso riskitekijä miesten itsemurhille. Masentuneet miehet liikkuvat myös vähemmän terveisiin miehiin verrattuna. Miehet, joilla on hyvät sosiaaliset suhteet, omaavat positiivisemmän lähestymistavan terveyskäyttäytymiseen ja hakeutuvat myös herkemmin hoidon piiriin. Miehillä on tutkitusti pienempi sosiaalinen tukiverkosto kuin naisilla. Heillä ei välttämättä ole yhtä läheisiä ystäviä, joille voisi puhua luottamuksellisesti vaikeista asioista. Miesten avautuminen omista ongelmista koetaan kuulumattomaksi maskuliinisiin arvoihin. (Courtenay 2010: 11-12.) Nuoret miehet valitsevat mentaalisen tuskansa hoitokeinoksi usein alkoholin ja huumeet sekä purkavat pahaa oloa aggressiivisella käyttäytymisellä. Kulttuuri nuorten miesten keskuudessa kannustaa pitämään yllä maskuliinista kulissia ja olemaan näyttämättä oikeita tunteitaan. Monet miehet uskovat, että ongelmien käsittely juomalla on ikään kuin itsensä lääkitsemistä ja hyväksytyä maskuliinisessa ympäristössä. (Lynch ym. 2018.) Nuorten kulttuurissa alkoholin käyttö mielletään yhtenä osana nuorten normaalia vapaa-ajan viettoa. Myös sosiaalisen paineen alla alkoholista kieltäytyminen on vaikeampaa. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen, Marttunen 2009: 21.) Tutkimuksessa, jossa tutkittiin 15-vuotiaiden helsinkiläisten nuorten miesten terveyskäyttäytymistä, kävi ilmi, että nuoren miehen alhainen sosiaalinen asema oli selkeästi yhteydessä huumeiden, tupakoinnin ja alkoholin suuremmalle kulutukselle (Karvonen, Rahkonen 2000: 139-142). Nuorten päihteiden käyttö on sidoksissa erilaisiin taustatekijöihin, elämäntilanteeseen sekä voimavaroihin, jotka voivat joko altistaa tai suojata nuorta päihteidenkäytöltä (Pietilä 2010: 152-153). Aivot ovat nuorilla vielä voimakkaasti kehitysvaiheessa ja päihteiden vaikutus keskushermostoon on varsinkin kehittyville nuorille erittäin haitallista. Aivojen altistaminen päihteille kehitysvaiheessa lisää muun muassa riskiä alkoholin väärinkäytölle myös aikuisiässä. (Fröjd ym. 2009: 19.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Työn tarkoitus on kuvata nuorten miesten terveystyötyymistä selvittämällä, mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyötyymistä ja mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyötyymistä. Tavoitteena on lisätä tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat nuorten miesten terveystyötyymiseen ja kuinka terveydenhoitoalan ammattilaiset voisivat huomioida näitä asioita omassa työskentelyssään.

Tutkimuskysymykset:

- Mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyötyymistä?
- Mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyötyymistä?

4 Menetelmät

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena laadullisia menetelmiä käyttäen. Kirjallisuuskatsauksessa haetaan uusiin tutkimuskysymyksiin vastauksia aikaisemmista tutkimuksista, jolloin tulokset ovat uutta saatua tietoa. Kirjallisuuskatsaukseen vaaditaan aiheesta jo valmiiksi tutkittua tietoa, joiden luotettavuus arvioidaan tarkasti. Tieteellisen tietolähteen tulee olla julkista, kaikkien käytettävissä ja arvioitavissa. Kirjallisuuskatsaus on siis koottua tietoa jostain valitusta aihepiiristä. Kokoamalla tietoa saadaan kokonaiskuva tutkitusta aiheesta. Katsaus tehdään vastaamaan tutkimuskysymykseen tai tutkittavaan ongelmaan. Kirjallisuuskatsauksen teko jaotellaan kolmeen vaiheeseen; ensimmäisenä suunnitellaan, mitä tehdään, toisena suoritetaan haut valituilla hakusanoilla sekä analysoidaan materiaalia ja kolmantena on työn raportointi. (Leino-Kilpi 2007: 2.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus perustuu rajattuun näyttöön ja kuvaa tarkasti luotettavia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituu täsmennettyä tietoa, johon valitaan vain tarkoitukseen vastaavia tutkimuksia, joita lähdetään analysoimaan. (Johansson 2007: 3-5.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on induktiivisuus, eli yksittäistapauksien päättelystä edetään yleiseen kokonaiskuvaan. Päättelyä tehdään hyödyntäen erilaisia aineistoja. Laadullisessa tutkimuksessa tavoite on tarkastella

tutkittavia aineistoja subjektiivisesta näkökulmasta, jolloin tutkimus perustuu laatuun, eikä niinkään määrään. Laadullista tutkimusta ohjaavat kysymykset mitä, miksi ja miten. (Kylmä, Juvakka 2007: 22-26.)

4.2 Aineiston haku ja valinta

Aineisto valikoitui siten, että se vastasi työssä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Aihealue on rajattu nuoriin miehiin (13-25-vuotiaat), nuorten miesten terveyskäyttäytymiseen ja sen riskeihin. Aiemmin tutkittua tietoa etsittiin verkkotietokannoista Cinahl, Pubmed ja Medline. Aiemmin tutkittua tietoa etsittiin englanninkielellä, sillä suomenkielisiä julkaisuja ei löytynyt tarpeeksi. Hakusanoina käytettiin Young Men AND Health AND Wellbeing. Haku rajattiin vuosiin 2014-2019, jotta saataisiin mahdollisimman ajankohtaista tutkimustietoa. Tutkimuksia etsittäessä valintakriteereissä keskityttiin länsimaisiin nuoriin miehiin. Valintakriteereinä tutkimuksille oli se, että ne vastaavat työn tutkimuskysymyksiin. Tiedonhaussa mietittiin "mikä tieto on työni kannalta olennaista?", "mitä olen hakemassa?", "mistä osioista aiheeni koostuu?" Ja "mikä on lähtökohta?".

Taulukko 1. Tiedonhaku taulukko.

Tietokanta	Hakusanat	osumat	Otsikon mukaan valitut	Tiivistelmän mukaan valitut	Koko tekstin mukaan valitut
Pubmed	Young Men AND Health AND Well-being	101	9	8	7
Cinahl	Young Men AND Health AND Well-being	18	3	2	2
Medline	Young Men AND Health AND Well-being	47	10	6	1
					Yhteensä 10

Sisäänottokriteereinä olivat: Aineiston on vastattava opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, aineistossa kuvataan länsimaalaisten nuorten miesten terveyttä, terveystietoisuutta tai terveysriskejä. Lisäksi Tutkimusartikkelin tuli olla tieteellinen julkaisu ja aineisto on julkaistu vuosina 2014-2019. Tutkimukset valikoituivat ensin otsikoinnin mukaan. Otsikossa tuli esiintyä hakusana "Young Men", jotta tutkimuksessa on kyse vain nuorista miehistä. Seuraavaksi tutkimukset valikoitiin tiivistelmän mukaan. Tiivistelmässä tuli tulla ilmi merkittäviä tuloksia miesten terveystietoisuudesta, sitä edistävästä tai ehkäisevistä tekijöistä. Jos tiivistelmässä ei ole mainintaa nuorista miehistä, julkaisut karsiutuvat pois. Lopulta julkaisu valittiin koko tekstin mukaan edelleen, vain jos ne vastasivat työn tutkimuskysymyksiin. Poissulkukriteereinä olivat ennen vuotta 2014 julkaistut tutkimukset ja tutkimukset, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiin. Jos hakusana "Young Men" ei sisällynyt otsikkoon, aineisto käsitteli sekä naisten, että miesten terveystietoisuutta ja tutkimus on maailmanlaajuinen, tutkimukset karsiutuivat pois.

Taulukko 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Sana "Young Men" esiintyy otsikossa	Sana "Young Men" ei esiinny otsikossa
Englanninkielinen julkaisu	Muu kuin englanninkielinen julkaisu
Artikkelissa keskitytään tutkimaan länsimaalaisia miehiä	Artikkelissa tutkitaan maailmanlaajuisesti miehiä
Tieteellinen tutkimusartikkeli	Artikkeli ei ole tieteellinen
Artikkeli tutkii miesten terveystietoisuutta ja terveystietoisuuteen liittyviä aiheita ehkäisevästä sekä/tai edistävästä näkökulmasta	Artikkeli tutkii sekä miesten, että naisten terveystietoisuutta tai ei sisällä terveystietoisuutta tutkivaa aihetta.
Aineisto on julkaistu vuosina 2014-2019	Aineisto on julkaistu ennen 2014

Työhön valikoituneet tutkimusartikkelit ovat listattuna tekijöiden mukaan taulukossa 3. Valittujen tutkimuksien tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin: Mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyöskäytymistä ja mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyöskäytymistä.

Taulukko 3. Aineistoon valitut artikkelit

1. Björklund, Ove – Haggström, Elisabeth – Nyström, Lisbet 2017: Young Finnish Unemployed Men's Experiences of Having Participated in a Specific Active Labor Market Program. *Am J Mens Health*. 2017 Sep; 11(5): 1426–1435.
2. Gwyther, Kate – Swann, Ray – Casey, Kate – Purcell, Rosemary – Rice, Simon M. 2019: Developing young men's wellbeing through community and school-based programs: A systematic review. *PLoS One*. 2019; 14(5): e0216955.
3. Hagnäs, Maria P – Jokelainen, Jari – Cederberg-Tamminen, Henna – Niemelä, Solja – Mikkola, Ilona – Härkönen, Pirjo – Rajala, Ulla – Keinanen-Kiukaanniemi, Sirkka 2017: Alcohol Consumption and Binge Drinking in Young Men as Predictors of Body Composition Changes During Military Service. *Alcohol & Alcoholism*. May 2017; 52(3): 365-371. (7p).
4. Jauhi, Anna-Maiju – Pyky, Riitta – Ahola, Riikka – Kangas, Maarit – Virtanen, Paula – Korpelainen, Raija – Jämsä, Timo 2015: Effect of wrist-worn activity monitor feedback on physical activity behavior: A randomized controlled trial in Finnish young men. *Preventive Medicine Reports*. 2015; 2: 628–634.
5. King, Tania L. – Batterham, Philip J. – Lingard, Helen – Gullestrup, Jorgen – Lockwood, Chris – Harvey, Samuel B. – Kelly, Brian – LaMontagne, Anthony D. – Milner, Allison 2019: Are Young Men Getting the Message? Age Differences in Suicide Prevention Literacy among Male Construction Workers. *Int J Environmental Research Public Health*. 2019 Feb; 16(3): 475.
6. Lynch, Louise – Long, Maggie – Moorhead, Anne 2018: Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*. Jan; 12(1): 138-149.
7. Nikolakaros, Georgios – Vahlberg, Tero – Auranen, Kari – Sillanmäki, Lauri –

Venetoklis, Takis – Sourander, Andre 2017: Obesity, Underweight, and Smoking Are Associated with Worse Cardiorespiratory Fitness in Finnish Healthy Young Men: A Population-Based Study. *Frontiers in Public Health*. 2017; 5: 206.

8. Nurkkala, Marjukka – Keränen, Anna-Maria – Koivumaa-Honkanen, Heli – Ikäheimo, Tiina M – Ahola, Riikka – Pyky, Riitta – Mäntysaari, Matti – Korpelainen, Raija 2016: Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*. 2016; 16: 483.

9. Pyky, Riitta – Jauho, Anna-Maiju – Ahola, Riikka – Ikäheimo, Tiina M – Koivumaa-Honkanen, Heli – Mäntysaari, Matti – Jämsä, Timo – Korpelainen, Raija 2015: Profiles of sedentary and non-sedentary young men - a population-based MOPO study. *BMC PUBLIC HEALTH*, 11/23/2015; 15(1): 1-10. (10p).

10. van Leeuwen, Wessel M.A. – Sallinen, Mikael – Virkkala, Jussi – Lindholm, Harri – Hirvonen, Ari – Hublin, Christer – Porkka-Heiskanen, Tarja – Härmä, Mikko 2018: Physiological and autonomic stress responses after prolonged sleep restriction and subsequent recovery sleep in healthy young men. *Sleep and Biological Rhythms*. 2018; 16(1): 45–54.

4.3 Aineiston analysointi

Työhön käytetyt tieteelliset tutkimukset analysoitiin sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. Sisällönanalyysi on laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysin avulla tutkitusta aiheesta voidaan luoda systemaattisia, luotettavia päätelmiä ja lisätä tutkitun aiheen tietoarvoa. Menetelmän perusteena on päättely ja tulkinta, jossa edetään aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. Sisällönanalyysiin prosessina kuuluu kolme vaihetta: ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan, sitten aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet eli abstrahointi. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 108-110.)

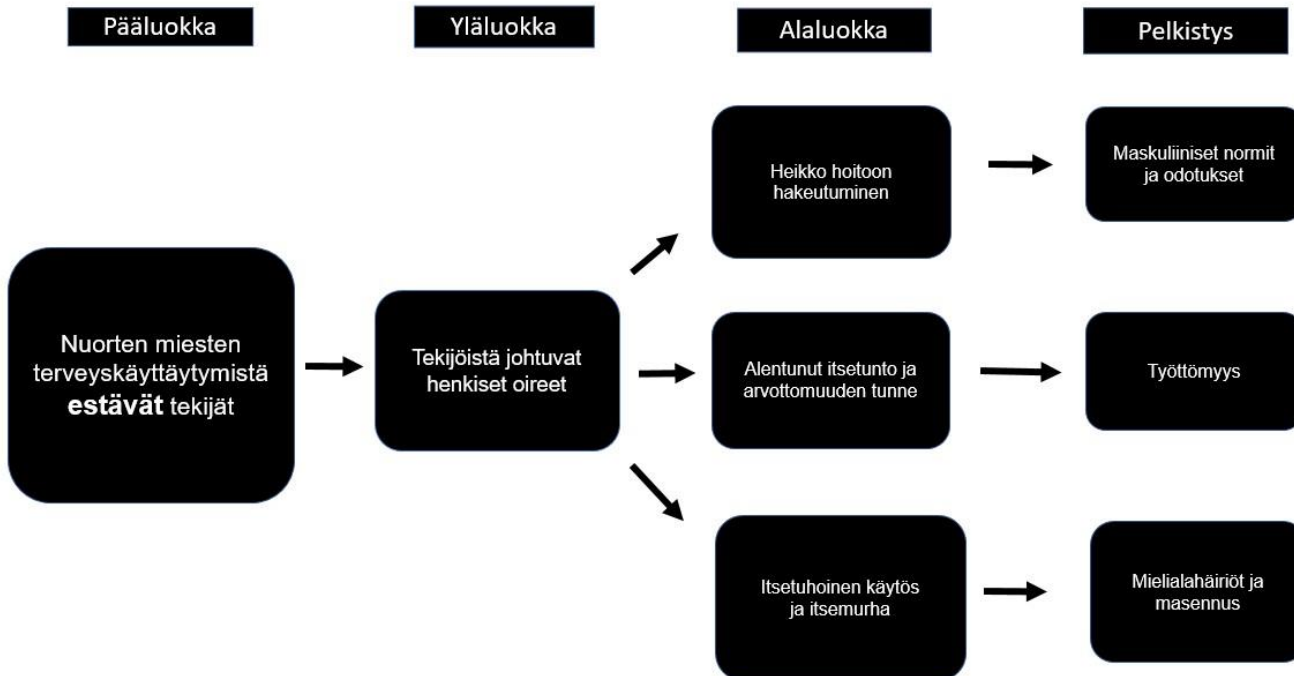
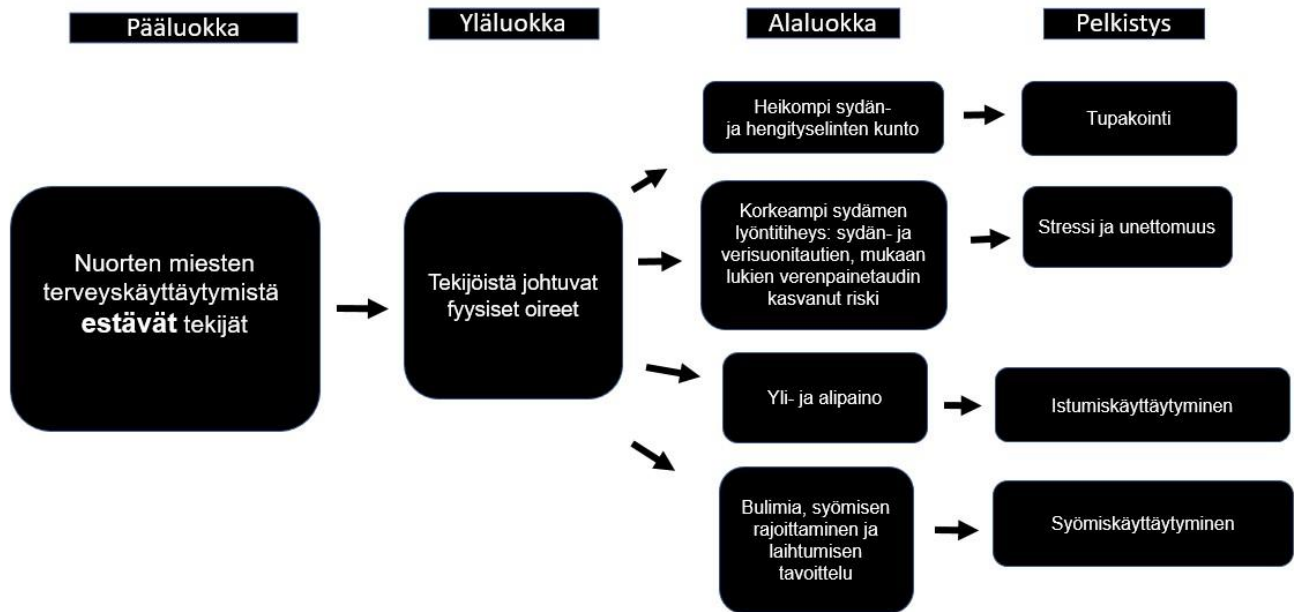
Kun aihe oli valittu, se pyrittiin rajaamaan mahdollisimman tarkasti, jotta työ ei olisi liian laaja. Työssä keskityttiin miettimään, mikä tutkimuksen tarkoitus on ja kuinka se vastaa tutkimuskysymyksiin. Aineisto luettiin tarkasti läpi useita kertoja ja jätettiin pois

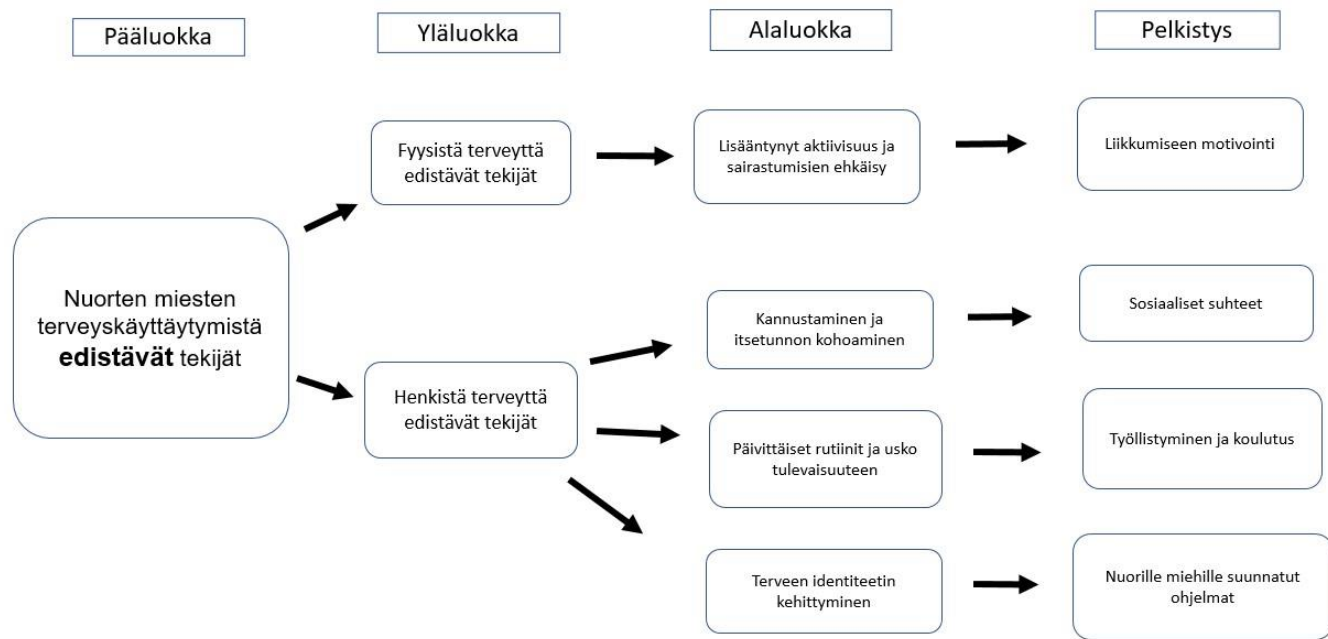
kaikki muu mikä ei liity tutkimukseen. Aineisto kerättiin yhteen ja luokiteltiin aiheittain omiin teemoihin. Induktiivisessa sisällönanalyysissä yksittäisistä ilmauksista luotiin yleisiä aineistoa kokoavia ilmauksia. Ennen analysointia määriteltiin analyysiyksikkö. Pelkistyksessä aineiston tieto jaettiin osiin ja etsittiin tutkimuskysymyksiensä kannalta olennaiset asiat, jotka kirjattiin ylös. Seuraavana vaiheena oli ryhmittely, jossa pelkistetyistä ilmauksista pyrittiin löytämään samankaltaiset käsitteet, jotka ryhmiteltiin omiin kategorioihin ja nimettiin tähän alaluokkaan sopivalla nimikkeellä. Lopuksi kirjoitettiin yhteenveto. Tutkitusta aineistosta pyrittiin kokoamaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 91-95.) Jo tutkittua tietoa siis pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Tämän jälkeen pelkistetty ja ryhmitelty aineisto käsitteellistettiin eli abstrahoitettiin, jossa tutkimuksen kannalta oleellinen tieto eroteltiin ja muodostettiin käsitteitä. Käsitteistä voitiin muodostaa johtopäätöksiä luokitteluja yhdistelemällä. Tätä jatkettiin, kunnes tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Tällöin saatiin uusia johtopäätöksiä alkuperäisen aineistoon pohjautuen. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 111–113.)

5 Tulokset

Hakukriteereillä löytyi 10 artikkelia vuosilta 2014-2019, joissa oli merkittäviä tuloksia nuorten miesten terveyskäyttäytymisestä. Artikkelit listattiin aakkosjärjestyksessä tekijöiden nimien mukaan taulukossa 3. Tietoa nuorten miesten terveyttä edistävästä terveyskäyttäytymisestä löytyi vähemmän, verrattuna tiedon määrään nuorten miesten terveyskäyttäytymistä estävistä tekijöistä. Useat valitut tutkimukset olivat suoritettu Suomessa sotilaspalvelusta suorittavien nuorten miesten keskuudessa.

Tutkimuskysymykset toimivat pääluokkina sisällönanalyysin kuviossa 4. Aineistosta saatiin koottua yhteensä 11 alaluokkaa, joista seitsemän vastaa estäviin tekijöihin ja neljä edistäviin tekijöihin. Alaluokat ovat kuvaileva tiivistelmä kerätyn materiaalin tuloksista. Alaluokat ryhmiteltiin neljään yläluokkaan, kaksi estäviin tekijöihin ja kaksi edistäviin tekijöihin. Lopuksi muodostui pelkistys, joista saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin.





Kuvio 4. Sisällönanalyysissä syntyneet tulokset

5.1 Nuorten miesten terveyskäyttäytymistä estävät tekijät

Ylipaino on lisääntyvä ongelma nuorten keskuudessa. Myös erilaiset syömishäiriöt ovat liitoksissa nuorten miesten epäterveelliseen painonhallintaan. Ylipainoisten nuorten miesten keskuudessa halu laihtua on liitetty ylilyönteihin, joka voi johtaa bulimiaan ja rajoittavaan syömiseen. Laihtumisen tavoittelu voi siis viitata pyrkimykseen pudottaa painoa, mutta ei objektiiviseen hoikkuteen. Istuminen vapaa-ajalla, huonosti arvioitu oma terveydentila ja tuntemus ylipainosta ovat riskitekijöitä laihtumisen tavoitteluun. Samat motiivit liitettynä kilpailuihin ja muiden kehotuksiin laihtumisesta liittyvät merkittävästi myös bulimiseen käyttäytymiseen. Buliminen käyttäytyminen ei kuitenkaan liity yksiselitteisesti vain yli- tai alipainoisiin. Jos nuorella miehellä on aiemmin todettu ylipainoa, riski syömishäiriöiden kehittymiseen on suurentunut. Sosiaalipalvelusta suorittaneille 17,9-vuotiailla nuorille miehille tehdyssä tutkimuksessa 6,9%:lla havaittiin oireita syömishäiriöistä, 5,4%:lla halua laihtuttaa ja 3,7%:lla havaittiin bulimista käyttäytymistä. (Nurkkala ym. 2016.) Tutkimuksen mukaan nuorten miesten liikkumiseen liittyvät motiivit olivat usein sidoksissa syömishäiriöihin ja laihtumisen tavoitteluun. Laihtumisen tavoittelun ja syömishäiriöiden välillä on havaittu pieni ero. Laihtumisen tavoittelu voi herkästi johtaa epänormaaliin, pakonomaiseen

käyttäytymiseen ja elämän rajoittamiseen. Nuoret miehet ovat todistetusti motivoituneita tavoittelemaan alhaista rasvaprosenttia ja pyrkivät keräämään lihasmassaa urheilusta. Lihasvoiman kasvattaminen voi olla miehillä syömishäiriöiden riskitekijä, mutta se ei johda bulimiseen käyttäytymiseen. Nuoret miehet, joilla ei ole syömishäiriötä, harrastavat tutkitusti hauskoja urheilulajeja ja nauttivat liikunnasta, mikä kertoo subjektiivisen hyvinvoinnin rakentuvan sisäistä motiiveista. Alhainen fyysinen aktiivisuus oli liitoksissa tyytymättömyyteen omaan kehonkuvaan. Olisi tärkeää saada nuorten miesten vanhemmille, kouluille ja terveydenhuollon ammattilaisille enemmän tietoa nuorten miesten syömishäiriöistä ja lisää työkaluja varhaisten oireiden tunnistamiseen. Erityisesti huomiota tulisi kiinnittää niiden ylipainoisten nuorten miesten kohdalla, jotka arvioivat terveydentilansa huonoksi. Näiden oireiden aikainen tunnistaminen voi toimia ennaltaehkäisevästi nuorten miesten terveyden heikkenemiselle. (Nurkkala ym. 2016.)

Istumiskäyttäjien tiedetään olevan liitoksissa nuorten miesten ylipainoon, huonoon hyvinvointiin ja riskeihin sairastua esimerkiksi diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin. Liiallinen istuminen lisää kuolleisuutta, riippuen muusta fyysisestä aktiivisuudesta. Pienetkin muutokset, esimerkiksi istumisen vaihtaminen työpisteellä seisomiseen, voisivat ehkäistä sydänmetabolisia riskitekijöitä. Vaikka tiedetään liiallisen istumisen vaarat, pelkästään Yhdysvalloissa nuorten miesten on ilmoitettu istuvan keskimäärin 7,7h päivässä. Nuoret 16-19-vuotiaat miehet viettävät lähes 60% hereillä olostaan istuen. Miesten on todettu tutkimusten mukaan olevan istuvampia, sillä he harrastavat enemmän televisio-, tietokone- ja konsolipelejä. Istuva elämäntyyli kannustaa muutenkin riskialttiiseen käytökseen, kuten fyysiseen passiivisuuteen ja epäterveellisiin ruokailutapoihin. Tällöin terveydentila on uhattuna myös tulevaisuudessa, sillä istuva käyttäytyminen jatkuu usein myös aikuisikään. Nuoruuden ja aikuisuuden välillä on siis tärkeä ajanjakso puuttua liialliseen istumakäyttäjyyskäytökseen. Sotilaspalvelukseen osallistuvilla nuorilla miehille (keski-ikä 17,9 vuotta) suoritettiin kyselyt heidän terveydestään, terveystyöskäyttyymisestä, sosioekonomisesta asemastaan ja median käytöstään. Kyselyn lisäksi heille tehtiin kuntotutkimukset ja lääketieteelliset tutkimukset. Tutkittavista nuorista miehistä 30,1% oli istuvia, mikä tarkoittaa sitä, että vapaa-ajan istumista oli noin 5 tuntia päivässä. Ei-istuvia miehiä oli tutkittavista 28,9% eli istumista oli alle 2 tuntia päivässä. Tietoa päivittäisestä vapaa-ajan istumisesta ei saatu 40,3%:lta osallistujista. Nuorilla miehillä, jotka istuivat enemmän päivän aikana, oli mittauksien mukaan kehossa enemmän rasvaa, enemmän masennuksen oireita, heikompi kunto ja he olivat tyytymättömämpiä elämäänsä verrattaessa ei-istuviin miehiin. Ei-istuvilla miehillä oli huomattavasti vähemmän ras-

vaa kehossa, parempi aerobinen kunto ja vähemmän masennuksen oireita sekä oma arvio tyytyväisyydestä elämäänsä oli paremmalla tasolla. Miehet arvioivat oman terveytensä ja kuntonsa paremmaksi, heidän ruokailutottumuksensa olivat terveellisemmät ja he käyttivät vähemmän aikaa internetissä. He kertoivat myös juomiskäyttäytymisensä olevan vähäisempää. Sekä istuvilla että istumattomilla nuorilla miehillä oli epäterveellistä terveyskäyttäytymistä, kuten epäsäännöllinen syöminen, epäterveellinen ruokavalio ja liiallinen internetin käyttäminen ja pelaaminen, käytökseen liittyi usein työttömyys. Istuvien miesten fyysinen suorituskyky ja mielenterveys olivat huonommat kuin istumattomilla nuorilla miehillä. Vaikuttaa siltä, että nuoret miehet eivät tiedosta istuvan elämäntyylin haitallista vaikutusta omalle terveydelleen tai eivät välitä siitä. Molempien sekä istuvien että istumattomien nuorten miesten yksilölliset tarpeet tulisi tunnistaa. Nuorille miehille tarvittaisiin yksilöllisiä, räätälöityjä aktivointimalleja, jotka olisivat hyödyllisiä aktiivisemmän motivoinnin suunnittelussa. (Pyky ym. 2015.)

Ylipainon ja tupakoinnin tiedetään liittyvän suuresti heikompaan sydän- ja hengityselinten kuntoon. Madaltunut sydän- ja hengityselinten kunto ovat puolestaan riskitekijä erilaisille sairauksille ja ennenaikaiselle kuolemalle. Alipainon vaikutusta sydän- ja hengityselinten kuntoon on tutkittu vain vähän, mutta joissain aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että yli- ja alipainoisilla on yhtä suuret riskitekijät heikompaan sydän- ja hengityselinten kuntoon. Suomalaisilla 1629:llä varusmiehillä tutkittiin kehon massaindeksi (BMI) ja tupakoinnin yhteyttä sydän- ja hengityselinten kuntoon. Tutkimuksessa otettiin ylipainon vaikutuksen lisäksi selvää alipainon vaikutuksesta sydän- ja hengityselinten kuntoon. Tutkittavien kardiorespiraalinen (sydän ja hengityselinten) kunto arvioitiin mittaamalla harjoitusteho Cooperin 12 minuutin juoksuksikeessa. Kehon massaindeksi (BMI) ja tupakoinnin välinen vuorovaikutus oli tilastollisesti merkittävä. Ylipaino/lihavuus liittyi heikkoihin sydän- ja hengityselimien kuntoon tupakointomattomilla, satunnaisesti tupakoivilla sekä tupakoivilla. Vaikutus oli selkeästi vahvin tupakoitsijoiden keskuudessa. Tutkittavilla nuorilla miehillä, jotka olivat alipainoisia tai ylipainoisia/lihavia ja jotka tupakoivat, oli tutkitusti heikommassa kunnossa olevat sydän- ja hengityselimet, millä on selkeä vaikutus nuorten miesten kuolleisuuteen. Tupakoinnin negatiiviset vaikutukset vain vahvistuivat, sillä tupakointi heikensi myös normaalipainoisten nuorten miesten kuntoa. (Nikolakaros ym. 2017.)

Terveysoongelmiin ja niiden kehittymiseen liittyy vahvasti pitkittynyt unettomuus, joka on yleistynyt nuorten miesten keskuudessa. Huolimatta unen selkeästi tutkituista hyödyistä, unen rajoittaminen on huomattavasti yleistynyt nyky-yhteiskunnassa. Yksi

syy vapaaehtoiseen unettomuuteen on kasvava elektronisen viihteen käyttäminen ja helppo saatavuus. Lisäksi epätyypilliset työajat vaikuttavat heikompaan unen saantiin työssäkäyvässä väestössä. Riittämättömän unen seuraukset ovat vakavia, sillä uneliaisuus aiheuttaa muun muassa liikenne- ja työtapaturmia. Rajoittuneella unella on myös vaikutusta mielialaan ja kognitiiviseen suorituskykyyn. Vakavimmat seuraukset unettomuudesta ovat terveydellisiä, kehon järjestelmiin kohdistuvat vaikutukset, kuten immuunijärjestelmän heikkeneminen, tulehdukselliset oireet ja kasvaneet riskit sydän- ja verisuonitaudeille. On osoitettu, että liian vähäinen nukkuminen on myös yhteydessä suurentuneeseen kuolleisuuteen. Van Leeuwen ym. 2018 tutkimuksessa tutkittiin, kuinka nuorten miesten stressijärjestelmät reagoivat pitkittyneeseen unen puutteeseen ja sen jälkeiseen toipumiseen. Tutkimuksen tärkeimmät tulokset osoittavat, että sydämen lyöntitiheys lisääntyi 5 päivän rajoitetun unen jälkeen ja myös 2 päivän palautumisajan jälkeen. Jos unettomuuden jakso olisi jatkunut pidempään, ei voida sulkea pois sitä mahdollisuutta, että tämä olisi lopulta johtanut myös verenpaineen nousuun. Korkeampi sydämen lyöntitiheys on kuitenkin jo merkittävä sydän- ja verisuonitautien, mukaan lukien verenpainetaudin kehittymisen riskitekijä. (van Leeuwen ym. 2018.)

Työttömyyden on tutkitusti todettu aiheuttavan mielenterveysongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta. Työttömyys liittyy moniin elämän osa-alueisiin, kuten tyytymättömyyteen omaan elämäänsä ja alentuneeseen itsetuntoon. Työttömyys johtaa usein myös itsetuhoiseen terveyskäyttäytymiseen, joka ilmenee esimerkiksi alkoholin suurkulutuksena, tupakointina tai huumeiden käyttämisenä. Nuorten miesten itsemurhariski on tutkitusti korkeampi työttömillä kuin työssäkäyvillä. Nuorille miehille on pyritty kehittämään räätälöityjä työllistymisohjelmia, joiden avulla nuoria miehiä kannustetaan normaaliin arkirytmiin ja mukaan yhteiskuntaan. (Björklund ym. 2017.)

Itsemurha on nuorten miesten johtava kuolinsyy. Apuun hakeutumisen tiedetään olevan heikkoa tässä ryhmässä ja tiedetään vähän, millä keinoilla tätä saataisiin ehkäistyä. Maailmanlaajuisesti on todettu, että itsetuhoisen käyttäytyminen on suurin syy nuorten miesten sairastumiseen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Alhainen koulutustaso ja alhainen sosioekonominen asema ovat nuorten miesten suurimmat riskitekijät oman terveytensä laiminlyönnille. Maskuliiniset arvot ohjaavat myös miesten terveyskäyttäytymistä. Maskuliiniset ihanteet perustuvat sitkeyteen, hallintaan ja pätevyyteen. Avuntarpeen tunnustaminen ja avun hakeminen rikkovat näitä maskuliinisia arvoja. Työpaikoille tulisi lisätä hyväksymistä mielenterveydellisten ongelmien myöntämisen suhteen ja kannustaa nuoria miehiä poikkeamaan maskuliinisista normeista.

Painopisteenä monissa miehille suunnatuissa ohjelmissa on kannustaa avunhakuun. Tiedetään, että nuoret miehet kääntyvät stressin ja muiden mielenterveys asioiden kanssa ystävien ja perheen puoleen, eivätkä hae ammattiapua. King ym. 2019 tutkimuksen tulokset osoittavat tärkeitä todisteita siitä, että itsemurhien ennaltaehkäisyyn liittyvä asenne ja varhaisten merkkien lukeminen vaihtelevat miesten iästä riippuen. Nuoret miehet eivät osaa lukea itsemurhaan liittyviä merkkejä yhtä hyvin kuin vanhemmat miehet. Nuorten rivityöläisten haavoittuvuutta korostivat ammatilliset erot, mikä kertoo siitä, että heidän tukemisensa tulisi korostua. Nuoret miehet ovat tunnetusti haluttomampia etsimään apua mielenterveysongelmiin ammattilaisilta. Työpaikalla järjestettävään terveydenhuoltoon tulisi sisällyttää hyvä mielenterveyden hoito ja aikainen puuttuminen ongelmiin. Nuoret miehet voisivat hyötyä työpaikalla saatavasta mielenterveys- itsemurha-opetus- ja ennaltaehkäisyohjelmista. Nuoret miehet ovat kuitenkin avoimia muuttuvalle työympäristölle ja vastaanottavaisia ajatukselle, että työpaikalla puututtaisiin mielenterveydellisten ongelmien torjuntaan. Tämä viittaa mahdollisuuksiin toteuttaa työpaikoille ohjelmia, missä keskitytään parantamaan nuorten miesten itsemurhariskitekijöiden karsimista. (King ym. 2019.)

5.2 Nuorten miesten terveystyötyymistä edistävät tekijät

Björklund ym. (2017) tutkimuksessa tutkittiin nuorten miesten kokemuksia erityisesti heille suunnatusta työhön kannustavasta ohjelmasta, jota tarjottiin työpaikka- ja nuorisokeskuksissa. Keskusten tavoitteena on auttaa miehiä löytämään työtä, toimintaa, koulutusohjelmia tai muita ratkaisuja, joilla on pitkällä aikavälillä myönteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja kehitykseensä. Kohderyhmänä olivat työttömät nuoret miehet ja opiskelijat, jotka tarvitsevat apua tai harkitsevat opintojensa lopettamista sekä henkilöt, jotka eivät ole työssä tai koulussa. Työttömyys on määritelty siten, että miehet olivat olleet ilman palkkatyötä 2–6 kuukautta. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että nuoret miehet, jotka osallistuivat keskuksien toimintaan, kokivat saaneensa päivittäisiä rutiineja ja uskoa omaan tulevaisuuteensa. Nuoret miehet kuvailivat, että keskuksessa tehdyn ohjelman myötä he saivat elämäänsä rakennetta, taloudellista tukea, uusia mahdollisuuksia ja uskoa itseensä. Työttöminä miehet olivat tunteneet itsensä masentuneiksi, kokeneet häpeää ja syrjäytymistä. Miehet kertoivat käyttäytyneensä itsetuhoisesti muun muassa makaamalla päivät sohvalla ja käyttämällä runsaasti alkoholia. Miehet kokivat työttöminä olevansa yhteiskunnan ulkopuolella, koska eivät osallistuneet ”normaaliin elämään”. Työttöminä nuorten miesten ei tarvinnut herätä tiettyyn aikaan aamulla ja aktiivisuus oli muutenkin vähäistä. Työttömänä vie-

murhariskitekijöiden karsimista. (King ym. 2019.) Avunhakua helpottaa vakiintuneet sosiaaliset suhteet, jotka perustuvat ymmärrykseen ja luottamukseen. Muun muassa nuorisotyöntekijät ja opettajat voisivat rohkaista nuoria miehiä hakemaan ammattiapua. Homoseksuaalisille nuorille miehille tulisi olla kohdennettua apua saatavilla, sillä homoseksuaalit kokevat usein pahoinpitelyä ja kiusaamista nuoruudessaan. Nuorten miesten on tutkittu olevan halukkaita ja kykeneviä puhumaan mielenterveydestään ja luomaan ratkaisuja ongelmiin, kun he ovat turvallisessa ympäristössä ja kokevat tulevansa kuulluksi. (Lynch ym. 2018.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on todistettu ja tiedetään, että fyysinen aktiivisuus ehkäisee useiden sairastumisien syntymistä. Liikkumattomuus puolestaan aiheuttaa 9% ennenaikaisesta kuolemista. Jopa kevyellä liikkunnalla, kuten kävelyllä ja seisomisella on osoitettu olevan positiivisia hyötyjä terveydelle. Nykyisten suositusten mukaan alle 18-vuotiaiden nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivittäin. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan täytä tätä suositusta. (Jauhi ym. 2015.) Merkittävimmiksi motiiveiksi nuorten miesten liikkumiselle ovat nousseet painonpudotus, halu oman kehon hyväksymiselle ja läheisten kannustaminen (Nurkkala ym. 2016). Kehittyvää tekniikkaa voidaan myös hyödyntää nuorten miesten motivoinnissa liikkumiseen. Aktiivisuusrannekkeella, joka antaa palautetta fyysisestä aktiivisuudesta, on saatu aikaan positiivinen vaikutus nuorten miesten terveyteen lyhyellä aikavälillä. Tämä liittyy parempaan tietoisuuteen omasta terveydestä, jolloin fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Aktiivisuudesta saatu palaute ja itselleen asetetut tavoitteet auttavat fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Palautetta antavalla seurantalaitteella on siis positiivinen vaikutus nuorten miesten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulos on yhdenmukainen aikaisempiin tutkimuksiin, jotka koskevat itsevalvonnan vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkittavat nuoret miehet täyttivät fyysisen aktiivisuuden suositukset liikkumalla 60 minuuttia päivässä. Suhde on suurempi kuin aikaisemmissa kansallisissa tutkimuksissa ja tämä voidaan osittain selittää käytetyllä mittausmenetelmällä. Aktiivisuusrannekketta käyttäneiden nuorten miesten istumisajaka väheni myös huomattavasti. Jo yli 4 tuntia päivässä istumista vapaa-ajalla lisää riskiä metabolisiin oireyhtymiin, korkeaan verenpaineeseen ja korkeaan kolesteroliin. Istumisajassa tapahtunut pienikin muutos on siispä tärkeä havainto. (Jauhi ym. 2015.)

6 Pohdinta

Työssä käytetty aineisto rajattiin vuosiin 2014-2019, jotta saatiin mahdollisimman ajankohtaista tietoa. Tiedon hankintaan käytettiin kolmea tietokantaa ja haku toteutettiin systemaattisesti. Aiheesta löytyi paljon materiaalia aiheen laajuudesta johtuen. Työhön valitut artikkelit tarkasteltiin hoitoalan näkökulmasta, jotta laajaa aihetta saatiin fokuoitetua. Nuorten miesten terveystyötyymistä estävään toimintaan liittyviä tutkimuksia löytyi enemmän verrattuna nuorten miesten terveystyötyymistä edistäviin tutkimuksiin. Työn hakukriteereillä ei löytynyt suomenkielisiä tutkimuksia, mutta Suomessa tehtyjä tutkimuksia löytyi. Aineisto koostu kansainvälisistä, englanninkielisistä julkaisuista, keskittyen kuitenkin ainoastaan Länsimaalaisiin nuoriin miehiin.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuskysymysten avulla saatiin koottua tietoa nuorten miesten terveystyötyymistä edistävästä ja estävästä tekijöistä sekä tietoa yleisesti nuorten miesten terveystyötyymisestä. Sisällönanalyysissä pääluokkina toimivat tutkimuskysymykset “Mitkä tekijät edistävät nuorten miesten terveystyötyymistä?” ja “Mitkä tekijät estävät nuorten miesten terveyttä edistävää terveystyötyymistä?”. Sisällönanalyysissä muodostui yhteensä neljä yläluokkaa ja 11 alaluokkaa. Nuorten miesten terveystyötyymistä estävästä tekijöistä muodostui kaksi yläluokkaa: Tekijöistä johtuvat fyysiset oireet ja tekijöistä johtuvat henkiset oireet. Fyysisistä oireista saatiin pelkistettyä termit tupakointi, stressi & unettomuus, istumiskyötyyminen ja syömiskyötyyminen. Tekijöistä johtuvista henkisistä oireista saatiin pelkistettyä maskuliiniset normit & odotukset, työttömyys ja mielialahäiriöt & masennus. Nuorten miesten edistävästä tekijöistä muodostui kaksi yläluokkaa: Fyysistä terveyttä edistävät tekijät ja henkistä terveyttä edistävät tekijät. Fyysisestä terveyttä edistävästä tekijöistä saatiin pelkistettyä termi liikkumiseen motivointi. Henkistä terveyttä edistävästä tekijöistä saatiin pelkistettyä sosiaaliset suhteet, työllistyminen & koulutus ja nuorille miehille suunnatut ohjelmat. Nämä pelkistykset vastaavat tämän työn tutkimuskysymyksiin.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on tieteenala, jossa pohdittavia asioita tarkastellaan moraalisuuden kautta. Eettisesti ajatellaan, kun mietitään, mikä on oikein ja mikä väärin. Esimerkiksi plagiointi on eettisesti ajateltuna väärin, eikä sitä hyväksytä moraalisesti. (Pietarinen,

Launis 2002: 42-43.) Plagiointi tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä tietoisesti kopioi aikaisemmin julkaistun tekstin ilman asianmukaisia lähdemerkintöjä. Työssä noudatetaan eettisiä työskentelytapoja jo tutkitun tiedon hyödyntämisessä, muun muassa merkitsemällä lähdetietoihin tarkasti alkuperäisen tekijän tiedot. Näin tutkijat saavat ansaitsemansa arvostuksen. Tutkimusetiikka käsittää sen, miten tehdään hyvää ja luotettavaa tutkimusta eettisesti. Työhön etsitään jo tutkittua tietoa lähdekriittisesti. Tiedonhankinta ja tutkimusten raportointi ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä. Eettisyyttä noudatetaan myös sillä, että työtä ei kopioida muista lähteistä. Valittu aineisto analysoidaan eettisesti niin, että aineistoa hyödynnetään kokonaisuutena. Aineiston tuloksien hyödyntäminen edellyttää analyysin luotettavuuden arviointia. (Leino-Kilpi, Välimäki 2009: 362-370.)

Työhön käytetään tieteellisiä tutkimusartikkeleja ja vain luotettavia lähteitä, kuten tieteellistä yhdistystä Duodecimia. Tietoa etsitään ja tutkitaan lähdekriittisesti. Opinnäytetyön luotettavuus on taattu sillä, että opinnäytetyö perustuu jo tutkittuun tietoon, jonka luotettavuus on tarkastettu huolellisesti. Luotettavuutta pyritään lisäämään myös rajaamalla aihealuetta muun muassa tietyn ikäisiin miehiin. Opinnäytetyön päämäärä on vastata luotettavasti tutkimuskysymyksiin. Luotettavuutta on käytetty selkeää tieteellistä materiaalia, joiden kirjoittajat ovat päteviä alan tutkijoita (Leino-Kilpi, Välimäki 2009: 371). Luotettavuutta lisätään sillä, että sisäänottokriteerit ovat tarkasti rajatut. Opinnäytetyön luotettavuutta on tarkasteltu vertaisarvioijien toimesta, sillä opinnäytetyö toteutetaan yksilötyönä. Opinnäytetyö jätettiin vertaisarvioitavaksi työn edetessä ja työtä tarkasteltiin säännöllisesti ohjaajan kanssa. englanninkielisissä aineistoissa käytettiin apuna sanakirjoja, jotta tutkimukset saatiin erityisen tarkasti käännettyä ja luotettavuutta parannettua.

6.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyön tekeminen on tukenut ammatillista kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyö on toteutettu alusta loppuun yksin ja työn edetessä itsenäiset päätöksenteot ja ongelmien ratkaisut korostuivat. Työ on opettanut toimimaan itsenäisesti ja tekemään päätöksiä tiukoissa tilanteissa. Ohjauksen saamisen tärkeys korostui työn edetessä. Tietokantojen käyttäminen ja tutkimusartikkelien lukeminen kehittyivät jatkuvasti työtä tehdessä. Opinnäytetyön työstäminen yksin on opettanut sinnikkyyttä ja asioiden organisointia. Tulevana hoitajana minun tulee osata ottaa rakentavaa palautetta vas-

taan ja osattava käyttää saamaani palautetta hyödyksi. Myös itsenäiset päätöksenteot ja ongelmien ratkaisut ovat tärkeitä taitoja tulevana hoitotyön ammattilaisena.

6.4 Johtopäätökset

On selvää, että miehet hyötyisivät omiin tarpeisiinsa räätälöidyistä terveysohjelmista. Miesten roolinormit ja miesten terveyskäyttäytymiseen liittyvät ongelmat tulisi ottaa tehokkaasti tarkasteluun. Tällöin uusilla terveysohjelmilla pystyttäisiin edistämään nuorten miesten terveyskäyttäytymistä. Nuorilla miehillä kiinnostus oman terveyden edistämiseen on kasvavaa ja he kaipaavatkin opetushetkiä kehittämään tarvittavia taitoja oman terveytensä ylläpidon suhteen. Miehillä suunnattujen terveysohjelmien lähestymistapoja tulisi kehittää, jotta kynnyksessä muun muassa avun hakemiseen alenisi. Lähestymistapojen muutos vaikuttaisi todennäköisesti positiivisesti apuun hakeutumiseen ja vähentäisi maskuliinisen kehyksen oletuksia. Näin saataisiin nuoria miehiä kannustettua avun piiriin ja laskettua itsemurhalukua sekä sairastuvuutta. Jo koulussa olisi tärkeää auttaa nuoria miehiä tunnistamaan, ettei tietyt maskuliiniset normit ole ainoa keino tulla sosiaalisesti hyväksytyksi. Normit voivat olla rajoittavia ja tuottaa ongelmia, kun nuori mies ei tunnista itseään niistä. Nuorille miehille räätälöidyillä ohjelmilla pyritään edistämään terveellistä oman identiteetin kehitystä ja kypsymistä sekä parantaa nuorten miesten itsetuntoa, koulunkäyntiä, liikuntatottumuksia ja mielenterveyttä. Olisi tärkeää suunnitella varhainen interventio-ohjelma nuorille miehille kouluun käytettäväksi, sillä kouluikäisenä heidän maskuliininen identiteettinsä on vielä kehittymässä. (Gwyther ym. 2019.)

Tästä opinnäytetyöstä saa ajankohtaista tietoa nuorten miesten terveyskäyttäytymisestä ja siihen liittyvistä riskeistä. Hoitoalan opiskelijat ja ammattilaiset voivat hyödyntää opinnäytetyön materiaalia hoitaessaan nuoria miehiä ja kehitellessään nuorille miehille suunnattuja ohjelmia ja ratkaisuja terveyttä edistävissä asioissa. Työtä voi hyödyntää myös hoitoalan ulkopuolella, esimerkiksi antamalla tämä työ nuorille miehille ja heidän läheisilleen luettavaksi.

Lähteet

- Affman, Senja – Partanen, Raija – Peltonen, Heidi – Sinisalo, Laura 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki Edita Prima Oy. 94-112.
- Bingham, Clarissa 2012. Eating habits of young men in military service- An epidemiological and intervention study. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. 16. Verkko-dokumentti. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37616/bingham_dissertation.pdf?sequence=1>. Luettu 18.1.2018.
- Cortenay, Will 2011. Dying to be men – Psychosocial, environmental and biobehavioral directions in promoting the health of men and boys. New York: Taylor and Francis group. 8-11.
- Duodecim 2019a. Terveyskirjasto. Lääketieteen sanasto: Terveyskäyttäytyminen. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441&p_hakusana=terveysk%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen>. Luettu 15.1.2019.
- Duodecim 2019b. Terveyskirjasto. Lääketieteen sanasto: Terveysriski. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02960&p_hakusana=terveysriski>. Luettu 18.1.2019.
- Duodecim 2007. Lääketieteen termit. 5.painos. 719. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Frjöd, Sari – Kaltiala-Heino, Riittakerttu – Ranta, Klaus – von der Pahlen, Bettina – Marttunen, Mauri 2009. THL Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. 19-21.
- UKK instituutti 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-17-vuotiaille. 10-14. Verkkodokumentti. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf>. Luettu 15.1.2018.
- Hagnäs, Maria 2016. Health behavior of young adult men and the association with body composition and physical fitness during military service. Oulun yliopisto. 21-28. Verkkodokumentti <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526213705.pdf>>. Luettu 18.1.2018.
- Johansson, Kirsi 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A:51/2007. Turku: Turun yliopisto. 3-4.
- Karvonen, Sakari – Rahkonen Ossi 2000. Nuorten elämäntyylin ja terveystieteen kulttuurin vaihtelu. 139-142. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100801/002karvonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 17.1.2019.
- Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. 22-29.
- Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta 2009. Etiikka hoitotyössä. WSOY oppimateriaalit OY. 182-370.

Leino-kilpi, Helena 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A:51/2007. Turku: Turun yliopisto. 2.

Lynch, Louise – Long, Maggie – Moorhead, Anne 2018. Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. Verkkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5734535/>>. Luettu 26.1.2019.

Marttinen, Mauri – Haravuori Henna 2015. Mielenterveys ja päihdesuunnitelma - Miten tästä eteenpäin? THL. 84. Verkkodokumentti <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136760/Nuorison%20tilanne_artikkeli%20dokumentista%20THL_TYÖ2015_20_WEB_sis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 17.1.2019.

Pietarinen, Juhani – Launis, Veikko 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-paino. 42-43.

Pietilä, Anna-Maija 2010. Terveiden edistäminen - Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY pro OY. 9-153.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Tammi. 91-113.

Liitteet

Liite 1. Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto

1. Björklund, Ove – Haggström, Elisabeth – Nyström, Lisbet 2017: Young Finnish Unemployed Men's Experiences of Having Participated in a Specific Active Labor Market Program. *Am J Mens Health*. 2017 Sep; 11(5): 1426–1435.
2. Gwyther, Kate – Swann, Ray – Casey, Kate – Purcell, Rosemary – Rice, Simon M. 2019: Developing young men's wellbeing through community and school-based programs: A systematic review. *PLoS One*. 2019; 14(5): e0216955.
3. Hagnäs, Maria P – Jokelainen, Jari – Cederberg-Tamminen, Henna – Niemelä, Solja – Mikkola, Ilona – Härkönen, Pirjo – Rajala, Ulla – Keinanen-Kiukaanniemi, Sirkka 2017: Alcohol Consumption and Binge Drinking in Young Men as Predictors of Body Composition Changes During Military Service. *Alcohol & Alcoholism*. May 2017; 52(3): 365-371. (7p).
4. Jauhi, Anna-Maiju – Pyky, Riitta – Ahola, Riikka – Kangas, Maarit – Virtanen, Paula – Korpelainen, Raija – Jämsä, Timo 2015: Effect of wrist-worn activity monitor feedback on physical activity behavior: A randomized controlled trial in Finnish young men. *Preventive Medicine Reports*. 2015; 2: 628–634.
5. King, Tania L. – Batterham, Philip J. – Lingard, Helen – Gullestrup, Jorgen – Lockwood, Chris – Harvey, Samuel B. – Kelly, Brian – LaMontagne, Anthony D. – Milner, Allison 2019: Are Young Men Getting the Message? Age Differences in Suicide Prevention Literacy among Male Construction Workers. *Int J Environmental Research Public Health*. 2019 Feb; 16(3): 475.
6. Lynch, Louise – Long, Maggie – Moorhead, Anne 2018: Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*. Jan; 12(1): 138-149.

7. Nikolakaros, Georgios – Vahlberg, Tero – Auranen, Kari – Sillanmäki, Lauri – Venetoklis, Takis – Sourander, Andre 2017: Obesity, Underweight, and Smoking Are Associated with Worse Cardiorespiratory Fitness in Finnish Healthy Young Men: A Population-Based Study. *Frontiers in Public Health*. 2017; 5: 206.
8. Nurkkala, Marjukka – Keränen, Anna-Maria – Koivumaa-Honkanen, Heli – Ikäheimo, Tiina M – Ahola, Riikka – Pyky, Riitta – Mäntysaari, Matti – Korpelainen, Raija 2016: Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*. 2016; 16: 483.
9. Pyky, Riitta – Jauho, Anna-Maiju – Ahola, Riikka – Ikäheimo, Tiina M – Koivumaa-Honkanen, Heli – Mäntysaari, Matti – Jämsä, Timo – Korpelainen, Raija 2015: Profiles of sedentary and non-sedentary young men - a population-based MOPO study. *BMC PUBLIC HEALTH*, 11/23/2015; 15(1): 1-10. (10p).
10. van Leeuwen, Wessel M.A. – Sallinen, Mikael – Virkkala, Jussi – Lindholm, Harri – Hirvonen, Ari – Hublin, Christer – Porkka-Heiskanen, Tarja – Härmä, Mikko 2018: Physiological and autonomic stress responses after prolonged sleep restriction and subsequent recovery sleep in healthy young men. *Sleep and Biological Rhythms*. 2018; 16(1): 45–54.

Liite 2. Analyysi viitekehys

Artikkeli (Aakosjärjestys)	Kirjoittajat	Vuosi	Maa	Julkaisija	Tavoite ja tarkoitus	Menetelmät ja toteutus	Tulokset
Alcohol Consumption and Binge Drinking in Young Men as Predictors of Body Composition Changes During Military Service.	Hagnas, Maria P - Jokelainen, Jari - Cederberg-Tamminen, Henna - Niemelä, Solja - Mikko-la, Ilona - Härkönen, Pirjo - Rajala, Ulla - Keinanen-Kiukaanniemi, Sirkka.	2017	Englanti	Alcohol and alcoholism	Tutkimuksen tarkoitus on arvioida alkoholinkäytön ja humalanhakuisen juomisen vaikutuksia terveiden nuorten miesten kehon koostumukseen, elämäntapamuotoihin ja fyysiseen kuntoiluun sotilaspalveluksen aikana.	Tutkimus toteutettiin väestöpohjaisena tutkimuksena sotilaspalvelustaan suorittaneista miehistä. 6-12 kuukauden seurannassa arvioitiin kehon koostumusta, kuntoilu- ja elämäntapoja. Alkoholin kulutusta mitattiin juomisen määrän luokittelun avulla.	Kerran viikossa alkoholia juovilla nuorilla miehillä oli selkeästi heikompi Cooper tulos ja korkeampi rasvaprosentti kehonkoostumus mittauksessa. Samoin myös humalan hakuinen juominen yhdistyi kehon korkeampaan rasvaprosenttiin. Kerran kuukaudessa alkoholia nauttivien nuorten miesten Cooper tuloksissa ei ollut suurta vaikutusta. Molemmissa ryhmissä (kerran viikossa juovat ja kerran kuukaudessa juovat) humalanhakuisella juomisella oli selkeä merkitys painon nousuun ja kehon rasvaprosentin nousuun. Korkeammalla kehon rasvapiitoisuudella ei uskottu olevan merkittävää vaikutusta Cooperin testin tuloksiin samanlailla kuin taas alkoholin käytöllä, tupakoinnilla, korkealla BMI:llä ja huonoilla ruokailutottumuksilla. Tutkimuksen analyysi osoitti, että humalanhakuinen juominen kerran viikossa oli yhteydessä kehon rasvaprosentin muutoksiin. Tämä tulos oli riippumaton tupakoinnista, Cooperin testin muutoksista, epäterveellisestä ruokavalion indeksistä ja alkoholinkäytöstä, lähtötilanteen

							BMI-arvosta ja sotilaspalvelun kestosta. Tupakointi, Cooperin testin muutos, perustason BMI ja sotilaspalvelun kesto liittyivät myös riippumattomasti kehon rasvaprosentin ja suhteellisen painon muutoksiin. Yleisempi juominen liittyy usein huonompaan kehon koostumuksen, elämäntapoihin ja nuorten miesten kuntoon. Usein humalanhakuiset juojat voivat saada suurimman hyödyn sotilaspalvelupohjaisesta harjoittelusta, mikä näkyy kehon koostumuksen, elämäntapojen ja fyysisen kunnon parannuksissa.
Young Finnish Unemployed Men's Experiences of Having Participated in a Specific Active Labor Market Program.	Björklund, Ove - Haggstrom, Elisabeth - Nyström, Lisbet.	2017	Amerikka	American journal of men's health	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten työttömien suomalaisten ja ruotsalaisten miesten kokemuksia erityisesti ALMP:stä (active labor market programs = aktiivinen työmarkkinaohjelma), jota tarjotaan resurssikeskuksessa (RC), joka on työpaikka/nuorisokeksus pienessä suomalaisessa kaupungissa, jossa on noin 70 000 asukasta. Keskusten tavoitteena on auttaa miehiä ja naisia löytämään työtä, toimintaa, koulutusohjelmia tai muita ratkaisuja, joilla on pitkällä aikavälillä myönteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja kehitykseensä. RC: n kohderyhmänä ovat työttömät, opiskelijat, jotka tarvitsevat apua tai harkitsevat opintojensa lopettamista, sekä henkilöt,	Viisitoista nuorta työtöntä suomalaista miestä 18–27-vuotiaita haastatettiin kasvokkain. Haastatteluun kerättiin taustatietoja esimerkiksi ikä, koulutus, vanhempien koulutus ja elinolot. Miehet kertoivat omasta elämästään ja kokemuksistaan työttömyydestä. Haastattelutekstit analysoitiin sekä ilmeisen että piilevän laadullisen sisällön analyysin avulla.	Tutkimuksessa on osoitettu, kuinka tärkeää on tarjota nuorille miehille räätälöityjä työelämään kannustavia ohjelmia työttömille nuorille miehille. Nuorten miesten kannustaminen noudattamaan aikarakennetta, antamalla heille sosiaalista ja taloudellista tukea, auttaa heidän itseluottamuksensa rakentamisessa. Nuorten miesten tulisi kokea mielekästä olemassaoloa ja että heillä on merkitystä. Miesten uskoessa tulevaisuuteensa,

					<p>jotka eivät ole työssä tai opiskelussa. Tavoitteena on, että osallistujat etsivät kestävästä ratkaisusta työn, opintojen tai muun toiminnan, joka edistää heidän kehitystään ja hyvinvointiaan, yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteen perusteella. Toimiin kuuluu päivittäisiä työnhakuja, luentoja, yksilöllistä ohjausta, oman hankepaperin kirjoittamista, luovuuden koulutusta ja opintovierailuja</p>		<p>voidaan samalla parantaa heidän terveyttään ja hyvinvointia.</p> <p>Tarvitaan lisää rahoitusta ja tutkimusta, jotta voidaan jatkaa nuorten työttömien miesten tukemiseen tarkoitettujen eri toimien ja toimintasuunnitelmien suunnittelua, kuvaamista ja arviointia. Tutkimuksessa esitetään myös, että nuorten miesten työttömyyden vähentämiseksi ja torjumiseksi on olemassa terveyteen liittyviä syitä. Yhteiskunnan tulisi kannustaa työttömiä nuoria miehiä osallistumaan aktiivisemmin eri verkostoihin ja erityisesti mukautettuihin tai räätälöityihin työmarkkinaohjelmiin sen sijaan, että he eristävät itsensä sosiaalisesti.</p>
<p>Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study.</p>	<p>Nurkkala, Marjukka - Keränen, Anna-Maria - Koivumaa-Honkanen, Heli - Ikkäheimo, Tiina M - Ahola, Riikka - Pyky, Riitta - Mäntysaari, Matti - Korpelainen, Raija.</p>	2016	Englanti	BMC Public Health	<p>Ylipaino on lisääntyvä ongelma nuorten keskuudessa. Myös syömishäiriöt ovat liitoksissa epäterveelliseen painonhallintaan. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, vaikuttavatko terveystekijät ja motiiviin poikkeavaan liikkumiseen nuorten miesten keskuudessa syömishäiriötä riippuen.</p>	<p>Tutkimukseen osallistuneet miehet olivat keskimäärin 17,9 vuotiaita. Miehet suorittivat sotilaspalvelusta Oulun alueella. Miehillä tehtiin kyselylomakkeet, joissa kysyttiin kysymyksiä, joilla viitattiin bulimiseen käytökseen ja laihtumisen tahtoon. Lomakkeissa oli myös kysymyksiä terveystottumuksista, liikunnasta ja motiiveista liikkuu.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että nuorten miesten liikuntaan liittyvät motiivit liittyivät syömishäiriöihin, bulimiseen käyttäytymiseen ja laihtumisen tavoitteluun. Omat ajatukset ylipainosta, huonosti arvioitu oma terveydentila ja vapaa-ajalla istumiseen käytetty aika liittyi laihtumisen tavoitteluun. Tutkimus on osoittanut, että laihtumisen tavoittelu liittyy liikunnan motiiveihin, sillä henki-</p>

							löllä on halu pudottaa painoa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että huonosti arvioitu oma terveys ja liikunta motivaattorit eli kilpailut, menestyksen halu urheilussa, laihtuminen, oman kehon hyväksyntä ja muiden ehdotukset painon pudotukselle liittyivät bulimiseen käyttäytymiseen. Motiivit liikkua terveyden edistämiseksi, fyysisen kunnan parantamiseksi ja lihasvoiman kasvattamiseksi, eivät olleet yhteydessä bulimiseen käytöseen. Buliminen käytös ja syömishäiriöt olivat myös liitoksissa painon hallintaan ja ulkoiseen olemukseen liittyviin urheilusuo-rituksiin. Nuoret miehet, joilla ei ole syömishäiriötä, harrastavat tutkitusti hauskoja harjoitteita ja nauttivat liikunnasta, mikä kertoo subjektiivisen hyvinvoinnin rakentuvat sisäistä motiiveista.
Profiles of sedentary and non-sedentary young men - a population-based MOPO study.	Pyky, Riitta - Jauho, Anna-Maiju - Ahola, Riikka - Ikäheimo, Tiina M - Koivumaa-Honkanen, Heli - Mäntysaari, Matti - Jämsä, Timo - Korpelainen, Raija.	2015	Englanti	BMC Public Health.	Tutkimuksen tavoitteena on kuvata istuvat ja istumattomat nuoret miehet ja selvittää heidän erojaan väestöpohjaisessa ympäristössä. Istumiskäyttäytyminen on määritelty minä tahansa lepo-käyttäytymisenä istuma-asennossa.	Sotilaspalvelukseen osallistuneet nuoret miehen (keski-ikä 17,9) vastasivat kyselylomakkeisiin, joissa kysyttiin terveydestä, terveystäyttymisestä, sosioekonomisesta asemastaan ja median käytöstä. Heille tehtiin kunto- ja lääketieteelliset tutkimukset.	30,1% tutkittavista nuorista miehistä olivat istuvia, joka tarkoittaa sitä, että vapaa-ajan istumista oli n.5h päivässä. Ei istuvia miehiä oli tutkittavista 28,9% eli istumista alle 2h päivässä. Tietoa päivittäisestä vapaa-ajan istunnosta ei saatu 40,3% osallistujista. Nuoret miehet, jotka istuivat enemmän päivän aikana, olivat mittauksien mukaan kehossa enemmän rasvaa, enemmän masen-

							nuksen oireita, heikompi kuntoisia ja he olivat tyytymättömpä elämään verrattaessa ei-istuviin miehiin. Ei istuvilla miehillä oli huomattavasti vähemmän rasvaa, parempi aerobinen kunto ja vähemmän masennuksen oireita. Oma arvio tyytyväisyydestä elämäänsä oli paremmalla tasolla. Miehet arvioivat oman terveytensä ja kuntonsa paremmaksi ja ruokailutottumukset olivat terveellisemmät ja he käyttivät vähemmän aikaa internetissä. He kertoivat juomiskäyttäytymisensä olevan vähäisempää, mutta nuuskan käyttö oli yleisempää istuviin miehiin. Istuvien miesten laiskuus ja urheilutaitojen uupuminen rajoitti urheilua.
Physiological and autonomic stress responses after prolonged sleep restriction and subsequent recovery sleep in healthy young men.	van Leeuwen, Wessel M.A. - Sallinen, Mikael - Virkkala, Jussi - Lindholm, Harri - Hirvonen, Ari - Hublin, Christer - Porkka-Heiskanen, Tarja - Härmä, Mikko.	2018	Suomi	<u>Sleep and Biological Rhythms.</u>	Rajoittunut uni on yleistynyt ja liittyy terveysongelmiin ja niiden kehittymiseen. Tutkimuksessa tutkitaan kuinka nuorten miesten neuroendokriiniset stressijärjestelmät reagoivat pitkittyneeseen unen puutteeseen ja sen jälkeiseen toipumiseen.	Tutkimukseen osallistui 23 tervettä 19-29-vuotiasta miestä. Nuoret miehet vastasivat puhelinhaastatteluihin ja heille tehtiin perusteelliset fyysiset tutkimukset sekä verikokeet. Kahden 8 tunnin yönunien jälkeen nukkumisaika rajoitettiin 4 tuntiin per yö, viiden yön ajan, jonka jälkeen seurasi kolme "palautumisyötä", jonka aikana nukuttiin 8 tuntia. Miehillä oli erilaisia autonomisia kardiovaskulaarisia parametrejä ja syljen neuropeptidejä sekä kortisolitasoja arvioitiin. Kortisoli ja neuropeptidi Y ovat tunnettuja stressihormoneja, jotka yleensä nousevat vastaavalla	Tämän tutkimuksen tärkeimmät tulokset osoittavat, että sydämen lyöntitiheys lisääntyi 5 päivän rajoitetun unen jälkeen ja myös 2 päivän palautumisajan jälkeen. Verenpaine pysyi kuitenkin muuttumattomana. Syke muuttuu kuitenkin voimakkaammin kuin verenpaine, ja terveet verisuonet reagoivat laajentumisen avulla verenpaineen nousun estämiseksi. Niinpä havaittu verenpaineen nousun puuttuminen on osoitus hyvästä alkuperäisestä verisuonten terveydestä tutkimuksessamme ja

						tavalla vastauksena akuuttiin stressiin	ei tarkoita sitä, että autonominen aktiivisuus pysyisi muuttumattomana. Itse asiassa sykkeen lisääntyminen viittaa lisääntyneeseen sympaattiseen aktiivisuuteen. Siksi, jos unen rajoituksen jakso olisi jatkunut useaan viikkoon, ei voida sulkea pois sitä, että tämä olisi lopulta johtanut verenpaineen nousuun. Korkeampi sydämen lyöntitiheys on kuitenkin jo merkittävä sydän- ja verisuonitautien, mukaan lukien verenpainetauti ja ateroskleroosi, kehittymisen riskitekijä.
Obesity, Underweight, and Smoking Are Associated with Worse Cardiorespiratory Fitness in Finnish Healthy Young Men: A Population-Based Study	Nikolakaros, Georgios – Vahlberg, Tero – Auranen, Kari - Sillanmäki, Lauri – Venetoklis, Takis – Sourander, Andre.	2017	Amerikka	Frontiers in Public Health.	Tutkimuksessa tutkitaan kehon massaindeksin (BMI) ja tupakoinnin yhteyttä sydän- ja hengityselinten kuntoon 1629 varusmiehellä suomalaisessa armeijassa. Tutkimuksessa otetaan ylipainon vaikutuksen lisäksi selvää alipainon vaikutuksesta sydän- ja hengityselinten kuntoon. Madaltunut sydän- ja hengityselinten kunto on riskitekijä sairastuvuudelle ja kuolleisuudelle. Tämä riski on lihavilla, ylipainoisilla ja tupakoitsijoilla. Joissain aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että sama riski on myös alipainoisilla.	Tutkimuksessa kardiorespiraalinen (sydän ja hengityselinten) kunto arvioitiin mittaamalla harjoitusteho Cooperin 12 minuutin juoksukoikeessa.	Kehon massaindeksin (BMI) ja tupakoinnin välinen vuorovaikutus oli tilastollisesti merkittävä. Ylipaino/lihavuus liittyi heikkoihin sydän ja hengityselinten kuntoon tupakoimattomilla, satunnaisesti tupakoivilla sekä tupakoivilla, mutta vaikutus oli selkeästi vahvin tupakoitsijoiden keskuudessa. Tässä tutkimuksessa sotilaspalveluksessa olevien nuorten miesten alipaino, ylipaino/lihavuus liittyivät heikompaan sydän- ja hengityselinten kuntoon. Alipai-

							noisten alhainen fyysinen aktiivisuus saattaisi selittää yhteyden heikkoon sydän- ja hengityselinten kuntoon. Heikommalla sydän- ja hengityselimien kunnolla on selkeä vaikutus lihavien/ylipainosten nuorten miesten kuolleisuuteen. Tupakoinnin negatiiviset vaikutukset tulivat selväksi, sillä tupakoiminen lisäsi myös normaalipainoisten nuorten miesten heikompaa kuntoa.
Effect of wrist-worn activity monitor feedback on physical activity behavior: A randomized controlled trial in Finnish young men	Jauhi, Anna-Maiju - Pyky, Riitta - Ahola, Riikka - Kangas, Maarit - Virtanen, Paula - Korpelainen, Raija - Jämsä, Timo.	2015	Suomi	<u>Pre-ventive Medicine Report s.</u>	Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida, onko palautetta antavan aktiivisuusmonitorin käytöllä vaikutusta nuorten miesten liikuntaan. Tavoitteena on edistää nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia motivoimalla heitä omaksumaan aktiivisempi elämäntapa uudella aktivointimenetelmällä, joka antaa palautetta fyysisestä aktiivisuudesta. Tavoitteena on arvioida, vaikuttaako palautetta antava rannemittari fyysistä käytöstä ja vähentääkö se istumisaikaa nuorten miesten keskuudessa.	Väestöpohjainen otos, johon kuului 276 nuorta miestä (keski-ikä = 17,9), osallistui 3 kuukauden satunnaistettuun kontrolloituun tutkimukseen. Osallistujat jaettiin satunnaisesti interventioryhmiin, toiset ryhmästä saivat ranteeseen laitettavan seurantalaitteen (Polar Active), joka näyttää päivittäistä toimintaa, ja toiset saivat samanlaiset rannekkeet ilman seurantaa.	Voidaan todeta, että ranneke/ aktiivisuusmonitori, joka antoi palautetta, sai aikaan lyhyellä aikavälillä positiivisen vaikutuksen nuorilla miehillä. Istumisaika väheni ja fyysinen aktiivisuus lisääntyi. Nuorten miesten keskuudessa on havaittu positiivinen yhteys itsevalvonnan terveyden ja kuntoilun välillä. Tämä liittyy parempaan tietoisuuteen, jolloin fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt. Aktiivisuudesta saatu palaute sekä asetetut tavoitteet ovat tärkeässä osassa fyysi-

							sen aktiivisuuden lisäämistä. Aktiivisuusmonitoreja voidaan käyttää siis motivaattoreina aktiivisempaan elämäntapaan.
Developing young men's wellbeing through community and school-based programs: A systematic review.	Gwyther, Kate - Swann, Ray - Casey, Kate - Purcell, Rosemary - Rice, Simon M.	2019	Amerikka	PLOS One	Tiedetään, että nuorilla miehillä on suurempi riski väkivaltaan, käyttäytymishäiriöihin ja itsemurhiin kuin nuorilla naisilla. Nuorille miehille ei ole kuitenkaan suunniteltu kohdennettuja ohjelmia, jotka tukisivat heidän pääsyään terveyttä tukeviin palveluihin. Viimeisten 20 vuoden aikana 15–24-vuotiaiden nuorten miesten tiedetään tahallisesti vahingoittaneen itseään ja itsemurhien määrä on kahdesta kolmeen kertaan enemmän kuin naisilla. Tavoitteena on tunnistaa ja arvioida nuorille miehille räätälöityjen koulu- ja yhteisöpohjaisten terveyst- ja hyvinvointiohjelmien mahdollinen tehokkuus.	Tutkijoiden kirjallinen tarkastelu. Keskimäärin interventioita toteutettiin 18 viikon ajan, tyypillisesti 1-2 tuntia viikossa.	Tuloksista kävi selväksi, että pojille ja nuorille miehille on kasvava kiinnostus terveyttä edistävää aluetta kohtaan. Tuloksista käy ilmi, että nuorten miesten yksilöllisiin tarpeisiin räätälöidyt ohjelmat tuottivat positiivisia tuloksia. Ohjelmien tavoitteena oli parantaa nuorten miesten itsetuntoa, koulunkäyntiä, liikunta tottumuksia ja mielenterveyttä. Ohjelmia muuttamalla on raportoitu olevan myönteistä vaikutusta nuorten miesten kehon kuvaan ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Myös avun hakeminen psykologisiin ongelmiin herkistyi ohjelmaan osallistuneilla. Sukupuoleen perustuvilla räätälöidyillä ohjelmilla, joihin on sisällytetty mieskohtaiset lähestymistavat, voidaan osoittaa olevan myönteinen vaikutus nuorten miesten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Are Young Men Getting the Message? Age Differences in Suicide Prevention Literacy among Male Construction Workers	King, Tania L. - Batterham, Philip J. - Lingard, Helen - Gullestrup, Jorgen - Lockwood, Chris - Harvey, Samuel B. - Kelly, Brian - LaMontagne, Anthony - Milner, Allison.	2019	Australia	International Journal Environmental Research and Public Health.	Itsemurha on nuorten miesten johtava kuolinsyy. Apuun hakeutuminen tiedetään olevan heikkoa tässä ryhmässä ja tiedetään vähän millä keinoilla tätä saataisiin ehkäistyä. Tutkimuksen tarkoitus on tutkia seuraavia asioita: Itsemurhien ennaltaehkäisyn keinot ja suhtautuminen työelämässä olevien miesten mielenterveyden hoidossa rakennusalalla, Ikäerot vastauksena työpaikan itsemurhien ehkäisyohjelmaan.	Tiedot saatiin käyttämällä MATES-tietokantaa (työpaikkakeskeinen ohjelma), jolla kerättiin GAT (yleinen tietoisuuskoulutus) -arvioinnin tulokset ennen ja jälkeen koulutuksen. Tiedot kerättiin käyttäen paperikyselyjä, ja peruskysely tehtiin ennen koulutusta, ja seuranta toteutettiin välittömästi sen jälkeen. Tärkeää oli, että ohjelmien tarjoaja keräsi tietoja osallistujilta mahdollisimman vähän taakkaa aiheuttaen, jotta arviointi oli jatkuvaa.	Tulokset osoittavat tärkeitä todisteita siitä, että itsemurhien ennaltaehkäisyyn liittyvä asenne ja varhaisten merkkien lukeminen vaihtelee miesten iästä riippuen. Nuoret miehet eivät osaa lukea itsemurhaan liittyviä merkkejä yhtä hyvin kuin vanhemmat miehet. Nuorten rivityöläisten haavoittuvuutta korostivat ammatilliset erot, mikä kertoo siitä, että heidän tukemisenensa tulisi korostua. Nuoret miehet ovat tunnetusti haluttomampia etsimään apua mielenterveysongelmiin ammattilaisilta. Työpaikalla järjestettävään terveydenhuoltoon tulisi sisällyttää hyvä mielenterveyden hoito ja aikainen puuttuminen ongelmiin. Nuoret miehet voisivat hyöttyä työpaikalla saatavasta mielenterveys- itsemurha-opetus- ja ennaltaehkäisyohjelmista.
Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Explor-	Lynch, Louise - Long, Maggie - Moorhead, Anne.	2018	Irlanti	American journal of men's health.	Tutkimuksissa on todettu miesten haluttomuus etsiä apua omiin mielenterveysongelmiin. Tutkimuksessa selvitettiin esteitä ja ratkaisuja ammatilliseen apuun hakeutumiseen Luoteis-Irlannissa asuvien nuorten miesten keskuu-	18–24-vuotiailla miehillä tehtiin laadullinen lähestymistapa, jossa käytettiin kahta kohderyhmää, joissa kuusi osallistujaa ja viisi haastattelua. Tiedot analysoitiin	Nuorisotyö tunnistettiin resurssiksi, jolla nuoret miehet otetaan mukaan mielenterveystyöhön. Nuoria miehiä voidaan rohkaista etsimään apua, jos palvelut ja ammatillaiset käsittelevät aktiivisesti esteitä, joissa yhdistyvät

<p>ing Barriers and Solutions</p>					<p>dessa.</p>	<p>temaattisella analyysillä.</p>	<p>mainonta, palvelut ja koulu- tus, kiinnittäen erityistä hu- miota ja kunnioitusta siihen, miten ja milloin nuoret mie- het hakevat apua ja keiden kanssa he haluavat jakaa ongelmia.</p>
--	--	--	--	--	---------------	-----------------------------------	---

Liite 3. Kuvio sisällönanalyysissä syntyneistä tuloksista

