

HELSINGIN YLIOPISTO

# **Sosiaalinen ja institutionaalinen luottamus avun saantiin 15–17-vuotiaiden tyttöjen chat-palvelussa käymien keskustelujen perusteella**

Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Yhteiskuntapolitiikka

Maisterintutkielma

Laatija:

Mari Väistö

Ohjaajat:

Dosentti Tarja Tolonen

Dosentti Tuuli Pitkänen

20.3.2024

Helsinki

**Tiedekunta:** Valtiotieteellinen tiedekunta

**Koulutusohjelma:** Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

**Opintosuunta:** Yhteiskuntapolitiikka

**Tekijä:** Mari Väistö

**Työn nimi:** Sosiaalinen ja institutionaalinen luottamus avun saantiin 15–17-vuotiaiden tyttöjen chat-palvelussa käymien keskustelujen perusteella

**Työn laji:** Maisteritutkielma

**Kuukausi ja vuosi:** Maaliskuu 2024

**Sivumäärä:** 81

**Avainsanat:** luottamus, ahdistuneisuus, mielen hyvinvointi, mielenterveys, opiskeluhuolto, tytöt, palveluiden saatavuus

**Ohjaajat:** Tarja Tolonen ja Tuuli Pitkänen

**Säilytyspaikka:** Helsingin yliopiston kirjasto

**Muita tietoja:**

**Tiivistelmä:**

Tämä maisteritutkielma tarkastelee 15–17-vuotiaiden tyttöjen mielen hyvinvointia. Tyttöjen heikentynyt mielen hyvinvointi on viime vuosina noussut huolestuttavana ilmiönä esille eri tutkimuksissa ja selvityksissä. Syitä heikentyneeseen mielen hyvinvointiin on etsitty niin sosiaalisesta mediasta, yhteiskunnan tuomista paineista kuin tyttöjen itsensä asettamista korkeista vaatimuksista. Tutkielma keskittyy tyttöihin jättäen ulkopuolelle pojaksi tai muun sukupuolikesi itsensä määrittelevät henkilöt. Näin ollen tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin samanikäisiin nuoriin.

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, minkälaisista syistä 15–17-vuotiaat tytöt ovat hakeutuneet Sekasin Kollektiivin koordinoimassa Sekasin-chatissa käytyihin keskusteluihin. Toinen tutkimuskysymys käsittelee tyttöjen itsensä esiin nostamia esteitä avun hakemisessa ammattilaisilta. Tarkastelen avun saannin esteitä institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen kautta.

Tutkielman aineisto koostuu digitaalisella Sekasin-chat keskustelualustalla käydyistä tyttöjen ja päivystäjien toimivien aikuisten välisistä, anonyymeista keskusteluista. Tutkimusaineisto koostuu 181 keskustelusta, jotka oli käyty alkuvuodesta 2023. Ensimmäistä tutkimuskysymystä varten analysoin keskusteluita määrällisellä analyysillä saadakseni tietoa, miksi tytöt ovat hakeutuneet Sekasin-chattiin. Määrällinen analyysi antaa taustatietoa aineiston sisällöstä. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla analysoin tyttöjen esiin nostamia esteitä avun saannissa ammattilaisilta. Tässä olen analysoinut 38 keskustelua sisällönanalyysiä käyttäen.

Tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että tyttöjen yleisimmin esiin nousseet syyt hakeutua Sekasin-chattiin olivat ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, heikko itsetunto ja ihmissuhteisiin liittyvät asiat. Anonyymi ja virka-ajan jälkeen auki oleva keskustelupalsta mahdollisti tytöille tavan keskustella ja saada tukea silloin, kun he kokivat siihen eniten tarvetta. Jaottelin tyttöjen esiin nostamia esteitä avun hakemisessa institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta. Esteet kohdistuivat tyttöjen lähipalveluihin ja arjessa saatavaan tukeen. Avun hakemisen esteitä olivat muun muassa ammattilaisten saatavuus, yhteydenotto, perhesuhteisiin liittyvät tekijät sekä negatiiviset aikaisemmat kokemukset. Institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta on keskeistä, että nuorille syntyy jo varhain kokemus siitä, että yhteiskunnan tarjoamien palveluiden kautta on mahdollista saada apua, ja tytöt eivät jää yksin pahan olonsa kanssa.

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Tutkielman keskeiset käsitteet</b>	<b>9</b>
2.1	Sosiaalinen ja institutionaalinen luottamus	9
2.2	Tutkimuskysymykset	15
<b>3</b>	<b>Tyttöjen hyvinvointi</b>	<b>17</b>
3.1	Tyttöjen kasvuympäristö	17
3.2	Tyttöjen mielen hyvinvointi	20
<b>4</b>	<b>Hyvinvointipalvelut</b>	<b>26</b>
4.1	Nuoret palveluiden käyttäjinä	28
4.1.1	Sitoutumista tukevat ja hankaloittavat tekijät	29
4.1.2	Avun hakeminen mielenterveyden vaikeuksiin	31
4.2	Nuorten lähipalvelut	32
4.3	Digitaaliset palvelut	34
<b>5</b>	<b>Tutkielman toteutus</b>	<b>37</b>
5.1	Kuvaus Sekasin chat-aineistoon kohdistuvasta tutkimuksesta Nuorisotutkimusseurassa	37
5.2	Aineiston esittely	38
5.3	Analyysimenetelmät	39
5.3.1	Ensimmäisen tutkimuskysymyksen analysointitapa	40
5.3.2	Toisen tutkimuskysymyksen analysointitapa	40
5.3.3	Kolmannen tutkimuskysymyksen analysointitapa	42
5.4	Eettiset kysymykset	42
<b>6</b>	<b>Aineiston analyysin tulokset</b>	<b>45</b>
6.1	Aineiston jaottelu esiintyvyyden kautta	45
6.2	Keskusteluissa yleisimmin esiin nousseet aiheet	48
6.2.1	Ahdistuneisuus	48
6.2.2	Itsetuhoisuus	49
6.2.3	Ihmissuhteet	50
6.2.4	Itsetunto ja suorituspaineeet	50

<b>6.3</b>	<b>Keskusteluista saatu tuki</b>	<b>51</b>
<b>6.4</b>	<b>Nuorten kokemat esteet avun hakemisessa</b>	<b>52</b>
6.4.1	Institutionaalinen luottamus	54
6.4.2	Sosiaalinen luottamus	57
<b>6.5</b>	<b>Johtopäätökset</b>	<b>58</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>64</b>
7.1	Tutkielman luotettavuus	68
7.2	Jatkotutkimusaiheet	70
7.3	Kiitokset	71
<b>Lähteet</b>		<b>72</b>

## 1 Johdanto

Pohjoismaisissa hyvinvointivaltioissa nautitaan yhteiskunnallisten rakenteiden suhteen maailman korkeimmista onnellisuusluvuista. Helliwell ja kollegat (2023) kuvailevat ihmisten hyvinvointiin ja sitä kautta elämäntyytyväisyyteen vaikuttavan keskeisesti ihmissuhteet, tulot ja työllistyminen, sosiaalinen tuki, vapaus, yhteiskunnan vähäinen korruptio, tehokas hallinto sekä fyysinen ja psyykkinen terveys. Samaan aikaan, kun Suomi nauttii mainetta maailman onnellisempana kansana jo useampana vuonna peräkkäin, kertoo yhä useampi nuori heikentyneestä mielen hyvinvoinnista.

Lasten ja nuorten heikentynyt hyvinvointi nousee tällä hetkellä esille mediassa, tutkijoiden esityksissä ja poliitikkojen puheissa. Lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvät haasteet sekä erityisesti tyttöjen heikentynyt hyvinvointi pohdituttaa eri alojen ammattilaisia (esim. Lapsiasiavaltuutettu, 2021). Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidleschner ja Kiviruusu (2021) huomioivat, että enemmistöllä suomalaisnuorista menee hyvin. Lievemmat ahdistuneisuus- ja mielialaoireet ovat kuitenkin lisääntyneet nuorten keskuudessa, ja etenkin tytöt ovat entistä useammin ahdistuneita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2023 toteuttaman Kouluterveyskyselyn mukaan yli kolmannes tytöistä on kertonut kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Määrä on kasvanut selkeästi vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tuloksista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Valtioneuvoston toteuttamassa selvityksessä (Ranta ym., 2018, 10) todetaan, että on epäselvää, kenen tehtävä on tukea nuorten hyvinvointia. Nuorten mielenterveyden tukemisen näkökulmasta lähipalveluita ovat esimerkiksi koulun terveydenhuolto, oppilashuolto, nuorten matalan kynnyksen mielenterveyspisteet, nuorisoasemat ja harvakseltaan terveysaseman tuottamat palvelut. Lähipalveluiden haaste on monihallinnollinen rakenne, jolloin palvelut sijoittuvat sosiaalihuollon, terveydenhuollon ja sivistystoimen alaisuuteen. Näin ollen palvelut ovat rakenteellisesti ja toiminnallisesti pirstaleisia. Kalmarin ja Hietanen-Peltosen (2021) mukaan tämä hankaloittaa organisointia ja selkeiden hoitopolkujen rakentamista.

Viime vuosina on kehitetty digitaalisten alustojen kautta tarjottavia menetelmiä ja kanavia, joiden avulla tukea nuoria. Etenkin koronaviruspandemian aikana digitaaliset palvelut yleistyivät, kun lapsille ja nuorille kehitettiin erilaisia tukimuotoja etäyhteyden päähän. Grist, Cliffe, Denne, Croker ja Stallard (2018, 302–304) kuvaavat nuorten olevan diginatiiveja. Suurin osa nuorista omistaa oman puhelimen, jossa on pääsy internetiin. Nuorten puhelimen internetissä ja applikaatioissa käytetystä ajasta suurin osa menee sosiaaliseen kommunikaatioon ja viihteeseen. Puhelimet ovat vankkumaton osa nuorten arkea, ja he ovat tottuneita käyttämään sitä eri tarpeisiin.

Suomessa Sekasin Kollektiivin koordinoima, nuorille suunnattu Sekasin-chat on jo reilun kuuden vuoden ajan tarjonnut keskustelualustan, jossa nuori voi keskustella mieltä askarruttavista asioista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa. Kuka tahansa 12–29-vuotias nuori voi ottaa yhteyttä chatiin, ja päästä keskustelemaan anonymisti ja luottamuksellisesti mieltä painavista asioista tuntemattoman, mutta turvallisen aikuisen kanssa. (Raappana & Huhanantti, 2022.) Nuoret voivat tulla keskustelualustalle itselleen sopivaan aikaan chatin aukioloaikojen puitteissa. Digitaaliset välineet ovat nuorille tuttuja, ja ne osaltaan mahdollistavat matalan kynnyksen keskustelualustan ilman etukäteen sovittuja aikatauluja tai vieraan ammattilaisen kasvokkaista kohtaamista.

Tämä tutkielma käsittelee tyttöjen kokemaa huonovointisuutta ja avun saannin esteitä institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta. Selvitän tutkielmassa Sekasin-chat keskusteluihin osallistuneiden, 15–17-vuotiaiden tyttöjen kokemuksia pahoinvoinnin taustalla vaikuttavista tekijöistä. Pyrin myös selvittämään, mitkä tekijät estävät tyttöjä hakemasta apua ammattilaisilta heidän arkiympäristöstään.

Toteutin tutkielman osana Nuorisotutkimusseuran Chat-palvelut nuorten hyvinvoinnin tukena-tutkimushanketta, joka on jatkoa Valtioneuvoston tutkimus- ja selvitystoiminnan (VN TEAS) NUMPA-hankkeelle. Tämän tutkielman aineisto koostui 15–17-vuotiaiden tyttöjen ja koulutettujen vapaaehtoisten välisistä keskusteluista Sekasin-chat alustalla. Aineiston analysoinnissa olen käyttänyt

aineiston määrällistä analyysia, sisällönanalyysiä ja tyyppitarinoita. Aineiston analysointia olen kuvannut tarkemmin luvussa kuusi.

Tutkielman aihe ja kiinnostus lähti omasta mielenkiinnostani juuri 15–17-vuotiaiden tyttöjen kokemaan huonovointisuuteen. Olen työskennellyt useiden vuosien ajan lasten ja nuorten hyvinvointiasioiden parissa niin järjestöpuolella kuin julkisella sektorilla. Tällä hetkellä työskentelen julkisen puolen organisaatiossa, jossa tarkastelen ja edistän nuorten hyvinvointia terveydenhuollon ja koulumaailman näkökulmasta.

Valitsin tietoisesti tutkielman kohderyhmäksi alaikäiset tytöt, joista osa on lähellä itsenäistymisen polkua. Tyttöjen kokema ahdistuneisuus on noussut viime aikoina selkeästi esille eri tutkimuksissa ja selvityksissä (esim. Stumper & Alloy 2023; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023), joka osaltaan vahvistaa tutkimusaiheen tärkeyttä. Sekasin Kollektiivin vuosiraportin (Raappana & Huhanantti 2022) mukaan Sekasin-chatissa käydyistä keskusteluista suurin osa yhteydenottajista on kertonut olevansa työtöiksi ja naisiksi identifioituvia, jolloin aineiston laajuus mahdollistaa keskittymisen juuri tyttöjen kokemuksiin. Tutkielman aihe jättää ulkopuolelle samanikäisten poikien tai muun sukupuolisten nuorten kokemukset. Käytän tutkielmassa käsitteitä *tytöt* ja *nuoret*, kun viitataan tutkielman kohderyhmään.

Voidaksemme yhteiskuntana tukea tyttöjen mielen hyvinvointia, on meidän ymmärrettävä, mistä tyttöjen kokema pahoinvointi johtuu ja mitkä ovat nuorille itselleen tärkeitä tekijöitä avun saannissa. Majlanderin ja kollegoiden (2023, 91–93) mukaan nuorten palveluiden pääsyn esteenä on muun muassa tietämättömyys oman asuinalueen palveluista, häpeä, palveluissa käytetty kieli ja virallisuus. Sekasin-chat aineiston pohjalta tehtyjen aikaisempien havaintojen perusteella on tunnistettu varhaisen tuen avunsaantia heikentävän palvelujärjestelmään liittyvät esteet. Pitkänen ja kollegat (2022, 81) kertovat esteitä olevan esimerkiksi palvelujen, ohjauksen ja tiedon levittämisen puutteet. Näiden lisäksi nuorten omat tuntemukset, kuten pelko ja yhteydenoton jännittäminen, estävät tuen hakemista.

Palveluita suunnitellaan ja järjestetään edelleen usein ilman nuorten mukaan ottamista tai mielipiteen kysymistä suunnitelluista palveluista. Tässä tutkielmassa

nostan esille tyttöjen kokemukset, ja peilaan niitä nuorten lähipalveluissa tehtyihin ratkaisuihin. Haluan antaa painoarvoa nuorten omalle äänelle, ja sitä kautta heijastaa heidän kokemuksiaan osaksi laajempaa yhteiskunnallista tilannetta.

Tutkielman aihe ottaa osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun, jossa pyritään vastaamaan nuorten ja erityisesti tyttöjen heikentyneeseen hyvinvointiin. Digitaaliset keskustelualustat ja menetelmät ovat tärkeä väylä nuorille suunnatussa tuessa. Näiden lisäksi peruspalveluiden on kyettävä tarjoamaan nuorille kasvokkaista tukea, silloin kun nuori kokee sitä tarvitsevansa. Nuorten kokemukset yhteiskunnalta saatavasta tuesta rakentuvat varhain. Institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen rakentumisen kannalta on keskeistä, että nämä varhaiset kokemukset ovat myönteisiä tulevaisuutta ajatellen.

## 2 Tutkielman keskeiset käsitteet

Tutkielman keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalinen ja institutionaalinen luottamus. Selvitän tutkimuksessa tyttöjen luottamusta tuen saamiseen julkisissa organisaatioissa, joksi miellän nuorten arkiympäristöstä löytyvät lähipalvelut. Etenkin institutionaalinen luottamus nivoutuu vahvasti organisaatioihin kohdistettuun, ei-henkilöidyttyyn luottamukseen. Tässä luvussa olen avannut sosiaalisen ja institutionaalisen luottamuksen käsitteitä sekä kiinnittänyt ne sosiaaliseen pääomaan. Luvun loppupuolella ovat tutkimuskysymykset.

### 2.1 Sosiaalinen ja institutionaalinen luottamus

Luottamus nivoutuu osaksi sosiaalista pääomaa, josta on alettu kirjoittaa lisääntyvässä määrin 1990-luvulla. Ilmonen (2000, 10–11) kuvaa sosiaaliseen pääomaan kytkeytyvän kolmenlaisia aineksia. Ensimmäinen näistä on sosiaaliset verkostot ja niiden organisointi, jotka edustavat käsitteen muodollista puolta. Sosiaalisten verkostojen nähdään pysyvän koossa ihmisten toisiaan tuntevan luottamuksen ja vastavuoroisten odotusten eli normatiivisten sääntöjen pohjalta. Sosiaalisen verkoston ja siihen linkittyvän luottamuksen ajatellaan muodostavan pääomaa, joka on jäsenten yhdessä tai erikseen käytettävissä. Sosiaalista pääomaa ei voi irrottaa käyttäjistään taloudellisen pääoman tapaan.

Putmanin (1993, 167–171) mukaan sosiaaliseen pääomaan kuuluu luottamus, normit ja verkostot. Nämä parantavat yhteiskunnan tehokkuutta, kun ihmiset ovat sitoutuneita. Putmanin mukaan osallisten välinen keskinäinen luottamus on sosiaalisen pääoman keskeinen peruselementti. Luottamus synnyttää yhteistoimintaa, joka puolestaan vahvistaa yhteneväisyyden tunnetta ja yhteistä identiteettiä. Mitä suurempi on yhteisön luottamus, sitä parempaa on heidän välisensä vuorovaikutus. Kouvo ja Kankainen (2009, 588) kirjoittavat, että yleistynyt luottamus kytkeytyy keskusteluihin sosiaalisen pääoman syntymekanismeista. Luottamuksen syntyyn vaikuttaa sosiaalisen pääoman muut elementit ja indikaattorit, kuten verkostot ja vastavuoroisuutta luovat tekijät.

Ilmonen (2000, 14–15, 22) nostaa kirjoituksessaan esille, että luottamus ei synny itsestään, huolimatta siitä, että ihmiset elävät samankaltaisissa olosuhteissa.

Luottamuksen rakentuminen edellyttää, että ihmiset ovat konkreettisesti tekemisissä toistensa kanssa. Luottamussuhteesta onkin muotoutunut sosiaalisen pääoman keskeinen osa. Sosiaalista pääomaa syntyy niissä yhteisöissä, joissa on luottamusta ja vastavuoroisuutta.

Ilmosen (2000, 12–13) mukaan nykyään ei vaadita ainoastaan luottamusta toisiin ihmisiin, vaan myös luottamusta yhteiskunnallisia instituutioita kohtaan. Luottamus ja sen yhteiskunnallinen seuraamus, legitiimisyyden myöntäminen, ovat Ilmosen mukaan olleet viime vuosikymmeninä koetuksella. Ihmiset ovat alkaneet suhtautua kriittisemmin poliittisiin puolueisiin ja taloudelliseen eliittiin. Ilmosen mukaan sosiaalisen pääoman ajatellaan tuovan mahdollisuuksia valtion tehtävien karsimiseen, mutta se ei kuitenkaan ole ratkaisu hyvinvointivaltion purkamiseen ja julkisten palveluiden yksityistämiseen.

Seligman (2000) käsittelee kirjoituksessaan luottamuksen ja sosiaalisen pääoman välistä suhdetta. Seligman kirjoittaa luottavaisuuden ja luottamuksen välillä olevasta eroista. Luottavaisuus tarkoittaa, että tiedämme mitä odottaa vuorovaikutustilanteessa. Luottavaisuus perustuu siihen, että esimerkiksi sopimuksessa määritetyt rangaistukset tulevat kaikille sopimusta rikkoneille. Luottamusta puolestaan tarvitaan silloin, kun ollaan vuorovaikutuksessa tuntemattomien kanssa eikä tiedetä, mitä odottaa. Seligman mukaan elämme maailmassa, jossa luottavaisuus tai sosiaalinen pääoma vallitsee sellaisten yksilöiden välillä, joiden välillä pitäisi ennemminkin olla luottamusta. Seligman mukaan vuorovaikutuksen tavat perustuvat yhä useammin rangaistuksen uhkaan. Sosiaalista elämää on hankala pitää yllä pelkästään luottamuksen perusteella siitä huolimatta, että olemme yhä pakotetumpia tekemään niin. Joudumme nojautumaan yhä enemmän luottamukseen, kun tuttuuteen perustaminen on vaikeampaa. Luottamus on kuitenkin liian hauras ja ohikiitävä rakenne kestäville vuorovaikutuksen rakenteille.

Luottamuksen käsite itsessään on moniulotteinen, ja eri tiedeyhteisöt lähestyvät käsitettä hieman eri tavoin (Lessof, Muscat, Permanand & Figueras, 2023, 3–6). Luottamus-käsitteelle ei ole myöskään yhtä määritelmää (Brown, Calnan, Schivener & Szmukler, 2009, 450). Uslaner (2000, 569) kuvaa luottamuksen yhdistettävän

usein positiivisiin asioihin. Luottavassa yhteiskunnassa tavalliset ihmiset ottavat aktiivista roolia yhteisöissä esimerkiksi osallistumalla hyväntekeväisyyteen ja antamalla aikaansa vapaaehtoistyöhön. Ihmisiä motivoi yhteinen tarkoitus, joka auttaa eteenpäin myös ristiriitatilanteissa. Luottamus ei ole kuitenkaan itsestään selvä asia. Esimerkiksi Yhdysvalloissa ihmisten välinen luottamus on laskenut viime vuosikymmenten aikana selvästi, ja ihmiset ovat vähemmän sitoutuneita yhteisöihinsä.

Kotkavirta (2000, 55–60) kuvaa luottamusta tarvittavan, jotta ihmiset voivat elää ja toimia yhdessä. Luottamus kuvaa myönteistä asennetta, jossa ihminen voi luottaa toisen hyvätahtoisuuteen ja kykenee osallistumaan rakentavasti vuorovaikutukseen. Epäluottamus puolestaan vie ihmisiä erilleen. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta on tärkeää, että ihmiset voivat luottaa instituutioihin ja niiden toimintakykyyn. Kotkavirran mukaan luottamus instituutioihin on myös henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja yksilöllisen identiteetin kannalta tärkeää.

Tavallisesti luottamuksen käsite yhdistetään ihmisten väliseen luottamukseen. Bergin ja Myllyniemen (2020, 51–52) mukaan luottamus -käsitteen mittaaminen sellaisenaan on hankalaa, jolloin se on operationalisoitava. Tarkastellessa luottamusta tarkemmin voidaan se jakaa kahteen luokkaan; sosiaaliseen ja institutionaaliseen luottamukseen. Sosiaalinen luottamus liittyy kanssaihmiin kohdistuvaan luottamukseen, ja tämän on nähty olevan keskeinen hyvinvoinnille. Grönlundin ja Setälän (2012, 523) artikkelissa todetaan, että yksilön aikaisemmat kokemukset ihmisten kanssa olemisesta vaikuttavat osaltaan siihen, miten hän luottaa toisiin ihmisiin. Kokemusten perusteella yksilö oppii luottamaan tai mahdollisesti tuntemaan epäluottamusta kanssakäymistilanteissa.

Luottamusta voi tarkastella myös suhteessa instituutioihin. Institutionaalinen luottamus liittyy tilanteisiin, joissa instituutioiden tai julkisten palveluiden oletetaan toimivan yhteisesti sovitusti (Berg & Myllyniemi, 2020, 51–52.) Grönlund ja Setälä (2012, 523–526) toteavat artikkelissaan, kuinka kansainvälisissä kyselyissä on arvioitu ihmisten luottamusta erilaisiin instituutioihin, kuten poliisiin tai hallitukseen. Ihmiset asettavat instituutioille odotuksia, ja luottamukseen vaikuttaa, kuinka hyvin nämä odotukset tulevat täytetyksi.

Luottamuksessa on havaittu eroja yhteiskuntien ja eri aikakausien kesken. Bergin ja Myllyniemen (2020, 51–52) mukaan pohjoismaissa luottamus yhteiskunnallisiin instituutioihin on korkea, ja tätä onkin pidetty pohjoismaisten hyvinvointivaltioiden luonteenomaisena piirteenä. Luottamusta on pidetty myös onnellisuusmittauksien yhtenä selittävänä tekijänä. Grönlundin ja Setälän (2021, 524, 528–529, 538) artikkelin mukaan Euroopan maissa luottamus on korkeampaa poliisiin ja oikeusjärjestelmiin kuin poliittisiin puolueisiin. Kansallisesti tarkasteltuna niissä maissa, joissa sosiaalinen luottamus on korkeaa, niin luottamusaste hallintoon ja oikeusjärjestelmään on myös korkea.

Kouvo ja Kankainen (2009, 585–588) nostavat artikkelissaan esille, kuinka pohjoismaiden hyvinvointivaltiot loistavat kansainvälisesti sosiaalisen pääoman mittareilla ja luottamusta mitatessa. Pohjoismaissa luotetaan toisiin ihmisiin ja luottamus julkisiin instituutioihin on vahvaa. Grönlundin ja Setälän (2012) mukaan sosiaalisella luottamuksella on positiivinen yhteys institutionaaliseen luottamukseen, joka näkyy luottamuksessa hallintoon ja oikeusjärjestelmään. Hyviksi todetut yhteiskunnalliset instituutiot lujittavat kansalaisten luottamusta toisiinsa. Keskeistä on instituutioiden oikeudenmukaisuus ja reiluus. Sosiaalisilla kanssakäymisillä on luottamusta rakentava voima ihmisten kesken. Tämän lisäksi tarvitaan poliittisten sekä hyvinvointi- ja lainsäädännöllisten instituutioiden kautta luotu toimintaympäristö, joka vahvistaa luottamusta.

Pohjoismaissa, Suomi mukaan lukien, kansalaisten hyvinvoinnin turvaaminen on paljolti valtion vastuulla. Hyvinvointi on yhteiskunnallista päätöksentekoa ohjaava arvo. Kansalaisten luottamus instituutioihin, päättäjiin sekä toisiin ihmisiin pitää yhteiskuntaa kasassa. Luottamus vahvistaa ihmisiä osaksi yhteiskuntaa ja Suomessa onkin totuttu siihen, että kansalaiset luottavat viranomaisiin. Luottamus ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys eikä demokratia itsessään takaa luottamusta viranomaisiin tai instituutioihin. (Simonen, Westinen, Pitkänen & Heikkilä, 2021, 11–12.)

Suomalaisten luottamus eri instituutioihin vaihtelee sen mukaan, mistä yhteiskunnallisesta instituutiosta puhutaan. Kansalaisten ja yhteistyökumppanien

Kelan toimintaa arvioivassa raportissa (Niemelä & Pajula, 2014, 13–14) todetaan, että Suomessa suurinta luottamusta seurantavuosina ovat nauttineet poliisi, puolustusvoimat ja Kansaneläkelaitos Kela. Yli 80 % suomalaisista luottaa näihin instituutioihin paljon tai erittäin paljon. Poliittisia puolueita ja eduskuntaa kohtaan luottamus on puolestaan heikointa. Julkinen terveydenhuolto ja sosiaaliturvajärjestelmä ovat luottamuksen osalta keskellä edellä mainittuja instituutioita. Samankaltaisia tuloksia on saatu Valtioneuvoston kanslian tilaamasta ja Tilastokeskuksen (2023) toteuttamasta vuoden Kansalaispulssikyselystä, jossa 15–29-vuotiaista vastaajista suurin osa luotti vahvimmin puolustusvoimiin ja poliisiin. Terveydenhuoltojärjestelmä oli arvioinnin keskivaiheilla. Vähiten luottamusta nauttivat poliittiset puolueet ja Suomen hallitus.

E2-tutkimuksen vuonna 2021 toteuttaman tutkimuksen (Simonen ym., 2021) mukaan Suomessa luottamus yhteiskunnallisiin instituutioihin on edelleen vahvaa. Suomessa luotetaan etenkin perheeseen, poliisiin, tutkimukseen, tieteeseen ja koulutusjärjestelmään. Sukupuolella ja iällä on merkitystä suhtautumisessa instituutioihin. Alle 30-vuotiaat suhtautuivat instituutioihin vanhempia ikäryhmiä luottavaisemmin ja olivat myönteisempiä hyvinvointiyhteiskuntaa kohtaan. Tutkimuksen mukaan polarisaatio ja yhteiskunnallisen ilmapiirin kiristyminen haastavat luottamusta.

Tämän tutkielman aihe liittyy hyvinvointipalveluiden toimintaan, joten tarkastelen vielä tarkemmin terveydenhuoltoon ja sosiaalipalveluihin liittyvää luottamusta. Brownin ja kollegoiden (2009, 499–452) mielenterveyspalveluihin kohdistuvaan luottamukseen keskittyvässä artikkelissa todetaan, että luottamus on keskeinen tekijä laadukkaiden mielenterveyspalveluiden tarjoamisen kannalta. Mielenterveyspalveluita käyttävien kohdalla haavoittuvaisuus ja epävarmuus ovat läsnä, jolloin luottamus nousee keskeiseksi elementiksi palveluita tarjotessa. Terveydenhuollossa myös yleisemmin luottamus on ratkaisevaa hyvän hoidon toteuttamiseksi. Hyvä kommunikaatio tukee luottamuksen rakentumista ammattilaisen ja asiakkaan välille. Etenkin haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden kohdalla luottamus edesauttaa yhteistyösuhteen muodostumista ja avun hakemista.

Maailman terveysjärjestön WHO:n politiikkasuosituksen (Lessof ym., 2023, 6, 30) mukaan tehokkaan toiminnan kannalta on keskeistä, että kansalaiset luottavat terveydenhoitoon ja terveydenhuoltojärjestelmään. Poliittikkasuosituksessa todetaan, että terveystulokset ovat parempia silloin, kuin ihmiset luottavat terveydenhuoltojärjestelmään. Tämä korostuu etenkin koronapandemian kaltaisissa kriisitilanteissa, joissa luottamusta tarvitaan viranomaisia kohtaan. Luottamus on myös keskeistä sosiaalisen koheesion ja resurssien jakamisen näkökulmasta. Terveyspalveluissa asiakkaan kokema luottamus heijastuu suhteessa ammattilaisiin ja saamaansa hoitoon. Terveydenhuollon ammattilaiset ja poliitikot puolestaan luottavat terveystuoltojärjestelmään.

Lessof ja kollegat (2023, 6, 30) kuvailevat terveystuoltoihin kohdistuvaa luottamusta heikentävän virheellinen informaatio, syrjintä ja heikko läpinäkyvyys. Väärä informaatio voi heikentää ihmisten luottamusta terveydenhuollon ammattilaisiin, joka voi näkyä esimerkiksi alentuneena rokotuskattavuutena. Myös vähemmistöjen kokemus heikommasta hoitoon pääsystä voi heijastua terveydenhuolto palveluita kohtaan koettuun luottamukseen. Eri maiden luottamusta selvittävässä analyysissä todetaan, että Suomessa luottamus lääkäreihin ja hoitajiin on erittäin vahvaa moniin muihin maihin verrattuna.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa raportissa (Ilmarinen, Aalto & Muuri, 2016) kuvattiin väestön sosiaalipalveluihin ja sosiaalipalveluiden saatavuuteen liittyvää luottamusta. Raportin mukaan Suomen väestöstä suuri osa luottaa sosiaalipalveluiden toimivuuteen ja henkilöstön ammattitaitoon, mutta luottamuksessa on havaittu heikentymisen merkkejä. Luottamus vaihtelee väestöryhmittäin. Alle 30-vuotiaat ovat kriittisempiä palveluiden toimivuuteen kuin yli 30-vuotiaat. Naiset suhtautuvat palveluiden toimivuuteen miehiä kriittisemmin. Paljon palveluita käyttävät puolestaan suhtautuvat kriittisemmin palveluiden saatavuuteen.

Hyvinvointipalveluiden taso ja siihen liittyvät poliittiset ratkaisut kulkevat rinnan eriarvoisuuskehityksen sekä kansalaisten toisiaan tuntemaan luottamuksen kanssa. Toimivien yhteiskunnallisten instituutioiden on todettu lujittavan luottamusta myös toisiin kansalaisiin. (Kouvo & Kankainen, 2009, 587–588.) Kovalainen ja Österberg

(2000, 84) pohtivat julkisten palveluiden, yksityisten palveluntuottajien ja asiakkaiden välistä suhdetta. Kirjoittajat korostavat, että kyse ei ole pelkästään luottavaisuudesta instituutioon, vaan myös siihen, että palvelun tuottajana toimii ihminen, joihin syntyvä suhde perustuu luottamukseen tai sen puutteeseen.

Tutkielmassa olen kiinnostunut tyttöjen institutionaalisesta luottamuksesta niihin palveluihin, joiden tehtävä on tukea nuorten hyvinvointia. Sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta tarkastelen nuorten luottamusta perheiltä, lähipiiriltä ja muilta henkilöiltä saatavaan tukeen.

## **2.2 Tutkimuskysymykset**

Tutkielmassa on kolme tutkimuskysymystä, joiden kautta otan kantaa tieteelliseen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä tarkastelen tutkimusaineistoa.

Tutkimuskysymykset toimivat ikään kuin prosessinomaisesti edellisestä seuraavaan. Ensimmäinen tutkimuskysymys käsittelee syitä, joiden takia tytöt ovat hakeutuneet Sekasin-chat keskusteluihin. Tämän tutkimuskysymyksen avulla saan kokonais käsityksen keskusteluiden syistä ja sisällöistä. Tutkimuskysymys myös mahdollistaa löytämään ne keskustelut, joiden avulla vastaan toiseen tutkimuskysymykseen.

Toinen tutkimuskysymys käsittelee nuorten kokemia esteitä avun saannissa. Tässä tutkimuskysymyksessä tuon esille tyttöjen oman äänen tyyppitarinoiden avulla. Tyyppitarinat perustuvat tyttöjen itsensä kertomaan, mutta ne eivät suoraan edusta kenenkään yksittäisen nuoren kokemusta.

Kolmas tutkimuskysymys on kokoava kysymys institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen rakentumisesta suhteessa aikaisemmin käsiteltyihin tutkimuskysymyksiin. Tämän tutkimuskysymyksen tarkoituksena on koota yhteen tutkielman aineistosta esiin nousseet tulokset ja peilata niitä aikaisempaan kirjallisuuteen.

**Tutkimuskysymykset:**

- Minkälaisista syistä 15–17-vuotiaat tytöt ovat hakeutuneet Sekasin-chat keskusteluihin?
- Minkälaiset tekijät estävät nuorten tyttöjen avun hakemisen ammattilaisilta?
- Kuinka tyttöjen institutionaalinen ja sosiaalinen luottamus avun saantiin rakentuu heidän kokemuksissaan?

### 3 Tyttöjen hyvinvointi

Tutkielmani kohderyhmä on 15–17-vuotiaat tytöt. Tässä luvussa avaan tyttö tutkimuksen historiaa, tyttöjen kasvua, tutkielman kohderyhmän kehityksellistä ikävaihetta ja nuoruuteen kuuluvia nykyajan ilmiöitä taustoittamaan tutkielman kohderyhmää. Olen Kouluterveyskyselyn perusteella kuvannut, miltä suomalaisten nuorten tyttöjen mielen hyvinvointi näyttää tällä hetkellä.

#### 3.1 Tyttöjen kasvu ympäristö

Ojanen (2008) kuvaa artikkelissaan tyttö tutkimuksen olevan feminististä tutkimusta eri ikäisistä tytöistä. Tyttö tutkimus on lähtenyt liikkeelle naistutkimuksesta, ja se on alana monitieteinen. Tyttö tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita muun muassa tyttöjen elinolosuhteista, kulttuurista tiloista, joissa tytöt elävät sekä miten tytöt kulttuurissa esitetään. Lähteenmaa ja Näre (1992, 9–10) kirjoittavat tyttö tutkimuksen juurien ulottuvan brittiläiseen, Birminghamin koulukunnan piiriin, jossa naispuoliset nuorisokulttuuritutkijat huomasivat 1970-luvulla tyttöjen olevan marginaalisessa suhteessa poikavaltaisiin alakulttuureihin. He alkoivat etsiä piilossa olevaa tyttökulttuuria. Birminghamin tutkijat ajattelivat tyttökulttuurin syntyneen patriarkaalisen valtajärjestelmän tuloksena, tyttöjen vastauksena itseensä kohdistuvaan sortoon.

Ojanen (2011, 10–12) kuvaa tyttö tutkimuksen käynnistyneen Suomessa 1980-luvun loppupuolella, jolloin valmistuivat ensimmäiset tyttöjä käsittelevät opinnäytetyöt. Tyttö tutkimus sijoittuu nuoriso-, lapsuus- ja naistutkimuksen välimaastoon. Sukupuoli ei ole kuitenkaan ainut tyttöjä määrittävä tekijä, vaan paikkaan yhteisössä vaikuttavat sukupuolen lisäksi muut eroja tuottavat kategoriat, kuten etninen tausta ja seksuaalisuus. Myös tässä tutkielmassa on huomioitava, että tyttö on kulttuurinen kategoria. Jaottelu tyttöihin ja poikiin jättää ulkopuolelle ne nuoret, jotka kokevat, että heidän eletty sukupuolensa ei vastaa tätä kahtiajakoa.

Aaltonen ja Honkatukia (2022, 8–9) kirjoittavat tyttöyden kategoriasta. Tyttöyttä voi pohtia sosiaalisena, kulttuurisena ja materiaalisena kategoriana. Tyttöyden kategoria on tavallaan valmiina, mutta samalla sitä rakennetaan jatkuvasti suhteessa poikuuteen, miehuuteen ja naiseuteen. Tyttöjen toimijuutta määritellään usein

heidän sukupuolensa kautta. Yhteiskunnallinen kehitys osaltaan vaikuttaa teemoihin, joilla tytöistä puhutaan. Näitä teemoja verrataan usein poikiin, ja toisinaan sukupuolten oletettu samanlaistuminen on nähty huolestuttavana kehityssuuntana. Aaltonen ja Honkatukia toteavat, että julkisessa keskustelussa tytöt nähdään usein yhtenäisenä, pojille vastakkaisena ryhmänä.

Näre ja Lähteenmaa (1992, 329–331) pohtivat tyttöjen roolia ja heille asetettuja odotuksia. Osa tytöistä pyrkii yhteensovittamaan omat tavoitteet muilta tuleviin intresseihin. Tytöt koittavat etsiä kokonaisuuden kannalta tyydyttäviä ratkaisuja ja välttämään äärimmäisiä ratkaisuja teoissaan. Näre ja Lähteenmaa kuvaavat tyttöjen elämäntyyliä altruistiseksi individualismiksi. Tällä he tarkoittavat sitä, että tyttöjen itsensä toteuttamiseen kuuluu vastuunotto, ja samalla tytöt ottavat toiminnassaan huomioon myös oman hyvinvoinnin. Tytöt pyrkivät hallitsemaan omaa elämäänsä vahingoittamatta muita. Tyttöjen käytöstä ja altruismia tukee ympäristön tyttöihin kohdistama sosiaalinen kontrolli.

Tutkielman kohderyhmään kuuluvaa ikäluokkaa voi tarkastella myös kasvun näkökulmasta. Korhonen (2021) kuvaa artikkelissaan, että 15–17-vuotiaat nuoret elävät keskinuoruutta. Tässä ikävaiheessa tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät. Suurimmat kuohunnat ovat takanapäin ja nuori totuttelee uuteen kehoonsa. Kaverisuhteilla on suuri merkitys ja heiltä haetaan hyväksyntää. Nuori rakentaa omaa identiteettiä, joka vahvistaa omana minänä olemista. Identiteetin rakentumisen haasteet puolestaan voivat näkyä nuoressa eristäytymisenä ja epätoivona. Mielenterveyden haasteet alkavat usein puberteettikehityksen käynnistyessä sekä erilaiset uni- ja vuorokausirytmien ongelmat ovat yleisiä.

Sandersin ja Munfordin (2008, 341) mukaan siirtyminen lapsuudesta nuoruuteen ja siitä aikuisuuteen ovat kriittisiä aikoja nuorelle ja identiteetin rakentumiselle. Tähän vaikuttavat monenlaiset tekijät persoonasta, rakenteista ja kontekstista lähtien. Historian saatossa tutkijat ovat nostaneet esille, että kasvumatka poikkeaa nuorten kesken, ja osittain sukupuolella on nähty olevan vaikutusta. Lähteenmaa ja Näre (1992, 13) kuvaavat identiteetin muodostuvan vuorovaikutuksessa ulkomaailman kanssa, jolloin identiteetin kehitykselle on keskeistä tuntee olevansa ainutlaatuinen yksikö sekä ryhmän jäsen. Kirjoittajat toteavat seksuaalisuuden olevan tyttöjen

identiteetin ja sosialisatioon rakentumisen keskiössä. Naistutkijoiden laajalti jaetun näkemyksen mukaan tytöt ja naiset määrittävät seksuaalisuutensa, kun taas pojat toimintansa kautta.

Clay, Vigoles ja Dittmar (2005, 451–456) ovat tutkineet murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaa ja itsetuntoa. Tutkimuksessa todettiin, että länsimaissa tyttöjen itsetunto on kohtalainen, mutta merkittävästi poikia alhaisempi. Erot sukupuolten välillä korostuvat etenkin keskinuoruudessa. Tyttöjen kohdalla kehonkuva oli yksi keskeinen itsetuntoon vaikuttava tekijä. Artikkelissa kuvataan, kuinka media on osaltaan ruokkinut tietynlaista kuvaa naiseudesta ja ulkonäöstä. Nämä mielikuvat ja mediassa esitetyt kuvat heijastuvat tyttöjen huolestuneisuuteen omasta painosta ja syömisestä sekä vaikuttavat negatiivisesti kehonkuvaan.

Kojo (2012, 95) nostaa artikkelissaan esille nuoruuteen kuuluvia erilaisia siirtymävaiheita ja elämäntapahtumia, jotka johdattavat nuorta kohti aikuisuutta. Näihin siirtymiin liittyy sosiaalisia ja yhteiskunnallisia odotuksia. Nuorten elämäntapahtumat eivät kuitenkaan aina noudata aikuistumisen kulttuurista mallia, jossa ammattiin valmistuminen ja työelämään siirtyminen tapahtuvat toivotunlaisesti. Tolonen, Aapola-Kari ja Vehkalahti (2021) kirjoittavat koulutussiirtymien olevan yksi nuoruuteen kuuluvista elämäntapahtumista. Toiselle asteelle siirtyminen ja etenkin lukioissa opiskeluun liittyvät paineet ovat yllättäneet monen nuoren. Kouluterveyskyselyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023) mukaan tyttöjen kokema koulu-uupumus on havaittavissa niin yläkoulussa kuin toisella asteella opiskelevilla tytöillä.

Anttila, Poikolainen, Uutela ja Lonqvist (2000, 53–57) ovat tutkineet nuorten tyttöjen huolestuneisuutta erilaisista ilmiöistä. Tutkimuksessa todetaan, että tytöt raportoivat huolestuneisuutta etenkin ilmaston saastumisesta, henkilökohtaisista huolista ja asumiskustannuksista. Negatiivinen stressi omassa elämässä lisäsi yleistä huolestuneisuutta. Ahdistuneisuutta kokevat tytöt olivat enemmän huolissaan henkilökohtaiseen terveyteen ja selviytymiseen kohdistuvista uhista.

Castrén ja kollegat (2022, 2–3) kuvaavat artikkelissaan, miten nykypäivänä sosiaalinen media ja viestin välittämisen applikaatiot tarjoavat väylän

kommunikaatioon, joissa jaetaan kuvia ja videoita, lähetetään viestejä, rentoudutaan ja sosiaalistutaan. Älypuhelimet ovat tuoneet sosiaalisen median pysyväksi osaksi arkea ja nuorten ajanviettotapoja. Sosiaalisen median hyviksi psykososiaalisiksi puoliksi voi luokitella sosiaalisen pääoman lisääntymisen. Kirjoittajat toteavat, että tästä huolimatta on alkanut nousta huoli liiallisesta sosiaalisen median käytöstä, joka on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin; masennukseen, ahdistuneisuuteen ja muihin mielenterveydenhaasteisiin kuten heikkoon itsetuntoon. Nuorten kohdalla ystävillä, perheellä, vapaa-ajan harrastuksilla ja koulumenestyksellä on vaikutusta siihen, ketkä ovat alttiimpia sosiaalisen median liikkakäyttäjiksi.

Castrenin ja kollegoiden (2022, 6) suomalaisnuoria koskevassa tutkimuksessa todetaan, että tytöt raportoivat suuresta sosiaalisen median käytöstä poikia useammin. Tytöt käyttävät nettiperustaisia applikaatioita kommunikaatioon ja osallistuvat poikia useammin sosiaalisen median sivustoille sekä viestittelyyn. Tyttöillä on suurempi paine muokata esimerkiksi kuviaan ennen niiden lisäämistä sosiaalisen mediaan. Tämä voi johtaa jatkuvaan ulkoisen hyväksynnän hakemiseen ja samalla sosiaalisen median riippuvuuteen. Przybylskin, Murayaman, DeHaanin ja Gladwellin (2013) mukaan runsas sosiaalisen median käyttö voi lisätä tunnetta kuulumisesta (belonging) ja vähentää pelkoa jäädä paitsi jostain (FoMO, fear of missing out).

Tämän tutkielman kohderyhmään kuuluvat tytöt elävät juuri edellä kuvattuja kehitysvaiheita ja kurkottavat kohti aikuisuutta. Tytöt elävät monenlaisten odotusten ja paineiden kanssa sekä samaan aikaan rakentavat vielä omaa identiteettiään. 15–17-vuotiaat nuoret asuvat pääsääntöisesti kotona ollessaan alle 18-vuotiaita, joka osaltaan mahdollistaa huoltajien tai vanhempien läsnäolon nuoren arjessa.

### **3.2 Tyttöjen mielen hyvinvointi**

Stentiford, Koutsouris ja Allan (2023, 1227–1228) kuvaavat artikkelissaan mielenterveys -käsitteen määrittelyn olevan haastavaa. Mielenterveys-käsitettä on määritelty eri yhteyksissä ja eri toimijoiden toimesta hieman eri tavoin, ja yhtä oikeaa käsitteen kuvausta on hankala kiteyttää. Usein mielenterveys- ja hyvinvointi -käsitteiden välille muodostetaan yhteys. Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, 2022) määritelmän mukaan mielenterveys (mental health) on ihmisen

perusoikeus sekä keskeinen osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Hyvä mielenterveys tukee ihmistä toimimaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tavoittelemaan päämääriään, toimimaan arjessa ja selviytymään vaihtelevissa tilanteissa. Erilaiset yksilöön ja yhteisöön linkittyvät tekijät voivat tukea tai heikentää ihmisten mielenterveyttä.

Maailmanlaajuinen Covid-19, koronapandemia lisäsi tutkitusti (Hawke ym., 2020, 1146) nuorten mielenterveydellisiä haasteita erityisesti heillä, joilla oli jo taustalla mielen hyvinvoinnin heikkenemistä. Häkkisen ja Raevuoren (2022, 469) mukaan lapsia ja nuoria hoitavat terveydenhuollon ammattilaiset havaitsivat Suomessa pandemian aikaan lasten ja nuorten syömishäiriöiden selkeän lisääntymisen ja niihin liittyvien oireiden pahentumisen. Kansainväliset tutkimukset tukevat Suomessa tehtyjä havaintoja (esim. Lin ym., 2021; Touyz, Lacey & Hay 2020). Selityksenä syömishäiriöiden voimakkaalle kasvulle on pidetty Häkkisen ja Raevuoren (2022) mukaan karanteenien tuomaa sosiaalista eristäytymistä ja nuorille tärkeiden ikäkaverikontaktien heikkenemistä. Koulun ja harrastuksien keskeytyminen sekä etäopiskelu aiheuttivat osalle nuorista lisästressiä keskittymisen ja itseohjautuvuushaasteiden vuoksi. Sideli ja kollegat (2021) nostavat artikkelissaan esille, että korkeat hygieniavaatimukset ovat puolestaan voineet vahvistaa syömishäiriöihin liittyviä pakko-oireisia piirteitä.

Rannan, Kajastuksen ja Marttusen (2023, 477–482) artikkelin mukaan ahdistuneisuushäiriöt ovat nuorten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Etenkin nuorten tyttöjen ahdistuneisuushäiriöt ovat kasvaneet erilaisten kyselytutkimusten mukaan Suomessa ja kansainvälisesti. Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä nuori on huolestunut useista arkisista asioista, ja näitä on hankala hallita. Nuori voi olla levoton ja ärtynyt. Vilaplana-Perez ja kollegat (2021) kirjoittavat sosiaalisten tilanteiden pelkoon puolestaan liittyvän usein välttämis- ja turvakäyttäytymistä. Nämä voivat hankaloittaa ihmissuhteiden solmimista tai opiskeluiden loppuun saattamista. Lasten ja nuorten kohdalla sosiaalisten tilanteiden pelko voi vaikuttaa kouluvaikeuksiin ja sitä kautta heikentää mahdollisuuksia saavuttaa oma koulutuspotentiaali.

Tytöillä on poikia suurempi todennäköisyys kärsiä nuoruudessa masennusoireista (Stumper & Alloy 2023). Stentifordin ja kollegojen (2023) mukaan Englannissa tunnistettiin jo vuonna 2017 nuorten tyttöjen kaksin- ja kolminkertainen riski, ikäjakauman mukaan, kärsiä tunnehäiriöstä samanikäisiin poikiin verrattuna. Tähän voi olla useita eri syitä, joista esimerkiksi koulupaine voi olla yksi osasyitekijä. Readin, Hietajärven ja Salmela-Aron (2022) Suomessa tekemän tutkimuksen mukaan koulu-uupumusta esiintyi etenkin lukioikäisillä tytöillä, joiden vanhemmat ovat matalammin kouluttautuneita ja jotka asuivat kaupunkialueilla.

Stentifordin ja kollegojen (2023, 1225–1226, 1247) tyttöjen mielenterveyttä ja koulutustavoitteita koskevassa artikkelissa todetaan, että tyttöjen mielen hyvinvoinnin haasteisiin vaikuttivat tulevaisuuden epävarmuudesta johtuvat syyt, perheen ja vanhempien tuottamat paineet, kilpaileva koulukulttuuri ja tytöille asetetut koulumenetyspaineet. Etenkin näiden paineiden epätasapaino heikentää tyttöjen mielenterveyttä.

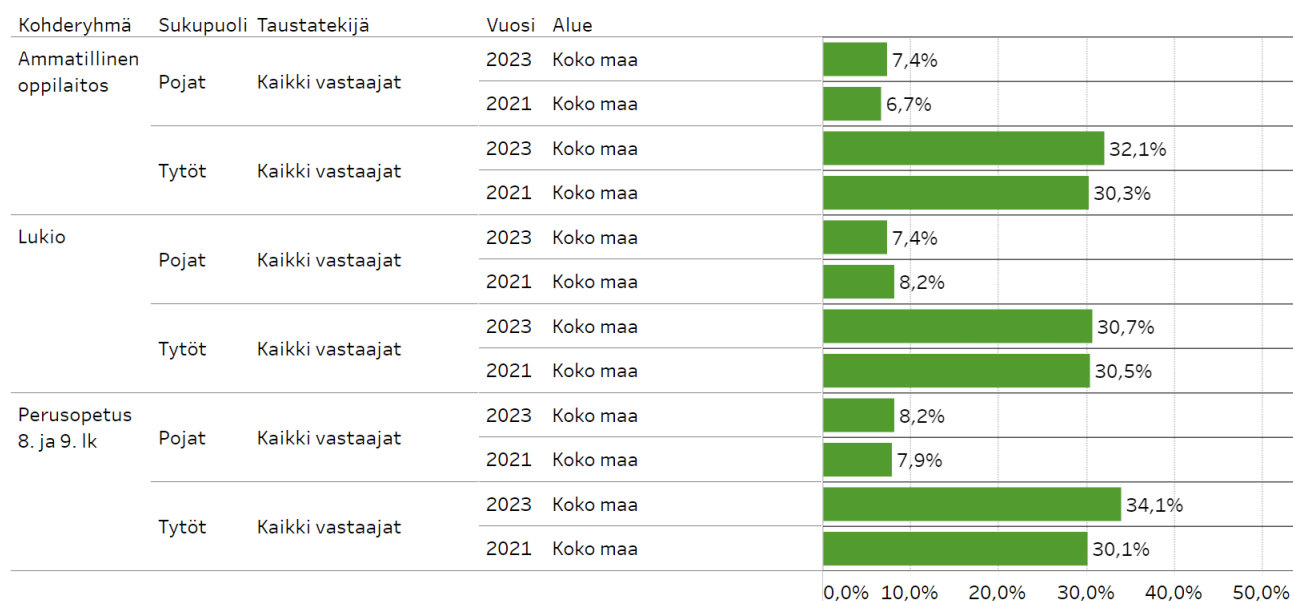
Nuorten mielen hyvinvoinnista puhuttaessa on tärkeä huomioida myös kansainvälisen epävarmuuden kasvu, joka heijastuu Suomeen. Esimerkiksi Ukrainan sota, kansainväliset konfliktit ja ilmastonmuutos ovat asioita, joiden uutiskuvat tavoittavat myös nuoret ja näihin liittyvät uutiset voivat olla luomassa epävarmuutta tulevaisuuteen.

Suomessa valtakunnallinen Kouluterveyskysely antaa seurantatietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Kouluterveyskyselyssä kysytään lapsista ja nuorilta itseltään kattavasti terveyteen, koulunkäyntiin, osallisuuteen ja avun saantiin liittyviä kokemuksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023b) toteuttama kysely toteutetaan joka toinen vuosi, ja siihen vastaavat peruskoulun 4.–5. lk. oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijat. Tietoja on kerätty 8 lk. ja 9 lk. oppilailta vuodesta 1996. Muut ikäryhmät ovat lisätty tuon ajankohdan jälkeen.

Viimeisin Kouluterveyskysely on toteutettu vuonna 2023. Etenkin tyttöjen kohdalla vuosien 2021 ja 2023 Kouluterveyskyselyn tulokset antavat huolestuttavaa kuvaa tyttöjen hyvinvoinnista. Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan 30 %

peruskoulun 8.lk.-9 lk. tytöistä kertoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Pojilla vastaava osuus oli 8 % (Kuvio 1.). Kyseinen indikaattori perustui kysymykseen: ”*Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen kahden viikon aikana?*” Summaindikaattori muodostui seitsemästä kysymyksen osiosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) Tyttöjen ja poikien välinen ero näkyy selkeästi yläkouluikäisten, lukiolaisten ja ammatillisten oppilaitosten vastaavien kesken.

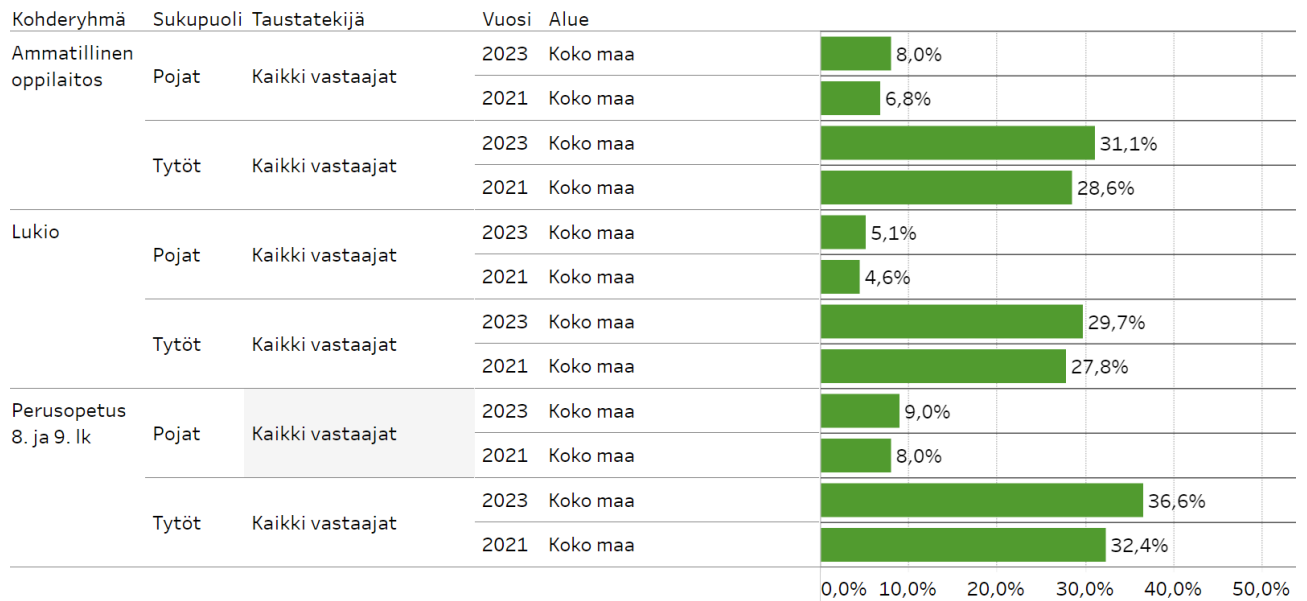
#### Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus



Kuvio 1. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Kouluterveyskyselyssä kysyttiin riskistä syömishäiriöille. Kysymysmuotoilu oli seuraava: *Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko väittämän kuvaus tähänhetkiseen tilanteeseesi.* Summaindikaattori muodostui viidestä kysymyksen osiosta. Vuonna 2023 peruskoulun 8. ja 9 lk. tytöistä riskistä syömishäiriöille raportoi 37 % vastaajista (Kuvio 2). Heikko tulos näkyy myös sosiaalisen ahdistuksen osalta, kun 52 % yläkouluikäisistä tytöistä kertoi kärsivänsä siitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

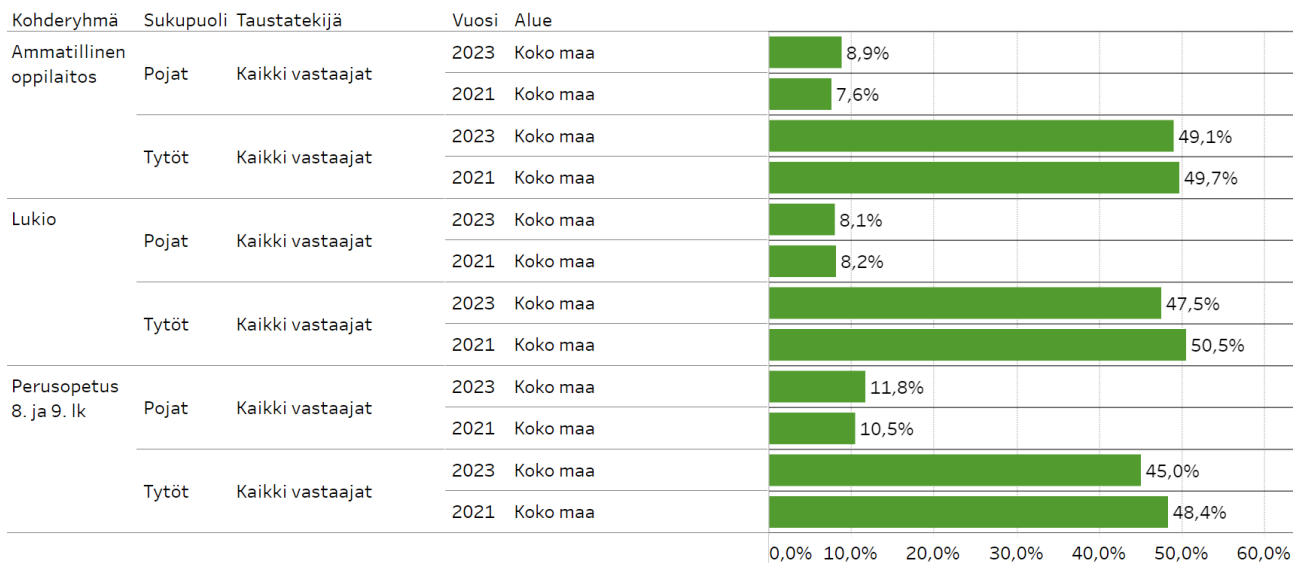
### Riski syömishäiriölle



Kuvio 2. Riski syömishäiriölle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Kouluterveyskyselyssä selvitettiin nuorten kokemaa seksuaalista ehdottelua ja ahdistelua. Indikaattori perustui kysymykseen: *”Oletko kokenut seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen 12 kk aikana?”* Summaindikaattori muodostui kuudesta kysymyksen osiosta. Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että vuosiluokasta riippumatta häiritsevää seksuaalista ehdottelua ja ahdistelua raportoi 45–51 % tytöistä kahden edellisen mittauskerran aikana. (Kuvio 3.) Tyttöjen kokema seksuaalinen ehdottelu ja ahdistelu edeltävän vuoden aikana oli selkeästi poikia yleisempää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

## Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana



Kuvio 3. Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Kouluterveyskyselyn tuloksien perusteella voidaan todeta, että nuoret tytöt olivat raportoineet poikia selkeästi enemmän ahdistuneisuutta, syömishäiriötaipumusta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja häiritsevää seksuaalista ahdistelua.

Olen tässä luvussa avannut eri näkökulmista tarkasteltuna nuorten tyttöjen kasvu ympäristöä sekä tyttöyteen liittyviä odotuksia, paineita ja sosiaalisia suhteita. Tuomalla esiin tyttö tutkimuksen näkökulmia, nuoruuden kasvuvaiheita sekä tyttöjen sosiaaliseen elinympäristöön vaikuttavia tekijöitä olen halunnut tehdä näkyväksi erilaiset tavat lähestyä ja ymmärtää tutkielman kohderyhmää.

## 4 Hyvinvointipalvelut

Suomessa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita järjestetään valtion tuella julkisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Julkisten palveluiden lisäksi yksityiset yritykset ja laaja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kenttä tuottavat palveluita. Suomessa tapahtui vuoden 2023 alussa rakenteellinen muutos, kun sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämismvastuu siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille. Tällä hetkellä palveluita tuottaa 21 hyvinvointialuetta ja Helsingin kaupunki. Erikoissairaanhoidon osalta HUS-yhtymällä on erikseen säädetty järjestämismvastuu erikoissairaanhoidosta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023b.)

Nuorten hyvinvointipalveluiden näkökulmasta palvelut pyrittiin turvaamaan hyvinvointialueille siirtymisestä huolimatta. Ranta ja kollegat (2023, 484) kuvaavat, kuinka Suomessa nuorten ahdistuneisuusoireet ovat kasvaneet ja nämä osaltaan haastavat palvelujärjestelmää. Hoidon saatavuutta vaikeuttaa perustason palvelujen niukkuus ja julkisten palveluiden ruuhkautuminen. Rannan ja kollegoiden mukaan Suomessa tarvitaan uudenlaisia ja luovia ratkaisuja lisääntyneen hoidon tarpeen ja nykyisen palveluntuotannon välille.

Eri toimijoiden välinen monialainen yhteistyö on keskeistä, kun pyritään järjestämään palveluita etenkin tiukassa resurssitilanteessa ja entistä suuremmalle määrälle avun tarvitsijoita. Nuorten palveluissa monialainen yhteistyö toteutuu tällä hetkellä vaihtelevasti. Hyvinvointialueille siirtymisen myötä on kiinnitettävä erityistä huomiota nuorten palvelupolkuihin. Tämä korostuu etenkin useita eri palveluita käyttävien nuorten kohdalla. On syytä myös huomioida, että hyvinvointialueille siirtymisen myötä palvelut voivat nuoren näkökulmasta näyttäytyä entistä vaikeammin hahmoteltavina. Myöskään kunnan ja hyvinvointialueen välinen hallinnollinen rajapinta ei saa estää aikaisemmin toteutunutta yhteistyötä. (Holopainen ym., 2023, 5.)

Hästbacka, Lipponen, Aaltonen ja Karvonen (2023) ovat selvittäneet ammattilaisten näkökulmia nuorten palveluiden nykytilaan ja kehittämistarpeisiin hyvinvointialueilla. Tutkimuksessa todettiin, että nuorten palveluissa tehdään paljon

palveluohjausta muihin palveluihin. Ammatillaiset kuvasivat omaa rooliaan palveluihin ohjaajana ja niiden koordinoijana. Harvemmin ammattilainen pystyi jäädä tukemaan nuorta pitkäjänteisesti. Tutkimuksessa myös todettiin, että sosiaali- ja terveyspalveluissa on saatavuuden ja saavutettavuuden ongelma, joka vaikuttaa nuorten saamaan tukeen. Osa nuorista tarvitsee samanaikaisesti erilaisia palveluita, jolloin palvelut tulisi nähdä ennemmin rinnakkaisina kuin palvelupolkuna.

Aalto-Setälä, Huikko ja Peltola (2023, 1–2) nostavat esille, että nuorten mielenterveyspalveluiden kohdalla on tunnistettu epäkohtia, jotka kaipaavat parantamista. Palveluiden pirstaleisuus aiheuttaa siiloutuneita ja tehottomia palveluita, jotka vastaavat heikosti nuorten ja perheiden tarpeisiin. Myös palveluiden saatavuudessa on haasteita. Monialaista yhteistyötä heikentää puutteellinen tiedonkulku sekä vaihtelevat käsitykset tietosuojalainsäädännöstä. Tarvetta olisi ajantasaiselle, yhtenevälle ja helppokäyttöiselle tilastotiedolle, jota voisi hyödyntää niin paikallisessa kuin kansallisessa kehittämistyössä.

Pohdittaessa nuorten tarvetta palveluihin, on myös tarkasteltava palveluiden saatavuutta. Pääkaupunkiseudun tarkastuslautakuntien vuoden 2018 arviointiraportin mukaan hoidettavia nuoria oli enemmän kuin hoitoa antavat tahot pystyivät hoitamaan, joten nuoret eivät pääse mielenterveysterveyspalveluihin sujuvasti. Arviointiraportissa todetaan, että erikoissairaanhoidon näkökulmasta olisi tärkeää kehittää nuorten hoidon saatavuutta perus- ja lähipalveluissa ja opiskeluhuollossa. Palveluiden pirstaloituminen eri sektoreille haastaa keskinäistä yhteistyötä. (Kähkönen, Hämäläinen, Tiainen, Palomäki & Hännikäinen, 2019, 88.)

Määttä ja Keskitalo (2014) nostavat esille, että kumuloituneista ongelmista kärsiville nuorille avun saanti voi näyttäytyä erityisen haastavana. Sektorien väliseen yhteistyöhön vaikuttavat toisistaan poikkeavat toimintakulttuurit ja salassapitovelvoitteet. Riittämättömät resurssit ja ajankäytön haasteet heijastuivat ammattilaisten henkilökohtaiseen liikkumavaraan. Määttä ja Keskitalo toteavat, että asiakasta siirretään helposti sektorilta toiselle, kun nuoren tilanteeseen ei löydy ”kopin ottajaa”.

#### 4.1 Nuoret palveluiden käyttäjinä

Lasten ja nuorten terveystalveluiden käytöstä on runsaasti tietoa saatavilla eri rekisterien kautta. Jokaisesta alle 16-vuotiaiden ikäluokasta 97 % on käynyt perusterveydenhuollon palveluissa ainakin kerran vuoden 2017 aikana. Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät käytä lainkaan perusterveydenhuollon neuvolan tai kouluterveydenhuollon palveluita on todella pieni. Erikoissaraanhoidon käynnit ovat kasvaneet lapsilla ja nuorilla, ja osasy yli 15-vuotiailla tytöillä on mielenterveyteen liittyvät yhteydenotot (Gissler & Forsell, 2018, 20–21.) Nuorten osalta (16–29-vuotiaat) väestötasoista tietoa heidän palveluihinsa liittyvistä kokemuksista on Karvosen, Kestilän ja Kauppisen (2019, 229) mukaan rajoitetusti saatavilla. Tiedon saatavuutta on kuitenkin viime vuosina lisätty muun muassa nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluista kyselytutkimusaineiston ja rekistereistä saatavan tiedon avulla (esim. Pitkänen ym., 2022).

Nuorten kohdalla jaksamisen haasteet ja mielenterveyden ongelmat ovat kasvaneet (Valtion nuorisoneuvosto, 2023, 12). Osaltaan tämä näkyy myös siinä, että nuorisopsykiatrialle yli kolme kuukautta hoitoa odottaneiden määrä on kasvanut vuoden 2023 loppua kohden (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023c). Heikentynyt hyvinvointi näkyy etenkin tyttöjen osalta, sillä tytöillä ahdistuneisuus, masennus- ja syömishäiriöoireilu on poikia yleisempää (Kessler ym., 2012). Mielenterveysongelmat keskittyvät erityisesti pääkaupunkiseudulle ja muihin kaupunkimaisiin kuntiin (Berg & Myllyniemi 2020, 21).

Aaltonen, Berg ja Ikäheimo (2015) nostavat esille, että palveluiden kohtaamiseen ja riittävään saatavuuteen tulee kiinnittää huomiota erityisesti niiden nuorten kohdalla, joilla on alentunut toimintakyky ja jotka eivät ole työ- tai opiskelukykyisiä. Kyseiset nuoret käyttävät paljon terveystalveluita, jolloin niiden kustannukset kasvavat myös suuriksi. Aaltonen ja kollegat toteavat, että mielenterveystalveluissa akuutin hoidon piiriin pääseminen on hankalaa ja niin nuoret kuin ammattilaisetkin pitävät pitkiä jonoja ongelmallisena.

Karvonen, Kestilä ja Kauppinen (2017, 32) kirjoittavat artikkelissaan, että sosiaali- ja terveystalveluiden systemaattinen arviointi nuorten näkökulmasta on edelleen

vähäistä. Nuorten ikäryhmä on kirjoittajien mukaan jäänyt usein varjoon valtakunnallisessa hyvinvointi- ja terveystutkimuksessa. Nuorten omista palvelukokemuksista on rajoitetusti tietolähteitä saatavilla, mutta kirjoittajat näkevät tässä myönteistä kehitystä tapahtuneen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamana Kouluterveyskysely on osaltaan kerännyt jo pidempään tietoa oppilaiden terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluiden käytöstä.

#### 4.1.1 Sitoutumista tukevat ja hankaloittavat tekijät

Kekkonen, Känkänen ja Gissler (2018, 12) kirjoittavat nuorten tarpeiden avun saannille vaihtelevan. Samoin nuorten kokemukset saadusta avusta vaihtelevat. Kekkonen ja kollegoiden mukaan nuoret odottavat tulevansa kohdatuiksi ainutlaatuisina yksilöinä, joilla on voimavaroja heidän sairaudestaan tai tarpeestaan huolimatta. Palveluiden näkökulmasta on tärkeää, että tunnistamme tekijät, jotka tukevat nuorten palveluihin hakeutumista niitä tarvitessa sekä estävät nuorten palveluihin pääsyn. Karvosen ja kollegojen (2017, 29) mukaan nuorten näkökulmasta palvelu on saavutettavissa, kun nuori tiedostaa, että palvelu on olemassa, sitä on saatavilla ja se voi soveltua nuoren tarpeeseensa. Palvelun sopivuudessa on kyse etenkin ajoituksesta, laadusta, sisällöstä ja riittävydestä. Pajamäen ja Okkerin (2018, 74–77) mukaan nuorten avun saantia puolestaan heikentävät luottamuksen puute, aikuismaiset kohtaamisen tavat, kankeat palvelurakenteet sekä kokemukset kuulluksi tulemattomuudesta.

Huhta ja kollegat (2023, 4) nostavat esille policy brief-artikkelissaan, että nuoret tarvitsevat kannustusta ja apua avun hakemiseen. Nuorten voi olla vaikea tietää, mistä apua on saatavilla ja onko se juuri itseä varten. Osa nuorista ajattelee, että omat ongelmat eivät ole riittävän suuria avun hakemiseen. Myös avun hakemisesta koituvat seuraukset itselle tai perheelle voivat jännittää. Nuorten kohdalla yhteydenoton tekeminen voi toisinaan tuntua hankalalta, jonka takia on tärkeää, että saatavilla on useita erilaisia tapoja ottaa yhteyttä.

Peltolan ja Moision (2017, 46) mukaan nuorten osallisuudella palveluissa tarkoitetaan kokemusta helposta pääsystä palveluihin, palveluissa toimimisesta, hyvistä kohtaamisista ja kuulluksi tulemisesta. Nuorten sitoutumista palveluihin tukee tunne, että nuoresta pidetään kiinni ja kuljetaan hänen rinnallaan. Tällöin

nuoren tilanne huomioidaan kokonaisvaltaisesti, ja ammattilaiset tekevät yhteistyötä asian edistämiseksi. Huhta ja kollegat (2023, 6–7) nostavat esille, että erityisesti siirtymävaiheet palvelusta toiseen ovat nuorten kannalta haasteellisia, ja näissä tulisi kiinnittää huomio nuoren saattamiseen palvelusta toiseen sekä uuden asiakassuhteen alkamisen tukemiseen.

Palvelukentillä on jo tällä hetkellä osaamista ja ammattitaitoa lasten ja nuorten osallisuuteen sekä kohtaamiseen liittyen. Peltolan ja Moision (2017, 46) mukaan kehittämistä tarvitaan siihen, että aidon kohtaamisen tavoitteet olisivat yhteisesti jaettuina eivätkä yksittäisten työntekijöiden ammatillisuuden varassa. Lasten ja nuorten osallisuus vaatii ammattilaisilta valmiutta ja tilannekohtaista herkkyyttä muuttaa toimintatapoja. Pajamäki ja Okker (2018, 70–71) nostavat esille, että nuorten kohdalla erityisesti mielenterveyshäiriöistä kärsivien nuorten ääntä kuullaan heikosti, jolloin on tärkeää vahvistaa myös näiden nuorten ääntä tulevaisuudessa.

Kallio (2023, 106–108) nostaa tutkimuksensa perusteella esille, että institutionaalisessa järjestelmässä tukea hakevien nuorten aikuisten tarpeita ei aina tunnisteta. Itsenäistyvät nuoret kokevat, että eivät voi aina vaikuttaa palveluissa asetettuihin tavoitteisiin ja heihin kohdistettuihin toimenpiteisiin. Tämä heikentää nuorten aikuisten kuulluksi tuleamista ja itsemääräämisoikeutta. Julkisissa palveluissa asiakkuuden rajat on määritelty etukäteen, joka osaltaan voi hankaloittaa havaitsemaan nuorten erilaisia toiveita ja tarpeita. Nuoret eivät myöskään kokeneet pääsevänsä palveluihin riittävän nopeasti. Kallio puhuu institutionaalisesta laiminlyönnistä tilanteissa, joissa nuorille on kasautunut moninaisia tunnistamatta jäämisen kokemuksia. Tällöin nuoren tuen, hoidon tai suojelun tarpeisiin ei vastata. Nuori ei voi luottaa siihen, että hänen tilannettaan ratkaistaisiin nopeasti, pitkäkestoisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023d) sosiaali- ja terveyshuollon sanaston mukaan matalan kynnyksen toimintamallilla tuotetuilla palveluilla tarkoitetaan niitä palveluita, joita on yleensä mahdollista saada ilman ajanvarausta tai lähetettä. Matalan kynnyksen toimintamallissa ei välttämättä synny asiakkuutta tai se syntyy vasta myöhemmin, kun asiakas on tavoittanut tietyn palvelun. Huhta ja kollegat (2023) korostavat sitä, että matalan kynnyksen tulisi huomioida laajemmin palveluiden

edeltävistä hetkistä seuraaviin kynnyksiin. Palvelun kynnys saatetaan ylittää nuorten kohdalla useamman kerran, jolloin kaikissa näissä tulisi toteutua matalan kynnyksen periaate.

#### 4.1.2 Avun hakeminen mielenterveyden vaikeuksiin

Pajamäen ja Okkerin (2018, 70–76) mukaan henkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa avun tulisi olla nuorille mahdollisimman helposti saatavilla. Monelta nuorelta puuttuu tiedot käytettävissä olevista palveluista, kun kyseessä on psyykkiseen hyvinvointiin liittyvä asia. Pajamäen ja Okkerin aineiston perusteella nuoret eivät aina tiedä, millaisten ongelmien kanssa ammattilaisten puoleen voi kääntyä. Osa nuorista pohti sitä, onko oma ongelma riittävän suuri hakeakseen apua. Gulliver, Griffiths ja Christensen (2010, 7) nostavat artikkelissaan esille, että nuoret kohtaavat useita esteitä avun hakemisessa mielenterveydellisiin ongelmiin. Näitä esteitä ovat stigma, häpeä, ongelmien tunnistamisen haasteet ja yksinpärjäämisen ajatus.

Radezin ja kollegojen (2021, 184–187, 204) artikkelin mukaan lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden saavutettavuuteen vaikuttavat korkeat vaatimukset päästä erikoissairaanhoidon palveluihin, palveluiden riittämätön saatavuus ja pitkät jonot. Artikkelissa todetaan, että yksilölliset tekijät vaikuttavat palveluiden saatavuuteen. Yksilöllisillä tekijöillä viitataan henkilön kykyyn tunnistaa mielenterveyden haasteita ja saatavilla olevia palveluita. Nuoret eivät myöskään aina tiedä, kenen puoleen voivat kääntyä pyytämään apua, ja avun pyytämistä saatetaan pitää heikkoutena. Kendalin, Keeleyn ja Calleryn (2014) tutkimuksen mukaan nuoret kertovat ottavansa apua vastaan paremmin, mikäli hakeutuvat itse avun piiriin. Avun vastaanottamista puolestaan heikentää huoltajien tai opettajan tekemä päätös nuoren puolesta (Leavey, Rothi & Paul, 2011).

Redez ja kollegat (2021, 205–206) nostavat esille, että erilaiset sosiaaliset tekijät heikentävät nuorten avun hakemista. Sosiaalisiksi tekijäksi mainitaan esimerkiksi stigma, joka liittyy avun hakemiseen mielenterveydellisistä syistä. Nuoret saattavat pelätä avun hakemisesta koituvia seurauksia, kuten vanhempien suuttumista tai aseman menettämistä kaveriporukassa. Redezin ja kollegoiden kokoamien tulosten mukaan nuoret ovat valmiimpia ottamaan apua vastaan, mikäli kokevat tulevansa

arvostetuksi, kuulluksi ja heidän asiansa otettavan vakavasti. Rakenteisiin liittyviä esteitä tunnistettiin olevan ajan riittämättömyys, kulkemiseen liittyvät haasteet ja palveluiden käyttöön liittyvät maksut.

## 4.2 Nuorten lähipalvelut

Stentiford ja kollegat (2023, 1224–1225) nostavat artikkelissaan esille viime vuosikymmenten aikana nousseen kansainvälisen kiinnostuksen mielenterveyttä kohtaan sekä huolen lasten ja nuorten mielenterveysongelmien yleisyydestä. Media on osaltaan kasvattanut huolta puhuessaan mielenterveyskriisistä. Englannissa koulujen rooli nähdään aikaisempaa suurempana mielenterveyden tukemisessa ja näyttöön perustuvien menetelmien käytössä. Näiden kouluissa toteutettujen lyhytaikaisten interventioiden avulla pyritään tukemaan nuoren mielen hyvinvointia varhaisessa vaiheessa. Samaan aikaan kouluun kohdistuu paine tunnistaa ne oppilaat, jotka tarvitsevat vahvempaa tukea ja eteenpäin ohjausta.

Suomessa kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja itsemurhien ennaltaehkäisyohjelmassa vuosille 2020–2030 on nostettu esille, että lasten ja nuorten kehitysvaiheen mukaista tukea on tuotava lasten ja nuorten lähiympäristöihin. Näitä lasten ja nuorten lähiympäristöjä ovat esimerkiksi neuvola, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä muut sosiaali- ja terveyspalvelut. Mielenterveysstrategiassa todetaan, että oppilas- ja opiskeluhuollon sekä nuorten perustason palveluiden mielenterveystyöhön on varattava riittävät voimavarat ja varmistettava ammattiryhmien välinen koordinoitu yhteistyö. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff, 2020.)

Peruskoulut ja oppilaitokset ovat erityisessä asemassa siltä osin, että niissä kohdataan koko nuorten ikäluokka. Nämä ovat olennainen osa nuorten kasvuympäristöä, ja näissä on mahdollista tukea nuorta myös mielialaan liittyvissä pulmissa. (Kanste, Kiviruusu, Halme & Haravuori, 2018, 46.) Suomessa peruskouluissa työskentelee useita eri alojen ammattilaisia, joiden tehtävä on osaltaan tukea nuorten hyvinvointia – mielen hyvinvointi mukaan lukien. Tavoitteena on, että ennalta ehkäisevien ja varhain aloitetun tuen avulla pystytään estämään nuorten vakava oireilu. (Virranniemi, 2023). Parhaimmillaan koulu

mahdollistaa moniammatillisen yhteistyön toteutumisen varhaisessa vaiheessa (Ranta ym., 2018, 17).

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki säätelee peruskouluissa toteutettavaa opiskeluhuoltoa (perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto). Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä hyvän oppimisen edistämistä. Opiskeluhuoltoa toteutetaan ensisijaisesti ennalta ehkäisevänä, koko koulu yhteisöä tukevana toimintana. Opiskeluhuolto jakautuu yhteisölliseen ja yksilökohtaiseen opiskeluhuoltoon. Opiskeluhuoltoon sisältyy opetussuunnitelman mukainen opiskeluhuolto sekä opiskeluhuollon palvelut, joihin kuuluvat psykologi- ja kuraattoripalvelut ja kouluterveydenhuollon palvelut. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013.) Peruskouluissa terveydenhoitajalla, koululääkärillä, koulupsykologilla, koulukuraattorilla sekä opettajien työn sisältämällä oppimisen tuella on kaikilla tärkeä rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistämässä (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd, 2010, 2036).

Nuorten mielenterveysoireilu sekä lasten- ja nuorisopsykiatrian ruuhkautunut tilanne näkyvät tällä hetkellä opiskeluhuoltopalveluissa suurempana tuen tarpeena (Hietanen-Peltola, Ahvalo & Jahnukainen, 2023, 6–8). Palveluiden paremman saatavuuden turvaamiseksi matalan kynnyksen palveluita pyritään tuomaan lähemmäksi nuorten arkea. Kouluissa oppilashuollon ammattilaisia opetetaan hyödyntämään erilaisia interventioita, joilla tukea nuorten mielenterveyttä kouluympäristössä. Mielenterveyden tukemiseksi kehitettäviä menetelmiä tuetaan myös valtion osalta. Tästä esimerkkinä Sosiaali- ja terveysministeriön viiden miljoonan euron myöntämä valtionavustus Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiölle, jonka avulla pyritään vahvistamaan lasten ja nuorten näyttöön perustuvien psykososiaalisten menetelmien käyttöönottoa ja juurruttamista (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023). Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että kouluihin tarvitaan enemmän näyttöön perustuvia menetelmiä nuorten mielenterveysosaamisen vahvistamiseksi ja yleisen stigman vähentämiseksi. Koulujen on tehtävä yhteistyötä mielenterveyspalveluita tarjoavien tahojen kanssa, jotta mahdollistetaan nuorille ja perheille pääsy avun luokse mahdollisimman vähäisillä logistilla haasteilla. (Radez ym., 2021, 208.)

Tällä hetkellä Suomessa nousee haasteeksi eri ammattilaisten puute kouluissa, joka tarkoittaa entistä suurempia oppilasmääriä olemassa olevia ammattilaisia kohden. Esimerkiksi kaikilla hyvinvointialueilla on todettu olevan haasteita psykologien saatavuudessa, ja joillakin alueilla psykologien vakansseista voi olla jopa puolet täyttämättä (Aluehallintovirasto 2024). Nuorten kohdalla on keskeistä, että apua pystytään tarjoamaan silloin, kun nuori ottaa yhteyttä ammattilaiseen. Uusimpien, vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella näyttää siltä, että useat oppilaat eivät ole päässeet kuraattorin tai kouluterveydenhoitajan luokse yrityksistä huolimatta (Virranniemi, 2023). On huomionarvoista, että nuorten mielenterveyden kohdalla läheskään kaikki nuoret eivät tarvitse erikoissairaanhoidoa. Tällöin esimerkiksi kouluterveydenhuolto on nuorille luonteva lähipalvelu, jossa saa tukea lievien häiriöiden hoitoon ja ennalta ehkäisyyn. (Kaltiala-Heino ym., 2010, 2036.)

Viime vuosina koronaviruspandemia on osaltaan vaikuttanut palveluiden tarjoamiseen. Esimerkiksi kouluterveydenhuollon terveydenhoitajat olivat koronavirusepidemian aikana siirrettyinä muihin tehtäviin, jolloin oppilaiden käynnit kouluterveydenhuollossa vähenivät selkeästi (Hietanen-Peltola, Vaara, Hakulinen & Harstup, 2020, 9–10). Tällöin nuorilla ei ollut mahdollisuutta tavoittaa oman koulunsa terveydenhoitajaa tarpeesta huolimatta. Koronavirusepidemian aiheuttama vaje peruspalveluihin sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin heikentyminen ovat osaltaan vaikuttanut siihen, että kouluterveydenhuollon terveydenhoitajakohtaista oppilasmäärämitoitusta päivitettiin keväällä 2023, jotta ammattilaisilla olisi enemmän aikaa kohdata oppilaat ja paneutua heidän asioihinsa. (Hietanen-Peltola ym., 2023, 6–8.)

### **4.3 Digitaaliset palvelut**

Erilaiset päivystävät puhelinpalvelut ovat olleet ihmisten tukena jo vuosia. Näiden puhelinpalveluiden tarkoituksena on ollut auttaa ihmisiä elämän poikkeustilanteissa kuten rikostilanteissa, itsemurhariskissä tai seksuaalista väkivaltaa kokeneiden jälkikäteistilanteissa. Puhelinpäivystyksien erityispiirre on ollut se, että niihin voi ottaa yhteyttä anonymisti ja on mahdollista saada apua silloinkin, kun muut palvelut ovat kiinni. (Brody, Star & Tran, 2020, 1.)

Keskusteluperustaiset (chat-based) palvelut ovat tulleet puhelinpäivystyksien rinnalle. Keskustelualustojen helppokäyttöisyyttä käyttäjän näkökulmasta puoltaa se, että keskusteluun osallistuminen ei vaadi yksityistä tilaa vaan henkilö voi osallistua niihin esimerkiksi ruuhkabussissa tai kirjaston tietokoneelta. Eri tutkimusten mukaan keskusteluperustaisia chat-palveluita on hyödynnetty erityisesti emotionaalisen tuen antamisessa nuorille. Näihin tuen tarjoamisen paikkoihin ovat osallistuneet erityisesti naispuoliset, ja niitä on käytetty korkean tulotason maissa. Keskustelutukea on hyödynnetty välitöntä tukea tarvitessa sekä mieltä askarruttavien kysymyksien ja tuen tarvitsemisen hetkellä. (Brody ym. 2020, 2, 10.)

Nuoret ovat tottuneet käyttämään internetiä ja etsimään sieltä apua. Viime vuosina on perustettu erityisesti nuorille suunnattuja live chat-palveluita, joiden avulla pyritään auttamaan nuorta kyseisessä hetkessä ja antamaan tietoa, mistä hakea tarvittaessa apua. Mielenterveyshaasteissa varhain aloitetuilla interventioilla ja tukimuodoilla pyritään ennalta ehkäisemään oireiden pahentuminen. (Baldofski ym. 2023, 1–2.) Digitaaliset sovellukset tarjoavat luontevan väylän tukea nuoria mielen hyvinvoinnin haasteissa. Sovellusten lisäksi on kehitetty digitaalisia omahoito-ohjelmia, joiden etu on niiden helposti saatavuus ja henkilöresurssitarpeen vähäinen määrä. (Pitkänen ym. 2022, 70.)

Suomessa Sekasin-chat on jo usean vuoden ajan tukenut nuoria digitaaliselta keskustelualustalta käsin. Sekasin-chat on 12–29-vuotiaille nuorille tarkoitettu anonyymi keskustelualusta, joka on auki joka päivä puoleen yöhön asti. Kuka tahansa nuori voi tulla linjoille keskustelemaan koulutettujen vapaaehtoisten sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa mieltä askarruttavista asioista. Chattia ylläpitävän Sekasin Kollektiivin tarkoituksena on, että kukaan nuori ei jäisi yksin pahan olonsa kanssa. Sekasin Kollektiivin koordinaatiosta vastaavat Suomen Punainen Risti, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Setlementtiliitto ja SOS-Lapsikylä. (Raappana & Huhanantti, 2022.)

Sekasin Kollektiivin vuosiraportin (Raappana ja Huhanantti, 2022) mukaan vuonna 2022 Sekasin-chatissa käytiin yli 32 000 keskustelua, joka on enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Nuorten kanssa keskustelee yli 500 vapaaehtoisen aikuisten joukko. Isosta vapaaehtoisjoukosta huolimatta neljä viidestä yhteydenottajasta

joutuu jäämään jonoon. Nämä luvut kuvaavat hyvin, kuinka laajasta toiminnasta Sekasin-chatissa on kyse. Suurin osa nuorista ovat valmiita jonottamaan toisinaan melko pitkäänkin päästääkseen keskustelemaan aikuisen kanssa.

Suurin osa Sekasin-chat keskusteluihin osallistuneista nuorista ilmoitti olevansa naisia. Yleisin yhteydenoton syy oli paha olo, johon liittyy masentuneisuus, ahdistuneisuus ja syömishäiriöt. Nuoret voivat tulla keskustelemaan chatiin päivittäin, mutta keskusteluja on rajattu yhteen kertaan päivässä. Nuoren ei tarvitse valmistautua keskusteluun etukäteen, vaan hän voi tulla linjalle itselleen sopivana ajankohtana. (Raappana & Huhanantti, 2022.)

Sekasin-chatissa nuorten kanssa keskustelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä vapaaehtoisesti toimintaan mukaan lähteneet aikuiset. Kaikki mukana olevat aikuiset ovat käyneet Sekasin Kollektiivin järjestämän koulutuksen. Nuorten kanssa käytyjen keskustelujen aikana vapaaehtoisten on mahdollista saada tukea ammattilaisilta, joka varmistaa sen, että vapaaehtoiset eivät jää yksin haastavien tilanteiden kanssa. Vapaaehtoisille järjestetään myös jälkipuintia (debriefing) tarvittaessa.

Sekasin-chat toiminnan laajuus ja nuorten aktiivinen osallistuminen keskusteluihin perustelee sitä, miksi on tärkeää kuulla juuri näiden nuorten kokemuksia. Keskusteluihin osallistuvat osittain juuri ne nuoret, jotka eivät ole hakeutuneet tai päässeet lähipalveluihin. Digitaalinen, anonyymi ja itselle sopivaan ajankohtaan käyty keskustelu voi toimia osalle nuorista juuri sellaisena tuen muotona, jota he kaipaavat vointinsa kohentamiseksi.

## 5 Tutkielman toteutus

Tässä luvussa kuvaan Nuorisotutkimusseuran tutkimuskokonaisuuden, jonka osana tein tutkielman. Kuvaan tutkimusaineiston ja analyysimenetelmän. Luvun lopussa pohdin tutkielman eettisiä kysymyksiä.

### 5.1 Kuvaus Sekasin chat-aineistoon kohdistuvasta tutkimuksesta Nuorisotutkimusseurassa

Chat -palvelun aineistojen avulla pyritään selvittämään nuorten tilannetta, tarpeita ja toiveita auttamistoimintoihin sekä mielenterveys- ja päihdepalveluihin liittyen. Lisäksi tarkastellaan digitaalisten palveluiden toimintaa ja merkitystä nuorille sekä esteitä, joita on nuorten kasvokkain palveluihin ohjautumisessa. Chat-aineistojen kautta on mahdollista tutkia myös sellaisia nuoria, joilla on palveluiden tarvetta, mutta joiden kiinnittyminen palveluihin on vähäistä.

Chat-palveluiden tutkiminen alkoi vuonna 2021 Valtioneuvostontutkimus- ja selvitystoiminnan (VN TEAS) rahoittaman NUMPA-hankkeen puitteissa (Pitkänen ym., 2022). Sen jälkeen rahoitusta on saatu muun muassa Strategisen tutkimuksen neuvostosta (Ulos epätoivosta -tutkimushanke) ja EU:lta ERASMUS+, KA-220 (CHAT-Youth -hanke). Sekasin temasta kiinnostuneet tutkijat muodostavat tutkijaryhmän, joka tapaa viikoittain. Mukana on myös pro gradu -työn tekijöitä.

Tutkimuspäällikkö Tuuli Pitkänen toimii Nuorisotutkimusseurassa CHAT-Youth- ja Ulos epätoivosta -hankkeiden vastaavana. Pitkänen on vastuussa Sekasin chat-aineiston tutkimusluvista. Tutkimustyölle on haettu eettinen ennakoarvio Lapsuuden ja nuoruuden tutkimuksen tutkimuseettiseltä toimikunnalta, ja lisäksi lupa sekä täydennyslupia on haettu Sekasin Kollektiivista. Ennen keskustelujen aloitusta jokaiselta nuorelta kysyttiin tutkimuslupa ja tarjottiin linkki tutkimuksen kuvaukseen (<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/hankkeet/numpa/tietoa-tutkittaville>). Luvan antaminen edellytti, että nuori antoi suostumuksen ruutua rastittamalla. Tutkimuskäyttöön on pystytty ottamaan vain ne keskustelut, joissa nuori ja vapaaehtoinen päivystäjä molemmat ovat antaneet suostumuksen tutkimuskäyttöön.

## 5.2 Aineiston esittely

Tein tutkielman osana Nuorisotutkimusseuran edellä kuvattua tutkimuskokonaisuutta. Tutkimuskäytössä oleva Sekasin-chat aineisto koostui kokonaisuudessaan 4340 keskustelusta. Keskustelut oli käyty 12/2022–5/2023 välisenä ajanjaksona. Ennen keskustelun alkua nuorelta kysyttiin sukupuoli (tyttö, poika, muu) sekä ikäkattegoria seuraavan jaon mukaan: alle 12, 12–14, 15–17, 18–19, 20–24 ja 25–29. Sukupuoli ja ikäkysymykset olivat mahdollista myös ohittaa.

Käytin tutkimuksen aineistona Sekasin-chat keskusteluja, jotka oli käyty keskustelualustalla nuoren ja päivästäjänä toimivan aikuisen kesken. Tutkimushankkeen erittäin laajan aineiston takia oli välttämätöntä, että rajasin tutkimuskysymysten avulla omaan tutkielmaani pienemmän aineiston analysoitavaksi.

Tutkielman aineisto rajattiin tutkimuspäällikkö Pitkäsen toimesta SPSS-ohjelmalla. Tutkielman kohderyhmä oli 15–17-vuotiaat tytöt. Tavoitteena oli selvittää, minkälaisista syistä kyseisen ikäiset tytöt ovat hakeutuneet Sekasin-chat keskusteluihin. Olin kiinnostunut myös esteistä, joita tytöt kuvasivat olevan avun saannin tiellä.

Tutkielmassa käyttämäni aineisto rajattiin seuraavien hakukriteerien mukaan:

- ikä: 15-17 v.
- sukupuoli: tyttö
- ajankohta: 16.1.2023-16.2.2023

Kaikissa mukaan otetuissa keskusteluissa nuori oli itse ilmoittanut iäkseen 15–17 v. ja sukupuolekseen tyttö. Nuorisotutkimusseuran tutkimushankkeeseen saatu aineisto oli puolen vuoden ajalta. Valitsin tätä tutkimusta varten kyseisestä puolen vuoden ajanjaksosta sellaisen ajankohdan, joka olisi nuorten näkökulmasta mahdollisimman neutraali ja arkinen ajanjakso. Kyseiseen tammi-helmikuun vaihteeseen ei sijoitu pyhiä tai koululaisten lomajaksoja, jotka saattavat poiketa nuorten arjesta.

Aineiston rajauksen jälkeen jäljelle jäi 181 keskustelua, joita lähdin analysoimaan. Excelissä tämä oli 8118 riviä tekstiä. Keskustelujen kesto vaihteli 9–83 minuutin välillä. Suurin osa keskusteluista kesti maksimissaan 45 minuuttia, joka on myös Sekasin-chatin ohjeellinen aika yhtä nuorta kohden. Rajattu aineisto siirrettiin suojattuun Excel-tiedostoon, jossa käsittelin aineistoa.

Kaikkia tutkimusryhmään kuuluvia jäseniä velvoitti samat rajaukset siitä, miten tutkimusaineistoa saa julkaista. Nuorten ja aikuisten välisistä keskusteluista ei saa julkaista suoria lainauksia missään vaiheessa tutkimusta, joka osaltaan vaikuttaa tulosten esittämiseen.

### **5.3 Analyysimenetelmät**

Honkatukia, Kiilakoski ja Suurpää (2018, 352–358) kuvaavat aineiston analyysin olevan osa tutkimusprosessia, ja sen kietoutuvan osaksi tutkimuksen kokonaisuutta. Analyysi on syytä tehdä huolellisesti ja läpinäkyvästi tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi. Coffey ja Atkinson (1996, 6–10) nostavat esille, että laadullisen tutkimuksen toteutustapoja on monia, eikä ole havaittavissa yhtä oikeaa tapaa analysoida laadullista aineistoa. Aineiston analysointi tulee tehdä tarkasti, systemaattisesti ja hyvin dokumentoidusti. Analysoinnin tulee olla kattavaa ja selkeää, mutta ei jäykkää. Analysoinnin aikana aineistoa jaotellaan merkityksellisiin yksiköihin, niin että yhteys kokonaisuuteen säilyy.

Aloitin tutkielman analysoinnin tutustumalla olemassa olevaan aineistoon. Luin aluksi koko aineiston useampaan kertaan läpi, jotta sain käsityksen sen sisällöstä. Tässä kohtaa tein erilliselle paperille omia havaintoja tekstin sisällöstä sekä erinäisiä huomioita ja omia ajatuksia, joita aineiston lukeminen herätti. Useammalla lukukerralla pyrin siihen, että saan kattavan kokonaiskäsityksen siitä, mitä keskustelut pitävät sisällään ja millä tavoin minun kannattaa lähteä jäsentämään olemassa olevaa aineistoa.

Olen käyttänyt aineiston analysoinnissa erilaisia analysointimenetelmiä tutkimuskysymyksien mukaan (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tutkimuskysymysten analysointitavat

Tutkimuskysymys	Analysointitapa
Minkälaisista syistä 15–17-vuotiaat tytöt ovat hakeutuneet Sekasin-chat keskusteluihin?	Määrällinen analyysi
Minkälaiset tekijät estävät nuorten tyttöjen avun hakemisen ammattilaisilta?	Sisällönanalyysi: teoreettisen ja empiirisen aineistolähtöisen välimaasto
Kuinka tyttöjen institutionaalinen ja sosiaalinen luottamus avun saantiin rakentuu heidän kokemuksissaan?	Teorialähtöinen sisällönanalyysi

### 5.3.1 Ensimmäisen tutkimuskysymyksen analysointitapa

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli syitä, joiden takia tytöt ovat tulleet Sekasin-chatiin. Tähän kysymykseen vastatakseni tein määrällistä analyysia olemassa olevasta aineistosta. Aineiston jaottelu antoi minulle numeraalista taustatietoa aineiston sisällöstä, jota pystyin hyödyntämään myös seuraavissa tutkimuskysymyksissä. Jaottelin aineiston Excelissä, johon alkuperäinen aineisto oli ladattu. Excelissä käyttämäni koodien avulla oli mahdollista käsitellä suurta aineistoa, ja saada määrällistä tietoa aineiston sisällöstä.

### 5.3.2 Toisen tutkimuskysymyksen analysointitapa

Toinen tutkimuskysymys käsitteli tyttöjen kuvaamia esteitä avun hakemiselle. Tämän tutkimuskysymyksen analysoinnissa olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tuomen ja Sarajärven (2018, 103) mukaan menetelmää voidaan pitää yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä, joka liitetään muihin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysin avulla voi tehdä monenlaista tutkimusta.

Käytin analysoinnissa induktiivista lähestymistapaa, jolla Honkatukia ja kollegat (2018, 352–358) tarkoittavat, että aineistosta etsitään säännönmukaisuuksia ja vertaillaan yksityiskohtia toisiinsa. Päätely tapahtuu yksityisestä yleiseen. Aineiston olemassa olevista tapauksista pyritään etenemään kohti yleisempää väittämää. Aineistolle esitetään kysymyksiä, ja aineistoa luetaan avoimin mielin. Tutkijan teoreettiset näkemykset väistämättä vaikuttavat siihen, mihin hän kohdistaa

katseensa. Valitsin analysointimenetelmäksi induktiivisen lähestymistavan, sillä arvioin sen soveltuvan tutkimuskysymyksen käsittelyyn olemassa olevan aineiston pohjalta.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) ovat kuvanneet sisällönanalyysin analysointivaiheen menevän karkeasti seuraavien vaiheiden mukaan: kiinnostuksen kohteen valinta, aineiston läpikäynti ja tutkimuskohteen merkkäminen, merkittyjen kohtien yhteen kokoaminen, aineiston luokittelu ja yhteenveto. Tässä kohtaa tehdään valintaa, mihin osaan aineistosta keskitytään. Näin olen myös itse tehnyt toisen tutkimuskysymyksen kohdalla, kun aloin analysoimaan pelkästään niitä keskusteluja, joissa nuoret itse olivat tuoneet esille esteitä avun saannissa.

Aloitin toisen tutkimuskysymyksen analysoinnin palaamalla niihin keskusteluihin, joihin olin numeraalisesti tehnyt merkinnän, että keskustelut käsittelivät tyttöjen esiin tuomia haasteita avun saannissa. Näitä keskusteluja oli yhteensä 38. Kopioin keskustelut erilliseen Word-tiedostoon, jossa aloin analysoimaan kyseistä aineistoa. Keskustelujen kokonaismitta Word-tiedostona oli 62 sivua.

Teemoittelin keskusteluja avun saannin esteiden mukaan (Taulukko 2.). Teemoja tuli yhteensä viisi: yhteydenotto ammattilaiseen, negatiiviset aikaisemmat kokemukset, vanhemmat, ammattilaisten saatavuus ja muut syyt. Teemojen alle luokittelin aineistoa tarkemman sisällön mukaan. Luokittelun perusteella merkitsin edustaako kyseinen luokka institutionaalista vai sosiaalista luottamusta.

Luokittelujen perusteella tein lyhyitä tyyppitarinoita, jotka nousivat esille aineistosta ja edustivat nuorten omia kokemuksia. Esimerkiksi Hänninen (1999, 33) on pelkistänyt kunkin tarinan kokonaisuuden eräänlaiseksi tyyppitarinaksi ja tarkastellut sen kokonaisuutta yksityiskohtien sijaan. Narratiivisia tutkijoita yhdistää Hännisen (2004, 73) mukaan käsitys siitä, että kerrotut tarinat kuvaavat ihmisen sisäistä ja elettyä narratiivia. Tässä tutkielmassa tekemäni tyyppitarinat perustuvat olemassa olevaan aineistoon eli nuorten itsestä kertomiin kuvauksiin ja asioihin. Tekemäni tyyppitarinat ovat sellaisenaan keksittyjä ja eivät edusta kenenkään yksittäisen nuoren kokemusta. Tyyppitarinoiden avulla pystyin häivyttämään nuorten suorat lainaukset, koska niiden käyttö oli tutkielmassa sellaisenaan kielletty.

Halusin kuitenkin säilyttää nuorten äänen esiin tuomisen, ja tähän pyrin nuorten kokemuksiin perustuvilla, kuvitteellisilla tyyppitarinoilla.

### 5.3.3 Kolmannen tutkimuskysymyksen analysointitapa

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli tyttöjen sosiaalista ja institutionaalista luottamusta avun saantiin. Tätä tutkimuskysymystä olen analysoinut teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Vastatakseni kolmanteen tutkimuskysymykseen, hyödynsin aikaisempien tutkimuskysymysten analysointia sekä olemassa olevaa kirjallisuutta. Aineiston analysoinnin tuloksia olen avannut tarkasti luvussa kuusi.

## 5.4 Eettiset kysymykset

Tutkielman eettiset kysymykset olen pyrkinyt huomioimaan tutkielman jokaisessa vaiheessa. Eettiset kysymykset liittyvät tutkielmassa erityisesti alaikäisten nuorten osallistumiseen ja nuorten mielen hyvinvointia koskevaan tutkimusaiheeseen.

Laukkasen, Pekkarisen ja Vilmilän (2018, 75–76) mukaan tutkimusetiikalla viitataan siihen, että tutkija noudattaa tiettyjä periaatteita, normeja ja sääntöjä tutkimusta tehdessään. Tutkijan tulee pohtia tutkimuksensa hyötyjä ja haittoja akateemisesta, yhteisöllisestä ja yhteiskuntapoliittisesta näkökulmasta. Tavoitteellisessa tilanteessa eettinen harkinta ja toiminta kulkevat tutkijan toiminnassa läpi tutkimuksen teon ja vielä tutkimustulosten julkaisun jälkeen. Laukkanen ja kollegat nostavat esille, että erityisesti lasten ja nuorten parissa tehtävässä tutkimuksessa on kiinnitettävä huomiota siihen, miten tutkitaan ja raportoidaan.

Vehkalahti, Rutanen, Lagström ja Pösö (2010, 15–17) nostavat esille, miten nuorten osallisuutta ja omaa toimijuutta halutaan nykyään vahvistaa. Samaan aikaan kysymys oikeudesta suojeluun tekee osallisuuskeskustelusta monisäikeisemmän, kun nuoret nähdään yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevina. Nuorten kohdalla tutkimuseettiset kysymykset korostuvat tutkimukseen osallistuvien ollessa alaikäisiä. Alaikäisten kohdalla suostumukseen liittyvä kysymys on keskeinen, erityisesti mitä nuoremmista lapsista ja nuorista puhutaan. Nuorisotutkimuksessa tutkimuksen oikeutus haetaan erityisesti nuorilta itseltään. Tutkimusten toteuttamisessa luottamuksen rakentaminen nuorten ja tutkijan välillä on ensiarvoisen tärkeää.

Tämän tutkielman aineisto koostuu 15–17-vuotiaiden nuorten ja Sekasin-chatissa toimivien aikuisten välisistä keskusteluista. Keskustelut on käyty Sekasin-chat keskustelualustalla. Kunkin keskustelun kohdalla nuori ja aikuinen ovat molemmat antaneet luvan keskustelun sisällön hyödyntämiseen tutkimustarkoituksessa. Ketään nuorta tai aikuista ei ole mahdollista tunnistaa missään vaiheessa tutkimusprosessia. Keskustelujen tutkimuskäyttöön saaminen on edellyttänyt tutkimushankkeelta kirjallista hakemusta. Tutkimushanke on saanut myönteisen eettisen ennakoarvioinnin Lapsuuden ja nuoruuden tutkimuksen tutkimuseettiseltä toimikunnalta.

Allekirjoitin kirjallisen salassapitolomakkeen ennen aineiston saamista tutkimuskäyttöön. Kirjallisella lomakkeella sitouduin pitämään saamani aineiston salassa, ja hyödyntämään aineistoa pelkästään tämän tutkielman toteuttamisessa. Samalla sitouduin olla aiheuttamatta vahinkoa tai olla loukkaamatta ketään saamieni tietojen avulla. Käytin tutkimusaineiston analysointiin erillistä Nuorisotutkimusseuralta saamaani tietokonetta. Aineisto oli Excelissä, joka oli erikseen suojattu. En liittänyt tietokonetta verkkoyhteyteen, vaan käytin tietokonetta puhtaasti aineiston analysointiin. Palautin tietokoneen välittömästi analysoinnin valmistumisen jälkeen. Kukaan ulkopuolinen ei nähnyt aineistoa.

Lapsen oikeuksien sopimuksen (Yleissopimus lapsen oikeuksista, 1991) mukaan lapsilla on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi. Lapsen oikeuksien sopimus koskettaa kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Kuula (2006, 147) korostaa, että tutkimuksen piiristä ei saa sulkea pois marginaalisia ryhmiä, joihin myös lapset kuuluvat. Lapsilla on oikeus tulla kuulluksi, ja lasten osallistuminen tutkimuksiin on perusteltua niin yhteiskunnan kuin lasten itsensä näkökulmasta. Sekasin-chat keskusteluihin osallistuneiden nuorten suojaamiseksi en ole käyttänyt tutkielmassani lainkaan nuorten tai aikuisten suoria lainauksia. Tämä oli myös Sekasin Kollektiivin asettama edellytys. Sekasin Kollektiivi haluaa näin varmistaa nuorten luottamuksen säilymisen myös tulevaisuudessa.

Tutkielman aihe on sensitiivinen, koska se käsittelee alaikäisten nuorten omia kokemuksia ja näkemyksiä mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä. Nuoret ovat avoimesti kertoneet keskusteluissa heidän henkilökohtaisesta tilanteestaan. Osalla

nuorista on ollut rankkoja aikaisempia kokemuksia, joiden sisältyminen tutkimusaineistoon edellyttää tutkijalta erityistä tarkkuutta, luottamuksellisuutta ja salassapitoa.

Päädyin rajaamaan tutkielman koskemaan pelkästään tyttöoletettuja, koska viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti tyttöjen mielen hyvinvointi on laskenut huolestuttavasti. Sukupuolen rajaaminen oli mahdollista, sillä nuoret itse määrittivät ennen keskustelun aloitusta, mihin sukupuoleen he identifioituvat.

Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusaineiston analysoinnin mahdollisimman läpinäkyvästi ja rehellisesti, jotka ovat myös hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Tutkimusaihe ja -aineisto jo itsessään edellyttävät, että käytetyt lähteet on merkitty ja aineiston suojaaminen on tehty oikeaoppisesti. Tutkielmaa tehdessä tavoitteeni oli, että pystyn realistisesti analysoimaan ja tuomaan esille aineistosta esiin nousevat tulkinnat – kuitenkin kärjistämättä tai liioittelematta sisältöä.

## 6 Aineiston analyysin tulokset

Tässä luvussa olen avannut yksityiskohtaisesti tutkielmassa käyttämäni aineiston analyysin tuloksia. Olen jaotellut alalukujen sisällöt tutkimuskysymysten mukaan.

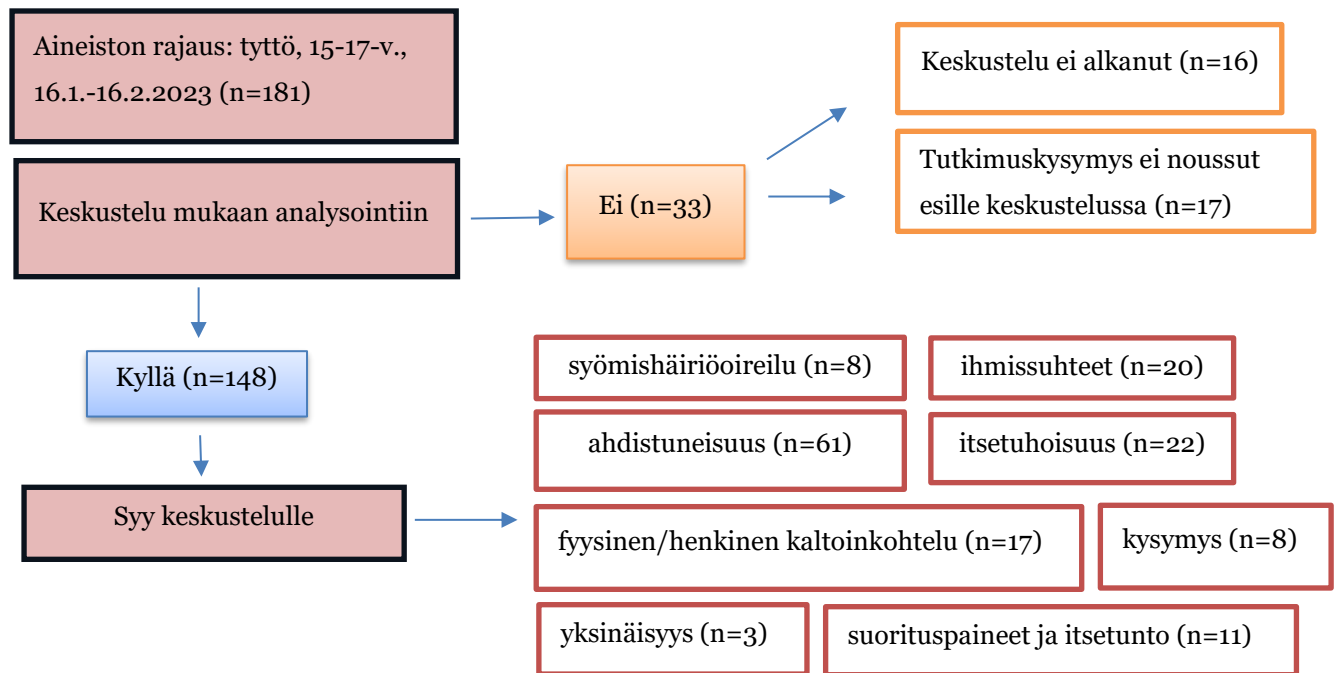
### 6.1 Aineiston jaottelu esiintyvyyden kautta

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli syitä, joiden vuoksi 15–17-vuotiaat tytöt oli hakeutuneet Sekasin-chat keskusteluihin. Tutkimusaineiston rajaamisen jälkeen jäljelle jäi 181 keskustelua, joita lähdin analysoimaan. Jaottelin kyseistä aineistoa kuuden eri kategorian mukaan.

Aluksi rajasin aineistoa sen mukaan, otanko keskustelun analysointiin (kyllä/ei). Tämän rajauksen jälkeen jäljelle jäi 148 keskustelua ja poistin 33 keskustelua. Merkitsin syyn poisjääneille keskusteluille. Syitä oli kaksi; keskustelu ei alkanut lainkaan (n=16) ja tutkimuskysymys ei noussut esille keskusteluissa (n=17). Kuviossa 3. olen havainnollistanut aineiston jaottelua.

Seuraavaksi merkitsin syyn alkaneelle keskustelulle. Merkitty syy oli ensimmäinen asia, jonka nuori nosti esille keskustelussa. Keskusteluaiheiden vaihtoehdot olivat: syömishäiriöoireilu, ahdistuneisuus, seksuaalisuus, ihmissuhteet, itsetuhoisuus, fyysinen tai henkinen kaltoinkohtelu, sosiaalisten tilanteiden pelko, suorituspainet ja itsetunto, yksinäisyys tai kysymys vastaanottajalle. Jäsentelyt tein sen perusteella, mitä havaitsin keskusteluista lukiessani aineistoa läpi ja tutustuessani aineistoon. Edellä mainitut syyt nuorten tyttöjen pahoinvoinnille nousevat myös aikaisemmista tutkimuksista (esim. Stentiford ym., 2023; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023b).

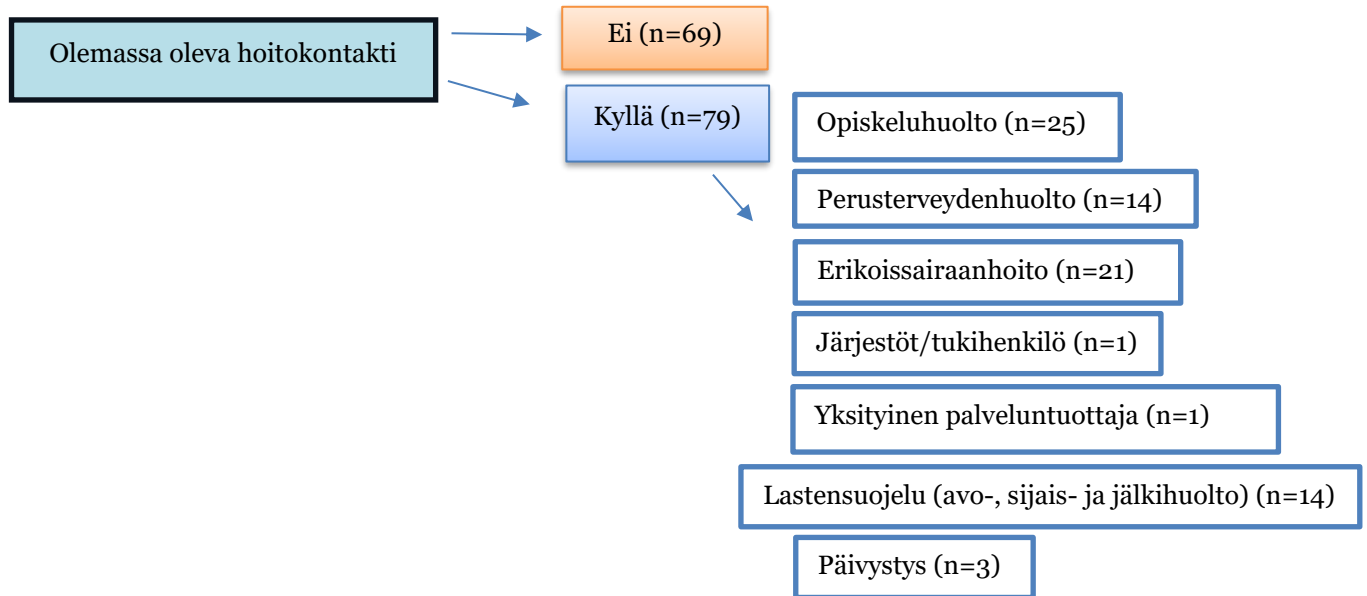
Useimmiten mainitut syyt keskustelun aloittamiselle olivat ahdistuneisuus (n=61), itsetuhoisuus (n=22), ihmissuhteet (n=20) sekä suorituspainet ja itsetunto (n=11). Sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja seksuaalisuuteen liittyviä keskusteluaiheita ei ollut lainkaan. Huomionarvoista on se, että monella nuorella oli useita samanaikaisia syitä pahan olon taustalla, jolloin eri teemoja nousi esille saman keskustelun aikana.



Kuvio 3. Aineiston jaottelu

Merkitsin Exceliin tiedon siitä, mikäli nuori mainitsi, että hänellä on olemassa oleva tai juuri päättynyt hoitokontakti (Kuvio 4.). Käsitteellä viitataan ammattilaisilta saatavaan apuun joko julkisen tai yksityisen palveluntuottajan kautta. Hoitokontaktin olemassaolo on taustatieto. Pidin tärkeänä merkitä kyseiset keskustelut, jotta sain käsityksen siitä, kuinka monella Sekasin-chattiin osallistuvalla nuorella on hoitokontakti, jonka lisäksi he tulevat vapaaehtoisesti keskustelemaan chattiin. Numerot eivät kuitenkaan kuvaa sitä, millainen nuorten hoitokontakti on. Hoitokontakti liittyy myös luottamukseen ja siihen, kuinka nuoret kokevat saavansa tai saaneensa apua olemassa olevasta hoitokontaktista ja kuinka riittävää saatu tuki on nuoren oman kokemuksen mukaan.

Hoitokontaktin merkitsemisen vaihtoehdot olivat: opiskeluhoito, lastensuojelu (avo-, sijais-, jälkihoito), perusterveydenhoito (terveysasema), erikoissairaanhoido, kolmas sektori/tukihenkilö, yksityinen palveluntuottaja ja päivystys. Aineiston perusteella 79 keskustelussa nousi esille olemassa oleva hoitokontakti. Eniten hoitokontakteja oli opiskeluhoitoon (n=25), erikoissairaanhoido (n=21) sekä lastensuojeluun ja perusterveydenhoitoon (molemmissa n=14).



Kuvio 4. Hoitokontakti

Monessa nuorten kanssa käydyssä keskustelussa Sekasin-chatissa toimiva aikuinen tiedusteli nuorelta, voisiko nuori harkita ottavansa yhteyttä ammattilaiseen saadakseen tukea vointiinsa. Nuoret mainitsivat keskusteluissa eri syitä, jotka estivät avun hakemisen. Merkitsin nuorten mainitsemat esteet seuraavalla tavalla: nuoren kokemus, että oma ongelma ei riittävän suuri, ei uskalla lähestyä ammattilaista, ammattilaisia ei saatavilla, huonot aikaisemmat kokemukset, ei tiedä kenen puoleen kääntyä, haluaa asioida digitaalisesti, ei halua huolestuttaa läheisiä tai ammattilaisia sekä jää miettimään kontaktin ottamista.

Keskusteluissa tuli mainintoja esteistä avun hakemiselle yhteensä 38 keskustelussa. Yleisin keskusteluissa mainittu este avun hakemiselle oli, että nuori ei uskalla lähestyä ammattilaista (n=11), huonot aikaisemmat kokemukset (n=7) ja nuori ei halua huolestuttaa läheisiä tai ammattilaisia (n=7). Keskusteluista seitsemässä (n=7) mainittiin, että nuori jää miettimään kontaktin ottamista.

Yleisin esiintyvä syy keskustelun aloitukselle niiden nuorten kohdalla, jotka ilmoittivat avun saannin esteitä, oli ahdistus. Tämä nousi selkeästi esille muista keskustelun aloituksen aiheista. Avun saannin esteitä mainittiin myös keskusteluissa, jotka käsittelivät ensisijaisesti itsetuhoisuutta ja itsetuntoa sekä suorituspainetta.

Lopuksi merkitsin Exceliin, että käykö keskustelusta ilmi nuoren kokemus tuen saamisesta tai saiko nuori vastauksen häntä pohdituttaneeseen kysymykseen (n=113). Osa nuorista sanoitti itse, että keskustelusta oli apua tai hän lähti keskustelusta paremmalla mielellä. Moni nuori kiitti keskustelun päätteeksi chatissa mukana ollutta aikuista, kertoi kuinka he tekevät tärkeää työtä ja osa mainitsi, että lopettaa nyt keskustelun, jotta myös seuraava nuori pääsee linjoille.

## 6.2 Keskusteluissa yleisimmin esiin nousseet aiheet

Määrällisessä analyysissä nousi esille neljä yleisintä nuorten keskusteluiden aihetta. Nämä aiheet olivat jaotteluni mukaan ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, ihmissuhteet sekä suorituspainet ja itsetunto. Olen tässä luvussa avannut tarkemmin neljän yleisimmin esiin nousseen teeman sisältöjä. Valitsin avata aineistosta neljä *yleisintä* teemaa, koska nämä kuvaavat nuorten pahoinvoinnin taustalla olevia syitä ja osaltaan auttavat ymmärtämään tyttöjen itsensä esiin nostamien aiheiden taustalla vaikuttavia tekijöitä.

### 6.2.1 Ahdistuneisuus

Yleisimmin keskusteluissa nousi esille tyttöjen kokema ahdistuneisuus. Moni tyttö sanoitti heti keskustelun alkuun, että hän tuli chatiin, koska on ahdistunut ja kaipaa siihen helpotusta. Sekasin-chatin kautta on mahdollisuus päästä aukioloaikojen puitteissa samassa hetkessä tai jonotuksen jälkeen keskustelemaan aikuisen kanssa, kun oma olo tuntuu juuri silloin sietämättömältä. Keskustelu tarjoaa nuorelle keinon purkaa ahdistusta ulkopuolisen ja turvallisen tahon kanssa.

Tyttöjen ahdistuneisuuden taustalla mainittiin useita eri syitä. Keskusteluissa nousi esille muutoksien aiheuttama ahdistus, jota esiintyi toiselle asteelle siirtymisen tai kouluvaihdosten myötä. Nuoret nostivat esille vastuunottoa ja tavoitteellisuutta omassa arjessa samaan aikaan, kun kaipasivat aikuisten huolenpitoa. Nuoret kuvasivat kouluun liittyvien asioiden lisäävän ahdistuneisuutta. Tällaisia syitä olivat heikko motivaatio koulua kohtaan, uupuminen ja keskittymisen vaikeudet, jolloin tytöt kokivat, että eivät saa mitään aikaiseksi. Nuoret kuvasivat ahdistuneisuuden taustalla olevan myös toivotonta ja tyhjää fiilistä. Toisinaan tyttöjen kertoma ahdistus oli tunne, jonka perimmäistä syytä oli hankala hahmottaa tai sanoittaa.

Tytöillä oli vaihtelevasti erilaisia keinoja säädellä ja vaikuttaa ahdistuneisuuden tunteeseen. Moni oli turvautunut itsetuhoisiin keinoihin. Ahdistuksen hallintakeinoina käytettiin myös musiikin kuuntelua, kirjoittamista, lemmikkien kanssa olemista, elokuvien katselua ja chatissa aikuisen kanssa puhumista.

### 6.2.2 Itsetuhoisuus

Keskusteluissa nousi usein esille itsetuhoisuus. Tytöt kertoivat keskusteluissa itsetuhoisuuteen liittyvistä ajatuksista ja osa konkreettisista teoista. Tytöt kertoivat avoimesti halustaan satuttaa itseään, jonka kokivat tuovan helpotusta ahdistuneeseen oloon. Osa tytöistä oli jo satuttanut itseään keskusteluun tullessa tai heillä oli tunne, että haluaisivat tehdä niin pian uudestaan.

Itsetuhoisuuden taustalla kerrottiin vaikuttavan erilaiset syyt. Tyttöjen puheissa välittyi itsetuhoisuuden rinnalla voimakas ahdistuneisuuden ja melankolisuuden tunne. Hetki sitten tapahtunut tilanne tai sen hetkinen tunne oli johtanut tilanteeseen, että tyttö koki haluavansa satuttaa itseään. Tytöt kertoivat halustaan paeta henkistä pahaa oloa fyysisellä kivulla.

Tytöt kertoivat avoimesti itsetuhoisuuteen liittyvistä asioista Sekasin-chatin aikuiselle. Keskusteluissa kävi kuitenkin ilmi, että itsetuhoisuudesta keskusteleminen kasvokkain ammattilaisen koettiin hankalana. Useampi nuori koki, että eivät uskalla kertoa itsetuhoisuudesta tai itsetuhoisista ajatuksista ammattilaiselle, vaikka heillä olisi jo olemassa oleva hoitokontakti. Sekasin-chat palvelun näkökulmasta on huomionarvoista, että nuoret ovat hakeutuneet chattiin juuri niinä hetkinä, kun avun tarve on suuri ja omat keinot ahdistuksen lievittämiseen eivät toimi. Nuoret kokivat myös luottamuksellisenä kertoa itsetuhoisuudesta tuntemattomalle aikuiselle.

Toisinaan nuori aloitti keskustelun uhkauksella tehdä itselleen jotain. Sekasin-chat keskusteluun osallistuvilla aikuisilla on mahdollisuus soittaa nuoren puolesta päivystykseen, ja näin hankkia nuorelle välitöntä apua. Tutkielmani aineiston keskusteluissa näin tehtiin yhden keskustelun aikana.

### 6.2.3 Ihmissuhteet

Ihmissuhteisiin liittyvät kysymykset ja haasteet nousivat esille tyttöjen keskusteluissa. Ihmissuhteita käsittelevät keskustelut liittyivät seurustelusuhteisiin, perhetilanteeseen sekä kaveri- ja sisarussuhteisiin. Seurustelusuhteisiin liittyvässä keskusteluissa nousi esille huoli parisuhteen tilanteesta. Nuoren parisuhde oli juuri päättynyt tai nuori peilasi keskustelussa parisuhteen senhetkistä tilannetta, ja pohti sen jatkoa. Parisuhteisiin liittyvässä keskusteluissa välittyi nuoren ahdistunut tunne senhetkisestä tilanteesta.

Osa keskusteluista painottui perhesuhteisiin. Keskusteluista kävi ilmi, että osalla tytöistä oli rikkonaiset perhesuhteet, joka heijastui heidän vointiinsa heikentävästi. Näissä tilanteissa nuori koki jääneensä yksin eikä saanut vanhemmilta tai sukulaisilta tarvittavaa tukea. Yksittäisissä tapauksissa nuorilla oli pelko kodista häätämisestä.

Tytöt ottivat yhteyttä chatiin myös sisarussuhteisiin liittyvien huolien takia. Nuoret kysyivät chatin vapaaehtoiselta apua, miten voisivat auttaa sisarustaan, joka kamppailee esimerkiksi päihteiden tai alakuloisuuden kanssa. Keskusteluissa käytiin läpi myös kaverisuhteisiin liittyviä pulmia. Tällöin nuoren kokemus oli, että hänet on jätetty ulkopuolelle tai hän kaipasi selkeyttämistä olemassa olevaan kaveritilanteeseen. Joissakin tapauksissa nuori tuli myös kaverin puolesta kysymään apua Sekasin-chatin aikuiselta.

### 6.2.4 Itsetunto ja suorituspaineeet

Tyttöjen puheissa nousi esille epävarmuus omasta itsestä sekä itsensä huonommaksi tunteminen. Epävarmuus liittyi ulkonäköön, älykkyyteen, pärjäävyyteen ja suorittamiseen. Itsensä huonommaksi ja tyttöjen sanoin ”noloksi” tuntemista tapahtui etenkin sosiaalisissa tilanteissa. Tytöt kokivat epävarmuutta omasta itsestä ja pelkäsivät huonommuutta suhteessa ikätovereihin. Tyttöjen puheissa nousi esille pelko, että he ovat *tavallisia*, *tylsä* tai *epäkiinnostavia*, joka puolestaan heijastuu sosiaaliin suhteisiin. Usean tytön kohdalla epävarmuus itsestä oli korostunut toiselle asteelle siirtymisen jälkeen.

Tyttöjen kokemat suorituspainet liittyivät peruskoulussa, lukiossa ja opinnoissa pärjäämiseen. Näissä keskusteluissa tytöt olivat pettyneitä koulussa pärjäämiseen, senhetkiseen suorituskyykyyn tai keskittymiskykyynsä. Epävarmuutta aiheutti toiselle asteelle siirtyminen ja osalle tytöistä kokonaan uudelle paikkakunnalle muutto. Aineistoista kävi ilmi, että painet pärjäämiseen ovat tyttöjen itsensä asettamia. Osa tytöistä oli aikaisemmin saanut kehuja koulussa menestymisestä, jolloin tavoitteessa pysyminen aiheutti painetta.

### **6.3 Keskusteluista saatu tuki**

Tytöt tulivat Sekasin-chattiin monenlaisista syistä. Osa nuorista tuli chattiin kysyäksään aikuiselta jonkin mieltä askarruttavan kysymyksen. Nämä liittyivät konkreettisiin asioihin, kuten ehkäisyyn tai yhteishakuun. Nuoret kaipasivat näissä keskusteluissa joko suoraa vastausta esitettyyn kysymykseen tai toivoivat, että chattiin osallistuva aikuinen pohtii olemassa olevia vaihtoehtoja yhdessä nuoren kanssa. Nuoret tulivat chattiin myös ajanvietteeksi, ja saadakseen samalla keskustella henkilökohtaisista asioista tuntemattoman aikuisen kanssa.

Nuorten puheissa kävi ilmi, että osalle nuorista anonyymi keskustelualusta on luontevampi keskustelutapa kuin kasvokkain tapahtuva keskustelu. Nuoret epäröivät, että osaavatko tai uskaltavatko he kertoa tunteista kasvotusten.

Kokonaisaineistosta käy ilmi, että tietyt nuoret tulevat säännöllisesti chattiin. Näiden nuorten keskustelut etenevät samalla tavalla, ja keskustelun sisällöstä on havaittavissa sama osallistuja. Keskustelujen aiheet käsittelivät fyysistä ja henkistä kaltoinkohtelua (koko aineistosta kyseisen koodin sai 17 keskustelua ja näistä kymmenen arvioin olevan saman keskustelijan). Nuorten kertomasta käy ilmi, että heillä on olemassa oleva hoitokontakti. Tästä huolimatta he osallistuvat säännöllisesti Sekasin-chattiin. Nuoret vaikuttavat olevan tyytyväisiä keskustelujen päättyessä, joka osaltaan vahvistaa käsitystä, että keskustelu on tuonut nuorille siinä hetkessä tarvittavan tuen. Sekasin-chatin kaltaisella toiminnalla on näille nuorille tärkeä paikkansa.

## 6.4 Nuorten kokemat esteet avun hakemisessa

Tässä alaluvussa käsittelen toista tutkimuskysymystä, joka koski tyttöjen esiin nostamia esteitä avun saannissa. Aineiston määrällisessä jaottelussa poimin ja merkitsin erikseen ne keskustelut, joissa nuori kuvasi avun saannin esteitä (n=38). Toisen tutkimuskysymyksen analysoinnissa keskityin pelkästään näihin keskusteluihin.

Jaottelin nuorten mainitsemat esteet viiteen ryhmään (Taulukko 2.). Nämä ryhmät olivat yhteydenotto ammattilaiseen, negatiiviset aikaisemmat kokemukset, vanhemmat, ammattilaisten saatavuus ja muut syyt. Tämän jälkeen luokittelin esteitä vielä yksityiskohtaisemmin niiden sisällön mukaan. Lopuksi jaottelin nuorten esiin nostamat esteet institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta kahteen eri luokkaan.

Jokaisen luokittelun kohdalla minulla oli keskusteluista poimittu nuorten suoria lainauksia, jotka kuvasivat esitettyä asiaa nuorten itsensä kertomana. Jätin pois nuorten suorat lainaukset taulukosta, koska niitä ei saanut julkaista sellaisenaan.

Taulukko 2. Aineiston perusteella tehty luokittelu avun saannin esteistä

### ESTE 1: YHTEYDENOTTO AMMATTILAISEEN

LUOTTAMUS	LUOKITTELU	KUVAUS	HUOMIOT
Institutionaalinen luottamus	Ammattilaisen kohtaaminen	Nuori ei uskalla fyysisesti mennä ammattilaisen luokse.	
		Kokemus, että ei uskalla puhua ammattilaiselle.	Tulevat chattiin ja uskaltavat siellä puhua avoimesti. Anonyymi kanava.
Institutionaalinen luottamus	Yhteydenotto ammattilaiseen	Nuorelta puuttuu konkreettinen tieto, miten ottaa yhteyttä ammattilaiseen.	

Nuorten lainaukset on poistettu julkisesta versiosta salassapidon vuoksi. Lainaukset olivat käytössä aineiston analyysiä tehdessä.

**ESTE 2: NEGATIIVISET AIKAISEMMAT KOKEMUKSET**

LUOTTAMUS	LUOKITTELU	KUVAUS	HUOMIOT
Institutionaalinen luottamus	Kuulluksi tuleminen	Ei ole kokenut tullessa aikaisemmin kuulluksi.	
Institutionaalinen luottamus	Luottamus	Luottamuksen menettäminen aikaisemmissa ammattilaisten kontakteissa.	Luottamuksen teema esillä myös suhteessa vanhempiin.
Institutionaalinen luottamus	Avunsaanti	Ei ole kokenut aikaisemmin saaneensa apua ammattilaisilta.	Kokemus, että on puhunut koulun ammattilaisille, mutta he eivät tehneet mitään.  Käynyt terveydenhoitajalla, mutta siellä kysyttiin samat kysymykset ja punnittiin, joka ei edistänyt tilannetta nuoren toivomalla tavalla.  Nuori ei luottanut riittävästi ammattilaiseen kertoakseen avoimesti voinnistaan.

Nuorten lainaukset on poistettu julkisesta versiosta salassapidon vuoksi. Lainaukset olivat käytössä aineiston analyysiä tehdessä.

**ESTE 3: VANHEMMAT**

LUOTTAMUS	LUOKITTELU	KUVAUS	HUOMIOT
Sosiaalinen luottamus	Vanhempien tiedottaminen	Epäluottamus, että yhteydenotosta kerrotaisiin vanhemmille.	Vanhempien tiedottaminen/tiedonsaanti nousi esille useassa keskustelussa. Nuoret kysyivät suoraan, että kerrotaanko ammattilaisten luona käynneistä vanhemmille.
Sosiaalinen luottamus	Tuen saanti omilta vanhemmilta	Nuori ei halua huolestuttaa vanhempia.	Suojelunäkökulma
		Nuori ei luota siihen, että vanhemmat voivat auttaa.	
		Huoli siitä, että suhde omiin vanhempiin muuttuu.	
Sosiaalinen luottamus	Seuraukset	Pelko vanhempien suuttumisesta.	
		Luottamus suhteessa vanhempiin muuttuu.	

Nuorten lainaukset on poistettu julkisesta versiosta salassapidon vuoksi. Lainaukset olivat käytössä aineiston analyysiä tehdessä.

**ESTE 4: AMMATTILAISTEN SAATAVUUS**

LUOTTAMUS	LUOKITTELU	KUVAUS	HUOMIOT
Institutionaalinen luottamus	Ammattilaisten fyysinen saatavuus	Ammattilaisia ei ole fyysisesti paikalla.	Kokemus, että kukaan ei ole paikalla.
Institutionaalinen luottamus	Ammattilaisten tavoittaminen	Pitää varata aika käyntiin – kynnys avun hakemiseen.	
Institutionaalinen luottamus	Palveluihin pääsyssä on jonot	Nuori haluaisi apua, mutta jonojen takia kokee, että se ei ole mahdollista.	Miten nuorten avun hakemiseen vaikuttaa yleinen puhe/uutiset siitä, että on jonot nuorten mielenterveyspalveluihin?

Nuorten lainaukset on poistettu julkisesta versiosta salassapidon vuoksi. Lainaukset olivat käytössä aineiston analyysiä tehdessä.

**ESTE 5: MUUT SYYT**

LUOTTAMUS	LUOKITTELU	KUVAUS	HUOMIOT
Institutionaalinen luottamus	Palveluiden tuntemattomuus	Tietämättömyys, mistä hakea apua.	Tietämättömyys nykyisen tai uuden asuinpaikkakunnan palveluista.
Institutionaalinen luottamus	Digitaaliset palvelut	Haluaa keskusteluapua digitaalisesti.  Kokemus, että on helpompi keskustella anonyymisti.	
Sosiaalinen luottamus	Itsetunto	Kokemus omasta heikkoudesta, jos hakee apua.  Pohdinta siitä, onko oma ongelma riittävän suuri avun hakemiseen.	
Sosiaalinen luottamus	Tukiverkosto	Riittämätön tuki	

Nuorten lainaukset on poistettu julkisesta versiosta salassapidon vuoksi. Lainaukset olivat käytössä aineiston analyysiä tehdessä.

**6.4.1 Institutionaalinen luottamus**

Tarkastelin avun saannin esteitä institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta. Rakensin tyttöjen mainitsemien esteiden pohjalta viisi erilaista tyyppitarinaa, jotka perustuvat nuorten omiin kokemuksiin. Tyyppitarinoiden sisältö on koottu useiden nuorten kokemuksista eli mikään tyyppitarina ei ole yksittäisen nuoren kertoma. Tyyppitarinat ovat kuvitteellisia ja rakennettu eri nuorten

kokemuksien perusteella. Tyypitarinoiden avulla kuvaan tyttöjen omaa kokemusmaailmaa ilman, että kukaan yksittäinen nuori tulee tunnistetuksi.

### **Ammattilaisten kohtaaminen ja yhteydenotto**

*Olen miettinyt, että haluaisin mennä juttelemaan kuraattorille. En ole vain uskaltanut. En tiedä, miten sille voi varata ajan ja mitä sanoa. Onko sinulla jotain ideoita, miten voisin ottaa yhteyttä? Ensimmäinen yhteydenotto avun hakemiseen tuntuu todella vaikealta.*

Yhteydenoton este nousi esille ammattilaisen kohtaamisessa, jolloin nuoret eivät fyysisesti uskaltaneet mennä ammattilaisten luokse. Osa nuorista koki, että esimerkiksi terveydenhoitajan luokse olisi helpompi mennä keskustelemaan asioista, jos terveystarkastus olisi tulossa ja se tarjoaisi syyn mennä ammattilaisen luokse.

Fyysisen kohtaamisen lisäksi nuoret kertoivat yhteydenoton ammattilaiseen tuntuvan haastavalta. Nuoret olivat epätietoisia, kuinka yhteydenotto tulee tehdä ja mitä sanoa. Nuoret kaipasivat Sekasin-chatissa toimivalta aikuiselta konkreettisia ja selkeitä ohjeita, miten lähestyä ammattilaista. Kynnys avun hakemiseen koettiin korkeana eikä sitä helpottanut tietämättömyys siitä, miten ja milloin yhteydenotto konkreettisesti tehdään.

Osa nuorista kertoi, että eivät tunne palveluita eli he eivät tiedä, mistä apua lähtisi hakemaan. Joillakin nuorilla syynä tähän oli uusi asuinpaikkakunta, mutta palveluiden tuntemattomuus nousi esille myös muiden nuorten kohdalla.

### **Kuulluksi tuleminen**

*Kävin aikaisemmin ammattilaisten luona juttelemassa, mutta he vähättelivät tilannettani. Ne eivät kuunnelleet minua ja keskittyivät väärin asioihin. Tuntui, että ne eivät halunneet paneutua ongelmiini, vaan koittivat nopeasti keksiä jonkun syyn.*

Nuorten aikaisemmat kokemukset ammattilaisten tapaamisista vaikuttivat heidän haluunsa lähestyä ammattilaisia uudelleen. Huonosti menneissä kohtaamisissa ammattilaisten kanssa nuori ei kokenut tulleensa kuulluksi, ja hänen vointiaan on vähätelty. Nuoret kokivat, että ammattilaiset koittivat löytää nopeasti syyn, jolla olotila saadaan korjattua. Negatiivisiin kokemuksiin vaikuttivat myös luottamuksen menettäminen ja se, että nuori ei kokenut aikaisemmin saaneensa riittävästi apua vointiinsa. Negatiiviset aikaisemmat kokemukset varjostivat joidenkin nuorten halukkuutta ottaa uudelleen yhteyttä.

Osa nuorista kertoi avoimesti, että heidän on helpompi kertoa henkilökohtaisista asioista kirjoittaen ja anonyymisti kasvokkaisten tapaamisten sijaan. Näille nuorille digitaalinen keskustelualusta toimi hyvin oman voinnin helpottamiseksi.

### **Ammattilaisten saatavuus**

*Tänään oli tilanne koululla, kun olisin tarvinnut apua. Koitin mennä terveydenhoitajan ja kuraattorin luokse, mutta kumpikaan ei ollut paikalla. Ärsyttää, että ammattilaiset ovat poissa, kun haluaisin päästä juttelemaan. Terveydenhoitajan soittoaika ajanvaraukseen on vain muutaman tunnin päivässä. (- -) Yleisesti kaikkiin hoitopaikkoihin on niin pitkät jonot, että pitää olla tosi huonossa kunnossa päästäkseen niihin.*

Tyypitarina kuvaa nuorten käytännössä kokemaa tilannetta, jossa koulun ammattilaiset eivät ole paikalla silloin, kun nuori koki tarvitsevansa heitä. Nuorten puheissa välittyy toive, että kuraattorien, psykologien tai terveydenhoitajien luokse pääsee silloin, kun kokee sille tarvetta. Erilaiset tuen saamisen kynnykset, kuten puhelinaika tai ajanvaraus heikentävät nuoren todennäköisyyttä mennä ammattilaisen luokse.

Nuorten keskusteluissa välittyi myös kokemus pitkistä hoitajonoista tai avun saamattomuudesta kiireestä johtuen. Nuoret itse sanoittivat, että heidän tulee olla todella huonossa kunnossa, ennen kuin saavat apua erikoissairaanhoidosta. Osa nuorten kokemuksista perustui omakohtaiseen kokemukseen ja osa yleiseen käsitykseen siitä, että eri hoitopaikkoihin on jonot. Nuoret eivät sanoittaneet

erikseen, että perustuiko hoitojonoihin liittyvä mielikuva esimerkiksi tuttavien kokemuksiin tai julkisesta keskustelusta saatuun käsitykseen.

#### 6.4.2 Sosiaalinen luottamus

##### **Perheen suojeleminen**

*Haluaisin saada apua ja käydä jossain juttelemassa, mutta minua pelottaa, että ammattilaiset kertovat vanhemmille. En halua, että vanhemmat saavat tietää ja huolestuvat. Pelottaa, että ne ovat pettyneitä minuun ja suuttuvat. Vanhemmilla on tarpeeksi omia huolia kannettavana.*

Perhe ja sen merkitys nousi yleisesti usein esille tyttöjen chat-keskusteluissa. Avun saannin esteisiin liittyvissä keskusteluissa nuorten puheissa välittyi huoli, että vanhemmat saavat tietää nuoren senhetkisestä voinnista ja huolestuvat. Nuoret halusivat samaan aikaan suojella vanhempia sekä säilyttää nuoren ja vanhemman keskinäisen luottamuksen, että vanhemmat eivät koe nuoren salan heiltä jotain.

Toinen keskusteluissa esille noussut aihe oli yhteydenotosta koituvat seuraukset. Nuoret pelkäsivät, että vanhemmat suuttuvat heille, mikäli saavat tietää nuoren olleen yhteydessä ammattilaiseen. Nuoret kysyivät Sekasin-chatissa toimivilta aikuisilta eri keskusteluissa, että saavatko vanhemmat tietää mahdollisesta yhteydenotosta kuraattoriin, terveydenhoitajaan tai koulupsykologiin. Mikäli nuoren tekemästä yhteydenotosta kerrottaisiin vanhemmalle, niin se voi vaikuttaa siihen, hakeutuuko nuori lainkaan ammattilaisten luokse.

##### **Riittämätön tukiverkosto**

*Haluaisin jutella hetken aikaa, koska minua ahdistaa ja on itsetuhoisen olo. Minulla ei ole ketään, kenelle voisin puhua ongelmistani. Se alkaa pikkuhiljaa näkymään minun olotilassani, kun pidän kaiken itselläni. Olen yrittänyt käytökselläni viestittää aikuisille tarvitsevani apua, mutta he eivät ymmärrä sitä.*

Osa Sekasin-chatin keskusteluihin osallistuneista tytöistä kertoivat, että heillä ei ole lähipiirissä ihmistä, kenen puoleen kääntyä mieltä ahdistavassa tilanteessa. Tilanteet

tukiverkoston osalta vaihtelivat tyttöjen kesken. Osalla tytöistä perhe oli fyysisesti saatavilla, mutta tytöt eivät halunneet kääntyä heidän puoleensa. Osa tytöistä puolestaan asui fyysisesti kaukana perheestään tai vanhemmat eivät erinäisistä syistä johtuen olleet lähellä. Myös läheiseksi koettu sukulainen saattoi asua pitkän välimatkan päässä.

Kaikilla nuorilla ei ole riittävää tukiverkostoa. Näille nuorille Sekasin-chatin kaltainen tuki ja mahdollisuus keskustella turvallisen tahon kanssa on tärkeää. Keskustelu tuo mahdollisuuden keskustella henkilökohtaisista asioista ja purkaa omaa oloa.

## 6.5 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa selvitin syitä, joiden takia 15–17-vuotiaat tytöt hakeutuivat Sekasin Kollektiivin koordinoimassa Sekasin-chatissa käytyihin keskusteluihin. Toinen tutkimuskysymys käsitteli tyttöjen esiin nostamia esteitä avun saannissa ammattilaisilta. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä olin kiinnostunut siitä, kuinka tyttöjen institutionaalinen ja sosiaalinen luottamus avun saantiin rakentuu heidän kokemuksissaan.

Aineiston analyysin tuloksista käy ilmi, että 15–17-vuotiaat tytöt hakeutuivat Sekasin-chattiin eri syistä. Yleisimmät syyt liittyivät ahdistuneisuuteen, itsetuhoisuuteen, ihmissuhteisiin ja itsetuntoon. Ranta ja kollegat (2018, 12) kirjoittavat, että masentuneisuuden oireet kuuluvat yleisimpiin nuoruudessa esiintyviin mielenterveyden häiriöiden oireisiin. Varhainen puuttuminen oireisiin liittyy parempiin ennusteisiin tulevaisuudessa. Tästä syystä niin yksilön kuin yhteiskunnallisten kustannusten näkökulmasta on keskeistä panostaa nuorten varhaiseen tukeen.

Syitä mielen hyvinvoinnin haasteisiin on mahdollista tarkastella eri tulokulmista. Nuoruus on monelta osin herkkä ajanjakso, jossa tapahtuu kehityksellisesti paljon asioita. Nuorten kohdalla havaitaan, että samaan aikaan mielen hyvinvoinnin haasteiden lisääntyessä osalla nuorista riittävä unenmäärä ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen on vähentynyt sekä puhelimella vietetty aika lisääntynyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Myös kodin olosuhteilla ja perheen sosioekonomisella

asemalla on merkitystä nuoren hyvinvointiin (Knaappila, Kosola & Kaltiala, 2021). Haulan ja Vaalavuon (2022, 889) tutkimuksen mukaan kotitaustalla ja sieltä saadulla tuella on merkitystä nuorten mielenterveyshaasteisiin. Perheen heikko sosioekonominen asema voi osaltaan vaikuttaa nuoren tulevaisuudessa saamaan sosiaaliseen tukeen sekä mielen hyvinvointiin. Perheen koetut taloudelliset haasteet voivat vaikuttaa huoltajien mahdollisuuksiin tukea, rahoittaa ja tarjota mahdollisuuksia lapsuus- ja nuoruusvaiheen aikana.

Tämän tutkielman tuloksista kävi ilmi, että vanhemmilla on merkittävä rooli tyttöjen elämässä. Osa tytöistä oli suojelevia vanhempiaan kohtaan, jolloin he eivät halunneet aiheuttaa vanhemmille huolta oman vointinsa takia. Tytöt olivat valmiita piilottamaan vanhemmilta kokemansa ahdistuneisuuden tai itsetuhoisuuden. Läheissuhteiden merkitys ja perhettä kohtaan koettu lojaalius on noussut esille myös aikaisemmasta tutkimuksesta palveluista tukea hakeneiden nuorten kohdalla (Suurpää, Huhta & Pitkänen, 2022). Tyttöjen perheenjäseniä kohtaan kohdistuvan hoivan on aikaisemmin todettu korostuvan etenkin tilanteissa, joissa tyttö on itse jäänyt vaille sosiaalista tai emotionaalista tukea (Tolonen, 2004, 17). Osa keskusteluihin osallistuneista tytöistä kuvasi jännittävänsä vanhempien reaktioita, jonka takia he toivoivat, että yhteydenotto ammattilaiseen pysyy vanhemmilta salassa.

Tutkimusaineiston perusteella tytöt kokivat koulupaineita pääsääntöisesti heidän itselleen asettamien tavoitteiden takia. Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvat nuoret olivat siirtymässä yläasteelta toiselle asteelle ja tähän ikävaiheeseen liittyvät elämänmuutokset näkyivät tutkimusaineistossa. Osa tytöistä kertoi koulupaineiden kasvaneen toiselle asteelle siirtymisen myötä, ja tytöt hakivat paikkaansa uudessa kaveri- ja kouluyhteisössä. Yläasteelta toiselle asteelle siirtyminen ja etenkin lukion haastavuus ovat nousseet esille nuorten kokemuksissa myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Tolosen ja kollegojen (2021) tutkimuksen mukaan lukio-opintojen vaatimukset ovat yllättäneet monen nuoren, ja näissä haasteissa ystäviltä ja perheeltä saatu tuki ovat tärkeitä. Kallion ja Honkatukian (2022) hieman vanhempia nuoria käsitelleessä tutkimuksessa nuoret itse toivat ilmi, että nuorille kasautuvat odotukset nopeasta työelämään siirtymisestä aiheuttavat painetta ja ahdistusta.

Tässä tutkielmassa selvitin tyttöjen esiin nostamia esteitä avun saannissa ammattilaisilta. Tarkastelin aineistosta nousevia avun saannin esteitä institutionaalisen ja sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta. Institutionaalisella luottamuksella viitataan julkisiin toimijoihin ja viranomaistahoihin kohdistettuun luottamukseen, kun sosiaalinen luottamus puolestaan viittaa kanssaihmiisiin kohdistuvaan luottamukseen (Kivijärvi, 2022, 71). Institutionaalisen luottamuksen ja sen rakentumisen näkökulmasta on keskeistä, että tytöt pystyvät luottamaan siihen, että ammattilainen kohtaa nuoren arvostavasti ja paneutuu hänen tilanteeseensa vähättelemättä. Ammattilainen ei torju nuorta, vaan päinvastoin madaltaa kynnystä ottaa yhteyttä ja mahdollistaa nuorelle tilanteen kertoa avoimesti voinnistaan. Luottamuksen rakentaminen ammattilaisen ja nuoren välillä on keskeistä, eikä tuota luottamusta tule rikkoa, jotta nuoren luottamus avun saantiin ei horju myöskään tulevaisuudessa. Institutionaalisen luottamuksen näkökulmasta on keskeistä, että tytöt saavat jo varhain kokemuksen siitä, että heidän hyvinvointiaan arvostetaan ja yhteiskunnan tarjoama tuki on heitä varten.

Tutkimusaineistosta nousi esiin, että ammattilaisten tulisi olla saatavilla joko nuorten lähiympäristössä tai ainakin helposti eri viestintävälineiden kautta. Nuorten tulee saada konkreettisia neuvoja sekä tietoa, kuinka opiskeluhuollon ammattilaisia voi lähestyä. Kynnys ei saa muodostua liian suureksi jo ennen yhteydenoton tekemistä. Nuorille tarjottavien palveluiden tunteminen lisää nuoren mahdollisuutta hakea apua. Myös palveluiden jonojen tulisi olla nuoren näkökulmasta inhimillisiä, jotta nuori voi luottaa siihen, että apua on saatavilla.

Sosiaalisen luottamuksen näkökulmasta on keskeistä tarkastella tyttöjen luottamusta toisilta ihmisiltä ja lähipiiristä saatavaan tukeen. Tämän tutkielman tulokset osoittivat, että vanhemmilla, kaverisuhteilla ja muilla tyttöjen arjessa läheisesti mukana olevilla aikuisilla on merkitystä nuoren hyvinvointiin. Lähi- tai arkiympäristöstä saatu tuki loi tytöille hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Osalla tytöistä ei löytynyt heidän kokemuksensa mukaan perheestä tai senhetkisestä elämäntilanteesta henkilöä, jonka puoleen he voisivat huoliensa kanssa kääntyä. Tällöin ammattilaisilla ja Sekasin-chatin kaltaisilla toimijoilla on keskeinen rooli tyttöjen yksinäisyyden lievittämisessä ja tuen tarjoamisessa. Kallio (2023, 123) toteaaakin, että niissä tilanteissa, joissa nuoren ei ole mahdollista saada tukea omalta

perheeltä tai lähipiiristä, palveluihin latautuu odotuksia emotionaalisesta tuesta ja kokonaisvaltaisesta sosiaalisesta kannattelusta.

Ilmosen (2000) mukaan sosiaalista pääomaa syntyy yhteisöissä, joissa on luottamusta ja vastavuoroisuutta. Luottamuksen synty edellyttää ihmisten olevan konkreettisesti tekemisissä toistensa kanssa. Tutkielman tuloksista nousi esille tyttöjen toive ammattilaisten kohtaamisista ja vastavuoroisuudesta. Osa tytöistä kaipasi fyysistä kontaktia ammattilaiseen ja osa koki anonyymin keskustelupalstan sopivan itselle paremmin tuen saamiseksi. Luottamuksen rakentumisen kannalta tutkielmassa tarkasteltujen nuorten kohdalla keskeistä on vuorovaikutuksen inhimillisuus, kuunteleminen ja nuoren asian todeksi ottaminen yhteydenottotavasta riippumatta.

Palvelunsaannin esteitä nuorten näkökulmasta on tutkittu aikaisemminkin. Majlanderin ja kollegoiden (2023, 91–92) raportin mukaan nuoret toivovat, että palveluista tiedotettaisiin yleisesti ja sen lisäksi kerrottaisiin ymmärrettävästi, mihin asioihin voi saada apua, mistä sitä voi saada ja mitä avun tarjoamisen paikassa tehdään. Palveluihin tulisi päästä helposti, ilman ajanvarausta tai vanhemmille kertomista. Nuoret ovat nostaneet esille myös resurssien riittävyyden eli nuoret toivovat pysyvyyttä ja jatkuvuutta työntekijöissä, jotta luottamuksen rakentaminen on mahdollista. Tämä tutkielma tukee edellä tehtyjä havaintoja. Näiden lisäksi tytöt toivovat ammattilaisten kuuntelevan ja uskovan nuoren kertomaa. Ammattilaisilta odotetaan, että he paneutuvat nuoren tilanteeseen ja yhdessä ratkovat tilannetta.

Putkurin, Latva-Korpelan ja Häkkisen (2023, 36–37) tutkimusartikkelissa nuorten toive ammattilaisten kunnioittavaan, välittävään ja toivoa rakentavaan kohtaamiseen on noussut esille myös kokemusasiantuntijanuorten puheissa. Kokemusasiantuntijat ovat tuoneet esille, että ammattilaisten pysyvyys ja keskinäinen sujuva yhteistyö tukevat nuorta. Mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyen kokemusasiantuntijanuoret toivovat, että kaikki ympärillä oleva aikuiset osallistuvat nuorten tukemiseen. Nuorten kertoman mukaan arkisilla kohtaamisilla on suuri merkitys nuorelle ja hänen hyvinvoinnilleen.

Tämän tutkielman aineistosta käy ilmi, että tytöt luottivat Sekasin-chat palvelussa toimiviin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisiin ja vapaaehtoiisiin. Palvelussa yhteydenotto tapahtuu anonymisti, joka osaltaan voi madaltaa avun hakemisen kynnystä ja siihen liittyvää häpeää. Tytöt kertoivat avoimesti voinnistaan ja pyysivät tarvittaessa keskusteluun osallistuneelta aikuiselta apua erinäisiin kysymyksiin. Luottamuksen näkökulmasta on mielenkiintoista, että Sekasin-chatissa toimivat aikuiset pystyivät lyhyessä ajassa rakentamaan nuoren kanssa luottamuksen ilmapiiriin, jossa tytöt kertoivat avoimesti voinnistaan. Voidaankin todeta, että Sekasin-chatin aikuiset ovat onnistuneet saamaan nuorille kokemuksen välittävästä kohtaamisesta.

Tutkielman tuloksista kävi ilmi, että Sekasin-chatin keskusteluun osallistuneilla tytöillä oli aikaisempia hoitokontakteja eri ammattilaisiin, ja osalla tytöistä oli edelleen voimassa oleva hoitokontakti. Ranta, Kaltiala, Karvonen, Koskinen ja Kronström (2020) toteavat, että nuorten mielenterveysjärjestelmän haaste on se, että se ei toimi porrastetusti ja perustason palvelut ovat kokonaisuutena pirstaleisia. Tähän osaltaan vaikuttaa palveluiden ohjaus eri sektoreilta ja menetelmien moninaisuus. Tämä vaikeuttaa yhtenäisten hoitoketjujen luomista ja näyttöön perustuvien menetelmien jalkauttamista nuorten tueksi. Hästbacka ja kollegat (2023) puolestaan toteavat raportissaan, että nuorten palveluissa ongelma ei ole päällekkäiset palvelut vaan puutteet, jotka estävät nuorten palvelutarpeisiin vastaamisen. Palveluita tulisi tarkastella rinnakkain palvelupolkuajattelun sijaan.

Lopuksi palaan vielä tutkielman kohderyhmään eli 15–17-vuotiaisiin tyttöihin. Näre ja Lähteenmaa (1992, 329–331) pohtivat tytöille asetettuja odotuksia ja ympäristön tyttöihin kohdistamaa sosiaalista kontrollia. Aaltonen ja Honkatukia (2022, 8–9) puolestaan nostivat esille, kuinka tyttöjen toimijuutta määritellään usein heidän sukupuolensa kautta. Yhteiskunnallinen kehitys vaikuttaa teemoihin, joilla tytöistä puhutaan sekä näitä teemoja usein verrataan poikiin. Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että nuoret tytöt kärsivät erilaisista mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä. Moni tytöistä koki haluavansa pärjätä ilman vanhempien apua sekä halusivat pitää avun hakemisen muilta salassa. On syytä pohtia, että kuinka paljon ympäristön tyttöihin kohdistama paine ja itseparjäämisen eetos vaikuttavat tyttöjen tapaan suhtautua läheisiltä pyydettävään apuun.

Castren ja kollegat (2022) toteavat artikkelissaan sosiaalisen median olevan nykypäivänä keskeinen osa monen tytön arkea. Liiallinen sosiaalisen median käyttö voi johtaa erilaisiin ulkoa tuleviin paineisiin ja joidenkin kohdalla mahdollisesti mielenterveyden haasteisiin. Myös Clay ja kollegat (2005, 451–456) pohtivat median ruokkimaa tietynlaista kuvaa naiseudesta ja ulkonäöstä, jotka osaltaan heijastuvat tyttöjen itsetuntoon ja negatiiviseen kehonkuvaan. Tämän tutkielman tulokset osoittavat osan tytöistä kokevan omaan itsetuntoon kohdistuvia epäilyjä ja paineita. Osa keskusteluihin osallistuneista tytöistä toivat esille, että he kokevat olevansa *tavallisia ja tylsiä*, jonka mielsivät negatiiviseksi asiaksi. Tällöin on syytä pohtia, kuinka nykypäivän sosiaalisen median aktiivinen käyttö vaikuttaa tyttöjen kokemiin paineisiin ja heijastuu tyttöjen itsetuntoon. Sosiaalinen media kuuluu osaksi tämän päivän arkea sekä yhteiskunnallista kehitystä. Tätä ei voi sivuuttaa pohtiessa nuorten tyttöjen mielen hyvinvointia.

## 7 Pohdinta

Tässä tutkielmassa olen esittänyt, millaisia mielen hyvinvoinnin haasteita 15–17-vuotiaat tytöt kuvaavat anonyymilla keskustelupalstalla vuonna 2023. Nykyään mikään julkinen palvelu itsessään ei pysty turvaamaan nuorille annettavaa tukea. Kenen tehtävä on siis tukea ja hoitaa nuoria mielen hyvinvoinnin vaikeuksien kanssa?

Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että julkisten palveluiden rinnalle tarvitaan Sekasin-chat-palvelun kaltaisia alustoja sekä toimijoita, jotka ketterästi ja tarpeen vaatiessa pystyvät tukemaan muita olemassa olevia palveluita. Digitaalinen keskustelualusta mahdollistaa nuorille keskusteluyhteyden ja tuen saamisen silloin, kun yksilöllinen tarve on suurin. Nämä tilanteet voivat tulla virka-ajan ulkopuolella, ilta-ajat mukaan lukien. Nuorten ei tarvitse etukäteen valmistautua keskusteluun, vaan riittää, että he tulevat linjalle odottamaan keskustelun alkua. Nämä tekijät osaltaan madaltavat avun hakemisen kynnyksiä. Sekasin-chatin vahvuus on siinä hetkessä annettu tuki nuorelle, ja tämän lisäksi nuoren tukeminen muihin palveluihin sekä palveluista tiedottaminen. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset tukevat nuoria chatissa ja kannattelevat heitä ahdistuksen yli. Sekasin-chatin keskustelut auttavat tyttöjä jäsentämään ajatuksiaan ja tarjoaa ulkopuolisen tahon, kenen kanssa pohtia mieltä askarruttavia asioita. Jo yksi keskustelu voi auttaa nuorta eteenpäin. Sekasin-chatin vahvuus on anonyymi mahdollisuus keskustella turvallisen aikuisen kanssa laajasti erilaisista aiheista. Samat nuoret voivat tulla linjoille eri päivinä ja saada sitä kautta pitkäkestoista tukea. Voidaankin todeta, että Sekasin-chat on vakiinnuttanut paikkansa nuorten arjen tukijana julkisten palveluiden rinnalla. Tällaisen palvelun ja laajan järjestelmän pitkäaikainen rahoitus olisi tärkeä turvata sekä ylläpitää sen laatua. On huomionarvoista, että tämä ei kuitenkaan riitä ainoana palveluna.

Aineistosta nousevien tulosten perusteella tytöt toivovat, että koulun opiskeluhuollon ammattilaiset ovat saatavilla silloin, kun nuorilla on tarve päästä heidän luokseen. Osalla nuorista oli huonoja kokemuksia siitä, että he olivat koittaneet mennä koulun terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin luokse, mutta ammattilaiset eivät olleet

tavoitettavissa. Vastaava toive ammattilaisten helposta saatavuudesta on noussut esille nuorten puheissa aikaisemminkin (esim. Väistö & Custódio, 2021).

Nuorten toive oppilashuollon ammattilaisten läsnäolosta ja jatkuvasta saatavuudesta on ymmärrettävä, mutta nykytilanteessa organisaatioiden näkökulmasta realistisesti hankalasti toteutettava. Tässä piilee nuorten toiveiden ja palveluiden tarjoamisen välinen kuilu. Kun katsomme oppilashuollon ammattilaisten työn organisointia, niin havaitsemme, että jatkuva koululla päivystäminen on epärealistista. Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (15 §) mukaan opiskelijalle on mahdollistettava keskustelu opiskeluhuollon psykologin tai kuraattorin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen, kun oppilas on tätä pyytänyt. Kiireellisissä tapauksissa keskustelu on järjestettävä samana tai seuraavana päivänä. Oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (17 §) mainitaan myös, että terveydenhoitajan on järjestettävä työaika niin, että opiskelija voi tarvittaessa päästä terveydenhoitajan luokse ilman ajanvarausta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että terveydenhoitajan tulee järjestää avovastaanottoaika jokaisena päivänä, jona hän työskentelee kyseisellä koululla. Avovastaanotolle nuori voi tulla ilman ajanvarausta.

Pääkaupunkiseudun tarkastuslautakunnan arviointiraportin (Kähkönen ym., 2019, 95) mukaan kouluissa pääsee melko hyvin matalan tason palveluihin, mutta siellä ei kyetä hoidollisesti auttamaan nuorta mielenterveysasioissa. Lääkäriin pääsy on haastavaa, joten erikoissairaanhoidon aloittama hoito vaikeutuu. Ongelma on etenkin niiden nuorien osalta, jotka ovat eniten hoidon tarpeessa. Tavoite on, että nuorten lieviä ja keskivaikeita mielenterveysongelmia voitaisiin hoitaa perustasolla, joka nopeuttaisi nuorten avun saantia ja vähentää erikoissairaanhoidon tarvetta.

Nuorilla tulisi olla mahdollisuus päästä terveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin luokse, mutta ammattilaisten työnkuvat eivät kuitenkaan mahdollista, että ammattilaiset olisivat jatkuvasti saatavilla nuorten toiveiden mukaisesti.

Opiskeluhuollon ammattilaiset voivat työskennellä useammalla eri toimipisteellä, jolloin he eivät ole fyysisesti päivittäin paikalla jokaisessa toimipisteessä. Osittain näistä syistä koulujen arkeen on pyritty tuomaan muita turvallisia ammattilaisia, joiden tehtävä on lisätä nuorten hyvinvointia, ja joiden puoleen nuoret voivat kääntyä.

Tällä hetkellä koulun opiskeluhuollon ammattilaisia koulutetaan hyödyntämään erilaisia näyttöön perustuvia interventiomenetelmiä, joiden avulla voi tukea nuorta mielenhyvinvoinnin haasteissa matalalla kynnyksellä (esim. Ranta, Parhiala, Law & Marttunen 2022; Kotiranta, Lahti, Linnanranta & Kouvonen 2023). Palveluiden suunnittelun näkökulmasta on kuitenkin hyvä huomioida mahdollistaako ammattilaisten työnkuva vahvemman keskittymisen nuorten mielenterveyden tukemiseen. Kouluilla työskentelevien terveydenhoitajien yksi lakisääteinen tehtävä on toteuttaa terveystarkastuksia (terveydenhuoltolaki 2010/1326), joihin menee iso osa terveydenhoitajien työajasta. Terveystarkastuksien avulla pyritään turvaamaan jokaisen oppilaan oikeus päästä kerran vuodessa yksilölliseen terveystarkastukseen. Suuremmat muutokset työnkuvan sisällössä edellyttävät tämän lakisääteisen tehtävän uudelleen tarkastelua. Nykyisistä ammattilaisten työraameista huolimatta on keskeistä, että kaikki ammattilaiset vahvistavat osaamistaan nuorten mielenterveyden tukemisessa.

Tutkielman aineistosta käy ilmi, että Sekasin-chatissa päivystävät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat nuorta herkästi olemaan yhteydessä koulun opiskeluhuollon ammattilaisiin. Tämä osaltaan vahvistaa käsitystä, että opiskeluhuollon palvelut nähdään kansallisesti nuorten lähipalveluina, joiksi ne on tarkoitettu. Haasteensa lähipalveluiden turvaamiseen tuo paikkakuntakohtaiset erot ammattilaisten saatavuudessa. Täyttämättömät toimet edellyttävät sijaisten hyödyntämistä. Erityishuomio tulisi kiinnittää palveluiden saatavuuteen ympäri Suomen, jolloin myös syrjäseudulla asuvien nuorten palveluiden saatavuus on turvattu välimatkoista huolimatta.

Tutkielman tuloksista kävi ilmi, että tytöillä, jotka kuvasivat tilannettaan, oli erilaisia syitä pahoinvointinsa taustalla. Useimmiten tytöillä esiintyi ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta, joihin molempiin on kehitetty erilaisia omahoito-ohjelmia sekä mahdollistettu tuen saaminen esimerkiksi opiskeluhuollon tai paikallisten palveluiden kautta. Osa tyttöjen esiin nostamista haasteista liittyivät ihmissuhteisiin tai olivat muutoin vaikeammin sanallistettavissa. Hoitoon ohjaamisen näkökulmasta on huomioitava, että kaikille nuorten esiin nostamille aiheille ei ole välttämättä paikkaa, johon ohjata nuorta hakemaan apua. Näissä tilanteissa Sekasin-chatissa

toimivien aikuisten voi olla mahdollon ohjata nuorta hakemaan apua toisaalta, vaan ensisijainen tarkoitus on lievittää nuoren vointia siinä hetkessä. Etenkin näissä tilanteissa Sekasin-chat palvelun kaltainen tuki ja keskustelualusta on merkittävä tuen antamisen muoto.

Eri palveluiden ja alojen ammattilaiset tekevät töitä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tästä huolimatta on syytä todeta, että julkiset palvelut itsessään eivät riitä turvamaan nuorille annettavaa tukea. Palveluiden ja yhteiskunnan rakenteiden lisäksi perheillä on suuri merkitys nuorten hyvinvoinnille ja tuen antamiselle. Suomessa elämme melko individualistisessa yhteiskunnassa, jossa nuoret itsenäistyvät varhain ja muuttavat aikaisin kotoa moneen eurooppalaiseen maahan verrattuna. Lapsuudenkodista muutetaan aikaisempaa useammin yksin asumaan, ja naiset lähtevät miehiä aikaisemmin. (Custódio 2020; Nikander & Pietiläinen 2015.) Tästä huolimatta nuoret tarvitsevat perheitään, ja yhteiskunta tarvitsee perheiden antamaa tukea. Tällä viittaa perheiden aktiiviseen mukaan ottamiseen nuoren asioissa sekä palveluissa tarvittavaa kokonaisvaltaista näkökulmaa perheiden hyvinvointiin.

Digitaaliset kanavat ja erilaiset tuen tarjoamisen keinot digipalveluiden kautta antavat merkittävän avun muiden palveluiden rinnalle. Tämän tutkielman aineistosta nousi esille, että monelle nuorelle anonyymi ja digitaalinen keskustelualusta on toivottu tapa saada apua. Digitaaliset palvelut eivät kuitenkaan sovellu kaikille nuorille. Osa nuorista käyttää liikaa aikaa älypuhelimilla ja kaikilla ei ole riittävästi kielitaitoa tai halua hakea apua digitaalisista palveluista. Näiden nuorten kohdalla onkin syytä pohtia, onko digitaalisesti tuotetut palvelut nuoren kannalta paras vaihtoehto.

Nuoret ovat tottuneet asioimaan puhelimen välityksellä, jolloin se on luonteva tapa ottaa yhteyttä. Tämän tutkielman tuloksista kävi ilmi, että osa nuorista eivät tienneet, kuinka lähestyä ammattilaisia avun hakemiseksi. Jatkossa onkin syytä pohtia, onko digitaaliset välineet keino madaltaa tuon ensimmäisen yhteydenoton tekemistä nuorten lähipalveluihin. Digitaaliset palvelut voivat myös osaltaan vahvistaa kasvukeskuksien ulkopuolella asuvien nuorten mahdollisuuksia saada tukea.

Nuoruudessa tapahtuu kehityksellisesti paljon asioita, jolloin nuoret tarvitsevat myös aikuisten tukea. Viime vuosikymmen on puhuttu erityisesti nuorten miesten syrjään jäämisestä. Viime vuosina tehdyt tutkimukset ja selvitykset kuitenkin osoittavat, että emme saa unohtaa tyttöjä. Myös tytöt tarvitsevat yhteiskunnan, palveluiden ja aikuisten tukea. Sekasin-chattiin osallistujista suurin osa onkin naisoletettuja. Ilmarisen ja kollegojen (2016) sosiaalipalveluiden arvioinnissa naiset suhtautuivat palveluiden toimivuuteen miehiä kriittisemmin. Paljon palveluita käyttävät suhtautuivat puolestaan kriittisemmin palveluiden saatavuuteen. Vahvistaaksemme tyttöjen luottamusta palveluihin saantiin, on meidän huomioitava tytöt jo varhaisessa vaiheessa sekä mahdollistettava tuen saanti silloin, kun tarve on suurin.

Yhteiskunnallisessa päätöksenteossa tulisi huomioida nuorten tarpeet ja erityisesti se, miten tehdyt päätökset vaikuttavat nuorten hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa. Panostamalla nuorten mielenterveyden tukemiseen varhaisessa vaiheessa, sen positiiviset vaikutukset ovat oletettavasti nähtävissä myös tulevaisuudessa. Tämä edellyttää riittävää rahoitusta ja pitkäjänteistä työtä. Yhteiskunnallinen, nuoria koskeva keskustelu välittää jatkuvasti nuorille kuvaa siitä, miten heihin suhtaudutaan ja millaisena heidän roolinsa nähdään yhteiskunnassa. Tästä syystä on tärkeä huomioida nuorten oma osallisuus ja aktiivinen rooli yhteiskunnan jäsenenä tässä hetkessä.

## **7.1 Tutkielman luotettavuus**

Olen noudattanut tutkielman toteuttamisessa hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja ja perusperiaatteita. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023, 11) luokittelee näiden olevan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Olen alusta asti pyrkinyt tutkielman toteuttamisessa huolellisuuteen ja läpinäkyvyyteen. Kaikki tutkielman vaiheet olen avannut kattavasti ja mahdollisimman yksityiskohtaisesti tutkielman luotettavuuden lisäämiseksi. Olen huomionnut tutkielman laadun, avoimuuden ja muiden tutkijoiden arvostuksen tutkielman kaikissa vaiheissa.

Tutkielman teko on vaatinut valintoja. Tekemiäni valintoja olen avannut läpinäkyvästi, jotta tehtyjen valintojen perustelut ovat lukijalle mahdollisimman selkeitä. Valitsin tutkielman kohderyhmäksi 15–17-vuotiaat tytöt omasta

tutkimusintressistäni käsin. Kyseiseen ikäluokkaan kuuluvat tytöt mitä todennäköisemmin asuvat alaikäisinä vielä kotona ja ovat matkalla kohti itsenäistymistä. Moni nuorista on edelleen vanhempien tai huoltajiensa huolehtivaisuuden alla, jolloin perheellä on aktiivinen rooli nuoren elämässä. 15–17-vuotiaat ovat velvollisia suorittamaan peruskoulun, jolloin heillä ei ole myöskään mahdollisuutta jäädä kotiin täysi-ikäisten nuorten tavoin. Tässä ikävaiheessa nuorten elämään voidaan vaikuttaa eri keinoin, mikä vahvisti haluani keskittyä juuri kyseiseen ikäluokkaan. Ikävaihe on myös tärkeä nuorten tulevaisuuden kannalta, ja erityisesti mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Sekasin-chatin aineisto on rajatulle tutkimusryhmälle annettu aineisto analysoitavaksi, ja nuoret itse ovat myös antaneet luvan hyödyntää aineistoa tutkimuskäytössä. Aineisto on kokonaisuudessaan laaja, ja mahdollistaa monenlaisten tutkimusten tekemisen. Valitsemani tutkielman aihe oli vain yksi ratkaisu siitä suuresta tutkimuskysymysten joukosta, josta olisi voinut valita. Esimerkiksi tässä tutkielmassa en analysoinut tarkemmin niiden nuorten keskusteluja, jotka tulevat säännöllisesti Sekasin-chattiin siitä huolimatta, että kysymys on tutkimuksellisesti kiinnostava.

Oma työroolini on syytä huomioida tutkielman rajauksia ja valintoja arvioitaessa. Olen työskennellyt vuosia lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen parissa, joka osaltaan vaikuttaa ajatteluuni. Taustastani huolimatta olen pyrkinyt asettumaan tutkijan asemaan ja tekemään tutkielmaani mahdollisimman objektiivisesti, avoimesti ja uteliaana.

Olen tehnyt tutkielmassa valintoja ja rajauksia, jotka vaikuttavat tutkimustuloksiin. Valitsin tutkielman kohderyhmäksi tytöt tiedostaen, että pojat ja muun sukupuoliseksi itsensä määrittelevät henkilöt jäävät tutkimuksen ulkopuolelle. Näin ollen tutkimustulokset eivät suoranaisesti käsittele kaikkia tutkimuksen ikäluokkaan kuuluvia nuoria, jolloin yleistettävyyttä tästä joukosta ei voi tehdä.

Tulosten analysoinnissa olen jatkuvasti tehnyt valintoja, jotka osaltaan vaikuttavat saatuihin tuloksiin. Tehtyjä valintoja olen pyrkinyt kuvaamaan avoimesti ja perustellusti aineiston analysointivaiheessa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta

on myös syytä huomioida, että tutkimusaineistoon on saatu mukaan ainoastaan niitä keskusteluja, joissa nuori ja Sekasin-chatin päivystävä aikuinen molemmat ovat antaneet luvan käyttää keskustelua tutkimustarkoituksessa. Näin ollen on mahdotonta tietää, millaisia keskusteluja ja sisältöjä jäi tutkimusaineiston ulkopuolelle. Huomionarvoista on myös se, että chat-keskustelussa mukana oleva aikuinen voi kieltää keskustelun tutkimuskäytöstä missä vaiheessa vain keskustelua, jolloin emme voi sulkea pois sitä vaihtoehtoa, että keskustelun kulku on voinut vaikuttaa aikuisen päätökseen tutkimukseen osallistumisesta. Nuorten kohdalla ilmoitus tutkimukseen osallistumisesta tulee tehdä ennen keskustelun alkua.

## 7.2 Jatkotutkimusaiheet

Nuorten elämään ja hyvinvointiin kohdistuneita tutkimuksia tarvitaan jatkuvasti. Nuorten elinympäristö muuttuu, ja samoin nuorten elämisen tavat. Jotta pystymme yhteiskunnassa ja poliittisessa päätöksenteossa tekemään nuoret huomioivia ratkaisuja, on meillä oltava riittävästi ajankohtaista tutkimusta nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta.

Jatkotutkimusaiheena olisi syytä selvittää, miten nuorten esiin nostamat esteet palveluiden saatavuudessa tai niihin hakeutumisessa ovat konkreettisesti vaikuttaneet palveluntuottajien tapaan organisoida toimintaansa. Hyvinvointialueille siirtymisen myötä olisi keskeistä selvittää, kuinka tämä on heijastunut nuorten palveluiden saatavuuteen. Tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten saatavuus tulee olemaan rekrytoimisen osalta haastavaa. Minkälaisia keinoja ja palveluiden tuottamisen tapoja tullaan hyödyntämään tuolloin, ja kenen toimesta.

Tämä tutkielma käsitteli 15–17-vuotiaiden tyttöjen kokemuksia.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää, miltä tutkimustulokset näyttäisivät, jos pojaksi itsensä määrittelevät nuoret osallistuvat tutkimukseen tai tutkimukseen valittu ikäluokka olisi toinen.

Kouluterveydenhuollon näkökulmasta tarvitaan lisätietoa palveluiden vaikuttavuudesta. Tällä hetkellä terveydenhoitajien ja koululääkäreiden työnkuvaan kohdistuu paineita suunnata työtä kohti entistä yksilöllisempään ja

tarveperustaisempaan suuntaan. Tarvitsemme lisää tutkimustietoa säännöllisten terveystarkastuksien vaikuttavuudesta.

### **7.3 Kiitokset**

Loppuun haluan kiittää ohjaajiani erittäin hyvästä tuesta ja kannustuksesta. Kiitän Nuorisotutkimusseuraa mahdollisuudesta päästä osaksi Chat-tutkimushanketta. Erityiskiitos johtavalle tutkimuspäällikölle työn kommentoinnista ja kannustuksesta. Kiitos myös Sekasin Kollektiiville kommenteista ja mahdollisuudesta päästä tutkimaan nuorten kokemusmaailmaa Sekasin-chat keskusteluiden kautta.

## Lähteet

- Aalto-Setälä T., Suvisaari J., Appelqvist-Schmidleschner K. & Kiviruusu O. (2021). Pandemia ja nuorten mielenterveys - kouluterveyskysely 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021.
- Aalto-Setälä T., Huikko E. & Peltola K. (2023). Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille – toimenpidesuositus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 4/2023.
- Aaltonen S., Berg P. & Ikäheimo S. (2015). Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorisotutkimusseura. Tutkimuksesta tiiviisti 3.
- Aaltonen S. & Honkatukia P. (2022). Johdanto. Teoksessa Aaltonen & Honkatukia (toim.) Tulkintoja tytöistä. Tietolipas 187. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Aluehallintovirasto (2024). Hyvinvointialueiden tulee saattaa opiskeluhuollon psykologipalvelut lain edellyttämälle tasolle. Tiedote. [Hyvinvointialueiden tulee saattaa opiskeluhuollon psykologipalvelut lain edellyttämälle tasolle, Tiedote 5.2.2024 - Aluehallintovirasto \(avi.fi\)](#)
- Anttila T., Poikolainen K., Uutela A. & Lonqvist J. (2000). Structure and determinants of worrying among adolescent girls. *Journal of youth studies* 3, 1, 49-60.
- Baldofski S., Kohls E., Efe Z., Eckert M., Sae S., Thomas J., Wundrack R. & Rummel-Kluge C. (2023). The impact of messenger-based psychosocial chat counseling service on further help-seeking among children and young adults: longitudinal study. *JMIR Ment health* 2023, 10.
- Berg P. & Myllyniemi S. (2020). Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020.
- Brody C., Star A. & Tran J. (2020). Chat-based hotlines for health promotion: a systematic review. *mHealth* 6, 26.
- Brown P., Calnan M., Schivener A. & Szmukler G. (2009). Trust in mental health services: a neglected concept. *Journal of mental health*. 18, 5, 449–458.
- Castrén S., Mustonen T., Hylkilä K., Männikkö N., Kääriäinen M. & Raitasalo K. (2022). Risk factors for extensive social media use differ from those of gambling and gaming in Finnish youth. *International journal of environmental research and public health*. 19, 2406.

- Gissler M. & Forsell M. (2018). Lasten ja nuorten sosiaali- ja terveystalveluiden käyttö. Teoksessa Gissler M., Kekkonen M. & Känkänen P. (toim.) Nuorten palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot -vuosikirja 2018.
- Clay D., Vigoles V. & Dittmar H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on adolescence*, 15, 4, 451-477.
- Coffey A. & Atkinson P. (1996). Making sense of qualitative data. Complementary research strategies. Sage Publications.
- Grist R., Cliffe B., Denne M., Croker A. & Stallard P. (2018). An online survey of young adolescent girls' use of the internet and smartphone apps for mental health support. *BJ Psych Open*, 4, 302-306.
- Grönlund K. & Setälä M. (2012). In Honest Officials We Trust: Institutional Confidence in Europe. *The American Review of Public Administration* 42, 5, 523-542.
- Gulliver A., Griffiths K. & Christensen H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10, 113.
- Custódio I. (2020). Ensiaskel tulevaisuuteen – 16.vuotiaiden nuorten ajatuksia itsenäisestä asumisesta. *Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 3/2020*.
- Haula T. & Vaalavuo M. (2022). Mental health problems in youth and later receipt of social assistance: do parental resources matter? *Journal of youth studies* 25, 7, 877-896.
- Hawke L., Monga S., Korczak D., Hayes E., Rehilan J., Darnay K., Cleverley K., Lunsky Y., Szatmari P. & Henderson J. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on youth mental health among young with physical health challenges. *Early intervention in psychiatry* 15, 1146-1153.
- Helliwell J., Layard R., Sachs J., De Neve J-E., Aknin L. & Wang S. (2023). World happiness report. Sustainable development solution network.
- Hietanen-Peltola M., Vaara S., Hakulinen T. & Harstup A. (2020). Lasten, nuorten ja perheiden perustalvelut koronakeväänä 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 26/2020.
- Hietanen-Peltola M., Ahvalo J. & Jahnukainen J. (2023). Lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon henkilöstömitoitussuositukses 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2023.

- Holopainen E., Nyyssölä A., Karvonen S., Aaltonen S., Hästbacka N., Lipponen O. & Pitkänen T. (2023). Monialainen yhteistyö nuorille suunnatuissa palveluissa on vaihtelevaa – katsaus kirjallisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 23/2023.
- Honkatukia P., Kiilakoski T. & Suurpää L. (2018). Aineistosta analyysiin. Teoksessa Kiilakoski T. & Honkatukia P. (toim.). Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Vastapaino.
- Huhta H., Tourunen J., Kaskela T., Takala J., Helfer A., Jurvanen S., Laine R., Larivaara M., Suurpää L. & Pitkänen T. (2023). Matala kynnyks ymmärrettävä laajasti nuorten palveluissa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Policy brief 2023:9.
- Häkkinen L. & Raevuori A. (2022). Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. *Duodecim* 138, 6, 469–471.
- Hänninen V. (1999). Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Hänninen V. (2004). A model of narrative circulation. *Narrative inquiry*, 14, 1, 69–85.
- Hästbacka N., Lipponen O., Aaltonen S. & Karvonen S. (2023). ”Ei oo tarkoitus kiinnittyä pitkäksi aikaa, vaan jatko-ohjataan”. Ammattilaisten näkökulmia nuorten palveluiden nykytilaan ja kehittämistarpeisiin hyvinvointialueilla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2023.
- Ilmarinen K., Aalto A-M. & Muuri A. (2016). Sosiaalipalvelut väestön ja asiakkaiden arvioimana. Tutkimuksesta tiiviisti 10. Suomen sosiaalinen tila 1/2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ilmonen K. (2000). Sosiaalinen pääoma: käsite ja sen ongelmallisuus. Teoksessa Ilmonen K. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. SopHi. Jyväskylän yliopisto. 9–39.
- Kallio J. (2023). Eletty, opittu, kamppailtu. Itsenäistyvien nuorten kansalaisuuden rakentuminen institutionaalisessa järjestelmässä. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Kallio J. & Honkatukia P. (2022). Everyday resistance in making oneself visible: young adults’ negotiations with institutional social control in youth services. *International journal of child, youth and family studies*. 13,1, 98-123.

- Kalmari H. & Hietanen-Peltola M. (2021). Entten tenttien teelikamenttien – kuka hoitaisi lasten ja nuorten mielenterveyttä perustasolla? Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus. Kolumni.
- Kaltiala-Heino R., Ranta K. & Fröjd S. (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 2010, 126, 2033–2039.
- Kanste O., Kiviruusu O., Halme N. & Haravuori H. (2018). Mielialastaan huolestuneiden nuorten tuen ja avun saaminen koulusta, palveluista ja lähipiiristä – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia. Teoksessa Gissler M., Kekkonen M. & Känkänen P. (2018). Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot vuosikirja 2018. PunaMusta Oy. Helsinki. 46–57.
- Karvonen S., Kestilä L. & Kauppinen T. M. (2017). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen S. & Kivijärvi A. (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalveluiden käyttäjinä ja kohteina. Nuorisotutkimusverkosto. Verkkojulkaisuja 136.
- Karvonen S., Kestilä L. & Kauppinen T.M. (2019). Nuorten kokemukset sosiaali- ja terveyspalveluista. Teoksessa Kestilä L. & Karvonen S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. 228–245.
- Kekkonen M., Känkänen P. & Gissler M. (2018). Tieto nuorten asiakaskokemuksista ja palveluiden käytöstä – liian tärkeää hukattavaksi. Teoksessa Gissler M., Kekkonen M. & Känkänen P. (toim.) Nuorten palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot-vuosikirja 2018. 5–19.
- Kendal S., Keeley P. & Callery P. (2014). Student help seeking from pastoral care in UK high schools: a qualitative study. *Child and adolescent mental health*, 19, 3, 178-184.
- Kessler R., Avenevoli S., Costello E., Georgiades K., Green J., Gruber M., He J-P., Koretz D., McLaughlin K., Petukhova M., Sampson N., Zaslavsky A., Merikangas K. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorder in the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *Arch gen psychiatry* 69, 4, 372–380.
- Kivijärvi A. (2022). Läpi kriisien. *Nuorisobarometri* 2022.
- Knaappila N., Kosola S. & Kaltiala R. (2021). Nuorten ongelmakäyttäytyminen vähenee, mutta ongelmat kasautuvat. *Tieteessä katsaus. Suomen Lääkärilehti*, 16, 998–1002.

- Kojo M. (2012). Pause päällä. Työn ja koulutuksen ulkopuoliset jaksot nuorten elämänsäkulussa. *Janus* 20, 2, 94–110.
- Korhonen L. (2021). Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. *Duodecim*, Terveyskirjasto.
- Kotiranta R., Lahti J., Linnaranta O. & Kouvonon P. (2023). Imagine-hanke-lyhytinterventioilla parempaa mielenterveyttä nuorille. Tutkimus tutuksi. *Kasvun tuki aikakauslehti* 2/2023.
- Kotkavirta J. (2000). Luottamus instituutioihin ja yksilöllinen hyvinvointi. Teoksessa Ilmonen Kaj. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja luottamus*. SoPhi. Jyväskylän yliopisto. 55–68.
- Kouvo A. & Kankainen T. (2009). Sosiaalista pääomaa rakentamassa vai purkamassa. *Suomalaiset hyvinvointipalvelut ja yleistynyt luottamus*. *Yhteiskuntapolitiikka* 74, 585–603.
- Kovalainen A. & Österberg J. (2000). Teoksessa Ilmonen Kaj. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja luottamus*. SoPhi. Jyväskylän yliopisto. 69–92.
- Kuula A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.
- Kähkönen L., Hämäläinen J., Tiainen A., Palomäki T. & Hännikäinen S. (2019). Lasten ja nuorten pääsy mielenterveyspalveluiden piiriin. *Arviointiraportti*. Pääkaupunkiseudun tarkastuslautakunnat, Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, HUS.
- Lapsiasiavaltuutettu (2021). *Tyttöjen pahoinvointi edellyttää erityistä huomiota*. Lapsiasiavaltuutetun tiedotteet 11.10.2021.
- Laukkanen T., Pekkarinen E. & Vilmilä F. (2018). *Nuorisotutkimuksen etiikka*. Teoksessa Kiilakoski T. & Honkatukia P. (toim.). *Miten tutkina nuoria ja nuorisotyötä*. Vastapaino.
- Leavey G., Rothi D. & Paul R. (2011). Trust, autonomy and relationships: the help-seeking preferences of young people in secondary level schools in London (UK). *Journal of adolescents*, 34, 685–693.
- Lessof S., Muscat N., Permanand G. & Figueras J. (2023). *Trust. The foundation of health systems*. World health organization. Policy brief.
- Lin J., Hartman-Munick S., Kells M., Milliren C., Slater W., Woods E., Forman S. & Richmond T (2021). The impact of the Covid-19 pandemic on the number of adolescents/young adults seeking eating disorder-related care. *Journal of adolescent health*, 69, 660–663.

- Lähteenmaa J. & Näre S. (1992). Tyttötutkimuksen palmikkoja punomassa. Teoksessa Näre & Lähteenmaa (toim.). Letit liehumaan – Tyttökulttuuri murroksessa. Tietolipas 124. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Majlander S., Vihtari J., Kekkonen M., Sankalahti K., Turu P. & Rautiainen S. (2023). Lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertainen saavutettavuus. Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 14 raportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 6/2023.
- Määttä A. & Keskitalo E. (2014). Ulkoringiltä sisärinkiin. Kumuloituneista ongelmista kärsivät nuoret aikuiset pirstaleisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka, 79, 2, 197–207.
- Niemelä M. & Pajula H. (2014). Kansalaisten ja yhteistyökumppaneiden mielikuvat ja arviot Kelan toiminnasta 2000-luvulla. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. 88/2014. Kelan tutkimusosasto.
- Nikander T. & Pietiläinen M. (2015). Kaupunkialueet vetävät nuoria asumaan yksin. Teoksessa Tieto ja Trendit. Talous ja hyvinvointikatsaus 2015. Tilastokeskus. 54–62.
- Näre S. & Lähteenmaa J. (1992). Moderni suomalainen tyttöys: altruistista individualismia. Teoksessa Näre & Lähteenmaa (toim.). Letit liehumaan – Tyttökulttuuri murroksessa. Tietolipas 124. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Ojanen K. (2008). Tyttötutkimuksen tytöt: keskusteluja tyttöyden moninaisuudesta ja tyttöjen vallasta. Katsausartikkeli. Suomen kansantietouden tutkijain seura ry. 15.
- Ojanen K. (2011). Katsaus tyttötutkimuksen suomalaiseen historiaan ja keskusteluihin. Teoksessa Ojanen K., Mulari H. & Aaltonen S. (toim.). Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Vastapaino.
- Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. Finlex.
- Pajamäki T. & Okker A-M. (2018). “Pitäis jaksaa, uskaltaa luottaa ja odottaa” – nuorten kokemuksia palveluista. Teoksessa Gissler M., Kekkonen M. & Känkänen P. (toim.) Nuorten palveluiden pauloissa. Nuorten elinolo- vuosikirja, 2018, 70–81.
- Peltola M. & Moision J. (2017). Ääniä ja äänettömyyttä palvelukentillä. Katsaus lasten ja nuorten palvelukokemuksia koskevaan tietoon. Nuorisotutkimusverkosto.
- Pitkänen T., Tourunen J., Huhta H., Kaskela T., Takala J., Helfer A., Jurvanen S., Laine R., Larivaara M. & Suurpää L. (2022). Nuorten mielenterveyden

- tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa.  
Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65.
- Przybylski A., Murayama K., DeHaan C. & Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in human behavior*, 29, 1841–1848.
- Putkuri T., Latva-Korpela I. & Häkkinen M. (2023). Alaikäiselle tarjottava tuki mielen hyvinvoinnin ollessa uhattuna – kokemusasiantuntijoiden näkemyksiä. *Kasvun tuki aikakauslehti* 3/2023.
- Putman R. (1993). *Making democracy work. Civic traditions in modern Italy.* Princeton university press.
- Raappana S. & Huhanantti S. (2022). *Sekasin Kollektiivi vuosiraportti 2022. Sekasin Kollektiivi.*
- Radez J., Reardon T., Creswell C., Lawrence P., Evdoka-Burton G. & Waite P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescents Psychiatry* 2021, 30, 183-211.
- Ranta K., Parhiala P., Pelkonen R., Seppälä T., Mäklin S., Haula T., Nikula M., Mäkinen M., Rintamäki T. & Marttunen M. (2018). Nuorten masennus, mielenterveyden hoitoketjut ja näyttöön perustuvan hoidon integroitu implementaatio perustalolle. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 90/2017.
- Ranta K., Kaltiala R., Karvonen J., Koskinen T. & Kronström K. (2020). Nuorten varhaisia psykososiaalisia hoitoja tulee ottaa laajemmin käyttöön. *Duodecim*, 136, 2044–2046.
- Ranta K., Kajastus K. & Marttunen M. (2023). Nuorten ahdistuneisuushäiriöiden psykososiaalinen hoito. *Duodecim*, 139, 6, 477–485.
- Ranta K., Parhiala P., Law R. & Marttunen M. (2022). Treating adolescent depression in multi-professional school health and welfare services with ipc-a: implementation results from a national pilot trial. *Psychiatria fennica*, 53, 36-55.
- Read S., Hietajärvi L. & Salmela-Aro K. (2022). School burnout trends and sociodemographic factors in Finland 2006-2019. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 57, 1659-1669.

- Sanders J. & Munford R. (2008). Losing self to the future? Young women's strategic responses to adulthood transitions. *Journal of youth studies*, 11, 3, 331–346.
- Seligman A. (2000). Luottamuksen ongelma. Teoksessa Ilmonen K. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja luottamus*. SopHi. Jyväskylän yliopisto. 39–55.
- Sideli L., Coco G., Bonfanti R., Borsarini B., Fortunato L., Sechi C. & Micali N. (2021) Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: a systematic review and meta-analysis. *European eating disorders review*, 29, 826-841.
- Simonen J., Westinen J., Pitkänen V. & Heikkilä A. (2021). Luottamus ilmasta, mutta kuinka paljon? Tutkimus eri sukupolvien luottamuksesta yhteiskunnan instituutioihin. E2-tutkimus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2023). Lasten ja nuorten psykososiaalisten menetelmien juurruttamiseen viiden miljoonan euron valtionavustus. Tiedote.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2023b). Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä ja vastuut. Saatavilla: <https://stm.fi/sotepalvelut/jarjestelma-vastuut>
- Stentiford L., Koutsouris G. & Allan A. (2023). Girls, mental health and academic achievement: a qualitative systematic review. *Educational review*. 75, 6, 1224–1254.
- Stumper A. & Alloy L. (2023). Associations between pubertal stage and depression: a systematic review of the literature. *Child psychiatry & human development*, 54, 312-339.
- Suurpää L., Huhta H. & Pitkänen T. (2022). Läheis- ja yhteiskuntasuhteen mielenterveys- ja päihdeongelmiin apua hakeneiden nuorten resilienssin vahvistajina. Teoksessa Kivijärvi A. (toim.) *Läpi Kriisien*. Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 151–166.
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Finlex.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023). Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi – tulostäky (Tableau).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023b). Kouluterveyskysely.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023c). Hoitopääsy erikoissairaanhoidossa 31.08.2023. Hoitovelka kiireettömään erikoissairaanhoidon jatkoi kasvuun elokuussa. Tilastoraportti 56/2023.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023d). Matalan kynnyksen toimintamalli. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisen käsitteet.
- Tolonen T. (2004). Vanhemmuuden puutteen heijastuminen nuorten sosiaaliseen pääomaan. *Nuorisotutkimus* 4, 22, 17–34.
- Tolonen T., Aapola-Kari S. & Vehkalahti K. (2021). Toiveita ja tulevaisuuksia: Nuorten koulutukselliset jatkumot ja säröt toisella asteella. Teoksessa Vehkalahti K., Aapola-Kari S. & Armila P. (toim.). *Sata nuorta ja sata polkua aikuisuuteen: laadullinen seurantalutkimus nuoret ajassa*. Nuorisotutkimusverkosto 235, 109–150.
- Touyz S., Lacey H. & Hay P. (2020). Eating disorders in the time of Covid-19. *Journal of eating disorders*, 8, 19.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.
- Uslaner E. (2000). Producing and consuming trust. *Political science quarterly* 115, 4, 569-590.
- Valtioneuvoston kanslia & Tilastokeskus (2023). Kansalaispulsssi – 49.kierros. Verkkokysely 11.10.-16.10.2023. 15–74-vuotiaat mannersuomalaiset.
- Valtion nuorisoneuvosto (2023). Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023.
- Vehkalahti K., Rutanen N., Lagström H. & Pösö T. (2010). Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström H., Pösö T., Rutanen N. & Vehkalahti K. (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Nuorisotutkimusverkosto.
- Vilaplana-Perez A., Perez-Vigil A., Sidorchuk A., Brander G., Isomura K., Hesselmark E., Kuja-Halkola R., Larsson H., Mataix-Cols D., Fernandez L. (2021). Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological medicine*, 51, 861–869.
- Virraniemi J. (2023). Oppilas ei aina pääse kuraattorille tai terkkarille, mutta syytä ei tiedetä – nuori saattaa jäädä asiansa kanssa yksin. *Yle*. 23.8.2023.
- Vorma H., Rotko T., Larivaara M. & Kosloff (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki.

- Väistö M. & Custódio I. (2021). Mielenterveyden tukeminen nuorten silmin. Lastensuojelun Keskusliitto. Blogi.
- World Health Organization (2022). World mental health report. Transforming mental health for all.
- Yleissopimus lapsen oikeuksista (1991). Finlex.