

YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN NUORTEN KÄSITYKSIÄ MIELEN HYVINVOINTIA
SUOJAAVISTA JA TUKEVISTA TEKIJÖISTÄ

Elina Vuorinen

Sivuainelaudatur (20op)

Syksy 2008

Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos

Kotitalousopettajan koulutusohjelma

Helsingin yliopisto

Ohjaaja Kaija Turkki

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty		Laitos - Institution – Department	
Käyttätymistieteellinen tiedekunta		Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos	
Tekijä - Författare - Author			
Elina Vuorinen			
Työn nimi - Arbetets titel - Title			
Yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielen hyvinvointia suojaavista ja tukevista tekijöistä			
Oppiaine - Läroämne - Subject			
Kotitaloustiede			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor		Aika - Datum - Month and year	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages
Kotitaloustieteen sivuainetutkielma - Kaija Turkki		Joulukuu 2008	52
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p>Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin vaikuttavat moninaiset yksilölliset ja yhteisölliset asiat. Hyvinvointia luovat niin ympäristön ja yhteiskunnan olosuhteet, sosiaaliset suhteet kuin fyysinen ja psyykinen terveystilanne. Koulu, koti ja muut lähiyhteisöt ovat osa nuoren jokapäiväistä elämää. Niiden merkitystä nuoren suotuisalle kehitykselle ei voi vähätellä. Tutkimuksen alussa avataan mielen hyvinvointiin liittyviä käsitteitä, selvennetään nuorten eri elinolosuhteiden – yksilön, yhteisön, yhteiskunnan – mahdollisia vaikutuksia nuoren elämään sekä esitellään aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa yhdeksäsluokkalaisten nuorten keinoja ylläpitää omaa mielen hyvinvointiaan sekä selvittää, minkä tekijöiden he kokevat vaikuttavan mielensä hyvinvointiin elämän eri ololosuhteilla.</p> <p>Tutkimusaineistona toimi 102 pääkaupunkiseudulla asuvan yhdeksäsluokkalaisten nuoren esseekirjoitukset aiheesta "Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät". Aineisto kerättiin kolmesta eri koulusta viideltä eri opetusryhmältä. Aineiston analyysi tapahtui kvalitatiivisesti teemoittelun ja tyypittelyn keinoin.</p> <p>Nuoret näkivät parhaiksi keinoiksi mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja suojaamiseen ihmissuhteet ja yhteisöllisyys. Yksilön tasolta tärkeimmiksi nousivat itseluottamus sekä harrastukset ja liikunta, fyysisten tarpeiden – uni, lepo, ravinto – täyttämisen merkityksen jäädessä jo huomattavasti vähemmille maininnoille. Yhteiskunnan tasolla tuki koettiin julkisina palveluina, kuten terveydenhuoltoalan ammattilaisten apuna. Tutkimustuloksia olisi hyvä käyttää uusien opetuskokonaisuuksien muotoiluun sekä nuorten elinyhteisöjen kulttuurin muodostamiseen niin, että nuorten yhteisöllisyyden tarve tulisi huomioitua.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords			
mielen hyvinvointi, mielenterveys, mielenterveyden ololosuhteet, nuori, nuoruus, elämän tasot			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited			
Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, kotitalousopettajan koulutus			

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty		Laitos - Institution – Department	
Faculty of Behavioural Sciences		Department of Home Economics and Craft Science	
Tekijä - Författare - Author			
Elina Vuorinen			
Työn nimi - Arbetets titel - Title			
Ninth-grades' conceptions of protective and restorative factors of mental health			
Oppiaine - Läroämne - Subject			
Home economics			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor		Aika - Datum - Month and year	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages
Minor thesis in home economics - Kaija Turkki		December	52
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p>Many individual and communal affairs have an effect on person's mental welfare. School, home and friends are important parts of youngsters' everyday life. Conditions of environment and society, human relationships and physical and mental health are all affecting people's well-being. In the first chapters of this study the concepts of mental welfare are explored, possible influences of youngsters' lifedimensions - individual, community, society - on their life are clarified and the previous studies on this subject are discussed. The aim of this study was to find out which kinds of ways the ninth-grader youngsters use to maintain their mental well-being and clarify which factors of different life dimensions they think are affecting their well-being.</p> <p>The data was collected from three different schools and five different teaching groups of ninth-graders living in the metropolitan area (102 pupils in all). Pupils were asked to write an essay with the title "Protective and restorative factors of youngsters' mental health". The data was analysed in a qualitative way.</p> <p>The respondents of this study thought that human relationships and communality are the most important things for maintaining mental well-being. On the individual level, self-confidence, hobbies and physical exercise proved to be most important whereas physical needs including rest, sleep and food/nutrition were not mentioned that often. At the level of society, according to the results, public services such as public health care were most important in keeping up mental health. The results of this study would be best used in the recreation of school culture and educational-entities in a way that they would take into account the youngsters' need of togetherness.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords			
mental welfare, mental health, dimensions of mental health, youngster, youth			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited			
Department of Home Economics and Craft Science, Home Economics Teacher Education			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELLEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUKSIA.....	8
3	MIELLEN HYVINVOINNIN OMAEHTOINEN RAKENTAMINEN.....	10
3.1	Nuoruuden kehitystehtävät.....	10
3.2	Mielenterveyden yksilölliset ulottuvuudet.....	12
3.3	Mielenterveysosaaminen osana arkea.....	13
3.4	Itsetunto tukena mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.....	14
3.5	Mielen hyvinvoinnin kuusi selviytymistyyppiä.....	17
4	NUOREN LÄHIYHTEISÖJEN TUKI.....	18
4.1	Koulu.....	18
4.2	Ystäväpiiri.....	21
4.3	Koti.....	22
5	YHTEISKUNNAN TARJOAMAT MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT RESURSSIT JA TOIMENPITEET.....	24
5.1	Mielenterveyden yhteisölliset ulottuvuudet.....	24
5.2	Yhteiskunnan tukitoimenpiteet mielen hyvinvoinnin luomiseksi ja ylläpitämiseksi.....	25
5.3	Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn (OK)-hanke ja mielen hyvinvointiin liittyvät aiemmat tutkimukset.....	27
6	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMA.....	29
7	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	31
7.1	Tutkimuskohteen kuvaus.....	31
7.2	Essee-lomake aineistonkeruumenetelmänä.....	32
7.3	Teemoittelu ja tyypittely aineiston analyysimuotoina.....	33
7.4	Numeroiden ja taulukoiden käyttö tulosten selkiyttämiseksi.....	35
7.5	Tulosten raportointi.....	36
8	NUOREN MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT JA VAHVISTAVAT TEKIJÄT.....	37
8.1	Yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen.....	37
8.2	Terveet elämäntavat.....	39

8.3	Yhteiskunnan tuki nuorten kokemana.....	40
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	42
9.1	Kokoavaa tarkastelua	42
9.2	Luotettavuus	45
10	POHDINTA	47
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET	54
	Liite 1 Nuoren mielen hyvinvointia suojaavat ja vahvistavat tekijät – taulukko 1	54
	Liite 2 Nuoren mielen hyvinvointia suojaavat ja vahvistavat tekijät – taulukko 2	55
	Liite 3 Ihmissuhteiden mainintojen jakautuminen – taulukko 3	55
	Liite 4 Miellekartta mielen hyvinvoinnin osatekijöiden kytkennöistä	55

1 JOHDANTO

”Päihteet hallitsevat ja aikuiset luovat uraa. Tässä jää pieni nuoren sydän yksinäiseksi, onnettomaksi saarekkeeksi keskelle tätä kaikkea suurta. Se ei vahvista mielenterveyttä. Ihmisten pitäisi viettää enemmän aikaa toistensa kanssa, leikkiä ja laulaa.” (Suora lainaus erään oppilaan vastauksesta.)

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. Nuori joutuu tietoisesti kehittämään valmiuksiaan tähän uuteen elämänvaiheeseen sopiviksi. (Jarasto & Sinervo 1999, 33.)

Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin vaikuttavat moninaiset yksilölliset ja yhteisölliset asiat. Hyvinvointia luo niin ympäristön ja yhteiskunnan olosuhteet, sosiaaliset suhteet kuin fyysinen ja psyykinen terveyskin. Koulu, koti ja muut lähiyhteisöt ovat osa nuoren jokapäiväistä elämää. Niiden merkitystä nuoren suotuisalle kehitykselle ei myöskään voi vähätellä. On tärkeää tarjota nuorelle mahdollisuus oppia vaikuttamaan ja itse kehittämään omia taitojaan heidän kohtaamillaan elämän eri tasoilla.

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

laajeni vuoden jälkeen kahteentoista vantaalaiseen ylä- ja yhtenäiskouluun, sekä yhteen helsinkiläiseen erityiskouluun (yht. 16).

Tehtyäni kasvatustieteen kandidaatin tutkielman sekä kotitaloustieteen proseminarityöni yhteistyössä Suomen Mielenveysseuran kanssa, halusin jatkaa yhteistyötä myös kotitaloustieteen sivuainetutkielmassani. Valitsin tutkimukseni aiheeksi yhdeksäsluokkalaisten käsitykset mielen hyvinvointia tukevista ja suojaavista tekijöistä. Tarkoitukseni on kartoittaa nuorten henkiseen hyvinvointiin liittyviä tietoja, taitoja ja näkemyksiä. Tutkimuksessa analysoin kolmen pääkaupunkiseudun koulun viideltä eri 9.-luokkalaisten ryhmältä kerättyjä mielen hyvinvointia käsitteleviä esseitä. Tietämys nuoren tiedoista, taidoista ja valmiuksista pitää yllä mielen hyvinvointia on tarpeen, kun rakennetaan nuoren elämänvaiheeseen ja pohjatietoihin sopivaa, mielen hyvinvointia ja nuoren elämänhallintaa tukevaa kotitalouden- ja terveystiedon opetusta.

2 MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUKSIA

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. Tältä perustalta mielenterveys on ymmärretty eräänlaiseksi ihmisestä irrallisena määriteltäväksi ilmiöksi. (Suomen Mielenterveysseura 2006, 25–26.)

Mielenterveyttä ei ole pitkään arvostettu riittävästi ja huomioitu yhtä paljon kuin fyysistä terveyttä. Fyysisen terveyden ja päivittäisen toimintakyvyn yhteys on tiedostettu pitkään, mutta terveyden suojeleminen on keskittynyt yleensä vain fyysiseen terveyteen. Mielenterveys on kuitenkin keskeinen osa terveyttä, joten voidaankin todeta, ettei ole terveyttä ilman mielenterveyttä. (Friis & Eirola & Mannonen 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 terveysvajeiden 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 & al. 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 kykynä 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.)

Mielen hyvinvoinnin kannalta niin mielen kuin ruumiinkin terveydellä on merkitystä. Monien näkemysten mukaan mielenterveys 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.)

3 MIELEN HYVINVOINNIN OMAEHTOINEN RAKENTAMINEN

3.1 Nuoruuden kehitystehtävät

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 & Korkiakangas & 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 nuoressa 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, haltuun ottaminen 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.)

3.2 Mielenterveyden yksilölliset ulottuvuudet

Mielenterveyden yksilöllisiä ulottuvuuksia ovat muun muassa fyysinen (sis. biologinen), psyykinen (sis. emotionaalinen), sosiaalinen ja hengellinen 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, sekä elämäntarkoituksen merkityksen löytämistä. (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.)

3.3 Mielenterveysosaaminen osana arkea

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.)

Mielenterveydestä voi huolehtia kiinnittämällä huomiota mielenterveyden yksilöllisiin ulottuvuuksiin - 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. Psykkiseen vointiinsa voi vaikuttaa tutustumalla tunteisiinsa ja toimimalla itseluottamustaan kehittävästi. Henkistä hyvinvointia edistää itselle tärkeiden arvojen ja arvostusten sisäistäminen, oman elämäntehtävän ymmärtäminen, 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 itsessämme ja arjen tilanteissa. Hyvinvointinsa, elämänilonsa ja tyytyväisyytensä säilyttämiseksi kannattaa huolehtia itsestään. (Heiskanen & al. 2006, 31.)

3.4 Itsetunto tukena mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä

Yhteiskunnan tempo ja suorituskeskeisyys vaativat nykynuorilta tervettä itsetuntoa. Jatkuva kilpaileminen ja epäonnistumisen pelon tuottama paine kuluttavat voimavaroja ja heikentävät herkästi minäkuvaa. Murrosiässä myös ulkonäön muuttuminen vaikuttaa minäkuvan muodostumiseen sitä järkyttäen, ja itsetuntoa herkästi horjuttaen. Paineiden keskellä oman itsetunnon turvaaminen on erityisen tärkeää mielen hyvinvoinnin suojaamiseksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 115; Kuure & Perttu (toim.) 2007, 13.)

Hyvällä itsetunnolla on monia ulottuvuuksia. Se on tunnetta, että on hyvä, itseluottamusta ja itsensä arvostamista, sekä oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Itsetunto ilmenee kykyinä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyytenä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutena muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämisenä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–22; Scheinin & Niemivirta 2000, 12.)

Itsetunto koostuu erilaisista osa-alueista. Suoritusitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen uskallusta ottaa vastaan haasteita esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa sekä luottamusta kykyynsä oppia ja viedä läpi vaativia tehtäviä. Sosiaalinen itsetunto liittyy sosiaalisen suosion tunteeseen – luottamukseen, että on ystäviä, selviytyy sosiaalisesta kanssakäymisestä ja osaa toimia sosiaalisissa tilanteissa sekä varmuuteen, että muut pitävät ja ovat sitä mieltä että, hänen kanssa on hauskaa. Itsetunnon määrä eri alueilla saattaa suurestikin vaihdella. Toiset ovat ylpeitä suorituksistaan mutta potevat huonommuuden tunnetta kyvyttömyydestään tulla toimeen ihmisten kanssa. Kaikkien suosima, sosiaalisesti varma ihminen taas saattaa kokonaan menettää itseluottamuksensa joutuessa tiedollisesti vaativat suorituksen eteen. Itsetunnon osa-alueet täydentävät toistensa puutteita. Siksi olisikin tärkeää, että nuoret oppisivat tunnistamaan omat vahvuutensa elämän eri toimintakentiltä. Hyvä itsetunto ja sitä kautta hyvä itseluottamus ovat tärkeitä tekijöitä mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 106.)

Psykologia osoittaa, että itsetunto syntyy kahden erilaisen mekanismin kautta. Hankittu itsetunto on seurausta ihmisen omasta toiminnasta perustuen hänen kokemuksiinsa ja niistä saamaansa palautteeseen. Annettu itsetunto tulee ihmiselle ulkopuolelta eikä hän voi siihen itse vaikuttaa. Se perustuu siihen, miten lapsen perustarpeeseen olla hoivattu ja rakastettu vastataan. Suotuisin tilanne on, että sekä hankittu, että annettu itsetunto olisivat hyviä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 120.)

Hankitulla itsetunnolla voi hyvin korvata aiemman kehityksen puutteita. Se kehittyy onnistumisen elämyksistä ja positiivisesta palautteesta. Nuoren ihmissuhteet koulussa, kotona ja kaveripiirissä ja näiden lähiyhteisöjen ilmapiiri vaikuttavat merkittävästi hankitun itsetunnon kehittymiseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 132, 133.)

Lapsen hyvän itsetunnon syntymistä tukevassa perheilmapiirissä lasten ja vanhempien välillä on kiinteät siteet. Vanhemmat ovat aidosti kiinnostuneita lapsensa tekemisistä ja he kykenevät keskustelemaan lapsen kanssa tasavertaisesti mielipiteitä vaihtaen. Perhe-elämä on tasa-arvoista hyvin laadituin säännöin ja rajoin, eivätkä vanhemmat käytä rankaisua kasvatusmenetelmänä. Vanhempien tärkeä tehtävä on osoittaa, että nuori on hyväksytty juuri sellaisena kun on. Jos nuorella on vääristyneen negatiivinen kuva itsestään, häntä on autettava muodostamaan siitä realistisempi osoittamalla suoraan, missä lapsella on lahjoja. (Alaja 2007, 22; Keltikangas-Järvinen 1994, 167–169.)

Selvimmän palautteen sosiaalisesta osaamisestaan lapsi saa kaveripiiristään kun taas suoriutumisestaan koulussa - koko koulun toiminta rakentuu suurella määrällä oppilaan arvioinnin ympärille. Koulun vaikutus on niin tärkeä, että tutkimuksissa on todettu lapsen alkavan arvioida uudella tavalla ja kriittisesti käytöstään sillä hetkellä kun aloittaa koulun, ja mahdollinen aikaisempi valmius olla tyytyväinen ja ihastunut omiin aikaansaannoksiin vähitellen katoaa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 179,180.)

Koulukasvatuksen erääksi keskeiseksi tavoitteeksi on asetuksessa määrätty oppilaan itsetunnon kehittäminen. Koululla onkin suuret mahdollisuudet tukea lapsen itsetuntoa, lisätä hänen uskoaan omiin kykyihinsä ja korjata mahdollisesti varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita. Teoriassa koulu voisi olla lapsen itsetunnon varsinainen tuki, vahvistaa hyvin alkanutta kehitystä ja muuttaa huonosti alkaneen kehityksen suuntaa. Kuten kotona, koulussakin nuori tulisi huomioida yksilönä, tukea kaikkia hänen inhimillisiä puoliaan, kuunnella häntä ja muistaa, että

positiivista palautetta ja tukea voi tuskin koskaan antaa liikaa. (Andersson (toim.) 2002, 197; Keltikangas-Järvinen 1994, 180, 186; Scheinin & Niemivirta 2000, 11.)

3.5 Mielen hyvinvoinnin kuusi selviytymistyyppiä

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 teoiksi 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 keskustelelee 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. Tärkeintä on kuitenkin tunnistaa nämä erilaiset selviytymiskeinot itsessään ja käyttää sitä, mikä tuntuu eniten omalta. (Heiskanen & al. 2006, 25.)

4 NUOREN LÄHIYHTEISÖJEN TUKI

Ihmiseksi kasvaminen tapahtuu sosiaalisten suhteiden moniulotteisessa verkostossa. Koulu, koti ja ystäväpiiri muodostavat nuoren keskeisen elämänpiirin. Nuori elää näiden osa-alueiden ympäröimänä siten, että ne vaikuttavat toinen toiseensa. (Helenius 1996, 9; Helenius & Rautava & Tuovinen 1998, 9; Helminen (toim.) 2005, 16; Scheinin & Niemivirta 2000, 13.)

Se, minkälaisiksi tärkeiden ihmisten mielipiteet koetaan, vaikuttaa henkilön asenteisiin ja toimintaan, ja sen kautta nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen, sekä yleiseen hyvinvointiin. Nuori haluaa hyväksyntää ja joutuu siksi ottamaan huomioon ympäristön odotukset ja arvostukset. Murrosikäinen on altis kavereidensa mielipiteiden paineelle. Koska nämä ovat usein jossain määrin ristiriidassa vanhempien ja opettajien näkemysten kanssa, on niiden ja oman roolin yhteensovittamisessa omat ongelmansa. (Scheinin & Niemivirta 2000, 13.)

4.1 Koulu

Peruskoulu on nuorten lähiyhteisö, jossa he viettävät suuren osan päivittäisestä ajastaan. Nuoret omaksuvat koulussa eri oppiaineiden tietosisältöjen lisäksi elämänhallinnan 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 kirjattuna perusopetusta koskevissa asiakirjoissa. Valtioneuvoston asetus vuonna 2001 (<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011435>.) kirjoittaa:

”Opetuksen ja kasvatuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi ja kriittisesti ympäristöään arvioiviksi yhteiskunnan jäseniksi. Lähtökohtina ovat elämän, luonnon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä oman ja toisten oppimisen ja työn arvostaminen. Tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin vaaliminen sekä oppilaiden kasvu hyviin tapoihin. Oppilaita kasvatetaan vastuullisuuteen ja yhteistyöhön...”

Uusimmassa, vuoden 2004, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulee esille kirjallisesti muotoiltuna kappaleissa Opetuksen järjestämisen lähtökohdat, Opetuksen toteuttaminen ja Opiskelun yleinen tuki. Lisäksi aihetta sivutaan eri oppiaineiden tavoitteissa ja oppisisällöissä. Opiskelun yleinen tuki –kappaleessa esitetään muun muassa oppilashuollon sekä kodin ja koulun yhteistyön tehtävät ja merkitys. Oppilashuolto määrittellään yhteisölliseksi ja yksilölliseksi tueksi, johon kuuluu lapsen ja nuoren oppimisen perusedellytyksistä, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Oppilashuollon tavoitteena on luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää kouluyhteisön hyvinvointia. (Opetushallitus 2004.) Oppilashuolto käsittää opettajien lisäksi myös kouluterveydenhuollon – terveydenhoitajan, koulukuraattorin, -psykologin ja koululääkärin – palvelut. Kodin

ja koulun yhteistyön merkitystä korostetaan oppilaan kokonaisvaltaisen terveen kasvun ja hyvän oppimisen edellytyksenä.

Mielen hyvinvointia tukevista oppiaineista terveystiedon tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista, sekä kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Kotitalouden pääasiallisena sisältönä on puolestaan kehittää arjen hallinnassa tarvittavia käytännön taitoja ja yhteistyövalmiuksia niin, että oppilas oppii ottamaan vastuuta terveydestään, ihmissuhteistaan ja taloudestaan sekä lähiympäristön viihtyisyydestä ja turvallisuudesta. Sekä terveystietoa että kotitaloutta opetetaan yläluokkien aikana yhteensä kolme vuosiviikkotuntia. (Opetushallitus 2004, 200, 252.)

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 aikuistukea ja ohjausta myös arvojen ja kulttuurikäsitystensä selkeyttämiseksi sekä päätöksentekotaitojensa oppimiseksi. Opettajan antama hyvä käytösmalli auttaa nuorta suuntaamaan omaa käytöstään oikeaan suuntaan. (Andersson 2002, 38; Friis & al. 2004, 50.)

Koulun rakenteella kuten koulun ja luokan koolla on merkitystä oppilaan henkiseen hyvinvointiin. Helsingin yliopiston ja Opetushallituksen yhteistyössä tekemän, syrjäytymistä koskevan tutkimuksen tulokset osoittavat, miten lyhytnäköiset hallinnolliset päätökset kääntyvät pitkävaikutteisiksi psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin esteiksi. Esimerkiksi koulun ja luokan kokoa koskevat päätökset vaikuttavat koulun mahdollisuuteen vahvistaa oppilaan sosiaalista pääomaa ja tukea psyykkistä hyvinvointia. Edellä mainitut hallinnolliset päätökset ratkaisevat

myös sen, mitkä mahdollisuudet opettajalla ylipäätään on päästä hänelle esitettyihin kasvatustavoitteisiin. (Alatupa (toim.) 2007, 13.)

4.2 Ystäväpiiri

Ihmisen tulee oppia tulemaan toimeen muiden kanssa useasta syystä: yhteistyökyvyn, kumppanuuden, molemminpuolisen tuen.. Ihmissuhteidemme laatu vaikuttaa elämänlaatuamme. Ystävien tuki ja seura saa vaikeat ajat tuntumaan siedettävämiltä ja hyvät ajat nautinnollisemmilta. Hyvin toimiva läheinen ihmissuhde saa käsityksemme itsestämmeikin positiivisemmaksi edistäen psyykkistä terveyttä. (Majors, Roffey & Tarrant 1994, ix.)

Nuoruus on elämänvaihe, jonka aikana yksilö etsii voimavarojaan, minuuttaan ja identiteettiään. Sosiaalinen kehitys johtaa vähitellen siihen, että nuorten asema muuttuu perheessä ja ystävien keskuudessa. Nuorelle ikätoverit ovat hyvin tärkeitä. Nuori etsii ystävistään tukea sekä keskustelukanavaa mieltä askarruttavien asioiden käsittelyyn. Nuoret alkavat yhä enemmän kiinnostua kodin ulkopuolisista asioista, joihin he tutustuvat yhdessä kaveriensa kanssa. Ystävien kanssa tutkitaan, kokeillaan ja omaksutaan aikuisuuteen liittyviä ihanteita, arvoja ja käyttäytymistapoja. Samanlaisuus ikäisten kanssa tuntuu välttämättömältä, ja toisaalta yksityisyyden tarve on huomattava. Nuoret alkavat kantaa lisääntyvästi vastuuta elämästään pitämällä huolta itsestään ja läheisistään. (Friis & al. 2004, 44, 45; Helminen (toim.) 2005, 17.)

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. Voidaan odottaa, että oppiessaan ymmärtämään omia kykyjään, nuori oppii myös näkemään kavereidensa erilaisuuden ja arvostamaan sekä suvaitsemaan erilaisia vahvuuksia ihmisissä. (Helminen (toim.) 2005, 17; Kuure & Perttu (toim.) 2007, 8.) Koulu toimii harrastusten ohella tärkeänä oppilaiden

sosiaalisten suhteiden ympäristönä. Erään ruotsalaisen tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä parasta koulussa olikin juuri kaverit. (Andersson 2002, 40.)

Keskinuoruuden yksi kehitystehtävä on muutos suhteessa omaan kehoon. Hormonitoiminnan aktivoituessa nuoren keho muuttuu aikuisemmaksi, entinen kehonkuva hajoaa ja kehon hallitseminen vaikeutuu. Nuoren identiteetin tunne vaihtelee ja murrosiän muutokset vaikuttavat mielialaan sekä käsityksiin itsestä ja kehosta. Kehoon liittyvät muutokset ovat sidoksissa seksuaalisen identiteetin muodostumiseen, jonka myötä seurustelusuhteet yleistyvät. Tyttöjen socialisaatio ja identiteetti rakentuvat pääosin seksuaalisuuden varaan, poikien taas toiminnan. (Friis & al. 2004, 45.)

4.3 Koti

Suomalaista perhettä on 1990-luvulta kuvannut postmoderni näkemys perheestä. Tämän näkemyksen mukaan naiset käyvät töissä, perheenjäsenten yksilöllisyyttä, tasa-arvoisuutta ja oikeuksia korostetaan, perhettä ei määritä yhdessä asuminen, ja perhepiiri on laajentunut entistä ja uutta yhdistäväksi verkostoksi eli uusperheeksi. Perusytimenä ovat kuitenkin yhä resurssien, hoivan, vastuiden ja velvollisuuksien jakaminen, ja perheen keskeiset läheisten henkilöiden subjektiiviset suhteet. (Friis & al. 2004, 15, 16.)

Perheen keskinäiset suhteet ovat erityisesti pienille lapsille tärkeitä. Onnistunut lapsen ja vanhempien välinen suhde on mielihyväsytytteistä vastavuoroista vuoropuhelua. Perheessä lapsi saa rakkautta, ravintoa ja suojaa, ja hän oppii ryhmän yhteistyön säännöt, yhteisön perinteet ja vanhempien elämänarvot. Lapsi oppii ymmärtämään myös 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. Edellytyksenä on, että lapsen ja nuoren tarpeet tunnustetaan ja niihin vastataan oikein. Myös vanhempien työssäkäynti ja

tästä seuraava riittävä toimeentulo luo turvallisen tuntuista elämää ja on näin merkittävä mielenterveyttä ylläpitävä tekijä. (Friis & a. 2004, 17, 34, 35; Syrjälä (toim.) 2005, 11.)

Lapsen kasvaessa hänen kykynsä itsenäisyyteen kehittyvät. Vanhempien asettamat rajat edistävät tätä prosessia. (Syrjälä (toim.) 2005, 12.) Rajojen asettaminen psykologisessa mielessä tarkoittaa sitä, että vanhemmat antavat lapsensa haluille ja energialle muodon niin, että lopputulos olisi onnellinen sekä ympäristön että lapsen itsensä kannalta. Kasvu itsenäisyyteen ja sosiaalinen elämä kaikkine sääntöineen ja ihmisten välinen kanssakäyminen kaikkine tunteineen ovat liian monimutkaisia asioita opeteltavaksi yrityksen ja erehdyksen tietä. Kasvatus, jossa lapselle on asetettu selvät rajat, lisää hänen kykyään selvittää ennalta arvaamattomista tilanteista, ja helpottaa sosiaaliseen elämään mukautumista, mikä puolestaan vaikuttaa kehittyvään itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 147.)

Rajojen avulla kasvatuksen päämäärän saavuttaminen onnistuu. Lapsesta kasvaa vastuullinen nuori aikuinen, joka osaa itse asettaa rajoja itselleen. Hän tietää itse, mikä on uhkarohkeaa tai laitonta, ja käyttää tervettä järkeään. Hänellä on myös empaattisuutta, ja hän ymmärtää, että joku voi olla hänestä huolissaan. (Alaja 2007, 38.)

5 YHTEISKUNNAN TARJOAMAT MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT RESURSSIT JA TOIMENPITEET

5.1 Mielenterveyden yhteisölliset ulottuvuudet

Mielenterveyden yhteisölliseksi ulottuvuudeksi lasketaan yhteiskunnallinen ulottuvuus sisältäen fyysisen ympäristön ja kulttuurin. (Heiskanen & al. 2006, 17; Sohlman 2004, 38; Friis & al. 2004, 33; Perttilä 1999, 83.)

Nuorten henkinen hyvinvointi on yhteydessä 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 tyydyttämisestä, kuten turvallisuudesta, rauhasta, ravitsemuksesta, sosiaalisten suhteiden, työn ja vapaa-ajanvieron 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.)

Suomalaista kulttuuria leimaa vahva yksin pärjäämisen eetos. Samalla nuoret kuitenkin janoavat osallisuutta ja mukana olemista erilaisissa yhteisöissä. Viihtyvyys ja onnellisuus eivät synny yksilöstä vaan hänen suhteestaan yhteisöön. Yksilö mittaa onnistumistaan sekä suhteessa ikäisiinsä, että suhteessa muihin sukupolviin. (Kuure & Perttu (toim.) 2007, 26.)

5.2 Yhteiskunnan tukitoimenpiteet mielen hyvinvoinnin luomiseksi ja ylläpitämiseksi

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 puhjenneisiin 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. Koulun ja muun

lähiyhteisön rooli on erityisen tärkeää juuri mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja mielenterveydellisten häiriöiden ennaltaehkäisyssä. (Friis & al. 2004, 197.)

5.3 Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn (OK)-hanke ja mielen hyvinvointiin liittyvät aiemmat tutkimukset

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. Opetuskokonaisuus pohjautuu jo luotuihin mielen hyvinvointia koskeviin teorioihin ja malleihin, sekä hankkeen nimissä tehtäviin tutkimuksiin, joissa kartoitetaan nuorten omia tietoja ja taitoja kyseisestä aiheesta. Alun kolmesta pilottikoulusta hanke laajeni vuoden jälkeen kahteentoista vantaalaiseen ylä- ja yhtenäiskouluun, sekä yhteen helsinkiläiseen erityiskouluun (yht. 16).

Hankkeessa luotu mielen hyvinvoinnin opetukseen soveltuva käsimalli yhdistää onnistuneesti edellä kuvaamani nuorten elinulottuvuuksien – yhteiskunnan, lähiyhteisöjen ja yksilön – mielen hyvinvoinnin edistämiseksi tarjoaman tuen ja mahdollisuudet. Käsimallissa on otettu huomioon mielen hyvinvoinnin yksilölliset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet. Siinä on teemoitettu mielen hyvinvoinnin ylläpitoon soveltuvat viisi eri teemaa, yhden kullekin sormelle. Näiksi mielen hyvinvointia ylläpitäviksi peruspilareiksi, joihin jokainen voi itse vaikuttaa, muodostuivat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen sekä harrastus ja luova toiminta. Mielen hyvinvoinnin peruspilarit sisältävän kämmenen takaa löytyvät hyvinvointia tukevat yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit; kulttuuri, ympäristö, yksilölliset tekijät sekä sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät. (Suomen Mielenterveysseura, painamaton lähde.) Tätä mallia käytin myös luokitellessani tutkimustuloksiani.

Lasten ja nuorten käsityksiä mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista ovat OK-hankkeessa aiemmin kartoittaneet Anna-Maija Erkko, Suvi-Johanna Vuorinen ja Elina Vuorinen. Erkko (2007) tutki kotitaloustieteen proseminarityössään seitsemäsluokkalaisten käsityksiä mielen hyvinvoinnista mielen hyvinvoinnin opetuksen erityisjakson jälkeen ja heidän mielipiteitään tästä opetusjaksosta. Elina Vuorinen syventyi kotitaloustieteen proseminarityössään (Vuorinen 2008) kartoittamaan 7.-luokkalaisten oppilaiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä alkukartoituksena ennen kotitalouden ja terveystiedon opetuksen alkamista. Vuorinen (2007) puolestaan perehtyi kotitaloustieteen kandidaatin tutkielmassaan seitsemäsluokkalaisten lasten käsityksiin hyvin ja huonosti menevästä elämästä ja yleisestä hyvinvoinnista.

Koulun, ystäväpiirin ja kodin vaikutuksia nuoren elämään ja hyvinvointiin on tutkittu aiemmin muuallakin. Keväällä 2008 valmistuneessa väitöskirjassaan Noona Kiuru perehtyi yhdeksäsluokkalaisten nuorten toveriryhmien rooliin kouluympäristössä. Yhtenä tutkimustehtävänä oli selvittää, miten kaveriryhmät vaikuttavat yksilön koulusopeutumiseen ja -uupumukseen. (Kiuru 2008.) Tuula Kauppinen (Kauppinen 2002) pyrki puolestaan lisensiaatintutkimuksessaan selvittämään oppilaiden sosiaalista verkostoa ja sosiaalista tukea. Hän tutustui myös vanhempiin liittyvän kiintymyssuhteen ja oppilaiden psykosomaattisen oireilun väliseen yhteyteen. Tutkimuskohteenaan Kauppisella oli seitsemännen ja yhdeksännen luokan oppilaat. Mielenkiintoinen väitöskirja löytyy myös länsinaapuristamme Ruotsista. Siinä Krister Sund tutki, mikä vaikutus opettajilla, perheellä ja ystävillä on oppijan saavutuksiin. (Sund 2007.)

6 TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMA

Edellä käsittelemäni 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.) 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. On tärkeää, että nuori saa monipuolisesti tietoa eri mielenterveyden osa-alueiden hyvästä huolenpidosta sekä oman ja muidenkin mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista ja mahdollisuuksista.

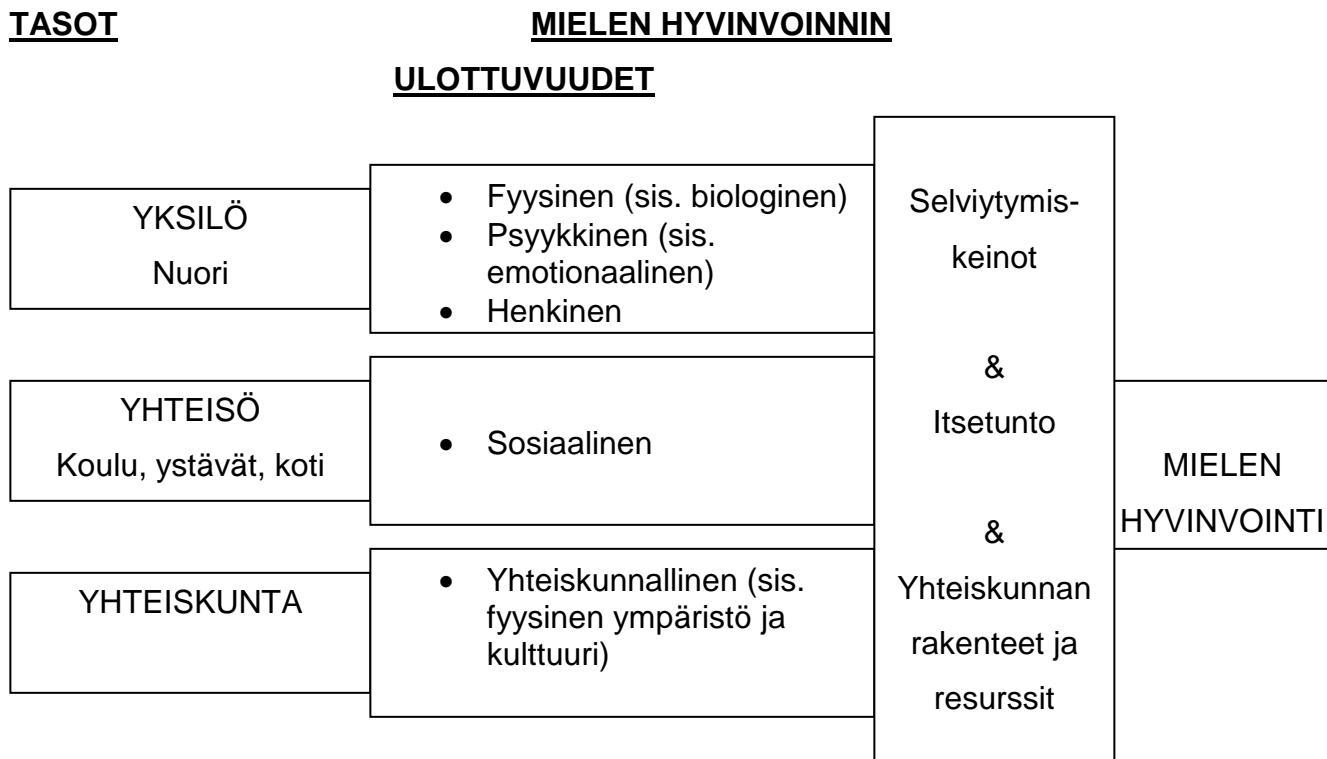
Kuviossa 1 tiivistän nuoren mielen hyvinvoinnin suojaavien ja tukevien keinojen teorian. Kuviossa vasemmalla on nuoren elämän eri tasot. Yksilönä tutkimuksessani on keskinuoruuttaan elävä nuori, joka itsessään sisältää mielen hyvinvoinnin fyysisen, psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden (toinen pystypalkki). Nämä mielen hyvinvoinnin yksilölliset ulottuvuudet sisältävät onnistuneesti omaksuttaessa mahdollisuuksia ja keinoja tukea ja suojata omaa mieltä - mahdollisuuden löytää itselle sopivat mielen hyvinvoinnin selviytymiskeinot (kolmas pystypalkki).

Seuraavana elämäntasona (toinen vaakarivi) on nuoren lähiyhteisöt; koulu, ystäväpiiri ja koti. Lähiyhteisöissä nuori pääsee harjoittelemaan ja hankkimaan sosiaalisia taitoja - mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaadittavia sosiaalisen ulottuvuuden osatekijöitä. Yksilöllisen ja sosiaalisen ulottuvuuden tarjoamien mahdollisuuksien onnistunut hyödyntäminen mahdollistaa itsetunnon kasvun, mikä tutustumassani kirjallisuudessa osoittautui tärkeäksi tekijäksi mielen hyvinvoinnin kannalta.

Kolmannen vaakarivin muodostaa laaja yhteiskunnan taso. Yhteiskunnallinen mielen hyvinvoinnin ulottuvuus sisältää fyysisen ympäristön, yhteiskunnan rakenteiden, hankkeiden ja tutkimusten, sekä kulttuurin merkityksen nuoren elämään. Yhteiskunnan hallitsevat, terveyttä ylläpitävät ja tukevat rakenteet ja resurssit mahdollistavat nuoren terveen kasvun kohti aikuisuutta.

Kolme vaakapalkkia johtavat onnistuneesti yhdessä läpikäytyinä hyväksi koettuun mielen hyvinvointiin.

Kuvio 1 – Mielen hyvinvoinnin saavuttamisen malli



Tässä tutkimuksessa tarkastelen aineistolähtöisesti peruskoulun päättymisen kynnyksellä olevien yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielen hyvinvointia suojaavista ja vahvistavista tekijöistä sekä heidän poluistaan saavuttaa tämä päämäärä. Erottavatko 9.-luokkalaiset vastauksissaan nuoren elämän eri tasot ja

niiden sisältämät mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet? Tutkimani kirjallisuuden ja tutustumani aineiston pohjalta loin tutkimuskysymykseksi seuraavan:

- Mitä keinoja 9.-luokkalaisilla nuorilla on ylläpitää mielensä hyvinvointia?
- Mitkä mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet nousivat esille 9.-luokkalaisten nuorten esseekirjoituksissa mielen hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä?

Tutkimuskysymykseen vastausta etsiessäni pyrin myös kartoittamaan sitä, millaisena nuoret näkevät omat vaikutusmahdollisuutensa mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kokevatko nuoret voivansa itse vaikuttaa omaan oloonsa, vai onko tukea haettavissa ainoastaan oman itsen ulkopuolelta?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuskohteen kuvaus

Tutkimuskohteenani on kolmen pääkaupunkiseudun koulun viiden eri opetusryhmän 9.-luokkalaiset oppilaat. Tutkittavat ovat pääsääntöisesti keskinuoruutta eläviä 15–16-vuotiaita pääkaupunkiseudulla eläviä nuoria. Tutkimusaineistona toimii oppilaiden essee-kirjoitukset aiheesta Nuoren mielenterveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät (N102). Tutkimukseen osallistuneet koulut ja ryhmät valittiin satunnaisotannalla.

7.2 Essee-lomake aineistonkeruumenetelmänä

Kyselylomake on perinteinen 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.)

Essee-otsikko on eräänlainen avoin kysymys. Siinä kysymyksen sijasta on muotoiltu otsikko, jonka pohjalta vastaajat kirjoittavat. Esseekirjoitusta voidaan kutsua narratiiviseksi tutkimusmetodiksi. Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille ja kokemuksilleen tarinoidensa kautta. Toisin kuin esimerkiksi ennalta suunnitelluissa ja jäsennetyissä haastatteluissa ja kyselylomakkeissa, joissa merkityksenanto perustuu tutkijan ajatteluun ja sanoihin, narratiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkijan ja tutkittavien yhteiseen merkityksen luomiseen. (Aaltola & Valli 2001, 129; Creswell 2005, 479.)

Essee-otsikon tyyppistä avointa kysymystä on puolusteltavaa käyttää laadullisessa tutkimuksessa, jossa alun teoreettista kirjallisuuskatsausta tärkeämmässä osassa on usein tutkimusaineistosta oppiminen. Yksilöiden kertomuksiin perustuva merkityksenanto mahdollistaa sen, että ihmisten äänet pääsevät autenttisemmalla

tavalla kuuluviin. Tieto muodostuu näin moniäänisempänä ja kerroksellisempänä. (Aaltola & Valli 2001, 130; Creswell 2005, 477.)

Suomen Mielenterveysseuran OK-hankkeen työntekijät olivat muotoilleet essee-otsikon ”Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät”. Seuran opiskelijaharjoittelija työsti kirjoitelmat tutkimuskouluissa, ohjeisti ja oli mukana oppitunnilla, loppukeväällä 2008. Essee-menetelmä valittiin, koska sen avulla oli mahdollista kerätä suurempi tutkimusaineisto, kuin mitä haastattelemalla olisi ollut mahdollista saavuttaa. Avoin kysymys pelkän otsikon muodossa mahdollisti tutkimusaiheeseen lähestymisen johdattelematta monesta eri näkökulmasta, jolloin nuorten aidot näkemykset, tietämykset ja arvot pääsivät esiin.

7.3 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 lähestymiseni tutkimusaineistoon tapahtui oppilaiden käsin kirjoittamien esseiden tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla puhtaaksi kirjoittamisella. Tällainen laaja ja aikaa vievä työ mahdollisti aineistoon syventymisen tavalla, johon pelkkä kirjoitusten lukeminen ei olisi antanut mahdollisuutta. Kirjoittamisen lomassa yliviivasin esseistä tutkimusongelmaani valaisevia asioita ja poimin muistiin suoria lainauksia oppilaiden kirjoituksista. Tarkastelin tyttöjen ja poikien vastaukset erillisinä ja aluksi vastauksia myös kouluittain ja ryhmittäin nähdäkseni, josko näin nousisi esiin jotakin mielenkiintoisia

ja merkitseviä yksityiskohtia. Esiin nousseet asiat kokosin taulukkoon niitä vielä juurikaan yhdistelemättä (Liite 1).

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.) Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 2005, 179.)

Pelkistämisen toisen vaiheen – tyypittelyn – 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; Eskola & Suoranta 2005, 181).

Ensimmäisen vaiheen taulukoinnin jälkeen muodostin tutkimusongelmani kannalta mielekkäät teemat. Käytin apunani ensimmäisen teemoitusvaiheen taulukkoa, OK-hankkeessa luotua täydennettyyn terveystiedon oppimateriaaliin kuuluvaa mielenterveyden ”käsi-mallia” (kts. sivut 11 ja 25) sekä muuta tutkimukseni teoriaosassa esittelemääni aineistoa. Käsiesimerkin sisältämät mielen hyvinvoinnin peruspilarit joihin jokainen voi itse vaikuttaa - uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen sekä harrastus ja luova toiminta – asetin sellaisinaan omiksi teemoikseen. Nuoren lähiyhteisöistä nostin omaksi kategoriakseen koulun. Myös muun muassa yhteiskunta ansaitsi jo alustavan aineistoon tutustumisen myötä oman teemaotsakkeensa.

Luotuani teemat, luin oppilaiden esseekirjoitukset jälleen läpi merkiten muistiin kunkin vastaajan mainitsevat määrittelemiini teemoihin liittyvät vastaukset ja

laskien nämä lopulta yhteen eri seikkojen yleisyyden vertailun mahdollistamiseksi (Liite 2). Tallensin muistiin myös harvemmin mainittuja mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja suojaamiseen viittaavia asioita, jotta todellisuuden moni-ilmeisyys säilyisi, ja onnistuisin välittämään nuorten ajatuksia kattavasti. (Näitä avaan kappaleen 9.1 lopussa.) En erotellut tyttöjen ja poikien tai eri ryhmien vastauksia, sillä ensimmäisen vaiheen taulukosta kävi ilmi, että erot näiden ryhmien välillä eivät olleet merkitseviä.

7.4 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.)

Loin taulukot, joissa kuvaan, montako kertaa kukin mielen hyvinvoinnin suojaamiseen ja vahvistamiseen liittyvä teema mainittiin oppilaiden kirjoituksissa (liite 2), sekä ihmissuhteet-teeman jakautuminen eri alakäsitteisiin (liite 3). Laskin myös mainintojen prosentuaalisen osuuden kaikista vastaajista, sillä joissain tapauksissa koin sen olevan selkeämpi tapa kuvata teemojen yleisyyttä kuin pelkkä mainintojen numeerinen määrä. Taulukot yhdistin liitteisiin, jotta tulos-otsakkeen alla oleva tekstiosuus olisi selkeämpi. Tulosten yhteydessä mainitsinkin vain tekstin

selkeyden ja tulosten seuraamisen mielekkyyden kannalta välttämättömimmät luvut.

7.5 Tulosten raportointi

Esitin tutkimustulokset niiden esiintymisyleisyyden mukaisessa järjestyksessä, sillä näin jäsennetty teksti on lukijalle mielekkäämpää seurattavaa ja selkeämmin hahmotettavissa. Aloitin vastaajien yleisimmin mainittujen mielen hyvinvointia tukevien ja suojaavien tekijöiden avaamisella siirtyen niistä harvemmin esseissä esiintyneisiin. Yhdistin koulun tässä tutkimuksessa yhteisö-tasolle kiinnittäen huomiota sen sosiaaliseen ulottuvuuteen, vaikka koulu yhteiskunnan ylläpitämänä on myös yhteiskunnan tasoa. Liitin tulosten lomaan paljon suoria lainauksia oppilaiden esseevastauksista (kursivoidut osat). Jokainen alaluku alkaa yhdellä tällaisella osuvalla ja kappaleeseen johdattelevalla otteella.

Kappaleessa 9.1. tarkastelen tutkimustuloksia teoriapohjaan ja luomaani mielen hyvinvoinnin saavuttamisen malliin peilaten. Kappaleen loppuun liitin muita aineistosta esiin nousseita mielenkiintoisia ja tärkeitä asioita herättämään lukijan mielessä mahdollisesti uusia aiheeseen liittyviä tutkimusongelmia.

Loin vastausten pohjalta miellekartan muodossa kokoavan mallin nuorten käsityksistä mielensä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä eri mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksilla/ keinoista ylläpitää mielen hyvinvointia, ja näiden tekijöiden kytkennöistä ja yhteyksistä. Malli on liitteenä 4.

8 NUOREN MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT JA VAHVISTAVAT TEKIJÄT

8.1 Yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen

”Kun ihminen kuuluu johonkin, hän ei ole yksin eikä hän ole huonompi kuin muut; hänhän on osa jotain suurta. Eikä se tarkoita, että ihminen ei olisi ainutlaatuinen itsensä.”

Ihmissuhteet nähtiin ylivoimaisesti parhaana keinona tukea omaa mielen hyvinvointia (77 % vastaajista mainitsi). **Kaveri-** (*”Ystävät ja kaverit yleensä auttavat, koska yksin minulla tulee helposti tylsää ja ankea olo.”*) ja **perhesuhteet** (*”Varmin tapa suojata lapsen mielenterveyttä, on pitää perheen sisäiset asiat kunnossa ja asettaa lapselle tietyt rajat, jotta tämä tuntee elämänsä turvalliseksi.”*) koettiin selkeästi ihmissuhteista tärkeimpinä, ja ne mainittiin lähes yhtä usein (69/66 mainintaa). Perheen ja kaverien tuki koettiin muun muassa kannustamisena, tukemisena, välittämisenä ja luottamuksena.

Nuoret pitivät tärkeänä, että ympäriltä löytyisi ainakin *”yksi todella hyvä ja luotettava ystävä, joka kuuntelee, ymmärtää ja yrittää auttaa toista suruissaan ja hädässään ja auttaa mahdollisesti pääsemään siitä yli.”* Asioista puhumista pidettiin tärkeänä mielen hyvinvoinnin suojaamiskeinona. *”Jos nuorta painaa joku asia, kannattaa hänen keskustella siitä, vaikka hänen vanhempiensa tai kavereidensa kanssa, sillä se auttaa. Silloin, kun siitä on keskusteltu he voivat keksiä siihen yhdessä hyvän ratkaisun ja nuorelta häviää se taakka harteilta ja se parantaa mielenterveyttä.”* *”Puhuminen asioista on A ja O.”*

Kodin ja kaveripiirin lisäksi melko tärkeäksi lähiyhteisöksi nousi **koulu**, jonka mainitsi noin joka viides vastaaja. *”Jos on kotona ongelmia ja kun menee kouluun niin se saattaa auttaa kun on ihmisiä jolle voi puhua, tai kun siellä voi keskittyä vain opetettuihin asioihin ja unohtaa perhe ongelmat.”* Nuoret pitivät koulua tutuna ja

turvallisena paikkana, turvallisuuden tunnetta luovana arjen osatekijänä, jossa ystävien ja tuttujen lisäksi apua nähtiin saavan kouluhenkilökunnalta - terveydenhoitajalta, psykologilta, kuraattorilta ja opettajilta. *”Koulun henkilökunta auttaa omalla tavallaan nuorten elämää ja henkilökunta saa usein nuoret jalolleen ja jaksamaan jatkamaan eteenpäin.”*

Hyvä, rakastava ilmapiiri kotona, koulussa ja kaveripiirissä sekä vanhempien asettamat rajat saivat nuoret tuntemaan olonsa hyväksi ja turvalliseksi. *”Jos kodissa on kaikki hyvin ja siellä on hyvä ilmapiiri, on nuorellakin huomattavasti parempi olla. Ja jos muissakin tutuissa paikoissa on hyvä ilmapiiri ja turvallista olla, on sekin asia, joka vaikuttaa nuoren mielenterveyteen.”* Nämä ympäristöt olivat yhteisöjä, joihin nuoret kokivat voivansa tukeutua, ja joissa he pystyivät purkamaan ilonsa ja surunsa. Ryhmään kuulumisen tunne korostui tässä, samoin kuin harrastustenkin yhteydessä huomattavasti. *”Nuorten hyvän mielenterveyden vankkana tukena on oma perhe ja yhteisö johon nuori voi tukeutua tarvittaessa. Jos tämä tuki puuttuu, saattaa se uhata nuoren mielenterveyttä ja nuori saattaa ahdistua ja joutua vaikeuksiin.”*

Tyttö- tai poikaystävän tarjoama tuki mainittiin yhdeksässä essee-kirjoitelmassa. *”Erityisesti poikaystäväni saa minut pitämään itseni terveenä ja tuntemaan itseni rakastetuksi ja arvostetuksi.”* Näihin suhteisiin liitettiin sanoja rakkaus läheisyys, hellyys ja seksi. Seksuaalisuus nousi muutamassa kirjoituksessa erityisen keskeiseen asemaan.

Edellä käsittelemäni nuorten omaksumat mielen hyvinvointia tukevat ja suojaavat keinot sijoittuvat pääosin mielen hyvinvoinnin sosiaaliselle ulottuvuudelle (ihmissuhteet). Koulu voidaan yhteiskunnan ylläpitämänä laitoksena liittää myös yhteiskunnalliseen ulottuvuuteen.

8.2 Terveet elämäntavat

”Miten voisit palautua mielenterveysongelmista? Tee kaikki järkevästi sekä noudata hyviä elämäntapoja sekä fyysisesti että psyykkisesti.”

Omista elämän- ja vapaa-ajanviettotavoistaan 9.-luokkalaiset nuoret kokivat **harrastusten** ja **liikunnan** tukevan ja suojaavan mielensä hyvinvointia parhaiten. *”Pitäisi osata myös rauhattua ja kuunnella, mikä itsestä tuntuu hyvältä. Keskittyä vain itseensä, ja ajatusten purkamiseen. Jotkut kirjoittavat päiväkirjaa, jotkut kuuntelevat musiikkia tai kertovat huolensa kavereille.”* Harrastuksista yleisellä tasolla kirjoitti 35 % nuorista ja eriteltyinä mainintoja saivat muun muassa musiikki, elokuvat, tv, tietokoneet, lukeminen, kirjoittaminen ja seurakunta. Liikunnan, kuten ulkoilun ja ratsastuksen tai erilaisia joukkuepelejä mainitsi 21 % vastaajista.

Erilaisia lajeja/harrasteita harrastettiin jotta olisi *”jotain tekemistä”* sekä itsensä toteuttamiseksi, ja niitä pidettiin hyvänä rentoutumiskeinona, hauskanpitoa ja ryhmään kuulumisen tunteen luojina. *”Kuuluminen johonkin kerhoon, urheiluseuraan tai muuhun aktiviteettiin vahvistavat myös mielenterveyttä, sillä nuori tuntee kuuluvansa jonnekin.”* Harrastusten koettiin opettavan sosiaalisia taitoja ja tarjoavan tarpeellisia onnistumisen kokemuksia. Harrastusten positiivisena seurauksena kerrottiin tulevan *”puhtia päivään”*, urheilun mahdollistaessa myös fyysisen kunnon kehittymisen.

Mukavan harrastuksen ja yhdessä tekemisen nähtiin kehittävän itseluottamusta ja –varmuutta sekä auttamaan *”olemaan tyytyväinen itseensä sellaisena kun on”*. Noin joka viides mainitsikin **itseluottamuksen** olevan erityisen tärkeä osatekijä mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. *”Kaikkein tärkeintä mielenterveyden kannalta on olla sinut itsensä kanssa, tietää kuka on. Uskoa ja luottaa itseensä, ja pystyä olemaan ylpeä itsestään. Olla tyytyväinen itseensä, jokaisessa ihmisessä on jotain hyvää.”* *”Itseluottamus on kaiken a ja o.”* Lähes yhtä usein kirjoitettiin **positiivisen elämänasenteen** tarjoamista mahdollisuuksista. *”Uskon, että jokainen pystyy yksin*

vaikuttamaan omaan henkiseen hyvinvointiinsa positiivisella elämänasenteella.”
”Masennusta voi välttää olemalla iloinen ja keskittymällä elämän olennaisiin asioihin, opiskeluun ja työhön. Hiusten mustaksi värjääminen ei auta.”

Ravinto ja ruokailu (14 %) yhdistettiin terveelliseen ruokavalioon *”Ruokavaliollakin saa ihmeitä aikaan, kun syö terveellisesti, niin oma mielikin on paremmassa kunnossa.”*, hyvään, laadukkaaseen ruokaan, sekä ruoan maun tuottamaan hyvään mieleen *”Hyvä kebab, parempi mieli.”* **Uni ja lepo** oli 10 %:n mielessä mielen hyvinvoinnin tukikeinoja pohdittaessa. Tällöin unen laatu ja määrä nähtiin ratkaisevina. Lepoon rinnastettavissa oleva rentoutuminen olikin jo yleisemmin mielissä mutta se yhdistettiin useammin tekemiseen kuten harrastuksiin, kuin nukkumiseen.

Edellä mainitut mielen hyvinvoinnin tukikeinot ovat yksilön tason fyysisellä (liikunta, ravinto, uni) ja psyykkisellä (harrastus, itseluottamus, positiivinen elämänasenne) ulottuvuudella.

8.3 Yhteiskunnan tuki nuorten kokemana

”Omasta mielestäni on hyvä, että on olemassa rajoitteita, jotka auttavat nuorten mielenterveyden suojelemisessa. Mielestäni näitä rajoitteita voisi myös joissain tapauksissa tiukentaa, tai olisi hyvä, että niistä pidettäisiin tarkemmin kiinni.”

Yhteiskunnan ja valtion tarjoamia erilaisia tukimuotoja ja mielenterveyden suojaamismahdollisuuksia mainitsi kolmisenkymmentä prosenttia tutkimukseen osallistuneista nuorista. **Julkiset palvelut** kuten sairaalat, terveyskeskukset, terveydenhuoltoalan ammattilaiset ja sosiaaliviranomaiset olivat useimmin mainittuja. *”Mielestäni olisi myös tärkeätä tarjota enemmän julkisien palvelujen kautta mielenterveys hoitoa ja miksei myös auttaa jo alkuvaiheessa, ettei mielenterveydestä syntyisi sairautta.”* Terveystieteiden tutkimuskeskuksen toimijoilta toivottiin huomion kiinnittämistä, nopeaa puuttumista ja toimintaa. Lääkitys ja terapiaan

hakeutuminen saivat myös muutaman kannanoton mielen hyvinvoinnin ylläpitoa ajatellen. *”Kannattaa hakee apua ammattiauttajalta ne osaa hommansa. Ne auttaa ja tietää oikeat keinot, että voi tuntea olonsa taas hyväksi.”*

Yhteiskunnan asettamia tai kulttuurin muotoilemia **rajoja**, kuten alkoholin oston ja joidenkin elokuvien/tv-ohjelmien ikärajaa pidettiin muutamassa kirjoituksessa positiivisina ja hyvinvointia tukevinä asioina samoin kuin vanhempien asettamia rajoituksia tv:n katselun ja internetin käytön määrissä. *”Hyvä apu olisi että vanhemmat rajoittaisi lastensa TV:n katselua, tietokoneella olemista ja pelien pelaamista. Myös suuremmat ikärajat voisivat auttaa.”* Toisaalta muutama nuori koki omat vaikutusmahdollisuutensa, vapautensa ja **itsenäisyyden** tekevän hyvää omalle kehitykselleen ja mielenterveydelle. *”Nuorilla pitäisi olla jo 16-vuotiaina enemmän päätösvaltaa omaan elämäänsä. Se toisi itsenäisyyden tunnetta ja samalla mielenterveys paranisi hyvin.”*

Tiedon saaminen terveydestä, sairaudesta ja omista vaikutusmahdollisuuksista koettiin tärkeäksi noin seitsemässä prosentissa vastauksista. *”On tärkeää, että muut suhtautuvat mielenterveydellisesti sairaaseen ihmiseen ja itse sairauteen oikein --- tärkeää, että kaikki saavat tarpeeksi tietoa mielenterveydestä ja siihen liittyvistä sairauksista.”* *”Koulussa ja muuallakin pitäisi kiinnittää huomiota siihen, että nuoret saisivat tarpeeksi tietoa ko. aiheesta. Tällöin nuoret osaisivat paljon paremmin suojata ja vahvistaa omaa mielenterveyttään.”* Tietoa toivottiin valistuksena koulussa ja mediassa. Eräs uskoi erilaisten kampanjoiden, uutisten ja julisteidenkin mahdollistavan suotuisaa tiedon levittämistä.

Kulttuurin – sen, miten ihmiset kohtelevat – tuomat mahdollisuudet mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja suojaamiseksi kävi esiin niin harrastuksista ja ihmissuhteista kuin kodista ja koulustakin puhuttaessa. *”Kaikilla ihmisillä on vaikutusvaltaa, positiivista ja negatiivista, toisten ihmisten mieliin. Siksi on myös tärkeää miettiä miten muita ihmisiä kohtelee.”* Yleisesti pidettiin tärkeänä, että nuori saa positiivista palautetta, kannustusta ja tukea muilta ihmisiltä, sekä tuntee, että

häntä kuunnellaan ja yritetään ymmärtää. *”Positiivinen palaute ja kehujen kuuleminen on tärkeä todiste siitä, että on ihmisenä hyvä ja onnistunut. Se, kuka hyvää palautetta antaa, ei ole oleellista. Niin opettajan, äidin, isän, sisaren, ystävän tai vaikka tuntemattoman palaute on tärkeä.”*

Julkiset palvelut, tieto ja kulttuuri asettuvat mielen hyvinvoinnin tukikeinoina sen yhteiskunnalliselle ulottuvuudelle.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Kokoavaa tarkastelua

Teoriaosassa esittämistäni Ayalonin muotoilemista kuuden selviytymistyyppin selviytymiskeinoista esiintyi kirjoituksissa lähes kaikki. Mielenterveyden sosiaalinen ulottuvuus ihmissuhteineen nähtiin ylivoimaisesti parhaaksi mielen hyvinvoinnin suojaamiskeinoksi muiden yksilöllisten ulottuvuuksien – fyysisen, psyykkisen ja henkisen – jääden huomattavasti vähemmälle huomiolle. Fyysinen terveys esiintyi vastauksissa muutaman kerran samoin kuin ihmisen ruumiilliset tarpeet – uni, lepo ja ravinto sekä hengelliseen ulottuvuuteen kuuluva uskonto. Liikunta ja urheilu esiintyivät vastauksissa jo useammin.

Tutkimuskohteena olevat nuoret elävät keskinuoruuden aikaa, jolloin nuori alkaa irtautua lapsuuden perheestä ja suhde vanhempiin ja molempia sukupuolta oleviin kavereihin muuttuu. Vastaajilla tämä ei selkeästi noussut esiin, sillä perhe ja kaverit mainittiin kirjoituksissa lähes yhtä usein. Sisarusten vaikutukseen ei kuitenkaan suoraan viitattu kertaakaan. Emotionaalista osaamista - kanssakäymistä läheisten kanssa, juttelemista, kuuntelua, tukea ja auttamista - arvostettiin, mutta koettiin myös tärkeäksi, että muiden kanssa viihtyy ja on hauskaa. Mukavaksi ajankuluksi

mainittiin harrastukset, joista koettiin saatavan tukea. Kavereita liitettiin kouluun, mistä paljastui toive yhteisöllisyydestä tässäkin instituutiossa. Kuten miellekartasta (liite 4) näkee, yhteisöllisyys liitettiin jollakin lailla lähes kaikkiin tukikeinoihin. Vastauksista ilmeni selkeä tarve kuulua johonkin - olla osa jotain suurempaa.

Koulu jakoi vastauksissa mielipiteet kahtia. Toiset kokivat koulun tarjoavan arkista apua, jatkuvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä, unohtamatta kouluhenkilökunnan moniammatillista apuakaan. Toiset taas näkivät koulun stressiä ja ahdistusta tuottavaksi paikaksi, missä opettajat vaativat liikaa ja koeviikot kuormittavat. Kouluun liitettiin usein myös koulukiusaaminen, mikä nähtiin erittäin tehokkaaksi mielen hyvinvointia huonontavaksi asiaksi. Tämä kaksijakoisuus todisti, että koulun toimintakulttuurina on muutettava, sillä tavoitteena on, että koulu olisi jokaiselle oppijalle positiivinen arjen jaksamista tukeva toimintaympäristö. Erityisesti rehtorin panos, mutta myös opettajien ja muun koulun henkilökunnan vaikutus tiiviin, hyvinvoivan yhteisön muodostumiseen on kiistaton. Koulun ja kodin välinen tiivis yhteistyö edistää hyvinvointia ja tiedon kulkua, mikä on erityisen tärkeää ottaen huomioon, että suurimman osan päivästä lapsi viettää koulussa tai muissa kodin ulkopuolisissa aktiviteeteissa.

Ihmissuhteiden ja yhteisöllisyyden lisäksi mielen hyvinvoinnin kulmakiveksi nousi mielenterveyden psyykkiseen ulottuvuuteen sisältyvä itsetunto. Kuten yhteisöllisyys, liittyi sekin lähes kaikkien toimintojen tavoitteisiin tai seurauksiin, mikä tarkoittaa sitä, että nuori kokee hyvän itsetunnon ja positiivisen yhteisöllisyyden olevan parhaat keinot pitää yllä ja suojata mielensä hyvinvointia. Harrastukset, koulu, kaverit ja vanhemmat olivat omiaan tarjoamaan positiivisen palautteen kautta onnistumisen elämyksiä, mitkä nähtiin tärkeäksi itsetunnon vahvistajiksi. Tämä on tutkimustulosteni tärkein yksityiskohta ja siihen tulisi kiinnittää erityistä huomiota niin koulun oppisisältöjä, kuin eri yhteisöjen toimintakulttuureja muodostettaessa ja suunniteltaessa.

Näkemykset tarjolla olevan yhteiskunnallisen avun määrästä ja nuorten yleisestä hyvinvoinnista vaihtelivat laidasta laitaan. Eräiden mielestä ”*nuorten mielenterveys on ihan hyvällä tolalla*” ja ”*niihin (mielenterveyden ongelmiin) on tarjolla paljon apua*”. Toiset taas näkivät, että ”*nuorilla on yleisimmiten paljon ongelmia. Näihin ongelmiin voidaan luokitella elämän ongelmat, stressi koulusta tai muusta ja joissakin tapauksissa sairaus.*”

Nuoret kokivat yleisesti voivansa itse vaikuttaa oman mielensä hyvinvointiin. Keinoja tähän päämäärään löytyi yleisimmin kaksi tai kolme. Yksitoista vastaajaa ei löytänyt näitä yhtään. Näistä tapauksista neljässä paperille ei oltu kirjoitettu mitään. Lopuissa seitsemässä puolestaan kirjoitettiin jotain aivan aiheeseen kuulumatonta. Toisaalta joidenkin nuorten esseissä esiintyi viisi-kahdeksankin mielen hyvinvoinnin suojaamiskeinoa (n 12). Esseet, joissa ei ilmaantunut yhtään mielen hyvinvoinnin tukikeinoa, voidaan tulkita eri tavoin. Valitettavaa on, jos nuoren asiat ovat niin ikävästi, ettei hän todellisuudessa yhtään keinoa löydä. Toisaalta kyse saattaa olla myös siitä, että nuorta ei tässä tilanteessa yksinkertaisesti huvittanut kirjoittaen jakaa tietojaan kyseisestä aiheesta tai aihe jollakin tapaa oli hänelle arka. Totta kuitenkin on, että yhdenkin tyhjän paperin palauttaminen todistaa, että positiivisesta mielen hyvinvoinnista ja sen suojaamiskeinoista voidaan tuskin koskaan puhua liikaa.

Median vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin mainittiin viidessätoista kirjoituksessa. Näistä kaikissa vaikutus nähtiin negatiivisena. Ainoastaan yksi kirjoittaja totesi tietoa tarjoavan internetin olevan positiivinen asia hyvinvoinnin kannalta. Eräs nuori mielsi julisteet ja media-kampanjat hyvänä keinona lisätä tietoa, mutta muuten mediaan liitettiin vain ikävien vaikutusten, kuten väkivaltaviihteen lisäämän väkivallan, lisääntymisen. Jos media pystyy nuorten mielipiteen mukaan näinkin tehokkaasti levittämään negatiivisia asioita ja ilmiöitä yhteiskuntaan, eikö sitä pystyisi hyvinkin käyttämään myös positiivisten asioiden lisäämiseen?

9.2 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 reliaabelius ja validius. Reliaabelius 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 avoimella essee-kysymyksellä/ -otsikolla. Jotta todellisuuden moni-ilmeisyys pääsisi oikeuksiinsa, esitin tutkimustuloksissa usein toistuvien vastausten lisäksi myös harvemmin esiintyviä seikkoja. Reliaabelius ei tutkimuksessani toteutunut, mutta se ei olisi mieleistäkään, sillä nuoret kehittyvät koko ajan ajatusten, tietojen ja asenteiden muuttuessa kehityksen mukana harppauksittain. Näin olisi toivottavaakin, että esimerkiksi vuoden kuluttua samat nuoret kirjoittaisivat saman otsikon alle myös tällä hetkellä itselleen vielä vieraita asioita. Validius tutkimuksessani puolestaan toteutui. Esseen otsikko oli luotu kartoittamaan

nuorten tietoja mahdollisuuksistaan suojata ja vahvistaa mielensä hyvinvointia. Kuten kappaleesta kahdeksan käy ilmi, tämä tavoite toteutui hyvin.

Tutkimuksen järjestäjän - Suomen Mielenterveysseuran – opiskelijaharjoittelija työsti kirjoitelmat tutkimuskouluissa, ohjeisti ja oli mukana oppitunnilla. Aineiston kerääjän ollessa jokaisessa ryhmässä ja koulussa sama, toteutui ohjeistustilannekin aina samanlaisena.

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 kysymyksiin 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 työläisiä 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. Kirjoituksia oli aikaa vievää avata, mutta joukossa oli todellisia helmiä ja mielenkiintoisia huomioita. Toisaalta osa esseistä oli todella suppeita ja tyhjiä lomakkeitaakin palautettiin jonkin verran (n 4).

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, päädyin liittämään Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja vahvistavat

tekijät -otsakkeen alle omien tulkintojeni väliin melko paljon suoria lainauksia nuorten esseevastauksista. 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 yksityiskohtaisesti. Uskoakseni lukija voi halutessaan toistaa tutkimuksen kuvailujeni mukaan.

10 POHDINTA

Tämä oli kolmas tutkimukseni yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa tuottaen materiaalia käynnissä olevaan OK-hankkeeseen. Hankkeen puolelta sain työlleni oman laitoksen ohjaajan (Kaija Turkki) lisäksi kandidaatin- ja proseminaarityötänikin ohjanneen, OK-hankkeen projektijohtajan (Marjo Hannukkala). Työni etenemiselle ja kehittelylle oli suureksi eduksi kahden ohjaajan tuki, apu ja ohjeistus.

Sain tutkimukseeni valmiiksi kerätyn aineiston. Se toimi alussa suurena houkuttimena, mutta tutkimuksen edetessä asiasta nousi esiin myös varjopuolensa. Essee-otsikko oli luotu ja työstettiin jo ennen kuin olin liittynyt

tutkimukseen mukaan. Koska en ollut paikalla aineistoa kerätessä, en osaa varmaksi sanoa, miten tehtävää oli pohjustettu, tehtävän tekoon motivoitu tai käsitettä "mielen hyvinvointi" mahdollisesti avattu. En myöskään tunne nuoria, jotka tutkimuskohteenani olivat. Näin en pysty tarkemmin analysoimaan johtuiko tyhjäksi jätetyt paperit motivaation puutteesta, kieliongelmissa vai yksinkertaisesti tiedon ja mielipiteiden olemattomuudesta.

Mitattaessa tutkimuksen onnistumista sillä, miten hyvin se vastasi asettamaani tutkimusongelmaan, onnistui se mielestäni hyvin. Tutkittavien vastauksista selvisi heidän aidot käsityksensä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpidosta. Uskon myös, että essee-kysymyksellä saavutettiin (aiheuttamistaan ongelmista (kuten vajaat ja tyhjät vastauslomakkeet) huolimatta) tutkittavien todellisuus paremmin, kuin mitä suljetuilla kysymyksillä olisi voitu saavuttaa.

Tutkimukseni tuottamista tuloksista saadaan paras hyöty irti käyttämällä niitä uusien opetuskokonaisuuksien muotoiluun, sekä todisteena nuorten yhteisöllisyyden tarpeista niin, että koulu- ja muita nuoren lähiyhteisöjä pyrittäisiin yhä enenevästi muodostamaan positiivisiksi yhteisöiksi. Kirjoitustehtävä työstettiin 102 pääkaupunkiseudulla asuvalla oppilaalla, joten se on tietyin rajoittein yleistettävissä.

Nuorten kirjoituksia lueskellessani ja tutkimusta tehdessäni mieleeni nousi uusia tutkimusideoita. Oli jännittävä huomata, että jopa seitsemän vastaajaa kirjoitti omista mielen pahoinvointiin liittyvistä kokemuksistaan ja keinoista, joita oli käyttänyt päästäkseen näistä ajoista/ tapahtumista yli. Näissä kirjoituksissa oli huomattavissa, että kirjoittaminen toimi eräänlaisena terapiana – selostus oli yksityiskohtaista, luottavaista ja syvällistä. Tällainen kirjoittamistyyli laittoi pohtimaan, pitäisikö vastaavanlaisia tehtäviä suorittaa useammin ja erilaisista aiheista. Nimettömänä kirjoittaen oppilas uskaltaa ehkä kertoa enemmän, jolloin voitaisiin yhdessä käsitellä esiin nousseita vaikeitakin asioita. Kun ryhmäkoot ovat suuria ja opettajalla päivän mittaan ehkä yli sata nuorta kohdattavanaan, ei avoimia

ja välittömiä suhteita pääse muodostumaan. Kirjoittamisharjoitusten kautta syntyvien keskustelujen avulla saisivat halukkaat oppilaat äänensä ehkä helpommin kuuluviin.

Tämänlainen kirjoittaminen puolustaa myös taito- ja taideaineiden asemaa tärkeänä osana koulun tuntikehyksessä. Kyseiset oppiaineet ovat omiaan antamaan nuorille välineitä käsitellä itseään kohtaavia niin positiivisia kuin negatiivisiakin asioita omin tavoin, purkaa pahaa oloa ja näin vahvistaa omaa mielen hyvinvointia. Miten oppilaat itse kokevat kyseisten aineiden tukevan mielen hyvinvointia ja arjessa jaksamista?

Toinen mielenkiintoinen tutkimuksestani esiin noussut seikka oli itsetunnon ja yhteisöllisyyden tärkeä asema mielen hyvinvointia pohdittaessa. Ajattelin keväällä alkavassa graduseminaarissa ryhtyä tutkimaan juuri koulun yhteisöllisyyden vaikutusta nuorten mielen hyvinvoinnin kokemuksiin. Mikä on koulun eri toimijoiden ja fyysisen ympäristön rooli kouluyhteisön hyvinvointia ja yhteisöllisyyden tunnetta luotaessa? Millaisena nuori näkee oman osuutensa tässä projektissa?

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: PSKustannus.

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

Alaja, K. 2007. Kasvun keskellä. Elämää murrosikäisen vanhempana. Helsinki: Kirjapaja.

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

Alatupa, S. (toim.) 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Helsinki: Sitra.

Andersson, B-E. (toim.) 2002. Ungdomarna, skolan och livet. Tukholma: HLS Förlag.

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 elämänhallinta ja mielen hyvinvointi. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Proseminarityö.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

FINLEX-lainsäädäntö. Valtioneuvoston asetus 2001.
(<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011435>)

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

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.

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

Kauppinen, T. 2002. Koulun yhteisöllisyys ja nuorten kasvuverkosto. Kuopion yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Lisensiaatintutkimus.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell Oy.

Kiuru, N. 2008. The Role of Adolescents' Peer Groups in the School Context. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Väitöskirja.

Kuure, T. & Perttu, H. (toim.) 2007. Arvot, arvostukset ja luottamus nuorten elämässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

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

Majors, K., Roffey, S. & Tarrant, T. 1994. Young friends – Schools and friendship. Lontoo: Cassell.

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.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

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

Scheinin, P. & Niemivirta, M. 2000. Itsetunto, syrjäytymisuhka ja koulun toimintakulttuuri. Helsinki: Edita Oy.

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

Sund, K. 2007. Teachers, Family and Friends – Essays in Economics of Education. Stockholm University. Department of Economics. Doctoral Thesis.

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

Syrjälä, J. (toim.) 2005. Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto.

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

Vuorinen, E. 2008. 7.-luokkalaisten käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Proseminaarityö.

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 Nuoren mielen hyvinvointia suojaavat ja vahvistavat tekijät – taulukko 1

Ensimmäinen analyysivaihe

	Yht. (N102/100%)
Läheiset/ystävät	69 (67,6%)
Vanhemmat/perhe/koti	66 (64,7%)
Harrastukset (musiikki, lukeminen..)	35 (34,3%)
Itseluottamus	22 (21,6%)
Koulu	22 (21,6%)
Positiivinen elämänsenne	21 (20,5%)
Urheilu/ulkoilu	19 (18,6%)
Ammattilaiset/ sairaalat (psykologi..)	18 (17,6%)
Onnistumiset	14 (13,7%)
Lepo	10 (9,8%)
Kannustus/positiivinen palaute	10 (9,8%)
Poika-/tyttöystävä (läheisyys, hellyys)	9 (8,8%)
Kulinarismi (ruoan maku)	9 (8,8%)
Kouluhenkilökunta	8 (7,8%)
Ympäristö	7 (6,9%)
Tieto (hoitokeinoista/mahdollisuuksista)	7 (6,9%)
Terveellinen ruokavalio	6 (5,9%)
Lääkitys	5 (4,9%)
Seurakunta	4 (3,9%)
Rajoitukset (esim. ikäraajat elokuvissa/alkoholin ostossa)	3 (2,9%)
Fyysinen terveys	3 (2,9%)
Seksi/seksuaalisuus	3 (2,9%)
Tavoitteet/unelmat	2 (1,9%)
Julkiset palvelut (valtion apu)/yht.kunta	2 (1,9%)
Terveelliset elämäntavat	2 (1,9%)
Internet	1 (0,9%)
Hiljaisuus	1 (0,9%)
Raha	1 (0,9%)

Liite 2 Nuoren mielen hyvinvointia suojaavat ja vahvistavat tekijät – taulukko 2

Toinen analyysivaihe

	Yht. (N102/100%)
Ihmissuhteet	78 (76,5)
Harrastus ja luova toiminta	36 (35,3)
Itseluottamus	22 (21,6)
Koulu	22 (21,6)
Liikunta ja yhdessä tekeminen	21 (20,5)
Positiivinen elämänsen	21 (20,5)
Julkiset palvelut	18 (17,6)
Ravinto ja ruokailu	14 (13,7)
Uni ja lepo	10 (9,8)
Tieto	7 (6,9)
Rajat/rajoitukset	3 (2,9)

Liite 3 Ihmissuhteiden mainintojen jakautuminen – taulukko 3

	Yht. (N102/100%)
Läheiset/ystävät	69 (67,6)
Vanhemmat/perhe/koti	66 (64,7)
Poika-/tyttöystävä (läheisyys, hellyys)	9 (8,8)

Liite 4 Miellekartta mielen hyvinvoinnin osatekijöiden kytkennöistä**ENSIMMÄISEN TASON OTSIKKO****Toisen tason otsikko**

Kolmannen tason otsikko

**TERVEET
ELÄMÄNTAVAT**

Nukkuminen
Rentoutuminen

Uni ja lepo

Hyvä olo
Hauskanpito
Itsensä toteuttaminen
Sosiaaliset taidot
Rentoutuminen

Ruoan maku,
terveellisyys,
laatu

**Ravinto ja
ruokailu**

**Liikunta ja
yhdessä
tekeminen**

**Itseluottamus ja
itsetunto**

**Harrastus ja
luova
toiminta**

YKSILÖ

Fyysinen
kunto

Pos. elämänsenne,
onnellisuus,
itsenäisyyden tunne

Tavoitteet, unelmat,
omat vahvuudet ja
heikkoudet

**YHTEISÖLLISYYS JA
IHMISSUHTEET**

Koti
(perhe, suku)

Yhdessä tekeminen, ryhmään
kuuluminen, kannustaminen,
puhuminen, positiivinen palaute

Ystävät
tyttö-/poikaystävä

YHTEISÖ

Rakastava ilmapiiri, rajat, tuttuus
ja turvallisuus

Koulu
(henkilökunta,
kaverit)

Julkiset palvelut

YHTEISKUNTA

Kulttuuri

Rajat, itsenäisyys, tieto

YHTEISKUNTA

