



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Suojaavat tekijät ja avun saaminen nuorten itsetuhoisuudessa

Maija Rouvinen Y2401468
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2025

Lapin yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Suojaavat tekijät ja avun saaminen nuorten itsetuhoisuudessa

Tekijä: Maija Rouvinen

Koulutusohjelma: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 83

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmani käsittelee suojaavia tekijöitä ja avun saamista nuorten itsetuhoisuudessa. Käsittelemäni ilmiötä resilienssin, suojaavien tekijöiden ja minäpystyvyyden teoreettisten käsitteiden viitekehyksessä. Nuoren resilienssi syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristössä olevien tekijöiden kanssa ja sillä kuvataan nuoren mukautumiskykyä ja joustavuutta muutoksiin. Minäpystyvyys tieteellisenä käsitteenä kuvaa sitä, miten motivoitunut nuori on jotain asiaa tekemään. Minäpystyvyys vaikuttaa myös siihen, miten yksilö kykenee ylläpitämään tiettyä tekemistä ja käyttäytymistä sekä miten hän pystyy välttämään negatiivisia ajatuksia. Minäpystyvyyden keinoin nuori voi säädellä omia tunteitaan ja hallita myös omaa kehitystään ja oppimistaan. Tutkimus lähtee yhteiskunnallisesta tarpeesta kehittää nuorten avunsaantia itsetuhoisuuteen.

Tutkielmani pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin; Mitkä ovat nuoruuden itsetuhoisuuden taustatekijöitä ja syitä? Millainen vaikutus suojaavilla tekijöillä on nuoren itsetuhoisuudessa? Millaista on vaikuttava apu nuorten itsetuhoisuuteen? Tutkielma on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä on integroiva kirjallisuuskatsaus. Integroivan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on uusien näkökulmien ja käytäntöjen luominen kriittisen ja syntetisoidun tiedon ja valikoidun aineiston kautta. Tutkielman aineisto koostui 14 suomen ja englanninkielisestä aineistoista. Aineiston analyysi suoritettiin integroituna sisällönanalyysinä aineistolähtöisesti.

Yhteenvedon tuloksista voidaan todeta, että nuorten kasvussa on tärkeää huomioida identiteetin kehittymiseen liittyvä kriisi. Tämä on tärkeää ottaa huomioon nuorten arjessa, tukitoimissa ja palveluissa. Tutkielma nosti esiin nuorten kokeman stressin ja sen vaikutuksen heidän kasvuunsa. Aikuisten optimistinen suhtautuminen elämään oli aineiston pohjalta merkityksellinen tuki nuoren positiiviseen kasvuun. Nuorten haasteiden päällekkäisyys oli yksi syy nuoren itsetuhoisuuteen. Aineiston mukaan tämä tulisi huomioida nuorten koulunkäymiseen liittyvissä haasteissa. Nuoret kokivat aineiston mukaan itsetuhoisuudelta suojaavaksi tekijäksi vertaistuen sekä yhteisön luoman tukiverkoston. Nuorten palveluissa ja arjessa on luotava rakenteita, jotka tukevat monimuotoisuutta ja yksilöllistä kohtaamista. Nuori tarvitsee kannustusta, ohjausta, aikuisen esimerkkiä sekä positiivisia kokemuksia minäpystyvyytensä tueksi. Nuorten itsetuhoisuus on aineiston pohjalta koko palveluverkoston haaste. Tarvitaan aikuisten ja perheiden kanssa tehtävää suhdeperustaista monialaista puuttumista. Nuorten saaman tuen tulisi olla saatavissa matalalla kynnyksellä, oikea-aikaisesti sekä sen tulisi olla vaikuttavaa. Yhteiskunnan ja palveluverkoston on saatava julkiset palvelut kohtaamaan nuorten hätä. Nuori voi kokea toivottomuutta ja jäädä ilman aikuisen tukea kasvussaan. On tärkeää, että nuoren saama tuki itsetuhoisuuteen on vaikuttavaa ja nuoren mielestä uskottavaa. Digitalisaatio tuo uusia mahdollisuuksia nuorten auttamiseen, jotta nuori kokee tuen itselleen tärkeäksi, tulee palveluissa keskittyä työntekijöiden pysyvyyteen ja luottamuksen rakentamiseen. Nuoren omassa kasvussa on tärkeää hänen minäpystyvyytensä ja resilienssinsä merkitys. Tutkielman mukaan nuori tarvitsee minäpystyvyytensä tueksi kannustusta, ohjausta, aikuisen esimerkkiä sekä positiivisia onnistumisen kokemuksia.

Asiasanat: itsetuhoisuus, nuoruus, resilienssi, suojaavat tekijät, minäpystyvyys, kirjallisuuskatsaus, sosiaalityö

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUS	5
2.1	Nuoruusiän kasvu ja kehitys.....	5
2.2	Nuoruus ja itsetuhoisuus	8
3	SUOJAAVAT TEKIJÄT NUOREN KASVUSSA	12
3.1	Mielenterveyttä suojaavat tekijät nuoruudessa	12
3.2	Resilienssi nuoruudessa.....	15
3.3	Nuoruuden minäpystyvyys.....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	23
4.2	Aineisto, metodi ja aineiston analyysi	24
4.3	Tutkimusetiikka, tutkijan positio ja luotettavuus.....	36
5	NUORTEN ITSETUHOISUUS AINEISTON POHJALTA	39
5.1	Nuoren itsetuhoisuuden taustalla.....	39
5.2	Keinoja auttaa nuorta itsetuhoisuudessa	44
5.3	Nuoren oman resilienssin ja läheisverkoston merkitys itsetuhoisuudessa	52
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	58
6.1	Tulosten tarkastelua teoreettisten käsitteiden kautta	58
6.2	Pohdinta.....	71
	Lähteet	78

Taulukko 1. Tutkielman käsitteet

Taulukko 2. Tutkielman sisäänotto ja poissulkukriteerit

Taulukko 3. Tutkielman aineiston koonti

Taulukko 4. Aineiston analyysin teemoittelu

1 JOHDANTO

Psyykkiset haasteet elämässä ovat olleet viime päivinä selkeästi enemmän julkisuudessa esillä. Eduskunnassa kansanedustaja Eemeli Peltosen (Yle 2025b) tekemän itsemurhan takia on itsetuhoisuus ilmiönä hyvin ajankohtainen. Erityisesti nuorten itsetuhoisuus on noussut median otsikoihin. Yle on aiheesta otsikoinut viime vuosina muun muassa; ”Nuorten mielenterveysoireilu ja itsetuhoisuus ovat lisääntyneet. Nyt etsitään syitä ja ratkaisumalleja.” (Yle 2024a), ”Nuorten itsetuhoisuus voi oireilla monella eri tavalla. Perheiden on vaikea saada oikeanlaista apua.” (Yle 2022), ”Nuorten mielenterveysongelmat ovat räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä on myös toivo.” (2024b) ja ”Tekoälybotti ryhtyy antamaan vastauksia ahdistuneille nuorille.” (Yle 2025.) Näiden otsikoidenkin pohjalta voidaan todeta, että nuorten psyykkinen pahoinvointi ja siihen saatava apu on poliittisissa keskusteluissa noussut yhdeksi yhteiskuntamme haasteeksi.

Suomalaisten nuorten itsemurhakuolleisuus on suurta Euroopan laajuisesti tutkittuna (Riala, Haravuori & Marttunen 2022, 1947). Maailmanlaajuisesti on arvioitu, että noin 17 prosenttia nuorista on itsetuhoisia ja nuorten itsetuhoisuus on kasvava ongelma maailmanlaajuisesti. Kun tutkimuksiin teemasta yhdistetään sosiaalisesta mediasta saatuja tuloksia, voi itsetuhoisuus näyttäytyä hyvinkin laajasti vallalla olevana ongelmana nuorten keskuudessa. (Müchlenkamp, Claes, Havertape & Plener 2012, 1–9.)

Itsemurha on maailmanlaajuisestikin vakava nuorten kuolemansyy ja arviolta joka kolmas lapsi on harkinnut itsemurhaa viimeisen vuoden aikana. Erityisessä riskissä itsetuhoisuuteen ajautumisessa ovat syrjintää kokeviin vähemmistöryhmiin kuuluvat henkilöt, kuten pakolaiset, seksuaalivähemmistöt ja rikolliset. Monet itsemurhat tapahtuvat äkillisen elämänkriisin tapahtuessa, kun henkilön elämänhallinnan kyky alenee. Näitä kriisejä voivat olla parisuhdekriisit, taloudelliset vaikeudet tai vakava sairastuminen. Edelleen itsetuhoisuuteen ja itsemurhiin liittyy vahvaa stigmaa ja peitteilyä. (WHO 2025.)

Vuonna 2021 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan suomalaisista nuorista jopa 25 prosenttia on jollain tavoin tahallisesti vahingoittanut itseään. Nuorista 40 prosentilla, on ollut myös itsetuhoisia ajatuksia. Itsetuhoisuus yleisenä tieteellisenä käsitteenä antaa nimen monenlaiselle itsetuhoisuuden ilmenemiselle. Itsetuhoisuus on yleisesti lapsuudessa harvinaista, mutta yleistyy murrosiässä. Jotta pystyttäisiin vaikuttamaan nuorten itsemurha kuolemiin, on tärkeää myös ymmärtää laajasti itsetuhoisuuden ilmiötä sekä sen esiintyvyyttä. (Haravuori & Kiviruusu & Lindgren & Therman & Aalto-Setälä & Marttunen 2022, 1.)

Nuorten itsetuhoisuuteen liittyy monimuotoisia oireita ja käyttäytymistä. Itsetuhoisuus voi ilmetä ajatuksina tappaa itsensä, itsemurhasta puhumisesta, itsemurhan yrityksinä tai itsenä vahingoittamisena. Itsetuhoiset ajatukset, itsemurha yritykset ja itsemurhat yleistyvät nuoruusiässä. Euroopassa noin kolmasosalla tutkituista yli 14-vuotiaasta nuorista ajatteli itsemurhaa. Jopa neljä prosenttia ilmoitti, että on yrittänyt itsemurhaa. Itsemurhiin liittyvät ajatukset ja teot ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Pojista useampi kuitenkin tekee tosiasiallisen itsemurhan. (Riala ym. 2022, 1943–1946.)

Tutkielmassani halusin keskittyä itsetuhoisuuden ilmiöön, lähinnä suojaavien tekijöiden ja avun saamisen näkökulmasta. Tutkielmassani en käsittele erikseen nuorten itsetuhoisuuden ilmenemisen muotoja tai terveydenhuollon hoitopolkua, vaan käsitteelen ilmiötä lähinnä sosiaalityön ja avun saamisen lähtökohdista. Olen aiemmalta ammatiltani nuorisonohjaaja ja olen työskennellyt pitkään perusnuorisotyössä nuorisotalolla ja kouluilla. Olen tehnyt myös nuorten matalan kynnyksen, psokososiaalisen tuen sosiaaliohjausta sekä koulukuraattorin työtä. Näistä töistä olen ajautunut tekemään lastensuojelun sosiaalityötä. Viimeiset vuodet olenkin työskennellyt sosiaalityöntekijän viransijaisuudessa lastensuojelun avo- ja sijaishuollon sosiaalityönprosessissa hyvinvointialueella. Itselläni on suuri huoli vakavasti psyykkisesti sairaista ja itsetuhoisesti oireilevista nuorista. Heidän auttamisensa on suuri haaste palveluverkostollemme.

Koen merkitykselliseksi, nostaa esiin erityisesti nuorten omia mahdollisuuksien ja suojaavien voimavarojen merkitystä heidän hyvinvoinnissaan. On mielestäni tärkeää myös ilmiötä ajatellen, että myös sosiaalityön näkökulmasta tehdään tutkimusta. Nuorten itsetuhoisuus ja pahoinvointi, koskettavat laajasti sosiaalityön eri prosesseja ja tarvitaan uudenlaisia ajatuksia, että ilmiöön pystytään tarttumaan tehokkaammin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL (2024) on linjannut, että nuoruusiän kehityksen arvioinnissa tarkastellaan nuoren toimintakykyä eri arjen asioissa. Vakavammissa mielenterveyden haasteissa nuoren normaali kehitys ei toteudu. Onkin tärkeää tunnistaa oireita ja haasteita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, etteivät ongelmat pääse pitkittymään ja vaikeutumaan.

Hyvinvoiva mieli tukee elämänhallinnan tunnetta, myönteistä ajattelua itsestä sekä taitoja kohdata vastoinkäymisiä. Se on myös ihmisen psyykkisiä voimavaroja, jotka auttavat selviytymisessä kaikissa elämäntilanteissa. Mielen hyvinvointi tukee ihmistä hyödyntämään koko oman potentiaalinsa ja taitoa käyttää omia voimavarojaan. On tärkeää myös, että on pärjäävyyttä ja sopeutumiskykyä eli ihmisen omaa resilienssiä. Tutkitusti hyvä selviytymiskyky suojaa ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Silén & Huikko & Aalto-Setälä & Haravuori & Marttunen 2025, 20.)

Tiina Miettinen (2022) tutki nuorten itsetuhoisuutta ja siihen liittyvää apua vuoden 2022 Tampereen yliopiston väitöskirjassaan otsikolla; Nuorten itsetuhoisuus ja siihen liittyvä apu. Tutkimus toi esille tärkeää tietoa suomalaisnuorten itsetuhoisuuden ilmiöstä, mutta myös itsetuhoisten nuorten ja heidän vanhempiensa kohtaamisesta sekä nuorten ja perhepalveluiden tilasta maassamme. Esiin tuli laajalti yhteiskunnan eri instituutioihin kohdistuvia odotuksia ja ongelmakohtia.

Vuonna 2021 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ahdistuneisuus on lisääntynyt korona- pandemian aikana. Tutkimuksen mukaan joka viides yläkouluikäinen nuori kertoi, että hänellä on kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus. Masennusoireita raportoi tutkimuksessa 24 prosenttia vastanneista. Tyttöillä masennusoireet olivat yleisempiä kuin pojilla. Nuorista pojista 24 prosentilla ja tytöistä jopa puolella oli ollut itsetuhoisia ajatuksia. (Aalto-Setälä & Huikko & Appelqvist-Schmidlechner & Haravuori & Marttunen 2023, 23.)

Tutkielmassa tarkastellaan relienssin teoriaa, sosiaalityön yleisenä lähestymistapana. Tässä tutkielmassa, ja siihen liittyvässä integroivassa kirjallisuuskatsauksessa, keskityn erityisesti kysymykseen nuorten itsetuhoisuudesta. Ilmiötä tarkastellaan suojaavien tekijöiden ja minäpystyvyyden käsitteiden kautta. Mielenkiinto on kohdistunut erityisesti siihen, miten ja minkälaisin keinoin nuorten itsetuhoisten saamaa tukea voitaisiin vahvistaa. Tutkielmassa kohderyhmänä on alle 18-vuotiaat nuoret ja heidän vanhempansa. Kirjallisuuskatsaus on toteutettu hakusanoilla; nuoret, itsetuhokäyttäytyminen, sosiaalityö, resilienssi, youth, suicidal behavior, social work, resilience ja näitä tarkentavilla käsitteillä. Tutkielma kohteeksi valikoitui ajanjaksolla 2018–2025 julkaistut artikkelit. Näistä varsinaiseksi tutkimuskohteeksi koostui tekstit, joissa itsetuhoisuus, on aihepiirinä keskeisenä. Kirjallisuuskatsauksen aineistona on 14 teollisesti vertaisarvioitua tutkimusta.

Tutkielman aluksi käydään läpi nuorten itsetuhoisuuden ilmiöön liittyviä teoreettisia käsitteitä ja viitekehystä. Luku kaksi käsittelee nuoruuden teemaa ja nuoruuteen liittyvää itsetuhoisuutta. Luku kolme keskittyy suojaaviin tekijöihin nuoren kasvussa. Tässä luvussa avaan mielenterveyttä suojaavia tekijöitä teoreettisten käsitteiden resilienssin ja minäpystyvyyden kautta. Luku neljä käsittelee tutkimuksen toteutusta ja metodologiaa. Tässä luvussa käydään läpi myös tutkijan positiota sekä tutkimuseettisiä kysymyksiä. Luvussa viisi käsitellään nuorten itsetuhoisuuden teemaa tutkielman aineiston pohjalta. Aineistosta on nostettu esiin relevantteja asioita ja niistä on koostettu teemoitettuja kokonaisuuksia. Luvussa kuusi tarkastellaan tutkielmassa saatuja tuloksia rinnakkain teoreettisen viitekehyksen käsitteiden kanssa ja muodostetaan tutkielman johtopäätöksiä ja pohdintaa.

2 NUORUUS

2.1 Nuoruusiän kasvu ja kehitys

Nuoruusikä alkaa puberteetti kasvun vaiheessa ja jatkuu siihen saakka, kun ihminen on aikuisuudessa. Nuoruuden ajanjaksoon liittyy suurta fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Keskushermostosta sukurauhasiin ja lisämunuaisen kuorikerrokseen ohjautuvan hormonaalisen säätelyjärjestelmien aktivoituminen ja se johtaa sukukypsyys. Kehossa tapahtuvat muutokset johtavat nuoren koko elämän mullistukseen, sosiaalisen aseman muuttumiseen sekä tuo myös uudenlaisia psyykkisiä haasteita. Myös aivoissa tapahtuu nuoruudessa paljon. Aivojen kuorikerroksen harmaa aine vähenee ja tämä on liitetty siihen, että aivot eivät enää tavoita kaikkia synapseja. Aivojen toiminta on keskittynyttä ja kehittyynyttä. Toiminnallisten hermoverkkojen kehitys on edellytys sensoristen, motoristen sekä kognitiivisten toimintojen kehittymiselle. (Kaltiala-Heino 2013, 51–52.)

Nuoruusiän tavoitteena on kehittyä autonomiseksi yksilöksi. Kypsymättömyys kasvussa on olennainen osa nuoruuden kehitystä ja osa terveyttä. Nuoruuden kehitys on ainoa tie aikuisuuteen ja se vaatii väistämättömiä törmäyksiä ja pettymyksen tunteita. Nämä ikävät tunteet ovat voimakkaina nuoren kasvua eteenpäin vievänä voimana. Nuoruuteen kuuluu itsenäisten mahdollisuuksien löytämistä ja silloin tehdyt päätökset ovat joko oikeita tai vääriä. Nuori myös irrottautuu vanhemmistaan ja heidän tarjoamasta hoivasta. Nuori on vielä kognitiivisesti ja emotionaalisesti kypsymätön, mikä on terveen nuoren kehityksen merkki. Siihen liittyen hän on lyhytjänteinen, asioista toisiin nopeasti hyppivä, rajaton ja intensiivinen hetkessä eläjä. Nuoruuden kehitysvaihetta ei voi kiirehtiä tai hidastaa. Nuoruuden hämmentyneisyyttä kuvaa nuoren vastaukset ”en minä tiedä”. Siinä kyse ei välttämättä ole huonosta käytöksestä tai motivaation puuttumisesta. Nuori on tällöin rehellinen. Kaoottisessa kehitysvaiheessa on vaikea saada otetta asioista ja ilmaista itseään selkeästi. (Aalberg 2025, 37–41.)

Nuoruudessa aivojen kehitysvaihe määrittelee hänen kykyään toimia sosiaalisissa yhteyksissä. Aivot kehittyvätkin siinä järjestyksessä, että vaativimmat toiminnot kehittyvät viimeisimpänä. Nuoruudessa ongelmanratkaisukyky ja kaikenlainen päättely kehittyvät suuresti, siten kognitiiviset prosessit saavuttavat aikuisena tarvittavan tason. Aivojen kehitykseen liittyy Kaltia-Heinon (2023) mukaan se, että harkintakyky ja kaikenlainen itsensä hillintä on haastavaa. Niitä säätelevät aivojen alueet kehittyvät myöhemmin kuin vaikkapa tunteisiin liittyvät osat. On tärkeää huomioida myös se, että nuoruusiässä fyysinen kehitys etenee ennen kuin tunnehallinnan osuus. Sosiaalinen aikuisuus taas saattaa viedä aikaa pitkäänkin. Tämä kaikki kehityksen eriaikaisuus vaikuttavat siihen, että nuorella ei välttämättä ole kykyä arvioida kaikkien tekojensa seurauksia tai kantaa vastuuta omista asioistaan. Nuori tarvitsee aikuisen tukea kasvuunsa. (Kaltia-Heino, 2023, 53–54.)

Nuoruudessa yksilön ajattelu kehittyy merkittävästi. Muutoksista yksi on se, että hän alkaa ajatella aiempaa abstraktimmin, yleisluonteisemmin ja suuntaamaan ajatteluaan tulevaisuuteen. Yksilön käsitys ajan etenemisestä laajenee ja hänelle kehittyy kyky jäsentää menneitä, nykyisiä ja tulevia tapahtumia elämässään. Ihmiselle myös kehittyy kriittisyyttä ja nuori voi kyseenalaistaa aiempaa oppimistaan. Tämä on merkki itsenäisen ajattelun kehittymisestä. Usein yksilö on vielä hyvin mustavalkoinen ajattelussaan ja mielipiteissään. Ajattelu myös avaa nuorelle kyvyn nähdä aikuisten maailmaan. Nuori pystyy näkemään itsensä aktiivisena toimijana elämässään. Kyky ymmärtää asioita aiempaa paremmin, voi tuoda esiin myös ahdistusta. Nuori joutuu kohtaamaan ja käsittelemään aiempaa totuudenmukaisesti asioita. Hän voi pohtia kuolemaa, elämäntarkoitusta ja tuntea maailmantuskaa vaikkapa sotien ja ilmastonmuutoksen takia. (Kiuru 2023, 188–189.) Hyvä mielenterveys on nuoren elämässä, edistämässä kehitystehtäviä sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Nuorella on vasta kehittymässä oleva tunne- ja ajattelumaailma. (Aalto-Setälä ym. 2023, 20.)

Ihminen ymmärtää kuoleman käsitteen elämässään vähitellen. Vasta kouluikäinen lapsi pystyy käsittämään kuoleman lopullisuuden. Vähitellen käsitys omankin kuoleman lopullisuudesta alkaa hahmottua ja yläkoululaisena käsitys alkaa olla jo aikuismainen. Siinä iässä, on normaalia, että nuorella esiintyy kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoja. Nuoruusikään kuuluu pohtia elämän merkitystä ja kuolemaa. Nuoruudessa pohditaan omaa oikeutusta elämään ja sitä, miten jokaisella on oikeus päättää omaan elämäänsä liittyvistä asioista. Nuoren terveeseen kehitykseen ei kuitenkaan kuulu oman kuoleman toivomista tai itsemurha-ajatukset. (Marttunen & Laukkanen & Puura 2025, 429.)

Nuori alkaa pohtia tulevaisuuttaan ja omia ratkaisujaan uudella tavalla. Nuoruudessa tehdään suunnitelmia ja joudutaan päättämään paljon asioita omaan koulutukseen, ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin liittyen. Nuori on kuitenkin vielä ajatuksissaan hyvin tilannekohtaisesti vaihtelevasti ajatteleva sekä altis ympäristön vaikutuksille päätöksissään. Nuoruudessa luodaan vahvaa pohjaa oman moraalien ja periaatteiden synnylle. Ihmisen kyky ymmärtää ja ottaa huomioon toisten ihmisten näkökulmia asioihin laajenee ja tämä on yhteydessä hänen moraalisen ajattelunsa kehittymiseen. Kypsyyden merkki on nuoren kyky ymmärtää omaa menneisyyttään, taito elää nykyisyydessä ja silti kyetä näkemään itsensä tulevaisuudessa. (Kiuru 2023, 199–210.)

Nuoruuteen kuuluu nopeaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Nuoruudessa kohdataan suuria muutoksia seksuaalisuuteen, omiin vanhempiin, sosiaalisiin suhteisiin ja omaan persoonaan liittyen. Nuoruudessa koetaan myös muutoksia suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan. (THL 2024.) Nuoruudessa aivojen hermojärjestelmä, niin kutsuttu palkitsemisjärjestelmä (mesolimbinen dopaminenerginen- järjestelmä), saa alkunsa. Tämä lisää nuoren elämyshakuisuutta ja yhdistettynä aivojen etuaivokuoren vielä kypsyttämättömyyden kontrollointikykyyn, voi johtaa nuoren oman arvostelukyvyn pettämiseen. Nuorella on riski toimia impulsiivisesti ja harkitsemattomasti. (Kiuru 2023, 189–191.)

Nuoruuden kehitykseen liittyy vahvasti myös itsetunnon kehitys osana identiteettkriisiä. Ihmisen itsetunnolla on suuri merkitys hänen psyykkiselle voinnilleen. Nuoralle koulumenestys voi olla hyvin relevantti ja itsetuntoon vaikuttava asia. Myös perhesuhteilla ja vanhemmilta saadulla tuella on suuri merkitys nuoren itsetunnon kasvuun. Vanhempien avioero voi olla hyvin negatiivisesti nuoren itsetuntoon vaikuttava. (Kiviruusu 2017, 22–27.) Kun nuori selviää kasvussaan läpi epävarmuuksien ja kehityksellisten haasteiden, omaksuu hän aikuisuuden roolit ja oppii hallitsemaan tunteitaan ja siten myös itsetunto kehittyä. On näkemyksiä, että miehillä kyvykkyys ja muista erottuminen rakentavat itsetuntoa, kun taas naisten osalta muihin ihmisiin liittyminen ja sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä. Ulkonäköön liittyen sukupuolierot korostuvat. Länsimainen kulttuuri on ulkonäkökeskeinen ja se luo suuria paineita naisille. Heidän tyytymättömyytensä omaan ulkonäköönsä lisääntyy jo 4. luokka-asteen jälkeen. (Kiviruusu 2017, 55–60.)

2.2 Nuoruus ja itsetuhoisuus

Nuoruusiässä itsetuhoisuus on yleistynyt. Toistuvasti ja vakavasti oman terveytensä vaarantaa noin 10–15 prosenttia kaikista suomen nuorista. Jopa 3–5 prosenttia nuorista on kokeillut itsemurhaa. Yleisempää itsetuhoinen käyttäytyminen on tytöillä. Toisaalta taas poikien itsemurhakuolleisuus on yleisempää. Suomessa itsemurhaan kuoleminen on vähentynyt yli kolmanneksen vuodesta 1990. Itsemurha on kuitenkin yleisin 15–19-vuotiaiden kuolinsyy. Noin joka viides suomalainen nuori viiltelee itseään itsemurha ajatuksin. (THL 2024.) Tutkimuksissa nuoruuden itsetuhoisuuden yleistymisen on ajateltu liittyvän puberteettikehitykseen, päihteiden käyttöön sekä masennuksen lisääntymiseen. Jollain tapaa itsensä vahingoittaminen on lisääntyvä ja yleinenkin käyttäytymisen malli nuorilla. Yleisintä sen muoto on viiltely, minkä on todettu olevan yleisempää tytöillä. Poikittaistutkimusten mukaan jopa 10 % suomalaisista 13–18-vuotiaista nuorista on vahingoittanut itseään jollain tavoin. (Marttunen 2025, 430.)

Nuoren itsetuhoisuus on laajasti ajateltuna kaikkia ajatuksia ja tekoja, jotka uhkaavat hänen omaa terveyttään ja henkeä. Itsetuhoisuus ei yksin ole häiriö, vaan oire jostain muusta psyykkisestä häiriöstä. Itsetuhoisuutta ovat nuoren itsemurha-ajatukset, kaikenlainen viiltely, yritys tappaa itsensä sekä riskialtis käytös ja toiminta. (THL 2024.) Nuoren itsetuhoisuus ilmenee erilaisina itse-murha-ajatuksina, itsemurhaan liittyvillä puheilla, itsemurha yrityksinä tai itsemurhana. Itsetuhoisuus ei sinällään ole mielenterveydenhäiriö, vaan se liittyy aina johonkin muuhun psyykkiseen häiriöön oireena. (Marttunen ym. 2025, 429.)

Nuoren itsetuhoisuus, voi oireilla altistumisella toistuvasti onnettomuuksiin, piittaamattomana käytöksenä tai kuolemanpuheina ja itsemurhayrityksinä. Usein nuoren tekemää itsemurhaa pidetään tapaturmana. Nuorten itsemurhayrityksiin sekä itsemurhiin liittyy usein päihteiden käyttöä ja erityisesti pojilla epäsosiaalista käytöstä. Masennusta sairastavista nuorista ainakin puolella on itsemurhaan liittyviä ajatuksia ja kolmannekselle myös itsemurhayrityksiä. (Aalto-Setälä ym. 2023, 133.)

Nuoren itsemurhayrityksen takana laukaisevana tekijänä voi usein olla jokin sosiaalisiin suhteisiin liittyvä tapahtuma, riita läheisen kanssa, koulunkäynnin haasteet tai joku muu epäonnistuminen tai pettymys. Myös itsetuhoisuuden toistuminen voi olla riskitekijä. Myös masennukseen liittyvä päihteidenkäyttö luo itsemurhariskiä nuoren elämään. Jos nuoren perheestä tai läheisistä joku on tehnyt itsemurhan, voi se myös olla riskitekijänä ja laukaista nuoren oman halun kuolla. Itsetuhoisuus on käsite, jonka alle voidaan asettaa itsemurhapuheet, itsemurhayritykset ja itsemurhat. (Aalto-Setälä ym. 2023, 133.) Elämän vastoinkäymiset, kuten riidat läheisten kanssa, erot tai koulunkäyntivaikkeudet, voidaan pitää riskitekijöinä nuoren itsemurhayrityksiin tai itsemurhaan. Nuoren impulsiivinen käytös on merkittävä riskitekijä. Toisaalta on tunnistettu uudenlainen ”näkymätön” nuorten riskitekijä, missä itsetuhoinen käytös liittyy runsaaseen ruutuaikaan, vähäiseen liikuntaan ja terveydelle epäedulliseen vuorokausirytmiiin. (Riala 2022, 1946.)

Myös perheen taloudellinen tilanne, mielenterveydenhaasteet, koulukiusaaminen ja yksinäisyys voivat olla nuoren itsetuhoisuuden taustalla. Nuoren lähiympäristöön liittyvät riskitekijät, kuten läheisen itsemurha tai päihde- tai mielenterveysongelmat altistavat itsetuhoisuuteen. Myös ristiriidat ja ystäväpiirissä tai mediassa nähty itsemurha voi ajaa nuoren vahingoittamaan itseään. Itsetuhoisuus on keino lievittää ja hallita omia kielteisiä tunteita ja ajatuksia sekä psyykkistä pahaa oloa. Nuorilla, jotka tupakoivat päivittäin tai olivat vähintään kerran kuussa humalassa tai kokeilleet kannabista, oli kohonnut riski myös itsetuhoisuuteen. Päihteidenkäyttö oli yhteydessä itsetuhoisuuteen ja pojilla tämä yhteys oli vahvempi kuin tytöillä. (Haravuori ym. 2022, 5–6.)

Nuoren kuuluminen marginaaliin tai vähemmistöön voi olla itsetuhoisuuden taustalla. Sateenkaarinuoret kokevat mielenterveyden haasteitten takia yhteiskunnallisen tietämyksen ja ymmärryksen puutteen takia. Erityisryhmiin kuuluvien nuorten haasteiden aiheuttajan voidaan kuvata olevan päivittäisessä elämässä olevia asioita. Siihen voi sisältyä kiusaamista, siihen puuttumattomuutta ja ehkäisyä. Tukea vähemmistöihin kuuluvat nuoret kokivat tarvitsevansa oman asemansa parantamiseen yhteiskunnallisesti sekä arjen hyvinvointiin. (Kuivaniemi, Lindfors & Kylmä 2025, 123.)

Itsetuhoisuus voi olla merkki nuoren keinottomuudesta säädellä omia tunteitaan kuormittuneessa elämäntilanteessa. Nuori voi olla keinoton ilmaisemaan pahaa oloaan ja negatiivisia ajatuksiaan. Fyysinen kipu, esimerkiksi viiltelemisen takia, voi helpottaa hänen psyykkistä kipuaan. Tähän toimintaa voi kehittyä myös riippuvuus ja toistuvaa viiltelyä ja itsensä vahingoittamista. Viiltelyn taustalla on harvoin todellinen toive kuolemasta. Itsensä vahingoittaminen kuitenkin lisää merkittävästi itsemurhayrityksen riskiä. Piilossa oleviin viiltelyjälkiin on tutkittu liittyvän tunne-elämän haasteita ja itsemurha-ajatuksia. (Silèn ym. 2025, 141.)

Nuoren itsemurhariskin arviointi on osa terveydenhoitoa. Perusterveydenhuollossa hoidetaan nuoria, joiden itsetuhoisuus arvioidaan vähäiseksi. Hoidonarviointi tehdään usein erikoislääkärin toimesta tai häntä konsultoiden. (Aalto-Setälä ym., 2023, 136.)

Nuori, jonka itsemurhariski arvioidaan vakavammaksi, hoidetaan erityissairaanhoidon piirissä. Nuoren akuutti itsemurhaan liittyvä riski on myös peruste päivystykselliselle sairaalahoitoon ottamiselle. Akuutti, hyvin nuoren itsetuhoisuus, voi olla myös tahdonvastaisen hoidon taustalla. Nuoren itsetuhoisuuden arvioinnissa ja hoidossa painottuu hänen kanssaan puhuminen. On tärkeää kohdata nuori ja mietti yhdessä hänen kuolemanajatuksiaan sekä elämän hyviä puolia. Keskusteluissa on tärkeää kääntää katsetta tulevaisuuteen ja pohtia myönteisiä asioita mitä vielä voi olla elämässä edessä. Tärkeää on ottaa huomioon nuoren läheiset. (Aalto-Setälä ym. 2023, 136.)

Nuoruuden itsetuhoisuudessa on tarvetta kartoittaa suojaavia tekijöitä. Monet nuoren ympäristöön ja heidän ominaisuuksiinsa liittyen suojaavat häntä itsetuhoisuudelta. Läheinen ja turvallinen suhde vanhempiin, nuoren huomioiminen sekä hänen kanssaan käytävät keskustelut voivat olla suojaamassa itsetuhoisuudelta. Nuoren on tärkeää myös kokea olevansa osana sosiaalista yhteisöä. Nuoren on tärkeä kokea itsensä tarpeelliseksi elämässä sekä hänellä on oltava mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja tulevaisuuteensa. Positiivinen elämän asenne sekä avoimuus suojaavat nuorta itsetuhoisuudelta. Persoonaan liittyviä suojaavia ominaisuuksia ovat impulssien sietokyky, itsekontrolli, hyvät sosiaaliset taidot, itsearvostus sekä itseluottamus. Myös kyky hakea apua voi vähentää itsetuhoisuutta. (Marttunen ym. 2025, 435.)

3 SUOJAAVAT TEKIJÄT NUOREN KASVUSSA

3.1 Mielenterveyttä suojaavat tekijät nuoruudessa

Mielenterveyden suotuisaan kehitykseen nuoruudessa vaikuttavat yksilölliset sisäiset ja ulkoiset tekijät. Suojaavat tekijät lisäävät nuoren psyykkistä hyvinvointia ja auttavat häntä elämän haasteissa. Mielenterveyttä uhkaavat riskitekijät taas heikentävät hyvinvointia ja lisäävät alttiutta mielenterveyden haasteisiin. (Toivio & Nordling 2023, 63.) Mielenterveyttä ajatellen myönteinen minäkäsitys, optimistinen ajattelu sekä kyky tulkita asioita positiivisesti voi suojella nuorta kielteisten elämäntapahtumien vaikutukselta. Asioiden märehtiminen ja kielteinen ajattelu ovat aina riskitekijöitä ja lisäävät sisäänpäin suuntautuvia oireita, kuten mielialan ja tunne-elämän ongelmia. Nuorta voi suojata myös taipumukselliset piirteet. Nuoren mielenterveyteen vaikuttavat hänen temperamenttinsa, neuroottisuutensa ja ylikontrolloiva persoonallisuus, jotka altistavat ahdistuneisuuteen. (Kiuru 2023, 233–234.)

Vertaissuhteilla on nuoruudessa suuri merkitys. Nuori peilaa itseään ikätovereihin ja samalla rakentaa omaa identiteettiään lapsuudesta murrosikään siirtyessä. Nuoret alkavat viettää enemmän aikaa kaveriporukoissa ja kääntyvät samanikäisten puoleen, kun kaipaavat apua ja neuvoja. Vertaissuhteissa nuori omaksuu tietoja ja taitoja sekä kokee hyvinvointiinsa vaikuttavia asioita. Näillä asioilla on vaikutusta hänen hyvinvointiinsa myös tulevaisuudessa. Samanikäiset kaverit tarjoavat nuorelle ajanvietettä, kumppanuutta ja tunteen että hän kuuluu johonkin ryhmään. Tässä ryhmässä opetellaan yhdessä kompromissien tekemistä, yhdessä toimintaa sekä myös oman paikan ottamista, johtajuutta ja jämäkkyyttä. Vertaissuhteilla on suuri merkitys nuoret itsenäistymisessä vanhemmistaan. Nuorella on voimakas tarve tulla hyväksytyksi ja muiden nuorten tuki voi edistää hänen psyykkistä hyvinvointiaan. (Kiuru 2023, 217–218.)

Jokin altistava asia voi olla merkityksellisempi mutta toisaalta muiden tekijöiden suotuisampi tilanne voi suojata yksilöä. Erilaisten mielenterveyttä alentavia asioiden merkitystä voi käsitellä yksittäin tai niiden yhteisvaikutuksen kautta. Perintötekijöillä on todettu vaikuttavan mielenterveyteen mutta turvallinen kasvuympäristö voi riittävästi suojata ja yksilölle ei tule psyykkisiä haasteita elämässään. (Toivio & Nordling 2023, 63–64.) On myös tärkeää, että nuoren henkilökohtaiset tavoitteet sopeutetaan hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa nähden. Joissain elämäntilanteissa on mielekästä luoda henkilökohtaisia tavoitteita, joissa on otettu ympäristön vaikutus huomioon. Nuoren omat tavoitteet elämälle voivat tutkitusti vaihtua kahdenlaisissa elämäntilanteissa. Joskus muutoksia aiheuttaa elämän siirtymävaiheet tai kun nuori kohtaa vastoinkäymisiä elämässä. Nuoret, jotka pystyvät muuttamaan omia asettamia tavoitteita tai vaatimuksia, voivat psyykkisesti paremmin kuin ne, jotka pitäytyvät tiukasti omissa suunnitelmissaan. (Kiuru 2023, 201–203.)

Kun nuori kohtaa elämässään vaikeuksia, he etsivät keinoja omien tunteidensa käsittelemiseksi. Nämä keinot voidaan jakaa ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin. Ongelmasuuntautuneet keinot hallitsevat tilannetta ratkaisuja etsimällä, hakemalla tukea muilta ihmisiltä ja kokeilemalla toisia tapoja ratkaista ongelman. Tunnesuuntautuneet keinot taas ovat niitä, joissa ongelma kielletään ja nuori keskittyy emotionaaliseen säätelyyn. (Kiuru 2023, 202–203.)

Mielenterveys vaihtelee iän ja kehityksen mukana. Olennaista on, millaisia suojaavia tekijöitä, selviytymistä ja jaksamista tukevia asioita elämässä on. Mielen hyvinvointia tukevia asioita ja omia voimavaroja käytetään jokapäiväisesti. Sen takia myös niiden vahvistaminen päivittäin on tärkeää. Mielenterveyttä ja hyvinvointia voi edistää ja vahvistaa huolehtimalla elämän säännöllisyydestä, unesta, levosta ja ravinnosta. Tärkeää on myös ihmissuhteet, liikkuminen, harrastukset ja luovat toiminnot. Jokainen tekee päivittäin valintoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi. (Erkko & Hanukka 2013, 28–29.)

Nämä molemmat keinot, sekä ongelmaratkaisuun että tunnesuuntautuneisuuteen, lisääntyvät nuoruudessa. Nämä keinot taas ovat yhteydessä nuoren yksilölliseen temperamenttiin ja persoonallisuuteen. Temperamenttiltaan emotionaalisemmat nuoret reagoivat tilanteisiin niin, että selviävät vastoinkäymisistä hitaammin ja myös reagoivat niihin voimakkaammin. Vahvasti ulospäinsuuntautuneet ja tunnolliset persoonat taas näyttävät reagoivan vastoinkäymisiin ongelmasuuntautuneita hallintakeinoja käyttäen. Emotiosuuntautuminen ja välttelevät hallintakeinot ovat yhteydessä nuoren heikkoon psyykkiseen hyvinvointiin ja ongelmista selviytymiseen keskittyvät nuoret voivat paremmin. Kaikki passiiviset hallintakeinot ovat yhteydessä heikkoon mielen-terveyteen. (Kiuru 2023, 202–203.)

Perhevuorovaikutuksen tutkimuksessa on todettu, että nuoruudessa vanhemman ja lapsen vuorovaikutus kehittyy yksisuuntaisesta ohjauksesta yhteiseen keskusteluun, neuvotteluihin ja yhteiseen päätöksentekoon. Tässä siirtymässä näkyvillä on myös nuoren ja vanhemman läheisyyden, riippuvuuden ja yhteisen ajan väheneminen. Nuoruudessa nuoren autonomia lisääntyy. Tässä muutoksessa nuoren ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen laatu on kuitenkin pysyvää. Vaikka vuorovaikutuksen keinot muuttuvat, perheiden väliset suhteet vanhempien ja lasten välillä ja läheisyys pysyvät samoina. (Kiuru 2023, 210–211.)

Nuoret arvioivat vanhempansa läheisimmiksi henkilöiksi elämässään heti hyvien ystävien jälkeen. Nuoruudessa myös konfliktit vanhempien kesken voimistuvat. Vuorovaikutuksen laatu, sen rakentavuus ja mahdollisuus ilmaista itseään joustavasti sekä myönteisesti että kielteisesti, tukevat vanhemman ja nuoren välistä suhdetta. Lapsuuden aikana syntyneet läheiset välit vanhempiin ovat yhteydessä lyhytaikaisempiin sekä lievempiin pulmiin perhesuhteissa. Hyväksyntä ja myönteinen suhtautuminen molemmiin puolin ovat yhteydessä siihen, että nuori kehittyy myönteisesti itsetunnon ja persoonallisuuden osalta. (Kiuru 2023, 211.)

Nuoren ja vanhemman välisten konfliktien määrä on tutkittu olevan myös yhteydessä nuoren elämänhaasteisiin. Ristiriidat perheessä voivat lumipalloehtin lailla ja aiheuttaa jopa välirikon lapsen ja vanhemman välillä. Perheen vuorovaikutuksen ristiriidat voivat johtaa nuoren ongelmakäyttäytymiseen. (Kiuru 2023, 211–212.)

3.2 Resilienssi nuoruudessa

Resilienssillä on viitattu 1500- luvun Euroopassa, jonkinlaiseen epätoivottuun konservatiivisuuteen tai muutoksien vastustamiseen. Myöhemmin aikoina resilienssiä määriteltiin myönteisemmin, lähes samoin kuin tänä päivänä. Englannin kielessä ”resilience” resilienssi viittaa materiaalin tai ihmisen luonteen lujuteen. (Kivijärvi 2022, 20.) Resilienssi sanana juontaa juurensa latinan verbistä *resilire*. Se kuvasi jonkin kappaleen tai aineen kykyä palauttaa oma tasapainotilansa, vaikkapa painamisen tai siirtämisen jälkeen. (Ripatti & Miettinen 2022, 105.)

Resilienssi teoreettisena käsitteenä kuvaa yksilön psyykkistä selviytymiskykyä. Käsitteellä tarkoitetaan myös yksilön henkistä joustavuutta ja uudelleen orientoitumisen kykyä. Resilienssi ei ole ihmisen ominaisuus, vaan taito miten hän selviytyy kohdatuista vaikeuksista. Resilienssi viittaa myös ihmiselle tarjolla oleviin voimavaroihin sekä niiden onnistuneeseen hyödyntämiseen. Ihmisen resilienssi on muuttuva ja dynaaminen asia ja se vaihtelee elämänvaiheissa. Resilienssi syntyy aina vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristössä olevien tekijöiden kanssa. (Salmivalli 2024, 116.)

Resilienssi viittaa kriisien jälkeiseen palautumiseen. Sillä kuvataan myös henkilön mukautumiskykyä ja joustavuutta muutoksiin. Resilienssi on ajassa tapahtuva prosessi, ja sen takia henkilö sopeutuu muuttuneeseen tilanteeseen, palautuu ja organisoituu uudelleen. Resilienssi onkin enemmän prosessi kuin lopputulos. (Salmivalli 2022, 20.) Resilienssi on taitoa ja kykyä selviytyä ja säilyttää oma toimintakyky elämän tilanteissa. Varsinkin nuoret kohtaavat elämässään erilaisia paineita ja odotuksia, joista selviytymisessä tarvitaan selviytymisen kykyä. Resilienssi voi auttaa selviytymään elämässä eteen tulevilla pettymyksistä ja toisaalta mahdollistaa uudelleen yrittämistä. Resilienssi myös kannattelee nuorta erilaisissa stressaavissa tilanteissa ja on edistämässä nuorta tavoitteiden saavuttamisessa. Resilienssiä verrataan usein kuminauhaan tai taipuisaan puuhun. Kuminauha voi yhä uudelleen venyä ja palautua takaisin ja säilyttää toimintakykynsä. (Turola 2021.) Resilienssiä on haastava selittää ominaisuudella tai perimällä, siinä onkin kyse moniulotteisesta ja muuttuvasta prosessista. (Lipponen 2020, 61.)

Elämän erilaisissa vastoinkäymisissä eteen tulevat tilanteet ja toimintakyvyn lasku kuuluvat ihmisen elämään. Joskus vastoinkäymiset voivat kroonisesti heikentää ihmisen hyvinvointia ja tuolloin yksilön resilienssillä on oma merkityksensä toimintakyvyn säilyttämisessä. Resilienssiin liittyvää prosessia yksilön elämässä voisi kuvata elämän sateenvarjona ja merinovillapaitana. Joskus sadekuuron (vastoinikäyminen) sattuessa ihminen voi avata sateenvarjon. Joskus sade on niin kovaa, että sateenvarjo ei riitä, tällöin merinovillapaita lämmittää, vaikka olisikin märkä ja toisaalta kuivuu nopeasti. Sateenvarjo on apuna sopeutumisessa ja merinovillapaita taas auttaa palauttamaan henkilön toimintakyvyn. (Ripatti & Manninen 2022, 105–107.)

Resilienssi auttaa kohtaamaan elämään kuuluvia vaikeita hetkiä ja selviytymään niistä. Se ei poista tilanteisiin liittyviä tunteita, kuten surua tai tuskaa mutta auttaa pääsemään eteenpäin niistä huolimatta tai niiden kanssa. (Lipponen 2020, 47.) Resilienssi on erityisesti psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta elämässä. Resilientti ihminen voi pärjätä elämän haastavissa tilanteissa huolimatta suuristakin muutoksista tai stressistä. (Mieli ry 2025.)

Vaikeissa oloissa elävistä lapsista vain osa sairastuu psyykkisesti. Tutkimuksissa on todettu, että psyykkiseen kehitykseen on vaikuttamassa myös paljon yksilössä ja hänen ympäristössään olevista tekijöistä, jotka voivat olla tukemassa häntä haastavissa tilanteissa. Näitä ovat yksilön suotuista temperamentti, henkilökohtainen lahjakkuuden taso tai ongelmanratkaisutaidot. Kokemukset siitä, että voi pärjätä, auttavat nuorta myöhemminkin selviytymisessä. Ympäristön ja omien perheenjäsenten tuki on myös tärkeää. Huomion kiinnittäminen nuoren onnistumisiin voi olla avuksi kasvussa. (Karlsson & Santalahti 2025, 467–468.)

Resilienssi rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Resilienssi vahvistuu, kun yksilö pääsee hyödyntämään omia voimavarojaan. Resilienssiä on myös avun pyytäminen ja vastaanottaminen. Oppimisenkyky on myös esimerkki yksilön resilienssi kyvystä ja voimavaroista. Sitä tarvitaan kasvussa ja kehityksessä. (Lipponen 2020, 62–64, 69.)

Resilienssiä vahvistaa hyvät sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpitäminen ja solmiminen. Optimistinen suhteutuminen asennoituminen elämässä ja usko omiin taitoihin auttavat selviytymään elämän kokemuksissa. (Lipponen 2020, 62–64, 69.) Yksilön resilienssin kehittämisessä on aivojen kehityksellä suuri merkitys. Huolta pitävät aikuiset ja lämpimät suhteet läheisiin vaikuttavat yksilön itsesäätelykykyyn. Jos lapsi saa vakaan, sensitiivisen ja johdonmukaisen kasvu ympäristön, vahvistuvat hänen resilienssitekijänsä. Lapsesta huolta pitävien aikuisten omalla mentalisaatiokyvyllä on myös vaikutusta. Heidän pitäisi pitää lapsen ajatukset mielessä. Lapsen synnynnäiset temperamenttiin liittyvät piirteet joko vahvistuvat tai loivenevat suhteessa hänen hoivanpitäjänsä kanssa. Tällä on merkitystä sille, millainen persoona yksilöstä aikuisena tulee. Lapsen kasvu ympäristöllä on myös vahvaa vaikutusta lapsen käsitykselle omasta itsestä, miten hän käsittää toiset ihmiset ja mikä on hänen maailman käsityksensä. Jos lapsi kokee olevansa hoivaajalleen merkityksellinen ja arvokas, hän kokee maailmankin ja toiset ihmiset turvallisina. Ystävillä ja perheen ulkopuolisilla ihmisillä on myös merkitystä yksilön resilienssin muodostumisessa. (Ripatti & Manninen 2022, 109.)

Kun ihminen kehittää säätelystrategiaansa, hänelle muodostuu paremmat hallintakeinot vastaisuuden varalle. Vaikka yleisesti resilienssi on palautumista ja toimintakyvyn säilyttämistä, voi siitä johtaa jotain hyvääkin. Tätä ihmisen taitojen ja yleisen pystyvyyden ja kapasiteetin vahvistumista traumaattisten vastoinkäymisten takia kutsutaan posttraumaattiseksi kasvuksi. Se on lopputulos prosessissa, jossa yksilö reflektiivisesti työstää jotain kokemaansa ja voimaantuu siitä selviämisestä. (Ripatti & Manninen 2022, 110.)

Ruotsissa on tutkittu kiusaamisesta kärsineiden lasten selviytymistä. Tutkittavilta oli kysytty suojaavia asioita ja tekijöitä resilienssin rakentumisessa. He olivat nostaneet esiin viisi asiaa. Tutkittavat nostivat esiin, oman toimijuuden löytämisen, sen että uskalsi sanoa vastaan kiusaajille. Toisena heiltä nousi esiin sosiaalisen tuen etsiminen ja puhuminen asiasta muille. Kolmas esiin noussut teema oli omien vahvuuksien löytäminen. (Salmivalli 2024, 119.)

Tutkittavat nostivat esiin myös hyvät suhteet perheeseen, ystäviin ja läheisiin. Heidä oli auttanut myös osallistuminen harrastuksiin tai muuhun sosiaaliseen kontaktiin. Tutkijat kiteyttivät, että mikään yksittäinen asia ei ole ollut merkityksellinen. Jokainen kiusaamisesta selvinnyt oli ottanut käyttöön itsessään oikeat resurssit. (Salmivalli 2024, 119.)

Joskus nuoret kapinoivat läheisiään ja ympäristöä vastaan. Tällöin avun tarjoaminen heidän kasvuunsa voi olla vaikeaa. Aikuisten on tärkeää kuitenkin ponnistella sen eteen, että nuoret voisivat vahvistua ja kehittää keinoja elämässä selviytymiseen. (Ripatti & Manninen 2022, 114.) Resilienssillä on olennainen osuus vähemmistö ryhmien tukemisessa. Sillä, että heidän resilienssiään parannetaan, kehitty heidän aikuisiän elämänsäkin. Resilienssiä korjaava työskentely ei kuitenkaan korvaa ennaltaehkäisy tarvetta. Kaikenlainen tuki tulisi kohdentaa siihen, ettei vaurioita tai pahoja kokemuksia nuoren elämään synny. Resilienssin näkökulmasta tärkeää olisi myös ennakointi ja nuoren resilienssifaktoreiden vahvistaminen. Tukitoimissa tulisi huomioida voimavarakeskeinen työskentelytapa. (Ripatti & Manninen 2022, 115.)

3.3 Nuoruuden minäpystyvyys

Albert Bandura on kehittänyt minäpystyvyys teorian vuonna 1977 kehittämänsä sosiaalisen oppimisen teorian (Social learning theory) pohjalta. Teorian mukaan minäpystyvyys vaikuttaa siihen, miten motivoitunut yksilö on jotain asiaa tekemään ja mitä hän haluaa tehdä. Minäpystyvyys vaikuttaa myös siihen, miten yksilö kykenee ylläpitämään tiettyä tekemistä ja käyttäytymistä. Minäpystyvyys vaikuttaa myös siihen, miten hän pystyy välttämään negatiivisia ajatuksia. Minäpystyvyyden keinoin ihminen voi säädellä omia tunteitaan ja hallita myös omaa kehitystään ja oppimistaan. Yksilö voi minäpystyvyyden keinoin hallita painetta epäsosiaaliseen käyttäytymiseen tai muita tunteitaan. Minäpystyvyys toimii säätelijänä, suoraan ihmisen käyttäytymiseen. Koettu empaattinen minäpystyvyys toimii myös psykososiaalisen toiminnan edistäjänä. (Bandura 1995, 1–3)

Sosiokognitiivinen teoria on kuvannut ihmisten olevan ennakoivia, itsereflektioivia sekä myös itseorganisoituja ja he pystyvät itsesäätelemään omia tunteitaan. Ihmisen ajattelu ja toiminta nähdään kypsytävän henkilön omien tekijöiden, hänen käyttäytymisensä sekä ympäristön vuorovaikutuksessa. Sitä Bandura kutsui minäpystyvyyden teoriassa triadiseksi vastavuoroisuudeksi. (Pajares 2005, 340.)

Banduran minäpystyvyys teorian mukaan mikään ihmisen omista mekanismeista ei ole niin merkittävä kuin minäpystyvyys. Se tarkoittaa ihmisen uskomuksia omista kyvyistään ja mahdollisuuksista organisoida ja toteuttaa itsenäisiä toimintoja elämänsä muutoksissa. Vahva minäpystyvyys auttaa ihmistä voittamaan esteitä ja kehittämään itseään sekä ponnistelemaan kaikin voimin. Se estää luovuttamasta ja antaa voimaa ihmisen elämän vastoinkäymisissä pysyä sitkeänä. Ihmisellä, jolla on minäpystyvyyden ajatuksia, uskoo voittavansa kaikki esteet itseään kehittämällä sekä sitkeästi yrittämällä. (Bandura 2006, 3–4.)

Banduran sosiaalisen kognitiivisen teorian mukaan, ihmisen motivaatiota ja kaikkea toimintaa säätelee laajasti hänen ennakointinsa asioihin. Saadut tulokset ovat myös yhteydessä siihen, miten yksilön oma kontrolli ja odotukset ennakoinnissa ohjaavat tekemistä. Ihmisen tehokkuus on yhteydessä siihen, minkälaiset uskomukset hänellä on omista kyvyistään. (Luszczynska & Schwarzer 2015, 225.)

Minäpystyvyyden teorian mukaan ympäristö ei yksin määrittele ihmisen elämäntulkua, vaan hän kykenee myös itse muokkaamaan sekä vaikuttamaan oman kehityksensä kulkuun. Ihminen ei voi muokata omaa elinympäristöään, vaikka sillä tutkitusti onkin ihmisen elämään suuri vaikutus. Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö, jossa ihminen kasvaa luo hänelle ainutlaatuisia mahdollisuuksia, rajoitteita ja haasteita. Niiden lisäksi, ihmisen elämään vaikuttavat myös erilaiset satunnaiset olosuhteet, joita hänen on mahdollista hyödyntää omien resurssiensa mukaisesti. (Bandura 2006, 2–3.)

On tärkeää huomioida nuorten omat ajatukset ja se, miten he itse ajattelevat omista kyvyistään selvitä elämässä. On tärkeää kehittää nuorten omaa luovuutta ja kehittää heidän omatoimijuuttaan ja itsetuntoaan. (Ginns, Martin, Freebody, Anderson & O'Connor 2023, 182, 191.)

Nuorten kohdalla on tutkitusti vaikuttavaa lisätä tietoisuutta heidän omatoimijuutensa mahdollisuuksista. Nuoret kokevat merkitykselliseksi sen, että heillä on ymmärrystä omista kyvyistään ja vahvuuksistaan vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Omien vahvuuksien tunnistaminen, oman asenteen muuttaminen ja vihan hallinta ovat tärkeässä asemassa vaikeissa elämäntilanteissa. Nuoret voivat itse tehdä valintoja hallita asioiden kulkua. (Hendersson & Greene 2014, 436.)

Onnistumiset elämässä vahvistavat yksilön minäpystyvyysuskomuksia ja toisaalta taas epäonnistumiset heikentävät. On tärkeää, että nuoret saavat tarpeeksi haastavia tehtäviä elämässä, että ne antavat enemmän virtaa kuin pysäyttävät oppimisen. Minäpystyvyys merkitsee onnistumisen oppimista, mutta myös epäonnistumisen sietämisen oppimista. Nuorten tulisi saada kokemus siitä, että epäonnistumisten kautta saavuttaa päämäärän. Jos tunne omasta pystymisestä puuttuu, ihminen voi toimia tehotomasti, siitä huolimatta, että tietää mitä pitäisi tehdä. (Pajares 2005, 344–345.)

Minäpystyvyys voi auttaa yksilöä, vaikka opiskelussa. Minäpystyvät opiskelijat tekevät tehokkaammin tehtäviä ja työskentelevät sinnikkäämmin. Opiskelumenestys ei perustu vain opiskelijan taitoihin ja kykyihin, vaan myös siihen, miten hyväksi ja minäpystyväksi he itsensä kuvailevat. Kun opiskelija luo itselleen skenaarion ja kuvitelman menestymisestä, voi hän saada siitä tukea suoriutumiseensa. Suoriutumisessa tasapainoillaan näiden skenaarioiden ja taitojen välillä. Osaaminen on aina näiden kahden tasapainoilua. (Pajares 2005, 342–343.)

Ihmisen itsetehokkuutta voidaan lisätä erilaisten saavutusten ja voittojen myötä. Menestys sisäistyy ja siten se on myös toistettavissa. Myös sijaiskokemus siitä, että joku toinen onnistuu, auttaa ihmistä selviytymään. Yksilön omat uskomukset omasta pystyvyydestä kasvavat mallin myötä. Kolmantena suullinen suostuttelu vahvistaa yksilön ajatusta omasta pystyvyydestä. Myös yksilön emotionaalinen vahva tunnelataus voi toimia itsepystyvyyttä parantavana tekijänä. Ihminen sulkee ulkopuolelle pelon uhkaavassa tilanteessa ja tuntee hallitsevansa tilanteen. (Luszczynska & Schwarzer 2015, 226.)

Nuoren pystyvyysuskomukset muodostuvat tulkitsemalla tietoa, jota hän saa neljästä eri lähteestä. Toisaalta uskomukset syntyvät hallinnan kokemuksista, sijaiskokemuksista, sanallisista kuulemistaan kommentaiteista sekä omista fysiologisista sekä affektii-visista tiloistaan. (Pajares 2005, 343).

Elämässä on tärkeää, että ei pelkää epäonnistumista, vaan omaa strategioita ylittää pelkonsa. Nuorille tulisikin opettaa, että epäonnistumiset ovat askelia kohti heidän tulevia saavutuksia. Tämä on tärkeää, sillä jos nuoret alkavat pelkäämään epäonnistumisia, he voivat ottaa käyttöönsä itseä vahingoittavia strategioita voidakseen välttää pelon aiheuttamalta ahdistukselta. Nuori yleensä toimii niin, että ponnistelee vain vähän tai ei lainkaan jossain tehtävässä. (Pajares 2005, 352–354.)

On helpompi säädellä näin omaa ahdistustaankin ja pelkoa epäonnistumisesta. Tämä voi johtaa siihen, että nuori ei opi uutta ja kehity. Hän voi joutua myös jatkuvan epäonnistumisen kierteseen ja ali suoriutua. Nuori voi käyttää myös muita haitallisia strategioita elämässä. Näitä voivat olla esimerkiksi tahallinen myöhästely, epäasiallisesti puhuminen tai tavoitteiden asettaminen niin matalaksi, että onnistuminen on varmaa. Nuorten kasvatuksessa ja tukemisessa tulisi kiinnittää huomiota heidän minäpystyvyyteensä ja todellisiin taitoihin. Näin nuoret pääsevät kehittämään minäpystyvyyttään ja kehittymään. On tärkeä myös tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa niitä, joiden minäpystyvyys on matalalla. (Pajares 2005, 352–354.)

Kun yksilöä kannustetaan selviytymään esteistä voi se mahdollistaa ja vahvistaa hänessä minäpystyvyyden kasvua ja uskoa omiin kykyihin. Minäpystyvyys ei tarkoita vain nuoren taitoja esimerkiksi syödä terveellisesti vaan myös yksilön kykyä säädellä omaa käyttäytymistään ja muutosprosessia. Vaikka sitä, että toisista ja heidän tekemisistään huolimatta, noudattaa itse tervettä ruokavaliota. On tärkeää kuitenkin säilyttää minäpystyvyyteen liittyen realismi. Ei tulisi olla epärealistisen optimista ajattelua, mikä voi johtaa pettymykseen ja epähaluttuun tulokseen. (Luszczynska & Schwarzer 2015, 244–245.)

Hallinnan kokemus syntyy siitä, että nuori tuntee ja uskoo onnistuvansa. Tähän liittyy myös pystyvyys. Kun hän onnistuu sitkeästi yrittämällä, hän oppii luottamaan omiin mahdollisuuksiinsa. Jos ihminen saa vain helppoja tehtäviä elämässään ja helppoja onnistumisia, odottaa hän aina tuloksia nopeasti ja epäonnistuessaan lannistuu herkästi. Sijaiskokemukset ovat sosiaalisten mallien tarjoamia välillisiä kokemuksia, jotka sekä vahvistavat, että heikentävät nuoren minäpystyvyyttä. (Bandura 1995, 3–4.)

Jos nuori näkee, että joku toinen on samankaltainen kuin hän itse ja menestyy kovan työn takia, voi hänen oma minäpystyvyytensä kasvaa. Jossain tapauksissa nuoren minäpystyvyys voi laskea sijaiskokemusten myötä. Jos toinen hänen vertainen epäonnistuu, vaikka yrittää kovasti voi nuoren usko itseensä ja omiin kykyihinsä myös laskea. Sanallinen suostuttelu tarkoittaa sitä, että minäpystyvyyden vahvistetaan sanallisesti. Yksilölle kerrotaan vaikka, että hän on kykenevä suoriutumaan jostakin. Jonkun toisen antama palaute voi saada aikaan nuorella sen, että hän suoriutuu tehtävästä ja on sinnikkäämpi. (Bandura 1995, 3–4.)

Banduran teoriassa nuori saa myös pystyvyysuskomuksia omista fysiologisista ja affektiivisista tiloista. Nuoren stressi tai jännittäminen voi olla pohja huonolle minäpystyvyydelle jossain tehtävässä. Fyysiset kivut ja väsymyksen liikunnassa voi nuori myös tulkita siten, että hän on fyysisesti heikko. Nuoren tunteet vaikuttavat myös minäpystyvyyden tunteeseen. Positiivinen mieli auttaa nuorta kokemaan itsensä vahvemmaksi. Minäpystyvyydessä on paljon merkitystä sillä, millaisia tunteita nuorella on tai miten hän niitä tulkitsee. Ne, joilla on vahva minäpystyvyys, ajattelevat myös olevansa vahvoja. Ne, jotka epäilevät itseään, ajattelevat myös epäonnistuvansa ja se huonontaa heidän suoritustaan. (Bandura 1995, 4–5.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkielmani tavoitteena on kartoittaa, aiempien tutkimusten ja teemasta kirjoitettujen artikkelien avulla sitä millainen vaikutus nuoren suojaavilla tekijöillä on nuoruusiän itsetuhoisuudessa. Suojaavina tekijöinä käsittelen erityisesti resilienssiä sekä minäpystyvyyden käsitteitä ja teorioita. Nuorten itsetuhoisuus ja psyykkiset haasteet ovat kevään 2021 julkaistun kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lisääntyneet ja heidän mielenterveytensä on heikentynyt. (Haravuori, Kiviruusu, Lindgren, Therman, Aalto-Setälä, Marttunen 2022) Näen tärkeäksi, että nuorten itsetuhoisuuden teemaan tartutaan ja avataan suojaavien tekijöiden ja avun saamista mikä voisi auttaa nuoria elämässä eteenpäin.

Tutkielmani pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin:

Mitkä ovat nuoruuden itsetuhoisuuden taustatekijöitä ja syitä?

Millainen vaikutus suojaavilla tekijöillä on nuoren itsetuhoisuudessa?

Millaista on vaikuttava apu nuorten itsetuhoisuuteen?

Itsetuhoisuuteen käsitteenä sisällytän kaiken itsetuhoisen käyttäytymisen, teot ja oirehdinnan. Tutkimus lähtee yhteiskunnallisesta tarpeesta kehittää nuorten itsetuhoisuuden kohtaamista ja avunsaantia sosiaalityön näkökulmasta. Tiina Miettisen (2022) väitöskirja nosti esiin sen, että itsetuhoisten nuorten ja heidän vanhempiensa saama tuki ja kohtaaminen ei ollut aukoton. Tutkimuksessaan Miettinen nosti esiin laajasti haasteita eri yhteiskunnan instituutioissa olevia ongelmakohtia sekä myös niihin palveluntarvitsijoiden asettamia odotuksia. Hän nosti esiin, että olisi kehitettävä entistä asiakaslähtöisempiä palveluja ja aitoa kohtaamista. (Miettinen 2022, 68–69.) Toivon oman tutkielmani osaltaan täydentävän jo tutkittua tietoa ja avaavan uusia asioita nuorten itsetuhoisuuden ilmiötä.

4.2 Aineisto, metodi ja aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmänä on tarkoituksena tiivistää alkuperäisistä tutkimuksista kertynyt olennainen tieto ilmiöstä. Tarkoituksena on vastata ennalta määriteltuihin tutkimuskysymyksiin ja tehdä johtopäätökset niiden mukaisesti sekä muodostaa aiheesta ja teemasta kriittisesti tarkasteltu kokonaiskuva. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla selvittää, mitä aiheesta aiempien tutkimusten avulla tiedetään. Tavoitteena voi olla myös pyrkiä löytämään kohtia, joita ei vielä ole riittävästi tutkittu. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla myös uusien tutkimuskysymysten, näkökulmien ja menetelmällisten lähestymistapojen löytäminen, joiden kautta tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä voidaan paremmin ymmärtää. (Vilka 2023, 7–11.)

Kirjallisuuskatsauksella voidaan pyrkiä kehittämään aiheen teoriapohjaa avaamalla jo olemassa olevaan tietopohjaan uusia näkökulmia tai arvioimalla sitä kriittisesti. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös kuvata tietyn teorian kehityksen historiallista muovautuvuutta ja tunnistaa erilaisia ilmiöön tai teoriaan liittyviä ongelmia. (Salminen, 2011, 3–4.)

Tämän tutkimusmetodin keinoin on mahdollista kehittää uusia jäsennyksiä ja teorioita nuorten itsetuhoisuuden ilmiöistä. On mahdollista tunnistaa nuorten itsetuhoisuuden ja avunsaantiin liittyviä ongelmakohtia ja mahdollisia ristiriitoja sekä myös saada kokonaisnäkemyksiä eri asiakokonaisuuksista ja muodostaa siten kronologinen näkökulma ilmiöön. Kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää silloin, kun halutaan esittää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman kattava ja kokonaisvaltainen kuva. (Salminen 2011, 3, 6–9.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on avata lukijalle nuorten itsetuhoisuudentaustaa. Tavoitteena on myös tuoda esille selkeä kokonaisuus tutkimuksen aiheesta ja kertoa lukijalle, mitä nuorten itsetuhoisuuden teemasta jo tiedetään ja mitä ei vielä tiedetä. Kirjallisuuskatsauksessa suuri määrä tietoa ja materiaalia kootaan yhteen tiiviiksi ja ytimekkääksi kokonaisuudeksi. (Vilka 2023, 11.)

Tutkija on tutkimuksen tekijänä käyttänyt omaa ammatillisuuttaan sekä ymmärrystään teemasta ja rajannut, mitä tutkimukseen sisällytetään ja mitä voidaan jättää tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkija on avannut omaa positiotaan teemaan sekä perustellut ja avannut mahdollisimman avoimesti tekemiään valintoja. (Vilka 2023, 11–12.) Sosiaalityössä näyttöön perustuva, sekä parhaaseen mahdolliseen käytettävissä olevaan tietoon sekä sen kriittiseen tarkasteluun liittyvä tutkimus, korostuu erityisesti työn vaikuttavuuden tutkimisessa ja kehittämisessä. Näyttöön perustuvan sosiaalityön käytännön vahvistamisen yhtenä keinona pidetään kirjallisuuskatsauksien tekemistä. (Korteniemi & Borg 2008, 10, 139–140.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on sopiva vaihtoehto tutkimuksen toteuttamiseen, sen yksityiskohtaisuuden ja kriittisyyden vuoksi. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa aineistosta luodaan synteesi, joka kokoaa useiden eri tutkimuksien tuloksia yhteen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus asettaa tutkimukset ja niiden tulokset laajempaan kontekstiin, ja silloin samaa ilmiötä tutkivien tutkimusten yhdistäminen helpottaa omaan tutkimuskysymykseen vastaamista. (Pudas-Tähkä & Axelin, 2007, 46.)

Valitsin tutkielmani kirjallisuuskatsauksen tyypiksi integroivan kirjallisuuskatsauksen. Integroivan katsauksen tavoitteena on uusien näkökulmien ja käytäntöjen luominen kriittisen ja syntetisoidun tiedon ja valikoidun aineiston kautta. Integroivan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tuottaa laaja näkemys tutkimusaihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja aiemmasta tutkimuksesta. Integroiva katsaus sisältää kirjallisuuden tarkastelun, kriittisen arvioinnin ja syntetisoinnin. (Salminen 2011, 8.)

Integroivan katsauksen tarkoituksena on etsiä ja koota yhteen aiempaa tutkimusta ja kirjallisuutta, jonka avulla tutkimustietoa voidaan käsitteellistää, yhdistellä, arvioida ja tulkita uusien näkökulmien löytämiseksi. Integroivan katsauksen synteessin tuloksena on tarkoitus rakentaa uudenlainen käsitteellinen kehys, käsitys, merkitys tai syvempi tietämys tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta sekä tunnistaa kohtia, joihin aiemmassa tutkimuksessa ei ole vielä vastattu. (Vilka 2023, 25–26.)

Integroiva kirjallisuuskatsaus kuuluu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin, mutta sen ote aineiston kokoamiseen on järjestelmällinen ja kriittinen. Integroivan katsauksen voidaanakin katsoa asettuvan ikään kuin narratiivisen ja systemaattisen katsauksen välimaastoon. (Salminen 2011, 6.) Integroiva kirjallisuuskatsaus etenee systemaattisesti, mikä tekee sen toteutuksesta läpinäkyvän, tarkan ja toistettavan. Se on metodologisesti kuitenkin systemaattista kirjallisuuskatsausta kerronnallisempi, eikä sen kokonaisuutta ole niin tarkasti rajattu. Integroivan kirjallisuuskatsauksen vaiheita ovat tutkimuskysymysten, tietokantojen ja hakutermien valinta, sisäänotto- ja poissulkukriteerin asettaminen, tieteellisen laadun arviointi, katsauksen tekeminen sekä viimeisenä synteessin kokoaminen. (Vilkkä 2023, 25–26.)

Integratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvailla tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti. Se toimii erityisesti senkaltaisissa tilanteissa, joissa tarkoitus on tuottaa tutkituista ja tutuista aiheista uutta tietoa. Integratiivinen kirjallisuuskatsaus voidaan sijoittaa myös osaksi systemaattista kirjallisuuskatsausta. Integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa aineistoa ei seulota aivan yhtä tarkkaan kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011, 8–9.) Kirjallisuuskatsauksen tyyppin valintaan vaikuttavat tutkimuksen aiheen luonne, tutkimuskysymykset, tutkimuksen tavoite, kohderyhmä sekä tarkoitus. Integroivan katsauksen kautta olemassa olevasta tiedosta on mahdollista jäsenellä yhtenäinen kokonaisuus tarkempaa tarkastelua varten. (Vilkkä 2023, 13–16.)

Valitsin integroivan kirjallisuuskatsauksen omaksi tutkimusmetodikseni, koska haluan tutkimuksellani koota yhteen laajemmin yhteen aiempaa tutkimusta ilmiöstä. Tavoitteenani on myös luoda kriittisesti tarkasteltu ja selkeä kokonaisuus tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimustulosten kautta haluan tehdä näkyväksi sitä, miten nuorten itsetuhoisuuden avun saamisessa voitaisiin toimia merkityksellisemmin ja vaikuttavammin. Tutkielmani tutkimusmenetelmä on aineistolähtöinen ja olen rakentanut ja kerännyt tutkielman taustateoriat rajaamani aineiston pohjalta. Tällöin olen luopunut siitä tutkimusmenetelmän perussäännöstä, että tutkielmalla on pyrkimys luoda tieteellinen selitysmalli tai teorian todentaminen.

Olen kääntänyt menetelmän nurin ja rakentanut teorian itse, luottaen omasta aineistostani löytyneisiin havaintoihin ja tekemiini luokitteluihin. Uskon kuitenkin, että teemaan liittyvä oma ammatillinen osaamiseni sekä tietopohjani on vahvaa. Se antaa minulle mahdollisuudet tarttua menetelmällisesti haastavaksi koettuun, aineistolähtöiseen laadulliseen tutkimukseen. (Hakala 2024, 76.)

Tutkielmani aineistonkeruun suoritin tammikuun 2025 aikana. Tutkielman aineistoa ja pääasiallisia lähteitä olen etsinyt muiden, ilmiötä käsittelevien tutkimusten lähdeluetteloista sekä eri hakusanoilla eri tietokannoista. Aineistonhaussa käytin LUC-Finnan, suomenkielisten artikkelien hakupalvelua, LUC- Finnan kansainvälisten e-artikkelien hakupalvelua, sekä Academic Search Elite (EBSCOhost) hakupalvelua. Rajasin hakuni koskemaan kaikissa hakupalveluissa vain vertaisarvioituja artikkeleja. Lisäksi rajasin hakua koskemaan vain vuosien 2020–2025 välillä julkaistuja. Rajasin aineistot myös englannin sekä suomenkielisiksi.

Käytin taulukon 1. käsitteitä, jotka olin koehakujeni perusteella todennut relevanteiksi. Suomenkieliset käsitteet tarkensin ”Yleisen suomalaisen ontologian” ohjeiden mukaisesti. Englanninkieliset hakutermit tarkentuivat hakujen edetessä. Tutkielmani keskeisiä asiasanoja ovat itsetuhoisuus, nuoruus, resilienssi, suojaavat tekijät, minäpystyvyys, kirjallisuuskatsaus sekä sosiaalityö. Olen avannut käyttämäni asiakokonaisuudet, suomalaiset YSO: n mukaiset asiasanat sekä englanninkieliset asiasanat taulukkoon 1.

Taulukko 1. Tutkielman tiedonhaussa käytetyt käsitteet

Asiakokonaisuudet	YSO: n asiasanat
NUORET	nuoret nuoruus
ITSETUHOikäYTTÄYTYMINEN	ohjaava termi: itsetuhoisuus viiltely poikkeava käyttäytyminen
SOSIAALITYÖ	ohjaava termi: ennaltaehkäisevä sosiaalityö sosiaalihuolto sosiaalipalvelu psykososiaalinen sosiaalityö
RESIENSSI	minäpystyvyys suojaavat tekijät
Asiakokonaisuus, englanninkieliset termit	Täydentävät, englanninkieliset termit
YOUTH	young people adolescence
SUICIDAL BEHAVIOR	suicidality suicidal idention suicidal thoughts suicidal attempts self-harm
SOCIAL WORK	Preventive social work Psychosocial social work
RECIENCE	self-help suicidal prevention self-efficacy

Olen pyrkinyt rajaamaan pääasiallisia lähteitäni tutkimuskysymykseni kannalta relevantteihin artikkeleihin ja tutkimuksiin. Tein arviointivaiheessa valikointia ja arvioin aineiston sisältöä tarkasti. Toivoin saavani tutkielmaani aineistokokonaisuuden, joka parhaiten vastaisi muodostamiini tutkimuskysymyksiin. Tutkielman arviointivaiheessa voidaan vielä tehdä rajauksia aineistoon arvioimalla valikoituneiden tutkimusten sopivuutta suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tavoitteena on saada tarkoituksenmukaiset hakukriteerit ja löytää kattava sekä edustava aineisto. (Vilkka 2023, 55.) Tutkielman teoreettinen viitekehys on myös vahvasti ohjannut tiedonhakua ja haku-prosessia. Aineisto myös osittain vaihtui aineistonanalyysin aikana. Aineistoa läpi käydessä havaitsin, että joku aineisto ei ollut relevantti tai oleellinen, käytettäväksi tutkielmassani.

Aineiston haun toteutin taulukon 1. kuvattujen asiasanojen hakuyhdistelmillä eri tietokannoista. LUC-Finna- suomalaisessa tietokannassa käytin tarkennettua hakua: (Kaikki osumat: nuorten itsetuhoisuus OR kaikki osumat: minäpystyvyys) AND (Kaikki osumat: sosiaalityö OR Kaikki osumat: nuorten itsetuhokäyttäytyminen.) Lisäksi rajasin tulokset alkamaan uusimmasta, koskemaan vain vertaisarvioituja, verkossa saatavissa olevia aineistoja. Vuosiluvun rajasin myös koskemaan vuosina 2020–2025 julkaistuja. Julkaisuja tuli suuri määrä ja niiden läpikäymisessä käytin taulukossa 2. kuvaamiani sisäänottokriteerejä. Vahvana ohjaavana kriteerinäni olivat, että aineisto käsittelee itsetuhoisuuden temaa nuoruuden sekä avunsaamisen näkökulmasta. Olen koonnut tiedonhaussa käyttämäni sisäänottokriteerit sekä poissulkukriteerit seuraavan taulukkoon 2.

Taulukko 2. Tutkielman sisäänotto ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosina 2020 –2025. Pääpaino uusissa julkaisuissa	Julkaistu ennen vuotta 2018
Julkaisun kieli suomi tai englanti	Julkaisun kieli jokin muu
Vertaisarvioitu artikkeli	Jokin muu julkaisu
Artikkeli käsittelee nuorten itsetuhoisuutta, itsetuhokäyttäytymistä	Artikkeli käsittelee jotain muuta aihetta
Artikkeli käsittelee nuoruuden resilienssiä, suojaavia tekijöitä ja minäpystyvyyttä	Artikkeli ei käsittele nuoruuteen liittyvää resilienssiä, suojaavia tekijöitä tai minäpystyvyyttä
Artikkeli käsittelee ilmiötä sosiaalityön näkökulmasta	Julkaisussa ei viitata sosiaalityöhön Käsittelee temaa terveydenhoito näkökulmasta

LUC- Finnassa hyödynsin myös kansainvälisten e-aineistojen tarkennettua hakua. Käytin hakulausekkeita: (Youth/adolescence) AND (suicidality/suicidal idention/suicidal thoughts/suicidal attempts/self-harm) OR (Self-efficacy / self-help) OR (social work / Preventive social work /Psychosocial social work). Tietokannasta Academic Search Elite (EBSCOhostissa) tein hakuja LUC-finnan englanninkielisen haun mukaisesti.

Aineistooni lisäsin Tiina Salmen, Marja-Liisa Rissasen, Marja Kaunosen, Jari Kylmän sekä Anna Ahon artikkelin aiheesta: Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta. Koin, että tämä toisesta aineiston lähdeluettelosta löytämäni aineisto oli hyvä lisätä tutkielmaani, vaikka sen julkaisuvuosi oli määrittelemistäni valintakriteereistäni poiketen vuosi 2018. Valitut aineistot siirsin Mendeley- viitteidenhallinta ohjelmaa hyödyntäen omaan ohjelman omaan kirjastooni. Käytin samaa ohjelmaa myös luodessani aineistosta lähdeluettelon.

Tutkielmaani valikoitunut aineisto pitää sisällään yhteensä 14 vertaisarvioitua tutkimusta ja artikkelia. Olen koonnut aineistoni taulukkoon 3. (kuvio 3.) siten, että ne ovat lueteltuna uusimmasta (vuodesta 2025) vanhimpaan (vuosi 2018). Aineistot on julkaistu aikavälillä 2018–2025. Aineistostani kolme (3) oli suomenkielistä ja yksitoista (11) englanninkielistä.

Valitsemani aineisto koostuu kokonaisuudestaan vertaisarvioituista tieteellisistä tutkimuksista sekä tutkimuksien pohjalta koostetuista, tieteellisissä julkaisuissa olleista artikkeleista. Tutkielman aineistosta olevista tutkimuksista, neljä (4) oli tehty Yhdysvalloissa. Yhteensä kuusi (9) tutkimusta sijoittui Eurooppaan ja nämä tutkimukset oli tehty Irlannissa, Puolassa, Kroatiaassa, Englannissa sekä Suomessa. Yksi (1) tutkimuksista oli toteutettu Australiassa. Yksi (1) tutkimuksista käsitteli sekä Englannin että Venäjän maissa, kerättyjä aineistoja. Suomessa toteutettuja tutkimuksia, aineistossa oli yhteensä kolme (3). (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Tutkielman aineisto

	Otsikko	Tekijä (t)	Aika, lähteen viitetiedot	Asiasanat
1	Target profiles for suicidality prevention with role-playing interventions in adolescence: a call-to-action protocol.	Mandarano, Piergiorgio.	2025 European Child & Adolescent Psychiatry (2025) 34: s. 1461–1465. https://doi.org/10.1007/s00787-024-02630-4	Tutkimuksessa etsitään keinoja itsetuhoisten nuorten auttamiseen roolipeli väliintulon keinoin. Tulosten perusteella voidaan laatia kohdennettumpia ja tehokkaita itsemurhien ehkäisystrategioita nuorille.
2	Examining self-help and self-improvement practices in mental health: youth narratives vs. literature and online sources.	Mikhaylova, Oxana & Gulina, Ekaterina & Fomicheva Elizaveta & Elizaveta Ivashkina & Nagoryanskaya, Alina & Jyrgalbek, Jasmin & Shelkanova, Diana & Valiahmetova, Darina & Tsyganova, Ekaterina & Kudinova, Valeria.	2025 International journal of adolescence and youth (2025), vol. 30, no. 1, 2474039. https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2474039	Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten mielenterveysongelmiin liittyvää itseapua verkosta. Tutkimus toteutettiin 75: lla verkkosivustolla, tehtyjen vuosien 2018–2023 välillä tehdyistä aineistosta. Tutkimus toteutettiin sekä Englannissa että Venäjällä.
3	Being Open About Struggle”: Youth Practices and Perspectives on Resilience.	Prideaux, Jonelle & Vaughn, Lisa M & Chuisano, Samantha, A. & Thrower, Dionne & DeJonckheere, Melissa.	2025 Youth & Society 2025, Vol. 57(1) s. 3–29. https://doi.org/10.1177/0044118X241231813	Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten nuoret käsitteellistävät resilienssin ja voittavat stressitekijöitä jokapäiväisessä elämässään. Tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa ja siihen liittyneeseen kyselyyn, vastasi yhteensä 894, 14–24-vuotiaasta nuorta.
4	Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN).	Kennard, Betsy, D. & Hughes, Jennifer, L. & Minhajuddin, Abu & Jones, Sophia, M. & Manish K. Jha, Manish, K. & Slater, Holli & Mayes, Taryn, L. & Storch, Eric & M. LaGrone & Jacquelyn, M. & Martin, Sarah, L. & Hamilton, Jessica, L. & Wildman, Rebecca & Shamari Pitts, Shamari, Blader & Joseph, C. & Blake M. & Upshaw, Blake, M. & Garcia E' Lenya, K. & Wakefield, Sarah, M. & Triverdi, Madhukar, H.	2025 Journal of affective disorders 374 (2025) s. 128–140. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046	Nuorten itsemurhien ehkäisyyn, tarvitaan maailmanlaajuisia keinoja puuttua. Tutkimus avaa nuorten itsetuhoisuuden ja sosiaalisen median käytön välistä suhdetta.

(jatkuu)

Taulukko 3. (jatkuu)

5	Young people's pathways to a specialist suicide prevention service and the influence of caregiver prior suicidality and mental health treatment.	Onay, Zozan & Sidis, Anna & Robinson, Laura & Deane, Frank P.	2024 Early Intervention in Psychiatry, 18(8), 642–651. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.13507	Oikea-aikainen avunhaku ja hoitopolut on yhdistetty positiivisiin tuloksiin itsetuhoisilla nuorilla. Tutkimus avaa nuoren vanhempien osuutta ja suhdetta nuoren hoitoon hakeutumisessa sekä hoitosuhteessa.
6	Patterns of Parent – Child Agreement on Risk for Psychopathology – the Relations with Parental Stress and Mental Health.	Kurtovic, Ana.	2024 Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment (2025) 47: s. 1. https://doi.org/10.1007/s10862-024-10189-2	Vanhempien ja lasten kertomukset lasten mielenterveysongelmista ovat yleisesti ristiriidassa keskenään. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia vanhempien ja lasten kertomusten välistä yhteisymmärrystä lasten psyykkisen sairauden riskin osalta kroatialaisista 5.–8.-luokkalaisista koululaisista ja heidän vanhemmiltaan kerätystä aineistosta.
7	Psychosocial Identity, Intimacy and Suicidality in Young Adults. Archives of Suicide Research..	Sekowski, Marcin & Wielogórska, Magdalena & Lester, David.	2024 Archives of Suicide Research (2024), 28:4, s. 1279–1293. https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2300320	Psykososiaalisen minän kehityksen teoriassa oletetaan, että identiteetti ja läheisyys ovat kaksi keskeistä tekijää. Ne vaikuttavat yksilön sopeutumiseen ja haavoittuvuuteen nuoruudessa. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli testata, ovatko ne nuorten itsetuhoisuuteen.
8	Suicidality associated with decreased help-seeking attitudes in college students: Implications for identifying and treating at-risk students.	Rastogi, Ritiga & Woolverton Alice & Stevens Courtney & Chen Justin C. & Liu, Cidy H.	2024 Psychiatry Research, (2024) 335, 115825. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115825	Tutkimuksessa tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden avun hakemista itsetuhoisuuteensa. Kyseessä on Yhdysvalloissa vuonna 2022 kerätystä aineistosta, mikä koostuu n. 70000 kyselyn vastauksesta.
9	Using a Safety Planning Mobile App to Address Suicidality in Young People Attending Community Mental Health Services in Ireland: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial.	Melia, Ruth & Francis, Kady & Duggan Jim & Bogue, John & O'Sullivan Mary & Young, Karen & Chambers, Derek & McInerney, Shane & O'Dea, Edmond & Bernert, Rebecca.	2023 Irlanti JMIR Research protocols (2023) 12: s. 1–15. https://doi.org/10.2196/44205	Tämän tutkimuksen tavoitteena on arvioida SafePlan-mobiilisovelluksen käyttöä itsetuhoisesti käyttäytyville nuorille. Tutkimus toteutettiin Irlannin mielenterveyspalveluissa.

(jatkuu)

Taulukko 3. (jatkuu)

10	Risk and protective factors for suicidality among lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer (LGBTQ+) young people, from countries with a high global acceptance index (GAI), within the context of the socio-ecological model: A scoping review.	Wallace, Emma Rebecca & O'Neill, Siobhan & Lagdon, Susan.	2023 Journal of Adolescence, 96(5), s. 897–924. https://doi.org/10.1002/jad.12308	Seksuaalivähemmistö ryhmiin kuuluvat nuoret kokevat enemmän itsetuhoisuutta, kuin heteroseksuaaliset. Tutkimuksen tavoitteena oli antaa tietoa vähemmistöryhmien itsetuhoisuuden ehkäisemiseksi.
11	Työttömyysuhanalaisten nuorten ja aikuisten oppimisen vaikeudet, rinnakkaiset mielenterveyden ongelmat, opiskelu ja hyvinvointi.	Stenberg, Johanna & Parkkila, Minna & Nukari, Johanna & Poutiainen, Erja.	2022 Kuntoutus, (2022) 45(4), s. 39–50. https://doi.org/10.37451/kuntoutus.125399	Oppimisen ja mielenterveyden haasteet heikentävät nuorten ja aikuisten hyvinvointia ja mahdollisuuksia suoriutua opinnoista ja työllistyä. Tutkimuksessa selvitettiin oppimisen vaikeuksien sekä mielenterveysongelmien yhteyttä, koulupolon aikaiseen ja jälkeiseen elämään.
12	A Systematic Review of Qualitative Research of the Experiences of Young People and their Caregivers Affected by Suicidality and Self-harm: Implications for Family-Based Treatment.	Simes, Di, Shochet, Ian, Murray, Kate & Sands, Isabel G.	2022 Adolescent Research Review, 7(2), s. 211–233. https://doi.org/10.1007/s40894-021-00164-3	Huolimatta itsemurha- tai itsetuhoisenkäyttäytymisen alkamisesta ja lisääntymisestä murrosiässä, useimmat nuoret eivät saa ammattillista hoitoa. Tutkimusperhepohjaisesta interventiosta, itsetuhoisten nuorten hoidossa.
13	Nuorten itsetuhoisuus ja siihen liittyvä apu.	Miettinen, Tiina.	2022 Tampereen yliopisto yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2493-3	Tutkimuksessa kuvataan nuorten itsetuhoisuuden syitä, sen ilmenemistä, avun saannin odotuksia sekä heidän kokemuksiaan avunsaamisesta. Tavoitteena oli muodostaa synteesi suomalaisnuorten itsetuhoisuudesta ja siihen liittyvästä avusta.
14	Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta.	Salmi, Tiina Maria & Rissanen, Marja-Liisa & Kaunonen, Marja & Kylmä, Jari & Aho, Anna Liisa.	2018 Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 55(2), s. 5. https://journal.fi/sla/article/view/70266/31281	Vanhemmille oman nuoren itsetuhoisuus aiheuttaa monenlaisia negatiivisia seurauksia, ja itsetuhoisten nuorten lailla myös vanhemmat tarvitsevat apua. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten itsetuhoisuuden syitä, ilmenemistä sekä avun saannin odotuksia itsetuhoisten nuorten vanhempien näkökulmasta.

Laadullinen tutkimuksen analyysi koostuu Alasuutarin (2011, 39) mukaan kahdesta vaiheesta. Havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Jotta pystyttäisi erottamaan tutkimuksen tuloksista havaintoja olisi tärkeää, että tutkimuksella on selkeä tutkimusmetodi. Se koostuu käytössä olevista käytännöistä ja operaatioista, joiden avulla tutkija tuottaa havaintoja. Se kuvaa myös tutkimuksellisia sääntöjä, joiden mukaisesti havainnot muokataan ja tulkitaan tutkimuksen johtolankoina. Jos ei metodia ole määritelty tutkimus voi ei vastata tutkimuskysymykseen ja muodostetut hypoteesit voivat olla virheellisiä. Metodi tulee aina olla sopusoinnussa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa. (Alasuutari 2011, 82.)

Tutkimuksen sisällönanalyysi koostui kolmesta vaiheesta. Näitä ovat analyysin valmisteluvaihe, organisointivaihe ja raportointi vaihe. Ensimmäisenä aineisto, tutkielman tavoitteen mukaisesti, järjestetään tutkittavaan muotoon. Tämän jälkeen aineistosta tehdään induktiivinen analyysi eli siitä organisoidaan tutkimuskysymysten kannalta relevantit havainnot ja tulokset. Kolmannessa vaiheessa analyysi ja tulokset kuvataan ja raportoidaan. (Vilkkä 2023, 86–92.)

Toteutin tutkielmani analyysin lukemalla valitsemiani aineistoja ja kirjaamalla ylös toistuvia käsitteitä, teemoja, lausumia sekä merkityskokonaisuuksia. Nämä jäsentelin kokonaisuuksiksi, joista muodostuneet ryhmät nimesin. Lopullisten ryhmät muodostivat tärkeät kokonaisuudet, ajatellen tutkielmani tuloksia ja yhteenvetoa. Analyysin toteutin lähes kokonaan manuaalisesti. Yritykseni oli ensin toteuttaa työ sähköisenä mutta tarvitsin visuaalisuutta ja konkreettiset paperiversiot aineistoista, jotta sain analyysin toteutettua.

Tulostin kaikki aineistot paperisina ja ne olivat työpisteelläni nähtävinä. Tein aineistoihin merkintöjä sekä laitoin asioita muistiin postit- lapuille, työskentely prosessin edetessä. Tutkimuksen englanninkielisen aineiston käänsin suomeksi googlen- kielen kääntöohjelmalla sekä oman kielitaitoni keinoin. Tämän lisäksi varmensin vielä joitain sanoja ja termejä laittamalla ne google- hakuun (esimerkiksi self efficacy). Saatujen tulosten avulla pystyin tarkastelemaan, tuleeko tuloksiksi oikeaa teoriaa koskevia lähteitä. Näin varmistin käyttäväni oikeanlaisia tieteellisiä englanninkielisiä termejä.

Tutkielman yhteenveto osuudessa vertailin tuloksia, sekä arvioin sitä teoreettisen viitekehysten rinnalla. Näin sain aikaan yhtenäisen integroidun yhtenäisen kokonaisuuden vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysin tarkoituksena on käsitteitä yhdistelemällä löytää vastauksia tutkimustehtävään ja pidinkin tutkimuskysymykseni kaiken aikaa työpisteellä nähtävinä. Aineistolähtöisen tutkimuksen pääpaino on aineistossa ja se myös määrittää analyysiyksiköt ja vaikuttaa myös tutkielman teoriaan. Induktiivisuus tarkoittaa sitä, että edetään yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. Aineistolähtöinen induktiivinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen; aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105–107.)

Pelkistämisvaiheessa eli aineiston redusoinnissa aineistosta karsitaan pois epäolennainen tieto, etsimällä samankaltaisia ilmaisuja ja ilmiön osia, jotka liitetään yhteen ja pelkistetään yksinkertaiseen muotoon. Käsitteellistämisvaiheessa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteet yhdistellään yhtenäisiksi teemoiksi, joiden tulkinnat kirjoitetaan auki ja asetetaan osaksi teoriaa. Analyysiprosessin vaiheet etenevät osaltaan myös päällekkäisesti, jonka vuoksi analyysissä tehdään jatkuvasti myös tulkintaa ja päättelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–111.)

Tutkielmassani saadut aineistot jaoin ryhmiin ja teemoittelin. Teemojen valintaa ohjasi tutkielmani teoreettinen viitekehys sekä teoreettiset käsitteet. Tutkielman tulosten pääteemoiksi muodostuivat; itsetuhoisuuden taustalla, keinoja auttaa nuorta itsetuhoisuudessa ja nuoren oman resilienssin ja läheisverkoston merkitys itsetuhoisuudessa. Nämä teemat erottelin alateemoihin ja alaotsikoihin, jotka olen tiivistänyt taulukkoon 4.

Taulukko 4. Aineiston analyysin teemoittelu

Teema	Alateemat
Itsetuhoisuuden taustalla	Kasvuun ja kehitykseen liittyvät syyt Nuoruuden haasteiden päällekkäisyys Läheisten esiin nostamat syyt itsetuhoisuuteen Perheeseen tai läheisiin liittyvät syyt itsetuhoisuuteen Nuoren ruutuajan vaikutus itsetuhoisuuteen
Keinoja tukea nuorta itsetuhoisuudessa	Avun hakeminen Avun saaminen Palveluverkoston merkitys nuorten itsetuhoisuudessa
Nuoren oman resilienssin ja läheisverkoston merkitys itsetuhoisuudessa	Suojaavat tekijät: Resilienssin merkitys suojaavana tekijänä Yhteisöllisyyden merkitys itsetuhoisuuteen Läheisverkoston merkitys

Teemoitteluni pohjalta kokosin aineisto-otteet erillisiksi tiedostoiksi tietokoneelle. Halusin omassa tutkielmassani korostaa kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä. Nuorten itsetuhoisuus on maailman laajuisesti ja viime vuosina paljon tutkittu ilmiö. Tämän takia olen raporttiini muodostanut luvun viisi. Tällä koosteella haluan korostaa ja nostaa esiin aineistostani nuorten itsetuhoisuuden ilmiöstä nousseita asioita.

4.3 Tutkimusetiikka, tutkijan positio ja luotettavuus

Tutkielmassani olen noudattanut hyvän tieteellisen käytännön ja eettisyyden periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK 2023, 11). Tutkimuksen uskottavuus ja tehdyt eettiset ratkaisut ovat selkeässä yhteydessä. Olen parhaani mukaan tutkijana halunnut toimia avoimesti, rehellisesti ja noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksia työssäni. Koen, että tutkielmani valideettia lisää oma ammatillinen osaaminen ilmiöstä sekä tulosteni vahva realibiteetti. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 132–137.)

Olen avannut aineistonkeruu prosessin tarkasti ja se on osittain toistettavissa. Nuorten itsetuhoisuus on selkeästi osoittautunut ilmiönä universaaliksi ja paljon viime aikoina, hyvin laajasti ympäri maailmaa tutkituksi ilmiöksi. Tutkimukseni on kirjallisuuskatsaus ja sen aineistona olen käyttänyt vain vertaisarvioituja tieteellisiä tekstejä. Valitsemani aineisto on julkaistu lähivuosina, ja ne kuvaavat nuorten itsetuhoisuuden ilmiön, tämän päivän tilannetta. Tutkielmaani ei sisälly henkilötietoja ja saadut tulokset eivät aiheuta mitään haittaa kenellekään. Tutkielman tavoite on erityisesti kehittää nuorten itsetuhoisuuteen saamaa apua ja tukea.

Olen tutkielmani tekemisen ajan käsitellyt keräämääni toisten kirjoittamaa aineistoa suurella kunnioituksella. Toisten tekemien tutkimusten analysoinnin ja niistä uuden tiedon muodostamisen olen tehnyt vilpittömästi sekä tarkkoja lähdeviitteitä käyttäen. (TENK 2023, 17.)

Aineistolähtöisen analyysissä on haastetta, sillä tutkimusasetelma ja menetelmät perustuvat aina tutkijan omiin valintoihin. Tutkija tekee työn käyttämällä omaa osaamistaan, eettisiä lähtökohtiaan ja ne voivat vaikuttaa myös tutkimuksen tuloksiin. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 109.) Olenkin koittanut tuoda selkeästi ja rehellisesti esiin, oman ammatillisen lähtökohtani nuorten itsetuhoisuuden teemaan. Olen toteuttanut tutkielman käyttämällä hyödyksi myös omaa, kokemusperäistä ja ammatillista osaamistani.

Omaan vahvan nuorisotyö taustan, olen tehnyt pitkään nuorten psykososiaalista tutkimista. Tiedostan nuoruuden erilaisia haasteita, olen kohdannut lukuisia itsetuhoisia nuoria ja suhtaudun teemaan suurella mielenkiinnolla. Olen tällä hetkellä hyvinvointialueella lastensuojelun avo- ja sijaishuollon sosiaalityöntekijän työssä ja toivon itsekin tukea siihen, miten voin paremmin tukea nuoria asiakkaitani näissä haasteissa. Uskon sen näkyvän tutkielmani toteuttamisessa, aineiston rajaamisessa, analyysissä sekä tuloksissa, että kohtaan työssäni lähes päivittäin nuorten itsetuhoisuuden ilmiötä.

Tutkimusetiikka ohjaa tutkimuksen tekemistä ja sisältää laajan määritelmän mukaan tutkijan ammattieettiset periaatteet, arvot, normit ja hyveet. Tutkimusetiikan voidaan katsoa koskevan aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyviä tekijöitä, tieteellisen tiedon soveltamista, käyttöä ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä ja tieteen sisäisiä asioita. Tutkimusetiikka koostuu tiedeyhteisön yhteisesti sopimista periaatteista ja tavoitteista. Tutkijan tehtävänä on noudattaa yhdessä sovittuja periaatteita tutkimusta tehdessään. (Kuula 2011, 24–25.) Kirjallisuuskatsauksena toteutetun tutkimuksen tärkeimpinä eettisinä näkökulmina näenkin juuri, aineiston hankinnan huolellisen keräämisen sekä lähdeviitteiden tarkan käytön. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tutkijalta tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja. (Kuula 2011, 34–36.)

5 NUORTEN ITSETUHOISUUS AINEISTON POHJALTA

5.1 Nuoren itsetuhoisuuden taustalla

Aineistosta nousi esiin useita seikkoja, mitkä nuoren kasvussa vaikuttivat ja edistivät itsetuhoisuuden syntymistä. Sekowski, Wielogòrska ja Lesten (2024, 1281) nostivat esiin nuoruuden kehityskriisin vaikuttavana tekijänä. Heidän mukaansa siihen liittyy identiteettihämmennystä ja kasvua, jotka voivat olla nuoren itsetuhoisuuden taustalla. Jos nuorella ei ole selkää identiteettiä ja kykyä läheisyyteen voi hän kehittää tuskallisen ja sopeutumattomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Nämä voivat lisätä epämiellyttäviä kokemuksia ja taipumuksen suunnata aggressiota itseensä ja itsemurha-ajatuksia ja käytöstä. Aggression kääntäminen itseään vastaan vakavassa turhautumistilanteessa kehittää itsetuhoista käytöstä. Itsemurhateorian keskeisenä ajatuksena onkin ajatus sietämättömästä psykologisesta kivusta, joka johtuu kehityskriisistä.

Samassa tutkimuksessa (Sekowski ym. 2024, 1282) nostettiin esiin, että identiteettihäiriöiden, on osoitettu olevan yhteydessä ja identiteetin kehittymiseen ja itsemurha-ajatuksiin. Tätä suhdetta ei nuorilla ole kuitenkaan tutkittu, vaikka teoreettinen perusta on olemassa. Myöskään psykososiaalisen läheisyyden ja nuoren itsetuhoisuuden välisiä suhteita ei ole tutkittu. On kuitenkin osoitettu tutkimuksissa, että itsemurha-ajatuksien ja käytös ovat yhteydessä yksinäisyyden tunteisiin. On osoitettu, että rakkaudentunne ja tunne siitä, että on rakastettu vähentää itsemurha alttiutta ja itsetuhoista käytöstä.

Simes, Shoket, Murray ja Sands (2020, 215) nostivat tutkimuksessaan esiin sen, että nuoret toivat esiin ylivoimaisia tunteita, kuten toivottomuuden ja häpeän, kokemisen, johon liittyi akuuttia, eristäytyneisyyden ja yhteydestä irtautumisen tunnetta. Itsetuhoiset nuoret puhuivat tyypillisesti oman ahdinkonsa salaamisesta ja itsetuhoisesta tai itseään vahingoittavasta käytöksestä, mikä lisäsi heidän eristäytymistään entisestään. Yhdessä kielteisten reaktioiden tai tuomitsemisen pelon kanssa häpeä ja toivottomuus estivät nuoria usein kertomasta itsemurha-ajatuksistaan tai itsensä vahingoittamisesta ja pyytämästä apua muilta.

Sekowski, Wielogòrska ja Lesten (2024, 1288) painottivat, että nuoren negatiiviset ajatukset sekä läheisyyden puute korreloivat nuoret itsetuhoisuutta. Olisi tärkeää huomioida ne, varsinkin jos nuorella on masennusoireita. Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä ja Aho (2018, 156) taas nostivat esiin nuoren itsetuhoisuuden syynä nuoren pyrkimyksen saada helpotusta hyvin äärimmäiseen pahaan oloon. Nuorella voi olla toive kuolemasta. Itsetuhoisuus on masentuneisuutta sekä ahdistuneisuutta. Usein päihteiden käyttö liittyi heidän mukaansa itsetuhoisuuteen nuorilla. Myös koulukiusaamista löytyy usein itsetuhoisuuden taustalta.

Aineistosta nousi esiin, että usein nuoren itsetuhoisuuden taustalla on haasteiden päällekkäisyyttä. Stenberg, Parkkila, Nukari ja Poutiainen (2022, 39) totesivat, että kehityksellisiä oppimisen vaikeuksia kokevat omaavat enemmän mielenterveysongelmia kuin väestössä keskimäärin. Vaikeudet oppimisessa lisäävät masennuksen, ahdistushäiriöiden ja itsetunto-ongelmien riskiä etenkin, jos haasteet jatkuvat aikuisuuteen saakka.

Segowski, Wielogòrska ja Lesten (2024, 1280) painottivat aineistossa myös, että nuoruusikään verrattuna itsemurhien määrä myöhemmässä varhaisaikuisuudessa kasvaa. Toisaalta nuoruuteen liittyvä riskikäyttäytyminen, mukaan lukien itsetuhoisen käyttäytyminen, vähenee. Nuorten aikuisten itsetuhoisen käyttäytymisen ymmärtäminen, arviointi ja hoito onkin edelleen haaste. Vaikka monet itsemurhakäyttäytymisen psykologiset teorit olisivatkin sovellettavissa koko elinkaaren ajan, vain harvat ovat keskittyneet varhaisaikuisuuteen liittyviin tekijöihin. Nämä tekijät kuitenkin osaltaan selittävät itsetuhoisuutta itsetuhoikäyttäytymistä ja suojaavat nuoruuden aikana.

Stenberg, Parkkila, Nukari ja Poutiainen (2022) totesivat, että oppimisen haasteet ja tarkkaavaisuushäiriö yhdistelmänä altistivat yksilöä kiusaamiselle. Samaa yhteyttä ei havaittu, jos yksilöllä oli vain oppimisen vaikeutta tai vain tarkkaavaisuushäiriö. Tämä voisi viitata siihen, että ongelmien saman aikaistuminen voi osaltaan lisätä riskiä tulla koulukiusatuksi. (Stenberg, Parkkila, Nukari & Poutiainen 2022, 45.) Wallance, O'Neill ja Lagdon (2023, 906) totesivat, että kiusaaminen, sekä kouluissa että yhteisöissä oli merkittävä itsetuhoisuuteen johtava syy.

Wallacen, O'Neillin ja Lagdonin (2023, 898) tutkimuksessa, esiin nousi myös, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten itsemurhien ymmärtämisessä on korostettava queerfobian, yhteiskunnallisen leimautumisen, marginalisoinnin ja syrjinnän vaikutusta. Niitä voidaan pitää tärkeinä tekijöinä, jotka vaikuttavat näiden nuorten itsetuhoiseen ajatteluun ja suhteettoman suureen taakkaan.

Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä ja Aho (2018, 161–166) olivat tutkineet nuorten itsetuhoisten vanhempien haastatteluja. Nuorten itsetuhoisuudessa oli heidän saamansa aineiston pohjalta suuri vaikutus läheisillä ihmisillä. Itsetuhoisen nuoren vanhemmat nostivat esiin yhtenä syynä ongelmaan myös epänormaalin syömisen ja riskikäyttäytymisen siihen liittyen. Oman kehon vahingoittaminen syömistä ja liikkumista kontrolloimalla ovat yksi itsetuhoisuuden muoto. Salmi ym. (2018, 160) nostivat esiin, nuoren itsetuhoisuuden taustalla jonkin kemiallisen aineen vaikutuksen. Kirjoittajien haastatteleminen itsetuhoisten nuorten vanhempien mukaan, esimerkiksi nuoren käyttämä psyykelääkitys, pahensi nuoren oloa. Vanhemmat nostivat esiin myös päihteiden käytön ja sen vaikutuksen aiheuttaman impulsiivisuuden.

Salmen, Rissanen, Kaunosen, Kylmän ja Ahon (2018, 160) tutkimus avasi, että vanhempien mukaan nuoriin liittyvä syy itsetuhoisuuteen oli jokin sen laukaiseva tapahtuma nuoren elämässä. Se oli jokin tapahtuma, mistä vanhemmilla ei välttämättä ollut tarkkaa tietoa. Siitä nuori heidän mielestään sai yllykkeen itsetuhoisuuteen. Vanhempien mukaan nuoren itsetuhoisuuden taustalla oli vastoinkäymisiä, traumoja ja erilaisia epäonnistumisia. Myös identiteettiongelmat olivat yksi vanhempien esiin nostama itsetuhoisuuden syy. He kuvasivat, että nuorella oli vääristynyt ja negatiivinen kuva itsestään ja heikko itsetunto. Vanhempien mukaan nuori myös pelkäsi tulevaisuudessa pärjäämistään.

Itsetuhoisuuden taustalla voi olla myös perheessä tapahtuneet traumat. Salmen ym. (2018, 159) mukaan vanhemmat kuvaavat nuoren itsetuhoisuuden syyksi nuoren kokeaman kaltoinkohtelun. He tarkoittivat sillä lapsuudessa tapahtuneen kaltoinkohtelun. Lapsen vapautta oli rajoitettu ja häneen oli kohdistettu fyysistä tai henkistä väkivaltaa. Lapsi oli voinut joutua kohtaamaan turvattomuutta. Vanhemmat nimesivät näihin tekijöiksi joko itsensä tai toisen huoltajan.

Aineistossa nousi esiin myös itsetuhoisan nuoren vanhempien vaikutus heidän voimtiinsa. Onay, Sidis, Robinson ja Deane (2023, 643) nostivat tutkimuksessaan esiin, että on tutkittua, että itsetuhoisen nuoren taustalla voi olla varhaislapsuuden trauma, joka voi liittyä huoltajan tai hoivaajan mielenterveydenhaasteisiin tai perheessä tapahtuneeseen muuhun prosessiin. Myös sillä on merkitystä, että onko nuoren läheisillä perehtyneisyyttä mielenterveyden haasteisiin. Läheisen kokemus psykiatrisesta hoidosta tai mielenterveyden ongelmista voi johtaa siihen, että nuori hakee herkemmin apua omiin itsetuhoisiin ajatuksiinsa. Myös Salmen, Rissanen, Kaunosen, Kylmän ja Ahon (2018, 161) tutkimus, nosti esiin perheen sisäisistä syyt nuoren itsetuhoisuuteen taustalla. On noussut esiin erityisesti äitien kertomana nuoren isän alkoholismi sekä isälapsi suhteen ongelmia.

Prideauxn, Vaughnin, Chuisanon, Throwerin ja DeJonckheeren (2025, 11) mukaan, joillekin nuorille ihmissuhteet olivat suurempi stressin lähde, kuin voimavara elämässä. Esimerkiksi se, että he kokivat, että läheiset ihmiset eivät ymmärtäneet heitä aiheutti suurta stressiä. Jotkut nuoret kokivat, ettei heillä ollut tukevia ihmissuhteita tai luotettavia ihmisiä elämässään ollenkaan.

Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä & Aho (2018, 157) totesivat omassa tutkimuksessaan, että itsetuhoisuuden riskitekijöitä ovat naissukupuoli, asuminen muun kuin biologisen vanhempansa kanssa, lapsen vanhemman eli äidin terveysongelmat sekä oppimisvaikeudet. Lisäksi perheen vuorovaikutukseen liittyvät tekijät ovat merkityksellisiä. Myös vanhemman alhainen sosioekonominen asema voidaan lukea nuoren itsetuhoisuuden riskitekijöihin. Erityisesti Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä ja Aho (2018, 168) nostivat esiin, että eroperheiden nuorten tilanne tulisi nuorten ja perheiden tukipalveluissa ehdottomasti ottaa huomioon. Olisi huomioitava erotilanteen vaikutukset nuoren elämään.

Tämän päivän nuoruudessa ruutuajalla on suuri merkitys. Tutkielman aineistossa tämä nousi esiin sekä hyvässä että pahassa mielessä. Nuorten itsetuhoisuuteen ruutuajalla voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Nuori voi saada vertaistukea sekä apua sitä kautta.

Aineiston mukaan tämä korostui nuorilla, jotka kuuluivat johonkin erityis- tai marginaaliryhmään. Tiedotusvälineet ja media aiheuttivat aineiston mukaan myös paineita nuoren kasvuun. Sosiaalisen median ja mielenterveyden välinen suhde on usein aikuisten, lääkäreiden ja vanhempien huolenaie.

Tutkijoiden Kennardin, Hughesin, Minhajuddinin, Jonesin, Jhan, Slaterin, Mayesin, Storchin, LaGronen, Martinin, Hamiltonin, Wildmanin, Pittsin, Bladerin, Upshawin, Garcian, Wakefieldin ja Trivedin (2025, 128) mukaan ruutuaika lisääntyy samassa suhteessa nuorten mielenterveyden haasteiden kanssa. Nuorten mielenterveysongelmien viimeaikainen lisääntyminen ja erityisesti itsetuhoisuuden lisääntyminen ovat ajoittuneet samaan aikaan sosiaalisen median käytön nopean kasvun kanssa tässä väestöryhmässä, erityisesti COVID-19- pandemian ja sen jälkimainingeissa. Sekä itsetuhoisten ajatusten ja käyttäytymisen, että ruutuajan lisääntyminen on aiheuttanut jonkin verran spekulatiota siitä, että sosiaalisen median käytön yleistymisen on yksi osatekijä nuorten itsetuhoisuuteen.

Prideauxin, Vaughnin, Chuisanon, Throwerin ja DeJonckheeren (2025, 16) tutkimuksen mukaan nuoret itse nostivat esiin tiedotusvälineiden, uutisten ja sosiaalisen median vaikutuksen. Sieltä he saivat nähdä muiden näkemyksiä asioihin. Nuoret kokivat painetta siitä, että eivät ole sellaisia kuin haluaisivat olla tai etteivät täytä yleisiä odotuksia. Kennardin ym. (2025, 129) tutkimus tiivisti, että vaikka nuoret, joilla on mielenterveysongelmia mukaan lukien itsetuhoisia ajatuksia, käyttävät usein sosiaalista mediaa, nämä nuoret voivat myös hyötyä kyvystä ottaa nopeasti ja kätevästi yhteyttä apuun. Suhde on todellakin monimutkainen, sillä masennuksen ja/tai itsetuhoisuuden hoidossa olevien keskuudessa vähäisempi sitoutuminen sosiaaliseen mediaan eli vähäisempi ruutuaika liittyi suurempaan todennäköisyyteen itsemurha-ajatuksista. Tämä on saanut jotkut spekuloidaan, että sosiaalinen media voi mahdollisesti liittyä sosiaaliseen vetäytymiseen. Tutkimuksissa oli ilmennyt, että korkeampi itsetuhoisuus oli yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön.

Tutkimuksessa, joka siis koostui nuorista, joilla oli masennusta ja tai itsetuhoisuutta, havaitsivat tutkijat (Kennard ym. 2025, 134) yhteyden ongelmallisen sosiaalisen median käyttöön ja suurempien oireiden nuoren heikon psyykkisen voinnin välillä mielenterveysmittauksissa.

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön he rajasivat siihen, miten suuren tyytymättömyyden, pettymyksen tai järkytyksen nuori koki, jos ei saanut ruutu-aikaa käyttöönsä. Aiemmin tutkimuksissa on korostunut ruutuajan ja sosiaalisen median käytön keston arviointi. Sosiaalisen median ongelmakäyttäjät olivat myös todennäköisemmin naisia syntymähetkellä ja ilmoittivat todennäköisemmin olevansa sukupuolivähemmistöön kuuluvia. (Kennard ym. 2025, 134)

Vaikka tutkijoiden Kennardin ym. (2025) tekemät tutkimustulokset eivät viittaa kausaalisuuteen olisi sosiaalisen median käytön ja erilaisten identiteetti-, klinisten ja toimintatekijöiden välistä suhdetta heidän mukaansa jatkossakin tutkittava. Sen korostaminen voisi olla aiheellista tutkijoiden mielestä tulevaisuuden tutkimuksissa. Näin voitaisi edistää ongelmallisen sosiaalisen median käytön ehkäisyä. Voitaishi myös kehittää uudenlaisia työkaluja ongelmallisten sosiaalisen median käyttäjien seulontaan sekä tunnistamiseen.

Tutkijat totesivat, että nuorista ne, joilla oli enemmän masennusta, ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta, mukaan lukien itsemurha-alttius ja itsemurha-ajatukset, raportoivat todennäköisemmin ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä. Myös päihteiden väärinkäyttöä raportoitiin enemmän niillä, joilla oli ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Tämä yhteys voi liittyä nuorten masennuksen yhteyksiin muihin riippuvuutta aiheuttaviin käyttäytymistapoihin, kuten päihteiden väärinkäyttöön. (Kennard ym. 2025, 134.)

5.2 Keinoja auttaa nuorta itsetuhoisuudessa

Aineistoissa nuoren avun saaminen itsetuhoisuuteen näyttäytyi haasteellisena. Rastogin, Woolvertonin, Stevensin, Chenin ja Liun (2024, 1 ja 4–5) tutkimuksessa todettiin, että koska itsemurha-ajatukset eivät välttämättä anna näkyviä merkkejä, on niihin avun saaminen ja interventiot usein yksilöstä itsestään kiinni olevia. Avun hakeminen on kuitenkin sosiaalinen prosessi, missä yksilön on osittain paljastettava oma haavoittuvuutensa ja mahdollisesti jollain tavoin leimautua avun hakijaksi.

Rastogin ym. (2024, 4–5) tutkimuksessa todettiin myös, että ne nuoret, joilla oli jo aiempia itsetuhoisuuteen liittyvän avun hakemista tai joku hoitokontakti ilmoittivat, että avun hakeminen oli jatkossa huomattavasti matalammalla. Eli tuore itsetuhoajatusta tai yritys estäisivät, jollain tavoilla avun hakemista jatkossa. Yksi selitys tälle avun hakemiseen negatiivisesti suhteutumiselle voi olla se, että itsemurhan suunnittelu on vakavan masennukseen liittyvä oire ja se itsessään heikentää avunhakemisen motivaatiota tai kiinnostusta. Kaikki toivottomuus tilanteeseen liittyen ennustaa vahvasti myös itsetuhoisuuden jatkumista.

Aineistosta nousu esiin myös kouluuyhteisön ja aikuisten osuus ja merkitys nuorten avunsaamisessa itsetuhoisuuteen. Wallace, O'Neill ja Lagdon (2023, 904) nostivat esiin nuoren kouluympäristön ja aikuisen tuen merkitystä avun saamisessa. Itsetuhoisuuteen avun hakeminen oli niillä nuorilla suurempaa, jotka kohtasivat positiivisia ja osallistavia asioita kouluympäristössään. Myös Wallacen ym. (2023, 904) tutkimus nosti esiin samaa. Aikuisten tuella ja sen saatavuudella itsetunto-ongelmiin oli merkittävä vaikutus. He pystyivät paremmin sisäistämään ongelmat ja emotionaalisesti selviytymään. Tämä kaikki johti itsetuhoisen käytöksen vähenemiseen.

Itsetuhoiselle nuorelle ei ollut helppoa saada apua. Miettisen (2022, 48–29) tutkimuksen mukaan avun saanti oli usein hankalaa ja vei paljon aikaa. Sitä vaikeutti, myös osaltaan itsetuhoisten nuorten vanhempien oma kielteinen asenne ja tietämättömyys psykiatrisesta hoidosta. Nämä vanhemmat usein suhtautuivat tyytymättömästi nuorelle saatuun apuun. Vanhemmat kuvasivat, että ammattilaiset suhtautuivat välinpitämättömästi nuoren ongelmiin. He eivät esimerkiksi kysyneet nuorten viiltelyjäljistä ja jättivät ne huomiotta.

Saatu apua ei vastannut välttämättä avun tarvitsijoiden tarpeisiin tai sen laatuun oltiin tyytymättömiä aineiston mukaan. Onayn, Sidiksen ja Deanen (2023, 642) tutkimuksen mukaan nuoret kuvasivat saatua apuaan ja kokivat usein pettymystä siihen liittyen. He kokivat jääneensä yksin ja ilman hoitoa. Nuoret kuvasivat auttajien olevan keinottomia ja kyvyttömiä käsittelemään itsetuhoisuutta. He kokivat, etteivät saaneet asianmukaista tietoa hoitomuodoista ja tavoista. On havaittu, että itsemurha-ajatusten lisääntyminen ennusti merkittävästi alempaa aikomusta hakea apua virallisilta tahoilta. Sitä kutsutaan avun kieltämiseksi.

Aineiston mukaan avun saaminen koettiin myös hankalaksi ja ammatillista apua ei ollut saatavilla. Nuorilla ja heidän huoltajillaan oli tyypillisesti ongelmia saada ammattiapua. Hoidon systeemiin esteisiin Simeksen, Shockedin, Murrayn ja Sandisin (2020, 221) mukaan, kuuluivat palvelujen puute tai tiedon puute siitä, miten palveluihin pääsee. Nuorten itsetuhoiseen tai itseään vahingoittavaan käyttäytymiseen liittyvä leimautuminen ja terveydenhuollon tarjoajien leimaavien reaktioiden vaikutus olivat myös esteenä avun saamiselle. Monet hoitajat ja nuoret sanoivat, etteivät he tiedäneet, mistä ja miten saada apua. Tähän vaikutti osaltaan yleinen tiedonpuute itsetuhoisesta tai itseään vahingoittavasta käyttäytymisestä ja siitä, että se ongelma, jota voitiin auttaa. Eräs vanhempi sanoi: "Eksyin, olin aivan yksin yrittäessäni löytää apua".

Onayn, Sidiksen, Robinsonin ja Deanen (2023, 648) tutkimuksessa oli havaittu, että nuoruusiässä nuorella on luonnollisesti tarve itse selviytyä ja ilman vanhempiaan. On tutkittua, että vanhempien vähäinen osallistuminen ja nuoren suurempi yksinäisyys ovat pidempään kestäneen hoitoon ohjautumisen takana. Miettisen (2022, 68) mukaan itsetuhoiset nuoret eivät saa tarvitsemaansa apua ja tukea riittävän helposti. Apua ei saada oikea-aikaisesti. Auttamistahojen pitäisi olla saatavissa vuorokauden ympäri, kaikkina päivinä. Jokaisen tulisi tasa-arvoisesti saada apua ongelmiinsa, riippumatta missä asuu, millainen sosiaalinen tilanne hänellä on tai millaiset taloudelliset mahdollisuudet hänellä apuun on.

Miettisen (2022, 46) tutkimuksen mukaan itsetuhoisten nuorten vanhemmat toivoivat tukipalveluilta itsetuhoisuuteen asiantuntevuutta, pysyvyyttä, inhimillisyyttä sekä objektiivisuutta. Nuorten kuvaamana oikea-aikaisella avulla pystyttiin puuttumaan jo itsetuhoisuuden syihin. Vanhemmat toivoivat nuorelle nopeaa apua kriisitilanteen jälkeen. Vanhemmilla oli odotuksia myös yhteiskunnan toimijoita kohtaan. He toivoivat, että oikeusjärjestelmä ja viranomaiset vahvemmin linjaisivat nuorten tilanteissa. Vanhemmat toivoivat myös koulujärjestelmältä kiusaamiseen puuttumista.

Aineistosta nousi esiin myös se, että nuorelle tarjottavissa tukitoimissa tulisi huomioida nuoruuden kehitys ja siihen liittyvä identiteetin kehitys. Nuoruuden identiteettikriisissä tukeminen voi olla aineiston mukaan vaikuttavaa.

Sekowski, Wielogórska ja Lesterin (2024, 1289) tutkimuksen mukaan nuorille suunnatuissa terapeuttisissa malleissa tulisi pitää keskeisenä nuoren tukemista identiteettikriisissä ja siihen liittyvien haasteiden ja vaikeuksien kohtaamisessa ja kokemisessa. Tämänkaltaisen terapia, missä keskityttiin identiteettidiffuusiosyndroomaan, on tutkimusti vähentänyt itsemurhakäyttäytymistä merkittävästi. Identiteettihäiriöihin keskittyvien psykoterapeuttisten interventioiden tehokkuutta nuorten itsemurha-ajusten ja -käyttäytymisen vähentämisessä olisi tutkittava lisää.

Miettinenkin (2022, 46) toteaa myös omassa tutkimuksessaan, että nuorille suunnatuissa terapeuttisissa malleissa tulisi pitää keskeisenä tukemista identiteettikriisissä ja siihen liittyvien haasteiden ja vaikeuksien kohtaamisessa ja kokemisessa. Itsetuhoisilla nuorilla ja heidän vanhemmillaan on paljon erilaisia odotuksia avun saamiselle. Ne kohdistuvat avun saamiseen itse nuorelle, mutta myös vanhemmille, koko nuoren perheelle ja läheisverkostolle. Sekowski, Wielogórska ja Lester (2024, 1289) totesivat omassa tutkimuksessaan, että keskittyminen nuoren identiteetin tunteen tukemiseen voi mahdollisesti vähentää nuorten aikuisten itsemurha-ajatuksia ja itsetuhoista käytöstä.

Salmen, Rissasen, Kaunosen, Kylmän ja Ahon (2018, 167) tutkimus toi esiin suomalaisen yhteiskuntaan liittyen itsetuhoisten nuorten vanhempien toiveet. Vanhemmat toivat esiin erityisesti odotuksia lastensuojelua, oikeusjärjestelmää, koulua, poliisia ja muita viranomaisia kohtaan. Näissä kaikissa odotuksissa oli toive väliintulosta sekä inhimillisestä toiminnasta. Vanhemmat toivoivat apua jopa oikeusjärjestelmältä, jos ei nuori sitä muuten saanut. Vanhemmat nostivat esiin huoltajuuteen liittyviä kiistoja ja pitkittyneitä eroriitoja, missä nuori oli osallisena. Vanhemmat kuvasivat vahingollista vieraannuttamista toiselta vanhemmalta mihin he toivoivat rangaistusta toiselle vanhemmalle. (Salmi ym. 2018, 167.)

Yhteisöt ja vertaistuki nousi aineistosta esiin. Rastogin, Woolvertonin, Stevensin, Chenin ja Liun (2024, 4–5) tutkimus nosti esiin kouluyhteisön merkityksen nuoren itsetuhoisuudessa. Koko oppilaitosten mielenterveyspäivät, kansalliset mielenterveyden ja masennukseen liittyvät teemapäivät ja sen kaltaiset, saattavat helpottaa sellaisten itsetuhoisten nuorten tunnistamista, jotka epäroivät hoitoon hakeutumisen kanssa.

Miettinen (2022, 47 ja 68) tutkimuksessaan tiivistä, että nuoret ja vanhemmat nimesivät toimivaksi avuksi itsetuhoisuudessa myös muilta ihmisiltä saadun avun. Sitä saatiin ystäviltä tai muilta perheenjäseniltä. Nuoret erityisesti kertoivat saavansa apua ystäviltään. Nuoren itsetuhoisuus voi ilmetä myös hyvin eri tavoin, eikä vain senkaltaisena oireiluna, mitä pidetään itsetuhoisena käytöksenä. Itsetuhoisuuden hoidonarvioinnissa ja palvelutarpeen arvioinnissa tulisikin kartoittaa hyvin laajasti hänen elämänsä, tekoja ja niiden tarkoituksia.

Simesin, Shochetin, Murrayn ja Sandsin (2022, 211) nuorten itseraportointi tutkimuksissa havaittiin, että vain 30–45 prosenttia itsemurhaa yrittäneistä sai ammattiapua. Nuorten, joilla on mielenterveysongelmia, avunhakemisen aste on yleensä alhainen. Nuoret, joilla oli vakavia itsemurha-aikeita, hakivat harvemmin apua kuin nuoret, joilla on lievempiä mielenterveyden haasteita. Hoitoon hakeutuvista nuorista jopa puolet keskeyttää hoidon ennen aikaisesti. Siksi hoitoon sitoutumisen ja hoitoon jäämisen lisääminen ovat keskeisiä painopisteitä nuorten itsemurhien ja itsensä vahingoittamisen ehkäisemisessä.

Miettisen (2022, 68) tutkimuksen mukaan nuoren itsetuhoisuuden taustalla, voi olla monenlaisia eri syitä. Tulisikin nuoren tilanne kartoittaa aina hyvin kokonaisvaltaisesti, kun nuori hakee apua itsetuhoisuuteen. Nuorille annettava apu pitäisi kohdentaa niille alueille hänen elämässään, missä nuori itse kokee olevansa ongelmia. Tarvittaessa avun piiriin pitäisi saada koko nuoren perhe.

Aineistossa avattiin myös haasteita nuorten tukipalveluissa ja hoitoon ohjautumisessa. Esille tuli myös erilaisia tukitoimia, joiden oli tutkittu auttavan nuorta hakeutumaan itsetuhoisuuden haasteiden takia tuen piiriin. Nämä toimet keskittyivät siihen, että niitä oli helppo nuoren löytää ja käyttää. Ne olivat mobiilikäyttöisiä tai hoitopöluissa keskityttiin varhaisen vaiheen saavutettavuuden kehittämiseen. Puhelin on tänä päivänä kaikilla vahvasti mukana arjen tekemisessä. Palveluiden mobilisoituminen on tätä päivää ja helpottaa nuorten avun saamista.

Melian, Francisin, Dugganin, Boguen, O'Sullivanin, Youngin, Chambersin, McInerney, O'Deain ja Bernertin (2023, 11) tutkimuksessa nostettiin esiin, että kansallisessa ja kansainvälisessä terveydenhuoltopolitiikassa tulisi huomioida, että tarvitaan integroitua hoitoa, jota digitaalisen terveydenhuollon innovaatiot helpottavat. Maailman terveysjärjestö on suositellut mobiililaitteiden käyttöä itsemurhavaarassa oleville henkilöiden tukemisessa.

Samassa tutkimuksessa (Melia ym. 2023, 1–3) nostettiin esiin nuoren turvallisuussuunnitelma itsetuhoisuuden turvana. Turvallisuussuunnitelmassa, joka laaditaan yhteistyössä terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa, esitetään yksityiskohtaisesti vaiheet, joihin on ryhdyttävä henkisen kriisin aikana. SafePlan, turvallisuussuunnitelman mobiilisovellus suunniteltiin tukemaan nuoria, joilla on itsemurha-ajatuksia ja -käyttäytymistä, ja kirjaamaan heidän suunnitelmansa tavalla, joka on käytettävissä välittömästi ja paikan päällä.

Melia ym. (2023, 1–3) mukaan turvallisuussuunnitelman tallentaminen mobiilisovellukseen, voi parantaa saatavuutta entisestään. WHO on suositellut mobiililaitteiden käyttöä itsemurhavaarassa oleville henkilöille. Itsemurhien ehkäisytöimien toteuttaminen mobiiliterveyden sovellusten avulla tarjoaa monia mahdollisuuksia silloin, kun yksilöt tarvitsevat apua eniten. Tämä protokolla perustuu kyseisen tutkimusryhmän aiempaan tutkimukseen mielenterveysalan ammattilaisten kokemuksista, jotka liittyvät teknologian integroimiseen nykyisiin mielenterveyspalveluihin. Mielenterveysalan ammattilaisten havaitsemia mobiilisovellusten käytön mahdollisia hyötyjä ovat muun muassa parempi saavutettavuus, lisääntynyt sitoutuminen nuoriin sekä että asiakas voi käyttää mobiilisovellusta kätevästi ja helposti elämänkriisin aikana.

Rastogin, Woolvertonin, Stevensin, Chenin ja Liun (2024, 5) tutkimuksen mukaan itsemurha-ajatuksia ja -yritykset liittyvät myös nuorten mielenterveyshoitoa koskeviin uskomuksiin tai asenteisiin. Tutkijoiden mukaan olisi tärkeää kehittää hoitopoluissa asennetta, jotta palveluissa saataisiin toimivia palveluja ja paranemista. Voisi olla toimivaa arvioida mielenterveydenhoitopolkuja ja nostaa esiin hoidon esteitä, mitä nuoret kohtaavat. Näillä tiedoilla voitaisiin saada aikaiseksi entistä parempia keinoja sekä lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä nuorille siitä, mitä vaikkapa terapiahoito sisältää.

Tulisi nostaa esiin terapian ja hoidon luottamuksellisuutta koskevia standardeja sekä eritavoin lieventää avunhakemiseen liittyvää stigmaa. Olisi tärkeää myös tuoda tietoon, että vähäisemmätkin itsetuhoiset ajatukset voivat olla riittäviä avun hakemiseen. Jos ongelmiin päästäisiin puuttumaan aikaisessa vaiheessa voitaisiin vähentää huomattavasti nuorten itsemurhakuolleisuutta. (Rastogi ym., 2024, 5.)

Myös Prideauxin, Vaughnin, Chuisanon, Throwerin ja DeJonckheeren (2025,15), tutkimuksessa nousi nuorten puolelta esiin sama asia. Nuorten mielestä saatujen tukitoimien ja resurssien olisi oltava helposti saatavia. Ne eivät saisi tuomita avun hakijaa ja niissä olisi hyväksyttävä heidän oma identiteettinsä ja eletyt elämäkokemukset. Myös Miettisen (2022, 49) tutkimus korosti, että nuorten itsetuhoisten vanhemmat toivat esiin sitä, että viranomaistoiminta oli koettu epäinhimilliseksi ja lastensuojelun toimet riittämättömiksi. Palvelut oli koettu joustamattomiksi ja oli koettu, että auttajahot välttelevät vastuun ottamista. Oli koettu myös, että nuoren hoidossa oli epäjohtonmukaisuutta.

Rastogi, Woolverton, Stevens, Chen ja Liu (2024,5) nostivat omassa tutkimuksessaan esiin itsetuhoisan nuoren hoitoon palaamisen. Nuorten tukitoimissa voitaisiin entisestään helpottaa ammatilliseen hoitoon paluuta. Ammatillisten mielenterveyspalveluiden käyttöä ja saatavuutta, tulisi lisätä laajentamalla edullisia ja saatavissa olevien palvelujen määrää. Hoitomallien portaistaminen ja nuoren perheiden ottaminen terapia työskentelyyn mukaan sekä vertaisneuvonta voisivat lisätä hoitoon hakeutumista.

Miettisen (2022, 49) tutkimuksessa tuli esiin, että nuoret ja vanhemmat kokivat nuoren itsetuhoisen hoidon auttamisjärjestelmän olevan ongelmallinen. He kokivat, että palveluja ei ollut riittävästi ja siinä oli vikoja. Palveluita oli saatavilla liian vähän tai rajallisesti. Rahan puutteen he näkivät olevan syynä siihen, että tarvittavia terapia palveluja ei ollut saatavilla. Myös kuntien säästötoimet näkyivät resurssipuutteina. Ei ole tarpeeksi ollut tarpeeksi koulupsykologeja ja kuraattoreja nuorten tukena. Wallacen, O'Neillin, Lagdonin (2023, 907.) tutkimuksen mukaan kouluissa on edistettävä erilaisuuden hyväksymisen ja tasa-arvo asioiden eteen tehtävää työtä. Seksuaalivähemmistöt tulisi huomioida myös käytännössä. Koulussa pitäisi oppilaasta käyttää hänen itsevalitsemaansa etunimeä.

Simes, Shocked, Murray & Sands (2022, 222.) kirjoittivat tutkimuksessaan, että nuorten ja huoltajien kokema avun puute, hoidon odottaminen tai pirstaleinen hoito olivat tyypillisiä teemoja, jotka liittyivät nuorten ja huoltajien kokemaan avun puutteeseen. Jotkut kertoivat odottaneensa viikkoja tai kuukausia itsemurhakriisin jälkeen, ennen kuin heille tarjottiin palveluja. Toiset kommentoivat, että he eivät saaneet riittävästi apua, koska tapaamisia oli harvoin ja tukea ei ollut tarjolla suunniteltujen tapaamisten ulkopuolella. Hoidon tarjonnan hajanaisuus oli toinen tehokkaan hoidon este. Tyypillinen teema nuorten tutkimuksissa oli se, että hoitoon kuului useiden eri lääkäreiden tapaaminen sen sijaan, että olisi ollut mahdollisuus toimia yhdenmukaisen hoitotiimin kanssa. Tästä oli esimerkkinä erään nuoren kokemus, joka koki nähneensä kolmen viime vuoden aikana "noin 20 erilaista neuvonantajaa, psykiatrista sairaanhoitajaa ja lääkäreitä". Samoin nuoret ja hoitajat toivat esiin ongelmia akuutin ja jatkuvan hoidon koordinoinnissa sekä käytettävissä olevien palvelujen lähetekriteerien väliinputoamisessa.

Aineistosta nousi esiin se, että nuoren itsetuhoisuuden taustalla voi olla myös eri haasteiden yhtäaikaisuus. Strenbergin, Parkkilan, Nukarin ja Poutiaisen (2022, 45) tutkimuksen mukaan yhtäaikaista oppimisen ja mielenterveyden haasteita kokevat nuoret itsearvioivat omaavansa enemmän haasteita elämässä. He nimesivät haasteikseen pitkäaikaistyöttömyyttä, lapsuudesta alkavia vaikeuksia, opintojen keskeyttämistä, uniongelmia, epäsäännöllistä syömisrytmiä, huumeiden käytön kokeiluja ja itsetuhoisuutta, kuin niillä, joilla tunnistettiin vain oppimisen vaikeuksia.

Tutkijat (Strenberg 2022, 45–47) totesivat myös, että jos oppimisen haasteet olisi havaittu jo alakouluiässä yhdistyi niihin harvemmin mielenterveyden haasteita. Tämä voi olla näyttöä siitä, että vaikeuksien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen vähentävät psyykkistä kuormitusta. On tärkeää huomioida erityisesti nuoret, jotka tuovat esiin oppimisen vaikeuksien rinnalle haasteita mielenterveyden haasteista. Tuloksien mukaan on tarpeen pohtia oppimisen ja mielenterveyden ongelmien välistä yhteyttä liittyen jatko-opintoihin, työllistymiseen tai yleiseen ihmisen hyvinvointiin elämässä.

Onayn, Sidisen, Robinsonin ja Deanen (2023, 649) tutkimus korosti, että on myös tärkeää laatia ja kehittää nuorten itsemurhia ehkäisevää politiikkaa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että itsemurhien ehkäisyyn erikoistuneessa palvelussa, hoitoon saapumisen reitit ovat hyvin erilaisia. Joskus ongelman esiin tulemisesta ja hoitoon pääsyssä on huomattavakin aikaväli. Olisi tärkeää, että nuoren hoitoa seurataan aktiivisesti ja pystytään arvioimaan, saako nuori tarpeeksi ja riittävästi apua ongelmiinsa. Nuoria kohtaavilla ja heitä auttavilla pitää olla tietoa hoitopoluista ja mahdollisuuksista.

5.3 Nuoren oman resilienssin ja läheisverkoston merkitys itsetuhoisuudessa

Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower ja DeJonckheere (2025, 5, 13) totesivat, että resilienssi on yksilön kykyä suunnistaa kohti voimavarojaan. Ne voimavarat auttavat yksilöä ylläpitämään hyvinvointiaan. Osa nuorista pitää elämän stressitekijöitä normaalina osana kehitystään. Heille ne stressitekijät olivat väliaikaisia ja he suhtautuivat niihin ajatuksella ”tämäkin menee ohi”. Toiset myös kannustivat itseään, omilla puheilla ja vakuutteluilla siitä, että tahdonvoimalla ja positiivisella ajattelulla pääsee tavoitteisiin ja kaikki helpottaa. Nuoret kokivat, että jos he jaksoivat sinnikkäästi kamppailla, toipuivat he myös traumaattisista tapahtumista elämässä.

Samassa Prideaux ym. (2025, 7–9) tutkimuksessa todettiin, että kaikki nuoret tänä päivänä kokevat, että stressi on osa heidän jokapäiväistä elämäänsä. He kokevat, että stressinsietokyky ja resilienssi voivat ilmetä monissa eri muodoissa stressikokemuksissa avuksi. Useimmat nuoret kertoivat kokeneensa stressaavia elämäntapahtumia, kuten koulun aloittaminen tai sieltä valmistuminen, uuden työn aloittaminen tai korona pandemian liittyvää stressiä. Jotkut nuoret kertoivat myös merkittävistä elämäntapahtumista, kuten ystävän tai perheenjäsenen kuolemasta tai muusta henkilökohtaisesta traumasta. Nuorilla oli erilaisia keinoja selviytyä näistä stressaavista elämäntapahtumista. Nuoret ottivat tilanteen haltuun elämässä, suorittivat rutiinin omaisesti arkea, harrastivat fyysisiä toimintoja ja urheilua, nukkuivat ja harrastivat itsehoito menetelmiä.

Nuorilla on erilaisia näkemyksiä siitä, miten resilienssi vaikuttaa heidän elämässään. Prideauxin, Vaughnin, Chuisanon, Throwerin ja DeJonckheeren (2025, 10–11) tutkimuksessa todettiin, että nuoret itse nostivat esiin neljä erilaista teemaa siihen liittyen. Heidän mielestään ihmissuhteet ovat keskeisiä resilienssin kannalta. Nuoret ajattelivat myös, että oma asenne asioihin on merkityksellinen. He myös ajattelivat, että jos on elämässä tarpeeksi mahdollisuuksia ja resursseja voi ne auttaa rakentamaan ja ylläpitämään resilienssiä. Nuoret myös kertoivat päihteiden käytöstä, sosiaalisen median seuraamisesta, videopeleistä tai muuten vain rentoutumisesta stressaavissa elämäntilanteissa.

Prideauxin ym. tutkimuksessa (2025, 10–11) nuoret myös kokivat, että resilienssiä on vaikea kasvattaa, jos olet voimaton ja elämänhallintasi on kadoksissa. Eräs nuori oli kiteyttänyt resilienssin parantamisen niin, että nuoret tarvitsevat enemmän vakautta elämään. Heidän pitäisi seurata vähemmän trendejä ja sosiaalista mediaa ja enemmän omia vanhempiaan ja muuta yhteisöään. Resilienssi kasvaa, kun on tietoa siitä, että on tukea ja elämässä kannattelemassa pahimman yli.

Samassa tutkimuksessa (Prideaux ym. 2025, 14–17) nuoret nostivat esiin asioita, mitkä vaikuttavat heidän resilienssinsä kohenemiseen ja vahvistamiseen. He nostivat esiin viralliset ja epäviralliset resurssit, joilla voidaan tukea heidän mielenterveyttään, vähentää stressiä ja kasvattaa resilienssiä. Virallisista resursseista he nostivat esiin mielenterveyden ammattilaiset ja terveydenhuollon, joka voi tukea todellista tukea ja sitoutumista mielenterveyden kohentamiseen ja auttaa myös nuorta löytämään itsehoito keinoja elämäänsä. Nuoret kokivat myös, että usein pelkkä tuen tarjoajan ja tukitoimen läsnäolo motivoi ja auttoi elämän stressitilanteissa. He eivät osanneet selkeästi nimetä mikä auttoi heitä kasvattamaan sietokykyään ja resilienssiä ja antoi elämään voimavaroja. Tutkijat (Prideaux ym. 2025, 3) totesivat, että nuoruudessa luodaan omaa resilienssiä ihmissuhteissa, sosiaalisessa ympäristössä yhteisöissä. Resilienssi kasvaa selviytymällä erilaisista stressitekijöistä.

Wallacen, O'Neillin ja Lagdonin (2023, 906) tutkimuksen mukaan nuoret, joilla oli sopeutuvampi persoonallisuus, vähemmän neuroottisuutta ja suurempi ekstrovertisuus, kokivat vähemmän itsetuhoisia ajatuksia. Vaikka he kokivat saman verran syrjintää muiden kanssa. Nuoren omat resilienssitekijät, korkea itsetunto, itsesuuntautuvuus sekä positiivinen minäkäsitys, olivat tutkijoiden mukaan, yhteydessä haavoittuvuuteen ja siihen, että itsemurha-ajatuksia oli näillä nuorilla vähemmän.

Prideauxin ym. (2025, 12) tutkimuksessa nuoret kertoivat, että useat yhteisölliset tilat, kuten kirkot olivat merkityksellisiä heille. Siellä he saattoivat olla toistensa ympäröimänä, ja kokivat kuuluvansa johonkin. Tämän auttoi lieventämään heidän elämässään stressiä. Nuoret löysivät kirkosta myös toivoa, uskoa ja tukea. Monet nuoret kertoivat myös, että urheilujoukkueet ja työyhteisöt olivat heille tärkeitä ja osaltaan nostivat heidän elämänsä resilienssiä ja sietokykyä stressaaviin asioihin.

Tutkijat (Prideaux ym. 2025, 15) totesivat, että nuorille oli tärkeää oppia selviytymistaitoja. He nostivat esiin, että heille olisi opetettava elämänhallinnantaitoja, kuten selviytymistaitoja ja taloudenhoitoa. Nuoret myös toivoivat tukea elämän siirtymävaiheisiin ja yhteisöllistä tukea elämäänsä. Nuoret myös toivoivat, että heille opetetaan keinoja käsitellä vaikeita tunteita.

Miettinen (2022, 48 ja 68) avasi omassa tutkimuksessaan, että nuoren itsestään löytyvä apu oli heidän itsensä kertomana henkistä kasvua ja epätavanomaisia selviytymiskeinoja. Epävirallinen apu ja nuoren sosiaalinen verkosto on hyvin tärkeä voimavara nuorelle. Ystävillä ja perheenjäsenillä on rooli epävirallisina auttajina, vaikka sen yhdistäminen ammattiapuun voi olla haastavaa. Wallacen, O'Neillin ja Lagdonin (2023, 907) tutkimuksen mukaan seksuaalivähemmistö nuorille verkossa saatava vertaistuki, ryhmät ja yhteys vertaisiin nuoriin oli merkittävä suojaava tekijä itsetuhoisuudessa.

Nuorten vanhempien ja läheisten merkitys nuorten itsetuhoisuudessa ja siihen avun hakemisessa ja saamisessa nousi aineistosta esiin. Läheltä saatu esimerkki aikuisen hyvinvoinnista oli osaltaan vaikuttamassa positiivisesti nuorten vointiin. Toisaalta aineistosta nousi esiin se, että läheiset saattoivat myös pahentaa nuoren hyvinvointia tai olla avun saamisen esteenä.

Prideaux ym. (2025, 11) tutkimuksen mukaan nuorten mielestä lähimmät ihmiset heidän ympärillään olivat merkityksellisimpiä auttamaan heitä elämässä. Lähimmät ihmiset myös haittasivat osittain heidän hyvinvointiaan. He korostivat perheen, ystävien ja lemmikkien merkitystä tukiverkkonaan. Heidän hyvinvointiinsa myönteisesti vaikuttivat ehdoton kotoa saatu tuki, hyvät roolimallit ja yhteisöllisyys. Kielteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa oli epäluotettavista ihmissuhteista, kovista odotuksista elämässä sekä muiden asettamista vaatimuksista pärjäämiseen. Vaikka aineistossa korostui nuoren vanhempien ja läheisverkoston merkitys, nousi esiin myös nuoren oman itsenäisyyden tarve. Nuoruuteen kuuluu eron tekeminen omiin vanhempiin ja se näyttäytyi myös aineistossa.

Kurtovic (2025, 7) totesi omassa tutkimuksessaan, että on arvioitu, että nuoret kuitenkin harvoin puhuvat vanhemmilleen omista ongelmistaan. He eivät odota vanhempien ymmärtävän niitä ja toisaalta pelkäävät mitä siitä seuraa, kun vanhemmat saavat tietää heidän ongelmistaan. Vanhemmat tutkijan mukaan puolestaan yliarvioivat osallistumisensa lastensa elämään ja ymmärryksensä heidän ongelmistaan.

Simes, Scochet, Murray & Sands (2020, 212) nostivat tutkimuksessaan esiin perheen merkityksen itsetuhoisen nuoren hoidossa. Perhepohjainen hoito on tuonut lupaavia tuloksia interventiona itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsiville nuorille. On tunnistettavissa seitsemän ominaisuutta mitkä ovat yhteisiä lupaavia tuloksia tuovalle hoidolle itsetuhoisen nuoren auttamisessa. Niitä ovat huoltajien ja perheen pakollinen osallistuminen nuoren hoitoon, keskittyminen nuoren ja huoltajien omien selviytymistaitojen parantamiseen, nuorten ja huoltajien välisen suhteen vahvistaminen, hoidon pidempi jatkuminen ja vahvempi puuttuminen hoidon alkaessa.

Kurtovicin (2025, 7) tutkimuksen mukaan vanhemmat, joilla oli itsellään masennusta tai tunneongelmia, eivät kyenneet käsittelemään lastensa käyttäytymistä tai suhtautumaan siihen realistisesti. Vanhempien stressi oli samassa yhteydessä vanhemmuuteen. Vanhemman kokema suuri stressi saattaa vähentää vanhempien suvaitsevaisuutta lastensa erilaista käyttäytymistä kohtaan. Tämä puolestaan voi johtaa siihen, että vanhempi tulkitsee lapsen käytöksen väärällä tavalla. Vanhemmat ketkä itse kokevat stressiä voivat yhtenäistää lapsen oireet omiinsa ja tulkita, että hekin tuntevat samoin.

Wallacen, O'Neillin ja Lagdonin (2023, 905) tutkimus korosti myös perheen tukea ja hyväksyntää. Ne olivat merkittävässä yhteydessä seksuaalivähemmistöjen itsetuhoisen käyttäytymisen kanssa. Positiiviset ystävyyssuhteet olivat kuitenkin suotuisampia ajatellen avun hakemista. Perhettä enemmän nuoret kokivat saavansa tukea ystävil-tään. Nuoret, joilla oli mahdollisuus saada perheeltä tukea, kokivat harvemmin mie-lenterveydenhaasteita. Yhteys vanhempiin oli vankka suojaava tekijä itsetuhoisuu-dessa seksuaalivähemmistönuorten keskuudessa.

ONayn, Sidisen, Robinsonin ja Deanen (2023, 643) tutkimuksessa todettiin, että vi-rallisten hoitotahojen merkitys avunhakemisessa itsetuhoisuuteen on vahva. On tun-nustettava kuitenkin, että perheillä ystävillä ja huoltajilla on merkittävä rooli avun hakemisessa ja saamisessa. He ovat usein ensimmäinen kontakti kenelle nuori puhuu itsetuhoisista ajatuksistaan. He myös usein tukevat ja ottavat kontaktia hoitotahoon sekä toimivat avun etsijöinä.

Simes, Shochet, Murray & Sands (2020, 215.) totesivat omassa tutkimuksessa, että monet nuoret kuvasivat kaipaavansa tukea ja sitä, että huoltajat tunnustaisivat heidän ahdinkonsa. He kertoivat tyypillisesti esittäneensä joitain epäsuoria avunhuutoja, joita ei kuultu. Se jätti heille tunteen, että heitä ei ymmärretä tai että heistä ei välitetä. Jotkut nuoret kuvailivat itsemurhakäyttäytymistään myös pyrkimyksenä ratkaista ih-missuhteen umpikuja tai hakea vahvistusta sille, että muut heistä, esimerkiksi: "Ha-lusin yrittää tappaa itseni. Halusin tietää, olisiko joku pahoillaan, jos kuolisin, tai ha-luaisiko joku minua".

Samassa tutkimuksessa (Simes ym. 2022, 225) tunnistetut keskeiset teemat korosta-vat, että perhesuhteiden hoitaminen, on tärkeää itsetuhoisen tai itseään vahingoitta-van käyttäytymisen riskin ja toipumisen edistämiseksi. Nuorten kuvauksissa koros-tettiin huonojen perhesuhteiden roolia itsemurhakäyttäytymisen edistämässä ja suh-teiden korjaamisen ja tukevien suhteiden myönteistä potentiaalia huoltajien kanssa.

Aineistosta nousi esiin vanhempien itsetuhoisuuteen suhtautuminen ja sen merkitys nuorelle. Simes, Shochet, Murray & Sands (2020, 215) tutkivat nuoret kertoivat myös kielteisistä reaktioista, kun heidän itsetuhoisuutensa paljastui. Kielteisiin reaktioihin kuului muun muassa se, että heidät hylättiin ja jätettiin huomiotta. Nuoret kuvasivat, että esimerkiksi "aina kun osoitin kotona merkkejä itsetuhoisuudesta, minulle sanottiin, että olin typerä". Nuoret myös kokivat, että heille oltiin vihaisia tai heitä rankaistiin itsetuhoisuudesta. Ongelmat perhesuhteissa usein laukaisivat tai pahensivat itsetuhoisuutta. Perheristiriidat, hylkääminen, kritiikki, hyväksikäyttö tai tunne siitä, että nuorta ei rakasteta, olivat yksi itsetuhoisuuden tai itsemurhayritysten syistä.

Tutkimuksessa (Simes ym. 2020, 220) itsetuhoisten nuorten vanhemmat, toivat esiin sitä, että heidän vanhemmuutensa tehokkuus väheni nuoren itsetuhoisen käytöksen takia. Lapsen itsetuhoisuuden tai itsensä vahingoittamisen paljastuminen mursi huoltajien luottamuksen vanhemmuuteen, ja he tunsivat olonsa epävarmaksi siitä, miten auttaa poikaansa tai tyttärtään. Luottamuksen ja helppouden menetystä parisuhteessa ruokki vallitseva huoli tulevasta itsetuhoisesta käyttäytymisestä. Vanhemmat kokivat tyypillisesti "kävelevänsä munankuorilla" ja olevansa ylivalppaita turvallisuuden ja valvonnan ylläpitämiseksi.

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tulosten tarkastelua teoreettisten käsitteiden kautta

Olin asettanut omalle tutkielmalleni kolme erilaista tutkimuskysymystä. Olen tarkkaan rajatun aineistoni pohjalta etsinyt vastauksia erityisesti näihin kysymyksiin. Teemaan liittyen esiin on noussut myös muuta relevanttia mitä haluan tuoda tutkielmani yhteenvedossa esiin. Aineistoni perusteella voin todeta, että nuorten itsetuhoisuuden ilmiö on hyvin universaali. Siihen liittyvät teemat ja asiat nousevat esiin kaikissa tutkimuksissa, vaikka ne on toteutettu eri maanosissa ja valtioissa. Selkeästi nuorten pahoinvointi ja itsetuhoisuuden ilmiö ovat haasteena laajasti. Mielenkiintoista olikin, että huolimatta yhteiskunta muodosta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta rakenteesta, esimerkiksi perheen ja ystävien merkitys nousi esiin aineistoista. Voidaan todeta aineistojen pohjalta myös, että nuorten palveluverkostot näyttäytyivät riittä-mättöminä. Nuoruus kehitysvaiheena sekä siihen liittyvän identiteettikriisin merkitys nousi esiin vahvasti läpi kaikkien aineistojen.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, mitkä ovat nuoruuden itsetuhoisuuden taustatekijöitä ja syitä? Jo julkaistujen tutkimusten pohjalta voi todeta, että nuoren kasvussa ja kehityksessä hyvä mielenterveys on edistämässä kehitystehtäviä sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Nuorella on vasta kehittymässä oleva tunne- ja ajattelumaailma ja sen pohjaksi tarvitaan mielenterveyttä. (Aalto-Setälä & Huikko & Appelqvist-Schmidlechner & Haravuori & Marttunen ym. 2023.)

Aineistossa Sekowski, Wielogòrska ja Lesten (2024) nostivat esiin nuoruuden kehityskriisin ja sen merkityksen yhtenä vaikuttavana tekijänä nuoren itsetuhoisuuteen. Tutkijat tiivistivät, että nuoruuden kehitykseen kuuluva identiteettihämmennys voivat olla syynä nuoren itsetuhoisuuteen. Itsemurhateorian keskeinen ajatus onkin sie-tämättömän psykologisen kivun tunteesta, joka voi olla kasvuun liittyvän kehityskriisin tulos. Nuoruuden kasvun kehitykseen kuuluukin suurta fyysistä, psyykkistä ja so-siaalista kasvua ja kehitystä. (Kaltiala-Heino 2013)

Nuoruusiän kehityksen tavoitteena onkin kehittyä autonomiseksi yksilöksi. Kypsy-mättömyys kasvussa on yksi olennainen osa nuoruuden kehitystä ja osa mielenter-veyttä. (Aalberg 2025) Aivojen kehitykseen ja nuoruuteen liittyy, Kaltia-Heinon (2023) mukaan se, että oma harkintakyky ja kaikenlainen itsensä hillintä on haasta-vaa. Tästä syystä nuoren on haastavaa löytää keinoja selvitä vahvojen tunteiden jyl-lätessä. Aineistonkin mukaan nuoruuteen kuuluukin ylivoimaisia tunteita, toivotto-muutta, häpeää ja eristyneisyyden ja yhteydestä irtautumisen tunnetta. Kun nämä tun-teet yhdistyvät joidenkin kielteisten reaktioiden tai tuomitsemisen pelon kanssa voi siitä johtuva häpeä ja toivottomuus myös estää nuorta hakemasta apua itsetuhoisuu-teen. Nuori ei välttämättä kerro itsensä vahingoittamisesta, itsetuho ajatuksista tai pyydä apua. (Simes, Shocket, Murray & Sands 2020) Sekowski, Wielogòrska ja Les-ten (2024) painottivat tutkimuksessaan, että nuoren negatiiviset ajatukset sekä lähei-syyden puute korreloivat aina nuoret itsetuhoisuutta. Olisi tärkeää huomioida varsin-kin ne nuoret, joilla on masennusoireita. Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä ja Aho (2018) nostivat esiin nuoren itsetuhoisuuden syynä nuoren pyrkimyksen saada hel-potusta hyvin äärimmäiseen pahaan oloon.

Vaikeudet oppimisessa lisäsivät aineiston mukaan masennuksen, ahdistushäiriöiden ja itsetunto-ongelmien riskiä. Näin oli etenkin, jos oppimisen haasteisiin ei saanut tukea varhaisessa vaiheessa. (Stenberg, Parkkila, Nukari & Poutiainen 2022) Sten-berg, Parkkila, Nukari ja Poutiainen (2022) totesivat, että oppimisen haasteet ja tark-kaavaisuushäiriö yhtäaikaisena haasteena olivat altistamassa yksilöä kiusaamiselle. Wallance, O'Neill ja Lagdon (2023) totesivat taas, että kiusaaminen, sekä kouluissa että yhteisöissä oli merkittävä nuoren itsetuhoisuuteen johtava syy. Nuoren terveen kehitykseen ei kuitenkaan kuulu jatkuvaa oman kuoleman toivomista tai itse-murha-ajatuksia. (Marttunen & Laukkanen & Puura 2025.)

Wallacen, O'Neillin ja Lagdonin (2023) tutkimuksessa esiin nousi myös, että seksu-aalivähemmistöihin kuuluvien nuorten itsemurhien ymmärtämisessä on korostettava queerfobian, yhteiskunnallisen leimautumisen, marginalisoinnin ja syrjinnän vaiku-tusta. Nämä olivat tärkeitä tekijöitä, jotka vaikuttivat nuoren itsetuhoiseen ajatteluun ja suhteettoman suureen psyykkiseen taakkaan. (Wallace, O'Neill & Lagdon 2023.)

Aineistossa tutkijat nostivat esiin nuoren itsetuhoisuuden taustalla, jonkin kemiallisen aineen vaikutuksen. Itsetuhoisten nuorten vanhempien mukaan myös nuoren käyttämä psyykelääkitys ei auttanut vaan pahensi nuoren oloa. Vanhemmat nostivat esiin myös päihteiden käytön ja sen vaikutuksen aiheuttaman impulsiivisuuden nuoren käytöksessä. (Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä & Aho 2018.)

Nuoren itsemurhayrityksen takana voikin laukaisevana tekijänä olla jokin sosiaalisiin suhteisiin liittyvä hetkittäinen tapahtuma. Kuten riita läheisen kanssa, koulunkäynnin haasteet tai joku muu epäonnistuminen tai pettymys. Myös itsetuhoisuuden toistuminen on aina riskitekijä. Masennukseen liittyvä päihteidenkäyttö kasvattaa myös itsemurhariskiä nuoren elämässä. Jos nuoren perheessä tai läheisistä on joku tehnyt itsemurhan, voi se myös olla riskitekijänä ja laukaista nuoren oman halun kuolla. (Aalto-Setälä ym. 2023, 133.) Kaikenlaiset elämän vastoinkäymiset, voivat olla riskitekijöinä nuoren itsemurhayrityksiin tai itsemurhaan. Nuoren impulsiivista käytöstä voidaan pitää merkittävä riskitekijä. Toisaalta on tunnistettu uudenlainen ”näkökenttä” nuoreen riskitekijä, missä itsetuhoisen käytös liittyy runsaaseen ruutuaikaan, vähäiseen liikuntaan ja terveydelle epäedulliseen vuorokausirytmiiin. (Riala 2022.)

Nuoren lähiverkostolla oli aineiston pohjalta sekä myönteistä, että negatiivista vaikutusta nuorten itsetuhoisuuteen. Onay, Sidis, Robinson ja Deane (2023,643) nostivat kirjoituksessaan esiin, että itsetuhoisuuden taustalla voi olla myös varhaislapsuuden trauma. Se voi liittyä huoltajan tai hoivaajan mielenterveydenhaasteisiin tai perheessä tapahtuneeseen muuhun prosessiin. Itsetuhoisten nuorten vanhemmat nostavat esiin myös vanhemman alkoholisimin ja vanhempilapsi suhteen haasteet riskitekijöinä itsetuhoisuuteen. (Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä & Aho 2018.)

Simesin, Shochetin, Murrayn ja Sandsin (2020) tutkimuksen mukaan monet nuoret kuvasivat kaipaavansa tukea ja sitä, että huoltajat tunnustaisivat heidän ahdinkonsa. Aineiston mukaan nuoret kertoivat esittäneensä joitain epäsuoria avunhuutoja mutta niitä ei ollut kuultu. Tämä oli jättänyt heille sen tunteen, että heitä ei ymmärretä tai heistä ei välitetä. Jotkut nuoret olivat kuvailleet itsemurhakäyttäytymistään myös pyrkimyksenä ratkaista joitain ihmissuhteisiin liittyviä umpikujia. Tai he hakivat itsetuhoisuudella vahvistusta sille, että mitä muut heistä ajattelee.

Esimerkiksi nuoret ajattelivat: "Halusin yrittää tappaa itseni. Halusin tietää, olisiko joku pahoillaan, jos kuolisin, tai haluaisiko joku minua". Nuoret myös kokivat, että itsetuhoisuudesta, heitä rankaistiin tai oltiin vihaisia. Joskus ongelmat perhesuhteissa laukaisivat tai jopa pahensivat itsetuhoisuutta. Perheristiriidat, hylkääminen, kritiikki, hyväksikäyttö tai tunne siitä, että häntä ei rakasteta, olivat yksi itsetuhoisuuden tai itsemurhayritysten syistä. (Simes ym. 2020.)

Erityisesti Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä ja Aho (2018) nostivat aineistossa esiin, että eroperheiden nuorten tilanne tulisi nuorten ja perheiden tukipalveluissa ehdottomasti ottaa huomioon. Erotilanteella voi olla nuoren mielenterveydelle haitallista vaikutusta. Nuoren ja vanhemman välisten konfliktien määrä onkin tutkitusti nuoren elämänhaasteisiin. Kaikenlaiset ristiriidat perheessä voivat aiheuttaa lumipalloeftin lailla jopa välirikon lapsen ja vanhemman välillä. Perheen vuorovaikutuksen ristiriidat voivat johtaa nuoren ongelmakäyttäytymiseen ja itsetuhoisuuteen. (Kiuru 2023, 211–212.)

Toiseksi tutkielmani tutkimuskysymykseksi olin asettanut, että millainen vaikutus suojaavilla tekijöillä on nuoren itsetuhoisuudessa? Aineiston pohjalta kysymykseen voi vastata, että on merkityksellistä kartoittaa nuoren elämän suojaavia tekijöitä itsetuhoisuuden haasteissa. Monet nuoren ympäristöön ja heidän ominaisuuksiinsa liittyvät voivat suojata häntä itsetuhoisuudelta. Läheinen ja turvallinen suhde vanhempiin, nuoren huomioiminen sekä hänen kanssaan käytävät keskustelut, voivat olla suojaamassa itsetuhoisuudelta. Nuoren on tärkeää kokea olevansa osana sosiaalista yhteisöä. Nuoren on tärkeä myös kokea itsensä tarpeelliseksi elämässä. Hänen on myös koettava, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja tulevaisuuteensa. Positiivinen elämänasenne sekä avoimuus suojaavat aineiston pohjalta nuorta itsetuhoisuudelta. Persoonaan liittyviä suojaavia ominaisuuksia itsetuhoisuutta ajatellen ovat impulssien sietokyky, itsekontrolli, hyvät sosiaaliset taidot, itsearvostus sekä itseluottamus. Myös kyky hakea apua voi vähentää itsetuhoisuutta. (Marttunen ym. 2025.)

Nuorten mielestä lähimmät ihmiset heidän ympärillään olivat merkityksellisimpiä auttamaan heitä elämässä. Lähimmät ihmiset myös haittasivat osittain heidän hyvinvointiaan. Nuoret korostivat perheen, ystävien ja lemmikkien merkitystä tukiverkkoonaan. Heidän hyvinvointiinsa myönteisesti vaikuttivat ehdoton kotoa saatu tuki, hyvät roolimallit ja yhteisöllisyys. Kielteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa oli epäluotettavista ihmissuhteista, liian kovista odotuksista elämässä sekä muiden asettamista vaatimuksista pärjäämiseen. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & De-Jonckheere 2025.)

Nuorille suunnatuissa terapeutisissa malleissa tulisi aineiston mukaan pitää keskeisenä nuoren tukemista identiteetikriisissä. Nuori tarvitsee tukea siihen liittyvien haasteiden ja vaikeuksien kohtaamisessa ja kokemisessa. Identiteettidiffuusiosyndroomaan keskittynyt terapia ja tuki oli tutkitusti vähentänyt itsemurhakäyttäytymistä merkittävästi. Identiteettihäiriöihin keskittyvien psykoterapeuttisten interventioiden tehokkuutta, nuorten itsemurha-ajatusten ja -käyttäytymisen vähentämisessä olisi aineiston mukaan tutkittava lisääkin. (Sekowski, Wielogórska & Lester 2024) Hyvä mielenterveys on nuoren elämässä edistämässä kehitystehtäviä sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Nuorella on vasta kehitysmässä oleva tunne- ja ajattelumaailma. (Aalto-Setälä ym. 2023.)

Myös huoltajien ja perheen pakollinen osallistuminen nuoren hoitoon, keskittyminen nuoren omien selviytymistaitojen parantamiseen, nuorten ja huoltajien välisen suhteen vahvistaminen nähtiin tärkeäksi. Tärkeää oli myös se, että hoidon aluksi puuttuminen oli vahvempaa. (Simes, Scochet, Murray & Sands 2020.) Vanhemmat kenellä itsellään oli elämässä stressiä, saattoivat yhtenäistää lapsen oireet omiinsa. He tulkitsivat, että nuorellakin oli vain stressiä. (Kurtovic 2025.) Yhteys vanhempiin oli hyvin vankka suojaava tekijä itsetuhoisuudessa ajatellen seksuaalivähemmistönuorten kasvua. (Wallace, O'Neill & Lagdon, 2023.)

Perhevuorovaikutuksen tutkimuksessa onkin todettu, että nuoruudessa vanhemman ja lapsen vuorovaikutus kehittyy yksisuuntaisesta ohjauksesta yhteiseen keskusteluun. Vuorovaikutuksessa siirrytään neuvotteluihin ja yhteiseen päätöksentekoon. (Kiuru 2023, 210–211.)

Tässä siirtymässä näkyvillä on myös nuoren ja vanhemman läheisyyden, riippuvuuden ja yhteisen ajan väheneminen, kun vanhempi ei ohjeista kaikkea. Nuoruudessa nuoren oma autonomia lisääntyy. Tässä muutoksessa nuoren ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen laatu on kuitenkin pysyvää. Vaikka vuorovaikutuksen keinot muuttuvat, perheiden väliset suhteet vanhempien ja lasten välillä ja läheisyys pysyvät samoina. (Kiuru 2023, 210–211) Aineistossa nuoret itse erityisesti kertoivat saavansa apua ystäviltään (Miettinen 2022, 47).

Resilienssi on yksilön kykyä suunnistaa kohti voimavarojaan. Aineiston mukaan nämä voimavarat auttavat yksilöä ylläpitämään hyvinvointiaan. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025.) Resilienssi on erityisesti psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta elämässä. Resilientti ihminen voi pärjätä elämän haastavissa tilanteissa huolimatta eteen tulevista suuristakin muutoksista tai stressistä. (Mieli ry 2025.) Aineiston mukaan kaikki nuoret tänä päivänä kokevat, että stressi on osa heidän jokapäiväistä elämäänsä. Stressinsietokyky ja resilienssi voivat ilmetä monissa eri muodoissa ja olla stressikokemuksissa avuksi. Nuorilla oli erilaisia keinoja selviytyä elämän stressaavista elämäntapahtumista.

Nuorilla oli aineiston mukaan erilaisia näkemyksiä siitä, miten resilienssi vaikuttaa heidän elämäänsä. He itse nostivat esiin teemoina ihmissuhteet, oman asenteen, mahdollisuudet ja yleiset resurssit elämässä sekä sen, että yksilöllä on oltava kykyä myös kasvattaa omaa resilienssiään. Aineistossa eräs nuori oli kiteyttänyt resilienssin parantamisen niin, että nuoret tarvitsevat enemmän vakautta elämään. Heidän pitäisi seurata vähemmän trendejä ja sosiaalista mediaa ja enemmän omia vanhempiaan ja muuta yhteisöään. Resilienssi kasvaa, kun on tietoa siitä, että on tukea ja järjestä elämässä kannattelemassa pahimman yli. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025.)

Prideauxin ym. (2025) tutkimuksen mukaan nuoret nostivat esiin myös asioita, mitkä vaikuttavat heidän resilienssiinsä kohenemiseen ja vahvistamiseen. Aineiston mukaan oli virallisia ja epävirallisia resursseja, joilla voitiin tukea heidän mielenterveyttään, vähentää olemassa olevaa stressiä ja kasvattaa resilienssiä.

Virallisista resursseista nuoret nostivat esiin mielenterveyden ammattilaiset ja terveydenhuollon, joka voi tukea todellista tukea ja sitoutumista mielenterveyden kohentamiseen. Ammattilaiset pystyivät myös auttaa heitä löytämään itsehoito keinoja elämänsä. (Prideaux ym.2025.)

Tutkimuksissa onkin todettu, että psyykkiseen kehitykseen on vaikuttamassa myös paljon yksilössä ja hänen ympäristössään olevista tekijöistä, jotka voivat olla tuke-
massa häntä haastavissa tilanteissa. Näitä ovat yksilön suotuisa temperamentti, henkilökohtainen lahjakkuuden taso tai ongelmanratkaisutaidot. Kokemukset siitä, että voi pärjätä, auttavat nuorta myöhemminkin selviytymisessä. Ympäristön ja omien perheenjäsenten tuki on myös tärkeää. Huomion kiinnittäminen nuoren onnistumisiin voi olla avuksi kasvussa. (Karlsson & Santalahti 2025, 467–468.)

Aineiston mukaan nuoret kokivat, että usein pelkkä tuen tarjoajan ja tukitoimen läsnäolo motivoi ja auttoi elämän stressitilanteissa. Nuorten oli haasteellista selkeästi nimetä mikä oli auttamassa heitä kasvattamaan sietokykyään ja resilienssiä ja antoi elämään voimavaroja. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025.) Aineiston pohjalta voi todeta, että olisi tärkeää pitää tukitoimia esillä ja saatavilla nuorten arjen paikoissa, kuten kouluissa ja eri palvelu yksiköissä. Olisi tärkeää myös painottaa palvelujen helppoon saatavuuteen.

Aineistossa nousi esiin, että nuoruudessa luodaan omaa resilienssiä ihmissuhteissa, sosiaalisessa ympäristössä yhteisöissä. Resilienssi kasvaa selviytymällä erilaisista stressitekijöistä. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025.) Nuoren omat resilienssitekijät, korkea itsetunto, itsesuuntautuvuus sekä positiivinen minäkäsitys olivat yhteydessä haavoittuvuuteen ja siihen, että itsemurha-ajatuksia oli näillä nuorilla vähemmän. (Wallace, O'Neill & Lagdon 2023.)

Resilienssi rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Resilienssi vahvistuu, kun yksilö pääsee hyödyntämään omia voimavarojaan. Resilienssiä on myös avun pyytäminen ja vastaanottaminen. Resilienssiä vahvistaa hyvät sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpitäminen ja solmiminen. Optimistinen suhtautuminen asennoituminen elämässä ja usko omiin taitoihin auttavat selviytymään elämän kokemuksissa. (Lipponen 2020)

Nuoren itsestään löytyvä apu oli heidän itsensä kertomana, henkistä kasvua ja epäta-
vanomaisia selviytymiskeinoja. (Miettinen 2022.) Minäpystyvyys toimii säätelijänä
suoraan ihmisen käyttäytymiseen. Koettu empaattinen minäpystyvyys toimii myös
psykososiaalisen toiminnan edistäjänä. (Bandura 1995, 1–3)

Epävirallinen apu ja nuoren sosiaalinen verkosto on aineiston mukaan hyvin tärkeä
voimavara nuorelle. Ystävillä ja perheenjäsenillä on rooli epävirallisina auttajina,
vaikka sen yhdistäminen ammattiapuun voi olla haastavaa. (Miettinen 2022.) Keskit-
tyminen nuoren identiteetin tunteen tukemiseen voi vähentää nuoren itsemurha-aja-
tuksia ja itsetuhoista käytöstä. (Sekowski, Wielogórska & Lester 2024.) Kun nuori
pystyy näkemään itsensä aktiivisena toimijana elämässään hän voi paremmin. Kyky
ymmärtää asioita aiempaa paremmin voi toisaalta nuoruudessa tuoda esiin myös ah-
distusta. Nuori joutuu kohtaamaan ja käsittelemään aiempaa totuudenmukaisesti elä-
män asioita. Nuori voi pohtia kuolemaa, elämäntarkoitusta ja tuntea maailmantuskaa
vaikkapa sotien ja ilmastonmuutoksen takia. (Kiuru 2023.) Vahva minäpystyvyys
auttaa ihmistä voittamaan esteitä ja kehittämään itseään sekä ponnistelemaan kaikin
voimin. Minäpystyvyys voi auttaa nuorta olemaan luovuttamatta ja antaa voimaa py-
syä sitkeänä elämän vastoinkäymisissä. Ihmisellä, joka omaa minäpystyvyyttä on
myös uskoa siihen, että hän voittaa kaikki esteet kehittämällä itseään sekä yrittämällä
sitkeästi. (Bandura 2006, 3–4.)

Mielenterveyttä ajatellen myönteinen minäkäsitys, optimistinen ajattelu sekä kyky
tulkita asioita positiivisesti, voi suojella nuorta kielteisten elämäntapahtumien vaiku-
tukselta. Nuorta voi suojata myös taipumukselliset piirteet. (Kiuru 2023, 233–234.)
Aineistoin mukaan nuorten kohdalla on tutkitusti vaikuttavaa lisätä tietoisuutta hei-
dän omatoimijuutensa mahdollisuuksista. Nuoret kokevat merkitykselliseksi sen, että
heillä on tietoa omista kyvyistä sekä vahvuuksista vaikuttaa omaan tilanteeseen.
Omien vahvuuksien tunnistaminen, oikea asennoituminen ja vihanhallinta ovat tär-
keässä asemassa vaikeissa elämäntilanteissa. Nuoret voivat itse tehdä valintoja hallita
asioiden kulkua. (Hendersson & Greene 2014.)

Elämässä on tärkeää, että ei pelkää epäonnistumista, vaan omaa strategioita ja keinoja ylittää omat pelkonsa. Nuorille tulisi opettaa, että epäonnistumiset ovat askelia onnistumisiin. Tämä on tärkeää, sillä jos nuoret alkavat pelkäämään epäonnistumisia, he voivat ottaa käyttöönsä itseä vahingoittavia strategioita, voidakseen välttää pelon aiheuttamalta ahdistukselta. On tärkeä myös tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa niitä, joiden minäpystyvyys on matalalla. (Pajares 2005.) Kun yksilöä kannustetaan selviytymään esteistä, voi se mahdollistaa ja vahvistaa hänessä, minäpystyvyyden kasvua ja uskoa omiin kykyihin. (Luszczynska & Schwarzer 2015.) Ne, joilla on vahva minäpystyvyys, ajattelevat myös olevansa vahvoja. Ne, jotka epäilevät itseään, ajattelevat myös epäonnistuvansa ja se huonontaa heidän suoritustaan. (Bandura 1995.)

Aineistossa nuoret kertoivat, että yhteisölliset tilat, olivat merkityksellisiä heille. Siellä he saattoivat olla toistensa ympäröimänä, ja kokivat kuuluvansa johonkin. Tämän auttoi samalla lieventämään heidän stressiänsä. Nuoret löysivät kirkosta myös toivoa, uskoa ja tukea. Monet nuoret kertoivat myös, että urheilujoukkueet ja työyhteisöt olivat heille tärkeitä ja osaltaan nostivat heidän elämänsä resilienssiä ja sietokykyä stressaaviin asioihin. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & De-Jonckheere 2025.)

Nuorille itselleen oli tärkeää oppia selviytymisen taitoja. He nostivat esiin, että heille olisi opetettava elämänhallinnantaitoja, kuten selviytymistaitoja ja taloudenhoitoa. Nuoret myös toivoivat tukea elämän siirtymävaiheisiin ja yhteisöllistä tukea elämäänsä. Nuoret toivoivat, että heille opetetaan keinoja käsitellä vaikeita tunteita. (Prideaux ym. 2025.) Vertaissuhteilla on nuoruudessa suuri merkitys. Nuori peilaa itseään ikätovereihin ja samalla rakentaa omaa identiteettiään. Vertaissuhteissa nuori omaksuu tietoja ja taitoja sekä kokee hyvinvointiinsa vaikuttavia asioita. Näillä asioilla on vaikutusta hänen hyvinvointiinsa myös tulevaisuudessa. (Kiuru 2023, 217–218.) Olisikin tärkeää huomioida vertaistuen merkitys nuorten elämässä ja lisätä muun muassa vertaistukiryhmiä. On merkityksellistä, että aikuiset mahdollistavat nuorten yhteisen kokoontumisen ja siihen luodaan myös turvallisia tiloja.

Viimeinen tutkimuskysymykseni oli, millaista on vaikuttava apu nuorten itsetuhoisuuteen? Miettisen (2022) mukaan itsetuhoiset nuoret eivät saa tarvitsemaansa apua ja tukea riittävän helposti. Apua ei saada myöskään oikea-aikaisesti. Auttamistahojen pitäisi tutkimuksen mukaan olla saatavissa vuorokauden ympäri, kaikkina päivinä. Jokaisen nuoren tulisi tasa-arvoisesti saada apua ongelmiinsa, riippumatta missä asuu, millainen sosiaalinen tilanne hänellä on tai millaiset taloudelliset mahdollisuudet hänellä apuun on. (Miettinen 2022.) Suomalaiseen kulttuuriin liittyen itsetuhoisten nuorten vanhemmat toivat myös esiin erityisesti odotukset lastensuojelua, oikeusjärjestelmää, koulua, poliisia ja muita viranomaisia kohtaan. Näissä kaikissa odotuksissa oli toive väliintulosta sekä inhimillisestä toiminnasta. Vanhemmat toivoivat apua jopa oikeusjärjestelmältä, jos ei nuori sitä muuten saanut. (Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä & Aho 2018.)

Koko oppilaitosten mielenterveyspäivät, kansalliset mielenterveyden edistämiseen liittyvät teemapäivät ja sen kaltaiset, saattoivat aineiston mukaan helpottaa sellaisten itsetuhoisten nuorten tunnistamista, jotka epäröivät hoitoon hakeutumisen kanssa. (Rastogi, Woolverton, Stevens, Chen & Liu 2024.) Nuoret ja vanhemmat nimesivät toimivaksi avuksi itsetuhoisuudessa myös muilta ihmisiltä saadun avun. Tukea nuoret saivat ystäviltä tai muilta perheenjäseniltä. Nuoret erityisesti kertoivat saavansa apua ystäviltään. (Miettinen 2022.)

Aineistoissa nuoren avun saaminen itsetuhoisuuteen näyttäytyi haasteellisena. Koska itsemurha ajatukset eivät välttämättä anna näkyviä merkkejä, on niihin avun saaminen ja interventiot usein yksilöstä itsestään kiinni olevia. Avun hakeminen on kuitenkin sosiaalinen prosessi, missä yksilön on paljastettava oma haavoittuvuutensa ja leimaannuttava avun hakijaksi. (Rastogi, Woolverton, Stevens, Chen & Liu 2024, 1) Wallace, O'Neill ja Lagdon (2023, 904) nostivat esiin nuoren kouluympäristön ja aikuisen tuen merkityksen avun saamisessa. Itsetuhoisuuteen avun hakeminen oli niillä nuorilla suurempaa, jotka kohtasivat positiivisia ja osallistavia asioita kouluympäristössään. Näin tukitoimet olivat helposti saatavilla.

Aineistossa nuoret kuvasivat usein pettymystä liittyen itsetuhoisuuteen saamaansa tukeen ja hoitoon. Nuoret kuvasivat auttajien olevan keinottomia ja kyvyttömiä käsittelemään itsetuhoisuutta. Nuoret myös kokivat, etteivät saaneet asianmukaista tietoa hoitomuodoista ja tavoista. Oli myös havaittu, että vahvemmat itsemurha-ajatukset ennustivat merkittävästi alempaa aikomusta hakea apua virallisilta tahoilta. Sitä kutsutaan avun kieltämiseksi. (ONay, Sidis, Robinson & Deane 2023, 642.)

Onayn ym. (2023) tutkimuksissa oli havaittu, että nuoruusiässä nuorella on luonnollisesti myös tarve selviytyä ilman vanhempia. Vanhempien vähäinen osallistuminen nuoren elämään ja nuoren suurempi yksinäisyys olivat pidempään kestäneen hoitoon ohjautumisen takana. Hoidon systeemiin esteisiin Simeksen, Shockedin, Murrayn ja Sandisin (2020.) mukaan, kuuluivat palvelujen puute tai tiedon puute siitä, miten palveluihin pääsee. Aineiston mukaan nuorten itsetuhoiseen tai itseään vahingoittavaan käyttäytymiseen liittyvä sosiaalinen leimautuminen avun hakijaksi oli hoitoon hakeutumisen esteenä. Suomessa nuorten itsetuhoisten vanhemmat toivoivat aineiston mukaan tukea erityisesti viranomaisilta kuten lastensuojelusta, oikeusjärjestelmästä, kouluista, poliisilta. Heillä oli toive ja odotukset väliintulosta sekä inhimillisestä toiminnasta lapsensa tilanteessa. (Salmi, Rissanen, Kaunonen, Kylmä & Aho 2018.)

Prideauxin, Vaughnin, Chuisanon, Throwerin ja DeJonckheeren (2025) mukaan, joillekin nuorille ihmissuhteet, olivatkin enemmän stressin lähde kuin voimavara elämässä. Nuorten vanhemmat tutkielman aineiston mukaan myös yliarvioivat oman osallistumisensa lastensa elämään ja ymmärryksensä heidän ongelmistaan (Kurtovic 2025). Perheillä, ystävillä ja huoltajilla oli kuitenkin merkittävä rooli avun hakemisessa ja saamisessa. Läheiset olivat usein ensimmäisiä, kenelle nuori puhui itsetuhoisista ajatuksista. He myös usein tukivat ja auttoivat nuorta ottamaan kontaktia hoitotahoon sekä toimivat avun etsijöinä. (ONay, Sidis, Robinson & Deane 2023.)

Aineistossa todettiin, että vain 30–45 prosenttia itsemurhaa yrittäneistä sai ammattiapua. Nuorten, joilla jo oli diagnosoitu mielenterveysongelmia, avunhakemisen aste on varsinkin alhainen. Nuoret, joilla oli vakavia itsemurha-aikeita, hakivat harvemmin apua kuin ne nuoret, joilla on lievempiä mielenterveyden haasteita. Suuri osa hoitoon päässeistä keskeytti hoidon ennenaikaisesti. Olisi tärkeää lisätä nuorten sitoutuneisuutta sekä hoitoon jäämistä. Se on keskeinen painopiste itsetuhoisuuden ehkäisemiseksi. (Simes, Shochet, Murray & Sands 2022.)

Nuorten itsetuhoisuuteen ruutuajalla oli aineiston mukaan myös positiivisia vaikutuksia. Nuori voi saada vertaistukea sekä apua verkko yhteyksien kautta. Tutkijoiden mukaan ruutu aika yleisesti lisääntyi samassa suhteessa nuorten mielenterveyden haasteiden kanssa. Nuorten mielenterveysongelmien viimeaikainen lisääntyminen ja erityisesti itsetuhoisuuden lisääntyminen ovatkin ajoittuneet samaan aikaan sosiaalisen median käytön nopeaan kasvuun nuorten keskuudessa. (Kennard, Hughes, Minhajuddin, Jones, Jha, Slater, Mayes, Storch, LaGrone, Martin, Hamilton, Wildman, Pitts, Blader, Upshaw, Garcia, Wakefield & Trivedi 2025.)

Verkossa nuoret saivat nähdä muiden nuorten näkemyksiä asioihin. Nuoret kokivat myös painetta siitä, että eivät ole sellaisia kuin haluaisivat olla tai etteivät täytä yleisiä odotuksia. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025) Myös päihteiden väärinkäyttöä raportoitiin sosiaalista mediaa ongelmallisesti käyttävillä. Masennus on toisaalta yhteydessä usein riippuvuuksiin. (Kennard ym. 2025.) Kansallisessa ja kansainvälisessä terveydenhuoltopolitiikassa ehdotettiin, että nuorten kohdalla tarvitaan integroitua hoitoa, jota digitaalisen terveydenhuollon innovaatiot helpottavat. Maailman terveysjärjestö olikin suositellut mobiililaitteiden käytön hyödyntämistä itsemurhavaarassa oleville henkilöiden tukemisessa. (Melia, Francis, Duggan, Bogue, O'Sullivan, Young, Chambers, McInerney, O'Dea & Bernert 2023.) Mielenterveysalan ammattilaisten havaitsivat, että mobiilisovellusten käyttö mahdollistaa palvelun tarvitsijoiden helpon saatavuuden ja paremman sitoutuneisuuden hoitoon. Nuori voi helposti käyttää mobiilisovellusta elämänkriisin aikana. (Melia ym., 2023.)

Aineistossa korostui, että jos nuorten ongelmiin päästäisiin puuttumaan aikaisessa vaiheessa, voitaisiin vähentää huomattavasti nuorten itsemurhakuolleisuutta. (Rastogi, Woolverton, Stevens, Chen & Liu 2024.) Nuorten mielestä saatujen tukitoimien ja resurssien olisi oltava helposti saatavia. Ne eivät saisi myöskään leimata avun hakijaa. Palveluissa olisi tärkeä myös hyväksyttää nuoren oma identiteetti ja ottaa huomioon hänen omat elämäkokemuksensa. (Prideaux, Vaughn, Chuisano, Thrower & DeJonckheere 2025.) Nuorille suunnatuissa terapeutisissa malleissa tulisi pitää keskeisenä identiteettikriisissä tukemista. Siihen nuorilla usein liittyy haasteita ja vaikeuksia.

Nuoren itsetuhoisuuden taustalla voi olla monenlaisia eri syitä, ja aineiston mukaan nuoren tilanne tulisi kartoittaa aina kokonaisvaltaisesti, kun hän hakee apua. Apu kohdentaa niille alueille hänen elämässään, missä nuori itse kokee olevansa ongelmia. Tarvittaessa avun piiriin pitäisi saada koko nuoren perhe. (Miettinen 2022.) Nuoria kohtaan voitaisiin entisestään helpottaa ammatilliseen hoitoon paluuta. Ammatillisten mielenterveyspalveluiden käyttöä ja saatavuutta tulisi lisätä laajentamalla edullisia ja saatavissa olevien palvelujen määrää. Hoitomallien portaistaminen, nuoren perheiden ottaminen terapia työskentelyyn mukaan sekä vertaisneuvonta voisivat myös lisätä hoitoon hakeutumista. (Rastogi, Woolverton, Stevens, Chen & Liu 2024.)

Aineiston mukaan nuoret ja heidän vanhempansa näkivät, että rahan puutteesta johtui se, että tarvittavia nuorten terapiapalveluja ei ollut saatavilla. Kuntien ja valtion säästötoimet näkyivät resurssipuutteina. Ei ole tarpeeksi ollut tarpeeksi koulupsykologeja ja kuraattoreja nuorten tukena. (Miettinen 2022, 49.) Tämä on merkittävä yhteiskunnallinen haaste myös tänä päivänä. Miten vähän julkiset varat voidaan kohdentaa autamaan kaikkia.

Aineistosta nousi esiin myös se, että kouluissa olisi edistettävä erilaisuuden hyväksymistä ja tasa-arvo asioiden eteen tehtävää työtä. Seksuaalivähemmistöt tulisi huomioida myös käytännössä. Koulussa pitäisi oppilaasta käyttää hänen itsevalitsemaansa etunimeä. (Wallace, O'Neill, Lagdon 2023, 907.)

6.2 Pohdinta

Nuoruuteen liittyvä identiteettikriisi ja kasvuun liittyvät asiat tulisi entistä enemmän tuoda esiin nuorten arjessa, tukitoimissa ja heidän palveluissaan. Tämän päivän yhteiskunta on koostettu entistä enemmän korostamaan itsenäisyyttä ja yksilön omia keinoja ja voimavaroja. Oletetaan, että nuorella on kykyä päättää, toimia ja selviytyä koulu, opiskelu ja arjen toimissa itsenäisesti. Kouluympäristö on entistä enemmän oppilaan yksilöllisessä hallinnassa, sisältäen paljon valintoja ja vastuunkantoa. Tulisi huomioida, että nuoruuteen liittyvä kehitysvaihe ei välttämättä jätä voimavaroja yksilölle suoriutua itsenäisesti arjessa. Nuori tarvitsee vahvaa aikuisen tukea selviytyäkseen ja suorittaessaan opintoja. Oman näkemykseni mukaan korona- ajan etäopiskeluaika oli monelle nuorelle suuri haaste. Nuoret on jätetty yksin ja he kohtaavat elämässään suuri paineita. Olisi tärkeää tutkielmani pohjalta lisätä nuorten kokemusta siitä, että heistä välitetään ja aikuisen tuki on saatavilla.

Tutkielmani nosti esiin nuorten kohtaaman stressin. Media luo kuvaa siitä, että jokaisen tulisi näyttää täydelliseltä, voida fyysisesti ja henkisesti hyvin ja pärjätä elämässä. Kuitenkin yhteiskunnan realiteetit eivät mahdollista tätä kaikille. On lisääntyvää köyhyyttä ja huono-osaisuutta. Perheiden palveluissa korostuu vanhempien psyykkiset haasteet, päihteidenkäyttö, jotka heijastuvat nuoriin heikkoina kotioloina. On tärkeää, että aikuiset huomioivat oman esimerkinsä elämisestä nuorille ja toimivat vastuullisesti.

Tutkielman pohjalta voidaan todeta, että nuorille työelämä välittyy mahdollisesti toivottomana. Tähän voi olla syynä muun muassa runsas työttömyys ja viime vuosien lukuisat työvoimapoliittiset taistelut. Nuorille syntyy tästäkin toivottomuuden kuvaa. Se tutkielmani mukaan vaikuttaa heidän näkemykseensä elämästä, itsestään ja minäpystyvyydestä. Aikuisen optimistinen suhtautuminen asioihin voi olla hyvin merkityksellisenä osana nuoren kasvussa. Tutkielmani pohjalta pitäisi viedä vanhemmille viestiä siitä, miten merkityksellistä nuoruuden kehitykselle on, että nuori kokee olevansa hyväksytty omana itsenään ja hänen ajatuksillaan on merkitystä. Aikuisten pitäisi korostaa nuorelle välittämistään sekä olla valmiita aitoon vuoropuheluun ja kompromisseihin nuoren asioissa. Nuori kokee itsensä tärkeäksi, jos voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja hänen sanomaansa uskotaan.

Olisi tärkeää myös huomioida koulujen yhteisölliset asiat ja opiskeluhoito nuorten tukena. Tutkielmasta tuli esiin nuorten haasteiden päällekkäisyys mikä näkyy nuorten arjessa. Perusopetuslain mukaan jokaisella on oikeus saada opetusta ja tarvittaessa tukea oppimiseen. Tutkielmani mukaan oppimisen haasteet ovat yhtenä vaikuttavana tekijänä nuorten itsetuhoisuudessa. Uusi perusopetuksen oppimisen ja koulunkäynnin tuki ovatkin nousseet uudeksi koulutuspoliittiseksi linjaksi. Elokuussa 2025 tulee voimaan uudistus millä toivotaan olevan vaikutusta siihen, että tuen tarpeet kouluissa vähenevät ja ennaltaehkäisyllä ja puuttumisella matalalla kynnyksellä saadaan positiivista muutosta aikaan kouluissa. Hyvää uudistuksessa on ajatus siitä, että oppilaalla ja nuorella tulisi olla mahdollisuus kokea kuuluvansa koulu- ja luokkayhteisöön. Tämä tukee myös tutkielmani tuloksia siitä, että nuoret kokevat suojaavaksi tekijäksi vertaistuen sekä yhteisön luoman tukiverkoston. Yhteisö voi olla koulun lisäksi myös esimerkiksi harrastusryhmä tai vaikka vertaistukiryhmä. Yhteisöllinen tuki vaatii toteutuakseen monialaisuutta, moniammatillisuutta ja panostusta. Yhteisöllisyys on osana myös siinä, että voimme tukea nuoria koulukiusaamisen ja muiden sosiaalisten haasteiden kohdalla, jotka myös ovat rikkitekiäjiä nuoren itsetuhoisuuteen.

Tutkielmassa nousi esiin nuorten toive siitä, että heitä kuunneltaisi ja heidän sanomallaan olisi merkitystä. Nuorten kohtaamisessa tulisi aina olla valmis kuulemaan nuoren omia ajatuksia, olla avoin dialogiseen kanssakäymiseen sekä kiinnostunut yksilön pohdinnoista. On tärkeää huomioida myös nuoruuden kehitykseen liittyvät marginaalit. Nuori voi omata sosiaaliseen elämään liittyvää ulkopuolisuutta, vaikeutta sopeutua luotuihin raameihin, oman identiteetin kasvamista ja etsiä omia tavoitteita ja paikkaa yhteiskunnassa.

Tutkielmani pohjalta voidaan myös todeta, että nuorten palveluissa ja arjessa on luotava rakenteita, jotka tukevat monimuotoisuuden ja yksilöllisyyden kohtaamista. On tärkeää, että nuoren saama tuki on vaikuttavaa ja nuoren mielestä uskottavaa. Tutkielmastani nousi esiin muun muassa, että nuoret, jotka ovat saaneet apua ja hoitoa itsetuhoisuuteen, harvemmin palasivat tuen piiriin uudelleen. Jotta nuori kokisi tuen itselleen tärkeäksi tulee palveluissa keskittyä työntekijöiden pysyvyyteen ja luottamuksen rakentamiseen.

Tämä tutkielman tulos herättää pohdintaa siinä, että palveluverkostossamme korostuu tukitoimien rinnakkaisuus. Nuori voi tuen piiriin tullessaan tavata useita palvelun tarvetta arvioivia ammattilaisia, kunnes on selvillä kuka tai ketkä hänen vastuutyöntekijänsä tulee olemaan. Olisi tärkeää huomioida nuorten kohdalla mahdollinen kiinnittyminen työntekijään ja siten pysyvyys tuen tarjoamisessa.

Palveluissa nuoria kohtaavien ammattilaisten olisi omattava tietoa nuoruuden kehitysvaiheista ja ymmärrettävä nuoruuteen liittyvää identiteettikriisiä. Nuoren omassa kasvussa on tärkeää hänen itsetuntonsa vahva kasvu. Tutkielmani mukaan nuori tarvitsee minäpystyvyytensä tueksi kannustusta, ohjausta, aikuisen esimerkkiä sekä positiivisia onnistumisen kokemuksia. Olisi tärkeää myös tutkielmassa nousseiden asioiden mukaan, että nuori kohdattaisi yksilönä. Tämä vaikuttaisi varmasti myönteisesti marginaaliryhmiin kuuluvien nuorten kohteluun myös Suomessa. On mielestäni merkityksellistä, että myös julkisessa keskustelussa huomioidaan ihmisyyden moninaisuus.

Myös aikuisten ja perheiden saama oikea-aikainen ja vahva tuki voi parantaa sitä tukea mitä nuoret vanhemmiltaan kasvuunsa saavat. Aikuisten sekä perheiden palveluissa on tärkeää tiedostaa perhesuhteiden merkityksen nuoren kasvussa. Aikuisten tukeminen heijastuu nuoriin. Suhdeperustaisuus ja perheen välisen vuorovaikutuksen parantaminen voi vaatia tuekseen ammatillista interventiota ja ohjausta. Sosiaalityön eri keinoin ja menetelmin voidaan tehdä merkityksellistä työtä ja vaikuttaa koko perheen tilanteeseen. Nuorten itsetuhoisuus on laajemmin koko palveluverkoston haaste. Tilanteisiin ei pystytä vaikuttamaan vain nuorten omin palvelujen ja terveydenhuollon toimin, tarvitaan monialaista puuttumista.

Tutkielmasta välittyi nuorten oma ääni, että apua olisi olla saatavilla helposti mielen-terveyden haasteisiin. Tuki ja apu pitäisi olla hyvin matalalla kynnyksellä saatavissa, oikea-aikaisesti tavoitettavissa sekä vaikuttavaa. Tutkielmani mukaan palveluverkosto ei välttämättä ole toimiva itsetuhoisten nuorten tai heidän vanhempiensa mielestä. Palveluita tulisi entistä enemmän kehittää. Palveluissa tulisi kohdentaa ennaltaehkäisyyn.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuori saa apua, sen parempi. Sosiaalinen media ja mobiilipalvelut voisivat olla entistä enemmän tukena nuorten tuen saamisessa ja hoidon toteuttamisessa. Yhteiskunnassamme erilaiset verkossa ja mobiilina saatavilla olevat tukipalvelut ovat suurelta osin yhdistyspohjaisesti toimivia ja siten täydentää julkisia sosiaali- ja terveys- palveluita. Yhteiskuntana ja palveluverkostona meidän on saatava myös julkiset palvelut kohtaamaan nuorten hätä. On tärkeää huomioida, että verkossa toimivat palvelut eivät toimi pirstaleisesti vaan nuori löytää helposti oikean avun luo.

Kuntien ja hyvinvointialueiden on palveluissaan huomioitava ennaltaehkäisyn tärkeys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) julkaisi toukokuussa 2025 vuoden 2024 tiedotteen liittyen oman lasten ja nuorten puhelimen, chatin ja kirjepalvelun yhteydenotoista. Nämä palvelut olivat vastanneet lähes 20 000 lapsen ja nuoren yhteydenottoon. Näissä yhteydenotoissa esiin nousivat psyykkiseen terveyteen liittyvät huolet, masentuneisuus ja ahdistus ja itsetuhoiset ajatukset. Palvelun asiantuntijat Anna Weckström sekä Tatjana Pajamäki tiivistivät, että yhä nuoremmat nuoret ottivat yhteyttä ja nostivat esiin itsetuhoisia ajatuksia. He myös nostivat esiin matalan kynnyksen palveluiden saatavuuden yhteiskunnassa. Moni nuori yhteydenottaja koki, ettei ollut saanut apua. (Weckström & Pajamäki, 2025.)

Kouluissa tarvitaan moniammatillisuutta ja nuorisotyön osaamista. Nuorisotyössä korostuu voimavarakeskeisyys, vuorovaikutustaidot sekä nuoria osallistava työskentely, mitkä myös nousivat myös tutkielmassani esiin. Lähtökohtaisesti meidän tulisi pohtia myös sitä, miten perustason sosiaali- ja opetuspuolen tai kolmannen sektorin tukitoimin voidaan tukea nuoren kasvua niin hyvin, ettei tukevampia erityispalveluita tarvittaisi. Tutkielmani aineistosta ei nouse esiin mutta oma ammatillinen näkemykseni on, että nuorten itsetuhoisten tukemisessa ja monialaisessa yhteistyössä on vielä paljon parannettavaa. Usein nämä nuoren vakavat mielenterveyden haasteet ajatellaan kuuluvan vain terveydenhuollon hoidettaviksi.

Koen myös, että yhteiskunnassa ei arvosteta tarpeeksi varhaisen vaiheen tukitoimia erityispalveluiden rinnalla. Tutkielmassanikin nousi esiin, että itsetuhoisten nuorten vanhemmat toivoivat erityisesti viranomaisilta tukea ja väliintuloa. Nuoren läheiset, koulu, muu nuoren verkosto toivovat, että nuorisopsykiatrian keinoin nuori saa tarvitsemansa avun. Samaa ajatellaan lastensuojelulain mukaisista tukitoimista, että siellä saatavilla on kaikki maailman ihmeet ja tuki. Nuorten tukeminen kasvussa on mielestäni laajemmin ajateltuna kaikkien heitä kohtaavien aikuisten ja ammattilaisten tehtävä.

On myös tärkeää laatia ja kehittää nuorten itsemurhia ehkäisevää politiikkaa. Tutkielman mukaan itsemurhien ehkäisyyn erikoistuneessa palvelussa hoitoon saapumisen reitit ovat hyvin erilaisia. Joskus ongelman esiin tulemisesta ja hoitoon pääsyssä on huomattavakin aikaväli. Olisi tärkeää myös, että nuoren hoitoa seurataan aktiivisesti ja pystytään arvioimaan, saako nuori tarpeeksi ja riittävästi apua ongelmiinsa. Nuoria kohtaavilla ja heitä auttavilla pitää olla vahvaa tietoa hoitopoluista ja mahdollisuuksista. (Onay ym. 2023.) Tutkielman mukaan on tärkeää myös huomioida, että nuoren hoitoon paluu ei ole aina varmaa. Tästä syystä asiakkuuksien päättämisessä pitäisi olla varmuutta nuoren positiivisen tilanteen pysyvyydestä.

Nuorten tukitoimissa olisi tutkielmani pohjalta huomioitava suojaavien tekijöiden merkitys. Nuoren saama tuki kasvuunsa vahvistaa hänen selviytymiskykyään ja resilienssiä elämässä. Oman resilienssin avulla nuori voi selviytyä nuoruuteen liittyvistä stressitilanteista tai monenlaisista eteen tulevista haasteista. Jos nuoren kasvussa huomioidaan hänen minäpystyvyytensä, voidaan hänen omaa sisäistä pärjäämiskykyään kasvattaa. Tutkielmani mukaan positiivinen asenne elämään ja omaan itseen, suojaavat nuorta vahvasti kasvussa. Nuoren olisi myös saatava kannustusta, ohjausta ja tukea kasvuunsa.

Niemi (2013, 18–19) on omassa kirjassaan pohtinut sitä, että kasvatuksessamme usein tunteet ovat jonkinlaista kauppatavaraa. Jos teit jotain oikein, etkä kiukutellut, saat palkinnon. Kiukkuinen ja oireileva nuori tuottaa toisaalta häpeää kasvattajalle. Olisikin tärkeää kasvatuksessa muistaa painottaa tunteiden ilmaisun välttämättömyyttä. On oikein tuntea iloa, vihaa, surua ja pelkoa. Lupa tuntea eri tunteita ei toki oikeuta itsetuhoiseen ja vahingolliseen käytökseen. Haluan tällä yhteiskuntatieteen maisteriopintojeni lopputyöllä tuoda esiin, yhteiskunnallisesti haastavaan ilmiöön uudenlaista näkemystä. Toivon, että aikuiset eivät itse unohtaisi omaa nuoruuttaan ja välittäisivät nuorille ajatusta siitä, että uusi päivä on aina uusi mahdollisuus.

Nuorten itsetuhoisuuden ilmiötä olisi jatkossa tutkimuksissa lähestyttävä nuorten omien kokemusten kautta. Kansainvälisesti on tehty laajoja tutkimuksia itsetuhoistennuorten ja heidän vanhempien omien kokemusten pohjalta. Suomessa toteutettua tutkimusta nuorten itsetuhoisuuden ilmiöstä on vielä vähän. Nuorten omien kokemusten kautta, olisi mahdollista luoda myös vaikuttavampaa palvelukokonaisuutta nuorten haastaviin elämäntilanteisiin. Tutkielmani pohjalta näen tarpeen myös sosiaalisen median ja verkon hyödyntämiseen ilmiön tutkimisessa. Verkossa toteutettuna aiheen sensitiivinen kohtaaminenkin saattaisi mahdollistua. Nuorten omia toiveita digipalveluiden kehittämisessä on tutkittava myös enemmän. Ilman nuorten omia toiveita emme voi luoda vaikuttavaa ja toimivaa palvelua.

Yhteenvetona tutkielman tuloksista voidaan todeta, että nuorten kasvussa on tärkeää huomioida identiteetin kehittymiseen liittyvä kriisi. Tämä on tärkeää ottaa huomioon nuorten arjessa, tukitoimissa ja palveluissa. Tutkielma nosti esiin nuorten kokeman stressin ja sen vaikutuksen heidän kasvuunsa. Aikuisten optimistinen suhtautuminen elämään oli aineiston pohjalta merkityksellinen tuki nuoren positiiviseen kasvuun. Tutkielma nosti esiin, että nuoren itsetuhoisuuden taustalla voi olla haasteiden, kuten oppimisvaikeuksien ja kiusaamisen päällekkäistyminen. Tämä tulisi huomioida nuorten koulunkäymiseen liittyvissä haasteissa. Nuoret kokivat aineiston mukaan itsetuhoisuudelta suojaavaksi tekijäksi vertaistuen sekä yhteisön luoman tukiverkoston. Nuori voi kokea toivottomuutta ja jäädä ilman aikuisen tukea kasvussaan.

Vähemmistöön ja marginaaliin kuuluminen oli yksi syy nuorten itsetuhoisuudelle. Tukipalveluissa tulisi huomioida nuoren kasvuun liittyvät tekijät, monimuotoisuus sekä identiteettikriisi. Nuorten palveluissa ja arjessa on luotava rakenteita, jotka tukevat monimuotoisuutta ja yksilöllistä kohtaamista. Nuorten itsetuhoisuus on aineiston pohjalta koko palvelu verkoston haaste. Tilanteisiin ei pystytä vaikuttamaan vain nuorten omin palvelujen ja terveydenhuollon voimin. Tarvitaan perheiden kanssa tehtävää suhdeperustaista monialaista puuttumista. Nuorten saaman tuen tulisi olla saatavissa matalalla kynnyksellä, oikea-aikaisesti sekä sen tulisi olla vaikuttavaa. Yhteiskunnan ja palveluverkoston on saatava julkiset palvelut kohtaamaan nuorten hätä.

Resilienssi ja nuoren oma minäpystyvyys suojasivat tutkielman pohjalta nuorta itsetuhoisuudelta. On tärkeää, että nuoren saama tuki itsetuhoisuuteen on vaikuttavaa ja nuoren mielestä uskottavaa. Jotta nuori kokee tuen itselleen tärkeäksi, tulee palveluissa keskittyä työntekijöiden pysyvyyteen ja luottamuksen rakentamiseen. Nuoren kasvussa on tärkeää hänen minäpystyvyytensä ja resilienssinsä merkitys. Tutkielman mukaan nuori tarvitsee minäpystyvyytensä tueksi kannustusta, ohjausta, aikuisen esimerkkiä sekä positiivisia onnistumisen kokemuksia. Aikuisten sekä perheiden palveluissa on tärkeää tiedostaa perhesuhteiden ja perheen sisäisen vuorovaikutuksen merkityksen nuoren kasvuun. Aikuisten ja perheiden tukeminen heijastuu positiivisesti nuoriin. Nuorten saama tuki pitäisi olla hyvin matalalla kynnyksellä saatavissa, oikea-aikaisesti tavoitettavissa sekä vaikuttava.

Lähteet

- Aalberg, Veikko (2025) Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa: Kumpulainen, Kirsti & Aronen, Eeva & Ebeling, Hanna & Laukkanen, Eila & Marttunen Mauri & Puura, Kaija & Sourander, Andre (toim.) (2025) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 4. uudistettu painos (2025) Kustannus Oy Duodecim, s.37–44. Tallinna: Printon (2025).
- Aalto-Setälä, Terhi & Huikko Eeva & Appelqvist-Schmidlechner Kaija & Markkunen, Henna & Marttunen, Mauri (2023) Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien hoitoon. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 1. uudistettu painos. Punamusta Oy 2023.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>. Viitattu 15.4.2025.
- Ala-Suutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Riika: InPrint.
- Bandura, A (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84, 191–215.
- Bandura, Albert (1995) Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Teoksessa Albert Bandura (toim.) Self-efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press, 1–38.
- Bandura, Albert (2006) Adolescent development from an agentic perspective. Teoksessa Pajares, Frank & Urdan, Tom (toim.) (2006) Self-efficacy beliefs of adolescents. Charlotte: Information Age Publishing, 1–43.
- Bandura, Albert (2012) On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management* 38 (1), 9–44.
<https://doi.org/10.1177/0149206311410606>. Viitattu 20.4.2025.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo (2013) Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. Kirjapaino Jaarli oy.
- Gyllenberg, David (2019) Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. *Duodemic* 2029 (15), 1321–1323.
- Hakala, Juha T (2024) Laadullisen tutkimuksen abc. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Tallinna: Gaudeamus oy.
- Haravuori, Henna & Kiviruusu, Olli & Lindgren, Maija & Therman, Sebastian & Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri (2022) Nuorten itsetuhoisuuden esiintyvyys - Kouluterveyskyselyn 2021- tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL- 49/2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-966-5> Viitattu 4.6.2025.
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2021) Puristuksissa? Nuoret ja kestävän hyvinvoinnin ehdot. Kelan tutkimuksia Helsinki: Kela.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/d060b316-694a-4261-81d4-c8a227b4ab2c/content>. Viitattu 15.3.2025.
- Henderson, Dawn X. & Greene, Jamila (2014) Using mixed methods to explore resilience, social connectedness, and re-suspension among youth in a community. Based alternative to suspension program. *International Journal of Child, Youth and Family Studies* (2014) 5(3), 423–446.

- Henderson, Dawn X. & Greene, Jamila (2014) Using mixed methods to explore resilience, social connectedness and re-suspension among youth in a community-based alternative-to-suspension program. *International Journal of Child, Youth and Family Studies* (2014) 5(3), 423–446.
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu (2013) Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa: Nurmi, Päivi (toim.) (2013) *Lapsen ja nuoren viha*, 47–70. Juva: Bookwell Oy.
- Karlsson, Linnea & Santalahti, Päivi (2025) Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Suojaavat tekijät ja selviytyvyys. Teoksessa: Kirsti & Kumpulainen, Aronen, Eeva & Ebeling, Hanna & Laukkanen, Eila & Marttunen Mauri & Puura, Kaija & Sourander, Andre (toim.) (2025) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 4. uudistettu painos (2025) Kustannus Oy Duodecim, 467–468.
- Kennard, Betsy D & Hughes, Jennifer, L. & Minhajuddin, Abu & Jones, Sophia, M. & Jha, Manish, K. & Slater, Holli & Mayes, Taryn, L. & Storch, Eric, A. & LaGrone, Jacquelyn, M. & Martin, Sarah, I. & Hamilton, Jessica, I. & Wildman, Rebecca & Pitts, Shamari & Blader, Joseph, C. & Upshaw, Blake, M. & Garcia, E'Lenya, K. & Wakefield, Sarah, M. & Trivedi, Madhukar, H. (2025) Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network. *Journal of affective disorder* 374 (2025), 128–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046>. Viitattu 3.3.2025.
- Kiuru, Noona (2023) *Nuoruus. Osana teosta: Pulkkinen, Lea & Ahonen, Timo & Ruoppala Isto (toim.) (2023) Psykologinen kehitys*. 10 uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kivijärvi, Antti (toim.) (2022) *Läpi Kriisien. Nuorisobarometri 2022*. Nuorisotutkimusverkoston julkaisu. Hansaprint 2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>. Viitattu 12.5.2025.
- Kiviruusu, Olli (2017) Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seurantatutkimus. Vol 52 Nro 6 (2017): *Psykologia* 6/2017. <https://doi.org/10.62443/psykologia.v52i6.144905>. Viitattu 4.4.2025.
- Kortenieniemi, Pertti & Brog, Pekka 2008: Kohti näyttöön perustuvaa ammatillista käytäntöä? Stakesin työpapereita 23/2008. Helsinki. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74980/T23-2008-VERKKO.pdf?sequence=1>. Viitattu 15.3.2025.
- Kuivaniemi, Riikka & Lindfors, Kirsi & Kylmä, Jari (2025) Sateenkaarinuorten mielenterveydellisten huolien taustalla olevat tekijät ja heidän tuen tarpeensa–sateenkaarinuorten oma näkökulma. *Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti*. 2025: 62, 123–137. <https://doi.org/10.23990/sa.137870>. Viitattu 25.8.2025.
- Kurtovic, Ana (2025). Pattern of parent – child agreement on risk for psychopathology – the relations with parental stress and mental health. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (2025) 47, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10862-024-10189-2>. Viitattu 5.2.2025.
- Kuula, Arja 2011: *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Bookwell Oy. Toinen uudistettu painos.

- Kylmä, Jari & Aho, Anna, Liisa (2018). Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* (2018): 55, 156–170.
- Lipponen, Krisse (2020). Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim.
- Luszczynska, Aleksandra & Schwarzer, Ralf (2015) Social cognitive theory. Researchgate artikkeli julkaistu 26.2.2025, 225–250. https://www.researchgate.net/publication/284667057_Social_Cognitive_Theory. Viitattu 4.7.2025.
- Luszczynska, Aleksandra, Scholz, Urte & Schwarzer, Ralf (2025). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology* 139 (5), 439–457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>. Viitattu 9.4.2025.
- Mandarano, Piergiorgio (2025) Target profiles for suicidality prevention with role-playing interventions in adolescence: a call-to-action protocol. *European Child & Adolescent Psychiatry* (2025) 34,1461–1465. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02630-4>. Viitattu 3.2.2025.
- Marttunen, Mauri & Laukkanen, Eila & Kumpulainen, Kirsti & Puura, Kaija (2025) Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti & Aronen, Eeva & Ebeling, Hanna & Laukkanen, Eila & Marttunen Mauri & Puura, Kaija & Sourander, Andre (toim.) (2025) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 4. uudistettu painos (2025) Kustannus Oy Duodecim, 45–52. Tallinna: Printon (2025).
- Melia, Ruth & Francis, Kady & Duggan Jim & Bogue, John & O’Sullivan Mary & Young, Karen & Chambers, Derek & McInerney, Shane & O’Dea, Edmond & Bernert, Rebecca (2024) Using a Safety Planning Mobile App to Address Suicidality in Young People Attending Community Mental Health Services in Ireland: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research protocols* (2023) 12, 1–15. <https://doi.org/10.2196/44205> Viitattu 3.2.2025. Viitattu 5.4.2025.
- Mieli ry. (2025). Resilienssi auttaa selviytymään. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. Viitattu 20.4.2025.
- Miettinen, Tiina Maria (2012) Nuoren itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen. Progradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83475/gradu05840.pdf?sequence=1>. Viitattu 29.12.2024.
- Miettinen, Tiina Maria (2022) Nuorten itsetuhoisuus ja siihen liittyvä apu. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2493-3>. Viitattu 3.4.2025.
- Mikhaylova, Oxana & Gulina, Ekaterina & Fomicheva Elizaveta & Elizaveta Ivashkina & Nagoryanskaya, Alina & Jyrgalbek, Jasmin & Shelkanova, Diana & Valiahmetova, Darina & Tsyganova, Ekaterina & Kudinova, Valeria. (2025) Examining self-help and self-improvement practices in mental health: youth narratives vs. literature and online sources. *International journal of adolescence and youth* (2025), vol. 30, no. 1. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2474039>. Viitattu 3.2.2025.
- Muehlenkamp, Jennifer J. & Claes, Laurence & Havertape, Lindsey & Plener, Paul (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child Adolescent Psychiatry Ment Health* 2012: 6:10. <http://www.capmh.com/content/6/1/10>. Viitattu:18.4.2025.

- Niemi, Timo (2013) Haavoittava nuoruus - nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 14. Nuorisopsykoterapia-säätiö 2013. Helsinki: Unigrafia.
- Nurmi, Päivi (toim.) (2013) Lapsen ja nuoren viha. Juva: Bookwell Oy.
- Onay, Zozan & Sidis, Anna & Robinson, Laura & Deane, Frank P. (2024) Young people's pathways to a specialist suicide prevention service and the influence of caregiver prior suicidality and mental health treatment. 2024 Early Intervention in Psychiatry, 18(8), 642–651.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.13507>. Viitattu 3.2.2025.
- Pajares, Frank (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence. Implications for teachers and parents. Teoksessa: Pajares, Frank & Urdan, Tim (toim.) (2006) Self-efficacy beliefs of adolescents. Charlotte: Information Age Publishing, 339–367. https://openlibrary.org/books/OL17199701M/Self-efficacy_beliefs_of_adolescents. Viitattu 29.5.2025.
- Paul Ginns, Paul & Andrew J Martin, Andrew, J. & Freebody, Kelly & Michael Anderson, Michael & O'Connor, Peter (2023). Creative Self-Beliefs Among Children and Adolescents. Australian Journal of Education 2023, Vol. 67(2), 181–195. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00049441231177097>. Viitattu 2.4.2025.
- Paunio, Tiina & Lehtonen, Johannes (2025) Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa Kirsti & Kumpulainen, Aronen, Eeva & Ebeling, Hanna & Laukkanen, Eila & Marttunen Mauri & Puura, Kaija & Sourander, Andre (toim.) (2025) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 4. uudistettu painos (2025) Kustannus Oy Duodecim, 45–52. Tallinna: Printon (2025).
- Prideaux, Jonelle & Vaughn, Lisa M & Chuisano, Samantha, A. & Thrower, Dionne & DeJonckheere, Melissa (2025) Being Open About Struggle”: Youth Practices and Perspectives on Resilience. 2025 Youth & Society 2025, Vol. 57(1), 3–29. <https://doi.org/10.1177/0044118X241231813>. Viitattu 3.2.2025.
- Pudas-Tähkä, Sanna-Mari & Axelin, Anna 2007: Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Osana teosta: Johansson, Kirsi, Anna Axelin, Minna Stolt & Riitta-Liisa Ääri (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto, 46–57.
- Rastogi, Ritiga & Woolverton Alice & Stevens Courtney & Chen Justin C. & Liu, Cidy H. (2024) Suicidality associated with decreased help-seeking attitudes in college students: Implications for identifying and treating at-risk students. Psychiatry Research, (2024) 335.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115825>. Viitattu 3.2.2025.
- Riala, Kaisa & Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri (2022). Itsetuhoisuuden ja itsensä vahingoittamisen eri muodot. Duodecim 2022;138, 1943–1949.
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17089.pdf>. Viitattu 12.4.2025.
- Ripatti, Kitta & Manninen, Marko (2022) Psykologinen resilienssi nuoruusiässä: Soveltava kirjallisuuskatsaus ja pilottitutkimus. Osana teosta: Kivijärvi, Antti (toim.) (2022) Läpi Kriisien. Nuorisobarometri 2022. Nuorisotutkimusverkoston julkaisu. Hansaprint 2022, 105–118.
<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>. Viitattu 29.5.2025.

- Salmi, Tiina Maria & Kaunonen Marja & Rissanen, Marja-Liisa & Aho, Anna-Liisa ym. Nuorten itsetuhoisuus ja avun saanti itsetuhoisuuteen. *Hoitotiede* 2014; 26,11–24.
- Salmi, Tiina, Maria, Rissanen & Marja-Liisa, Kaunonen & Marja, Salminen & Ari (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto 2011.
- Salmi, Tiina Maria & Rissanen, Marja-Liisa & Kaunonen, Marja & Kylmä, Jari & Aho, Anna Liisa (2018) Nuorten itsetuhoisuuden syyt, ilmeneminen ja avun saannin odotukset vanhempien näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(2), 5. <https://journal.fi/sla/article/view/70266>. Viitattu 3.2.2025.
- Salmivalli, Christina (2024) Kiusaamisväkivalta. Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein. Viro: Printon.
- Sekowski, Marcin & Wielogórska, Magdalena & Lester, David (2024) Psychosocial Identity, Intimacy and Suicidality in Young Adults. *Archives of Suicide Research*. *Archives of Suicide Research* (2024), 28:4, 1279–1293. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2300320>. Viitattu 3.2.2025.
- Sen, Amartya (1993). *Capability and Well-Being*. Osana teosta: Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.) *The Quality of Life*. Julkaistu kirjana 1993, verkossa 2003, 30–53. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0003>. Viitattu 22.3.2025.
- Silén, Yasmina & Huikko, Eeva & Aalto-Setälä, Terhi & Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri (2025) Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushäiriöt opiskeluterveydenhuollossa Arviointi, hoito ja käytännöt. THL ohjaus 1/2025. Punamusta Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-449-9>. Viitattu 31.5.2025.
- Simes, Di, Shochet, Ian, Murray, Kate & Sands, Isobel G. (2022) A Systematic Review of Qualitative Research of the Experiences of Young People and their Caregivers Affected by Suicidality and Self-harm: Implications for Family-Based Treatment. *Adolescent Research Review*, 7(2), 211–233. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00164-3>. Viitattu 3.2.2025.
- Stenberg, Johanna & Parkkila, Minna & Nukari, Johanna & Poutiainen, Erja (2022) Työttömyysuhanalaisten nuorten ja aikuisten oppimisen vaikeudet, rinnakkaiset mielenterveyden ongelmat, opiskelu ja hyvinvointi. *Kuntoutus*, (2022) 45(4), 39–50. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.125399>. Viitattu 3.2.2025.
- THL (2024) Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Viitattu 29.12.2024.
- Tsang, Sandra K M., Hui, Eadaoin K. P. & Law, Bella C. M. (2012). Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal* Volume 2012, 1–7. <https://doi.org/10.1100/2012/452327>. Viitattu 9.4.2025.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turola, Sanna (2021) Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin – näin kehität sitä itse. Lasten ja nuorten säätien verkkosivut, blogikirjoitus. Julkaistu 25.01.2021. <https://nuori.fi/blog/2021/01/25/resilienssi-on-taito-sopeutua/>. Viitattu 4.6.2025.

- Toivio, Timo & Nordling, Esa (2023) *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vilkka, Hanna (2023) *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*.
- Wallace, Emma Rebecca & O'Neill, Siobhan & Lagdon, Susan (2023) Risk and protective factors for suicidality among lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer (LGBTQ+) young people, from countries with a high global acceptance index (GAI), within the context of the socio-ecological model: A scoping review. *Journal of Adolescence*, 96(5), 897–924. <https://doi.org/10.1002/jad.12308>. Viitattu 3.2.2025.
- Weckström, Anna & Pajamäki, Tatjana (2025) MLL:n raportti: Yhä nuoremmat lapset puhuvat psyykkisestä pahoinvoinnista. Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkotiedote, julkaistu 3.4.2025. <https://www.mll.fi/tiedotteet/mlln-raportti-yha-nuoremmat-lapset-puhuvat-psyykkisesta-pahoinvoinnista/>. Viitattu 25.8.2025.
- WHO (2025). Suicidal. Julkaistu 25.3.2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide/>. Viitattu 18.4.2025.
- Yle (2022). Nuorten itsetuhoisuus voi oireilla monella eri tavalla – perheiden on vaikea saada oikeanlaista apua. Julkaistu 3.8.2022 11:02. <https://yle.fi/a/3-12559872>. Viitattu 22.3.2025.
- Yle (2024a). Nuorten mielenterveysoireilu ja itsetuhoisuus ovat lisääntyneet nyt etsitään syitä ja ratkaisumalleja. Julkaistu 15.1.2024 15:04, päivitetty 15.1.2024 15:08. <https://yle.fi/a/74-20069461>. Viitattu 22.3.2025.
- Yle (2024b). Nuorten mielenterveysongelmat ovat räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä on myös toivo. Julkaistu 28.04.2024 14:48, päivitetty 28.04.2024 16:39. <https://yle.fi/aihe/a/20-10006638>. Viitattu 22.3.2025.
- Yle (2025a). Tekoälybotti ryhtyy antamaan vastauksia ahdistuneille nuorille. Julkaistu 15.1.2025 12:59, päivitetty 15.1.2025 13:05. <https://yle.fi/a/74-20137074>. Viitattu 22.3.2025.
- Yle (2025b) Kansanedustaja Eemeli Peltonen on kuollut. Julkaistu 19.8.2025. <https://yle.fi/a/74-20178221>. Viitattu 21.8.2025.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), s. 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>. Viitattu 20.4.2025.