

**Anne Vaaramaa ja Aija Vähäsöyrinki**

**”TÄLTÄ MUSTA TUNTUU”**

**Tutkimus Nivalan Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen luokan oppilaille syksyllä 2014**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA- AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Huhtikuu 2015**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Centria-ammattikorkeakoulu	<b>Aika</b> Huhtikuu 2015	<b>Tekijä/tekijät</b> Vaaramaa Anne, Vähäsöyrinki Aija
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaali-alan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> ”TÄLTÄ MUSTA TUNTUU” Tutkimus Nivalan Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen luokan oppilaille syksyllä 2014		
<b>Työn ohjaaja</b> Raudaskoski Leena		<b>Sivumäärä</b> 52 + 1
<b>Työelämäohjaaja</b> Kainu Toni		
<p>Tutkimuksemme kohderyhmä oli Nivalan Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen vuosiluokan oppilaat. Tutkimusongelmana oli selvittää, mikä nuorta ahdistaa, miten henkinen pahoinvointi ilmenee ja miten paljon nuorilla esiintyy itsensä viiltelyä ja polttamista. Tutkimuksemme oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin Webropol-kyselyohjelmalla. Kyselytutkimus toteutettiin syksyllä 2014 ja siihen vastasi 125 oppilasta.</p> <p>Murrosikäiset nuoret elävät vaikeaa aikaa. Vanhemmista irrottautuminen on alkanut, ja kaverit saavat suuremman merkityksen nuoren elämässä. Mikäli nuorella on heikko itsetunto, ja häneltä puuttuu perheen tuki, hän voi tuntea henkistä pahoinvointia. Henkisestä pahoinvoinnista voi seurata käytöshäiriöitä, kuten esimerkiksi itsensä viiltelyä. Itseä viiltelemällä nuori yrittää helpottaa sisäistä pahaa oloa.</p> <p>Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa nuorista voi hyvin, mutta joukossa on nuoria, joilla on henkisen pahoinvoinnin oireita. Tytöt kokivat stressiä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta enemmän kuin pojat. Paha olo näkyi ulkonäköpaineina ja huonommuuden tunteena. Moni nuori koki että häntä ei ymmärretä. Lisäksi nuoret kokivat, että perheen yhteinen aika oli vähäistä. Itsensä viiltelyä esiintyi tyttöjen keskuudessa. Pojat eivät viillelleet itseään. Kyselyyn vastanneet itsensä viiltelijät kertoivat viiltelyn helpottavan pahaa oloa, ja he rankaisivat itseään viiltelemällä. Vastaajat kertoivat, että he olivat keskustelleet viiltelystä eniten kaverin kanssa. Ammattiauttajan kanssa viiltelyasiasta keskusteli vain muutama.</p> <p>Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuorelle on hyvin tärkeää tulla kuulluksi ja nähdyksi. On tärkeää, että aikuinen seisoo nuoren rinnalla, vaikka nuori olisi kokeillut rajojaan. Nuoren henkistä hyvinvointia tukevat perheen yhteinen aika, vanhemmilta saatu tuki, rajat ja rakkaus. Säännölliset elämäntavat, sekä hyvät ystävät auttavat nuorta selviämään vaikeistakin elämäntilanteista.</p>		

**Asiasanat**

Henkinen hyvinvointi, henkinen pahoinvointi, mielenterveys, nuoruus, viiltely

## ABSTRACT

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b>	<b>Date</b> April 2015	<b>Author</b> Vaaramaa Anne Vähäsöyrinki Aija
<b>Degree programme</b> Social Services		
<b>Name of thesis</b> “ <b>THIS IS HOW I FEEL</b> ” A study on the well-being of the 8 <sup>th</sup> graders of Niva-Kaija junior high school in Nivala		
<b>Instructor</b> Raudaskoski Leena		<b>Pages</b> 52 + 1
<b>Supervisor</b> Kainu Toni		
<p>The target group of this Thesis was the 8<sup>th</sup> graders of Niva-Kaija junior high school in Nivala. The research problem was to find out what kinds of things distress young people, how the anxiousness is manifested, and how common is self-cutting and burning among the young. The study was quantitative. It was carried out using Webropol survey program in the autumn of 2014, and it was responded by 125 pupils.</p> <p>Teenage is a challenging time. Becoming independent of their parents has begun, and friends' significance in a young person's life grows. If a young person has low self-esteem, and he or she lacks the support of a family, he or she can be anxious. Mental distress may result in behavioral problems, such as self-cutting. Through self-cutting the young try to relieve their dysphoria.</p> <p>The study showed that the majority of young people are doing well, but there are young people with symptoms of distress and anxiety. Girls felt stressed, anxious and depressed more often than boys. Bad feeling was manifested in stressing about their looks and the feeling of inferiority. Many young people felt that they were not understood. In addition, the young people felt that their family spent little time together. Self-cutting occurred among girls. Boys did not cut themselves. Those respondents who cut themselves told that cutting relieves the bad feelings, and they punished themselves by cutting. The respondents reported that they had discussed cutting most often with a friend. Only a few had talked about the cutting with a professional.</p> <p>Based on this study it can be concluded that it is very important that the young people feel that they are heard and seen. It is important that the adult is there for the young, even though the young would have tried to push their limits. Young people's emotional well-being is supported by family time together, support from parents, limits and love. Regular lifestyles, as well as good friends help young people cope with even the most difficult situations in life.</p>		
<b>Key words</b> Mental well-being, mental distress, mental health, youth, cutting		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 NUORUUS JA KEHITYSTEHTÄVÄT</b>	<b>3</b>
2.1 Murrosikä	4
2.2 Nuoren itsetunto	5
2.3 Perheen merkitys nuoren kehitykselle	6
<b>3 NUOREN MIELENTERVEYS</b>	<b>8</b>
3.1 Mielen hyvinvointi	8
3.2 Henkinen pahoinvointi	9
3.3 Positiivinen ja negatiivinen stressi	10
3.4 Päihteet käytöshäiriöiden ilmentymänä	11
<b>4 NUOREN VIILTELY PAHOINVOINNIN ILMENTYMÄNÄ</b>	<b>13</b>
4.1 Viiltelyn taustaa	14
4.2 Viiltelylle altistavat tekijät	15
4.3 Viiltelyn tarkoitus	17
4.4 Viiltelyn tasot	19
4.5 Viiltelyn seuraukset	20
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>22</b>
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	22
5.2 Tutkimusmenetelmä	22
5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	24
5.4 Tutkimuksen eteneminen	25
<b>6 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI</b>	<b>27</b>
6.1 Tietoja kyselyn vastanneista	27
6.2 Nuoren kokemus henkisestä hyvinvoinnista ja ystävät	27
6.3 Nuorelle iloa tuottavat tekijät	28
6.4 Liikunnan harrastaminen ja nukkuminen	29
6.5 Nuoren käyttämä ruutuaika	29
6.6 Henkisen pahoinvoinnin aiheuttajat ja ilmeneminen	30
6.7 Pahan olon kokeminen	31
6.8 Kiusaamisen kokeminen	33
6.9 Kokemus tupakoinnista, energiajuomista, alkoholista ja huumeista	34
6.10 Kokemus itseni viiltelystä ja itseni polttamisesta	34
6.11 Syyt itsensä viiltelyyn ja polttamiseen	35
6.12 Nuori keskusteleo itsensä viiltelystä	35
6.13 Nuoren saama tuki pahaan oloon	36
<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET TULOXSISTA</b>	<b>37</b>
<b>8 POHDINTA</b>	<b>43</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>47</b>

## **LIITTEET**

### **LIITE 1. Kyselylomake**

#### **KUVIOT**

KUVIO 1. Hyväksikäytön, häpeän ja viiltelyn muodostama noidankehä	15
KUVIO 2. Päihteiden käyttäjän, itsensä viiltelijän ja syömishäiriöisen noudattama kaava selviytyä sisäisestä pahasta olost	18
KUVIO 3. Ystävien määrä tytöillä ja pojilla	27
KUVIO 4. Nuorelle iloa tuottavat tekijät	28
KUVIO 5. Nuori joka viiltelee itseään	35

#### **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Nuoren käyttämä vapaa-aika koulupäivinä television, tietokoneen, kännykän ja tietokonepelien pelaamiseen	30
TAULUKKO 2. Henkisen pahoinvoinnin ilmenemismuodot	31
TAULUKKO 3. Nuorelle pahaa oloa aiheuttavat syyt	32
TAULUKKO 4. Kiusaamisen kokeminen	33
TAULUKKO 5. Kokemukseni tupakasta, energiajuomasta, alkoholista ja huumeista	34
TAULUKKO 6. Olen keskustellut itseni viiltelystä tai polttamisesta	36

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Nivalan Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen vuosiluokan nuorten henkistä hyvinvointia heidän itsensä arvioimana. Selvitimme mikä tuo nuorelle iloa, ja mitkä asiat ovat nuorelle tärkeitä elämässä. Tutkimusongelmia olivat: 1. Mikä nuorta ahdistaa? 2. Miten pahoinvointi ilmenee? 3. Miten paljon nuorilla esiintyy itsensä viiltelyä ja polttamista? Kyselyllä kartoitimme myös sitä, onko nuori keskustellut viiltelyasiasta aikuisen kanssa, ja keneltä nuori saa apua pahaan oloon.

Nuorilla on useita asioita, jotka ahdistavat. Näitä ovat muun muassa ulkonäkö, perhesuhteet, kaverisuhteet ja koulukiusaaminen. Paha olo voi näkyä eristäytymisenä, päihteiden käyttönä, syömishäiriöinä, itsensä vahingoittamisena esimerkiksi itsensä viiltelynä ja itsensä polttamisena. Tässä tutkimuksessa keskityimme nuorten henkiseen hyvin- ja pahoinvointiin yleisesti.

Syvempään tarkasteluun nostimme itsensä viiltelyn. Tulevina sosionomeina (AMK) meitä kiinnosti perehtyä viiltelyilmiöön, ja selvittää kuinka iso ongelma itsensä viiltely ja itsensä polttaminen on tällä ikäryhmällä. Opinnäytetyöhön innoittajana ja tietolähteenä oli vuonna 2014 ilmestynyt Katja Myllyviidan kirja Vapaaksi viiltelystä. Myllyviidan mukaan viiltelijän kohdatessa, pitäisi pysyä neutraalina ja tyynenä. Viiltelijää ei saa tuomita, eikä kieltää viiltelyä. Kieltäminen aiheuttaa viiltelijälle häpeän tunteen, josta seuraa salailua ja halu rangaista itseään. Tästä syntyy noidankehä, joka on vaikea katkaista. Kerran viiltelijälle kieltäminen voi auttaa, ja viiltely voi jäädä kokeiluksi. Tärkeää on selvittää taustoja ja vakavuusastetta ja ohjata nuori hoitoon.

Nuorten hyvinvointi on ajankohtainen aihe. Nuoren pahoinvointi ja ahdistus ovat käyttäytymisen ja tunne-elämän häiriöitä, jotka herkästi määritellään hoitoa vaativiksi sairauksiksi. Useimmiten taustalla on useita yksilöllisiä, yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia tekijöitä, joista syntyy ongelmien vyyhti. Tutkimuksemme tausta nousee mediasta ja sosiaalisesta mediasta. Nuoret laittavat esim. viiltelykuvia sosiaaliseen mediaan. Kuvat aiheuttavat ahdistusta nuorten keskuudessa. Murrosikäisten vanhempina sekä tulevina sosionomeina (AMK) olemme jakaneet yhteistä huolta nuorten henkisestä pahoinvoinnista. Haluamme ammatillisesti herätellä perheitä ja nuoria. Asian arkaluonteisuuden takia

itsensä viiltely ja itsensä polttaminen ovat vaiettuja asioita. Haluamme nostaa asian esille tällä uudella tutkimuksella ja tutkimustuloksilla. Tutkimuksia on nuorten henkisestä hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista tehty muun muassa kouluterveyskyselyn muodossa. Emme löytäneet aikaisempia tutkimuksia, joissa olisi nuorilta kysytty suoraan itsensä viiltelystä ja itsensä polttamisesta.

Tutkimus perustui kyselytutkimukseen. Tutkimukseen osallistui 125 oppilasta. Tulokset osoittivat, että suurin osa nuorista voi hyvin, mutta joukossa on nuoria, jotka voivat henkisesti huonosti. Nuoren voimavaroja lisäävät ja iloa tuottavat perheen yhteinen aika, kaverit ja arjen sujuminen. Vastaavasti voimavaroja kuluttaa stressin kokeminen, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Tytöt kokivat näitä tekijöitä enemmän kuin pojat. Tytöt kokivat ulkonäköpaineita ja huonommuuden tunnetta. Osa nuorista koki, että heitä ei ymmärretä, eivätkä he ole tasa-arvoisia perheessä. Lisäksi he kokivat, että perheen yhteinen aika oli liian vähäistä. Itsensä viiltely on nuoren hätähuuto ympäristölle. Nuori ei osaa kertoa sisällään olevasta pahasta olostaan, vaan hän helpottaa pahaa oloaan ja rankaisee itseään viiltelemällä. Tyttöjen keskuudessa esiintyy itsensä viiltelyä, pojat eivät viiltele itseään. Tytöt keskustelevat itsensä viiltelystä eniten kavereiden kanssa ja vain muutamat olivat keskustelleet ammattiauttajan kanssa. Tämän tutkimuksen mukaan tytöt ja pojat keskustelevat ongelmistaan eniten kavereiden kanssa, kun heillä on paha olla, mutta osa keskustelee myös vanhempien kanssa.

## 2 NUORUUS JA KEHITYSTEHTÄVÄT

Nuoruus on kehitysvaihe, jolloin lapsi kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kohti aikuisuutta (Almqvist 2004, 16). Muutoksia tapahtuu ruumiissa, hormonitasapainossa ja aivojen kehityksessä (Laukkanen 2010, 60). Nuoruus jaetaan kolmeen jaksoon, joita ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus (Kaltiala-Heino 2013, 56 - 60). Jokaisen ikäkauden kehityshaasteet aiheuttavat kehityksellisen kriisin. Varhaisnuoruudesta puhutaan ihmissuhteiden kriisivaiheena 12 - 14-vuotiaana. Tätä vaihetta kutsutaan murrosiäksi, jolloin muuttuva suhde omaan kehoon on tyypillistä. Nuori protestoi aikuisia kohtaan ja kaverisuhteet saavat uuden merkityksen. Keskinuoruudelle tyypillistä on identiteettikriisi 15 - 17-vuotiaana. Nuori etsii itseään, kokeilee rajojaan, ihastuu ja saa syvällisiä ihmissuhteita. Tämä on vanhemmista irtautumisen aikaa. Myöhäisnuoruus on ideologista kriisivaihetta 18 - 20-vuotiaana. Nuori pohdiskelee suhdettaan ympäröivään maailmaan, sekä aloittaa oman itsenäisen elämänsä. (Dunderfelt 2011, 84 - 85.)

Lapsen ja nuoren kehitys edistyy suotuisasti, kun hänen perustarpeet tyydytetään. Jos lapsi on pitkään laiminlyönnin kohteena, eikä hänen perustarpeistaan huolehdita, alkavat vaikutukset näkymään hänen kehityksessä jossakin vaiheessa. Vaikutukset näkyvät sekä yksilö- että yhteisötasolla. Kالتوinkohtelun muodoista laiminlyönti on tavallisin. (Söderholm 2004, 58 - 59.) Lapsen ja nuoren tärkeimpiä perustarpeita ovat kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, rakkaus sekä arvostuksen ja hyväksynnän saaminen. Tärkeitä perustarpeita ovat myös riittävä turvallisuus ja valvonta, puhtaus, vaatetus, ravinto, koulutus, virikkeiden saaminen ja terveydenhuolto. Jos näihin tarpeisiin ei vastata ja ne jätetään jatkuvasti huomiotta, seuraa merkittäviä ongelmia lapsen ja nuoren kehitykselle ja kasvulle. Ongelmien laajuus on riippuvainen siitä, kuinka kauan lapsi tai nuori on jätetty ilman huomiota ja minkälaista kالتوinkohtelu on ollut. Lapsen tai nuoren oireiluun vaikuttaa hänen ikä, sukupuoli, temperamentti, sekä hänen omat selviytymiskeinot, jotka hän on itse kehittänyt voidakseen kestää omaa elämäänsä. (Söderholm 2004, 60.)



## 2.1 Murrosikä

Murrosikä on identiteetin rakentamisen ja roolien hajaannuksen aikaa (Noppari 2004, 314). Murrosiässä nuori kaipaa turvallisuutta vanhemmiltaan, vaikkakin hän ei halua olla vanhemmista riippuvainen, hän haluaa päästä irti vanhempien holhouksesta. Murrosikä on muutosten aikaa. Nuoren ruumiissa ja mielessä tapahtuu muutoksia. (Sinkkonen 2010, 15.) Nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa ja kaverit saavat isomman merkityksen nuoren elämässä. Nuoret kehittyvät fyysisesti aikaisemmin kuin ennen. Henkinen ja emotionaalinen kehittyminen tulevat myöhemmin. (Rönkkö & Rytönen 2010, 137 - 138.) Nuoren kehossa tapahtuneet muutokset aiheuttavat hämmennystä, ja nuori haluaa olla paljon yksin (Rantanen 2004, 46). Tunteet ottavat herkästi vallan, kun kaikki finnit ahdistavat, ja nuori voi joutua paniikkiin herkästi (Sinkkonen 2010, 27). Osa nuorista huolestuu ja ahdistuu (Sinkkonen 2010, 33). Mieliala ja käytös ailahtelevat (Rantanen 2004, 47).

Eteenkin tytöillä on taipumusta kääpetyä itseensä. Nuorella on huoli, mitä toiset hänestä ajattelevat. Nuori on erityisen herkkä toisen ystävän kommenteille eteenkin kun asia liittyy ulkonäköön, pukeutumiseen tai vaikkapa painon nousuun. (Sinkkonen 2010, 17 - 18.) Murrosiässä nuori haluaa olla paljon yksin. Vanhempien antama tuki ja nuoren hyväksyminen omana itsenään ovat erittäin tärkeitä asioita. (Noppari 2004, 314.) Nuoren mieli voi muuttua hetkessä toiseen. Nuori ei tiedä, mikä hänen on, hän ei osaa käsitellä tunteitaan. Aikuisen tehtävä on olla nuoren tukena, ja kertoa, että kyllä nuori selviää. (Sinkkonen 2010, 55.)

Nuoren kehitys voi olla hyvin tasaista, mutta toisilla se voi olla kuohuvaa (Rissanen 2006, 47). Pojilla kuohunta voi ilmetä käytöshäiriöinä ja esimerkiksi päihteidenkäyttönä (Rantanen 2004, 48). Toiset aikuistuvat liian aikaisin, heille tulee ongelmia, ja he eivät osaa pyytää apua aikuisilta. Nuori ratkoo ongelmia itse tavallaan. Kaikki ratkaisukeinot eivät ole tavallisia, vaan nuori voi viilleillä tai polttaa itseään. (Rissanen 2006, 47.) Aikuisen velvollisuus on suojella nuorta heiltä itseltään (Sinkkonen 2010, 23). Monet vanhemmat sallivat nuoren käyttäytyvän tuhoisilla, itseä ja muita vahingoittavilla tavoilla.

Vanhemmat ajattelevat, että käytös kuuluu nuoruusikään. (Sinkkonen 2010, 51.) Nyky-yhteiskunnassa ja perherakenteiden muutoksessa lapsi joutuu nopeammin itsenäistymään ja aikuistumaan. Kohtuutonta stressiä lapselle aiheuttaa liian lyhyeksi jäänyt lapsuus ja varhainen itsenäistyminen. (Karvonen 2009, 124.) Vanhemmat voivat pitää aikuisen oloista nuorta liian aikaisin aikuisena. Nuorelta odotetaan, että hän selviytyy aikuisen haasteista, vaikka nuori on henkisesti lähellä lasta. (Vuorinen 2008, 32 - 34.) Psykiatrisen sairastavuuden kannalta murrosikä sekä myöhäisnuoruus ovat haavoittuvuuden aikoja. Tytöillä ongelmia saattaa esiintyä depression, ahdistuneisuuden ja syömishäiriöiden muodossa, kun taas pojilla tarkkaavuuden sekä käytöshäiriöiden ja päihteiden ongelmakäyttönä. (Sinkkonen 2010, 43.)

## **2.2 Nuoren itsetunto**

Itsetunto on tärkeä hyvinvoinnin osa-alue. Itsetunto rakentuu itsensä tuntemisesta, arvostamisesta ja luottamisesta. Itsetunto ja minäkuva kehittyvät ja kasvavat koko ajan. Perhe ja ikätoverit ovat sosiaalisista ympäristöstä tärkeimmät tekijät, missä nuori peilaa omaa minäkuvaa. Hyvinvoivassa perheessä lapsi saa rakkautta ja hoitoa, häntä kuullaan, tuetaan, kannustetaan ja arvostetaan. Lapsi oppii itsekkin arvostamaan itseään, ja hänelle kehittyy terve itsetunto ja myönteinen minäkuva. (Niemi 2013, 15 - 16.) Itsetunnon kokemisessa on tärkeää, että lapsi kokee olevansa hyvä ja rakastamisen arvoinen sellaisenaan, ilman mitään suorituksia (Sinkkonen 2008, 207). Näin ihminen oppii luottamaan itseensä, pitämään itsestään sekä arvostamaan itseään heikkouksista huolimatta (Keltinkangas-Järvinen 1994, 16).

Nuoruudessa itsetunto voi vaihdella. Pettymyksiä tulee jokaiselle. Itsetunto voi haavoittua, kun nuori saa paljon negatiivista palautetta. Kehuilla, kannustuksella sekä hyvien puolien tunnistamisella nuoren itsetunto nousee. (Välimäki 2009, 48 - 51.) Mikäli lapsen ja nuoren tekemisiä vähätellään ja kritisoidaan jatkuvasti, on se sama kuin kyseenalaistaisi itsetunnon ja olemassaolon. Jos nuoren arvoa mitataan suoritusten perusteella, kokee nuori olevansa huonompi kuin muut. Itsetunto on tasapainotila, jossa myönteiset ja kielteiset asenteet,

kokemukset ja uskomukset tasapainoilevat jatkuvasti. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 64 - 65, 138.)

### **2.3 Perheen merkitys nuoren kehitykselle**

Nuoren tasapainoinen psyykinen kehitys edellyttää pysyviä ja johdonmukaisia vuorovaikutussuhteita aikuisiin. Perhe, jossa lapsi ja nuori kokee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi, ja jossa vanhemmat tukevat toisiaan, antaa hyvän kasvupohjan nuorelle. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa saatu perusturvallisuus antaa pohjan nuoren psyykkiselle kehitykselle ja terveydelle. Identiteetti kehittyy murrosiässä, ja siihen vaikuttavat lapsuuden kokemukset ja aikaisemmat kehityshaasteet. (Almqvist 16 - 17, 117 - 123.)

Perhe on rakentava voimavara lapsen ja nuoren hyvinvoinnissa. Lapsuuden kiintymyssuhde, rakastavat vanhemmat, myönteiset kokemukset perheessä suojaavat lasta ja lapsen kehitystä. (Noppiari 2004, 316.) Rakkaus, kiintymys sekä yhdessä vietetty aika luovat hyvinvointia perheessä. Arjen ilot ja rutiinit tuovat emotionaalista turvallisuutta. (Jokinen, Pirskanen, Moilanen, Rautakorpi, Harju-Veijola, Notko & Kuronen 2013, 196 - 197.) Nuorelle on tärkeää, että hän kokee itsensä hyväksytyksi ja tasa-arvoiseksi perheessä. Nuori kokee, että häntä rakastetaan ja hänestä huolehditaan, vaikka hän olisi kokeillut rajojaan. Siksi perheen riittävä aika yhdessäoloon on tärkeää. (Pohjola 2005, 58.)

Nuori voi kokeilla rajojaan, ja siksi aikuisen tehtävä on määritellä rajat. Nuori tarvitsee lähelleen aikuisen joka kuuntelee ja ymmärtää. Aikuisen kiinnostus nuoren ajatuksista, tunteista, kavereista, menoista ja harrastuksista on tärkeää. (Rönkkö & Rytönen 2010, 137 -139.) Hyvä olisi, että vanhemmat löytäisivät keskittien nuoren rajojen asettamiselle sekä sääntöjen valvomiselle. Näin nuori pystyy itsenäistymään ja irrottautumaan lapsuudesta ja kodista kohti aikuisuutta. Jos perheessä nuoren tekemisiin suhtaudutaan välinpitämättömästi tai hänen ongelmiin ei puututa, nuori kokee itsensä syrjäytetyksi ja vaarana on syrjäytyminen sosiaalisesta elämästä. (Tuomola 2005, 10 - 11.) Perheessä

kaikkien hyvinvointi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Nuori voi hyvin, jos hänellä on lupa ilmaista ilon, surun, pelon ja suuttumuksen tunteita. Tunteiden käsittely yhdessä ohjaa nuoren tunteidenhallintaa. (Vilen, Seppänen, Tapio & Toivainen 2010, 11 - 12.)

Nuoruuden uhmakkuus, käytöshäiriöt ja aggressiivisuus voivat altistaa päihteiden käytölle. Nuori voi ajautua väärään seuraan, tai hän voi käyttää päihdettä lääkitäkseen pahaa oloa. Erittäin varhainen tupakointi tai alkoholin juominen voi altistaa päihdehäiriölle. Vanhemmilta saatu malli, myös kohtuukäytön puuttumisen malli, vaikuttavat nuoren päihteiden käyttöön. Perheessä päihdehäiriöiltä suojaavia tekijöitä ovat rajojen asettaminen ja aito kiinnostus nuoren asioista, kavereista sekä vapaa-ajasta. On tärkeää, että vanhempi säilyttää keskusteluyhteyden nuoreen. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 10 - 12.)

### 3 NUOREN MIELENTERVEYS

#### 3.1 Mielen hyvinvointi

Mielenterveys nähdään perustana ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle sekä toimintakyvylle. Mielenterveys muuttuu ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Mielenterveys ei ole vain puuttumista mielensairauksiin, vaan se on tyytyväisyyttä, arjessa selviytymistä, iloa ja hyvää vointia. WHO määrittelee mielenterveyden asiaksi, johon liittyvät ihmissuhteiden luominen ja toisesta välittämisen sekä tunteiden ilmaisemisen. WHO:n mukaan mielenterveyteen liittyy myös se, että ihminen sietää ajoittaista ahdistusta omassa elämässä. (THL Mielen hyvinvointi 2014.)

Hyvä mielenterveys on ihmisen voimavara (Noppari 2004, 312). Positiivinen mielenterveys on lisäksi yksilön hyvinvointia ja elämän hallintaa (THL Mielen hyvinvointi 2014). Erityisesti mielenterveyttä tukevat läheiset ihmissuhteet, sosiaaliset kyvyt, koulutus sekä riittävän tukeva ja salliva yhteisö (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14 - 15). Itsetunto, itsenäisyys, ongelmanratkaisukyky, ihmissuhteiden luominen sekä virkistäytyminen kuuluvat mielenterveyteen (Mielenterveys, tohtori.fi 2014). Mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös monet yksilölliset, biologiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät. Yksilön identiteetti, itseluottamus, sopeutuminen, perhe ja kouluyhteisö ovat nuoren psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (THL Mielen hyvinvointi 2014.)

Mielenterveyden näkökulmasta negatiivinen mielenterveys käsittää psyykkiset ongelmat, oireet ja häiriöt (THL Mielen hyvinvointi 2014). Usein mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa jo nuoruudessa, ja niitä on nuorilla kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Tytöt sairastavat poikia enemmän nuoruusiästä lähtien. Nuori kohtaa monenlaisia riskitekijöitä, jotka voivat mahdollistaa sairastumista. Suojaavat tekijät kompensoivat riskitekijöiden vaikutusta. Riskitekijät liittyvät yksilöön itseensä, ominaisuuksiin, perimään, perheeseen ja elämän tapahtumiin. Suojaavia tekijöitä voivat

olla esimerkiksi kaverit, perhe ja harrastukset. Lapsen varhainen kiintymyssuhde vanhempaan antaa vahvan mielenterveyttä suojaavan tekijän. (Aalto-Setälä 2010, 25 - 26.)

Nuori voi oireilla monella tapaa, mutta aina ei edes aikuiset huomaa nuoren pahaa oloa. Nuori voi peitellä tilanteensa ja antaa vaikutelman että hänellä on kaikki kunnossa. Jos nuori on ahdistunut ja masentunut on apua haettava välittömästi eikä mitätöidä nuoren mielenterveysongelmaa. (Noppari 2004, 329.) Pahoinvoinnin ja mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen ja hoito varhaisessa vaiheessa mahdollistaa nuoren kehityksen vaikeuksista huolimatta (Laukkanen 2010, 60). Masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus ja käytöshäiriöt aiheuttavat pahoinvointia (THL Mielen hyvinvointi 2014).

### **3.2 Henkinen pahoinvointi**

Nuoren normaalikehitykseen liittyy ohimenevää ahdistuksen tunnetta sekä lievää esiintymisjännitystä esimerkiksi koulussa. Nuoren ahdistus on oireellista, jos se aiheuttaa haittaa ystävyysuhteiden solmimiselle, koulunkäynnille, harrastuksille ja liikkumiselle kodin ulkopuolella. Ahdistuneisuusoireet esiintyvät pelkotiloina, paniikkina, hermostumisen tunteena, sekä niin, että laukaisevaa tilannetta aletaan välttämään. (Marttunen 2013.)

Nuoren häiriökäyttäytyminen on hätähuuto ympäristölle. Nuori viestittää, antaa signaalia jotta ympäristö, ja lähellä olevat tekisivät jotakin. Poikien on oltava kovia, tytöt kääntyvät sisäänpäin tai sulkeutuvat. Kun nuori kääntyy sisäänpäin, hän jää yksin pelko- ja jännitysoireiden kanssa. Tällainen nuori ahdistuu, hän on epävarma, jännittynyt ja kääntää aggression itseensä. Nuori kokee itsensä huonoksi ja pettymystilanteessa hän syyllistää itseään. (Kemppinen b, 1997, 55 - 58.) Joskus nuori ulkoistaa oman pahan olon ja kiusaa muita. Paha olo purkautuu temperamentiltaan heikompaan nuoreen eli kiusattuun ilkeinä sanoina ja tekoina. (Veivo-Lempinen 2009, 201.) Toisilla häiriökäyttäytyminen voi

muuttua hyökkäykseksi omaa kehoa kohtaan esim. viiltelyn tai itsensä polttamisen muodossa (Rantanen 2004, 46).

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan huolestunutta tai pelonsekaista tunnetilaa. Siihen liittyy tietoinen tai tiedostamaton huoli tulevaisuuteen tai nykyhetkeen liittyvästä tapahtumasta. Ahdistus ilmenee joko kohtauksittain, tilannesidonnaisesti tai jatkuvasti. Oireita ovat esimerkiksi keskittymisvaikeus, motorinen levottomuus, sydämen tykyttely ja pahoinvointi. (Huttunen, 2013.) Ahdistuneisuushäiriötä on erilaisia, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriöt ja pakko-oireiset häiriöt (Strandholm & Ranta 2013, 19 - 23).

Nuoren mieli vaihtelee. Suru ja masennuksen tunteet ovat nuorelle tavallisia tunteita. Nuori voi olla alakuloinen, ja tämä on normaalia, mikäli se ei kestä pitkään. Mitään hätää ei ole, mikäli toimintakyky säilyy, nuori lähtee kouluun, on kavereiden kanssa ja toimii normaalisti perheen kanssa. Käytösongelmien takana voi olla masennus. (Marttunen 2013.) Masennustilan oireisiin kuuluvat masentunut tai ärtynyt mieliala, uupumus, mikään ei huvita eikä mistään tule mielihyvää. Masennukseen liittyy usein myös muita terveysongelmia tai mielenterveyden häiriöitä. Yleisimpiä oheissairauksia ovat ahdistuneisuus sekä päihde- ja käytöshäiriöt. Kun toimintakyky laskee, ja oireet ovat kestäneet ainakin kaksi viikkoa, on syytä huoleen. (Marttunen & Karlsson 2013, 42 - 44.)

### **3.3 Positiivinen ja negatiivinen stressi**

Stressi voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen stressi parantaa suoritusta, ja negatiivinen stressi heikentää suoritusta. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.) Stressi on tila, jossa ulkoiset ja sisäiset tekijät uhkaavat psyykkistä ja fyysistä tasapainoa. Tekijöitä voivat olla esimerkiksi kivut, sairaudet, ylläritus, kiire tai yksinäisyys. Lapsilla ja nuorilla stressiä voi aiheuttaa ympäristön paineet ja vaatimukset, rakkauden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen puute, väkivalta tai riidat perheessä. ( Karhu & Länsimies 2004, 109 - 110.) Stressiin liittyviä psyykkisiä oireita ovat muun muassa jännittyneisyys, ärtyneisyys,

levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, sekä muistiongelmat. Fyysisiä oireita voi ilmetä päänsärkynä, hikoiluna, vatsavaivoina, ihon punoituksena tai univaikeutena. Stressi voi aiheuttaa myös sosiaalisia ongelmia kuten eristäytymistä sosiaalisista tilanteista sekä kaveri- ja perhesuhteiden konflikteja. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52 - 53.)

Erilaiset elämäntapahtumat ja muutokset, kuten erot ja menetykset ovat stressin riskitekijöitä. Nämä tekijät vaativat sopeutumista. (Lönnqvist 2009.) Nuorella siirtyminen kouluasteelta toiselle, tai muutto toiselle paikkakunnalle ovat normaaleja stressitilanteita (Karvonen 2009, 123). Nämä tilanteet voivat altistaa psyykkiselle sairastumiselle, etenkin jos taustalla on muita kuormittavia tai haavoittavia tekijöitä. Suojaavat tekijät esimerkiksi perheen tuki, kaverit ja harrastukset, auttavat nuorta pääsemään yli vaikeista stressitekijöistä. Yksilön selviytymiseen vaikuttavat lisäksi omat ongelmanratkaisukeinot, sekä selviytymiskyky erilaisista sosiaalisista tilanteista. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18 - 20.) On tärkeää, että lapsi oppii jo hyvin varhaisessa vaiheessa kohtaamaan ja käsittelemään tunteitaan. Tunteiden harjoittelu auttaa hallitsemaan tulevia stressitilanteita. (Kaimola 2008, 66.) Myöhemmin puhkeava masennus, ahdistuneisuus tai päihdeongelma voi liittyä lapsuuden stressiin. Samoin lapsuuden stressi voi vaikuttaa somaattisiin sairauksiin, esimerkiksi reuma, infektioalttius, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit. (Karvonen 2009, 124.)

### **3.4 Päihteet käytöshäiriöiden ilmentymänä**

Tupakka, alkoholi ja huumausaineet ovat päihteitä. Moni nuori kokeilee päihteitä ensimmäisen kerran yläasteikäisenä tupakan tai alkoholin muodossa. (Tukiverkko, päihteet 2015.) Uteliaisuus, kaveriporukan esimerkki, seura, kovuuden tai aikuismaisen käytöksen osoittaminen ovat usein juomisen syynä. Monen nuoren mielestä alkoholi kuuluu juhlintaan, viikonloppuun tai esimerkiksi koulun päättäjäpäivään. (Kempainen a 1997, 15.) Päihteidenkäytöllä haetaan usein seikkailua ja rajoja, mutta pahimmassa tapauksessa kokeilu voi johtaa riippuvuuteen (Tukiverkko, päihteet 2015). Nuorilla on tapana juoda energiajuomia, ja ne koetaan joissakin piireissä nuorisokulttuuriin kuuluvaksi asiaksi.



Energiajuomia markkinoidaan musiikkiin ja urheiluun kuuluvaksi. Tölkit tuovat mieleen alkoholijuomat. (Majava 2012, 16 - 17.) Energiajuoma sisältää muun muassa kofeiinia. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto on luokitellut energiajuomien kofeiinin yhdeksi haitallisemmaksi aineeksi. Kofeiini on piriste, joka vaikuttaa keskushermostoon ja sitä kautta vireystilaan. Kofeiinin ajatellaan toimivan porttina tupakkaan, alkoholiin ja huumeisiin. (Huhtinen 2013.)

Päihteisiin voi syntyä riippuvuus. Nuori voi kokea, ettei hän tule toimeen ilman päihdettä. Tällöin riippuvuus on psyykkistä. Sosiaalinen riippuvuus liittyy kaveripiiriin ja ryhmään kuulumisen hyväksyntään. Päihteen käyttö voi johtaa fyysiseen riippuvuuteen. Päihdettä ei ole elimistössä ja elimistö reagoi vieroitusoireilla tilanteeseen. Hermostuneisuus, kouristukset, vapina ja pahoinvointi ovat esimerkkejä vieroitusoireista. (Tukiverkko, päihteet 2015.) Kun nuori turvautuu päihteisiin, hän vieraantuu omasta psyykkisestä ja fyysisestä olemuksesta (Kemppinen a 1997, 57). Perheen sisällä ja suvussa oleva päihdeongelma voi moninkertaistaa päihderiippuvuuden riskiä. Päihteiden käyttö on pitkälti opittua. (Tukiverkko, päihteet 2015.)

Alkoholi on yleisin päihde suomalaisnuorten keskuudessa. Pojat juovat olutta ja tytöt siideriä. Monet nuorista aloittavat humalakokeilun peruskoulun yläasteella 13 - 15 vuotiaana. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 6.) Nuoren elimistö ei pysty käsittelemään päihteitä samoin kuin aikuisen elimistö. Jo pienet määrät voivat tehdä vahinkoa ja haittoja nuorelle. (Tukiverkko, päihteet 2015.) Ihmisen aivot ovat herkemmin vioittuva elin, ja vasta noin 25-vuotiaana valmiit fysiologisesti (Kemppinen a 1997, 18). Alkoholimyrkytys voi olla seurauksena runsaasta alkoholimäärästä lyhyessä ajassa (Tukiverkko, päihteet 2015).

#### 4 NUOREN VIILTELY PAHOINVOINNIN ILMENTYMÄNÄ

Viiltelyllä vahingoitetaan itseä tahallisesti, tietoisesti ja eri elämäntilanteissa. Tästä seuraa kudostuhoa. Toimintaan ei yleensä liity itsemurha-aikomusta. (Rantanen 2004, 48.) Viiltelyllä halutaan helpottaa omaa oloa. Viiltely on eri asia kuin lävistyksien tai tatuointien ottaminen, joka on taas kosmeettista kehonmuokkausta. (Myllyviita 2014, 20.) Kun nuori viiltelee, hän pyytää apua asiaan, johon ei löydy sanoja tai asiasta puhuminen on kielletty (Vuorinen 2008, 32). Kun tunnetila on sietämätön viiltäminen helpottaa oloa. Tämän jälkeen nuori voi jatkaa elämää ja toimia jälleen normaalisti. (Myllyviita 2014, 20.)

Viiltely on yleistynyt nykyajan ilmiö, jolta ei voi sulkea silmiä. Tästä kertoo se, että viiltelijöillä on oma Web-sivusto. (Rissanen 2008, 36.) Viiltely on ilmiönä vanha, joka usein liitetään ”gootti juttuihin” tai ”teiniangstiin”. Viimeisen kymmenen vuoden aikana viiltely on laajentunut. Viiltely on salattu juttu, ja siksi sen esiintyvyyttä on vaikea arvioida. Kun viiltelijä hakeutuu psykiatriseen hoitoon masennuksen tai ahdistuksen takia, hän ei välttämättä kerro viiltelystä hoitohenkilökunnalle. Naiset viiltelevät itseään, kun taas miehet lyövät tai hakkaavat itseään. (Myllyviita 2014, 18 - 19.) Vihaa voidaan hallita viiltelyllä. Toiselle ihmiselle ei uskalleta osoittaa vihaa, vaan ennemmin se puretaan itseä vahingoittamalla. (Vuorinen 2008, 32.) Nuori voi vahingoittaa omaa ihoa kynsimällä, viiltämällä tai polttamalla. Veitset ja terät ovat tekovälineenä. Polttamista tehdään tulitikulla, kynttilällä tai palavalla savukkeella. (Rissanen 2008, 40.) Viiltelyä tehdään yksin tai jonkun kanssa yleensä kaikkialle, paitsi päähän tai selkään. Viiltely nähdään osana nuorisokulttuuria. (Rissanen, M. 2009.)

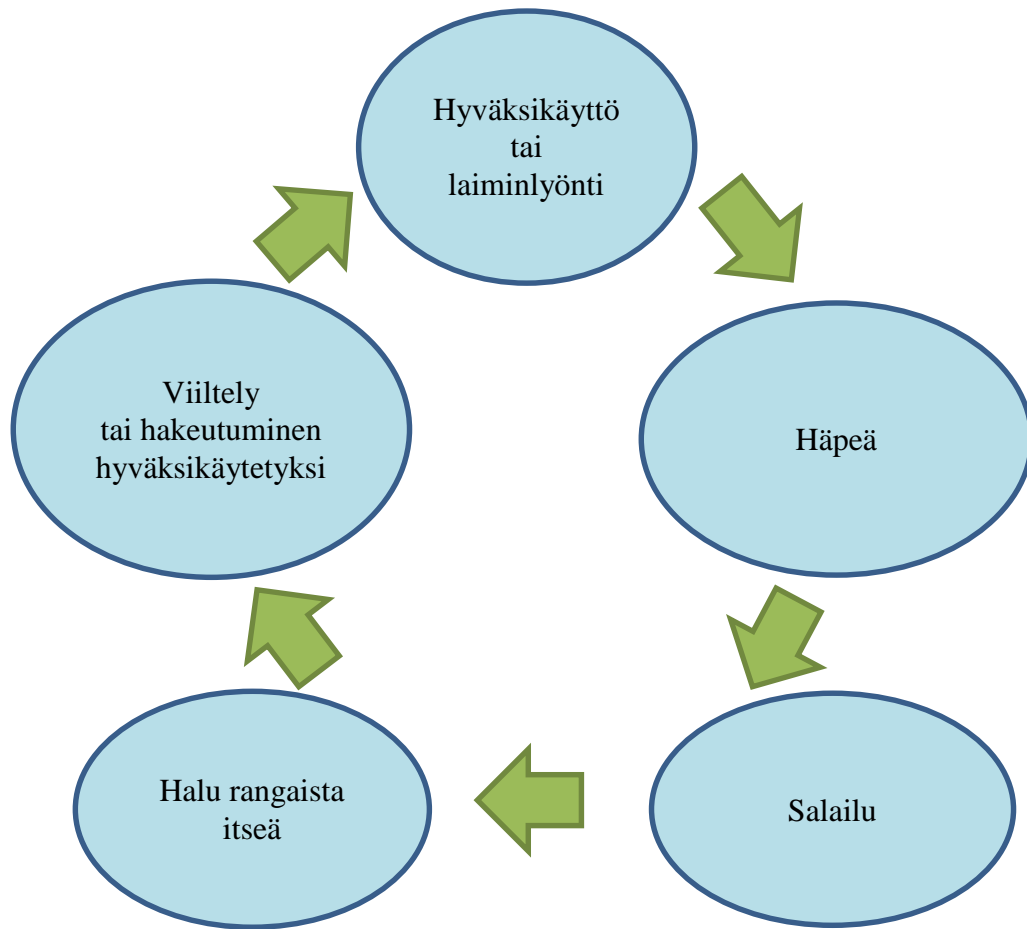
Yleensä viiltely alkaa noin 14 vuoden iässä, murrosiän alettua (Rantanen 2004, 48). Rissanen tutkimuksessa nuoret olivat aloittaneet viiltelyn jopa 10-vuotiaana. Tytöt viiltelevät poikia yleisemmin. (Rissanen 2008, 36 - 37.) Suomessa 11,5 % 13 - 18-vuotiaista viiltelee itseään. Mitä aikaisemmin viiltely aloitetaan, sitä pitempään se tulee kestämään. Tällöin viiltelevä nuori usein myös käyttää monia eri menetelmiä itsensä vahingoittamiseen. Viiltelyyn voi jäädä koukkuun, ja siihen kehittyy riippuvuus samoin kuin päihteisiin. (Myllyviita 2014, 19 - 20.) Nuori ei osaa säädellä omia tunteitaan.

Vaikeudet näkyvät ongelmina ihmissuhteissa. Viiltelijöillä voi olla useitakin psykiatrisia hoitojaksoja ja heillä voi olla useita psykiatrisia diagnooseja, kuten pakko-oireinen häiriö, syömishäiriö, päihdeongelma, masennus, ahdistus tai persoonallisuushäiriö. (Myllyviita 2014, 22.)

#### **4.1 Viiltelyn taustaa**

Viiltely ei liity erityisesti mihinkään psyykkiseen häiriöön, mutta oire liitetään yleensä persoonallisuuden häiriöihin, riippuvuusongelmiin tai masennukseen (Rantanen 2004, 48). Viiltämistä edeltää yleensä yksilö-, perhetason tai yhteiskunnallisen tason tekijöitä. Yksilötasolla nähdään nuoreen tai hänen elämään liittyvät muutokset, ja perhetasolla perheen ongelmat tai vanhemmuuteen liittyvät asiat. (Rissanen 2009.)

Yhteiskunnallisena asiana nähdään nuoren kokema väkivalta, sekä paineet varhaiseen itsenäistymiseen (Rissanen 2009). Nuori jota on kiusattu, kaltoin kohdeltu, laiminlyöty tai hänen toimiaan ja tekemisiään on jatkuvasti mitätöity, alkaa tuntea jatkuvaa syyllisyyttä. Myöhemmin tämä muuttuu häpeän tunteeksi, jos tilanne ei korjaannu. Sen jälkeen nuori uskoo olevansa täysin arvoton. Kaltoinkohtelija väittää nuoren olevan vastuussa hänen tekemisistään. Tämän jälkeen nuori ajattelee olevansa likainen, iljettävä, häpeällinen ja arvoton. Hän kokee itsensä tällä tavoin niin henkisesti kuin fyysisestikin. Ihminen haluaisi olla näkymätön tai jopa kuolla tällaisen tunteen tuntiessaan. Hyväksikäyttö, häpeä ja viiltely muodostavat noidankehän. (Myllyviita 2014, 90 - 91.) Katso KUVIO 1 sivu 15. Nuori on toisista huolehtiva, hänen itsetunto on heikko, ja hän pitää itseä muita huonompana (Rissanen 2009). Itsensä viiltely ja polttaminen tapahtuvat yleensä nuoren ollessa yksin, eristäytyneenä muista ihmisistä. Asia pidetään yleensä salassa, eikä siitä kerrota kenellekään. (Rissanen 2006, 50.)



KUVIO 1. Hyväksikäytön, häpeän ja viiltelyn muodostama noidankehä. (Myllyviita 2014, 93)

#### 4.2 Viiltelylle altistavat tekijät

Osalla viiltelevistä nuorista on ihan tavallinen koti, ja heidän lapsuus on ollut turvallinen. Osa nuorista on voinut kasvaa kodissa, jossa ei ole puhuttu hankaliksi koetuista tunteista. Tunteista on vaiettu, ja lapsi on oppinut pitämään ja piilottamaan ne sisällään. Lapsena hän ei ole oppinut ilmaisemaan, tunnistamaan ja hyväksymään omia tunteitaan ja tunnetilojaan. (Myllyviita 2014, 26 - 27.) Nuoret voivat viilleillä kokeilumielessä tai viiltely voi liittyä mielenterveyshäiriöihin. Toistuva viiltely on merkki psyykkisen kehityksen häiriöstä sekä siitä, että nuoren tunteiden hallinta ei ole kehittynyt. Nuori yrittää lievittää pahaa oloa ja ahdistusta viiltelyllä. Nuori sietää huonosti ahdistusta, hän masentuu ja kokee

toivottomuutta. Läheisten tulisi ymmärtää viiltely kyvyttömyytenä hallita paha oloa. (Marttunen 2013, 115 - 116.) Kun muut suuttuessaan huutavat ja itkevät, menee viiltelijä lukkoon, ja yrittää mieluummin elää tunteettomasti. Mitä enemmän viiltelijä yrittää päästä tunteistaan eroon, sitä piinaavampina ne vain ovat. Tällöin hän yrittää purkaa sisäistä painetta viiltämällä. (Myllyviita 2014, 43.)

Jokaisella on joskus paha olla, ja jokaisella on omat keinot selviytyä negatiivisista tunteista. Viiltely on äärimmäinen selviytymiskeino. Psykkistä kipua välttääkseen tuotetaan itselle fyysinen vamma. Tuntiessaan kipua keho tuottaa endorfiineja, ja silloin ihminen kestää paremmin kyseisen tilanteen. (Myllyviita 2014, 50 - 51.) Viiltelyyn voi tulla riippuvaiseksi. Riippuvuuden taustalla on dopamiinin tason kohoaminen ja mielihyvän kokeminen. Sinkkonen kertoo kirjassaan Nuoruusikä esimerkitapauksesta, jossa nuori nainen on kertonut viiltelystä tulevan hyvänolontunteen ”ihan kuin olisi äidin sylissä”. (Sinkkonen 2010, 210 – 214.) Viiltelyllä on biokemiallinen merkitys. Elimistöön vapautuu endorfiinia, josta seuraa riippuvuutta. (Rissanen 2006, 50.) Vapautuvat endorfiinit toimivat morfiinin lailla, silloin syntyy samanlainen mielihyvän kokemus kuin huumausaineista. (Myllyviita 2014, 63.)

Viiltelijät tuntevat itsensä hermostuneeksi, masentuneeksi, eristäytyneeksi ja yksinäiseksi. Ulospäin heidän elämä voi näyttää sosiaaliselta, mutta he eivät jaa vaikeita kokemuksia näissä sosiaalisissa suhteissa. Ne suhteet jäävät kuin rooleiksi. (Myllyviita 2014, 43.) Pitkään viiltelyä tehneet henkilöt tuntevat endorfiinin vapautuvan jo ennen itsetuhoista käyttäytymistä. He tuntevat hyvänolon tunteen ja kihelmöinnin jo partakoneen terän nähdessään, heillä on seksuaalisesti kiihottunut, rauhallinen ja tyyni olo. Viiltäessä he tuntevat miellyttävän ja lämpimän tunteen, eivät kipua. He kokevat tapahtuman fyysisesti miellyttävänä, mikä ulkopuolisesta kuulostaa erikoiselta. Pian toleranssi nousee, ja viiltelijä tarvitsee tehokkaampia menetelmiä saadakseen yhtä hyvän olon kuin alussa, samalla tavalla kuin huumausaineiden käytössä. Viiltelijät häpeävät lähes aina viiltelystä saamaansa mielihyvää ja viiltämisen riippuvuuttaan. (Myllyviita 2014, 63.)

Rissanen tekemässä tutkimuksessa nuoret olivat kokeneet erilaisia ja eritasoisia traumoja ennen viiltelyn aloittamista. Useilla oli väkivaltaan liittyvää uhkaa, kokemusta tai siitä pelkoa. Kokemuksiin liittyi perheen ristiriidat ja riidat perheenjäsenten välillä.

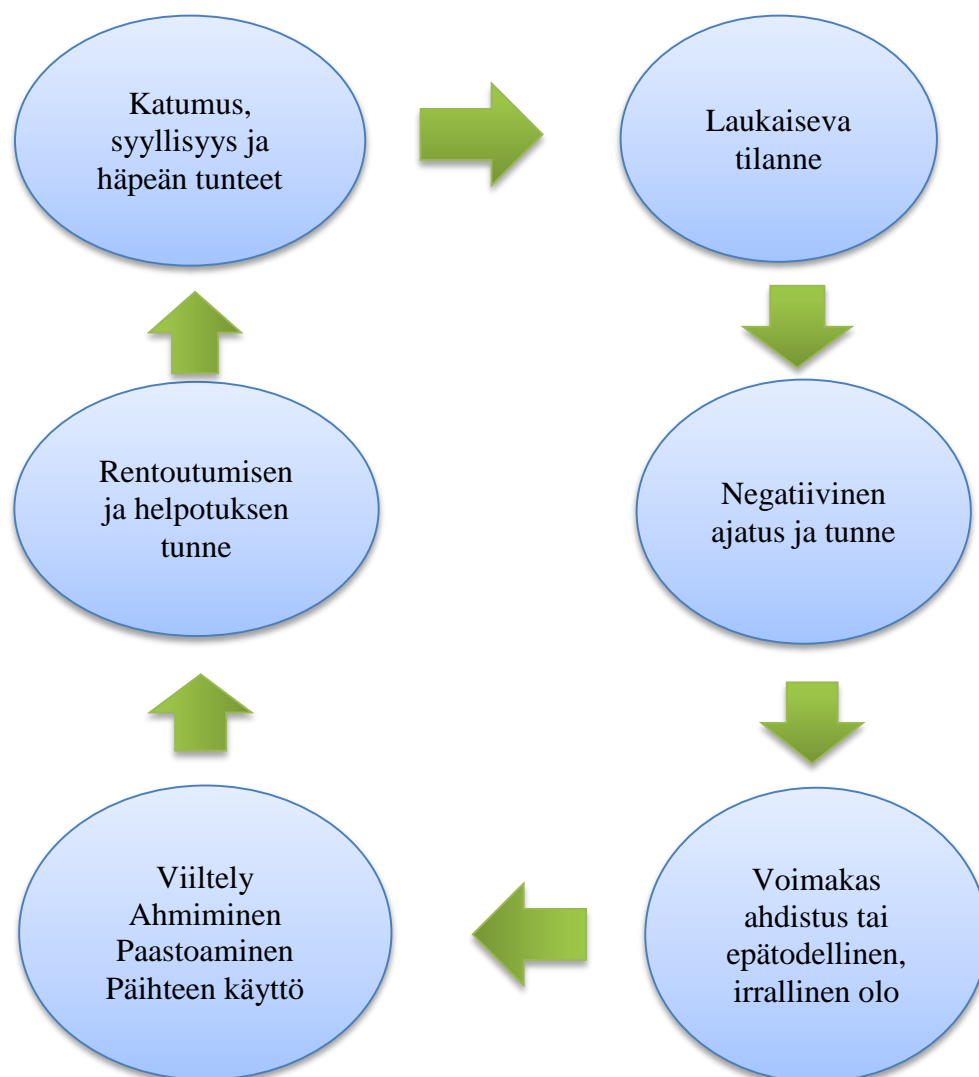
Yksinäisyys, erilaisuuden kokemus, huono itsetunto, ahdistuksen ja tuskan kokeminen tuli myös nuorten kuvauksessa esille. (Rissanen & Kylmä 2003.) Lapsena nähty äidin pahoinpitely on yhtä traumaattinen kokemus kuin, että häntä itseä olisi pahoinpidelty. Kun nuori viiltelee itseään, hän muuttaa muiston traumaattisesta kokemuksesta jolloin hän oli voimaton, toivoton ja avuton. Tällä hän pyrkii hallitsemaan omat tunnetilat. (Myllyviita 2014, 23 - 24.) Usein viiltelevän nuoren läheinen ystävä tai perheenjäsen käyttäytyy tai on käyttäytynyt itseä vahingoittavasti. Nuori on voinut joutua fyysisen tai seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi tai nuorella voi olla ongelmia sukupuoli-identiteetissä. (Marttunen 2013, 115 - 116.)

### **4.3 Viiltelyn tarkoitus**

Nuori kokee auttavansa itse itseään. Tunteita ja käytöstä pyritään kontrolloimaan viiltelyllä. (Rissanen & Kylmä 2003.) Tunteiden käsittely, ahdistus ja kipu muuttavat muotoaan siedettävämpään muotoon. Nuori purkaa ahdistusta esimerkiksi kivun tuntemisella. Kun hän viiltelee, siitä seuraava itku on helpompi sietää kuin henkinen ahdistus. Nuori ei osaa sanoittaa pahaa oloa. Hän haluaisi, että toinen ihminen näkisi hänen pahan olon ja auttaisi. (Rissanen, Kylmä & Laukkanen 2008, 39.) Viiltelyllä lievitetään sisäistä jännittyneisyyttä. Särkynyt mieli ja keho halutaan saada yhteneväksi. Viiltelyllä ja itsensä polttamisella nuori hakee selviytymiskeinoa tunteiden ja mielialojen myllerrykseen. Tämä voi olla ainoa keino kokea olevansa olemassa. Pyrkimys on päästä mielenrauhaan sekavista tunteista sekä itsessä olevasta pahasta. (Rissanen 2006, 52.) Viiltelyllä nuori voi osoittaa kovuutta toisille, sekä itsekontrollia itselle, että kykenee satuttamaan itseä. Nuori rankaisee itseä tai kostaa itselle tai muille. Tarkoitus voi olla myös kokeilun hakuisuus, ajankulu tai saatananpalvonta. (Rissanen, Kylmä & Laukkanen 2008, 40.)

Päihteiden käyttö, viiltely ja syömishäiriö noudattavat samaa kaavaa paeta ahdistusta (katso KUVIO 2 sivu 18). Päihteitä, syömishäiriötä ja viiltelyä voidaan käyttää keinona selviytyä sisäisestä pahasta olost, ahdingosta ja sisäisestä kivusta. Näillä keinoilla nuori yrittää helpottaa olotilaansa, laukaista jännitystä ja päästä eroon omista ajatuksista ja tunteista. Usein nuorella on vääristynyt minäkuva omasta kehosta, jolloin hän näkee

itsensä lihavampana kuin todellisuudessa on ja laihduttaa jatkuvasti. Nuorelle puhkeaa laihuushäiriö eli anoreksia, ja tällöin paino on alle normaalipainon. Ahmimishäiriössä eli bulimiassa paino on normaalin rajoissa. Nuori elää välillä paastoten, välillä ahmien ja oksentaen. Usein nuorelle kehittyy sekamuotoinen syömishäiriö, jolloin hän on välillä bulimiavaiheessa ja välillä anoreksiavaiheessa. Päihteitä käyttämällä nuori pyrkii muuttamaan omaa psyykkistä ja fyysistä tilaa, samoin kuin viiltelemällä. Näillä keinoilla on tarkoitus lisätä rentoutumista ja vähentää jännitystä. (Myllyviita 2014, 27 - 29.)



KUVIO 2. Päihteiden käyttäjän, itsensä viiltelijän ja syömishäiriöisen noudattama kaava selviytyä sisäisestä pahasta olost. (Myllyviita 2014, 29)

Ihminen selviytyy kovasta psyykkisestä ja fyysisestä kivusta dissosiaation eli psyykkisen suojautumismekanismin avulla. Näin suojaudutaan esimerkiksi kovaa fyysistä kipua tai ylitsevuotavia tunteita vastaan. Dissosioidessa katoaa itsen tiedostaminen. Tämä koetaan yleensä etäännyttämisenä itsestä ja epätodellisena olona, aivan kuin tilannetta ja itseään seuraisi vierestä. Kokemus ajasta, ympäristöstä ja omasta kehosta muuttuu. Kokemus on yleensä epämielinen ja pelottava, johon liittyy kontaktin menettäminen paikkaan, aikaan ja ihmisiin. Vihjeet jotka muistuttavat traumaattisista tilanteista laukaisevat dissosiaatiokokemuksen. Jos jaksoja on usein ja niitä ei voi säännöstellä jotkut käyttävät dissosiaation pysäyttämiseksi viiltelyä. (Myllyviita 2014, 56 - 57.)

#### 4.4 Viiltelyn tasot

Myllyviita on kirjassaan Vapaaksi viiltelystä luokitellut viiltelyn kliinikoiden ja tutkijoiden mukaan (Adler & Adler, 2011; Favazza, 1998; Selekman, 2009; Walsh, 2006; Whitlock ym., 2008) kokeilemiseen, ajoittaiseen viiltelyyn, keskivaikeaan viiltelyyn ja vaikean viiltelyn tasoon (Myllyviita 2014, 33 – 34).

**Kokeileminen** on harvinainen, yksin tai kavereiden kanssa tehty kokeilu jännityksen takia. Kokeiluvaiheessa tehdään pinnallisia viiltoja, naarmuja tai palovammoja. Viiltelyä tehdään kavereiden yllyttämänä tai kokeilun halusta. Tämä ei aiheuta vielä riippuvuutta, mutta nuori ei halua lopettaa viiltelyä. Tätä voi olla sekä naisilla että miehillä. (Myllyviita 2014, 33 - 34.)

**Ajoittaisessa viiltelyssä** henkilö viiltelee joitakin päiviä, viikon tai jopa pidempään. Tämän jälkeen voi mennä viikkoja tai kuukausia viiltelemättä. Viiltelytapahtuma aiheuttaa iholle ruhjeita, palovammoja ja viiltoja. Samanaikaisesti viiltelijällä voi esiintyä päihteiden käyttöä ja itsetuhoista käyttäytymistä lisääntyneen stressin ja haastavan elämäntilanteen takia. Tämä ei aiheuta vielä riippuvuutta, mutta viiltelijä ajattelee, ettei pysty lopettamaan viiltelyä. Miehet ovat suurin osa ajoittaisista viiltelijöistä. (Myllyviita 2014, 33 - 34.)

**Keskivaikeassa viiltelyssä** viiltelyä tai itsensä polttamista voi olla päivittäin tai joka toinen päivä. Iholla on näkyvissä palovammoja, viiltoja tai muista menetelmistä jääneitä



jälkiä tai arpia. Henkilöllä voi olla aiempia diagnooseja ja hoitajaksoja, sekä päihteiden käyttöä, bulimiamia tai seksuaalisesti itsetuhoista käyttäytymistä. Henkilö ei halua tai ei usko enää pystyvänsä lopettamaan itsetuhoista käyttäytymistä. Tässä vaiheessa riippuvuus on kehittymässä. Tätä esiintyy sekä miehillä että naisilla. (Myllyviita 2014, 33 - 34.)

**Vaikeassa viiltelyn tasossa** esiintyy useita itseä vahingoittavia toimintoja päivittäin. Henkilö voi viillellä jopa viisi kertaa päivässä. Hän käyttää erilaisia menetelmiä ja niistä aiheutuu vakavia kudonvaurioita. Yleensä samaan aikaan esiintyy päihteiden käyttöä ja syömisoireilua. Henkilöllä on useita diagnooseja ja psykiatrinen laaja hoitohistoria, sekä lääkitys psykiatrisen hoidon tukena. Henkilö on usein kokenut seksuaalista, fyysistä tai psyykkistä hyväksikäyttöä. Hän on yrittänyt tehdä itsemurhan, eikä pelkää kuolemaa. Toleranssi ja riippuvuus ovat kehittyneet. Kivun aistiminen on heikentynyt ja viiltely on pakonomaista. Osa ei halua lopettaa, tai ei usko pystyvänsä lopettamaan itsetuhoista käyttäytymistä. Seuraukset itsetuhoisesta käyttäytymisestä näkyvät koulunkäynnissä tai töissä, ja ongelmat ovat psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia. Suurin osa vaikeasti viiltelevistä on naisia. (Myllyviita 2014, 33 - 34.)

Jokainen ihminen on erilainen, niin myös itsetuhoisesti käyttäytyvä. Hän voi kuulua useampaan edellä mainituista ryhmistä, tai hän ei sovi mihinkään edellä mainituista tasoista. Tapaviiltelijät, ulkoisesti hyvin pärjäävät aikuiset jäävät ulkopuolelle näiden tasojen. Heidän ongelma on itsensä viiltely, eivätkä he koe muita psykiatrisia haittoja tai oireita. Viiltelyä on harvoin, ja siitä ei tiedä muut kuin elämänkumppani. (Myllyviita 2014, 33 - 34.)

#### **4.5 Viiltelyn seuraukset**

Viiltelyn seuraukset voivat olla psyykkisiä tai fyysisiä. Nuori voi viiltää jopa niin syvältä, että hermo katkeaa. Henkisistä seurauksista häpeän tunne on merkittävä. (Rissanen, Kylmä & Laukkanen 2008, 41.) Jokaisesta viiltelystä jää arpi, ja usealle riippuvuus. Jos nuori viiltelee liian syvältä, on riski, että hän kuolee verenhukkaan tai vaikeaan tulehdukseen. Kauan jatkuneesta viiltelystä voi seurata itsetuhoisuutta. (E-mielenterveys, 2014.)

Viiltäminen on negatiivinen, tehokas selviytymiskeino lyhyellä aikavälillä. Pitkällä aikavälillä viiltely luo lisää stressiä, syyllisyyden tunteita, salaisuuksia, häpeää ja fyysisiä jälkiä. Negatiivisia selviytymiskeinoja ovat elämään lisää harmia tuottavat tai vaaralliset käyttäytymismallit. Tupakointi, päihteet, uhkapelit, väkivalta ja itsensä vahingoittaminen ovat esimerkkejä negatiivisista selviytymiskeinoista. (Myllyviita 2014, 51.) Eettisesti ajateltuna itsensä viiltely ja polttaminen aiheuttavat nuorelle inhimillistä kärsimystä (Rissanen 2006, 53).

Rissanen mukaan nuoret haluavat, että aikuiset huomaisivat nuoren viiltelyn, aikuisella olisi velvollisuus auttaa nuorta. Nuoret haluavat, että aikuinen kysyy mikä nuorella on hätänä. Kun aikuinen huomaa, että nuori on viillellyt itseään, ei sitä saa sivuuttaa. Viiltelyä ei saa nähdä sopivana, hyväksyttynä asiana. Aikuinen kertoo välittävänsä nuoresta kun hän puuttuu nuoren viiltelyyn tai polttamiseen. (Rissanen & Kylmä 2003, 20 - 23.) Rissanen tutkimuksessa nuoret mieltivät apukeinoja viiltelylle. Liikunta, kirjoittaminen, piirtäminen, musiikki sekä kavereiden kanssa jutteleminen olivat auttavia asioita. Nuoret näkivät tärkeänä, että heillä olisi joku jonka kanssa jutella tunteistaan. Omien tunteiden ja vaikeiden kokemusten tunnistaminen, ja käsitteleminen aikuisen kanssa on tärkeää. (Rissanen & Kylmä 2007.) Vaikean viiltelyn lopettaminen onnistuu pitkällisen kognitiivisen terapian avulla. Arjessa auttaa ahdistavien tilanteiden välttäminen, ympäristön vaihtaminen ja toimintatavan muutos. (Myllyviita 2014, 125 - 126.)

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Opinnäytetyömme tutkimusongelmiksi nousivat kysymykset:

1. Mikä nuorta ahdistaa?
2. Miten henkinen pahoinvointi ilmenee?
3. Miten paljon nuorilla esiintyy itsensä viiltelyä ja polttamista?

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää nuorten henkistä hyvinvointia ja pahoinvointia sekä sitä, miten nuoret henkisesti voivat, ja mikä heille on tärkeää elämässä. Kysymyksillä halusimme selvittää nuoren oman kokemuksen muun muassa, mikä aiheuttaa pahaa oloa kotona, kaveriporukassa, ja koulussa. Lisäksi halusimme selvittää, miten suuri asia viiltelyilmiö tässä ikäryhmässä on, viilteleekö tai polttaako nuori itseään, ja mitkä asiat saavat nuoren toimimaan itseä vahingoittavasti. Viiltelyasiasta emme löytäneet netistä valmiita kysymyksiä. Viiltely on niin arkaluonteinen asia, ja siksi tätä asiaa ei ole kovinkaan paljon kyselty tämän ikäisiltä.

Tutkimuksemme tausta nousi mediasta. Nuoret laittavat viiltelykuvia sosiaaliseen mediaan. Kuvat aiheuttavat ahdistusta nuorten keskuudessa. Vanhemmille viiltelyilmiö voi olla vieras asia, ja jos tämä asia tulee esille oman nuoren kohdalla, se voi tulla täysin uutena asiana. Murrosikäisten vanhempina olemme jakaneet yhteistä huolta nuorten henkisestä pahoinvoinnista. Haluamme ammatillisesti herätellä perheitä ja nuoria. Asian arkaluonteisuuden takia itsensä viiltely ja polttaminen ovat ”vaiettuja asioita”. Haluamme nostaa asian tietoisuuteen.

### **5.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimusmenetelmänä käytimme kvantitatiivista lähestymistapaa, ja se toteutettiin Webropol-kyselyohjelmaa käyttäen. Kysely tehtiin Niva-Kaijan koulun kahdeksannen luokan oppilaille syksyllä 2014 sähköisesti kouluaikana. Vanhempia ja nuoria tiedotettiin

tutkimuksesta koulun sisäisen sähköpostin Wilman kautta, ja nuoren osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Vastaaminen tapahtui anonyymisti, ja vastaajia ei voitu henkilökohtaisesti kohdentaa. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus sopi hyvin koko ikäryhmän tutkimiseen. Tämä tutkimusmuoto on sähköisesti toteutettuna erittäin nopea ja edullinen.

Kvantitatiivisella kyselyllä aineisto kerätään kyselykaavakkeella. Kaikilta vastaajilta kysytään sama asiasältö, ja vastaaja jää tuntemattomaksi. Huonona puolena määrällisessä tutkimuksessa voi olla vastausprosentin jääminen pieneksi. (Vilka 2007, 73 - 74.) Osan kysymyksistä otimme edellisten vuosien kouluterveyskysymyksistä. Kyselylomakkeessa oli valmiit vastausvaihtoehdot, mutta joukossa oli myös jonkin verran avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen eli valmiiden vastausten tarkoituksena on helpottaa kysymyksiin vastaamista, sekä yksinkertaistaa vastausten käsittelyä (Heikkilä 2004, 50). Kyselylomakkeessamme oli 21 kysymystä, joista 19 oli strukturoitua kysymystä. Näistä kuudessa kysymyksessä oli lisäksi avoin kysymysvaihtoehto: ”muu syy, mikä”. Tähän nuori sai itse kirjoittaa oman vastauksensa. Kyselylomakkeessamme oli myös kaksi avointa kysymystä. (LIITE 1.) Avoimet vaihtoehdot ovat hyviä silloin, kun vaihtoehtoja ei tiedetä tarkasti etukäteen (Heikkilä 2004, 49).

Kyselylomakkeesta teimme mahdollisimman selkeän. Ajatuksena oli saada mahdollisimman moni nuori vastaamaan. Jaoimme kysymykset aihepiireittäin. Kysymykset aseteltiin niin, että yleistä hyvinvointia koskevat kysymykset olivat alussa, ja syvällisemmät kysymykset loppupuolella. Jos nuorella ei ollut omakohtaista kokemusta itsensä viiltelystä ja polttamisesta, hänelle oli mahdollisuus jättää tarkentavat itsensä viiltelyä koskevat kysymykset väliin. Viimeisenä oli avoin kysymys, jolla nuori sai kertoa vielä jotain halutessaan. (LIITE 1.)

Kvantitatiivinen lähestymistapa oli tässä tutkimuksessa tarkoituksenmukainen. Sillä saimme suhteellisen helposti kerättyä laajan tutkimusaineiston ja vastauksia moniin eri asioihin. Vaikka kyselylomakkeen suunnitteluun meni aikaa, tutkimuksen toteuttaminen sujui nopeasti ja vaivattomasti. Kvantitatiivinen lähestymistapa oli myös taloudellisesti ajatellen järkevä. Kyselylomakkeessa oli hyvin arkaluontoisiakin kysymyksiä. Esimerkiksi viiltelyn kokeilemistä ei luultavasti kovin moni nuori olisi haastattelututkimuksessa

myöntänyt. Tällä menetelmällä tehdyssä tutkimuksessa nuoret voivat luottaa siihen, että emme pysty tunnistamaan heitä vastausten perusteella.

### **5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta kuvataan validiteetilla ja reliabiliteetilla, jotka yhdessä muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Validiteettiin eli pätevyyteen vaikuttaa riittävän suuri vastausprosentti. Reliabiliteettiin eli luotettavuuteen vaikuttaa tutkittavan kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen tulokset eivät välttämättä päde toisena aikana ja toisessa yhteiskunnassa. (Heikkilä 2004, 29 - 30.)

Tutkimus testattiin etukäteen saman ikäisillä nuorilla. Tutkimusta voidaan pitää luotettava, sillä tutkimukseen vastasi kaikista tämän ikäryhmän oppilaista 80,65 %. Yksittäisiin strukturoituihin kysymyksiin oli jättänyt vastaamatta kysymyksestä riippuen ainoastaan 1-2 nuorta. Avoimeen kysymykseen: ”minua huolettaa tai stressaa” oli vastannut 44,8 % nuorista. Viimeinen kysymys oli myös avoin kysymys, jossa nuorelta kysyttiin haluaako hän kertoa vielä jotain. Tähän vastasi 32 nuorta.

Kyselylomake tehtiin Webropol -kyselyohjelmalla, ja se oli selkeä ja siihen oli helppo vastata. Tätä osoittaa myös, että jokaiseen kysymykseen oli pääosin vastattu. Tutkimusajaksi olimme ajatelleet 5-10 minuuttia ja aika riitti siihen hyvin, vaikka kysymyksiä olikin melko paljon. Strukturoiduissa kysymyksissä oli useita vastausvaihtoehtoja, joista jokaiselle melko varmasti löytyi sopiva vaihtoehto. Vastausvaihtoehtoissa ei ollut ”en osaa sanoa” – vaihtoehtoa, koska halusimme jokaisen todella miettivän vastaustaan ja ”en osaa sanoa” olisi houkuttanut vastaajaa helppoon ja nopeaan vastaukseen.

Eettisiin periaatteisiin luetaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, sekä yksityisyys ja tietosuojat. Eettisyyden lähtökohta lähtee vapaaehtoisuudesta. Alle 15-vuotiaan tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa, mikäli rehtori arvioi tutkimuksen tuottavan hyödyllistä tietoa, ja se voidaan toteuttaa koulun normaalitoimintana. Yksilöityjä tunnustetietoja ei tallenneta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4-5.) Webropol-kyselyohjelmassa käytimme julkista linkkiä, joka takaa sen, että vastaajaa ei voi kohdentaa. Tiedotimme vanhempia Wilma-viestillä koulun sisäisen sähköpostin kautta ennen tutkimusta. Myös nuoret saivat tietoa tulevasta tutkimuksesta Wilman henkilökohtaisen sähköpostin kautta etukäteen. Tutkimusaiheen arkaluonteisuuden takia jouduimme miettimään kysymykset erittäin huolellisesti. Kysymykset eivät saaneet tuottaa kipua. Jouduimme laittamaan yleisiä kysymyksiä pehmentämään kyselyämme. Nämä kysymykset olivat osin kouluterveyskyselystä poimittuja, mutta hyödyllisiä, ja niillä saimme nuoren jaksamiseen liittyvää yleistietoa.

#### **5.4 Tutkimuksen eteneminen**

Kävimme avoimien ovien päivänä Niva-Kaijan koululla lauantaina 13.9.2014. Tuolloin keskustelimme rehtorin kanssa opinnäytetyöaiheestamme. Ilmaisimme huolenaiheemme nuorten jaksamisesta. Kyselimme, miten koulu suhtautuu tällaiseen aiheeseen, voisiko viiltelyasiaa ottaa puheeksi kyselyllä. Rehtori suhtautui asiaan myönteisesti, mutta hän neuvoi meitä keskustelemaan kuraattorin ja terveydenhoitajan kanssa asiasta. 15.9.2014 tapasimme kuraattorin ja terveydenhoitajan. He suhtautuivat myönteisesti asiaan. Sovimme, että teemme kysymykset, ja näytämme ne koululla rehtorille, kuraattorille ja terveydenhoitajalle. Valitsimme kyselyymme kahdeksannen luokan oppilaat. Ajatuksenamme oli, että mikäli opinnäytetyömme viivästyy, vanhemmille annettava mahdollinen palaute kyselystä on helpompi antaa, kun nuori on vielä samassa koulussa.

Saimme tutkimusluvan rehtorilta 3.11.2014. Teimme kysymykset Webropol-kyselyohjelmalla. Lähetimme kysymykset koululle, ja he halusivat lisätä kysymyksiä muun muassa energiajuomien käytöstä. Joitakin kysymyksiä muutettiin selkeämmäksi, ja

avoimia kysymyksiä lisättiin. Kysely sovittiin tehtäväksi viikolla 47. Lupauduimme kertoamaan kyselyn tuloksista koululle. Tutkimus toteutettiin Lapsen oikeuksien päivänä 20.11.2014. Sovimme rehtorin kanssa, että aukaisemme linkin tuolle päivälle, ja suljemme sen koulupäivän päätteeksi. Kyselyssä oli julkinen linkki, jolloin vastaajaa ei voitu kohdentaa. Kyselyn sulkeminen oli tärkeää, jotta kukaan ei vastaa toista kertaa kyselyyn. Webropol-kyselyohjelma antoi vastaukset reaaliajassa. Ohjelma tekee myös kaikki tulokset graafiseen muotoon. Pääsimme analysoimaan kyselyn tuloksia välittömästi.

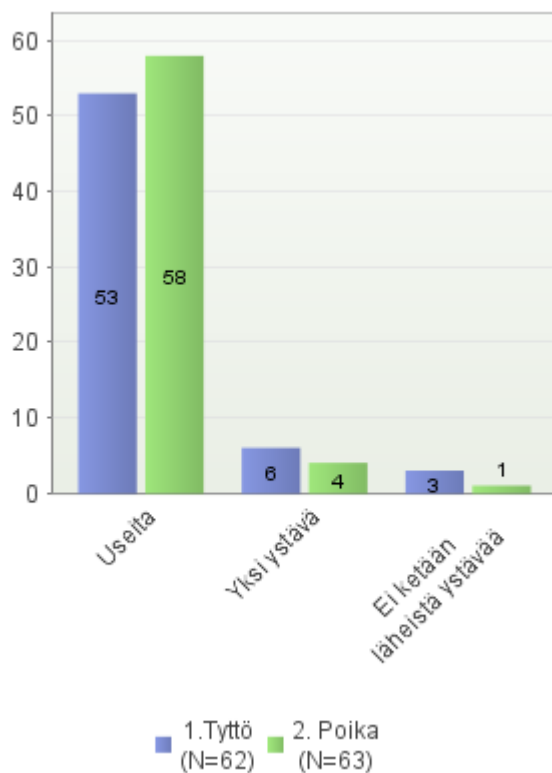
## 6 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI

### 6.1 Tietoja kyselyyn vastanneista

Kysely toteutettiin Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen luokan oppilaille. Nivalan yläkoululla on 155 kahdeksannen luokan oppilasta. Kyselyyn vastasi 125 oppilasta. Heistä tyttöjä oli 62 ja poikia 63. Vastausprosentti oli kiitettävä 80,65 %.

### 6.2 Nuoren kokemus henkisestä hyvinvoinnista ja ystävät

Henkisen hyvinvoinnin koki hyväksi tytöistä (N=62) 46 ja pojista (N=63) 48, kohtalaiseksi tytöistä 15 ja pojista 14, ja huonoksi tytöistä 1 ja pojista 1. Tytöistä 53 vastasi, että hänellä oli useita ystäviä, pojista 58. Tytöistä kuudella ja pojista neljällä oli yksi ystävä. Kolmella tytöllä ja yhdellä pojalla ei ollut ketään läheistä ystävää (KUVIO 3).

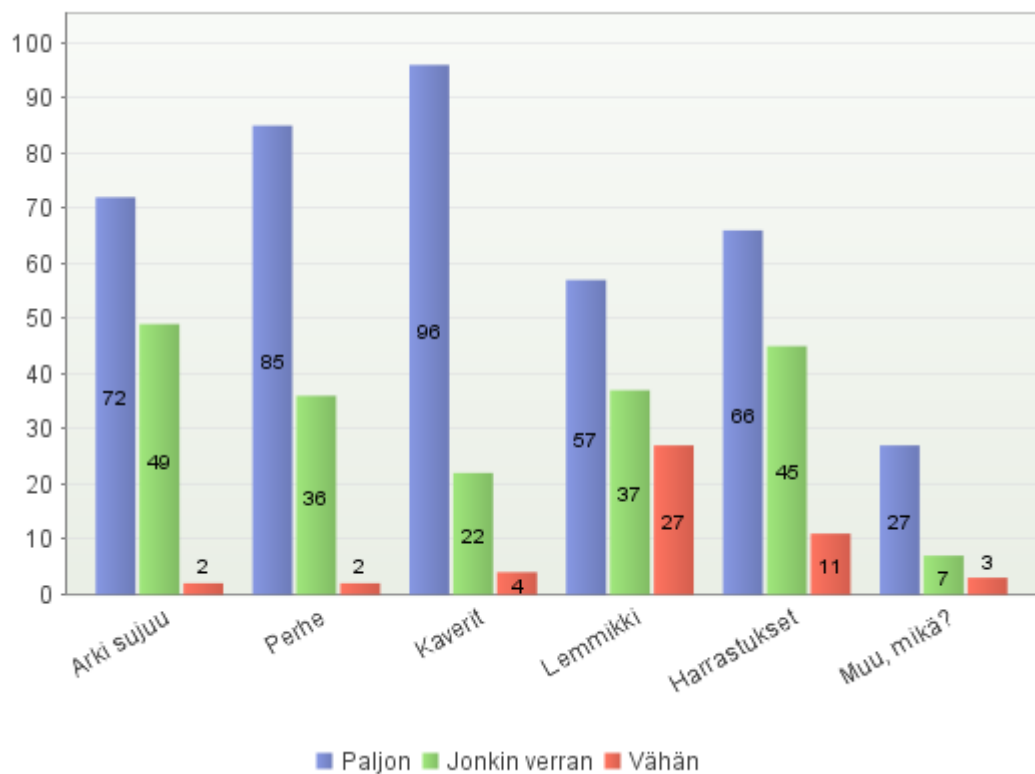


KUVIO 3. Ystävien määrä tytöillä ja pojilla



### 6.3 Iloa tuottavat tekijät nuorelle

Kysyimme mikä tuo nuorelle iloa (N=125). 96 nuorta vastasi tärkeimmäksi ilon aiheeksi kaverit. Seuraavaksi tärkeimmät olivat perhe (85 nuorta), arki sujuu (72 nuorta), harrastukset (66 nuorta) ja lemmikki (57 nuorta). Muita ilon aiheita olivat musiikki, pelaaminen, mopoilu, sosiaalinen media ja poikaystävä. Vastaajan oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja (KUVIO 4).



KUVIO 4. Nuorelle iloa tuottavat tekijät (N=125)

#### **6.4 Liikunnan harrastaminen ja nukkuminen**

Kysyimme nuorelta, kuinka monta kertaa hän harrastaa liikuntaa viikossa (N=123). Liikuntaa harrastaa 14 nuorta viikossa 7 kertaa tai enemmän, 49 nuorta 4-6 kertaa viikossa, 41 nuorta 2-3 kertaa viikossa, ja 19 nuorta harrastaa liikuntaa joskus. Kysyimme nuorelta kuinka monta tuntia hän nukkui yössä arkena (N=125) ja viikonloppuna (N=119). Kahdeksan nuorta nukkui arkena 9 tuntia tai enemmän, 100 nuorta 7-8 tuntia ja 17 nuorta 6 tuntia tai vähemmän. 81 nuorta nukkui viikonloppuna 9 tuntia tai enemmän, 30 nuorta 7-8 tuntia ja kahdeksan nuorta 6 tuntia tai vähemmän.

#### **6.5 Nuoren käyttämä ruutuaika**

Tässä tutkimuksessa kysyimme nuoren television (N=121), tietokoneen (N=122), kännykän (N=124) ja pelien pelaamiseen (N=119) käytettyä aikaa vapaa-ajalla koulupäivinä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että yksi nuori katsoi televisiota yli kuusi tuntia koulupäivinä, 15 nuorta 3-5 tuntia, 55 nuorta korkeintaan kaksi tuntia ja 50 nuorta ei katsonut televisiota ollenkaan. Neljä nuorta käytti tietokonetta koulupäivinä yli kuusi tuntia, 24 nuorta 3-5 tuntia, 69 korkeintaan kaksi tuntia ja 25 nuorta ei käyttänyt tietokonetta ollenkaan. 12 nuorta käytti kännykkää vapaa-ajalla yli kuusi tuntia, 45 nuorta 3-5 tuntia, 59 nuorta korkeintaan kaksi tuntia, ja 8 nuorta ei käyttänyt kännykkää ollenkaan. Kaksi nuorta käytti aikaa X-Box ja Playstation pelien pelaamiseen yli kuusi tuntia, 9 nuorta 3-5 tuntia, 34 nuorta korkeintaan kaksi tuntia, ja 74 nuorta ei pelannut edellä mainittuja pelejä ollenkaan (TAULUKKO 1 sivu 30).

TAULUKKO 1. Nuoren käyttämä vapaa-aika koulupäivinä television, tietokoneen, kännykän ja tietokonepelien pelaamiseen (N=119 - 124 riippuen kysymyksestä).

	Yli 6 tuntia	3-5 tuntia	Korkein- taan 2 tuntia	En ollenkaan	Yhteensä
Television katseluun	1	15	55	50	121
Tietokoneen käyttöön	4	24	69	25	122
Kännykän käyttöön	12	45	59	8	124
X-Box ja Playstation pelaamiseen	2	9	34	74	119

## 6.6 Henkisen pahoinvoinnin aiheuttajat ja ilmeneminen

Tässä tutkimuksessa kysyimme onko nuori valvonut viime viikkoina huolien vuoksi (N=125). Nuorista viisi oli valvonut huolien vuoksi paljon, 44 nuorta jonkin verran ja 76 nuorta ei lainkaan.

Kysyimme, onko nuori tuntenut itsensä stressaantuneeksi viime aikoina. Tytöt (N=62) stressasivat enemmän kuin pojat (N=62). Tytöistä 11 oli kokenut stressiä usein, ja 37 jonkin verran. Pojilla vastaavat luvut olivat 1 usein ja 21 jonkin verran. Avoimessa kysymyksessä sekä tytöt että pojat kertoivat, että suurimpia stressin aiheuttajia ovat koulu, harrastus, ja kokeissa menestyminen. Kotiasioista nuorelle aiheutti stressiä eniten riidat ja se, että perheen yhteinen aika oli vähäistä. Tupakointi ja terveys sekä vanhemman päihteiden käyttö, aiheuttivat nuorelle myös stressiä. Yksittäinen nuori kertoi opiskelevansa toisinaan ääri rajoille saakka saadakseen häneltä odotetun opiskelutason tuloksia.

Kysyttäessä miten henkinen pahoinvointi ilmenee (N=123), vastaajista ahdistuneisuutta oli kokenut 32 tyttöä ja 8 poikaa. Masentuneisuutta oli kokenut 23 tyttöä ja 11 poikaa. 40 tyttöä ja 25 poikaa oli kokenut huomattavaa väsymystä ja 23 tyttöä ja 16 poikaa oli kokenut, että koulu menee huonosti. Seitsemän nuorta vastasi kysymykseen muu syy, avoimella vastauksella. Muita syitä olivat ”*kärsimättömyys*”, ”*ei jaksa olla kiltti muille*”, ”*itku*”, ”*stressi*”, ”*joskus itsetuhoisuus*”, ”*vetäytyminen yksinäisyyteen*”, sekä ”*olemalla hiljainen*” (TAULUKKO 2).

#### TAULUKKO 2. Henkisen pahoinvoinnin ilmenemismuodot.

Taulukossa vastaajien määrä on esitetty kappalemäärinä (N=123).

	Tyttö	Poika
Olen kokenut ahdistuneisuutta	32	8
Olen kokenut masentuneisuutta	23	11
Olen ollut huomattavan väsynyt	40	25
Olen kokenut, että koulu menee huonosti	23	16
Muu syy	5	2

#### 6.7 Pahan olon kokeminen

Kysyimme nuorelle paha oloa aiheuttavista syistä (N=124). Tässä tutkimuksessa yhdeksän nuorta koki usein, ettei häntä ymmärretä, ja 48 koki tällaista jonkin verran. 19 nuorta oli tyytymätön ulkonäköönsä usein, 43 jonkin verran. 12 nuorta tunsii olevansa huonompi kuin muut usein ja 52 jonkin verran. Kolme nuorta koki, että hänellä oli huonot välit läheiseensä usein ja 16 jonkin verran. Seitsemän nuorta oli jonkin verran epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Yksi nuori oli kokenut fyysisistä väkivaltaa usein ja 11 nuorta joskus. Kolme nuorta koki riidat perheessä ahdistavaksi usein ja 26 nuorta kertoi, että riidat

ahdistivat jonkin verran. Kahden nuoren perheessä ahdistusta aiheutti alkoholinkäyttö usein, ja 10 nuoren perheessä alkoholi ahdisti jonkin verran. Kuusi nuorta koki, että perheen yhteinen aika oli vähäistä usein, ja 32 nuorta koki pahaa oloa tästä johtuen jonkin verran. Perheessä seitsemän nuorta ei kokenut olevansa tasa-arvoinen usein, ja 19 nuorta koki, että ei ole tasa-arvoinen joskus. Neljä nuorta koki, että uskontoon liittyvät asiat ahdistivat usein, ja 14 nuorta koki, että tämä ahdisti jonkin verran (TAULUKKO 3).

Kysyimme avoimella kysymyksellä, aiheuttaako pahaa oloa jonkin muu syy. Nuorista kolme vastasi tähän avoimeen kysymykseen: ”koulu ahdistaa”, ”uusioperheen kanssa on hankala elää”, ”jos koulutehtävät ovat jääneet tekemättä ja äidin kanssa on ollut riitaa”.

### TAULUKKO 3. Nuorelle pahaa oloa aiheuttavat syyt

Taulukossa vastaajien määrä on esitetty kappalemäärinä (N=124).

	Usein	Jonkin verran	Ei lainkaan
Koen, että minua ei ymmärretä	9	48	67
Olen tyytymätön ulkonäkööni	19	43	62
Tunnen olevani huonompi kuin muut	12	52	60
Minulla on huonot välit läheisiini	3	16	105
Olen epävarma omasta seksuaalisuudesta	0	7	117
Olen kokenut fyysistä väkivaltaa	1	11	112
Riidat perheessä ahdistavat	3	26	95
Alkoholin käyttö perheessä ahdistaa	2	10	112
Perheemme yhteinen aika on vähäistä	6	32	85
En koe olevani tasa-arvoinen perheessä	7	19	98
Uskontoon liittyvät asiat ahdistavat minua	4	14	106

## 6.8 Kiusaamisen kokeminen

Tässä tutkimuksessa kysimme, oliko nuorella kokemusta kiusaamisesta (N=124). Kuusi nuorta oli kokenut ilkeää nimittelyä usein ja 62 joskus. Kuusi nuorta oli kokenut, että hänet oli jätetty kaveriporukan ulkopuolelle usein ja 47 oli kokenut tällaista joskus. Kolmea nuorta oli tönitty, lyöty tai potkittu usein ja 29 nuorta oli kokenut tällaista joskus. 12 nuorta oli kokenut nettikiusaamista joskus, ja 13 nuorta oli saanut ilkeitä tekstiviestejä joskus. Yksi nuori kertoi, että oli osallistunut itse kiusaamiseen usein ja 38 nuorta joskus (TAULUKKO 4).

### TAULUKKO 4. Kiusaamisen kokeminen

Taulukossa vastaajien määrä on esitetty kappalemäärinä (N=124).

	Usein	Joskus	En ole kokenut
Olen kokenut ilkeää nimittelyä	6	62	56
Minut on jätetty kaveriporukan ulkopuolelle	6	47	70
Minua on tönitty, lyöty tai potkittu	3	29	92
Olen kokenut nettikiusaamista esim. Facebook	0	12	112
Olen saanut ilkeitä tekstiviestejä	0	13	111
Olen itse osallistunut kiusaamiseen	1	38	85

## 6.9 Kokemus tupakoinnista, energiajuomista, alkoholista ja huumeista

Kysyimme nuoren kokemuksia tupakoinnista, energiajuomista, alkoholista ja huumeista (N=124). 10 nuorta oli tupakoinut usein, 34 joskus ja 18 kerran. Energiajuomia oli juonut 17 nuorta usein, 60 joskus ja 17 kerran. Alkoholista oli juonut yksi nuori usein, 22 joskus ja 21 kerran. Huumeita oli käyttänyt tähän tutkimukseen vastanneista nuorista yksi usein, ja kaksi oli kokeillut huumeita kerran (TAULUKKO 5).

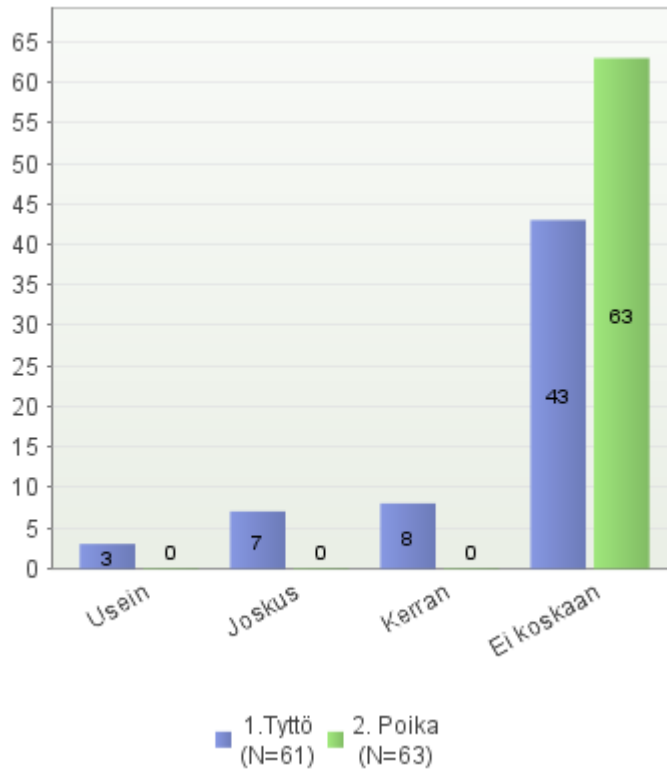
TAULUKKO 5. Kokemukseni tupakasta, energiajuomasta, alkoholista ja huumeista

Taulukossa vastaajien määrä on esitetty kappalemäärinä (N=124)

	Usein	Joskus	Kerran	En koskaan
Olen tupakoinut	10	34	18	62
Olen juonut energiajuomia	17	60	17	30
Olen juonut alkoholia	1	22	21	80
Olen käyttänyt huumeita	1	0	2	121

## 6.10 Kokemus itseni viiltelystä ja itseni polttamisesta

Kyselyyn vastanneista tytöistä (N=61) kolme oli viillellyt itseään usein, seitsemän oli viillellyt itseään joskus ja kahdeksan oli kokeillut itsensä viiltelyä kerran. Pojista (N=63) ei ollut kukaan viillellyt itseään (KUVIO 5 sivu 35). Kaksi tyttöä oli polttanut itseään joskus, ja pojista yksi oli polttanut itseään joskus.



KUVIO 5. Nuori joka viiltelee itseään (N=124)

### 6.11 Syyt itsensä viiltelyyn ja polttamiseen

Tässä tutkimuksessa kysyimme nuorelta, miksi hän viiltelee tai polttaa itseään (N=18). 12 tyttöä oli viillellyt, koska se oli helpottanut paha oloa, ja 11 tyttöä oli rankaissut itseään viiltelemällä. Yksi tyttö oli viillellyt näyttämisen halusta. Tähän kysymykseen pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon.

### 6.12 Nuori keskustelee itsensä viiltelystä

Kolme tyttöä oli viillellyt itseään usein. Näistä kaksi oli keskustellut itsensä viiltelystä perheensä kanssa ja kaikki kolme kaverin kanssa. Yksi tyttö oli keskustellut ammattiauttajan kanssa ja yksi oli keskustellut internetissä. Seitsemän tyttöä oli viillellyt



itseään joskus. Näistä kolme oli keskustellut itsensä viiltelystä perheensä kanssa, viisi kaverin kanssa, kaksi ammattiauttajan kanssa ja yksi jonkun muun kanssa. Kahdeksan tyttöä oli viillellyt itseään kerran. Näistä yksi oli keskustellut itsensä viiltelystä perheensä kanssa, seitsemän kaverin kanssa ja kaksi internetissä (TAULUKKO 6).

#### TAULUKKO 6. Olen keskustellut itseni viiltelystä tai polttamisesta

Taulukossa vastaajien määrä on esitetty kappalemäärinä (N=18)

	Perheen kanssa	Kaverin kanssa	Ammattiauttajan kanssa	Netissä	Jonkun muun kanssa
Viillellyt usein (N=3)	2	3	1	1	-
Viillellyt joskus (N=7)	3	5	2	-	1
Viillellyt kerran (N=8)	1	7	-	2	-

#### 6.13 Nuoren saama tuki pahaan oloon

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että nuori oli jutellut jollekin kun hänellä oli ollut paha olla (N=124). 86 nuorta oli jutellut ongelmistaan äidille, 61 isälle ja 53 siskolle tai veljelle. 85 nuorta oli jutellut kaverille, 38 sosiaalisessa mediassa, 17 ammattiauttajalle ja 9 muulle henkilölle. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Avoimessa kysymyksessä yksittäiset nuoret kertoivat jutelleensa pahasta olostaan mummulle, poikaystävälle ja lemmikille.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Nivalan Niva-Kaijan yläkoulun kahdeksannen luokan oppilaat henkisesti voivat tutkimus hetkellä. Nuoren kasvulle ja kehitykselle on tärkeää säännöllinen uni, ruokailutottumukset ja liikunta. Nämä yhdessä antavat hyvän perustan nuoren jaksamiselle. Tutkimme, mikä tuo nuorelle iloa, onko nuorella ystäviä ja kenelle hän juttelee huolistaan. Halusimme selvittää nuorten henkistä hyvinvointia, pahoinvoinnin syitä sekä sitä, mikä nuorta ahdistaa ja saa nuoren toimimaan itseä vahingoittavasti. Halusimme saada selville muun muassa: onko nuori kohdannut itsensä viiltelyä ja polttamista, ja onko hän itse viillellyt tai polttanut itseään. Perusolettamuksena oli, että viiltelyä esiintyy jonkin verran tämän ikäisillä. Olettamus oli tullut vanhempien sekä nuorten kanssa keskusteltaessa. Toisena olettamuksena oli, että nuoret salaavat viiltelyn, eivätkä kerro siitä kenellekään. Tutkijoina meitä ilahdutti, että 98,4 % tutkimuksen nuorista koki henkisen hyvinvoinnin hyväksi tai kohtalaiseksi.

Kysyimme tässä tutkimuksessa nuorten ruokailutottumuksista. Kasvavalle nuorelle terveellinen ruoka, ja säännöllinen ateriarytmi on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta. Näin nuori jaksaa käydä virkeänä koulua. Tutkimuksemme mukaan kahdeksannen luokan oppilaista 34 % ei syönyt aamupalaa joka päivä. Vuoden 2013 kouluterveystutkimuksessa kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaista ei syönyt aamupalaa joka päivä 46 %. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että 23 % nuorista ei syönyt koululounasta päivittäin, vastaava luku oli kouluterveyskyselyssä vuonna 2013 27 %. (THL Kouluterveyskysely 2013.) Olemme huolestuneita nuorten jaksamisesta, kun he eivät syö säännöllisesti. Näin kasvu ja jaksaminen ovat vaarassa, ja tämä vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin, oppimiseen ja koulussa jaksamiseen.

Kysyimme nuorilta heidän liikuntatottumuksistaan. Lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti. Pitkiä yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. (THL Opiskeluhoitoa koskevat suositukset ja oppaat 2015.) Tutkimuksessa kävi ilmi, että 84,6 % nuorista liikkui yli kaksi kertaa viikossa, ja 15,4 %

liikkui joskus. Kouluterveyskyselyn 2013 mukaan Nivalan kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaista 32 % oli liikunnan harrastus vapaa-ajalla vähäistä (THL Kouluterveyskysely 2013). Tässä tutkimuksessa selvitimme nuoren nukkumista. Suosituksen mukaan nuoren pitäisi nukkua noin yhdeksän tunnin yöunet. Nuori tarvitsee unta muun muassa kasvuun, opiskeluun ja mielenterveyteen. (Väestöliitto, Perusasiat kunniaan 2015.) Tutkimuksemme nuorista 6,4 % nukkui arkena 9 tuntia tai enemmän, 80 % nukkui 7-8 tuntia ja 13,6 % 6 tuntia tai vähemmän. Kouluterveyskyselyn 2013 nuorista 36 % nukkui arkisin alle 8 tuntia (THL Kouluterveyskysely 2013). Tämän tutkimuksen mukaan nuoret nukkuvat liian vähän. Nuori voi kokea olevansa koulussa väsynyt, mikä voi näkyä keskittymiskyvyn puutteena.

Tässä tutkimuksessa halusimme saada selville, miten paljon nuoret käyttävät aikaa ruudun äärellä ja kännykkää käyttäen. Nykyisin nuorilla on mahdollisuus internetin käyttöön myös kännykällä. Mediatulva internetissä on runsas ja voi olla vahingollista nuorelle, joka ei osaa tietoa suodattaa. Nuori voi unohtua hyvin pitkäksi aikaa tietokoneen, pelien tai kännykän ääreen, ja kaikki sosiaaliset kontaktit voivat jäädä vähäiseksi. Ennen nuoret kävivät toistensa luona ja viettivät yhdessä aikaa myös liikkuen. Pelit ja tietokoneet olivat harvojen nuorten käytössä, ja internetin käyttöä oli helpompi valvoa. Nykyisissä älypuhelimissa on niin paljon toimintoja, että nuori voi viihtyä sen parissa vaikka koko päivän. Kuten taulukosta 1 sivulla 30 käy ilmi, nuorista 23 % käytti tietokonetta päivittäin yli kolme tuntia. Kännykkää käytti 9,7 % tutkimuksemme nuorista päivittäin yli kuusi tuntia, ja 36,3 % 3-5 tuntia. Aikuisten pitäisi kiinnittää huomio opiskeluhoitoa koskevaan suositukseen, että ruutuaikaa olisi päivässä korkeintaan kaksi tuntia (THL Opiskeluhoitoa koskevat suositukset ja oppaat 2015).

Kysyimme nuorten päihteiden sekä energiajuomien käytöstä. Lain mukaan alkoholin ja tupakan myynti on kielletty alle 18 vuotiaalle. Huumeet ovat Suomen lain mukaan kiellettyjä aineita kokonaan. Nuori on fyysisesti ja psyykkisesti herkempi päihteiden ja energiajuomien haitallisille vaikutuksille kuin aikuinen. Kuten taulukosta 5 sivulla 34 käy ilmi, 8 % nuorista tupakoi usein, ja 27,4 % joskus. Tutkimuksemme mukaan 18,5 % nuorista oli juonut alkoholia usein tai joskus. Huumeita tutkimuksemme nuorista oli kokeillut ainakin kerran 2,4 %. Kysyimme myös nuorten energiajuomien käytöstä.

Energiajuomia oli juonut nuorista usein 13,7 %, ja 48,4 % joskus. Energiajuomien käyttö on huolestuttavasti lisääntyvä ilmiö. Nuoret kulkevat katukuvassa energiajuomatölkit kädessä. Tupakka- ja alkoholikokeilut ovat nuoren rajojen hakemista ja kaveripiirissä näyttämisen halua. Usein käytettynä nämä aiheuttavat terveyshaittoja. Yksikin huumeiden kokeilija ja käyttäjä on liikaa. Huumeiden ensimmäinen kokeilukerta voi jo aiheuttaa riippuvuuden.

Tutkimuksemme mukaan valtaosa nuorista voi hyvin, mutta isolla osalla on myös henkisen pahoinvoinnin merkkejä. Esimerkiksi stressaantuneeksi itsensä koki 124 vastaajasta ”usein tai joskus” yhteensä 70 nuorta. Joskus stressi voi muuttua haasteeksi, jota nuoren voimavarat ei riitä käsittelemään yksin. Stressioireet voivat ennakoida vaikeampien häiriöiden kehittymistä kuten masennusta ja ahdistusta. Taulukosta 2 sivulla 31 käy ilmi, että tutkimuksemme kohderyhmässä henkinen pahoinvointi ilmeni ahdistuneisuutena, masentuneisuutena ja huomattavana väsymyksenä.

Tytöt kokivat ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja väsymystä enemmän kuin pojat. Huolestuttavaa on, että kyselyyn vastanneista 60 tytöstä 53,33 % oli kokenut ahdistuneisuutta. 58 pojasta ahdistuneisuutta oli kokenut 13,79 %. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä Nivalassa noin 40 % tytöistä oli kokenut mielialansa usein masentuneeksi, alakuloiseksi tai toivottomaksi (THL Kouluterveyskysely 2013). Tutkimusryhmän tytöistä 66,7 % oli ollut huomattavan väsynyt ja pojista 43,1 %. Tutkimamme nuoret voivat henkisesti huonommin kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet nuoret, jos ajatellaan stressin ja ahdistuneisuuden kautta tätä asiaa.

Kuten taulukosta 3 sivulla 32 käy ilmi, nuorelle paha oloa aiheuttivat erilaiset syyt. Tässä tutkimuksessa 50 % nuorista koki olevansa tyytymättömiä ulkonäköönsä (N=124). Tytöt olivat enemmän tyytymättömiä ulkonäköönsä kuin pojat. Nuoret ovat huolissaan siitä, mitä muut heistä ajattelivat. Esimerkiksi hiukset, pukeutuminen ja oma paino ovat nuoren mieltä askarruttavia asioita yleensä. Tälle ikäryhmälle kaverit olivat tärkein iloa tuottava tekijä. Tärkeää oli myös arjen sujuminen ja perheeltä saatu tuki. Nuoret kokivat tärkeänä myös perheen yhdessä vietetyn ajan. Sen puuttuminen lisää henkistä pahoinvointia. 21 %

nuorista ei kokenut olevansa tasa-arvoinen perheessä usein tai joskus (N=124). Nuorelle on tärkeää, että hän kokee itsensä hyväksytyksi ja tasa-arvoiseksi perheessä. Lapsen varhainen kiintymyssuhde vanhempaan antaa vahvan perustan myöhemmälle kehitykselle. Aikuisen tehtävä on antaa nuorelle murrosiässä rajat ja rakkautta. Kun nuori saa kasvaa rakastavassa ilmapiirissä ja kokeilla rajoja ilman, että hänet hylätään, hänellä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi ja rakastavaksi aikuiseksi.

Kysyttäessä miksi nuori kokee pahaa oloa, 50 % vastaajista koki olevansa huonompi kuin muut (N=124). Kannustavassa, nuorta tukevassa perheessä nuorelle kehittyy myönteinen minäkuva. Itsetunnolle on erittäin tärkeä, että nuori kokee olevansa hyvä ja rakastamisen arvoinen ilman mitään suorituksia. Murrosiän tuomat muutokset vaikuttavat nuoreen fyysisesti ja psyykkisesti. Perheen merkitys nuoren elämässä on erittäin tärkeä. Hyvinvoiva perhe antaa hyvän kasvuperustan nuorelle. Yhdessä vietetty aika luo hyvinvointia perheessä. 30,9 % nuorista koki usein tai joskus, että perheen yhteinen aika on vähäistä. 23,4 % nuorista koki, että perheen riidat ahdistavat usein tai joskus. Alkoholin käyttö perheessä ahdisti 9,7 % nuorilla, ja 9,7 % nuorista oli kokenut fyysisen väkivallan uhkaa. Fyysisen väkivallan uhka ja pelko tuo nuorelle jännitteitä, ahdistusta ja stressiä. (Katso TAULUKKO 3 sivulla 32.)

Kysyimme nuorelta, onko hänellä kokemusta kiusaamisesta (N=124). Emme kysyneet koulukiusaamisesta, tai tämän hetken tilanteesta. Lähdimme tässä siitä ajatuksesta, että kiusaaminen on pitkälle vaikuttava yksilötason kokemus, jolla on vaikutusta läpi koko ihmisen elämän. Kiusatuksi tuleminen on rankka kokemus, joka aiheuttaa ahdistusta, stressiä, masennusta ja huonoa oloa. Kuten taulukosta 4 sivulla 33 käy ilmi 54,8 % vastaajista oli kokenut ilkeää nimittelyä elämänsä aikana. 42,7 % vastaajista oli kokenut, että hänet jätettiin kaveriporukan ulkopuolelle, ja 25,8 % vastaajista oli kokenut fyysisistä kiusaamista kuten tönimistä, lyöntiä tai potkimista. Nettikiusaamista oli kokenut 9,7 % ja ilkeitä tekstiviestejä oli saanut 10,5 % nuorista. 31,5 % nuorista oli itse osallistunut kiusaamiseen joskus elämänsä aikana. Huomattavalla osalla tutkimuksemme nuorista oli jonkin asteista henkilökohtaista kokemusta kiusatuksi joutumisesta. Kiusatuksi joutuminen jättää elinikäiset arvet ja vaikuttaa henkiseen kasvuun ja kehitykseen ja myöhemmin solmittaviin ihmissuhteisiin.

Kuten kuviosta viisi sivulla 35 käy ilmi, itsensä viiltelyä esiintyi tyttöjen keskuudessa. Tytöistä (N=18) oli itseään viillellyt usein kolme, joskus seitsemän ja kahdeksan kerran. Tässä tutkimuksessa pojilla ei ilmennyt itsensä viiltelyä. Itsensä polttamista esiintyi vähän tyttöjen ja poikien keskuudessa. Halusimme tietää viiltelevän nuoren ajatuksia siitä, miten henkinen pahoinvointi hänellä ilmenee. Analysoimme aineistoa ristiintaulukoimalla. Vastaajan oli mahdollisuus valita useita vastausvaihtoehtoja tähän kysymykseen. 13 itsensä viiltelevää tyttöä kertoi kokeneensa ahdistuneisuutta, 12 masentuneisuutta, 14 huomattavaa väsymystä, ja 10 koki että koulu menee huonosti. Kysyimme avoimella lisäkysymyksellä muita syitä siihen, miten henkinen pahoinvointi ilmenee, viiltelevä nuori mainitsi: *”olen ollut hiljainen”* ja *”minulla on ollut stressi”*.

Toisena tekijänä halusimme tietää viiltelevän nuoren ajatuksia pahaa oloa aiheuttavista tekijöistä. Analysoimme aineistoa ristiintaulukoimalla. Vastaajan oli mahdollisuus valita useita vastausvaihtoehtoja tähän kysymykseen. Tässä tutkimuksessa yhteensä 18 tyttöä kertoi viillelleen itseään usein, joskus tai kerran. Näistä tytöistä 13 kertoi kokevansa tyytymättömyyttä ulkonäköönsä usein tai jonkin verran ja 12 tunsi olevansa huonompi kuin muut usein tai joskus. 13 viiltelevää tyttöä koki, ettei häntä ymmärretä usein tai joskus. 10 tyttöä koki usein tai joskus, että perheen yhteinen aika on vähäistä. Yhdeksän tyttöä koki usein tai joskus pahaa oloa siitä, ettei ollut tasa-arvoinen perheessä. Seitsemällä työllä oli usein tai joskus huonot välit läheiseen, ja seitsemän koki pahaa oloa perheen riidoista johtuen usein tai joskus. Viisi tyttöä koki usein tai joskus, että alkoholin käyttö perheessä ahdistaa, ja viisi koki, että uskon liittyvät asiat ahdistavat häntä usein tai joskus. Neljä nuorta koki epävarmuutta omasta seksuaalisuudesta jonkin verran ja kolme oli kokenut fyysistä väkivaltaa joskus. Muina syinä mainittiin: *”vaikeudet uusioperheessä”*, sekä *”ristiriidat äidin kanssa kouluun liittyvissä asioissa”*.

Kyselyyn vastanneet tytöt kertoivat viiltelyn helpottavan pahaa oloa. Osa kertoi rankaisevansa itseään viiltelemällä. Tutkimuksessa kävi ilmi, etteivät nuoret kerro ammattiauttajalle itsensä viiltelystä, vaan salaisuuden jakavat nuorten ystävät ja kaverit. Kaikkien perheet eivät tiedä, että nuori on viillellyt itseään. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että itsensä viiltelystä ammattiauttajan kanssa oli keskustellut tytöistä vain kolme. On huolestuttavaa, että nuoret joutuvat kantamaan huolta nuoresta joka viiltelee. Nuoret

jakavat itsensä viiltelykuvia sosiaalisessa mediassa, kuvat ahdistavat nuoria jotka eivät viiltele. Tutkimuksemme nuorista pahaan oloon tukea saa eniten kavereilta. Osa nuorista juttelee vanhemmille ja sisaruksille. Ammattiauttajalta tukea saa (N=124) 17 nuorta.

## 8 POHDINTA

Tutkimukseemme osallistuvat nuoret elävät hyvin haasteellista aikaa elämässään. Irtautuminen vanhemmista ja perheestä on alkanut. Kaverit saavat suuremman merkityksen nuoren elämässä. Suurimmalla osalla nuorista oli kavereita, mutta kolmella tytöllä ja yhdellä pojalla ei ollut ketään läheistä ystävää. Nuorella on kovat ulkonäköpaineet, nuori ajattelee, mitä muut minusta ajattelevat. Nuoren itsetunnon on tärkeää, että nuori hyväksyytään sellaisena kuin hän on, ilman suorituspainetta.

Kannustamalla positiivisesti vahvistetaan nuoren tervettä itsetuntoa. Negatiivinen ja arvosteleva palaute haavoittaa nuoren herkkää itsetuntoa. On tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita nuoresta, nuoren kavereista ja ajankäytöstä. Tärkeää on, että nuori tulee kuulluksi ja nähdyksi. Vanhempien tuki ja kannustus on merkityksellistä. Olisi hyvä, jos nuori saisi erehtyä eikä häntä silti hylättäisi. Nuoret kokivat, että perhe vietti yhdessä aikaa liian vähän. Eräs nuori kertoi, että häntä huolestaa ja stressaa, koska perheen yhteinen aika on vähäistä. Samainen nuori kertoi, että ”*vanhemmat ovat väsyneitä, ja yhteisen ajan he käyttävät päikkäreihin ja omaan ulkoiluun ja harrastuksiin*”. Tärkeää olisi tehdä lapsen ja nuoren kanssa jotain yhdessä. Nuorisobarometrin 2008 mukaan nuorista 82 % piti erittäin tärkeänä perheen ja läheisten kanssa vietettyä aikaa (Nuorisobarometri 2008). Perhe on rakentava voimavara, joka antaa rakkautta ja sopivassa suhteessa rajoja.

Riittävä uni, ravinto ja liikkuminen ovat nuoren elämässä keskeiset tekijät jaksamisen kannalta. Unen puute aiheuttaa ahdistusta, pahaa oloa ja keskittymiskyvyn puutetta. Jos stressiä on liikaa uni vaikeutuu ja tulee uniongelmia. Tästä voi kehittyä pitkäaikainen kierre. Säännöllinen ruokailu ja liikunta ennaltaehkäisevät väsymystä ja lisäävät henkistä hyvää oloa. Jatkuva stressi kertoo muutoksen tarpeesta. Ruutuaika on yhä kasvava tekijä nuoren elämässä. Televisiota ei katsota enää yhtä paljon kuin ennen, mutta tietokoneen ja kännykän käyttö ovat lisääntyneet huomattavasti. 12 nuorta kertoi käyttävänsä kännykkää yli kuusi tuntia päivässä, ja neljä nuorta käytti tietokonetta yli kuusi tuntia koulupäivänä. Liiallinen internetin käyttö aiheuttaa unihäiriöitä, masennusta, mielialahäiriöitä,



päihdehäiriöitä, sosiaalista eristäytyneisyyttä ja tarkkaavaisuushäiriöitä (Päihdelinkki, Nettiriippuvuus, 2013). Vaarana on, että nuorelle tulee nettiriippuvuutta. Pelaaminen on osalle pojista syrjäytymistä aiheuttava tekijä. Kaksi poikaa pelasi tietokonepelejä yli kuusi tuntia päivässä. Näistä yksi poika kertoi, että häviäminen tietokonepeleissä aiheuttaa hänelle stressiä.

Nuorten kasvava päihteiden käyttö on huolestuttavaa. Energiajuomien käyttö on suurta tutkimamme kahdeksannen luokan oppilaiden joukossa. Emme olleet laittaneet energiajuomia kyselyymme, mutta rehtorin ja kuraattorin pyynnöstä lisäsimme sen kyselyymme. Tätä tutkimusta tehdessä meille selvisi miksi. Energiajuomilla voi olla yhteys päihteisiin. Nuoret juovat energiajuomia saadakseen ”jännän olon”, tällä matkitaan aikuisten ”viikonloppukännejä”. Energiajuomien kofeiini aiheuttaa piristymistä ja riippuvuutta. Vieroitusoireita ovat mm. yliaktiivisuus, ahdistuneisuus, päänsärky ja nukahtamishäiriöt. (THL Energiajuomat, 2014.)

On hyvä, että nuoria valistetaan päihteiden vaaroista. Nuoren aivojen kehittymättömyys on myös pysähdyttävä tosiasia. Vanhempien on myös hyvä olla tietoisia päihteistä. Emme elä missään ”lintukodossa”, vaan huumeet ovat myös meillä täällä lähellä lapsiamme ja nuoriamme. Yksikin huumeiden käyttäjä ja kokeilija on liikaa. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos on suosittanut vähittäiskauppoja, että ne rajoittaisivat energiajuomien myynnin yli 15-vuotiaille. Energiajuomilla on todettu olevan terveyshaittoja lapsille ja nuorille, ja ne voivat toimia porttina humalahakuiseen käyttäytymiseen. (THL Energiajuomat, 2014.) Alkoholi ja energiajuomat yhdessä ovat terveysriski. Nuori voi käyttää niitä yhdessä, ja tämä on huolestuttavaa. Energiajuoma piristää, ja saa aikaan sen, että alkoholia voi juoda enemmän väsymättä ja sammumatta. (Majava 2012, 16.)

Viiltelyä esiintyi hälyttävän paljon tällä ikäryhmällä. Yhteensä 18 nuorella oli kokemusta itsensä viiltelystä. Nuori kertoi tekevänsä tätä helpottaakseen pahaa oloa. Itsensä rankaisu oli myös syynä. Nuori ottaa syyllisyyttä esimerkiksi perheen riidoista ja rankaisee itseä viiltelemällä. Viiltely on salattu juttu, josta kaikkien nuorten kotiväki ei tiedä mitään. Kaverit tietävät, jos joku viiltelee. Huolestuttavaa on, että vain pieni osa viiltelevistä

nuorista hakee apua viiltelyongelmaansa ammattiauttajalta. Jos nuorella oli paha olla, sai hän pahaan oloon tukea äidiltä tai kaverilta. Isälle ja sisarukselle jutteli myös iso osa nuorista. Viiltely on aika ajoin ”putkahtava” ilmiö. Tätä tutkimusta aloittaessa emme tienneet tästä asiasta paljoakaan. Silmämme avautuivat näkemään nuoren hädän. On kysymyksessä vakava yksilön kohdannut inhimillistä kärsimystä aiheuttava psyykkinen oireilu, joka voi johtaa pahimmassa tapauksessa riippuvuuteen.

Kaste 2012 - 2015 on Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Kaste-ohjelmassa paneudutaan ehkäisevään hyvinvointiin ja avuntarpeen tunnistamiseen ajoissa. Hyvinvointiohjelman tavoitteena on edistää hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteena on mm. etsiä keinoja lasten pahoinvoinnin varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn, sekä ehkäistä sosiaalisia ongelmia. (KASTE 2015, 13, 15, 22.) Murrosikä on nuorelle haasteellista aikaa. Nuori tarvitsee tukea henkiseen kasvuun kotona ja koulussa, missä hän viettää suurimman osan ajasta päivässä. Jäimme pohtimaan, onko opetushenkilökunnalla resursseja kohdata henkisesti pahoinvoiva nuori. Kaikkien aikuisten aito välittäminen on nuorelle tärkeää. Perheessä vanhempien läsnäolo, perheen yhteinen aika, rajat ja rakkaus tukevat nuoren kasvua ja kehitystä. Mielestämme tämän päivän vanhemmilla ei ole rohkeutta asettaa rajoja lapselle ja nuorelle.

Sosionomiopiskelijoina (AMK) olemme harjoitelleet ja työskennelleet ehkäisevän perhetyön puolella. Peruspalvelukuntayhtymä Kalliiossa varhaiskasvatus ja sosiaalityö ovat ottaneet käyttöön THL:n Toimiva lapsi & perhe – työhön kuuluvan Lapset puheeksi työmenetelmän. Iloksemme huomaamme, että tämä menetelmä on tulossa myös koulujen käyttöön. Lapset puheeksi työmenetelmä tähtää vanhemmuuden ja lapsen kehityksen tukemiseen. Tarkoituksena on lisätä vanhempien ymmärrystä lapsesta. Työmenetelmässä puhutaan vahvuuksista ja haavoittuvuuksista. Vahvuudella kartoitetaan asioita, jotka toimivat lapsen elämässä normaalisti. Haavoittuvuudella puolestaan tarkoitetaan asiaa, josta voi tulla lapselle ongelma elämän vaikeissa vaiheissa tai joka herättää huolta. Keskusteluilla perhettä tuetaan löytämään lapsen vahvuudet. Haavoittuvuuksiin haetaan mallia perhettä tukien tarvittaessa ulkopuolisen avun toimesta. (THL Toimiva lapsi & perhe 2013.)

Koimme opinnäytetyöaiheemme erittäin mielenkiintoiseksi. Tulevina sosionomeina (AMK) tulemme kohtaamaan nuoria useissa eri ympäristöissä, erilaisten ongelmien kanssa. Tutkimus tuki molempien oppimisprosessia. Tutkimuskysymyksiä tehdessä pohdimme eettisyyttä. Kysymysten laatiminen oli vaikeaa, koska tarkoitus ei ollut aiheuttaa tarpeetonta kipua ja pahaa oloa vastaajille. Emme löytäneet aikaisempia tutkimustuloksia, jossa olisi kysytty nuorilta suoraan itsensä viiltelystä määrällisenä tutkimuksena. Meidän tuli miettiä tarkkaan, voiko tällaisia asioita kysyä nuorelta suoraan. Ylivieskan Centria-ammattikorkeakoulun opettajien rohkaisemana rohkaistuimme tarttumaan aiheeseen. Webropol-kyselyohjelma tuntui aluksi vaikealta, mutta yrityksen ja erehdyksen kautta huomasimme, että ohjelma oli helppo käyttää. Kyselyohjelma antoi tulokset selkeinä kaavioina, joita oli helppo analysoida. Tutkimusmateriaalia oli runsaasti ja jouduimme rajaamaan aiheita. Emme lähteneet tässä opinnäytetyössä syventämään esimerkiksi kiusaamista ja häiriökäyttäytymistä. Itsensä viiltelijöitä haastatteleamalla olisimme saaneet syvyyttä itsensä viiltelyyn, sen syihin ja hoitoon, mitä emme ole tässä käsitelleet lainkaan.

Tutkijana oli vaikea tutkimustulokset saatuaamme ja analysoituamme pysyä vain tutkijan roolissa. Huoltamme herätti nuorten itsensä viiltely sekä huumeiden käyttö ja kokeilu. Tutkijoina pidämme tätä ikäryhmää vielä ammatillisesta ja lain näkökulmasta katsottuna lapsina. Nuoret ovat kuitenkin tässä iässä irtaantumassa perheistään ja itsenäistymässä. Nuoruuteen kuuluvat kokeilut ovat osa tätä päivää, ja osalla kokeilut alkavat aikaisemmin ja osalla myöhemmin. Toivottavaa olisi, että nuoret jaksaisivat odottaa täysi-ikäiseksi ennen ensimmäisiä päihdekokeiluja. Nuorena tehdyt kokeilut voivat johtaa myöhemmin suurempiin ongelmiin ja elinikäisiin mukana seuraaviin haavoihin ja arpiin. Tästä voi seurata henkistä pahoinvointia, joka johtaa myöhemmin aikuisiässä mielenterveysongelmiin. Vanhemmat ovat antaneet nuorelle siivet, joilla lennetään läpi elämän. Joskus siipiä kokeillaan rankemmin. Tämän jälkeen pitäisi olla mahdollisuus palata takaisin kotiin vielä siipiä vahvistamaan.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous. Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf> Luettu 10.2.2015

Aalto-Setälä, T. Marttunen, M. Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence=1> Luettu 13.1.2015.

Almqvist, F. 2004. Bio-psykososiaalinen viitekehys. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14.uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

E-Mielenterveys. 2014. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/nuoret/viiltely/> Luettu 22.9.2014

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku: SMS-Tuotanto Oy.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Huhtinen Heini 2013, Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/nuorison-energiajuomien-kaytto-ja-kofeiiniin-liittyvat-oireet/#.VLTe2yusWK1> Luettu 13.1.2015.

Huttunen, M. Duodecim. Ahdistuneisuus. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00188](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188) Luettu 18.11.2014.

Jokinen, K. Malinen, K. Pirskanen, H. Moilanen, S. Rautakorpi, S. Harju-Veijola, M. Notko, M. & Kuronen, M. 2013. Lapset kertovat perheestä – mitä kuulemme? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kaimola, Kari. 2008. Lähtöperheen perintö. Teoksessa Janhunen Kristiina, Oulasmaa Minna (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto.

Kaltiala-Heino, R. 2013. Kehityksellisesti suotuisa aggressio eri ikävaiheissa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karhu, J & Länsimies, E. 2004. Stressi. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf) Luettu 10.2.2015.

Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina, a. Vantaa: Kannustusvalmennus Oy.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina, b. Vantaa: Kustannusvalmennus Oy.

Laukkanen, E. 2010. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, konsensuskokous. Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf> Luettu 18.11.2014

Lönnqvist, Jouko 2009. Stressi ja depressio. Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00020&p\\_haku=stressi%20ja%20depressio,%20L%C3%B6nnqvist%202003](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020&p_haku=stressi%20ja%20depressio,%20L%C3%B6nnqvist%202003) Luettu 18.11.2014.

Majava Aino, Tiimi-lehti 3 /2012, Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/tiimi312.pdf> Luettu 13.1.2015.

Marttunen, M. 2013. Nuoren itsetuhoisuus. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marttunen, M. 2013. Nuoren mielen oireilu – Milloin syytä huoleen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/documents/10531/100635/Nuorten%20mielen%20oireilu.pdf> Luettu 18.11.2014.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveys, tohtori.fi. 2014. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=Mielenterveys> Luettu 18.11.2014.

Myllyviita, K. 2014. Vapaaksi viiltelystä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nuorisobarometri 2008. Opetusministeriö. Helsinki.

Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1> Luettu 10.2.2015.

Noppari, E. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S & Surakka, T. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Pohjola, K. 2005. Perhe ja lapsen perhe. Teoksessa Reijonen, M. (toim.) Voimaa perhetyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Päihdelinkki. Nettiriippuvuus. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuus> Luettu 10.2.2015

Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Rissanen, M-L., Kylmä, J. 2003. Niin monta itsensä satuttajaa- kuka kipeään puhaltaa? Sairaanhoidajalehti 76.
- Rissanen, M-L. 2006 Nuoren itsensä viiltäminen ja polttaminen. Kirjallisuuskatsaus. Hoitotiede 1(18).
- Rissanen, M-L. & Kylmä, J. 2007.Sairaanhoidajaliitto. Mitä nuori viiltelyllä viestii? [http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja\\_lehti/9\\_2007/muut\\_artikkelit/mita\\_nuori\\_viiltelylla\\_viestii](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja_lehti/9_2007/muut_artikkelit/mita_nuori_viiltelylla_viestii) Luettu 22.9.2014.
- Rissanen, M-L., Kylmä, J. & Laukkanen. E. 2008. Viiltojen viestit – itsensä viiltäminen nuorten kuvaamana. Nuorisotutkimus 1(26).
- Rissanen, M-L. 2009. Helping adolescents who self- mutilate: a practice theory. Www-dokumentti. Luettavissa <http://wanda.uef.fi/uku-vaitokset/vaitokset/2009/ISBN978-951-27-1235-9mlrissanen.htm.html> Luettu 25.11.2014.
- Rönkkö Leena & Rytönen Timo. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki. WSOY.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Söderholm, A. 2004. Lapsen laiminlyönti. Teoksessa Söderholm, A., Halila, R., Kivitielä, S., Mertsola, J. & Niemi, S. (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.
- THL, Energiajuomat. 2014. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat> Luettu 13.1.2015.

THL, Kouluterveyskysely. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-alueittain> Luettu 8.2.2015

THL, Mielen hyvinvointi.2014. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi> Luettu 18.11.2014

THL, Toimiva lapsi & perhe. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa:  
[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/lp\\_keskustelun\\_taustateoria\\_koulu\\_ja\\_varhaiskasvatus\\_15112013.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/lp_keskustelun_taustateoria_koulu_ja_varhaiskasvatus_15112013.pdf) Luettu 25.3.2015

Tukiverkko, päihteet. 2015. Www. dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/paihteet/>  
Luettu 13.1.2015.

Tuomola Anita. 2005. Usko, toivo ja rakkaus, nuoren henkisen selviytymisen kulmakivet. Pro-Gradu tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92806/gradu00599.pdf?sequence=1> Luettu 18.11.2014.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Saatavissa:  
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> Luettu 18.11.2014

Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilen, M. Seppänen, P. Tapio, N. & Toivainen, R.(toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Helsinki: Kirjapaja.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vuorinen, J. 2008. Viiltely sanaton avunpyyntö. Mielenterveyslehti 2008/2



Väestöliitto, Vanhemmuus. 2015. Www-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/vanhemmuus\\_ja\\_koti2/vanhemmuus/nuoren\\_odotukset/perusasiat\\_kunniaan/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/vanhemmuus_ja_koti2/vanhemmuus/nuoren_odotukset/perusasiat_kunniaan/)

Välimäki, J. 2009. Ahistaa! Mistä apu nuoren ahdistukseen? Helsinki: Kustannus Oy Uusi Tie.

## ***Nuoren henkinen hyvinvointi***

### **1. Sukupuoli**

- 1. Tyttö
- 2. Poika

### **2. Kuinka tyytyväinen olen omaan henkiseen hyvinvointiini?**

*Valitse sopivin vaihtoehto*

- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

### **3. Minulla on ystäviä**

*Valitse sopivin vaihtoehto*

- Useita
- Yksi ystävä
- Ei ketään läheistä ystävää

#### 4. Minulle tuo iloa

Valitse yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä

Paljon Jonkin verran Vähän

Arki sujuu

Perhe

Kaverit

Lemmikki

Harrastukset

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

## 5. Syön päivän aikana seuraavasti

Huomioi, että aamupala ei ole pelkkä kahvi, tee tai kaakao. Lounaalla ja päivällisellä tarkoitetaan lämmintä ruokaa, ei pelkästään voileipää ja maitoa. Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

	Joka päivä	Viikonloppuna	Joskus	En koskaan
Aamupala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lounas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivällinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltapala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Harrastan liikuntaa viikossa

Valitse sopivin vaihtoehto

- 7 kertaa tai enemmän
- 4-6 kertaa
- 2-3 kertaa
- Joskus
- En koskaan

**7. Kuinka monta tuntia nukun yössä**

Valitse sopivat vaihtoehdot

9 tuntia tai enemmän   7-8 tuntia   6 tuntia tai vähemmän

Arkena

Viikonloppuna

**8. Käytän vapaa-aikaani päivittäin (koulupäivinä)**

Valitse sopivat vaihtoehdot

Yli 6 tunti      3-5 tuntia      Korkeintaan 2 tuntia      En ollenkaan

Television katseluun

Tietokoneen käyttöön

Kännykän käyttöön

X-Box ja Playstation  
pelaamiseen

**9. Viime viikkoina olen valvonut huolien vuoksi**

Valitse yksi vaihtoehto

- Paljon
- Jonkin verran
- En lainkaan

**10. Olen viime aikoina tuntenut itseni stressaantuneeksi**

Valitse yksi vaihtoehto

- Usein
- Jonkin verran
- En lainkaan

**11. Minua huolettaa tai stressaa**

---

---

---

**12. Miten henkinen pahoinvointini ilmenee**

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

	Kyllä	Ei
Olen kokenut ahdistuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut masentuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ollut huomattavan väsynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu syy, mikä?

---

### 13. Minulla on paha olo, koska

Valitse yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä

	Usein	Jonkin verran	Ei lainkaan
Koen, että minua ei ymmärretä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytymätön ulkonäkööni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani huonompi kuin muut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on huonot välit läheisiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen epävarma omasta seksuaalisuudesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut fyysistä väkivaltaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riidat perheessä ahdistavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholin käyttö perheessä ahdistaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheemme yhteinen aika on vähäistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En koe olevani tasa-arvoinen perheessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uskontoon liittyvät asiat ahdistavat minua

Joku muu

syy, mikä? \_\_\_\_\_

#### 14. Kokemukseni kiusaamisesta

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

	Usein	Joskus	En ole kokenut
Olen kokenut ilkeää nimittelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minut on jätetty kaveriporukan ulkopuolelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua on tönitty, lyöty tai potkittu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut nettikiusaamista esim. facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut ilkeitä tekstiviestejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen itse osallistunut kiusaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**15. Kokemukseni ilmiöistä: itsensä viiltely ja itsensä polttaminen**

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

Kyllä Ei

Olen kuullut tai nähnyt, että joku on viillellyt tai polttanut itseään

Olen nähnyt itsensä viiltely- tai polttamiskuvia sosiaalisessa mediassa

**16. Kokemukseni tupakasta, energiajuomasta, alkoholista ja huumeista**

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

Usein Joskus Kerran En koskaan

Olen tupakoinut

Olen juonut energiajuomia

Olen juonut alkoholia

Olen käyttänyt huumeita

### 17. Kokemukseni itseni viiltelystä ja itseni polttamisesta

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta. Jos vastauksesi on molempiin kysymyksiin "ei koskaan", voit siirtyä suoraan kysymykseen 20.

Usein Joskus Kerran Ei koskaan

Olen viillellyt itseäni

Olen polttanut itseäni

### 18. Viiltelen / poltan itseäni, koska

Valitse yksi vaihtoehto jokaisesta kohdasta

Kyllä Ei

Helpottaa pahaa oloa

Rankaisen itseäni

Näyttämisen halusta

Muutkin tekee niin

Joku muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**19. Olen keskustellut viiltelystä tai polttamisesta**

Valitse sopivat vaihtoehdot

	Kyllä	Ei
Perheen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverin kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ammattiauttajan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotettavan aikuisen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Netissä, esim. chat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auttavassa puhelimessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jonkun muun kanssa, kenen? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**20. Mistä saan tukea kun minulla on paha olla**

Valitse sopivat vaihtoehdot

	Kyllä	Ei
Juttelen ongelmistani äidille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juttelen ongelmistani isälle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juttelen ongelmistani siskolleni tai veljelleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juttelen ongelmistani kaverille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Juttelen ongelmistani sosiaalisessa mediassa, esim. Facebook, Twitter, WhatsApp

Juttelen ongelmistani ammattiauttajalle

Juttelen ongelmistani muulle henkilölle, kenelle?

---

**21.** Haluatko kertoa vielä jotain?

---

---

---