



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Iina Marila ja Merja Pajuniemi

## Mielenterveyden vaikutus ihmissuhteisiin Nuorten miesten kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

18.10.2019

Tekijä(t)	Iina Marila ja Merja Pajuniemi
Otsikko	Mielenterveyden vaikutus ihmissuhteisiin
Sivumäärä Aika	26 sivua + 1 liite 18.10.2019
Tutkinto	Sairaanhoidaja AMK
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoidaja
Ohjaaja(t)	TtM, lehtori, Marianne Sipilä
<p>Ihmissuhteet ovat merkittävä tekijä yksilön elämänlaadun kannalta. Merkitykselliset ihmissuhteet edistävät onnellisuutta, kun taas niiden puute tai heikko laatu voi alentaa koettua elämäntyytyväisyyttä ja altistaa mielenterveyden häiriöille. Yksinäisyys ja haasteet ihmissuhteissa voivat vaikuttaa elämän kaikilla osa-alueilla ja siksi onkin tärkeää kehittää ratkaisukeinoja nuorten yksinäisyyteen ja pärjäämiseen ihmissuhteissa.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin osana Metropolian ja Kohtaus ry:n Niko –97 yhteistyöhanke. Tarkoituksena oli kartoittaa Kohtaus ry:n Miesten Vuoroon osallistuvien nuorten miesten kokemuksia ihmissuhteista, heidän kokemaansa itsetuntoa sekä mielenterveyden haasteiden vaikutusta ihmissuhteisiin. Tavoitteena oli saada tietoa, jota voi hyödyntää Kohtaus ry:n Miesten vuoron toiminnassa.</p> <p>Opinnäytetyömme noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita. Aineiston keruu tehtiin haastatteleamalla toimintaan osallistuvia 18–29 -vuotiaita nuoria miehiä (n = 6). Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina ja aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalysimenetelmää käyttäen.</p> <p>Saadun aineiston perusteella ilmeni, että nuorilla miehillä oli taustalla vuorovaikutuksen ongelmia ydinperheessä sekä kiusaamiskokemuksia kasvuiässä. Nämä kokemukset vaikuttavat myös myöhemmän iän ihmissuhteissa ja heijastuvat itsetunto-ongelmina, vaikeutena syventää ihmissuhteita sekä läheisten suhteiden riittämättömyytenä. Vertaistuen merkitys korostui vastauksissa. Kohtaus ry osoittautui haastateltaville merkittäväksi paikaksi, jossa voi tavata vertaisia, jakaa kokemuksia ja tuntea yhteenkuuluvuutta. Toiminnalla oli huomattava vaikutus itsetunnon vahvistamisessa.</p> <p>Haastatteluista saatuja tuloksia voidaan hyödyntää Kohtaus ry:n toiminnassa tulevien Miesten Vuorojen sisällöllisenä tukena.</p>	
Avainsanat	Nuoret miehet, mielenterveys, ihmissuhteet, itsetunto, induktiivinen sisällönanalyysi

Author(s)	Iina Marila ja Merja Pajuniemi
Title	The influences of mental health in relationships – experiences of young men.
Number of Pages Date	26 pages + 1 appendix 18.10.2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	M.Sc., Senior Lecturer, Marianne Sipilä
<p>Relationships are a significant part of a person's well-being. Meaningful relationships improve happiness while a lack of them can reduce happiness experiences and increase exposure to mental health issues. Loneliness and challenges in relationships may have an effect on all parts of an individual's life and that's why it is important to develop solutions to prevent loneliness and to help young people cope in relationships.</p> <p>This thesis is a part of Niko –97 -project made in collaboration with Metropolia University of Applied Sciences and Kohtaus ry organization. The purpose of this thesis was to chart the experiences of relationships, experienced self-esteem and the influence of mental health in relationships among young men participating in “Miesten Vuoro” activity at Kohtaus ry.</p> <p>This thesis was carried out using a qualitative research method. The data was collected by interviewing six young men aged between 18-29. Interviews were carried out using semi-structured theme interviews. Data was analyzed with inductive content analysis.</p> <p>Based on the findings of this thesis the participants had interaction issues among their families and bullying experiences while growing up. These experiences influence in their current relations and reflect as self-esteem challenges, difficulties to deepen relationships and having too few relationships in their lives. Kohtaus ry seemed to be a remarkable place where the participants could meet each other, share their experiences and feel sense of togetherness. The importance of peer support was obvious. The activity had an important influence in strengthening self-esteem.</p> <p>The research data can be utilized to support the content of future activity at Miesten Vuoro.</p>	
Keywords	Young men, mental health, relationships, self-esteem, inductive content analysis

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten mielenterveys ja ihmissuhteet	2
2.1	Nuorten mielenterveys	2
2.2	Itsetunto osana mielenterveyttä	4
2.3	Nuorten ihmissuhteet	4
2.4	Mielenterveysongelmien vaikutus ihmissuhteisiin	6
2.5	Tiedonhaku	6
3	Toimintaympäristö	7
4	Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelma	8
5	Toteutus	8
5.1	Aineistonkeruumenetelmä	9
5.2	Aineiston keruu	9
5.3	Aineiston analyysi	9
6	Tulokset	13
6.1	Vuorovaikutuksen ongelmat ydinperheessä	13
6.2	Kiusaamiskokemukset kasvuiässä	14
6.3	Vaikea suhde itseen	14
6.4	Merkityksellisten ihmissuhteiden riittämättömyys	15
6.5	Sosiaalisten tilanteiden haasteet	15
6.6	Haasteet läheisissä suhteissa	16
6.7	Tärkeät tekijät ihmissuhteissa	17
6.8	Ihmissuhteita edistäviä tekijöitä	18
6.9	Kohtauksen ja Miesten Vuoron merkitys	19
7	Pohdinta	20
7.1	Yhteenveto tuloksista	20
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	21
8	Lopuksi	23
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumus haastatteluun	

## 1 Johdanto

Ihmisen tarvitsee läheisyyttä ja tunnetta olevansa jollekin tärkeä. Yksinäisyys ja yksin oleminen eivät ole sama asia. Yksin oleminen voi olla vapaaehtoista eikä yksinoleva silloin tunne yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus sen sijaan voi tuottaa tuskaa ja ahdistusta. Sosiaalisen verkoston puute ja kuulumattomuuden tunne ovat sosiaalista yksinäisyyttä. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa läheisten ystävien puute. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös masennus, ahdistus, sopeutumisvaikeudet, heikko itsetunto, opiskeluvaikeudet, uusi elämäntilanne tai uusien tilanteiden pelko. (Mielenterveyden keskusliitto.)

Noin 20-25% nuorista ilmenee jonkin asteisia mielenterveyden häiriöitä. Lapsiin verrattuna nuorten mielenterveyden häiriöt ovat kaksi kertaa yleisempiä. Väestötutkimuksista on tullut ilmi, että aikuisiän mielenterveyden ongelmista noin puolet ovat alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljäsosaa ennen 24 vuotta. (Marttunen – Karlsson 2013: 10.)

Yksi hyvää elämänlaatua selittävä tekijä on ystävyysuhteet. Ystävyysuhteiden merkitystä on tutkittu paljon ja on kiistattomasti näytetty toteen, että ihmissuhteiden puute heikentää elämänlaatua. Nuorilla tärkeiden ihmissuhteiden elämänlaatua ja mielenterveyttä tukeva vaikutus on suurempi kuin sitä heikentävien tekijöiden vaikutus. Toisin sanoen esimerkiksi masennus ja alakulo eivät vaikuta elämänlaatuun ratkaisevasti, jos nuorella on tämän kasvua ja kehitystä tukevia ihmissuhteita elämässään. (Kainulainen 2016: 114-115.)

Tutkittaessa suomalaisten lasten ja nuorten yksinäisyyttä, huomionarvoiseksi nousi se, että poikien emotionaalinen yksinäisyys oli huomattavasti suurempaa kuin tyttöjen. Tutkimustulos ennusti, että yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistusta kokevilla nuorilla tulee olemaan vaikeuksia tyydyttävien ihmissuhteiden luomisessa myös vanhemmalla iällä. (Junttila 2010: 54-55.)

Perinteisesti syrjäytymisvaaraan on liitetty toimeentulon, työllisyyden ja terveydentilan ongelmat. Neljäntenä elementtinä on viime vuosien tutkimusaineistosta mukaan liitetty

sosiaalisen syrjäytymisen riski. Nuoret itse näkevät sosiaalisen syrjäytymisen riskin huolestuttavimpana, koska sen juurisyinä ovat yksinäisyys sekä syrjäytyminen sosiaalisista suhteista. (Karvonen - Kestilä 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelemalla Kohtaus ry:n Miesten Vuoron toimintaan osallistuvien nuorten miesten kokemuksia ja ajatuksia liittyen ihmissuhteisiin.

## **2 Nuorten mielenterveys ja ihmissuhteet**

### **2.1 Nuorten mielenterveys**

Nuoren kehitys on hyvin yksilöllistä ja nuorten tarpeet tuen ja kasvatuksen suhteen erilaisia. Keskushermoston kehitys, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu on nopeaa. Korkeammat aivotoinnot, kuten tunteiden tunnistaminen ja käyttäytymisen säätely kehittyvät aikuisuuteen asti. (THL 2013: 7-8.) Nopeat muutokset vaikuttavat nuoren vaihtelevaan identiteetin tunteeseen, mielialaan ja käsitykseen itsestä, omasta kehosta sekä seksuaalisuudesta. (Friis – Eirola – Manninen 2004: 44-45).

Mielen terveyttä on tavallisesti se, että nuori kykenee suoriutumaan tehtävistään ja vastuistaan kuten koulusta ja harrastuksista sekä huolehtimaan terveydestään ja turvallisuudestaan. Myös tärkeät ihmissuhteet ovat osa kehittyvän nuoren elämää. Ajoittainen lievä alavireisyys, joka kestää päivästä pariin, kuuluu kehitykseen. Lievät oireet eivät vaikuta nuoreen niin, että koulutyö tai ihmissuhteet kärsisivät. Monet mielenterveyshäiriöt alkavat oireilla nuoruusiässä. Häiriöitä saattaa olla samanaikaisesti useampia. Eniten esiintyy mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöitä. On tärkeää tunnistaa nuoren kehitystä estävää tai hidastavaa oireilua, joka saattaa ilmetä poikkeavan voimakkaana aggressiivisuutena, vetäytymisenä, ihmissuhdeongelmina tai toimintakyvyn heikkenemisenä. (Marttunen – Karlsson 2013: 10-11.)

16-24 -vuotiaiden nuorten määrä on vähentynyt, mutta mielenterveysperusteisella työkyvyttömyyseläkkeellä on yhä useampi. Vuonna 2000 eläkkeellä oli 3 233 nuorta ja vuonna 2016 luku oli 5 863. Mielenterveysperusteista sairauspäivärahaa saaneiden nuorten osuus kasvoi yli 60% vuosina 2004-2016. (Suomen Mielenterveysseuran vuosijulkaisu 2018.) Mielenterveyden häiriöiden varhainen tunnistaminen on tärkeää, koska mitä pidemmälle hoidon aloitus siirtyy, sitä todennäköisempää on, että mielenterveyden

häiriöt jatkuvat pitkälle aikuisikään ja näin ollen työ- ja toimintakyvyn heikkenemisen riski kasvaa (Marttunen 2009).

Ammattiin opiskelevia 14-20 -vuotiaita nuoria koskevassa tutkimuksessa selvitettiin perhetekijöiden, sosioekonomisten sekä muiden taustatekijöiden yhteyttä ahdistuneisuuteen. Keskusteluyhteyden puuttuminen vanhempiin, vanhempien tietämättömyys nuoren menoista viikonloppuisin sekä vanhempien riittämätön tuki opiskeluvaikeuksiin oli yhteydessä lisääntyneeseen ahdistukseen sekä tytöillä että pojilla. Lisäksi vähintään toisen vanhemman työttömyys, tupakointi sekä läheisen alkoholinkäyttö olivat yhteydessä nuorten lisääntyneeseen ahdistukseen. Vaikuttavia tekijöitä oli myös vanhempien koulutustaso. Mitä korkeampi koulutus, sitä vähemmän ahdistusta raportoitiin. Huomionarvoista oli myös se, että vanhemmissa pojissa ahdistus oli suurempaa kuin nuoremmissa. (Karjalainen – Koivisto – Rantanen – Joronen – Matikka 2017.)

Yhdysvalloissa vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin poikia (n = 160), joilla alhaisen sosioekonomisen taustan perusteella oli riski ongelmakäyttäytymiseen. Tutkimuksessa arvioitiin kuinka käyttäytyminen sekä psyykkinen sitoutuminen vertais- ja läheisverkostossa myöhäislapsuudessa vaikutti masennusoireisiin 12 ja 15 vuoden iässä. Pojilla, joilla sosiaalinen osallisuus erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa oli vähäistä myöhäislapsuudessa, olivat vaarassa kehittää masennusoireita nuoruudessa. (Morgan – Shaw – Forbes 2013.)

Tutkittaessa poikien puhelimeen tulleita soittoja saatiin selville, että nuorten pahoinvointia lisää perheen vaikeudet. Pojat kokivat monenlaisia huolia, joihin liittyivät monimuotoisia kaltoinkohtelun kokemuksia, perheen pysyvyys, seksuaalisuus sekä erimielisyydet vanhempien kanssa. Kaltoinkohtelua ilmeni fyysisenä väkivaltana, vanhempien henkisenä välinpitämättömyytenä, yksin jättämisenä, vanhempien välisinä riitoina tai päihteiden käyttönä. Perheen pysyvyyteen liittyviä huolia olivat huoli perheenjäsenestä tai perheen ilmapiiristä, sisaruksen kuolema tai perheen hajoaminen. Myös oman seksuaalisuuden salaaminen tai perheenjäsenten seksuaalisuus oli huolia aiheuttava tekijä sekä erimielisyydet vanhempien kanssa mm. kotitöistä, kouluasioista tai tietokoneella pelaamisesta. (Valtatie – Lehtonen – Joronen – Åstedt-Kurki 2016.)

## 2.2 Itsetunto osana mielenterveyttä

Itsetunto ei ole syntymässä saatu tai peritty ominaisuus vaan se rakentuu lapsuudesta alkaen ihmisen kokemuksen kautta. Itsetunto tarkoittaa henkilön kykyä tuntea ja arvostaa itseään. Hyvä itsetunto on realistista kykyä arvioida itseään ja vahvuuksiaan sekä heikkouksiaan. Itsetunto ei pysy vakiona läpi elämän, vaan saa välillä kolauksia vastoinkäymisistä. Olennaista on vastoinkäymisistä selviäminen. Hyvän itsetunnon omaava henkilö kykenee nousemaan nopeammin ja vähemmällä vaikeuksilla vastoinkäymisistä. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen ei myöskään koe tarvetta nostaa itseään ylemmäksi mollaamalla muita. (Väestöliitto 2018.)

Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä on tutkittu Tampereella vuosina 1983-2009 tehdyssä, yhteen ikäryhmään kohdistuneessa pitkittäistutkimuksessa, jossa selvitettiin lapsuuden tekijöiden vaikutusta mielenterveyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Itsetuntoa arviointiin itsearvostukseen ja –luottamukseen liittyvien väittämien avulla. Vastauksista kävi ilmi, että matala sosioekonominen tausta sekä vanhempien keskinäiset ristiriidat ja ero vaikuttivat itsetuntoon heikentävästi. Etäinen isäsuhde heikensi nuorten itsetuntoa ja altisti masennukselle nuorena aikuisena. Perhetaustasta riippumattomana tekijänä hyvä itsetunto nuoruudessa sekä läheiset ihmissuhteet suojasivat tutkittuja masennukselta. (THL 2013: 15, 28, 32, 33, 42.) Samansuuntainen tulos saatiin myös Norjassa vuonna 2017 tehdyssä kolmevuotisessa pitkittäistutkimuksessa, jossa osallistujina oli 13-17-vuotiaita nuoria, joilla oli kontakti nuorisopsykiatriaan. Analyysi osoitti, että lähtökohtaisesti korkea itsetunto nuorella ennusti vähemmän masennus-, ahdistus- sekä tarkkaavaisuuden oireita kolmen vuoden seurannan jälkeen. (Henriksen – Ranøyen – Indredavik – Stenseng 2017.)

## 2.3 Nuorten ihmissuhteet

Suurimpia onnellisuuden lisääjiä ovat läheiset ihmissuhteet. Sosiaaliset suhteet edistävät kokonaisuudessaan ihmisen elämänlaatua. Sosiaalisten suhteiden puute aiheuttaa yksinäisyyttä ja vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Suhteiden syvyys on olennainen osa onnellisuuden kokemusta ja parhaiten hyvinvointia edistää läheiset ihmissuhteet. Nuoruus elämänvaiheena on aika, jolloin ystävien merkitys korostuu. Nuoruuden ihmissuhteet vaikuttavat kehitykseen ja niillä tiedetään olevan vaikutusta myös myöhemmän iän suhteisiin. Syitä yksinäisyydelle nuoruudessa ovat muun muassa ihmissuhteiden solmimisen vaikeus sekä suhteet vanhempiin. Yksinäisyyden pitkittyessä riski altistua va-



kaville mielenterveydenhäiriöille kasvaa. Yksinäisyys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja toisin päin. Yksinäisyyden kasvaessa elämänlaatu ja hyvinvointi heikkenevät, kun taas elämänlaadun kohentuessa yksinäisyys vähenee. Ihmissuhteet ovat siis välttämättömiä hyvälle elämänlaadulle. (Kainulainen 2016: 114-117.)

On yleistä, että yksinäisyys on pitkittynyttä ja juontaa juurensa jo peruskoulu-aikaan, johon on saattanut liittyä koulukiusaamista ja väkivaltaa. Näyttäisi siltä, että yksinäisyydessä on kyse joko ystävyyssuhteiden puutteesta tai siitä, että suhteet ovat jääneet etäiksi. Vaikka yksilöllä olisi säännöllinen suhde vanhempiin, ei se suojaa yksinäisyyden tunteilta vertaissuhteiden puuttuessa. (Aaltonen – Kivijärvi – Myllylä 2019.)

Finsex-tutkimuksen mukaan naiset aloittavat ensimmäisen seurustelusuhteensa keskimäärin 16,5-vuotiaana, kun taas miehet vastaavasti 17,5-vuotiaana. Alle 15-vuotiaana suhteen on aloittanut noin viidesosa sekä miehistä ja naisista ja alle 16-vuotiaana noin kolmasosa. Vasta yli 20-vuotiaana seurustelun aloittavat naisista noin kymmenesosa ja miehistä viidesosa. 2000-luvulla myöhemmin seurustelunsa aloittaneiden miesten osuus on hieman kasvanut. (Väestöliitto 2017.)

Nuorisobarometrissä (2017) vastaajilta kysyttiin tämänhetkistä tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin kouluarvosanalla 4-10. Miesten (n = 975) tyytyväisyys ihmissuhteisiinsa oli keskimäärin 8,4 ja naisten (n = 925) 8,5. Barometrin vastauksissa näkyi, että nuorilla, jotka olivat ulkona työelämästä tai opiskelusta, eivät olleet suorittaneet mitään tutkintoa tai joilla oli taloudellisia haasteita, tyytyväisyys ihmissuhteisiin oli matalampi. Myös yksin asuvat olivat keskimäärin tyytymättömämpiä ihmissuhteisiinsa. (Nuorisobarometri 2017: 100.) Samansuuntaisiin tuloksiin päädyttiin tutkittaessa työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria aikuisia (n = 147). Verrattuna nuoriin aikuisiin keskimäärin, tutkimuksen vastaajat kokivat itsensä yksinäisiksi jopa kahdeksan kertaa todennäköisemmin. (Aaltonen ym. 2019.)

Suomalaisesta väestöstä 41% on yksin asuvia. Suurimpia ryhmiä yksin asuvista edustavat alle 30-vuotiaat, keski-ikäiset miehet sekä iäkkäät naiset. Yksin asuvat kokevat enemmän puutteita hyvinvoinnissaan verrattuna muihin kotitaloustyyppeihin. Yksin asuvat kokevat myös enemmän yksinäisyyttä ja jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä kokevien osuus on moninertainen muihin nähden. (Kauppinen – Martelin – Hannikainen-Ingman – Virtala 2014.) Tutkittaessa sosiaalisten suhteiden vaikutusta terveyteen huo-

mattiin, että sosiaalinen osallistuminen ja kanssakäyminen lisäsi ihmisten terveyttä. Ihmisillä, joilla oli elämässään ihmissuhteita ja sosiaalista osallisuutta, söivät päivittäin kasviksia, olivat fyysisesti aktiivisia sekä nukkuivat riittävät yöunet. (Nieminen ym. 2013.)

#### 2.4 Mielenterveysongelmien vaikutus ihmissuhteisiin

Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä. Masennukseen liittyy usein tukahdutettuja vaikeita tunteita kuten, menetystä, pettymystä, surua ja vihaa. Näiden tunteiden ilmaiseminen on vaikeaa ja niihin liittyy myös voimakasta syyllisyyttä. Riittämättömyyden tunteet aiheuttavat läheisyyden pelkoa ja läheisyyttä on vaikea saavuttaa, jos ei kykene olemaan avoin tunteistaan ja tarpeistaan. (Huttunen 2017.)

Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat myös läheisyyteen ja seksuaalisuuteen parisuhteessa. Masennusta sairastavat potilaat ovat kertoneet haastatteluissa kokevansa syvää tarvetta läheisyyteen ja seksuaalisuuteen kumppaniaan kohtaan huolimatta sairaudestaan. Haastateltavat kertoivat halun hiipuvan masennusoireiden lisääntyessä. Jotkut potilaat ilmaisivat seksuaalisten halujensa tulevan toisarvoisiksi masennuksen akuutissa vaiheessa ja kokivat olevansa voimattomia toimimaan. Potilaat kokivat myös täydellistä haluttomuutta, joka oli riippumaton kumppanin toiminnasta ja jälkikäteen haluttomuudesta tuli syyllisyyden tunteita. Haastateltaessa potilaiden kumppaneita vastauksissa ilmeni, että mielenterveyden haasteiden synnyttämä haluttomuus herätti kumppanissa pelkoa torjunnasta. Torjunnan pelko teki potilaan lähestymisestä vaikeaa, mikä puolestaan etäännytti pariskuntaa entisestään. (Östman 2008.)

On hyvin tyypillistä, että mielenterveyden häiriöistä ja mielisairauksista kärsivien kumppanit ottavat suuremman vastuun arjen pyörittämisestä suhteessa. Kumppani ottaa usein myös osaa sairastuneen kärsimykseen sekä joutuu kantamaan mielenterveyden häiriöiden aiheuttamaa stigmaa mukanaan. Stressaavan tilanteen seurauksena kumppani voi itsekkin sairastua masennukseen. (Crowe 2004.)

#### 2.5 Tiedonhaku

Aikaisempaa tutkimustietoa haettiin luotettavista tietokannoista. Hakuihin käytettiin Cinahl, Medic ja Academic Search Elite-tietokantoja. Hakuja tehtiin hakusanoilla: itsetunto, self esteem, mielenterveys, mental health, nuoret, nuoret miehet, nuor\*, youth, young male, young men, adolescents, syrjäytyminen, syrjäytymisuhka, parisuhde, seurustelusuhde, ihmissuhteet, relationships.

### 3 Toimintaympäristö

Kohtaus ry on vuonna 2015 toimintansa aloittanut sosiaali-, nuoriso- ja kulttuurialan yhdistys, joka järjestää yhteisöllistä toimintaa syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille Helsingin Vallilassa ns. kaupunkiolohuonemallin mukaan. Tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja mielenterveydellisiä ongelmia. Kaupunkiolohuoneessa kävijät suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa omien voimavarojen mukaan yhdessä henkilökunnan kanssa. (Lekola 2017.) Kohtaus järjestää keskusteluiltoja, toiminnallisia tapaamisia, retkiä ja tarjoaa mahdollisuutta keskusteluun ryhmässä tai yksin henkilökunnan kanssa. Lähes kaikki toiminta on maksutonta. Kohtauksen toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö. (Kohtaus 2018.)

Vuonna 2017 Kohtaus tavoitti 250 nuorta ja käyntejä kertyi n. 2700 kahdeksan kuukauden aikana. Samana vuonna tehdyn kyselyn mukaan 70% kävijöistä koki olevansa vähemmän yksinäinen käytyään Kohtaus kaupunkiolohuoneessa kuin sitä ennen. Kävijät kokivat myös saaneensa apua sosiaalisten taitojen harjoittamiseen. (Lekola 2017.)

Kohderyhmämme on Kohtauksen Miesten Vuoroon osallistuvat 18-29 -vuotiaat miehet. Miesten vuoro kokoontuu maanantaisin ja torstaisin Kohtauksen tiloissa ja on tarkoitettu kaikille itsensä miehiksi kokeville. Toiminta on avointa kaikille eikä osallistujilta vaadita sitoutumista. Miesten vuoro on osa sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista rahoittamaa Niko-97 hanketta, joka toteutetaan yhdessä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. (Rättyä 2018.) Maanantaisin ryhmässä keskustellaan erilaisista aiheista kuten ihmissuhteista, seurustelusta, miehen rooleista, kiusaamisesta, tunteista, syrjäytymisestä ja muista osallistujia askarruttavista asioista. Torstaisin tapaamiset ovat toiminnallisia. Yhdessäoloa ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan torstaisin esimerkiksi järjestämällä yhteinen illallinen joko itse valmistamalla tai takeaway-periaatteella. (Rättyä 2018.)

Ryhmän kävijät ovat pääsääntöisesti sosiaalista vahvistamista tarvitsevia miehiä, joiden olemassaoloa ympäröivä yhteiskunta haastaa. Kävijöiden joukossa on mm. eri aatesuuntia edustavia heteromiehiä sekä sukupuolen moninaisuutta edustavia miehiä kuten trans- tai muunsukupuolisia. Ryhmän keskinäisissä keskusteluissa on noussut vahvasti esille, että osallistujien joukossa esiintyy mielenterveyden häiriöitä ja ihmissuhteissa pärjääminen puhututtaa. (Rättyä 2018.)

## 4 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelma

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kohtaus ry:n Miesten vuoron toimintaan osallistuvien nuorten miesten kokemuksia ihmissuhteista, heidän kokemaansa itsetuntoa sekä mielenterveyden haasteiden vaikutusta ihmissuhteissa. Tavoitteena oli saadun tiedon avulla edesauttaa nuorten miesten tilannetta sekä tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää Kohtaus ry:n Miesten Vuoron toiminnassa.

Opinnäytetyötämme ohjasivat kysymykset:

- 1) Minkälaisia kokemuksia Miesten Vuoroon osallistuvilla nuorilla miehillä on ihmissuhteista?
- 2) Miten nuoret miehet kokevat itsetuntonsa?
- 3) Millä tavoin mielenterveyden haasteet vaikuttavat ihmissuhteiden muodostamiseen ja niissä pärjäämiseen?

## 5 Toteutus

Opinnäytetyömme noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää, selvitetään mielipiteitä ja asenteita sekä pyritään tarkastelemaan aineistoa kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 161-164.)

Työssä käytettiin fenomenologista lähestymistapaa ja selvitettiin haastateltavien omia kokemuksia ja niiden merkitystä heille. Fenomenologia on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä. Fenomenologisen lähestymistavan avulla pyritään selvittämään ihmisen kokemuksia ja kokemusten merkitystä tutkittavasta asiasta. Tutkimukseen osallistuvat kertovat omin sanoin kokemuksistaan ja tunteistaan ja tutkijan tarkoituksena on ymmärtää näiden merkitys tutkittavalle. Onnistunut fenomenologinen tutkimus edellyttää tutkijalta kykyä tulla osalliseksi tutkittavan elämää ja ymmärtää kokemusta sekä taitoa kuvata mahdollisimman aidosti tutkittavien kokemuksia. (Lukkarinen 2003: 121-122, 125-127.)

## 5.1 Aineistonkeruumenetelmä

Haastattelu on joustava tapa kerätä aineistoa. Haastattelijalla on mahdollisuus tarvittaessa tarkentaa ja toistaa kysymyksiä, vaihtaa kysymysten järjestystä, keskustella sekä samalla havainnoida haastateltavaa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 73-74.) Aiheen ollessa arkaluontoinen tai liittyessä haastateltavan henkilökohtaisiin kokemuksiin, joita haastateltavan voi olla vaikea jakaa ryhmässä, on yksilöhaastattelu sopivin haastattelun muoto. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 123).

Haastatteluja voidaan luokitella sen perusteella, kuinka tarkkaan aihepiiri, kysymykset ja kysymysten järjestys ovat määriteltä. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haetaan vastauksia tutkimuskysymykseen määrittelemällä aihepiiri etukäteen, mutta kysymysten muoto tai järjestys voi vaihdella. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 125.)

## 5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina Kohtaus ry:n tiloissa. Haastatteluaineisto hankittiin Kohtaus ry:n Miesten Vuoron toimintaan osallistuvia nuoria miehiä haastattelemalla. Haastattelun teemoja olivat ihmissuhteet, terveys, itsetunto ja tulevaisuus. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastateltavat (n = 6) valikoituivat Kohtaus ry:n työntekijöiden toimesta. Ennen haastatteluihin suostumista haastateltavia tavattiin Kohtauksella ja heille kerrottiin haastattelun aihepiireistä ja tarkoituksesta. Haastattelut nauhoitettiin ja niille varattiin rauhallinen tila ja aikaa noin tunti. Haastattelutilanteet järjestettiin muun toiminnan yhteydessä Kohtauksella.

## 5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysillä pyritään saamaan vastauksia tutkimuskysymykseen. Nauhoitettu aineisto litteroidaan, eli kirjoitetaan puhtaaksi ennen aineiston analyysia. Tulosten analysoimisen jälkeen tuloksia tulkitaan. (Hirsjärvi ym. 2014: 221-223.)

Haastatteluaineisto käytiin läpi induktiivista sisällön analyysimenetelmää käyttäen. Induktiivinen sisällön analyysi lähestyy tutkittavaa aihetta aineistosta käsin. Sen avulla dokumentteja analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti sekä tiivistetään ja käsitteel-

listetään tutkittava ilmiö. Prosessia ohjaa tutkimuskysymykset. Aluksi aineistosta etsitään ilmaisia, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen samaa asiaa tarkoittavat ilmaiset ryhmitellään alakategorioiksi, jotka kukin nimetään jonkin yhteisien tekijän mukaan. Alakategorioista muodostetaan edelleen yläkategorioita niin kauan kuin se on mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Tutkimuksen tulos voi olla malli, käsitekartta tai muodostetut kategoriat. (Kyngäs – Vanhanen 1999: 3-7.) Analyysin lopputulokseen ei aikaisempien havaintojen, teorioiden tai ennakkokäsitysten pitä antaa vaikuttaa (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95-96).

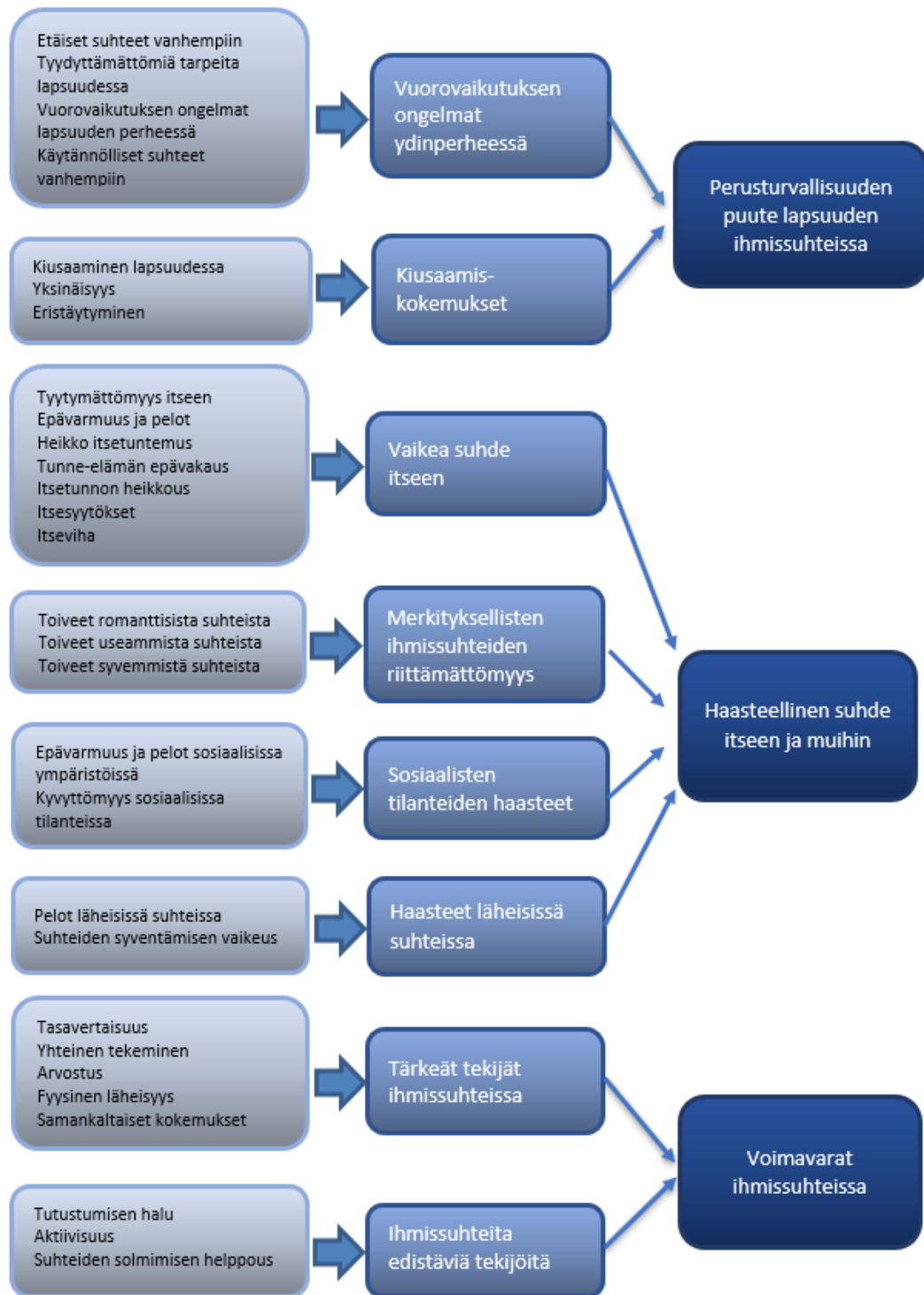
Litterointi tehtiin purkamalla aineisto äänitiedostoista tekstiksi sanasta sanaan. Litteroituja sivuja tuli yhteensä 37. Materiaalista eroteltiin tutkimuksen kannalta oleelliset alku-peräisilmaisut, jonka jälkeen ilmaiset pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaiset listattiin ja tulostettiin paperille, joita tuli 21 sivua. Ilmaisut ryhmiteltiin värikoodeilla, mikä helpotti luokitte-  
lua. Aineistoa tutkimalla ilmauksista etsittiin samankaltaiset asiat, joista muodostettiin alaluokkia (taulukko 1). Ensimmäisellä kierroksella värikoodein ryhmiteltyjä luokkia oli 17, joista aiheet jakautuivat lopulta vielä 29 alaluokkaan. Tämä prosessin vaihe vei paljon aikaa ja sen aikana käytiin pohtivaa dialogia, jonka tavoitteena oli oivaltaa syvällisemmin aineistosta nousevia merkityksiä.

Alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokkia, joita tuli 8 (taulukko 2). Luokkia muodostamalla ja yhdistämällä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Ilmaisut muutettiin yleiskielelle, jottei vastaajia pysty tunnistamaan lainauksista.

Taulukko 1. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka
"Ehkä jotain siltä väliltä, ehkä vähän etäiseen suuntaan"	Etäiset suhteet perheenjäseniin	Etäiset suhteet vanhempiin
"..miten vähän mä tiedän mun perheenjäsenistä, lähinnä mun isästä Hänestä mä tiedän eniten, mut mun muut peheenjäsenet, mä en edes tunne heitä kovin hyvin."	Ei tunne perheenjäseniään hyvin	
"Isään etäisemmät suhteet, hänen kanssaan en ole ollut hirveesti tekemisissä ja se pohjautuu lapsuuden tai nuoruuden ongelmiin"	Isään etäiset suhteet	
"Hmm.. Jotenkin ei ole tullut vertaisena nähdyksi, katsottu ylhäältä alaspäin, katsoo kyllä, mutta ei näe mua oikeesti"	Tunne, ettei tule kuulluksi ja nähdyksi	Tyydyttämättömiä tarpeita lapsuudessa
"Varmasti jonkinlainen (läsnäolo puuttunut), toisaalta myös silleen, et nopeesti en enää kaivannutkaan, ei tuntunut hirveesti kiinnostavan mikä mua kiinnosti"	Läsnäolon puutteen tottuminen	
"Kyllä he saattoivat riidellä...aika negatiiviset välit tuntuu olleen heillä"	Riitely lapsuuden kodissa	Vuorovaikutuksen ongelmat
"Ei, ei mitään henkilökohtaisuuksia, ei poliittisia mielipiteitä, ei mitäkään mielipiteitä mistään asioista, yhteiskunnallisista asioista, ei mistään ihmissuhteista, ei koskaan ollut mitään juttua"	Ei puhuta henkilökohtaisista asioista	

Taulukko 2. Alaluokat, yläluokat ja pääluokat.





## 6 Tulokset

### 6.1 Vuorovaikutuksen ongelmat ydinperheessä

Kaikilla haastateltavilla oli olemassa olevat suhteet vanhempiinsa. Kuitenkin haastatelluaineistosta nousi esille useimpien kohdalla, että välit ainakin toiseen vanhempaan, useimmin isään, olivat etäiset tai näennäiset. Yhteydenpito vanhempiin oli lähes kaikilla säännöllistä, mutta se liittyi lähinnä käytännön asioihin ja harva koki pystyvänsä tai haluavansa jakaa henkilökohtaisia asioitaan vanhemman kanssa. Vanhempien kanssa ei puhuttu vaikeista asioista.

”Näennäisesti ok, väleissä kyllä, mutta vaikea kysymys, ei mitään ...tullaan toimeen, osittainen pakko”

”Ne on aina ollu tosi pragmaattiset, aina ollaan keskitytty lähinnä käytännön asioihin, kuulumisten vaihtamiseen tai auttamaan jossain asioissa, jos apua tarvitsee. Ollut käytännön läheistä aina”

Moni haastateltavista raportoi kokeneensa lapsuuden perheessään ulkopuolisuuden tunnetta, läheisyyden puutetta sekä läsnäolottomuutta. Aineistossa toistui myös pelkoa väkivaltaista vanhempaa kohtaan sekä tunnetta, ettei tule kuulluksi. Jotkut haastateltavista kertoivat tottuneensa läsnäolon puutteeseen.

”Kuin sokea kattoo suhun päin mutta ei näe”

”En mä sillei koskaan pyytäny et ois ollu mitään enempää, ei kai sitä ois halunnukaan.”

”Kaipasin lapsena ja nuorena ihan hirveesti huomiota, jota en koskaan saanut mistään”

Useamman haastateltavan lapsuuden perheessä henkilökohtaisista asioista ja tunteista ei puhuttu. Kodin ilmapiiriä saattoi leimata väkivaltaisuus, riitely, alkoholismi ja arvaamattomuus. Haastatelluaineistosta nousi esiin myös vakavampia traumakokemuksia. Puhumattomuuden kulttuuri ja vuorovaikutuksen ongelmat heijastuivat vuorovaikutustaitoihin.

”...en mä vaan osannut koskaan, kun ei meidän perheessä koskaan puhuttu mistään niin sitten, jos siihen ympäristöön syntyy, niin sit se vaan on normi, kukaan vaan ei puhu mistään, niin maailma toimii.”

”Hän (toinen vanhempi) oli ailahtelevainen, impulsiivinen, väkivaltainen ja se kyllä heijastui kotielämään sillä tavalla että koti ei välttämättä ollut turvallinen paikka ja sellainen, jossa halusi olla.”

“mua kiusattiin, mua kiusattiin koulussa, kotipihalla ja iltapäiväkerhossa samoihin aikoihin ja kotonakin... et ihan sama missä olin, koin sellasta ikävää kohtelua”

## 6.2 Kiusaamiskokemukset kasvuiässä

Kaikki haastateltavat kertoivat tulleen kiusatuiksi jossain vaiheessa lapsuuttaan tai nuoruuttaan. Joillakin kiusaaminen oli jatkunut koko peruskoulun ajan. Kiusaamisen seurauksena haastateltavat kokivat yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta, joka osalla johti eristäytymiseen. Ystävyys-suhteet olivat kouluaikoina vähäisiä tai niitä ei ollut ollenkaan. Läheisiä suhteita on joillekin muodostunut vasta aikuisena.

“Siis mä oon nyt vasta aikuisiällä saanut niitä läheisimpiä, tosi vähän läheisiä ystäviä.”

“En kokenut kuuluvani joukkoon, en tiedä halusinko...lukiossa ei ollut, siellä jätettiin rauhaan, mutta tuli tunne että mulla ei oo mitään.”

## 6.3 Vaikea suhde itseen

Moni haastateltava koki tyytymättömyyttä itseensä. Se näkyi mm. haluna olla erilainen, minäkuvan negatiivisuutena, heikkona itsetuntemuksena ja toiveena ulkoisten asioiden muutoksesta. Haastateltavat kertoivat kokevansa arvottomuuden ja riittämättömyyden tunnetta, helposti ärsyyntymistä, tunne-elämän epävakautta sekä ankaruutta itseä kohtaan. Asteikolla 1-10 vain yksi arvioi parhaimmillaankin itsetuntonsa numerolla 8. Arvioinnit vaihtelivat muuten 3 ja 7 välillä. Moni koki itsetuntonsa vaihtelevan suuresti jopa yhden päivän aikana.

“Pieni ääni sanoo et oon ok, valtava tunne et en ole ok.”

“Välillä ihan hyvä, välillä aika huono, välillä aika maassa, välillä sitä ei oo ollenkaan.”

“Joskus tykkään itsestäni vähän enemmän, mut kyl mä pääsääntöisesti näen tosi negatiivisena ihmisenä itseni. Tai huonona ainakin ja melkein pahana, riippuu miten huono päivä tai paha olo on sillä hetkellä... Mulla on ollut niin hirvittävän huono itsetunto, et se meni itsevihän puolelle, oli niinku ihan nollassa, ehkä monta kertaa miinuksellaki, koska mua oli kiusattu niin pahasti ja mä syytin siitä itseäni ja ajattelin vaan, et nää kohtelee mua näin, koska mä ite käyttäydyn tyhmästi tai oon paha ja ansaitseen ja kaikkee sellaista ikävää.”

#### 6.4 Merkityksellisten ihmissuhteiden riittämättömyys

Kaikilla haastateltavilla oli elämässään ihmissuhteita. Kukaan ei ollut täysin yksin. Kuitenkin aineistosta nousi esiin useimpien kohdalla toiveet useammista ja syvemmistä ihmissuhteista. Ihmissuhteilta kaivattiin voimakkaampia tunteita ja rohkeutta kohdata ihmisiä. Sosiaalisen elämän toivottiin olevan laajempaa. Halu kuulua joukkoon oli voimakas. Ydinperheen merkitys korostui. Osa toivoi jo olemassa olevien suhteiden syventyvän läheisimmiksi. Myös kaipuu romanttisia suhteita kohtaan toistui aineistossa.

“Kyllä mä toivoisin, että niitä olisi muitakin. Tuntuu välillä sille että ei ole sellaista läheistä kaveria, jolle pysyis puhua mistä tahansa, joka puhuis mulle mistä tahansa tai spontaanisti laittais mulle viestiä, kuulumisia tai mielipiteitä..ei ole niinkuin sellaista.

“Haluaisin lisää ihmissuhteita, en tarkoita vain määrällisesti..ei se ole mikään itseisarvo, mutta siis sellaisia syvempiä suhteita”

“On ollut yksinäisyyttä, et on halunnut jotain, mut ei oo ollu mitään.”

“Ois enemmän ystäviä, läheisiä sellaisia”

#### 6.5 Sosiaalisten tilanteiden haasteet

Sosiaalisissa tilanteissa oleminen ei ollut kenellekään mutkatonta. Niihin liittyi usein epävarmuutta ja pelkoja. Epävarmuus ilmeni sosiaalisena jännittämisenä ja vaikeutena ilmaista omia mielipiteitä. Osa haastateltavista tunnisti itsessään miellyttämisen tarvetta. Sosiaalisissa tilanteissa pelättiin konflikteja, torjutuksi tulemistä ja kontaktin ottamista uusiin ihmisiin. Sosiaalisia tilanteita hankaloitti kyvyttömyys tuoda itseään esille, kykeneväisyys osallistua muiden hauskanpitoon sekä sosiaalinen taitamattomuus. Kyvyttömyys koettiin esteenä spontaanien suhteiden syntymiselle. Joskus jännitys saattoi estää osallistumisen ja aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden välttelyä.

“Kouluaikana mä olin aina epävarma kaikissa sosiaalisissa tilanteissa, koska mua kiusattiin vuosia, joten mä en pystynyt edes tunnistamaan, että kuka on vihamielinen ja kuka ystävämielinen, joten mä olin aina epävarma kaikesta... vanhempana toiveikas olo. Jälkikäteen ajateltuna se oli aika turhaa se toiveikkuus, koska mä olin sit ehkä useita vuosia jäljessä muita sosiaalisissa taidoissa, mä en edes tiedostanut sitä.”

”On sellanen mukavuusalue, sit on sellanen oppimisen alue ja sit puhutaan paniikkialueesta, varsinkin, kun mennään oppimisen alueelta sinne paniikkialueelle eli voi olla täysin uus miljö, täysin uudet ihmiset. Silloin voi tuntua

haastavalta, jos mut vaikka heitettäs täältä suoraan johonkin stadin yökerhoon tanssilattialle niin herranjestas ei niin kuin ole mun juttu”

“Sitä yritti jotenkin päästä johonkin joukkoon tai saada kavereita, se oli uuvuttavaa, kun ei ollut luonnollista väylää”

## 6.6 Haasteet läheisissä suhteissa

Aineistosta nousi esille, että ihmissuhteiden solmimista ei koettu kohtuuttoman vaikeana. Sen sijaan niiden syventäminen ja niissä pysyminen oli hankalampaa. Kuten sosiaalisissa tilanteissa, myös läheisissä ihmissuhteissa esiintyi paljon pelkoja ja epävarmuuksia. Haastateltavien joukossa ilmeni pelkoa vääränlaisuudesta, hylätyksi tulemisesta sekä läheisyydestä. Myös pelko siitä, ettei toinen jaksaa kuunnella ja tunne itsestä rasakana ystävänä leimasi läheisiä ihmissuhteita.

“..mutta se ylläpitäminen on vaikeampaa, se yhdessä pysyminen”

“Ettei halua kuormittaa toista kertomalla omista murheista... toinen ei välttämättä jaksaa kuunnella”

“Pelkään luottaa ihmisiin ihmissuhteissa ja syrjäännyn helposti tai en uskalla lähestyä muita, kun mä pelkään pettymyksiä.”

“Mun on helppo tulla toisen luokse puhumaan, mut se läheisemmän suhteen saaminen saattaa olla vaikeaa”

Kokemattomuus ihmissuhteissa loi epävarmuutta ja uusien ihmissuhteiden etsiminen tuntui pelottavalta. Koettiin turvattomuuden tunnetta ja luottamisen vaikeutta. Tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen sekä omien asioiden esille tuominen ja paljastaminen oli haasteellista. Liiallinen myötäeläminen koettiin uuvuttavana. Ilmeni myös vaikeutta tietää mitä haluaa ihmissuhteilta. Yksi haastateltava kertoi ajautuneensa arvomaailmaltaan erilaisiin porukoihin.

“Vaikee tuoda ittee esielle tai paljastaa itestäni asioita”

“Helpompi puhua jollekin (ammattilainen), jolle maksetaan siitä”

“Epävarmuutta joo muiden seurassa..Epävarmuus liittyy ajatukseen et ihmiset voi tehdä toisilleen kauheita asioita.”

“Joskus riidat on hankalia, kun mä en oikeen osaa näyttää tunteita, et jos mulla on joku hätänä”

Mielenterveyden haasteet aiheuttivat tarvetta selittää itseään uusissa suhteissa. Ne näkyivät ihmissuhteissa myös käyttäytymisen ongelmina sekä kommunikaatio-ongelmina. Tunteiden säätely oli vaikeaa. Masennus aiheutti jaksamattomuutta tavata kavereita. Ihmissuhteet saattoivat kariutua ristiriitojen takia, toisaalta ne saattoivat päättyä ilman tiedostettua syytä.

".. ei oo muodostunu kauheesti sellasia, et ois kommunikaatio toiminut"

"..tai sit tulee ikäväl taval esiin esim hermostumisena."

"Kun sellanen asia (mielenterveyden horjuminen) tapahtuu niin moni ihmissuhde tai elämä muutenkin pysähtyy..niinkuin aika loppuisi pyörimästä"

"Käytös saattaa olla vähän räjähtävä"

"Mun kanssa on vähän rankkaa koska oon niin ailahtelevainen"

Tuhoisa elämäntyylillä saattoi musertaa kumppania, jolloin yksinolo koettiin helpompana vaihtoehtona. Eräällä vastaajalla läheisiin ihmissuhteisiin liittyi yksityisyyden menettämisen pelko ja pysyminen haasteettomissa ihmissuhteissa oli helpompaa.

"Menee sellanen oma yksityisyys aika isosti pois, ja mäkin haluan just omaa rauhaa aika paljon"

## 6.7 Tärkeät tekijät ihmissuhteissa

Monella haastateltavalla oli selkeä mielipide siitä, mitä tyydyttävä ihmissuhde pitää sisälleen. Tärkeiksi asioiksi ihmissuhteissa nousi tasavertaisuus, yhteinen tekeminen, arvostus, fyysinen läheisyys sekä samankaltaiset kokemukset. Tasavertaisuuteen liitettiin toisen aito kiinnostus itseä kohtaan, vastavuoroisuus, luottamuksellisuus ja välittäminen. Ihmissuhteissa arvostettiin myös yhteistä tekemistä, ajanviettoa ja harrastuksia sekä mielenkiinnon kohteita. Moni haastateltava piti fyysistä läheisyyttä, kosketusta ja seksiä tärkeänä. Vaikeita kokemuksia ja saman henkisyyttä pidettiin yhdistävänä tekijänä, mikä teki ihmissuhteista antoisia. Vertaisten seurassa ei tunnettu ulkopuolisuuden tunnetta, mielenterveysongelmia ymmärrettiin ja sama aaltopituus oli helppo löytää.

"Ollaan molemmat aikaisemmin oltu kiusattuja ja myöhemmin outsidersia.. kai se meitä yhdisti."

"On elämä vähän kohdellu kaltoin niin sekin yhdistää."

“Tasapuolisuus, molemmat kuuntelee toisiaan yhtä paljon, ja tukee yhtä paljon, samalla aaltopituudella oleminen, samat arvot, samankaltaiset harrastukset, samanlaiset mielenkiinnon kohteet.. Sit et kohtelee toisiaan hyvin ja kykenee sopimaan riidat.”

“Kai se on ihmiskanssakäyminen ja kaikki tämmönen, on mukana jossain ja saa niistä paljon, ne niinkuin kerää ympärille sellasii välittäviä ihmisiä, saa jotain takas, eikä tarvi saada takas mitään.”

“Täälläkin (Kohtauksella) on niin monenlaisista taustoista, ei tuu väärinymmärretyks.. on vähän omalaatuista lähtökohtaa”

“No kyl mä sanoisin, että loppupeleissä vastavuoroinen, toisiaan täydentävä ihmissuhde, ei niinkään materiaaliset asiat, että voidaan e tehdä yhdessä asioista ja elämä on mutkatonta, toisaalta voi avoimesti kertoa jos on mielen päällä jotain asioita.”

“Antoisinta on se, että joku on aidosti kiinnostunut susta ja joku kysyy sun kuulumisia ja laittaa päivittäin viestiä ja se on niin kuin aina siellä. Se tuo sellasta turvaa elämään ja arkeen, kun sä tiedät, että se toinen ihminen on siellä, se on luotettava, se ei lähe mihinkään. Sit kaikki läheisyys, kosketus kaikki tämmönen jota ei pysty joltain kaverilta mennä kysymään..ne on ne antoisimmat”

## 6.8 Ihmissuhteita edistäviä tekijöitä

Vaikka moni kärsi itsetunto-ongelmista, se ei ollut koko totuus. Itsetunto oli kaikilla ajan myötä parantunut. Lähes kaikki kykenivät nimeämään vahvuuksiaan ja tunsivat tyytyväisyyttä itseä kohtaan, mikä ilmeni uskalluksena sanoa mielipiteitä, mielialan ja itsearvostuksen nousuna, koulussa ja töissä pärjäämisenä, epävarmuuden sietämisenä sekä haluna olla oma itsensä.

Uusien ihmissuhteiden solmiminen sekä kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa koettiin suhteellisen helpoksi. Melkein kaikilla haastateltavalla oli halu uusien suhteiden solmimiselle. He olivat aktiivisia seurauhaussa sekä kavereiden tapaamisten suhteen.

“Jossain syvällä mä oon tyytyväinen, kun mä oon siellä niin hyvä, se on syvällä.”

“Pyrin siihen, et oon ystävällinen ja kohtelias muita kohtaan, kiva kaikille tasapuolisesti. Ja sit mukautuvaisuus. Jos tulee uus tilanne tai pitää miettii, miten käyttäytyy uudes porukassa ja erilaisia sosiaalisia tilanteita, osaan mennä niiden mukaan.”

“Se on vahvistunu kyllä, ehkä niin kuin välillä oli sellanen kuunteleva ote siinä, itseluottamus ja sisäinen voimavara, oma maailmankuva ja elämäkatsomus on vahvistunu niin kyl niin kuin enemmän uskaltaa ottaa kantaa.”

“Kyllä mä nykyisin..ehkä puoltoista tai kaksi vuotta sitten en olisi sanonut mitään mikä ei natsaa yleisen mielipiteen kanssa... oma mieliala kohosi, itsearvostus parani.”

“Oon kyllä avoin kaikille kaverisuhteille kaikille mahdollisille suhteille, jos ne vaan on hyviä, mukavia suhteita”

## 6.9 Kohtauksen ja Miesten Vuoron merkitys

Haastatteluaineistosta yksimielisesti kävi ilmi, että Kohtaus paikkana oli kaikille haastateltaville merkityksellinen. Kohtaukselta he olivat saaneet uusia, saman henkisiä ystäviä, siellä sai keskustella ja tuoda turvallisesti omia mielipiteitä julki. Kohtauksen Miesten Vuorossa haastateltavat saivat rohkeutta ilmaista itseään ja tunsivat itsensä hyväksytyiksi. Yhtenä merkittävänä tekijänä itsetunnon paranemiselle mainittiinkin Kohtauksen toimintaan kiinnittyminen. Kohtauksen työntekijät koettiin luotettaviksi ja heille pystyi puhumaan. Myös vertaistuen merkitys nousi esille vahvasti. Kohtauksella haastateltavat kokivat kuuluvansa joukkoon.

“Voi puhua avoimesti elämästään, ja todennäköisesti muut ymmärtää, mistä sä puhut”

“Ennen Kohtausta oli sellasta et yritti jotenkin päästä johonkin joukkoon tai saada kavereita, se oli uuvuttavaa, kun ei ollut luonnolliista väylää”

“En mä olis järjissäni tällä hetkellä jo kohtausta ei olisi mun elämässä.”

“Se kun tulee sellanen juttu mist saa ite näkemyksen ja se kun saa oman äänensä kuulluksi silloin kun on jotain sanottavaa...koskettaa kuitenkin moni asia, helposti tulee oma näkemyskin sit ilmi, niin se on parasta ja saa vähän ajatelluks asioita.”

“No ainakin (helppo solmia suhteita) jos on tämmönen paikka kuin Kohtaus. Täällä saa näyttää oman itsensä.”

“Se et pystyy puhuun kaikille silleen askarruttavista asioista, jakaa ajatuksia ja kuulla toisten kokemuksia, vertaistuki”

“Kohtauksessa pääsääntöisesti sellanen tunne et kuulun sinne”

“..puhutaan ihan avoimesti, silleen suljettujen seinien sisällä avoimesti”

”Nykyään paljon parempi (itsetunto)...Kohtauksen tulon jälkeen”

## 7 Pohdinta

### 7.1 Yhteenveto tuloksista

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa haastateltavien kokemuksia ihmissuhteista viitekehyksessä, jossa kaikilla osallistujilla oli taustallaan mielenterveyden haasteita. Haastatteluissa ei keskitytty mielenterveyden haasteisiin syvemmällä tasolla, mutta todettiin, että kaikilla osallistujilla oli kokemusta mielenterveyden häiriöistä. Haastatteluissa perehdyttiin mielenterveyden ja ihmissuhteiden väliseen yhteyteen sekä itsetunnon merkitykseen ihmissuhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä.

Vaikka tässä opinnäytetyössä ei ollut tarkoitus tutkia mielenterveyden häiriöiden taustalla olevia syitä, on niiden huomioiminen oleellista, jotta kokemuksia voi syvällisemmin ymmärtää. Aineistosta nousi esille tekijöitä, joita voi mielenkiinnolla tarkastella aiempien tutkimusten rinnalla. Kasvuiän ihmissuhteilla ja kiusaamiskokemuksilla on yhteys mielenterveyden häiriöihin (Fröjd – Marttunen – Kaltiala-Heino 2007, Karjalainen ym. 2017). Tuloksista ilmeni, että kaikilla haastateltavilla oli taustalla kiusaamiskokemuksia. Lapsuudessa ulkopuolisuuden tunnetta on koettu niin koulussa kuin kotonakin. Vahvasti nousi esille läheisten suhteiden riittämättömyys jo lapsena. Kaipuu useammille, syvemmille ihmissuhteille oli edelleen olemassa.

Suhteessa itseen ja muihin oli paljon haasteita. Ihmissuhteissa koettiin pelkoja ja epävarmuuksia, joka vaikutti niiden muodostamiseen ja niissä pärjäämiseen. Epävarmuus oli läsnä myös erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Itsetuntoa kuvailtiin pääosin heikkona, mutta kaikilla se oli kohentunut viimeisten vuosien aikana. Tampereella tehdyssä pitkästä tutkimuksessa selvisi, että etäinen isäsuhte heikensi nuorten itsetuntoa ja altisti masennukselle nuorena aikuisena (THL 2013). Tämän opinnäytetyön haastateltavista useampi raportoi etäisestä isäsuhteesta, itsetunto-ongelmista sekä masennusoireista.

Mielenterveyden haasteet heijastuivat ihmissuhteisiin kommunikaation, käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn saralla. Oireet saattoivat aiheuttaa jaksamattomuutta ja eristäytymistä. Oireet aiheuttivat joissakin tapauksissa myös huolta läheisissä.

Viitaten aiempaan tietoon (Kainulainen 2016.) myös tämän työn tuloksien perusteella voidaan todeta, että merkitykselliset ihmissuhteet ovat ensiarvoisen tärkeitä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Vaikka tämän työn tuloksista ei voida suoraan vetää johtopäätöksiä



mielenterveyden häiriöiden negatiivisesta vaikutuksesta ihmissuhteisiin, voidaan varmuudella sanoa, että lapsuus- ja nuoruusiän kokemuksilla ihmissuhteista on merkitystä myös myöhemmän iän ihmissuhteissa pärjäämiselle. Samaan tulokseen on päätynt Aaltonen ym. (2019).

Aikaisemmista kokemuksistaan ja tämän päivän haasteista huolimatta osallistujilla oli uskoa ja toivoa liittyen tulevaisuuden ihmissuhteisiin. Ihmissuhteissa arvostettiin aitoa kiinnostusta itseä kohtaan, vastavuoroisuutta, luottamusta ja yhteistä tekemistä. Myös läheisyys oli tärkeää. Vertaistuen merkitys nousi esille vastauksissa ja Kohtaukselta moni oli löytänyt foorumin, jossa solmia uusia ystävyys-suhteita. Kohtaus koettiin paikana turvalliseksi ja siellä sai olla oma itsensä. Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä haastateltavat kokivat itsetuntonsa parantuneen.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittää ihmistieteisiin liittyvien tutkimusten eettisiä periaatteita, joita tulee noudattaa kaikessa tutkimuksessa. Ne liittyvät itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan. (TENK.) Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja haastateltavilla tulee olla mahdollisuus esittää kysymyksiä tai keskeyttää haastattelu. Haastattelutilanteessa kaikkiin haastateltaviin tulee suhtautua oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti haastateltavien persoonallisia eroja, uskomuksia, tapoja ja elämäntapaa kunnioittaen. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tulee taata osallistujien anonymiteetti suojaamalla tietoja, joista voi käydä ilmi vastaajan henkilöllisyys. Eettisiin lähtökohtiin kuuluu myös tutkimuslupien hankkiminen sekä osallistujien suostumuksen saaminen. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 217-228.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa korostuu tutkijan ja tutkittavan suhde tutkijan hankkiessa tietoa tutkittavan elämästä ja hänen kokemuksistaan. Tutkijan luonnollinen asenne ja empaattisuus auttavat luomaan turvallisen ilmapiirin haastattelutilanteeseen. Tutkittavan luottamus tutkijaa kohtaan on edellytys mahdollisimman kattavan aineiston saamiseksi, sillä käsiteltävät asiat ovat usein arkaluontoisia. Vaitiolovelvollisuus ja anonymiteetin takaaminen ovat erityisen tärkeitä käsitellessä ihmisen kokemuksia asioista, joihin saattaa liittyä syyllisyyttä ja häpeää. (Lukkarinen 2003:125-126.)

Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että aineiston keruun, toteutuksen ja analyysin sekä tutkimuksen tulosten kuvaus on mahdollisimman tarkkaa ja selkeää (Hirsjärvi ym.

2014: 231-233). Aineiston analyysin luotettavuutta saattaa horjuttaa tutkijan subjektiivisuus. Tutkijalla on suuri vastuu aineistoa analysoidessa ja raportoidessa siitä, että kategorioiden kuvaus vastaa mahdollisimman hyvin tutkittavaa asiaa. (Kyngäs – Vanhanen 1999: 8.) Analyysin tarkka raportointi, esimerkkien käyttö analyysivaiheista ja suorien lainausten käyttö lisäävät luotettavuutta. Suorat lainaukset liittävät tulokset alkuperäiseen aineistoon. (Kyngäs – Pölkki – Kääriäinen – Kanste 2011.)

Tätä opinnäytetyötä varten hankittiin haastattelulupa Kohtaus ry:ltä sekä laadittiin sopimus Metropolian ja Kohtaus ry:n välille. Lisäksi jokainen haastateltava allekirjoitti kirjallisen suostumuksen, jossa myös käytiin läpi opinnäytetyön tekijöiden vastuu ja velvollisuudet (liite 1). Haastattelun alussa käytiin kohta kohdalta läpi mitä haastatteluun osallistuminen pitää sisällään. Haastateltaville painotettiin, että heillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa niin halutessaan. Koska haastattelussa käsiteltiin arkaluontoisia asioita, oli luotettavuuden ja eettisyyden läpikäyminen tärkeää heti haastattelun alussa. Vaitiolovelvollisuutta ja haastateltavien anonyymiyttä korostettiin. Uskomme, että tutkimuseettisten asioiden huolellinen läpikäyminen lisäsi haastateltavien luottamusta meitä kohtaan. Aineiston analyysin ja tulosten raportoinnin jälkeen kaikki haastattelumateriaali tuhottiin.

Haastattelut osoittautuivat hedelmällisiksi. Koska meillä oli aito kiinnostus ja avoin suhtautuminen osallistujien kokemuksiin ja elämään kohtaan, oli se omiaan luomaan turvallisen ilmapiirin haastattelutilanteisiin. Haastateltavat kykenivät kertomaan meille arkaluontoisiksi asioita. Haastatteluille oli varattu aikaa yksi tunti, joka kaikissa tapauksissa täyttyi ja joissakin ylittyi. Koimme haastattelut äärimmäisen palkitsevina ja saimme niistä arvokasta tietoa opinnäytetyötämme varten.

Koska aineisto oli pieni ( $n = 6$ ) ei tuloksia voida yleistää. Opinnäytetyö oli pieni otos nuorten miesten kokemuksista. Analysoidessamme aineistoa pidimme rinnalla koko prosessin ajan tutkimuskysymykset ja pyrimme löytämään niihin vastauksia. Kaikkia ilmaisuja käytettiin vain kerran ja jokaiselle ilmaisulle löytyi oma alaluokkansa. Pyrimme suhtautumaan aineistoon ennakkoluulottomasti ja avoimin mielin, jotta pystyimme nostamaan aineistosta aidosti nousevat aiheet, emmekä aiheita, joita odotimme sieltä nousevan.

Pyrimme kuvaamaan työmme eri vaiheet mahdollisimman tarkasti ja käyttämään tuloksien tukena alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmaisuja valitessamme huolehdimme siitä, että lopulliseen työhön valikoitui ainoastaan ilmaisuja, joista ei pysty tunnistamaan haas-

tateltavaa. Joidenkin alkuperäislainauksen suhteen olimme erimielisiä siitä, voiko lainauksia käyttää lopullisessa raportissa haastateltavan tunnistettavuuden vuoksi. Tällaisessa tilanteessa valitsimme jättää ilmaisun julkaisematta.

## 8 Lopuksi

Ihmissuhteet näyttävät merkittävää roolia ihmisen elämässä. Merkitykselliset ja kannustavat suhteet lisäävät onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä. Yhtä lailla niiden puute tai huono laatu vaikuttavat heikentävästi elämänlaatuun ja itsearvostukseen. Näyttäisi siltä, että siemenet ihmissuhteissa pärjäämiselle istutetaan jo lapsuudessa. Ikävät kokemukset suhteista tai niiden puute lisäävät pelkoa ja epävarmuutta ihmissuhteissa pärjäämiselle, joka puolestaan vaikeuttaa niissä pärjäämistä myös myöhemmällä iällä. Tarvitaan hyviä korvaavia kokemuksia ihmissuhteista, jotka vahvistavat itsetuntoa ja lieventävät epävarmuuksia.

Onkin siis syytä kohdistaa katseet tulevaisuuteen ja mahdollisiin ratkaisu- ja auttamiskeinoihin. Aineistosta kirkkaasti esille noussut tosiasia on se, että Kohtaus ry:n toiminta on aidosti merkittävä asia näiden nuorten miesten elämässä. Tärkeinä elementteinä mainittiin yhteisöllisyys, vertaistuki, hyväksyvät ammattilaiset ja yhteinen tekeminen. Haastateltavat kokivat Kohtauksen turvalliseksi paikaksi, missä saa olla oma itsensä ja löytää samanhenkisiä kavereita. Maailmassa, jossa nuorille aikuisille on vain vähän oleskelutiloja, tämänkaltaiselle toiminnalle on tilausta. Lisäksi aineistosta nousseita teemoja voi hyödyntää tulevien Miesten Vuoron kokoontumisten sisällöllisenä tukena.

## Lähteet

- Aaltonen, Sanna – Kivijärvi, Antti – Myllylä, Martta 2019. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (3). 301-311.
- Crowe, Michael 2004. Couples and mental illness. *Sexual and Relationship Therapy* 19 (3). 309-318.
- Friis, Leila – Eirola, Raija – Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. 1.painos. Helsinki: WSOY.
- Fröjd, Sari – Marttunen, Mauri – Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2007. Perhe ja nuorten mielenterveyden häiriöt. *Suomen lääkärilehti*. 62 (12). 1249-1254. Saatavilla myös sähköisesti. <[https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/91112457/SLL122007\\_1249.pdf](https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/91112457/SLL122007_1249.pdf)>.
- Henriksen, Ingvild Oxås – Ranøyen, Ingunn – Indredavik, Marit Sæbø – Stenseng, Frode 2017. The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a Three year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child Adolescent Psychiatry and Mental Health* 68 (11). Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5747942/>>.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huttunen, Matti O. 2017. Masennus: sairauden hallinta. Terveyskirjasto Duodecim. Verkkodokumentti. <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00038](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00038)>. Luettu 17.10.2019.
- Junttila, Niina 2010. Social competence and loneliness during the school years – Issues in assesment, interrelations and intergenerational transmission Centre for learning reearch and the department of teacher education. University of Turku. Luettavissa sähköisesti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4226-8>>.
- Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki. Gaudeamus Oy. 114-117.
- Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Karjalainen, Virpi – Koivisto, Anna-Maija – Rantanen, Anja – Joronen, Katja – Matikka, Anni 2017. Perhetekijöiden ja sosioekonomisten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen. *Hoitotiede* 29 (2). 113-124.
- Karvonen, Sakari - Kestilä, Laura 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa Muuri, Anu (toim.) 2014. *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. THL. Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL\\_TEE022\\_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 8.10.2019.

Kauppinen, Timo – Martelin, Tuija – Hannikainen-Ingman, Katri – Virtala, Esa 2014. Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään. THL. Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN\\_ISBN\\_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN_ISBN_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 29.11.2018.

Kohtaus 2018. Verkkodokumentti. <<https://www.kohtaus.info/#portfolio>>. Luettu 27.10.2018.

Kyngäs, Helvi – Vanhanen, Liisa 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede* (11)1: 3-12.

Kyngäs Helvi – Elo Satu – Pölkki Tarja – Kääriäinen Maria – Kanste Outi. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2): 138-148.

Lekola, Satu 2017. Yhteisöllinen Kaupunkiolohuone Kohtaus. Innokylä. Verkkodokumentti. <<https://www.innokyla.fi/web/malli6219124>>. Luotu 7.12. 2017. Luettu 27.10.2018.

Lukkarinen, Hannele 2003. Ihmisten kokemukset hoitotieteellisenä tutkimusilmionä: Fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja (toim.): Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Marttunen, Mauri 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. *Työterveyslääkäri* 27(1):45-48. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00585](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585)>.

Marttunen, Mauri – Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Viialainen, Riitta (toim.) – Huurre, Tiina – Strandholm, Tea: Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: THL. Luettavissa myös sähköisesti. <[www.julkari.fi/handle/10024/110484](http://www.julkari.fi/handle/10024/110484)>.

Mielenterveyden keskusliitto. Yksinäisyys. Verkkodokumentti. <[www.mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/](http://www.mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/)>. Luettu 5.12.2018.

Morgan, Judith K. – Shaw, Daniel S. – Forbes, Erica E. 2013. Physiological and Behavioral Engagement in Social Contexts as Predictors of Adolescent Depressive Symptoms. *Journal of youth and adolescence*. 42 (8). 1117-1127.

Nieminen, Tarja – Prättälä, Ritva – Martelin, Tuija – Härkänen, Tommi – Hyyppä, Markku T. – Alanen, Erkki – Koskinen, Seppo 2013. Social capital, health behaviours and health: a population-based associational study. *BMC Public health* 613 (13). Luettavissa myös sähköisesti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3722011/>>.

Nuorisobarometri 2017. Opin polut ja pientareet. Pekkarinen, Elina – Myllyniemi, Sami (toim.). Verkkodokumentti. <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri\\_2017\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf)>. Luettu 29.11.2018.

Rättyä, Hemmo. Kohtaus ry:n työntekijä. Haastattelu. Helsinki 13.11.2018.

Suomen Mielenterveysseuran vuosijulkaisu 2018. Asiantuntijalta. Vain puolet apua tarvitsevista saa hoitoa. 26-29. Verkkodokumentti. <[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/suomen\\_mielenterveysseuran\\_vuosijulkaisu\\_2018.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/suomen_mielenterveysseuran_vuosijulkaisu_2018.pdf)>. Luettu 23.11.2018.

TENK Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissa>>. Luettu 20.11.2018.

THL 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). THL raportti 17/2013.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtatie, Heidi – Lehtonen, Mika – Joronen, Katja – Åstedt-Kurki, Päivi 2016. Poikien perheeseen liittyvät huolet ja ilonaihekeskusteluissa Väestöliiton Poikien Puhelimessa. Hoitotiede 28 (3). 217-228.

Väestöliitto 2017. FINSEX seksielämän aloittaminen. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen\\_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/)>. Luettu 29.11.2018.

Väestöliitto 2018. Itsetunto. Verkkodokumentti. <<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>>. Luettu 22.11.2018.

Östman, Margareta 2008. Severe depression and relationships: the effect of mental illness on sexuality. Sexual and Relationship Therapy 23 (4). 355-363.

## Suostumus haastatteluun

### SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Olemme Metropolia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyön yhteistyössä Kohtaus ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on haastatella kerätä tietoa mielenterveyden vaikutuksista ihmissuhteisiin. Haastattelun teemoja ovat ihmissuhteet, terveys sekä itsetunto. Haastatteluun on varattu aikaa yksi tunti.

Haastattelu taltioidaan kirjallisesti ja tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössä sekä Kohtaus ry:n Miesten vuoron toiminnassa. Kaikki haastatteluaineisto on ehdottoman salassa pidettävää tietoa ja tuhotaan välittömästi analysoinnin jälkeen. Haastatteluaineistoa käsittelee opinnäytetyöntekijät lina Marila sekä Merja Pajuniemi, eikä sitä luovuteta kenellekään muulle. Raportissa ei mainita nimiä tai muitakaan henkilökohtaisia tunnisteita, joista olisi mahdollista tunnistaa haastateltava.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastateltavalla on mahdollisuus esittää kysymyksiä haastattelun aikana. Tarvittaessa haastattelu voidaan milloin tahansa keskeyttää haastateltavan toimesta, jolloin myös kirjallinen tallenne tuhoaan.

Luotettavuuden takaamiseksi aineiston analysointi ja tulosten tulkinta tullaan kuvaamaan mahdollisimman läpinäkyvästi ja tarkasti. Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi verkkoon osoitteeseen [theseus.fi](https://theseus.fi), ajankohdasta tiedotamme Kohtaus ry:n yhteyshenkilölle ja halutessaan myös henkilökohtaisesti haastateltavalle.

Tällä dokumentilla annan suostumukseni lina Marilalle sekä Merja Pajuniemelle haastatella minua, taltioida haastatteluni kirjallisesti ja hyödyntää haastatteluani opinnäytetyössään.

Paikka:

Aika:

Haastatteluun osallistuja (allekirjoitus ja nimenselvennys)

Opinnäytetyön tekijä (allekirjoitus ja nimenselvennys)

Opinnäytetyön tekijä (allekirjoitus ja nimenselvennys)