

**Varhaisaikuisten kokemuksia elämänmuutoksista ja
mielen hyvinvoinnin tukemisesta**

Emma Juurikoski & Loviisa Lukka

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Monografiamuotoinen

Kevätlukukausi 2024

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Juurikoski, Emma & Lukka, Loviisa. 2024. *Varhaisaikuisien kokemuksia elämänmuutoksista ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta*. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 64 sivua.

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin varhaisaikuisuuden kehitysvaihetta ja mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoja elämänmuutosten keskellä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaisaikuisilla on varhaisaikuisuudesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin laadullisina teemahaastatteluina, joihin osallistui viisi 24–29-vuotiasta varhaisaikuisia. Tutkimukseen osallistuneet olivat korkeakouluopiskelijoita ja edustivat kahta eri juridista sukupuolta. Yksilöhaastattelut toteutettiin kasvotusten tai videoyhteyden kautta. Teemahaastattelu sisälsi 6 kysymystä ja tarpeen mukaan lisäkysymyksiä. Saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti.

Varhaisaikuisien kokemukset ilmenivät muutoksina ja kriiseinä, jotka jaoteltiin elämänmuutoksiin ja kehityskriiseihin sekä äkillisiin muutoksiin ja traumaattisiin kriiseihin. Elämänmuutokset ja kehityskriisit liittyivät itsenäistymiseen, aikuistumiseen ja arvopohdintaan. Äkillisiä muutoksia ja traumaattisia kriisejä olivat hyvinvoinnin- ja parisuhteiden haasteet ja elämän rajallisuus. Mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyivät saatu tuki, hyvinvointi, mielekäs tekeminen, sisäiset voimavarat ja psyykkinen itsesäätely.

Tutkimus osoitti, kuinka tärkeää mielen hyvinvointi on varhaisaikuisuudessa, jolloin yksilö läpikäy väistämättä merkittäviä muutoksia ja haasteita. Yksilötason mielen hyvinvointiin liittyvän osaamisen lisäksi varhaisaikuiset tarvitsevat riittävästi tukea yhteiskunnan ja eri ammattilaisten tahoilta aikuistumisen poluillaan.

Asiasanat: varhaisaikuisuus, mielen hyvinvointi, kehityspsykologia, elämänmuutos, resilienssi

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	4
2 VARHAISAIKUISUUS	6
2.1 Varhaisaikuisuus kehityspsykologian näkökulmasta	6
2.2 Muotoutuva aikuisuus.....	9
3 MIELEN HYVINVOINTI VARHAISAIKUISUUDEN MUUTOKSISSA	13
3.1 Varhaisaikuisen mielen hyvinvointi	13
3.2 Elämänmuutokset ja mielen hyvinvoinnin tukeminen varhaisaikuisuudessa.....	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	20
4.2 Tutkimuskonteksti	21
4.3 Tutkimukseen osallistujat	22
4.4 Tutkimusaineiston keruu	23
4.5 Aineiston analyysi.....	24
4.6 Eettiset ratkaisut	28
5 TULOKSET	31
5.1 Varhaisaikuisen kokemuksia elämänmuutoksista ja kriiseistä.....	32
5.2 Mielen hyvinvoinnin tukeminen elämänmuutoksissa ja kriiseissä .	40
6 POHDINTA	47
6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	47
6.2 Luotettavuuden tarkastelu.....	50
6.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimukset	52
LÄHTEET	55
LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Varhaisaikuisuus on kehitysvaihe ihmisen elämänpolulla, jossa yksilö kohtaa useita suuria muutoksia (Arnett, 2000, 2015; Levinson, 1986; Wood ym., 2018, s. 123–124). Tämän monin tavoin kompleksisen ajanjakson aikana yksilö on useiden itselleen merkittävien pohdintojen ja päätösten keskellä matkalla aikuisuuteen (Arnett, 2015; Erkkö & Hannukkala, 2019; Salmela-Aro, 2009, s. 66; Wood ym., 2018, s. 124). Varhaisaikuisuudessa läsnä olevat merkittävät elämänmuutokset, kuten itsenäistyminen, jatko-opintoihin tai työelämään siirtyminen sekä oman identiteetin muovautuminen ja vahvistuminen, haastavat myös mielen hyvinvointia (Kokko, 2023; Kunttu ym., 2016; Mustonen ym., 2013, s. 34–40).

Mielen hyvinvointi on keskeinen tekijä yksilön kehityksessä ja elämänskaareissa: elämässä tulee väistämättä vastaan haasteita, muutoksia ja kriisejä, joissa pärjäämisessä ja eteenpäin menemisessä on riittävällä mielen hyvinvoinnilla olennainen rooli (Avola & Pentikäinen, 2020; THL, 2023; WHO, 2022). Ihmisen elämänskaareen kuuluu siirtymiä kehitysvaiheesta toiseen, kuten varhaisaikuisuudesta aikuisuuteen. Varhaisaikuisuus on muihin kehitysvaiheisiin verrattuna erityisen paljon erilaisia haasteita ja muutoksia sisältävää aikaa (Arnett, 2015; Wood ym., 2018). Kytäkseen vastaamaan sekä kehitysvaiheeseen sisältyviin elämänmuutoksiin että yhteiskunnan vaatimuksiin, varhaisaikuiset tarvitsevat tukea mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen (Erkkö & Hannukkala, 2019; Kunttu ym., 2016; THL, 2023).

Tähän mennessä mielen hyvinvoinnin edistämistyö on enimmäkseen keskittynyt nuorten riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin (Kinnunen, 2011; WHO, 2022). Varhaisaikuisuuden muuttuneiden olosuhteiden ja jo ennestään kehitysvaiheeseen kuuluvien haasteiden ja muutosten vuoksi, myös mielen hyvinvointia ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen haasteisiin olisi keskeistä

(Kinnunen, 2011; STM, 2024; Wood ym., 2022). Viime vuosikymmenten aikana tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys, työelämän vaatimukset ja muutokset työnkuvissa ovat vaikuttaneet siihen, ettei nuoruuden kehitysvaiheesta siirrytä suoraan aikuisuuteen.

Varhaisaikuisten mielen hyvinvointi on noussut näkyvästi yhteiskunnalliseen keskusteluun viime vuosina (Arnett, 2015; Kinnunen, 2011; THL, 2023). Nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin heikkeneminen on havaittu selkeästi muun muassa työkyvyttömyytenä, opintojen pitkittymisenä tai keskeytymisenä, uupumuksena ja erilaisina mielenterveyden haasteina kuten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kasvaneena oireiluna (Côté & Bynner, 2008; Kunttu ym., 2016; Mieli ry, 2024; THL, 2023). Yhteiskunnalliseen keskusteluun ovat nousseet myös terveydenhuollon organisaatioiden resurssipula ja mielenterveyspalvelujen saavutettavuuden haasteet, kuten pitkittyneet jonot (Suvisaari ym., 2021; Tiessalo, 2023; WHO, 2022, s. 6).

Nyky-yhteiskunnan vaatimukset tehokkuudesta, jatkuvasta tavoitettavuudesta, ripeästi työelämään siirtymisestä ja siellä menestymisestä, vaikuttavat tutkitusti nuorten aikuisten jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin (Aaltonen & Kivijärvi, 2018, s. 2, 14; Kallio & Kivistö, 2013, s. 10; Mieli ry, 2024). Koska varhaisaikuiset pyrkivät vastaamaan haastaviin olosuhteisiin epävarmassa elämäntilanteessa, nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen osa-alueita tulisi vahvistaa niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan taholta (Folkhälsomyndigheten, 2021; STM, 2024; TTL, 2024). Edellä mainitut vaikuttavat kaikki osaltaan mielen hyvinvoinnin rakentumiseen (Kunttu ym., 2016; WHO, 2022).

Mielen hyvinvoinnin osa-alue resilienssi on tutkitusti merkittävässä roolissa stressaavina aikoina, haasteiden ja muutosten keskellä (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 13; Lipponen, 2020). Resilienssin eli selviytymiskyvyn merkitys mielen hyvinvoinnissa niin ennaltaehkäisyyn kuin muutoksissa pärjäämisen näkökulmasta on keskeinen (Masten, 2001; Mieli ry, 2022b), mikä puoltaa resilienssiin

liittyvän tietotaidon lisäämisen ja ympäristön tuen tärkeää roolia varhaisaikuisuudessa. Koska muutoksista ja kriiseistä selviytymisessä psykologinen selviytymiskyky on avainasemassa (Lipponen, 2020, s 28), olisi sen vahvistamiseen kiinnitettävä huomiota nuorten aikuisten kohdalla aiempaa enemmän.

Edellä esitetyn myötä keskitymme tässä tutkielmassa varhaisaikuisuuden kehitysvaiheen ja nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin tarkasteluun. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa varhaisaikuisuudesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta nuorena aikuisena. Tutkimusaihe on hyvin ajankohtainen ja tärkeä, sillä varhaisaikuisuutta on tutkittu valitettavan vähän mielen hyvinvointiin liittyen ja tutkimusta varhaisaikuisuudesta ylipäätään on tehty suomalaisella tutkimuskentällä vähäisesti. Toivomme, että tutkimus antaa tietoa varhaisaikuisille ja heidän läheisilleen, esihenkilöille, opettajille ja muille varhaisaikuisien parissa toimiville ammattilaisille sekä yhteiskunnan päättävälle taholle.

2 VARHAISAIKUISUUS

2.1 Varhaisaikuisuus kehityspsykologian näkökulmasta

Kehityspsykologian näkökulmasta ihmisen elinkaari muodostuu useista eri kehitysvaiheista. Kehityspsykologian tutkimuskentällä käytetään eri kehitysteorioissa useampia käsitteitä kuvaamaan yksilön kehityksen jatkumoa, ja yleisimmin esiintyviä käsitteitä ovat elämänrakenne, elämänkaari, elinkaari ja elämänpolku (Dunderfelt, 2011; Havighurst, 1982; Levinson, 1986; Nurmi ym., 2014). Kehityspsykologian tutkimuskenttä tarjoaa useita erilaisia näkökulmia varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen ja siihen, milloin sen määritellään alkavan ja millaisia kehitystehtäviä sekä -vaiheita siihen kuuluu. Yleisesti varhaisaikuisuuden kehitys-

vaiheen katsotaan sijoittuvan ikävuosien 18–30 välille (Dunderfelt, 2011, Havighurst, 1982; Nurmi ym., 2014). Ihmisen kehityspsykologian teoreettista perustaa erityisesti varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen liittyen ovat tutkineet, luoneet ja kehittäneet muun muassa Erik Erikson, Daniel Levinson ja Robert Havighurst. Kehitysteoriat lähestyvät yksilön kehitystä hieman erilaisista näkökulmista, mutta he jakavat myös osittain samankaltaisia ja päällekkäisiä ajatusmalleja yksilön kehitykseen liittyen (Dunderfelt, 2011; Nurmi ym., 2014). Edellä mainitut kolme teoreetikkoa ovat tutkineet varhaisaikuisuutta kattavimmin, minkä vuoksi heidän teoriasensa valikoituivat tutkielman tarkasteluun.

Yksi tunnetuimmista kehityspsykologisista, myös varhaisaikuisuutta käsittelevistä teorioista on Eriksonin (1982) psykososiaalinen kehitysteoria. Teoriassa tarkastellaan identiteetin elämänmittaista kehitystä erilaisten kehityshaasteiden myötä (Dunderfelt, 2011, s. 231; Nurmi, 2014). Eriksonin (1982) teoria perustuu kahdeksaan eri kehityksen vaiheeseen, joissa yksilöllä on vastassaan erilaisia psykologisia kehityshaasteita ja -tehtäviä. (Dunderfelt, 2011, s. 234.) Teorian mukaan varhaisaikuisuus ajanjaksona sijoittuu kuudennelle kehityksen tasolle: läheisyys, solidaarisuus - eristäytyminen eli vaiheen tärkein tehtävä on pystyä muodostamaan läheinen suhde toiseen ihmiseen ilman oman identiteetin kadottamista. (Dunderfelt, 2011, s. 236.) Eriksonin (1982) näkemyksen mukaan kehitystehtävässä epäonnistuminen johtaa yksilön sellaiseen tilanteeseen, jossa hän omaksuu taipumuksen erillisyyteen ja asioiden poissulkemiseen. Jos tehtävästä suoriutuu onnistuneesti, yksilö kehittää kyvyn ja voiman rakkauteen. (Dunderfelt, 2011, s. 236; Nurmi ym., 2014.) Teorian mukaan konfliktit eivät kuitenkaan ole välttämättömiä yksilön kehityksen etenemiselle, mutta niiden tarkoituksena on kehittää yksilölle uusia valmiuksia ja kykyjä (Dunderfelt, 2011, s. 234).

Toinen keskeinen teoria varhaisaikuisuudesta on Levinsonin (1986) kehitysteoria. Elämänkaaripsykologi Levinsonin (1986) mukaan varhaisaikuisuus on yksi ihmisen elämänrakenteen (engl. life structure) kuudesta kehitysvaiheesta.

Hänen mukaansa elämänrakenteen käsite on kuvaileva ja sitä käytetään kuvaamaan elämän kulkua ja kehitystä sen alusta loppuun saakka (Levinson, 1986, s. 3). Tämän kehitysvaiheen aikana yksilö saattaa kokea suurta intoa ja tyydytystä liittyen rakkauteen, seksuaalisuuteen tai itsenäistymiseen, mutta toisaalta moni yksilö kokee juuri tällöin paljon erilaisia paineita. Tämän näkemyksen mukaan nuoret aikuiset kokevat useimmiten paineita liittyen taloudellisiin vaatimuksiin suhteessa verraten mataliin tuloihin tai merkittäviin päätöksiin, kuten avioitumiseen, mahdolliseen perhe-elämään, töihin ja elämäntyyliin. (Levinson, 1986, s. 5; Maughan & Champion, 1990.)

Kolmas varhaisaikuisuutta ja siihen sisältyviä kehitystehtäviä selittävä näkökulma on Havighurstin (1982) kehitysteoria. Havighurstin (1982) teoria yhdistää biologisen kasvun ja sosiaaliset odotukset, jotka ovat jatkuvassa muutoksessa ja ohjaavat yksilön elämänrakenteiden ja persoonallisuuden kehitystä. Teorian painopiste on yksilön sopeutumisessa sosiaalisiin paineisiin ja vaatimuksiin. (Havighurst, 1982; Kuusinen, 2001, s. 311–313.) Havighurstin (1982) mukaan varhaisaikuisuus sijoittuu ikävuosiin 18–30, joiden aikana yksilö läpikäy seuraavat kehitystehtävät: yhteenkuuluvuuden tunnetta herättävien sosiaalisten ryhmien löytäminen, elämänkumppanin valitseminen ja yhteisen elämän opetteleminen avioliiton myötä, perheen perustaminen ja lasten kasvattaminen, kotitalouden hoitaminen, työelämään siirtyminen sekä yhteisöllisen vastuun ottaminen (Havighurst, 1982, s. 83; Kuusinen, 2001, s. 312). Havighurstin (1982) mukaan varhaisaikuisuus on opettavaista aikaa, jolloin yksilö on hyvin herkkä oppimaan uutta. Teorian mukaan yksilön kokemukset ja onnistuminen kehitystehtävissä ovat yhteydessä siihen, miten hän selviää seuraavasta kehitysvaiheesta ja millaiseksi se muotoutuu (Havighurst, 1982, s. 89).

Yllä esiteltyjen varhaisaikuisuutta koskevien kehityopsykologisten teorioiden eroavaisuuksista voidaan päätellä, että varhaisaikuisuutta voidaan pitää moniulotteisena prosessina ja siirtymävaiheena aikuisuuteen sen kompleksisuuden

takia. Osittain eroavista näkemyksistä huolimatta, kaikki teoriat puoltavat ajatusta siitä, että varhaisaikuisuuden kehitysvaihe ei ole nopea tai yksiselitteinen siirtymä kehitysvaiheiden välillä (Hogan & Astone, 1986; Nurmi ym., 2014, s. 243–244; Salmela-Aro, 2009, s. 66–67). Teoriat tuovat esille varhaisaikuisuuden kokemusten keskeistä merkitystä yksilön aikuistumisen polulla, ja aikuisuuden kehitysvaiheeseen siirtymistä pidetäänkin usein yksilön elämänkaaren merkittävimpänä siirtymänä. (Pulkkinen, 1987.)

2.2 Muotoutuva aikuisuus

Varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta käytetään myös termiä muotoutuva aikuisuus (Salmela-Aro, 2008, s. 375). Muotoutuvan aikuisuuden käsitteen on alun perin esitellyt aiheen tutkija Jeffrey Jensen Arnett (2000) (engl. *emerging adulthood*) (Nurmi ym., 2014, s. 243). Muotoutuvan aikuisuuden käsite sijoittuu perinteisten kehitysteorioiden tavoin 18–29-vuotiaisiin (Arnett, 2015, s. 7). Halusimme tarkastella varhaisaikuisuutta myös tämän uudemman teorian valossa saadaksemme tietoa varhaisaikuisuudesta edellisessä kappaleessa esiteltyjen perinteisten teorioiden lisäksi myös mahdollisimman ajankohtaisesta näkökulmasta. Muotoutuvan aikuisuuden teoria (Arnett, 2000) korostaa yksilön identiteetin kehitystä ja yksilökeskeisiä kokemuksia muuttuvassa yhteiskunnassa aiempia kehitysteorioita korostuneemmin. Käytämme tutkimuksessa tämän kappaleen ulkopuolella kehitysvaiheesta kuitenkin termiä varhaisaikuisuus, sillä se vaikuttaa olevan vakiintunein käsite aiheen tieteellisessä tutkimuksessa.

Muotoutuva aikuisuus tunnistetaan nykyään omaksi kehitysvaiheekseen länsimaalaisissa hyvinvointivaltioissa, joissa nuorille aikuisille sallitaan pitkittynyt itsenäisen etsinnän vaihe (Arnett, 2000, s. 469; Arnett, 2015). Muotoutuvan

aikuisuuden teoria sisältää piirteitä sekä nuoruuden että aikuisuuden kehitysvaiheiden tunnuspiirteistä. Arnettin (2000, 2015) mukaan ajanjaksoon kuuluu olenaisesti keskeneräisyys, oman identiteetin etsintä ja toisaalta voimakas pyrkimys siirtyä aikuisuuden kehitystehtäviin (Arnett, 2000, 2015). Kehitysvaiheessa nuori aikuinen kokee tarvetta ja halua tutkia erilaisia polkuja ja mahdollisuuksia niin henkilökohtaisen maailmankuvan, uran kuin rakkauselämän suhteen (Arnett, 2000, 2015; Nelson, 2005, s. 246). Arnettin (2000, s. 470–471) mukaan kehitysvaiheessa ainutlaatuista on juuri sen vaihtelevuus, ennalta-arvaamattomuus, yksilöllisyys ja omien valintojen merkitys. Teorian mukaan tässä vaiheessa yksilö toisaalta itsenäistyy monin eri tavoin, mutta kuitenkin aikuisuuteen liitetyt sosiaaliset ja normatiiviset rooli-odotukset, kuten vakituinen työ ja mahdollinen perheen perustaminen, ovat vielä yleensä edessä (Arnett, 2000, s. 249). Muotoutuvan aikuisuuden tunnuspiirteenä ovat siis identiteetin rakentamisen ja epävakauden lisäksi tunne välitilassa elämisestä ja mahdollisuuksien näkeminen ja optimistinen asenne (Arnett, 2000, 2015).

Arnettin (2000) muotoutuvan aikuisuuden teoria perustuu viime vuosikymmenten aikana tapahtuneisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin ja kehitykseen. Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset, kuten koulutuksen keskeinen rooli työllistymisessä, ovat muokanneet nuoruuden ja aikuisuuden väliin jäävää kehitysvaihetta, mikä näkyy nuorten aseman ja roolien muutoksessa (Arnett, 2015, s. 1–8; Furstenberg ym., 2004, s. 2; Fussell & Furstenberg, 2005). Varhaisaikuisuus ajanjaksona onkin pidentynyt länsimaissa viime vuosikymmenten aikana (Nori ym., 2023). Nykyisin onnistunut työelämään jalkautuminen ja mahdollisuus riittävään taloudelliseen turvaan ja elintasoon vaativat lähes poikkeuksetta jatkokouluttautumista toisen asteen jälkeen, mikä jo itsessään estää suoraa siirtymää nuoruuden kehitysvaiheesta aikuisuuteen (Arnett, 2015, s. 1–8; Wood ym., 2018, s. 123). Tämä selittää varhaisaikuisuuden pidentymistä myös suomalaisessa yh-

teiskunnassa (Nori ym., 2023). Suomessa korkeakouluopinnot aloitetaan kansainvälisesti tarkasteltuna keskimääräistä vanhempina ja niissä myös viivytään pidempään (Saari ym., 2020). Tutkimusten mukaan nykyisin yleisimpiä syitä opintojen pitkittymiselle ovat riittämätön toimeentulo ja sen myötä välttämätön työssäkäynti opintojen ohella sekä koettu stressi ja uupumus opintojen aikana (Hailikari ym., 2018; OKM, 2014; Salmela-Aro & Read, 2017; Työ- & elinkeinoministeriö, 2012, s. 15, 18). Myös riittämätön opinto-ohjaus, perheen perustaminen ja kokemukset väärällä alalla opiskelemisesta voivat olla tutkinnon viivästyksen taustalla (Työ- & elinkeinoministeriö, 2012, s. 18).

Muotoutuvan aikuisuuden ainutlaatuisen ajanjaksoon liittyy siis hyvien puolien lisäksi myös monia yksilöllä haastavia kuormitustekijöitä. Muun muassa Côtén ja Bynnerin (2008, s. 258–259) mukaan esimerkiksi erilaiset työkokeilut eivät ole monen kohdalla ”mahdollisuuksia etsiä itseään”, kuten Arnett (2000) esittää, vaan pikemminkin pakon sanelemaa. Useat nuoret aikuiset ovatkin vaikeassa tilanteessa jumiutuessaan matalapalkkaisiin osa-aikatoihin (Arnett, 2015, s. 144; Siltala, 2013, s. 187–188). Muotoutuva aikuisuus ajanjaksona voidaan nähdä myös monen muun elämän osa-alueen suhteen haasteiden täyteenä. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden tutkimukset osoittavat, että kehitysvaiheeseen kuuluu valitettavan suurella osalla mielenterveyteen liittyviä haasteita, kuten masentuneisuutta, yksinäisyyttä ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa (Arnett, 2000, s. 474; Russel & Topham, 2012, s. 382; THL, 2023). Lisäksi edellä mainittuihin monesti linkittyvä syrjäytyminen opinnoista, työelämästä ja ihmissuhteista on todellinen nuoriin aikuisiin liittyvä vakava ja pidempikestoista haittaa aiheuttava huolenaihe (Nelson, 2005, s. 246–247; Nori ym., 2023).

Yhteiskunnassa vallitsevan pelon, ahdistuksen ja toivottomuuden ilmapiirin on jo aiemmin todettu olevan osasyys edellä mainittuihin haasteisiin (esim. Domagala-Krecioch & Majerek, 2013). Valitettavasti yhteiskunnalliset haasteet

ovat voimistuneet edelleen viime vuosina, ja tutkimuksista ja selvityksistä tiedetään, että nuorten aikuisten mielenterveyteen liittyvä oireilu on lisääntynyt merkittävästi (Kunttu ym., 2016, s. 122). Nyky-yhteiskunnan vaatimukset, jotka kohdistuvat yksilön tehokkuuteen, tavoitettavuuteen, paineeseen nopeasta työelämään siirtymisestä ja siellä menestymisestä, vaikuttavat tutkitusti nuorten aikuisten jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin (Aaltonen & Kivijärvi, 2018, s. 14; s. 2; Kallio & Kivistö, 2013, s. 10; Kunttu, 2016; Mieli ry, 2024). Hyvinvoinnin heikkenemistä suomalaisilla varhaisaikuisilla aiheuttaa esimerkiksi emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys, haasteet riittävässä toimeentulossa, opintojenaikainen työssäkäynti ja epävarmat siirtymät opinnoista työelämään (Kunttu ym., 2016, s. 119–122).

Muotoutuvan aikuisuuden teoriaa on toisaalta myös kritisoitu siitä, voidaanko se nähdä uutena, omana kehitysvaiheenaan, vai vaan pitkittyneenä siirtymänä nuoruudesta aikuisuuteen (esim. Côté & Bynner, 2008, s. 252). Parhaiten muotoutuvan aikuisuuden teorian nähdäänkin soveltuvan hyvinvointivalttioiden kriteerit täyttäviin yhteiskuntiin (Arnett, 2000): tutkimukset osoittavat nuoruuden ja aikuisuuden välisen ajanjakson pidentyneen useimmissa eurooppalaisissa yhteiskunnissa (Arnett, 2006; Côté & Bynner, 2008, s. 254; Juvonen, 2014, s. 265). Kokonaisuudessaan tutkimustulokset todentavat muotoutuvan aikuisuuden olevan kulttuurisidonnainen, ennen kaikkea länsimaalaiseen elämään pohjautuva ilmiö (Arnett, 2000, 2015; MacNamara Barry & Nelson, 2006; Juvonen, 2014). Muotoutuvan aikuisuuden ajanjakson merkityksellisyys yksilön tasolla on kiistatta todettavissa, mutta se, koetaanko vaihe myönteisenä vai kielteisenä elämäkokemuksena tai voidaanko vaihetta pitää omana kehitysvaiheenaan, jakaa tutkijoiden mielipiteitä.

3 MIELEN HYVINVOINTI VARHAISAIKUISUUDEN MUUTOKSISSA

3.1 Varhaisaikuisten mielen hyvinvointi

World Health Organization (2022) määrittelee mielenterveyden käsitteen keskeiseksi yksilön terveyden ja hyvinvoinnin tekijäksi ja osa-alueeksi. Mielenterveyden käsitteellä viitataan muuhunkin kuin mielen sairauksien poissaoloon, mikä tarkoittaa, että yksilön mieli voi sairastua, mutta mielen sairastuminen ei korreloi alhaiseen mielen hyvinvoinnin tasoon (Keyes, 2005, s. 546; THL, 2023; WHO, 2022). Nykytieteen valossa mielenterveys on kokonaisvaltainen, psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää potentiaalinsa ja sietää elämään kuuluvia stressitilanteita (Appelqvist-Schmidlechner, 2016; s. 1759); WHO, 2022). Mielenterveys ei ole nykykäsityksen mukaan pysyvä tila, vaan se muovautuu yksilön koko elämän ajan. Täten mielenterveyden voidaan ajatella olevan voimavara, joka on sidoksissa aikaan ja tilanteeseen. (Appelqvist-Schmidlechner, 2016, s. 1759.)

Perinteinen käsitys mielenterveydestä sisältää näkemyksen joko hyvästä tai heikosta mielenterveydestä; "heikko mielenterveys" poissulkee mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet ja mielen hyvinvoinnin lisääntyessä mielen pahoinvointi vähenee (Appelqvist-Schmidlechner, 2016, s. 1759; Keyes, 2005, s. 546-547.) Nykytiedon valossa mielenterveyden käsitteen rinnalle on otettu myös uudempi termi: mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin käsite kuvastaa yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta hyvinvoinnista ja henkisestä tasapainosta (Keyes, 2002; STM, 2024; WHO, 2022, s. 8) ja keskeistä määrittelyssä on myönteisten tunteiden ja voimavarojen tunnistaminen ja hu-

mioiminen (Kokko, 2023, s. 55). Mielen hyvinvointi voidaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan nähdä eriasteisena emotionaalisenä, psykologisenä, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina. Nämä ulottuvuudet ennustavat yksilölle parempaa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä (Keyes, 2002; Kokko, 2023, s. 59; THL, 2023).

Mielen hyvinvointi on kaikenikäisille yksilöille voimavara elämänpolulla vastaan tulevissa pienissä ja suuremmissa haasteissa (Kokko, 2023; Mielenterveystalo, 2024; Mieli ry, 2022). Tässä tutkielmassa keskitymme mielen hyvinvoinnin tarkasteluun varhaisaikuisen näkökulmasta. Varhaisaikuiset ovat monella tapaa haastavassa siirtymävaiheessa matkalla kohti aikuisuutta, monien eri muutosten ja uusien tilanteiden keskellä (esim. Levinson, 1986; Nurmi ym., 2014). Varhaisaikuisuudessa läsnä olevat isot elämänmuutokset, kuten lapsuudenkodista itsenäistyminen ja jatko-opintoihin tai työelämään siirtyminen, haastavat väistämättä mielen hyvinvointia jollain tavalla (Mustonen ym., 2013, s. 34–40). Edellä mainituista syistä mielen hyvinvointi elämän siirtymävaiheissa on erityisen keskeistä (Erkko & Hannukkala, 2019; Kokko, 2023).

Puutteet psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa ovat toimintakyvyn kannalta mahdollisesti yksilölle yhtä haitallista kuin mielenterveyden häiriö (THL, 2023; WHO, 2022), mikä korostaa mielen hyvinvoinnin taitojen ja varhaisen tuen tärkeyttä. Tutkimukset osoittavat, että nuorten ja varhaisaikuisen mahdollisuudet pärjätä opintojen ja työelämän haasteissa paranevat, kun suojaavien tekijöiden vahvistamiseen keskitytään ja haitallisten kokemusten kasaantumista ennaltaehkäistään. Ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen saamisen viivästyminen vaarantaa mielen hyvinvoinnin ohella myös aikuistumiseen liittyvät kehitystehtävät, kuten perheen muodostamisen ja työllistymisen. (TTL, 2024.) Tutkimuksista saadun tiedon perusteella tiedetään myös, kuinka jo lapsuuden ja nuoruuden kasvu- ja kehitysolosuhteet ovat keskeisiä tekijöitä myöhemmälle hyvinvoinnille (Folkhälsomyndigheten, 2024; THL, 2024; Mustonen ym., 2013, s. 3;

Wood, 2018, s. 127). Tämä puoltaa ajatusta myös siitä, että tukeakseen onnistunutta siirtymää aikuisuuteen, myös varhaisaikuisuuden kasvu- ja kehitysolosuhteisiin on tärkeä kiinnittää huomiota.

Varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin heikkeneminen on ilmennyt muun muassa yliopisto-opiskelijoiden lisääntyneenä psyykkisenä oireiluna (Kunttu ym., 2016, s. 122–123). Mielen hyvinvoinnin heikkenemiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten emotionaalinen tai sosiaalinen yksinäisyys, toimeentulon haasteet, pandemiat, konfliktit, kysymykset ilmastonmuutoksesta, kiihtyvä teknologisoituminen ja epävarmuus työelämään siirtymisessä (Kokko, 2023, s. 55; Kunttu ym., 2016, s. 118–120; TTL, 2024). Muita mielen hyvinvointia horjuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi lyhytkestoiset ja epävarmat työsuhteet ja nykyhetken työnkuvat, jotka edellyttävät hyvää psyykkistä jaksamista ja hyviä kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja (Kivekäs, 2018, s. 124). Myös jatkuva epävarmuus perustoimeentulosta tai työelämästä kumpuavat liian vaativat odotukset yksilöä kohtaan lisäävät nuorten aikuisten kuormitusta ja haittaavat siirtymää kohti aikuisuutta (TTL, 2024).

Varhaisaikuisuus on kompleksinen ja merkittävä kehitysvaihe, jonka aikana ilmenevät lukuisat muutokset ja valinnat valmistavat nuorta aikuista kohti aikuisuutta (Nurmi ym., 2014). Varhaisaikuisuuden kompleksisuuden ymmärtäminen on keskeistä, jotta nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen merkitys sisäistetään ja nähdään kannattavana panostuksena tulevaisuuteen niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan taholta (mm. Arola ym., 2017; Erkko Hannukala, 2019). Mieleltään hyvinvoivat yksilöt pärjäävät ja kykenevät vastaamaan tulevaisuuden tarpeisiin ja haasteisiin, minkä vuoksi mielen hyvinvoinnin merkitystä yksilön näkökulmasta ei pitäisi väheksyä.

3.2 Elämänmuutokset ja mielen hyvinvoinnin tukeminen varhaisaikuisuudessa

Varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvat väistämättä erilaiset muutokset, kipuilut, vastoinkäymiset ja kriisit: ihmisen elämänkaarella muutos, luopuminen ja haastavat tilanteet ovat luonnollinen osa elämää (Dunderfelt, 2011; Lipponen, 2020; Nurmi ym., 2014; Pietikäinen, 2017). Koska varhaisaikuisuus pitää sisällään useita samanaikaisia elämänmuutoksia ja haasteita, ajanjaksoon liittyy herkästi yksilön näkökulmasta useiden stressaavien ja vaikeiden tapahtumien kasautumista (Nurmi ym., 2014; Wood, 2018, s. 124). Tällainen monien eri kuormittavien tekijöiden päällekkäisyys johtaa luonnollisesti usein myös kriisikokemusten syntymiseen (Mielenterveystalo, 2024; Mieli ry, 2022a).

Muutosten ja haasteiden kehittyminen kriisiksi on yksilöllistä, sillä jokaisella on lähtökohtaisesti erilaiset voimavarat ja resurssit niin yksilöllisesti kuin ympäristön tuen kautta (Poijula, 2016). Myös Mielenterveystalon (2024) mukaan kriisin syntyyn vaikuttavat koetun tilanteen lisäksi yksilön voimavarat. Yksilöt reagoivat myös kriiseihin eri tavoin; kaikki elämänmuutokset eivät aiheuta samankaltaista kriisikokemusta kaikille. Kun toinen selviää vähälläkin oirehtimisella, toinen tarvitsee huomattavasti enemmän tukea ja aikaa toipumiseen (Mieli ry, 2022a). Muun muassa kuormittava elämäntilanne, aiemmin koetut vaikeat tapahtumat ja läheisten tuen puute vaikuttavat siihen, miten yksilö kykenee vastaanottamaan uusia haasteita. (Mielenterveystalo, 2024; WHO, 2022) Ihmisillä on riittävän tuen avulla kuitenkin ihmeellinen kyky selviytyä suurtakin stressiä ja traumaattisiakin kokemuksia aiheuttavista tilanteista ja muutoksista (Lipponen, 2020, s. 20; WHO, 2022, s. 11).

Kriisejä yhdistää vaikeat tunteet ja ajatukset, joita ne useimmiten yksilössä herättävät (Lipponen, 2020, s. 21). Kriisit voidaan jaotella yleisesti elämänmuutoksiin ja kehityskriiseihin sekä äkillisiin muutoksiin ja traumaattisiin kriiseihin

(Hämäläinen ym., 2017, s. 232; Mieli ry, 2022a; STM, 2019, s. 19). Luonnollisista elämänkulkuun ja elämäntilanteiden muutoksiin liittyvistä muutoksista puhuttaessa käytetään yleisimmin nimityksiä kehitys- ja elämänkriisi (Pietikäinen, 2017; Mielenterveystalo, 2024; Mieli ry, 2022a). Esimerkkejä erityisesti kehityskriiseinä pidetyistä kriiseistä ovat normaalit siirtymävaiheet ja tilanteet yksilön elämänpolulla, kuten murrosikä, nuoren itsenäistymisvaihe, taloudellisen vastuun ottaminen tai ammatinvalinta (Pietikäinen, 2017, s. 18). Muihin kehitysvaiheisiin verrattuna varhaisaikuisuus sisältää erityisen paljon eri siirtymiä ja elämänmuutoksia (Arnett, 2015; Salmela-Aro, 2009, s. 66), joten kehityskriisit kuuluvat olennaisesti tähän ajanjaksoon.

Elämänkriiseiksi taas luokitellaan usein elämäntilanteisiin liittyvät muutokset; esimerkiksi ero seurustelukumppanista, vanhempien avioero, muutto uudelle paikkakunnalle tai jääminen ilman opiskelu- tai työpaikkaa (Mielenterveystalo, 2024; Pietikäinen, 2017). Käsitteet kehitys- ja elämänkriisistä kuitenkin linkittyvät vahvasti toisiinsa ja niihin kuuluvat kriisit ovat edellä mainittujen lähteiden mukaan osittain päällekkäisiä. Myös myönteinen muutos, kuten perheenisäys, muutto tai opiskelemaan pääseminen, voi aiheuttaa kehitys- tai elämänkriisin (Mielenterveystalo, 2024). Elämänkriisien yhteydessä yksilö joutuu usein tekemään oman elämänsä suunnan ja tulevaisuuden kannalta tärkeitä, mutta vaikeita päätöksiä, kuten eroaako parisuhteesta tai uskaltaako muuttaa työn perässä pois läheisten luota (Pietikäinen, 2017, s. 18–19). Myös elämänkriisit kuuluvat olennaisesti varhaisaikuisuuteen: nuori aikuinen etsii monella tapaa elämänsä suuntaa kohdaten ja tehden muutoksia elämänsä eri osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa, urapolulla ja arvoissa (Arnett, 2000, 2015; Nelson, 2005).

Kehitys- ja elämänmuutosten linkittyessä elämänkulkuun odotettavasti, äkilliset ja traumaattiset kriisit ovat ennakoimattomia ja usein vaikeita (Mielenterveystalo, 2024). Traumaattinen kriisi määritellään tilanteeksi, jossa yksilö kohtaa hänen fyysistä olemustaan, sosiaalista identiteettiään tai turvallisuuttaan uhkaavan tilanteen (Poijula, 2016) tai hän todistaa, kun läheiselle tapahtuu jotakin

vakavaa (Mielenterveystalo, 2024). Traumaattinen kriisi syntyy äkillisestä tapahtumasta tai tilanteesta, jonka aiheuttamaan vakavaan kriisiin yksilö ei ole voinut varautua tai valmistautua (Mieli ry, 2022a; Poijula, 2016; STM, 2019, s. 19). Esimerkiksi läheisen kuolema, avioero, vakava sairastuminen tai onnettomuus ovat traumaattisia kriisejä (Mieli ry, 2022a). Lisäksi edellä mainitun uhka tai läheltä piti -tilanteet voivat aiheuttaa äkillisen kriisin (Mielenterveystalo, 2024). Myös elämäkriisissä voi olla traumaattisen kriisin piirteitä (Pietikäinen, 2017, s. 18).

Mielen hyvinvoinnin tukemisen kannalta haastavista tilanteista palautumisessa ja muutoksiin sopeutumisessa merkittävä rooli on resilienssillä eli selviytymiskyvyllä, jolla tarkoitetaan kykyä selviytyä vastaan tulevista haasteista ja stressaavista elämäntilanteista (Masten, 2001; Lipponen, 2020 Prince-Embury & Saklofske, 2013, s. 9–10). Resilienssi onkin palautumiskykyä eli kuinka yksilö palautuu stressaavista ja ikävistäkin muutoksista sopeutuen niihin (Masten, 2001; Prince-Embury & Saklofske, 2013, s. 9–10). Tiivistetysti resilienssi on siis joustavuutta, psyykkistä selviytymiskykyä, uudelleen orientoitumista ja uskoa omaan kykyihin (Prince-Embury & Saklofske, 2013).

Resilienssi on kohdattujen ja selvitettyjen haasteiden kautta kasvanut sisäistetty kokemus siitä, että selviytyminen on mahdollista. Kokemus omasta kyvykyydestä ja omien voimavarojen tuntemisesta lisää luottamusta tulevien vaikeuksien kohtaamiseen tukien mielen hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 13; Lipponen, 2020, s. 28.; Prince-Embury & Saklofske, 2013.) Resilienssikyky vaihtelee eri elämäntilanteissa, mutta se näkyy kohtuullisena arjessa pärjäämisenä vaikeuksista, stressistä ja muutoksista huolimatta. (Avola & Pentikäinen, 2020; Reivich & Shatte, 2002). Resilienssi syntyy aina vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa ja on olennainen osa mielen hyvinvointia (Mieli ry, 2022b).

Resilientissä toiminnassa olennaista on tulevaisuuteen suuntaaminen (Lipponen, 2020; Poijula, 2018). Olennaista vastoinkäymisten kohtaamisessa ja niistä eteenpäin menemisessä on nähdä ne haasteena, ei uhkana. Vaikeus sisältää myös

mahdollisuuden oppia uutta tai vaihtaa elämän suuntaa paremmaksi. (Lipponen, 2020, s. 21; Avola & Pentikäinen, 2020, s. 29.) Muun muassa realistinen optimismi, aktiivinen selviytyminen, minäpystyvyys, itsemyötätunto, psykologinen joustavuus, autonomia ja turvallinen kiintymyssuhde ovat osa resilienssiä (Kashdan & Rottenberg, 2010; Lipponen, 2020, s. 19, 22; Poijula, 2018, s. 123–124). Lisäksi fyysisen hyvinvoinnin, kuten riittävän unen, palautumisen ja liikunnan, on todettu vaikuttavan resilienssiin. (Lipponen, 2020, s. 19, 22.)

Yksilöllisten resurssien lisäksi sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin tukemisessa; tutkimukset osoittavat, että etenkin läheiset ihmissuhteet ovat tärkeässä osassa, kun yksilöllä on vaikea ajanjakso elämässään (Cohen, 2016; Lipponen, 2020, s. 23–24; Ungar, 2008). Läheiset ihmiset, avunsaanti ja resurssit yhteisöjen ja yhteiskunnan tahoilta ovat merkittävä osa varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemista; tukea olisi tärkeä saada muun muassa opinto-ohjauksesta, mentoroinnista tai esihenkilöltä (Arola, 2017, s. 6; Erkkö & Hannukkala, 2019; Ranki, 2023, s. 26). Myös työelämän olosuhteiden kehittäminen mielen hyvinvoinnille suotuisiksi on keino tukea varhaisaikuisia aikuisutumisen polulla (Salonen, 2020b; Wahlbeck, 2017). Varhaisaikuisten mielen hyvinvointia voidaan tukea keskeisesti myös madaltamalla mielenterveyspalveluiden saamisen kynnystä, kehittämällä palveluiden saatavuuden oikea-aikaisuutta ja tukemalla palveluiden saatavuutta osana peruspalveluita (Vaalavuo ym., 2020, s. 21).

Kuten edellä esitettyä, varhaisaikuiset tarvitsevat kehitysvaiheen aikana, erilaisten muutosten ja haasteiden keskellä tietoa ja tukea mielen hyvinvoinnista. Selviytyäkseen varhaisaikuisuuden kehitystehtävistä ja siirtyäkseen onnistuneesti aikuisuuteen, on mielen hyvinvointiin vaikuttavilla tekijöillä keskeinen rooli. (Kivipelto ym., 2022; Kokko, 2023, s. 55.) Varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemiseen tulisi kiinnittää huomiota niin yksilöiden, yhteisöjen kuin yhteiskunnan rakenteiden ja resurssien tasolla, sillä mielen hyvinvointi rakentuu

kaikkien näiden alueella ja heijastuu täten näihin kaikkiin niin positiivisesti kuin negatiivisestikin (Kivipelto ym., 2022; Solin ym., 2018; Wahlbeck, 2017).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän laadullisen tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia nuorilla aikuisilla on varhaisaikuisuudesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta kehitysvaiheen aikana. Tutkielmassa tarkastellaan nuorten aikuisten kokemuksia varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta ja mielen hyvinvointia tukevista keinoista elämänmuutosten ja haasteiden keskellä. Tutkimuksen avulla haluttiin lisätä tietoisuutta varhaisaikuisuudesta kehitysvaiheena tarkastellen siihen sisältyviä elämänmuutoksia mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta.

Tutkielman tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia nuorilla aikuisilla on varhaisaikuisuudesta?
2. Millaisia kokemuksia varhaisaikuisilla on mielen hyvinvoinnin tukemisesta?

4.2 Tutkimuskonteksti

Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa selvitimme varhaisaikuisten kokemuksia varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Tämän tutkimuksen kautta ei ole tarkoitus luoda tilastollisia tuloksia, vaan keskittyä tutkittavien eli yksilöiden omiin ajatuksiin ja kokemuksiin (Juuti & Puusa, 2020a, s. 81; Opie & Brown, 2019, s. 30; Patton, 2015). Tutkimus on monitieteinen, sillä siinä on ulottuvuuksia useammalta eri tieteenalalta; muun muassa kasvatusta ja terveystieteistä sekä psykologiasta.

Tutkimusmenetelmä tutkimuksessa on laadullinen eli kvalitatiivinen, jossa tarkoituksena on pyrkiä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 98; Patton, 2015; Silverman, 2020, s. 181). Kvalitatiivinen tutkimus valikoitui menetelmäksi, sillä halusimme saada kuuluviin nimenomaan tutkittavien eli varhaisaikuisten oman äänen (Puusa & Juuti, 2020a, s. 76). Tutkittavan ilmiön kuvaaminen tutkittavien ajatuksista ja kokemuksista käsin on laadullisessa tutkimuksessa keskeistä (Juuti & Puusa, 2020a, s. 9), mikä puoltaa menetelmävalintaa tämän tutkimuksen tavoitteiden ja niiden saavuttamisen näkökulmasta.

Kvalitatiivinen tutkimus toteutettiin fenomenologisella tutkimusotteella, jossa todellisuutta tarkastellaan nimenomaan yksilön subjektiivisten kokemusten kautta (Laine, 2018; Metsämuuronen, 2011; Kakkori, 2009). Tällaisen tutkimuksen tarkastelun keskiössä ovat yksilöt, joiden oma ääni ja kokemukset halutaan tutkimusotteen kautta tuoda esiin (Laine, 2018; Opie & Brown, 2019, s. 15), mikä oli, kuten jo edellä todettua, tämän tutkimuksen keskeisenä tavoitteena. Fenomenologisen tutkimusotteen valinta vahvistaa täten kvalitatiivisen menetelmän lisäksi osaltaan tutkimukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

4.3 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi nuorta aikuista, jotka edustavat kahta juridista sukupuolta. Tutkittavat sijoittuvat ikänsä puolesta kehityspsykologisesti tarkasteltuna varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen ja tarkennettuna ikävuosien 24–29 välille. Kyseiset kriteerit olivat tutkimuksen kannalta oleellisia, sillä halusimme saada aineistoon mukaan nimenomaan varhaisaikuisuuden kehitysvaiheessa olevien ja molempien juridisten sukupuolten edustajien, kokemuksia varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta.

Koska tutkittaville asetettiin tutkimuksen kannalta olennaiset, edellä esitetyt tietyt kriteerit, aineistonkeruu oli täten harkinnanvarainen (KvaliMOTV, 2024, luku 6.2.4). Laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa silloin, kun halutaan mahdollisimman informantteja tutkittavia, joilta uskotaan saatavan parhaiten tietoa ilmiöstä esimerkiksi omakohtaisten kokemusten kautta (KvaliMOTV, 2024, luku 6.2.4), ja tämä oli tutkimuksemme kannalta olennaista. Tällaisesta tutkimuksemme kaltaisesta otantamenetelmästä käytetään myös nimitystä eliittiotanta (KvaliMOTV, 2024, luku 6.2.4).

Tutkimusotantaan liittyen on tärkeää mainita, että kaikki tutkittavista olivat korkeakouluopiskelijoita tai –opinnoista jo hiljattain työelämään siirtyneitä. Suurin osa tutkittavista (3) oli juuri työelämän kynnyksellä eli korkeakouluopintojensa loppusuoralla. Emme kuitenkaan erityisesti hakeneet tutkittaviksi juuri korkeakouluopiskelijoita. Tutkimuksen aineiston ollessa melko pieni, tämä on mainittavan arvoinen piirre tutkittavien ja aineiston luotettavuuden yleistettävyyden osalta (TENK, 2023).

Tutkimusaineisto koostuu teemahaastattelujen kautta kerätystä aineistosta, jonka tuloksia esitellään muun muassa aineiston analyysi –osiossa, tulosluvun taulukossa ja sitä todentavina erillisinä suorina lainauksina eli siteerauksina tu-

loksia avattaessa. Huolehdimme tutkittavien yksityisyydensuojan kunnioittamisesta henkilötietojen asianmukaisella käsittelyllä (Opie & Brown, 2019, s. 87; TENK, 2023). Tutkittavien anonymiteetin takaamiseksi annoimme kaikille tutkimukseen osallistujille keksityt pseudonimet (Kuula, 2011, s. 214; TENK, 2023). Tutkimuksen aineiston analyysin kuvauksessa ja tulosluvussa esitellyissä tutkittavien suorissa lainauksissa käytetään seuraavia pseudonyymejä: Vilho, Maija, Hilda, Lisa ja Akseli.

4.4 Tutkimusaineiston keruu

Haastattelu valikoitui tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi ja onkin yksi tyypillisimmistä aineistonkeruumenetelmistä laadullisessa tutkimuksessa (Patton, 2015, s. 14; Puusa & Juuti, 2020b, s. 85). Haastattelutyypiksi valikoitui tutkimusaiheen kokemuksellisuuden perusteella teemahaastattelu eli laadullinen puolistrukturoitu haastattelu, jossa aihepiirit ovat tiedossa etukäteen (Hirsjärvi ym., 2015, s. 208; Tuomi & Sarajärvi, 2011, s. 75). Aineiston keruu toteutettiin yksilöhaastatteluina joulukuun 2023 ja tammikuun 2024 välisenä aikana. Teemahaastattelut toteutettiin sekä lähi- että videotapaamisina Teams -palvelun kautta osan tutkittavien toiveiden mukaisesti. Haastattelut kestivät 1–1,5 tuntia ja ne nauhoitettiin kahdella eri nauhurilla. Nauhoitus erillisille laitteille varmisti sen, että haastattelusta saatu aineisto saatiin varmasti tallennettua.

Menetelmänä haastattelu auttaa tutkittavien ajatusten ja tunteiden aidomassa ja selkeämmässä välittymisessä tutkijalle (Opie & Brown, 2019, s. 169). Haastattelun tarkoituksena onkin Pattonin (2015, s. 471) mukaisesti tallentaa tutkittavan näkökulma mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja rehellisesti. Koska haastattelutilanteessa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, tutkittava on merkityksiä luova, aktiivinen osapuoli (Patton, 2015).

Lisäksi tutkija pystyy haastattelun aikana tulkitsemaan tutkittavan ilmeitä ja eleitä ja reagoimaan niihin. (Hirsjärvi ym., 2015, s. 204, 205.)

Teemahaastatteluun osallistuminen ei vaatinut tutkittavilta valmistautumista. Osallistujille ei kerrottu haastattelukysymyksiä etukäteen, sillä aineistoksi pyrittiin saamaan mahdollisimman autenttisia kokemuksia ja ajatuksia (Hirsjärvi ym., 2015). Haastattelutilanteen onnistumisen ja laadun varmistamiseksi haastattelua pohjustettiin panostamalla lämpimään ja turvalliseen ilmapiiriin tutkittavien ja tutkijoiden kesken (Tuomi & Sarajärvi, 2011; Patton, 2015). Haastattelu-runko (liite 1) koostui kahdesta osiosta, jotka sisälsivät yhteensä kuusi kysymystä. Kysymykset liittyivät haastateltavien kokemuksiin varhaisaikuisuudesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta.

Haastattelukysymykset esitettiin aina samassa järjestyksessä ja sanamuodot pysyivät samoina. Tarpeen vaatiessa esitettiin myös tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä, joiden kautta aineiston laatu pyrittiin varmistamaan (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 184; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87–88). Haastattelutilanne tapahtui aina yksityisessä tilassa siten, ettei ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta kuulla haastattelun sisältöä. Kerätty aineisto eli äänitallenteet säilytettiin haastattelun jälkeen salattuina ja yksityisinä tiedostoina ja nauhat poistettiin välittömästi aineiston litteroinnin jälkeen. (TENK, 2023.) Litterointi tehtiin tutkittavien tietosuoja huomioiden HTK:n eli hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti (TENK, 2023).

4.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysitavaksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi, mikä soveltuu käytettäväksi silloin, kun halutaan objektiivisesti ja systemaattisesti analysoida dokumentteja, kuten haastatteluja (Krippendorff, 2013; Patton, 2015).

Aineistolähtöinen analyysitapa sopi tutkimukseemme, sillä emme käyttäneet analyysin lähtökohtana mitään tiettyä teoriaa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on rakentaa uutta tietoa kerätystä aineistosta (Eskola, 2018, s. 212; Patton, 2015, s. 658). Tässä menetelmässä tutkimuksen aineisto ohjaa analyysin muodostamista (Patton, 2015) ja tulokset voidaan tällöin esittää esimerkiksi kategorioina tai teemoina (Graneheim ym., 2017, s. 32). Kategoriat voivat pitää sisällään muun muassa havaintoja, kokemuksia ja näkemyksiä (Graneheim ym., 2017, s. 32), ja tässä tutkijan on käytettävä omaa harkintaansa, mihin vaikuttavat subjektiiviset näkemykset ja tutkimuksen tarkoitus (Patton, 2015, s. 520).

Analyysin aluksi tutkimushaastattelujen nauhoitetut äänitallenteet kuunneltiin ja litteroitiin kirjalliseen muotoon mahdollisimman sanatarkasti, minkä jälkeen aineisto luettiin uudelleen läpi ja siihen syvennyttiin tarkemmin. Aineiston huolellisessa läpikäynnissä pystyimme hyödyntämään tutkijoiden välistä triangulaatiota (Eskola & Suoranta, 1998, s. 89). Seuraavaksi analyysi eteni niin, että karsimme aineistosta vastaukset, jotka vastasivat selkeästi asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Koska laadullisessa tutkimuksessa aineistoa on usein paljon, on tärkeää lukea se useaan kertaan läpi (Puusa, 2020, s. 151). Systemaattisessa läpikäynnissä ja ilmausten karsinnassa hyödynnettiin värikoodausta: oleellimmat vastaukset lajiteltiin eri värien mukaan alustaviin kategorioihin.

Tämän jälkeen nämä tutkimuskysymysten kannalta oleelliset ilmaukset pelkistettiin helpommin ymmärrettäviksi (Günther & Hasanen, 2021; Krippendorff, 2013). Näistä pelkistetyistä ilmauksista etsittiin seuraavaksi samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, toisin sanoen aineisto hajotettiin ja abstrahoitettiin eli järjesteltiin uudelleen teoreettisella tasolla (Günther & Hasanen, 2021; Metsämuuronen, 2006, s. 122). Tämän avulla pyrittiin löytämään ja tiivistämään aineistosta keskeisimmät asiat, jotka edesauttoivat vastausten saamista tutkimuskysymyksiin (Günther & Hasanen, 2021; Puusa, 2020). Alkuperäisilmauksista pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia, joita oli aineiston runsauden vuoksi aluksi useampia. Tarkensimme alaluokan ilmauksia ja siten yhdistimme

luokkia entisestään, jotta aineistosta saadut tulokset olisivat mahdollisimman selkeästi klusteroituina eli ryhmiteltyinä (Patton, 2015, s. 555).

Tämän vaiheen jälkeen aineiston analyysi eteni alaluokkien kautta yläluokkiin, jotka ovat ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla "Elämänmuutokset ja kehityskriisit" sekä "Äkilliset muutokset ja traumaattiset kriisit". Näitä luokkia yhdistävä pääluokka on analyysin myötä "Kokemuksia varhaisaikuisuudesta", joka vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. (Graneheim ym., 2017; Puusa, 2020.) Alla oleva taulukko (taulukko 1) havainnollistaa aineiston analyysin etenemisprosessia alkuperäisilmauksista pelkistettyjen ilmausten kautta yläluokkiin, jotka vastaavat tutkielman ensimmäiseen tutkimuskysymykseen "Millaisia kokemuksia nuoria aikuisilla on varhaisaikuisuudesta?"

Taulukko 1: Varhaisaikuisten kokemuksia kehitysvaiheesta (tutkimuskysymys 1).

Alaluokat	Yläluokat	Päälouokka
Itsenäistyminen ja aikuistuminen	Elämänmuutokset ja kehityskriisit	Kokemuksia varhaisaikuisuudesta
Arvopohdinta		
Hyvinvoinnin haasteet	Äkilliset muutokset ja traumaattiset kriisit	
Parisuhdehaasteet		
Elämän rajallisuuden kohtaaminen		

Alla oleva taulukko (taulukko 2) puolestaan kuvastaa aineiston analyysiprosessia toisen tutkimuskysymyksen "Millaisia kokemuksia varhaisaikuisilla on mielen hyvinvoinnin tukemisesta?" osalta.

Taulukko 2: Mielen hyvinvoinnin tukeminen varhaisaikuisuudessa (tutkimuskysymys 2).

Alaluokat	Yläluokat	Päälouokka
Läheisten tuki	Sosiaaliset tekijät	Mielen hyvinvoinnin tukeminen
Ammattilaisten tuki		
Hyvinvointi ja mielekäs tekeminen	Fyysiset tekijät	
Sisäiset voimavarat	Psyykkiset tekijät	
Psyykinen itsesäätely		

4.6 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen tekemisessä edettiin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti, mikä lisää tutkimuksen uskottavuutta ja eettisyyttä (TENK, 2023; Tuomi & Sara-

järvi, 2011, s. 132). Tutkimusta tehdessä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023) ohjeita, jotka pohjautuvat vastuullisiin toimintatapoihin. Tärkeää tutkimuksen eettisten periaatteiden kannalta on myös se, että tutkimuksesta saadut tutkimustulokset eivät tule loukkaamaan eikä tutkimus vahingoita ketään (TENK, 2023). Perehdyimme tutkijoina edellä mainittuihin eettisesti oikeaoppisiin ohjeisiin, joiden mukaan teimme tutkimustamme koskevia ratkaisuja (Patton, 2015, s. 496–497).

Ymmärsimme tutkimusta tehdessämme eettisyyteen liittyvät haasteet ja olimme tekemistämme ratkaisuksista myös itse vastuussa koko tutkimuksen ajan (Hirsjärvi ym., 2016, s. 27). Tiedostimme, että laadullisessa tutkimuksessa ei voida saavuttaa täydellistä objektiivisuutta, sillä taustalla saattavat jollain tavalla väistämättä vaikuttaa tutkijoiden omat, subjektiiviset näkemykset ja olemassa oleva tieto tutkittavasta aiheesta (Aaltio & Puusa, 2020). Pyrimme tietoisesti minimoimaan tämän haasteen noudattamalla tutkimuksessa mahdollisimman tarkasti tutkimuseettisiä ohjeita. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei myöskään ole täydellinen objektiivisuus (Puusa & Julkunen, 2020).

Tutkimuksen lähtökohtana oli eettinen sitoutuneisuus, mikä tarkoittaa, että tutkimussuunnitelman tekemiseen ja saatujen vastausten raportointiin suhtauduttiin vakavasti ja asiaan vaadittavalla kunnioituksella (Tuomi & Sarajärvi, 2011, s. 127). Tutkimukseen osallistuneiden oikeuksista huolehdittiin erityisen tarkasti niin haastattelujen aikana kuin myös niiden jälkeen aineistoa käsitellessä (Patton, 2015; TENK, 2023). Tutkimuksen aiheen ollessa sensitiivinen, on tutkittavien yksityisyyden suojaaminen tutkimuksen aikana ja sen jälkeen erityisen tärkeää (Kuula, 2015). Velvollisuutenamme oli tutkittavien yksityisyydensuojan toteutumisen varmistaminen, mihin sitouduimme henkilötietojen asianmukaisella käsittelyllä (Opie & Brown, 2019, s. 87; TENK, 2023).

Haastattelutilanteessa esittelimme itsemme tutkijoina ja toimimme esiin tutkimuksemme tarkoituksen ja haastatteluaineistojen käsittelyyn liittyvät seikat.

Tutkimukseen vastanneilta osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja haastattelusta saatujen vastausten tulkintaan ennen tutkimukseen osallistumista. Lisäksi muistutimme tutkittavia haastattelun nauhoituksesta, varmistaen näin vielä suullisesti tutkittavien olevan tähän suostumuksellisia (Puusa, 2020, s. 198). Näillä toimilla kunnioitimme tutkimukseen osallistujien ihmisarvoa ja vapaaehtoisuutta (Patton, 2015). Painotimme myös ennen haastattelujen aloittamista, että kysymyksiin saa vastata juuri haluamallaan syvyydellä. Sensitiivistä aihetta tutkittaessa on tärkeää, että tutkittava saa jakaa juuri sen verran kuin kokee itse hyväksi.

Tietosuojalainsäädännön noudattamisen ja yksityisyyden suojelemisen lisäksi haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan vuorovaikutuksen ja ilmapiirin kautta mahdollisimman luottamuksellinen ja turvallinen. Haastattelun alussa kyselimme hieman tutkittavan tuntemuksista haastattelutilannetta koskien ja korostimme kiitollisuuttamme osallistumiseen ja kokemusten jakamisen halukkuuteen liittyen. Erityisesti tutkimusaiheen ollessa sensitiivinen, on tärkeää, että tutkittava kokee olonsa mahdollisimman rentoutuneeksi ja luottavaiseksi (Puusa, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimuksen eettisyyttä pyrittiin lisäämään myös ennakoimalla etukäteen mahdollisia haastatteluiden aikana ilmeneviä haasteita, kuten haastattelijoiden ja haastateltavien eriäviä käsityksiä haastattelukysymyksistä tai mahdollista tilanteen kokemista epämukavaksi.

Tärkeää eettisyyden kannalta oli, että kohtelimme kaikkia tutkittavia ja heidän vastauksiaan tasa-arvoisesti (Patton, 2015, s. 427). Kuuntelimme jokaista tutkittavaa kiinnostuneesti ja kunnioittaen, mikä näkyi haastattelujen ajan eleisämme ja ilmeisämme. Esitimme haastattelukysymykset selkeästi, emmekä johdatelleet tutkittavia antamaan haastattelutilanteessa tiettyjä vastauksia, vaan annoimme heidän tuoda esille haluamiaan kokemuksia kysymyksiin liittyen. Annoimme myös vastauksille tarpeeksi aikaa, sillä halusimme haastattelutilanteessa olevan kiireetön ilmapiiri.

Tutkimuksen eettisyyttä puoltaa myös se, että tutkimusta varten kerätty digitaalinen ja kirjallinen aineisto säilytettiin asianmukaisella tavalla, ja analysoinnin ja lopullisen raportoinnin valmistuttua aineisto tuhottiin välittömästi (TENK, 2023). Haastatteluihin osallistuneiden tietoja käsiteltiin anonymisti ja luottamuksellisesti koko tutkimuksen ajan: haastatteluiden sisältöä ei jaettu tutkimuksen ulkopuolisille tahoille. Huolehdimme pseudonimien avulla, että tutkittavia ei voida tunnistaa tai identifioida aineistosta, mikä lisää tutkimuksen eettisyyttä anonymiteetin suojaamisen osalta. Esittelemme myös tulososiossa aineistositaatit sekoitetussa järjestyksessä ja olemme korvanneet sitaateissa tunnistettavat henkilötiedot, kuten läheisten nimet, paikkakunnat ja muut henkilökohtaiset tiedot, tutkittavien anonymiteettia suojellaksemme.

5 TULOKSET

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin varhaisaikuisuutta ja mielen hyvinvoinnin tukemista kyseisessä elämänvaiheessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaisaikuisilla on kyseisestä elämänvaiheesta ja miten he ovat tukeneet mielen hyvinvointiaan. Varhaisaikuisten kokemukset ilmenivät aineistossa erilaisina elämänmuutoksina ja haastavina kokemuksina sekä kokonaisvaltaisina mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoina. Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksesta saatuja tuloksia.

Tutkittavien elämänmuutokset ja haasteet voitiin jaotella psykologisen teorian valossa elämänmuutoksiin ja kehityskriiseihin sekä äkillisiin muutoksiin ja traumaattisiin kriiseihin (Hämäläinen ym., 2017, s. 232; Mieli ry, 2022a; STM, 2019, s. 19.) Elämänmuutokset ja kehityskriisit liittyivät itsenäistymiseen ja aikuistumiseen sekä arvopohdintaan (5.1). Äkilliset muutokset ja traumaattiset

kriisit puolestaan liittyivät hyvinvoinnin- ja parisuhteiden haasteisiin sekä elämän rajallisuuden kohtaamiseen (5.1). Tutkittavien kokemukset liittyen mielen hyvinvoinnin tukemiseen luokiteltiin sosiaalisiin-, fyysisiin- ja psyykkisiin tekijöihin. Alaluokiksi muodostuivat läheisten- ja ammattilaisten tuki, hyvinvointi ja mielekäs tekeminen, sisäiset voimavarat ja psyykkinen itsesäätely (5.2).

5.1 Varhaisaikuisten kokemuksia elämänmuutoksista ja kriiseistä

Tässä kappaleessa esitellään saatuja tuloksia liittyen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Millaisia kokemuksia nuorilla aikuisilla on varhaisaikuisuudesta?”. Aineistosta ilmenneet tulokset vahvistivat teoretietoa ja aiempaa tutkimusta tuoden esille, että varhaisaikuisuuden kehitysvaihe on täynnä erilaisia ja usein myös päällekkäisiä elämänmuutoksia. Kaikki tutkittavat kertoivat heidän varhaisaikuisuuden ajanjaksoonsa liittyneen useita erilaisia elämänmuutos- ja kriisikokemuksia.

Useat päällekkäiset elämänmuutokset koettiin tutkimukseen vastanneiden mukaan useimmiten jollain tapaa stressaavina ja kuormittavina, etenkin mielen hyvinvoinnille. Elämänmuutosten ja -kriisien kuvailtiin voivan olla pieniä tai suurempia, mutta niiden koettiin aina jollain tavalla vaikuttavan omaan elämään ja ajatteluun. Osa vastaajista kertoi kriisi -sanasta tulevan ensimmäisenä mieleen jokin iso, ehkä yllätyksellinen, jännittävä tai negatiiviselta tuntuva muutos elämässä. Vastauksissa mainittiin myös samankaltaisia, kuvailevia sanoja elämänmuutokselle/-kriisille: ”suunnan muutos”, ”virstanpylväs”, ”nivelkohta” ja ”perustavanlaatuisen muutos”. Eteenpäin meneminen, pohdiskelu ja epävarmuus liitettiin myös vastauksissa muutosten kokemiseen.

Aineistosta kävi ilmi, että kriisi voi joskus olla yksilön kokemuksena myös enimmäkseen myönteinen muutos. Tämä näkyi myös tutkittavien kriisille antamissa määritelmässä; osa vastaajista kuvasi kriisiä sekä myönteisen muutoksen että vaikean tapahtuman tai ajanjakson käsittäväksi kokemukseksi. Aineiston

mukaan varhaisaikuiset ajattelivat, että kriisillä voidaan tarkoittaa myös joko pelkäästä haastavaa tai vaihtoehtoisesti ainoastaan positiivista elämänmuutosta, jolla on merkittävä vaikutus yksilön elämään tai yksilöön itseensä.

Neutraaleja samoin kuin ehkä kriisit, niin mä ajattelen, että ei tarvitse olla niin kun negatiivinen kriisi. Voi olla myös joku semmoinen positiivinen asia. Sitten kriisi sanasta mulla tulee mieleen ehkä semmoinen jollain tavalla yllätyksellisyys, että ei voi ehkä ennalta niin kun aavistaa tai ennustaa välttämättä, että semmoinen on tulossa. (Maija)

No eka tulee mieleen semmoiset niinku oikeasti isot muutokset, vaikka joku kotoa pois muuttaminen tai vanhempien ero. ... Vaikeat, kuten läheisen sairastuminen tai kuolema tai niinku tämmöiset, mutta sitten toisaalta ... niin onhan niitä muutoksia myös pienempiäkin. Mut silleen ekana intuitiivisena vastauksena kaikki tommoiset isommat muutokset mitkä pystyy sanoa semmoiseksi virstanpylvääksi tai sitten just kriisejä silleen niinku semmoiset mitkä ehkä mielletään helposti kriisiksi. (Hilda)

No mä sanoisin mun kohdalla et elämänmuutokset on ollut sellaisia, että mä oon muuttanut jo just vaikka uuteen maahan. ... Se oli elämänmuutos olla siellä. Ehkä noi on tuollaisia kriisejä sellaisessa muodossa, että sulla on niinku muutos, mikä pitää käsitellä sun päässä, että mitä nää muutokset tuo mukanaan. Ja onhan se sellainen tosi jännittävä tapahtuma. (Akseli)

No ehkä semmoinen elämänkriisi tarkoittaa jotain sellaista vähän niinku tilannetta elämässä, joka mun kohdalla tarkoittaa sellaista epävarmuutta ja pohtimista. ... Että mä mietin, että oonko mä oikeassa suunnassa. Mikä se mun suunta on ja mitä mä haluan ja tavallaan huolimatta siitä, että mikä se kriisi on tai mikä sen aiheuttaa. Ehkä jossain määrin kriisit on välttämättömiä. Tavallaan ne aina vie kuitenkin johonkin silleen, että se on semmoinen niinku jotenkin ajanjakso, joka sitten toimii eteenpäin menevänä asiana. ... Suuntaan tai toiseen. (Lisa)

Ehkä mä määrittelin elämänmuutoksen tai elämänkriisin itse sellaisena tavallaan nivelkohtana mun elämässä. ... Ehkä mä sanoisin et kriisi vaikuttaa perustavanlaatuisen muutokseen mun omassa elämässä tai maailmankatsomukseen tai siihen, miten mä suhtaudun siihen, miten mä elän. (Vilho)

Varhaisaikuisien kuvailemat muutokset ja kriisit kehitysvaiheen aikana voitiin jaotella teorian tiedon (Hämäläinen ym., 2017, s. 232; Mieli ry, 2022a; STM, 2019, S. 19) valossa elämänmuutoksiin ja kehityskriiseihin sekä äkillisiin muutoksiin ja traumaattisiin kriiseihin (ks. taulukko 1). Koetut elämänmuutokset ja kehityskriisit liittyivät aineistossa itsenäistymiseen ja aikuistumiseen sekä arvopohdintaan.

Itsenäistymiseen ja aikuistumiseen liittyviä elämänmuutoksia ja kehityskriisejä nousi aineistosta esiin kaikkien vastaajien osalta eri teemoihin liittyen. Kolme tutkittavista kertoivat itsenäistymisen ja aikuistumisen elämänmuutoksista liittyen lapsuuden perheen luota ja kotipaikkakunnalta muuttoon, korkeakouluun hakeutumiseen ja opintojen aloittamiseen liittyviä merkityksellisiä elämänmuutos- tai kriisikokemuksia.

Siis kouluun hakuprosessi, koska pääsin neljännellä kerralla sisään eli tuli kolme kertaa se hylkykirje. Varsinkin sit kolmannella hakukerralla, kun oli jo aika varma, että nyt pääsee. Se oli aika iso semmoinen kriisi ja shokki. Ei oikein tiennyt aluksi, että miten päin olisi ja mitä tekisi, kun oli vaan tosi pettynyt itseensä. Tuntu siltä, että junnaa tosi paljon paikallaan, koska olin omasta ikäluokastani viimeisiä ketkä pääsi korkeakouluun. ... Niin mä tein silloin sinä välivuonna sen päätöksen, että halusin muuttaa omilleni. Halusin jotain muu-
tosta ja sellaista, että pääsisi elämässään eteenpäin. (Hilda)

Kun muutti tänne niinku kotipaikkakunnalta uuteen kaupunkiin. ... Kyllähän se oli niinku iso muutos ja kun siihen liittyy hirveästi kaikkea just epävarmuutta ja ehkä mä oon myös ihmisenä sellanen et vaikea sietää sitä. ... Se oli sellainen kriisi uudessa kaupungissa ja että muutti omilleen. ... Ihan eri tavalla on itsensä kanssa ja tutustuu ihan eri tavalla itseensä. ... Se haikeus ja sitten se epävarmuus ja jännitys tulevaisuudesta. (Lisa)

Kun mä oon muuttanut eri kaupunkiin opiskelemaan... Se on ollut tosi merkityksellinen elämänmuutos, koska mä oon muuttanut maalta kaupunkiin. Se on ollu tosi merkityksellistä mun henkilökohtaisen identiteetin kannalta. ... Ensimmäinen paikka, missä mulla on ollut oikeasti aika paljon vapautta ja niin kun mahdollisuuksia olla ja toteuttaa sitä millainen ihminen mä oikeastaan oon. Että, kun mä kuulun vähemmistöön, niin on ollut tosi vapauttavaa muuttaa maalta kaupunkiin. Se on ollut todella mulle niin kun fresh start. ... Mä oon saanut olla se kokonainen versio itsestäni. (Vilho)

Lisäksi itsenäistymiseen ja aikuistumiseen liittyen aineistosta nousi kolmelta vastaajalta esille vakavan parisuhteen muodostamiseen ja kumppanin kanssa vahvempaan sitoutumiseen, kuten yhteenmuuttoon, liittyvät elämänmuutoskokemukset varhaisaikuisuuden kehitysvaiheen aikana. Parisuhde koettiin vastaajien mukaan merkittäväksi, isoksi ja jännittäväksikin elämänmuutokseksi, mutta kuitenkin hyvin myönteiseksi sellaiseksi. Parisuhdetta kuvailtiin muun muassa "voimavaraksi" (Hilda).

Oli se niinku iso muutos olla sitten yhtäkkiä vakituksessa parisuhteessa ja sitten vielä kun kumppani asu ulkomailla ... Oli se niinku iso elämänmuutos, että tota sen sijaan, että mietti

lähinnä totta kai perhettä, mutta lähinnä itseään silleen, että mitä mä haluan tehdä, minne mä menen. Niin yhtäkkiä on toinen henkilö, jota mieltii, että mitä se tekee ja onko kaikki hyvin. (Akseli)

Herätti kyllä tosi semmoista niinku innokkuutta ja aluksi paljon jännitystä, mutta mulla oli silti tosi semmoinen luottavainen olo. Jotenkin tää on mulla niinku aina ollut silleen, että no elämä kuitenkin menee niinku hyvin. ... Että, vaikka iso muutos niin mä oon luottavaisin mielin siinä. Mutta tottakai myös jännitti, että muuttaa toisen ihmisen kanssa. Ja piti rakentaa vähän niinku uutta elämää niin ja sitten löytää sieltä työpaikka. (Maija)

Se heti alustavasti tuntui sille, että löysi oman ihmisen. Niin sitten se oli jotenkin silleen ja on edelleen ollut kaikki nää vuodet tosi silleen iso semmoinen voimavara, että on se toinen ihminen. Että vaikka nyt ollaankin oltu pitkään etäsuhteessa ja onhan se ollut niinku kuorittavaa. Mutta kyllä se (parisuhde) on ollut ehdottomasti positiivinen muutos kaikkienensa, vaikka on ollut vaikeita aikoja. Mutta että jollain tavalla on just voinut niinku kasvaa yhdessä. (Hilda)

Myös korkeakouluopinnoista valmistuminen ja työelämään siirtyminen koettiin kahden vastaajan toimesta varhaisaikuisuudessa esiintyneeksi elämänmuutokseksi. Varhaisaikuisten vastaukset kertoivat henkilökohtaisen ammatti-identiteetin vahvistumisesta (Maija) ja toisaalta epävarmuudesta omaa ammatillista osaamista kohtaan (Hilda). Nämä kokemukset liittyvät aineistossa niin ikään itenäistymisen ja aikuistumisen muutoksiin. Ammatillisen osaamisen kyseenalaistaminen ja epävarmuus omasta pätevyydestä ilmeni aineistossa Hildan käyttämän kuvaavan käsitteen ”huijarisyndrooma” myötä.

Mä sain ekan niinku kunnan oman alan homman nyt niin kun tän vuoden keväällä. Niin se oli kyllä kanssa semmoinen yks merkittävä muutos. ... Siitä mulle tuli tosi luottavainen olo, että mä haluan kyllä niinku tätä, että semmoinen niinku ammatti-identiteettiin ja no ylipäättään omaan identiteettiin liittyvä juttu. Niin se oli kyllä tosi tärkeä. (Maija)

Kivaa, mutta toisaalta se (muutto opiskelupaikkakunnalta) on myös tosi jännää ja silleen omalla tavallaan haikeata. ... Totta kai mä nyt odotan sitä, että pääsee muuttamaan kumppanin kanssa yhteen, kun on silleen useita vuosia asunut eri kaupungeissa. ... Valmistumisen osalta on vähän semmoinen kaksijakoinen fiilis, että toisaalta mä oon niinku aivan täynnä tätä opiskelua... mut sitten niinku toisaalta just se, että nyt kun mun sitten pitäisi niinku olla pätevä tekemään tätä työtä ja olemaan vastuussa. ... Pitäisi niin kuin luottaa siihen omaan tekemiseen. ... Mä en tiedä mistä se huijarisyndrooma kumpuaa. (Hilda)

Kehitys- ja elämänkriiseihin luokiteltavia kokemuksia nousi aineistosta esille myös arvopohdintaan liittyen. Arvopohdintaan liittyviä kriisikokemuksia tuotiin vahvasti esille kolmessa haastattelussa. Kyseisten varhaisaikuisten vastauksissa koettuihin merkittäviin elämänmuutoksiin ja kehityskriiseihin liitettiin vahvasti oman elämänsuunnan ja arvojen pohdinta. Arvopohdinta ilmeni haastattelussa niin itselle soveltuvan ja merkityksellisen työn etsimisenä (Lisa), oman elämäntyylin muutoksena (Vilho), työhön ja opiskeluun suhtautumisen pohtimisenä ja ulkomailla asumisena kuin myös itselle merkittävien valintojen tekemisenä (Akseli).

Jotenkin alkoi lisääntyä ne ajatukset, että tää ei ole niinku mun paikka eikä mun juttu. ... Pienet ajatukset, jotka alkoi lisääntyä, niin ne sitten laajeni jotenkin just ja sitten siitä muodostui niinku kriisi. Olin hädässä sen kanssa tai että tuli semmoinen hätä et ei tätä, ei mä en halua tätä... Tajuat, että sä oot niinku väärässä paikassa. ... Miten tärkeää toi on ninku tässä ikävaiheessa se ajatus, että mikä se on se sun työ tai ammatti. Niin sehän tulee joka paikasta semmoinen fiilis, että mun pitää tietää ja mulla pitää olla se suunta. ... Siihen kriisiin kuului myös se, että pohti paljon sitä, että no mitä mä sitten haluan ja minkälainen niinku rooli työllä on edes mun elämässä. Tai miten iso arvo työllä on mun elämässä ja mitä mä haluan työltä. (Lisa)

Mä olin elänyt semmoista elämäntyyliä, mikä ei ollut pitkään aikaan niinku kestävällä pohjalla mun omien resurssien kanssa ja sen jälkeen mun piti miettiä kokonaan uudestaan mun suhtautumista työhön ja opiskeluun. Ja että mitä asioita mä priorisoin mun elämässä. Että mä en enää sen jälkeen esimerkiksi nähnyt sitä, että mä haluan tehdä niin paljon töitä ja opintoja, että mä jätän mun elämän ihmissuhteet ja vaan niinku ihan oman ajan ja semmoisen palautumisen toissijaiseksi asiaksi sen takia, että mä voin vaan niin kun takoa noppia ja rahaa duunissa. (Vilho)

Olin pari kesää harkassa ulkomailla. Oli ne elämänmuutoksia kyllä, että kun asuu toisessa maassa ja elämä on ihan erilaista ja näkee uusia ihmisiä. ... Sitten mä olin ekan harkan jälkeen vaihdossa kans ulkomailla puoli vuotta ja oli sekin elämänmuutos sitten. ... Ja hain ja pääsin ja menin sitten tuonne koulutukseen, mikä oli sitten vuoden kestävä juttu. Se oli tota kyllä tosi merkityksellinen niinku elämänmuutos ihan täysin. ... oli semmoinen kyllä vuoden kestävä mentaalinen ja fyysinen semmoinen testi, että haluatko sä oikeasti tehdä tätä. ... Ja sitten niinku sellainen aikuistuminen. (Akseli)

Kuten todettua, tutkimuksen aineistossa ilmeni kehitys- ja elämänkriisien lisäksi myös äkillisiksi muutoksiksi ja mahdollisesti traumaattisiksi luokiteltavia krii-

sikokemuksia. Varhaisaikuisten äkilliset muutokset ja traumaattiset kriisit ilmeivät aineistossa hyvinvoinnin- ja parisuhteiden haasteisiin sekä elämän rajallisuuden kohtaamiseen liittyen.

Hyvinvointiin liittyviä kriisikokemuksia oli kahdella tutkittavista, ja haasteet liittyivät joko oman fyysisen ja/tai psyykkisen terveyden vaikeuksiin. Hyvinvoinnin haasteisiin liittyvistä tutkittavien vastauksista käy ilmi, että kyseisissä haastavissa ajanjaksoissa oli tapahtunut useita äkillisiä ja vaikeita tapahtumia samaan aikaan. Tutkittavat kokivat, että useampi iso elämänmuutos johti isompaan kriisikokemukseen. Toinen tutkittavista (Maija) mainitsi eron, läheisen menettämisen ja oman sairastumisen aiheuttaneen ”muutoksien vuoden” ja ”ison kriisin”. Toisella (Vilho) ”käännekohtan” aiheutti uupuminen ja mielen hyvinvoinnin haasteet. Vilho myös kuvasi kokeneensa koronapandemian tuoneen hyvinvoinnin haasteet pintaan.

Vuosi x oli mulla kyllä semmoinen muutoksien vuosi, koska silloin mä erosin ja se oli kyllä semmoinen tosi iso niinku kriisi. Se oli ehkä ensimmäinen semmoinen tosi iso kriisi, koska sitten samaan aikaan läheinen kuoli. Oli ensimmäinen semmoinen niinku iso menetytys. Ja sitten siinä samaan aikaan. ... Niin sitten multa löyty sairaus. Että kolme tuommoista tosi isoa juttua samalla. (Maija)

Mulla oli burn out., jonka jälkeen mä masennuin aika pahasti. ... Se oli tosi iso käännekohta mulla. ... Mä olin elänyt semmoista elämäntyylä, mikä ei ollut pitkään aikaan niinku kestäväällä pohjalla omien resurssien kanssa ... mun piti miettiä kokonaan uudestaan mun suhtautumista työhön ja opiskeluun. Ja että mitä asioita mä priorisoin mun elämässä. En enää sen jälkeen esimerkiksi nähnyt sitä, että mä haluan tehdä niin paljon töitä ja opintoja, että mä jätän mun elämän ihmissuhteet ja vaan niinku ihan oman ajan ja semmoisen palautumisen toissijaiseksi asiaksi sen takia, että mä voin vaan niin kun takoa noppia ja rahaa duunissa. (Vilho)

Mä oon sillain varmaan ollut just siinä pisteessä, kun ne (mielenterveyden haasteet) ehkä puskee sitten päätään. Ja sitten just se, että vaikka koronan jälkeinen ... Kun korona, mikä oli kunnon semmoinen ”glitchi” oikein. ... Niin, että se (koronapandemia) ja ne muutokset ehkä tavallaan myös sitten niin kun nosti niitä (mielenterveyden haasteita) pintaan mulla. (Vilho)

Lisäksi kolme tutkittavista kertoi kokeneensa varhaisaikuisuuden aikana parisuhteeseen liittyviä merkittäviä muutoksia tai kriisejä. Parisuhdehaasteet ja niihin liittyvät vaikeat elämäntilanteet ja -kokemukset luokitellaan teorian tiedon (Hämäläinen ym., 2017, s. 232; Mieli ry, 2022a; STM, 2019, S. 19) valossa myös hyvinvointiin liittyvien kriisien tavoin yksilölle äkillisiksi, vaikeiksi ja mahdollisesti traumaattisiksi kriiseiksi. Tutkittavista Hilda koki kriisin olleen kuitenkin ”hyvä kasvunpaikka” ja Maijan mukaan ”jälkikäteen sanottuna kaikki meni hyvin”, mikä kuvastaa hyvin kriisikokemusten ja niihin suhtautumisen muuttumista ajan kanssa.

Kun tuli parisuhteessa ekaa kertaa silleen isompi kriisi..., piti käsitellä ja tuli pintaan paljon asioita, mitä ei oltu ehkä ennen käsitelty. Että monta vuotta kun oltiin jo oltu, niin ehkä oli tottunut siihen, että hyvin menee ja näin. Sitten kun tulikin semmoinen, niin sitten me oltiin ihan, että nyt kosahti kerralla isosti. ... Se on ollut lopulta kyllä silti hyvä silleen niinku kasvunpaikka niinku itselle ja siinä parisuhteessa. (Hilda)

Ero parisuhteesta ja näin, niin vaikutti muhun paljon. Kun silloin sen burnoutin aikaan... Ne vähän sanotaanko, että sattui samalle viikolle kivasti niin, että sitten niitten asioiden kerrostuneisuus on myös vaikuttanut. Esimerkiksi just mä ajattelin, että ”mä sain tässä nyt burnoutin ja sitten vähän masennuin, tolleen vähän raflaavasti nyt sanottu. ... Sitten kun on masentunut ja mun oire on se, että mä en tavallaan pysty tunnistamaan tunteita ja mä en tunne mitään. Niin on vaikka tosi vaikea käsitellä eroon liittyviä tunteita ja sitten se pitkittää sitä prosessia. (Vilho)

Kyllähän me kerrettiin niin monta vuotta seurustellakin, että sillei kun aloitti niinku nuorena seurustelemaan, niin olihan se (ero) niinku ihan valtava juttu. Ja sillei ensin mä en niinku hyväksynyt sitä, että senkin puolesta kriisi. ... Taas jälkikäteen sanottuna kaikki meni hyvin, mutta niissä hetkissä aina on semmoinen hirveä olo, että nyt tää elämä loppuu tähän. (Maija)

Äkillisiksi kriiseiksi voidaan luokitella myös elämän rajallisuuden kohtaamiseen liittyvät tilanteet, tapahtumat ja kokemukset. Aineistossa tällaisia kriisikokemuksia ilmeni liittyen oman vanhemman sairastumiseen ja läheisen kuolemaan. Melkein jokainen (4) tutkittavista jakoivat elämän rajallisuuden kohtaamiseen liittyviä kokemuksia. Yhdellä vastaajista (Maija) oli kuvaamassaan kokemuksessa päällekkäisyyksiä myös muiden elämänmuutosten kanssa.

Vuosi x oli mulla kyllä semmoinen muutoksien vuosi, koska silloin mä erosin ja se oli kyllä semmoinen tosi iso niinku kriisi. Se oli ehkä ensimmäinen semmoinen tosi iso kriisi,

koska sitten samaan aikaan läheinen kuoli. Oli ensimmäinen semmoinen niinku iso menetys. Ja sitten siinä samaan aikaan. ... Niin sitten multa diagnosoitiin sairaus. Että kolme tuommoista tosi isoa juttua samalla. (Maija)

Sain tietää tosta niinku oman vanhemman sairastumisesta ja sitten oli tota muutama semmoinen ehkä vähän muu henkilökohtainen negatiivinen uutinen sillain lähipiirissä siinä. ... Niihin liittyen hetken on kyllä pitänyt niinku miettiä, et mitä nyt ja mitä ihmettä on tapahtunut ja mitä tää tarkoittaa. ... Tällaset vähän niinku muuttaa sun niinku asioita elämässä ja ajattelua. (Akseli)

Kumppanin vanhempi menehtyi silleen ihan yhtäkkiä. Eikä siitä ollut mitään niinku ennakkoaroitusta, niin se oli kyllä semmoinen ensimmäinen läheisen menetys. ... Kyllä se jos kohtaa vaikka jonkun tämmöisen ison menetyksen, niin se vähän niinku muuttaa jotenkin silleen lopullisesti sitä, että tajuaa, että tää oikeasti on vaan kerran tää elämä. Niin se vauhditti tollaisia pohdintoja, mikä on myös semmoista tosi eteenpäinvievää silleen, koska sitten taas miettii niitä arvoja. Minkälaista elämää haluan elää, mihin mä haluan käyttää tän ajan. ... Elämänkatsomukseen liittyviä juttuja... (Lisa)

Kova paikka oli, kun omalla vanhemmalla todettiin terveyden kanssa ongelmaa ja sitten se oli siinä leikkauksessa. ... Olihan se kuitenkin sillee aika epätietoista ja sellaista, että kun tietää että ... on jotain niinku isosti korjattavaa. Niin olihan se semmoista ehkä välillä tiedostamatontakin stressii plus sitten, että kun se leikkaukseen lähtö oli semmoinen niinku, että lähtikin silleen päivystyksen kautta suoraan sinne. Että se tuli sillee niinku ihan puskista. ... Se oli silloin kyllä kova paikka. (Hilda)

Yhteenvetona ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksista voidaan todeta, että tutkittavat kokivat varhaisaikuisuuden kehitysvaiheen aikana useita erilaisia, heille merkittäviä muutoksia ja kriisejä. Aineistosta ilmeni, että muutos- ja kriisikokemukset syntyivät joko aiheutuen yksittäisestä haastavasta elämäntilanteesta tai -tapahtumasta tai useiden eri tapahtumien kumuloituessa isommaksi kriisiksi. Tutkittavat kuvasivat moniulotteisia muutos- ja kriisikokemuksia eri elämän osa-alueilla, mikä vahvistaa varhaisaikuisuuden kehitysvaiheen kompleksisuutta muutosten ja haasteiden suhteen.

Elämänmuutosten ja -kriisien moniulotteisuutta kuvastaa hyvin se, kuinka tutkittavat kokivat kriisin voivan olla joko hyvinkin kokonaisvaltaisesti haastava tai toisaalta myös enimmäkseen hyvin myönteinen muutos elämässä. Osa varhaisaikuisuudessa koetuista elämänmuutoksista olivat aineiston mukaan itse valittuja (mm. muutto ulkomaille tai parisuhde) ja osa ennalta-arvaamattomia (mm.

läheisen menetyks). Jotkut varhaisaikuisten mainitsemista merkittävistä muutoksista taas kuuluivat luonnollisesti kehitysvaiheeseen, kuten muuttaminen pois perheen luota. Aineistosta saatujen vastausten mukaan aluksi vaikeana koettu kriisi usein myös lopulta johtaa yksilön elämän kannalta hyviin, merkityksellisiin ja myönteisiin muutoksiin, mitä puoltaa myös aiempi tieto aiheesta.

Aineistosta nousi selkeästi esille varhaisaikuisuuden elämänmuutosten ja kriisikokemusten merkittävä vaikutus arjen sujumiseen ja mielen hyvinvointiin. Tutkittavat kuvasivat eri tavoin omien kokemustensa pohjalta sitä, kuinka elämänmuutokset olivat haastaneet heidän mielen hyvinvointiaan. Tutkittavien antamat vastaukset tukevat tässäkin suhteessa psykologisen teorian näkemystä erilaisten elämänmuutosten ja kriisien vaikutuksesta mielen hyvinvointiin.

5.2 Mielen hyvinvoinnin tukeminen elämänmuutoksissa ja kriiseissä

Tässä kappaleessa esitellään toiseen tutkimuskysymykseen ”Millaisia kokemuksia varhaisaikuilla on mielen hyvinvoinnin tukemisesta?” saatuja tuloksia. Aineistosta nousseet mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät kokemukset voitiin jaotella sosiaalisiin-, fyysisiin- ja psyykkisiin tekijöihin. Tutkittavien varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen kokemukset ilmenivät vastauksissa läheisten- ja ammattilaisten tukena, hyvinvointina ja mielekkäänä tekemisenä, sisäisinä voimavaroina ja psyykkisenä itsesäätelynä. (ks. taulukko 2.)

Aineistosta esiin nousseet varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen kokemukset linkittyivät vahvasti edellisessä osiossa (5.1) esiteltyihin koettuihin elämänmuutoksiin ja kriiseihin. Vastaukset vahvistivat aiempaa tietoa ja tutkimusta siitä, kuinka mielen hyvinvoinnin tukeminen on keskeinen tekijä elämässä

vastaan tulevissa muutoksista ja kriiseistä selviytyessä ja niistä eteenpäin menemisessä (Erkko & Hannukkala, 2019; Kokko, 2023).

Sosiaalisena ulottuvuutena mielen hyvinvoinnin tukemisessa nousi aineistosta esille hyvin vahvasti läheisten tuki. Kaikki varhaisaikuiset tutkittavat kertoivat hakeneensa ja saaneensa tukea haasteisiin perheeltä, ystäviltä ja/tai kumppanilta. Tutkittavat korostivat läheisiltä saadussa tuessa etenkin avoimen keskustelun merkitystä, koettua turvallista yhteyttä ja luottamuksellista huolten jakamista.

Usein se suurin semmoinen taakka tai huoli on mennyt pois jo sen läheisten kanssa keskustelun kautta. ... Niitten kanssa kun keskustelee asiat ja niistä tunteista, mitä miettii ja näin, niin yleensä tulee hyvin uusia perspektiivejä, mitä ei ole miettinyt. ... Etenkin kumppanin kanssa pystyy avoimemmin pohtimaan asioita. ... Jos miettii omassa päässä jotakin, niin asiat voi näyttää sitten, että ne on tulkittavissa vaan yhdellä tapaa. (Akseli)

Siis ehdottomasti kyllä puhuminen..., että saa keskustella läheisten kanssa ja saa näkökulmia. Ja just ehkä eri ikäisten ihmisten kanssa, että se on ollut mun mielestä tosi arvokasta, että saanut kertoa ja myös kuunnella tai ottaa niinku vastaan neuvoja. ... Se on ollut kyllä tosi tärkeää, että on saanut näkökulmia ja on päässyt itse puhumaan noista asioista. (Maija)

Perheessäni ei ole juurikaan puhuttu tunteista, mutta olen siihen itse silleen opetellut vuosien saatossa. ... Että on se sitten positiivinen tai negatiivinen asia, niin en mä niitä itselleni pidä. Kyllä mä niinku koen sen tarpeen jakaa sen jollekin ja siinä suhteessa onkin silleen onnekas, että on useampi ihminen kenelle pystyy puhua ja kertoo asioista. Se asioiden sanoittaminen ja että ei pidä varsinkin niinku negatiivisia asioita, sitä paha olo sisällään... Se aina puolittuu se paha olo jos sen saa puhuttua jollekin toiselle. (Hilda)

Siis keskusteluapu. ... Ystävät, semmoiset niinku läheiset ihmissuhteet, joille voi jakaa noita asioita ja jotka ehkä käy jotain samoja samoja pohdintoja niinku. Ja just kumppanin kanssa asioista puhuminen ja jakaminen ja semmoinen turvallinen niinku yhteys toiseen, että voi puhua kaikesta. (Lisa)

Terapian ohella myös ystäviltä saatu tuki. Kyllä mä niin kun koen, että mä olisin ollut tosi erilaisessa paikassa, jos ei mulla olisi ollut ystäväistä koostuvaa niin vahvaa tukiverkkoa. Mä en koe, että mä oon mun perheen kanssa niin läheinen. ... Ei oikein pystynyt olemaan niin kun siinä pahimmassa suossa niin läsnä ja ehkä näyttää mun tarpeita sellaisella tavalla kun mä olisin tarvinnut. ... Koen, että mun ystäväpiiri on taas sitten sellainen, missä mä pystyin niinku olla aika avoin. (Vilho)

Mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyen tutkittavien vastauksista nousi esille toisena sosiaalisena ulottuvuutena ammattilaisten tuen merkitys. Kolme tutkit-

tavasta varhaisaikuisesta kertoi mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoikseen ammattiavun hyödyntämisen. Haastatteluista nousi esiin keskusteluavun piiriin haikutuminen eri ammattilaisten tahoille. Tutkittavat olivat hakeneet tukea opiskeluterveydenhuollosta eli YTHS:ltä, uraohjaajalta/-psykologilta, pariterapiasta ja koulutussuunnittelijalta.

YTHS:n kautta olen käynyt omista haasteista juttelemassa eli niinku hakenut keskusteluapua. (Hilda)

Mä aika matalalla kynnyksellä niinku haen apua, koska mä oon niin kova pohtimaan ja niinku syvällinen. ... Mulla on niinku ihmisiä, joiden kanssa mä voin harjoittaa sitä ja mä teen myös niinku itsenäisesti sellaista pohdintaa. Mutta sitten mä niinkun... Jotenkin se mun tarve on niin kova niin mä kyllä haen ammattiapua. (Lisa)

Burnoutin jälkeen niin terapiassa käynti teki tosi paljon mulle. Niinku ehkä lähinnä se, että mielenterveysongelmiin avun hakeminen. ... Tavallaan ei pelkästään viime vuodelta, vaan siis monelta useammalta vuodelta jo (mielenterveyden haasteita). ... Niin kun sen jälkeen kun mä oon muuttanut tänne (kotipaikkakunnalta opiskelemaan). ... Mulla ei ole hirveästi ollut taustaa niitten asioiden hoitamisen kanssa ennen. (Vilho)

Kun alkoi opinnot, oli just se muutto ja ne kriisit ja näin niin sitten mä kävin just juttelemassa niinku YTHS:n kautta. ... Sitten tota mä niinku aloin kiinnostua silleen ihan pitkäaikaisesta terapiasta, kun mä ajattelin että se olisi niinku mulle tosi hyvä ja just kun on semmoista ahdistuneisuutta. ... Mä oon käynyt nyt tota psykoterapiaa sitä Kelan tukemaa. Se on kyllä tosi hyvä, se on kyllä niinku varmasti yksi oikeasti elämän parhaita asioita ja valintoja että on lähtenyt siihen. (Lisa)

Ja niin ulkoisena voimavarana (parisuhdekriisissä), niin se, että ollaan nyt käyty kerran ja ollaan menossa uudestaan siis pariterapiaan. (Hilda)

Oli se niinku opintokriisi, niin mä oon just käynyt juttelemassa myös niinku uraohjaajalla tai urapsykologilla ja sitten oon käynyt yliopiston koulutussuunnittelijalla. ... Hakenu varmistusta ja semmoista niinku eri puolilta ajatuksia... sitä vahvistusta ja turvallista tietoa. (Lisa)

Sosiaalisten tekijöiden lisäksi varhaisaikuisien kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta kehitysvaiheen aikana näyttäytyivät aineistossa fyysisen ulottuvuuden eli hyvinvoinnin ja mielekkään tekemisen myötä. Neljä viidestä tutkittavasta kertoi hyvinvointiin ja mielekkääseen tekemiseen liittyviä kokemuksia. Terveelliset elämäntavat, liikunta ja omiin kiinnostuksen kohteisiin ja harrastuksiin, ku-

ten kirjoittamiseen (Maija) tai laulamiseen (Vilho), keskittyminen koettiin tärkeinä keinoina mielen hyvinvoinnin tukemisessa varhaisaikuisuudessa koettuina haastavina ajanjaksoina.

Tosi tärkeätä kyllä itsestä huolta pitäminen ja nää perusterveelliset elämäntavat. Uni ja monipuolinen syöminen. (Lisa)

Yks on mulla ainakin niinku fyysinen aktiviteetti ja treeni. ... Mä haluaisin kyllä niin kun käsitellä sen asian (muutoksen/kriisin) ajatusten ja keskustelun kautta, että en vaan työnnä niitä pois. Sitten niinku ne (vaikeat ajatukset/tunteet) jää, mut sitten toinen keino taas on työntää ne pois sivuun vähän treenaamisella. ... Niin yhtäkkiä kaikki sellaiset ajatukset ei tunnukaan ihan yhtä raskaalta. (Akseli)

Siis laulutunnit! Mä aloitin uuden harrastuksen. ... Mä menin laulutunneille ja se on mun elämäni varmaan pelottavimmat neljäkymmentäviisi minuuttia se ensimmäinen laulutunti. ... Mutta sitten musta tuntuu, että se tavallaan sinne epämukavuusalueelle meneminen teki mulle tosi hyvää, koska se antoi tavallaan luottamusta itseeni. (Vilho)

Mä oon myös lukenut aika paljon ja niinku musta tuntuu, että tuommosten elämänmuutosten ja kriisien kautta niinku alkanut kiinnostaa enemmän myös just psykologia. Ja just voimavarajutut ja semmoiset, mitä ei ehkä ole ennen niitä kriisejä niin ei ole tullut silleen luettua tai mietittyä. Kun ei ole ollut silleen omassa elämässä ajankohtaista. Mutta sitten, kun niitä asioita on tapahtunut, niin sitten siitä on saanut jotenkin voimaa, kun on lukenut semmoisia juttuja. Ja vaikka just somessa niin mä seuraan jotain tämmöisiä esim. Maaret Kallio. (Maija)

Oon huomannut, että liikunta auttaa mulla tosi paljon. Liikunta jäsentää ja luo rutiinia mun arkeen. Tykkään siitä sen takia ja myös sitten se, että siitä tulee semmoinen glow oikein. Semmoinen niinku nostattava tunne. Mä huomasin sen vaikka silloin ... kun mä voin kaikista huonoiten. Niin sitten se lenkkeily ja salilla käyminen oli semmoinen asia, mikä niinku auttoi tosi paljon ... ja myös semmoiset niinku arkisemmat liikuntamuodot, että kävi uimassa rannalla. Ihan pienetkin liikkumiseen ja urheiluun liittyvät jutut. ... Yllättävää kuinka vahva vaikutus niillä on ollut. (Vilho)

Mä niinku aloin kirjoittamaan kaikkea ylös. Mä kirjoitin tosi paljon kaikkea, mitä mä niinku ajattelen. Ja se auttoi kyllä kanssa jotenkin, että siihen sai niinku purkaa niitä ajatuksia. Ja sitten just se, että jos ei niinku muistanut vaikka, kun tuntu, että meni vähän niinku muisti silloin. Niin sitten pysty vaan palaamaan niihin, mitä on kirjoittanut. Että ai niin näin mä ajattelin, että täällähän ne mun ajatukset oli. (Maija)

Kyllä mä sanon, että se semmoinen tavallaan oman ajan ottaminen on ollut mulle tosi tärkeä juttu. Koska se on asia, mitä mä en ole aikaisemmin huomannut, että mä tavallaan oon niinku aika introvertti kaveri. ... Niin mä tarvitsen sitä omaa aikaa. (Vilho)

Psyykkisenä ulottuvuutena varhaisaikuisien vastauksista nousi esiin sisäisten voimavarojen merkitys mielen hyvinvoinnin tukemisessa vastaan tulevissa

muutoksissa ja haasteissa. Kaikki haastateltavat nimesivät sisäisiksi voimavoimiksi erilaisia yksilöllisiä ominaisuuksia ja luontevahvuuksia, joiden he kokivat olleen merkityksellisiä mielen hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Esimerkkejä aineistosta ilmenneistä yksilöllisistä ominaisuuksista ja luontevahvuuksista ovat esimerkiksi ”optimistisuus”, ”perusluottamus”, ”päämäärätietoisuus”, ”toiveikkaus”, ”empaattisuus” ja ”toimeliaisuus”.

Mä oon tosi optimisti. Että positiivisesti ja optimistisesti suhtaudun niinku uusiin tilanteisiin niin, että niinku näkee ne mahdollisuudet. ... Perusluottamus siihen, että kaikki käy aina sitten hyvin loppujen lopuksi. ... Ja sitten stressinsietokyky kyllä, että oon saanut testata sitä monessa eri oikeesti stressaavassa tilanteessa ja huomannut, että ei silleen ole ongelmaa. ... Sanoisin että mun nää keinot on tullut kyllä kasvatuksesta kanssa. (Akseli)

Kyllä mä myös oon aika semmoinen päämäärätietoinen, että jos on jotain mitä mä niinku haluan, niin kyllä mä sitten oon valmis tekemään töitä sen eteen. Ja oon semmoinen, että en luovuta. Vaan et asiat mitkä on tärkeitä, niin taistelee niiden vuoks ja se on kyllä ollu vaikka tossa parisuhdekriisissä hyvä. (Hilda)

Semmoinen toiveikkaus..., että kaikki järjestyy. Mulla on ollut aina jotenkin semmoinen ajattelutapa. ... Mulla on semmoinen niinku optimistisuus aika vahva. Niin ja joku semmoinen sisukkuus vähän niinku sen haun kanssa, että nyt mä haen tänne. Vaikka on siellä sumussa, niin silti haen tänne ja menen niihin pääsykokeisiin ja mähän pääsen tänne.... Ja jossain vaiheessa tulee myös semmoinen usko, että kyllä mä kuitenkin pärjään. (Maija)

Semmoinen tavallaan empaattisuus siinä mielessä että, muhun tarttuu tosi vahvasti myös positiiviset tunteet. Mä innostun ja koen semmoista hersyvää iloa niin kun ja jaan tosi vahvasti niitä tunteita. ... Mä koen, että se on semmoinen ehkä piirre, mikä niin kun on auttanut mua paljon ... varsinkin siellä sitten kun ollaan oltu siellä syvimmissä kohdissa. Niin se että on saattanut olla ihan vaan semmoinen pilkahdus, jonka joku ihminen on tuonut, mutta sitten se on kuitenkin jäänyt voimaan myös pidemmäksi aikaa. (Vilho)

Semmoinen tietty kyky vähän harhauttaa ajatuksia, mutta sitten myös jotenkin niinku taito osata päästää irti sellaisista asioista, joihin ei voi itse silleen suoraan vaikuttaa. ... Tavallaan kun sitten niinku ajattelee silleen isommassa kuvassa just asioita ja, että on vähän silleen, että tietää just ettei mee rikki ihan pienestä vastoinkäymisestä. (Akseli)

Mä oon kriisin tullen aika semmoinen niin kun toimelias... että mä sitten etsin tietoa ja haluan etsiä vaikka, että kelle mä voin tai niinku kuka tyyppi olis semmoinen, joka voisi kertoa mulle tästä enemmän. ... Mulle olisi ehkä ahdistavampaa jäädä täysin paikoilleen. ... Se että mä teen jotain konkreettista; laitan jollekin viestin, että hei voidaanko jutella tästä, niin se helpottaa. Se on mun luonteessa semmoinen niinku hyvä juttu, että mä oon semmoinen näissä aloitteellinen. (Lisa)

Sisäisten voimavarojen lisäksi aineistosta löytyi kahden tutkittavan (Lisa & Vilho) osalta myös psyykkiseen itsesäätelyyn liittyviä kokemuksia, joiden he kertoivat olleen mielen hyvinvoinnin tukemisessa merkittävässä osassa heidän kohdallaan. Psyykkiseen itsesäätelyyn sisältyvät kokemukset tutkittavien vastauksissa liittyivät itsetuntemukseen, tunnetaitoihin, itsemyötätuntoon ja läsnäolo-harjoitteluun. Molempia tutkittavia ja heidän kokemuksiaan yhdisti myös se, että he olivat saaneet tukea psyykkiseen itsesäätelyn teemoihin liittyen ammattilaiselta.

Suurimpana siis sen terapian avulla omien ajatus-, käyttäytymis- ja toimintamallien muuttaminen siihen suuntaan, että olisi helpompi elää tässä maailmassa, jossa kohtaa kriisejä ja kohtaa epävarmuutta. Se on niinku ollut ehdottomasti isoin että on saanut tukea siihen, että sä tunnistat itsessäsi niitä piirteitä tai niitä tilanteita, että ihan sellainen konkretia. ... Se itsetuntemuksen lisääntyminen ja se sitten tavallaan tarkoittaa sitä, että vähän niinku tajuaa, että no mä oon tällainen tyyppi, jolle tällaiset tietyt asiat ja tilanteet on vaikeita. ... Että mulle se vaikka on tyyppillistä jotenkin alkaa yliajattelemaan hulluna ja niinku vaikea sietää epävarmuutta. (Lisa)

Mä oon niin kun aikuisiällä opetellut tunnetaitoja ja tunteiden tunnistamista. Ihan niin kun ollaan lähdetty ihan ala-asteen jutuista. ... Mielenterveyshaasteet on ollut niin kauan myös mun elämässä, että mä en ole niinku aikaisemmin niitä tunnistanut. ... Paljon tommoisia niinku tunnetaitoihin liittyviä juttuja ja se semmoinen myötätuntoinen ote niihin kaikkiin tunteisiin. Ja sitten samalla tavalla myös ahdistuneisuuteen ja jännittyneisyyteen, että nekin on tavallaan vaan sellaisia fiiliksiä ja ne on osa mua. (Vilho)

Että tässä on ne asiat mihin sä niinku et voi vaikuttaa ja sitten on semmoinen pieni piste, että näihin sä voit vaikuttaa. Että se on aika vähän mihin sä voit vaikuttaa, mutta vaikuta niihin. Että niinku rauhoitu, koska on niin paljon mihin sä et voi vaikuttaa. ... Et voi saada maailmaa tai tulevaisuutta niinku valmiiksi. ... Että on tässä hetkessä tai sillee rauhoittuu hetkeen, vaikka jonkun meditaation avulla. ... Niin, että nyt ollaan tässä ja nyt, mun ei tarvitse selvittää tätä koko palapeliä ja niitä vaikeita fiiliksiä nyt. (Lisa)

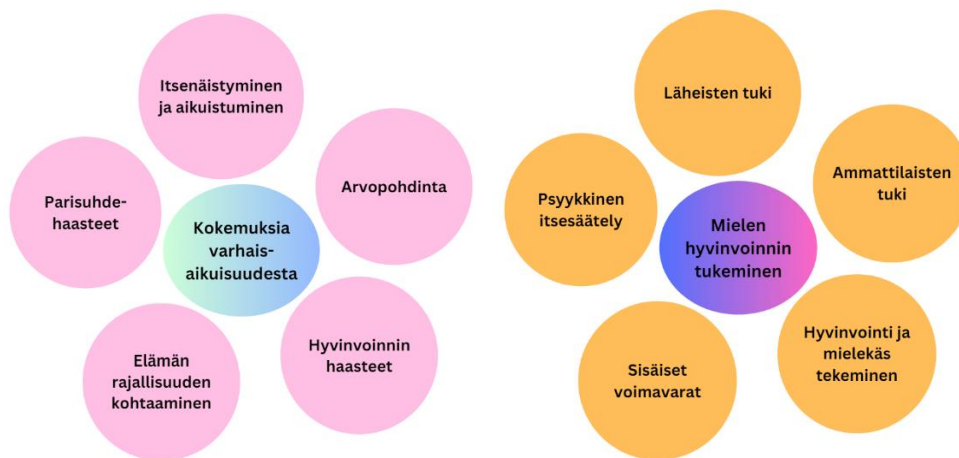
Myötätunto itseä kohtaan... että mä en vaadi ihan niin kun kaikkea kuuta taivaalta joka päivä itseltäni. ... Semmoinen niinku keskeneräisyyden tavallaan arvostaminen ja myös vaikka niinku opinnoissa se, että on ok että nyt mä en ottanut semmoista suoritusmeininkiä. Vaan oon koittanut välttää sitä. ... Mä oon ottanut tavallaan semmoisen sisäisen äänen itselleni ja käyttänyt sitä, kun mä huomaan, että mä oon ankara itselleni. Niin sitten mä oon, että no niin nyt vaihdan tämän sävyn itselleni, koska sitten mä huomaan että se tavallaan rauhoittaa mua ja sitä tilannetta. ... Myös tietynlainen niinku uskallus olla paljaana ja haavoittuvana on myös ollut semmoinen just taito mitä mä oon uudelleen oppinut. (Vilho)

Toisen tutkimuskysymyksen osalta aineistossa ilmenneet mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät kokemukset ovat kokonaisvaltaisia ja tukevat hyvin aiemmin teoriaosassa esiteltyä tietoa ja aiempaa tutkimusta. Tulosten kautta voidaankin todeta, että varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen kokemukset liittyivät mielen hyvinvointiin olennaisesti liittyvän resilienssin osa-alueisiin sekä ympäristöltä saatavilla olevaan tukeen.

Kuten tässä osiossa on esitetty, tutkittavien varhaisaikuisten kokemukset liittyivät läheisten ja ammattilaisten tukeen, hyvinvointiin ja mieleiseen tekemiseen, sisäisiin voimavaroihin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Nämä linkittyvät monelta osin resilienssiin, mikä koostuu niin yksilöön-, yhteisöön- kuin ympäristöön liittyvistä tekijöistä, kuten teoriaosassa esiteltiin. Aineistosta nousi esille mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyviä voimavaroja, kuten optimistisuus, toiveikkaus ja perusluottamus, jotka ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa. Myös osan tutkittavista itsetuntemukseen, itsemyötätuntoon ja tunnetaitoihin liittyvät kokemukset mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta ovat muiden tutkimusten valossa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tuloksista on nähtävissä myös terveellisten elämäntapojen, liikunnan ja mieleisten kiinnostuksen kohteiden merkitys mielen hyvinvoinnille, mikä on niin ikään linjassa aiemman tiedon kanssa.

Varhaisaikuisten kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta liittyivät vahvasti ympäristöltä saatavaan tukeen: niin läheisiltä kuin ammattilaisilta saatu keskusteluapu, turvallinen yhteys ja huolten jakaminen nousivat aineistosta korostuneesti esille. Ammattiavun hyödyntäminen koettiin merkittävänä mielen hyvinvoinnin tukikeinona muutoksissa, mikä puoltaa tarjolla olevan tuen merkitystä nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnista huolehdittaessa. Saadut tulokset vahvistavat kokonaisuudessaan niin resilienssikyvyn osa-alueiden kuin ympäristöltä saatavan tuen merkitystä mielen hyvinvoinnin tukemisessa varhaisaikuisena.

Kuvio 1: Kokoava kuvio tutkimustuloksista molempien tutkimuskysymysten osalta.



6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksessa tarkasteltiin varhaisaikuisuuden kehitysvaihetta ja mielen hyvinvointia varhaisaikuisien kokemusten kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaisaikuisilla on varhaisaikuisuuden ajanjaksoista ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Tutkimusaiheen valintaa puolsi sekä oma kiinnostuksemme että tutkimuksen tarpeellisuus juuri tässä ajassa (Arnett, 2000, 2015). Tarve tälle tutkimukselle oli ajankohtainen ja merkittävä ottaen huomioon viime vuosien ja vuosikymmenten aikana lisääntyneet, varhaisaikuisuutta monella tavalla haastavat yhteiskunnalliset muutokset ja

kriisit (Kokko, 2023, s. 55; Solin, ym., 2021; Valtion nuorisoneuvosto, 2023, s. 8–10). Myös olemassaolevien tutkimusten vähyys niinkin tärkeästä aiheesta kuin varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnista oli motiivina tämän tutkimuksen toteuttamiselle.

Tutkimuksen yhtenä päätuloksena voidaan todeta, että varhaisaikuisten kokemukset kehitysvaiheesta ilmenivät erilaisina, eri elämän osa-alueisiin liittyvinä muutoksina ja haasteina. Varhaisaikuisten elämänmuutokset ja haastavat kokemukset voitiin jaotella teorian tietoa hyödyntäen **elämänmuutoksiin** ja **kehityskriiseihin** sekä **äkillisiin muutoksiin** ja **traumaattisiin kriiseihin** (mm. Mieli ry, 2022a; STM, 2019, s. 19.) Koetut elämänmuutokset ja kehityskriisit liittyivät **itsenäistymiseen** ja **aikuistumiseen** sekä **arvopohdintaan**, äkilliset muutokset ja traumaattiset kriisit puolestaan **hyvinvoinnin-** ja **parisuhteiden haasteisiin** sekä **elämän rajallisuuden** kohtaamiseen.

Varhaisaikuisten kokemat moniulotteiset muutokset ja haasteet aikuistumisen polulla vahvistavat aiempaa tutkimus- ja teorian tietoa siitä, kuinka kompleksisesta ja yksilöllä monin tavoin koettelevasta ajanjaksosta varhaisaikuisuudessa on kyse (Erkko & Hannukkala, 2019; Salmela-Aro, 2009, s. 66; Wood ym., 2018, s. 124). Kehitysteoriat varhaisaikuisuudesta kuvaavat varhaisaikuisuuden sisältävän merkittäviä elämänmuutoksia muun muassa itsenäistymiseen, identiteetin muovautumiseen, opintoihin sekä työelämään siirtymiseen liittyen (mm. Wood ym., 2018, s. 123–124). Saadut tulokset vahvistavat varhaisaikuisuutta käsittelevien tunnettujen kehitysteorioiden näkemyksiä varhaisaikuisuuden kehitystehtävistä.

Toinen päätulos liittyi **mielen hyvinvoinnin** tukemiseen. Mielen hyvinvoinnin tukemisen keinot näyttäytyivät aineistossa kokonaisvaltaisesti niin sosiaalisina-, fyysisinä- kuin psyykkisinä tekijöinä. Kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta liittyivät **läheisten-** ja **ammattilaisten tukeen**, **hyvinvointiin** ja **mieleiseen tekemiseen**, **sisäisiin voimavaroihin** ja **psyykkiseen itsesäätelyyn**.

Nämä mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät tekijät tukevat aiempaa tutkimustietoa aiheesta (Kunttu ym., 2016; STM, 2024; TTL, 2024). Tulosten kautta voidaan todeta, että mielen hyvinvoinnin tukemisen kokemukset liittyivät monelta osin **resilienssin** osa-alueisiin. Resilienssikyky on merkittävässä roolissa stressaavina, epävarmoina aikoina, haasteiden ja muutosten keskellä (Lipponen, 2020; Masten, 2001), mikä kuvaa osuvasti varhaisaikuisuutta.

Tulokset vahvistavat resilienssin ja ympäristön tuen merkitystä mielen hyvinvoinnissa muutoksissa pärjäämisen näkökulmasta, mikä puoltaa resilienssiin liittyvän tietotaidon ja saatavilla olevan tuen keskeistä roolia siirtymävaiheissa, kuten varhaisaikuisuudessa. Varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukemisen kokemuksissa korostui läheisiltä ja ammattilaisilta saatu keskusteluapu, turvallinen yhteys ja huolten jakaminen. Tulokset vahvistivat osaltaan keskustelu- ja ammattiavun merkitystä varhaisaikuisten mielen hyvinvoinnin tukikeinona.

Lisäksi aineistosta nousi mielen hyvinvointiin liittyen voimavaroja, kuten optimistisuus ja toiveikkuus, jotka ovat linjassa aiemman resilienssitutkimuksen kanssa (mm. Lipponen, 2020). Myös itsetuntemukseen ja -myötätuntoon liittyvät kokemukset mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta ovat aiempien tutkimusten valossa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Avola & Pentikäinen, 2020; Lipponen, 2020). Tuloksista on nähtävissä myös terveellisten elämäntapojen, liikunnan ja mieleisten kiinnostuksen kohteiden merkitys mielen hyvinvoinnille, mikä on niin ikään linjassa aiemman tiedon kanssa (Lipponen, 2020; THL, 2023).

Tutkimus toi tavoitteen mukaisesti uutta tietoa varhaisaikuisuudesta ja mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista nuorena aikuisena. Tutkimustulokset osoittavat, että varhaisaikuiset kokevat runsaasti erilaisia muutoksia ja haasteita, jotka haastavat mielen hyvinvointia. Tulokset kuvaavat hyvin varhaisaikuisuudessa ilmenevien elämänmuutosten kompleksisuutta ja merkityksellisyyttä, ja vahvistavat sitä, että nuoret aikuiset tarvitsevat tietoa mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta ja ympäristöltä saatavaa tukea siirtyessään kohti aikuisuutta. Tutkimuksen kautta toimimme näkyväksi keinoja, joilla

varhaisaikuihin voi tukea mielen hyvinvointiaan ja jaksamistaan muutosten keskellä.

Tulokset vahvistavat osaltaan mielen hyvinvoinnin tukemisen merkitystä varhaisaikuisuuden muutoksia täynnä olevassa siirtymävaiheessa. Tulosten ja aiemman tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että mielen hyvinvointia tulisi tukea niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan taholla, sillä jokaisella sektorilla on rooli hyvinvoinnin rakentumisessa. Mielen hyvinvoinnin tukemista ei voida jättää ainoastaan yksilön henkilökohtaiseksi huoleksi; yhteisöjen ja yhteiskunnan taholla tehtävät päätökset ja toimet kun heijastuvat monin tavoin varhaisaikuisen mielen hyvinvointiin ja sitä kautta aikuistumisen polkuun. Tätä ajatusta puoltaa erityisesti Arnettin (2000, 2015) tutkimukset ja näkemys muotoutuvasta aikuisuudesta ja siitä, mitkä tekijät nyky-yhteiskunnassa vaikuttavat yksilön siirtymää aikuisuuteen. Sen sijaan, että pahoinvointiin puututaan vasta silloin, kun yksilön pahoinvointi on edennyt jo pitkälle, resurssit tulisi suunnata nimenomaan ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen vahvistamiseen.

6.2 Luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi kuuluu osaksi hyvää tutkimuskäytäntöä (Hirsjärvi ym., 2009). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla kriittisesti tutkimuksen siirrettävyyttä, totuudellisuutta, vahvistettavuutta, uskottavuutta ja tutkimuksen raportoinnin läpinäkyvyyttä (KvaliMOTV, 2021). Tätä tutkimusta tehdessä erityisen olennaista on ollut myös tutkimuksen eettisten periaatteiden huolellinen noudattaminen tutkimusaiheen ollessa sensitiivinen (TENK, 2023). Myös tutkimuksen toteuttaminen kahden tutkijan voimin eli triangulaatio vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta vahvistettavuuden osa-alueen näkökulmasta. (KvaliMOTV, 2021; Patton, 2015, s.

677). Luotettavuutta vahvistaa lisäksi tutkimusaiheen teoretiedon ja käytetyn tutkimusmenetelmän eli puolistrukturoidun teemahaastattelun kohtaaminen sekä tutkimusprosessin tarkka raportointi (Perttula, 1995, s. 40).

Tutkimusprosessin läpinäkyvä ja yksityiskohtainen raportointi osoittaa tutkimuksemme luotettavuuden; olemme kuvailleet tarkasti eri tutkimusvaiheet ja käyttäneet aineiston analyysin ja tulosten esittelyssä tutkittavien suoria lainauksia (Aaltio & Puusa, 2011, s. 157; Hirsjärvi ym., 2009, s. 232). Halusimme tuoda haastateltavilta saatuja sitaatteja esille mahdollisimman paljon, mikä lisää tutkimustulosten totuudellisuutta (KvaliMOTV, 2021). Lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää kerätyn aineiston tarkka ja yksityiskohtainen aineiston analysointi (Puusa, 2020, s. 184). Tutkimuksen toteutuksen ja analysoinnin vaiheiden selkeä kuvaus mahdollistaa myös tutkimuksen toistettavuuden, mikä vahvistaa osaltaan luotettavuutta (Silverman, 2020, s. 89-90).

Tutkimuksen luotettavuutta uskottavuuden näkökulmasta puoltaa se, että olemme tutkijoina toimineet koko tutkimuksen ajan mahdollisimman puolueettomasti, objektiivisesti ja ilman ennakko-oletuksia. Lisäksi haastatteluissa emme ohjailleet tutkittavien vastauksia tai antaneet omien mielipiteidemme vaikuttaa tilanteeseen, mikä on laadullisen tutkimuksen totuudellisuuden kannalta tärkeää (KvaliMOTV, 2021; Silverman, 2020, s. 188). Lisäksi uskottavuutta puoltaa se, että haastattelukysymykset muotoiltiin niin, etteivät ne johdattele tiettyihin vastauksiin. Luotettavuutta puoltaa myö se, että pyrimme tutkijoina luomaan toiminnallamme kiireettömän ja turvallisen ilmapiirin haastatteluihin. Tutkimuskysymyksiin vastaavien vastausten saamiseksi on tärkeää, että tutkittava kokee haastattelussa olonsa hyväksi ja luottavaiseksi (Puusa, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Pyrimme myös huolehtimaan tutkimuksen uskottavuudesta ja totuudellisuudesta, huolehtimalla siitä, etteivät mahdolliset omat mielipiteemme tai asenteemme vaikuttaneet myöskään aineiston analysointiin tai tulosten raportointiin (KvaliMOTV, 2021; Patton, 2015, s. 427).

Yhtenä tutkimusta rajoittavana tekijänä voidaan pitää tutkittavien vähäistä määrää (KvaliMOTV, 2021; Puusa, 2020). Tutkimuksen pienen otannan (5) myötä saatuja tuloksia ei voida yleistää suuremmassa kontekstissa (Puusa, 2020.) Myös tutkimusmenetelmänä käytetty puolistrukturoitu teemahaastattelu voidaan nähdä rajoittavana tekijänä: lukija ei voi tutkimuksen liitteistä nähdä haastatteluissa esitettyjä mahdollisia lisäkysymyksiä. Lisäksi tutkijoiden oma vähäinen kokemustausta tämän kokoisen tutkimuksen toteuttamisesta voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimusta rajoittavana tekijänä voidaan pitää tutkimustulosten siirrettävyyttä; vaikka tutkimusprosessi on raportoitu tarkasti ja prosessin perusteellisella kuvaamisella on pyritty siihen, että tutkimus on siirrettävissä, tutkimuksen aineisto koostuu haastateltavien subjektiivisista kokemuksista (KvaliMOTV, 2021).

6.3 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimukset

Tutkimus toteutui mielestämme onnistuneesti tuoden merkittävää ja ymmärrystä lisäävää tietoa (Puusa, 2020, s. 188) varhaisaikuisten muutoskokemuksista ja mielen hyvinvoinnista. Päästäksemme mahdollisimman hyvin tutkimuksen aiheen ytimeen ja tutkittavien kokemusten äärelle, toteutimme tutkimuksemme laadullisella tutkimusotteella (Puusa & Juuti, 2020b, s. 77; Patton, 2015). Käyttämämme teoria ja kerätty aineisto tukivat toisiaan tuoden uutta tietoa ja vahvistaen jo olemassa olevaa (Puusa, 2020, s. 195-196). Tutkimuksen kautta koemme tuovamme hyödyllistä tietoa varhaisaikuisille, heidän parissaan työskenteleville ja asioitaan hoitaville ammattilaisille sekä nuorten aikuisten elämään ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista päättävillä tahoilla.

Teorian tarkastelun perusteella voidaan todeta, että varhaisaikuisuus on verrattaen tuore ilmiö kehityspsykologian tutkimuskentällä, mistä johtuen tutkimusta aiheesta on olemassa melko rajatusti. Osoituksena

varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta tuoreena ilmiönä on muun muassa se, ettei varhaisaikuisuudelle ole yhtä vakiintunutta käsitettä, kuin myös, että varhaisaikuisuuden kehitysvaihe sijoittuu eri kehityspsykologian teorioiden valossa vaihtelevasti eri ikävuosien väliin. Tutkimusta tehdessä valkeni, että varhaisaikuisuutta on tutkittu suomalaisella tutkimuskentällä vasta vähän ja tietyistä näkökulmista, eikä tutkimusta varhaisaikuisien mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvistä näkökulmista löytynyt. Tutkimukset mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyen ovat keskittyneet lähinnä nuorten riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin (Kinnunen, 2011; WHO, 2022) ja tutkimukset varhaisaikuisuudesta keskittyvät pikemminkin terveyden tai syrjäytymisen näkökulmiin.

Tulokset vahvistivat kehityspsykologian tutkimuskentällä saatua tietoa haasteista ja muutoksista, jotka luovat raamit varhaisaikuisuudelle (Arnett, 2015; Fussell & Furstenberg, 2005). Tutkimuksen tulokset toivat myös uutta tietoa nuorten aikuisten muutos- ja kriisikokemuksista ja mielen hyvinvoinnin tukemisesta kuin sitä mahdollisesti haastavista tekijöistä. Tutkimusta olisi voitu täydentää esimerkiksi laajentamalla tutkimusotantaa korkeakouluopiskelijoista myös toiselta asteelta suoraan työelämään siirtyneisiin nuoriin aikuisiin, mikä olisi tuonut uuden näkökulman varhaisaikuisuuteen liitettävään keskeiseen ajatukseen jatko-opintojen tärkeydestä muun muassa riittävän taloudellisen aseman varmistamiseksi. Otannan laajentaminen tarjoaisi tietoa myös siitä, kokevatko suoraan työelämään siirtyneet varhaisaikuiset saatujen tulosten kaltaisia haasteita, vai luoko jatkokouluttamattomuus kenties toisenlaisia mielen hyvinvointia haastavia ja toisaalta sitä tukevia tekijöitä.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa voidaan tehdä havainto siitä, että tutkittavat nostivat yhteiskunnallisten teemojen sijaan esille henkilökohtaiseen elämänsä liittyviä haasteita ja niihin liittyviä mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoja, jotka he kokivat itselleen merkityksellisiksi varhaisaikuisuuden kehitysvaiheen aikana. Tutkittavien muun muassa itsenäistymiseen, arvopohdintaan ja hyvinvoinnin- sekä parisuhteiden haasteisiin liittyvät kokemukset olivat

todennäköisesti henkilökohtaisuudessaan niin merkittäviä ja nimenomaan varhaisaikuisuuden kehitysvaiheelle niin tyypillisiä, että ne tuotiin luontevasti esille.

Tutkimusten kautta on kuitenkin selvää, että viime aikojen haastavat tapahtumat ja kriisit, kuten koronapandemia, sodat, poliittiset konfliktit, ilmastonmuutos ja talouden inflaatio, vaikuttavat keskeisesti nuorten aikuisten mielen hyvinvointiin (Appelqvist–Schmidlechner, 2016; Kokko, 2023, s. 55; WHO, 2022, s. 6). Lisäksi niin yhteiskunnan, yhteisöjen kuin yksilöjen tasolla ilmenevä suorittaminen, kiire ja jatkuva muutos sekä epävarmuus haastavat varhaisaikuisen aikuistumista (Aaltonen & Kivijärvi, 2018, s. 2, 14; Kunttu, 2016; Mieli ry, 2024). Varhaisaikuisen elämää, aikuistumiseen liittyviä kokemuksia ja mielen hyvinvointia olisi mielestämme tärkeää tutkia lisää viimeaikaisten yhteiskunnallisten muutosten ja tapahtumien valossa.

Tulevaisuudessa olisi siis tärkeää laajentaa tutkimusta varhaisaikuisuuden kehitysvaiheesta erilaisten lähestymistapojen kautta. Kuten aiemmin todettu, varhaisaikuisuus on kehitysvaiheena tuore eikä käsitystä kyseisestä kehitysvaiheesta ole ollut olemassa kuin vasta muutaman vuosikymmenen ajan. Viimeaikaisten yhteiskunnallisten muutosten ja tapahtumien valossa olisi tärkeää tehdä tutkimusta esimerkiksi siitä, onko yhteiskunnan ilmapiirillä tai yhteiskunnallisilla muutoksilla ja tapahtumilla merkittävää vaikutusta varhaisaikuisen kokemaan mielen hyvinvointiin tai sitä haastaviin tekijöihin, kuten paineisiin, ahdistukseen, kriiseihin ja valintoihin, vai selittyvätkö kehitysvaiheen aikana ilmenevät mielen hyvinvointia haastavat tekijät, kuten erilaiset kriisit, pikemminkin ikäsidonaisuudella. Tekemällä tutkimusta yhteiskunnan ilmapiirin, yhteiskunnallisten muutosten ja tapahtumien vaikutuksista varhaisaikuisuuteen, tutkimuksesta saatua tietoa voitaisiin hyödyntää varhaisaikuisen tukemisessa niin ylemmän tason päätöksenteossa kuin pienempien yhteisöjen tasolla, kuten kasvatusalalla, koulutuksessa ja työelämässä.

LÄHTEET

- Aaltio, I., & Puusa, A. (2011). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (2011). *Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. JTO.
- Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (2018). *Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 136, Tiede.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood*. *American Psychologist* 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner*. *Journal of Youth Studies* 9 (1), 111-123.
- Arnett J. J. & Sussman T. (2014). *Emerging adulthood: developmental period facilitative of the addictions*. *Evaluation & the Health Professions* 37 (2), 147–155.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Arola, M. (2017). *Eväitä työelämään: kuusi tapaa lisätä korkeakouluopiskelijoiden työelämävalmiuksia*. Sitran selvityksiä 123.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatustapa – positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.
- Côté, J. & Bynner, J. M. (2008). *Changes in the transition to adulthood in the UK and Canada: The role of structure and agency in emerging adulthood*. *Journal of Youth Studies* 11(3), 251–268.
- Domagala-Kreicioch, A. & Majerek, B. (2013). *The issue of loneliness in the period of “emerging adulthood”*. *European Scientific Journal* 2 (8), 534.
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. Sanoma Pro Oy.
- Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.

- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2019). *Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. MIELI Suomen mielenterveys ry. (6. Painos).
- Eskola, J. (2018). *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa R. Valli. (toim). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 209–232). PS-kustannus.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Därför behöver vi kunskap om psykisk hälsa*. Haettu 18.4.2024. <https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-ar-psykisk-halsa/lar-dig-mer-om-psykisk-ohalsa/>
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Hur främjar man psykisk hälsa och förebygger psykisk ohälsa och suicid?* Haettu 18.4.2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-framja-psykisk-halsa-och-forebygga-psykisk-ohalsa-och-suicid/>
- Furstenberg, F. & Rumbaut, R. & Settersten, R.A. (2004). On the frontier of adulthood: Emerging themes and new directions. *On the Frontier of Adulthood: Theory, Research and Public Policy*. 3–28.
- Fussell E. & Furstenberg F. F. (2005). The Transition to Adulthood During the Twentieth Century. Teoksessa Furstenberg F. F., Rumbaut R. G. & Settersten R. A. (2005). *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy*. Chicago: University of Chicago Press. 29–75
- Graneheim, U.H. & Lindgren, B-M. & Lundan, B. (2017). *Methodological Challenges in Qualitative Content Analysis: A Discussion Paper*. Nurse Education Today 56, 29–34
- Hailikari, T., Tuononen, T. & Parpala, A. (2018). *Students' experiences of the factors affecting their study progress: differences in study profiles*. *Journal of Further and Higher Education*, 42(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1188898>
- Havighurst, R. J. 1982. *Developmental Tasks and Education*. New York: Longman.

- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Hogan, D. P., & Astone, N. M. (1986). *The transition to adulthood*.
Annual Review of Sociology, 12, 109–130.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017).
Mielenterveyshoitotyö (5., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020a). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A., Puusa & P., Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 9–19.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020b). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A., Puusa & P., Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 141–144.
- Juvonen, T. (2014). Fragile Agencies in the making. *Young*, 22 (3), 253–269.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467–480.
- Kallio, E. & Kivistö, S. (2013). *Mieli työssä*. Tampere: Työterveyslaitos.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002) *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Keyes, C. L. M. (2007). *Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health*. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Kinnunen, P. (2011). *Nuoruudesta kohti aikuisuutta: Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*. Tampereen yliopisto.
Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.

- Kivekäs, T. 2018. Työ ja mielenterveys. Teoksessa Martimo, K.-P., Uitti, J., Antti-Poika, M. (toim.) *Työstä terveyttä*. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 118–131.
- Kivipelto, M., Lounamaa, A., Rotko, T., Wikström, K., Cresswell-Smith, J., Jousilahti, P., ... & Viskari, I. (2022). *Työikäisten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen politiikkatoimien keskiöön*.
- Kokko, K. (2023). Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi?. Teoksessa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa?: näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen* (pp. 55–63). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 6/2022.
- Krippendorff, K. (2013). *Content analysis: An introduction to its methodology* (3. painos). SAGE.
- Kuntu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia*, 48.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.
- Kuusinen, J. 2001. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- KvaliMOTV. (2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja: 6.2.4 *Edustavuus*. Haettu 19.4.2024.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_4.html
- KvaliMOTV.(2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja: 3.3.3 *Tutkimuksen arviointi – reflektointia*. Haettu 21.5.2024.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13.

- Masten, A. (2014). *Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*. *Child Dev*, 85: 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist* 56 (3), 227-238.
- Maughan, B., & Champion, L. (1990). Risk and protective factors in the transition to young adulthood. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 296–331). Cambridge University Press.
- Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. International Methelp.
- Mielenterveystalo. (2024). Haettu 17.4.2024.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-kriisien-omahoito-ohjelma/mista-kriisi-johtuu>
- Mieli ry. (2022a). Kriisit kuuluvat elämään. Haettu 17.4.2024.
<https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>
- Mieli ry. (2022b) Resilienssi auttaa selviytymään. Haettu 19.4.2024
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Mieli ry. (2024). Tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointiin. Haettu 12.4.2024.
<https://mieli.fi/artikkelit/tukea-opiskelijoiden-mielen-hyvinvointiin/>
- Mieli ry. (20.2.2024). Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. Haettu 12.4.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>
- Mustonen, U; Huurre, T.; Kiviruusu, O.; Berg, N.; Aro, H.; Marttunen, M. (2013). *Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi - Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM - projekti)*.

- Nelson, L. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult. *Journal of adolescent research* 20 (2), 242-262.
- Nori, H., Isopahkala-Bouret, U., & Vanttaja, M. (2023). " Oli kyllä ajatuksena, että suorittais sitten sitä töiden ohella loppuun": Ikuisten opiskelijoiden taustat ja opintojen venymisen syyt. *Tiedepolitiikka*, 48(3), 6-18.
- OKM. (2014). Opetus- ja kulttuuriministeriö & Tilastokeskus & Eurostudent-konsortio: Opiskelijatutkimus 2014 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 3.0 (2021-02-11). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja].
- Opie, C., & Brown, D. (2019). Getting started in your educational research: Design, data production and analysis. SAGE.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4. painos.). SAGE.
- Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Suomen fenomenologinen instituutti: Tampereen yliopiston kirjasto [jakaja].
- Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli tukena elämänkriiseissä (1. painos.). Duodecim.
- Pojjula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen* (3. uudistettu painos.). Kirjapaja. (e-kirja)
- Pojjula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Prince-Embury, S. t., & Saklofske, D. H. t. (2013). *Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice*. Springer New York.
- Pulkkinen, L. (1987). Näköaloja aikuistumiseen. *Ryhmätyö*, 16, 10-15.
- Pulkkinen, L. (1989). Transition to adulthood. Teoksessa: M. A. Luszcz. & T. Nettelbeck. (toim.). *Psychological development: Perspectives across the lifespan* (s. 321-333). North-Holland: Elsevier sciences publishers B.V.

- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa, P. Juuti & I. Aaltio (toim.). (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 145–156). Gaudeamus.
- Ranki, S. (2023). *HELP-katsaus: Työelämän muutoksenäkymät*. Työterveyslaitos. PunaMusta Oy 2022.
- Reinke, B. J., Holmes, D. S., & Harris, R. L. (1985). The timing of psychosocial changes in women's lives: The years 25 to 45. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1353–1364.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor – 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Presses.
- Russel, G. & Topham, P. (2012). *The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education*. *Journal of Mental health* 21 (4), 375–385.
- Saari, J., Koskinen, H., Attila, H. & Sarén, N. (2020). *Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019*. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Salmela-Aro, K. (2008). Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia* 5/2008. 374–379.
- Salmela-Aro, K. (2009). Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C's – Channelling, choice, co-agency and compensation. *Advances in life course research*, 14(1-2), 63-73.
- Salmela-Aro, K. & Read, S. (2017). *Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students*. *Burnout Research*, 7, 26–27.
- Salonen, L. (2020b). *Processes of long-term work disability and socioeconomic disparities: Unwinding the roles of family background, sickness absence, and psychosocial work environment*. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja B osa 521. Väitöskirja.
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., & Tamminen, N. (2018). *Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa*.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 – sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja*. (2020:6). Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2019). *Äkillisiin traumaattisiin tilanteisiin liittyvän psykososiaalisen tuen kehittäminen – työryhmän loppuraportti*.
- TENK. (2023). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*.
Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu 8.3.2024 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- THL. (2024). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Stressi, kehitys ja mielenterveys (TAM): tutkimuksen tuloksia. Haettu 12.4.2024.
<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/stressi-kehitys-ja-mielenterveys-tam/tutkimuksen-tuloksia>
- THL. (2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työikäisten mielen hyvinvointi. Haettu 12.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielen-hyvinvointi>
- Tiessalo, P. 2023. Mielenterveyshoito on kriisissä, mikä avuksi? Näillä seitsemällä lupauksella hallitus aikoo parantaa avun saamista. Yle 06.11.2023. Haettu 22.11.2023. <https://yle.fi/a/74-20058797>
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2016). *Myötätunnon tiede: psykologisen joustavuuden kehittäminen*. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustanneosakeyhtiö Tammi.
- Valtion nuorisoneuvosto. (2023). Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023.
- Vaalavuo, M., Haulat, T. & Bakkum, B. (2020). Nuoret aikuiset, terveys ja toimeentulotuki. Raportti 4/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy Helsinki, 2020.

- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. (2017). *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017;133(10): 985–92.
- WHO. (2022). World Health Organization. *World mental health report – Transforming mental health for all*. Haettu 12.4.2024.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123–143.
- Luthar, S. S. (Ed.). (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.

LIITTEET

Liite 1

Haastattelukysymykset

OSIO 1:

1. Mitä sinusta tarkoittaa sana elämänmuutos tai -kriisi? Mitä se sinulle merkitsee?
2. Kerro varhaisaikuisuudessa ilmenneistä elämänmuutoksistasi ja siitä, miksi ne ovat sinulle merkityksellisiä?

OSIO 2:

3. Kerro, millaiset keinot ovat auttaneet sinua kokemissasi varhaisaikuisuuden elämänmuutoksissa?
4. Mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät ovat auttaneet sinua selviytymään kuvaamissasi muutoksissa?
5. Kuvaile, millaisia keinoja olet käyttänyt tukeaksesi mielen hyvinvointiasi varhaisaikuisena muutoksissa?
6. Kerro omista voimavaroistasi elämänmuutoksissa ja niissä eteenpäin menemisessä/selviytymisessä?