

Kenneth Lindström ja Sari-Maija Lindström

Positiivinen mielenterveys - nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen

Ohjaustuokio yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille nuorille

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijät: Kenneth Lindström ja Sari-Maija Lindström

Työn nimi: Positiivinen mielenterveys - nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Ohjaustuokio yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille nuorille.

Ohjaajat: Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT, KM, YM, Lehtori & Raija Palo, TtM, Lehtori

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 4

Mielenterveys voidaan määritellä usealla eri tavalla ja yhden määritelmän mukaan mielenterveys on yläkäsite, jonka alle kuuluu eri ulottuvuuksia. Positiivinen mielenterveys kuvastaa mielenterveyden myönteistä puolta ja näyttäytyy ihmisen voimavarana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä positiivinen mielenterveys on ja kuinka mielenterveyden positiivista ulottuvuutta voidaan vahvistaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallisuuskatsaukseen perustuen ohjaustuokio peruskoulun yläasteen yhdeksäsluokkalaisille oppilaille aiheesta positiivinen mielenterveys – omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Nuoruusiässä omaksutaan omien kokeilujen kautta tietyt tottumukset ja elintavat. Nuoruusikä on keskeinen kehitysvaihe myöhemmän iän terveyden näkökulmasta. Terveyden edistämisen ytimessä on voimavaralähtöisyys, ja nuoria tuleekin ohjata tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja siten vaikuttamaan oman terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen.

Kirjallisuuskatsauksen aineisto haettiin eri tietokantoja ja hakukoneita käyttämällä. Tavoitteena oli löytää näkökulmaa antavaa aineistoa, jolla vastataan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksessa käytetty aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Kirjallisuuskatsauksen tulokset käytettiin ohjaustuokion materiaalina.

Ohjaustuokio jäi yläkoulun käyttöön osaksi terveystiedon opetusta. Koulu on tärkeä ympäristö nuorten mielenterveyden edistämisessä, koska koulussa kohdataan koko nuorten ikäluokka. Koulujen omat resurssit eivät aina riitä ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön, siksi kouluissa koetaan ulkopuolisten tahojen projektit hyväksi asiana.

Avainsanat: mielenterveys, positiivinen mielenterveys, voimavarat, nuoruus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Social services and health care

Degree programme: Registered nurse

Authors: Kenneth Lindström and Sari-Maija Lindström

Title of thesis: Positive mental health – identifying young people's mental resources and strengths. A tutoring session for secondary school students in ninth grade.

Supervisors: Helinä Mesiäislehto-Soukka, PhD, MA, MNSc, Senior Lecturer & Raija Palo, MSc, Senior Lecturer

Year: 2020

Number of pages: 55

Number of appendices: 4

Mental health can be defined in many ways, and according to one definition, mental health is an upper concept that includes different dimensions. Positive mental health reflects the positive side of mental health and appears as a human resource. The purpose of this thesis was to find out what positive mental health is all about, and how the positive dimension of mental health can be strengthened.

The purpose of the thesis was to provide a tutoring session for secondary school students on the subject of positive mental health in order to identify their own resources and strengths. The tutoring session is based on a literature review. In adolescence, certain habits and lifestyles are adopted through one's own experiments. Adolescence is a key developmental stage considering the later age health perspective. Strengthening the mental resources is a key element to promoting health in youth.

The material of the literature review was retrieved using various databases. The aim was to find perspective material to answer the research questions and structure from the literature. The material used in the literature review was analyzed using a content analysis method. The results of the literature review were used as guidance material.

The tutoring session remained available for secondary school as part of the teaching of health education. School is an important environment for promoting the mental health of young people, as the school is in contact to this age group of young people. The schools' own resources are not always sufficient for preventive mental health work, which is why schools consider the job for third-party projects to be a good thing.

Keywords: mental health, positive mental health, personal resources, adolescence

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 MIELENTERVEYDEN RAKENTUMINEN NUORUUSIÄSSÄ.....	9
2.1 Nuoruusiän kehitystehtävät.....	9
2.2 Nuoruusiän psyykinen kehitys ja oman identiteetin rakentuminen.....	10
2.2.1 Minäkäsitys ja itsetuntemus.....	11
2.2.2 Arvomaailman luominen ja suhde tulevaisuuteen.....	11
2.3 Mielenterveyden määrittelyä.....	12
2.4 Mielenterveyshäiriöiden ylisukupolvisuus.....	13
3 KOULU MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKIÖSSÄ.....	16
4 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS.....	20
4.1 Positiivisen mielenterveyden mittaaminen.....	20
4.2 Mittaustulosten hyödyntäminen.....	22
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	24
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS.....	25
6.1 Ohjaustuokion menetelmien perustelu.....	25
6.2 Ohjaustuokion tarve.....	26
7 KIRJALLISUUSKATSAUS.....	28
7.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta.....	28
7.2 Aineiston analyysi.....	29
7.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	29
8 NUOREN MIELENTERVEYTTÄ VAHVISTAVAT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT.....	31
8.1 Hyvinvoinnin edistäminen.....	34
8.1.1 Omien valintojen merkitys.....	35
8.1.2 Vapaa-aika ja mielihyvä.....	36

8.2 Vuorovaikutus- ja tunnetaidot suojaavina tekijöinä.....	37
9 NUORTEN OMIEN VOIMAVAROJEN JA VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN.....	39
9.1 Positiiviset kokemukset mielen hyvinvointia lisäämässä.....	40
9.2 Positiivisen elämänasenteen merkitys	41
10 POHDINTA	43
10.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	43
10.2 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tuloksista	44
10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	45
10.4 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	46
LÄHTEET	47
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET	52
LIITTEET	55

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Hyvinvointi lasten ja nuorten kokemana..... 19

Kuvio 2. Positiivinen mielenterveys perhetilanteen ja -taustojen mukaan. 33

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on positiivinen mielenterveys ja nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Yleensä mielenterveydestä puhuttaessa on keskitytty vain mielenterveyshäiriöihin ja mielen sairauksien hoitamiseen, jolloin ennalta ehkäisy ja positiivinen mielenterveys jäävät vähemmälle huomiolle.

Positiivinen mielenterveys on kuitenkin tärkeä voimavara ja olennainen osa ihmisen kokonaisterveyttä. Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä emotionaalisenä, psykologisenä, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina. Näistä emotionaalisuus tarkoittaa tunteita, psykologisuus positiivista toimintaa, sosiaalisuus suhteita toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan, fyysisuus kuntoa ja terveyttä ja hengellisyys elämän merkityksellisyyden kokemusta. Positiivinen mielenterveys katsotaan olevan vahvasti yhteydessä hyvään elämänlaatuun, oikeanlaiseen terveystyöskäytymiseen, koulumenestykseen sekä hyvään fyysiseen terveyteen. (THL 2019b.)

Aiheen valinnan taustalla oli huoli nuorten hyvinvoinnista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Tervahauta kertoi olevansa erityisesti huolissaan suomalaisten henkisestä hyvinvoinnista ja totesi Lääkärilehden artikkelissa (2019), että terveyden suuri uhka on korvien välissä. Vaikkakaan yleisimmistä kansantaudeista, kuten ylipainosta ja diabeteksestä, ei ole myöskään päästy, on Tervahauta kuitenkin enemmän huolissaan lasten ja nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista. Erilaisten sairauksien ennalta ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen tärkeänä edellytyksenä on juuri mielen hyvinvointi. Nykyinen yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta ei tue yhteisöllisyyttä eivätkä ihmiset enää kyläile toistensa luona. Tavallisen elämän merkitys on kadonnut, ja nuorilla näkee erilaisia oireiluja ja henkistä pahoinvointia. Ammattiapua ei kuitenkaan saada kuin vasta siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat jo isoja ja painavat päälle. (Tervahauta 2019.)

Uuden 11.2.2020 valmistuneen kansallisen Mielenterveysstrategian 2020–2030 mukaan hyvä mielenterveys on tärkeä yhteiskunnan voimavara, jota on vaalittava. Mielenterveysstrategian viisi painopistettä ovat lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, mielenterveys pääomana, mielenterveysoikeudet, hyvä

mielenterveysjohtaminen ja laaja-alaiset palvelut. Sosiaalipsykiatrian professori Pirkolan (2020) mukaan tämä tarkoittaa lasten ja nuorten kohdalla sitä, että on huolehdittava erityisesti lasten ja nuorten hyvästä arjesta ja kasvusta, ja että jo kouluissa tulisi olla saatavilla mahdollisimman ajoissa tarpeisiin vastaavia palveluja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuuskatsaukseen pohjautuen tuottaa ohjaustuokio yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille oppilaille aiheesta positiivinen mielenterveys - omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Ohjaustuokion kirjallinen sisältö laadittiin PowerPoint-esityksenä, joka yhdessä ohjaustuokion aikataulun kanssa annettiin Onkilahden yhtenäiskoululle käyttöön osaksi terveystiedon opetusta. Terveystiedon opettajalla on oikeus käyttää ohjaustuokion sisältöä oppilailleen parhaaksi katsomallaan tavalla. Ohjaustuokion tarkoituksena oli nuorten terveyden edistäminen. Ohjaustuokion sisällön avulla nuoret oppivat itse tunnistamaan omia voimavarojaan ja vahvistamaan positiivista mielenterveyttään. Omia mielenterveystaitoja voi vahvistaa ja ylläpitää samoin kuin fyysistä kuntoaakin.

2 MIELENTERVEYDEN RAKENTUMINEN NUORUUSIÄSSÄ

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva vaativa kehitys- ja siirtymävaihe, jolloin nuori irrottautuu lapsuudesta ja valmistautuu aikuisuuteen päämääränään itsenäistyminen. Nuoruusikään katsotaan kuuluvan ikävuodet 11–22 ja kolme eri vaihetta, jotka ovat varhaisnuoruus (11–13v), keskinuoruus (14–16v) ja myöhäisnuoruus (17–22v). (Erkko & Hannukkala 2013, 46–51.)

Varhaisnuoruus on yleensä nopeiden fyysisten muutosten aikaa ja se kuohuvin vaihe, kun nuoren käytös ja mielialat ailahtelevat (THL 2019a). Välitön mielihyvän tavoittelu ja tarve hetkessä elämiseen voivat erityisesti varhaisnuoruudessa altistaa nuorta erilaisille päihdekokeiluille (Pölonen 2013). Tunnekuohut yleensä tasaantuvat keskinuoruudessa, jolloin nuori alkaa kyetä oman toiminnan suunnitteluun ja omien impulssiensa aiempaa parempaan hallitsemiseen. Myöhäisnuoruus on aikaa, jolloin nuori alkaa kiinnostua ympäröivästä yhteiskunnasta ja sekä käyttäytyminen että luonteenpiirteet vakiintuvat. (THL 2019a.)

Nuoruusiän kehitysvaiheessa tapahtuu nuoressa merkittäviä psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä muutoksia. Aivot ovat voimakkaassa kehityksen vaiheessa ja samaan aikaan persoonallisuus muokkautuu ja seksuaalisuus kehittyy. Nuoret ovat ristipaineessa perhe- ja kaverisuhteiden sekä koulunkäynnin suhteen. Nopeat muutokset kehossa aiheuttavat nuorelle hämmennystä ja epävarmuutta, jolloin myös sisäinen stressi voimistuu. (Vähätalo & Karukivi 2019.)

2.1 Nuoruusiän kehitystehtävät

Jokaisessa elämän eri vaiheessa - myös nuoruudessa - on ratkaistavana erilaisia kehitystehtäviä (Erkko & Hannukkala 2013, 46–51). Nuoruuden kehitystehtävien onnistunut ratkaiseminen on itsenäiselle aikuiselämälle edellytys (Vähätalo & Karukivi 2019). Nuoruuden erityiseksi pääkehitystehtäväksi on todettu oman identiteetin muodostuminen ja siitä syystä nuoruuden ikävaihetta voidaan kutsua myös identiteettikriisiksi. Omaa itseään ja identiteettiään nuori etsii usein erilaisten roolien avulla. (Toivio & Nordling 2013, 27–29.)

Jokaisen nuoren kasvu ja kehitys on yksilöllistä ja etenee omassa tahdissa. Lisäksi tytöt ja pojat kehittyvät eri tahtiin ja nuoruuden kehitystä tarkasteltaessa tuleekin ottaa huomioon sukupuolen merkitys. Nuoren kehitys ei ole suoraviivaista, vaan välillä kehitys hidastuu tai tulee taantumista, mikä on osa luonnollista kehitystä. Taantumisella tarkoitetaan esimerkiksi jo saavutetun taidon tai ominaisuuden tilapäistä ja ohimenevää heikkenemistä. (Erkko & Hannukkala 2013, 46–51.)

Nuoruusiän kehityksen katsotaan alkavan murrosiän biologisten muutosten myötä. Koska nuoruusiän kehityksen kulku on kaikilla yksilöllinen, voidaan sanoa, että ei ole yhtä oikeaa nuoruusikää. Ajoittaiset nopeatkin fyysiset ja psyykkiset muutokset voivat hämmentää nuorta ja aiheuttaa tunnekuohuja, mutta kaikilla ei ole yhtä voimakasta ulospäin näkyvää kuohuntavaihetta. Jokainen nuori tarvitsee osakseen yksilöllistä suhtautumista eli joitakin nuoria pitää suojella vaaroilta, kun taas joitakin nuoria pitää rohkaista kokeilemaan rajojaan. (Marttunen ym. 2013, 7–9.)

2.2 Nuoruusiän psyykinen kehitys ja oman identiteetin rakentuminen

Psyykkiselle hyvinvoinnille erityisen haastava vaihe on nuoruusikä (Kurvinen 2019). Nuoruusiässä nuori hylkää lapsuuden aikaiset tapansa ja tottumuksensa, mikä saattaa aiheuttaa hänelle vierauden tunnetta. Samalla kun nuori pyrkii kohti itsenäisyyttä, hän roikkuu riippuvuuden tunteessa. Nuori ei ymmärrä itseään ja hänellä herää kysymyksiä siitä, kuka hän on, mitä arvoa hänellä on ja välittääkö hänestä kukaan. (Pölonen 2013.)

Samalla kun nuori irrottautuu omista vanhemmistaan ja suuntautuu ystäviään kohti, alkaa tapahtua itsenäistymistä. Nuoruudessa omien ikätoverien merkitys on erittäin suuri nuorelle itselleen. Nuoruusiässä fyysinen kehitys on usein psyykkistä kehitystä edellä ja fyysisiin muutoksiin sopeutuminen voi olla vaikeaa. (Pölonen 2013.)

Psyykkiseen kehitykseen liittyy kyky abstraktiin ajatteluun ja kriittisyyteen. Nuori oppii itsenäiseen älylliseen ajatteluun ja ymmärtämään syy- ja seuraussuhteita. (Pölonen 2013.)

2.2.1 Minäkäsitys ja itsetuntemus

Nuoruusiässä herää erilaisia kysymyksiä omasta itsestä, kuten ”kuka minä olen, mitä minä haluan, miksi tunnen ja ajattelen näin”. Oppimistavoitteena on ymmärtää omia tunteita, toiveita, heikkouksia ja vahvuuksia ja ennen kaikkea hallita niitä. Mutta sitä ennen tulisi tunnistaa omat arvot, toiveet, tarpeet ja pyrkimykset ja erottaa ne ympäristön vastaavista, jolloin kehittyy minätietoisuus. Minätietoisuudesta on hyötyä energian suuntaamisessa itselle tärkeisiin asioihin, jolloin myös sisäinen motivaatio on mahdollista löytää ja valjastaa käyttöön. (Talvio & Klemola 2017, 23, 27.)

Oman minätietoisuuden kehittäminen vaatii yleensä pysähtymistä, rauhoittumista ja keskittymistä itsetutkiskeluun. (Talvio & Klemola 2017, 30.) Itsetuntemus on ihmisen ymmärrystä itsestään ja itsetuntemuksen avulla vastataan kysymykseen, ”kuka olen”. Itsetuntemuksen avulla pystyy myös kehittämään itseään ja asettamaan rajoja. Ihmisen eri puolet korostuvat erilaisissa tilanteissa ja itsetuntemus auttaa ymmärtämään, mitä missäkin tilanteessa tarvitsee, jotta voi hyvin. Itsetuntemusta voidaan lisätä omia voimavaroja löytämällä, näkemällä ja hyödyntämällä. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Voimavarat vahvistavat sekä pärjäämisen tunnetta että itsetuntoa (Peräaho & Nikkinen 2019). Hyvä itsetunto voidaan määritellä uskoksi omaan itseen ja itsetunnon voidaan katsoa olevan itseluottamuksen ja itsekunnioituksen yhdistelmä. Hyvän itsetunnon omaava kokee ansaitsevansa olla onnellinen ja kykenee selviytymään haasteista ja kohtaamaan ongelmia. (MHP Handbook 2013.)

2.2.2 Arvomaailman luominen ja suhde tulevaisuuteen

Oman arvomaailman rakentaminen ja suhde tulevaisuuteen vaikuttaa suuresti oman identiteetin muodostumiseen. Arvot ohjaavat valintojen tekemistä ja kertovat, mikä on itselle tärkeää. Pohja arvomaailmalle rakentuu jo lapsuudessa ja nuoruudessa, ja usein arvot muodostuvat perheen arvoja mukailleen. Irrottautuessaan vanhemmistaan nuori alkaa pohtia itselle tärkeitä asioita ja elämän tarkoitusta. Arvomaailmalla on vaikutusta myös asenteisiin paitsi itseä, myös muita

ihmisiä kohtaan, ja asioihin suhtautuminen sekä ennakkoluulot pohjautuvat arvoihin. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Mielenterveyden kannalta tärkeitä taitoja ovat myös haaveilu, unelmointi ja tulevaisuuden suunnittelu. Unelmointikyky kannattelee elämässä eteenpäin ja antaa luottamusta tulevaisuuteen. Ei ole niinkään merkitystä sillä, onko unelma iso tai pieni eikä myöskään sillä, toteutuuko unelmat aina, vaan haaveilulla itsessään on jo mielialaa parantava vaikutus. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Kun arvioidaan nuoren kehitystä, tarkastellaan yleensä nuoren toimintakykyä erityisesti koulusuoriutumisessa ja ihmissuhteissa omiin ikätovereihin ja aikuisiin. Tarkastellaan myös nuoren huolehtimista omasta terveydestään ja turvallisuudestaan. Varhainen häiriöiden ja oireiden tunnistaminen on siksi tärkeää, että vältetään ongelmien vaikeutumiselta ja pitkittymiseltä. Yleensä nuoren kehitys on jumiutunut silloin, kun on kyse vakavista mielenterveyshäiriöistä. (THL 2019a.)

2.3 Mielenterveyden määrittelyä

WHO:n määritelmä: ”**Mielenterveys** on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (World Health Organization, [viitattu 28.10.2019]).

Käsitteenä mielenterveys on monimuotoinen eikä helposti määriteltävissä. Mielenterveyden käsite on suhteellinen ja mielenterveyden tila usein vaihtelee samoin kuin muukin ihmisen terveydentila. Puhekielessä mielenterveyden käsitettä käytetään usein tarkoittamaan mielen sairautta esimerkiksi kuvailemalla jonkun henkilön mielenterveyttä heikoksi. (Toivio & Nordling 2013, 60, 62.)

Yksinkertaisesti ilmaistuna mielenterveys on läpi elämän kerättävissä ja käytettävissä oleva ihmisen oma resurssi ja voimavara. Mielenterveys on kokemusta siitä, että on tärkeä juuri sellaisena kuin on, kyky iloita omista vahvuuksista ja taito ilmaista tunteitaan. Mielenterveys on sitä, että tuntee kuuluvansa joukkoon ja tulevansa toimeen toisten ihmisten kanssa. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Mielenterveys ei silti tarkoita sitä, että ei voisi olla ajoittain ahdistusta, alakuloisuutta tai mielenterveyshäiriöitä, koska erilaiset huolet, ongelmat, kriisit ja menetykset kuuluvat myös elämään. Mielenterveyden kannalta olennaista on, millaisia suojaavia ja selviytymistä vahvistavia tekijöitä elämässä on. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Ihmisen mielenterveyttä ei voida mitata eikä kuvata samoin kuin muuta terveydentilaa. Ei ole olemassa kaikille ihmisille samanlaista ja muuttumatonta niin sanottua staattista mielenterveyttä, eikä täydellistä mielenterveyttä voida edes tutkimuksin määritellä. Mielenterveys on kuitenkin myös normien mukaisesti määräytyvää eli kulttuurisidonnaiset yhteiskunnan käyttäytymisnormit määrittelevät rajat sekä sosiaalisesti hyväksytylle käyttäytymiselle että tuomittavalle käyttäytymiselle. Viime kädessä laki määrittää mielenterveyden ja mielensairauden rajat. (Toivio & Nordling 2013, 60–61.)

2.4 Mielenterveyshäiriöiden ylisukupolvisuus

On tärkeää huomata, että mielenterveyshäiriöt eivät ole viime aikoina määrällisesti lisääntyneet eivätkä kansainvälisesti katsoen juuri suomalaiset voi muita huonommin. Mutta toisinaan ihmisellä voi vaarantua psyykinen hyvinvointi, ja silloin riski mielenterveyshäiriöille kasvaa. Jopa puolet ihmisistä kärsivät jossain elämänsä vaiheessa lievästä tai ohimenevästä mielenterveyshäiriöstä. (Laajasalo & Pirkola 2012.)

Nuorena monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensimmäistä kertaa, eikä se ole yllättävää siihen nähden, kuinka paljon isoja psyykkisesti kuormittavia muutoksia nuoruusiässä tapahtuu. Lapsuusikään verrattuna mielenterveyshäiriöitä on nuoruusiässä tuplasti enemmän. Nuorista noin 20–25 prosentilla on jokin mielenterveyshäiriö. Yleisimpiä näistä ovat mieliala-, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt sekä päihteiden käyttö. Kansainvälisesti katsottuna juuri nuorten mielenterveyshäiriöt muodostavat nuorille suurimman kuolemanriskin ja riskin loukkaantumisille ja sairastumisille. (Marttunen ym. 2013, 10; Vähätalo & Karukivi 2019.)

Osa mielenterveyshäiriöistä on saanut alkunsa jo lapsuudesta, jolloin lapseen itseensä kohdistuvia riskitekijöitä katsotaan olevan vaikea temperamentti, alhainen älykkyystaso, kehityksen ja oppimisen erityisvaikeudet, neurologiset sairaudet ja huono itsetunto. Myös sukupuolen on todettu olevan yhteydessä erityisesti lapsuusiän mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyteen. Pojilla on tyttöjä suurempi riski sekä psykiatriin että kehityksellisiin häiriöihin. Sukupuolierot toki vaihtelevat psyykkisistä häiriöistä riippuen. (Sourander & Aronen 2019.)

Perimän merkitys mielenterveyteen on suuri, mutta pelkästään perimän perusteella ei voida tehdä päätelmiä jonkun henkilön mielenterveyden vahvuudesta tai heikkoudesta. Tutkimusten perusteella todetaan kuitenkin, että vanhemman tai vanhempien psyykinen sairaus on riskitekijä mielenterveyshäiriöille. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Johanssonin ja Bergin (2011, 13) mukaan on tavallista, että mielenterveysongelmat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Tämä ei kuitenkaan selity kokonaan geneettisellä perimällä, vaikkakin alttius mielialamuutoksiin voi periytyä. Perinnöllinen alttius mielenterveysongelmiin näyttää lapsilla kuitenkin aktivoituvan vasta kasvu ympäristön vaikutuksesta. Vanhempien vaikeudet voivat näkyä heidän mielialassaan ja siten heidän vuorovaikutuksessaan lapsen tai nuoren kanssa. Vaikeudet kuormittavat perheen ihmissuhteita ja voivat heijastua lapsen tai nuoren kehitykseen.

Erityisiä perheeseen liittyviä riskitekijöitä on todettu olevan perheen hajoaminen, isän rikollisuus ja äidin vakava psyykinen häiriö, päihdeongelmat, vaikeat perheen sisäiset ristiriidat, ristiriitaiset kasvatustapamenetelmät ja myös vanhemman vakava sairastuminen tai kuolema. (Sourander & Aronen 2019.) On todettu myös, että jos lapsen vanhemmalla ja isovanhemmalla on molemmilla keskivaikea tai vaikea depressio, on lapsen riski sairastua psykiatriin häiriöihin korkea. Tutkimusten perusteella on vakavasta ongelmasta kyse silloin, kun on usean riskitekijän samanaikainen vaikutus, eli lapsen kasvu ympäristöön ja kehitykseen vaikuttaa geneettisen perimän lisäksi myös sosiaalinen perimä. (Johansson & Berg 2011, 13)

Myös yhteisöllisiä riskitekijöitä on olemassa. Tällaisia ovat esimerkiksi huonot päiväkotitai kouluolosuhteet, koulukiusaaminen ja sosiaalisesti puutteellinen

asuinympäristö. (Sourander & Aronen 2019.) Suvuittain esiintyvät mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat haaste palveluille. Yhteiskunnallisilla ratkaisuilla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen. Mielenterveyden perustan luomisessa lapsuudessa ja nuoruudessa sekä mielenterveysongelmien ylisukupolvisen ketjun katkaisemisessa ja syrjäytymisen ehkäisemisessä on terveydenhuollolla tärkeä rooli. (Wahlbeck ym. 2017.)

Tehokkaita mielenterveyden edistämiskeinoja ovat vanhemmuuden ja perheiden tukeminen, turvallisen lapsuuden takaaminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääminen, alkoholin saatavuuden rajaaminen, kiusaamisen ja kaltoinkohtelun kitkeminen, köyhyyden ehkäisy ja työelämäosallisuuden kehittäminen. Mielenterveyden edistäminen ja haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten hyvinvointiin panostaminen on yhteiskunnalle erittäin kustannusvaikuttavaa. (Wahlbeck ym. 2017.) On todettu, että niillä nuorilla, jotka jäävät ilman peruskoulun jälkeistä jatkotutkintoa, hyvinvointiongelmien kasautuvat. He kärsivät eniten mielenterveysongelmista ja vaikeuksista toimeentulon kanssa. Jo lyhytkin aika koulutuksen tai työn ulkopuolella on riskitekijä erilaisiin hyvinvointiongelmiin. (Gissler ym. 2016.)

3 KOULU MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKIÖSSÄ

WHO:n yksi keskeisistä kehittämistavoitteista tällä vuosituhanella on koululaisten mielenterveyden edistäminen. Perhe on ensisijainen, tärkein ja vaikuttavin tekijä, mutta kodin lisäksi koulu on merkittävä kasvuympäristö ja nuorten ajankäytön runko ja perusta muodostuukin koulunkäynnin mukaan. Tavoitteena mielenterveyden edistämässä ja syrjäytymisen ehkäisyssä on se, että nuoria ei putoaisi koulutuksen ja työn eikä muiden yhteiskunnan verkostojen ulkopuolelle. Psyykinen pahoinvointi ja käyttäytymisongelmat vaikuttavat menestykseen koulussa ja koko elämässä. (Puolakka 2013.)

Nuorten ongelmien havaitseminen on tarpeellista ja myös edellytys ongelmista selviämiseen. Ajoissa reagoiminen on myös tärkeää, koska nuoruusiässä persoonallisuus on vasta kehittymässä, joten on vielä mahdollista korjata väärille poluille ajautunutta kehityskulkua. (Vähätalo & Karukivi 2019). Mielenterveyden tukemisessa yhä tärkeämmässä roolissa ovat varhaisen puuttumisen keinot ja yhteiskunnallisten riskien tunnistaminen (Häkli, Kallio & Korkiamäki 2014).

Nuorten mielenterveyspalveluja Suomessa tuottavat pääasiassa terveyskeskus, sosiaalitoimi ja koulutoimi (Puolakka 2013). Nuorille koulu on se toimintaympäristö, jossa vietetään suuri osa ajasta ja siten juuri koulu on keskeisessä asemassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa sekä myös mielenterveysongelmien ehkäisemisessä (MHP Handbook 2013). Koulun mielenterveystyö on monen ammattilaisen yhteistyötä. Opettajien lisäksi kouluterveyshuolto ja oppilashuoltoon kuuluvat koulukuraattori- ja psykologipalvelut ovat merkittäviä toimijoita. Nuorten oma näkemys mielenterveyspalvelujen tarpeesta on syytä ottaa huomioon palveluja kehittäessä. (Puolakka 2013.)

Kouluterveydenhuoltoon on nuoren yleensä helppo mennä, ja se on niin sanottu matalan kynnyksen paikka. Joillakin paikkakunnilla kouluterveydenhuollossa työskentelee myös psykiatrinen sairaanhoitaja, jolla on mahdollisuus vastata kriisiavun ja tuen tarpeisiin. (Puolakka 2013.) Kouluterveydenhuollossa kysytään nykyään aiempaa herkemmin nuorten ahdistuksesta, masennuksesta ja itsetuhoisuudesta, jolloin mielenterveysongelmien tunnistaminenkin on lisääntynyt. Vuonna 2011 tuli voimaan kouluterveydenhuoltoa ohjeistava asetus, jolla arvioidaan

nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Muun muassa 8.-luokkalaisten nuorten laajassa terveystarkastuksessa käytetään nykyään masennuskyselyä antamaan viitteitä nuoren tunnetilasta. (Gyllenberg 2019). Kouluissa toteutetuilla ahdistuksen ehkäisyohjelmissa voidaan pienentää riskiä ahdistuneisuushäiriöihin. Nämä toimet ovat yleensä mielenterveyteen liittyvää opetusta, ongelmien ratkaisutaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelua ryhmissä sekä rentoutusharjoitteluja. (Ahdistuneisuushäiriöt 2019.)

Bjørnsenin ym (2019) tutkimusartikkelissa pohditaan kouluterveydenhuollon tärkeää roolia nuorten terveystarkastuksessa, terveyden edistämisessä ja terveysongelmien tunnistamisessa. Artikkelin mukaan kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa mielenterveyskasvatuksessa ja vaikuttavat nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Aiempi tutkimus osoittaa, että nuoret ovat itse ilmaisseet haluavansa lisätietoa mielenterveysasioista. Artikkelissa käsiteltävän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko tarpeen sisällyttää nuorten opintoihin kouluterveydenhoitajan antamaa opetusta hyvän mielenterveyden hankkimisesta ja ylläpitämisestä. Päättävänä tutkimukselle oli tunnistaa mielenterveyden positiivinen ulottuvuus, saada ymmärrystä, kuinka hyvä mielenterveys saavutetaan ja mielen hyvinvoinnin yhteys koulun antamiin terveystarpeisiin.

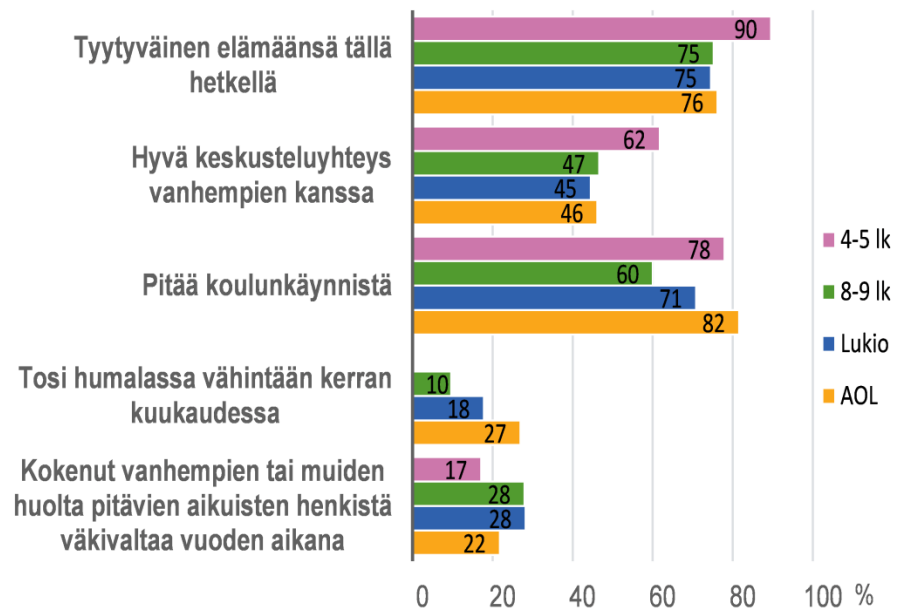
Viime vuosina on järjestetty erilaisia kouluihin suuntautuvia projekteja, joilla lisätään mielenterveystietoisuutta. Tällaisista projekteista esimerkkinä mainittakoon vuosina 2016–2018 ollut ”Yhdessä enemmän -projekti”, joka oli suunnattu kahdeksaluokkaisille nuorille Pohjanmaalla. Tavoitteena oli lisätä tietoutta sekä ongelmista että palveluista ja helpottaa mielenhyvinvoinnista puhumista. Nuorille oli tarkoituksena antaa vertaistukea ja tapoja itseilmaisuuksiin ja vaikeista asioista puhumiseen. Kouluilla tavattiin oppilaita, järjestettiin vanhempainiltoja ja teemapäiviä sekä koulutettiin opettajia. Koulut ovat kokeneet, että tämänkaltaisia projekteja tarvitaan, koska koulujen omat resurssit eivät aina riitä. (FinFami Pohjanmaa ry 2016–2018.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa on nykyisin vahvasti sitouduttu lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Lähtökohdiana on yhteiskunnallisen tuen ulottaminen kaikille suomalaisille lapsille ja nuorille, jolloin mahdollista jokaisen nuoren kohdalla on hyvinvoinnin saavuttaminen mutta myös

syрjäytyminen. (Häkli ym. 2014.) Muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa vaaditaan vahvaa psyykkistä toimintakykyä, joten huoli juuri nuorten hyvinvoinnista on kasvanut (Kurvinen 2019).

Suomalaisten nuorten hyvinvointia seurataan vuosittain kouluterveyskyselyjen avulla (Toivio & Nordling 2013, 108). Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, osallisuudesta sekä myös avun saamisesta. (Kouluterveyskysely 2019.) Vastausten perusteella nuorten keskuudessa sekä hyvinvointi että pahoinvointi yleensä kasautuvat eli on nuoria, jotka voivat todella hyvin ja nuoria, joilla on monia pahoinvointiin liittyviä tekijöitä. (Toivio & Nordling 2013, 108.) Vastausten perusteella saatuja tietoja hyödynnetään muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kehittämisessä, terveystiedon opetuksessa, hyvinvointistrategian laatimisessa, politiikkaohjelmien laatimisessa ja valtakunnallisesti myös erilaisten lakien toimeenpanon seurannassa ja arvioinnissa. (Kouluterveyskysely 2019.)

Vuoden 2019 Kouluterveyskysely (Kuvio 1) toteutettiin keväällä 2019 nimettömänä paperi- tai verkkokyselynä valvotusti koulupäivän aikana. Tiedot kerättiin perusopetuksen 4.- 5.- 8.- ja 9.-luokkalaisilta oppilailta sekä lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilta. Kyselyyn vastasi yhteensä yli 250 000 oppilasta, joten kysely tavoitti siten luokka-asteista vaihdellen 70–82 prosenttia oppilaista. Vastausten perusteella voidaan todeta, että suurin osa kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista viihtyy koulussa ja voi hyvin. Suurin osa myös kokee, että vanhempien kanssa on hyvä keskusteluyhteys. Huomattava positiivinen muutos on myös se, että viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana on nuorten humalahakuinen juominen reilusti vähentynyt. (Kouluterveyskysely 2019.)



Kuvio 1. Hyvinvointi lasten ja nuorten kokemana (Kouluterveyskysely 2019).

Mielenterveydessä ei ole vielä havaittavissa sellaista myönteistä trendiä kuin fyysisen terveyden ylläpidossa, mutta suomalaisten asenteet mielenterveysongelmia kohtaan ovat aiempaa myönteisempiä ja masennus tunnistetaan aiempaa herkemmin. Itsemurhien määräkin koko väestön keskuudessa on laskusuunnassa. (Wahlbeck ym. 2017.)

4 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Mielenterveys on yläkäsite, jonka alle voidaan katsoa kuuluvan eri ulottuvuuksia, sellaisia kuin mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys ja mielen pahoinvointi eli mielenterveyden häiriö. Janan toisessa päässä voidaan katsoa olevan sairaus ja janan toisessa päässä terveys. Ihminen yleensä sijoittuu jollekin kohtaa tällä janalla. Myönteistä ulottuvuutta kuvaavat sellaiset käsitteet kuin mielen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. (Luokkala 2017; Wahlbeck ym. 2017.) Mielen hyvinvointia kuvaava positiivinen mielenterveys on mielenterveyden uudenlaista määrittelyä kuvaava käsite, ja se sisältää ajatuksen aktiivisesta ja muuttuvasta ihmisestä. Siihen voidaan katsoa kuuluvan sellaisia ominaisuuksia kuten ihmisen oma tunne voimavarojensa riittävydestä ja elämän hallinnasta sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. Myös itseluottamus, optimistisuus ja tyytyväisyys elämään ovat ominaisuuksia, jotka voidaan liittää positiiviseen mielenterveyteen. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Ihmisellä on aina positiivista mielenterveyttä enemmän tai vähemmän (Luokkala 2017).

Positiivinen mielenterveys -käsitteen taustalla on ajatus huomion kiinnittämisestä terveyttä edistäviin tekijöihin ja kysymykseen: Miksi toiset ihmiset pysyvät terveinä vastoinkäymisistä huolimatta ja hyvinkin stressaavissa tilanteissa, mutta toiset eivät? Tähän liittyy hyvin vahvasti ihmisen oma tunne elämän hallittavuudesta, mielekkyydestä ja ymmärrettävyydestä. (Toivio & Nordling 2013, 65.)

Positiivinen mielenterveys näyttäytyy ihmisen voimavarana ja olennaisena osana terveyttä ja hyvinvointia. Positiivisessa mielenterveydessä korostetaan yksilön elämänhallinnan tunnetta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä psyykkisiä voimavaroja, etenkin taitoa kohdata vastoinkäymisiä. Siihen liitetään myös toiveikkaus, myönteinen käsitys omasta itsestä, hyvä itsetunto ja hyvien sosiaalisten suhteiden olemassaolo. (THL 2019b.)

4.1 Positiivisen mielenterveyden mittaaminen

Väestön mielenterveystutkimuksissa on yleensä ollut hyvin vahvasti häiriö- ja oirekeskeinen lähestymistapa eli on keskitytty mielenterveyshäiriöihin, sairauksiin ja

erilaisiin oireisiin. Positiivista ulottuvuutta on huomioitu tutkimuksissa vähemmän ja hieman virheellisestikin on ajateltu näiden aiempien tutkimusten kuvaavan väestön mielenterveyttä, vaikka ne itseasiassa ovat kuvanneet vain mielenterveyshäiriöiden olemassaoloa eikä niinkään väestön vointia. Positiivista mielenterveyttä on vasta viime aikoina alettu tutkia enemmän ja on alettu siirtää ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Mikäli keskityttäisiin ainoastaan mielenterveyshäiriöihin, ei saataisi kokonaiskuvaa kansakunnan mielenterveyden tilasta. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Positiivisen mielenterveyden määritelmää on myös kritisoitu. Muun muassa 2015 vuoden tutkimusartikkelissa: "Toward a new definition of mental health" todettiin määritelmän huomioivan huonosti negatiivisten tunteiden ja kokemusten näkökantaa. Tutkimusartikkelin mukaan mielenterveys tulisi nähdä vaihtelevana kokonaisuutena eli ihminen voi olla useinkin surullinen, onneton tai vihainen ja elää silti hyvää elämää. (Galderisi ym. 2015, 231-233.) Huomioitavaa onkin se, että samaan aikaan voi esiintyä sekä sairautta että terveyttä eli myös mielenterveyshäiriöistä kärsivät ihmiset kokevat mielen hyvinvointia. Hoidon ja sairauksien ehkäisyn rinnalla tulisi huomioida aiempaa enemmän mielenhyvinvointia vahvistavat toimenpiteet ja kehittää niitä, sillä juuri positiivisen mielenterveyden on huomattu suojaavan itsemurha-ajatuksilta, opiskeluvaikeuksilta ja muilta ongelmilta. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Positiivisen mielenterveyden mittaamisen vaikeutena on yleensä ollut käsitteen monimuotoisuus ja myös sopivien mittareiden puuttuminen. Yhdysvaltalaisessa Keyesin väestötutkimuksessa (2005) mielenterveyttä tarkasteltiin kahden eri jatkumon näkökulmasta eli positiivinen mielenterveys jaettiin henkilön mielenterveyden tason mukaan kolmeen eri luokkaan: kukoistava, kohtalainen mielenterveys ja riutuva. Kukoistavilla oli hyvinvoinnin taso korkea emotionaalisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kohtalaisen mielenterveyden omaavilla ei ollut täyttä kukoistusta ja riutuvilta henkilöiltä puuttui täysin kukoistus. Lisäksi Keyesin tutkimuksissa vakavaa masennusta sairastavat muodostivat oman ryhmänsä ja huomionarvoista oli se, että heidän joukossaan oli sekä kukoistavia että riutuvia. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Myös Suomessa on tutkittu positiivista mielenterveyttä FinTerveys 2017:n tutkimana (Tamminen 2018). FinTerveys 2017 -tutkimus on suomalainen laaja terveystarkastustutkimus, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa aikuisväestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä terveyskäyttäytymisestä ja toimintakyvystä. Tutkimusta koordinoi THL yhdessä asiantuntijaverkoston kanssa. (Koponen ym. 2018.) Tutkimusta tehdään käyttämällä positiivisen mielenterveyden mittaria nimeltään ”Warwick-Edinburg mental wellbeing scale” eli WEMWBS, joka on alun perin Iso-Britanniassa kehitetty (Tamminen 2018). Mittari kuvaa hyvän mielenterveyden avainasioita eli positiivisia tunteita, sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä. Mittarista on kehitelty lyhyempikin versio, jota on käytetty myös nuorten yli 13-vuotiaiden lasten tutkimuksissa. Käyttölupa mittariin haetaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveysyksiköstä. Lyhyt versio on tällä hetkellä käytössä useissa tutkimushankkeissa ja näistä on lähitulevaisuudessa odotettavissa tutkimustuloksia. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

4.2 Mittaustulosten hyödyntäminen

Positiivisen mielenterveyden mittaamisesta saatu tieto on hyvin tärkeää, koska jos voidaan osoittaa vahvan positiivisen mielenterveyden olevan yhteydessä esimerkiksi vähäiseen sairastavuuteen, on avainkysymys se, miten positiivista mielenterveyttä voitaisiin käytännön potilastyössä tukea ja millaisia toimia se edellyttää palvelujärjestelmän kehittämisen kannalta. Tietoa tulee hyödyntää etenkin sellaisten henkilöiden tunnistamiseen, joilla saattaa olla riski sairastumiseen juuri heikentyneen positiivisen mielenterveyden vuoksi. Esimerkkinä tällaisesta tilanteesta käy nuoren henkilön kohdalla pitkältä sairauslomalta kouluun paluun tilanne, jolloin nuorella saattaa olla heikko pystyvyyden tunne, ja tällöin kouluun paluuta tulisi edistää vahvistamalla nuoren pystyvyydentunnetta. WEMWBS-mittarin lyhyttä versiota on Suomessa käytetty myös muun muassa reserviläisten psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseen. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Väestön mielen hyvinvoinnin säännöllisellä mittaamisella on vaikutusta myös kansallisen keskustelun herättelemisessä. On tärkeää huomata mielen hyvinvoinnin merkitys ja sitä kautta kääntää huomio kohti varhaisten interventioiden

merkityksellisyyttä. (Wahlbeck ym. 2017.) Positiivisiin ilmiöihin huomion kiinnittäminen ja yksilön luontaisten ominaisuuksien hyödyntäminen on voimaannuttavaa. On tärkeää vahvistaa hyvää ja toimivaa ja suunnata huomio enemmän hyvinvoinnin lisäämiseen kuin pahoinvoinnin vähentämiseen. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön aihevalintaa ohjasi huoli nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista. Puolakan (2013) väitöstutkimus ”Hyvänmielen koulu - Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa” kuvaa Satakunnan sairaanhoitopiirin mielenterveyden edistämishanketta, joka toteutettiin vuosina 2004-2006. Tutkimus toteutettiin Hyvinvointiprofiili-kyselyllä, jolla kartoitettiin koulussa kyselypäivänä olleiden oppilaiden hyvinvointia ja koulun olosuhteita. Tutkimustulosten perusteella mielenterveyttä edistävä toiminta kouluissa on ennen kaikkea ongelmien huomaamista ja ongelmiin tarttumista ajoissa, avun järjestämistä, tiedonkulkua, yhteistyötä sekä koulun olosuhteisiin huomion kiinnittämistä. Ongelmien ennaltaehkäisyä puolestaan on kouluympäristön viihtyvyyden takaaminen ja yhteishengen luominen nuorten kesken. Nuoren kannalta tärkein vaihe on se, kun nuori aloittaa yläkoulun. Mielenterveyttä edistävää toimintaa ovat myös koululaisen vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen, positiivinen ilmapiiri, arvostus ja tulevaisuuden uskon ylläpitäminen. Hyödyllistä on myös mielenterveysasioiden arkipäiväistäminen puhumalla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli nostaa esiin positiivisen mielenterveyden merkitys ja selvittää kirjallisuuskatsauksen ja ajankohtaisten tutkimusten avulla, mitä on positiivinen mielenterveys ja miten sitä voidaan vahvistaa juuri nuorten kohdalla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjaustuokio peruskoulun yläasteen oppilaille aiheesta positiivinen mielenterveys. Ohjaustuokion sisällön ja menetelmien avulla nuoret kykenevät aiempaa paremmin tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Kun nuori vahvistaa itseluottamustaan ja edistää itse omaa hyvinvointiaan, vaikuttaa se suuresti myös opintoihin ja luottamukseen tulevaisuudesta.

Opinnäytetyötä ohjaa seuraavat kysymykset:

- Mitkä tekijät toimivat nuorten mielenterveyttä suojaavina tekijöinä?
- Miten hyvinvointia voidaan edistää omien valintojen avulla?
- Mitä ovat nuoren voimavarat ja vahvuudet?
- Millä keinoin nuori itse voi tunnistaa voimavarojaan ja vahvuuksiaan?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin kirjallisuuskatsauksessa saatua materiaalia hyödyntämällä ohjaustuokio Onkilahden yhtenäiskoulun käytettäväksi yhdeksäsluokkalaisille nuorille osana terveystiedon opetusta. Yhdeksäsluokkalaisia oli Onkilahden yhtenäiskoulussa 156 oppilasta ja 8 eri luokkaa. Tavallisten luokkien joukossa oli musiikkipainotteinen luokka ja urheiluluokka.

6.1 Ohjaustuokion menetelmien perustelu

Ohjaustuokio perustui PowerPoint-esitykseen. (Liite 1.) PowerPoint -esityksestä tehtiin tarkoituksella värikäs, lauseet olivat lyhyitä ja ytimekkäitä ja kuvia käytettiin paljon. Näillä keinoilla varmistettiin nuorten mielenkiinnon säilyminen koko oppitunnin ajan. Nykynuoret elävät median keskellä ja lyhytjänteisyys on yksi nuoriin liitetty ominaisuus eli ei ole perusteltua heille käyttää esityksessä pitkiä kuvattomia jaarittelevia tekstejä. (Riekkola 2011.)

PowerPointin käyttö on perusteltua yleensä silloin, kun halutaan esittää myös kuvia tai videoita ja tekstin on tarkoitus olla vain esittäjän turvana, että mitään ei unohtuisi. Runsaan tekstin käyttö PowerPointissa on tehotonta oppimista, koska yleisö joutuu tällöin kuuntelemaan ja lukemaan yhtä aikaa, mikä heikentää tiedon omaksumista. Esitysdiat eivät yleensä hyvässä esityksessä ole myöskään liian monimutkaisia ja vaikeasti tulkittavia. (Sorri 2016.)

Ohjaustuokiassa oli tarkoituksena nuorten mielenkiinnon ylläpitämiseksi välttää tavanomaista luentomaisuutta ja antaa nuorille myös pieniä tehtäviä ohjauksen alussa ja lopussa. PowerPoint -esitys sisälsi myös nuorille suunnatun lyhytvideon aiheesta mielenterveys. Ohjaustuokion laatimisessa tuli pitää mielessä yhden oppitunnin rajallisuus eli ohjaustuokio sai kestää kaikkineen vain 45 minuuttia ja erilaiset viivytykset, häiriötekijät ynnä muut tuli mahtua kaikki siihen samaan 45 minuuttiin. Ohjaustuokiosta laadittiin aikataulu, jonka mukaan oppitunti eteni (Liite 2.)

Murrosikäiset nuoret ovat yleensä yleisönä sillä tavalla haastava ryhmä, että nuoret oppilaat ovat keskenään usein kehityksen eri vaiheissa, ja yleensä oppitunti kannattaakin pitää ryhmän levottomimpien oppilaiden ehdoilla. Peruskoulun puolella nuoret ovat usein myös hyvin arkoja, mikä aiheuttaa epätasapainoa ohjaustilanteisiin ja esimerkiksi ryhmätehtäviin. Monet nuoret tarvitsevat rohkaisua. (Riekkola 2011.)

6.2 Ohjaustuokion tarve

Koska koulussa kohdataan koko nuorten ikäluokka, on juuri koulu tärkeä ympäristö nuorten mielenterveyden edistämiseksi (Puolakka 2013). Koulu tarjoaa myös erinomaisen alustan perustason mielenterveys- ja päihdetyölle, mikä edellyttää myös riittävää henkilöstön ajankäyttöä nuorten kohtaamiseen ja myös asianmukaisia työvälineitä ja menetelmiä (Marttunen & Haravuori 2015). Kouluissa ei kuitenkaan ole mielenterveyden ennaltaehkäisyyn aina riittävästi resursseja (Puolakka 2013). Mielenterveyden edistämisen ja nuoren mielenterveystaitojen vahvistamisen kuuluisi olla jokaisen nuoren kanssa toimivan aikuisen vastuulla. Hyvinvoiva mieli on juuri se vahva pohja, jolle nuori voi alkaa rakentaa tulevaisuuttaan. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Mielenterveyden edistämisen tulisi keskittyä voimavaroihin ja vahvuuksiin eikä nuoria tulisi katsoa pelkästään ongelmien kautta eli niin sanottujen ”riskilinssien” läpi, koska silloin korostuvat kohtuuttomasti puutteet ja vaikeudet, vahvuuksien ja voimavarojen jäädessä vähemmälle huomiolle. Vahvuudet ja onnistumiset vahvistavat sosiaalista pärjäävyyttä, ja myös yhteiskunnallisten suojaavien tekijöiden tunnistaminen auttaa mielenterveyden tukemisessa. (Häkli ym. 2014.) Jos oppilaat tuntevat koulun turvalliseksi paikaksi, jossa heistä välitetään, heidän tarpeisiinsa vastataan ja ongelmiin saa apua, tuntevat oppilaat kuuluvansa kouluyhteisöön, mikä erityisesti vahvistaa mielenterveyttä. Hyvin sopeutunut nuori on motivoituneempi, oppii tehokkaammin ja suoriutuu tehtävistä paremmin kuin sellainen nuori, joka ei tunne kuuluvansa kouluyhteisöön. (MHP Handbook 2013.)

Ohjaustuokio jäi yläkoulun käyttöön osaksi terveystiedon opetusta. Opetushallituksen (2020) mukaan terveystiedon opetuksen tarkoituksena on

edistää oppilaiden osaamista terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Terveystiedon opetuksessa kehitetään oppilaiden tietoja ja taitoja terveydestä, terveystottumuksista, sairauksista ja elämäntavoista. Tarkoituksena on kehittää myös oppilaiden omaa vastuuta ja toimia terveyden edistämiseksi. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan terveystiedon opintokokonaisuudessa oppilaita ohjataan kehittämään itsetuntemustaan, tunnistamaan omia arvoja ja asenteita sekä säätelemään omaa käyttäytymistään. Oppilaita ohjataan kehittämään tunne- ja vuorovaikutustaitojaan ja kykyään ristiriita- ja kriisitilanteissa toimimiseen sekä pohtimaan omia voimavaroja.

7 KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyön metodiksi valittiin kirjallisuuskatsaus, koska sen avulla on mahdollista kuvailla opinnäytetyön aihetta jo olemassa olevan ja tutkitun tiedon avulla.

Kirjallisuuskatsausta käytetään yleensä keskeisenä menetelmänä silloin, kun halutaan muodostaa kokonaiskuva tietystä aiheesta tai asiakokonaisuudesta. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään silloin, kun aineistot ovat laajoja ja tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvailemaan laaja-alaisesti. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tähtää kuvatun ilmiön ymmärtämiseen, perustuu tutkimuskysymykseen ja on aineistolähtöinen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus etenee yleensä eri vaiheiden kautta, mutta usein osittain päällekkäisesti. Kirjallisuuskatsaus kuuluu kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen metodien yhdistelmään ja täyttää metodien yleiset vaatimukset eli julkisuuden, kriittisen tarkastelun, itsekorjaavuuden ja objektiivisuuden. (Salminen 2011; Kangasniemi ym. 2013.)

7.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Aineistoa haettiin eri tietokantoja hyödyntämällä ja hakuehtoina käytettiin aiemmin määritellyjä rajauksia eli julkaisuvuosi- ja kielirajauksia. Tavoitteena oli löytää asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa, joka antaa näkökulmaa, täsmentää ja jäsentää kirjallisuutta. Tietoa haettiin tekemällä hakuja CINAHL-, Medic-, Melinda-, ProQuest- ja Elektra-hakukoneilla sekä SeAMK Finna- ja Tritonia Finna-tietokannoista. Myös Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja STM:n julkaisuaineiston eli Julkarin aineistoa käytiin läpi (Liite 3.)

Aineiston hakuvaiheessa aineistoa rajattiin vastaamaan tutkimuskysymyksiä, jotka olivat: Mitkä tekijät toimivat nuorten mielenterveyttä suojaavina tekijöinä? Miten hyvinvointia voidaan edistää omien valintojen avulla? Mitä ovat nuoren voimavarat ja vahvuudet? Millä keinoin nuori itse voi tunnistaa voimavarojaan ja vahvuuksiaan?

Tutkimusartikkelien valinnassa painoarvo oli ensisijaisesti hoitotieteellisissä tutkimuksissa ja ajankohtaisessa tiedossa. Myös erilaisia tilastoja ja raportteja haettiin käytettäväksi opinnäytetyöhön.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia hyödynnettiin ohjaustuokion materiaalissa. PowerPoint -esityksen lisäksi laadittiin ohjaustuokion aikataulu (Liite 2), johon kuvattiin oppitunnin (45 min.) aikana tapahtuva ohjaus ja eriteltiin ohjaustuokion eteneminen. Ohjaustuokioaikataulussa ilmoitettiin myös tarvittavat välineet ja materiaalit.

7.2 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi aloitetaan yleensä luokittelulla ja järjestelyllä, jolloin sisällönanalyysi toimii myös aineiston jäsentelyn apukeinona. Aineiston luokittelun avulla aineisto ryhmitellään. Sisällönanalyysin tavoitteena on saattaa aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon siten, että alkuperäinen tieto ei häviä. (Kangasniemi ym. 2013.)

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksessa käytetyn aineiston analyysin menetelmänä käytettiin sisällön analyysiä (Liite 4.). Kirjallisuuskatsauksen aineiston analysointia lähestyttiin tutkimuskysymysten näkökulmasta. Aineiston erittelyllä pyrittiin osoittamaan, miltä osin aineisto vastasi opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen kaikissa vaiheissa tulee aina noudattaa tutkimusetiikkaa. Eettiset kysymykset liittyvät yleensä muun muassa tutkimuskysymysten muotoiluun. Tutkimuskysymysten ja valitun aineiston perusteluun liittyvät puolestaan luotettavuuskysymykset. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuudesta huolehdittiin siten, että lähteinä käytettiin vain luotettavaa tutkittua tietoa ja tietoa etsittiin useista eri lähteistä. Lähteiksi otettiin ajankohtaisia ammatillisia lähteitä, joiden antama tieto tuki toisiaan, mutta

tarkoituksena oli löytää myös sellaisia lähteitä, joissa kyseenalaistettiin asioita. Tällöin jouduttiin pohtimaan ja vertailemaan eri lähteiden antamia tietoja keskenään.

8 NUOREN MIELENTERVEYTTÄ VAHVISTAVAT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Myöhemmän iän terveyden, elintapojen ja mielenterveyden näkökulmasta juuri nuoruusikä on keskeinen kehitysvaihe. Nuorena omaksutaan omien kokeilujen kautta tietyt elintavat ja tottumukset sekä suhtautuminen liikuntaan, päihteisiin ja ruokaan. (Marttunen ym. 2013, 10.) Keskushermoston kannalta erityisesti varhaisuoruus on tärkeä herkkyyskausi. Aivot ovat herkkyyskauden aikana erityisen alttiita muun muassa päihteiden ja muiden ympäristötekijöiden vaikutuksille. (Marttunen & Haravuori 2015.) Mielenterveysongelmien riskit kasvavat nuoruusiässä ja myös riskialtis käyttäytyminen on nuorten keskuudessa mahdollista erityisesti muiden hyväksynnän toivossa (MHP Handbook 2013.)

Mielenterveyden varhaiseen kehittymiseen vaikuttaa jo raskaudenaikainen äidin terveydentila ja myös syntymän jälkeisellä varhaisella vuorovaikutuksella on merkitystä (Toivio & Nordling 2013, 60.) Lasta suojaavat psyykkisiltä häiriöiltä erityisesti hyvä itsetunto, lämpimät ja turvalliset ihmissuhteet, turvallinen vanhemmuus, lapsen hyvä älyllinen suorituskyky ja koulumenestys. (Sourander & Aronen 2019.) Riskitekijöitä lapsen kehityksen häiriöille ovat muun muassa vanhempien ero, perheen vähävaraisuus ja työttömyys. Myös heikko sosiaalinen verkosto, vanhempien alkoholismi ja psyykkiset sairaudet ovat lapsuuden ajan riskitekijöitä. (Holmberg 2017.) Mielenterveyteen vaikuttavat myöhemmin myös ihmisen omien ominaisuuksien ja elämäntilanteen lisäksi ympärillä oleva yhteisö, kulttuuri ja yhteiskunnan arvot. (Erkko & Hannukkala 2013, 13.) Mielenterveys muovautuu siis koko ihmisen elämän ajan kasvun ja kehityksen myötä, ja mielenterveyttä voidaankin pitää aikaan ja tilanteeseen sidoksissa olevana voimavarana. Mielenterveyttä voidaan tietoisesti vahvistaa. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

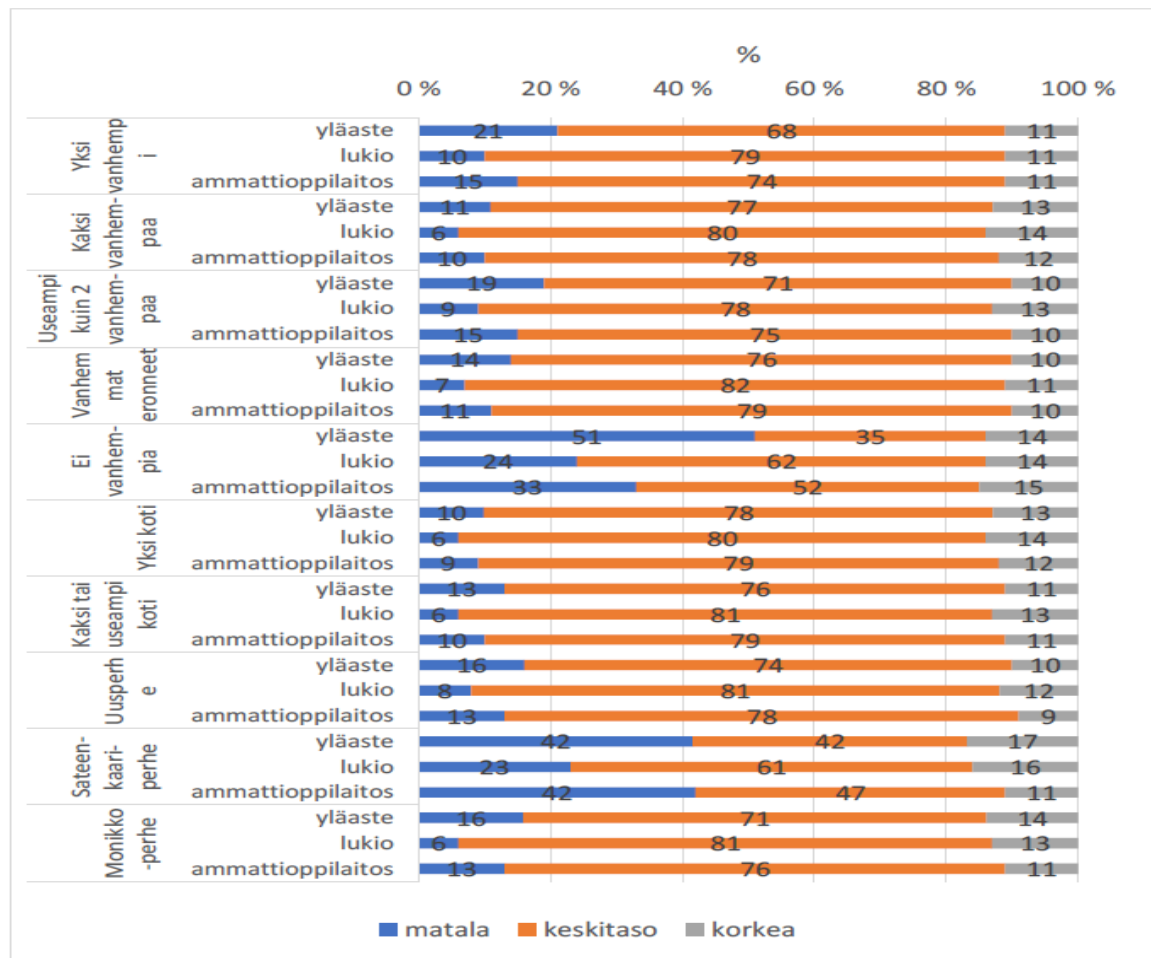
Jotta nuoren mielenterveyttä voitaisiin vahvistaa ja tarpeenmukaisia toimia kehittää ja suunnata oikein, tarvitaan lisätietoa niistä tekijöistä, jotka ovat yhteydessä nuorten positiiviseen mielenterveyteen. Yksi keskeinen asia nuoren mielenterveyden edistämiseksi on osallisuuden tukeminen eli mahdollisuus harrastuksiin, opiskeluun, työhön ja myös yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. (Appelqvist-

Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019.) Juuri osallisuus on vastakohta sosiaaliselle syrjäytymiselle, ja syrjäytyminen jos mikä aiheuttaa yhteiskunnallista huono-osaisuutta. Syrjäytymisriskiä lisäävät merkittävästi mielenterveys- ja päihdeongelmat. (Marttunen & Haravuori 2015). Erityisesti tulisi keskittyä niihin nuoriin, joilla on perhe- tai elämäntilanteesta johtuvia haasteita (Appelqvist-Schmidlechner ym.2019).

Nuorten taustoilla ja myös sukupuolella on todettu olevan vaikutusta mielen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Eräässä tutkimuksessa pojat olivat saaneet korkeammat pisteet mielen hyvinvoinnissa ja itsekoetussa terveydessä, kun taas tytöillä oli korkeammat pisteet stressissä ja yksinäisyydessä. Tytöillä näytti olevan enemmän ongelmia oman itsetunnon kanssa ja pojilla enemmän koulun kanssa, mikä näkyi pojilla huonona käyttäytymisenä. Perhetaustalla todettiin olevan vaikutusta ja myös vanhempien koulutustasolla oli merkitystä. Erityisesti isän koulutustausta vaikutti mielen hyvinvointiin siten, että isän koulutustaustan ollessa korkeampi oli nuoren mielenhyvinvoinnin taso matalampi. Tämä selittyy tutkimuksen mukaan ainakin osaksi sillä, että vanhempien odotukset eivät aina kohtaa lasten saavutusten kanssa. Korkeasti koulutetut vanhemmat odottavat lapsiltaan akateemisia saavutuksia, jolloin liian suuret odotukset saattavat aiheuttaa lapselle stressiä ja stressi yleensä korreloi negatiivisesti mielen hyvinvoinnin kanssa. (Bjørnsen ym. 2019.)

Appelqvist-Schmidlechner ym. (2019) julkaisussa tarkastellaan THL:n vuoden 2017 kouluterveyskyselyaineistoa hyödyntäen ja WEMWBS-mittaria käyttäen suomalaisten nuorten positiivista mielenterveyttä suhteessa perhetaustoihin (Kuvio 2). Tarkastelua tehdään Keyesin tutkimuksen tapaan kolmeen luokkaan jaoteltuna eli kukoistava, kohtalainen mielenterveys ja riutuva. Tarkastelun tulosten perusteella poikien positiivinen mielenterveys eli kukoistaminen oli vahvempi kuin tyttöjen ja lukioikäisten oli vahvempi kuin yläkouluikäisten. Erityisesti ydinperheessä asuminen, perheen hyvä taloudellinen tilanne ja vanhempien korkea koulutustaso vaikuttivat nuorella positiivista mielenterveyttä vahvistavina tekijöinä. Nämä kaikki ovat juuri niitä tekijöitä, jotka antavat nuorelle turvaa ja pysyvyyttä, ja nämä tekijät ovat aikaisemmissakin tutkimuksissa olleet nuorten hyvinvoinnin selittäjiä. Kuitenkin

kukoistamista todettiin myös niillä nuorilla, joilla ei ollut vanhempia ollenkaan. Perhetaustalla oli eniten merkitystä yläkouluikäisten nuorten mielenterveystasoon.



Kuvio 2. Positiivinen mielenterveys perhetilanteen ja -taustojen mukaan (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019).

Vanhempien koulutustasolla ja nuoren perhetaustalla on todettu olevan merkitystä myös nuoren ja vanhempien väliseen kommunikointiin. Eniten kommunikointivaikeuksia on todettu olevan niillä nuorilla, joiden äidin koulutustaso on alhainen ja niillä nuorilla, jotka ovat ulkomaalaistaustaisia. Mikäli lapsen ja vanhemman välillä on vuorovaikutussuhteessa ongelmia, nämä ongelmat yleensä vain kasvavat lapsen kasvaessa nuoreksi. (Halme ym. 2017.)

Nuorten eriarvoisuus ilmenee useassa eri yhteydessä ja myös psyykkisissä voimavaroissa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019). Kaikilla nuorilla ei valitettavasti ole yhtä hyvää lähtökohtaa ongelmattoman aikuisiän saavuttamiselle.

Tästä syystä näiden nuorten tunnistaminen syrjäytymisen ehkäisemiseksi on erittäin tärkeää. (Holmberg 2017.) Varhaista tukea on annettava niille perheille, joilla on elämäntilanteesta johtuvia haasteita ja tukea on annettava erityisesti nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja vahvistamisen vuoksi. Vahvoilla psyykkisillä voimavaroilla on suojaava vaikutus myös myöhemmissä elämänvaiheissa haastavien tilanteiden edessä, jolloin voimavaroja voidaan hyödyntää ja myös kehittää. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019.)

Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat mielialahäiriöt ja ahdistuneisuus (Marttunen & Haravuori 2015). Käypä hoito -suosituksen (2019) mukaan ahdistuneisuushäiriöiden ehkäisykeinoja ovat erityisesti kohtuukuormitteinen liikunta, säännöllinen uni- ja ruokailurytmi sekä muut elintapatekijät. Tehokasta ahdistuneisuuden ehkäisyä on myös kaltoinkohtelun tunnistaminen ja kaltoinkohteluun vaikuttaminen sekä koulukiusaamisen huomioiminen. Käypä hoito -suositukset ovat tutkimusnäyttöön perustuvia asiantuntijoiden laatimia kansallisia hoitosuosituksia, joita suomalainen Lääkäriseura Duodecim julkaisee verkossa. (Ahdistuneisuushäiriöt 2019.)

8.1 Hyvinvoinnin edistäminen

Onnellisuuden voidaan ajatella olevan edellytys hyvän elämän rakentumiselle. Nykyisin onnellisuuden sijaan käytetään myös sanaa hyvinvointi, eli onnellisuus ja hyvinvointi tarkoittaisivat siten samaa asiaa. (Sjöman 2017.) Hyvinvointia ja terveyttä pidetään yleisesti halutuimpana tilana (Korkeila 2017).

Hyvinvointi on käsitteenä moninainen eikä sille ole selkeää määritelmää. Hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan sekä abstrakti että jatkuvasti muuttuva, sillä olosuhteiden muuttuessa on hyvinvointi aina uudelleen määritettävissä. Kehittyvälle nuorelle on suuri vaikutus juuri hyvinvoinnin kokemuksella, koska nuoruusiässä luodaan pohjaa hyvinvoivalle ja eheälle aikuisuudelle. (Wiens 2018.)

Hyvinvoinnin taustalla vaikuttaa usein hyvän itsetunnon merkitys. Hyvän itsetunnon avulla nuori luottaa omiin kykyihinsä, muihin ihmisiin ja tulevaisuuteen. Hyvä itsetunto saavutetaan omien vahvuuksien tunnistamisella, onnistumisen

kokemuksilla, saadulla tuella ja rohkaisulla sekä myönteisillä vuorovaikutuskokemuksilla. (Peräaho & Nikkinen 2019.) Positiivinen palaute ja erityisesti ystävien hyväksyvä suhtautuminen ovat nuoren itsetunnon kehittymiselle tärkeitä (Wiens 2018).

Itsekoetulla hyvinvoinnilla on yhteys muun muassa koulupoissaoloihin ja psyykkisesti hyvinvoivien ihmisten on todettu olevan päämäärätietoisia. Hyvinvoivilla ihmisillä on myös taipumus tehdä sellaisia valintoja, joilla on myönteinen vaikutus terveyteen. Hyvinvointi liitetään usein myös nopeaan palautumiseen sairaudesta tai vammasta, vahvempiin ihmissuhteisiin ja yleisestikin parempaan elämänlaatuun. (MHP Handbook 2013)

8.1.1 Omien valintojen merkitys

Elämä on pitkälti omien henkilökohtaisten valintojen ja mieltymysten muovaamaa, joten omilla valinnoilla on merkitystä (Dunderfelt 2010). Mielen hyvinvoinnin kannalta on paljon asioita, joihin nuori itse voi vaikuttaa, ja jo perustarpeista huolehtiminen vaikuttaa hyvin paljon mielen hyvinvointiin. (Toivio & Nordling 2013, 53.) Yksi perustarpeista on riittävän pitkä ja laadukas yöuni. Mielen toiminnan kannalta uni on hyvin keskeinen asia ja unettomuus voi johtaa jopa vakavampiin mielenterveyshäiriöihin kuten masennukseen, ahdistukseen ja muihin sairauksiin sekä päihteiden käyttöön. Suomalaisten 11–16-vuotiaiden koululaisten on todettu kärsivän unettomuudesta ja väsymyksestä enemmän kuin muiden EU-maiden koululaisten. (Toivio & Nordling 2013, 53.)

Omaa hyvinvointiaan voi edistää myös terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä säännöllisellä liikunnalla ja erilaisilla mindfulness- eli tietoisien läsnäolon harjoittelulla. Liikunnalla on todettu olevan tehoa myös traumaperäisessä stressireaktiossa ja masennuksessa. Liikunta auttaa myös unen keston pidentämisessä ja unen laadun parantamisessa. (Korkeila 2017.) Arjen rytmistä huolen pitäminen tukee suuresti arjessa jaksamista ja siten myös mielenterveyttä. Uni, ravinto, liikkuminen, ihmissuhteet ja harrastukset tulee pitää tasapainoisessa rytmissä ja kun perusasiat ovat kunnossa, riittää voimia koulunkäyntiin ja vastoinkäymisten kohtaamiseen. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Rauhoittumisen hetkiä tulisi sisältyä jokaiseen päivään myös, koska juuri rauhoittuminen ja tietoinen läsnäolo lisäävät voimavaroja, keventävät mieltä ja auttavat tunnistamaan omia tunteita. Tietoinen läsnäolo ei vaadi muuta kuin oman hengityksen seuraamista, jolloin oman mielen ja kehon viestit saavat tilaa ja on helpommin tunnistettavissa. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

8.1.2 Vapaa-aika ja mielihyvä

Kiireettömän ja oman näköisen vapaa-ajan viettäminen luo mielihyvää ja mielen hyvinvointia. Tärkeää on saada keskittyä välillä sellaisiin asioihin, joissa on luontaisesti hyvä ja jotka eivät vaadi kohtuuttomia ponnistuksia. Toteuttaessaan omia kykyjään ja lahjojaan sekä omia mielenkiinnon kohteitaan, tulee painottaneeksi niitä asioita, joilla tuottaa itselleen mielihyvää. Omien vahvojen alueiden kautta pystyy pikkuhiljaa kehittämään myös omia heikkouksiaan. (Mielenterveystalo, [viitattu 7.1.2020]; Mieli, [viitattu 7.1.2020].)

Nuorilla on elämässään monia sellaisia hyvää mieltä tuottavia asioita, joiden kautta vahvistuu hyvinvointi (Peräaho & Nikkinen 2019). Luonnossa liikkuminen, lukeminen, mielihyvää tuottavien toimintojen lisääminen ja hyvän tekeminen ovat esimerkkejä omasta toiminnasta, jolla edistetään omaa hyvinvointia (Korkeila 2017.) Myös lemmikki- ja kotieläimillä on todettu olevan suuri positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin, koska eläimet eivät arvostele ja eläimetkin voivat tyydyttää yhteenkuuluvuuden tarvetta. Eläimet antavat ihmisille myös rakkauden ja arvostuksen tunteita. Eläimistä esimerkkinä mainittakoon hevoset, joita käytetään muun muassa hevosterapiassa ja joilla on todettu olevan hyvä vaikutus ihmisen itsetuntoon, empatiakykyyn ja käyttäytymiseen. (Wiens 2018.)

Hyvän tekeminen toisten puolesta ja itse valitusti lisää myös omaa hyvinvointia merkittävästi. Vapaaehtoistyön tekemisellä on näytännyt olevan vaikutusta sekä hyvinvoinnin lisääntymiseen että vähäisempään masennukseen, jopa elinajanodotteen pitenemiseen on ollut vaikutusta. Myös tavoitteisiin sitoutumisella on merkitystä ja sitoutuminen on tärkeä osuus tahdonvoimasta, joka puolestaan ylläpitää motivaatiota. (Korkeila 2017.)

8.2 Vuorovaikutus- ja tunnetaidot suojaavina tekijöinä

Keskeinen osa mielenterveyttä on tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen, koska tunteet ohjaavat käyttäytymistä ja auttavat ymmärtämään sekä itseä että muita. Tunnetaidot ovat tärkeimpiä mielenterveystaitoja, ja niiden avulla on nuoren mahdollista kohdata ja kyetä sietämään haastaviakin tilanteita ja tunteita. Jos tunteita ei käsitellä, voivat ne kuormittaa mieltä ja heikentää hyvinvointia henkisesti ja fyysisellä tasolla. Tunteiden käsittelyssä auttaa ymmärrys tunteiden ohimenevyydestä. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Jokainen ihminen tarvitsee toista ihmistä lähelleen ja mielenterveyden merkittävä tukitekijä onkin juuri sosiaaliset suhteet. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tarvitaan sosiaalisia taitoja ja myös tunnetaitoja. Erilaisten ihmissuhteiden avulla on mahdollista oppia vuorovaikutustaitoja ja etenkin läheisissä ihmissuhteissa harjoitellaan ristiriitojen ja ongelmatilanteiden käsittelyä. Ihmissuhteissa harjoitellaan myös omien tunteiden ja huolien jakamista sekä omien tarpeiden sanoittamista. Näiden taitojen avulla ihminen pystyy kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja ristiriitatilanteessa löytää keinoja selviytyä ongelmista. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.) Tietoinen läsnäolo eli mindfulness ja omien tunteidensäätelytaitojen kehittäminen ovat menetelmiä, jotka lisäävät joustavuutta erilaisiin tilanteisiin (Korkeila 2017).

Kaikki ihmissuhteet eivät tue arvostetuksi tulemista eivätkä myöskään tue nuoren myönteisen minäkuvan kehitystä (Häkli ym. 2014.) Omien toiveiden, tarpeiden ja tunteiden selvittäminen on ensiarvoisen tärkeää ja helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa (Talvio & Klemola 2017, 37). Varhaisista lapsuusvuosista alkaen on mahdollista vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, arjen taitoja ja turvallisuuden tunnetta (Wahlbeck ym. 2017). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja käyttäessään on ihminen aina tietoinen myös itsestään. (Talvio & Klemola 2017, 37.)

Ihmissuhdetaidoista puhuttaessa myös toisten kuunteleminen on keskeinen, mutta nykypäivänä usein unohdettu taito. Kuuntelun taidot ovat itseilmaisun ja omista tarpeista huolehtimisen ohella yhtä tärkeitä taitoja. Ymmärrys toista ihmistä kohtaan lisääntyy vain kuuntelemalla. Jos aina sivuuttaa toisen ja täyttää tilan omalla

puheellaan, kuunteleminen kärsii ja juuri kuunteleminen avaa tietä empatialle. (Talvio & Klemola 2017, 107–108.)

Kaverisuhteet ovat erityisen tärkeitä juuri nuorilla siinä kehitysvaiheessa, kun vanhemmista irrottaudutaan. Ryhmään kuulumisen tunne on erittäin tärkeää nuoren mielen hyvinvoinnille ja ystävien puute tutkitusti heikentää mielenterveyttä. Tärkeintä on, että jokaisella on joku sellainen läheinen, jonka kanssa saa olla oma itsensä ja kokee onnistumisia vuorovaikutussuhteesta. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

Myös omien vanhempiensa kanssa avoin keskustelu ja vuorovaikutus on nuorten hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeää. Nuoren ja vanhemman välinen hyvä suhde suojaa ja tukee nuorta monin tavoin. Vähemmän mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmia on todettu olevan sellaisella nuorella, jolla on hyvä suhde vanhempiinsa. (Halme ym. 2017.)

9 NUORTEN OMIEN VOIMAVAROJEN JA VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Terveyden edistämisen ytimessä on voimavaralähtöisyys. Nuorten voimavaroihin yhteydessä ovat mielekkääksi koettu elämä ja elämäntapojen hallinta. Myönteinen minäkäsitys ja itsetunto, vanhempien huolenpito, hyvät kaverisuhteet ja vapaa-ajan mielekäs tekeminen ovat niitä voimavaroja, jotka erityisesti edistävät nuorten terveyttä. Nuoria tulee ohjata tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan mahdollisimman kattavasti, että he siten itse vaikuttaisivat terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen. (Rytkönen, Tanninen & Varjoranta 2014.)

Nuortenkin elämässä on kuormittavia voimavaroja vieviä tilanteita (Peräaho & Nikkinen 2019). Varttuva nuori kohdistaa usein epäilyjä itseensä eikä usko omiin kykyihin ole ehkä ollenkaan suhteessa omaan osaamistasoon. Nuoret etsivät vahvistusta ympäristöstään uskomuksilleen ja epäonnistumiset sekä epäilykset saattavat muuttaa haaveiden tavoittelua. Nuoren tulisi ymmärtää epäilysten olevan inhimillisiä ja universaalejakin piirteitä, joita on mahdollista purkaa. (Sjöman 2017.) Piilossa olevia voimavarojaan on mahdollista löytää. Jokaisen omat voimavarat ovat henkilökohtaisia ja usein voimavarat vahvistuvat käyttöön otettaessa. Voimavarat antavat voimaa ja tukea ja auttavat arjessa selviytymisessä. Omasta itsestä ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen lisää voimavaroja ja arjessa jaksamista. (Terveyskylä 2017; Mielenterveystalo, [viitattu 7.1.2020].)

Kuten nuorten mielenterveystalon verkkosivuilla todetaan, on jokaisella nuorella iloa ja onnistumisen kokemuksia antavia omia vahvuuksia ja voimavaroja, jotka tulee vain löytää ja tunnistaa. Jokainen ihminen voi löytää uusia puolia itsestään ja vahvistaa omia mielenterveystaitojaan jo nuorena ja siten pitää huolta itsestään. (Nuortenmielenterveystalo, [viitattu 19.9.2019].)

Omien voimavarojen tunnistamisessa apuna voidaan käyttää niiden tilanteiden muistelemista, joissa ihminen on kokenut olevansa parhaimmillaan. Omia vahvuuksia on siten mahdollista löytää ja omat luonteen ydinvahvuudet on mahdollista valjastaa käyttöön. (Korkeila 2017.) Kun omat vahvuudet ja voimavarat saa käyttöön, vahvistuvat myös nuoren opiskelu- ja työelämätaidot. Helpottuu myös

tavoitteiden asettaminen, unelmointi ja sosiaalisista suhteista kiinni pitäminen. (Peräaho & Nikkinen 2019.)

9.1 Positiiviset kokemukset mielen hyvinvointia lisäämässä

Yleisen terveydentilan, hyvinvoinnin ja mielenterveyden ylläpitämisen kannalta positiivisilla kokemuksilla on merkitystä, ja niistä on hyötyä muun muassa stressinsäätelykykyyn. Positiivisten tunteiden avulla oppii joustavuutta ja mahdollisuuden valita erilaisia toimintatapoja, jolloin henkilökohtaiset voimavarat kohentuvat. Positiivisilla tunteilla on merkitystä myös sosiaalisissa suhteissa. Positiivista tunnetilaa voidaan kehittää ja negatiivisten tunteiden sävyä, kestoa ja voimakkuutta on mahdollista oppia säätelemään. (Korkeila 2017.)

Jokaisella ihmisellä on iloa ja onnistumisen kokemuksia antavia vahvuuksia ja omista taidoistaan, ominaisuuksistaan ja kyvyistään on syytä olla ylpeä. Uusien asioiden tai taitojen opettelussa nuorelle iloa tuo se, kun huomaa onnistumisen kokemusten itseluottamusta vahvistavan vaikutuksen. Myös pettymyksiä ja vastoinkäymisiä on mahdollista oppia sietämään ja vahvistua niistä. Tärkeää on olla itselleen armollinen ja antaa lupa myös epäonnistumiseen, koska aina voi yrittää uudelleen. (Mielenterveystalo, [viitattu 7.1.2020].)

Ilon tunne lisää paitsi luovuutta, myös halua ylittää omat rajansa. Ihminen saa uskallusta, ja kehittyy uteliaisuus lähestyä tuntemattomiakin asioita. Tyytyväisyys nykyhetkestä ja halu nauttia hetkestä lisää ymmärrystä myös toisen ihmisen mieltä kohtaan. Kun kehittyy kyky positiivisiin tunteisiin, kehittyy samalla kyky negatiivisten tunteiden säätelyyn, mikä antaa mielelle joustokykyä ja erilaisten haastavien tilanteiden kohtaaminen helpottuu. (Korkeila 2017.)

Lukuisat tutkimukset osoittavat, että positiiviset tunteet on yhdistetty useisiin etuihin kuten terveyteen, työhön, perheeseen ja taloudelliseen asemaan. Tutkimukset osoittavat myös, että positiivisia tunteita ei pidä ajatella vain negatiivisten tunteiden vastakohtana, vaan ne ovat itsenäisiä muista riippumattomia tunteita. (Kobau ym. 2011.) Positiivisten tunteiden määrän on huomattu liittyvän jopa pienempään kuolleisuuteen (Korkeila 2017).

9.2 Positiivisen elämänasenteen merkitys

Oma asenne, tulkinta ja tarpeet vaikuttavat kaiken aikaa omassa arjessa ja todellisuus on kokonaisuus muodostuen fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten ilmiöiden mukaan. On täysin ymmärrettävää, että mieli on maassa silloin, kun elää vaikeissa olosuhteissa ja ajatellaan, että helppoa on olla iloinen silloin, kun elämän perusasiat ovat kunnossa ja erityisesti mukavat tapahtumat ja miellyttävät ihmiset tuovat iloa. Todellisuudessa ihmisen kokema tunne ei kuitenkaan tule sen hetkisestä tilanteesta vaan ihmisen omasta suhtautumisesta tilanteeseen. Kun ihminen muuttaa omaa tulkintaansa, asennettaan ja suhtautumistaan, myös kokemus muuttuu. Oma asenne siis vaikuttaa ratkaisevasti, uhrimielialasta on mahdollista päästä pois ja saada aikaan iloinen mieliala ja elämänasenne. (Dunderfelt 2010.)

Pelkästään myönteiset tunteet eivät kuitenkaan takaa hyvää mielen terveyttä, koska ne eivät aina johda kasvuun ja tyytyväisyyteen. Positiiviset tunteet voivat olla myös ohimeneviä tai kemiallisesti aiheutettuja kuten alkoholin tai huumeiden aikaansaamia. Toisinaan myös negatiivisten tunnetilojen läpikäyminen on edellytys positiiviselle mielen terveydelle eli esimerkiksi menetysten läpikäyminen. (MHP Handbook 2013.) Negatiivisista ajatuksista ja tunteista on hyötyä myös silloin, kun epäonnistutaan tavoitteissa tai kohdataan uhkatekijöitä, ja negatiivisten tunteiden seurauksena halutaan muuttaa toimintatapoja. Jatkuvasta positiivisesta tunteesta on kyseisissä tilanteissa haittaa, koska positiivisuus johtaisi varomattomaan toimintaan. Mutta kun oppii tulkitsemaan kielteisiä tapahtumia uudella tapaa, tarjoutuu myös mahdollisuus oppia vastoinkäymistä. Onnelliset ihmiset ovat taipuvaisia tulkitsemaan kielteisiä tapahtumia positiivisemmin kuin onnettomat ihmiset. (Korkeila 2017.)

Omalla sisäisellä puheella on todella suuri merkitys omaan asenteeseen ja tapaan suhtautua asioihin. Oma sisäinen puhe ohjaa huomiota paikasta toiseen ja tavallaan sisäinen puhe on eräänlaista tavoitteellista ajattelua. Sisäisen puheen voidaan ajatella olevan psyykkisen toiminnan ohjausjärjestelmä. Jos sisäinen puhe on epäonnistumisiin ja pettymyksiin keskittyvää, se ylläpitää itselle haitallisia ajatuskuvioita ja määrittelee merkittävän osan ihmisen todellisuudesta. Ei ole tarkoitus väheksyä asioiden vakavuutta tai olla niille sokea, mutta jos tietyille asioille

ei voi tehdä juuri nyt mitään, on mahdollista ohjelmoida omaa mieltään uudelleen ja keskittyä rakentavampiin ajatuksiin, mahdollisuuksiin ja uusiin oivalluksiin. (Dunderfelt 2010.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli jo itsessään mielenkiintoinen ja mielenkiinto säilyi koko opinnäytetyön teon ajan. Erityisesti hoitotyön näkökulmasta ei ole kovin monia tutkimuksia positiivisesta mielenterveydestä ja nuorten voimavaralähtöisyydestä tehty. Aihe on käsitteenä melko uusi, sen ansiosta kaikki kirjallisuus oli uutta ja ajankohtaista. Kaikki kirjallisuus oli myös hyvin samankaltaista, ja erilaista näkökulmaa antavia lähteitä oli vaikea löytää.

10.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi aineiston haulla ja suunnitelman laatimisella. Aloitus oli yksi prosessin haastavampia vaiheita, koska tutkittua tietoa oli vaikea löytää. Kirjoitusvaihe alkoi ja eteni nopeasti sopivien lähteiden löydyttyä. Myös aineiston hakeminen helpottui prosessin edetessä, koska oppi käyttämään muitakin hakusanoja kuin aiheeseen liittyviä kaikkein ilmeisempiä käsitteitä.

Ohjaustuokion tekeminen PowerPoint-esitykseen oli opinnäytetyön helpoin ja mukavin vaihe. Ohjaustuokio kulki mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan ja täydentyi sitä mukaa, kun uutta materiaalia löytyi. Ohjaustuokiota tehdessä tuli koko ajan pitää mielessä oppitunnin aikarajoitus eli ohjaustuokion piti olla läpikäytävissä 45 minuutin aikana sisältäen myös kaikki mahdolliset viivytykset ja häiriötekijät.

Opinnäytetyöprosessin haastavin vaihe oli kirjallisuuskatsauksen sisällön analyysi. Useita erilaisia malleja tuli käytyä läpi ja laadittua erilaisia taulukoita, kunnes keksittiin laatia täysin oma versio, joka parhaiten luokitteli ja jäsenteli juuri tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineistoa. Sisältöä analysoitaessa tuli samalla tarkistettua, vastaako aineisto riittävästi opinnäytetyötä ohjaaviin tutkimuskysymyksiin, onko aineistoa riittävästi ja onko kaikki aineisto riittävän tieteellistä ja tutkittua tietoa.

10.2 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tuloksista

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva vaativa siirtymävaihe, jolloin aivot ovat voimakkaassa kehitysvaiheessa, ja nuorella tapahtuu useita samanaikaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia muutoksia. On täysin ymmärrettävää, että nuoruusikä on psyykkiselle hyvinvoinnille hyvin kuormittavaa aikaa, ja juuri nuoruusiässä on mielenterveys koetuksella.

Nuoren mielenterveyttä suojaavat monet tekijät, kuten hyvä itsetunto, turvalliset ihmissuhteet, osallisuuden kokemus ja hyvät vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Kaikki nuoret eivät ole saaneet yhtä hyviä lähtökohtia elämään. Perhetaustalla on tutkitusti merkitystä ja jotkin mielenterveyshäiriöt etenevät yli sukupolvien. Nuorten keskuudessa eriarvoisuus ilmenee useassa eri yhteydessä, siten myös psyykkisissä voimavaroissa. Mutta Dunderfeltin (2010) tavoin voidaan todeta myös, että elämä on pitkälti omien valintojen ja mieltymysten muovaamaa, joten omilla valinnoillakin on suuri merkitys omaan hyvinvointiin.

Nuorten omia voimavaroja ja vahvuuksia voidaan jokaisen nuoren kohdalla tunnistaa, vahvistaa ja valjastaa käyttöön. Ensiarvoisen tärkeää on nuorten terveyden edistämisen kannalta saada nuoret itse tunnistamaan vahvuuksiaan ja kehittämään vahvuudet voimavaroiksi, jotta he itse vaikuttavat omaan hyvinvointiinsa ja osaavat tehdä aiempaa parempia hyvinvointia lisääviä valintoja. Jo perustarpeista huolehtiminen eli riittävän pitkä yöuni, oikeanlainen ravitsemus ja säännöllinen liikunta lisäävät nuoren hyvinvointia huomattavasti.

Positiivisilla kokemuksilla ja asenteella on suuri vaikutus mielekkääksi koettuun elämään ja juuri mielekkääksi koettu elämä luo psyykkistä hyvinvointia. Jokainen nuori voi itse vaikuttaa omaan asenteeseensa tietoisella ajattelulla ja läsnäololla. Positiivisia tunteita saa luotua itselle mielihyvää tuottavista asioista, mutta myös toiselle hyvän tekeminen tuo itsellekin mielihyvää. Vuorovaikutus- ja tunnetaitoja voi opetella läpi elämän ja itsetuntoakin on mahdollista vahvistaa.

Mielenterveys vaihtelee ja muuttuu, ja mielenterveyttäkin voidaan tietoisesti vahvistaa. Mielenterveyden positiivinen ulottuvuus eli positiivinen mielenterveys ei tarkoita sitä, että ihminen ei voisi välillä olla alakuloinen ja ahdistunut tai kärsiä

ajoittain mielenterveyshäiriöstä, vaan positiivinen mielenterveys on ennen kaikkea ihmisen tärkeä voimavara ja olennainen osa terveyttä. Jokaisella ihmisellä on positiivista mielenterveyttä enemmän tai vähemmän.

Koska nuoret viettävät suuren osan päivistään koulussa, on koulu keskeinen ympäristö nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Koulu myös tavoittaa kaikki ikäluokan nuoret. Nuoren mielenterveyden edistämisen tulisi olla jokaisen nuorten parissa työskentelevän aikuisen vastuulla ja nuorten ongelmiin tulisi puuttua riittävän varhaisessa vaiheessa. Kouluterveydenhuolto on nuorelle matalan kynnyksen paikka ja lisäksi kouluissa ennalta ehkäisevääkin mielenterveystyötä tekee terveystiedon opettaja. Kouluilla ei aina ole resursseja riittävään ja tarpeenmukaiseen mielenterveystyöhön, joten on hyvä, että ulkopuoliset tahot järjestävät erilaisia kouluihin suunnattuja projekteja ja teemapäiviä, joista ennen kaikkea nuoret itse hyötyvät.

10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aiheen valinta oli jo eettinen kysymys itsessään, koska aiheen valinnassa tuli pohtia hyötynäkökohtaa ja merkityksellisyyttä. Nuorille suunnatun ohjaustuokion teossa piti pohtia, kenen ehdoilla ja kenen hyödyksi se tehtiin. Eettisyyttä täytyy huomioida erityisen tarkasti aina silloin, kun toiminnan kohteena on ihmiset ja erityisesti haavoittuva kohdejoukko, kuten mielenterveysongelmaiset henkilöt tai nuoret henkilöt (Leinonen 2018). Koska kohderyhmänä oli kaikki yhdeksäsluokkalaiset nuoret, saattaa heidän joukossaan olla myös mielenterveysongelmaisia nuoria. Ohjaustuokiosta haluttiin kuitenkin olevan mahdollisimman paljon hyötyä juuri kohderyhmänä oleville nuorille itselleen, joten tämän hyötynäkökulman vuoksi voitiin poissulkea eettinen arveluttavuus ohjaustuokion pidosta nuorille.

Ohjaustuokion sisältöä laadittaessa ennakoitiin vastaantulevia mahdollisia eettisiä näkökohtia. Kun oli kyse nuorista henkilöistä, joille ohjaustuokio suunnattiin, piti miettiä etukäteen tekstien valintoja ja muita sisällöllisiä kohtia. Ei voinut esimerkiksi esittää asioita siihen tapaan, että joku nuori henkilökohtaisesti syyllistyisi tai ahdistuisi ja alkaisi ajatella itse aiheuttaneensa itselleen mielenterveyshäiriön tai

ymmärtäisi asian niin, että hän vain ei osaa olla riittävän positiivinen ja kokee siksi ahdistusta. Tavoite ohjaustuokion pidossa oli juuri päinvastainen eli saada nuoret huomaamaan, että heillä oli kaikilla omia voimavaroja ja vahvuuksia, joita he voivat hyödyntää ja että he voivat itse vaikuttaa myönteisesti elämäänsä, asenteisiinsa ja tulevaisuuteensa huolimatta nuorten erilaisista lähtökohdista ja taustoista.

Opinnäytetyön sopimus tehtiin Onkilahden yhtenäiskoulun kanssa ja lupa ohjaustuokion laatimiseen saatiin yhtenäiskoulun rehtorilta. Varsinaista tutkimuslupaa tai suostumusta ei tarvittu, koska ohjaustuokio laadittiin koulun käyttöön ja terveystiedon opettajan toteutettavaksi.

Eettistä ennakkointia tehtiin muun muassa siten, että PowerPoint-esityksen diat annettiin etukäteen tarkistettaviksi koulun rehtorille ja terveystiedon opettajalle, jotka saivat halutessaan esittää kysymyksiä tai ehdottaa parannuksia.

10.4 Jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukset

Kouluissa tulisi henkilökuntaa kouluttaa nuorten mielenterveyden edistämiseen, jotta he tunnistaisivat ja ymmärtäisivät paremmin oman roolinsa ja oman toimintansa eettisyyden. Jokaisen nuoren parissa työskentelevän aikuisen tulee muistaa nuoren mielenterveyden edistäminen ja erityisesti positiivisen kohtaamisen merkitys. Kouluissa on tärkeää myös kehittää myönteistä ilmapiiriä ja myönteisiä suhteita sekä oppilaiden kesken että oppilaiden ja henkilökunnan välillä. Kouluissa tulisi olla myös sellainen avoin ja luonteva ilmapiiri, että on mahdollista keskustella mielenterveydestä ja että oppilaiden ei tarvitse pelätä leimatuksi tulemista.

Positiivisen mielenterveyden vaikutusta ja voimavaralähtöisyyttä tulisi tutkia aiempaa enemmän. Koska positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan vaikutusta vähäiseen sairastavuuteen ja nopeampaan paranemiseen, olisi aiheellista hoitotyössä tutkia ja huomioida enemmän. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

LÄHTEET

- Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. 7.1.2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#s11>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 71 (24), 1759-1764. [Viitattu 23.1.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M-E., Ringdal, R. & Moksnes, U. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. [Verkkolehtiartikkeli]. The Journal of School Nursing 35(2) 107-116. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana Cinahl with fulltext -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. 2. uud. p. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- FinFami Pohjanmaa ry. 2016-2018. Yhdessä enemmän. Ohjauspaketti sinulle, joka työskentelet lasten ja nuorten parissa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.2.2020] Saatavana: <https://pohjanmaa.finfami.fi/wp-content/uploads/sites/45/Ohjausmateriaali-2016-2018.pdf>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. 2015. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry: Official journal of the world psychiatric association. 14(2), 231–233. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 16.2.2020]. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>
- Gissler, M., Larja, L., Merikukka, M., Paananen, R., Ristikari, T. & Törmäkangas, R. 27.4.2016. NEET -indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.2.2020]. Saatavana: <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaa-nuorten-syrjaytymista/>
- Gyllenberg, D. 2019. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135(15). [Viitattu 25.2.2020]. Saatavana Duodecim Terveysportti -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Häkli, J., Kallio, K. & Korkiamäki, P (toim.). 2014. Myönteinen tunnistaminen. [Verkkojulkaisu]. Nuorisotutkimusverkoston julkaisut. [Viitattu 14.2.2020]. Saatavana: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf

- Johansson, M. & Berg, L. 2011. Opastava yhteistyö perheiden kanssa. Julkaisija Profami oy, Helsinki. Espoo: Oriental xPress Oy.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. [Verkkolehtiartikkeli]. Hoitotiede 2013. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana ProQuest -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 - tutkimus. Raportti 4/2018. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kouluterveyskysely 2019. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 9.11.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019>
- Kurvinen, H. 2019. Yläkouluikäisten nuorten psyykinen oireilu aineenopettajien silmin. [Verkkojulkaisu]. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta. [Viitattu 17.2.2020]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201905252100.pdf>
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. [Verkkojulkaisu]. Raportti 47/2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leinonen, R. 9.10.2018. Tutkimuksen eettisyys. [Verkkojulkaisu]. Spoken Oy. [Viitattu 3.11.2019]. Saatavana: <https://www.spoken.fi/tutkimuksen-eettisyys/>
- Luokkala, K. 2017. Yksinasuvien positiivinen mielenterveys. [Verkkojulkaisu]. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. [Viitattu 17.2.2020]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53178/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201703031571.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marttunen, M. & Haravuori, H. 2015. Miksi nuoret syrjäytyvät – vai syrjäytyvätkö? [Verkkojulkaisu]. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Miten tästä eteenpäin. THL – työpaperi 20/2015. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082133837>

- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- MHP Handbook. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. [Verkkajulkaisu]. THL – työpäivi 24/2013. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>
- Mielenterveystalo. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Opetushallitus 2020. Terveystieto perusopetuksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.3.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/terveystieto-perusopetuksessa>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Terveystieto. [Verkkosivu]. ePerusteet. Opetushallitus. [Viitattu 30.3.2020]. Saatavana: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/478973>
- Peräaho, K. & Nikkinen, M. 2019. Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas: Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. [Verkkajulkaisu]. Osaamiskeskus Vahvistamo. Suomen Mielenterveysseura. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: <https://vahvistamo.fi/tietoa-ja-materiaaleja/>
- Pirkola, S. 18.2.2020. Hyvä mielenterveys on yhteiskunnan voimavara ja sitä on vaalittava. [Verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/hyva-mielenterveys-yhteiskunnan-voimavara-ja-sita-vaalittava>
- Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. [Verkkajulkaisu]. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto: Terveystieteiden yksikkö. [Viitattu 3.11.2019]. Saatavana Medic -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pölönen, P. 24.5.2013. Nuoren tukemisen haasteita – käytännön ja kokemuksen kautta. [Verkkajulkaisu]. Kultainen nuoruus? -seminaari 24.5.2013. [Viitattu 3.11.2019]. Saatavana: <http://www.uef.fi/documents/677659/710134/NUOREN+TUKEMISEN+HAASTE+ITA+-+K%C3%84YT%C3%84NN%C3%96N+JA+KOKEMUKSEN+KAUTTA.pdf/2fa933da-ee81-4c42-a5ee-c9d18a75b22c>
- Riekkola, A. 2011. Näköalapaikalla nuoruuteen. Opinto-ohjaajien puhetta nykyajan nuoruudesta ja nuorten ohjaamisen haasteista. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.2.2020]. Saatavana:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82274/gradu04829.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsaustyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [Verkkajulkaisu]. Vaasan yliopiston julkaisu. Opetusjulkaisuja 62. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sorri, T. 6.10.2016. Mistä on hyvä PowerPoint-esitys tehty? Case Study: Suomi-emojit Saksassa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.2.2020]. Saatavana: <https://www.havain.fi/hyva-powerpoint-esitys/>
- Sourander, A. & Aronen, E. 11.3.2019. Lastenpsykiatriset häiriöt. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.2.2020]. Saatavana Duodecim Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Talvio, M & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tamminen, N. 13.4.2018. Positiivinen mielenterveys suomessa. [Verkkajulkaisu]. Mielenterveysyksikkö, THL. [Viitattu 28.10.2019]. Saatavana: <https://www.slideshare.net/THLfi/positiivinen-mielenterveys-suomessanina-tamminen>
- Tervahauta, M. 1.3.2019. Lasten pitää saada olla lapsia ja nuorten nuoria. [Verkkajulkaisu]. Lääkärilehti 9/2019. [Viitattu 3.11.2019]. Saatavana: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/lasten-pitaa-saada-olla-lapsia-ndash-ja-nuorten-nuoria/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 10.9.2019a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.3.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 10.9.2019b. Positiivinen mielenterveys. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.10.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Toivio, T & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy, 65-66.
- Vähätalo, R. & Karukivi, M. 2019. Nuorten pitkäaikaissairauksilla monia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 3.3.2020]. Saatavana: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14925.pdf>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä.

[Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 3.3.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

World Health Organization. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.10.2019]. Saatavana: <https://www.who.int/>

KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET

- Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. 7.1.2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#s11>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. 19.5.2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. [Verkkojulkaisu]. THL – tutkimuksesta tiiviisti 19/2019. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 71 (24), 1759-1764. [Viitattu 23.1.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M-E., Ringdal, R. & Moksnes, U. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. [Verkkolehtiartikkeli]. The Journal of School Nursing 35(2) 107-116. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana Cinahl with fulltext -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dunderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. 2. uud. p. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2017. Välbefinnandet bland barn och unga 2017. Resultat från enkäten Hälsa i skolan. [Verkkojulkaisu]. Institutet för hälsa och välfärd. Arbetspapper 29/2018. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana Medic -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Holmberg, C. Mot en tryggare ungdom. [Verkkolehtiartikkeli]. Finska läkaresällskapets handlingar 2017. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana Medic -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Häkli, J., Kallio, K. & Korkiamäki, P (toim.). 2014. Myönteinen tunnistaminen. [Verkkojulkaisu]. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 90. [Viitattu 14.2.2020]. Saatavana: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. & Thompson, W. 2011. Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. [Verkkoartikkeli]. Atlanta: Division of Adult

- and Community Health; Arthritis, Epi-lepsy, and Quality of Life Branch. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21680918>
- Korkeila, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. [Verkkolehtijulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 3.3.2020]. Saatavana Duodecim -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Marttunen, M. & Haravuori, H. 2015. Miksi nuoret syrjäytyvät – vai syrjäytyvätkö? [Verkkolehtijulkaisu]. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Miten tästä eteenpäin. THL – työpäpaperi 20/2015. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082133837>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- MHP Handbook. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. [Verkkolehtijulkaisu]. THL – työpäpaperi 24/2013. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>
- Mielenterveystalo. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Mieli. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Nuortenmielenterveystalo.fi. Ei päiväystä. [Verkkosivu.] [Viitattu 19.9.2019.] Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikään.aspx
- Peräaho, K. & Nikkinen, M. 2019. Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas: Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. [Verkkolehtijulkaisu]. Osaamiskeskus Vahvistamo. Suomen Mielenterveysseura. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: <https://vahvistamo.fi/tietoa-ja-materiaaleja/>
- Rytkönen, M., Tanninen, H-M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä, A-M. 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. [Verkkolehtitietokirja]. Tutkiva hoitotyö -lehti 12 (4). [Viitattu 4.4.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sjöman, C. 2017. Vahvuusperustainen opetus nuorten sosioemotionaalisen kompetenssin tukijana – positiivisen intervention design-tutkimus. [Verkkolehtijulkaisu]. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. [Viitattu 16.2.2020]. Saatavana:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100725/GRADU-1488894023.pdf?sequence=1>

- Sourander, A. & Aronen, E. 11.3.2019. Lastenpsykiatriset häiriöt. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.2.2020]. Saatavana Duodecim Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Terveyskylä. 15.6.2017. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen>
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy, 65-66.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 3.3.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>
- Wiens, V. 2018. Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi – hypoteettinen malli. [Verkkajulkaisu]. Oulun yliopiston tutkijakunta: Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana Medic -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1. Ohjaustuokio

Liite 2. Ohjaustuokion aikataulu

Liite 3. Tiedonhaku- ja aineistonvalinta-analyysi

Liite 4. Kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi

Liite 1. Ohjaustuokio

POSITIIVINEN MIELENTERVEYS - OMIEN VOIMAVAROJEN JA VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

SAIRAANHOITAJAOPISKELIJAT
SARI-MAIJA JA KENNETH LINDSTRÖM 2020

MITÄ TARKOITTAÄ POSITIIVINEN MIELENTERVEYS?

- Mielenterveydestä tulee yleensä ihmisille mieleen ensimmäisenä mielialahäiriöt, ahdistus, masennus, mielisairaus. Mutta ne ovat mielenterveyshäiriöitä ja mielen sairauksia, ei varsinaisesti mielenterveyttä.
- Jokaisella ihmisellä on mielenterveys ja jokainen ihminen voi pienillä asioilla vaikuttaa omaan mielenterveyteensä.
- Jokainen pystyy vahvistamaan omaa positiivista mielenterveyttään ja vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, omista taustoistaan ja aiemmin tapahtuneista asioista huolimatta.

(Toivio & Nordling 2013, 60, 62.)



- Fyysisen terveyden edistäminen on nykyään muotia, mutta mielenterveyden edistämisestä pitäisi saada myös aikaan samanlainen trendi.
- Mielenterveys on välttämätön osa ihmisen kokonaisterveyttä ja se ennakoii myös fyysistä terveyttä.
- Koska eletään digitalisoituvassa tietoyhteiskunnassa ja käsillä tehtävät työt ovat vähentyneet, vaaditaan ihmisiltä hyvää psyykkistä toimintakykyä. Työntekijöiden pitää kyetä itsenäisiin päätöksiin, olla joustavia ja mukautumiskykyisiä sekä oppia kokoajan uutta.
- Mielenterveyden synonyymejä:
 - Mielen hyvinvointi
 - Psyykinen hyvinvointi
 - Positiivinen mielenterveys

(Wahlbeck 2017)

SYDÄNKORTTI

- Jokainen leikkaa paperista/pahvista itselleen ison sydämen ja kirjoittaa johonkin kohtaan sydäntä oman nimensä.
- Sitten sydän annetaan eteenpäin seuraavalle.
- Saamaasi sydämeen kirjoitat vähintään yhden hyvän asian siitä henkilöstä, jonka nimi sydämessä lukee. Asia pitää olla oikeasti hyvä, ei piilo-negatiivinen. Jokaisesta ihmisestä keksii jonkun hyvän asian, vaikka ei häntä kunnolla tuntisikaan.
- Sydämet kiertävät luokassa jokaisella oppilaalla. Kun sydämet ovat kiertäneet kaikilla, ei oteta vielä omaa sydäntä vastaan, vaan kukin vuorollaan lukee ääneen vieressään istuvan sydäimestä kaikki kirjoitukset.
- Sen jälkeen jokainen saa oman sydämensä takaisin ja kirjoittaa sinne vielä itse itsestään yhden hyvän asian, jota ei tarvitse muille näyttää. Kannattaa säilyttää oma sydänkortti pahojen päivien varalle 😊 (Tätä tehtävää voi käyttää kaveripiirissä, perheessä, harrastustoiminnassa, töissä ym.)



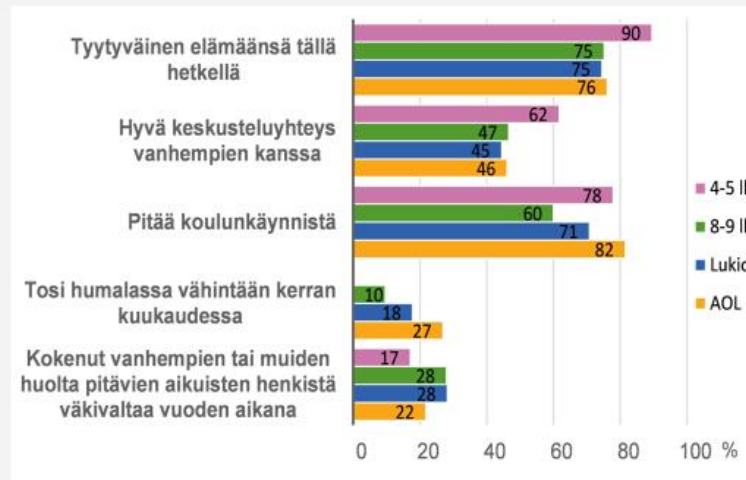


VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E>



Lasten ja nuorten kokema hyvinvointia kuvaavia indikaattoreita vuonna 2019.



(Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019)

HYVINVOIVA MIELI ON ELÄMÄN TUKIJALKA

- Mielenterveys on:
 - Ihmisen kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta
 - Olennainen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia
 - Kyky puhua mieltä painavista asioista
 - Kykyä tukeuta lähimmäisiin
 - Rohkeutta etsiä tarvittaessa ulkopuolista apua
- Itselle sopivia selviytymiskeinoja voi jokainen löytää. Näitä voivat olla liikunta, musiikinkuuntelu, hiljentyminen, kirjoittaminen jne.

(Erkko & Hannukkala 2013, 29, 225.)

MIELENTERVEYS ELÄMÄNTAITONA

- Nuoresta asti voi vahvistaa ja ylläpitää omia mielenterveystaitojaan samoin kuin fyysistä kuntoaankin
- Joka päivä voi tehdä mieltänsä terveystä ja tasapainoa ylläpitäviä pieniltäkin tuntuvia asioita kuten syödä terveellisesti, liikkua ja nukkua riittävästi, tavata ystäviä ja muita läheisiä, jakaa tunteitaan sekä harrastaa mielekkäitä harrastuksia.
- Mielenterveydelle ominaisia taitoja:
 - Arjen tasapainosta huolehtiminen
 - Terveystä tukevien valintojen tekeminen
 - Tunnetaitojen tiedostaminen ja harjoittaminen -> Vahvistaa ihmissuhteita ja lisää itsetuntemusta
 - Läheisistä huolen pitäminen
 - Olla itse luotettava ystävä

(Erkko & Hannukkala 2013, 29, 225.)

MIELENTERVEYS VAIHTELEE



SISÄINEN ÄÄNESI



SE, MITÄ HOET ITSELLESI, SIITÄ TULEE SISÄINEN ÄÄNESI.
HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ SE ÄÄNI ON POSITIIVINEN.

VOIMAKUVAT JA -LAUSEET





You can fail it what you
do,
but you can never fail it
who you are.
You are not what you
do, you are who you
are.

HIDASTAELAMAA.FI @HIDASTA

MUISTA, ETTÄ OLET
arvon arvoinen.
SINUN ei ole
PAKKO PÄRJÄTÄ
yksin



Millaiset asiat vähentävät ja heikentävät omassa arjessa mielen hyvinvointia?

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteesi?

mieli

Näihin voit itse vaikuttaa 😊

Tulostettavissa:
https://mieli.fi/sites/default/files/inline/3.9.2019_kaa_i_uusi_versio_2-web.pdf

(Mieli, Suomen Mielenterveys ry. [Välitetty 16.12.2019].)

JOSKUS PARAS RATKAISU ON MENNÄ NUKKUMAAN

- Elämän perusedellytyksiin ja ihmisen perustarpeisiin kuuluu riittävän pitkä ja laadukas yöuni.
 - Mielen toiminnan kannalta uni on keskeinen asia.
 - Suomalaisten 11-16-vuotiaiden koululaisten on todettu kärsivän unettomuudesta ja väsymyksestä enemmän kuin muiden EU-maiden koululaisten.
- > Unettomuus voi johtaa jopa vakavampiin mielenterveyshäiriöihin kuten masennukseen, ahdistukseen ja päihteiden käyttöön sekä muihin sairauksiin. (Toivio & Nordling 2013, 53.)

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Mielenterveyden merkittävä tukitekijä on sosiaaliset suhteet.
- Jokainen tarvitsee toista ihmistä lähelleen.
- Ihmissuhteiden avulla opitaan erilaisia vuorovaikutustaitoja.
- Läheisissä ihmissuhteissa harjoitellaan ristiriitojen ja ongelmatilanteiden käsittelyä.
- Omien tunteiden ja huolien jakamista sekä omien tarpeiden sanoittamista harjoitellaan myös erilaisissa ihmissuhteissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)



SOSIAALISUUS EI TARKOITA SAMAA KUIN SOSIAALISET TAIDOT

- Puheliaisuus ja sosiaaliset taidot eivät aina kulje käsi kädessä eikä ujous ja sosiaalisuus ole toistensa vastakohtia. Ujo ja hiljainen voi olla myös sosiaalisesti taitava kuten ulospäinsuuntautunut ja puheliaskin.
- Sosiaaliin taitoihin kuuluu tärkeänä osana myös toisten kuuntelu, tilannetaju ja empatia.
- Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tarvitaan sosiaalisia taitoja ja myös tunnetaitoja, jotka molemmat tukevat mielenterveyttä. Näiden taitojen avulla ihminen pystyy kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja ristiriitatilanteessa löytää keinoja selviytyä ongelmista.
- Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre ja sosiaalisuus tarkoittaa halua olla ihmisten seurassa, mutta sosiaalisuus ei aina tarkoita toisten kanssa toimeen tulemistä. Sosiaalisia taitoja puolestaan voi opetella erilaisten ihmissuhteiden myötä.

(Erkko & Hannukkala 2013, 100-101: Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet [Viitattu 5.1.2020].)

NOTE TO MYSELF:

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella niin kuin mitä tahansa muitakin taitoja.

On aika karistaa pois se luulo, että olisit tuomittu epäonnistumaan sosiaalisissa tilanteissa.

Jokainen voi oppia uusia tapoja toimia vaikeaksi kokemissaan tilanteissa.

(Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet [Viitattu 5.1.2020].)

LIKKUMINEN JA KEHON KUUNTELU



Säännöllisesti liikkuvat ihmiset lisäävät itse mieltensä hyvinvointia.

Vähäinenkin lisäys liikkumisen määrään vaikuttaa myönteisesti

(Wahlbeck 2017.)

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Tärkeää on saada panostaa välillä sellaisiin asioihin, joissa on luontaisesti hyvä ja jotka eivät vaadi kohtuuttomia ponnistuksia.
- Omien vahvojen alueiden kautta pystyy pikku hiljaa kehittämään myös omia heikkouksiaan.
- Toteuttaessaan omia kykyjään ja lahjojaan sekä omia mielenkiinnon kohteitaan, tulee panostaneeksi niihin asioihin, joilla tuottaa itselleen pitkäkestoista mielihyvää. Omia mielihyvää tuottavia toimintoja voivat olla esim. kirjojen lukeminen, luonnossa liikkuminen, liikunta, musiikin kuuntelu jne.
- Pohdi, millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan.

(Mielenterveystalo.fi [Viitattu 7.1.2020]; Mieli. Suomen Mielenterveys r. [Viitattu 7.1.2020]; Korkeila 2017.)

TUNNISTA
OMAT
VOIMAVARASI



VOIMAVAROJEN TALO

Tulostettavissa:

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/voimavarojen_talo.pdf

(Mieli. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 7.1.2020])

VOIMAVARAT JA VAHVUUDET KÄYTTÖÖN

- Voimavarat ovat kaikille henkilökohtaisia.
- Voimavarat auttavat arjessa selviytymisessä ja antavat voimaa ja tukea.
- Voimavaroja ja arjessa jaksamista lisää omasta itsestä ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen. (Terveyskylä.fi 15.6.2017)
- Jokainen persoona on ainutlaatuinen ja arvokas ja jokaisella on syytä olla ylpeä taidoistaan, ominaisuuksistaan ja kyvyistään.
- Jokaisella on iloa ja onnistumisen kokemuksia antavia vahvuuksia.
- Jokainen voi löytää myös piilossa olevia voimavarojaan, jotka vahvistuvat käyttöön otettaessa.
- Uuden asian tai taidon opettelussa iloa tuo myös se, kun huomaa onnistumisen kokemusten vahvistavan itseluottamusta.
- Ilon tunne lisää luovuutta ja uteliaisuutta, tulee halu ylittää omat rajansa. (Mielenterveystalo.fi [Viitattu 7.1.2020] ; Korkeila 2017.)

**POSITIIVINEN
AJATTELU
VAHVISTAA
POSITIIVISTA
MIELENTERVEYTTÄ**

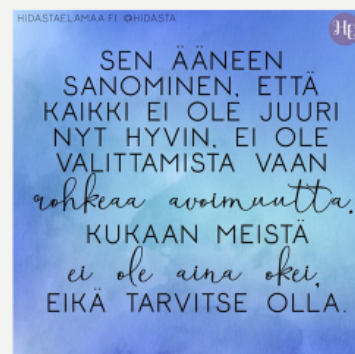
BYE BYE NEGATIVE THOUGHTS

Negatiivisista tunteista on silloin hyötyä kun kohdataan uhkatekijöitä tai epäonnistutaan, jolloin saa yllykkeen toimintatapojen muuttamiselle eli jatkuva positiivinen tunnekin olisi haitallista ja johtaisi varomattomuuteen. Mutta jatkuva sisäinen negatiivinen puhe eli epäonnistumisiin ja pettymyksiin keskittyvä ajattelu vaikuttaa omaan asenteeseen ja tapaan suhtautua asioihin.

Tunnetaidot on keskeinen mielen hyvinvoinnin avain. Jokaisen tulisikin oppia säätämään negatiivisten tunteidensa sävyä, voimakkuutta ja kestoa. (Korkeila 2017 ; Dunderfelt 2010.)

- Pettymyksiä ja vastoinkäymisiä on mahdollista oppia sietämään ja vahvistua niistä.
- Tärkeää on olla itselleen armollinen ja antaa lupa epäonnistua. Aina voi yrittää uudelleen.

(Mielenterveystalo.fi [Viitattu 7.1.2020])



- Positiivisuus ei tarkoita sitä, että positiivinen ihminen olisi aina iloinen. Vaan positiivisuus on kyky nähdä mahdollisuudet, olla kiitollinen ja nauttia hetkistä.
- On tietysti helppoa olla iloinen ja positiivinen silloin, kun asiat on hyvin ja mukavat tapahtumat ja ihmiset tuovat iloa. Mutta todellisuudessa ihmisen kokema tunne ei tule sen hetkisestä tilanteesta vaan ihmisen omasta suhtautumisesta siihen tilanteeseen.

(Dunderfelt 2010.)



**TURN ON
POSITIVE
THOUGHTS**

- Positiiviset ihmiset eivät onnistu aina kaikessa, mutta he ovat sopeutuvaisia, joustavia ja kekseliäitä. Joustavuus ei tarkoita sitä, että ei saisi tuntea mielipahaa. On lupa surra, turhautua ja olla vihainenkin. Ei kuitenkaan pidä antaa pahan olon sulkea kaikkia ovia, vaikka yksi ovi ei aukeaisi.
- Positiivisuus ei tarkoita vaikeuksien kieltämistä eikä ole tarkoitus väheksyä asioiden vakavuutta tai olla sokea niille, vaan elämän kaikkien puolien hyväksymistä. Positiivinen löytää iloa jokaisesta päivästä eikä anna vaikeuksien hallita elämää.
- Positiivinen osoittaa kiitollisuutta muille. Sillä mitä myönteisemmin huomioi toiset, sitä todennäköisemmin saa samanlaista huomiota itsekin osakseen.

(Positiivinen psykologia [Viitattu 27.2.2020] ; Dunderfelt 2010.)

Joskus voi olla helpompaa asettaa omat vaikeudet oikeaan mittasuhteeseen pysähtymällä miettimään vanhempia ihmisiä. Heidän historiaansa voi kuulua useita, jopa vuosien mittaisia kovia koettelemuksia. Koko elämänkaareen suhteutettuna ne ovat silti vain vaiheita, joiden väliin mahtuu usein paljon hyvää.
(Positiivinen psykologia [Viitattu 27.2.2020])

JOKAISEN TULISI OPETELLA HUOMAAMAAN NE ASIAT, JOTKA OVAT ELÄMÄSSÄ HYVIN JA OPETELLA SANOMAAN NE ASIAT MYÖS ÄÄNEEN. JUURI SANOILLA LUODaan TODELLISUUTTA JA ÄÄNEEN SANOTUT ASIAT VAHVISTAVAT KÄSITYSTÄ MAAILMASTA.

KUN OPPII TUNNISTAMAAN HYVÄT ASIAT ITSESSÄÄN JA YMPÄRILLÄÄN, PARANEE MYÖS OMA ELÄMÄNLAATU.

(**POSITIIVINEN PSYKOLOGIA [VIITATTU 27.2.2020]** .)

Joskus olisi hyvä pysähtyä huomaamaan oma suhtautumisensa itseensä ja ympäristöönsä. Olisi hyvä kysyä itseltä: **Mitä tulee paikalle, kun minä tulen paikalle?** Tuonko minä mukanani iloa ja myötätuntoa vai vaatimusta ja nipottamista? Huomaanko minä hyvän toisessa ihmisessä vai ainoastaan virheet? Ensiaskel oman asenteen muuttamisessa on oman asenteen tunnistaminen.

(positiivinen ajattelu [Vitattu 5.1.2020])

ASENNE RATKAISEE

"Olemme itse vastuussa omasta käyröksestämme toisten temppuiluista huolimatta."

"Muista, että jos kykenet pitämään malttisi, olet voittaja."



HYVÄN MIELEN BINGO

1. Onko sinulla ruutuakaa enintään 2 tuntia päivässä?
2. Syötkö päivittäin aamupalan?
3. Onko sinulla tapana jakaa ilosi ja surusi läheistesi kanssa?
4. Nukutko vähintään 8 tuntia yössä?
5. Vietätkö vapaa-aikaasi kavereidesi kanssa muutenkin kuin laitteiden välityksellä?
6. Syötkö perheesi kanssa yhdessä vähintään kerran päivässä?
7. Kyseletkö kavereiltasi mitä heille kuuluu?
8. Jutteletko vanhempasi tai muun aikuisen kanssa, jos sinua painaa tai huolestuttaa jokin asia?
9. Liikutko vähintään 1,5 tuntia päivässä?
10. Herätkö aamuisin pirteänä?
11. Onko tapanasi tehdä hyvää mieltä tuottavia asioita toisille?
12. Löytyykö elämästäsi asioita, joita pidät tärkeinä?
13. Näet, että kaveriesi kiusataan. Menetkö väliin?
14. Onko päivissäsi aikaa rennoille mölöttelyhetkille?
15. Onko sinulla unelmia ja haaveita?
16. Oletko tänään tehnyt hauskoja asioita?

(Erkko & Hannukkala 2013, 234.)

Jokaiselle oppilaalle jaetaan tyhjä ruudukko. Jokainen numeroi oman bingo-ruudukkonsa vapaamuotoisesti numeroin 1-16, jolloin kaikille tulee erilainen ruudukko.

3	10	2	1
9	4	11	13
15	14	5	7
12	6	16	8

LÄHTEET

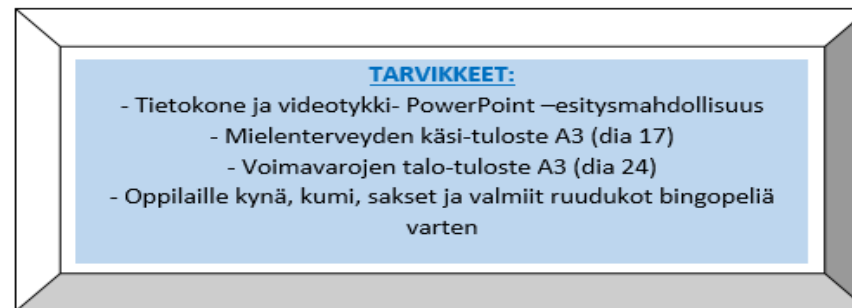
- Dunderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Erkko, A & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. 2. uud. p. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Hidastaelamaa.fi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.12.2019]. Saatavana: <https://hidastaelamaa.fi/>
- Korkeila 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vaatii käyttöoikeuden.
- Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. [Verkkojulkaisu]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mielenterveystalo.fi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/vahvuudet_kayttoon.aspx
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.12.2019]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-k%C3%A4si-uusi>

- Positiivinen ajattelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.1.2020]. Saatavana: <https://www.mehilainen.fi/nuorinainen/hyvinvointi/positiivinen-ajattelu>
- Positiivinen psykologia.fi. [Verkkosivu]. Saatavana: <http://www.positiivinenpsykologia.fi/>
- Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.1.2020]. Saatavana: <http://www.nytyi.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku6.pdf>
- Terveyskylä.fi. 15.6.2017. [Verkkosivu]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/itsehoito/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen>
- Toivio, T & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uud. p. Porvoo: Bookwell Oy, 65-66.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vaatii käyttöoikeuden.

Liite 2. Ohjaustuokion aikataulu

Positiivinen mielenterveys – nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen

(45min oppitunti yläkoululaisille)



ALKU
(ENSIMMÄISET 15 MIN.)

- Ohjaajan esittely.
- Kerätään oppilailta puhelimet pois esitelmän ajaksi.
- Johdanto aiheeseen kysymällä oppilailta: Mitä tarkoittaa positiivinen mielenterveys? Mitä asiasta tulee mieleen?
- Käydään läpi ensimmäiset 3 diaa.
- Tehdään sydänkortti-tehtävä (dia 4).

KESKIVAIHE
(TOISET 15 MIN.)

- Oppilaiden tehdessä sydänkorttitehtävää, esitelmä jatkuu samanaikaisesti diasta 5 eteenpäin (dia 16 asti).
- Kun sydänkortit ovat valmiita, käydään oppilaiden kanssa läpi sydänkortteihin kirjoitetut asiat.
- Keskustelua asian tiimoilta.

LOPPU
(VIIMEISET 15 MIN.)

- Esitelmä jatkuu kohdasta Mielenterveyden käsi (dia 17).
- Laitetaan juliste seinälle.
- Käydään läpi diat 18-23.
- Laitetaan Voimavarojen talo juliste seinälle (dia 24).
- Käydään läpi diat 24-34.
- Mikäli aika riittää, otetaan oppilaiden kanssa hyvinvointibingo (dia 35)
- Lopuksi kysytään ajatuksia ja mielipiteitä luennosta.

Liite 3. Tiedonhaku- ja aineistonvalinta-analyysi

Tiedonhaku- ja aineistonvalinta:	Sisäänottokriteerit:	Poissulkukriteerit:
Hakukoneet ja tietokannat	<ul style="list-style-type: none"> • CINAHL • Medic • Melinda • ProQuest • Electra • SeAMK Finna • Tritonia Finna • Duodecim • Julkari (STM) 	<ul style="list-style-type: none"> • SeAMKin käyttöoikeuksien ulkopuoliset hakukoneet ja tietokannat
Julkaisuvuodet	<ul style="list-style-type: none"> • 2010-2020 	<ul style="list-style-type: none"> • < 2010 julkaistut
Hakukielet	<ul style="list-style-type: none"> • Suomi, ruotsi ja englanti 	<ul style="list-style-type: none"> • Muut kielet kuin suomi, ruotsi ja englanti
Näkökanta	<ul style="list-style-type: none"> • Mielenterveyden positiivinen ulottuvuus • Voimavaralähtöisyys • Nuoruusikä 	<ul style="list-style-type: none"> • Mielenterveysongelmat • Sairauskeskeisyys • Aikuis- ja vanhuusikä
Luotettavuus	<ul style="list-style-type: none"> • Tieteelliset lähteet ja tutkittu tieto • Ajankohtaiset lähteet • Pysyvä tieto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei-tieteelliset lähteet • Elämäntapaoppaat • Muuttuvat lähteet

Muuta	<ul style="list-style-type: none">• Kokonaisuudessaan tietokannoissa saatavilla	<ul style="list-style-type: none">• Vain osittain tietokannoissa saatavilla
--------------	---	---

Liite 4. Kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi

Tutkimuskysymykset	Kirjallisuuskatsauksen tulos	Tekijät	Julkaisun nimi	Vuosi	Julkaisija / Kustantaja
Mitä ovat nuoren voimavarat ja vahvuudet?	✓ Hyvä itsetunto	Peräaho & Nikkinen	Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas	2019	Suomen mielenterveysseura
	✓ Turvalliset ihmissuhteet	Wiens	Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi -hypoteettinen malli	2018	Oulun Lääketieteellinen tiedekunta
	✓ Elämäntapojen hallinta	Marttunen ym.	Nuorten mielenterveyshäiriöt	2013	THL
	✓ Positiivinen mielenterveys	MHP Handbook	Mielenterveyden edistäminen kouluissa	2013	THL
	✓ Vuorovaikutus- ja tunnetaidot	Sourander & Aronen	Lasten psykiatriset häiriöt	2016	Duodecim Oppiportti
	✓ Mielekkääksi koettu elämä	Appelqvist-Schmidlechner ym.	Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan	2016	Suomen Lääkärilehti

	✓ Positiivinen elämänsenne	Sjöman	Vahvuusperustainen opetus nuorten sosioemotionaalisen kompetenssin tukijana positiivisen intervention design-tutkimus	2017	Tampereen Kasvatustieteen tiedekunta
	✓ Itsekoettu hyvinvointi	Erkko & Hannukkala	Mielenterveys voimaksi	2013	Suomen mielenterveysseura
		Rytkönen ym.	Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluerveidenhuollossa: Nuorten näkemyksiä	2014	Tutkiva hoitotyölehti
	✓ Positiiviset tunteet	Dunderfelt	Ilon psykologia	2010	PS-kustannus
		Kobau ym.	Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology.	2011	American journal of public health

Millä keinoin nuori itse voi tunnistaa voimavarojaan ja vahvuuksiaan?	✓ Panostamalla niihin asioihin, joissa on luontaisesti hyvä	Korkeila	Terve mieli terveissä aivoissa	2017	Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim
	✓ Tuottamalla itselleen mielihyvää	Peräaho & Nikkinen	Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas	2019	Suomen mielenterveysseura
	✓ Tunnistamalla ja hyväksymällä tunteitaan ja tarpeitaan	Mielenterveystalo	Ei nimikettä	2020	Mielenterveystalo
	✓ Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa	Mieli	Ei nimikettä	2020	Suomen Mielenterveys ry
	✓ Mindfulnessin avulla	Erkko & Hannukkala	Mielenterveys voimaksi	2013	Suomen mielenterveysseura
	✓ Onnistumisen kokemuksilla	Talvio & Klemola	Toimiva vuorovaikutus	2017	PS-kustannus
	✓ Uusien asioiden ja taitojen opettelulla	Dunderfelt	Ilon psykologia	2010	PS-kustannus
	✓ Tavoitteellisella ajattelulla				
	✓ Muistelemalla parhaita hetkiä				

Miten hyvinvointia voidaan edistää omien valintojen avulla?	✓ Perustarpeista huolehtimalla	Sourander & Aronen	Lasten psykiatriset häiriöt	2016	Duodecim oppiportti
	✓ Terveellisillä elintavoilla	Peräaho & Nikkinen	Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas	2019	Suomen mielenterveysseura
	✓ Liikunnalla	Dunderfelt	Ilon psykologia	2010	PS-kustannus
	✓ Tietoisien läsnäolon harjoittelulla	Toivio & Nordling	Mielenterveyden psykologia	2013	Edita Publishing Oy
	✓ Arkirytmistä huolehtimalla	Korkeila	Terve mieli terveissä aivoissa	2017	Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim
	✓ Rauhoittumisen hetkillä	Mielenterveystalo	Ei nimikettä	2020	Mielenterveystalo
	✓ Kiireettömällä ja mielekkäällä vapaa-ajan vietolla	Mieli.	Ei nimikettä	2020	Suomen mielenterveys ry
	✓ Itselleen mielihyvää tuottamalla	Talvio & Klemola	Toimiva vuorovaikutus	2017	PS-kustannus
	✓ Negatiivisten asioiden ja tunteiden käsittelemisellä	Nuorten mielenterveystalo	Ei nimikettä	2019	Nuorten mielenterveystalo

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kaverisuhteita ylläpitämällä ✓ Omalla asenteella ✓ Tekemällä hyvää toisten puolesta 	MHP Handbook	Mielenterveyden edistäminen kouluissa	2013	THL
	Terveyskylä	Ei nimikettä	2017	Terveyskylä
	Rytkönen ym.	Voimavaralähöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: Nuorten näkemyksiä	2014	Tutkiva hoitotyö -lehti
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Itsetuntoa vahvistamalla ✓ Omista huolista kertomalla ✓ Nykyhetkestä nauttimalla ✓ Positiivisella tunnetilalla 			

Mitkä tekijät toimivat nuorten mielenterveyttä suojaavina tekijöinä?	✓ Positiivinen elämän asenne	Dunderfelt	Ilon psykologia	2010	PS-kustannus
	✓ Hyvä itsetunto	Marttunen ym.	Nuorten mielenterveyshäiriöt	2013	THL
	✓ Turvalliset ihmissuhteet	Sourander & Aronen	Lasten psykiatriset häiriöt	2016	Duodecim Oppiportti
	✓ Hyvinvointi	Erkko & Hannukkala	Mielenterveys voimaksi	2013	Suomen mielenterveysseura
	✓ Mielekkääksi koettu elämä	Appelqvist-Schmidlechner ym.	Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan	2019	THL
	✓ Toimivat kaverisuhteet	Sjöman	Vahvuusperustainen opetus nuorten sosioemotionaalisen kompetenssin tukijana positiivisen intervention design-tutkimus	2017	Tampereen Kasvatustieteen tiedekunta

✓ Hyvä älyllinen suorituskky	Korkeila	Terve mieli terveissä aivoissa	2017	Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim
✓ Koulumenestys	Wiens	Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi - hypoteettinen malli	2018	Oulun Lääketieteellinen tiedekunta
✓ Turvallinen ympäröivä yhteisö	MHP Handbook	Mielenterveyden edistäminen kouluissa	2013	THL
✓ Yhteiskunnan tuki	Toivio & Nordling	Mielenterveyden psykologia	2013	Edita Publishing Oy
✓ Osallisuus	Mielenterveystalo	Ei nimikettä	2020	Mielenterveystalo
✓ Päihteettömyys	Mieli	Ei nimikettä	2020	Suomen mielenterveys ry
✓ Terveelliset elämäntavat	Peräaho & Nikkinen	Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas	2019	Suomen mielenterveysseura
✓ Säännöllinen liikunta	Häkli ym.	Myönteinen tunnistaminen	2014	Nuorisotutkimusverkostonjulkaisut

✓ Koulukiusaamisen puuttuminen	Holmberg	Mot en tryggare ungdom	2017	Finska läkaresällskapets handlingar
✓ Varhainen ongelmiin tarttuminen	Talvio & Klemola	Toimiva vuorovaikutus	2017	PS-kustannus
✓ Arvostuksen ja positiivisen palautteen saaminen	Wahlbeck ym.	Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä	2017	Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim
✓ Säännöllinen arkirytmä	Bjørnsen ym.	The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well Being Among Adolescents: Implications for School Health Services	2019	The Journal of School Nursing
✓ Mielekäs vapaa-ajan toiminta	Kouluterveyskysely	Ei nimikettä	2019	THL
✓ Hyvä vuorovaikutus vanhempien kanssa	Nuorten mielenterveystalo	Ei nimikettä	2019	Nuorten mielenterveystalo
✓ Kaltoinkohtelun tunnistaminen	Halme ym.	Välbefinnandet bland barn och unga 2017	2017	THL

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vapaaehtoistyön tekeminen ✓ Vuorovaikutus- ja tunnetaidot ✓ Myönteinen minäkäsitys ✓ Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ✓ Elämäntapojen hallinta ✓ Perusterveys ✓ Ydinperheessä eläminen ✓ Vanhempien korkea koulutus- ja tulotaso 	<p>Marttunen & Hara- vuori</p>	<p>Miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö?</p>	<p>2015</p>	<p>THL</p>
	<p>Käypä hoito -suosi- tus</p>	<p>Ahdistuneisuushäiriöt</p>	<p>2019</p>	<p>Suomalainen Lääkäriseura Duo- decim</p>
	<p>Rytkönen ym.</p>	<p>Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: Nuorten näkemyksiä</p>	<p>2014</p>	<p>Tutkiva hoitotyö - lehti</p>