



KAIJA TIKKANEN

15 – 20-vuotiaiden nuorten toivo,
sen ylläpitäminen ja vahvistaminen



AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA

Esitetään Tampereen yliopiston
terveystieteiden yksikön johtokunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi Tampereen yliopiston Arvo-rakennuksen
Jarmo Visakorpi -salissa, Lääkärintätiä 1, Tampere,
30. päivänä maaliskuuta 2012 klo 12.

English abstract

TAMPEREEN YLIOPISTO

AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA
Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Ohjaajat

Dosentti Jari Kylmä
Oulun yliopisto
TtT Taru Juvakka
Itä-Suomen yliopisto

Esitarkastajat

Dosentti Pirkko Routasalo
Oulun yliopisto
Emerita professori Tuula Vaskilampi
Itä-Suomen yliopisto

Copyright ©2012 Tampere University Press ja tekijä

Myynti
Tiedekirjakauppa TAJU
PL 617
33014 Tampereen yliopisto

Puh. 040 190 9800
Fax (03) 3551 7685
taju@uta.fi
www.uta.fi/taju
<http://granum.uta.fi>

Kannen suunnittelu
Mikko Reinikka

Acta Universitatis Tamperensis 1707
ISBN 978-951-44-8735-4 (nid.)
ISSN-L 1455-1616
ISSN 1455-1616

Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1175
ISBN 978-951-44-8736-1 (pdf)
ISSN 1456-954X
<http://acta.uta.fi>

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	5
ABSTRACT.....	7
1 JOHDANTO.....	12
2 NUORUUS JA TOIVO.....	17
2.1 Nuoruus ikävaiheena.....	17
2.2 Nuorten toivoon kohdistunut aikaisempi tutkimus.....	22
2.3 Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista.....	25
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET.....	27
4 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT.....	28
4.1 Tutkimuksen lähestymistapa	28
4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu.....	29
4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi.....	32
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	38
5.1 Nuorten toivo.....	38
5.2 Nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen.....	40
5.2.1 <i>Mielensisäinen toiminta</i>	40
5.2.2 <i>Konkreettinen toiminta</i>	44
5.2.2.1 <i>Kulttuuriin liittyvä toiminta</i>	44
5.2.2.2 <i>Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta</i>	46
5.2.2.3 <i>Nuorten oma luova toiminta</i>	50
5.2.2.4 <i>Ympäristöön liittyvä toiminta</i>	51
5.3 Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät.....	52
5.3.1 <i>Elämänvoiman vahvistuminen</i>	53
5.3.2 <i>Ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan</i>	54
5.3.3 <i>Lohduttavan oman tilan käyttäminen</i>	56
5.3.4 <i>Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen</i>	57
5.4 Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta.....	58
5.4.1 <i>Elämän perusedellytysten turvaaminen</i>	59
5.4.2 <i>Aito välittäminen</i>	59
5.4.3 <i>Toivon puheeksi ottaminen</i>	61
5.5 Tulosten yhteenveto.....	63

6 POHDINTA.....	65
6.1 Tutkimuksen eettisyys	65
6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	70
6.3 Tutkimustulosten tarkastelu.....	75
6.4 Päätelemät.....	86
6.5 Suositukset nuorten terveyden edistämiseen.....	87
6.6 Jatkotutkimusaiheet.....	89
LÄHTEET.....	90
LIITTEET.....	105

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata toivoa ja sitä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä 15 – 20-vuotiaiden nuorten näkökulmasta. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitä toivo on nuorten kuvaamana? Miten nuoret itse ylläpitävät ja vahvistavat toivoaan? Miten nuorten oma toiminta ylläpitää ja vahvistaa toivoa? Miten toinen ihminen voi ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa? Tutkimus oli laadullinen ja siihen osallistui 52 nuorta. Aineistonkeruussa käytettiin menetelmätriangulaatiota yhdistämällä yksilöhaastattelujen tuottama aineisto (15 kpl), sähköpostin kautta saadut vastaukset (21 kpl) sekä Internetissä kirjautumista vaativilla keskustelupalstoilla sähköisesti käydyt keskustelut (16 kpl) yhdeksi kokonaisuudeksi. Lisäksi tehtiin uusintahaastatteluja (6 kpl). Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä. Aineiston analyysissä hyödynnettiin myös aineiston kvantifioimista.

Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti. Se on myös levollista turvallisuutta, tieto pysyvyydestä, uskoa ja luottamusta Jumalaan, tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo on henkilökohtainen, näkymätön ja aina olemassa oleva. Toivon voimakkuus vaihtelee ja sitä voidaan vahvistaa. Toivo kannustaa ja kannattelee nuoria eteenpäin elämässä. Se antaa nuorille voimaa odottaa asioiden toteutumista ja muistuttaa heitä paremmasta elämästä. Toivon ylläpitämisen ja vahvistamisen kannalta on tärkeää, että nuoret luottavat toivon olemassaoloon, ja toiset ihmiset kunnioittavat nuorten toivoa.

Nuorten oma toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta jakautuu mielensisäiseen ja konkreettiseen toimintaan. Mielensisäinen toiminta on myönteistä asennoitumista elämään, tulevaisuuteen suuntautumista, elämän jatkuvuuden muistamista ja menneen ymmärtämistä. Määrällisesti tarkasteltuna oli useimmin ilmaistu myönteinen asennoituminen elämään ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Konkreettinen toiminta on kulttuuriin, suhteeseen toisen kanssa, omaan luovuuteen ja ympäristöön liittyvää toimintaa. Konkreettisen toiminnan toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät ilmaisevat sen, miten nuorten toivo pysyy yllä ja vahvistuu näiden toimintojen avulla. Nämä tekijät ovat elämän voiman vahvistuminen, ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan, lohduttavan oman tilan käyttäminen ja kehityksen mahdollisuuksien avautuminen.

Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta on nuorten elämän perusedellytysten turvaamista, aitoa välittämistä sekä toivon ottamista puheeksi. Elämän voiman vahvistuminen tuli esille yleisimmin eri toimintamuotojen yhteydessä nuorten kanssa.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla lisätä ymmärrystä kansallisesti ja kansainvälisesti vähän tutkitusta ilmiöstä, kehittää nuorten terveyden edistämistä ja hoitotyötä sekä hoitotieteellistä tietoperustaa nuorten toivosta. Tulokset tarjoavat perustan hoitotyön interventioiden ja näyttöön perustuvan hoitotyön kehittämiseksi, nuorten terveyden edistämiseksi eri toimintaympäristöissä sekä aihealueen jatkotutkimukselle.

Asiasanat: nuori, toivo, toivon ylläpitäminen, toivon vahvistaminen

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to describe hope and the factors that maintain and fortify it from the point of the young's view aged between 15 and 20 years. The thesis sought answers to the following questions: What is hope as the young describe it? How do they maintain and fortify hope themselves? How do their own actions maintain and fortify hope? How can another person maintain and fortify the young's hope? The method of approach in the thesis was qualitative with 52 youngsters participating. When gathering the material, the method of triangulation was used by incorporating individually held interviews (15), through e-mail received replies (21), and internet discussions requiring login (16). In addition, repeated interviews were held (6). The material was analysed by using inductive analysis of the contents. In the material analysis quantification of the material was utilized.

The results show that the young's sense of hope is the basic element of everyday life. Hope also means peaceful safety, awareness of continuity, faith and trust in God and the future, as well as in achieving the personal goals. Hope is personal, unseen and ever existing. The intensity of hope varies and can be reinforced. Hope encourages and carries the young on in life. It gives them strength to await the realization of goals and reminds them of a better life. For the maintenance and fortification it is important that the young trust in hope's existence, and that other people respect the hope of the young.

The maintaining and fortifying activities of the young themselves consist of both the work of their inner life and the concrete procedures. The work of inner life shows itself as a positive attitude to life, future orientation, remembering the continuity of life and understanding the past. Quantitatively, the most frequently expressed aspects were a positive attitude to life and the future outlook. The concrete activities are activities related to culture, a relationship to another person, own creativity, and the environment. The maintaining and fortifying factors of concrete activities clarify how to maintain and fortify the young's hope through these activities. These factors are the strengthening of life force, the growing understanding of life, the use of comforting

own space, and the possibilities of development. Reinforcement of life force was the most frequently stated factor amid the different forms of activity. Other persons' maintaining and fortifying performance regarding the young's hope is composed of securing the young's fundamentals, genuine caring as well as introducing them the concept of hope.

The aim of the thesis was through the produced data to increase the understanding of the phenomenon of little research, both on a national and an international level, to contribute to the improvement of the young's health and health care, as well as to nursing-scientific knowledge base in relation to youngsters' sense of hope. The research results present a ground for the development of nursing interventions and of evidence based nursing, for the promotion of the young's health in different fields of activity, as well as for the further research of the topic.

Key words: the young, hope, maintaining of hope, fortification of hope.

KIITOKSET

Tämän väitöskirjan tekemisen voisi kiteyttää Joseph Addisonin (1672–1719) sanoihin, että onnellisuuden olennaiset osat ovat jotakin tekemistä, jotakin mitä rakastaa ja jotakin mitä toivoa. Tämä on ollut uusia ulottuvuuksia avaava matka kohti tuntematonta, näkymättömästä näkyväksi tehtyä työtä. Tänä aikana olen saanut kokea tunteiden laajan kirjon: uskon, toivon ja rakkauden merkitykset uudessa valossa. Väitöskirjatyön tekemisessä kulkivat rinnakkain elämäni tietämättömänä opiskelijana, vastuullisena työtä tekevänä aikuisena, lähimmäisenä sekä myös rakastavana puolisona ja äitinä. Näissä rooleissa vuorottelu toi mukanaan mielenkiintoisia haasteita. Monia ihmisiä olen kohdannut matkani varrella, ja he kaikki ovat rikastuttaneet elämäni kukin tavallaan. Lämmin kiitos Teille kaikille!

Tätä tutkimusta ei olisi syntynyt ilman tutkimukseen osallistuneita nuoria. Kiitän Teitä kaikkia sydämeni lämmöllä. Oli erittäin opettavaista ja antoisaa päästä kurkistamaan maailmaanne, kiitos tästä ainutkertaisesta tilaisuudesta, jonka minulle soitte.

Olen syvästi kiitollinen pääohjaajalleni FT, dosentti Jari Kylmälle kaikesta vuosien varrella saamastani opastuksesta, rohkaisusta ja tuesta. Hän ohjasi minua äärimmäisen asiantuntevalla, ajatuksia virittävällä ja jämäkällä otteella, mikä oli ensiarvoisen tärkeää väitöskirjatyöni viemisessä päätökseen. Opin paljon dosentti Kylmältä tutkimuksen tekemisestä. Haluan kiittää myös työni toista ohjaajaa TtT Taru Juvakkaa saamastani palautteesta ja kannustuksesta.

Kiitän lämpimästi Tampereen yliopiston hoitotieteen laitoksen henkilökuntaa, ja olen erityisesti kiitollinen seurantaryhmän jäsenille THT, professori Päivi Åstedt-Kurjelle ja TtT, dosentti Katja Joroselle saamastani väitöskirjatyötäni eteenpäin vievästä, arvokkaasta palautteesta ja kannustuksesta. Kiitän lämpimästi THT, dosentti Pirkko Routasaloa ja YTT, emeritaprofessori Tuula Waskilampea väitöskirjani esitarkastuksesta ja saamistani arvokkaista palautteista.

Kiitän lämpimästi informaatikko Maarit Putousta tiedonhakuavusta, FM, äidinkielenopettaja Päivi Niskasta kielentarkastuksesta ja FM Marita Paasiota käännöstyöstä; jokaisella alalla on osaajansa. Haluan kiittää kaikkia esimiehiäni sekä työtovereitani myönteisestä suhtautumisesta väitöskirjatyöhöni.

Kiitän vanhempiani Inkeri ja Timo Jumiskoa, Teiltä olen saanut lahjaksi sinnikkyuden ja ehtymättömän uteliaisuuden elämää kohtaan. Lämmin kiitos myös sisaruksilleni ja heidän perheilleen kannustuksesta. Lämmin kiitos Antti-Matille, Heikille ja puolisololleni Matille myötäelämisestä arjessa, Teiltä olen saanut rakkautta, uskoa ja toivoa.

Kiuruvedellä 2.2.2012

Kaija Tikkanen

*Elämä ei aina oo helppoo,
mut silti pitää jaksaa.
Siitä on tehty lauluja,
ja kerrottu tarinoita.
Kaikki ne on erilaisia,
mut niissä on sama sanoma:
 Luota ystäviis'
 ne tukee sua aina.
Etsi voimaa viattomuudesta,
 sillä ilman sitä,
Toivo on vain illuusio, harhakuva,
jonka voi vain pyyhkäistä pois.*

Ellipsi 27.8.2008

1. JOHDANTO

Eri-ikäisten terveyden edistäminen on hoitotieteen tutkimusprioriteetteja (Hindshaw 1992; Sigma Theta Tau International 2005; Chiang-Hanisko ym. 2006; Polit & Beck 2008; NINR 2010; Wilson ym. 2010). Terveys 2015 -ohjelmassa painotetaan terveyttä prosessina, jota tulee tarkastella elämänsä näkökulmasta ottaen huomioon sen erityiset vaiheet, kuten nuoruus. Monien terveydentilan muutosten katsotaan olevan palautuvia, ja niihin voidaan vaikuttaa. Tämä edellyttää terveyttä edistävien tekijöiden tunnistamista ja ymmärtämistä sekä uusien yhteistyö- ja toimintamuotojen kehittämistä. (STM 2001:4; Mieli 2009; Rotko ym. 2011.) Kansallisissa ja kansainvälisissä terveys- ja koulutuspoliittisissa ohjelmissa on tuotu esille nuorten kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen kehittämällä varhaista puuttumista ja arkiympäristöjen toimintaa (Weare 2000; STM 2001:4; Jensen & Simovska 2002; Lear 2002; Tossavainen ym. 2004; STM 2008:6; Mieli 2009; Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2010; Rotko ym. 2011). Oleellista ihmisten auttamisen kannalta on myös varhain aloitettu oikea hoito (Linnakangas & Suikkanen 2004; Laasonen-Balk 2005).

Vuonna 2009 Suomessa oli 659 108, 15 - 24-vuotiasta henkilöä (SVTa ja b 2009). Lapsuuden elinolot ja nuoruudessa omaksuttu elämäntapa, ihmissuhteet sekä koulutus- ja elämänuran valinta - tai niille valikoituminen - luovat perustan aikuisiän terveydelle. Yhteiskunnan kannalta lasten ja nuorten terveyteen panostaminen on investointia tulevaisuuteen ja tulevaisuuden työvoimaan. (Rönkä 1999; Rimpelä 2007; ETENE 2009; Konsensuslausuma 2010.) Elämänrytmin kiihtyessä monet perinteiset yhteiskunnan rakenteet ovat muutoksen tilassa. Tämän vuoksi nuoret joutuvat jatkuvasti asemoimaan itseään uudestaan suhteessa lähipiiriinsä sekä eri instituutioihin, kuten perhe, asuinympäristö, koulu, kulutuskulttuurit, uusi teknologia, jäsen- ja viiteryhmät, kulttuurien ja etnisten ryhmien väliset erot sekä työelämä ja harrastukset. (Wilska & Lähteenmaa 2006; Salmela-Aro 2009.) Väestöryhmien välisten erojen synty alkaa ja jatkuu nuoruudessa, mikä näkyy opintomenestyksen ja terveyden välisissä yhteyksissä. Tämä tarkoittaa sitä, että terveysongelmat ja haitalliset tottumukset kasautuvat jo nuoruudessa niihin ryhmiin, jotka sijoittuvat aikuisena alempiin

koulutus- ja sosiaaliryhmiin. (Konsensuslausuma 2010.)

Opiskelijoiden uupuminen on lisääntynyt 2000-luvulla, mikä näkyy psyykkisenä oireiluna, kuten unettomuutena ja keskittymisvaikeuksina. Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Suomalaisista opiskelijoista yli joka kymmenes kärsii opiskelu-uupumuksesta, ja joka kolmas on riskissä uupua. (Salmela-Aro 2009.) Opiskelijoiden uupumuksen ennaltaehkäisylle on tarvetta. Tavoitesuuntautuneiden interventioiden avulla on mahdollista saada muutoksia nuorten motivaatioon, mikä heijastuu myönteisinä, onnistuneina elämänvalintoina ja lisääntyneenä hyvinvointina. (Vuori ym. 2008; Salmela-Aro 2008; Konsensuslausuma 2010.)

Suomessa nuorten psykososiaalinen pahoinvointi, psykosomaattinen oireilu ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä (Pelkonen ym. 2003; Kunttu 2004; Kartovaara & Sauli 2007; Kouluterveyskysely 2009; Elonheimo 2010). Mielenterveysongelmat ilmenevät usein jo nuoruudessa, vaikka niihin puututaan vasta myöhemmällä iällä (Aalto-Setälä ym. 2002; Patel ym. 2007). Lisääntyvät mielenterveysongelmat aiheuttavat paljon inhimillistä kärsimystä ja kuormittavat taloudellisesti terveydenhuoltoa, työyhteisöjä sekä yhteiskuntaa (STM 2008:6; Raitasalo & Maaniemi 2011). Lapset ja nuoret joutuvat aikaisempaa useammin sairaalahoitoon mielenterveyshäiriöiden vuoksi (Pelkonen ym. 2003; Kunttu 2004; Kartovaara & Sauli 2007). Nuorten psykiatristen hoitopalvelujen tarve onkin kasvanut merkittävästi (Laukkanen ym. 2010).

Vaikka nuorten hyvinvointi on pysynyt keskimäärin lähes ennallaan viimeisen kymmenen vuoden aikana, ovat hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin ulottuvuudet kasaantuneet ja ääripäiden väliset erot kasvaneet. Samalla kun enemmistön hyvinvointi on lisääntynyt, pahoinvointi on yleistynyt niissä ryhmissä, joihin pahoinvoinnin ulottuvuudet ovat kasaantuneet. (Rimpelä ym. 2006; Sallinen 2006; Rotko ym. 2011.) Pahoinvointia kasautuu paljon erityisesti pojille (Karvonen 2006). Psykososiaaliset ongelmat ja rikokset kulkevat käsi kädessä ja kasautuvat pienelle ryhmälle. Myös psykiatriset häiriöt ovat lineaarisessa yhteydessä rikosten määrään. (Elonheimo 2010.) Mielenterveyspalveluja käyttävät eniten nuoret ja työikäiset (ETENE 2009). Vuonna 2009 alle 30-vuotiaille korvattiin masennuksen vuoksi yhteensä 430 500 sairauspäivää. Tästä noin puolet koski 16 – 24-vuotiaita (216 200 sairauspäivärahopäivää).

Samana vuonna jäi työkyvyttömyyseläkkeelle joka päivä viisi alle 30-vuotiasta nuorta. (Raitasalo & Maaniemi 2011.) Nuoruuden depressio-oireilla, mielen hyvinvoinnilla, tulevaisuuteen suuntautumisella ja tyytyväisyydellä elämään on todettu olevan yhteys myöhäisempään mielenterveyteen (Aalto-Setälä ym. 2002; Kinnunen ym. 2010b). Suomessa tapahtuneet koulusurmat, Jokelassa vuonna 2007 ja Kauhajoella vuonna 2008, ovat nostattaneet esiin monia kysymyksiä liittyen muun muassa nuorten hyvinvointiin, mielenterveyspalvelujen saatavuuteen ja oppilashuollon voimavaroista huolehtimiseen (Hoikkala & Suurpää 2007; Oksanen ym. 2010). Myös eräissä kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu nuorten psyykinen pahoinvointi. Niiden mukaan 10 - 20 % nuorista kärsii mielenterveysongelmista, ja joka kymmenes nuorista yrittää itsemurhaa. (McGee ym. 1995; Evans ym. 2005; Kim ym. 2007.)

Monet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä saavat alkunsa nuoruusiässä, jonka vuoksi nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisyyn, varhaiseen tunnistamiseen ja hoitoon ohjaamiseen on kiinnitettävä aiempaa merkittävästi enemmän huomiota. Lisäksi nuorille on tarjottava todellisen tarpeen mukaisia hoitomahdollisuuksia, jotta nuorten syrjäytymistä voidaan vähentää. (Konsensuslausuma 2010; Laukkanen ym. 2010; Raitasalo & Maaniemi 2011.) Lapsuuden elinolot ennustavat aikuisiän terveyttä, terveyteen vaikuttavia tekijöitä sekä sosiaalista asemaa aikuisuudessa. Syrjäytyminen voidaan nähdä asteittain etenevänä prosessina, jossa huono-osaisuus syvenee ja erilaiset riskit ketjuuntuvat. Syrjäytymisen riski kasvaa, jos nuorella on elämässään niukasti suojaavia tekijöitä tai hän ei osaa käyttää näitä resursseja hyväkseen. (Rönkä 1999.) Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten lukumäärä on laskentatavan mukaan 14 000:n ja 100 000:n välillä (Autio ym. 2008).

Terveyden edistämisessä ja hoitamisessa toivo on tärkeä, koska se on myönteisesti vaikuttava tekijä ihmisen elämässä (Roberts ym. 2002; Valle ym. 2006; Kylmä & Juvakka 2007b). Se kytkeytyy ihmisen kehitykseen (Turner 2005; Turner & Stokes 2006) sekä hengellisyyteen (Tan ym. 2005; Bingham & Haberman 2006). Toivo liittyy myös ihmisen elämänlaatuun. Eräissä elämänlaadun mittareissa se on yksi elämänlaadun indikaattoreista. (Evangelista ym. 2003; Hampton & Qin-Hilliard 2004.)

Toivo on merkittävä tekijä myös nuorten riskikäyttäytymisen vähentämisessä sekä sopeutumisessa yhteisöön ja kouluun (Canty-Mitchell 2003). Syrjäytyneiden tai heikommassa asemassa olevien nuorten kohdalla toivo on voimavara (Vacek ym. 2010; Riele 2010), joka tiedostettuna sisäisenä voimana antaa ihmiselle elämään motivoivan

tarkoituksen (Nousiainen 1993; Herth 1998; Kylmä 1993, 2000; Mascaro & Rosen 2005). Toivon tutkimus on tärkeää, koska toivo kytkeytyy ihmisen terveyteen, sen edistämiseen (Lohne & Severinsson 2006; Miller & Happel 2006) ja ihmisen hyvinvointiin (Kendall 2006; Eliott & Olver 2007). Nuoren toivon kohdistuvalla tutkimuksella ja tutkimustulosten hyödyntämisellä voidaan vaikuttaa toivon ylläpitämiseen sekä nuoren kokemukseen omasta kyvykkyydestään (Hinds & Martin 1988; Connelly 1998; Kylmä 1996, 2000; Juvakka & Kylmä 2001). Toivon tutkimuksella tuotetun tiedon avulla voidaan tukea ihmisen olemusta, elämää ja kasvua, edistää terveyttä ja hyvinvointia, lievittää kärsimyksiä ja hoitaa häntä (Juvakka & Kylmä 2001; Kylmä & Juvakka 2007b).

Hoitotieteen ja sen kehittymisen kannalta on tärkeää, että tutkimuksen kohteena oleva ilmiö liittyy hoitotyön todellisuuteen (Blegen & Tripp-Reimer 1997) ja hoitotieteelliseen teorianmuodostukseen (Cody 1999). Toivo on tunnistettu keskeiseksi hoitotyössä 1970-luvulta alkaen ja siitä on kirjoitettu ammatillisissa julkaisuissa (Vaillot 1970; Roberts 1976; Kylmä 1988, 1994). Useiden tutkijoiden mukaan toivo kytkeytyy hoitotieteen metaparadigmakäsitteisiin: ihmiseen ja hänen kehitykseensä (Eriksson 1989; Nores 1993; Farran ym. 1995; Turner & Stokes 2006; Bingham & Haberman 2006), terveyteen (McGill & Paul 1993; Lohne & Severinsson 2006; Miller & Happel 2006), hoitamiseen (Eriksson 1989, 1994; Fagerström ym. 1998; Kylmä & Juvakka 2007b) sekä ympäristöön toisten ihmisten kautta (Kylmä ja Juvakka 2007b; Juvakka & Kylmä 2009). Hoitotieteen metateoreetikko Kim (1983) korostaa toivoa keskeisenä ihmisen olemusta kuvaavana käsitteenä. Toivoa on kuvattu myös eräissä hoitotieteellisissä teorioissa (Travelbee 1971; Watson 1985, 1988; Eriksson 1994; Hummelwoll & Barbosa da Silva 1994) ja toivosta on tuotettu hoitotieteellisiä teorioita (Ersek 1992; Kylmä 2000).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivoa sekä toivon ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta. Toivoa on tutkittu paljon eri-ikäisten sekä eri tavalla sairaiden ihmisten näkökulmasta, mutta terveiden nuorten toivosta ja sen ylläpitämisestä on vähän kansallisesti ja kansainvälisesti tutkittua hoitotieteellistä tietoa (Juvakka & Kylmä 2001, ks. tarkemmin luku 2.2). Tutkimukseen haluttiin 15 vuotta täyttäneitä nuoria, jotka voivat itsenäisesti päättää tutkimukseen osallistumisesta (Kuula 2006, 147 - 149). Tutkimukseen osallistuneiksi valikoituineista vanhimmat olivat 20-vuotiaita.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla lisätä ymmärrystä kansallisesti ja kansainvälisesti vähän tutkitusta ilmiöstä, kehittää nuorten terveyden edistämistä ja hoitotyötä sekä hoitotieteellistä tietoperustaa nuorten toivosta. Tutkimus kohdentuu hoitotieteeseen ja on ajankohtainen yhteiskunnallisesti terveystieteiden ja nuorten itsensä sekä heidän perheidensä näkökulmasta.

2. NUORUUS JA TOIVO

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus voidaan määritellä ajanjaksoksi, jolloin lapsi kehittyy nuoresta aikuiseksi. Nuoruus alkaa fyysisistä muutoksista, ja sen päätyminen määritellään yksilöllisesti. Nuoruusikä käsittää ikävuodet 11/12 – 22 vuotta. (Rantanen 2000.) Tätä määrittelyä on käytetty myös hoitotieteellisissä tutkimuksissa (Rissanen 2009). Usein nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Kullakin vaiheella katsotaan olevan omat kehitystehtävänsä. Ensimmäisestä vaiheesta käytetään nimityksiä esi- tai varhainen nuoruus (12 – 14 v). Toista vaihetta nimitetään varsinaiseksi tai keskinuoruudeksi (15 – 17 v). Kolmannesta vaiheesta käytetään nimityksiä nuoruusiän loppuvaihe ja jälki- tai myöhäisnuoruus (18 – 22 v). (Hägglund ym. 1978; Pulkkinen 1984; Vertio 1994.) Kehitysprosessina nuoruuden oletetaan yksilöllistyneen, ja eri vaiheiden ikäkausirajat ovat liukuvia. Eri luokitteluissa ne voivat alkaa ja päättyä joitakin vuosia aiemmin tai myöhemmin. Suurimmat erot tulevat esiin nuoruuden päättymisvaiheen määrittelyssä. Sen voidaan katsoa kestävän joko 21 (Pulkkinen 1984), 22 (Vertio 1994), 25 (Hägglund ym. 1978) tai jopa 35 ikävuoteen saakka (Erikson 1982; Salmela-Aro 2009).

Määriteltäessä nuoruutta iän mukaan voidaan käyttää erilaisia määrittelyperusteita, kuten kronologinen, institutionaalinen, sosiaalinen, kehityksellinen, ruumiillinen, kokemuksellinen, subjektiivinen, persoonallinen, funktionaalinen ja rituaalinen sekä symbolinen ikä. Nuori voidaan määritellä ”isoksi” tai ”pieneksi” riippuen siitä, mitä iän ulottuvuutta halutaan korostaa. (Aapola 1999, 253.) Etenemistä kohti aikuisuutta voidaan hahmottaa myös erilaisten yhteiskunnallisten nimittäjien saavuttamisen perusteella. Näitä nimittäjiä ovat muun muassa oppivelvollisuuden päätyminen, rippikoulu-, mopo- ja ajokortti-iän saavuttaminen. (Aapola 1999, 231 – 252.) Aikuistuminen on monimutkainen sosiaalinen prosessi, jossa nuoret ovat lähtökohtaisesti epätasa-arvoisessa asemassa ja riippuvaisia aikuisten hyväksynnästä. Kyse on erilaisten oikeuksien ja mahdollisuuksien tavoittelusta, rajoitusten ja suojelun ylittämistä sekä vaatimusten ja velvollisuuksien välillä tasapainottelemisesta. (Aapola 1999, 351.)

Nuoren fyysisen kehityksen eli puberteetin synonyyminä puhutaan murrosiästä, jolla viitataan nuoren psykologiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen kehitykseen. Psykologinen tieto vaikuttaa kulttuurisiin näkemyksiin murrosiän sisällöstä. (Aapola 1999, 28, 144.) Julkiset tekstit määrittelevät toistuvasti murrosiän vaikeaksi ikävaiheeksi ja murrosikäiset mieleltään ailahteleviksi. Vaikka murrosikään liittyy nuoruusiän kriisejä ja myrskyisyyttä, niitä on myös liioiteltu. Suurin osa nuorista siirtyy aikuisuuteen ilman vaikeuksia. (Pulkinen 1984; Aapola 1999; Nurmi ym. 2006.) Yhteiskunnan rakenteellisten muutosten myötä on tuotu esille nuoruuden kehityksen sosiaalisia ja kontekstuaalisia ulottuvuuksia sekä muutoksista koituvia psykologisia ja sosiaalisia seurauksia (Aapola 1999; Rissanen 2009). Ihmisen kehitys on suhteessa sosiaalisen ympäristön muutoksiin, sillä elämän yhteyden ja symbolisen todellisuuden muuttuessa samalla muuttuvat myös sosialisatioperustat, joista käsin ihminen kokee, tulkitsee ja työstää niin kutsuttua ulkoista yhteiskunnallistumistaan (Pulkinen 1984; Nurmi ym. 2006; Rissanen 2009). Vaikka jokaisen ihmisen kehityksessä on aina jotain ainutlaatuista ja yksilöllistä, taustalta voidaan löytää kaikilta yleisinhimillisiä seikkoja ja lainomaisia muutoksia (Pulkinen 1984; Turunen 2005; Bowen & Boehmer 2009).

Nuoruusikää määrittäviä teorioita on kehitetty erityisesti psykologian, psykoanalyysin ja psykiatrian piirissä. Kehityopsykologisissa ja psykoanalyttisissa universaaleiksi väitetyissä teorioissa tieto on rakentunut pääosin hyvin rajatusta ihmisryhmästä tehtyihin empiirisiin havaintoihin (valkoiset, keskiluokkaiset, angloamerikkalaiset miehet ja pojat). Poikien kehitys on tarjonnut yleisen normin, jota vasten tyttöjen kehitys on usein näyttänyt poikkeavalta, jopa patologiselta. Esimerkiksi tyttöjen ihmissuhdesuuntuneisuus on saatettu katsoa merkiksi epäitsenäisestä persoonallisuuskehityksestä. Kehitysteorioita onkin kritisoitu liiallisesta yleistämisestä, kun ne pyrkivät kuvaamaan universaalia kehitystä. (Aapola 1999, 38.) Lisäksi Bowen & Boehmer (2009, 787 – 778) ovat tuoneet esille tarpeen ottaa huomioon muun muassa sukupuolten väliset erot suunniteltaessa hyvinvointiin liittyviä interventioita.

Nuoruusikää käsittelevissä teoksissa (Aapola 1999; Glasper & Richardson 2006) ja tutkimuksissa (Greene ym. 2010) sekä psykologiassa (Hintikka 2007) että hoitotieteessä (Juvakka 2000, Hörnsten 2004, Kempainen 2007, Rissanen 2009) viitataan usein ihmisen kehityksen psykoanalyttiseen teoreetikkoon Erik Homburger Eriksoniin (1902 – 1994). Hän on esittänyt ihmiselämän kehityskulusta kahdeksanvaiheisen jaottelun.

Hänen kehittämänsä psykososiaalisen epigeenisen kehitysteorian alku on vuodessa 1939, jolloin hän teki tutkimusretken sioux-intiaanien reservaattiin. Siellä tehty tutkimustyö on ollut pohjana hänen vuonna 1950 julkaistulle Lapsuus ja yhteiskunta -kirjalleen. Eriksonin (1982) kehitysteoriaa on kiitetty ja kritisoitu. Ainutlaatuisena on pidetty sitä, että hän tarkasteli antropologisesti kahta pohjoisamerikkalaista intiaanikulttuuria ja vertaili nuoruuden kehitystä erilaisissa kulttuureissa (Aapola 1999, 51). Kritiikkiä hän on saanut muun muassa siitä, että hän ei ole koskaan empiirisesti todentanut kehitysmallinsa paikkansapitävyyttä (Muuss 1996). Eriksonin kehitysteoriaa (1982) on kuitenkin käytetty useissa tutkimuksissa ja todettu sen sopivuus ihmisen kehityksen kuvaajana (Leidy & Darling-Fisher 1995; Hörnsten 2004; Rissanen 2009; Greene ym. 2010).

Kehitysteoriassaan Erikson (1982) tarkastelee ihmisen yksilöllisyyden kehittymistä koko elämän mittaisena tapahtumana. Teorian mukaan kehityksellä on universaaleja ja kontekstuaalisia ulottuvuuksia. Persoonallisuuden kehityksessä yhdistyvät biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat. Ihmisyksilö on joka hetki maantieteellisesti sekä historiallisesti yhtenäisten ryhmien jäsen. Näitä ryhmiä ovat perhe, yhteiskuntaluokka, paikkakunnan yhteisö ja kansakunta. Ihmisyksilö on näin ollen joka hetki sekä fyysinen eliö, yksilöllinen minä että yhteisön jäsen ja on osallinen jokaiseen kolmeen järjestäytymistapahtumaan. Hänen kehonsa on altis tuskalle ja jännityksille, hänen minänsä ahdistuneisuudelle, ja yhteisön jäsenenä hän on herkkä ryhmästä kumpuavalle pakokauhulle. (Erikson 1982, 31.) Eriksonin (1982) kehitysteoriassa on mukana myös toivon kehittyminen. Hänen teoriaansa on käytetty aikaisemmissa hoitotieteellisissä tutkimuksissa (esimerkiksi Juvakka 2000; Hörnsten 2004; Kemppainen 2007; Rissanen 2009), jonka vuoksi nuoruutta tarkastellaan tässä tutkimuksessa hänen kehitysteoriaansa näkökulmasta.

Eriksonin (1982) mukaan ihmisen persoonallisuus kehittyy kahdeksan kehitysvaiheen kautta. Jokainen kehitysvaihe sisältää erilaisia haasteita ja tehtäviä, jotka ihmisen tulee selvittää. Kehitystehtävät ilmenevät psykososiaalisena kriisinä, jonka työstäminen toimii avaimena yksilön kehityksen etenemiselle. Kehitys voi edetä ilman konflikteja, mutta konfliktien tarkoituksena on synnyttää yksilössä uusia kykyjä ja valmiuksia. Jokaista kehitysvaihetta edeltävän kriisin onnistunut työstäminen tuottaa uudenlaisia käsityksiä itsestä ja maailmasta.

Epäonnistuminen jättää persoonallisuuden kehittymisen keskeneräiseksi, ja tämä vaikeuttaa yksilön myöhempää kehitystä. (Erikson 1982, 238, 242; Hintikka 2007, 24 - 25; Greene ym. 2010.) Taulukossa 1 on kuvattuna Eriksonin (1982) kehitysteoriaa mukailleen persoonallisuuden kehittymisen kahdeksan vaihetta.

Ensimmäiset ikävuodet (0 – 2 v) ovat tärkeitä toivon ja perusluottamuksen synnyn kannalta. Lapsi voi kokea olevansa turvassa, kun hän saa asianmukaista hoitoa ja hänen tarpeensa tyydytetään johdonmukaisesti. Vauvaiän kehitysvaiheen etenemisen myönteisenä tuloksena kehittyy toivo. Lapsi luottaa itseensä ja toisiin ihmisiin ja on optimistinen. (Erikson 1982; Greene ym. 2010.)

Varhaislapsuudessa (2 – 4 v) lapsi on vaativa, tahtova, ja hän haluaa tehdä asiat omalla tavallaan. Liasta kontrollista lapselle seuraa häpeän tunne ja hänen itsearvostuksen tunteensa voi jäädä alhaiseksi. Kehityskriisin myönteinen läpikäyminen mahdollistaa oman tahdon, aloitekykyisyyden, itsekontrollin ja oikeudentunnon kehittymisen. (Erikson 1982; Greene ym. 2010.)

Taulukko 1. Ihmisen persoonallisuuden kahdeksanvaiheinen kehittyminen

Kehitysvaihe	Psykososiaalinen kriisi	Kielteinen tulos	Myönteinen tulos	
Vauvaikä 0 - 2 v	1. Perusluottamus/ epäluottamus	Vetäytyminen, epäily, pessimismi	Luottamus itseen ja toisiin ihmisiin, optimismi	Toivo
Varhais- lapsuus 2 - 4 v	2. Itsenäisyys/ häpeä	Alhainen itsearvostus	Aloitekyky, itsehillintä, oikeudentunto	Tahto
Leikki-ikä 4 - 6 v	3. Aloitekykyisyys/ syyllisyys	Estyneisyys, rajoittuneisuus	Roolien ottaminen, leikkiminen, mukaan meneminen, toiminnan aloittaminen	Tarkoituksen ja päämäärän kokeminen
Kouluikä 6 -12 v	4. Pystyvyys/ huonomuus	Alemmuuden, huonomuuden ja riittämättömyyden tunteet	Ahkeruus, innokkuus toimia ja rakentaa	Pätevyyden, kyvykkyyden tunteet
Nuoruusikä 12 - 22 v	5. Identiteetti/ roolihaajannus	Roolihämmennys, hapuilu	Integroitu kuva itsestä	Luotettavuus, uskollisuus, minän aitous
Varhainen aikuisikä 22 - 34 v	6. Läheisyys/ eristyneisyys	Alentunut sitoutumiskyky läheisiin ihmissuhteisiin	Kyky sitoutua läheisiin ihmissuhteisiin	Rakkaus, omistautuminen
Myöhempi aikuisuus 34 - 60 v	7. Tuottavuus/ pysähtyneisyys	Omahyväisyys, mukavuudenhalu	Luovuus, epäitsekkyys, huoli tulevista sukupolvista	Välittäminen, huolenpito
Vanhuus 60 v -	8. Eheys/ epätoivo	Valittelu, elämän hyväkymättömyys	Itsensä hyväksyminen, tyytyväisyys omaan elämään	Viisaus

Mukailtu Erikson 1982, Greene ym. 2010

Leikki-iässä (4 – 6 v) lapsi samaistuu läheisiin ihmisiin ja omaksuu yhteisönsä normeja, arvoja ja asenteita. Kehitystehtävän myönteisenä tuloksena lapselle tulee peruselämys oman toiminnan merkityksestä, omien päämäärien asettamisesta ja määrätietoisuudesta; vastakohtana voivat kehittyä estyneisyys ja syyllisyyden tunteet. Kouluikäinen (6 – 12 v) kykenee ohjaamaan toimintaansa saadun palautteen pohjalta. Hän osaa jo ratkaista erilaisia tehtäviä sekä tilanteita, joista seuraa innokkuus toimia sekä hallinnan kokemus. Kehitysvaiheen onnistunut ratkaiseminen tuottaa elämyksen omasta pätevyydestä sekä pystyvyydestä. Epäonnistuessaan vaihe tuottaa riittämättömyyden, huonommuuden ja alemmuuden tunteet. (Erikson 1982, 238 - 239.)

Nuoruusiässä (12 – 22 v) yksilö rakentaa identiteettiään jonkinasteisen roolihajaannuksen kautta (Erikson 1982). Nuoruus sisältää monia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään liittyviä muutoksia. Muutoksilla on vaikutusta nuoren kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen. (Laukkanen ym. 2010; Lepistö 2010.) Nuori joutuu väistämättä tilanteisiin, joissa on epäselvyyksiä ja arvojärjestelmien konflikteja. Hän joutuu tekemään erilaisia valintoja, jotka liittyvät esimerkiksi hänen elämäntapaansa, arvoihinsa sekä koulutus- ja ammatinvalintoihinsa. Lapsuudesta irtautuminen ja siirtyminen aikuisuuteen edellyttävät oman minän löytämistä. (Rantanen 2000.) On tärkeää, että nuori hyväksyy oman muuttuneen kehonsa ja löytää oman minäidentiteettinsä (Erikson 1982, 247; Juvakka 2000; Hintikka 2007, 26 - 29; Kemppainen 2007, 17 - 18). Identiteettinsä rakentamiseen nuori tarvitsee viitekehyksiä ja samaistumisen kohteita, minkä vuoksi vertaisryhmillä on hänelle suuri merkitys. Kehitystä ylläpitävinä prosesseina toimivat vertaisryhmän paine ja roolikokeilut. (Erikson 1982.) Rakentaessaan persoonallisuuttaan nuori on herkkä ympäristössä ja sosiaalisessa todellisuudessa ilmeneville tavoille, arvostuksille, ihanteille, normeille, käsityksille, uskomuksille, muotivirtauksille ja maailmankatsomuksille. Nuori voi kokea ”itsenäistymisahdistusta”, ja hänen kokemansa yksinäisyys voi olla riipaisevan ahdistavaa. Lisäksi monen nuoren selviytymisen eväät voivat olla heikot. (Turunen 2005.) Onnistuessaan kehitystehtävässä nuori integroi minäkuvaansa ja luotettavuuden sekä uskollisuuden tunteita suhteessa toisiin ihmisiin. Myönteisenä tuloksena kehitystehtävän suorittamisesta on kokemus omasta aitoudesta. Epäonnistuneesta kehitystehtävän suorittamisesta seuraa roolihämmennys ja hapuilu. (Erikson 1982, 249 – 250.)

Mikäli nuori kokee, ettei häntä tai hänen ominaisuuksiaan hyväksytä, hän voi eristäytyä ja kasvaa asenteeltaan vihamieliseksi. Hän voi kohdistaa vihansa joko todelliseen tai kuviteltuun viholliseen. Nuoruusvaiheen kulkuun vaikuttaa se, miten onnistuneesti yksilö on selvinnyt aiemmista kehityskriiseistään. (Erikson 1982, 256.)

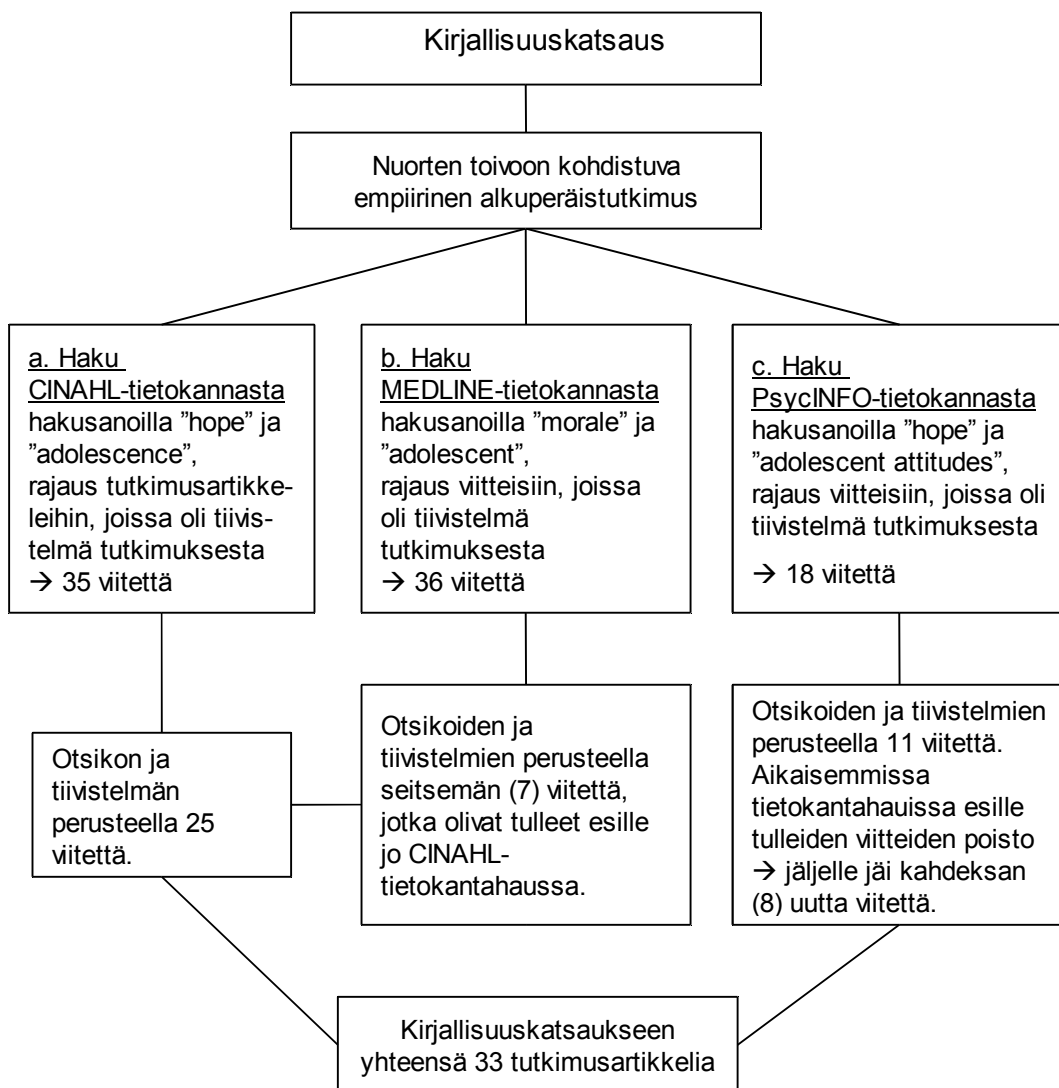
Mielenterveyshäiriöiden ja muun pahoinvoinnin varhainen tunnistaminen ja hoito mahdollistavat nuoruuden suotuisan kehityksen vaikeuksista huolimatta ja parantavat myöhempää ennustetta (Konsensuslausuma 2010).

2.2 Nuorten toivon kohdistunut aikaisempi tutkimus

Kirjallisuuskatsausta varten tehtiin tietokantahaut CINAHL-, MEDLINE- ja PsycINFO-tietokannoista joulukuussa 2010 (Kuvio 1). Mukaanottokriteerinä pidettiin sitä, että kyseessä oli empiirinen alkuperäistutkimus, joka kohdentui nuoren toivon. CINAHL-tietokannassa käytettiin hakusanoina ”hope” ja ”adolescence”. Haku rajattiin tutkimusartikkeleihin, joissa oli tiivistelmä tutkimuksesta. Haku tuotti yhteensä 35 viitettä, joista valittiin katsaukseen otsikon ja tiivistelmän perusteella 25 viitettä. MEDLINE-tietokannassa käytettiin hakusanoina ”morale” ja ”adolescent”. Haku rajattiin viitteisiin, joissa on mukana tiivistelmä. Tietokannasta löytyi yhteensä 36 viitettä, joista otsikoiden ja tiivistelmien perusteella valittiin mukaan seitsemän viitettä, jotka olivat tulleet esille jo CINAHL-tietokantahaussa. PsycINFO-tietokantahaussa käytettiin hakusanoina ”hope” ja ”adolescent attitudes”, ja haku rajattiin viitteisiin, joissa oli mukana tiivistelmä. Hakutuloksena saatiin yhteensä 18 viitettä, joista otsikoiden ja tiivistelmien perusteella valittiin 11 viitettä. Aikaisemmissa tietokantahaussa esille tulleiden viitteiden poiston jälkeen PsycINFO-tietokannasta valittiin kahdeksan uutta viitettä. Kirjallisuuskatsauksen aineisto sisältää yhteensä 33 tietokannoista löydettyä tutkimusartikkelia.

Tutkimuksissa on kuvattu nuorten toivoa nuoruuden eri vaiheissa, kuten *varhaisnuorten* (Yarcheski ym. 2001; Mahon ym. 2004) ja *keskinuoruutta* elävien nuorten toivoa (Yarcheski ym. 1994). Lisäksi nuorten toivoa on kuvattu erilaisissa konteksteissa, kuten *maalaisnuorten* (Hendricks ym. 2000; Kenny ym. 2010) ja *kaupunkilaisnuorten* (Canty-Mitchell 2001, 2003) toivoa. Myös nuorten kulttuuritausta on otettu huomioon toivon tutkimuksissa. On tutkittu *tansanialaisten* (Nalkur 2009), *meksikolaisamerikkalaisten* (Edwards ym. 2007), *afrikanamerikkalaisten* (Adelabu 2008), *nepalilaisten* (Mahat & Scoloveno 2001)

sekä *israelilaisten ja palestiinalaisten* (Sagy & Adwan 2006) nuorten toivoa. Osa tutkimuksista on kohdentunut erilaisissa riskiolioissa tai elämän muutosvaiheissa elävien nuorten toivoon: *kodittomien* (Herth 1998), *raskaana ja ei-raskaana olevien* (Connelly 1998), *seksuaalisesti hyväksikäytettyjen* (Swanston ym. 1999), *väkivallalle altistuneiden* (Hinton-Nelson ym. 1996), *terveysriskeistä kärsivien* (Hendricks 1998) ja *päihteitä käyttävien* (Wilson ym. 2005) nuorten toivoon. Tutkimuksissa on ollut mukana myös terveitä nuoria: on tutkittu nuorten *opiskelijoiden* (Gilman ym. 2006) ja *terveiden* (Hinds 1988b; Juvakka 2000; Cantrell & Lupinacci 2004) nuorten toivoa.



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsaukseen tehdyt tietokantahaut

Lisäksi toivoa on tutkittu eri tavoin sairaiden nuorten näkökulmasta: *diabetesta* (Lloyd ym. 2009) ja *syöpää sairastavien* (Hinds ym. 1987; Hinds 1988a; Hinds & Martin 1988; Hinds ym. 1999; Ritchie 2001; Cantrell & Lupinacci 2004; Hendricks-Ferguson 2006; Cantrell 2007; Hendricks-Ferguson 2008; Juvakka & Kylmä 2009; Ishibashi ym. 2010) nuorten näkökulmasta. Nuorten toivon tutkimuksissa on käytetty sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä.

Aikaisemmassa nuorten toivon kohdistuvassa tutkimuksessa painottui tämän katsauksen perusteella määrällisesti suurimpana ryhmänä syöpään sairastuneiden nuorten toivon tutkimus. Toisena suurena ryhmänä korostui erilaisissa riskioiloissa tai elämän muutosvaiheissa elävien nuorten toivon tutkimus. Kolmanneksi eniten nuorten toivoa oli tutkittu eri kulttuuritaustojen näkökulmasta. Vähiten oli tutkittu nuorten toivoa esimerkiksi eri nuoruuden vaiheissa. Tämän katsauksen perusteella oli olemassa selkeä tarve tutkia suomalaisten nuorten toivoa.

Juvakka on tutkinut nuorten toivoa Suomessa. Hänen 15 – 16-vuotiaiden terveiden nuorten toivon kohdistuneen tutkimuksensa mukaan toivo kantaa nuorta joka päivä, ja toivo tulee esille elämän risteyskohdissa. Nuoret kuvasivat kahdentasoisia risteyskohtia. Ensimmäisen tason risteyskohdat eivät varsinaisesti horjuttaneet nuoren toivoa ja elämää kovin suurella määrällä, vaan huolet ja toiveet kohdistuivat lähinnä omaan menestymiseen ja pärjäämiseen. Toisen tason risteyskohdat muodostuivat asioista, joita luonnehti kokemus tai uhka yhteyden ulkopuolelle jäämisestä. Näitä asioita olivat yksinäisyys, todellinen ystävän tai läheisen puuttuminen sekä ristiriidat ja välirikot ihmissuhteissa, kuten koulukavereihin, seurustelukumppaneihin tai vanhempien avioeroon liittyvät. (Juvakka 2000.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan nuorten toivo on moniulotteinen ja dynaaminen ilmiö, jossa on läsnä toivon, epätoivon ja toivottomuuden jatkuva vuorovaikutus. (Hinds 1988b; Juvakka 2000; Juvakka & Kylmä 2001). Nuorten toivon kasvualustoina toimivat ihmissuhteet, voimavarat, kognitiiviset strategiat ja toiminnallisuus (Juvakka & Kylmä 2001). Nuorten toivon piirteiksi on kuvattu myönteistä ajattelua, optimismia, tulevaan suuntautuneita todellisuusperustaisia tavoitteita sekä myönteisen tulevaisuuden odotuksia itselle, toiselle tai tukiverkostolle (Hinds ym. 1987; Hinds 1988a; Saba 1991; Hendricks-Ferguson 1997; Herth 1998; Juvakka 2000; Mahat & Scoloveno 2001; Ritchie 2001; Yarcheski ym. 2001; Nalkur 2009; Kenny ym. 2010). Toivosta voidaan löytää eri ulottuvuuksia, kuten tunne-, toiminta-, suhde- ja aikaulottuvuudet (Hinds 1988b; Juvakka 2000).

Terveiden ja sairaiden nuorten toivon määritelmässä on korostunut heidän uskonsa henkilökohtaiseen ja myönteiseen tulevaisuuteen, mutta siitä huolimatta toivo jäsentyy mitä ilmeisimmin eri konteksteissa eri tavoin (Hinds 1988a; Hinds & Martin 1988; Yarcheski ym. 1994; Herth 1998; Hinds ym. 1999; Juvakka 2000; Sagy & Adwan 2006; Adelabu 2008; Nalkur 2009).

Nuorten näkökulmasta tarkasteltuna toivo on tärkeä, koska tutkimusten mukaan toivolla on merkitystä nuorten hyvinvoinnille ja tulevaisuuden uskolle sekä terveydessä että sairaudessa. (Hinds 1988a, Yarcheski ym. 1994; Herth 1998; Juvakka 2000). Yhtenä inhimillisen olemuksen elementeistä toivolla on hoidollista merkitystä, koska toivo antaa voimaa elää ja hoitaa itseä sekä auttaa sitoutumaan hoitoon (Juvakka & Kylmä 2009). Toivo luo nuorelle kokemuksen omasta kyvykkyydestä ja on yhteydessä nuoren henkiseen ja hengelliseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja kuntoutumiseen (Juvakka & Kylmä 2001).

Nuoren toivoon liittyy erilaisia tekijöitä, kuten sosiaalinen tuki (Mahon ym. 2004; Juvakka & Kylmä 2009; Ishibasi ym. 2010) ja toisten ihmisten toiminta, jotka voivat tukea tai estää nuoren toivon kokemista (Hinds 1988b; Saba 1991; Yarcheski ym. 1994; Herth 1998; Mahat & Scoloveno 2001; Kenny ym. 2010). Hoitohenkilökunta on avainasemassa sairaan lapsen ja hänen perheensä yhtenäisyyden sekä toivon edistämässä. Toiveikkuudella on keskeinen osuus perheiden selviämässä vaikean sairauden vaikutuksista. Ammatillisella tuella voidaan auttaa nuorta ja hänen perhettään nuoren toivon kannalta tärkeiden tavoitteiden asettamisessa ja toteuttamisessa. (Artinian 1984; Yarcheski ym. 1994; Connelly 2005; Kylmä & Juvakka 2007c; Kautz & Van Horn 2009; Weis & Ash 2009.)

2.3 Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista

Lapsuudesta irtautuminen ja siirtyminen aikuisuuteen edellyttävät oman minän löytämistä (Rantanen 2000). Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kehitys vaativat nuorelta jatkuvaa sopeutumista muuttuviin tilanteisiin (Salmela-Aro 2009; Kuronen 2010). Muutoksilla on vaikutusta nuoren kokemaan hyvinvointiin ja hänen terveyteensä (Laukkanen ym. 2010, Lepistö 2010). Nuoren toivon kokemiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Toivo monimuotoisena ilmiönä vaikuttaa myönteisesti nuoren elämässä selviämiseen.

Toivoa on tutkittu paljon eri-ikäisten ja eri lailla sairaiden ihmisten näkökulmasta, mutta tavallisiin nuoriin kohdistuvaa toivon tutkimusta on vähän sekä kansallisesti että kansainvälisesti (Juvakka & Kylmä 2001, ks. luku 2.2). Aikaisemmassa kansainvälisessä tutkimuksessa painottuvat syöpään sairastuneen, erilaisissa riskioloissa tai elämän muutosvaiheissa elävien nuorten toivon tutkimus sekä eri kulttuuritaustojen näkökulma nuorten toivoon. Aikaisemman tutkimuksen perusteella suomalaisten nuorten toivosta tarvitaan laadullista tutkimusta hoitotyön ja hoitotieteen tietoperustan lisäämiseen ja kehittämiseen, mutta myös jatkotutkimusten perustaksi. (Kylmä & Juvakka 2007b.)

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivoa sekä toivon ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tutkimustehtävät olivat alussa laajat perustuen tutkimuksen tarkoitukseen, mutta ne täsmentyivät tutkimusprosessin edetessä (ks. Fossey ym. 2002; Whitley & Crawford 2005; Kylmä & Juvakka 2007a, 64).

Tutkimustehtävät olivat seuraavat:

1. Mitä toivo on nuorten kuvaamana?
2. Miten nuoret itse ylläpitävät ja vahvistavat toivoaan?
3. Miten nuorten oma toiminta ylläpitää ja vahvistaa toivoa?
4. Miten toinen ihminen voi ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa?

Tutkimuksen tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla lisätä ymmärrystä kansallisesti ja kansainvälisesti vähän tutkitusta ilmiöstä, kehittää nuorten terveyden edistämistä ja hoitotyötä sekä hoitotieteellistä tietoperustaa nuorten toivosta.

4. TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämä tutkimus kohdentuu nuorten toivoon ja toivoa ylläpitäviin sekä vahvistaviin tekijöihin. Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen, koska nuorten toivo on kansallisesti hyvin vähän tutkittu ja kansainvälisestikin suhteellisen vähän tutkittu ilmiö. (Eskola & Suoranta 2000; Kylmä ym. 2003; Burns & Grove 2005, 24; Elo & Kyngäs 2008.) Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivoa sekä toivon ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta.

Aineistolähtöisessä laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan todellisuutta ilman tutkimuksen aineistonkeruuta ja analyysia ohjaavaa sisällöllistä teoreettista lähtökohtaa tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007a, 22). Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista ymmärtää hoitotyöhön liittyviä ilmiöitä ja hyödyntää tutkimuksella tuotettua tietoa hoitotyön kehittämisessä (Sandelowski 1996, 2000; Morse ym. 2001; Hörnsten 2004; Holloway 2005; Elo & Kyngäs 2008).

Tutkimukseen osallistuvien oman näkökulman esille tulon mahdollistamiseksi tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä lähestyttiin mahdollisimman avoimesti käyttämällä kuvailevaa laadullista tutkimusta (Sullivan-Bolyai ym. 2005; Kylmä ym. 2007; Sandelowski 2010). Se on yksi laadullisen tutkimuksen laji (Sandelowski 2000; Marshall ym. 2003; Gallo ym. 2005; Sullivan-Bolyai ym. 2005; Sullivan-Bolyai ym. 2006; Kylmä ym. 2007). Kuvailevissa laadullisissa tutkimuksissa aineiston analyysi ja tulkinta pysyttelevät lähellä aineistoa (Sandelowski 2010). Tässä tutkimuksessa kuvailevan laadullisen tutkimusmenetelmän käyttäminen oli tarkoituksenmukaista, koska haluttiin kuvata 15 - 20-vuotiaiden nuorten oma näkökulma toivoon.

4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin toukokuun 2008 ja lokakuun 2009 välisenä aikana tarkoituksenmukaisuusperiaatteen mukaan (Milne & Oberle 2005). Tavoitteena oli löytää tietoa, joka kuvaa mahdollisimman tarkasti tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä, nuoren toivoa ja sitä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä. Tämän vuoksi aineisto hankittiin nuorilta itseltään. Tällä menettelyllä pyrittiin varmistamaan, että saadaan tarkasti ilmiötä kuvailevaa tietoa. (Morse & Field, 1996; Milne & Oberle 2005; Kylmä ym. 2007.)

Tutkimusluvut anottiin ja saatiin yhteistyötahoilta. Tutkimusaineiston keruu aloitettiin lähestymällä yhdessä ammattioppilaitoksessa opiskelevia 15 - 22-vuotiaita nuoria. Tutkimukseen nuoria rekrytoiva tutkimusesite lähetettiin oppilaitoksen sähköpostin välityksellä opiskelijoille kolmena eri ajankohtana. Tutkimusesitteessä kerrottiin keskeiset tutkimukseen liittyvät asiat kuten tutkimuksen aihe sekä ikäryhmä, johon tutkimus kohdentui. Lisäksi tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen osallistumisen voi halutessaan keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tällöin kyseistä henkilöä koskeva aineisto poistetaan kokonaan. Tutkimukseen voi osallistua joko suostumalla haastateltavaksi tai kirjoittamalla tutkijalle. Tutkija analysoi itse tutkimusaineiston ja raportoi sisällön niin, ettei ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa. Tutkimus julkaistaan väitöskirjatyönä ja siitä raportoidaan myös ammatillisiin ja tieteellisiin julkaisuihin. Lisäksi nuorilla oli mahdollisuus saada tietoa tutkimuksesta suullisesti tutkijalta, ennen kuin he tekivät päätöksen osallistumisestaan. (Kynge & Vanhanen 1999; Burns & Grove 2005; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a, 149.) Kolmetoista ikäkriteerin täyttävää nuorta ilmoitti halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Heistä viisi (5) vastasi sähköpostitse ja kahdeksan (8) osallistui haastatteluun. Haastattelujen yhteydessä nuorilta kysyttiin heidän halukkuuttaan osallistua uusintahaastatteluun, ja sitä varten heiltä pyydettiin yhteystiedot (ks. Kylmä & Juvakka 2007a, 76).

Aineiston keruussa hyödynnettiin lumipallo-otantaa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 59 - 60), jota kutsutaan myös lumipallotekniikaksi (Kylmä & Juvakka 2007a, 63; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009) tai verkosto-otannaksi (Burns & Grove 2005). Haastateltavilta nuorilta kysyttiin, tietäisivätkö he ketään toista nuorta, joka voisi osallistua tutkimukseen. Tämän avulla saatiin seitsemän (7) uutta haastateltavaa, mikä osoitti menetelmän toimivuuden nuorten tutkimukseen rekrytoinnissa.

Nuorten rekrytointia laajennettiin vielä Internetiin 15 - 22-vuotiaiden nuorten suosimille kirjautumista vaativille keskustelupalstoille. Rekrytointia laajennettiin Internetin keskustelupalstoille, koska tutkimuksen kohteesta haluttiin mahdollisimman kattava kuva. Näin mahdollistettiin tutkimukseen osallistuminen myös niille nuorille, jotka eivät halunneet osallistua haastatteluun tai heillä ei ollut siihen jostain syystä mahdollisuutta osallistua. Lisäksi aineistonkeruun aikana havaittiin, että nuorten oli vaikea kuvata toivoa. Keskustelupalstoille laitettiin keskustelunavauksia eri ajankohtina yhteensä kaksitoista kertaa. Keskustelunavauksilla oli tarkoitus herättää nuorten mielenkiinto tutkimusta kohtaan, esimerkiksi: ”Martin Luther King on sanonut, että kaiken muun voi ihminen menettää muttei rajatonta toivoaan. Mitä toivo tarkoittaa sinulle? Miten sinä ylläpidät toivoasi?” Keskustelunavauksien kautta nuori ohjautui tutkimusesitteelle, josta hän sai lisätietoja tutkimuksesta sekä tutkijan yhteystiedot. Nuori sai itse päättää osallistumismuodon tutkimuksen aineistonkeruuseen. Nuoret saivat vastata vapaasti tutkimustehtävien ohjaamiin kysymyksiin. Internetin keskustelupalstoille laitettut tutkimusilmoitukset oli luettu 1299 kertaa ja tutkijan profiili oli katsottu 338 kertaa. Keskustelupalstojen kautta tutkijalla oli kontakti 82 nuoreen. Vastauksia tuli yhteensä 68 kappaletta, joista tutkimukseen hyväksyttiin 32 kuvausta (16 kirjoitettua keskustelua ja 16 sähköpostitse lähetettyä kuvausta). Tutkimukseen hyväksyttiin vain ne vastaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja vastaajat olivat 15 – 22-vuotiaita. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Tutkimusaineiston keruumenetelmät ja tutkimukseen osallistuneiden nuorten lukumäärät menetelmittäin

Tutkimukseen osallistumisen muoto	Yksilö-haastattelut	Sähköposti-vastaukset	Nuorten keskustelupalstat	Osallistujia yhteensä
Tutkimukseen osallistuneiden nuorten lukumäärä	15	21	16	52

Nuoret haastateltiin henkilökohtaisesti avoimella strukturoimattomalla haastattelumenetelmällä, koska kuvailevassa laadullisessa tutkimuksessa käytetään mahdollisimman vähän strukturoituja aineistonkeruumenetelmiä (Milne & Oberle 2005, Kylmä ym. 2007).

Avointa haastattelua käytettiin myös siksi, että näin varmistettiin nuorten oman näkökulman esille saaminen aineistonkeruussa (Kylmä & Juvakka 2007a). Haastattelujen lähtökohtana olivat alustavat tutkimustehtävät: mitä nuoren toivo on ja mitkä tekijät liittyvät nuoren toivoon. Haastattelut kestivät puolestatoista tunnista kahteen ja puoleen tuntiin (1,5 h – 2,5 h). Aineistonkeruun myötä tutkimustehtävät täsmentyivät, minkä jälkeen tehtiin uusintahaastatteluja (6 kpl) täsmentyneiden tutkimustehtävien mukaisesti. Kaikki uusintahaastattelut kestivät puolesta tunnista kahteen ja puoleen tuntiin (0,5 h - 2,5 h). Aineistonkeruu lopetettiin siinä vaiheessa, kun aineiston sisältö alkoi toistaa itseään tutkimustehtävien ja tutkimukselle asetettujen tavoitteiden näkökulmasta (Eskola & Suoranta 2000, 62 - 63). Tarkan taltioinnin turvaamiseksi nuorilta saatiin luvat nauhoittaa haastattelut (Burns & Grove 2005).

Aineistonkeruussa mielenkiinnon kohteena olivat ainoastaan nuorten toivon kuvaukset ja toivoon liittyvät tekijät. Tämän vuoksi taustatietoina nuorilta kerättiin ainoastaan ikää ja sukupuolta koskevat tiedot. Tutkimukseen osallistuneet nuoret (N=52) olivat 15 - 20-vuotiaita suomalaisia nuoria. He olivat kotoisin eri puolilta Suomea. Pääsääntöisesti 15 - 16-vuotiaat asuivat kotona vanhempiensa luona ja opiskelivat yläkoulussa. 17 - 20-vuotiaissa oli ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia, työelämässä mukana olevia sekä työttömiä nuoria. Osa 19 - 20-vuotiaista ilmoitti asuvansa omassa asunnossaan. Tutkimukseen osallistuneista 73 % oli 15 - 16-vuotiaita (38 nuorta, N=52). Tutkimukseen ei osallistunut yhtään 18-, 21- eikä 22-vuotiasta nuorta (Taulukko 3).

Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten ikä ja sukupuoli

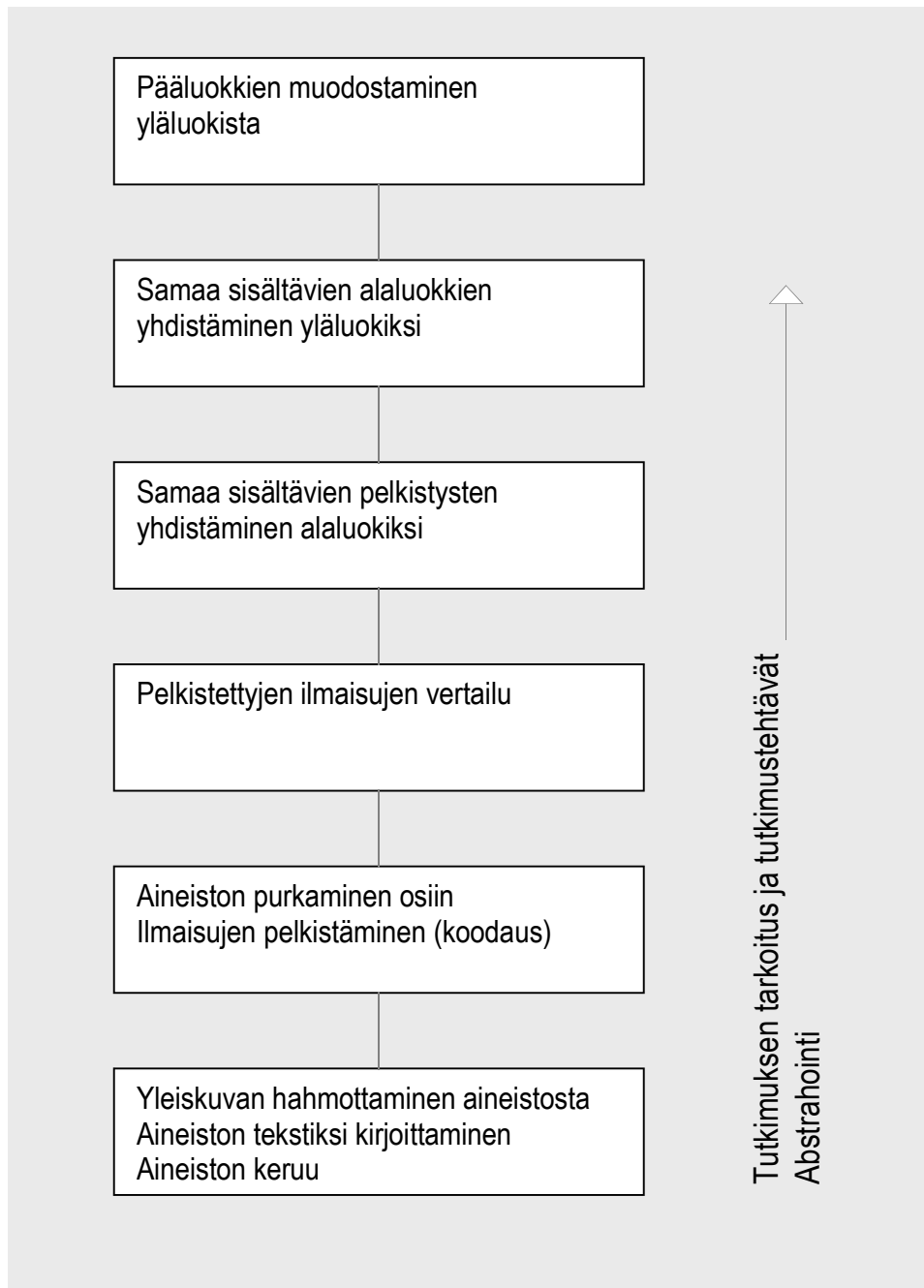
Tutkimukseen osallistuneiden ikä vuosina	Naisia	Miehiä	Yhteensä
15	21	6	27
16	9	2	11
17	1	4	5
18	-	-	-
19	4	1	5
20	4	-	4
21	-	-	-
22	-	-	-
Yhteensä	39	13	52

4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Aineiston kokonaisuuden hallinnan helpottamiseksi haastattelujen jälkeen kirjoitettiin haastattelupäiväkirjaan lyhyt tiivistelmä kustakin haastattelusta (Liitteet 1 ja 2). Äänitallenteet kirjoitettiin tekstiksi mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. (Burns & Grove 2005.) Eri aineistonkeruumenetelmillä saadut kuvaukset yhdistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi, koska aineistonkeruussa käytetyn menetelmätriangulaation avulla pyrittiin takaamaan tutkittavan ilmiön mahdollisimman kattava kuvaus sekä lisäämään tutkimuksen uskottavuutta (Denzin & Lincoln 1994; Sim & Sharp 1998; Kylmä 2000). Aineistosta analysoitiin vain ilmisältö (manifest content), jotta nuorten kuvaama todellisuus säilyisi mahdollisimman tarkasti (Kylmä & Juvakka 2007a, 110, 115). Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, koska sitä pidetään sopivana kuvailevan laadullisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä (Sandelowski 2000; Watkins & Plant 2004; Sullivan-Bolyai ym. 2005; Tembreull & Schaffer 2005; Milne & Oberle 2005; Nolan ym. 2006). Kuvailevassa laadullisessa tutkimuksessa tutkijat pysyttelevät lähellä aineistoa ja pyrkivät niin yksityiskohtaiseen analyysiin kuin mahdollista menettämättä tutkittavien kuvailemaa todellisuutta. Tulokset siis kuvaavat ja vastaavat osallistujien todellisuutta mahdollisimman tarkasti. (Ellet & Swenson 2005; Sawatzky & Fowler-Kerry 2003; Williams 2004.) Käytännössä tämä tarkoitti, että tutkija pyrki välttämään pitkälle meneviä tulkintoja (Sandelowski 2000; Sullivan-Bolyai ym. 2004). Analyysiyksikkö määriteltiin niin, että se voi olla sana, sanayhdistelmä, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus (Kyngäs & Vanhanen 1999, Graneheim & Lundman 2004; Kylmä ym. 2008).

Tutkimusaineiston analyysi eteni vaiheittain (Kuvio 2). Aluksi tutkimusaineisto luettiin läpi useita kertoja kokonaiskuvan saamiseksi. Tämän jälkeen aineisto purettiin osiin, ja ilmaisut pelkistettiin eli koodattiin. Pelkistykset tehtiin niin, että niiden olennainen sisältö säilyi. Tämä varmistettiin käyttämällä alkuperäisilmaisuja. Pelkistystä verrattiin keskenään yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien löytämiseksi. Tämän jälkeen pelkistykset ryhmiteltiin sisällön mukaan alaluokiksi, jotka nimettiin niin, että nimi kattoi kaikki sen alle kootut pelkistykset. Alaluokkia vertailtiin keskenään ja niistä samansisältöiset yhdistettiin yläluokiksi. Yläluokista muodostettiin vertailun myötä pääluokkia. Kaikki luokat nimettiin sisällön kattavasti. Aineiston pelkistämisen sekä ryhmittelyvaiheessa oli limittäin mukana aineiston abstrahointi, jolloin käsitteistä

muodostettiin yleiskäsitteiden avulla uusia luokkia ja saatiin lopulta kuvaus tutkimuskohteesta. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001; Graneheim & Lundman 2004; Tuomi & Sarajärvi 2004; Burns & Grove 2005; Kylmä & Juvakka 2007a; 117–119; Kylmä ym. 2007; Kylmä ym. 2008; Elo & Kyngäs 2008.)



Kuvio 2. Aineiston analyysin eteneminen

Ilmiön moniulotteisuudesta johtuen luokitus on osittain päällekkäinen. Samat tekijät esiintyvät eri kohdissa, mutta eri näkökulmista tarkasteltuna.

Graneheimin ja Lundmanin mukaan (2004) osittaistenkin päällekkäisyyksien välttäminen on vaikeaa etenkin silloin, kun tutkimuksessa kuvataan inhimillistä toimintaa, koska inhimillisen toiminnan tapahtumat kietoutuvat toisiinsa. Osa nuorista kuvasi uskon liittyviä asioita toivonsa ylläpitävinä ja vahvistavina tekijöinä. Tulosten selkeyden ja luettavuuden vuoksi uskon liittyviä tekijöitä raportoidaan eri kohdissa. Esimerkiksi uskon liittyvä yhteyden kokeminen raportoidaan kohdassa elämän voiman vahvistuminen, ja vertaistuen saaminen kohdassa ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan. Eläytyminen, joka tuli esille Raamatun lukemisen ja kirkkomusiikin laulamisen yhteydessä, raportoidaan kohdassa ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan.

Toivo-käsitteen analyysi tämän aineiston pohjalta

Aineistosta etsittiin ilmaisuja, jotka kuvasivat toivoa nuorten näkökulmasta. Esimerkiksi nuoren toteamus, että ”toivo on turvallinen olo” hyväksyttiin toivon käsitettä kuvaavaksi ilmaisuksi. Analyysiprosessin edetessä aineistosta löydettiin kuvauksia, jotka voitiin ryhmitellä toivon ennakkoehtoihin, toivon olemusta kuvaaviin piirteisiin ja toivon seurauksiin. Taulukossa 4 on esimerkki toivo-käsitteen analyysiprosessista. Laajempi kuvaus on liitteenä (Liite 3).

Taulukko 4. Esimerkki toivo-käsitteen analyysiprosessista

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Luokka
”toivo on elämän perusasioita”	toivo on elämän perusasia	toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti
”Toivo on tärkeä osa joka päiväisessä elämässäni.”	toivo on osa joka päivästä elämää	
”toivo on turvallinen olo”	toivo on turvallinen olo	toivo on levollista turvallisuutta
”toivo on jotenkin sisällä oleva tietty rauhallisuus”	toivo on rauhallisuus	

Toivon ylläpitämiseen ja vahvistamiseen liittyvät analyysit

Kuvatessaan toivoon liittyviä tekijöitä nuoret puhuivat samassa yhteydessä sekä toivon ylläpitämisestä että toivon vahvistamisesta. Kysyttäessä asiaa nuorilta kävi ilmi, että heidän mielestään niiden välillä on selvä ero. Nuoret kertoivat, että toivon ylläpitäminen riittää silloin, kun elämässä kaikki on hyvin.

Vastoinkäymisten yhteydessä toivon taso puolestaan laskee, minkä vuoksi toivoa tulee silloin vahvistaa. Tämän vuoksi tutkimuksen tulosten raportoinnissa käytetään ilmaisuja toivon ylläpitäminen ja toivon vahvistaminen.

Analyysiprosessin edetessä aineistosta löydettiin kuvauksia, jotka liittyivät nuorten itsensä tekemiin asioihin tai toisten ihmisten tekemiin asioihin suhteessa nuorten toivoon. Nuorten oma toivoon liittyvä toiminta jakautui mielensisäiseen ja konkreettiseen toimintaan. Mielensisäinen toiminta liittyi muun muassa hyvien puolien etsimiseen vaikeuksista sekä haaveisiin ja elämän tarkoituksen pohtimiseen. Näistä muodostettiin alaluokat myönteinen asennoituminen elämään, tulevaisuuteen suuntautuminen, elämän jatkuvuuden muistaminen ja menneen ymmärtäminen (Liite 4). Konkreettinen toiminta oli jonkin asian tekemistä, kuten lempimusiikin kuuntelemista, jännityselokuvan katsomista, romaanin lukemista, päiväkirjan kirjoittamista, sarjakuvien piirtämistä ja/tai airsoftaamista kavereiden kanssa jne. Aineistosta löydettiin 13 erilaista konkreettisen toiminnan muotoa, kuten musiikin kuunteleminen ja uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan sekä vapaaehtoistyön tekeminen ja matkustaminen. Toiminnat luokiteltiin kulttuuriin, suhteeseen toisen kanssa, omaan luovuuteen ja ympäristöön liittyviksi (Liite 5).

Analyysin edetessä ilmeni, että nuorilla oli erilaisia tapoja toteuttaa samaa konkreettista toimintaa. Esimerkiksi yksi nuori kertoi kuuntelevansa musiikkia, koska se oli ainoa toivoa tuova tekijä hänen elämässään. Toinen nuori kertoi, että hän ylläpitää ja vahvistaa toivoaan kuuntelemalla musiikkia, soittamalla kitaraa, sanoittamalla lauluja ja säveltämällä. Näistä muodostettiin alaluokat musiikin kuunteleminen, musiikkiin liittyvä toiminta ja musiikin toteutusmuodot (Liite 6). Jokaisen nuoren toivoa ylläpitävän ja vahvistavan konkreettisen toiminnan kohdalla toimittiin samalla tavalla, ja ne raportoitiin kyseisissä kohdissa.

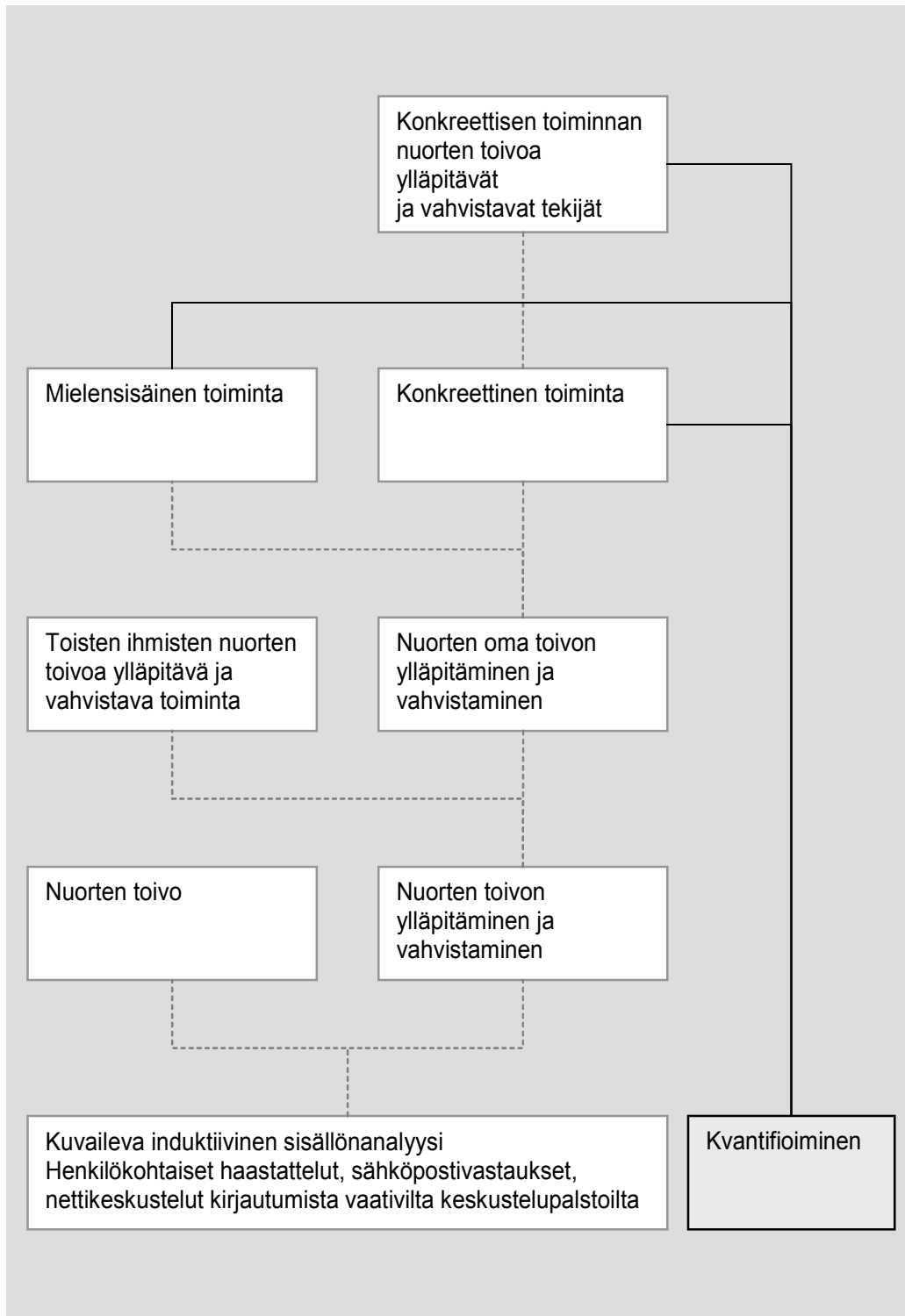
Tutkimuksen tehtävänä oli myös kuvata, miten nuorten oma konkreettinen toiminta ylläpitää ja vahvistaa toivoa. Vastauksia etsittiin palaamalla takaisin alkuperäisaineistoon, joka luettiin läpi useita kertoja. Analyysin tuloksena nuorten konkreettiselle toiminnalle löydettiin 21 toivoa ylläpitävää ja vahvistavaa tekijää (Liite 7). Tekijät luokiteltiin neljään luokkaan: elämän voiman vahvistuminen, ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan, lohduttavan oman tilan käyttäminen ja kehityksen mahdollisuuksien avautuminen (Liite 8).

Kuvaukset, jotka kohdistuivat suoraan toisten ihmisten toimintaan, koottiin omaksi kokonaisuudekseen ja nimettiin sen sisällön kattavasti (Liite 9).

Toisten ihmisten nuoren toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta liittyi nuorten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen kuten ruokaan, vaatteisiin, puhtauteen, harrastamismahdollisuuksien luomiseen, huolien huomaamiseen ja niihin puuttumiseen. Näistä muodostettiin alaluokat elämisen perusedellytysten turvaaminen, aito välittäminen ja toivon puheeksi ottaminen nuorten kanssa (Liite 10).

Aineiston kvantifioiminen

Analyysin edetessä kävi ilmi, että nuoret mainitsivat samoja asioita eri toimintamuotojen yhteydessä, joten aineisto kvantifioitiin lisätiedon saamiseksi ilmiön tulkintaan. Kuvailevassa laadullisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää aineiston kvantifiointia (Sandelowski 2001; Elo & Kyngäs 2008; Chang ym. 2009; Sandelowski 2010), mikäli se tuo lisäarvoa erilaisten näkökulmien kautta laadullisen tutkimusaineiston tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi 2004; 117 - 119; Kylmä & Juvakka 2007a, 112 - 113). Kvantifiointi aloitettiin laskemalla, kuinka moni nuori mainitsi mielensisäisen ja konkreettisen toiminnan toivoonsa liittyvinä tekijöinä. Seuraavana laskettiin eri toimintamuotojen toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden yleisyys aineistossa. Kvantifioinnin pohjalta voitiin tehdä päätelmiä nuorten toivon liittyvien tekijöiden yleisyydestä tässä aineistossa, ja tulokset raportoitiin kyseisissä kohdissa. Kuviossa 3 on kuvattuna tutkimuksen eteneminen ja käytetyt tutkimusmenetelmät.



Kuvio 3. Tutkimuksen eteneminen ja käytetyt tutkimusmenetelmät

5. TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Nuorten toivo

Nuorten kuvauksista voitiin erottaa asioita, jotka kuvasivat sitä, mitä toivo on, toivon ennakkoehtoja, toivon olemusta kuvaavia piirteitä sekä toivon seurauksia. Näiden pohjalta muodostettiin määritelmä nuorten toivosta.

Nuorten toivon kuvaukset

Kuvausten pohjalta nuorten toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti, levollista turvallisuutta, tieto pysyvyydestä, uskoa ja luottamusta Jumalaan, tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Nuoret kuvasivat toivoaan jokaiseen päivään kuuluvana elämän perusasiana, joka on kaikki. Toivo ilmeni rauhallisena ja turvallisenä olona. Toivo on tieto siitä, että elämässä ystävät, perhe ja koti ovat pysyviä. Toivo on uskoa Jumalaan, enkeleihin, johonkin suurempaan, parempaan huomiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo on myös luottamusta Jumalaan, johonkin suurempaan, itseen ja omaan tekemiseensä sekä tulevaan.

Nuorten toivon ennakkoehdot

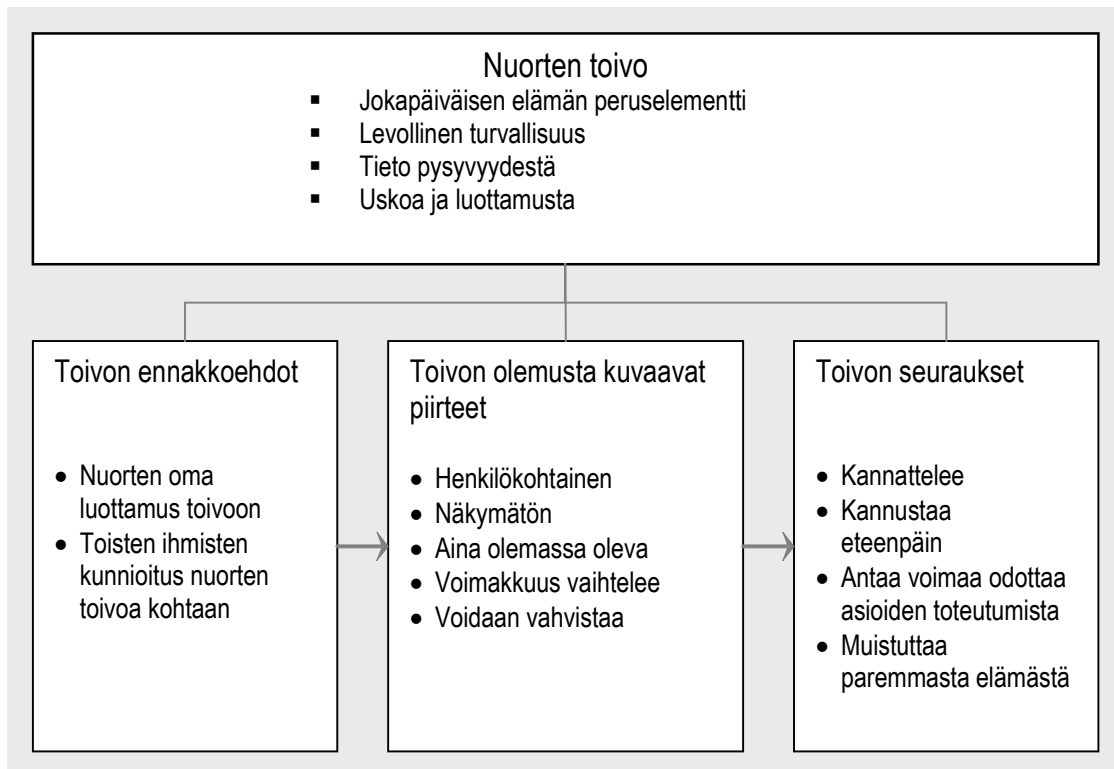
Nuorten toivon ennakkoehdot ovat nuoren oma luottamus toivon olemassa oloon ja toisen ihmisen kunnioitus nuoren toivoa kohtaan. Luottamusta toivoon kuvattiin esimerkiksi seuraavasti: ”toivoon pittää luottaa, että se on.” Toisen ihmisen tulisi suhtautua nuoren toivoon siten, ettei hän puuttuisi, riistäisi tai murskaisi nuoren toivoa.

Nuorten toivon olemusta kuvaavat piirteet

Nuorten toivon olemusta kuvaavat seuraavat piirteet: henkilökohtaisuus, näkymättömyys, aina olemassa oleva, vaihtelevasti läsnä ja vahvistettavissa oleva. Henkilökohtaisuus ilmeni siinä, että jokaisella on oma toivo eikä nuorelle voi tarjota toisen nuoren toivoa. Toivoa ei voi nähdä, koska se on näkymätön. Toivo on aina olemassa, vaikka sen voimakkuus vaihtelee. Toivoa voidaan vahvistaa.

Nuorten toivon seuraukset

Toivon kokemisesta nuorille seuraa myönteisiä asioita. Toivo kannattelee nuorta eteenpäin elämässä ja auttaa häntä jaksamaan. Se kannustaa nuorta ja antaa hänelle voimaa odottaa asioiden toteutumista. Lisäksi toivo muistuttaa häntä paremmasta elämästä. Kuviossa 4 on nuorten toivon kuvaukset, sen ennakkoehdot, toivon olemusta kuvaavat piirteet ja toivon seuraukset.

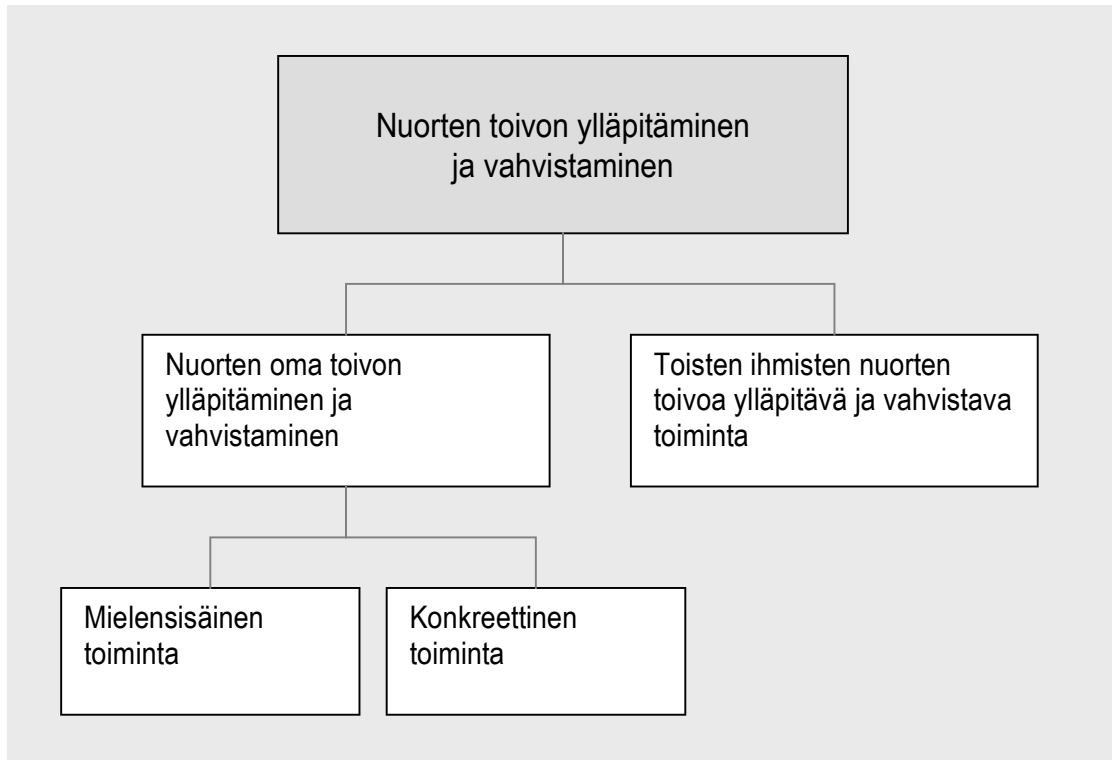


Kuvio 4. Nuorten toivo, sen ennakkoehdot, toivon olemusta kuvaavat piirteet ja toivon seuraukset

Kuvausten pohjalta nuorten toivon määritelmäksi saatiin: Toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti, levollista turvallisuutta, tieto pysyvyydestä, uskoa ja luottamusta Jumalaan, tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo on henkilökohtainen, näkymätön ja aina olemassa oleva. Toivon voimakkuus vaihtelee ja sitä voidaan vahvistaa. Nuorten tulee luottaa toivon olemassaoloon, ja toisten ihmisten tulee kunnioittaa nuorten toivoa. Toivo kannustaa ja kannattelee nuorta eteenpäin elämässä. Se antaa nuorille voimaa odottaa asioiden toteutumista ja muistuttaa heitä paremmasta elämästä.

5.2 Nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen

Nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen koostuvat nuorten omasta sekä toisten ihmisten nuorten toivoon kohdistuvasta toiminnasta (Kuvio 5). Nuorten oma toivoon kohdistuva toiminta jakautuu mielensisäiseen ja konkreettiseen toimintaan.



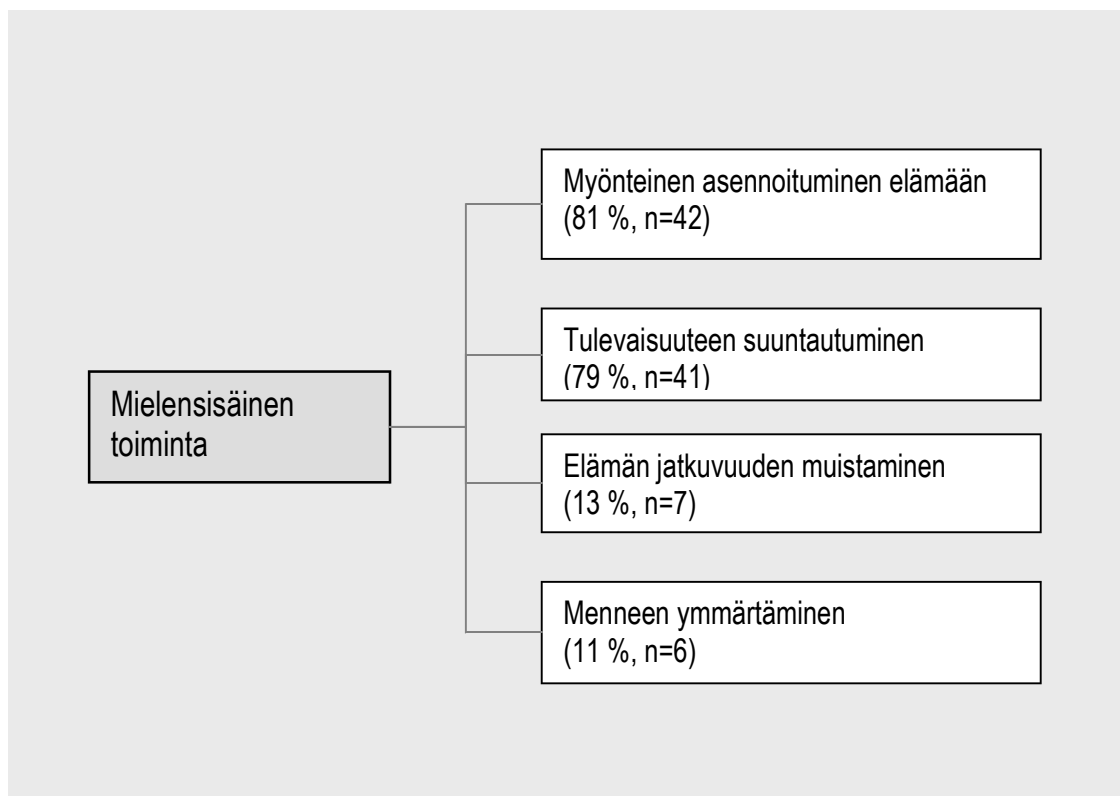
Kuvio 5. Nuorten oma sekä toisten ihmisten nuorten toivoon kohdistuva toiminta

5.2.1 Mielensisäinen toiminta

Nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava mielensisäinen toiminta on myönteistä asennoitumista elämään, tulevaisuuteen suuntautumista, elämän jatkuvuuden muistamista sekä menneen ymmärtämistä. Suurin osa nuorista mainitsi myönteisen asennoitumisen elämään tärkeänä mielensisäisenä toimintana toivonsa ylläpitäjänä ja vahvistajana. Toinen vahvasti esille tullut asia oli tulevaisuuteen suuntautuminen. (Kuvio 6)

Myönteinen asennoituminen elämään

Myönteinen asennoituminen auttaa nuoria selviämään muuttuvissa elämäntilanteissa. Osalla nuorista oli tullut varmuus selviämisestä, koska heillä oli aiempaa kokemusta vaikeuksien voittamisesta elämässään. Elämä oli kohdellut välillä nuoria kaltoin, mutta myönteinen asennoituminen ylläpiti ja vahvisti heidän toivoaan tilanteesta selviämisessä. Epäonnistuneistakin selviämisyrityksistä he olivat palanneet ehjinä arkeen. Toivo sai heidät etsimään uusia keinoja tilanteesta selviämiseen ja luottamaan keinojensa toimivuuteen. Oman pahan olon syiden selvittäminen saattoi kestää kauan, mutta toivon kokemisen myötä usko ja luottamus selviämiseen säilyivät. Yksi nuori kertoi seuraavaa: ”Olen ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa toivoa oikeastaan tarvitaan; nuorena työttömänä pienellä paikkakunnalla vailla tietoa tulevasta, jonkinlaisen lievän masennuksen vallassa. Silti tiedän, että kaikki kääntyy parempaan päin, se on mennyt aina niin. Ehkä kyse on naiiviudesta, totuuden kieltämisestä, mutta se on tarpeen.” Nuorista 81 % (n=42) mainitsi myönteisen asennoitumisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mielensisäisenä toimintana.



Kuvio 6. Nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava mielensisäinen toiminta

Tulevaisuuteen suuntautuminen

Nuoren tulevaisuuteen suuntautuminen on tulevaisuuteen uskomista, haaveiden ja tavoitteiden asettamista sekä toimimista tavoitteiden toteutumista edistävänä. Nuorista 79 % (n=41) mainitsi tulevaisuuteen suuntautumisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mielensisäisenä toimintana.

Tulevaisuuteen uskomisen merkitsi nuorten kaikissa tilanteissa uskoa siihen, että asiat voivat olla paremmin. Ilman uskoa huomiseen ihmisellä ei ole voimia tähänkään päivään. Nuoret uskoivat, että aina oli toivoa ja kaikki kääntyi hyväksi. Elämän uteliaisuuden säilyttäminen on osa tulevaisuuteen uskomista. Se ylläpitää nuorten toivoa motivoimalla heitä joka päivä elämässä eteenpäin. Uteliaisuus saa nuoret kokeilemaan uusia asioita, vaikka elämä tuntuisi pysähtyneen paikalleen. Nuori kertoi, että ”aina on uusia ovia avattavana, joiden takaa voi paljastua mitä tahansa”. Toivon etsiminen oli nuorten mielestä tärkeää tulevaisuuteen uskomisessa. Vaikeina hetkinä nuori etsi toivoa miettimällä asioita, joista hän oli ennen saanut toivoa. Nuori kuvasi asiaa näin: ”toivoa pitää olla, sitä pitää etsiä pienistäkin asioista, kun sen löytää, niin elämä helpottuu kummasti, se saattaa olla vaikeaa, mutta se on sen arvoista”.

Haaveiden ja tavoitteiden asettaminen ovat toivoon liittyen keskeisessä asemassa nuorten elämän suunnittelussa ja jokaisella nuorella oli omat haaveensa. Haaveet liittyivät ammatinvalintaan, opiskeluun, perheen perustamiseen ja toisten auttamiseen. Haaveissa oli mukana realismi, ja nuoret erottivat epärealistiset haaveet realistisista. Haaveillessaan nuoret pitivät tärkeänä tosiasioiden huomioon ottamista ja puntaroivat eri vaihtoehtoja sekä niiden mahdollisia seurauksia. Nuoret eivät odottaneet epärealististen haaveiden toteutumista, vaan ne olivat muuten mukavia. Nuori kertoi, että ”pienenähän sitä aina toivo, että pystys yksisarvisella ratsastaan auringonlaskussa, mutta sitä saa aina toivoo, mutta se ei tuu koskaan onnistuun, että ku ei niitä yksisarvisia ole tai mitään tämmöstä”.

Nuoret asettivat itselleen lähi- ja kaukotavoitteita. Selvillä tavoitteilla ja pienillä välietapeilla he saivat toteutettua omia haaveitaan. Mitä tarkemmin nuori tiesi, mitä hän tahtoo tulevaisuudeltaan, sitä vahvemmin hän asetti tavoitteensa. Tavoitteiden toteuttamisessa oli tärkeää motivoida itseään. Tämä ei aina ollut helppoa, ja itsen motivoimisen nähtiin muuttuneen haasteellisemmaksi heidän lapsuuteensa verrattuna. Itsen motivoimisessa nuoret saattoivat käyttää esimerkiksi koulunkäynnin hyvien puolien etsimistä kuten uusien asioiden oppimista ja kavereiden tapaamista.

Osa nuorista uskoi kohtaloon ja toivoi, että kaikki menisi hyvin. He kuvasivat elävänsä tässä hetkessä suunnittelematta sen isommin tulevaisuuttaan, koska he eivät vielä tienneet, mitä siltä haluaisivat.

Toimiminen tavoitteiden toteutumista edistävästi on valmistautumista tulevaisuuden haasteisiin ja sitoutumista näihin päätöksiin. Valmistautumisesta tulevaisuuden haasteisiin nuoret puhuivat silloin, kun heille ei ollut vielä täysin selvinnyt, mitä he tahtovat tulevaisuudeltaan. Nuori saattoi kertoa, että ”ei itsekään kyllä tiedä mitä tulevaisuus tuo, niin on kuitenkin semmonen olo, että tulkoon nyt mitä vaan, että mä valmistaudun siihen.” Tämä tarkoitti opiskelemista ja siinä menestymistä, sosiaalisten suhteiden ylläpitoa sekä työssä käymistä. Nuorilla oli vahva halu toimia niin, että heidän tavoitteensa toteutuisivat tulevaisuudessa. Nuoret uskoivat siihen, että he voivat itse vaikuttaa toiveidensa toteutumiseen. Sitoutuminen päätöksiin tarkoitti opiskelujen loppuun saattamista, omasta terveydestä ja kunnosta huolehtimisesta. Nuori kertoi, että ”tarkeeta on että sitoutuu niihin päätöksiin”.

Elämän jatkuvuuden muistaminen

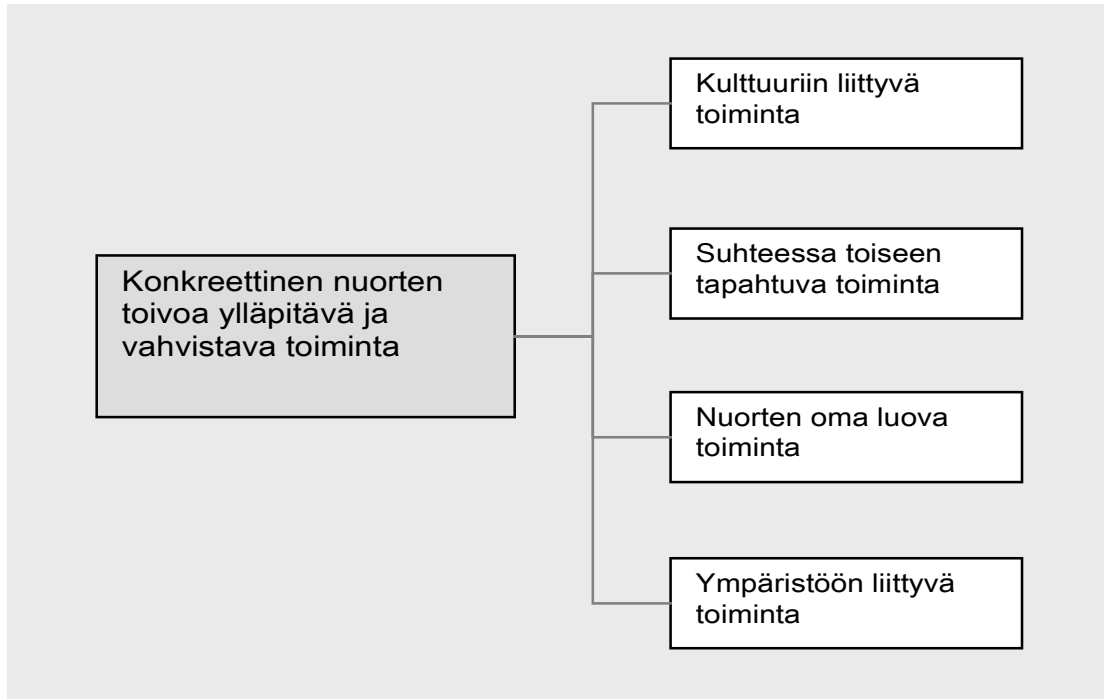
Elämän jatkuvuuden muistaminen auttoi nuoria hyväksymään nykyisen tilanteensa, ja antoi heille siten hyvät mahdollisuudet jatkaa eteenpäin elämäänsä. Nuorten mielestä ainoa varma asia elämässä on muutos, ja tietoisuus elämän jatkuvuudesta lohdutti nuoria silloin, kun he kokevat toivonsa olevan heikko. Tilanteissa, joissa jokin asia päättyi heidän elämässään kuten ihmissuhde tai tilanteissa, joissa suru valtasi heidän sydämensä, nuoret muistuttivat itseään siitä, että suru ei ole ikuista, vaan sekin päättyisi aikanaan. Pahinkin synkeys väistyy, ja asioiden suunta muuttuu aina parempaan päin. Nuorista 13 % (n=7) mainitsi elämän jatkuvuuden muistamisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mielensisäisenä toimintana.

Menneen ymmärtäminen

Menneen ymmärtäminen auttoi nuoria löytämään tarkoituksen kärsimyksilleen sekä saamaan kokemuksen siitä, etteivät heidän kokemansa kärsimykset olleet turhia. Nuori kertoi, että ”uskon, että silläkin on tarkoituksensa ollu, että en minä turhaan ole niin huonossa kunnossa ollut”. Esimerkiksi läheisen kuoleman kokeminen ja surun käsitteleminen lisäsivät nuorten valmiuksia kohdata kuolemaan liittyviä kysymyksiä. Nuorista 11 % (n=6) mainitsi menneen ymmärtämisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mielensisäisenä toimintana.

5.2.2 Konkreettinen toiminta

Nuorten oma toivoa ylläpitävä ja vahvistava konkreettinen toiminta liittyi kulttuuriin, suhteeseen toisen kanssa tapahtuvaan, nuorten omaan luovuuteen ja ympäristöön (Kuvio 7). Toiminta koostuu 13 eri toimintamuodosta ja ne raportoidaan konkreettisten toimintojen yhteydessä aloittaen toiminnasta, jota nuoret kuvasivat eniten.



Kuvio 7. Konkreettinen nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta

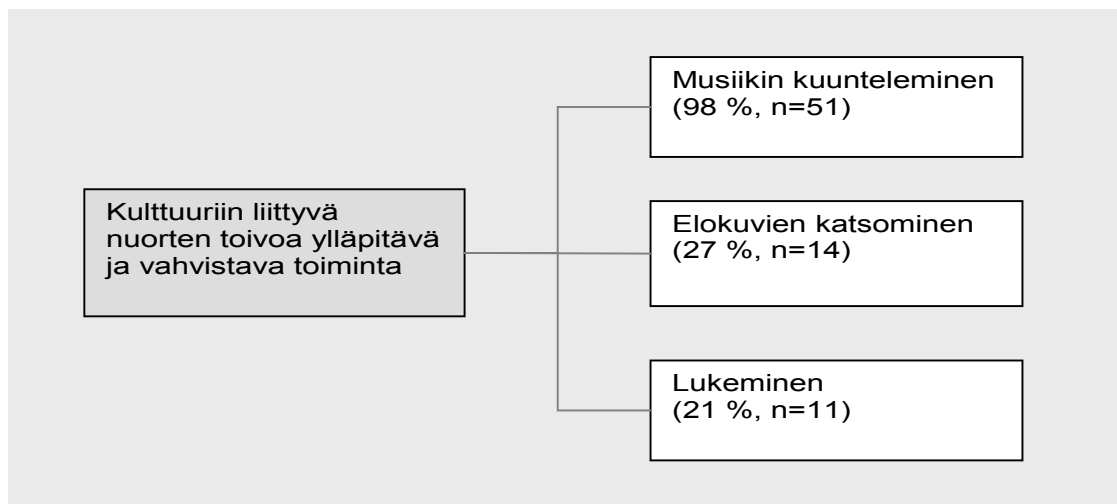
5.2.2.1 Kulttuuriin liittyvä toiminta

Kulttuuriin liittyvä toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana on musiikin kuuntelemista, elokuvien katsomista ja lukemista (Kuvio 8).

Musiikin kuunteleminen

Musiikin kuunteleminen ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa. Nuori kertoi, että ”musiikki (kuunteleminen) vahvistaa toivoa” ja ”(musiikin sanoista) silleen, niistä voi saaha sen toivon”. Nuoret valitsivat eri tunnetiloihinsa erilaista musiikkia kuunneltavakseen. Musiikin valintaan vaikutti, millainen päivä nuorella oli ollut: oliko hän surullinen, tarvitsiko hän lohdutusta vai voimaa päiväänsä. Musiikkimaku vaihteli klassisesta ja kirkkomusiikista räppiin, punkkiin ja hevirokkiin.

Nuorella saattoi pyöriä niin sanottu soittolista aina, kun hän oli kotona. Lempikappaleita kuunneltiin paljon, mutta ne saattoivat vaihtua. Musiikin kuuntelussa kuunneltiin laulun sanoja, musiikin rytmiä tai sen melodiaa, eri soittimia, sävelmää tai musiikin eri taajuuksia eli sävelkorkeuksia. Nuorista 98 % (n=51) mainitsi musiikin kuuntelemisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.



Kuvio 8. Kulttuuriin liittyvä toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana

Elokuvien katsominen

Elokuvien katsominen ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa. Nuori kertoi, että ”elokuvat ovat minulle enemmän kuin terapeutti, ne ylläpitää toivoani”. Eri elämäntilanteissa katsottiin erilaisia elokuvia. Elokuvat vaihtelivat lasten piirretyistä sarjoihin, draama- ja jännityselokuviin. Osa nuorista kertoi katsovansa mieluummin elokuvan kuin lukevansa samasta aiheesta kirjoitetun kirjan. Sama elokuva voitiin katsoa useaan kertaan esimerkiksi sen koskettavien kohtausten tai sanojen vuoksi. Elokuvassa nuoria saattoi puhutella esimerkiksi jokin tietty osa elokuvaa tai elokuvan loppu, johon he palasivat useita kertoja. Nuori kertoi katsoneensa saman elokuvan niin monta kertaa, että hän osasi kaikki elokuvan repliikit ulkoa. Nuorista 27 % (n=14) mainitsi elokuvien katsomisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

Lukeminen

Lukemisen tuloksena nuoret kokivat toivonsa vahvistuvan, esimerkiksi ”luen aika paljon, niistäki saa toivoa ja toivo vahvistuu, jos kirja päättyy onnellisesti”. Nuoret lukivat muun muassa romaaneja, sarjakuvia sekä Raamattua.

Mieliala vaikutti luettavan kirjan valintaan siten, että kirjan tapahtumat olivat usein päinvastaisia omaan elämäntilanteeseen nähden. Esimerkiksi nuori saattoi kertoa, että ”ei rupee mitään romanttista kirjaa lukee jos just vaikka on ero tullu”. Raamattua lukemalla pidettiin yhteyttä Jumalaan ja vahvistettiin uskoa. Samalla nuoret saivat itselleen vahvistusta Jumalan välittämisestä. Sarjakuvien lukemisella nuoret hakivat vaikutteita omiin piirustuksiinsa. Lukemalla haettiin myös erilaista tietoa. Nuorista 21 % (n=11) mainitsi lukemisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

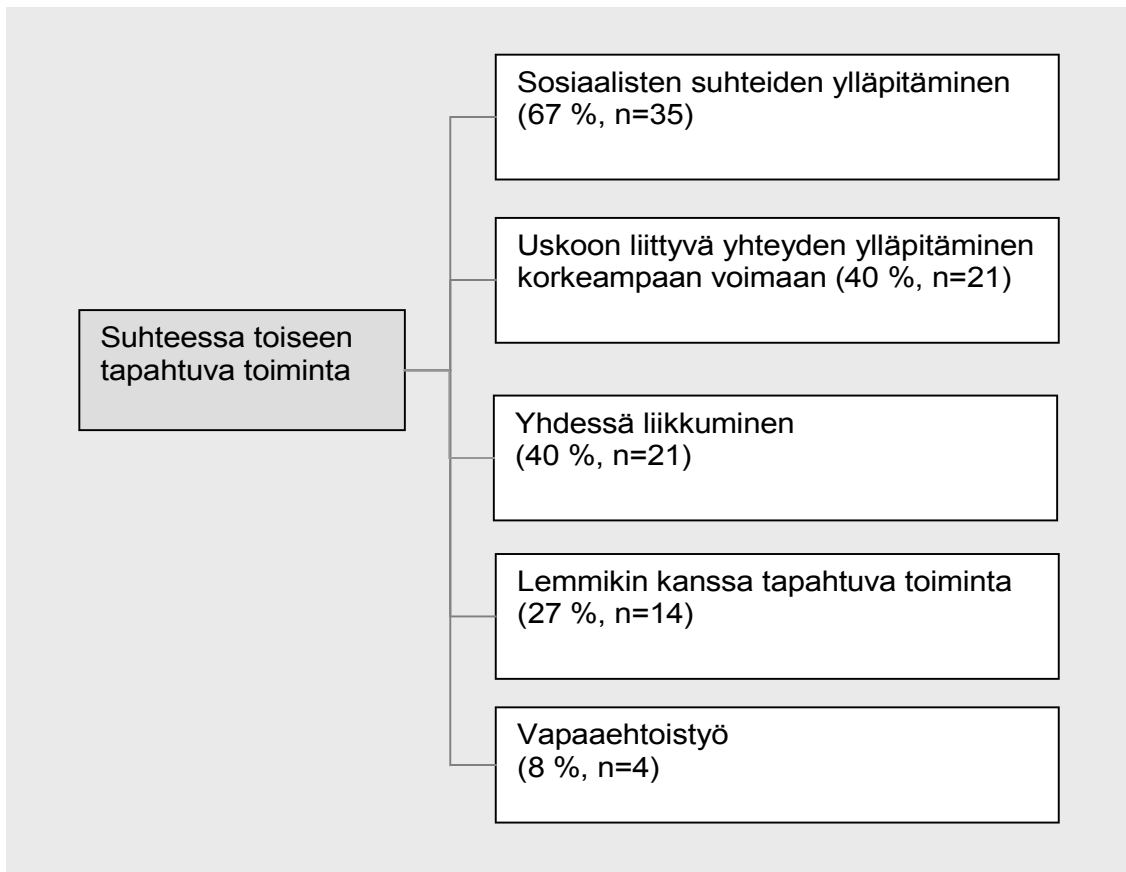
5.2.2.2 Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta

Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana on sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, uskoon liittyvää yhteyden ylläpitämistä korkeimpaan voimaan, yhdessä liikkumista, lemmikin kanssa tapahtuvaa toimintaa ja vapaaehtoistyön tekemistä (Kuvio 9). Toiminnassa, joka liittyi toiseen ihmiseen, nuoret kuvasivat ihmissuhteissa elämistä omasta näkökulmastaan.

Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

Kuvatessaan toimintaansa sosiaalisissa suhteissa toivonsa ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi nuorten maininnat painoutuivat kavereihin. Nuoret kokivat pystyvänsä jakamaan asioitaan kavereidensa kanssa ja turvaamaan heihin hädän tullen. Erityisesti tilanteissa, joissa nuori itse oli toivoton, kaveri saattoi nähdä toivon. Kaverit olivat nuorille kuin toinen perhe. Nuorten mielestä kaverit ja ystävät ovat lähempänä heitä itseään kuin vanhemmat ja ymmärtävät sen vuoksi heitä paremmin. Vanhemmille nuoret puhuivat vähemmän ja eri asioita kuin kavereilleen. Esimerkiksi yksi nuori kertoi: ”(kavereille) niille pystyy kertoon silleen, että ne ei vedä herneitä siitä nenään”. Kavereita tavattiin päivittäin koulussa, ja heihin pidettiin yhteyttä myös tekstiviestien, chatin ja messengerin avulla. Tällöin vaihdettiin kuulumisia sekä mielipiteitä. Nuorella saattoi olla muutama hyvä ystävä tai jopa 15 hengen ryhmä kavereita. Ystävät saattoivat olla myös eri sukupuolta. Nuori oli kokenut, että toisten ihmisten oli vaikea ymmärtää, jos eri sukupuolta olevat nuoret olivat kavereita ilman seurustelua. Kavereihin kuuluivat myös ystävät. Perheeseen kuuluviksi mainittiin vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat ja lähisukulaiset. Muihin aikuisiin kuuluviksi mainittiin kouluterveydenhoitaja, terapeutti, rehtori, opettaja, uskonveljet ja -sisaret.

Nuoret puhuivat kavereistaan lähimmäisinä, mutta lähimmäisellä he tarkoittivat myös muita itselle tärkeitä ja rakkaita ihmisiä. Esimerkiksi yksi nuori kertoi seuraavaa: ”Luultavasti tämä toivo tulee siitä, että ympärilläni on aina ollut vahva tukiverkosto, perhe, paljon läheisiä sukulaisia ja aina vähintään muutama läheinen ystävä sekä läjä kavereita. Ihmiset elämässäni aiheuttavat suurimmat tunteet, niin hyvässä kuin pahassa, heistä saan iloni ja heidän ansiostaan, sekä tarvitsen, että saan toivoa.”



Kuvio 9. Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta nuoren toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana

Muutettuaan pois kotoa nuori piti edelleen tiiviisti yhteyttä perheeseensä ja sisaruksiinsa. Uskossa elävälle nuorelle oli tärkeää olla yhteydessä muihin samaa uskontoa tunnustaviin uskoviin. Yhdessä tekeminen oli yhdessä rukoilemista tai seurakunnan leireillä oloa. Nuorten yhdessä tekemät asiat saattoivat vaihdella kausittain. Nuoret kävivät yhdessä erilaisissa tapahtumissa. Nuorella oli paljon ystäviä eri puolella Suomea, joiden luona hän vieraili. Nuoret tapasivat toisiaan myös viikonloppuisin, he kokoutuivat jonkun asuntoon katsomaan elokuvia tai muuten vain pitämään hauskaa yhdessä.

Kavereiden kanssa pelattiin erilaisia pelejä kuten Monopolia ja Afrikan tähteä. Nuoret laittoivat ruokaa vuorotellen ja kutsuivat toisensa kylään syömään. Nuoret kertoivat esimerkiksi: ”siis silleen kokoonnutaan pienissä porukoissa aina, että ei olla aina kaikki kerralla jossakin, mutta pietään aina kuitenkin yhteyttä yleensä viikonloppuisin ollaan, ja grillaillaan, ja tehään mitä nyt nuoret yleensä tekkee, kaljotellaan, tämmöistä”. Sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana mainitsi 67 % nuorista (n=35). Nuoret kuvasivat toivoonsa liittyvinä kavereitaan (35 %, n=18), perhettään (25 %, n=13) ja muita ihmisiä (8 %, n=4).

Uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan

Uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan tarkoitti yhteyttä Jumalaan, suurempaan voimaan ja/tai enkeleihin. Nuori kertoi esimerkiksi: ”uskon Jumalaan ja se on minun toivo”. Usko ilmeni keskustelemisena Jumalan ja Pyhän Hengen kanssa. Esimerkiksi nuori kertoi, että ”mä pystyn puhumaan Jumalan kanssa, vaikka sitä ei kuule sillai korvalla, vaan sen kuulee niinku ajatuksissa ja sisimmässä sen puhheen, että se ei todellakaan ole omia ajatuksia, mitä ajattelee, vaan niinkö pystyy Jumalan kanssa puhumaan ja juttelemaan”. Yhteyden Jumalaan nuori koki vahvimmin silloin, kun hän oli avoin Jumalalle. Yhteys Jumalaan saatettiin kokea tärkeämmäksi kuin yhteys ihmisiin. Moni nuori kertoi rukoilevansa säännöllisesti pyytäen Jumalalta ohjausta sekä suojelusta. Nuoren perhe saattoi olla uskossa, ja sitä kautta uskon asiat olivat olleet nuorta lähellä lapsesta saakka. Nuori oli saanut uskon suojelusenkeleihin omilta vanhemmiltaan. Uskoon tultuaan nuori oli antanut elämänsä Jumalan käyttöön ja hän halusi elää Jumalan tahdon mukaisesti. Nuori kertoi, että ”mä oon päättäny elää Jumalan tahon mukaan ku ei ne omat suunnitelmat johda mihinkään”. Nuoret kertoivat kokevansa, että he tekevät Jumalan heille antamaa tehtävää. Jumalan johdatuksen nuoret olivat voineet kokea tapahtuvaksi eri tavoilla. Esimerkiksi yksi nuori kertoi: ”muut ovet sulkeutuu, että ei oo ku se yks mahdollisuus...”. Nuoret kertoivat tilanteista, joissa he olivat kokeneet Jumalan johdatusta. Esimerkiksi nuori kertoi: ”Jumala johdattaa toisen ihmisen sanomaan toiselle ihmiselle, jotain sellaista, mikä auttaa ja lohduttaa toista.” Nuorista 40 % (n=21) mainitsi uskoon liittyvän yhteyden Korkeimpaan toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

Yhdessä liikkuminen

Nuoret kertoivat liikkuvansa säännöllisesti ja paljon. He toteuttivat liikuntaa kaverin kanssa, ryhmässä tai lemmikin kanssa. Erilaisista liikkumismuodoista nuoret mainitsivat muun muassa airsoftaamisen, binningin, kuntosalilla käymisen, kävelyn, lihaskuntotreenit, lenkkeilyä, pyöräilyä, tanssimista, nyrkkeilyä ja jääkiekon pelaamista. Osa nuorista kertoi, että oli aloittanut liikuntaharrastuksen kaverinsa kanssa. Nuoret saattoivat harrastaa joukkuelajia, jonka piirissä he tapasivat kavereitaan. Esimerkiksi nuori kertoi, että ”softaamisessa on tärkeää myös se, että se tehdään porukalla”. Nuori kertoi, että ”Liikunta vahvistaa mun toivoa ku siitä tulee niin hyvä olo”. Liikunta auttaa purkamaan psyykkistä stressiä. ”Olen psyykkisessä mielessä sulkeutuvampi. En yleensä tyrkytä huoliani muiden ihmisten kuunneltavaksi, joten liikunta auttaa minua myös purkamaan psyykkistä stressiä.” Nuorista 40 % (n=21) mainitsi yhdessä liikkumisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

Lemmikin kanssa tapahtuva toiminta

Nuorten mielestä lemmikki tuki heidän toivoaan. Lemmikkeinään nuoret mainitsivat kanin, kissan, koiran ja rotan. Esimerkiksi: ”Kani se on niinku sellanen rauhoittava tekijä ja tukee sitä ajatusta (toivosta).” Lemmikkiään nuoret kuvasivat seuraavasti, että se oli niin lämmin, pehmeä, elävä, pirteä, iloinen, positiivinen, rauhallinen, hyväksyvä ja kuunteleva. Lemmikin kanssa nuoret viettivät aikaa oleilemalla ja käymällä lenkillä. Puhuessaan lemmikille nuori koki tulevansa kuulluksi. Lemmikin hoitamisen yhteydessä nuoret tiedostivat oman vastuunsa. Sellaiset nuoret, jotka eivät omistaneet elävää lemmikkiä, mainitsivat lemmikikseen pehmoeläimen kuten pupun, nallen tai unilelun. Nämä korvasivat elävän lemmikin ja ylläpitivät ja vahvistivat samalla tavalla nuorten toivoa. Nuori saattoi kertoa, että ”se (pehmopupu) pitää minut elämässä kiinni”. Nuorista 27 % (n=14) mainitsi toivoaan ylläpitäväksi ja vahvistavaksi lemmikin kanssa tapahtuvan toiminnan.

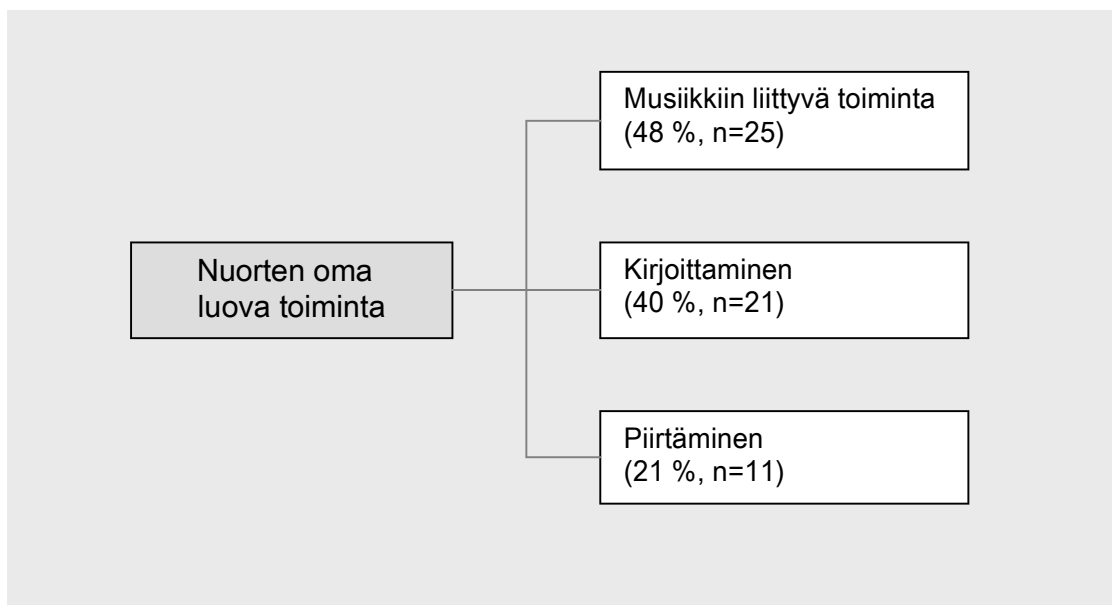
Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyönä nuoret auttoivat lähimmäisiään ja kokivat sen tärkeänä. Lähimmäisten hoitaminen, kuunteleminen, lohduttaminen ja auttaminen vahvistivat nuorten toivoa. Nuori kertoi, että ”Siinäkin tulee toivoa ku autetaan, ja tehdään työtä (vapaaehtoistyötä)”.

Vapaaehtoisesti tehtävä auttamistyö kohdentui vanhuksiin, lapsiin ja toisiin nuoriin. Nuoret tekivät myös erilaisia kotitöitä. Nuori saattoi myös olla työttömänä ja näin uudenlaisen haasteen edessä elämässään. Nuorista 8 % (n=4) mainitsi vapaaehtoistyön tekemisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

5.2.2.3 Nuorten oma luova toiminta

Nuorten oma luova toiminta toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana koostuu musiikkiin liittyvästä toiminnasta, kirjoittamisesta ja piirtämisestä (Kuvio 10).



Kuvio 10. Nuorten oma luova toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana

Musiikkiin liittyvä toiminta

Musiikkiin liittyvässä toiminnassa nuoret kokivat voivansa käyttää omia vahvuuksiaan. Nuoret harrastivat laulamista yksin omaksi ilokseen ja kuorossa sekä bändissä, esimerkiksi ”laulu, kun itse laulaa on se toivoa vahvistava ja ylläpitävä tekijä”. Nuori säesti lauluaan kitaralla tai pianolla, ja hänellä oli useita esiintymisiä. Nuoret soittivat muun muassa kitaraa, pianoa ja viulua. Nuorella oli saattanut olla soittoharrastus pienestä saakka ja hän oli soittanut yli puolet elämästään. Osa nuorista kertoi soittavansa pianoa aina silloin tällöin omaksi ilokseen, kun taas toiset kävivät säännöllisesti soittotunneilla. Osa kertoi säveltävänsä omia kappaleita, joita he esittivät eri tilaisuuksissa muun muassa bändinsä kanssa. Nuorista 48 % (n=25) mainitsi musiikkiin liittyvän toiminnan toivoaan ylläpitäväksi ja vahvistavaksi.

Maininnat painottuivat laulamiseen, jonka mainitsi 25 % (n=13), instrumentin soittamisen yksin, yhdessä ja bändissä 23 % (n=12), musiikin esittämisen 23 % (n=12) sekä säveltämisen, sanoittamisen ja sovittamisen mainitsi 6 % (n=3) nuorista.

Kirjoittaminen

Nuoret kirjoittivat joko itselleen päiväkirjan muodossa tai julkisesti netissä. Kirjoitusten aiheet käsittelivät nuorten omia ajatuksia, mielipiteitä, tulevaisuuden toiveita ja heidän omia oivalluksiaan elämästä. Nuori kertoi, että ”Kirjoittaminen vaikuttaa mun toivoon, tykkään kirjoittaa ja teen sitä paljon”. Nuori saattoi kirjoittaa runoja ja novelleja hulluudesta, epätoivosta, tuskasta, rakkaudesta ja rakkauden aiheuttamasta epätoivosta. Nuorista 40 % (n=21) mainitsi kirjoittamisen toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

Piirtäminen

Piirtämistä nuoret toteuttivat monimuotoisesti, nuori saattoi piirtää ihmisiä mallista, toinen piirsi säännöllisesti sarjakuvia. Piirrettyjen kuvien aiheet vaihtelivat eri tunnetilojen mukaan ja piirtämisen tuloksena nuoren huono olo helpottui. Nuori kertoi esimerkiksi: ”Se vaikuttaa toivoon ku voi tehdä mistä tykkää (piirtäminen).” Yksi nuori kertoi löytäneensä vanhan harrastuksensa uudelleen ja piirusteli muuten vaan, kun siltä tuntui. Nuorista 21 % (n=11) mainitsi piirtämisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

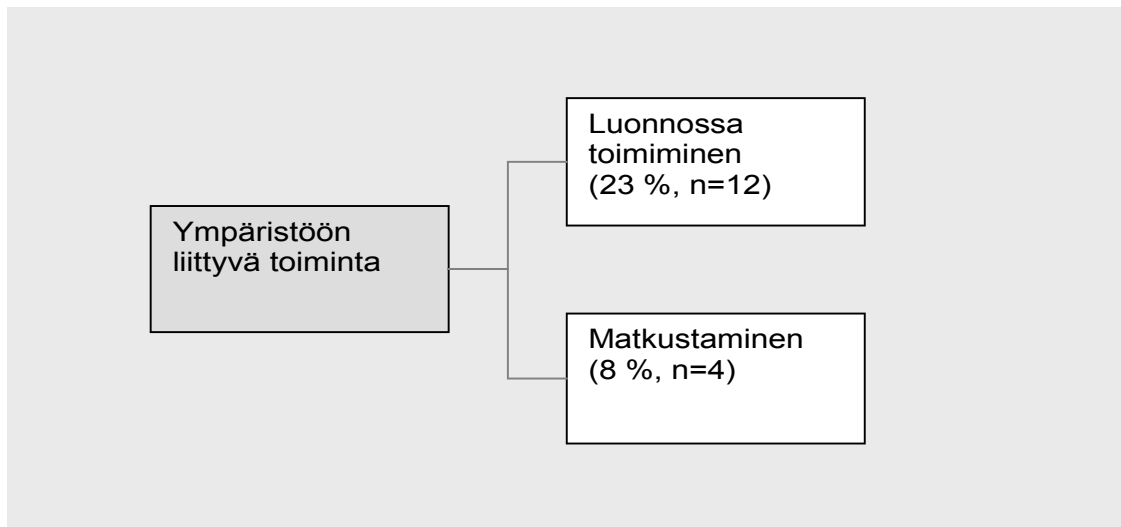
5.2.2.4 Ympäristöön liittyvä toiminta

Ympäristöön liittyvä nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta koostuu luonnossa toimimisesta ja matkustamisesta (Kuvio 11).

Luonnossa toimiminen

Nuoret liikkuivat paljon luonnossa ja heistä oli mukava tarkkailla luontoa ja nauttia sen kauneudesta kaikilla aisteillaan. Nuori kertoi esimerkiksi, että ”Se vahvistaa mun toivoa, kun istun siellä lammen rannalla”. Luonnon hyvinvointi ja siitä huolehtiminen olivat nuorille tärkeitä. He halusivat säilyttää luonnon kauniina ja toimivat luontoa suojelevasti. Luonto tarjosi nuorille myös inspiraation lähteen kirjoittamiseen ja piirtämiseen.

Nuorista 23 % (n=12) mainitsi luonnossa toimimisen toivoaan ylläpitäväksi ja vahvistavaksi.



Kuvio 11. Ympäristöön liittyvä toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana

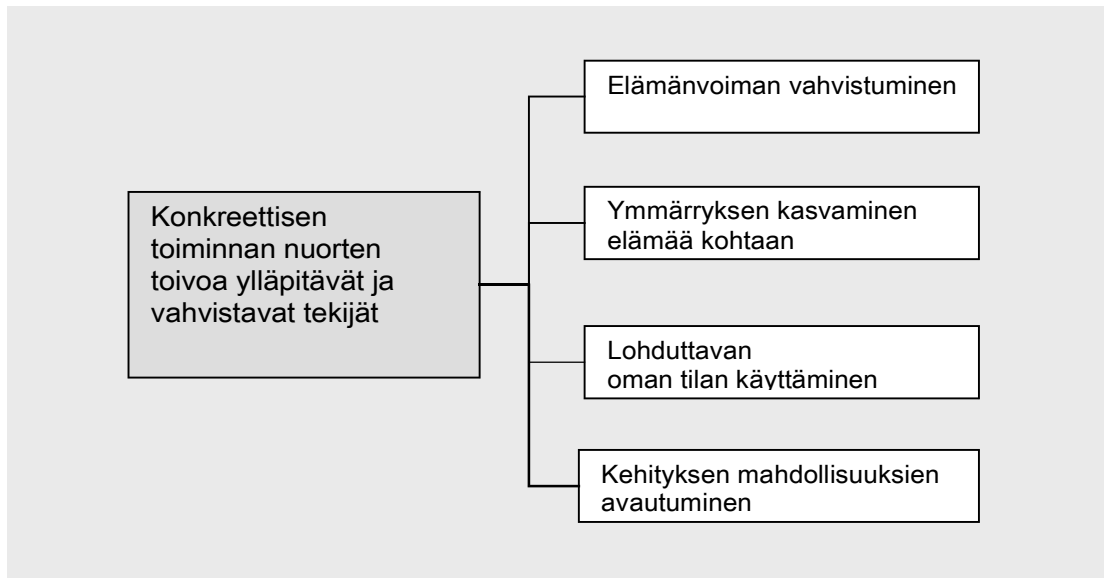
Matkustaminen

Matkustaessa nuoret rentoutuivat ja sitä kautta heidän toivonsa vahvistui. Osalle nuorista matkustaminen oli kuin harrastus ja he olivat usein ulkomailla. Osa nuorista ei ollut käynyt ulkomailla, mutta olivat matkustaneet kotimaassa. Osa nuorista oli ollut vaihto-oppilaana ulkomailla. Erilaisia matkoja olivat kaupunkimatkat, eri maanosiin suuntautuvat matkat, laivaristeilyt ja vapaa-ajanviettokeskuksiin suuntautuvat matkat. Vapaa-ajanviettopaikoissa nuoret harrastivat erilaisia pelejä, uimista, laskettelua vuodenajan ja lomapaikan tarjoamien palveluiden mukaan. Osa nuorista kertoi, etteivät he matkustaneet juuri ollenkaan, ja syyksi he kertoivat rahanpuutteen. Esimerkiksi yksi nuori kertoi ”en mä matkustele, eikä mull oo rahaakaan”. Nuorista 8 % (n=4) mainitsi matkustamisen toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana.

5.3 Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät

Konkreettinen toiminta ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa mahdollistamalla nuorille heidän tavoittelemiensa asioiden kokemisen. Toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät ryhmiteltiin neljään kokonaisuuteen: elämän voiman vahvistuminen, ymmärryksen

kasvaminen elämää kohtaan, lohduttavan oman tilan käyttäminen ja kehityksen mahdollisuuksien avautuminen (Kuvio 12).



Kuvio 12. Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät

Toivoa ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä oli 21 kappaletta ja niiden lukumäärät vaihtelivat eri toiminnoissa. Taulukkoon 13 on koottuna toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden jakautuminen nuorten oman konkreettisen toiminnan eri toimintamuotojen kesken. Taulukon vasemmassa reunassa pystysuorassa ovat toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät sekä vaakatasossa nuorten konkreettinen toiminta toimintamuotoineen. Toivoa ylläpitävän ja vahvistavan tekijän ilmeneminen eri toimintamuodossa on tuotu esiin x -kirjaimella ja tummennetulla ruudulla.

5.3.1 Elämänvoiman vahvistuminen

Elämänvoiman vahvistuminen koostuu seuraavista nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä: mielihyvän kokeminen, rentoutuminen, elämässä kiinni pysyminen, yhteyden ja onnistumisen kokeminen, myönteinen odottaminen sekä vastavuoroinen välittäminen, luottamus ja rakkaus.

Mielihyvän kokeminen ilmeni tyytyväisyytenä omaan osaamiseen, toiselle tuotettuun iloon ja toiminnan tuottamana nautintona itselle. Mielihyvän kokemista kuvattiin kaikkien toimintamuotojen (13, n=13) yhteydessä.

Rentoutuminen pystyttiin tunnistamaan lähes kaikissa toimintamuodoissa (11, n=13) ja näitä olivat muun muassa elokuvien katsominen, yhdessä liikkuminen, piirtäminen ja luontoon liittyvä toiminta. *Elämässä kiinni pysymistä* kuvattiin esimerkiksi musiikin kuuntelemisessa, vapaaehtoistyön tekemisessä, piirtämisessä ja matkustamisessa, yhteensä kymmenessä toimintamuodossa (n=13). *Yhteyden kokemisen* kuvaukset liittyivät toiseen ihmiseen, Jumalaan, lemmikkiin ja luontoon. Sitä ja onnistumisen kokemista kuvattiin yhdeksän eri toimintamuodon yhteydessä. *Onnistumista koettiin* tavoitteiden saavuttamisen ja opinnoissa tai harrasteiden parissa menestymisen yhteydessä. *Myönteinen odottaminen* liittyi kavereiden tapaamiseen tai tapahtumaan, ja sitä kuvattiin seitsemän eri toimintamuodon yhteydessä. Vastavuoroisuutta (välittäminen, luottamus ja rakkaus) kuvattiin tekijöinä, jotka liittyivät toiseen ihmiseen, Jumalaan, lemmikkiin ja kirjoittamiseen. *Vastavuoroinen välittäminen ja luottamus* ilmenivät molemmat viiden toimintamuodon kuten (esimerkiksi) sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, vapaaehtoistyön, yhdessä liikkumisen ja lemmikin kanssa tapahtuvan toiminnan yhteydessä. *Vastavuoroinen rakkaus* ilmeni suhteessa toiseen ihmiseen, Jumalaan ja lemmikkiin.

Elämänvoiman vahvistuminen painottui suhteessa toiseen tapahtuvaan toimintaan. Useimmin se tuotiin esille sosiaalisissa suhteissa, jossa ilmenivät kaikki alaluokat. Seuraavaksi eniten elämänvoiman vahvistumista tuotiin esille uskoon liittyvän yhteyden ylläpitämisen korkeampaan voimaan, yhdessä liikkumisen ja vapaaehtoistyön yhteydessä.

5.3.2 Ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan

Ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan koostuu seuraavista nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä: omien asioiden käsitteleminen, uusien näkökulmien löytäminen, tapahtumiin palaaminen ja niiden uudelleen käsitteleminen, eläytyminen sekä yhtymäkohtien löytäminen omaan elämään. *Omien asioiden käsitteleminen* tunnistettiin yhdeksän eri toimintamuodon yhteydessä, joita ovat muun muassa musiikin kuunteleminen, elokuvien katsominen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, kirjoittaminen ja luonnossa tapahtuva toiminta.

Taulukko 13. Nuorten oman konkreettisen toiminnan toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden jakautuminen eri toimintamuotojen kesken

Nuorten toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät	Nuorten oma konkreettinen toiminta													
	Kulttuuriin liittyvä toiminta			Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta					Oma luova toiminta			Ympäristöön liittyvä toiminta		
	Toimintamuoto			Toimintamuoto					Toimintamuoto			Toimintamuoto		
	Musiikin kuunteleminen	Elokuvienväilyminen	Lukeminen	Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen	Yhdessä liikkuminen	Vapaaehtoisuus	Uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan	Lemmikien kanssa tapahtuva toiminta	Musiikkiin liittyvä toiminta	Kirjoittaminen	Piirtäminen	Luontoon liittyvä toiminta	Matkustaminen	
Elämänvoiman vahvistuminen														
1. Mielihyvän kokeminen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. Rentoutuminen	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
3. Elämässä kiinni pysyminen	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x
4. Yhteyden kokeminen	x	x		x	x	x	x	x	x			x		
5. Onnistumisen kokeminen		x		x	x	x	x		x	x	x			x
6. Myönteinen odottaminen		x		x	x	x	x	x						x
7. Vastavuoroinen välittäminen				x	x	x	x		x					
8. Vastavuoroinen luottamus				x		x	x		x	x				
9. Vastavuoroinen rakkaus				x			x	x						
Ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan														
10. Omien asioiden käsitteleminen	x	x		x	x		x	x		x	x	x		
11. Uusien näkökulmien löytäminen	x	x	x	x		x	x			x				x
12. Tapahtumiin palaaminen ja niiden uudelleen käsitteleminen	x	x	x	x			x			x	x			
13. Eläytyminen	x	x	x		x	x				x				
14. Yhtymäkohtien löytäminen	x	x	x	x						x				
Lohduttavan oman tilan käyttäminen														
15. Pysähtyminen	x	x	x				x	x		x	x	x		x
16. Uppoutuminen omaan maailmaan	x	x			x			x		x	x	x		
17. Lohduttautuminen	x	x		x	x		x	x		x				
18. Todellisuuden pakeneminen	x	x	x		x									
Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen														
19. Myönteisen palautteen saaminen				x	x	x	x		x	x	x			x
20. Rohkaiseva ohjaus	x	x	x	x	x	x	x							x
21. Vertaistuki				x	x									

Uusien näkökulmien löytämistä tarkasteltiin kahdeksan eri toimintamuodon kuten (esimerkiksi) musiikin kuuntelemisen, elokuvien katsomisen ja lukemisen yhteydessä. *Tapahtumiin palaamista ja niiden uudelleen käsittelemistä* kuvattiin seitsemän eri toimintamuodon yhteydessä ja näitä olivat muun muassa musiikin kuunteleminen, elokuvien katsominen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, kirjoittaminen ja piirtäminen. *Eläytymistä* kuvattiin musiikin kuuntelemisen, elokuvien katsomisen ja lukemisen yhteydessä. *Yhtymäkohtia omaan elämään* nuoret löysivät muun muassa laulujen sanoista, elokuvista ja kirjojen tapahtumista.

Ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan tuli useimmiten esille kulttuuriin liittyvän toiminnan yhteydessä, jossa sen kuvaukset painottuivat musiikin kuuntelemiseen ja elokuvien katsomiseen. Oman luovan toiminnan osalta kirjoittamiseen liittyen mainittiin kaikki ja suhteessa toiseen tapahtuvan toiminnan osalta sosiaalisten suhteiden yhteydessä mainittiin yhtä vaille kaikki toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät. (Taulukko 13, s. 55)

5.3.3 Lohduttavan oman tilan käyttäminen

Lohduttavan oman tilan käyttäminen koostuu seuraavista nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä: pysähtyminen, uppoutuminen omaan maailmaan, lohduttautuminen ja todellisuuden pakeneminen. *Pysähtymisen* kokemista kuvattiin yhdeksän (9, n=13) eri toimintamuodon yhteydessä muun muassa luontoon ja rukoilemiseen liittyvänä hiljentymisenä. *Uppoutumista omaan maailmaan* kuvattiin tilana, jossa nuori sai olla omassa rauhassaan. Tätä kuvattiin seitsemän eri toimintamuodon yhteydessä, kuten musiikin kuunteleminen, elokuvien katsominen ja piirtäminen. *Lohduttautuminen* ilmeni muun muassa lohduttavan musiikin kuuntelemisessa, vaikeuksista kirjoittamisessa tai niiden kertomisessa esimerkiksi kaverille tai lemmikille. *Todellisuuden pakeneminen* ilmeni tarpeena päästä irti arjen rasitteista ja huolista. Keinoina tähän käytettiin muun muassa fyysisesti vaativaa liikuntaa, musiikin kuuntelemista tai elokuvien katsomista.

Lohduttavan oman tilan käyttäminen painottui kulttuuriin liittyviin toimintamuotoihin. Musiikin kuuntelemisen ja elokuvien katsomisen yhteydessä mainittiin kaikki toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät

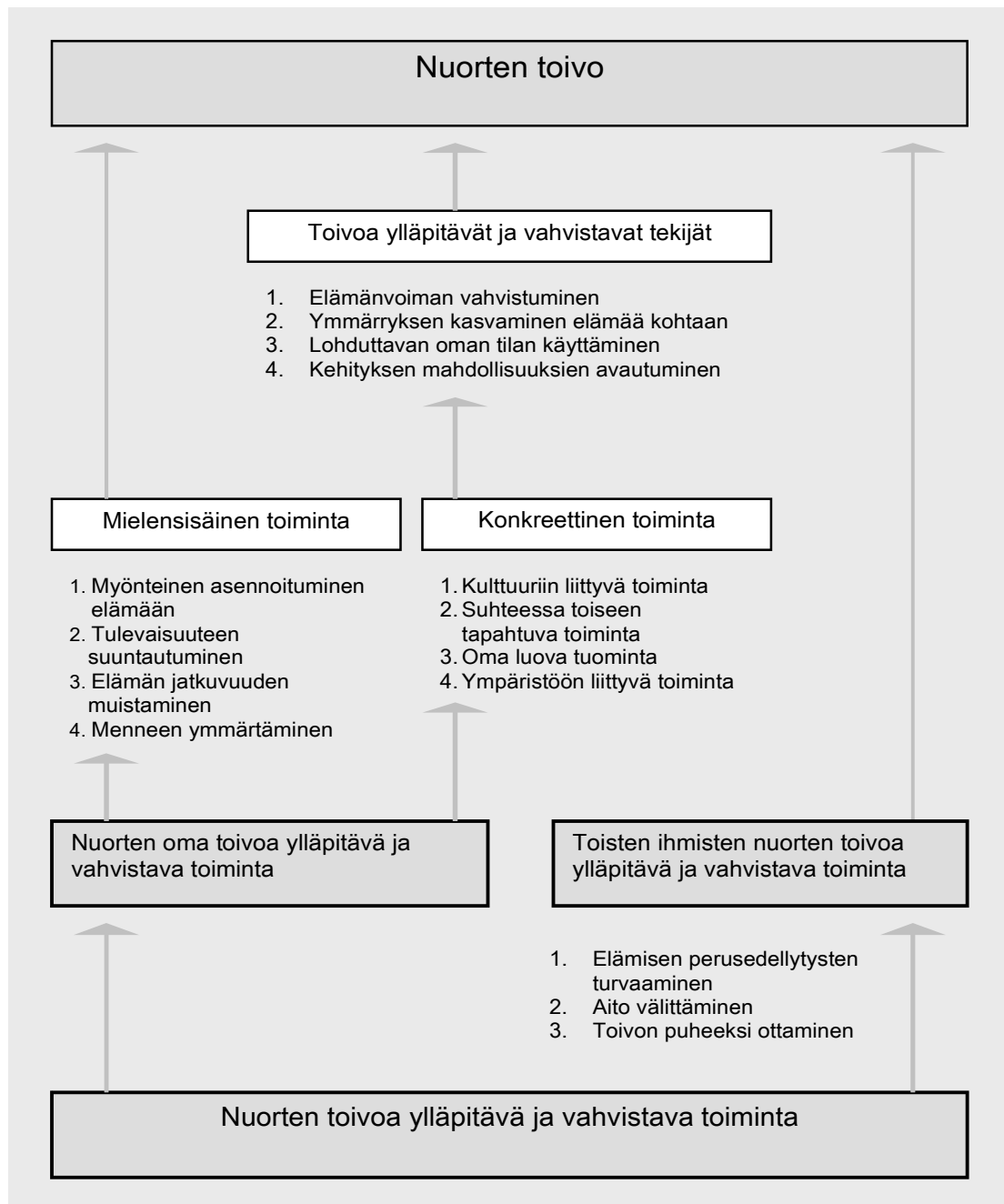
Todellisuuden pakenemista vaille kaikki konkreettisen toiminnan toimintamuodot tulivat esille suhteessa toiseen tapahtuvassa toiminnassa, kuten yhdessä liikkuminen ja lemmikin kanssa tapahtuva toiminta. Omaan luovaan toimintaan liittyvän kirjoittamisen kohdalla mainittiin yhtä vaille kaikki toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät. (Taulukko 13, s. 55)

5.3.4 Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen

Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen koostuu seuraavista nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä: myönteisen palautteen saaminen, rohkaiseva ohjaus ja vertaistuki. *Myönteisen palautteen saamista* tarkasteltiin kahdeksan eri toimintamuodon yhteydessä tehtyjen asioiden kuten esimerkiksi musiikin esittämisen, koulutehtävien suorittamisen tai toisen ihmisen auttamisen kautta. *Rohkaisevaa ohjausta* kuvattiin ohjeina ja neuvoina, joita saatiin katsomalla elokuvia tai lukemalla kirjoja. Rohkaisevaa ohjausta pystyttiin tunnistamaan kahdeksan eri toimintamuodon yhteydessä. *Vertaistukea* saatiin kavereilta, uskonsisarilta ja -veljiltä sekä urheilujoukkueen jäseniltä.

Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen painottui suhteessa toiseen tapahtuvaan toimintaan, jossa kaikki toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät mainittiin sosiaalisiin suhteisiin ja yhdessä liikkumiseen liittyvissä toimintamuodoissa. (Taulukko 13, s. 55)

Kuvioon 13 on koottuna nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta.



Kuvio 13. Nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta

5.4 Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta

Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta koostuu nuorten elämisen perusedellytysten turvaamisesta, aidosta välittämisestä sekä toivon puheeksi ottamisesta nuorten kanssa. Liittessä 9 on esimerkkejä aineistosta.

5.4.1 Elämän perusedellytysten turvaaminen

Elämän perusedellytysten turvaaminen koostuu nuorten perustarpeista huolehtimisesta ja turvallisen ympäristön luomisesta. Nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen lähtee siitä, että heidän elämänsä perusedellytykset ovat kunnossa.

Perustarpeista huolehtiminen kuuluu vanhemmille koko nuoren elämän ajan etenkin silloin, kun nuori asuu vielä kotona. Nuoren toivon kannalta olisi tärkeää, että häntä rakastetaan ja hän on tärkeä ihminen omana itsenään, ilman suorittamista. Nuori kuvasi asiaa näin: ”Nuorille on tärkeää välittää se tieto et se (nuori) on tärkeä, että jokainen ihminen on tosi tärkeä niinku omana ihtenäään, että ei oo sen takia tärkeä, että mitä sä oot tehny tai mitä sä oot, vaan sen takia, että sä oot olemassa niin sä oot tärkeä.” Lisäksi nuorilla tulisi olla ruokaa, puhtaita vaatteita, lämmintä ja kaikki elämässä tarvittavat perustarvikkeet. Esimerkiksi ruuanlaiton nuoret kokivat toisesta huolehtimisena ja välittämisen osoittamisena. Nuorten mielestä yhtenä syynä nuorten syömishäiriöihin voi olla se, että nuori ei muista syödä, tai hän ei jaksakaan itse laittaa ruokaa. Lisäksi nuorilla tulisi olla mahdollisuus olla kavereiden kanssa ja harrastaa erilaisia asioita sekä opetella ansaitsemaan rahaa. Nuoret kertoivat myös kavereistaan, jotka joutuivat ottamaan vanhemman roolin kotona. Nuori saattoi joutua huolehtimaan esimerkiksi pienemmistä sisaruksistaan, kun äiti oli paljon poissa kotoa työnsä vuoksi.

Turvallisen ympäristön luominen Nuoren toivon kannalta olisi tärkeää, että kotona olisi turvallinen ilmapiiri, jossa nuori voi olla rauhassa. Ympäristön tuttuus ja tieto siitä, ettei nuoren tarvitse pelätä mitään, lisäävät hänen turvallisuuden tunnettaan. Nuorille on tärkeää kokea myös, etteivät he ole eivätkä he jää koskaan yksin. Nuorten mielestä 15 - 16-vuotias nuori ei ole vielä valmis muuttamaan pois kotoa, esimerkiksi opiskelemaan vieraalle paikkakunnalle. Nuoret kertoivat, että turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri mahdollistavat heille turvallisuuden ja luottamuksen tunteiden syntymisen itseä, toista ihmistä ja elämää kohtaan.

5.4.2 Aito välittäminen

Aito välittäminen, jolla toiset ihmiset voivat ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa, koostuu välittämisen osoittamisesta, mahdollisten ongelmien huomaamisesta ja niiden ratkaisemisesta auttamisesta, aidosta läsnäolosta ja nuorten ohjaamisesta oikeisiin valintoihin.

Välittämisen osoittaminen Välittämistä voi osoittaa olemalla kiinnostunut nuoresta ja hänen tekemisistään. Nuoret toivoivat, että vanhemmat kotona ja opettajat koulussa tiedustelisivat heidän hyvinvointiaan muutenkin kuin vain velvollisuudesta tai viran puolesta. Opettaja voisi kysyä nuorelta esimerkiksi, mitä hänelle kuuluu tai onko hänellä kaikki hyvin. Nuoret odottivat, että myös tilanteen selkiytyttyä opettaja tiedustelisi heidän kuulumisiaan.

Lämmin katse ja hymy kertovat myös välittämisestä. Välittämistä voi osoittaa myös tekemällä jotain yhdessä nuorten kanssa. Yhdessä tekeminen voi olla esimerkiksi leipomista tai lenkkeilyä. Yhdessä asioiden tekeminen mahdollistaa keskustelun ja helpottaa nuorten puhumista. Nuoret kertoivat myös vanhempien välinpitämättömyydestä nuorten tekemisten suhteen ja tilanteista, joissa nuoren ongelmakäyttäytymiseen ei kukaan ollut puuttanut.

Mahdollisten ongelmien huomaaminen ja niiden ratkaisemisessa auttaminen Toivon kannalta on tärkeää, että nuorten huolet huomataan ja niihin puututaan sekä kotona että koulussa. Nuorten elämän kokonaistilanne tulisi ottaa huomioon häntä lähestyttäessä. Lähestymisen tulisi tapahtua hienotunteisesti jokaisen nuoren yksilöllisyyttä kunnioittaen. Asioiden esille ottaminen voi saada nuoren puhumaan vaikeuksistaan. Keskustelujen tulisi tapahtua luottamuksellisesti. Nuoria ei saisi pakottaa puhumaan, mutta toinen ihminen voisi tarjota hänelle apuaan ongelmien ratkaisemisessa. Mikäli nuori huomasi, että toisella nuorella ei kaikki ollut hyvin, hän otti kaveriin yhteyttä puhelimitse tai Internetin kautta.

Nuoret kertoivat, että he toivovat vanhempien olevan heidän tukena. Vanhempien tukemista ja kannustamista nuoret kuvasivat seuraavasti: ”vanhempien pitää olla reilu lasta kohtaan, sekä valmiita kuuntelemaan ja olemaan tukena sekä apuna” ja ”kannustamalla koulussa ja muutenkin niissä asioissa joita teen elämässäni”. Opettajien kannustamista ja tukemista nuoret kuvasivat: ”kannustaa lasta pikemmin kuin moittia” ja ”ku joku sanoo, että olen tehnyt asian hyvin, niin se vahvistaa toivoa”. Koulumaailmassa voidaan tukea nuorten toivoa oppimisvaikeuksiin tai elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa järjestämällä esimerkiksi erityis- ja tukiovetusta. Nuori kuvasi asiaa seuraavasti: ”Tavallaan se antaa ja vahvistaa toivoa ku miettii, et apua, mä en osaa, ja opettaja järjestää tukiovetusta, tulee semmonen, että jos mä opin siellä niin ehkä mä pärjään paremmin tässä kokeessa.”

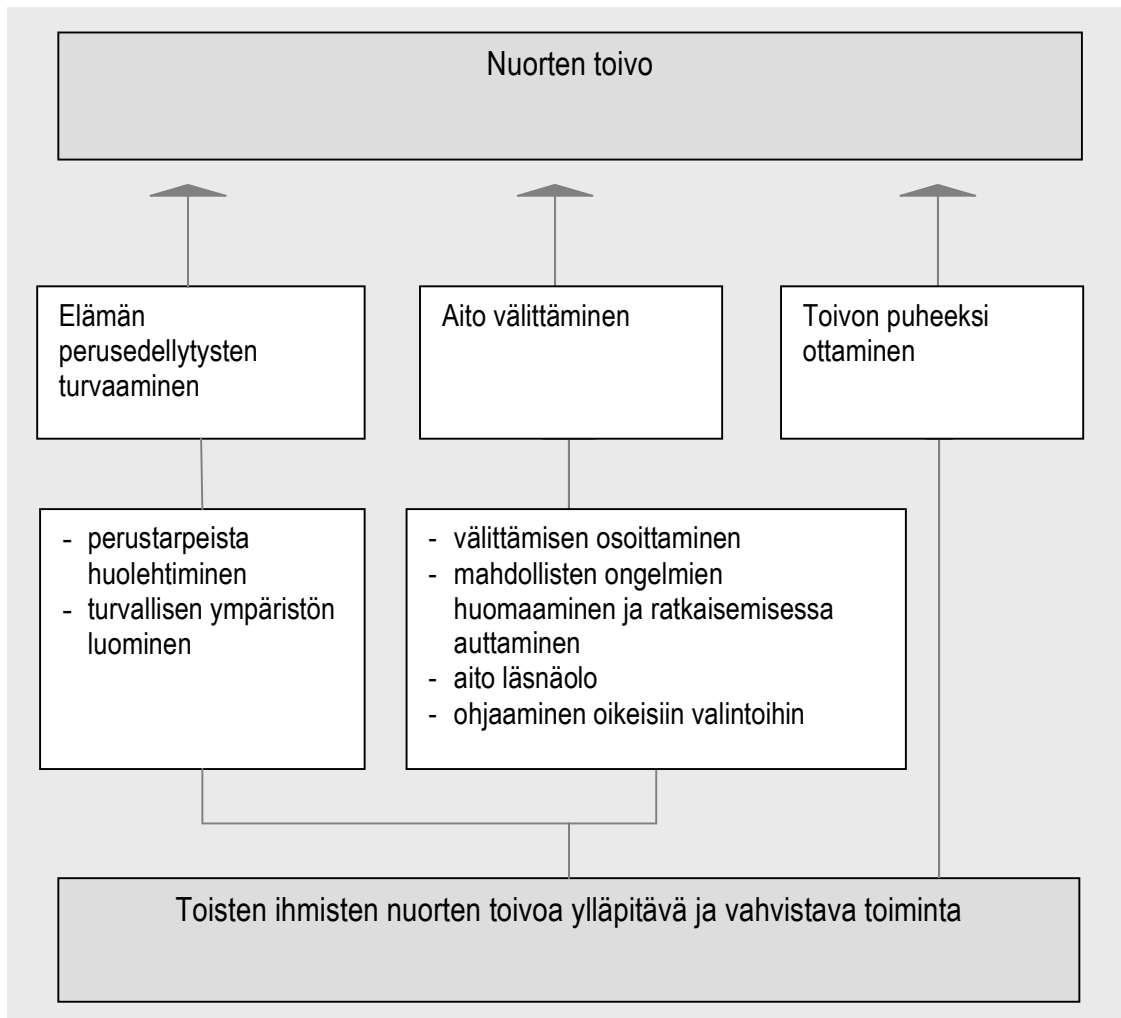
Aito läsnäolo Nuoret erottivat lähellä olemisen ja läsnäolon toisistaan. Lähellä olemisella he tarkoittivat sitä, että toinen ihminen on lähellä, eikä häneltä odotettu mitään muuta. Nuori kuvasi asiaa näin: ”olis vaan siinä, että istuu vaan”. Läsnäolo piti sisällään enemmän osallistumista esimerkiksi keskusteluun. Läsnäolo ei nuorten mielestä aina vaadi fyysistä paikallaoloa. Aitoa läsnäoloa nuoret kokivat myös tekstiviestien tai chattailun yhteydessä. Nuoria voi lohduttaa olemalla läsnä, kuuntelemalla ja puhumalla myönteisiä tulevaisuuteen suuntautuvia asioita. Nuorta voi lohduttaa esimerkiksi seuraavasti: ”puhuis jotain nättiä tai jotain sanois vaikka, että kaikki selviää ja ei oo mittään hättää, siis positiivista puhuu” ja ”ehkä silleen, että sanotaan, että huomenna on päivä uus, että parempi aika koittaa”.

Ohjaaminen oikeisiin valintoihin on nuorten toivon ylläpitämistä ja vahvistamista. Ohjaamiseen kuuluu myös neuvominen. Nuorten mukaan neuvominen on tietynlaista auttamista. Se voi olla sanallinen suora kehoitus tai ratkaisun löytämiseen ohjaava neuvo. Esimerkiksi: ”että kannattaisi tehdä näin, tai voi olla jonku tarinan kautta, tai tositapahtuman kautta tai sanoo, että lueppa tämä kirja niin voit saada siitä apua, tai kato joku elokuva”. Nuorten mielestä on tärkeää, että heille kerrotaan käytettävissä olevista erilaisista avunsaantimahdollisuuksista. Nuoret kertoivat arvostavansa vanhempia ihmisiä, heidän elämäkokemustaan ja niiden pohjalta annettuja neuvoja. Lisäksi nuoret toivoivat saavansa rakentavaa kritiikkiä, jotta he voisivat kehittää itseään eteenpäin elämässä. Esimerkiksi yksi nuori kertoi seuraavaa: ”toivoisin saavani rakentavaa kritiikkiä tekemistäni asioista, koska ei sitä muuten tiedä miten tehdä”. Toinen nuori kuvasi asiaa näin: ”En siis tarkoita että jonkun pitäisi koko ajan kertoa kuinka hyvä olen tai jtn. vastaavaa. Pikemminkin tarkoitan rakentavaa kritiikkiä, koska ainakin itse olen sokea tekemilleni virheille.”

5.4.3 Toivon puheeksi ottaminen

Nuoret kokivat toivon myönteisenä aiheena, josta pitäisi puhua ihmisten kanssa. Nuoret pitäisi pysäyttää miettimään omaa toivoaan, mistä se koostuu ja miten he ylläpitävät ja vahvistavat sitä. Osa nuorista kertoi, että tutkimukseen osallistumisen myötä heidän tietoisuutensa oman toivonsa rakentumisesta ja mahdollisuuksistaan vaikuttaa siihen oli lisääntynyt. Yksi nuori kuvasi asiaa näin, ”(osallistuessani tähän tutkimukseen) oon tuonu sellasia asioita esille, joita en oo aiemmin aatellu toivoa tuoviksi”.

Nuorten toivon vahvistamista voisi opettaa koulussa elämänvalmiuksia lisäävänä tekijänä. Kuviossa 14 on koottuna toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta.

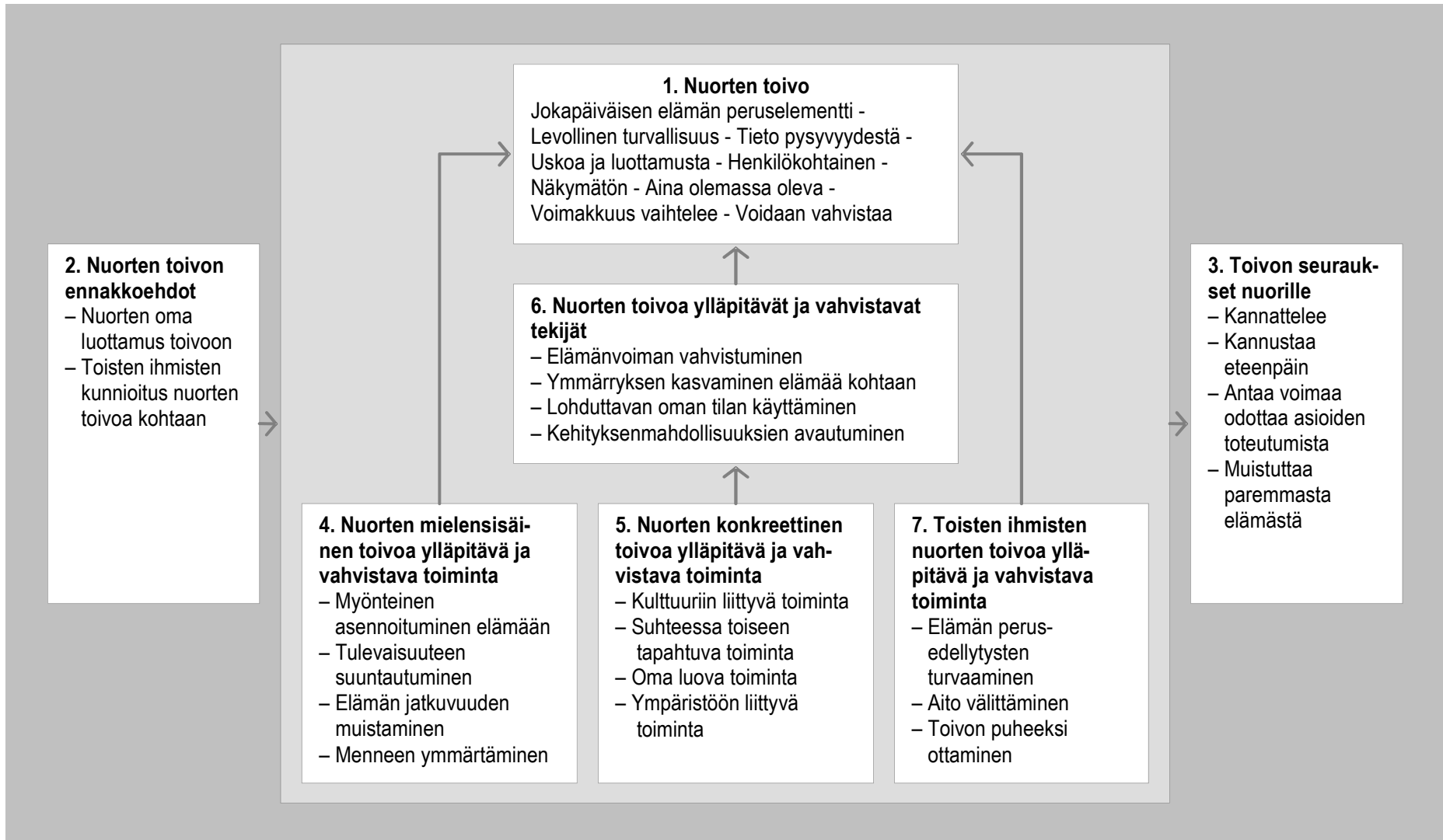


Kuvio 14. Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta

5.5 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen keskeiset tulokset tiivistetään seuraavasti (Kuvio 15):

1. *Nuorten toivo* on jokapäiväisen elämän peruselementti, levollista turvallisuutta, tieto pysyvyydestä, uskoa ja luottamusta Jumalaan, tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo on henkilökohtainen, näkymätön ja aina olemassa oleva. Toivon voimakkuus vaihtelee ja sitä voidaan vahvistaa.
2. *Nuorten toivon ennakkoehdot* ovat nuorten oma luottamus toivon olemassaoloon sekä toisten ihmisten kunnioitus nuorten toivoa kohtaan.
3. *Toivo kannattelee ja kannustaa* nuorta eteenpäin elämässä. Se antaa nuorille voimaa odottaa asioiden toteutumista ja muistuttaa heitä paremmasta elämästä.
4. *Nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava mielensisäinen toiminta* koostuu myönteisestä asennoitumisesta elämään, tulevaisuuteen suuntautumisesta, elämän jatkuvuuden muistamisesta ja menneen ymmärtämisestä. Määrällisesti tarkasteltuna oli useimmin ilmaistu myönteinen asennoituminen elämään ja tulevaisuuteen suuntautuminen.
5. *Nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava konkreettinen toiminta* liittyy yleisyysjärjestyksessä kulttuuriin, suhteessa toiseen tapahtuvaan toimintaan, omaan luovuuteen ja ympäristöön.
6. *Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä* ovat elämänvoiman vahvistuminen, ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan, lohduttavan oman tilan käyttäminen ja kehityksen mahdollisuuksien avautuminen. Elämänvoiman vahvistuminen tuli esille yleisimmin eri toimintamuotojen yhteydessä. Muiden tekijöiden ilmenemisessä ei ollut suuria keskinäisiä eroja.
7. *Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta* koostuu nuoren elämisen perusedellytysten turvaamisesta, aidosta välittämisestä ja toivon puheeksi ottamisesta nuorten kanssa.



Kuvio 15. Nuorten toivo, sen ennakkoehdot, toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen sekä seuraukset nuorille

6. POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkija on tiedostanut vastuunsa tutkimuksen eettisten ratkaisujen tekijänä, minkä vuoksi eettiset kysymykset on otettu huomioon koko tutkimusprosessin ajan (Kylmä ym. 1999; Kylmä ym. 2002; TENK 2004; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a). Suomen lainsäädäntö ohjaa ja määrittelee seikat, joiden puitteissa tutkimuksessa on toimittava. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan mukaisesti tätä tutkimusta tehdessä on otettu huomioon seuraavat lait ja asetukset: Suomen perustuslaki (731/1999), Henkilötietolaki (523/1999), Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta (488/1999) ja Asetus lääketieteellisestä tutkimuksesta (986/1999). Näiden lakien tarkoituksena on varmistaa ja turvata tutkimukseen osallistuvien yksityisyys, koskemattomuus ja ihmisarvon loukkaamattomuus. (Kylmä & Juvakka 2007a, 139–143.) Lainsäädännön määräyksiä noudattaminen tuli esille muun muassa aihealueen sekä kohderyhmän sensitiivisyyden huomioon ottamisessa, osallistumisen vapaaehtoisuudessa ja osallistujien anonymiteetin säilyttämisessä.

Toivon kohdentuvan tutkimuksen eettinen oikeutus

Toivo tutkimusaiheena kytkeytyy laaja-alaisesti ihmisen, tässä tutkimuksessa nuoren ihmisen, kokonaisvaltaiseen terveyteen hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, minkä vuoksi sen tutkimista pidetään tärkeänä (Lohne & Severinsson 2006; Miller & Happel 2006; Kendall 2006; Elliott & Olver 2007; Turner 2005; Turner & Stokes 2006; Tan ym. 2005; Bingham & Haberman 2006). Hoitotieteessä terveiden nuorten toivoa on tutkittu vähän, ja tutkimukset ovat painottuneet lähinnä eri tavalla vakavasti sairaiden nuorten näkökulmaan (Juvakka & Kylmä 2001, ks. myös luku 2.2 tässä tutkimuksessa). Ainoa Suomessa tehty hoitotieteellinen tutkimus terveiden 15 - 16-vuotiaiden nuorten toivosta on vuodelta 2000 (Juvakka 2000).

Tutkimuksen avulla hoitotieteellinen tietoperusta nuoren toivosta laajenee. Lisäksi aikaisempien toivon tutkimusten perusteella voidaan todeta, että tutkimuksella tuotettua tietoa toivosta voidaan hyödyntää nuorten hoito- ja auttamistyössä nuorten kasvun ja kehityksen tukemisessa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sairauden ja kärsimyksen kanssa selviytymisen tukemisessa hoitotyössä (Kylmä & Juvakka 2007a). Tässä tutkimuksessa tutkimuksesta saavutettavan hyödyn voidaan katsoa olevan mahdollista haittaa suurempi. Nämä tekijät perustelevat eettisesti aihealueen tutkimusta ja laadullisten menetelmien käyttöä. (Kylmä ym. 1999; Kylmä ym. 2003; TENK 2004; Burns & Grove 2005; Kylmä & Juvakka 2007a; Kylmä ym. 2007.)

Tutkimustehtävien valinta sekä tiettyyn näkökulmaan sitoutuminen ovat tutkijan tekemiä arvovalintoja, jotka rajaavat tutkimuksen kohdentumista sekä kertovat tutkijan arvomaailmasta (Ryynänen & Myllykangas 2000, 75; Burns & Grove 2005). Tässä tutkimuksessa keskeisimpiä arvoja ovat toisen ihmisen ihmisarvon, yksilöllisyyden ja ainutkertaisuuden kunnioittaminen sekä rehellisyys.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret ja tutkimusetiikka

Tutkimuksen toteutuksen suunnittelussa otettiin huomioon mahdolliset vaikutukset, joita tutkimuksella saattaisi olla tutkimukseen osallistuville nuorille (Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a). Tutkimus oli sensitiivinen, jonka vuoksi eettiset näkökulmat korostuivat tutkimuksen toteutuksessa. Tutkimus kohdistui nuoriin, ja tutkittava ilmiö liittyi nuorten psykososiaaliseen kokemusmaailmaan: toivon ilmiön käsittelyssä kosketeltiin nuoren henkilökohtaista elämänpiiriä sekä kokemusmaailmaa. (Kylmä & Juvakka 2007a, 143, 147.) Tutkimukseen osallistuneiden nuorten elämänvaiheeseen kuuluu paljon erilaisia kehitystehtäviä ihmisenä kasvussa sekä tärkeitä valintoja tulevaisuuden rakentamisen suhteen. Vaikka toivon ja sen kokemiseen liittyvien asioiden voidaan katsoa liittyvän vaikeuksien voittamiseen, voi vaikeiden asioiden palautuminen mieleen olla ahdistava kokemus. (Kylmä ym. 1999; Kylmä & Juvakka 2007a, 145.) Tutkimuksen lähtökohtana oli toivo, joten tutkimuksen pääpaino oli vaikeuksien voittamisen positiivisella puolella. Aihealueen sekä kohderyhmän sensitiivisyyden vuoksi kiinnitettiin erityisesti huomiota tietoon perustuvaan suostumukseen, sekä osallistujien kanssa tehtyyn voimavarojen arviointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001.) Koska tutkijalla on psykiatrisen sairaanhoitajan tausta, se auttoi haastatteluissa huomaamaan herkästi mahdollisen nuoren emotionaalisen

kuormittumisen ja säätelemään haastattelua sen mukaisesti niin, että nuorelle ei aiheutunut haittaa haastattelusta. (Kylmä ym. 1999.) Nuorten osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista, ja tutkimus perustui nuorten suullisesti tai kirjallisesti antamaan tietoiseen suostumukseen (Henkilötietolaki 523/1999; Kylmä ym. 1999; Eskola & Suoranta 2000; Burns & Grove 2005, 194; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a, 141).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivoa, sekä toivon ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta, minkä vuoksi tutkimukseen osallistuvien nuorten oli hyvä saada tutkimusaihe mietittäväksi jo ennen varsinaista haastattelua (Kalkas 1996; Tuomi & Sarajärvi 2004; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a). Ennen haastatteluja tutkija keskusteli nuorten kanssa tutkimukseen osallistumisesta, heidän anonymiteettinsa säilyttämisestä, luottamuksellisuudesta ja tulosten raportoinnista. Nuorille kerrottiin, että heidän kuvauksistaan tullaan käyttämään suoria lainauksia, mutta lainaukset esitetään siten, ettei heitä voida tunnistaa niiden perusteella. Lisäksi tutkija kertoi nuorille, että heillä on oikeus päättää osallistumisensa missä tutkimuksen vaiheessa tahansa, ja heidän halutessaan kaikki heitä koskevat aineistot poistettaisiin. (Rich 1968; Kyngäs & Vanhanen 1999; Kylmä ym. 1999; Malterud 2001; Burns & Grove 2005; Kylmä & Juvakka 2007a, 149.)

Osa nuorista oli keskustellut etukäteen tutkimukseen osallistumisestaan vanhempiensa kanssa, ja he olivat saaneet heiltä suullisen luvan osallistua tutkimukseen. Ennen haastatteluja tutkijalla oli mahdollisuus tavata tutkimukseen osallistuvien nuorten vanhempia. Vanhempien kanssa keskusteltiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja menetelmistä. Tutkija sai näin heiltä suullisen suostumuksen nuoren osallistumisesta tutkimukseen. Kaikissa tutkimuksen toteuttamislupiin liittyvissä keskusteluissa tuli ilmi, että tutkimuksen aihe koettiin positiiviseksi ja nuorten kannalta tärkeäksi. Tutkimuksen avoin aineistonkeruumenetelmä nähtiin hyvänä, koska tällöin nuori sai itse päättää, mitä hän tuo esille tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja miten.

Joillekin nuorista tutkimukseen osallistuminen oli selvää heti ilmoituksen näkemisen jälkeen. Nuori kuvasi asiaa esimerkiksi seuraavasti: ”Luin x:stä juttusi, ja koska tämä asia oli yllättävän selvä ajattelin ihan vastata”. Toinen nuori kommentoi, että ”luettuani otsikkosi x-sivustolla tunnistin heti itseni, tässä olisi minun pohdintaani aiheesta väitöskirjaasi varten” tai ”...törmäsin x sivustolla sähköpostiosoitteeseesi ja päätin, että voisin vastaila tutkimukseesi omasta näkökulmastani”.

Jotkut nuorista halusivat osallistua tutkimukseen ainoastaan keskustelupalstan välityksellä.

Nuori kertoi esimerkiksi seuraavaa: ”En halua laittaa mitään sähköpostia minnekään, mutta toivo on...”. Tämä osoitti, että nuorten osallistumisen kannalta oli mielekäs ratkaisu kerätä tutkimusaineistoa usealla eri menetelmällä. Useiden eri menetelmien käyttö mahdollisti myös sellaisten nuorten osallistumisen, jotka eivät joko voineet tai halunneet osallistua tutkimushaastatteluun tai lähettää sähköpostitse omia kuvauksiaan toivosta tutkimusaineistoksi. Jotkut nuorista halusivat kertoa, että he kokivat toivon liittyvät asiat niin henkilökohtaisina, etteivät he halunneet puhua niistä henkilökohtaisesti, mutta ottivat kuitenkin yhteyttä tutkijaan.

Tutkimuksen eettisiä kysymyksiä koskevissa kirjoituksissa tuodaan esille tutkimukseen osallistujien suojaaminen. Mahdollisia haittoja tulee välttää, ja on tärkeää, ettei tutkimukseen osallistujia vahingoiteta millään tavalla. Tutkimukseen osallistuminen voidaan nähdä myös jokaisen oikeutena. Osallistujat eivät välttämättä aina hyödy tutkimuksesta, mutta tutkimus voi vahvistaa heidän tietoisuuttaan tutkittavasta asiasta. Lisäksi osallistumisesta voi koitua erilaista hyötyä, kuten esimerkiksi mahdollisuus oman tarinan kertomiseen, tunnepuhdistautumisen eli katarssin kokeminen, tietoisuuden lisääntyminen itsestä, voimaantuminen ja hyvinvointi. (Murray 2003; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a, 145, 148.) Osa tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista kuvasikin tietoisuutensa toivosta lisääntyneen tutkimukseen osallistumisen myötä. He kertoivat, etteivät he olleet ennen ajatelleet toivoa näin perusteellisesti, ja kokivat toivon miettimisen olleen hyväksi heille. Heidän mielestään kaikkien nuorten tulisi miettiä toivon merkitystä elämässään, vaikka ohjatusti koulussa.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät tutkimuseettisestä näkökulmasta

Tutkimusta tehdessä kiinnitettiin erityistä huomiota eettisesti oikeisiin valintoihin tutkimuksen menetelmissä sekä aineiston keruussa että analysoinnissa (TENK 2004; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a, 144).

Tutkimuksen toteuttamiseksi haettiin kirjalliset luvat oppilaitoksen rehtorilta sekä nuorten suosimilta keskustelupalstojen ylläpitäjiltä Internetissä. Heille lähetettiin tiedot tutkimuksesta, sen tarkoituksesta, tavoitteesta ja tutkimusmenetelmistä. Lisäksi käytiin keskusteluja muun muassa tutkimuksen eettisistä kysymyksistä. Oppilaitoksen rehtori

ja keskustelupalstojen ylläpitäjät selvittivät edustamiensa organisaatioiden kannan tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimusluvan myöntämisen myötä tutkija sai toimintaohjeet keskustelupalstoilla toimimiseen sekä osallistujien rekrytointiin. Esimerkiksi toimiessaan keskustelupalstoilla tutkijan tuli tuoda julki, että hänellä on keskustelupalstojen ylläpitäjän myöntämä lupa toimintaansa kyseisessä ympäristössä. Tutkimukseen osallistujien yksityisyyden säilymistä turvaamiseksi tutkimusraporttiin ei liitetä tutkimuslupien tarkempia tietoja. (Morse & Field 1996; Kylmä ym. 1999; Kylmä & Juvakka 2007a.)

Tutkimusaineiston keruussa käytettiin menetelmätriangulaatiota yhdistämällä yksilöhaastatteluilla, sähköpostin välityksellä sekä Internetissä nuorten kirjautumista edellyttävillä keskustelupalstoilla käytyjen keskustelujen pohjalta saadut nuorten kuvaukset yhdeksi kokonaisuudeksi. Tällä tavoiteltiin toivon kuvauksen kattavuutta. Aineisto hankittiin nuorilta itseltään, koska haluttiin nimenomaan nuoren oma näkökulma toivoon. Tutkija myös sitoutui nuorten näkökulmaan välttämällä tietoisesti omia näkemyksiään toivosta aineiston analyysissä. (Milne & Oberle 2005; Kylmä & Juvakka 2007a.) Sellaiset vastaukset ja yhteydenotot, joissa tutkimukseen osallistumisen kriteerit eivät täytyneet, kuten esimerkiksi iän suhteen, hylättiin. Haastatteluja tehdessä toimittiin nuorten ehdoilla, eikä rajattu esimerkiksi haastattelu-aikaa. Lisäksi nuori sai itse valita vapaasti, mitä asioita hän ottaa esille toivostaan (Rich 1968). Nuorilta pyydettiin luvat keskustelujen nauhoittamiseen tarkan taltioinnin turvaamiseksi. Lisäksi heiltä kysyttiin halukkuutta osallistua mahdolliseen uusintahaastatteluun, jota varten heiltä pyydettiin tarvittavat yhteystiedot. Tutkimusaineisto kerättiin tarkoituksenmukaisuusperiaatteen mukaisesti ja mahdollisimman avoimella aineistonkeruumenetelmällä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997; Eskola & Suoranta 2000; Kylmä & Juvakka 2007a.)

Aineiston käsittely ja analysointi toteutettiin suojellen tutkimukseen osallistuvien anonymiteettiä (Lincoln & Guba 1985). Tiedostaen eettisen vastuunsa tutkija pyrki kuvaamaan tutkimusaineiston analysoinnissa sekä tutkimustulosten raportoinnissa tutkimuksen tulokset mahdollisimman tarkasti, avoimesti ja rehellisesti. Käytetty tutkimusmenetelmä mahdollisti nuorten näkökulman esille tuomisen. (Kylmä ym. 1999; Hirsjärvi & Hurme 2001; Burns & Grove 2005; Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a.) Tutkijalla on eettinen velvollisuus raportoida tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti. Samaan aikaan hänen tulee suojella tutkimukseen osallistujia, mikä merkitsee esimerkiksi sitä, että osallistujista ei anneta

liian yksityiskohtaista tietoa, mikä mahdollistaisi heidän tunnistamisensa. (Kylmä ym. 2002, 70–73.) Aineistojen säilytyksessä on otettu huomioon, että tutkimukseen osallistuneiden tiedot säilyvät salaisina ja tutkittavien anonymiteetti säilyy (Hyvä tieteellinen käytäntö 2002). Tutkimustyössään tutkija kunnioitti muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia ottaen ne huomioon asianmukaisella tavalla muun muassa lähdemerkinnöissä (TENK 2004; Kuula 2006).

Tutkijalla edellytetään olevan tiedolliset ja taidolliset valmiudet tutkimuksen tekemiseen (Kylmä & Juvakka 2007, 146). Hän on suorittanut asiaan vaadittavat opinnot, ja tehnyt pro gradu -tutkielman Epätoivon ja toivon dynaaminen prosessi huume kuntoutuksessa aikuistuvien nuorten kuvaamana (Tikkanen 2004) myös laadullisin menetelmin. Tutkimuksessa varauduttiin sekä tutkimukseen osallistujien että tutkijan omaan tunnekuormitukseen. Tutkijalla oli käytettävissään tutkimuksen ohjaajien vahva ja osaava tuki. Heillä molemmilla on pitkä kokemus tutkimusaiheena olevan ilmiön tutkimisesta. Tutkimusta tehdessään tutkijalla on ollut koko ajan vahva pyrkimys hyvään ja oikeaan. Koska oman toiminnan havainnointi ei ole yksinkertaista, tutkija palasi useasti alkuperäisilmaisuihin tarkistamaan tekemiään pelkistyksiä ja sitä, oliko hän ottanut huomioon kaikki tutkimuskysymyksiin vastauksia antaneet kuvaukset. (Kylmä & Juvakka 2007a, 154.)

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on välttämätöntä tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. Luotettavuuden arvioinnissa selvitetään, kuinka totuudenmukaisesti tutkija on tutkimuksellaan kyennyt tuottamaan tietoa. (Kuula 2006; Kylmä & Juvakka 2007a, 18, 127.) Luotettavuus on otettava huomioon koko tutkimusprosessissa, tietojen keräämisestä ja analysoinnista aina päätelmien esittämiseen saakka (Lincoln & Guba 1985). Laadullisen tutkimuksen menetelmiä on kritisoitu, koska niiden prosessit ja menettelyt eivät ole avoimia (Higginbottom 2004). Tämän vuoksi kaikki tutkimusprosessin eri vaiheet ja tehdyt toimenpiteet on pyritty kuvaamaan avoimesti ja selkeästi.

Kylmä ja Juvakka (2007a) ovat tehneet synteetin useiden eri tutkijoiden (Lincoln & Guba 1985; Koch 1994a, 1994b; Polit & Hungler 1995; Cutcliffe & McKenna 1999; Mays & Pope 2000; Malterud 2001; Kylmä ym. 2003; Polit & Beck 2006)

näkemyksistä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereiksi, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan näiden kriteereiden pohjalta.

Tutkimuksen uskottavuus

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten totuusarvoa sekä sen osoittamista tutkimuksessa (Kylmä & Juvakka 2007a, 128). Tutkimuksen uskottavuutta tarkastellaan ensinnäkin siitä, mitä tutkija lähti tekemään ja miksi, miten hän sen suoritti eli millaisia tutkimusmenetelmiä hän käytti ja millaisia vastauksia hän sai käyttämillään menetelmillä kysymyksiinsä. (Cutcliffe & McKenna 1999.) Laadullisen lähestymistavan valintaa tässä tutkimuksessa puolsi se, että tutkimuksen kohteena oleva ilmiö oli heikosti tunnettu ja tavoitteena oli kuvailla, ymmärtää sekä tarkastella tutkittavaa ilmiötä sisältäpäin sellaisena kuin asianosaiset sen näkevät (Eskola & Suoranta 2000; Kylmä ym. 2003). Tämän vuoksi tutkimusmenetelmäksi valittiin kuvaileva laadullinen tutkimus (Sandelowski 2000; Marshall ym. 2003; Gallo ym. 2005; Sullivan-Bolyai ym. 2005; Sullivan-Bolyai ym. 2006; Kylmä & Juvakka 2007a), jossa aineiston analyysissä hyödynnetään jokapäiväisessä kielenkäytössä olevia käsitteitä (Sandelowski 2000; Kylmä & Juvakka 2007a). Aineiston kvantifioiminen lisäsi ymmärrystä toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden yleisyydestä tässä aineistossa (Kylmä & Juvakka 2007a, 128).

Tutkija suoritti itse kaikki tutkimuksen eri vaiheet. Näin menetellen hän pääsi hyvin sisälle tutkimusaineistoon. Tässä menettelyssä on myös haittansa, koska tutkija oli itse sekä tutkimusasetelman luoja että sen tulkitsija (Tuomi & Sarajärvi 2004, 133). Tutkija on tiedostanut tämän mahdollisen luotettavuusongelman olemassaolon ja pyrkinyt ottamaan sen huomioon koko tutkimusprosessin ajan. Toisaalta kuvaileva laadullinen tutkimusote auttoi tutkijaa luotettavuuden arvioinnissa, koska tutkimusanalyysissä pysyteltiin koko ajan lähellä alkuperäisaineistoa. Tutkija on pyrkinyt pitämään tutkimuksen läpinäkyvänä antaen näin lukijalle mahdollisuuden arvioida koko tutkimusprosessia, kuten muun muassa, kuinka objektiivisesti ja luotettavasti tutkija on pystynyt tekemään havaintonsa ja kuinka hän on päätenyt valintoihinsa. (Lincoln & Guba 1985; Kylmä & Juvakka 2007a, 128 -129.)

Tutkimusaineisto kerättiin kohteena olevan ilmiön parhaiten tuntevilta eli nuorilta itseltään. Tutkimukseen osallistuvien näkökulman esille tulon mahdollistamiseksi tutkittavaa ilmiötä lähestyttiin mahdollisimman avoimesti. (Kylmä & Juvakka 2007a, 53, 64.)

Tutkimuksen uskottavuuden vahvistamiseksi käytettiin menetelmätriangulaatiota yhdistämällä eri aineistonkeruumenetelmillä nuorilta saadut vastaukset yhdeksi kokonaisuudeksi (Tobin & Begley 2004; Lambert & Loïselle 2007).

Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (Sandelowski 2000; Sullivan-Bolyai ym. 2005; Milne & Oberle 2005; Nolan ym. 2006). Aineistonanalyysi ohjautui aineistosta käsin, ja tutkittavaa ilmiötä kuvattiin tiivistetyssä muodossa antaen aineiston kertoa oman tarinansa tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Burns & Grove 2005; Kylmä & Juvakka 2007a, Kylmä ym. 2008.)

Tutkimuksen uskottavuutta vahvistettiin varmistamalla, että tutkimustulokset vastasivat tutkimukseen osallistuneiden nuorten kuvauksia. Tutkija teki uusintahaastatteluja ja keskusteli nuorten kanssa tutkimuksen tulosten paikkansa pitävyydestä tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistavissa keskusteluissa pyydettiin nuorta kertomaan lisää tai tarkentamaan haluamiaan kohtia. (Kylmä & Juvakka 2007a.) Nuorten ehdottamat muutokset sekä tarkennukset tehtiin tutkimustuloksiin. Nuoret saattoivat tarkentaa seuraavasti, esimerkiksi kohta ”yhteyden kokeminen nuoren oman toiminnan ulkoisena toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä”, että se on ”yhteys toiseen, ei yhteys ihmiseen”. Kyseinen kohta oli nimetty yhteydeksi toiseen ihmiseen, ja nuoret tarkensivat tarkoittavansa yhteyttä, jota he voivat kokea suhteessa Jumalaan, suurempaan voimaan, enkeleihin, lemmikkiin, luontoon, musiikkiin sekä toisiin ihmisiin liikunnan, elokuvien ja työn kautta. Nuorten mielestä yhteyden kokeminen oli paras ilmaus tähän kohtaan. Lisäksi nuoret esittivät, että kavereiden tapaamisen odotus muutettaisiin myönteiseksi odottamiseksi, koska siihen kuuluu heidän mielestään muun muassa Jumalan, taivaaseen pääsyn ja kuolleiden läheisten tapaamisen odottaminen. Nuori saattoi kertoa esimerkiksi, että hänellä on ”positiivinen odotus taivaaseen pääsemisestä ja läheisten tapaamisesta”. Nuori saattoi pyytää tutkijaa tekemään lisäyksiä aineistoon muun muassa seuraavasti: ”tohon vois lisätä musiikin siisku ainakin itte huomaa, että musiikista oppii aika paljon kuuntelee”. Tutkija teki pyydetyt lisäykset ja tarkennukset. Eniten tarkennuksia nuoret halusivat kohtaan usko nuoren toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä.

Nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, ettei tutkija ollut alkuun kaikin osin ymmärtänyt oikein heidän kertomaansa ja sen vuoksi nuorilla oli vaikeuksia ymmärtää jäsennystä. Esimerkiksi yksi nuori kertoi: ”no en mä oikein osaa siihen mitään sanoo, ensin meni vähän aikaa ennenku tajusin mitä siinä on”. Lopulta aineisto

jäsentyi ja nuoret olivat sitä mieltä, että tutkimustulokset vastasivat heidän näkemyksiään ja kommentoivat esimerkiksi näin: ”ei lisättävää, ei pois otettavaa”, ”kyllä siitä ymmärtää”, ”siinähan tulee kaikki”, ”kattava, jokaiselle löytyy se oma kohta, joka vaikuttaa toivoon”, tai ”aika kattava, vaikka ei kaikki kosketa minua”.

Tulosten raportoinnissa käytettiin alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmausujen käyttö toi lisää läpinäkyvyyttä analyysiprosessiin ja lisäsi siten myös tutkimuksen luotettavuutta (Cutcliffe & McKenna 1999).

Toivoa pidetään moniulotteisena ja dynaamisena ilmiönä (Hinds 1988b; Herth 1998; Farran ym. 1995; Juvakka & Kylmä 2001), jonka kuvaamisen osa nuorista koki vaikeana. Nuoret toivat esille, että kokonaisuudessaan toivoa oli vaikea kuvata ja selittää. Osa epäili, olisivatko he oikeita ihmisiä kuvailemaan toivoa, koska heidän ei vielä ollut tarvinnut pohtia syvällisemmin kyseisiä asioita elämässään. Nuoret pohtivat asiaa esimerkiksi seuraavasti: ”En tiedä, olenko oikea ihminen puhumaan toivosta, koska en ole ikinä ollut tilanteessa, jossa toivo on oikeasti tiukoilla. Luultavasti kuitenkin kaikenlaiset mielipiteet ovat toivottuja, ja puhuvathan rakkaudestakin ne, jotka eivät sitä koskaan ole omakohtaisesti kokeneet”. Osa nuorista kertoi, että toivo on monien asioiden vyyhti, jossa on mukana usko ja rakkaus. Toivon kuvailemisen yhteydessä osa nuorista käsitteli toivoa, toivetta, toivomista itselle ja jonkin asian toivottamista toiselle ihmiselle, ja miettivät näiden asioiden keskinäistä yhteyttä. Nämä asiat on hyvä ottaa huomioon arvioitaessa tutkimuksen uskottavuutta. Toisaalta usea nuori kertoi tietoisuutensa toivostaan lisääntyneen, kun oli miettinyt sitä. Lisäksi keskustelupalstalla saattaa kuvaus jäädä pinnalliseksi, koska se voidaan kirjoittaa nopeasti. Nuoret ovat tottuneempia Internetissä tapahtuvaan vuorovaikutukseen kuin vanhempi sukupolvi. Osa nuorista toi esille, että he kykenevät ilmaisemaan itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla.

Uskottavuutta tutkimukseen voidaan lisätä viettämällä aikaa tutkittavan ilmiön kanssa (Kylmä & Juvakka 2007a, 128). Ensimmäiset aineistot kerättiin toukokuussa 2008 ja viimeisimmät tutkimustuloksia uusintahaastattelut nuorten kanssa käytiin toukokuussa 2011. Tutkimuksen uskottavuuden vahvistamiseksi tutkimusprosessista keskusteltiin myös samaa aihetta tutkivien ihmisten kanssa. (Graneheim & Lundman 2004; Kylmä & Juvakka 2007a, 128; Kylmä ym. 2008.)

Vahvistettavuus

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin ja edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toinen tutkija voi seurata tutkimusprosessin kulkua pääpiirteissään (Kylmä & Juvakka 2007a, 129). Tutkimuksen vahvistettavuuden parantamiseksi pidettiin tutkimuspäiväkirjaa, johon tutkija kuvasi kokemuksiaan ja pohti tutkimuksen tekoon liittyviä valintojaan (Kylmä & Juvakka 2007a). Tutkimus pyrittiin pitämään mahdollisimman läpinäkyvänä. Raportissa ja liitteissä on kuvattu tutkimuksen eteneminen sekä analyysiprosessit, joiden avulla lukija voi seurata tutkimuksen etenemistä tutkimuksen alusta 15 – 20-vuotiaiden nuorten kuvauksiin toivosta.

Refleksiivisyys

Refleksiivisyys laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerinä edellyttää, että tutkija arvioi ja kuvaa omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä sekä arvioi niiden mahdollisia vaikutuksia tutkimuksen tekemiseen (Malterud 2001; Kylmä & Juvakka 2007a, 129). Tutkija on tehnyt toivosta pro gradu -tutkielman (Tikkanen 2004) laadullisin tutkimusmenetelmin, ja näin perehtynyt jo aiemmin toivoon. Lisäksi tutkimuksen ohjaajilla on pitkä perehtyneisyys tutkimuksen kohteeseen. Tutkija on päivittäisessä työssään tekemisissä eri-ikäisten nuorten kanssa ja tämän myötä hänellä on tuntumaa nuorten ajatus- ja kokemusmaailmaan.

Luokitusten teossa pyrittiin välttämään aiempien tutkimustulosten ohjaavaa vaikutusta. Tutkimuksen eri vaiheissa palattiin alkuperäisaineistoon ja sitä luettiin läpi useita kertoja. Lisäksi tutkija palautti vähän väliä tutkimustehtävät mieleensä, eli mitä hän oli tekemässä ja kenen näkökulmasta. Kriittisyys tuotti myös tuloksia, sillä tutkija huomasi esimerkiksi yrittävänsä luokitella aineistoa aiempien tutkimusten tulosten mukaisesti. Kyse oli tulevaisuuteen suuntautumisesta, joka on aiemmissa tutkimuksissa todettu itsenäiseksi toivoa vahvistavaksi tekijäksi (Artinian 1984; Hinds 1984; Hinds 1988a), mutta nuorten kuvausten mukaan tässä tutkimuksessa se on toivoa ylläpitävä ja vahvistava tekijä, ja kuuluu osatekijänä kohtaan myönteinen asennoituminen elämään.

Siirrettävyys

Siirrettävyydellä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa arvioidaan sitä, ovatko tutkimustulokset siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkija on raportoinut tutkimuksen avoimesti ja havainnollistanut eri vaiheita taulukoiden ja kuvien avulla,

jotta lukija voi seurata tutkimuksen etenemistä ja arvioida tutkimustulosten siirrettävyyttä. (Lincoln & Guba 1985; Graneheim & Lundman 2004; Kylmä & Juvakka 2007a, 129; Kylmä ym. 2008.)

Tämän tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että tutkimuksessa on kerätty aineistoa vain nuorilta itseltään. Aineistotriangulaatio olisi voinut tuoda tutkimuksen tuloksiin uusia näkökulmia. Toisaalta keskittyminen vain nuorten omaan näkökulmaan voi olla myös tutkimuksen vahvuus, koska näin voidaan varmistaa, että tutkimuksen tulokset pohjautuvat puhtaasti nuorten omaan näkökulmaan. Tutkimuksen vahvuutena voidaan puolestaan pitää sitä, että tutkimukseen osallistui yhteensä 52 nuorta, jota voidaan pitää melko suurena laadullisen tutkimuksen osallistujamääränä. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistujien määrä on suhteellisen pieni (Kylmä & Juvakka 2007a).

Tulosten siirrettävyyden arvioinnissa tulee ottaa huomioon että tuloksia ei eritelty sukupuolen tai iän mukaan (Bowen & Boehmer 2009). Osallistujista 73 % oli 15 - 16-vuotiaita. Heistä naisia oli 39 ja miehiä 13 henkilöä (n=52). Tutkimukseen ei osallistunut yhtään 18-, 21- tai 22-vuotiasta naista tai miestä.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että aineistonkeruussa käytettiin menetelmätriangulaatiota eli kerättiin aineistoa erilaisin menetelmin mahdollistaen näin myös niiden nuorten osallistuminen, jotka eivät halunneet tai voineet osallistua tutkimuksen haastatteluihin. Menetelmällisenä vahvuutena voidaan myös pitää tutkimuksessa toteutettua menetelmätriangulaatiota eli laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistämistä: tutkimuksessa aineisto myös kvantifioitiin.

Tutkimus lisää tietoa 15 – 20-vuotiaiden nuoren toivosta ja sen ylläpitämisestä sekä vahvistamisesta. Tulosten pohjalta voidaan olettaa, että tulokset ovat tietyiltä osin siirrettävissä nuorten kanssa tehtävään terveyden edistämiseen.

6.3 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimustulosten tarkastelua varten päivitettiin tiedot tutkimuksista, joissa käsiteltiin nuorten toivoa tekemällä tietokantahakuja eri sähköisistä tietokannoista (Glaser 1992, 31 – 34). Tietokantahakuja varmennettiin hakuihin perehtyneen yliopiston informaation avulla. Tietokantahaut tehtiin seuraaviin tietokantoihin: CINAHL, Cochrane Library, PubMed, MEDLINE, CSA (Cambridge Scientific Abstracts), EBSCO, PsycINFO ja LINDA. Hakusanoina olivat ”hope, adolescent* or

young or youth or juvenile* or teenager”. Ikärajaus asetettiin 13 - 18 vuoteen, ja aika rajattiin vuosille 2002 – 2010. Tutkimukset eivät välttämättä kohdentuneet yksinomaan nuoren toivoon, vaan ne saattoivat kohdentua johonkin muuhun ilmiöön, mutta ilmiön tutkimuksen yhteydessä oli tullut esille myös nuoren toivo. Lisäksi tehtiin manuaalista hakua perehtymällä tutkimusraporttien lähdeluetteloihin sekä lehtien paperiversioihin. Haut tuottivat viitteitä, jotka liittyivät esimerkiksi syöpää sairastaviin, itsemurhaa yrittäneisiin tai hiviä/aidsia sairastaviin nuoriin. Hakusanat hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään antoivat enemmän viitteitä, mutta tulokset etäänntyivät liiaksi toivo-käsitteestä. Harrastuksiin ja muuhun nuorten toimintaan liittyvät hakusanat veivät tulokset puolestaan liian pieniksi. Lisäksi ongelmana oli ”hope” sanan esiintyminen tiivistelmässä (esimerkiksi We hope that...), joten haku rajoitettiin tiedostonhaun artikkelin otsikkokenttiin. Esimerkiksi LINDA tietokannasta löytyi 15 toivoa sivuavaa viitettä, jotka kohdentuivat filosofiaan, teologiaan, kuolemanjälkeiseen elämään, sielunhoitoon, politiikkaan ja yhteiskunnalliseen kehitykseen.

Kokonaisuudessaan haut tuottivat yhteensä 558 nuoriin kohdistuvaa viitettä, joissa toivo tuli esille muun asian yhteydessä. Näistä taulukoitiin 250 tutkimusta. Terveisiin nuoriin kohdistuvia tutkimuksia oli 87 kappaletta, ja eri tavalla sairaisiin nuoriin kohdistuvia 163 kappaletta. Näistä tutkimuksista 42 kappaletta kohdistui erilaisia syöpäsairauksia sairastaviin nuoriin ja 17 kappaletta muita fyysisiä sairauksia sairastaviin nuoriin. Nuoren mielenterveyteen tai mielensairauteen liittyviä tutkimuksia oli 104 kappaletta.

Toivon käsite ja merkitys

Tämän tutkimuksen mukaan 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti, levollista turvallisuutta, tieto pysyvyydestä, uskoa ja luottamusta Jumalaan, tulevaan sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo on henkilökohtainen, näkymätön ja aina olemassa oleva. Toivon voimakkuus vaihtelee ja sitä voidaan vahvistaa. Nuorten tulee luottaa toivon olemassaoloon, ja toisten ihmisten tulee kunnioittaa nuorten toivoa. Toivo kannustaa ja kannattelee nuoria eteenpäin elämässä. Se antaa nuorille voimaa odottaa asioiden toteutumista, ja muistuttaa häntä paremmasta elämästä.

Toivo-käsitteen kuvauksessa ilmeni samankaltaisuutta aiempien toivon tutkimusten tuottamien toivo-käsitteen kuvausten kanssa, joissa toivoa on kuvattu *tunteiksi, ajatuksiksi ja toiminnaksi* (Dufault & Martocchio 1985), *moniulotteiseksi ja*

monimuotoiseksi ilmiöksi (Farran ym. 1995; Kylmä 2000; Juvakka 2000; Juvakka & Kylmä 2001), *henkilökohtaiseksi* (Herth 1998; Hinds ym. 1999; Juvakka 2000) ja *aina läsnä olevaksi* (Juvakka 2000). Samankaltaisuutta aiempien tutkimuksien tuloksiin on myös toivon *yksilöllinen rakentaminen* (Roesch ym. 2010), *toivon vaikutus henkiseen hyvinvointiin* (Hendricks-Ferguson 2006, 2008; Valle 2007; Froh ym. 2009; Rutjes ym. 2009), *toivon toimiminen suojaavana tekijänä traumaattisissa tapahtumissa* (Salzman-Gorn 2003; Cedeno ym. 2010), *toivon auttava voima elämässä selviytymisessä* (Neblett & Cortina 2006; Kylmä & Juvakka 2007; Roesch ym. 2010), *elämästä kiinni pitämisessä* (Carter ym. 2007; Kylmä & Juvakka 2007b) sekä *tulevaisuuteen suuntautumisessa* (Mahat & Scoloveno 2001; Kenny ym. 2010). Aikaisemmissa tutkimuksissa ei tullut suoraan esille tässä tutkimuksessa tunnistettuja toivon ennakkoehtoja, joten siltä osin tämä tutkimus täydensi aiempaa tietoa.

Aiemmissä tutkimuksissa on kuvattu, että toivolla ja kyvykkyyden kokemisella on tärkeä merkitys nuoren suorituskyvyn ja terveyden edistämisessä (Canty-Mitchell; 2003; Hendricks 2005; Yurkewicz 2009). Toivo auttaa nuorta suhtautumisessa muutoksiin, vaikeuksiin, epävarmuuteen ja pelkojen säätelyyn (Smith 2008). Tässä tutkimuksessa nuoret kuvasivat toivoa siten, että se on sisäistä rauhaa ja terveyttä. Toivo on mielikuvia tulevasta ja se muistuttaa paremmasta. Lisäksi toivo kannustaa ja kannattelee heitä antaen voimaa odottaa. Toivo estää nuorta tekemästä itsemurhaa ja antaa syyn herätä aamuisin. Näiden tulosten voidaan katsoa olevan samankaltaisia aiemmin tutkitun tiedon kanssa, joten näiltä osin tutkimus vahvisti aiempaa tietoa.

Aiemmissä tutkimuksissa on tuotu esille, että toivo vaikuttaa nuoren koulumenestykseen ja auttaa häntä saamaan parempia arvosanoja (Lackaye ym. 2006; Leeson ym. 2008; Adelabu 2008; Bernat 2009). Lisäksi aiemmin on todettu, että nuorten toiveikkuus ennustaa subjektiivista hyvinvointia, hyvää itsetuntoa ja ennakoi vähempiä poissaoloja sekä kurinpidollisia toimia koulussa (Yurkewicz 2009). Tässä tutkimuksessa nuorten esille tuomien asioiden voidaan katsoa liittyvän myös subjektiiviseen hyvinvointiin ja sitä kautta itsetuntoon ja koulumaailmaan. Toivo on merkittävä tekijä nuorten riskikäyttäytymisen vähentämisessä sekä sopeutumisessa yhteisöön ja kouluun (Canty-Mitchell 2003). Syrjäytyneiden tai heikommassa asemassa olevien nuorten kohdalla toivo on ratkaiseva voimavara (Vacek ym. 2010; Riele 2010).

Tässä tutkimuksessa tuli esille myös toivoa tuovien asioiden ”harvalukuisuus”, koska osa nuorista kertoi, että musiikki (10 %, N=52) tai usko (4 %, N=52) oli ainoa toivoa ylläpitävä ja vahvistava asia heidän elämässään. Tältä osin tutkimus täydensi jo olemassa olevaa tietoa.

Nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen

Tässä tutkimuksessa nuoret kertoivat, että kun heillä on kaikki hyvin elämässään, niin silloin he ylläpitävät toivoaan ja kun jokin menee pieleen, niin sitten he vahvistavat toivoaan. Nuoret kuvasivat samoja tekijöitä ja toimintamuotoja sekä toivon ylläpitämiseen että toivon vahvistamiseen, mutta tässä yhteydessä niitä ei eritelty. Aiemmissa tutkimuksissa ei tullut esille suoraan toivon ylläpitämistä, vaan pääsääntöisesti puhuttiin toivon vahvistamisesta tai toiveikkaaseen ajatteluun ohjaamisesta (Snyder ym. 2002a). Tältä osin tämä tutkimus tuotti uutta hoitotieteellistä tietoa.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen jakautui nuorten omaan toimintaan ja toisten ihmisten toimintaan suhteessa nuoriin. Nuorten omassa toiminnassa voitiin erottaa toivoa ylläpitävä ja vahvistava mielensisäinen ja konkreettinen toiminta. Vastaavaa jaottelua ei ole tunnistettu tässä muodossa aikaisemmissa nuorten toivon tutkimuksissa. Tältä osin tämä tutkimus tuotti uutta tietoa nuorten omasta toivoa ylläpitävästä ja vahvistavasta toiminnasta.

Mielensisäinen toiminta

Tässä tutkimuksessa tuli esille, että 81 % nuorista kuvasi mielensisäistä toimintaa toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä. Mielensisäinen toiminta koostuu myönteisestä asennoitumisesta elämään, tulevaisuuteen suuntautumisesta, elämän jatkuvuuden muistamisesta sekä menneen ymmärtämisestä. Myönteiseen asennoitumiseen elämään toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä löytyi 23 tutkimusta, joissa voidaan katsoa olevan samankaltaisuutta tämän tutkimuksen tutkimustulosten kanssa. Kaikki tutkimukset eivät olleet suoraan toivon tutkimuksia, mutta toivon merkitys tuli esille eri yhteyksissä. Esimerkiksi positiivinen psykologia tarjoaa lähestymistapaa, jossa nuoria opetetaan joustavuuteen, toivoon ja optimismiin, koska se suojaisi heitä masennukselta. Toivo ja ihmisen myönteiset vahvuudet toimivat puskureina vaikeuksia vastaan ja toivo johtaa onnellisempaan sekä tuottavaan elämään. (Snyder ym. 2002b.)

Nuorten omaan toivoa ylläpitävään ja vahvistavaan mielensisäiseen toimintaan löytyi samankaltaisuutta aiemmista tutkimuksista, joissa tuli esille muun muassa avoimuus sekä joustavuus tapahtumiin, tulevaisuuden kuvittelemisen, realistisesti hetkessä olemisen ja oppiminen menneisyydestä. Toivo oli mukana auttavana tekijänä. (Smith 2008.) Tältä osin tämä tutkimus täydensi aiempaa tietoa.

Muiden tieteiden alueelta löytyi artikkeleita, joissa oli käytetty interventioita. Tarkoituksena oli ollut selvittää, miten voitaisiin edistää nuorten toivoa ja optimismia, jotta voitaisiin estää muun muassa masennuksen oireita ja ahdistuneisuutta (Gillham & Reivich 2004; Phillips & Pittman 2007; Haskard ym. 2009).

Kids at Hope -interventiossa opettajat valmennettiin tukemaan nuorten toivoa, optimismia ja menestymistä koulussa. Nuoret, jotka olivat optimistisia ja uskoivat mahdollisuuksiinsa, myös menestyivät paremmin koulussa (Bernat 2009). Intervention avulla on pyritty vaikuttamaan myös nuorten omaan arvioon vahvuuksistaan, mukana oli ollut myös toiveikas ajattelu ja egon vahvuus (Hersh 2009).

Lisäksi löytyi tutkimuksia toivon, myönteisen ajattelun, optimismin ja itsetunnon merkityksestä nuorten hyvinvoinnille (Edwards 2004; Cantrell & Lupinacci 2004; Edwards ym. 2007; Ciarrochi ym. 2007; Wong & Lim 2009; Salmela-Aro 2009; Vacek ym. 2010). Tulevaisuuteen suuntautumisen sekä toivon merkitystä itsemurha-ajatuksissa on myös tutkittu (MacLeod ym. 2005). Lisäksi nuoruuden depressio-oireilla, mielen hyvinvoinnilla, tulevaisuuteen suuntautumisella ja tyytyväisyydellä elämään on todettu olevan yhteys myöhäisempään mielenterveyteen (Aalto-Setälä ym. 2002; Kinnunen ym. 2010b) sekä sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyteen (Raitasalo & Maaniemi 2011). Näissä tutkimuksissa ei tullut toivoa erikseen esille. Tulevaisuuteen suuntautumisella ja tyytyväisyydellä elämään voidaan katsoa olevan yhtenevyyttä tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Tältä osin tutkimus täydensi jo olemassa olevaa tietoa.

Nuorten konkreettinen toiminta

Nuorten oma toivoa ylläpitävä ja vahvistava konkreettinen toiminta koostuu kolmestatoista eri toimintamuodosta, jotka jakaantuivat neljään kokonaisuuteen: kulttuuriin liittyvä toiminta, suhteessa toiseen tapahtuva toiminta, nuorten oma luova toiminta ja ympäristöön liittyvä toiminta.

Kulttuuriin liittyvä toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana koostuu musiikin kuuntelemisesta, elokuvien katsomisesta ja lukemisesta.

Musiikin kuuntelemisen tässä tutkimuksessa mainitsi 98 % nuorista, ja se oli useimmin mainittu yksittäinen tekijä nuorten toivon ylläpitämisen ja vahvistamisen näkökulmasta. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole tuotu esille lukumääräisesti musiikin kuuntelemisen yleisyyttä nuorten toivon yhteydessä, joten siltä osin tutkimus tuotti uutta tietoa. Samankaltaisuutta musiikin osalta tuli esille tutkimuksessa, jossa Burns kollegoineen (2009) tutki musiikkivideon käytön tehoa kantasolusiirrosta olevien 11 - 24-vuotiaiden nuorten paranemisessa. Musiikkivideon käyttö vähensi nuorten oireita, paransi heidän selviytymistään sairaudesta ja lisäsi toivoa.

Elokvien katsomisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana mainitsi 27 % ja *lukemisen* 21 % nuorista. Näistä kummastakaan ei näillä hakukriteereillä löytynyt yhtään nuorten toivoon liittyvää tutkimusta, joten tältä osin tutkimus tuotti uutta tietoa.

Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta nuoren toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana koostuu toiminnoista, jotka tapahtuvat suhteessa toiseen ihmiseen, uskoon, liikuntaan, lemmikkiin ja vapaaehtoistyöhön. Tässä tutkimuksessa toivoaan ylläpitäväksi ja vahvistavaksi tekijäksi *ystävät* mainitsi 35 %, *perheen* 25 % ja *muut ihmiset* 8 % nuorista. Kaverit kuuluvat ystäviin ja muihin ihmisiin kuuluivat kouluterveydenhoitaja, terapeutti, rehtori, opettaja, uskonveljet ja -sisaret. Tämän tutkimuksen mukaan ystävät oli perhettä useammin ilmaistu nuoren toivon ylläpitämisen ja vahvistamisen näkökulmasta.

Sosiaalisista suhteista aiemmissa tutkimuksissa tuli toivoon liittyen esille *perhe* (Kylmä & Juvakka 2007c; Kasler ym. 2008), *äiti* (Bolland ym. 2005; Lloyd ym. 2009), *sukulaiset ja ystävät* (Edwards ym. 2007), *hoitajat* (Bland 2002; Kunsongkeit ym. 2004; Connelly 2005; Turner 2005; Hendricks-Ferguson 2006; Callaghan 2007; Farrand ym. 2007; Huang ym. 2008; Kauz & Van Horn 2009; Riele 2010). Näiltä osin tutkimus vahvisti aiempaa tietoa.

Sosiaalisten suhteiden yhteys toivoon tuli esille 53 aiemmassa tutkimuksessa. Kaikki tutkimukset eivät olleet varsinaisia toivon tutkimuksia, mutta niissä tuli esiin samoja tekijöitä kuin toivon tutkimuksissa kuten esimerkiksi *hoitajien* (Kinnunen ym. 2010a) ja *perheen roolien tärkeys nuorten auttamisessa* (Rapoff 2009), *yhteyden vaikutus toivoon sekä ihmisten että instituutioiden välillä* (Bolland ym. 2005),

yhteisöön kuuluminen, kuten uskonnolliseen (Marks ym. 2005; Molock ym. 2006; Simonson 2008) ja *urheilujoukkueeseen kuuluminen* (Taliaferro ym. 2008), *psykososiaalinen tuki* (McCay ym. 2007), *vertaistuki* (Lee ym. 2008; Van Ryzin ym. 2009), *sosiaalinen tuki* (Mahon ym. 2004; Cantrell 2007; Froh ym. 2009; Sheikholeslami ym. 2009), *sosiaalinen verkosto* (Juvakka & Kylmä 2009), *opettajat* (Bernat 2009) ja *naapurusto*, joka tulisi valjastaa tukemaan nuorten päihteettömyyttä ja toivoa tulevaisuuteen (Wilson ym. 2005).

Raleigh-DuRoffin (2004) tekemässä tutkimuksessa kadulla elävistä 18 - 39-vuotiaista nuorista tuli esille, että perhe ja ystävät ovat tärkeimmät tekijät nuorten tukemisessa pois kadulla asumisesta rakentamaan tulevaisuutta ja vahvistamaan toivoa tulevaisuudesta. Sosiaalisen verkoston tukea voidaan hyödyntää nuorisoriikollisuuden ehkäisemisessä (Rimkus 2011). Heaven ja Ciarrochi (2008) tutkivat vanhempien vanhemmuuden eri lajien vaikutusta nuoren toivoon ja totesivat muun muassa, että autoritäärinen vanhemmuus nostaa nuoren toivoa, mutta laskee hänen itsetuntoaan. Lisäksi esimerkiksi vahva yhteenkuuluvuuden tunne etniseen ryhmään, tulevaisuuteen orientoituminen ja toivo selittävät merkittävästi nuoren selviämistä opinnoista (Adelabu 2008). Yhteenkuuluvuuden tunteella, opiskelijan lähipiirillä, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä on todettu olevan tärkeä rooli myös nuorten opiskeluuupumuksen ennaltaehkäisyssä (Salmela-Aro 2009). Tutkimuksen tuloksissa tuli esille sosiaalisten suhteiden vaikutus nuorten toivoon ja näin ne vahvistavat aiemmin tutkittua tietoa. Uutta tietoa aiempiin tuloksiin verrattuna on sosiaalisten suhteiden osatekijöiden mainitsijoiden määrät.

Uskoon liittyvän yhteyden ylläpitämisen korkeampaan voimaan toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mainitsi 40 % nuorista. Usko ilmeni uskona Jumalaan, suurempaan voimaan ja/tai enkeleihin. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole esitetty aineistoon perustuen, kuinka yleinen usko on toivoa vahvistavana tekijänä, joten siltä osin tutkimus tuotti uutta tietoa. Uskoon liittyvässä toiminnassa oli vastaavanlaisia tuloksia muun muassa siinä, että usko toimii puskurina itsemurha- ja kuolema-ajatuksia vastaan (Molock ym. 2006; Simonson 2008; Rutjes ym. 2009), ja rukouksessa on voimaa (Marks ym. 2005), vaikka tässä yhteydessä ei tuotu suoraan esille yhteyttä toivoon. Uskonnollisuus on toivon väylän kautta johdettavissa nuoren selviämiseen elämässä (Roesch ym. 2010). Lisäksi pitkäaikaista sairautta sairastavat nuoret käyttävät enemmän aikaa uskon asioiden miettimiseen kuin terveet nuoret. He ovat sisäistäneet uskonnollisen vakaumuksensa vahvemmin kuin terveet nuoret.

Lisäksi he käyttivät enemmän uskonnollisia ja hengellisiä selviytymiskeinoja. Nuorten käsitys sairauden vakavuudesta ei korreloinut uskonnolliseen suuntautumiseen. (Brown 2009.) Syöpää sairastavien nuorten toivoa on tutkittu myös vertaillen sitä heidän henkiseen, uskonnolliseen ja eksistentiaaliseen hyvinvointiinsa sairauden eri vaiheissa. Toivo pysyi samana, mutta sairauden alussa henkinen ja uskonnollinen hyvinvointi oli korkeammalla kuin eksistentiaalinen hyvinvointi. (Hendricks-Ferguson 2008.) Tutkimuksen tuloksissa on samankaltaisuutta aiempiin tutkimuksiin nähden ja näin ne vahvistavat aiemmin tutkittua tietoa.

Yhdessä liikkumisen toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä tässä tutkimuksessa mainitsi 40 % nuorista. Liikunnasta löytyi kaksi tutkimusta, joissa toivo tuli esille. Ensimmäisen tuloksissa todettiin, että urheiluun osallistuminen suojaa toivottomuudelta ja itsemurhakäyttäytymiseltä (Taliaferro ym. 2008). Toisessa tutkimuksessa tuli esille, että urheilu vaikuttaa kyvykkyyden tunteeseen ja tukee sitä kautta nuoren toivoa. Toivo ja kyvykkyyden tunne todettiin tutkimuksessa tärkeimmäksi ominaisuudeksi opiskelijaurheilijoilla ja niiden merkitys terveyden edistämässä on suuri. (Hendricks 2005.) Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole tuotu esille lukumääräisesti liikunnan yleisyyttä nuorten toivon yhteydessä, joten siltä osin tutkimus tuotti uutta tietoa. Sisällöllisesti tulokset ovat samankaltaisia aiempien tutkimustulosten kanssa, joten tutkimus vahvisti aiempaa tietoa.

Lemmikin kanssa toimimisen toivoonsa liittyvänä toimintana tässä tutkimuksessa mainitsi 27 % nuorista. Lemmikin liittymisestä toivon vahvistamiseen tuli esiin yksi tutkimus (Juvakka & Kylmä 2007), joka on yhtenevä myös tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole kuvattu lemmikin kanssa toimimisen yleisyyttä toivoa vahvistavana tai ylläpitävänä tekijänä, joten siltä osin tutkimus tuotti uutta tietoa.

Vapaaehtoistyön toivoonsa liittyvänä toimintana tässä tutkimuksessa mainitsi 8 % nuorista. Työstä toivoon liittyen löytyi kaksi tutkimusta. Toisessa tutkimuksessa oli kyseessä toivon soveltaminen työhön ja ammatillisiin tilanteisiin (Juntunen & Wettersten 2006), ja toisessa tutkittiin meningomyelocelä sairastavien nuorten suhtautumista muun muassa työhön, mutta ei mainittu toivoa (Buran ym. 2004). Kenny ym. (2010) ovat selvittäneet lukiolaisten opintoihin liitetyn säännöllisen työssäoppimisen vaikutuksia muun muassa opiskelumotivaatioon. Tutkimuksessa oli mukana myös toivo.

Tutkimuksen tuloksissa on samankaltaisuutta aiempiin tutkimuksiin nähden ja näin ne vahvistavat aiemmin tutkittua tietoa. Uutta tietoa on vapaaehtoistyön yleisyys nuorten toivon yhteydessä.

Nuorten oma luova toiminta toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana koostuu musiikkiin liittyvästä toiminnasta, kirjoittamisesta ja piirtämisestä.

Musiikkiin liittyvän toiminnan toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana mainitsi 48 % nuorista. Musiikkiin liittyvän toiminnan maininnat painottuivat laulamiseen. Laulamisen yksin tai yhdessä mainitsi 25 %, instrumentin soittamisen yksin, yhdessä ja bändissä 23 %, musiikin esittämisen 23 %, sekä säveltämisen, sanoittamisen ja sovittamisen mainitsi 6 % nuorista. Musiikkiin liittyvästä toiminnasta ei löytynyt yhtään nuorten toivoon liittyvää tutkimusta, joten tältä osin tutkimus tuotti uutta tietoa.

Kirjoittamisen toivoonsa liittyvänä toimintana mainitsi 40 % nuorista. Kirjoittamisesta löytyi kaksi tutkimusta, joissa kirjoittamista oli käytetty tutkimusmenetelmänä toivoon liittyvissä tutkimuksissa (esimerkiksi Roesch ym. 2010), mutta ei itsessään toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä, joten tältä osin tutkimus tuotti uutta tietoa.

Piirtämisen toivoonsa liittyvänä toimintana mainitsi 21 % nuorista. Piirtämisestä löytyi kaksi tutkimusta liittyen taideterapiaan, toisessa oli maininta toiveiden ilmaisemisesta piirtämällä (Ewing 2008). Toinen tutkimus käsitteli tsunamin jälkeisten traumojen työskentelystä lasten kanssa taideterapian avulla (Chilcote 2007). Lisäksi 7 – 10-vuotiaisiin rovaniemeläisiin poikiin kohdistuvassa tutkimuksessa tuotiin esille taidekasvatuksen merkitys miehuuden rakentamisessa. Kuvataideopetusta voidaan käyttää tukena lasten kasvatuksessa itsetuntemusta lisäävänä menetelmänä. (Vanhatapio 2010.) Näissä tutkimuksissa ei tullut toivoa esille. Tämä tutkimus tuotti uutta tietoa piirtämisen liittymisestä nuoren toivon ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.

Ympäristöön liittyvä nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta koostuu luonnossa toimimisesta ja matkustamisesta. *Luonnossa toimimisen* toivoaan ylläpitävänä ja vahvistavana mainitsi 23 % nuorista. *Matkustamisen* toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana mainitsi 8 % nuorista. Luonnossa toimiminen ja matkustaminen nuoren toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana ei tuottanut näillä hakukriteereillä yhtään tutkimusta, joten näiltä osin tämä tutkimus tuotti uutta tietoa.

Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät

Aiemmissa tutkimuksissa on tuotu esille eri tekijöiden yhteys toivoon, ja on tunnistettu osin samankaltaisia konkreettisia toimintoja, mutta aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole systemaattisesti kuvattu mekanismeja, joiden kautta nämä konkreettiset toiminnat ylläpitävät ja vahvistavat nuorten toivoa. Tämä tutkimus tuotti uutta hoitotieteellistä tietoa myös näistä vaikutusmekanismeista, joiden avulla nuorten konkreettinen toiminta ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa.

Konkreettinen toiminta ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa mahdollistamalla heille tavoittelemiensa asioiden kokemisen. Nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä mielihyvän kokeminen mainittiin (13, n=13) kaikkien konkreettisten toimintamuotojen yhteydessä. Rentoutumista kuvattiin kaikkiin muihin paitsi vapaaehtoistyöhön ja uskoon liittyvänä tekijänä (11, n=13). Seuraavaksi useimmin mainittiin elämässä kiinni pysyminen (10, n=13). Yhteyden kokeminen, onnistumisen kokeminen, omien asioiden käsitteleminen ja pysähtyminen mainittiin yhdeksän eri toimintamuodon yhteydessä (9, n=13), uusien näkökulmien löytäminen, myönteisen palautteen saaminen ja rohkaiseva ohjaus mainittiin kahdeksan toimintamuodon yhteydessä (8, n=13).

Kulttuuriin liittyvä toiminta painottui ymmärryksen kasvamiseen elämää kohtaan sekä lohduttavan oman tilan käyttämiseen. Suhteessa toiseen tapahtuvan toiminnan nuorten toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen painottui elämän voiman vahvistumiseen ja kehityksen mahdollisuuksien avautumiseen. Oman luovan toiminnan nuorten toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa painottui elämänvoiman vahvistumiseen ja ymmärryksen kasvamiseen elämää kohtaan. Ympäristöön liittyvä toiminta nuorten toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa painottui elämänvoiman vahvistumiseen ja lohduttavan oman tilan käyttämiseen.

Toisten ihmisten toiminta

Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävään ja vahvistavaan toimintaan voitiin tutkimuksista löytää yhtenevyyksiä, vaikka toivo ei tullut aina suoraan esille. Yhtenevyyksiä oli muun muassa *nuoren toivon yhteys kotiin ja rakkauteen* (Edwards 2004), *toivon yhteys äidin osoittamaan empatiaan nuoren sairauden hoidossa* (Bolland ym. 2005; Lloyd ym. 2009), *vanhempien välittäminen* (Bernat 2009), *vakaiden*

ympäristön rakenteiden (Nalkur 2009), *taloudellisten resurssien* (Juntunen & Wettersten 2006) ja *kulttuurin vaikutus toivoon* (Lafromboise ym. 2010) sekä *yksilöllisyyden huomioon ottaminen nuoren toivon tukemisessa* (Hendricks-Ferguson 2006; Roesch ym. 2010).

Tutkimuksissa, joissa käsiteltiin aitoa välittämistä, ei toivo tullut aina suoraan esille, mutta tutkimuksista voitiin löytää seuraavia yhtenevyyksiä: *opettajan aito välittäminen ja kannustaminen nuoren toivoon liittyvänä tekijänä* (Curwin 2010), *opettajan antama tuki ja tuettu oppiminen* (Van Ryzin ym. 2009; Salmela-Aro 2009; Kenny ym. 2010), *opetussuunnitelmien kehittäminen nuoren toivon ja optimismin tukemiseen* (Sun & Lau 2006). Lisäksi tutkimuksissa todettiin, että *toivo liittyy saatuun tietoon* (Ishibashi ym. 2010; Verhaeghe ym. 2007; Mack ym. 2007; Juvakka & Kylmä 2009).

Aiemmissä tutkimuksissa ei tuotu samalla lailla esille toivon puheeksi ottamista nuorten kanssa, mutta toivotietoisuuden lisäämisen tarve on tuotu esiin toivon ilmiön myönteisten vaikutusten tukemisessa (Gillham & Reivich 2004; MacLeod ym. 2005; Brown 2009; Bernat 2009; Hersh 2009; Rimkus 2011).

Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävän ja vahvistavan toiminnan osalta tämä tutkimus osin vahvisti ja täydensi jo olemassa olevaa tutkimustietoa.

Tutkimus tuotti uutta tietoa:

1. nuorten toivoon kohdistettujen toimenpiteiden jakautumisesta toivon ylläpitämiseen ja toivon vahvistamiseen
2. nuorten oman toivoa ylläpitävän ja vahvistavan toiminnan jakautumisesta mielensisäiseen ja konkreettiseen toimintaan
3. konkreettisen toiminnan vaikutusmekanismeista nuorten toivoon
4. eri toimintamuotojen yleisyydestä liittyen nuorten toivoon (kuten musiikin kuunteleminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan, yhdessä liikkuminen, lemmikin kanssa toimiminen ja vapaaehtoistyön tekeminen.
5. nuorten toivon liittymisestä elokuvien katsomiseen, kirjoittamiseen, piirtämiseen, lukemiseen, matkustamiseen, musiikkiin ja luontoon liittyvään toimintaan sekä niiden yleisyydestä liittyen nuorten toivoon

Tutkimus vahvisti aiempaa tutkimustietoa ja samankaltaisuutta tuloksissa esiintyi liittyen:

1. toivo-käsitteen määrittelyyn
2. toivon ennakkoehtoihin ja seurauksiin
3. toivon yhteydestä nuorten mielensisäiseen toimintaan, nuorten itsemurha-ajatuksien estämiseen, nuorten tulevaisuuteen suuntautumiseen, koulumaailmaan, musiikkiin, lemmikkiin, sosiaalisiin suhteisiin, uskoon ja vapaaehtoistyöhön
4. toisten ihmisten toiminnan yhteydestä nuorten toivoon

6.4 Päätelmät

Tutkimukseen osallistuneiden 15 - 20-vuotiaiden nuorten kuvauksista tehtiin seuraavat päätelmät:

1. Nuorten toivo on henkilökohtainen, sisäinen ja aina läsnäoleva kokemus, jota voidaan myös vahvistaa. Nuorten toivo tarvitsee nuorten oman luottamuksen ja toisten ihmisten kunnioituksen.
2. Nuoret ylläpitävät ja vahvistavat omaa toivoaan monin eri keinoin: mielensisäisellä ja konkreettisella toiminnalla, kuten katsomalla elokuvia, lukemalla, kirjoittamalla, hoitamalla lemmikkiä ja/tai harrastamalla liikuntaa.
3. Nuorten omaan konkreettiseen toimintaan liittyvät toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät vaikuttavat yksilöllisesti, kuten esimerkiksi elämänvoimaa lisäävät myönteisten tunteiden kokeminen, ymmärryksen kasvaminen elämää kohtaan asioiden prosessoimisella, lohduttavan oman tilan käyttäminen rauhoittumiseen sekä kehityksen mahdollisuuksien avautuminen rohkaisevalla ohjauksella ja palautteella.
4. Toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävä ja vahvistava toiminta on nuorten elämän perusedellytysten turvaamista, aitoa välittämistä sekä toivon ottamista puheeksi nuorten kanssa. Toiminnassa on mukana nuorten kunnioittaminen, luottamuksellisuus ja hienotunteisuus.

Tämä tutkimus palveli hoitotiedettä teorian ja tutkimuksen näkökulmasta tuottamalla osin uutta tietoa sekä osin vahvistamalla aikaisempaa tietoa terveiden nuorten toivosta, nuorten toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä, kuten nuorten omasta mielensisäisestä ja konkreettisesta toiminnasta, toimintamuotojen vaikutusmekanismeista sekä toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävästä ja vahvistavasta toiminnasta. Tulokset tarjoavat perustan hoitotyön interventioiden ja näyttöön perustuvan hoitotyön kehittämiseksi, nuorten terveyden edistämiseksi eri toimintaympäristöissä sekä aihealueen jatkotutkimukselle.

6.5 Suositukset nuorten terveyden edistämiseen

A. Nuorten toivon, sen ylläpitämisen ja vahvistamisen kannalta on keskeistä ottaa huomioon nuorten elämän kokonaisuus sekä heidän henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteensa.

B. Nuorten toivon ylläpitämisen ja vahvistamisen kannalta on keskeistä löytää kunkin nuoren henkilökohtaiset toivon merkitykset. Koska toivo on aina läsnä, hoitavan tai auttavan henkilön tehtävänä on auttaa nuorta löytämään oma toivonsa, ylläpitää ja vahvistaa juuri hoidettavana tai autettavana olevan nuoren toivoa. Koska toivoa voidaan vahvistaa, on se otettava huomioon nuorten hoitotyössä yhtenä oleellisena terveyttä edistävänä tekijänä.

C. Hoito- ja auttamistyön lähtökohtana nuorten toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa on nuorten mielensisäinen toiminta, johon heitä tuetaan. Hoito- ja auttamistyössä on suositeltavaa tämän tutkimuksen perusteella, kunkin nuoren yksilöllinen tilanne huomioiden:

1. Vahvistaa nuorten myönteistä asennoitumista elämään
2. Auttaa nuoria tulevaisuuteen suuntautumisessa
3. Muistuttaa nuoria elämän jatkuvuudesta
4. Auttaa nuoria ymmärtämään mennyttä

D. Nuoria tulee rohkaista heidän kiinnostustensa mukaisesti toivoa ylläpitävään ja vahvistavaan konkreettiseen toimintaan, joka liittyy:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 5. Kulttuuriin | esimerkiksi musiikin kuunteleminen, elokuvien katsominen ja lukeminen |
| 6. Suhteeseen toisen kanssa | esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, uskoon liittyvä yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan, yhdessä liikkuminen, lemmikin kanssa toimiminen ja vapaaehtoistyö |
| 7. Oman luovuuden käyttämiseen | esimerkiksi musiikkiin liittyvä toiminta, kirjoittaminen ja piirtäminen |
| 8. Ympäristöön | esimerkiksi luonnossa toimiminen ja matkustaminen |

E. Pohdittaessa nuorten konkreettiseen toimintaan liittyviä toivoa ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä on otettava huomioon eri toimintamuotojen henkilökohtaiset merkitykset. Toimintamuotojen tulee vastata nuorten omia tarpeita ja mielenkiinnon kohteita. Nuoria tulee tukea toimintaan, joka:

- | | |
|--|---|
| 9. Vahvistaa nuorten elämänvoimaa | mahdollistamalla myönteisten tunteiden kokeminen; esimerkiksi mielihyvä, onnistuminen, rentoutuminen ja yhteenkuuluvuus |
| 10. Kasvattaa nuorten ymmärrystä elämää kohtaan | mahdollistamalla heille omien asioiden prosessoiminen auttamalla heitä uusien näkökulmien ja yhtymäkohtien löytämisessä |
| 11. Mahdollistaa nuorille lohduttavan oman tilan käyttämisen | rauhottumiseen ja sisäisen rauhan saamiseen |
| 12. Mahdollistaa nuorille heidän kehityksensä mahdollisuuksien avautuminen | rohkaisemalla ja opastamalla nuoria toiminnassaan |

F. Suunniteltaessa toimintaa nuorten toivon ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi tulee toimia siten, että:

13. Nuorten elämän perusedellytykset toteutuvat

perustarpeiden tyydyttäminen ja turvallinen ympäristö

14. Nuorista välittäminen on aitoa

nuorten ehdoilla, nuoria kunnioittaen, osoittamalla kiinnostusta nuoria ja heidän tekemisiään kohtaan, tekemällä asioita yhdessä heidän kanssaan, huomaamalla nuorten ongelmat ja auttamalla heitä niiden ratkaisemisessa, ohjaamalla heitä oikeisiin valintoihin antamalla rakentavaa kritiikkiä

15. Toivo otetaan puheeksi nuorten kanssa

nuorten tietoisuuden lisäämiseksi ohjatusti oman toivonsa rakentumisesta

Tuotettu tieto rakentaa hoitotieteellistä tietoperustaa nuorten toivosta, nuoriin itseensä ja muihin ihmisiin liittyvistä toivoa ylläpitävistä ja vahvistavista tekijöistä. Tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä eri toimintaympäristöissä, joissa toimitaan nuorten kanssa sekä nuoriin kohdistuvassa hoito- ja auttamistyössä. Tuloksista käy ilmi se, miten nuoret tulisi kohdata ylläpitäen ja vahvistaen heidän toivoaan. Lisäksi tutkimuksessa tunnistetut toimintamuotojen toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät ilmaisevat niiden vaikutusmekanismit. Toivon vahvistaminen on yksi hoitotyön auttamismenetelmä, jonka opetusta toivon moniulotteisuuden ja sen monien myönteisten vaikutusten vuoksi tulisi lisätä hoitotyön koulutuksessa nuorten terveyden edistämisen näkökulmasta.

6.6 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheita ovat alle 15-vuotiaiden ja yli 20-vuotiaiden terveiden nuorten toivo, toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät sekä niiden vaikutusmekanismit. Lisäksi tulisi tutkia myös nuorten toivon ylläpitämisen ja vahvistamisen mahdollisia sukupuoleen liittyviä eroja. Nuorten toivon ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi voidaan luoda tämän tutkimuksen tulosten perusteella toimintamalli ja tutkia sen toimivuutta eri yhteyksissä. Nuorten toivon tutkimuksen lisäksi tarvitaan tietoa perheiden toivosta, joissa nuoret elävät.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K. & Lönnqvist, J.* 2002. Depressive symptoms in adolescence as predictors of early adulthood depressive disorders and maladjustment. *American Journal of Psychiatry* 159, 1235 - 1237.
- Aapola, S.* 1999. Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Adelabu, M.* 2008. Future time perspective, hope, and ethnic identity among African American adolescents. *Urban Education* 43 (3), 347 - 360.
- Artinian, B.* 1984. Fostering hope in the bone marrow transplantant child. *Maternal child Nursing Journal* 13 (1), 57 - 71.
- Asetus lääketieteellisestä tutkimuksesta (986/1999).* Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990986>. Viitattu 25.7.2010.
- Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S.* 2008. (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot – vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimus-seura, julkaisuja 84, Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 38, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes), Helsinki.
- Bernat, F. P.* 2009. Youth resilience: can schools enhance youth factors for hope, optimism, and success? *Women & Criminal Justice*. 19 (3), 251 - 266.
- Bingham, V. & Haberman, B.* 2006. The influence of spirituality on family management of Parkinson's disease. *Journal of Neuroscience Nursing* 38 (6), 422 - 427.
- Bland, R.* 2002. The nature and sources of hope: perspectives of family caregivers of people with serious mental illness. *Perspectives in Psychiatric Care*. 38 (2), 61 - 8.
- Blegen, M. A. & Tripp-Reimer, T.* 1997. Implications of nursing taxonomies for middle-range theory development. *Advances in Nursing Science*. 19 (3), 37 - 49.
- Bolland, J. M., Lian, B. E. & Formicella, C. M.* 2005. The origins of hopelessness among inner-city African-American adolescents. *American Journal of Community Psychology*. 36 (3/4), 293 - 305.
- Bowen, D. J. & Boehmer, U.* 2009. Lessons learned: what we know doesn't work and what we shouldn't repeat. Teoksessa: Shumaker, S. A., Ockene, J. K. & Riekert, K. A. (editors). *The handbook of health behaviour change*. Third edition. Springer Publishing Company, LLC. New York. 785 - 795. Saatavissa: <http://www.scribd.com/doc/18419076/The-Handbook-of-Health-Behavior-Change-Third-Edition>. Viitattu 4.7.2011.
- Brown, J. B.* 2009. Religious orientation and religious coping in adolescents with and without a chronic illness. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering*. 69 (9), 576.
- Buran, C. F., Sawin, K. L. Brei, T. J. & Fastenau, P. S.* 2004. Adolescents with myelomeningocele: activities, beliefs, expectations, and perceptions. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 46 (4), 244 - 52.
- Burns, N. & Grove, S. K.* 2005. *The practice of nursing research. Conduct, critique, and utilization*. Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Burns, D. S., Robb, S. L. & Haase, J. E.* 2009. Exploring the feasibility of a therapeutic music video intervention in adolescents and young adults during stem-cell transplantation. *Cancer Nursing*. 32 (5), 8 - 16.
- Callaghan, E. E.* 2007. Achieving balance: a case study examination of an adolescent coping with life-limiting cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 24 (6), 334 - 9.

- Cantrell, M. A. & Lupinacci, P. 2004. A predictive model of hopefulness for adolescents. Journal of Adolescent Health. 35 (6), 478 - 85.*
- Cantrell, M. A. 2007. Health-related quality of life in childhood cancer: state of the science. Oncology Nursing Forum. 34 (1), 103 - 11.*
- Canty-Mitchell, J. 2001. Life change events, hope, and self-care agency in inner-city adolescents. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. 14 (1), 18 - 31.*
- Canty-Mitchell, J. 2003. Hope in inner-city adolescents. The Journal of Chi Eta Phi Sorority. 49 (1), 1 - 6.*
- Carter, M., McGee, R., Taylor, B. & Williams, S. 2007. Health outcomes in adolescence: associations with family, friends and school engagement. Journal of Adolescence. 30, 51 - 62.*
- Cedeno, L. A., Elias, M. J., Kelly, S. & Chu, B. C. 2010. School violence, adjustment, and the influence of hope on low-income, African American youth. American Journal of Orthopsychiatry. 80 (2), 213 - 26.*
- Chang, Y., Voils, C., Sandelowski, M., Hasselblad, V. & Crandell, J. 2009. Transforming verbal counts in reports of qualitative descriptive studies into numbers. Western Journal of Nursing Research. 31, 837 - 852.*
- Chiang-Hanisko, L., Ross, R., Ludwick, R. & Martsof, D. 2006. International collaboration in nursing research: priorities, challenges and rewards. Journal of Research in Nursing. 11, 307 - 322.*
- Chilcote, C. L. 2007. Art therapy with child tsunami survivors in Sri Lanka. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 24 (4), 156 - 62.*
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. & Davies, F. 2007. The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. Journal of Research in Personality. 41 (6), 1161 - 1178.*
- Cody, W. K. 1999. Middle-range theories: do they foster the development of nursing science? Nursing Science Quarterly. 12 (1), 9 - 14.*
- Connelly, C. 1998. Hopefulness, self-esteem, and perceived social support among pregnant and non-pregnant adolescents. Western Journal of Nursing Research. 20 (2), 195 - 209.*
- Connelly, T. W. Jr. 2005. Family functioning and hope in children with juvenile rheumatoid arthritis. MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing. 30(4), 245-250.*
- Curwin, R. L. 2010. Motivating urban youth. Reclaiming Children & Youth. 19 (1), 35 - 39.*
- Cutcliffe, J. R. & McKenna, H. P. 1999. Establishing the credibility of qualitative research findings: the plot thickens. Journal of Advanced Nursing. 30 (2), 374 - 380.*
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. 1994. Handbook of qualitative research. Sage, London.*
- Dufault, K. & Martocchio, B. C. 1985. Hope: Its Spheres and Dimensions. Nursing Clinics of North America, 20 (2), 379 - 391.*
- Edwards, L. 2004. Factors contributing to subjective well-being in Mexican-American adolescents. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 64 (9-B), 4611.*
- Edwards, L. M., Ong, A. D. & Lopez, S. J. 2007. Hope measurement in Mexican American youth. Hispanic Journal of Behavioral Sciences. 29 (2), 225 - 41.*
- Elliott, J. A. & Olver I. N. 2007. Hope and hoping in the talk of dying cancer patients. Social Science & Medicine. 64 (1), 138 - 149.*
- Ellett, M., & Swenson, M. 2005. Living with a colicky infant. Gastroenterology Nursing, 28, 19 - 25.*
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. Journal of Advanced Nursing. 62 (1), 107 - 115.*

- Elonheimo, H.* 2010. Nuorisoriikollisuuden esiintyvyys, taustatekijät ja sovittelu. Turun yliopiston julkaisuja. Painosalama Oy, Turku.
- Erikson, E. H.* 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Gummerus, Jyväskylä.
- Eriksson, K.* 1989. Caritas idea. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna.
- Eriksson, K.* 1994. Theories of caring as health. In: Gaut D. A. & Boykin, A. (Eds.) *Caring as Healing: Renewal through hope*. National League for Nursing Press, New York. 3 - 20.
- Ersek, M.* 1992. The process of maintaining hope in adults undergoing bone marrow transplantation for leukemia. *Oncology Nursing Forum* 19 (6), 883 - 889.
- Eskola, J. & Suoranta, J.* 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.
- ETENE* 2009. Mielenterveysetiikka – sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Yliopistopaino, Helsinki. Saatavissa: http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17132&name=DLFE-522.pdf Viitattu 17.5.2011.
- Evangelista, L. S., Doering, L. V., Dracup, K., Vassilakis, M. E. & Kobashigawa, J.* 2003. Hope, mood states and quality of life in female heart transplant recipients. *Journal of Heart and Lung Transplantation*. 22 (6), 681 - 686.
- Evans, E., Hawton, K., Rodman, K. & Deeks, J.* 2005. The prevalence of suicidal phenomena in adolescents. A systematic review of population-based studies. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*. 35, 239 - 250.
- Ewing, B.* 2008. Children's wishes: holistic revelations in art. *Journal of Holistic Nursing*. 26 (2), 147 - 54.
- Fagerström, L., Eriksson, K., Bergbom-Engberg, I.* 1998. The patient's perceived caring needs as a message of suffering. *Journal of Advanced Nursing* 28 (5), 978 - 987.
- Farran, C. J., Herth, K. A. & Popovich, J. M.* 1995. Hope and hopelessness: critical clinical constructs. Sage Publications, California.
- Farrand, P., Parker, M. & Lee, C.* 2007. Intention of adolescents to seek professional help for emotional and behavioral difficulties. *Health and Social Care in the Community*. 15 (5), 464 - 473.
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F. & Davitson, L.* 2002. Understanding and evaluating qualitative research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 36 (6), 717 - 732.
- Froh, J., Yurgewicz, C. & Kashdan, T.* 2009. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*. 32 (3), 633 - 655.
- Gallo, A. M. Angst, D., Knafl, K. A., Hadley, E. & Smith, C.* 2005. Parents sharing information with their children about genetic conditions. *Journal of Pediatric Health Care*. 19 (5), 267 - 275.
- Gillham, J. & Reivich, K.* 2004. Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political & Social Science*. 591, 146 - 163.
- Gilman, R., Dooley, J. & Florell, D.* 2006. Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 25 (2), 166 - 178.
- Glaser, B.* 1992. Basics of grounded theory analysis. Sociology Press, Mill Valley.
- Glasper, E. A. & Richardson, J.* 2006. (toim.) A textbook of children's and young people's nursing.

- Saatavissa: http://books.google.fi/books?id=WUV1Cdml-ikC&pg=PA31&lpg=PA31&dq=Richardson,+M.+1994.+Erikson27s+model+as+a+nursing+tool&source=bl&ots=DLzEMnS1sG&sig=CE22461OQH6dYfGxPB3KgAvw-U&hl=fi&ei=vNASTpXkH9D0sgadz83SDg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CCYQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false. Viitattu 5.7.2011.
- Graneheim, U. H. & Lundman, B.* 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 24, 105 – 112.
- Greene, R. R., Graham, S. A. & Morano, C.* 2010. Erikson's healthy personality, societal institutions, and holocaust survivors. *Journal of Human Behaviour in the Social Environment*. 20, 489 - 506.
- Hampton, N. Z. & Qin-Hilliard, D. B.* 2004. Dimensions of quality of life for Chinese adults with spinal cord injury: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation*. 26 (4), 203 - 212.
- Haskard, K. B., DiMatteo, M. R. & Williams, S. L.* 2009. Adherence and health outcomes: How much does adherence matter? Teoksessa: Shumaker, S. A., Ockene, J. K. & Riekert, K. A. (editors). *The handbook of Health Behaviour Change*. Third Edition. Springer Publishing Company, LLC. New York. 771 - 784. Saatavissa: <http://www.scribd.com/doc/18419076/The-Handbook-of-Health-Behavior-Change-Third-Edition>. Viitattu 4.7.2011.
- Heaven, P. & Ciarrochi, J.* 2008. Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*. 22 (8), 707 - 724.
- Hendricks, C. S.* 1998. The influence of race and gender on health promoting behaviour determinants of southern "At – Risk" adolescents. *The ABNF Journal*. January/ February. 4 - 10.
- Hendricks, D. L.* 2005. The relationship of hope and self-efficacy to health promoting behaviours among student-athletes attending historically black colleges and universities. *Journal of Multicultural Nursing & Health*. 11 (3), 23 - 34.
- Hendricks, C. S., Hoffman, H. P., Robertson-Laxton, L., Tavakoli, A., Mathis, D., Hackett, D. & Byrd, L.* 2000. Hope as a predictor of health promoting behaviour among rural southern early adolescents. *The Journal of Multicultural Nursing & Health*. 6 (3), 6 - 11.
- Hendricks-Ferguson, V.* 1997. An analysis of the concept of hope in the adolescent with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 14 (2), 73 - 80.
- Hendricks-Ferguson, V.* 2006. Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 3 (4): 189 - 99.
- Hendricks-Ferguson, V.* 2008. Hope and spiritual well-being in adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research*. 30 (3), 385 - 401.
- Henkilötietolaki (523/1999)*. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>. Viitattu 27.5.2010.
- Hersh, B. L.* 2009. Exploring the use of strengths -based assessment as an intervention for enhancing strengths in youth: A multiple baseline study. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 69 (9-B).
- Herth, K.* 1998. Hope as seen through the eyes of homeless children. *Journal of Advanced Nursing*. 28, 1053 - 1062.
- Higginbottom, G.* 2004. Sampling issues in qualitative research. *Nurse Researcher*. 12, 7 - 19.
- Hinds, P.* 1984. Inducting a definition of "hope" through the use of grounded theory methodology. *Journal of Advanced Nursing*. 9, 357 – 362.

- Hinds, P.* 1988a. Adolescent hopefulness in illness and health. *Advances in Nursing Science.* 10 (3), 79 - 88.
- Hinds, P.* 1988b. The relationship of nurses caring behaviors with hopefulness and health care outcomes in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing.* 2 (1), 21 - 29.
- Hinds, P. S., Martin, J. & Vogel, R. J.* 1987. Nursing strategies to influence adolescent hopefulness during oncologic illness. *Journal of The Association of Pediatric Oncology Nurses.* 4 (1 - 2), 14 - 22.
- Hinds, P. & Martin, J.* 1988. Hopefulness and the self-sustaining process in adolescents with cancer. *Nursing Research.* 37, 336 - 340.
- Hinds, P., Quargnenti, A., Fairlough, D., Bush, A. J., Betcher, D., Rissmiller, G., Pratt, C. B. & Gilchrist, G. S.* 1999. Hopefulness and its characteristics in adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research.* 21 (5), 600 - 620.
- Hindshaw, A. S.* 1992. *Nursing science: The challenge to develop knowledge.* Teoksessa: Nicoll, L. *Perspectives on nursing theory 2.* Ed. J. B. Lippincott Company. 300 - 311.
- Hintikka, U.* 2007. Changes in adolescents' cognitive and psychosocial functioning and self-image during psychiatric inpatient treatment. *Kopijyvä.* Kuopio.
- Hinton-Nelson, M. D., Roberts, M. C., Snyder, C. R.* 1996. Early adolescents exposed to violence: Hope and vulnerability to victimization. *American Journal of Orthopsychiatry.* 66 (3), 346 - 353.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H.* 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* Helsinki. Helsinki University Press.
- Hoikkala, T. & Suurpää, L. (toim.)* 2007. *Jokela-ilmio. Sikerä nuorisotutkijoiden näkökulmia. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 17.* Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/jokela.pdf>. Viitattu 28.4.2010.
- Holloway, I.* 2005. *Qualitative writing.* Teoksessa: Holloway, I. (Ed.) *Qualitative Research in Health Care.* Open University Press, London.
- Huang, I., Mu, P. & Chiou, T.* 2008. Parental experience of family resources in single-parent families having a child with cancer. *Journal of Clinical Nursing.* 17 (20), 2741 - 9.
- Hummelwoll, J. K. & Barbosa da Silva A.* 1994. A holistic-existential model for psychiatric nursing. *Perspectives in Psychiatric Care* 30 (2), 7 - 14.
- Hägglund, T. B. & Pylkkänen, K. & Taipale, V.* 1978. *Nuoruusiän kriisit.* Gummerus, Jyväskylä.
- Hörnsten, Å.* 2004. *Experiences of Diabetes Care – Patients and Nurses' Perspectives.* Saatavissa: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:142838/FULLTEXT01>. Viitattu 5.7.2011.
- Ishibashi, A., Ueda, R., Kawano, Y., Nakayama, H., Matsuzaki, A. & Matsumura, T.* 2010. How to improve resilience in adolescents with cancer in Japan. *Journal of Pediatric Oncology Nursing.* 27 (2), 73 - 93.
- Jensen, B. & Simovska, V. (toim.)* 2002. *Models of promoting health schools in future. The European Network of Health Promoting Schools.* Saatavissa: <http://www.euro.who.int/document/e90053.pdf>. Viitattu 27.6.2010.
- Juntunen, C. L. & Wettersten K. B.* 2006. Work hope: Development and initial validation of a measure. *Journal of Counselling Psychology.* 53 (1), 94 - 106.
- Juvakka, T.* 2000. *Elämää risteyskohdissa. Hermeneuttiseen fenomenologiaan ja kehollisuuteen perustuva tutkimus 15 – 16-vuotiaiden nuorten toivon kokemuksista heidän jokapäiväisessä elämässään.* Väitöskirja. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto.

- Juvakka, T. & Kylmä, J.* 2001. Nuorten toivon tutkimus hoitotieteellisissä julkaisuissa vuosina 1984 – 1999. *Hoitotiede*. 13 (6), 331 - 337.
- Juvakka, T. & Kylmä, J.* 2009. Hope in adolescents with cancer. *European Journal of Oncology Nursing*. 13 (3), 193 - 199.
- Kalkas, H.* 1996. Hoitotyön etiikan perusteet. WSOY, Juva.
- Kartovaara, L. & Sauli, H.* 2007. Suomalainen lapsi 2007. Sosiaalitulostoseminaari 12.4.2007. Tilastokeskus.
- Karvonen, S. (toim.)* 2006. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot -vuosikirja. Helsinki: Stakes, Opetusministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta.
- Kasler, J., Dahan, J. & Elias, M. J.* 2008. The relationship between sense of hope, family support and post-traumatic stress disorder among children: The case of young victims of rocket attacks in Israel. *Vulnerable Children and Youth Studies*. 3 (3), 182 - 191.
- Kautz, D. D. & Van Horn, E.* 2009. Promoting family integrity to inspire hope in rehabilitation patients: strategies to provide evidence-based care. *Rehabilitation Nursing*. 34 (4), 168 - 73.
- Kempainen, U.* 2007. Ninth-grade adolescents' health behaviour in the Pitkäranta district (Russian Karelia) and in Eastern Finland. *Kuopio University Publications E. Social Sciences* 146. Kopijyvä, Kuopio.
- Kendall, S.* 2006. Admiring courage: nurses' perceptions of caring for patients with cancer. *European Journal of Oncology Nursing*. 10, 324 - 334.
- Kenny, M. E., Walsh-Blair, L. Y., Blustein, D. L., Bempechat, J. & Seltzer, J.* 2010. Achievement motivation among urban adolescents: work hope, autonomy support, and achievement-related beliefs. *Journal of Vocational Behaviour*. 77, 205 - 212.
- Kim, H. S.* 1983. The nature of theoretical thinking in nursing. Appleton-Century-Crofts, Norwalk, Connecticut.
- Kim, H. K., Viner-Brown, S. L. & Carcia, J.* 2007. Children's mental health and family functioning in Rhode Island. *Pediatrics*. 119, S22 - S28.
- Kinnunen, P., Laukkanen, E. & Kylmä, J.* 2010a. Associations between psychosomatic symptoms in adolescence and mental health symptoms in early adulthood. *International Journal of Nursing Practice*. 16, 43 - 50.
- Kinnunen, P., Laukkanen, E., Pölkki, P. & Kylmä, J.* 2010b. Are worries, satisfaction with oneself and outlook in secondary school students associated with mental health in early adulthood? *International Journal of Mental Health Promotion*. 12 (2), 5 - 11.
- Koch, T.* 1994a. Establishing rigour in qualitative research: the decision trail. *Journal of Advanced Nursing*. 19 (5), 976 - 986.
- Koch, T.* 1994b. Beyond measurement: fourth-generation evaluation in nursing. *Journal of Advanced Nursing*. 20 (6), 1148 - 1155.
- Konsensuslausuma* 2010. Konsensuskokous 8.2.2010. Nuorten hyvin ja pahoinvointi, 1. – 3.2.2010, Espoo. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/konsensus> Viitattu 20.5.2011.
- Kouluterveyskysely* 2009. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/kouluterveys/2009/>. Viitattu 16.6.2010.
- Kunsongkeit, W., Suchaxaya, P., Panuthai, S. & Sethabouppha, H.* 2004. Spiritual health of Thai people. *Thai Journal of Nursing Research*. 8 (1), 64 - 82.
- Kunttu, K.* 2004. Health risk among university students. *Suomen lääkärilehti*. 33:2913 – 2919.
- Kuronen, I.* 2010. Peruskoulusta elämäkouluun - Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja

- elämänkulusta peruskoulun jälkeen. Koulutuksen tutkimuslaitoksen sarja. Tutkimuksia 26, Jyväskylä.
- Kuula, A.* 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Kylmä, J.* 1988. Ajatuksia toivosta ja hoitotyöstä. *Sairaanhoitaja* 61 (4), 16 - 19.
- Kylmä, J.* 1993. ...että elämä kantaa... Hoitotieteellisen toivon tutkimuksen meta - analyysi. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos.
- Kylmä, J.* 1994. Toivo hoitotyössä. *Sairaanhoitaja* 67 (8), 20 - 21.
- Kylmä, J.* 1996. Toivon dynamiikka. Inhimillisen olemassaolon uudistuksen lähde. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.
- Kylmä, J.* 2000. Dynamics of hope in adult persons living with HIV/AIDS and their significant others – a substantive theory. Kuopio University Publications E. Social Sciences 85. University of Kuopio.
- Kylmä, J. & Juvakka, T.* 2007a. Laadullinen tutkimus. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Kylmä, J. & Juvakka, T.* 2007b. Hope in nursing and as a focus of nursing research. *Tutkiva Hoitotyö*. 5, 4 - 8.
- Kylmä, J. & Juvakka, T.* 2007c. Hope in parents of adolescents with cancer-factors endangering and engendering parental hope. *European Journal of Oncology Nursing*. 11 (3), 262 - 71.
- Kylmä, J., Pietilä, A-M. & Vehviläinen-Julkunen, K.* 2002 Terveyden edistämisen etiikan lähtökohtia. Teoksessa: Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M., Sirola, K. (toim.) Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. WSOY, Helsinki. 62 - 76.
- Kylmä, J., Rissanen, M-L., Laukkanen, E. Nikkonen, M. Isola, A. & Juvakka, T.* 2007. Kuvailtava laadullinen terveystutkimus. *Premissi*. 5, 42 - 46.
- Kylmä, J., Rissanen ML., Laukkanen E., Nikkonen M., Juvakka T. & Isola A.* 2008. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen. Esimerkkinä syöpää sairastavan nuoren vanhemman toivon vahvistaminen. *Tutkiva Hoitotyö*. 6, 23 - 29.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J.* 1999. Ethical considerations in a grounded theory study on dynamics of hope in HIV-positive adults and their significant others. *Nursing Ethics*. 6 (3), 224 - 239.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J.* 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? *Duodecim*. 119 (7), 609 - 615.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L.* 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede*. 11, 3 – 12.
- Laasonen-Balk, T.* 2005 Neuroimaging of depression using single-photon emission computerized tomography (Depression aivokuvantaminen käyttäen yksifotoniemissiotietokonetomografiaa). Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Psykiatria. Kuopion yliopisto.
- Lackaye, T., Margalit, M., Ziv, O. & Ziman, T.* 2006. Comparisons of self-efficacy, mood, effort, and hope between students with learning disabilities and their non-LD-matched peers. *Learning Disabilities Research & Practice*. 21 (2), 111 - 121.
- Lafromboise, T. D.; Albright, K. & Harris, A.* 2010. Patterns of hopelessness among American Indian adolescents: relationships by levels of acculturation and residence cultural. *Diversity & Ethnic Minority Psychology*. 16 (1), 68 - 76.
- Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta* (488/1999). Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990488> Viitattu 27.7.2010.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista* (785/1992). Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Viitattu 27.7.2010.

- Lambert, S. D. & Loisel C. G.* 2007. Combining individual interviews and focus groups to enhance data richness. *Journal of Advanced Nursing*. 62, 228–237.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L.* 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, N. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. WS Bookwell Oy, Juva. 21 - 43.
- Laukkanen, E., Hintikka, J., Kylmä, J., Kekkonen, V. & Marttunen, M.* 2010. A brief intervention is sufficient for many adolescents seeking help from low threshold adolescent psychiatric services. *BMC Health Services Research*. 10, 261.
- Lear, J.* 2002. School and adolescent health: strengthening services and improving outcomes. Supplement article. *Journal of Adolescent Health*. 31, 310 - 320.
- Lee, C., Lin, M., Tseng, H. & Wang, W.* 2008. The prevalence of suicide risk behaviour among high school students in southern Taiwan, and factors related thereto Chinese. *Journal of Evidence-Based Nursing*. 4 (1), 71 - 81.
- Leeson, P., Ciarrochi, J. & Heaven, P. C. L* 2008. Cognitive ability, personality, and academic performance in adolescence. *Personality and Individual Differences*. 45 (7), 630 - 635.
- Leidy, N. K. & Darling-Fisher, C. S.* 1995. Reliability and validity of the modified Erikson psychosocial stage inventory in diverse samples. *Western Journal of Nursing Research*. 17 (2), 168 - 87.
- Lepistö, S.* 2010. Nuorten kokema perheväkivalta. Malli hyvinvoinnista ja selviytymisestä. *Acta Universitatis Tamperensis* 1552. Tampere University Press, Tampere.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G.* 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, California: Sage.
- Linnakangas, R. & Suikkanen, A.* 2004. Varhainen puuttuminen: mahdollisuus syrjäytymisen ehkäisyssä. *Sosiaali - ja terveystieteiden tutkimus* 7:2004. Helsinki.
- Lloyd, S. M., Cantell, M., Pacaud, D., Crawford, S. & Dewey, D.* 2009. Brief report: hope, perceived maternal empathy, medical regimen adherence, and glycemic control in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology*. 34 (9), 1025 - 9.
- Lohne, V. & Severinsson, E.* 2006. The power of hope: patients' experiences of hope a year after acute spinal cord injury. *Journal of Clinical Nursing*. 15, 315 - 323.
- Mack, J. W., Wolfe, J., Cook, E. F., Grier, H. E., Cleary, P. D. & Weeks, J. C.* 2007. Hope and prognostic disclosure. *Journal of Clinical Oncology*. 25 (35), 5636 - 42.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K. & Thompson, S.* 2005. Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*. 44 (4), 495 - 504.
- Mahat, G. & Scoloveno, M. A.* 2001. Factors influencing health practices of Nepalese adolescent girls. *Journal Pediatric Health Care*. 15, 251 - 255.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. J.* 2004. Social support and positive health practices in early adolescents: a test of mediating variables. *Clinical Nursing Research*. 13 (3), 216 - 36.
- Malterud, K.* 2001. Qualitative research: standards, challenges and guidelines. *The Lancet*. 358 (11), 483 - 488.
- Marks, L., Nesteruk, O., Swanson, M., Garrison B. & Davis, T.* 2005. Religion and health among African Americans: a qualitative examination. *Research on Aging*. 27 (4), 447 - 74.
- Marshall, E. S., Olsen, S. F., Mandleco, B. L., Dyches, T. T., Allred, K. W., Sansom, N.* 2003. "This is a spiritual experience": perspectives of latter-day saint families living with a child with disabilities. *Qualitative Health Research*. 13 (1), 57 - 76.

- Mascaro, N. & Rosen, D. H.* 2005. Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality.* 73 (4), 985 - 1013.
- Mays, N. & Pope, C.* 2000. Assessing quality in qualitative research. *British Medical Journal.* 320 (1), 50 - 52.
- McCay, E., Beanlands, H., Zipursky, R., Roy, P., Leszcz, M., Landeen, J., Ryan, K., Conrad, G., Romano, D., Francis, D., Hunt, J., Costantini, L. & Chan, E.* 2007. A randomised controlled trial of a group intervention to reduce engulfment and self-stigmatisation in first episode schizophrenia. *Australian e -Journal for the Advancement of Mental Health.* 6 (3).
- McGee, R., Feehan, M. & William, S.* 1995. Long-term follow-up of a birth cohort. Teoksessa: Verhulst F.C. & Koot H.M. (Eds.) *The epidemiology of child and adolescent psychopathology.* Oxford University Press, Oxford. 366 - 384.
- McGill, J.S. & Paul, P. B.* 1993. Functional status and hope in elderly people with and without cancer. *Oncology Nursing Forum* 20 (8), 1207 - 1213.
- Mieli* 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009:3. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf> Viitattu: 17.5.2011.
- Milne, J. & Oberle, K.* 2005. Enhancing rigor in qualitative description. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing.* 32 (6), 1 - 8.
- Miller, G. & Happell, B.* 2006. Talking about hope: the use of participant photography. *Issues in Mental Health Nursing.* 27 (10), 1051 - 1065.
- Molock, S. D., Puri, R., Matlin, S. & Barksdale, C.* 2006. Relationship between religious coping and suicidal behaviours among African American adolescents. *Journal of Black Psychology.* 32 (3), 366 - 89.
- Morse, J. M. & Field, P. G.* 1996. *Nursing research. The Application of Qualitative Approaches.* Chapman & Hall.
- Morse, J. M., Swanson, J. M. & Kuzel, A. J.* 2001. *The nature of qualitative evidence.* Sage, Thousand Oaks.
- Murray, B. C.* 2003. Qualitative research interviews: therapeutic benefits for the participants. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing.* 10, 231 - 238.
- Muuss, R., E.* 1996. *Theories of adolescence.* McGraw-Hill, New York.
- Nalkur, P. G.* 2009. Adolescent hopefulness in Tanzania: street youth, former street youth, and school youth. *Journal of Adolescent Research.* 24 (6), 668 - 690.
- Neblett, N. & Cortina, K.* 2006. Adolescents' thoughts about parents' jobs and their importance for adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence.* 29, 795 - 811.
- NINR,* 2010. Areas of Research Emphasis. The National Institute of Nursing Research. Saatavissa: <http://www.ninr.nih.gov/NR/rdonlyres/F85C02CA-1EE3-40F7-BDA4-3901F2284E96/0/StrategicAreasofResearchEmphasis.pdf> Viitattu 23.11.2010.
- Nolan, M. T., Hodgins, M. B., Olsen, S. J., Coleman, J., Sauter, P. K., Baker, D., Stanfield, C., Emerling, A. & Hruban, R. H.* 2006. Spiritual issues of family members in a pancreatic cancer chat room. *Oncology Nursing Forum.* 33 (2), 239 - 244.
- Nores, T.* 1993. Olemassaolokokemus, naisvanhuspotilaan olemassaolokokemusta koskeva käsitteellinen ja empiirinen analyysi. SHKS, Kirjapaino Pika Oy, Turku.
- Nousiainen, A.* 1993. Gabriel Marcelin käsitys toivosta. Pro gradu -työ. Helsingin yliopisto, teologinen tiedekunta. Systemaattisen teologian laitos. Helsinki.

- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006.* Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo. WSOY.
- Oksanen, A., Räsänen, P., Nurmi, J. & Lindström, K. 2010.* ”This can’t happen here!” Community reactions to school shootings in Finland. *Research on Finnish Society.* 3, 19 - 27.
- Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S. & McGorry, P. 2007.* Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet.* 14 (369), 1302 - 1313.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997.* Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.
- Pelkonen, M., Marttunen, M. & Aro, H. 2003.* Risk of depression: a 6-year follow-up of Finnish adolescents. *Journal of Affective Disorders.* 77 (1), 41 - 51.
- Phillips, T. M. & Pittman, J. F. 2007.* Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence.* 30 (6), 1021 - 1034.
- Polit, D. F. & Hungler, B. P. 1995.* Nursing research: principles and methods. Lippincott, Philadelphia.
- Polit, D. F. & Beck C. T. 2006.* Essentials of nursing research. Methods, appraisal, and utilization. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. 2008.* Nursing research. Generating and assessing evidence for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Pulkkinen, L. 1984.* Nuoret ja kotikasvatus. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.
- Raitasalo, R. & Maaniemi, K. 2011.* Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004 - 2009. Nettityöpapereita 23/2011. Kelan tutkimusosasto. Helsinki. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25936/Nettityopapereita23.pdf?sequence=4>. Viitattu 5.7.2011.
- Raleigh-DuRoff, C. 2004.* Factors that influence homeless adolescents to leave or stay living on the street. *Child & Adolescent Social Work Journal.* 21 (6), 561 - 572.
- Rantanen, P. 2000.* Nuoruusikä. Kirjassa: Räsänen, E. , Moilanen, I. & Almquist, F. (toim.) Lasten- ja nuorten psykiatria. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 34 - 36.
- Rapoff, M., A. 2009.* Adherence issues among adolescents with chronic diseases. Teoksessa: Shumaker, S. A., Ockene, J. K. & Riekert, K., A. (editors). *The Handbook of Health Behavior Change.* Third Edition. Springer Publishing Company, LLC. New York. 545 - 589. Saatavissa: <http://www.scribd.com/doc/18419076/The-Handbook-of-Health-Behavior-Change-Third-Edition>. Viitattu 4.7.2011.
- Rich, J. 1968.* Interviewing children and adolescents. Macmillan, London.
- Riele, K. 2010.* Philosophy of hope: concepts and applications for working with marginalized youth. *Journal of Youth Studies.* 13 (1), 35 - 46.
- Rimkus, V. 2011.* Bridging the Islands of society: modelling delinquency prevention through optimization of social support. *Acta Universitatis Lapponiensis* 204. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Rimpelä, M. 2007.* ”Kunta pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia...” (Kuntalaki, 1 §, 3 mom.) Vakka-Suomen hyvinvoinnin haasteet. Laitila, 20.4.2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, STAKES. Saatavissa: http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/2751111B-6582-457B-AA0A-F2400683C5D3/0/Rimpel%C3%A4_Laitila200407.pdf Viitattu: 17.5.2010.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Räsänen, M. & Jokela, J. 2006.* Nuorten hyvinvointi 1996 - 2005 - Eriytyvätkö hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kehityssuunnat? Teoksessa: Kautto, Mikko (toim.): Suomalaisen hyvinvointi 2006. Helsinki: Stakes.

- Rissanen, M-L.* 2009. Helping adolescents who self-mutilate. A practice theory. Kuopio University Publications E. Social Sciences 176. University of Kuopio, Kuopio, Kopijyvä.
- Ritchie, M. A.* 2001. Self-esteem and hopefulness in adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Nursing.* 16 (1), 35 - 42.
- Roberts, S. L.* 1976. Behavioral concepts and the critically ill patient. Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J. & Reinke, J.* 2002. Positive psychology for children: Development, prevention, and promotion. *Handbook of positive psychology.* New York. Oxford University Press. 663 - 675.
- Roesch, S. C., Duangado, K.M., Vaughn, A.A., Aldridge, A. A., Villodas, F.* 2010. Dispositional hope and the propensity to cope: A daily diary assessment of minority adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology.* 16 (2), 191 - 198.
- Rotko, T., Aho, T., Mustonen, N. & Linnanmäki, E.* 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007 - 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 8/2011. Helsinki 2011. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/9073dc45-9012-4b48-8110-d0f5160a23efi>. Viitattu 18.2.2011.
- Rutjes, B. T., van der Pligt, J. & van Herrevelde, F.* 2009. Things will get better: the anxiety-buffering qualities of progressive hope. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 35 (5), 535 - 43.
- Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M.* 2000. Terveysthuollon etiikka. WSOY. Juva.
- Rönkä, A.* 1999. Sosiaalinen selviytyminen lapsuudesta aikuisuuteen. Ongelmien kasautumisen kolme väylää. *Psykologia.* 34 (3), 181 - 185.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A.* 2009. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 4.3.2010.
- Saba, D.* 1991. Fostering hope in adolescents with cancer: Do friends make a difference? *Journal of Pediatric Oncology Nursing.* 8 (2), 85 - 86.
- Sagy, S. & Adwan, S.* 2006. Hope in times of threat: The case of Israeli and Palestinian youth. *American Journal of Orthopsychiatry.* 76 (1), 128 - 133.
- Sallinen, M.* 2006. Nuoret perheessä. Päiväkirjatutkimus perheen arjesta työssäkäyvien vanhempien ja heidän kouluikäisten lastensa kokemana. Verkojulkaisussa Wilska, T. A. & Lähteenluoma, J. (toim.). Kultainen nuoruus. Kurkistuksia nuorten hyvinvointiin ja sen tutkimiseen. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkojulkaisusarja. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=475. Viitattu 4.8.2010.
- Salmela-Aro, K.* 2008. Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia,* 5. 374 - 379. Saatavissa: https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilokunta/salmela_aro/motivaatio_ja_hyvinvointi. Viitattu 28.5.2011.
- Salmela-Aro, K.* 2009. Opiskelu-uupumusmittari. SBI-9, yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehitys Oy. Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/collegium/english/staff/Salmela-Aro/Uupumus%5B1%5D.pdf>. Viitattu 1.7.2011.
- Saltzman-Gorn, T. S.* 2003. Got hope? A moderator for trauma in adolescents exposed to violence. *Dissertation Abstracts International: Section B. The Sciences and Engineering.* 64 (1-B), 430.
- Sandelowski, M.* 1996. Using qualitative methods in intervention studies. *Research in Nursing & Health.* 19, 359 - 364.

- Sandelowski, M.* 2000. Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*. 23, 334 - 340.
- Sandelowski, M.* 2001. Real qualitative researchers do not count: the use of numbers in qualitative research. *Research in Nursing & Health*. 24, 230 - 240.
- Sandelowski, M.* 2010. What's in a name? Qualitative description revisited. *Research in Nursing & Health*. 33, 77 - 84.
- Sawatzky, J., & Fowler-Kerry, S.* 2003. Impact of caregiving: Listening to the voice of informal caregivers. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 10, 277 - 286.
- Sheikholeslami, H., Kani, C., Kani, K. & Ghafelebashi, H.* 2009. Repetition of suicide-related behaviour: a study of the characteristics, psychopathology, suicidality and negative life events in Iran. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 39 (1), 45 - 62.
- Sigma Theta Tau International.* 2005. Resource paper on global health and nursing research priorities. Saatavissa: http://nursingsociety.org/about/position_GHNRPRP.doc. Viitattu 20.5.2010.
- Sim, J. & Sharp K.* 1998. A critical appraisal of the role of triangulation in nursing research. *International Journal of Nursing Studies* 35, 24-31.
- Simonson, R. H.* 2008. Religiousness and non-hopeless suicide ideation. *Death Studies*. 32 (10), 951 - 60.
- Smith, A. E.* 2008. Hope as a process and an orientation: A qualitative study of American young adults' relationship with change, difficulty, and uncertainty. *Dissertation Abstracts International, A: The Humanities and Social Sciences*. 69(6), 2136.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S. & Rand, K. L.* 2002a. Hopeful choices: A school counsellor's guide to hope theory. *Professional School Counselling*. 5(5), 298-307.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J.* 2002b. *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press. US.
- Sosiaali- ja terveystalouden strategiat* 2010. Kohti sosiaalisesti kestäväää ja taloudellisesti elinvoimaista yhteiskuntaa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:3. Helsinki.
- STM 2001:4.* Terveystalouden 2015 -kansanterveysohjelma. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2001:4. Helsinki. Edita Oy.
- STM 2008:6.* Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma KASTE 2008 – 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6. Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2008/06/hl1212563842632/passthru.pdf>. Viitattu 20.6.2009.
- Sullivan-Bolyai, S., Knafl, K., Tamborlane, W., & Grey, M.* 2004. Parents' reflections on managing their children's diabetes with insulin pumps. *Journal of Nursing Scholarship*, 36, 316 - 323.
- Sullivan-Bolyai, S., Bova, C. & Harper, D.* 2005. Developing and refining interventions in persons with health disparities: The use of qualitative description. *Nursing Outlook*. 53, 127-133.
- Sullivan-Bolyai, S., Rosenberg, R. & Bayard, M.* 2006. Fathers' reflections on parenting young children with type 1 diabetes. *MCN American Journal of Maternal and Child Nursing*. 31(1), 24-31.
- Sun, R. C. F. & Lau, P. S. Y.* 2006. Beliefs in the future as a positive youth development construct: Conceptual bases and implications for curriculum development. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 18 (3), 409-416.

- Suomen perustuslaki* (731/1999). Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/1999073>. Viitattu 10.7.2010.
- SVTa* Suomen virallinen tilasto: Väestörakenne [verkkojulkaisu]. ISSN=1797-5379. Vuosikatsaus 2009, 15 - 74-vuotiaat naiset iän ja elävänä syntyneiden lasten määrän mukaan 31.12.2009. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 3.7.2011]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/vaerak/2009/01/vaerak_2009_01_2010-09-30_tau_003_fi.html.
- SVTb*, Suomen virallinen tilasto: Väestörakenne [verkkojulkaisu]. ISSN=1797-5379. Vuosikatsaus 2009, 15 - 74-vuotiaat miehet iän ja elävänä syntyneiden lasten määrän mukaan 31.12.2009. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 3.7.2011]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/vaerak/2009/01/vaerak_2009_01_2010-09-30_tau_004_fi.html.
- Swanston*, H. Y., Nunn, K. P., Oates, R. K., Tebbutt, J. S. & O'Toole, B. I. 1999. Hoping and coping in young people who have been sexually abused. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 8, 134 - 142.
- Taliaferro*, L. A., Rienzo, B. A., Miller, M. D., Pigg, R. M. Jr. & Dodd, V. J. 2008. High school youth and suicide risk: exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of School Health*. 78 (10), 545 - 53.
- Tan*, H. M., Grief, M., Couns, P. C., Braunack-Mayer, A., & Beilby, J. 2005. The impact of the hospice environment on patient spiritual expression. *Oncology Nursing Forum*. 32 (5), 1049 - 1055.
- TENK* 2004, Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2004. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Tembreull*, C. L. & Schaffer, Ma A. 2005. The intervention of out reach: best practices. *Public Health Nursing*. 22 (4), 347 - 353.
- Tikkanen*, K. 2004. Epätoivon ja toivon dynaaminen prosessi huumeekuntoutuksessa aikuistuvien nuorten kuvaamana. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos. Kuopio.
- Tobin*, G. A. & Begley, C. M. 2004. Methodological rigour within a qualitative framework. *Journal of Advanced Nursing*. 48, 388 - 396.
- Tossavainen*, K., Turunen, H., Jakonen, S. & Vertio, H. 2004. Health promotional education: differences between school nurses' health counselling and teachers' health instructions. *Children & Society*. 18, 371 - 382.
- Travelbee*, J. 1971. *Interpersonal aspects of nursing*. FA Davis, Philadelphia.
- Tuomi*, J. & Sarajärvi, A. 2004. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Turner*, de S. 2005. Hope seen through the eyes of 10 Australian young people. *Journal of Advanced Nursing*. 52(5), 508 - 517.
- Turner*, de S & Stokes, L. 2006. Hope promoting strategies of registered nurses. *Journal of Advanced Nursing*. 56 (4), 363 - 372.
- Turunen*, K. E. 2005. *Ikävaiheiden kriisit*. Juva. WS Bookwell Oy.
- Vacek*, K., Coyle, L. & Vera, E. M. 2010. Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counselling and Development*. 38 (2), 99 - 111.
- Vaillot*, S. M. 1970. Living and dying. Part 1. Hope the restoration of being. *American Journal of Nursing* 70 (2), 268 - 272.
- Valle*, M. F. 2007. An analysis of hope as a psychological strength. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 67 (7), 4091.
- Valle*, M. F., Huebner, E. S. & Suldo, S. M. 2006. An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*. 44 (5), 393 - 406.

- Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A. & Roseth, C. J.* 2009. Autonomy, belongingness, and engagement in school as contributors to adolescent psychological well-being. *Journal of Youth and Adolescence*. 38 (1), 1 - 12.
- Vanhatapio, T.* 2010. Poikavoimaa kuvataideharrastukseen. Pohjoinen näkökulma poikien ja lasten vanhempien näkemyksiin kuvataideharrastuksesta ja kuvataideopetuksesta. Lapin yliopistokustannus. Acta Universitatis Lapponiensis 189. Rovaniemi.
- Vattu, M.* 2009. Josefiina. Julkaisematon yksityinen runokokoelma.
- Verhaeghe, S. T., van Zuuren, F., Defloor T., Duijnste, M. S. & Grypdonck, M. H.* 2007. How does information influence hope in family members of traumatic coma patients in intensive care unit? *Journal of Clinical Nursing*. 16 (8), 1488 - 97.
- Vertio, H.* 1994. Nuoruudenkäsite. Teoksessa: Rosblom, O., Ruuskanen, U., Laine, T. & Vertio, H. Nuortenhoitotyö. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M. & Salmela-Aro, K.* 2008. Towards working life: effects of an intervention on mental health and transition to post-basic education. *Journal of Vocational Behaviour*. 72, 67 - 80.
- Watkins, R. E. & Plant, A. J.* 2004. Pathway to treatment for tuberculosis in Bali: patient perspective. *Qualitative Health Research*. 14 (5), 691 - 703.
- Watson, J.* 1985. *Nursing: Human Science and Care*. Appleton-Century-Crofts, Norwalk, Connecticut.
- Watson, J.* 1988. *Nursing: Human Science and Human Care, a theory of nursing*. National League for Nursing, New York.
- Weare, K.* 2000. Promoting mental, emotional and social health. A whole school approach. London. St Edmundsbury Press.
- Weis, R. & Ash, S.* 2009. Changes in adolescent and parent hopefulness in psychotherapy: Effects on adolescent outcomes as evaluated by adolescents, parents, and therapists. *The Journal of Positive Psychology*. 4 (5), 356 - 364.
- Whitley, R. & Crawford, M.* 2005. Qualitative research in psychiatry. *Canadian Journal of Psychiatry*. 50 (2), 108 - 114.
- Williams, A.* 2004. Patients with comorbidities: Perceptions of acute care services. *Journal of Advanced Nursing*, 46, 13 - 22.
- Wilska, T-A. & Lähteenmaa, J. (toim.)* 2006. Kultainen nuoruus. Kurkistuksia nuorten hyvinvointiin ja sen tutkimiseen. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisusarja. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=475. Viitattu 4.8.2010.
- Wilson, S., Ramelet, A-S. & Zuiderduyn S.* 2010. Research priorities for nursing care of infants, children and adolescents: a West Australian Delphi Study. *Journal of Clinical Nursing*. 19, 1919 - 1928.
- Wilson, N., Syme, S. L., Boyce, W. T., Battistich, V. A. & Selvin, S.* 2005. Adolescent alcohol, tobacco, and marijuana use: the influence of neighbourhood disorder and hope. *American Journal of Health Promotion*. 20 (1), 11 - 9.
- Wong, S. S. & Lim, T.* 2009. Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 46 (5 - 6), 648 - 652.
- Yarcheski, A., Scoloveno, M. A. & Mahon, N.* 1994. Social support and well-being in adolescents: The mediating role of hopefulness. *Nursing Research*. 43, 288 - 292.
- Yarcheski, A., Mahon, N. E. & Yarcheski, T. J.* 2001. Social support and well-being in early adolescents: The role on mediating variables. *Clinical Nursing Research*. 10, 163.

Yurkewicz, C. 2009. Happiness in adolescence: The contributions of self-control, hope, and personal strivings. *Dissertation Abstracts International, B: Sciences and Engineering.* 69 (12), 7839.

LIITE 1

Katkelma 1. Haastattelupäiväkirjasta

06.2008 ... ensimmäinen haastattelupaikka ei onnistunut, koska taustaaännet häiritsivät aikalailla. xx ehdotti asuntoaan, jonne menimme. Tapasin myös hänen perhettään. Haastattelukokemus oli minulle opettavainen. x puhui avoimesti, ja vuolaasti. Hän oli miettinyt valmiiksi ajatuksiaan. Oli miltei tyrmistyttävää kuunnella häntä, niin määrätietoinen, tervejärkinen ja varma näkemyksissään oleva nuori nainen. ...Huomasin, että olen ollut tekemisissä enimmäkseen "sairaiden" nuorten kanssa ja kun kohtaan tervejärkisen nuoren olen ihan ihmeissäni. Tämä ihminen on kuin suoraan kirjasta kaikkine elämänkokemuksineen ja niistä selviytymisineen, hienoa! Minunkin uskoni toivoon vahvistuu tämän haastattelun myötä. ☺

...X kertoi, että nuoret käyvät paljon asioita läpi (seksuaalisuus, naisena oleminen, seurustelu alkoholi ja tupakka jne.), mutta hänelläkin ns. aikuistuminen tapahtui yläkoulun viimeisellä luokalla ja loput lukion ensimmäisellä. Nyt hän on jo ns. seesteisessä vaiheessa ja tietää mitä tahtoo elämältä, ja kuinka sen toteuttaa.

...

Kysyin uusinta haastattelun mahdollisuudesta ja hän suostui ilomielin. Nauhurin käyttö vähän jännitti minua, mutta onneksi nauhuri pelasi ja tieto taltioitui ihan siedettävästi.

...

Olen innoissani tämän tutkimuksen tekemisestä, haastattelu oli hyvä kokemus myös minulle!!

Mietin pitäisikö tutkimus kohdentaa pelkästään ehkä 16 - 17 tai 18-vuotiaisiin....saavutettaisiinko silloin parempi kuvaus ilmiöstä.

...

Onneksi sain nauhoittaa keskustelun, muuten en kyllä muistaisi paljon mitään siitä mitä keskustelimme. Taustaaäniä on vähän liikaa, täytyy ensikerralla huomioida ko asia, ettei tarvitse arvailla mitä toinen sanoo. Oli hyvä kirjoittaa nauhoitus pian puhtaaksi, oli näköjään vielä ihan tuoreessa muistissa ko. päivän tapahtumat.

Puhtaaksikirjoitettuna 15 sivua tekstiä.

LIITE 2

Katkelma 2. Haastattelupäiväkirjasta

- 07.2008 vihdoinkin monien sovittelujen jälkeen minulla on haastattelussa 15-vuotias nuori mies, minusta tuntui kuin hän olisi mitellyt minua, että ymmärrätköhän minä mitään tai mitä minulle voi kertoa. Alkukankeuden jälkeen saan todeta nuoren olevan varsin hyvä tiedonantaja. Hän suhtautuu tutkimukseen osallistumiseen tietyllä vakavuudella, pitää aihetta tärkeänä ja sen vuoksi haluaa auttaa minua.

...

- kyllä nuoret on fiksuja, meidän vanhempien pitäisi ottaa heistä enemmän mallia, heillä on avarakatseisuutta, avarasydämisyyttä, suvaitsevuuutta, kyky kannustaa toisiaan ja nähdä asioiden valoisat puolet!

- ai, kun tuntui hyvälle. Tätä on kiva tehdä, olen oikeastaan aika etuoikeutetussa asemassa, kun saan tavata nuoria ja jutella heidän kanssaan näinkin hienosta asiasta kuin toivo!

...

- on uskomatonta kuinka elämä voi kohdella kovasti jo nuoriakin ihmisiä – tasan ei mene jutut!!

- Huomaan että minulla on paljon oppimista, ihmisistä, nuorista ja elämästä yleensä, kamalaa huomata mutta näin se vain on.

- opin paljon taas ...

- avoin haastattelumenetelmä tuntuu toimivan, tämä oli hyvä ratkaisu

...

- mietin - mikä merkitys kirkolla on toivoon - milloin ääni on turvallinen?

- toivo ja toivon kokeminen/ tiedostaminen vahvistunut kun miettinyt mitä se on

- kokenut positiivisena tutkimukseen osallistumisen – poikinut paljon hyvää

- on saanut miettiä itseään ja itselle tärkeitä asioita, jonkin ”syyn” vuoksi.

Hyvä tiedonantaja ja suostui uusinta haastatteluunkin.

Nauhoitus pelastaa jälleen, 24 sivua puhtaaksikirjoitettua tekstiä.

LIITE 3 Taulukko 15. Esimerkki toivo-käsitteen analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Luokka
"toivo on elämän perusasioita"	toivo on elämän perusasia	Toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti
"Toivo on tärkeä osa joka päiväisessä elämässäni."	toivo on osa joka päivästä elämää	
"toivo on turvallinen olo"	toivo on turvallinen olo	Toivo on levollista turvallisuutta
"toivo on että tietää ettei ole yksin"	toivo on tietämistä, ettei ole yksin	
"toivo on jotenkin sisällä oleva tietty rauhallisuus"	toivo on sisäinen rauhallisuus	
"toivo on että ystävät pysyvät, perhe pysyy, koti pysyy"	toivo on tietoa ystävien pysyvyydestä	Toivo on tieto pysyvyydestä
	toivo on tietoa perheen pysyvyydestä	
	toivo on tietoa kodin pysyvyydestä	
"toivo on uskoa Jumalaan, Suurempaan"	toivo on uskoa Jumalaan	Toivo on uskoa ja luottamusta Jumalaan
	toivo on uskoa Suurempaan	
"minulle toivo on luottamusta niinku Suurempaan"	toivo on luottamusta Suurempaan	
"toivo on luottamus että just että Jumala antaa"	toivo on luottamusta, että Jumalan antamiseen	
"toivo on uskoa parempaan huomiseen"	toivo on uskoa parempaan huomiseen	Toivo on uskoa ja luottamusta tulevaan
"minulle toivo on luottamusta tulevaan"	toivo on luottamusta tulevaan	
"toivo on ajatus paremmasta"	toivo on ajatus paremmasta	
"toivo...se on varmasti semmonen vahva ajatus (tulevasta)"	toivo on vahva ajatus tulevasta	
"Toivo on sitä, että luottaa itseensä ja siihen mitä tekee."	toivo on sitä, että luottaa itseensä	Toivo on uskoa ja luottamusta tavoitteiden saavuttamiseen
	toivo on sitä, että luottaa siihen mitä tekee	
"Toivo tarkoittaa minulle uskoa, että tulen saavuttamaan mitä haluan."	toivo tarkoittaa uskoa, että saavuttaa mitä haluaa	

LIITE 4 Taulukko 16. Esimerkki mielensisäinen toiminta nuorten toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana toimintana analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Alaluokka	Yläluokka
"... haaveita ulkomaille perustaa oma ravintola, haaveilen sitä aika paljon ..."	Haaveena perustaa oma ravintola ulkomaille	Tulevaisuuden haaveiden asettaminen	Tulevaisuuteen suuntautuminen	Mielensisäinen toiminta
"ne on varmaan haaveita, no aina mä oon perheen halunnu ja lapsia ja sitten vuosien saatossa on vahvistunut kaikki nämä niinkö tämä ammatti, oma koti ja tämmösiä"	Haaveena perheen perustaminen			
	Haaveena lasten hankkiminen			
	Haaveena oma ammatti			
	Haaveena oma koti			
"Ylläpidän toivoani toteuttamalla asioita, jotka johtais' siihen, että unelmani käyvät toteen; hyvä numero kokeesta, sosiaaliset taidot"	Unelmien toteutumista tukevien asioiden tekeminen ylläpitää toivoa	Toimiminen tavoitteiden toteutumista edistävästi		
"varmistan että saan sen (mitä haluan) varmaan tällä hetkellä koulua käymällä"	Koulun käynti varmistaa tavoitteiden saavuttamisen			
"Motivoin itseni eteenpäin, että elämäni muuttuu paremmaksi ja haluamanlaisekseni"	Itsen motivoiminen tavoitteiden toteuttamiseen			
"Itse saan sitä (toivoa) monista asioista, aina parempaan huomiseen uskominen"	Uskominen parempaan huomiseen tuo toivoa	Uskominen huomiseen	Myönteinen asennoituminen elämään	
"Olen perusluonteeltani iloinen ja optimistinen ihminen, joka jaksaa uskoa, että elämä kantaa silloinkin, kun itse on polvillaan maassa"	Vahva usko elämän kantavaan voimaan	Uskominen elämän kantavaan voimaan		
"Hetkinä, jolloin toivo on heikoissa kantimissa, lohdun sana on jatkuvuus"	Elämän jatkuvuuden muistaminen lohduttaa	Elämän jatkuvuuden muistaminen		
"Yhden asian päättyminen ei päättää jokaista asiaa elämässä"	Elämässä kaikki ei pääty kerralla			
"Jos tuntuu, että elämä on pysähtynyt, uteliaisuus saa kokeilemaan jotain uutta"	Uteliaisuus saa kokeilemaan uutta	Elämän uteliaisuuden säilyttäminen		
"Aina on uusia ovia, joiden takaa voi paljastua mitä tahansa"	Uteliaisuus asioihin/ tapahtumiin			

LIITE 5 Taulukko 17. Esimerkki konkreettinen toiminta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Alaluokka	Yläluokka
"tärkein toivoa vahvistava tekijä on musiikin kuunteleminen"	musiikin kuunteleminen vahvistaa toivoa	Musiikin kuunteleminen	Kulttuuriin liittyvä toiminta	Konkreettinen toiminta
"elokuvat (katsominen) antavat ehdottomasti minulle sitä toivoa"	elokuvat (katsominen) antavat toivoa	Elokuvien katsominen		
"luen aika paljon niistäki saa toivoa"	lukemisesta saa toivoa	Lukeminen		
"ku pitää niitä sosiaalisia suhteita yllä, että on kavereitaki ympärillä ja perheen kanssa tekemisissä" (vahvistaa toivoa)	sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vahvistaa toivoa	Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen	Suhteessa toiseen tapahtuva toiminta	
"ylläpidän toivoani liikunnalla, siinä on se ku tehdään yhdessä, porukalla".	yhdessä liikkuminen ylläpitää toivoa	Yhdessä liikkuminen		
"(vapaaehtoistyö) toisten ihmisten auttamisen se vahvistaa toivoa"	vapaaehtoistyön tekeminen vahvistaa toivoa	Vapaaehtoistyö		
"toivon vahvistumisen vahvimmin koen silloin jos rukoilee"	rukoileminen vahvistaa toivoa	Uskoon liittyvän yhteyden ylläpitäminen korkeampaan voimaan		
"ruppee vaan lukemaan (raamattua), siellä on toivoa vahvistavia asioita"	Raamatun lukeminen vahvistaa toivoa			
"lemmikki, niin se tuo toivoa, kun sen kans on"	lemmikin kanssa oleminen tuo toivoa	Lemmikin kanssa toimiminen	Nuorten oma luova toiminta	
" laulaminen antaa enemmän, ku me tehdään omia biisejä ja lauletaan niitä, ja sitten ku se onnistuu niin onhan se silleen ihan hienoa"	laulaminen antaa toivoa	Musiikin liittyvä toiminta		
	laulujen tekeminen antaa toivoa			
	yhdessä laulaminen antaa toivoa			
"rakastan kirjoittamista se vahvistaa minun toivoa"	kirjoittaminen vahvistaa toivoa	Kirjoittaminen	Ympäristöön liittyvä toiminta	
"piirrän erilaisia asioita kyllä oikeestaan, se auttaa toivoon"	piirtäminen auttaa toivoon	Piirtäminen		
"luonto tuo toivoa olla siellä"	luonnossa oleminen tuo toivoa	Luontoon liittyvä toiminta		
"(Matkustellessa) voi rentoutua ja sitä kautta vahvistaa toivoa "	rentoutuminen matkustaessa vahvistaa toivoa	Matkustaminen		

LIITE 6 Taulukko 18. Esimerkki nuorten toivoa ylläpitävän ja vahvistavan konkreettisen toiminnan toteutusmuotojen analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Alaluokka	Yläluokka
" tärkein (toivoa vahvis-tava tekijä) musiikin kuunteleminen"	musiikin kuunteleminen	Musiikin kuunteleminen	Musiikin kuunteleminen	Konkreettinen toiminta
"mull on tietyt lempikappaleet"	lempikappaleiden kuunteleminen			
" kuuntelee niitä laulujen sanoja ja sävelmää"	sanojen kuunteleminen sävelmän kuunteleminen			
"melodia kertoo jotain aina"	melodian kuunteleminen			
"mä saatan kuunnella pelkkää rytmiä..."	rytmin kuunteleminen			
"mä saatan kuunnella pelkkää laulua"	laulun kuunteleminen			
" kuuntelee sitä yhtä soitinta"	yksittäisen soittimen kuunteleminen			
"erottaa sieltä niitä eri taajuuksiaki"	taajuuden kuunteleminen			
"säestän ite kun laulan"	laulaminen yksin	Laulaminen	Musiikkiin liittyvä toiminta	
" laulan kirkkokuorossa"	laulaminen kuorossa			
"bändi, jossa me on laulettu"	laulaminen bändissä			
"meillä on konsertteja"	konserteissa soittaminen	Musiikin esittäminen		
"on esiinnytty bändinä"	soittoaesitykset	Instrumentin soittaminen		
"kitaraa soitan itsekseen"	instrumentin soittaminen yksin			
" sitten pimputtelen (pianoa)"	instrumentin soittaminen yhdessä			
"soitetaan kitaraa yhdessä"	instrumentin soittaminen yhdessä	Musiikin sanoittaminen soittaminen säveltäminen		
"me tehdään laulut itte ja mä teen lyriikat"	laulujen tekeminen lyriikan tekeminen			
" soittaminen, ku saa keksiä oman version"	oman sovituksen tekeminen			
"(musiikkia säveltäessä) vahvistaa aina sitä tunnetta ja tukee sitä ajatusta (toivosta)"	musiikin säveltäminen			
"että osaa aina valita sen tilanteen mukaan sen tietynlaisen musiikin"	tietynlainen musiikki tietyissä tilanteissa	Erilaisen musiikin kuunteleminen eri tunnetiloissa		
" mä saatan kuunnella räppiä jos on huono päivä tai haluan kuunnella jotain ihan punkkia ku on hyvä mieli"	huonona päivänä räpin kuuntelu punkin kuuntelu hyvällä mielellä			
"laittaa jonkun raivomusiikin soimaan, niin se kyllä helpottaa"	raivomusiikin kuunteleminen helpottaa			

LIITE 7 Taulukko 19. Esimerkki 1. Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"musiikin tekeminen on toivoa ylläpitävä ja vahvistava ku se auttaa pääsemään omaan maailmaan"	musiikin tekeminen ylläpitää ja vahvistaa toivoa auttamalla pääsemään omaan maailmaan	Musiikin tekemisen avulla pääsee omaan maailmaan	Uppoutuminen omaan maailmaan
"kirjoittaminen antaa toivoa, ku kirjoittaessa voi uppoutua omaan ajatusmaailmaansa"	kirjoittaminen antaa toivoa, koska sen avulla voi uppoutua omaan ajatusmaailmaan	Kirjoittamisen avulla uppoutuminen omaan ajatusmaailmaan	
"omien ajatusten kirjoittaminen antaa toivoa, ja sit jos omat ajatukset on, joita pitää selvittää, niin sit kirjoittaa"	ajatusten selvittäminen kirjoittamalla antaa toivoa	Omien ajatusten käsitteleminen kirjoittamalla	Omien asioiden käsitteleminen
"musiikki antaa toivoa ku pystyy melko paljon purkamaan omia tunteita sen musiikin kuuntelun kautta"	musiikin kuunteleminen antaa toivoa auttamalla purkamaan omia tunteita	Tunteiden purkaminen musiikin kuuntelulla	
"pysähtyy niinku ajattelemaan omia asioita, kun hiljentyä rukoilemaan, se vahvistaa toivoa"	pysähtyminen omien asioiden ajattelemiseen hiljentymällä rukoilemaan vahvistaa toivoa	Omien asioiden käsitteleminen rukoillessa	
"kaverit toivoa vahvistavat, jaksaa, kun odottelee tapaavansa kavereita"	kavereiden tapaamisen odottaminen vahvistaa toivoa	Kavereiden tapaamisen odottaminen	Myönteinen odottaminen
"Jumalaki on tietysti yks niinku mikä toivoa on ja oon aina odottavalla mielellä, että mitähän se Jumala mulle tänään järjestää"	Jumalan suunnitelmien odottaminen on toivoa	Jumalan suunnitelmien odottaminen	
"sit kaverit tuki mua, se vahvisti mun toivoa"	tuen saaminen kavereilta vahvistaa toivoa	Tuen saaminen kavereilta	Vertaistuen saaminen
"vahvistaa toivoo ku puhuu, on pari hyvää ystävää joiden kanssa puhutaan (vaikeita asioita)"	vaikeiden asioiden jakaminen kavereiden kanssa vahvistaa toivoa	Asioiden jakaminen kavereiden kanssa	

LIITE 8 Taulukko 20. Esimerkki 2. Konkreettisen toiminnan nuorten toivoa ylläpitävien ja vahvistavien tekijöiden analyysiprosessista

Esimerkkejä alkuperäisistä ilmauksista	Nuoren toivoa ylläpitävät ja vahvistavat tekijät	
"mä kuuntelen rentoutuskasetteja, se auttaa uneen", "treenin jälkeen on rento olo"	Rentoutuminen	Elämänvoiman vahvistuminen
"vanhemmat niinku rakastaa", "Jumalan rakkauden voi tuntea, se on paljon todellisempaa kuin ihmisen rakkaus, sen vaan tuntee niin syvästi"	Vastavuoroinen rakkaus	
"elämän ilona on toisten ihmisten auttaminen", "mä oon niin ylpee ku osaan kieliä"	Mielihyvän kokeminen	
"tuntuu hienolle, ku onnistuu piirtään mitä haluaa"	Onnistumisen kokeminen	
"elämässä kiinni pitäviä elementtejä on musiikki, se on ihan sen tekeminen, laulaminen, sen kuunteleminen"	Elämässä kiinni pysyminen	
"Seurakuntayhteys antaa voimia", "on niinku yhtä sen kans (luonnon)"	Yhteyden kokeminen	
"Ensi vuonna taas uudestaan, mie oikein ootan, että tapaan heidät"	Myönteinen odottaminen	
"sit, jos mä haluan, että joku pittää minua hyvänä, niin mä sanon että hiplaa minua, niin sit ne hiplaa minua kädestä, silleen voi pelkinä kavereina hallailla ja olla hyvänä toisille"	Vastavuoroinen välittäminen	
"mä niinku luotan koko sydämestäni Jumalaan ja Jumala voi luottaa minuun"	Vastavuoroinen luottamus	
"kyllä se ehkä henkilökohtaisesti mulle on tärkeä koska semmonen vieraalle ihmiselle puhuminen ei ehkä oo ollu mun juttu kuiteskaan enemmän ku paperille kirjotti niin pystyypi käsitteelen"	Omien asioiden käsitteleminen	
"musiikin myötä ajatus lähtee kulkemaan ja voi löytää uusia näkökulmia asioihin"	Uusien näkökulmien löytäminen	
"voi aina palata, lukemalla kirjan tai sen osan uudelleen"	Tapahtumiin palaaminen ja uudelleen käsitteleminen	
"kun ne (tapahtumat) jättää siihen paperille, niin niihin voi aina palata"		
"joku tietty elokuvan osa on sellainen, että siihen eläytyy"	Eläytyminen	
"jos minulla on jokin ongelma, katson vaikkapa draamaelokuvan henkilöistä, joilla on myös ongelmia, ehkä erilaisia kuin minulla"	Yhtymäkohtien löytäminen	
"pysähtyy (kun hiljentyä rukoilemaan)"	Pysähtyminen	Lohduttavan oman tilan käyttäminen
"koska niissä (elokuvia katsoessa) pääsee omaan maailmaan, eikä tarvi ajatella mitään"	Uppoutuminen omaan maailmaan	
"jos on pahamieli, niin jonku semmosen hittaaan kappaleen tahissa on hyvä mietiskellä ja itkeskellä, jos tuntuu siltä"	Lohduttautuminen	
"ilman elokuvia ahdistuisin, tarvitsen todellisuuspakoa"	Todellisuuden pakeneminen	
"on me niitä laulettu, ja ne on sanonu et ne on hyviä, on se ihan hienoo"	Myönteisen palautteen saaminen	Kehityksen mahdollisuuksien avautuminen
"raamatusta saapi ohjeita jokkaiseen elämäntilanteeseen"	Rohkaiseva ohjaus	
"sen oon huomannu, että on tosi arvokasta löytää joku, joka kokee sitä samaa, ja silleen on yhteisiä kokemuksia"	Vertaistuki	

LIITE 9 Taulukko 21. Esimerkki toisten ihmisten nuorten toivoa ylläpitävän ja vahvistavan toiminnan analyysiprosessista

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka		Yläluokka
"vanhempien kuuluu huolehtia nuoren perustarpeista (vaatteet, ruoka, harrastusmahdollisuudet)", "nuori ei muista syödä tai ei jaksaisi itse laittaa ruokaa itselleen" "Nuorille on tärkeää välittää se tieto et se (nuori) on tärkeä", "rakastaa sitä nuorta"	Perustarpeista huolehtiminen		Elämän perusedellytysten turvaaminen
"Vanhempien tulisi luoda kotiin turvallinen ilmapiiri", "ettei tarvitsisi pelätä, vois olla rauhassa"	Turvallisen ympäristön luominen		
"pitäs kattoo vähän mitä ne tekkee, olla kiinnostunu siitä nuoresta", "(vanhempien) Koulun perään pitää jotenkin olla", "aidosti välittää ihmisestä", "ei sen tarvi mitään suurta olla, kuhan siitä tulee semmonen olo, että joku välittää"	Välittämisen osoittaminen	Välittämisen osoittaminen	Aito välittäminen
"vois tehdä jottain yhdessä", "keksis vaikka jotain kivaa tekemistä"	Kiinnostuksen osoittaminen		
"Mikäli nuorella on huolia on hyvä, että se huomataan ja niihin puututaan sekä kotona, että koulussa".	Yhdessä tekeminen	Mahdollisten ongelmien huomaa- minen ja ratkai- misessa auttaminen	
"soittaa ja kilauttaa, että mä tuun sinne", "opettajakin vois ottaa yhteyttä, kysyis vaikka, että onko sinulla kaikki hyvin?"	Huolien huomaaminen		
"pitäs ottaa se kokonaistilanne myös huomioon", "huomioidaan elämäntilanne"	Huoliin puuttuminen		
"vanhempien pitää olla reilu lasta kohtaan, sekä valmiita kuuntelemaan ja olemaan tukena sekä apuna", "kannustaa lasta pikemmin kuin moittia", "auttaa jaksamaan kannustamalla sekä kotona, että koulussa"	Yhteydenottaminen	Aito läsnäolo	
"olis läsnä, se on tärkeätä", "olemalla, juttelemalla ja rukoilemalla ja olis läsnä"	Kokonaistilanteen huomioonottaminen		
"ois silleen lähellä", "olis vaan siinä, että istuu vaan"	Kannustaminen		
"lohduttamalla sekä kotona, että koulussa", "kaikki selviää ja ei oo mitään hätää, siis positiivista puhuu"	Läsnäolo		
"kuunnella, ei tyrkytä itteensä, ymmärtää, että on paha olo"	Lohduttaminen	Ohjaaminen oikeisiin valintoihin	
"rakentavaa kritiikkiä toivoisin, kun itse olen ainakin sokea omille tekemisilleni"	Kuunteleminen		
"ois niinku kiva ku, joku sanois, että nyt teit hyvin, ei sitä itte tiä"	Rakentavan kritiikin antaminen		
"neuvois silleen, että lueppa tuo kirja tai katoppa tuo elokuva, niin se vois auttaa" "pitää kertoa vaihtoehtoista mitä on tarjota"	Neuvominen ja eri apu- vaihtoehtoista kertominen	Toivon puheeksi ottaminen	
"tavalla taikka toisella tulisi pakko pysähtyä miettimään näitä asioita"	Tieto oman toivon rakentumisesta		
"oon tuonu sellasia asioita esille, joita en oo aiemmin aatellu toivoa tuoviksi". "kaivelemaan mihin elämä perustuu, että tietäs jo nyt ennenkö tapahtuu jotakin"	Omaan toivoon vaikuttamisen mahdollisuus		

Hän rakasti sinua silloin, kun muut eivät siihen pystyneet.

*Hän rakastaa sinua vieläkin. Hän ei ole koskaan jättänyt sinua.
Hän kulkee vierelläsi näit hänet tai et, sillä ei ole koskaan ollut niin suurta merkitystä.*

Hän on antanut sinulle rauhaa ja rakkautta, lohduttanut mieltäsi kun olet luullut, että seuraava hengenvetosi voisi olla viimeinen.

*Hän on tuonut hiekkaa jalkojesi alle kun olet kävellyt ulappaa liian kauas.
Kun luulit osaavasi lentää hän laittoi sinut nukkumaan, siellä et satuttaisi liikaa itseäsi.*

*Hän ei ole koskaan hylännyt sinua.
Hän on aina vierelläsi näet hänen kulkevan oikealla puolellasi.*

*Tunnet neilikan tuoksun tuulessa.
Tunnet kun hän tarttuu käteesi ja kuljettaa sinua oikeaan suuntaan.*

Hän on kaikkialla minne kuljetkin.

Minna Vattu

