

**7.-luokkalaisten käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä**

Elina Vuorinen  
Proseminaari työ (6 op)  
Tammikuu 2008  
Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos  
Kotitalousopettajan koulutus  
Helsingin yliopisto

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 TERVEYS JA HYVINVOINTI</b> .....	<b>4</b>
2.1 Mielen hyvinvointiin liittyviä käsitteitä .....	4
2.2 Mielenterveyden ulottuvuudet.....	6
<b>3 MIELENTERVEYSOSAAMINEN</b> .....	<b>8</b>
3.1 Mielenterveyden ylläpito.....	8
3.2 Kouluuyhteisö, koti ja ystävät mielen hyvinvoinnin edistäjänä .....	11
<b>4 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA</b> .....	<b>15</b>
<b>5 TUTKIMUSONGELMAT</b> .....	<b>17</b>
<b>6 TUTKIMUSMENETELMÄT</b> .....	<b>18</b>
6.1 Tutkimuskohteen kuvaus .....	18
6.2 Lomakekysely aineistonkeruumenetelmänä.....	18
6.3 Teemoittelu ja tyypittely aineiston analyysimuotoina.....	19
6.4 Numeroiden ja taulukoiden käyttö tulosten selkiyttämiseksi.....	21
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>22</b>
7.1 Mielen hyvinvointi on ”ei liikaa stressiä ja kiirettä - hommat hallussa”. .....	22
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>26</b>
8.1 Luotettavuus.....	26
8.2 Kokoavaa tarkastelua.....	29
<b>9 POHDINTA</b> .....	<b>32</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>35</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>39</b>
Liite 1 .....	39
Liite 2.....	40

## 1 JOHDANTO

*”Seitsemästä viiteentoista ei ole parasta aikaa (elää) sekään. Maailmaan pitäisi jotenkin tutustua mutta se tuntuu ylivoimaisen hankalalta. Koulu painaa päälle joka päivä. Vanhemmat ahdistuvat, kun heidän kakaraan kohdistamat toiveet osoittautuvat yhä huterammalle pohjalle rakennetuiksi. -- Viidestätoista kahteenkymmeneen on pahinta mahdollista aikaa. Siinä iässä kasvava tajuaa lopullisesti, miten mahdottomia sen vanhemmat ja muutkin ikätoverit ovat. Asiaa ei auta se, että pitäisi ikään kuin ryhtyä tutustumaan toiseen sukupuoleen. Siinä vasta huolia syntyykin, ja ne vaikuttavat suuremmilta kuin huolilta kohtuudella voisi odottaa.” (Vuorinen 1997, 71.)*

Nuoruudessa ihmisessä ja ihmiselle tapahtuu paljon muutoksia. Nuoren vartalo ja ihmissuhteet muuttuvat, identiteetti muokkautuu ja uusiutuu. Yhteiskuntakin asettaa hänelle erilaisia odotuksia ja paineita. Hän ei ole enää lapsi, vaan hänen oletetaan ottavan yhä enemmän vastuuta itsestään ja tulevaisuudestaan. Monet tunteet hämmentävät. Heräävä seksuaalisuus kiehtoo ja houkuttelee, samalla se ahdistaa ja huolettaa. Vanhempia kohtaan tunteet välillä kiehuvat kiukkua, välillä taas rakkautta ja lämpöä. Uudessa elämäntilanteessa nuori joutuu sopeutumaan moniin uusiin asioihin. Siihen hänellä ei ole aina vielä riittävästi kokemuksia ja taitoja mihin nojata. Niinpä hän joutuu kehittämään valmiuksiaan tähän uuteen elämänvaiheeseen sopiviksi. (Jarasto & Sinervo 1999, 33.)

Koulu on osa nuoren jokapäiväistä elämää. Sen merkitystä nuoren suotuisalle kehitykselle ei voi vähätellä. Tietämys nuoren tiedoista, taidoista ja valmiuksista pitää yllä mielen hyvinvointia on tarpeen, kun muodostetaan koulun oppisisältöjä elämänhallintaa tukevaksi.

Suomen Mielenterveysseura käynnisti vuonna 2006 nelivuotisen lasten ja nuorten arkiseen mielenterveysosaamiseen keskittyvän OK (osaan ja kehityn) -

hankkeen. Hankkeessa kehitetään toimintamalli ja opetuskokonaisuus mielen hyvinvoinnista osaksi 7.–9. luokkien terveystiedon opetusta. Alun kolmesta pilottikoulusta hanke levisi vuoden jälkeen yhteentoista uuteen vantaalaiseen ylä- ja yhtenäiskouluun, sekä yhteen helsinkiläiseen erityiskouluun (yht. 15).

Tehtyäni kasvatustieteen kandidaatin työni yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa, halusin jatkaa yhteistyötä myös kotitaloustieteen proseminaari työssäni. Valitsin tutkimukseni aiheeksi seitsemäsluokkalaisten käsitykset mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä ennen yläkoulun terveystiedon tai kotitalouden oppiaineiden alkamista. Tutkimuksessa analysoin kolmen, hankkeessa mukana olevan verkostokoulun terveystiedonopettajien 7.-luokkalaisilta oppilailtaan keräämiä, kyseistä aihetta käsitteleviä alkukyselyitä. Alkukartoituksen tiedot ovat tarpeen, kun rakennetaan nuoren elämänvaiheeseen ja pohjatietoihin sopivaa, mielen hyvinvointia tukevaa kotitalouden- ja terveystiedon opetusta.

## 2 TERVEYS JA HYVINVOINTI

### 2.1 Mielen hyvinvointiin liittyviä käsitteitä

Mielenterveyttä ei ole pitkään arvostettu riittävästi ja huomioitu yhtä paljon kuin fyysistä terveyttä. Fyysisen terveyden ja päivittäisen toimintakyvyn yhteys on tiedostettu pitkään, mutta terveyden suojelu on keskittynyt yleensä vain fyysiseen terveyteen. Mielenterveys on kuitenkin keskeinen osa terveyttä, joten voidaankin todeta, ettei ole terveyttä ilman mielenterveyttä. (Friis & al. 2004. 31; Sohlman 2004,35.)

Terveyttä ja hyvinvointia voidaan tarkastella monelta eri kantilta. Yksilön terveys tarkoittaa biolääketieteellisen ajattelun mukaan sairauksien ja elämänlaatua heikentävien häiriötilojen puuttumista tai psykologisesti tunne-elämän hyvinvointia, kognitiivista ja mielenterveydellistä toimintakykyä. Näin kuvattuna terveys on ikään kuin jatkumo, jossa terveyden sijainti määrittyy kielteisen ja myönteisen välillä terveystilavaihtelun kautta. (Perttilä 1999, 79.)

Mielenterveys käsitteenä sisältää sekä myönteisen että kielteisen latauksen. Pitkään puhuttaessa mielen terveydestä, tarkoitettiin itse asiassa mielen sairautta, siitä haluttiin vain puhua vähemmän osoittelevasti. (Heiskanen & Salonen & Sassi 2006, 17.) Mielenterveys nähdään pikemminkin mielen sairauden lieventävänä ja kaunistelevana ilmauksena. Tämä ilmenee muun muassa siinä, että mielen sairauksista kärsivien ihmisten hoidosta vastaavat mielenterveysyksiköt. Käytännössä käyttäytymisemme ilmaisee selkeästi, miten pidämme terveyttä pelkästään sairauden tai heikkouden vastakohtana. (Sohlman 2004, 30.)

Melko uusi lähestymistapa on nähdä mielen terveys ja mielen sairaus omina erillisinä ja erilaisina käsitteinä. Miелensairauksista voidaan tehdä diagnoosi, niitä voidaan hoitaa ja parantaa lääketieteen keinoin. Käsite on siis lääketieteellinen. Mielen terveys puolestaan on elämäntaidollinen käsite. Siitä ei

voi tehdä diagnoosia, eikä sitä voi hoitaa lääketieteen avulla. Kun mielen sairauksissa keskitytään yksilöllisen kärsimyksen vähentämiseen, painopiste on sairauden mukanaan tuomissa vajavaisuuksissa ja puutteissa. Mielen terveydessä taas korostetaan elämän myönteisiä puolia. Se on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara, jota ihminen sekä käyttää että kerää ja jonka avulla hän ohjaa elämäänsä. (Heiskanen & al. 2006, 19-20.) Tämän näkemyksen mukaan mielenterveys muovautuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämän ajan ihmisen omien ominaisuuksien ja kokemusten perusteella. (Suomen mielenterveysseura 2006, 27.) Kun mielenterveys määritellään ihmisen voimavaraksi, on sillä suuri merkitys yksittäisen ihmisen elämän laatuun ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin. (Friis & Eirola & Mannonen 2004, 32.)

Mielenterveys omana itsenäisenä ja erillisenä käsitteenä tekee ymmärrettäväksi sen, että mielenterveys on dynaaminen ilmiö. Ihminen on mieleltään terve eli henkisesti hyvinvoiva enemmän tai vähemmän, paremmin tai huonommin. Henkistä hyvinvointia voidaan vahvistaa ja edistää, mutta sitä ei voi hoitaa samaan tapaan kuin sairautta hoidetaan. (Suomen mielenterveysseura 2006, 26-27.)

Mielenterveys voidaan nähdä sekä väline- että itseisarvona. Hyvä vointi, henkilökohtainen tunne ja kokemus hyvästä olosta ilmentävät mielenterveyden itseisarvoa. Mielenterveyden avulla saavutamme aina myös jotakin muuta. Mielenterveys ilmenee kylynä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen, haluna inhimilliseen vuorovaikutukseen. Siihen liittyy taito ilmaista tunteitaan, kyky työntekoon ja tarvittaessa oman edun valvomiseen. Hyvä mielenterveys auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta, sietämään menetyksiä ja hyväksymään tarvittaessa muutokset omassa elämässä. Terve mieli osaa myös erottaa oman ajatusmaailmansa ja ulkoisen todellisuuden toisistaan ja siihen liittyy realistinen käsitys itsestä, siitä millainen olen, mistä olen tullut ja mihin olen menossa. Tässä mielessä mielenterveys toimii välinearvona. (Heiskanen & al. 2006, 19.)

## 2.2 Mielen terveyden ulottuvuudet

Jo 1500-1600-lukujen taitteessa syntyi näkemys, jonka mukaan ihmisen ruumis ja mieli ovat luonteeltaan erilaisia ja toisistaan irrallisia. Näkemys on ohjannut ajattelua näihin päiviin saakka, joten tältä perustalta myös mielen terveys on ymmärretty eräänlaiseksi ihmisestä irrallisena määriteltäväksi ilmiöksi. (Suomen mielen terveysseura 2006, 25-26.)

Mielen hyvinvoinnin kannalta niin mielen kuin ruumiinkin terveydellä on merkitystä. Monien näkemysten mukaan mielen terveys koostuu 4-8 ulottuvuudesta. Yksilöllisiä ulottuvuuksia ovat muun muassa fyysinen (sis. biologinen), psyykinen (sis. emotionaalinen), sosiaalinen ja hengellinen ulottuvuus, yhteisöllisiä taas yhteiskunnallinen (sis. kulttuuri, fyysinen ympäristö) ulottuvuus. (Heiskanen & al. 2006, 17; Sohlman 2004, 38; Friis & al. 2004, 33; Perttilä 1999, 83.)

Fyysinen terveys liittyy elimistön mekaaniseen toimintakykyyn eli ulkokohtaisin mittarein todennettavaan terveyteen. Fyysiseen terveyteen vaikuttavat esimerkiksi perimä, raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät sekä menneisyyden kokemukset ja elämäntapahtumat (esimerkiksi onnettomuudet). Psyykinen terveys on kykyä ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Psyykkisesti terveen ihmisen identiteetti ja minäkäsitys ovat selkeitä sekä itsearvostus kohdallaan. Emotionaaliseen osaan kuuluu taito tunnistaa tunnetiloja ja kyky ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla. (Friis & al. 2004, 32-33; Perttilä 1999, 84; Sohlman 2004, 36.)

Sosiaaliset taidot ovat ihmisen kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Ihmissuhteilla on ihmiselle perustaltaan myönteinen merkitys. Ei kuitenkaan ole niin, että suuri määrä ihmissuhteita on välttämättä parempi asiantila kuin pieni määrä. Ihmissuhteita voi olla myös liikaa. Ihmissuhteet eivät aina myöskään ole pelkästään positiivinen asia. Joskus suhteen epävarmuus voi olla huonompi asia kuin sen poissaolo. (Ahola & Melkas & Sauli 1990, 75.) Sosiaaliseen tukeen kuuluvat henkilökohtainen ja perheen elämänpiiri, yhdyskunta ja ympäristö, koulu ja työ sekä hallinto ja palvelut. (Sohlman 2004, 36.)

Henkiseen ulottuvuuteen kuuluvat ihmisen omaksumat arvot, asenteet, uskonto, mielenrauha ja käyttäytymisperiaatteet. Hengellinen terveys on moraalisten ja uskonnollisten periaatteiden ja uskomusten tunnistamista ja niiden tasapainoa. (Friis & al. 2004, 32-33; Perttilä 1999, 84.)

Mielenterveyden yksilöllisten ulottuvuuksien osatekijät, ihmisen omat geneettiset ja opitut ominaisuudet, fyysinen terveys, mukautumis- ja joustamiskyky, stressin sietokyky, itsenäisyys tai riippuvuus muista, käsitys itsestä, omanarvontunto ja kognitiivisaffektiiviset toiminnot muovautuvat kasvun ja kehityksen myötä ja heijastuvat henkiseen hyvinvointiin eri tilanteissa ja vaihdellen eri elämänvaiheissa. (Suomen mielenterveysseura 2006, 28.)

Kansalaisten henkinen hyvinvointi on yhteydessä myös yhteiskunnan rakenteisiin ja resursseihin. Sosiaalipoliittiset ratkaisut, yhteiskunnallisten organisaatioiden ja toimintasektoreiden politiikat, koulutus- ja asumisolosuhteet sekä yhteiskunnan taloudelliset resurssit ja niiden käyttötavat heijastuvat yksittäisten kansalaisten henkiseen hyvinvointiin samoin kuin tarvittavien palvelujen saatavuus ja laatu. (Suomen mielenterveysseura 2006, 28.) Yhteiskunnallinen terveys ilmenee yksilön ja hänen sosiokulttuurisen ympäristönsä välisenä vuorovaikutuksena. Se muodostuu muun muassa ihmisen perustarpeiden tyydyttymisestä, kuten turvallisuudesta, rauhasta, ravitsemuksesta, sosiaalisten suhteiden, työn ja vapaa-ajanviihtelyn mahdollisuuksien tasapainoisesta toteutumisesta ja toimivista peruspalveluista. (Perttilä 1999, 84.)

Fyysisen ympäristön luoma terveys syntyy yksilön ja hänen fyysisen ympäristönsä vuorovaikutuksesta, johon kuuluvat muun muassa asuminen, liikenne, puhdas vesi, hygienia ja saasteettomuus. Kulttuuriin liittyviä arvoja ovat sosiaalista kanssakäymistä määrittävät säännöt, poikkeavuuden sieto sekä mielenterveyteen liittyvät käsitykset. (Friis & al. 2004, 32-33; Perttilä 1999, 84.) Ei ole yhdentekevää, miten ihmisoikeudet, oikeudenmukaisuus, ihmisten keskinäinen arvostus ja yhdenvertaisuus toteutuvat. Kulttuurinen ilmasto ilmenee muun muassa siinä, miten ihmistä eri tilanteissa kohdellaan, millaisia sääntöjä noudatetaan, miten suvaitsevia ollaan, miten huolehditaan apua ja



tukea tarvitsevista, miten kärsivällisiä ollaan poikkeavuuksien suhteen, leimataanko mieleltään sairastuneet ja millainen on henkinen ja hengellinen ilmapiiri. (Suomen mielenterveysseura 2006, 28.) Kulttuuri vaikuttaa vahvasti ihmisten minäkuvan muodostumiseen, koska se välittää erilaisia odotuksia normaalista käyttäytymisestä. Kulttuuri tarjoaa malleja siihen, miten ihmisen tulee tai tulisi toimia ja tuntea, millaisia sopeutumisen menetelmiä tai rooleja suositaan. (Sohlman 2004, 42.)

Edellä mainitut mielenterveyden yksilölliset ja yhteisölliset ulottuvuudet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään synnyttäen uusia mielenterveyden voimavaroja ja kuluttaen entisiä. Prosessiin vaikuttaa siis ihminen itse, muut ihmiset ja olosuhteet. (Heiskanen & al. 2006,17.) Yksilöllisten mielenterveyden ulottuvuuksien osatekijöillä on mielenterveyteen kaksipuolinen vaikutus. Toisaalta hyvä mielenterveys mahdollistaa esimerkiksi ihmissuhteiden luomisen ja fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisen, kun taas ihmissuhteet ja fyysinen hyvinvointi ylläpitää mielenterveyttä.

### **3 MIELENTERVEYSOSAAMINEN**

#### **3.1 Mielenterveyden ylläpito**

Mielenterveydellä on suuri vaikutus yksilöiden, yhteisöjen ja koko kansakunnan sosiaaliseen, inhimilliseen ja taloudelliseen pääomaan. Mielenterveys mahdollistaa sen, että voimme käyttää omaa toimintakykyämme ja vahvistaa sitä. Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta mikä vahvistaa toimintakykyä ja luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Mielenterveysongelmien aiheuttama taakka taas lisää inhimillistä kärsimystä, luo huono-osaisuutta, syrjäyttää ja heikentää ihmisen toimintakykyä. (Heiskanen & al. 2006, 19.)

Vaikka mielenterveys syntyy ja kuluu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jokainen voi itsekkin tehdä paljon oman mielenterveytensä hyväksi. Kuten fyysistä kuntoa, voi mielenterveyttäkin vahvistaa. Itsetuntemus on hyvä keino

elämäntilanteiden onnistuneeseen käsittelemiseen. Jokaisella ihmisellä on tietoja, taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Suomen mielenterveysseuran julkaisemassa Mielenterveyden ensiapukirjassa esitetään israelilaisen kriisipsykologi Ofra Ayalon näkemys kuudesta selviytymistyyppistä. (Heiskanen & al. 2006, 25.)

**Henkisesti suuntautunut selviytyjä** turvautuu omiin arvoihinsa ja ideologioihinsa ja etsii niistä tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoaan yllä.

**Emotionaalinen selviytyjä** purkaa tunteensa teoksi eikä patoa niitä sisäänsä. Hän nauraa, itkee, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia.

**Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä** kuuluu erilaisiin ryhmiin, hän hakee tukea ja ottaa vastaan apua sekä puhuu ja keskustelee vaikeuksistaan.

**Luova selviytyjä** käyttää mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän uskaltaa käyttää hyväkseen epätavallisiakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta, musiikkia.

**Kognitiivinen selviytyjä** hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.

**Fysiologinen selviytyjä** purkaa paineensa toimintaan. Hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa, nukkuu murheittensa päälle tai ääritapauksessa turvautuu lääkkeisiin. (Heiskanen & al. 2006, 25.)

Parhaiten selviytyy, jos osaa käyttää hyväkseen kaikkia näitä keinoja, ja osaa valita niistä tilanteeseen parhaiten sopivat. (Heiskanen & al. 2006, 25.) Tärkeintä on kuitenkin tunnistaa nämä erilaiset selviytymiskeinot itsessään ja käyttää sitä, mikä tuntuu eniten omalta.

Ihmisen on hyvä tutustua myös omiin puolustuskeinoihinsa eli defenseseihinsä selviytyäkseen ahdistuksesta, uhasta, epävarmuudesta, ristiriidoista ja kriiseistä. Puolustuskeinot ovat ensimmäinen ja välttämätön reaktio edellä mainituissa tilanteissa. Niiden avulla hän suojaa minuttaan esimerkiksi vakavassa kriisitilanteessa, jossa koko elämän merkitys saattaa kyseenalaistua.

Yleensä suojautuminen on tilapäistä – tasapainon saavutettuaan puolustuskeinosta voi luopua ja niiden tilalle tulevat edellä luettelemani esimerkit selviytymiskeinoista. (Heiskanen & al. 2006, 27.)

Omiin puolustuskeinoihin kannattaa tutustua, sillä niiden myötä tutustuu samalla myös omaan itseensä. Puolustuskeinoja ovat muun muassa tuskaa tuottavan asian **kieltäminen**, asian **selittäminen** jollakin järkevällä tavalla **torjumalla** samalla siihen liittyvät tunteet tai jopa kaikki mielikuvat, **projektio** eli **heijastaminen** (ikävät tunteet ja hankalat ajatukset näkee toisissa ja hankalassa tilanteessa oleva ihminen syyttelee heitä), **introjektio** eli **itsensä syyttäminen** kaikesta, **kohteen siirto** (ikävät tunteet puretaan niiden aiheuttajasta viattomaan kohteeseen), **fantasia**, **tyhjäksi tekeminen** (ahdistavat asiat tehdään tekemättömiksi mitätöimällä ne), **samastuminen** (toiseen, joka on jollain tavalla parempi, arvokkaampi, tärkeämpi, lisää myös omaa arvoa), **arvon kieltäminen** (jos ei itse pysty saavuttamaan tavoittelemaansa asiaa, sen arvoa alkaa vähätellä), **korvaaminen** (omat heikkoudet korvataan korostamalla jotain hyvää ominaisuutta), **sublimaatio** (erilaisten viettien ja halujen jalostaminen rakentavaksi toiminnaksi, esimerkiksi taiteeksi). (Heiskanen & al. 2006, 27-30.)

Mielenterveydestä voi huolehtia kiinnittämällä huomiota psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiinsa. Läheisen mielenterveyttä voi tukea monin tavoin, ja vastavuoroisesti muut voivat tukea meidän mielenterveyttämme. (Heiskanen & al. 2006, 27.)

Fyysisestä hyvinvoinnista voi huolehtia pitämällä kiinni arjen rytmistä; lepäämällä ja nukkumalla riittävästi, syömällä monipuolisesti ja liikkumalla riittävästi omien mieltymysten mukaan. Psykkistä ja henkistä hyvinvointia edistää itselle sopivien rentoutusmuotojen kokeileminen ja harjoittaminen sekä sellaiset harrastukset, mitkä antavat hyvän mielen (käsityöt, liikunta, musiikki, lukeminen). Sosiaalisen mielenterveyden ulottuvuuden voi huomioida viettämällä aikaa ystävien ja läheisten kanssa, pitämällä heihin yhteyttä, kertomalla omista kuulumisista ja kysymällä muilta heidän vointiaan, tarjoamalla

apua ja pyytämällä itse sitä tarvittaessa sekä kuuntelemalla - olemalla läsnä. (Heiskanen & al. 2006, 27.)

Elämä muovaa mielenterveyttämme. Kaikki kokemuksemme vaikuttavat meissä omalla tavallaan. Voimme oppia tukemaan mielenterveyttämme tekemällä sille tilaa itessämme ja arjen tilanteissa. Hyvinvointinsa, elämänilonsa ja tyytyväisyytensä säilyttämiseksi kannattaa huolehtia itsestään. (Heiskanen & al. 2006, 31.)

### **3.2 Kouluuyhteisö, koti ja ystävät mielen hyvinvoinnin edistäjänä**

Koulu, ystäväpiiri ja koti muodostavat nuoren elämänpiirin vaikuttaen nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen, sekä yleiseen hyvinvointiin. Nuori elää näiden osa-alueiden ympäröimänä siten, että ne vaikuttavat toinen toiseensa. (Helenius 1996, 9; Helenius & Rautava & Tuovinen 1998, 9; Helminen (toim.) 2005, 16.)

Peruskoulu on nuorten lähiyhteisö, jossa he viettävät suuren osan päivittäisestä ajastaan. Nuoret omaksuvat koulussa myös elämönhallinnan ja terveyden kannalta keskeisiä toiminta- ja ajattelumalleja, jotka vaikuttavat myös aikuisiässä. Toiminnasta kantavat vastuuta erityisesti nuoret itse, heidän perheensä, koulujen henkilöstö sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. (Friis & al. 2004, 50.)

Koululaisten kokonaisvaltainen tukeminen osana koulun kasvatustyötä on selkeästi kirjattuna perusopetukselle suuntaa ja kehykset antavissa asiakirjoissa. Valtioneuvoston asetus vuonna 2001 tuo selvästi esiin kasvatuksen kokonaisvaltaisuuden. Opetuksen tavoitteena on oppilaiden ikätason mukainen kasvun ja kehityksen tukeminen niin, että he kasvavat tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi, sekä heidän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveytensä ja hyvinvointinsa vaaliminen. Uusimmassa, vuoden 2004, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulee esille aihekokonaisuuksissa, oppilashuollon osuudessa

kokonaisuudessaan sekä uuden oppiaineen, terveystiedon, tavoitteissa ja oppisisällöissä. (Hannukkala & Salonen 2005, 28.)

Terveystieto ja kotitalous ovat oppiaineet, joiden sisällä koulun on helppo pureutua mielenterveysosaamisen opettamiseen. Sekä terveystietoa että kotitaloutta opetetaan yläluokkien aikana yhteensä kolme vuosiviikkotuntia terveystiedon opetuksen jatkuessa koko yläasteen ajalle (1vvhx3vuotta). Kotitaloutta opiskellaan pakollisena pääsääntöisesti vain seitsemännellä luokalla, jonka jälkeen sen opiskelua voi jatkaa valinnaisena oppiaineena kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla.

Tutkimissani kolmessa peruskoulun yläluokille (7-9) suunnatuissa terveystiedon oppikirjoissa/kirjasarjoissa oppisisällöt käsittelivät pääasiallisesti terveyden fyysistä ulottuvuutta. Painopistealueina olivat liikunta, ravinto, lepo, päihteet, seksuaalisuus, henkilökohtainen hygienia ja fyysinen terveys. Kirjasarjassa, missä kullekin vuosiluokalle oli omat kirjansa, yhdeksäsluokkalaisille suunnatussa teoksessa käsiteltiin kapeasti myös terveyden sosiaalista ja psyykkistä ulottuvuutta stressin, kriisien, auttamisen ja yhdessä elämisen osilta. Oppikirjassa, mikä oli suunnattu koko yläkoulun ajalle, oli terveyden psyykkistä, sosiaalista ja henkistä ulottuvuutta käsitelty tasapainoisemmin fyysisen ulottuvuuden rinnalla. Kirjassa kiinnitettiin huomiota muun muassa onnellisuuteen, itsetuntoon ja sen kehittymiseen sekä yleiseen iloon, hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. (Reinikkala, P. & al. 2004; Lehtinen, T. & al. 2004; Cacciatore, R. 2004.)

Kotitalouden oppisisällöt käsittelevät pääosin kodin arkea arjen hallinnan ja siihen liittyvien tietojen ja taitojen näkökulmista. Painoarvoa annettiin muun muassa puhtaudelle siivoamisen ja pyykinhuollon merkeissä. Tutkimissani neljässä kotitalouden kirjassa käsiteltiin syvällisesti myös kuluttajuutta, ravitsemusta, ympäristötietoutta ja ekologisuuutta sekä ruoanvalmistukseen ja valitaan liittyviä asioita. Kahdessa kirjassa käsiteltiin myös (erilaisten) perheiden merkitystä, itsetuntoa ja kodin viihtyvyyttä. (Haverinen, L. & al. 2002; Hämäläinen, M. & al. 2003; Immonen, P. & al. 2004; Hämäläinen, M. & al. 2004.)

Kouluterveydenhuollossa edistetään nuorten myönteistä kasvua ja kehitystä. Samalla koko kouluuyhteisön turvallisuutta ja viihtyvyyttä on edistetty esimerkiksi kouluterveydenhuoltajan työn avulla. Koulussa oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia hankkia elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Kouluuyhteisön, kodin ja niitä tukevan kouluterveydenhuollon katsotaan parhaimmillaan edistävän luontevasti nuorten koulutyöskentelyä, aikuiseksi kasvua ja sosiaalisia taitoja. (Friis & al. 2004, 50.)

Koulu toimii myös oppilaiden sosiaalisten suhteiden ympäristönä. Nuorten tiedot omasta kehityksestään perustuvat perheessä ja koulussa hankittuun tietoon. Lisäksi he saavat tietoa ystäviltään ja tiedotusvälineistä. Nuoret ymmärtävät kehitysvaiheensa muutoksia, kun he saavat asiallista tietoa ja tukea murrosiässä. Terveyskasvatuksen avulla voidaan muuttaa epärealistisia käsityksiä muiden samanikäisten kokemuksista esimerkiksi tupakoinnista, seksuaalisuudesta ja alkoholista. Nuoret tarvitsevat myös aikuistukea ja ohjausta arvojensa ja kulttuurikäsitystensä selkeyttämiseksi sekä päätöksentekotaitojensa oppimiseksi. (Friis & al. 2004, 50.)

Nuorelle ikätoverit ovat hyvin tärkeitä. Nuori etsii ystävistään tukea sekä keskustelukanavaa mieltä askarruttavien asioiden käsittelyyn. Vertaisryhmä on nuorelle tärkeä niin hänen kehityksensä kuin kulttuuristen ja yhteiskunnallisten käytäntöjen muotoutumisen näkökulmasta. Vertaisryhmä on nuorelle paikka, jossa hän voi testata olemassa olevia käytäntöjä ja luoda tarvittaessa uusia. (Helminen (toim.) 2005, 17.)

Perheen keskinäiset suhteet ovat pienille lapsille tärkeitä. Vanhempien työssäkäynti tai taloudellinen tilanne voivat suunnata jokaisen perheenjäsenen toimintaa. Perheessä lapsi saa rakkautta, ravintoa ja suojaa, ja hän oppii ryhmän yhteistyön säännöt. Lapsi oppii ymmärtämään oman arvonsa ja kykynsä osallistuessaan perheen toimintaan. Jos lapsen odotetaan sopivassa määrin osallistuvan perheen toimintaan, saa hän kokea taitojensa lisääntyvän ja lapsi oppii hillitsemään itseänsä ja ratkaisemaan ongelmiaan. (Friis & a. 2004, 34.)

Kun mielenterveys ymmärretään laajemmin, kuin ainoastaan mielisairauksien poissaolona, kiinnittyy huomio mielisairauksien parantamisesta mielenterveyden ylläpitoon ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Hahmotettaessa mielenterveyteen kohdistuvia kansanterveystoimia EU:n tasolla mielenterveystyö ryhmiteltiin mielenterveyden edistämiseksi, primaari- ja sekundaaripreventioksi, hoidoksi ja kuntoutukseksi sekä itsemurhien ehkäisyksi. (Suomen mielenterveysseura 2006, 32.)

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on suojella, tukea ja ylläpitää emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia ja luoda sellaiset yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristölliset olosuhteet, jotka mahdollistavat parhaan mahdollisen psyykkisen ja psykofyysisen kehityksen, joustavan sinnikkyuden, pärjäämisen ja voimaantumisen - ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistää mielenterveystyötä ja tukea mielenterveyspalveluiden järjestämistä. (Suomen mielenterveysseura 2006, 32.)

Mielenterveystyön primaari- ja sekundaaripreventio kohdistuvat riskiryhmiin. Toiminta on kaksisuuntaista. Toisaalta pyritään vahvistamaan häiriöltä suojaavia tekijöitä eli edistämään mielenterveyttä ja toisaalta pyritään vähentämään riskitekijöitä. Mielenterveyshäiriöiden hoito ja kuntoutus keskittyy jo puhjennuksiin ongelmiin ja itsemurhien ehkäisyllä tähdätään mielenterveydellisten pulmien aiheuttaman kuolleisuuden vähenemiseen. (Suomen mielenterveysseura 2006, 33.)

Mielenterveystyön primaari- ja sekundaaripreventio, hoito ja kuntoutus sekä osittain itsemurhien ehkäisy kuuluvat siihen mielenterveyslain mukaiseen toimintaan, joka on mielisairauksien ja muiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Toiminta kuuluu pääasiallisesti mielenterveyspalveluihin, mikä tarkoittaa lääketieteellisin perustein arvioitavan sairauden tai häiriön vuoksi annettavaa palvelua. (Suomen mielenterveysseura 2006, 33.)

Yksilöiden, kuten lasten ja nuorten, terveyttä ja hyvinvointia tulee tarkastella asettumalla heidän asemaansa ja muistamalla heidän ihmisarvonsa sekä

pyrkimällä unohtamaan mielenterveyden edistämistä koskevat suppeat ajatusmallit. Tulee paneutua syvällisesti lasten, nuorten ja perheiden elämän todellisuuteen kuulemalla heitä ja vahvistamalla heidän osallistumistaan. (Friis & al. 2004, 197.) Kodin, koulun ja ystäväpiirin huomioonottaminen on tärkeää suunniteltaessa mielenterveyden ylläpidon ja tukemisen interventioita. Ennaltaehkäisy on kaikkien kannalta parempi vaihtoehto, kuin jo puhjenneen ongelman hoito.

#### **4 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA**

Ikävuosia kymmenestä kahteenkymmeneen kutsutaan nuoruudeksi, mikä aikuisuuden jälkeen on pisin kehitysvaihe. Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen. (Vuorinen 1997, 199, 201.) P. Blosin mukaan nuoruusikä on ihmisen toinen mahdollisuus, mahdollisuus korjata lapsuusiän kehityksen puutteita ja traumoja ja mahdollisuus kohti eheämpää aikuisuutta. (Moilanen & Räsänen & Tamminen & Almqvist & Piha & Kumpulainen 2004, 48.)

Lapsen ja nuoren psyykkiselle kehitykselle on ominaista asteittainen eriytyminen ja integroituminen. Tämä johtaa yhä järjestäytyneempiin ja korkeatasoisempiin psyykkisiin toimintoihin, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Moilanen & al. 2004 17.) Kasvatus ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä ja kokonaisvaltaisia tapahtumia, joihin vaikuttavat niin biologiset, psykologiset, sosiaaliset kuin yhteiskunnallisetkin tekijät. Murrosikä alkaa ja kulkee jokaisella omalla ajallaan ja tavallaan. (Jarasto & Sinervo 1999, 29, 30; Lyytinen & Korhokangas & Lyytinen 2003, 256; Mattila 2002, 119-120; Friis & Eirola & Mannonen 2004, 44-49.)) Vaikka nuorten kehitys on hyvin yksilöllistä, jokaisen kohdalla nuoruus muodostaa yhtenäisen jakson. Kaikki nuoret kohtaavat itselleen ominaisella tavalla samat, toisiinsa sidoksissa olevat kehitystehtävät. (Vuorinen 1997, 201.)

Nuoruuden kehitysvaiheet voidaan jakaa karkeasti yleistäen kolmeen osaan.



**Varhaisnuoruus** alkaa puberteetin myötä käsittäen ikävuodet 11-14. Hormonitoiminnan aktivoituminen aiheuttaa nuorella kasvupyrähdyksen ja koko kehon muuttumisen. Varhaisnuori on korostuneen tietoinen kehostaan ja sen rajoista. Kehityksen eteneminen ja viettipaine saavat nuoret yhä tietoisemmaksi seksuaalisuudestaan. (Moilanen & al. 2004, 46, 47.) Tässä kehitysvaiheessa nuori saavuttaa usein myös sen ajattelun abstraktisuuden ja loogisuuden tason, joka on tyypillistä hänen ajattelulleen aikuisena (Lyytinen & al. 2003, 256). Nuori kykenee esimerkiksi irtautumaan omasta mielipiteestään ja tekemään loogisia päätelmiä vastoin omaa alkuperäistä käsitystään (Moilanen & al. 2004, 54). Varhaisnuoruuden tärkeitä kehitystehtäviä ovat muuttuva suhde omaan kehoon ja oman fyysisen olemuksen hyväksyminen. (Moilanen & al. 2004, 47.)

**Keskinuoruudessa** (15-18 vuotta) nuori etsii omaa itseään ja minuuttaan erilaisten harrastusten ja roolikokeilujen myötä. Yksi tärkeä kehityskulku on irtautuminen lapsuuden perheestä. Oman kehon, myös seksuaalisuuden, haltuunottaminen ja kokeminen myönteisenä ja tyydytystä antavana on tärkeää. Keskinuoruuden kehitystehtävät ovat uusien suhteiden luominen kumpaakin sukupuolta oleviin ikätovereihin, sukupuoliroolin omaksuminen sekä muuttuva suhde vanhempiin. (Lyytinen & al. 2003, 256, 259; Moilanen & al. 2004, 47.)

**Myöhäisnuoruutta** (19-25 vuotta) kuvaa minän (minuuden) sosialisatio. (Vuorinen 1997, 220.) Minä lujittuu ja nuoren kokonaispersoonallisuus eheytyy. Terveellä tavalla nuoruusiän tapahtumat läpikäynyt nuori alkaa olla valmis ja kykenevä itsenäistymään ja konkreettisesti irrottautumaan lapsuudenkodistaan. Nuori on löytänyt suunnan omalle elämälleen, ja hänen maailmankatsomuksensa alkaa muotoutua. Myöhäisnuoruuden kehitystehtävä on lopullinen aikuisen persoonallisuuden eheytyminen. (Moilanen & al. 2004, 47.)

Kasvu ja kehitys eivät ole vain kaunista suoraa nousua yhä ylemmäksi ja kehittyneemmäksi. Siihen kuuluvat vilkkaiden kehityskausien välissä niin tasaisen seesteiset kuin jopa taantumiselta ja alamäeltä tuntuvat kaudetkin. Jokaisella kehityksen osa-alueella (biologisella, psykologisella, sosiaalisella)

(samoin kuin ihmiselläkin) on oma persoonallinen profiilinsa. (Jarasto & Sinervo 1999, 31.)

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Lasten ja nuorten käsityksiä mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista ovat OK-hankkeen tiimoilta kartoittaneet myös Anna-Maija Erkkö ja Suvi-Johanna Vuorinen. Erkkö (2007) tutki proseminaarityössään seitsemäsluokkalaisten käsityksiä mielen hyvinvoinnista mielen hyvinvoinnin opetuksen erityisjakson jälkeen ja heidän mielipiteitään tästä opetusjaksosta. Vuorinen (2007) puolestaan perehtyi kandidaatin tutkielmassaan seitsemäsluokkalaisten lasten käsityksiin hyvin ja huonosti menevästä elämästä ja yleisestä hyvinvoinnista.

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus kartoittaa 7.-luokkalaisten nuorten alkutietoja mielen hyvinvoinnista ja keinoista sen saavuttamiseksi. Tuloksia pyritään tarkastelemaan laajasti, teoriaosassa esitettyjen mielenterveyden ulottuvuuksien ja mielenterveyden ylläpitämistä tukevien peruspilareiden (kts. 6.3 Teemoittelu ja tyypittely aineiston analyysimuotoina, s.19) pohjalta, peilaten vastauksia nuorten elämänvaiheeseen. Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Mitä seitsemäsluokkalaisten ymmärtävät mielen hyvinvoinnin tarkoittavan?
2. Miten he pyrkivät omin toimin ylläpitämään mielen hyvinvointia vapaa-ajalla, koulussa ja kotona?

## **6 TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **6.1 Tutkimuskohteen kuvaus**

Suomen Mielenterveysseura käynnisti vuonna 2006 nelivuotisen lasten ja nuorten arkiseen mielenterveysosaamiseen keskittyvän OK (osaan ja kehityn) -hankkeen. Hankkeessa kehitetään toimintamalli ja opetuskokonaisuus mielen hyvinvoinnista osaksi 7.–9. luokkien terveystiedon opetusta. Alun kolmesta pilottikoulusta hanke levisi vuoden jälkeen yhteentoista uuteen vantaalaiseen ylä- ja yhtenäiskouluun, sekä yhteen helsinkiläiseen erityiskouluun (yht. 15). Kouluissa on oppilaita pääsääntöisesti 400–650.

Tutkimuskohteenani on kolmen hankkeessa mukana olevan verkostokoulun seitsemäsluokkalaiset oppilaat (n.108). Oppilaat ovat pääkaupunkiseutulaisia varhaisnuoruutta eläviä nuoria, tyttöjä ja poikia, iältään tutkimushetkellä pääsääntöisesti 12–13-vuotiaita. He ovat aloittelemassa terveystiedon ja kotitalouden opiskelua, joten tutkimus on alkukartoitus heidän mielen hyvinvointia koskevista tiedoistaan.

### **6.2 Lomakekysely aineistonkeruumenetelmänä**

Kyselylomake on periteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa mutta haastattelumenetelmän yleistyessä sen suosio on ihmistieteissä lähivuosikymmeninä hieman laskenut. Kyselylomakkeen käyttö aineistonkeruussa on usein kuitenkin perusteltua ja sille löytyy oma paikkansa ja käyttötarkoituksensa. (Aaltola & Valli 2007, 102.) Haastatteluun verrattuna lomakekyselyn etuna on mahdollisuus pienemmin ponnistuksin kerätä laaja tutkimusaineisto – tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja myös kysyä monia asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 184).

Kysymyksiä lomakkeeseen voidaan muotoilla monella tavalla. Yleisimpiä ovat avoimet kysymykset (esitetään vain kysymys, jätetään tyhjä tila vastaukselle), monivalintakysymykset (valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot, joista vastaaja

ympyröi tai rastittaa mieleisensä) sekä asteikkoihin ja skaaloihin perustuva kysymystyyppi (esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee, miten voimakkaasti on samaa tai eri mieltä). (Creswell 2005, 363-364; Hirsjärvi & al. 2005, 187-189.)

Kysymysten muotoilussa tulee olla tarkka, sillä väärin ymmärretty kysymys vastaa eri asiaan kuin mihin tutkija etsii vastusta. Kysymykset tulee esittää selkokielellä mutta mahdollisimman tiiviisti ja yksiselitteisesti eikä yhdellä kysymyksellä pidä etsiä enempää kuin yhtä vastausta. Kysymykset eivät myöskään saa olla johdattelevia. Kysymyslomakkeesta tulee muotoilla kokonaisuudessaankin selkeä ja sopivan pituinen, jotta mahdollinen kato vältettäisiin. (Christensen & Johnson 2004, 165-168; Eliasson 2006, 39-42.)

Suomen Mielenterveysseuran OK-hankkeen työntekijät olivat luoneet ja lähettäneet tutkimuslomakkeet verkostokouluille, missä terveystiedonopettajat työstivät lomakkeet oppilaillaan heti lukukauden alussa elo-syyskuussa 2007 ja lähettivät ne tutkijoille takaisin. Lomake sisälsi kaksi erillistä avointa kysymystä/tehtävää. Ensimmäisessä kohdassa pyydettiin oppilasta kertomaan 3-5 esimerkkiä miten hän itse voi vahvistaa ja tukea mielensä hyvinvointia koulussa, kotona ja vapaa-ajalla. Toisessa kohdassa oppilas piirsi käsitekartan mielen hyvinvoinnista. (Katso liite 1.)

### **6.3 Teemoittelu ja tyypittely aineiston analyysimuotoina**

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena; sen ajatellaan valottavan jonkin sisäisesti loogisen kokonaisuuden rakennetta (Alasuutari 1995, 28). Jari Eskolan ja Juha Suorannan (2005, 137) mukaan laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään aineisto tiivistämään kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota; päinvastoin pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä.

Ensimmäinen lähestyminen aineistoon kulkee useimmiten tematisoinnin kautta. Teemoittamisessa on kyse aineiston pelkistämisestä etsimällä ja nostamalla

esiin olennaisia tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. (Aaltola & Valli 2001, 53; Eskola & Suoranta 2005, 174.) Saatuaani tutkimuslomakkeet, selasin ne läpi useaan otteeseen kirjoittaen samalla muistiin yksittäisiä, tutkimuskysymyksiini liittyviä sanoja ja asioita. Näiden, sekä oppilaille terveystiedontunnilla myöhemmin esiteltävän mielenterveyden ”käsi-mallin” pohjalta muodostin tutkimusongelmieni kannalta mielekkäät teemat. Käsiesimerkki sisältää mielen hyvinvoinnin peruspilarit, yhden kullekin sormelle. Näiksi peruspilareiksi määritellään uni ja lepo, ravinto, liikunta, ihmissuhteet ja säännöllinen elämänrytmi.

Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 2005, 179.) Luotuani teemat, luin oppilaiden vastauslomakkeet läpi merkiten muistiin kunkin vastaajan mainitsevat eri teemoihin liittyvät vastaukset sekä sen, montako eri teemaa kukin oppilas vastauksissaan mainitsi. Kirjoitin muistiin myös muut aiheeni tiimalta esiin nousseet asiat. Näin sain yleiskäsityksen siitä, mitä 7.-luokkalaiset ymmärtävät käsitteellä mielen hyvinvointi ja miten he kokevat itse voivansa vahvistaa ja tukea sitä koulussa, kotona ja vapaa-ajalla. Tätä vaihetta Alasuutari (1995, 30–31) kutsuu teoksessaan pelkistämisen toiseksi vaiheeksi. Tutkin lomakkeen kahta kysymystä (aluksi) yksittäisinä, toisistaan täysin irrallisina eli niitä vertailematta. Tämä antoi minulle mahdollisuuden keskittyä erikseen mielen hyvinvointi-käsitteen ymmärtämiseen sekä oppilaiden keinoihin siihen vaikuttamiseen. Alitin tutustumisen miellekartasta, mutta siirryttyäni tutkimaan toista kysymystä huomasin, että oppilaat olivat vastanneet molempiin kysymyksiin samoin, eli lomakkeen ensimmäinen kysymys toimi loppujen lopuksi tutkimuksessani vain miellekarttaa hieman selkeyttävänä lisänä.

Pelkistämisen toisen vaiheen ideana on edelleen karsia havaintomäärää havaintojen yhdistämisellä. Erilliset havainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi tai ainakin harvemmaksi havaintojen joukoksi. Tähän päästään etsimällä havaintojen yhteinen piirre tai nimittäjä tai muotoilemalla sääntö, joka tältä osin pätee poikkeuksetta koko aineistoon. (Alasuutari 1995, 30–31.) Teemoistani uni ja lepo nousi yksiselitteisesti esiin miellekartoista ja säännölliseen

elämänrytmiinkään oli vaikea liittää muita määreitä. Ravinto-teemaan liitin kaiken ruokaan ja ravitsemukseen liittyvän makeisista ja hampurilaisista lautasmalliin. Liikunnaksi käsitin myös ulkoilun sen jonkinasteisen liikunnallisen luonteensa vuoksi. Ihmissuhteet -käsitteen alle liitin kavereiden ja perheen kanssa ajanvietämisen lisäksi myös viittaukset sosiaalisuuteen ja toisten auttamiseen.

Tyypittelyssä on kysymys samankaltaisuuksien etsimisestä, minkä jälkeen aineisto ryhmitellään tyypeiksi, selviksi ryhmiksi samankaltaisia tarinoita (Eskola & Suoranta 2005, 181). Poimin ja yhdistelin aineistosta löytyneet, mielen hyvinvointi -käsitettä kuvaavat sekä sen ylläpitoa käsittelevät vastaukset yhdeksi yhteiseksi kappaleekseen, sillä koin, että näiden vastausten toisistaan irrottaminen olisi ollut haitaksi tekstin yhtenäisyydelle. Vastausten esittäminen limittäin antoi mielestäni kattavamman ja selkeämmän vastauksen tutkimusongelmaani. Lisäksi loin oppilaiden vastaukset tiivistäen kuvauksen mieleltään terveen ihmisen prototyypistä.

#### **6.4 Numeroiden ja taulukoiden käyttö tulosten selkiyttämiseksi**

Lähes kaiken kerätyn tiedon voi muuttaa numeeriseen muotoon ja joskus se on suotavaa jo pelkän selkeyden saavuttamiseksi. Numeroita voidaan käyttää hyväksi niin teemoiteltaessa aineistoa koodaamalla tällöin eri vastaukset numeroin, kuin laskemalla eri vastausten yleisyyksiä. (Aaltola & Valli 2001, 158, 159.)

Tekstin luettavuuden ja ymmärrettävyyden kannalta numeeriset tulokset on usein mielekäs esittää taulukoin tai diagrammein (Hirsjärvi & al. 2005, 293). Laatuero- ja järjestysasteikollisista muuttujista on helppo ja selkeä tehdä taulukko, koska eri vastausteemoja näissä ilmenee usein suhteellisen vähän. Taulukkoon on usein hyvä kirjata sekä ilmiön/asian esiintymistiheys että sen prosenttiosuus kaikista vastauksista. Näin taulukosta on hyvä verrata eri vastausten yleisyyttä ja siitä on helppo tarkastaa myös tutkittavien määrä ja tutkimuksen laajuus. (Edling & Hedström 2003, 18-19; Eliasson 2006, 72.)

Päädyin laatimaan taulukot missä kuvaan, montako kertaa kukin mielen hyvinvointiin liittyvä teema mainittiin oppilaiden vastauksissa, sekä muutaman näiden teemojen jakautuminen eri alakäsitteisiin (esimerkiksi ihmissuhteet=kaverit/vanhemmat/muut sukulaiset). Laskin myös mainintojen prosentuaalisen osuuden kaikista vastaajista, sillä joissain tapauksissa näin sen olevan selkeämpi tapa kuvata teemojen yleisyyttä. Taulukot yhdistin liitteisiin, sillä koin, että tulos-otsakkeen alla oleva tekstiosuus on selkeämpi, kun vältän siinä turhia lukuja ja taulukoita. Tulosten yhteydessä mainitsinkin vain mielestäni selkeyden ja tulosten seuraamisen mielekkyyden kannalta välttämättömimmät luvut.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Mielen hyvinvointi on ”ei liikaa stressiä ja kiirettä - hommat hallussa”.

Hahmottamistani teemoista **ihmissuhteet** tulivat esiin ylivoimaisesti useimmin. Noin 67 prosenttia vastaajista liitti ihmissuhteet jollakin termillä mielen hyvinvoinnin käsitteeseen. Useimmiten ihmissuhteista mainittiin kaveri- ja ystäväsuhteet (80% ihmissuhteet maininneista) *hyvä kaveri, paljon kavereita, koulukaverit, ystävät, harrastuskaverit, Kannusta kavereita jos heillä on jotain huolia...silloin yleensä itsellekin tulee hyvä mieli...* sekä perhesuhteet (30%) *Perheellä menee hyvin kotona (ettei tule masennusta), viettää aikaa perheen kanssa, hyvät välit perheeseen, koti - sovussa, perhe – yhteinen tekeminen, turvallinen koti.* Kahdessa vastauksista todettiin myös isovanhempien ja muiden sukulaisten merkitys hyvän mielen tuottajina. Useissa vastauslomakkeissa oli mainintoja ihmissuhteiden laadullisista piirteistä ja taustavoimista kuten *sosiaalisuus, ystävällisyys, auta muita, ei riitele, älä kiusaa, lyö tai potki ja sinun kannattaa olla reilu ja rehellinen perheelle, ystäville ja muille ihmisille.* Kerran tunnustettiin myös rakkauden merkitys ja uusiin ihmisiin tutustumisen mukanaan tuoma mielihyvä.

**Liikunnan** vaikutuksen mielen hyvinvointiin oli huomionnut myös yli puolet vastaajista (lähes 52%). Yleistä kuntoliikuntaa, arjen hyötyliikuntaa ja

kilpaurheilua ei tavallisesti eroteltu toisistaan, vaan niihin viitattiin yleisesti termeillä liikunta tai urheilu. Muutamissa lomakkeissa oli eritelty joku tietty liikuntalaji, kuten salibandy, juokseminen, jääkiekko, kävely, uiminen, sulkapallo, veneily, kalastus, parkour tai pyöräily, tai käytetty tavoitteellista liikuntaa kuvaavaa termiä *treenaus*. Usein liikunta liitettiin sosiaalisuuteen ja yhdessä liikkumiseen *ulkoilisin kavereitten kanssa*. Tämä kävi ilmi myös ulkoilua/urheilua/liikuntaa ja kavereiden kanssa oloa yhdistävästä viivasta käsitekartassa. Poimin vastauksista myös maininnat ulkoilusta liikunnan teeman alle, sillä ulkoilu on usein merkki ainakin jonkinasteisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Se olikin muutamissa vastauksissa yhdistetty viivalla kuntoiluun, pyöräilemiseen, juoksemiseen ja kävelemiseen.

Liikunnan lisäksi mainittiin usein muitakin **harrastuksia**. Yleisin oli musiikki eri muodoissaan *musiikin tekeminen, soittaa, musiikin kuuntelu*. NykYTEknologian tarjoamat mahdollisuudet *tietokoneella oleminen, tietokonepelit, pelikoneet, olla netis, kännykkä* sekä televisio *katsomalla lempisarjoja* olivat myös melko yleisiä seitsemäsluokkalaisten harrastuksia. Perinteisempi lukuharrastus nousi esiin muutamissa käsitekartoissa *kirjat, sarjakuvat, tietokirjat – maailmanhistorian pikkujättiläinen*. Jotkut mainitut harrastukset hieman ihmetyttivät, sillä niitä ei 12–13-vuotias seitsemäsluokkalainen periaatteessa vielä voisi harrastaa. Tällaisia olivat muun muassa autot, mopolla ajo ja rahapelit. Muita esiintyneitä mielen hyvinvointia tukevia harrastuksia olivat lemmikit, *leffassa ja shoppaileessa käynti* ja piirtäminen. Pariin mielen hyvinvointi-käsitekarttaan liitettiin yleinen kehoitus hankkia *kiva harrastus – jokin sellainen josta pitää*, tai ylipäättään *kannattaa harrastaa jotakin*. Yksi oppilas oli ehkä saanut järkytettyä mielensä tasapainoa viihteen vaikutuksesta. Hän kehottikin; *Ei kannata kattoo kauhuleffoja*.

Ihmissuhteiden ja liikunnan jälkeen seuraavaksi yleisimmin määrittelemistäni teemoista mielen hyvinvointiin vaikuttavaksi myönnettiin **lepo ja uni** (noin 45% vastanneista). Ehdottomasti useimmin mainittiin yksinkertaisesti nukkuminen tai uni. Joskus määriteltiin myös unen laatua ja määrää *kunnon yöunet, menee ajoissa nukkumaan jotta saa tarpeeksi unta*. Lepoa unesta erillisenä asiana oli tarkastellut neljä vastaajaa ja rentoutumistakin yksi. Laskin levon ja unen



teeman alle kuuluvaksi myös stressin välttämisen *ei liikaa kiirettä ja läksyjä, ei liikaa stressiä ja kiirettä* mistä mainintoja oli kuusi.

**Ravinnosta** kirjoitti lähes 45 prosenttia 7-luokkalaisista (N 48). Useimmiten lomakkeissa mainittiin vain termit syöminen ja ruoka, toisissa taas korostettiin ravinnon sopivaa määrää *syödä ja juoda tarpeeksi*, laatua ja terveellisyyttä *syödä hedelmiä, syömällä terveellisesti monipuolisesti ja kohtuullisesti, terveelliset ruokatavat* sekä makua *hyvä ruoka*. Lautasmallinkin oli yksi vastaajista huomioinut. Parissa miellekartassa ravinnon vaikutus oli ulotettu ulkonäköön ja kehoitettiin *olla välittämättä siitä, onko yhtä laiha kuin joku malli tai ei syö ittelleen mäkkipäkkiä*. Vastauksissa painotettiin myös ruoan – erityisesti herkkujen, makeisten, suklaan ja *roskaruoan* – tuomaa välitöntä mielihyvää, mikä ilmeni samassa kartassa olevista maininnoista *terveellinen ruokavalio ja suklaa*. Toisissa ainoastaan terveellisen ruoan nähtiin tuottavan mielen hyvinvointia, *ei syö roskaruokaa tai makeisia, kunnon ruoat*. Varhaisteinien kovan kasvuvauhdin aiheuttama ”ikuinen nälkä” korostui yhdessä paperissa, missä mielen hyvinvoinnin käsitteeseen liitettiin syö *TODELLA paljon*.

**Säännöllisen elämänrytmin** merkitystä ei mielen hyvinvointiin liittännyt kuin 5 vastaajaa (vajaa 5%). Toisaalta *terveelliset elämäntavat* mainitsi jo huomattavasti useampi. Koska niitä (terveellisiä elämäntapoja) oli yleensä määritelty uneen, syömiseen tai liikuntaan liittyvin alakäsittein (*syön hyvin, terveellisesti ja säännöllisesti, käydä säännöllisesti ulkona*), jätin ne tässä teemassa huomioimatta. Yksi vastaaja mainitsi suoraan *säännöllinen ja tyytyväinen elämä* olevan yksi mielen hyvinvoinnin osatekijä.

Ennalta määrittelemieni teemojen lisäksi seitsemäsluokkalaiset liittivät mielen hyvinvointiin lukuisia muitakin mielenkiintoisia asioita. Useissa käsitekartoissa oli mainintoja etenkin henkilökohtaisesta hygieniasta *omistaa hammasharjan, käy suihkussa tarpeeksi usein, sauna*. Yhdessä hygienia liitettiin myös kotiin *huolehdi kodin hygieeniasta*. Myös terveys nähtiin tärkeänä, *ajattelee terveesti, huolehdi terveydestäni*. Se liitettiin muun muassa hyvään oloon ja vapauteen.

Toisaalta liika terveydestä puhuminen sai muutaman oppilaan ahdistumaan, *ei liikaa terveystoimilua, ei pakkomielteitä.*

Koulu oli selkeässä yhteydessä nuorten elämään ja sen vaikutusta hyvään mieleen kuvattiin muun muassa seuraavasti: *koulusta huolehtiminen, tee läksyt niin et jää jälkeen tunneilla, koulussa menee hyvin, lukee kokeisiin, hyvä koetulos, hyvä todistus.* Useissa vastauksissa mainittiin yksinkertaisesti koulu ja opiskelu. Kaksi oppilasta liitti koulun negatiivisävytteisesti mielen hyvinvointiin *koulusta pois pääseminen, vapaa-aika koulusta.* Myös raha merkitsi joillekin oppilaille tietä hyvinvointiin. Yhdessä vastauksessa oli huomioitu jo tulevaisuuttakin *hyvä palkka aikuisena, hyvä työ.*

Mielen hyvinvoinnin seurauksista oli huomattu hyvä itsetunto *hyvä itsetunto-olla hyvä jossain&onnistumiset, ei esitä mitään koulussa.* Huonon omantunnon pystyi yhden vastaajan mukaan välttämään *olemalla rehellinen.* Hyvä itsetunto käy ilmi siinä, että *ei kiusaa.*

Eräissä käsitekartoissa oli selkeitä kehotuksia ja keinoja mielen hyvinvoinnin saavuttamiseksi *pitää hauskaa, pitää olla aktiivinen, ”ole positiivinen, ajattele tai ainakin yritä olla. Älä ajattele aina negatiivisesti”, on hyvällä tuulella, jutella asioista, olemalla iloinen, olla ystävällinen, pyrkiä etsimään huonoista asioista positiiviset puolet, hymyile usein, ”jos haluaa pitää mielen hyvänä, ei tuhoa toisen omaisuutta ja ei vahingoita toista”, joskus itkeä, hauskat jutut, hyvä olo, nauramalla, olla vitsikäs, tekemällä hauskoja asioita, hauskan pito, iloisuus-hulluus-sopivan hullu.*

Yksi oppilas käsitti mielen hyvinvoinnin mielenrauhana, *mielenrauha-mieli on puhdas-mikään ei paina mieltä,* minkä näytettiin saavuttavan *haaveilemalla, nauttimalla elämästä, pitää tehdä mitä haluaa, tiedän mitä teen, olla rehellinen itselleen, ei valehtelua, ei riitoja kenenkään kanssa, en kiusaa ketään.*

Tutkimistani vantaalaisista seitsemäsluokkalaisista vain kaksi mainitsi vastauksessaan kaikki viisi määrittelemääni mielen hyvinvoinnin teemaa. Muiden vastaajien miellekarttojen ulottuvuudet jakautuivat laajuuksiltaan melko

tasaisesti 0-4 teeman mainitsemiseen. (määrät (ei prosentteina) 0 teemaa=19 vastaajaa, 1=24, 2=15, 3=21, 4=26. Kolmesta paperista ei saanut ollenkaan selvää, joten niitä en laskuissa huomioinut. Lomakkeissa, joissa ei esiintynyt yhtään teemaa, ei useimmiten oltu kirjoitettu sanaakaan, muutamassa ei vain käsitelty asettamiani teemoja.)

## **8 JOHTOPÄÄTÖKSET**

### **8.1 Luotettavuus**

Tulosten ja todellisuuden mahdollisimman hyvä vastaavuus tulisi olla tavoitteena jokaisessa tutkimuksessa. Valitsemalla laadullisen tutkimuksen pehmeän menetelmän, halutaan tehdä oikeutta todellisuuden moni-ilmeisyydelle – pyritään tavoittamaan tutkittavien ilmiöiden vivahteita ja tiivistämään ne siten, että kuvauksen uudet ulottuvuudet välittäisivät tutkittavien todellisia ajatuksia ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 128.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei usein ole mielekästä arvioida samoin menetelmin kuin määrällisen. Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin liitetään käsitteet reliabelius ja validius. Reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius taas tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 216.)

Kun tutkija itse ei ole paikalla, kyselyn onnistumisen kannalta nousee tärkeäksi tutkimuksen vastausohje. Ohjeet tulisi esittää kullekin vastaajalle samassa muodossa, ja siksi hyvinkin tarkat vastausohjeet ovat tarpeelliset. Niiden tulee kuitenkin olla lyhyet ja napakat. (Aaltola & Valli 2007, 108.)

Oma tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin kahdella avoimella kysymyksellä. Tutkimuksessa oli oleellista, että se tehtiin juuri alkukartoituksena, eli ennen oppilaiden saamaa mielen hyvinvointia koskevaa

opetusjaksoa ja terveystiedon ja kotitalouden opetuksen alkamista. Kartoittaessani tietoa haastateltavieni mielen hyvinvointia koskevista käsityksistä ei näin ole mielekästä odottaa, että tutkimukseni tarjoaisi samat vastaukset ja tulokset myöhemmin toteutettuna – siis olisi reliaabeli. Toivottavaa sen sijaan olisikin, että vastaajat opetusta saatuaan vastaisivat eri tavalla, ehkäpä hieman kehittyneemmin – olisivat siis oppineet. Validius puolestaan tutkimuksessani pitkälti täyttyy. Kysymykset oli selkeästi ja yksinkertaisesti muotoiltu, ja opettaja luki vastaajille OK-hankkeen työntekijöiden kirjoittaman saatekirjeen. Vieraskielisiä oppilaita sen sijaan tutkimuskysymyksissä ei oltu huomioitu, mikä saattaa aiheuttaa tuloksissa pientä epäluotettavuutta.

Päivi Tynjälä esittää artikkelissaan (1991), että laadullisen tutkimuksen totuusarvon kriteeriksi voidaan asettaa vastaavuus. Varautumalla tarpeeksi useaan kysymykseen voidaan varmistaa, että tutkimuksen tuottamat tulokset vastaavat tutkittavien todellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 129; Tynjälä 1991).

Kysymyslomakkeessa oli vain kaksi kysymystä, mutta koska ne olivat avoimia, antoivat ne vastaajille mahdollisuuden vastata laajasti ja omien käsitysten mukaan. Jo näihin kahteen vastaukseen tutkittavat vastasivat samalla tavalla kirjoittaen molempiin pitkälti samat asiat vain hieman eri sanoin. Tutkija saattoi näin varmistua, että vastaukset vastasivat tutkittavien todellisuutta.

Avoimista kysymyksistä on etua ja haittaa. Eräs etu on se, että vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita. Toinen positiivinen puoli on mahdollisuus saada vastaajan mielipide selville perusteellisesti. Myös mahdollisuus luokitella avoimin kysymyksin koottua aineistoa monella tavalla on yksi sen eduista. Avointen kysymysten huono puoli on, että niihin helposti jätetään vastaamatta ja vastaukset ovat ylimalkaisia ja epätarkkoja. Aina vastaaja ei myöskään vastaa suoraan kysymykseen, vaan sen vierestä. Tällöin vastaukset ovat hedelmättömiä. Avoimet kysymykset ovat työläitä analysoida, sillä vastausten luokittelu ja tulosten laskeminen vie huomattavasti enemmän aikaa kuin valmiiden vaihtoehtojen tulkinta. (Aaltola & Valli 2007, 124.)

Aaltolan & Vallin huomiot olivat osuvia myös omaa tutkimustani ajatellen. Vastauksia oli aikaavievää avata, mutta joukossa oli todellisia helmiä ja mielenkiintoisia huomioita. Toisaalta osa vastauksista oli todella suppeita ja tyhjiä lomakkeitakin palautettiin jonkun verran. Myös kysymysten muotoilua olisi voinut miettiä hieman tarkemmaksi, sillä luotuihin kysymyksiin vastaajat olivat vastanneet samalla tavoin - näkemättä siis eroa siinä, mitä kysymyksillä haettiin. (Ensimmäisellä kysymyksellä pyrittiin kartoittamaan, miten oppilaat kokevat voivansa vaikuttaa/saavuttaa mielen hyvinvoinnin. Miellekarttaan (kysymys kaksi) taas odotettiin kirjoitettavaksi mitä mielen hyvinvoinnilla ylipäättään ymmärretään.)

Merkitysrakenteiden tulkinnan analyysissä lähtökohtana on, että puheet ovat vihjeitä pinnan alla olevista rakenteista. Siksi autenttisten lainausten käyttö nousee keskeiseen asemaan; rakentuuhan tulkinta niiden varaan. (Aaltola & Valli 2001, 62.)

Vahvistaakseni tutkittavien vastausten ja omien tulosteni ja johtopäätösteni vastaavuuden, päädyinkin liittämään Tutkimustulokset-otsikon alle omien tulkintojeni väliin melko paljon suoria lainauksia haastateltavieni vastauksista. Näin lukija voi todeta, että tutkittavieni ja tulosteni todellisuudet ovat yhtenevät.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta niin, että lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua ja arvioimaan sitä. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. (Hirsjärvi & al. 2005, 217; Tynjälä 1991.) Riittävä aineiston ja tutkimuksen kuvaaminen antaa lukijalle mahdollisuuden pohtia tutkimustulosten sovellettavuutta myös muihin kuin tutkittuihin konteksteihin (Tynjälä 1991).

Kappaleessa Tutkimusmenetelmät kuvaan ensin tutkimuskohteeni mahdollisimman tarkoin. Kuvailen ja perustelen valitsemani ja suorittamani tutkimustoimenpiteet niin aineiston keräämis-, purku- kuin analyysivaiheestakin tarkoin ja yksityiskohtaisesti. Uskoakseni lukija voi halutessaan toistaa tutkimuksen kuvailujeni mukaan.

## 8.2 Kokoavaa tarkastelua

Vastauksissaan oppilaat olivat keskittyneet ainoastaan positiiviseen mielenterveyteen. Todennäköisesti "mielen hyvinvointi" -termin käyttäminen ohjasti vastaajia tähän. Niin vastauksissa ensimmäiseen, perinteiseen avoimeen kysymykseen, kuin miellekartoissakaan ei ollut yhtään ainoata mielenterveyden häiriöön tai mielen sairauteen liittyvää mainintaa. Myöskään käsitettä "mielenterveys" ei oltu käytetty. Vastaajat mielsivät mielen hyvinvoinnin tarkoittavan positiivista voimavaraa, mikä tuottaa hyvää oloa ja mieltä.

Oppilaat olivat huomioineet kysymyksiin vastatessaan mielenterveyden eri ulottuvuuksia melko hyvin ja monipuolisesti, toki poikkeuksiakin joukossa oli. Fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus nousivat vastauksissa selkeästi muita tutummiksi teemoiksi. Fyysiseen hyvinvointiin viitattiin mm. ulkonäöllä ja terveydellä yleensä. Sosiaalinen ulottuvuus puolestaan liitettiin niin kotiin - perheenjäseniin ja sukulaisiin - kuin koulu- ja muihin kavereihin. Esimerkiksi naapureita tai koulun henkilökuntaa ei vastauksissa mainittu kertaakaan. Useissa vastauslomakkeissa oli vastattu vain yhdellä sanalla, esimerkiksi *kaverit* tai *terveys*, joten niiden perusteella ei pysty erittelemään, miten sosiaaliset tai fyysiset tekijät oppilaiden mielestä mielen hyvinvointiin vaikuttavat - mitä nämä tekijät siis itselle antavat.

Psyykinen ulottuvuus otettiin vastauksissa huomioon hyvänä itsetuntona ja puhtaana omatuntona. Emotionaalisina mielen hyvinvoinnin tekijöinä mainittiin muun muassa nauru ja itku, eli tunteiden tunteminen ja näyttäminen. Vastauksista kuului mielenkiintoisella tavalla nuorten ymmärrys tunteiden tuntemisesta. Tutkija sai käsityksen, että vastaaja vain päättää olla iloinen, ettei iloiseksi tuleminen vaatisi surun aiheuttajan poistamista tai käsittelyä. Vastauksista voi ymmärtää, että oppilaat ajattelevat toimivansa pitkälti kuin koneet; nappia painamalla tunnetilan saa muutettua niin, ettei se vaadi taustatyötä tai muunlaista käsittelyä. Myös hymyily mainittiin samoin, ilman hymyn taustalla olevaa tunnetta. Hymy mainittiin irrallisena hymyilynä liittämättä sitä siihen johtavaan tunnetilaan.

Mielen hyvinvoinnin henkistä ulottuvuutta ei huomioitu vastauksissa. Epäilen syynä tähän olevan vastaajien elämänvaiheen, jolloin he eivät vielä koe tarvetta (eikä heillä välttämättä ole vielä kykyäkään) pohtia elämän suuria kysymyksiä kuten omia arvoja, asenteita ja käyttäytymisperiaatteita. Yllättävänä koin kuitenkin sen, ettei yksikään sadastakahdeksasta vastaajasta liittänyt mielen hyvinvointiin uskontoa.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia yhteiskunnallisia ulottuvuuksia ei eritelty vastauksissa juurikaan. Ainut tämän kategorian alle kuuluva vastauksissa mainittu asia oli raha. Nykyiset 12–13-vuotiaat suomalaiset ovat sitä sukupolvea, jolle yhteiskunnan rauha ja turvallisuus, toimivat peruspalvelut kuten terveydenhuolto, koulutus ja asuminen, sekä riittävä ravitsemus ovat pitkälti itsestään selviä asioita. Vastaajilla ei ehkä ole kykyä vielä edes ajatella niin laajasti, että olisivat osanneet huomioida edellisten lisäksi esimerkiksi ihmisoikeuksien tai oikeudenmukaisuuden vaikutusta.

Vastauksista heijastui oppilaiden jo melko monipuoliset keinot mielen hyvinvoinnin saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Vastaajat olivat käsitelleet vain arkista hyvinvointia jättäen erityistilanteet, kuten odottamattomat kriisitilanteet huomiotta. Työni teoriaosassa esittelemistä mielen hyvinvoinnin puolustuskeinoista/peruspilareista oli mainittu useita - yleisimpinä liikunta ja muut harrastukset kuten musiikki, lepo, ravinto sekä ihmissuhteet.

Elämänrytmin säännöllisyys heijasteli joistain vastauksista, mutta tämän esiintymisen tiheyttä oli vaikea määrittellä jo termin määrittelemisen vaikeuden vuoksi. Muutamissa vastauksissa mainittiin riittävästi ja terveellisesti syöminen, tarpeeksi ja hyvin nukkuminen tai liikunnan runsaus ja säännöllisyys. Tutkimustulokset otsakkeen alla oli kuitenkin hankala sijoittaa näitä määritteitä oikeaan kohtaan, sillä esimerkiksi "nuku tarpeeksi" voidaan laskea joko unen ja levon tai säännöllisen elämänrytmin alle kuuluvaksi. Tämän kategorian mainintojen vähyyks saattaa johtua myös siitä, että 12–13 -vuotiaat nuoret ovat vielä sen verran nuoria, että vanhemmat kotona ja koulussa opettajat määrittävät yhä melko selkeästi lasten ajankäytön ja tekemisten rajat niin, että

he eivät osaa vielä arvostaa säännöllisen elämänrytmin mahdollistamaa stressittömämpää elämää.

Ottaen huomioon varhaisuoruutta elävän oppilaan elämänpiirin - kodin, koulun, kaverit - oli mielenkiintoista huomata, kuinka koulun vaikutusta mielen hyvinvoinnille ei tunnustettu lähellekään samoin kuin muiden kahden. Koti ja kaverit olivat saavuttaneet huomionsa lähes jokaisessa vastauslomakkeessa, mutta koulu mainittiin huomattavasti harvemmin. Koulun eri tekijöitä ei oltu vastauksissa eritelty juuri lainkaan. Oppilashuolto psykologeineen, kuraattoreineen ja terveydenhoitajineen, koulun opettajat ja rehtori sekä mielen hyvinvointia käsittelevät oppiaineet - kotitalous ja terveystieto - jäivät täysin ilman mainintoja. Kiinnostavaa oli myös, että vanhemmat liitettiin koulunkäyntiin, erityisesti läksyihin (miellekartassa linkitetty koulu-läksyt-vanhemmat).

Kaveruudessa vastaajat osasivat ottaa huomioon ystävyiden vaatimukset sen tuottaman hyvän mielen lisäksi. Oppilaat eivät näemmä pitäneet ystävyttä itsestään selvänä vaan kehottivat olemaan ystävällinen ja olemaan kiusaamatta saadakseen osakseen ystävyttä. Muillakin osin nuoret olivat huomioineet sekä mielen hyvinvointia tuottavia syitä (hyvät kotiolut, kaverit), että sen aiheuttamia seurauksia (hyvä itsetunto, positiivisuus - kaverit).

Tarkasteltaessa vastauksia peilaten niitä nuoren elämänvaiheeseen oli mielenkiintoisesti huomattavissa, miten irtautuminen lapsuuden perheestä ystävien vaikutuspiiriin oli useilla jo alkanut. Tämä kävi ilmi verrattaessa ystävien ja perheen mainintojen määriä (58 - 22). Yhdessä vastauslomakkeessa myönnettiin myös rakkauden merkitys. Moilasan mukaan (Moilanen & al. 2004, 46) varhaisuoruuteen (11–14 -vuotiaat) kuuluu korostunut tietoisuus omasta kehosta ja sen rajoista. Kehityksen eteneminen ja viettipaine saavat nuoret yhä tietoisemmaksi seksuaalisuudestaan. Saamissani vastauksissa omaa kehoa tai sen merkitystä kommentoi kuitenkin vain muutama vastaaja ja ainoastaan ulkonäön vaikutus mainittiin.



Seitsemäsluokkalaisten nuorten mielestä...:

Mieleltään hyvinvoiva ihminen syö terveellisesti, nukkuu riittävästi ja liikkuu ulkona ystäviensä kanssa säännöllisesti. Hän on hymyilevä ja ystävällinen sekä omaa hyvän itsetunnon. Perheeseen ja ystäviin hän pitää välit hyvinä auttamalla kotitöissä, olemalla riitelemättä, sekä hoitamalla koulutyöt ajoissa ja kunnolla. Mieleltään hyvinvoiva ihminen ajattelee positiivisesti, on hymyilevä eikä stressaa turhaan.

## 9 POHDINTA

Tämä oli toinen tutkimukseni yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa tuottaen materiaalia käynnissä olevaan OK-hankkeeseen. Hankkeen puolelta sain työlleni oman laitoksen ohjaajan lisäksi kandidaatintyötänikin ohjanneen, OK-hankkeen projektijohtaja Marjo Hannukkalan. Työni etenemiselle ja kehittelylle oli suureksi eduksi kahden ohjaajan tuki, apu ja ohjeistus.

Tämä oli ensimmäinen tutkimukseni, missä sain käsiteltäväkseni valmiiksi kerätyn aineiston. Se toimi alussa suurena houkuttimena, mutta tutkimuksen edetessä asiasta nousi esiin myös varjopuolensa. Tutkimuslomake oli luotu ja työstettiin jo ennen kuin olin liittynyt tutkimukseen mukaan. Koska en ollut paikalla aineistoa kerättäessä, en osaa varmaksi sanoa, miten tehtäviä oli pohjustettu, tehtävän tekoon motivoitu tai käsitettä "mielen hyvinvointi" mahdollisesti avattu. Olivatko oppilaat selvillä siitä alueesta tai perehtynyt siihen asiaan, mistä kysymykset esitettiin? Koska en ole toiminut opettajana kouluelämässä, en tiedä, onko tutkimuksessa käytetty käsite oppilaille entuudestaan tuttu. En myöskään tiedä miten tutkimuksessa päädyttiin käyttämään juuri sitä. Itse olisin ehkä miettinyt, josko sen olisi voinut korvata jollakin toisella, sillä itselleni käsite oli tuollaisenaan melko vieras.

Entä oliko käsitekartan tekeminen oppilaille ennestään tuttua? Koska tutkimuslomakkeessa oli kaksi kysymystä, ohittui tämä ongelma kuitenkin hyvin, sillä ensimmäinen, avoimen kysymyksen muotoon muotoiltu kysymys, tuki miellekartoista nousseita vastauksia. Kaksi samaa asiaa käsittelevää avointa kysymystä oli omiaan myös tarkastettaessa miten oppilaat olivat tutkimukseen suhtautuneet. Vastaukset tukivat tosiaan, mistä voi päätellä, että oppilaat todella keskittyivät vastaamiseen. Toki tässäkin oli poikkeuksia. Lomakkeiden joukossa oli tyhjäksi jätettyjä papereita ja lomakkeita, joissa oli sanasta sanaan samat vastaukset. Jää vain arvailujen varaan, oliko syy näihin motivaation puutteessa, kieliongelmissa vai yhteisöllisyyden ja samanlaisuuden tarpeessa.

Mitattaessa tutkimuksen onnistumista sillä, miten hyvin se vastasi asettamiini tutkimusongelmiin, onnistui se mielestäni hyvin. Tutkittavien vastauksista selvisi heidän aidot käsityksensä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpidosta. Uskon myös, että avoimin kysymyksin saavutettiin (aiheuttamistaan ongelmista huolimatta) tutkittavien todellisuus paremmin, kuin mitä suljetuilla kysymyksillä olisi voitu saavuttaa.

Tutkimukseni tuottamista tuloksista saadaan paras hyöty irti käyttämällä niitä uuden opetuskokonaisuuden muotoiluun. Tulokset paljastavat niin sen, mitä oppilaat jo tietävät kuin senkin, mikä on jäänyt kokonaan vastauksissa huomiotta, ja mihin näin tulisi muotoiltavassa opetuksessa kiinnittää erityistä huomiota. Tutkimuslomake työstettiin 108 pääkaupunkiseudulla asuvalla oppilaalla, joten se on tietyin rajoittein yleistettävissä.

Vastauslomakkeita tutkiskellessani mieleeni nousi uusia tutkimusideoita. Tutkimus suoritettiin nimettömänä, mutta lomakkeisiin olisi voitu liittää kohta tyttö/poika, mikä olisi mahdollistanut tyttöjen ja poikien vastausten vertailun. Siitä saattaisi saada mielenkiintoista tietoa tyttöjen ja poikien mahdollisista eroista heidän mielen hyvinvointia koskevista käsityksistään, kehitysvaiheestaan ja toimintatavoistaan.

Toinen mielenkiintoinen tutkimusidea olisi verrata vastauksia asuinalueiden ja koulujen välillä. Miten asuinseutu vaikuttaa esimerkiksi koulun, perheen, ystävien, elokuvissa käymisen tai eri harrastusten mainintojen runsauteen?

Itse olen jatkamassa tutkimukseni parissa ensi vuonna sivu-gradun merkeissä. Koska tämä tutkimus antoi käsityksen seitsemäsluokkalaisten nuorten alkukäsityksistä mielen hyvinvoinnista ennen sitä koskevan opetuksen alkamista, olen ajatellut jatkaa tutkimustani siihen, miten nämä käsitykset mahdollisesti muuttuvat opetuksen kuluessa tai sen jälkeen. Vastauksia voisi myös lähteä tarkentamaan esimerkiksi haastatteluin, jolloin muutamilla tutkittavilla olisi mahdollisuus vielä sanallisesti tarkentaa käsityksiään ja mahdollisesti esittää toiveitaan opetuksen suhteen.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ahola, A., Melkas, J. & Sauli H. 1990. Nuoruus, terveys, ihmissuhteet – suomalaista elämänlaatua? Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Cacciatore, R., Furman, B., Hirvihuhta, H., Hämäläinen, A-M., Kekki, M., Korteniemi-Poikela, E. & Orkovaara, P. 2004. Dynamo. Terveystietoa luokille 7-9. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Christensen, L. & Johnson, B. 2004. Educational research. Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches. US: Pearson Education, Inc.

Creswell, J. W. 2005. Educational research. Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. US, New Jersey: Pearson Education, Inc.

Edling, C. & Hedström, P. 2003. Kvantitativa metoder. Grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare. Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, A. 2006. Kvantitativ metod från början. Lund: Studentlitteratur.

Erkko, A-M. 2007. Nuorten elämäntilannetta ja mielen hyvinvointia. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Proseminarityö.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.
- Hannukkala, M. & Salonen, K. 2005. Hyvän mielen koulu. Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimavaraksi. Suomen Mielenterveysseura: Painoprisma.
- Haverinen, L., Löytty-Rissanen, M. & Näveri, L. 2002. Kotitaloustaito. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.
- Helenius, E. 1996. Eväitä elämään. Koulu nuorten selviytymisen tukena. (Stakes 20/1996.) Helsinki: Stakesin monistamo.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.
- Helminen, J. (toim.) 2005. Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Helsinki: Multiprint Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, M., Isotalo, K. & Mäkinen, E. 2003. Maistuu hyvältä. Valinnainen kotitalous. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, M., Isotalo, K., Kojo, H. & Mäkinen, E. 2004. Kotitalouden perustaidot. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Immonen, P., Liimatainen, A. & Palojoki, P. 2004. Hyvää pataa. Kotitalouden taitokirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lehtinen, I., Lehtinen, T., Lukkari, T. & Soisalo, S. 2004. Terveen elämän syke (7, 8, 9). Helsinki: Edita Prima Oy.

Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Mattila, A. 2002. Kodin psykologia. Henkiseen hyvään oloon. Juva: WS Bookwell Oy.

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Perttilä, K. 1999. Terveiden edistäminen kunnan tehtävänä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Reinikkala, P., Ryhänen, E-L., Penttilä, S., Pessonen, J. & Vertio, H. 2004. Terveudeksi 1-3. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Suomen mielenterveysseura (Irma Kiikkala). 2006. Hyvä elämä – Hyvä mieli. Mielenterveystyön puutteita ja parannusehdotuksia. Lieto: Painoprisma Oy.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 22, 5-6, 387–398.

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.

Vuorinen, S-J. 2007. "Kaikkien on mukavampaa olla kun toinen voi hyvin!" – Mitä on hyvinvointi lasten kirjoittamissa elämystarinoissa. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Kandidaatin tutkielma.

## LIITTEET

### Liite 1 Kyselylomake



7-luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus

Kysely

Vastaa kyselyyn nimettömänä.

1. Kerro 3-5 esimerkkiä, miten voit itse vahvistaa ja tukea mielesi hyvinvointia koulussa, kotona ja vapaa-ajalla.
  
2. Piirrä käsittekartta aiheesta "mielen hyvinvointi".

Mielen  
hyvinvointi



## Liite 2 Miellekartasta nousseet teemat

### Taulukko 1 Mielenterveyden eri ulottuvuuksien mainintojen jakauma

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Ihmissuhteet</b>	72	66,7
<b>Liikunta</b>	56	51,9
<b>Lepo ja uni</b>	49	45,4
<b>Ravinto</b>	48	44,4
<b>Säännöllinen elämänrytmi</b>	6	5,6
<b>Koulu</b>	29	26,9
<b>Raha</b>	17	15,7
<b>Hygienia</b>	8	7,4
<b>Terveys</b>	8	7,4
	<b>/108</b>	<b>/100</b>

### Taulukko 2 Ihmissuhteiden maininnat

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Kaverit</b>	58	80,6
<b>Perhe</b>	22	30,6
<b>Sukulaiset</b>	2	2,8
	<b>/72</b>	<b>/100</b>

### Taulukko 3 Unen ja levon maininnat

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Uni</b>	47	96
<b>Lepo</b>	4	8,2
<b>Stressi</b>	6	12,2
<b>Rentoutuminen</b>	1	2
	<b>/49</b>	<b>/100</b>

**Taulukko 4 Muut harrastukset (ei liikunta)**

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Musiikki</b>	26	24,1
<b>Televisio</b>	10	9,6
<b>Tietokone (netti, pelit)</b>	6	5,6
<b>Lukeminen</b>	5	4,6
<b>Lemmikit</b>	5	4,6
<b>Autot/ mopo</b>	5	4,6
<b>Shoppailu</b>	2	1,9
<b>Elokuvat</b>	2	1,9
	<b>/108</b>	<b>/100</b>