



HELSINGIN YLIOPISTO

Sosiaalinen tuki transnuorten mielenterveyttä suojaavana tekijänä

Lääketieteellinen tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Psykologia

Laatija:

Juulia Seppälä

Ohjaaja:

Teija Kujala

18.12.2024

Helsinki

Tiedekunta: Lääketieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Psykologia

Opintosuunta: Psykologian kandiohjelma

Tekijä: Juulia Seppälä

Työn nimi: Sosiaalinen tuki transnuorten mielenterveyttä suojaavana tekijänä

Työn laji: Kandidaatin tutkielma

Kuukausi ja vuosi: Joulukuu 2024

Sivumäärä: 11

Avainsanat: sosiaalinen tuki, transsukupuolisuus, suojaavat tekijät, nuoret

Ohjaaja tai ohjaajat: Teija Kujala

Säilytyspaikka: E-thesis

Tiivistelmä:

Tavoitteet: Transnuorten mielenterveyteen tiedetään kohdistuvan erilaisia riskitekijöitä vähemmistö- ja sukupuoli-identiteetistä johtuen. Tässä katsauksessa tarkasteltiin, millaisia nämä riskitekijät ovat, ja miten niiden vaikutuksia voidaan kontrolloida erilaisten sosiaalisen tuen keinojen avulla. Lisäksi pyrittiin vastaamaan siihen, onko näiden suojaavien tekijöiden välillä joitakin eroja transidentiteetistä riippuen.

Menetelmät: Kirjallisuus haettiin pääasiassa PubMed-tietokannasta hakusanoin “trans* AND youth AND mental AND health AND social AND support”. Hakusanoja muokattiin hieman tarkentamaan erilaisia sosiaalisen tuen tarjoajia. Katsaukseen valittiin tutkimuksia, jotka eivät keskittyneet yksittäiseen mielenterveyden osa-alueeseen ja jotka eivät rajanneet koehenkilöitä vain tiettyyn sukupuoli-identiteettiin.

Tulokset ja johtopäätökset: Transnuorilla esiintyy cisnuoria enemmän erilaisia mielenterveyden ongelmia, ja nämä ongelmat vaihtelevat eri transidentiteettien välillä. Hyvinvointia ja mielenterveyttä voidaan tukea erilaisten sosiaalisten suojaavien tekijöiden, kuten perheen, koulun ja kavereiden tuen avulla. Sosiaalisen tuen on löydetty vähentävän mielenterveyden oireilua. Eroja suojaavien tekijöiden toimivuudessa eri transidentiteeteissä voisi mahdollisesti esiintyä, mutta tutkimusta aiheesta on toistaiseksi hyvin niukasti.

Abstract:

Aim: A variety of risk factors exist related to the mental health of transgender youth due to their minority status and gender identity. This review inspected these risk factors, and how their effects could be controlled using different social support methods. Additionally, there was an aim to determine any differences between these protective factors depending on specific trans identities.

Methods: The literature was mainly searched for on the PubMed database using keywords “trans* AND youth AND mental AND health AND social AND support.” The keywords were also altered to specify different methods of social support. Articles selected for the review did not focus solely on one aspect of mental health and did not exclude any trans identity.

Conclusions: Trans youth have more mental health issues compared to cis youth. These issues vary depending on the specific trans identity. Well-being and mental health can be supported using different methods of social protective factors, including family, friends and school. Social protective factors have been found to alleviate mental health issues. Furthermore, there may be variance in the functioning of different protective factors on different trans identities. However, the research on this topic is still largely limited.

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Menetelmät	2
3 Transnuorten mielenterveys	2
3.1 Transnuorten heikentynyt mielenterveys cissukupuolisiin verrattuna	2
3.2 Mielenterveyden vaihtelu eri transidentiteeteissä	3
4 Mielenterveyttä tukevat sosiaaliset tekijät	4
4.1 Sosiaalinen tuki eri konteksteissa	4
4.2 Ihmissuhteet suojaavana tekijänä	5
4.3 Perheen rooli tukevana tekijänä	7
4.4 Koulun ja työpaikan tuen rooli	8
5 Pohdinta	9
Lähteet	12

1 Johdanto

Transihmisten vähemmistöidentiteetin tiedetään lisäävän riskiä mielenterveysongelmille erilaisten stressitekijöiden vuoksi (Frost & Meyer, 2023). Esimerkiksi vähemmistöjen kohtaamat ennakkoluulot, sisäistetyt negatiiviset oletukset ja rakenteellinen syrjintä ovat tällaisia tekijöitä. Transihmisillä esiintyy lisäksi muista vähemmistöistä erillisiä riskitekijöitä. Esimerkiksi sisäistetty transfobia ja sukupuoli-identiteetin ja ulkonäön epäsuhta voivat aiheuttaa mielenterveyden oireilua (Chodzen ym., 2019). Transsukupuolisilla esiintyy myös sukupuolidysforiaa, jossa ero koetun ja syntymässä määritellyn sukupuolen välillä aiheuttaa stressiä (*APA Dictionary of Psychology*, 2023).

Näiden haasteiden takia olisi tärkeä löytää mielenterveyttä suojaavia tekijöitä stressitekijöiden vaikutuksen vähentämiseksi. Tässä katsauksessa keskitytään transsukupuolisiin nuoriin, koska eri ikäryhmissä riskitekijät voivat vaihdella erilaisten ympäristöjen vuoksi. Transsukupuolisella tarkoitetaan kaikkia sukupuoli-identiteettejä, jotka poikkeavat syntymässä määritellystä sukupuolesta. Binäärinen sukupuoli käsittää (trans)naiset ja (trans)miehet ja ei-binäärinen muut sukupuoli-identiteetit. Tässä katsauksessa ei-binäärisistä identiteeteistä käytetään kattotermiä sanaa muunsukupuolinen. Transsukupuolisen vastakohtaa, eli syntymässä määritellyn sukupuolen mukaan identifioitumista kutsutaan cissukupuolisuudeksi. Lisäksi katsauksen fokus on sosiaalisessa tuessa, koska se voi olla transnuorille saavutettavampaa kuin sukupuoli-identiteettiä tukeva hoito terveydenhuollossa, mikä sisältää esimerkiksi hormonihoitoja. Sosiaalinen tuki kattaa psykososiaalisen tuen ja ympäristön tuen - esimerkiksi asenteet ja käyttäytymisen.

Toistaiseksi mielenterveyttä tukevia keinoja ja niiden vaikuttavuutta on käsitelty paljon erikseen, joten kokonaiskuva eri keinojen tärkeydestä ja toimivuudesta on puutteellinen. Transihmisillä fokus on myös monesti lääkinnällisessä hoidossa, jolla on pyritty vähentämään esimerkiksi sukupuolidysforiaa. Terveydenhuollollisen tuen lisäksi on tärkeää tietää, miten transnuorten mielenterveyttä voidaan tukea eri arkielämän konteksteissa. Lisäksi mielenterveyteen liittyviä eroja erilaisten transidentiteettien välillä ei ole juurikaan tutkittu. Esimerkiksi binäärisen ja

ei-binäärisen sukupuoli-identiteetin välillä voi olla eroja ennakkoluuloissa, joita näihin sukupuoliin kuuluvat kohtaavat. Kokonaiskuva mielenterveyttä suojaavista sosiaalisen tuen keinoista erilaiset identiteetit huomioiden auttaisi kehittämään transnuorille suunnattua tukea ja esimerkiksi helpottamaan koulujen ja läheisten transnuoria tukevaa toimintaa.

2 Menetelmät

Artikkelit kandidaatin tutkielmaan löydettiin pääasiassa PubMed-tietokannasta syksyllä 2024. Hakusanoina käytettiin aluksi “trans* AND youth AND mental AND health AND social AND support”. “Youth”-sanan lisäksi käytettiin termiä “adolescent” ja mental health poistettiin hakusanoista laajentamaan tuloksia. Sosiaalinen tuki on kuitenkin niin laaja ilmiö, että tätäkin hakusanaa tarkennettiin eri ilmiöihin, kuten “parental support”. Consensus AI -työkalua käytettiin löytämään tarkennettuihin sosiaalisen tuen ilmiöihin artikkeleita. Tutkimuksia, joissa muunsukupuoliset suljettiin pois koehenkilöistä, ei käytetty. Myös sosiaalisen tuen tutkimukset, jotka keskittyivät vain yhteen mielenterveyden osa-alueeseen rajattiin pois, jotta eri sosiaalisen tuen muotojen vaikutuksia voidaan vertailla monien mielenterveyden ongelmien välillä. Katsaukseen löydettiin seitsemän pääartikkelia ja lisäksi etsittiin transnuorten mielenterveyden riskitekijöitä käsitteleviä artikkeleita.

3 Transnuorten mielenterveys

3.1 Transnuorten heikentynyt mielenterveys cissukupuolisiin verrattuna

Transnuoret ovat cisnuoriin verrattuna erilaisessa tilanteessa mielenterveyteen liittyen, koska heillä esiintyy omia riskitekijöitä, jotka voivat heikentää mielenterveyttä. Trans- ja cissukupuolisten nuorten välillä on eroja mielenterveydessä (Wittlin ym., 2023). Esimerkiksi transnuorten ahdistuneisuus- ja masentuneisuustasot ovat korkeampia cisnuoriin verrattuna. Sen syyksi on pohdittu internalisoivaa stressiä transnuorilla. Ahdistukseen ja masennukseen liittyvä löydös esiintyy länsimaisten nuorten lisäksi muissakin etnisissä ryhmissä. Itsetuhoisuus, itsemurha-ajatukset ja -yritykset ovat transnuorilla yleisempiä, kuten on myös

päihteiden käyttö (Wittlin ym., 2023). Syömiseen liittyvää ongelmakäyttäytymistä esiintyy myös enemmän (Avila ym., 2019). Sukupuoliklinikalla tehdyssä tutkimuksessa 63%:lla transnuorista koehenkilöistä esiintyi painon tarkoituksellista kontrollointia, jotta keho näyttäisi koettuun sukupuoleen sopivalta (Avila ym., 2019). Lisäksi syntymässä naiseksi määritellyistä 11%:lla painon kontrollointi liittyi kuukautisten välttämiseen (Avila ym., 2019). Mielenterveyteen liittyvissä löydöksissä ei huomioitu eroja transidentiteeteissä (Wittlin ym., 2023), mutta tulokset olivat kuitenkin cisnuoriin verrattuna huolestuttavia.

Kanadalaisessa kyselytutkimuksessa Veale ym. (2017a) vertailivat 14-25 -vuotiaiden transihmisten mielenterveyttä yleiseen väestödataan. Osallistujille annettiin eri kyselyt ikäryhmittäin, yksi 14-18 -vuotiaille ja toinen 19-25 -vuotiaille. Kyselyissä mitattiin emotionaalista ahdinkoa, masentuneisuutta, itsemurha-ajatuksia ja -yrityksiä, itsetuhoisuutta ja yleistä mielenterveyttä. Transihmisten identiteetti (transnainen, transmies ja muunsukupuolinen) huomioitiin tuloksissa. Tutkimuksessa löydettiin mielenterveysongelmien olevan yleisempiä transnuorilla kuin väestössä yleensä, kuten Wittlinin ym. (2023) katsauksessa nousi esiin. Transidentiteettien sisälläkin oli eroja. Esimerkiksi muunsukupuoliset osallistujat raportoivat muita huonompaa yleistä mielenterveyttä ja korkeampaa itsetuhoisuutta. Myös ikäryhmien välillä löydettiin eroja; 14-18 -vuotiaiden ryhmässä transpojat olivat transtyttöjä itsetuhoisempia. Muunsukupuolisilla taas tässä ikäryhmässä oli enemmän stressiä ja surullisuutta kuin transtyöillä. Itsetuhoisuus transosallistujilla oli yleisesti matalampaa vanhemmassa ikäryhmässä. Tämä tutkimus osoittaa mielenterveyserojen trans- ja cisnuorten välillä saattavan riippua myös tarkasta sukupuoli-identiteetistä ja näyttää, että transidentiteettien välilläkin voi olla eroja mielenterveydessä.

3.2 Mielenterveyden vaihtelu eri transidentiteeteissä

Kuten Vealen ym. (2017a) tutkimuksesta nousi esille, että eri transidentiteettien välillä voi olla eroja mielenterveydessä, mitkä tulisi huomioida suojaavia tekijöitä pohdittaessa. Näitä eroja on tutkittu Rimesin ym. (2017) tutkimuksessa, jossa vertailtiin binäärisiä (transnaiset ja transmiehet) ja ei-binäärisiä (muunsukupuoliset) ryhmiä. Lisäksi huomioitiin osallistujien syntymässä määritelty sukupuoli. Iältään

koehenkilöt olivat 16-25 -vuotiaita. Tutkimus tehtiin kyselynä, jossa mitattiin mielenterveyttä yleisesti, itsetuhoisuutta, itsemurhariskiä, päihteiden käyttöä ja koehenkilöiden kokemaa uhriksi asettamista (victimization). Iän, etnisyyden, sosiaalisen aseman ja koulutuksen tasolla ryhmien välillä ei löydetty merkitseviä eroja, eli ne eivät selitä löydettyjä mielenterveyseroja.

Rimesin ym. (2017) tutkimuksessa löydettiin, että syntymässä naiseksi määritellyillä oli enemmän arkeen vaikuttavia mielenterveysongelmia ja itsetuhoisuutta kuin mieheksi määritellyillä. He olivat myös kokeneet muita enemmän seksuaalista hyväksikäyttöä lapsuudessa. Itsemurha-ajatuksissa ei viimeisen vuoden sisällä ollut eroja ryhmien välillä ja päihteiden käyttö oli myös samanlaista identiteetistä riippumatta. Muunsukupuoliset mieheksi syntymässä määritellyt olivat epätodennäköisimmin hakenneet apua ahdistukseen tai masennukseen tai yrittäneet itsemurhaa. Heillä oli binäärisiä transihmisiä keskimäärin korkeampi yleinen tyytyväisyys elämään. Muunsukupuoliset naiseksi määritellyt olivat kokeneet vähiten sateenkaari-identiteettiin liittyvää syrjintää, mutta heistä puolet olivat sitä silti kokeneet. He olivat myös kokeneet enemmän kotiväkivaltaa kuin mieheksi määritellyt muunsukupuoliset tai transnaiset. Syntymässä mieheksi määritellyt taas olivat kokeneet eniten fyysistä väkivaltaa sateenkaari-identiteettiin pohjautuvan syrjinnän muotona. Tutkijoiden mukaan heidän artikkelinsa on ensimmäinen näitä kaikkia eri identiteettiryhmiä vertaileva; aiemmin ei ole huomioitu binäärisyyttä ja syntymässä merkittyä sukupuolta samassa tutkimuksessa. Tämä on tärkeä askel mielenterveyserojen selvittämisessä. Tutkimuksen puutteena on kuitenkin se, että mielenterveysmittarit eivät perustuneet diagnooseihin, vaan itse raportoituihin kokemuksiin, jotka voivat olla todella yksilöllisiä.

4 Mielenterveyttä tukevat sosiaaliset tekijät

4.1 Sosiaalinen tuki eri konteksteissa

Transnuorten arkielämän ympäristöllä voi olla vaikutus heidän mielenterveyteensä. Esimerkiksi perheen ja muun lähipiirin suhtautuminen ja mahdollisuus toteuttaa omaa sukupuoli-identiteettiä voisi vaikuttaa mielenterveyden oireiluun. Vealen ym. (2017b) tutkimuksessa testattiin 14-25 -vuotiaiden transnuorten mielenterveyteen

liittyen vähemmistöstressimallia, jonka mukaan stigma aiheuttaa heikentynyttä mielenterveyttä. Sosiaalinen tuki voi kuitenkin vähentää tätä stigman negatiivista vaikutusta. Tutkimus toteutettiin kyselynä osallistujien stigman kokemuksista, mielenterveydestä ja suojaavista tekijöistä. Tuloksissa nähtiin stigman olevan yhteydessä heikentyneeseen mielenterveyteen. Jos osallistujat kokivat stigmaa, perheen ja kouluympäristön rooli tukevinä tekijöinä olivat erityisen tärkeitä. Lisäksi 19-25 -vuotiailla hyvä vanhemman tuki oli yhteydessä vähempään itsemurha-ajatteluun.

Yksi esimerkki monessa kontekstissa tärkeästä sukupuoli-identiteettiä tukevasta toiminnasta on transnuoren valitun nimen käyttö. Russelin ym. (2018) tutkimuksessa mitattiin valitun nimen käytön vaikutusta masentuneisuuteen, itsemurha-ajatuksiin ja itsemurhakäyttäytymiseen kyselyillä. Lisäksi kerättiin taustatiedot, kuten etnisyys, ikä ja seksuaalisuus. Koehenkilöinä toimineista 15-21 -vuotiaista transnuorista vähän yli puolella (57%) oli annetusta nimestä poikkeava itse valittu nimi. Valitun nimen käyttöä mitattiin kotona, koulussa, töissä ja kavereiden kanssa kysymällä, onko nimen käyttö näissä ympäristöissä mahdollista. Tutkimuksessa löydettiin valitun nimen käytön vähentäneen kaikkia mitattuja mielenterveyteen liittyviä ongelmia, kun yleinen sosiaalinen tuki oli kontrolloitu. Masentuneisuus, itsemurha-ajatukset ja itsemurhakäyttäytyminen olivat sitä vähäisempiä, mitä useammassa ympäristössä valittua nimeä käytettiin. Siten ongelmia oli vähiten silloin, kun valittua nimeä käytettiin kaikissa neljässä ympäristössä. Myös vain yksittäisessä ympäristössä valitun nimen käyttö oli yhteydessä vähäisempiin mielenterveyden ongelmiin, paitsi kavereiden kanssa, kun yleinen sosiaalinen tuki ja taustatiedot kontrolloitiin. Tämä tutkimus näyttää, että monella transnuoren arkielämäänsä liittyvällä ympäristöllä voi olla vaikutusta hänen mielenterveyteensä.

4.2 Ihmissuhteet suojaavana tekijänä

Kyselytutkimuksessa selvitettiin laadukkaiden ihmissuhteiden yhteyttä hyvinvointiin ja mielenterveyteen transihmisillä (Alanko & Lund, 2020). Suomalaisessa Hyvinvoiva sateenkaarinuori -tutkimushankkeessa joukko 15-25 -vuotiaita vastasivat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille kohdennettuun kyselyyn. Vastaajista noin

viidesosa identifioitui transsukupuolisiksi. Ihmissuhteiden laatua mitattiin skaalalla “hyvä”, “keskiverto” ja “huono” kuvaamassa vastaajan suhdetta eri ihmisiin. Hyvinvointia mitattiin positiivisen mielenterveyden mittarilla, jossa on seitsemän kysymystä. Kyselyn perusteella transnuorten hyvinvoinnin havaittiin olevan matalampaa kuin cisnuorilla. Kaikkien ihmissuhteiden paremman laadun ja hyvinvoinnin välillä löydettiin positiivinen yhteys sukupuoli-identiteetistä riippumatta. Efektikoko tällä yhteydellä oli suurin äitisuhteessa, toiseksi suurin suhteessa kavereihin, minkä jälkeen kokojärjestyksessä oli suhde isään, kumppaniin ja parhaaseen ystävään. Nämä tulokset osoittavat hyvien ihmissuhteiden eri ihmisten kanssa vaikuttavan hyvinvointiin merkitsevästi ja toimivan täten tukevana sosiaalisena tekijänä etenkin transnuorille, joiden hyvinvointi on lähtökohtaisesti cisnuoria matalampaa.

Sosiaalisen tuen yhteyttä transnuorten hyvinvointiin tutkittiin perheen, ystävien ja kumppanin antaman tuen kautta (Weinhardt ym., 2019). Tutkimus koostui määrällisestä ja laadullisesta osiosta. Määrällinen tutkimus oli kysely, johon vastasi 13-21- vuotiaita transnuoria. Kysely sisälsi sosiaalisen tuen, mielenterveyden, elämän merkityksellisyyden, resilienssin ja elämänlaadun mittareita, sekä taustatietokysymyksiä ja kysymyksen koetussa sukupuolella elämisestä. Tulosten mukaan lähes kaikilla koehenkilöillä oli viimeisen vuoden aikana ollut kokemuksia masennuksesta ja/tai ahdistuneisuudesta, ja 23%:lla oli jokin diagnosoitu mielenterveyden häiriö. Korkeampi perheen tuki oli yhteydessä korkeampaan todennäköisyyteen elää omassa koetussa sukupuolella väärän sukupuolen sijaan. Tällainen tuki oli myös yhteydessä pienempään todennäköisyyteen raportoida mielenterveyden ongelmia viimeisen vuoden ajalta. Perheen ja ystävien tuki olivat yhteydessä korkeampaan elämänlaatuun. Ystävien tuella oli positiivinen yhteys myös elämän merkityksellisyyteen, yhteyden ja ylpeyden kokemuksiin.

Tutkimuksen laadullinen osio tehtiin sateenkaarinuorille suunnatulla leirillä, jossa kahdeksan 14-17 -vuotiasta osallistuivat kahden tunnin mittaiseen fokusryhmään. Tutkimus toteutettiin semistrukturoituna haastatteluna liittyen tuen kokemuksiin. Haastattelun löydökset osoittivat transnuorten subjektiivista tarvetta sosiaaliselle tuelle esimerkiksi perheeltä, ja negatiivisia tunteita, jos tukea ei saatu, tai se ei ollut riittävää. Hyväksynnän lisäksi nuoret kokivat tarvetta konkreettisille tuen

osoituksille, koska yhteiskunta on transnuoria stigmatisoiva ja tuen tarve on muita suurempi. Nuoret kokivat löytäneensä tukea itse rakennetuista tukiverkoista, joihin kuului esimerkiksi tukiryhmiä, koulu ja internet.

4.3 Perheen rooli tukevana tekijänä

Perheen rooli tukevana tekijänä transnuorten mielenterveydessä on nähty jo muissakin sosiaaliseen tukeen liittyvissä tutkimuksissa. Perhe on usein nuorten elämässä keskeinen osa etenkin ennen omilleen muuttoa, joten sillä voi olla vielä oma erityinen roolinsa suojaavana tekijänä. Katz-Wisen ym. (2018) tutkimuksessa tutkittiin perheen toimivuuden vaikutusta transnuorten mielenterveyteen.

Tutkimukseen osallistui 96 perheenjäsentä 33 perheestä, joissa on transnuori(a). Osallistujista 33 oli transnuoria, 48 cis- huoltajaa ja 15 cissukupuolista sisarusta. Transnuoret olivat iältään 13-17 -vuotiaita. Tutkimus toteutettiin kyselynä ja 19-86 minuuttia kestäneenä semistrukturoituna haastatteluna. Perheen toimivuutta mitattiin kommunikoinnin ja tyytyväisyyden kautta. Mielenterveyttä mitattiin itsemurha-ajatusten ja -yritysten, itsetuhoisuuden, masennuksen, ahdistuneisuuden, itsetunnon, resilienssin ja mielenterveysdiagnoosin kautta.

Tulokset osoittivat transnuorten kokevan perheen paremman kommunikoinnin olevan yhteydessä vähempään itsetuhoisuuteen, masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen, sekä parempaan itsetuntoon ja resilienssiin. Samanlainen tulos löytyi liittyen korkeampaan tyytyväisyyteen perheestä. Huoltajan ilmoittama kommunikaatio ja tyytyväisyys, tai sisaruksen ilmoittama tyytyväisyys ei ollut yhteydessä transnuoren mielenterveyteen, eli omakohtainen kokemus perheen toimivuudesta on tarpeellinen positiivisille vaikutuksille mielenterveyteen. Erilaiset transidentiteetit raportoitiin koehenkilötiedoissa, mutta eroja niiden välillä ei mitattu.

Simonsin ym. (2013) tutkimuksessa mitattiin vanhemman tuen vaikutusta transnuoren masentuneisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Koehenkilöinä toimi 12-24 -vuotiaita transnuoria, jotka halusivat saada hormonihoitoa, mutta eivät olleet käyttäneet sitä aikaisemmin tai olivat käyttäneet sitä alle kolme kuukautta. Ennen mahdollisen hoidon aloittamista he vastasivat masennusta, elämänlaatua,

itsemurhariskiä ja vanhemman tukea mittaavaan kyselyyn. Elämänlaatua mitattiin elämäntyytyväisyyden ja transidentiteettiin liittyvän koetun taakan kautta.

Tyytyväisyyteen liittyvät kysymykset kuvasivat sosiaalisia suhteita, seksiä, töitä, koulua, ulkonäköä, kodin aktiviteetteja, tietoutta transidentiteetistä ja tyytyväisyyttä ylipäättään. Taustatiedot kontrolloituna korkeampi vanhemman tuki oli yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, matalampaan koettuun taakkaan ja masentuneisuuteen. Näin ollen tämä tutkimus osoittaa vanhemman tai vanhempien tuen olevan suojaava tekijä transnuorten mielenterveydelle. Se ei kuitenkaan huomioinut eroja transidentiteettien välillä, ja esimerkiksi muunsukupuoliset eivät välttämättä yhtä usein halua hormonihoidoja kuin binääriset transnuoret, jolloin he saattavat olla aliedustettuna otannassa.

4.4 Koulun ja työpaikan tuen rooli

Nuoret viettävät yleensä suuren osan arjestaan koulussa tai muussa oppilaitoksessa ennen työelämään siirtymistä. Tämä siirtymä ajoittuu usein nuoruuteen, joten heidän kohdallaan niin koulu kuin työpaikkakin voivat olla keskeisessä roolissa. Australialaisessa kyselytutkimuksessa huomioitiin molemmat ympäristöt 14-21-vuotiaiden transihmisten mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä (Amos ym., 2023). Kyselyyn vastanneista 1537 transosallistujaa kuvasivat oppimis- ja 658 työympäristöään. Kyselyyn osallistui myös cisnuoria, joille ympäristöihin liittyvät kysymykset olivat osittain erilaisia, koska sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset, kuten valittu nimi ja pronominit jätettiin pois. Transnuorilta kysyttiin oppimis- tai työympäristöön liittyen koetusta turvallisuuden tunteesta ja mukavuudesta ja lisäksi sukupuoli-identiteettiin sopivan WC:n, vaatteiden, nimen ja pronomien käytöstä. Hyvinvointia mitattiin psykologisen ahdingon kautta neljän viime viikon ajalta stressiin, psykologisen väsymykseen ja masentuneisuuteen liittyen. Onnellisuuden mittaamiseen käytettiin globaalin onnellisuuden mittaria.

Tutkimuksessa löydettiin tukevan oppimis- ja työympäristön olevan yhteydessä matalampaan psykologiseen ahdinkoon ja korkeampaan onnellisuuteen cis- ja transsukupuolisilla. Transmiehet ja muunsukupuoliset kokivat oppimis- ja työympäristönsä transnaisia useammin tukeviksi, mikä osoittaa identiteettieroja tämän suojaavan tekijän roolissa. Ympäristön koettuun tukeen vaikutti myös

koulutuksen taso, jossa korkeakoulussa löydettiin toista astetta enemmän tukea, ja asuinympäristö, jossa kaupungissa oli enemmän tukea kuin kaupunkien ulkopuolella.

5 Pohdinta

Katsauksessa pyrittiin selvittämään transnuorten mielenterveyttä suojaavia sosiaalisia tekijöitä ja niiden mahdollisia eroja transidentiteetistä riippuen. Eri transidentiteeteissä löydettiin eroja riskitekijöiden ja mielenterveyden ongelmien osalta. Nämä erot riippuivat sukupuolen binäärisyydestä ja syntymässä määritellystä sukupuolesta. Joidenkin suojaavien tekijöiden löydettiin vaikuttavan hieman eri tavalla eri identiteeteissä (Amos ym., 2023), ja suojaavilla tekijöillä oli vaikutuksia eri mielenterveyden osa-alueisiin. Siten joillakin sosiaalisen tuen tekijöillä saattaisi olla eroja esimerkiksi niiden vaikuttavuudessa eri transidentiteeteissä. Kuvatut tutkimukset suojaavista tekijöistä eivät kuitenkaan vertailleet eri ryhmiä sukupuolittain, vaikka identiteettien jakaumat saatettiinkin artikkeleissa mainita. Tämä aiheuttaa haasteita johtopäätöksiin vetämisestä siitä, mitkä suojaavat tekijät mahdollisesti olisivat millekin identiteetille hyödyllisimpiä.

Sosiaalisen tuen tekijöiksi havaittiin perhe, ihmissuhteet ja koulu- tai työympäristö (Alanko & Lund, 2020; Weinhardt ym., 2019; Katz-Wise, 2018; Simons ym., 2013; Amos ym., 2023). Transnuoren perheen havaittiin olevan transnuoren mielenterveyttä tukeva tekijä, kun nuori on perheeseen tyytyväinen ja kun kommunikointi on hyvää (Katz-Wise, 2018). Lisäksi vanhempien tuella on merkittävä rooli transnuoren mielenterveyttä suojaamassa (Simons ym., 2013). Myös suhteilla kumppaniin ja ystäviin oli mielenterveyttä tukeva rooli (Alanko & Lund, 2020; Weinhardt ym., 2019). Tuki on tärkeää transnuorten mielenterveydelle myös oppimis- tai työympäristössä (Amos ym., 2023).

Vaikka tutkimukset suojaavista tekijöistä eivät raportoineet eroja sukupuoli-identiteettien välillä, voi riskitekijöiden ja mielenterveyden ongelmien pohjalta mahdollisesti löytää eri identiteeteille tärkeitä suojaavia tekijöitä. Koehenkilöiden kohtaamat riskitekijät olivat osin erilaisia sukupuolien välillä. Tietyissä transidentiteeteissä löydettiin myös enemmän joitakin mielenterveyden

ongelmia. Katsauksessa sosiaalisen tuen osa-alueiden nähtiin vaikuttaneen mielenterveyteen eri tavoin. Esimerkiksi muunsukupuoliset ja 14-18 -vuotiaat transpojat olivat tutkimuksen mukaan transtyttöjä itsetuhoisempia (Veale ym., 2017a), ja perheen kommunikoinnin, perheeseen tyytyväisyyden ja valitun nimen käytön nähtiin kuvatuissa tutkimuksissa vähentävän itsetuhoisuutta (Katz-Wise, 2018; Russel ym., 2018). Voidaan siis ajatella, että näihin suojaaviin tekijöihin on erityisen tärkeää panostaa nimenomaan muunsukupuolisten ja nuorten transpoikien kohdalla. Myös Rimesin ym. (2017) tutkimuksessa löydettiin, että syntymässä tytöksi määritellyillä (eli transpojilla ja osalla muunsukupuolisista) on enemmän mielenterveyden ongelmia ja itsetuhoisuutta. Toisaalta muunsukupuolisilla löydettiin korkeampaa yleistä tyytyväisyyttä elämään kuin binäärisillä transihmsillä. Täten esimerkiksi vanhempien tuki saattaa olla tärkeämpää binäärisille transnuorille, koska sille löydettiin yhteys elämäntyytyväisyyteen (Simons ym., 2013). Nämä päätelmät ovat kuitenkin vielä alustavia, ja tutkimusta suojaavien tekijöiden merkityksestä eri sukupuoli-identiteeteissä tarvitaan vielä lisää.

On tärkeää huomata, että yhdellä suojaavalla tekijällä voi olla monenlaisia vaikutuksia transnuorten mielenterveyteen, joten on ehkä mahdotontakin määritellä joidenkin suojaavien tekijöiden olevan joillekin identiteettiryhmille tärkeitä tai tarpeettomia. Tukea suunniteltaessa voidaan kuitenkin huomioida yleiset trendit niin riskitekijöissä kuin mielenterveyden ongelmassakin ja miettiä niihin kohdistettuja suojaavia tekijöitä. Esiteltyjen tutkimusten pohjalta voisi myös olla mahdollista katsoa transnuoren mielenterveysongelmia yksilötasolla ja miettiä niihin sopivia suojaavia tekijöitä. Jos nuorella on jokin tietty mielenterveyden ongelma, kuten itsetuhoisuutta, löydettiin katsauksessa siihen laskevasti vaikuttavia sosiaalisen tuen muotoja (Katz-Wise, 2018; Russel ym., 2018). Kuvatuista tutkimuksista yksilötasolle johtopäätöksen vetäminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista, mutta tuloksia voisi mahdollisesti käyttää suuntaa antavina. Huomioitavaa on myös, ettei missään kuvatuissa suojaavien tekijöiden tutkimuksissa löytynyt negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, joten minkään sosiaalisen tuen muodosta tuskin on haittaa.

Tiivistettynä tämän katsauksen mukaan tyytyväisyys perheeseen ja perheen kommunikaatio, vahemman tuki, valitun nimen käyttö, tukeva oppimis- ja

työympäristö, lähipiirin positiivinen suhtautuminen ja mahdollisuus toteuttaa omaa sukupuoli-identiteettiä voivat kaikki toimia suojaavina tekijöinä transnuorten mielenterveydelle. Eroja suojaavien tekijöiden tehokkuudessa eri mielenterveyden ongelmille ja sukupuoli-identiteeteille voi esiintyä jonkin verran, mutta kaikki sosiaaliset tekijät näyttivät vaikuttavan transsukupuolisten hyvinvointiin identiteetistä ja mielenterveyden ongelmista riippumatta.

Lähteet

- Alanko, K., & Lund, H. (2020). Transgender Youth and Social Support: A Survey Study on the Effects of Good Relationships on Well-being and Mental Health. *YOUNG*, 28(2), 199-216. <https://doi.org/10.1177/1103308819850039>
- Amos, N., Hill, A. O., Jones, J., Melendez-Torres, G. J., Carman, M., Lyons, A., & Bourne, A. (2023). Affirming educational and workplace settings are associated with positive mental health and happiness outcomes for LGBTQA + youth in Australia. *BMC Public Health*, 23, 1421. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16034-7>
- APA Dictionary of Psychology*. (2023, November 15). <https://dictionary.apa.org/gender-dysphoria>
- Avila, J. T., Golden, N. H., & Aye, T. (2019). Eating Disorder Screening in Transgender Youth. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 65(6), 815–817. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.06.011>
- Chodzen, G., Hidalgo, M. A., Chen, D., & Garofalo, R. (2019). Minority Stress Factors Associated With Depression and Anxiety Among Transgender and Gender-Nonconforming Youth. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 467–471. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.07.006>
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
- Katz-Wise, S. L., Ehrensaft, D., Vetters, R., Forcier, M., & Austin, S. B. (2018). Family Functioning and Mental Health of Transgender and Gender Nonconforming Youth in the Trans Teen and Family Narratives Project. *Journal of Sex Research*, 55(4–5), 582. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1415291>

- Rimes, K. A., Goodship, N., Ussher, G., Baker, D., & West, E. (2017). Non-binary and binary transgender youth: Comparison of mental health, self-harm, suicidality, substance use and victimization experiences. *The International Journal of Transgenderism*, 20(2–3), 230–240.
<https://doi.org/10.1080/15532739.2017.1370627>
- Russell, S. T., Pollitt, A. M., Li, G., & Grossman, A. H. (2018). Chosen Name Use Is Linked to Reduced Depressive Symptoms, Suicidal Ideation, and Suicidal Behavior Among Transgender Youth. *Journal of Adolescent Health*, 63(4), 503–505. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.003>
- Simons, L., Schrager, S. M., Clark, L. F., Belzer, M., & Olson, J. (2013). Parental Support and Mental Health Among Transgender Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(6), 791–793.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.019>
- Veale, J. F., Peter, T., Travers, R., & Saewyc, E. M. (2017). Enacted Stigma, Mental Health, and Protective Factors Among Transgender Youth in Canada. *Transgender Health*, 2(1), 207–216. <https://doi.org/10.1089/trgh.2017.0031>
- Veale, J. F., Watson, R. J., Peter, T., & Saewyc, E. M. (2017). The mental health of Canadian transgender youth compared with the Canadian population. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 60(1), 44–49.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.09.014>
- Weinhardt, L., Xie, H., Wesp, L., Murray, J., Apchemengich, I., Kioko, D., Weinhardt, C., & Cook-Daniels, L. (2019). The Role of Family, Friend, and Significant Other Support in Well-Being Among Transgender and Non-Binary Youth. *Journal of GLBT Family Studies*, 15, 311 - 325.
<https://doi.org/10.1080/1550428X.2018.1522606>

Wittlin, N. M., Kuper, L. E., & Olson, K. R. (2023). Mental Health of Transgender and Gender Diverse Youth. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 207–232. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072220-020326>