

Opinnäytetyö AMK
Sairaanhoitajakoulutus
2018

Maija Latva & Riikka Takanen

NUORET TYÖTTÖMÄT

Minäkuva ja itsetunto

Maija Latva & Riikka Takanen

NUORET TYÖTTÖMÄT

itsetunto ja minäkuva

20–29-vuotiaiden nuorten työttömyysaste oli vuoden 2016 lopussa 9,7 prosenttia. Tilastot nuorten työttömyydestä pohjautuvat TE-toimistoihin rekisteröityneisiin työttömiin työnhakijoihin. Päätoimisia opiskelijoita ei lasketa työttömiin. Heikon itsetunnon ja minäkuvan omaavan nuoren voi olla vaikeaa asettaa itselleen tavoitteita tai uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Tämä voi vaikeuttaa nuoren opiskelu- tai työpaikan hakuun.

Toiminnallinen opinnäytetyö Nuoret työttömät – itsetunto ja minäkuva toteutettiin osana Salon kaupungin nuorille työttömille suunnattua Voitto-hanketta. Hankkeen osatoteuttajina ovat Turun ammattikorkeakoulu sekä Salon seudun koulutuskuntayhtymä. Voitto- hanke on nuorten ja muiden heikossa työmarkkina-asemassa olevien työllistymisen kehittämishanke.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen TYKY- päivä työttömille nuorille osana VOITTO- hanketta. Opinnäytetyön tavoite oli saada nuoret työttömät pohtimaan oman itsetunnon ja minäkuvan vahvuuksia ja heikkouksia.

Toiminnallinen TYKY-päivä toteutettiin Salossa Voimala-kahvilassa yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa. TYKY-päivässä työttömät nuoret pohtivat omia vahvuuksia ja heikkouksia pahviseinälle koottujen kysymysten avulla. Lisäksi oli kaksi posteria, joista keskustelemalla perehdyttiin aiheeseen. Kysymykset ja posterit käsittelivät aihetta minäkuva ja itsetunto. Vahvuuksien ja heikkouksien pohtimisessa on hyödynnetty myös voimaantumisteoriaa. Opinnäytteen toiminnallisen osuuden tarkoitus oli auttaa nuoria pohtimaan omia vahvuuksia ja heikkouksia. TYKY-päivän osallistujia haluttiin herätellä siinä, miten omalla toiminnallaan ja ajattelullaan voi kehittää omaa itsetuntoaan ja minäkuva.

ASIASANAT:

nuori, työtön, syrjäytyminen, itsetunto, minäkuva, sosiaalinen media, voimaantuminen, ohjaaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2018 | 29

Maija Latva & Riikka Takanen

THE YOUNG UNEMPLOYED

self-esteem and self-image

A functional thesis work, THE YOUNG UNEMPLOYED – self-esteem and self-image, is executed as a part of the Voitto-project, a project organized by the city of Salo for young unemployed people. Turku University of Applied Sciences is taking part in the project.

The functionality of the thesis work gives the participants support and ways to explore their self-image and to improve their self-esteem. Young unemployed people often have a low self-esteem and that can affect their chances to find work or a place to study in. An unemployed adolescent also has the risk of becoming socially excluded.

A functional TYKY-day was held in Salo at the Voimala café together with social service students. The participants had the chance to talk about themselves and their experiences in a way appropriate for their individual needs. The success of the day was measured with the feedback we got. The feedback was given voluntarily and anonymously, which contributed to the reliability and ethicality of the thesis work.

KEYWORDS:

adolescent, unemployed, social exclusion, self-esteem, self-image, empowerment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VOITTOHANKE	7
3 NUORTEN TYÖTTÖMYYS JA SYRJÄYTYMINEN	8
4 NUORTEN MINÄKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	11
4.1 Minuus	11
4.2 Itsetunto	12
4.3 Sosiaalisen median vaikutus minäkuvaan	13
5 OHJAAMINEN	15
6 VOIMAANNUTTAMINEN	17
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
8 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTUS	20
8.1 TYKY- päivä suunnittelu	20
8.2 Toteutus	21
8.3 Arviointi	23
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	25
POHDINTA	26
LÄHTEET	28

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön TYKY- päivän materiaalit

KUVAT

Kuva 1 Ryhmän ohjauksen monikerroksisuus	15
--	----

Kuva 2. Voimaantumisteorian osaprosessit ja niihin sisältyvät tekijät (Siitonen 1999)	17
Kuva 3 Kysymyspolku ennen tapahtumaa	21
Kuva 4 Posterit ja palautelaatikko	22
Kuva 5 Kysymyspolku jälkeen tapahtuman	23

TAULUKOT

Taulukko 1 Nuorisotyöttömät, % 18 - 24-vuotiaasta työvoimasta (Sotkanet)	8
Taulukko 2 Kävijöiden vastaukset	23

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä käsitellään nuorten työttömyyttä, syrjäytymisriski sekä itsetuntoa ja minäkuva. Syrjäytymisriski nuorella kasvaa, kun ongelmat kasaantuvat. Jääminen ilman sosiaalisia kontakteja kasvattaa syrjäytymisen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisen riskiä. Yhteiskunta vaatii nuorilta paljon omaa aktiivisuutta ja heitä kannustetaan löytämään oma polkunsä opintoihin ja työelämään. (Gretschel ym. 2014, 58.) Voimaantumisteoriassa ihmisellä tulee olla tavoitteita, että ihminen voi saavuttaa jotakin. Itsetunto ja minäkuva vaikuttavat siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä ja millaisia tavoitteita hän uskaltaa asettaa. (Siitonen 1999, 118.)

Turun ammattikorkeakoulu on osallisena Salon kaupungin koordinoimassa nuorille 18-24 vuotiaalle suunnatussa VOITTO työllisyshankkeessa. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan osana VOITTO-hanketta. VOITTO-hankkeen tavoitteena on luoda asiakaslähtöinen toimintamalli nuorten ja muiden heikossa työmarkkina-asemassa olevien ohjaamiseen ja työllistymiseen. Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä toteutetaan yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa nuorille suunnatussa TYKY-päivä tapahtumassa marraskuussa 2017. Tapahtuma pidetään Voimalassa, joka on Salon kirjaston yhteydessä sijaitseva kahvila ja palvelupiste työnhakijoille. Palvelupisteessä saa apua ja ohjausta työnhakuun ja opiskelupaikan löytymiseen. (Salo 2018.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen TYKY- päivä työttömille nuorille osana VOITTO- hanketta. Opinnäytetyön tavoite oli saada nuoret työttömät pohtimaan oman itsetunnon ja minäkuvan vahvuuksia ja heikkouksia.

Opinnäytetyön toiminnallisessa TYKY-päivässä työttömät nuoret pohtivat omia vahvuuksia ja heikkouksia. Vahvuuksien ja heikkouksien pohtimisessa on hyödynnetty myös voimaantumisteoriaa. Lisäksi Voimalassa on myös kahvila, joka on avoinna kaikille, eli toimintapäivään oli mahdollista kaikkien asiasta kiinnostuneiden osallistua.

2 VOITTOHANKE

VOITTO- nuorten ja muiden heikossa työmarkkina- asemassa olevien työllistymisen kehittämishanke. VOITTO on Salon kaupungin koordinoima työllisyysuhanke. Osatoteuttajina toimivat Salon seudun koulutuskuntayhtymä ja Turun ammattikorkeakoulu Oy:n. Hankkeen tavoitteena on luoda asiakaslähtöinen toimintamalli nuorten ja muiden heikossa työmarkkina- asemassa olevien ohjaamiseen ja työllistymiseen. Hankkeen kohde- ryhmänä ovat ensisijaisesti vähintään 300 - 500 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt, alle 25-vuotiaat nuoret, alle 30-vuotiaat tutkinnon suorittaneet työttömät nuoret, maahanmuuttajat, ja siirtymävaiheessa olevat henkilöt (esimerkiksi pajatoiminnassa tai työkokeilussa päättävät). (Salo 2018.)

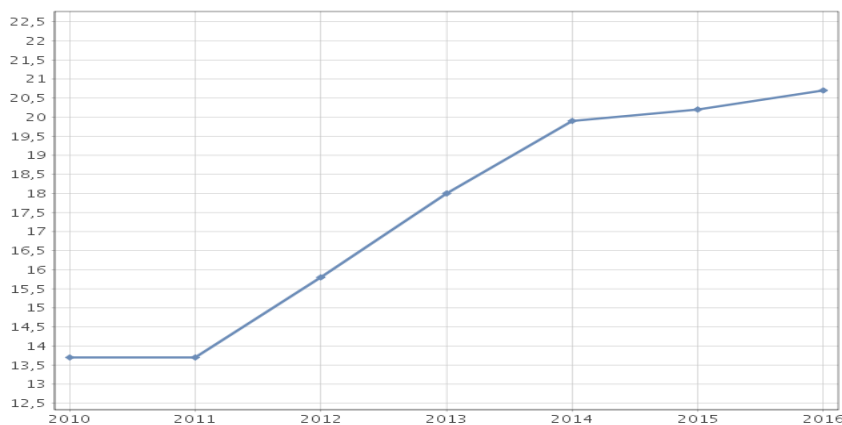
VOITTO-työllisyysuhanke esitys työnhakijoiden palvelupisteen perustamisesta on toteutunut Salossa. Voimala 2.0-palvelupiste on avattu Salon pääkirjaston yhteydessä olevaan kahvilatilaan. Palvelupisteessä tarjotaan apua ja ohjausta työn hakemiseen, koulutukseen sekä työkyvyn ylläpitämiseen. Voimalassa on kaksi työntekijää paikalla, toinen huolehtii kahvilasta ja toinen pyörittää palvelupisteen toimintaa. Palvelupisteessä toimii myös kahvila. (Salo 2018.)

3 NUORTEN TYÖTTÖMYYS JA SYRJÄYTYMINEN

Tilastot nuorten työttömyydestä pohjautuvat Työelinkeino (TE)-toimistoihin rekisteröityneisiin työttömiin työnhakijoihin. Päätoimisia opiskelijoita ei lasketa työttömiin. 20–29-vuotiaiden nuorten työttömyysaste oli vuoden 2016 lopussa 9,7 prosenttia. Työttömyys on nuorilla miehillä naisia yleisempää. Tässä ikäluokassa miesten työttömyysaste oli 12 prosenttia ja naisilla 7,7 prosenttia. Lukumääräisesti nuoria työttömiä oli 7 737 mikä oli 6 prosenttia vähemmän kuin vuotta aiemmin. Vieraskielisillä nuorilla työttömyys on huomattavasti yleisempää kuin suomen- ja ruotsinkielisillä. 20–29-vuotiaiden vieraskielisten työttömyysaste oli vuoden 2015 lopussa 21,1 prosenttia, miehillä 21,6 prosenttia ja naisilla 20,5 prosenttia. Työttömyysaste eroaa huomattavasti eri kansalaisuustaustan omaavilla. (Nuortenhyvinvointikertomus 2016.)

Nuorisotyöttömyys on Salon kuntayhtymässä nousussa (Taulukko 1.) 18-24 vuotiaiden työttömien määrä työvoimasta on kasvanut 2011- 2014 välisenä aikana melkein 6 %. Tämän jälkeen työttömien määrän kasvu on tasaantunut, mutta edelleen nousussa. Vuodesta 2014 vuoteen 2016 on työttömien määrän kasvu alle prosentin luokkaa. (Sotkanet.)

Taulukko 1 Nuorisotyöttömät, % 18 - 24-vuotiaasta työvoimasta (Sotkanet.)



- Nuorisotyöttömät, % 18 - 24-vuotiaasta työvoimasta

Työelämän ulkopuolelle jääminen lyhentää työuraa. Opiskeluiden keskeytyminen tai väli vuoden pitäminen siirtävät työuran aloitusta. Toisaalta monet nuoret tekevät pätkätöitä

läpi opiskeluiden. Olisi tärkeää, ettei perusasteen ja jatko-opintojen väli venyisi vaan nuori pääsisi siirtymään suoraan peruskoulusta jatko-opintojen pariin. Myös tutkinnon suorittamisen jälkeen tulisi päästä mahdollisimman nopeasti työelämään. Jokainen väli-vuosi vaikeuttaa nuoren mahdollisuuksia työelämässä. (Myrskylä 2011.)

Nuorten syrjäytymisriskiä on tutkittu Suomessa sekä ulkomailla NEET-indikaattorin avulla. NEET (not in employment, education or training) indikaattori osoittaa syrjäytymis-riskiä nuorilla, jotka ovat jääneet koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. NEET analysoi jo olemassa olevia luotettavia tilastoja. Suomessa näitä tilastoja on mm. Kelalla ja TE-keskuksella. Ranskassa 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan NEET lukujen alentaminen on haaste hallituksille ympäri Euroopan. Tutkimuksen mukaan nuorten työllistymisessä ja aktiivisuudessa on suuria maakohtaisia eroja. Tutkimukset osoittavat, että nuoret jotka ovat pitkäaikaistyöttömiä tulevat yleensä alemmasta yhteiskuntaluokasta. Heidän opiske-luasteensa on usein matala ja he ovat usein passiivisia oman tulevaisuutensa suh-teen. Tutkimuksen mukaan tällaiset nuoret hyötyvät eniten erilaisista tukitoimista joilla pyritään aktivoimaan nuorta. (Carcillo & Königs 2015.)

Nuorten syrjäytymisen tutkimuksessa viitataan usein yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien, ulkopuolelle jäämiseen sekä siitä aiheutu-viin vaikutuksiin. Matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat ovat merkittäviä syrjäytymisen riskitekijöitä. Myös elämänhallintaan ja terveyteen liittyvät on-gelmat ovat osana syrjäytymisriskiä. Sosiaalisten suhteiden vähyyys tai niissä ilmenevät ongelmat ovat myös keskeisiä osa-alueita. Huono-osaisuus on myös toisinaan periyty-vää, jolloin puhutaan ongelmien ketjuuntumisesta sukupolvelta toiselle. (THL 2017.)

Nuorten oma kokemus syrjäytymisestä ja siihen johtavista syistä on hyvin tärkeää. Nuor-tilta kysyttäessä sosiaalisten suhteiden puute tai niissä ilmenevät ongelmat ovat keskei-simpiä syrjäytymiseen johtavia syitä. Onnellinen nuori on harvoin syrjäytymisvaarassa. (Gretschel ym. 2014, 58.)

Nuoren syrjäytyminen on prosessi, jossa erilaiset tekijät ketjuuntuvat ja kasaantuvat. Vai-keudet jollakin hyvinvoinnin osa-alueella eivät vielä välttämättä horjuta nuoren otetta omasta elämänhallinnasta. (THL 2017.)

Syrjäytyminen alkaa usein silloin, kun huono-osaisuus kasautuu ja nuoren mahdollisuu-det hallita omaa elämäänsä heikkenevät. Kaikkein heikommassa asemassa olevat nuo-ret eivät välttämättä osaa etsiä itse apua tai tukea vaikeuksiin. Tällöin nuoren voi myös

olla vaikea hakeutua opiskelemaan tai työelämään. Ongelmana ei välttämättä ole haluttomuus vaan se, että nuori kokee, ettei hänellä ole mahdollisuuksia edetä elämässä. Oman alan löytäminen ei ole myöskään helppoa kaikille nuorille. Myös yhteiskunnan tukien, kuten toimeentulotuen menetys opiskelupaikan vastaanottamisen myötä voi pelottaa nuorta. Taustalla voivat olla myös huonot perheolot, joista nuori ei saa tarvitsemaansa rohkaisua. Heikoista lähtökohdista voi olla vaikea ponnistaa kohti opiskelua ja työelämää. (Palola ym. 2012, 51 & 43.)

On helppoa yleistää ja kutsua kaikkia työn tai koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria syrjäytyneiksi. Nuorella voi olla mielessä erilaisia suunnitelmia tulevaisuuden varalle. Nuoret tekevät myös omia arvopohjaan perustuvia elämän valintojaan. Se voi tarkoittaa jotain muuta kuin totuttua polkua opiskelusta työelämään. Syrjäytymisestä voidaan puhua vasta silloin, kun nuorella ei ole mitään kiintopistettä tulevaisuutensa suhteen eikä myöskään halua tai kykyä tarttua mihinkään tarjolla olevaan toimintaan. (Palola ym. 2012.)

Nuorten syrjäytymisen yleistäminen on usein harhaanjohtava. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut vastoinkäymiset, huono koulumenestys tai työttömyys eivät automaattisesti tarkoita sitä, että nuori olisi passiivinen ja yhteiskunnan ulkopuolella. Vaikka nuori luokiteltaisiin yhteiskunnassa syrjäytymisvaarassa olevaksi, voi hänellä itsellään olla erilainen käsitys tilanteestaan. Tämä voi luoda sen ongelman, että nuori jää ilman yhteiskunnan tarjoamaa tukea. Tärkeää olisi, että nuori kohtaisi palvelujärjestelmässä ihmisen joka osaisi häntä auttaa ja nuori tulisi aidosti kuulluksi. (Snellman ym. 2016.)

4 NUORTEN MINÄKUVAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Minäkuva jaetaan kolmeen osaan. Fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen minäkuva. Fyysinen minäkuva on sitä mitä ollaan anatomiselta rakenteelta ja ulkoiselta olemukselta. Psyykinen minäkuva on oma arvio omista henkisistä kyvyistä, esimerkiksi älykkyydestä, motivaatioista ja arvoista. Sosiaalinen minäkuva on oma arvio muiden kanssa toimeen tulemisesta, esimerkiksi uskoko tulevansa toimeen useimpien ihmisten kanssa. (Viljamaa 2006, 12-13.)

Kun minäkuva on terve, pidämme itsestämme. Itsetunto ja itsearvostus rakentuvat näin vankalle pohjalle. Hyväksymme fyysisesti vartalon, vaikka tämä ei täydellinen olisikaan. Tärkeintä on oppia hyväksymään pienet virheet ja tätä kautta mahdollisesti alkaa pitää niistä. Hyväksymme, että emme voi olla joka osa-alueella älykkäitä, mutta olemme tyytyväisiä niihin, joilla olemme. Myöskään itseltään ei saa evätä oppimista ajattelemalla ennalta, että ei osaa jotakin asiaa ja näin ei anna edes mahdollisuutta oppia. Ajattelemalla tulevansa toimeen erilaisten ihmisten kanssa, näin usein käy ja uskaltaa kohdata muut samalla viivalla. Mikäli uskoo sosiaaliseen kömpelyyteen, se usein tapahtuu. (Viljamaa 2006, 12-14.)

4.1 Minuus

Minuus eli se, joka ihminen kokee olevansa. Parhaimmassa tapauksessa tämä minuus on ehjä ja ihminen kokee olevansa arvokas, merkityksellinen ja eheä. Ihminen kokee olevansa aidosti omassa itsessään sekä tuntee olevansa elossa. Minuus on kuitenkin hauras ja jokin trauma voi rikkoa tätä. Tällöin ihminen kokee olemassaolonsa vaikeaksi. (Mattila 2017, 10-11.) Mikäli ihminen ei koe olevansa hyväksyty omana itsenään sekä tuntee hylätyksi tulevista ja arvokkuuden menetystä, on hänen minuutensa rikkoutunut. Tällaista tapahtuu, kun ihminen kokee esimerkiksi tunnetta, etteivät toiset välitä hänestä. Mikäli ihminen on joskus kokenut olevansa arvostettu, hän kaipaa tätä arvostusta uudelleen. (Mattila 2017, 14-15.)

Jokaisella meistä on erilainen tapa reagoida asioihin. Toiset ovat vahvoja ja kestävät kolhuja enemmän ja toiset herkempiä. Herkemmät ihmiset kokevat usein olevansa muita huonompia ja riippuvaisempia toisista ihmisistä, sillä he usein tutkiskelevat itseään

enemmän siltä kannalta, mitä rajoituksia heillä on. He myös vähättelevät itseään ja kuvittelevat vahvempien ihmisten olevan parempia ja eivät huomaa herkkyyden olevan voimavara eikä puute. (Mattila 2017, 23-24.)

Itseään vähättelevä ihminen on usein alemmuudenmuotoisessa vuorovaikutuksessa ja puhuu itsestään vähättelevään sävyyn sekä antaa muille oikeuden kohdella itseään huonosti. Tällöin ihminen ei usko omiin voimavaroihinsa riittävästi ja kaipaa itsetunnon kohotusta selvitäkseen ylös itsetuntokuopasta, josta tällainen ihminen usein muita katselee. Kuopasta on kuitenkin vaikea nousta, sillä kielteisestä tavasta nähdä itsensä ja maailma tulee helposti automaatio. Liian kiltti ihminen haluaa välttää komplekseja ja mieluummin myötäilee virran mukana muiden mielipiteitä eikä uskalla sanoa ääneen mitä oikeasti sydämessään haluaisi. (Viljamaa 2006, 10-12.)

4.2 Itsetunto

Itsetunto on yksilön emotionaalinen asenne itseään kohtaan. Tästä syystä käsitettä on hyvin vaikea tutkia objektiivisesti, koska tutkiminen perustuu itseraportteihin ja henkilön tapaan puhua itsestä. On voitu todeta, että hyvään ja huonoon itsetuntoon voidaan liittää tiettyjä asioita. Hyvään itsetuntoon voidaan liittää henkilön taipumus korostaa itseään. Hyvän itsetunnon omaava kertoo selviytyvänsä asioista positiivisen näkökulman kautta. Huonon itsetunnon omaavat taas suhtautuvat itseensä ja elämään negatiivisesti, joten huono itsetunto ja negatiivisuus liitetään helposti toisiinsa. Henkilön negatiivinen näkemys itsestä ja maailmasta liitetään depression ja sopeutumisongelmiin. (Sievers 2017, 9-10.)

Yksilöiden hyvä itsetunto saattaa liittyä kykyyn luoda uusia ihmissuhteita, koska jos ihminen pitää itseään viehättävänä ja ihanana on hänen helpompi lähestyä uutta ihmistä. Kun taas huonon itsetunnon omaava voi ujustella uusien ihmisten kohtaamista, sillä hän ei odota ihmisten automaattisesti pitävän itsestä, toisin kuin hyvän itsetunnon omaava automaattisesti olettaa ihmisten pitävän hänestä. Vaikka hyvän itsetunnon omaavat pitävät itseään viehättävämpänä ja huonon itsetunnon omaavat huonompana, on osoitettu keskustelu kumppanin pitävän heistä todennäköisesti yhtä paljon. Myöskään hyvän itsetunnon omaavat eivät ole ulkoisesti tai sosiaalisesti viehättävämpiä kuin huonon itsetunnon omaavat. (Sievers 2017, 10.)

Itsetuntoa tutkittaessa on voitu todeta onnellisuuden olevan yhteydessä hyvään itsetuntoon. Myöskin itseraportteihin perustuvissa tutkimuksissa voidaan luotettavasti tutkia onnellisuutta, koska onnellisuus on henkilön oma arvio omasta elämästä. Onnellisuus liitetään vaikuttavan yksilön energisyyteen, yleiseen terveyteen, yksinäisyyteen, mielialaan ja tunteisiin sekä elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen. Huonoon itsetuntoon liitetään onnellisuuden vastakohtanakin pidetty masennus, joka saa myrkyttämään yksilön hyvät ja huonot ajat. Hyvän itsetunnon on todettu suojaavan yksilöä syrjäytymiseltä ja uhriutumiselta. Hyvän itsetunnon omaava kokee syrjinnän ja vastoinkäymisten johtuvan jostain muusta kuin yksilöstä itsestään. (Sievers 2017, 10-11.)

4.3 Sosiaalisen median vaikutus minäkuvaan

Nuoruuteen liittyy kognitiivinen kehitys, joka mahdollistaa nuoren syvällisemmän pohdinnan minästä ja ympäristöstä sekä näiden välisestä suhteesta. Nuoruuteen kuuluu ongelmaratkaisukyvyyn kehittyminen ja oman ajattelumaailman rakentaminen, johon vaikuttaa myös aikaisemmin opittu. Asioita mietitään syvällisemmin ja kriittisemmin. Voidaankin olettaa nuoruudessa tapahtuvien kognitiivisten muutosten vaikuttavan minäkuvan ja itsetunnon kehitykseen. Nuori etsii elämälleen suuntaa ja pohtii omia toimintatapoja ja tavoitteita. Tätä kautta nuori päätyy erilaisiin rooleihin aikuisena sekä asemiin yhteisössä. Nuori alkaa toimimaan ja työskentelemään omia valitsemiaan tavoitteita kohti ja niistä saama palautta vaikuttaa merkittävästi nuoren minäkuvan rakennukseen sekä itsetuntoon. (Sievers 2017, 14.)

Nuoren on helppo ilmaista omaa valitsemaansa identiteettiä sosiaalisessa mediassa. Myöskin palautetta on helpompi antaa sosiaalisessa mediassa, kuin kasvotusten. Nuori vertailee sosiaalisessa mediassa itseään ja persoonallisuuttaan toisiin ja miettii, miten hänet ymmärretään. Sosiaalisen median mahdollistama nopea kommentointi antaa nuorelle heti käsitystä millaisia ajatuksia hän herättää muissa. Nämä kommentit muuttavat nuorien käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa, mutta myös todellisuudessa. (Sievers 2017, 14-18.)

Nuoren on helpompi löytää saman henkisiä ihmisiä sosiaalisesta mediasta, kuin vaikkapa pieneltä paikkakunnalta. Internet yhteisöjen on todettu olevan nuorille hyvin tärkeitä nuorten hakiessa tukea itsenäistymiselleen, erityisesti siinä tapauksessa, kun he eivät saa vanhemmiltaan kotona tarpeeksi tukea. Internet on myös luonut nuorille uuden mah-

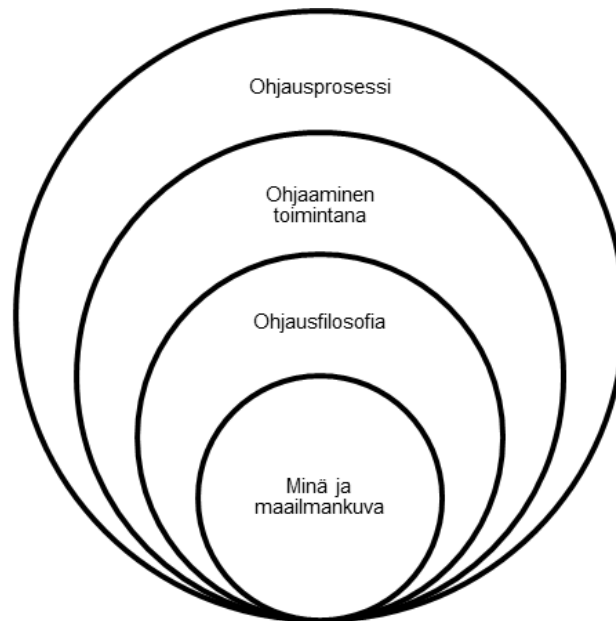
dollisuuden luoda anonyymista useita eri identiteettejä ja testata niiden vaikutusta ympäristöön. Tätä kautta nuori testaa yhteiskunnasta saamaansa palautetta ja rakentaa minuuttaan palautteita arvioiden. (Sievers 2017, 18, 24, 26.)

Sosiaalisessa mediassa nuoriin kohdistuu vihapuhetta. Anonyymisti ihmisten on helppo antaa palautetta toisille, niin negatiivisesti, kuin positiivisesti. Vihapuheen antaja voi olla tuttu tai tuntematon. Suurin osa nuorista ei kerro kenellekään saamastaan vihapuheesta, koska uskoo, että asialle ei voida tehdä mitään. Nuoret rakentavat itsetuntoaan todellisuudessa ja internetissä saatujen palautteiden mukaan. Eli jatkuva negatiivisten palautteiden määrää internetissä vaikuttaa myös negatiivisesti nuoren itsetuntoon ja sitä kautta minäkuvan kehitykseen. Voidaan kuitenkin todeta sosiaalisen median vaikuttavan nuorten minäkuvaan ja itsetuntoon positiivisesti sekä negatiivisesti. (Sievers 2017, 54.)

Tällä hetkellä on vahvasti nuorten keskuudessa pinnalla sosiaalinen media ja sen luomat illuusiot ulkonäöstä ja elämäntyylistä. Nämä harhaan johtavat kuvat ym. Vääristävät osalla nuorista minäkuvaa ja minuutta, joka nuorena vielä kehittyy. Identiteetin kehittyessä haetaan hyvin nuoresta asti hahmoja, joihin voi samaistua. Mikäli nuoren identiteetti on kovin hajallaan voi hänen minäkuvan kehitys vaurioitua. Onneksi suurin osa nuorista kehittyy normaalisti ja ymmärtää mediassa olevan faktan ja fiktion. (Salokoski ym. 2007, 16, 23 & 29.)

5 OHJAAMINEN

Ryhmän ohjaustilanne on dynaaminen ja jatkuvasti muuttuva prosessi. Ohjaustilanteeseen ei ole yhtä oikeaa kaavaa, jonka mukaan ohjausta toteutetaan. Ohjaustilannetta suunniteltaessa pystytään ottamaan huomioon ohjaukseen vaikuttavia tekijöitä. (Kuva 1) Asiat käsitellään kappaleessa ulkoa sisälle päin. (Marttila ym. 2008, 26-29.)



Kuva 1 Ryhmän ohjauksen monikerroksisuus

Ohjaustilanteeseen ensimmäisenä vaikuttavat ohjaajan minä eli ohjaajan persoonalliset piirteet ja ominaisuudet sekä ohjaajan maailmankuva eli ohjaustilanteen henkinen ympäristö. Ohjaamiseen vaikuttaa myös ohjaajan elämäntilanne, joka kietoutuu ohjaajan elämänhistoriasta. Ohjaaja on kuitenkin vain osa ohjaavan henkilön minästä ja se on muokkautunut ohjaajan kokemusten ja maailmankuvan perusteella tietynlaiseksi. (Marttila ym. 2008, 26-28.)

Toiseksi vaikuttavin on ohjaajan ohjausfilosofia, joka on vahvasti kytköksissä ohjaajan maailmankuvaan. Ohjausfilosofia on osa ohjaajan maailmankuvasta, johon vaikuttaa ohjaajan tietokäsitteet, ihmiskäsitteet sekä oppimis- ja kasvatuskäsitteet. (Marttila ym. 2008, 28.)

Kolmas tekijä on ohjausmenetelmät eli ohjaajan toiminta. Ohjaajan konkreettiset teot ja menetelmät joita ohjaaja käyttää. Nämä teot ja menetelmät ovat suodattuneet ohjaajan

minän, maailmankuvan ja ohjausfilosofian läpi ja muokkaantuneet se mukaan. (Marttila ym. 2008, 28.)

Viimeisimpänä ryhmänohjaamiseen vaikuttaa ohjausprosessi. Ohjausprosessi ei koostu vain yhdestä ohjaustilanteesta, vaan ohjaustilanteen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Onnistuneessa ohjaustilanteessa ohjaaja ymmärtää myös suunnittelun ja arvioinnin suuren merkityksen toteutuksen lisäksi. (Marttila ym. 2008, 28.)

Ryhmän ohjaukseen vaikuttaa ohjaajan lisäksi myös ryhmän jäsenet. Ryhmää ei ohjata ryhmänä, vaan usean erilaisen ihmisen joukkona, jotka ovat kaikki yksilöitä. Ohjaajan on pyrittävä ohjailemaan ohjattavia yksilöitä tiettyyn suuntaan. Tavoitteena, että ohjattava oppii, muuttuu ja kehittyy sekä löytää oman kutsumuksensa. Ryhmän ohjaajan ja ryhmän jäsenien välinen keskustelu on tärkeää kaikkien ryhmän jäsenten sekä ohjaajan kehitykselle. Jokainen ryhmässä tekee omia havaintoja, joten keskustelemalla voidaan vahvistaa havainnot joko oikeiksi tai omaksi kuvitelmaksi. (Marttila ym. 2008, 39.) Ohjaustilanteessa ohjaaja ja ohjattava sekä ohjattavat keskenään kommunikoivat sanallisesti sekä sanattomasti (Nummenmaa ym. 2005, 91).

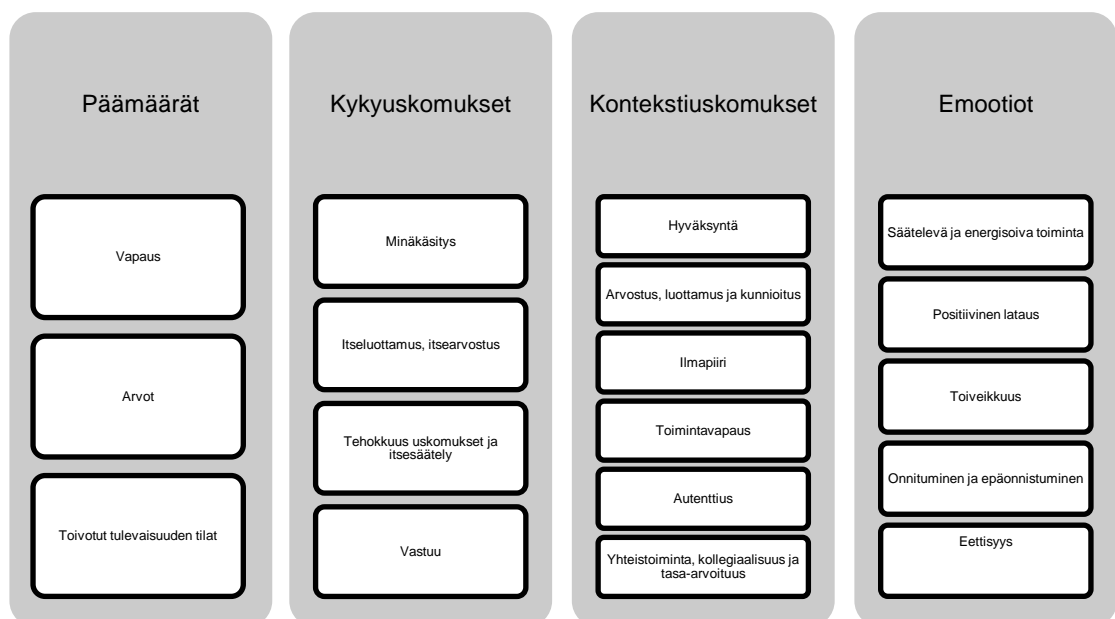
Kunnioituksella ja empatialla ohjaaja antaa ohjattaville hyvää esimerkkiä ja roolimallia sekä luo luottamusta ohjattaviin. Myös aidosti läsnä olemalla ja kuuntelemalla saadaan luotua rento ilmapiiri, joka antaa jokaiselle mahdollisuuden olla ryhmässä omana itsenään. Luottamuksellisessa ja hyvässä ryhmässä voidaan käyttää oppimistapana myös vastakkainasettelua ja ohjaaja pystyy haastamaan ohjattavia. (Marttila ym. 2008, 51.) Suoraan ja avoimeen vuorovaikutukseen pohjautuva keskustelu on tärkeä ammatillisen ohjaamisen keino (Nummenmaa ym. 2005, 90).

6 VOIMAANNUTTAMINEN

Voimaantuminen on käänös englannin kielen sanasta empowerment. Empowerment sanalle ei ole suomenkielessä vain yhtä selkeää suomennosta, vaan sanaa on käännetty valtaistumiseksi, valtaistamiseksi, voimavaraistamiseksi, voimaantumiseksi sekä toimintavoiman lisäämiseksi. Empowerment sanan useasta erilaisesta suomennoksesta voi päätellä, että käsitteen sisällöstä ei olla täysin yksimielisiä. Sanan prosessiluonteisuudesta ollaan kuitenkin pitkälti yhtä mieltä. (Kuronen 2004, 277 & 279.)

Juha Siitonen (1999) on määritellyt voimaantumisprosessin yksilöstä liikkeelle lähteväksi persoonalliseksi ja sosiaalisiksi prosessiksi. Voimaantumisteoriassa ihmistä pidetään aktiivisena ja luovana sekä vapaana toimijana, joka asettaa itselleen tavoitteita omassa elämänprosessissaan. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, johon vaikuttavat olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet. Osaprosessien (Kuva 2.) välillä tapahtuu koko ajan liikehdintää, jota ei pysty ennakoimaan. Osaprosesseilla on teoriassa tärkeä merkitys ihmisen voimaantumisessa, mutta tulee muistaa, että ihmisen voimaantuminen on lähtöisin ihmisestä itsestään. Koska voimaantuminen on lähtöisin ihmisestä itsestään, on voimaannuttamisen oltava voimaannutettavan ohjailemista oikeaan suuntaan varovaisesti. (Siitonen 1999, 118.)

Kuva 2. Voimaantumisteorian osaprosessit ja niihin sisältyvät tekijät (Siitonen 1999)



Suurten päämäärien saavuttaminen edellyttää pienempien välitavoitteiden asettamista ja saavuttamista. Jotta tämä on mahdollista, on voimaannuttamisessa tärkeää, että ihminen saa asettaa vapaasti itselleen tulevaisuuden unelmia. (Siitonen, 1999.119.) Päämäärään pääsemiseksi ihminen asettaa päämäärälleen arvon, joka auttaa ihmistä sitoutumaan päämäärän tavoitteluun (Räsänen 2006, 114-117).

Kykyuskomukset ovat ihmisen omia uskomuksia kyvyistään. Nämä muokkaantuvat jo varhaisessa vaiheessa. Uskomukset saattavat olla suuressa ristiriidassa järjen, koulutuksen tai kokemuksen kanssa. (Räsänen 2006, 118.) Voimaantumisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat ihmisen minäkäsitys, itseluottamus, tehokkuususkomukset, itsesääntely ja vastuu. Ihmisellä on mahdollista asettaa saavutettavia päämääriä, jos hänellä on myönteinen käsitys itsestään, realistinen näkemys arvioida omia kykyjä ja luottaa itseensä. (Siitonen 1999, 136-139.)

Kontekstilla tarkoitetaan ympäristöä, jossa yksilö toimii. Kontekstiuskomukset perustuvat yksilön kokemuksiin ympäristöltä ja yhteisöltä saadusta tuesta ja arvostuksesta. Voimaantumissa merkittäviä ovat ihmisen onnistumisen kokemukset ja tilanteet, joista saa myönteistä palautetta. Näistä seuraa hyviä kokemuksia, arvokkuuden- ja kunnioituksen tunnetta sekä hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tuntemus. (Siitonen 1999, 143-146.)

Ihminen käyttää emootioita miettiessään, onko hänellä mahdollisuuksia saavuttaa asettamiaan päämääriä. Kun ihminen arvioi ympäristön mahdollistavaksi ja itsensä kykeneväksi, hän löytää voimavarat päämäärien saavuttamiseksi. Emootiot auttavat ihmistä selviytymään muuttuvissa olosuhteissa ja ovat tärkeä energianlähde motivaatiomalleissa. (Siitonen 1999, 151-152.)

Ohjaustilanteessa pyritään luomaan sellainen ympäristö ja resurssit, jossa ihmisellä on mahdollisuus voimaantumiseen. Voimaantuminen on ihmisen elämän tarkoituksellisuudelle välttämätöntä. Ohjaajan on mahdollista tukea ohjattavaa voimaantumisen osaprosessien kautta. (Räsänen 2006, 12 & 99.) Ohjaajan on oltava itse voimaantunut ja tunnistettava oma minänsä sekä tiedostettava olevansa asioiden mahdollistajana (Siitonen 1999, 93). Ohjaajan tehtävä on ohjattavan rakenteisiin vaikuttaminen avaamalla mahdollisuuksia sekä luomalla uskoa tulevaisuuteen sekä kuroa psyykkiset resurssit ja konkreettiset elämäntilanteen muutosedellytykset yhteen (Karsikas 2005, 41).

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen TYKY- päivä työttömille nuorille osana VOITTO- hanketta. TYKY-päivä järjestettiin alle 25- vuotiaille työttömille Salolaisille nuorille. TYKY- päivässä nuoret työttömät pohtivat omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä keskusteltiin aiheesta itsetunto ja minäkuva. TYKY- päivässä panostettiin ryhmänohjaamiselle tärkeään positiiviseen ilmapiiriin ja pyrittiin huomioimaan kaikki osallistujat tasapuolisesti sekä molemmat järjestäjät perehtyivät asiaan huolella, jotta saatiin kaikki mahdollinen tieto kävijöille (Nummenmaa ym. 2005, 90-91). Ohjaajan tehtävänä on luoda sellainen ympäristö ja tilanne, jossa ohjattavan on mahdollista oppia (Karsikas 2015, 41).

Opinnäytetyön tavoite oli saada nuoret työttömät pohtimaan oman itsetunnon ja minäkuvan vahvuuksia ja heikkouksia. Moni nuori ei välttämättä tiedä, että omaa minäkuvaa ja itsetuntoa pystyy työstämään ja kehittämään. Nuorilla voi olla sosiaalisen median luoma kuva, millainen on hyvä työntekijä ja millaisia piirteitä työntekijällä tulee olla. He eivät välttämättä tule ajatelleeksi, että heillä olevat piirteet, jotka he mieltävät heikkouksiksi voivatkin olla juuri niitä piirteitä mitä todellisuudessa työnantaja työntekijältä vaatisi. (Salokoski ym. 2007, 16, 23 & 29.) Voimaantumisteorian mukaan ihmisellä pitää olla tavoitteita omassa elämässään ja uskoa tavoitteiden saavuttamiseen. Ihminen ei voi saavuttaa tavoitteita elämälleen, mikäli hän ei usko itseensä.

Tässä opinnäytetyössä on keskistytty voimaantumisteorian tekijöihin minäkuva ja itsetunto. Näihin kahteen tekijään keskittymällä saadaan nuoria miettimään omia vahvuuksia ja heikkouksia ja kehittämään positiivisempaa näkemystä itsestään ja voimavaroistaan. Itsetunto-ongelmien kanssa kamppailevan nuoren voi olla vaikea tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä itsetunto ongelmat voivat olla osaltaan työllistymisen tai opiskelupaikan löytämisen esteenä. Mikäli nuori ei usko itseensä on hänen vaikea asettaa itselleen tavoitteita esimerkiksi työllistymiseen tai opiskelupaikan hakuun. Työttömyys taas lisää syrjäytymisriskiä. Myönteinen käsitys itsestä ja tietoisuus omista voimavaroista auttaa asettamaan tavoitteita elämälle, kuten työllistymiselle tai opiskelulle. (Siitonen 1999, 136-139.)

8 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTUS

8.1 TYKY- päivä suunnittelu

Opinnäytetyön aihetta aloitettiin miettimään syyskuussa 2017 tekemällä tiedonhakua eri tiedonhakukanavia käyttämällä. Näin selvitettiin, että aiheesta löytyy riittävästi ajankohtaista ja luotettavaa tietoa. Tiedonhaun aikaan todettiin, että toiminnallinen opinnäytetyö sopii aiheeseen paremmin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään toiminnallinen tuotos esim. jokin tuote tai palvelu. Opinnäytetyötä tehdessä haluttiin myös poistua mukavuusalueelta ja perehtyä ohjaamiseen, joten tapahtumapäivän järjestäminen sopi tähän.

Kohderyhmänä olivat nuoret työttömät, joten toimeksiantajaksi sopi VOITTO- hanke. VOITTO- hankkeen Turun ammattikorkeakoulun yhdyshenkilö antoi laajan valikoiman aiheita, joista voi opinnäytetyön tehdä. Lisäksi hän kertoi myös tulevista tapahtumista, joihin voisi osallistua pitämään toiminnallista päivää. Opinnäytetyöprosessin aikatauluun ja aiheeseen sopi parhaiten TYKY- päivä, jota sosionomiopiskelijat olivat suunnittelemassa. Heillä oli aiheena haaveet ja unelmat, joka sopi hyvin täydentämään opinnäytetyön aihetta itsetunto ja minäkuva. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä sosionomiopiskelijoiden aihetta ja TYKY- päivän toteutusta.

TYKY- päivän järjestyspaikaksi päätettiin VOITTO- hankkeen ylläpitämä Voimala. Ja ajankohta oli 16.11.2017 klo 12-15 välille. Tapahtumaa mainostettiin yhteismainoksella kaksi viikkoa ennen tapahtumaa Citymarketin ilmoitustaululla, Voimalan facebook-sivulla, Voimalan hyvinvointiviikon ohjelmassa sekä Salon kaupungin info- lehdessä. TYKY- päivässä esillä olleet kaksi posteria tulostettiin kaksi viikkoa aikaisemmin koululla samoin, kuin kaikki muutkin pisteellä esillä ja saatavilla olevat paperit (LIITE 2.) Pahvilaatikoita, joista tehtiin seinä hyllykön eteen, varattiin tapahtumaan reilusti ja näitä riitti myös sosionomi opiskelijoiden käyttöön. Pahvilaatikoiden kiinnittämisessä käytettiin leveää maalarinteippiä, joka oli tapahtuman jälkeen helppo irrottaa pinnoilta siististi. Lisäksi TYKY- päivään varattiin erilaisia kyniä kävijöiden käyttöön sekä saksia. Yhdestä pahvilaatikosta oltiin askarreltu palautelaatikko, johon pystyi tiputtamaan palautelapun näkemättä muiden palautelappujen vastauksia.

Päivän toteutuksessa haluttiin luoda rento ja vuorovaikutukseen perustuva ilmapiiri, joten päivään ei sisällytetty mitään luentoa, vaan aiheesta tehtiin kaksi posteria, herättelemään keskustelua itsetunto ja minäkuva aiheen pariin. Lisäksi tehtiin kysymyksiä, joihin sai halutessaan vastailta. Asiat jäivät paremmin mieleen, kun niitä saa rauhassa pohtia ja oivaltaa selkeiden kysymysten avulla (Jylhäsalmi 2018, 2-3). Voimalassa ei ole selkeää isoa seinätillaa, johon kysymyksiä olisi voinut kiinnittää, joten TYKY- päivään varattiin vanhoja pahvilaatikoita, joista voisi tehdä seinän hyllykön eteen. Myös jotain mukaan otettavaa haluttiin tarjota, jotta aiheen pariin voi paremmalla ajalla palata kotona. Paperille kerättiin kirjallisuutta ja nettisivuja paperille mukaan otettavaksi. Liitteestä 1. löytyy kaikki TYKY- päivässä esillä ollut materiaali. (LIITE 1.)

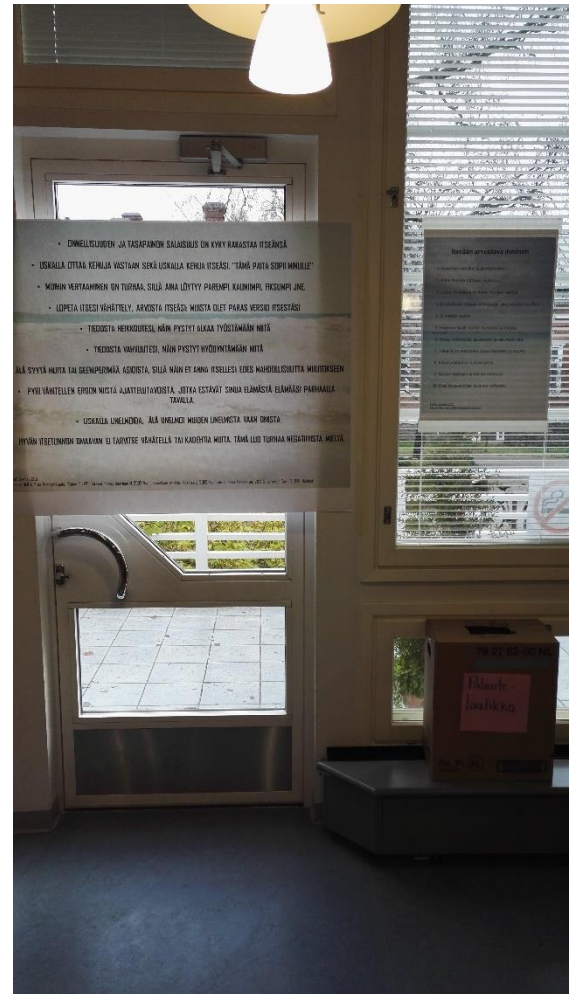
8.2 Toteutus

Voimalaan saavuttiin TYKY- päivän 16.11.2017 aamuna klo 10, jolloin oli aikaa tapahtuman alkuun kaksi tuntia. Tämä oli riittävä aika pahvilaatikoiden kiinnittämiseksi hyllykön eteen, posterien kiinnittämiseksi seinään sekä papereiden ja muiden tarvikkeiden järjestämiseksi. Voimalassa tavattiin VOITTO- hankkeen yhdyshenkilö ja Voimalassa paikalla olleet kaksi henkilökunnan jäsentä sekä sosionomiopiskelijat. Paikalla oli myös kokemusasiantuntijoita.



Kuva 3 Kysymyspolku ennen tapahtumaa

TYKY- päivä koostui hyllykön eteen rakennetusta kysymyspolusta, (Kuva 3.) sekä kahdesta posterista (Kuva 4.). Opinnäytetyön molemmat tekijät olivat perehtyneen aiheeseen yhtä laajasti, jotta molemmat pystyivät luomaan keskustelua aiheesta. TYKY- päivässä opinnäytetyön molemmat tekijät panostivat avoimeen keskusteluun aiheesta ja auttoivat kävijöitä kysymyspolun kysymysten miettimisessä. Kysymyspolun täyttämässä ei ollut mitään järjestystä, vaan kävijät saivat vastaila kysymyksiin haluamassaan järjestyksessä postit-lappuilla. Tarjolla oli eri värisiä postit-lappuja, joista kävijät saivat itse valita mitä väriä käyttävät. Ohjaustilanteelle tulisi luoda sellainen ympäristö ja resurssit, että ohjattavalla on mahdollisuus voimaantumiseen. Tämä vaatii voimaantumisen osaprosessien huomioimista ohjaustilanteessa. Osaprosesseihin sisältyviä tekijöitä ovat mm. ohjattavan vapauden- ja arvokkuuden tunne sekä positiivinen ilmapiiri ja avoimuus. (Siitonen 1999, 99.)



Kuva 4 Posterit ja palautelaatikko

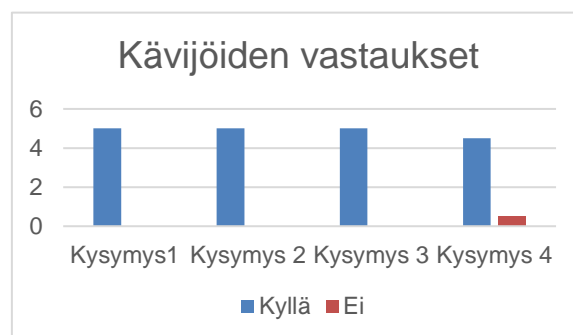
Päivää alettiin lopettelemaan klo 14:30, että ehdittiin hyvin purkamaan pahvit hyllykön edestä sekä siivoamaan TYKY- päivän jäljet ennen Voimalan sulkeutumista. Valitettavasti päivään ei saapunut yhtäkään nuorta työtöntä, joille opinnäytetyön aihe ja TYKY- päivä oli suunniteltu. Kokemusasiantuntijoiden ansiosta saatiin kuitenkin testattua TYKY- päivän toimivuutta käytännössä sekä palautetta toteutuksesta. Kysymyspolkuun oli tullut hyviä vastauksia (Kuva 5.)



Kuva 5 Kysymyspolku jälkeen tapahtuman

8.3 Arviointi

Palautteessa (LIITE 1.) oli viisi kohtaa. Neljä kyllä- ei kysymystä sekä avoin kysymys, johon sai vastata halutessaan. Palautteita saatiin viisi kappaletta. Kävijöiden vastausten (Taulukko 2.) perusteella voidaan päätellä, että aihetta pidettiin ajankohtaisena ja tilanteeseen sopivana sekä pisteen toteutustapaa hyvänä. Vain yksi kävijä oli rastittanut viimeisen kysymyksen ”koitko saavasi pisteen aiheesta apua ja vinkkejä?” vastauksen ruudukon kyllä ja ei puoliväliin ja tämä on huomioitu taulukon tuloksissa.



Taulukko 2 Kävijöiden vastaukset

Avoimeen kysymykseen saatiin yksi vastaus, joka oli hymynaama hymiö, joten tätä on vaikea arvioida enempää. VOITTO- hankkeen yhdyshenkilö kertoi päivän lopuksi kävijöiltä saamasta suullisesta palautteesta. TYKY- päivä oli mukavasti toteutettu sekä päivän ilmapiiri oli viihtyisä kävijöiden mukaan. TYKY- päivän vapaamuotoisesta toteutuksesta eli siitä, että TYKY- päivässä sai vapaasti itse valita mihin vastata ja missä järjestyksessä, pidettiin hyvänä ja rentona toteutustapana. Myöskin se, ettei päivässä ollut mitään luentoa, koettiin hyvänä asiana. Molemmat opinnäytetyön tekijät olivat helposti lähestyttävissä ja keskustelemassa aiheesta avoimesti kysymysten ohella sekä auttamassa kysymysten tekemisessä. Tämä poisti TYKY- päivästä ohjaaja ohjattava asetelmaa.

Opinnäytetyön TYKY- päivän tarkoitusta eli heikkouksen ja vahvuuksien pohtimista arviointiin myös TYKY- päivän kysymyspolun (Kuva 5.) kysymyksiin saatujen vastausten määrästä. Kävijämäärä päivässä oli 8 ja kysymyksiä oli 14, joista yksi oli pohdinta kysymys, johon ei tarvinnut vastata. Vastausten määrän keskiarvo per. kysymys on 5,9, kun ei oteta huomioon pohdinta kysymystä. Kolmeen kysymykseen oli vastannut kaikki kävijät ja yhteen kysymykseen oli vastannut vain neljä kävijää. Kysymyksiin, joissa mietittiin asioita, joita arvostetaan muissa tai toivottaisiin, että toiset arvostaisivat itsessä, saatiin hyvin vastauksia. Kysymykset, jotka käsitelivät mitä haluaa saavuttaa, millä keinoilla tai mitä esteitä unelmien saavuttamiselle on, saivat vähemmän vastauksia.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tapahtumaan- ja toimintapisteen toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Näin huomioitiin osallistujien itsemääräämisoikeus. On myös tärkeää, että tapahtumassa edetään ja toimitaan kävijöiden ehdoilla. (Hirsjärvi ym. 2008, 23-27.) Eettisyyttä ja luotettavuutta mitattiin kirjallisen palautteen antomahdollisuudella. Palautteen sai antaa anonyymisti ja vapaaehtoisesti. Näin varmistettiin kyselyn eettisyys. Vapaaehtoisuus tukee sitä, että kyselytulos pysyy luotettavampana. Nimettömänä annettava palaute on luotettavampi, kuin nimellisenä annettu (Hirsjärvi ym. 2008, 23-27). Palautelaatikosta ei myöskään nähnyt muiden vastauksia laittaessaan omaa palautetta laatikkoon. Palautteet käytiin läpi ja analysoitiin vasta TYKY-päivän jälkeen. Palautteessa oli myös avoin kysymys, johon toivottiin mielipiteitä TYKY-päivän toteutuksesta ja aiheesta.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää monipuolinen hakupalvelimien ja hakusanojen käyttö nettilähteissä. Lisäksi käytettiin erilaista kirjallisuutta, josta tietoa haettiin opinnäytetyöhön. Lähteisiin tulee suhtautua kriittisesti ja huomioida kuka lähteen on kirjoittanut. Myös lähteen tuoreudella on merkitystä. Opinnäytetyöhön pyrittiin löytämään mahdollisimman tuoreita ja ajankohtaisia lähteitä sekä löytämään aiheesta alkuperäisiä tutkimuksia. Lähdekritiikissä tulee pyrkiä käyttämään alkuperäisin lähde. Näin tieto ei muutu matkan varrella ja alkuperäinen kirjoittaja saa kunnian. (Oulun ammattikorkeakoulu 2017.)

Käyttämällä toimintapisteen rakentamisessa vanhoja pahvilaatikkoja huomioitiin luonnonvarojen säästämistä ja kierrättämistä. Pisteeltä ei ollut pakko ottaa mitään materiaalia mukaan, mikäli ei halua ja näin varmistettiin, että roskia ei päädy luontoon tai ensimmäisen vastaan tulevan roskiksen täytöksi.

Opinnäytetyössä ei käydä tarkemmin läpi kävijöiden vastauksia kysymyspolkuun, koska kävijä määrä oli suppea, eikä kävijät vastanneet opinnäytetyön todellista kohderyhmää.

POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksen arviointia vaikeuttaa, koska kohderyhmän työttömiä nuoria ei paikalle saapunut. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen TYKY- päivä työttömille nuorille osana VOITTO- hanketta. Tarkoitusta on arvioitu opinnäytetyössä kokemusasiantuntijoiden eli kävijöiden palautteista sekä, siitä kuinka hyvin kysymyspolun (Kuva 3.) kysymyksiin saatiin kävijöiltä vastauksia. Palautteiden mukaan kävijät kokivat saavansa apua ja vinkkejä itsetuntoon ja minäkuvaan päivästä. (Taulukko 2.) Kysymyspolkuun saatiin hyvin vastauksia vahvuuksia sekä heikkouksia pohtiviin kysymyksiin (Kuva 5.) TYKY- päivän aikana käydystä keskustelusta saatiin huomata kävijöiden kokevan vahvuuksien miettimisen haastavampana, kuin heikkouksia. Itseään kohtaan ollaan kriittisiä ja heikkouksia löydetään helpommin, vaikka voimaannuttamisteorian mukaan tulisi keskittyä vahvuuksien löytämisen. Päivän olisi voinut toteuttaa vain pelkästään vahvuuksiin ja tavoitteisiin perustuvilla kysymyksillä. Tässä opinnäytetyössä haluttiin kuitenkin saada keskustelua aikaan, miksi kävijä kokee jonkin asian heikkoudeksi ja saada kävijää pohtimaan miksi mieltää asian heikkoudeksi. Onko heikkous sosiaalisen median luomasta illuusiosta kumpuava mielikuva menestyvästä ihmisestä vai onko joku toinen antanut ymmärtää, että asia on kävijän heikkous.

Vaikka nuoria työttömiä ei paikalle saapunutkaan mainostamisesta huolimatta, koettiin päivä opettavaisena. Opinnäytetyön tavoite oli saada nuoret työttömät pohtimaan oman itsetunnon ja minäkuvan vahvuuksia ja heikkouksia. Vahvuuksien ja heikkouksien pohtiminen keskitettiin työssä aiheisiin itsetunto ja minäkuva. Tällä haluttiin välttää, ettei opinnäytetyöstä tai TYKY- päivästä tulisi liian sekava ja laaja. Jälkeenpäin ajateltuna TYKY- päiviä olisi kuitenkin voinut olla useampia, jolloin olisi saatu käsiteltyä myös muita voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä. Ohjausprosessiin kuuluu myös toteutuksen osalla tärkeänä tekijänä ohjaustilanteen suunnittelu ja arviointi. (Marttila 2008, 28) Mikäli TYKY- päiviä olisi ollut kaksi tai useampia olisi toteutusta voinut muokata arvioimalla TYKY- päivän toteutusta. Esimerkiksi TYKY- päivässä kävijä olisi voitu tehdä ajatuskartan itsestään, jonka kävijä olisi voinut ottaa kotiin. Tällöin aiheeseen ja TYKY- päivässä pohdituihin asioihin olisi ollut helpompi palata kotona.

Nuoria on selkeästi lähestyttävä ympäristössä, jossa he ovat jo valmiiksi. Myöskään pelkkä mainostaminen ei auta, vaan tarvittaisiin jokin palkinto tai ”lahjus” herättämään

nuorten mielenkiinto tapahtumasta. Nuoria olisi ollut helpompi tavoittaa esim. pajatoiminnan kautta tai TYKY-päivään olisi voinut pyytää jotakin nuorten suosiossa olevaa Tubettajaa puhumaan myös aiheesta.

TYKY-päivään osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden kanssa saatiin hyvin testattua päivän toteutusta käytännössä. Päivään saatiin luotua positiivisen rento ilmapiiri, jota suunnitelmakin tavoiteltiin ja se oli meille opinnäytetyön tekijöille tärkeää. Suunnitelmassa pohdimme keskustelun herättäjäksi postereita, mutta paremmaksi keskustelun luojaksi osoittautuikin kysymyspolku. Keskustelussa heräsi ajatuksia, että itsensä kehuminen ja pitäminen liitetään helposti ylimielisyyteen. Käsite itserakkaus koettiin ristiriitaiseksi. Itseään tulee rakastaa, mutta sitä ei saa sanoa ääneen, koska tämä koetaan ylimieliseksi. Osa kävijöistä muisteli nuoruutta, jolloin oli väärin sanoa olevansa hyvä jossakin ja lapsia ei saanut kehua, etteivät he ylpisty. Keskusteluissa pohdittiin nyky maailman hyvää kehitystä kohti hyväksyvämpää maailmaan. Sosiaalinen media mahdollistaa ihmisiä löytämään samanhenkisiä ihmisiä. Myös itsetuntoon ja minään liittyvistä asioista ollaan paljon tietoisempia nykyaikana sekä kasvatustallit ovat muuttuneet parempaan suuntaan tältä osalta.

LÄHTEET

Bors, S., 2010. Menetelmätietovarasto. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 14.10.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Carcillo, S. & Königs, S. 2015. NEET Youth in the Aftermath of the Crisis: Challenges and Policies. Viitattu 15.10.2017. <https://ssrn.com/abstract=2573655> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2573655>

Chopra, D. & Tanzi, R., 2014. Superaivot. Basam Books Oy, Helsinki

Dweck, C., 2016. Mindset. Viisaselämä Oy, Helsinki

Gretschel, A.; Paakkunainen, K.; Souto, A-M. & Suurpää, L. 2014. Nuorisotakuun arki ja politiikka. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja. Helsinki: Unigrafia

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Jylhäsalmi, A. 2018. Muita opiskelutekniikoita: kysymysten käyttäminen ja yhdessä opiskeleminen. Kuopio

Karsikas, V. 2005. Selvin päin olosta tulee hyvä olo- päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005

Kuronen, Marjo 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista - Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Marjo Kuronen, Riitta Granfelt, Leo Nyqvist ja Päivi Petrelius (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nummenmaa, A., Lairio, M., Korhonen, V. & Erola, S. 2005. Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Juvenes Print- Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere

Marttila, N.; Pokki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopisto. Viitattu 20.4.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78987/gradu02505.pdf?sequence>

Mattila, J. 2017. Nöyryyys. Helsinki: Kirjapaja

Myrskylä, P. 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja: Edita Publishing Oy. Viitattu 20.09.2017. <https://tem.fi/documents/1410877/3346190/Nuoret+ty%C3%B6markkinoiden+ja+opiskelun+ulkopuolella+17032011.pdf>

Neff, K., 2016. Itsemyötätunto. Viisas elämä Oy, Helsinki

Nuortenhyvinvointikertomus. Viitattu 29.9.2017. <http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/tulevaisuuden-hallinta/tyottomien-osuus-nuorista>

Oulun ammattikorkeakoulu. Tiedonhaun itseopiskelu. Päivitetty 18.10.2017. Viitattu 19.10. 2017. <http://libguides.oamk.fi/c.php?g=161075&p=1055624>

Palmu, A., 2016. Rakasta itseäsi. Viisas elämä Oy, Helsinki

Palola, E.; Hannikainen-Ingman, K. & Karjalainen, V. 2012. Nuoret koulutuspuodokkaat sosiaalityön asiakkaina - tapaustutkimus Helsingistä. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.

- Saarinen, M., 2002. Itsetuntemuksen työkirja. Juva: Mikael Saarinen ja WSOY
- Salo 2018. Viitattu 1.10.2017. <http://www.salo.fi/tyojayrittaminen/tyollisyyspalvelut/voittotyollisyysshanke>
- Salokoski, T & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Mediakasvatusseuran julkaisu
- Siitonen, J. 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Tutkijaliitto. Oulu: Oulun yliopisto
- Silen, S. Posterikurssi. 2013. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 05.11.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/posteri/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>
- Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Pro gradu- tutkielma. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 20.4.2018 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1>
- Snellman, K.; Lehtonen, P. & Van Aerschoot, L. 2016. Työtön ja kouluttamaton syrjäytynyt- vai osaava ja aktiivinen nuori? Tampere: Tampereen yliopisto Viitattu 1.10.2017. https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99366/tyoton_ja_kouluttamaton.pdf?sequence=1
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). 2017. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 1.10.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen
- Tilastokeskus. 2017. Viitattu 1.10.2017. http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2016/06/tyti_2016_06_2016-07-26_tie_001_fi.html
- Viljamaa, J. Itsetunto kuntoon. 2006. Tampere: Juvenes Print

Opinnäytetyön TYKY-päivän materiaalit

- **ONNELLISUUDEN JA TASAPAINON SALAISUUS ON KYKY RAKASTAA ITSEÄNSÄ**
- **USKALLA OTTAA KEHUJA VASTAAN SEKÄ USKALLA KEHUA ITSEÄSI. "TÄMÄ PAITA SOPII MINULLE"**
- **MUIHIN VERTAAMINEN ON TURHAA, SILLÄ AINA LÖYTYY PAREMPI, KAUNIIMPI, FIKSUMPI JNE.**
- **LOPETA ITSESI VÄHÄTTELY, ARVOSTA ITSEÄSI: MUISTA OLET PARAS VERSIO ITSESTÄSI**
 - **TIEDOSTA HEIKKOUTESI, NÄIN PYSTYT ALKAA TYÖSTÄMÄÄN NIITÄ**
 - **TIEDOSTA VAHVUUTESI, NÄIN PYSTYT HYÖDYNTÄMÄÄN NIITÄ**
- **ÄLÄ SYYTÄ MUITA TAI GEENIPERIMÄÄ ASIOISTA, SILLÄ NÄIN ET ANNA ITSELLESI EDES MAHDOLLISUUTTA MUUTOKSEEN**
- **PYRI VÄHITELLEN ERDON NIISTÄ AJATTELUTAVOISTA, JOTKA ESTÄVÄT SINUA ELÄMÄSTÄ ELÄMÄÄSI PARHAALLA TAVALLA.**
- **USKALLA UNELMOIDA, ÄLÄ UNELMOI MUIDEN UNELMISTA VAAN OMISTA**
- **HYVÄN ITSETUNNON OMAAVAN EI TARVITSE VÄHÄTELLÄ TAI KADEHTIA MUITA. TÄMÄ LUO TURHAA NEGATIIVISTA MIELTÄ.**

Kuva: Bixabay CCO

Lähteet: Neff K. 2016. Itsemyötätunto, Palmu A. 2016. Rakasta itseäsi, Saarinen M. 2002. Itsetuntemuksen työkirja, Viljamaa J. 2006. Itsetunto kuntoon, Deepak ym. 2012. Superaivot, Carol S. 2016. Mindset

Itseään arvostava ihminen

- Hyväksyy vartalonsa puutteineen
- Pitää itseään riittävän älykkäänä
- Uskoo tulevansa toimeen muiden kanssa
- Ei vähättele itseään mielessään eikä muiden kuullen
- Ei mitätöi muita
- Huomaa hyvät puolet itsessään ja muissa
- Antaa myönteistä palautetta ja saa myös sitä
- Hänellä on realistinen kuva itsestään ja muista
- Kokee elämänsä mielekkääksi
- Nauttii työstään ja muista ihmisistä
- Osaa vastaanottaa ja antaa rakkautta

KUVA: pixabay CCO

Teksti: Viljamaa J. 2006. Itsetunto kuntoon

Mikä luonteenpiirre on vahvuutesi?

esimerkiksi: puheliasuus, toiminnal-
lisuus...

Mikä mieltämistä heikkouksistasi voisikin olla vah- vuutesi?

esimerkiksi: ujous, puheliaisuus...

Mikä sinussa on kaunista?

esimerkiksi: nenä, pohje...

Mistä ajattelet muiden pitävän sinussa?

esimerkiksi: hauskuus, ystävällisyys...

Minkä asian muuttaminen mielestäsi parantaisi itsetuntoasi?

esimerkiksi: hampaat, sosiaalisuus...

Missä asiassa tun- net itsesi älyk- kääksi/ osaavaksi?

esimerkiksi: atk- osaaminen, sosiaa-
listen suhteiden luomisessa...

Mikä on vahvuutesi sosiaalisessa tilan- teessa?

esimerkiksi: kuunteleminen, puhu-
jalle tilan antaminen...

Miltä osin koet elämäsi mielekkääksi?

esimerkiksi: harrastukset, kaverit...

**Mikä on tavoite/
unelma jonka elä-
mässäsi haluat
saavuttaa?**

esimerkiksi: presidentti, thaimaan
matka...

Mikä estää sinua saavuttamasta ta- voitteitasi?

esimerkiksi: itsensä vähättely, kriitti-
syys...

Millä tavalla voisit saavuttaa tavoit- teesi?

esimerkiksi: ammatin valintaan pa-
nostaminen, itsensä vähättelyn lo-
pettaminen...

**Millainen asia on
sellainen, jota ar-
vostat toisessa ih-
misessä?**

esimerkiksi: iloisuus, avoimuus...

Missä asiassa haluaisit, että sinua arvostetaan/itse arvostat?

esimerkiksi: päämäärätietoisuus,
suvaitsevaisuus

Pohdi lopuksi vastauksiasi ja mieti miksi valitsit juuri nämä.

Esimerkiksi: Onko jollain muulla sinusta tällaisia odotuksia (vanhemmilla, kavereilla) tai tuliko vastaukset suoraan sydämestäsi? Tähän kohtaan ei tarvitse vastata.

Palautetta meille laita rasti ruutuun 😊

Oliko aihe mielestäsi ajankohtainen?

Koitko pisteen toteutustavan hyväksi?

Oliko aihe tilanteeseen sopiva?

Koitko saavasi pisteen aiheesta apua ja vinkkejä?

Kyllä	Ei

Vapaa kommentti, mikäli haluaa

Materiaaleja kohti parempaa itsetuntoa

Hyviä nettisivuja:

www.Mielenterveysstalo.fi - Paljon tietoa aiheesta ja erilaisia harjoituksia ja testejä

www.Mielenterveysseura.fi - Tietoa ja harjoituksia sekä tukea elämän eri tilanteisiin

www.Nyyti.fi - Mielen hyvinvointia opiskelijoille mm. Chat, blogeja, tarinoita

www.Nuortennetti.fi - Tukea ja tekemistä, tietoa ja keskusteluita

<https://www.stoori.fi/blogit/> - Erilaisia blogeja itsetunnosta ja sen parantamisesta

<http://www.vaestoliitto.fi> - Tietoa itsetunnon vahvistamisesta sekä muuta ajankohtaista tietoa nuorille

<https://nuortenlinkki.fi> - Tietoa, testejä, pelejä, vlogeja ym.

<http://nettinappi.fi> - Tietoa itsetunnosta, terveydestä, chat

Kirjastosta löytyvää kirjallisuutta:

Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi: Superaivot

Carol S. Dweck: Mindset

Neff Kristin: Itsemyötätunto

Viljamaa Janne: tsetunto kuntoon

Saarinen Mikael: Tunne älyn ja itsetuntemuksen työkirja

Grandell Ronnie: Itsemyötätunto

