



# Digitarinoista voimaa nuoren itsetunnon tukemiseen

Anna Heselius ja Mirva Jaskari

2020 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Digitarinoista voimaa nuoren itsetunnon tukemiseen**

Heselius Anna ja Jaskari Mirva

Sosionomi AMK

Opinnäytetyö

Toukokuu, 2020

Sosionomi (AMK)

Anna Heselius, Mirva Jaskari

**Digitarinoista voimaa nuoren itsetunnon tukemiseen**

Vuosi 2020 Sivumäärä 2

---

Sosiaalinen media on tärkeässä roolissa monen nuoren elämässä. Sosiaalinen media ja digitaaliset laitteet ovat nuorille tuttuja. Niiden hyödyntäminen nuorten itsetunnon tukemisessa vaikutti luontevalta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä digitarinoita Polvijärven nuorisotoimessa tyttöjen liikuntakerhon nuorten kanssa. Siellä koettiin, että opinnäytetyölle on tarvetta, sillä nuorten elämään vaikuttaa sosiaalinen media, jonka tuomat ulkonäköön ja osaamiseen kohdistuvat paineet saattavat vaikuttaa nuorten itsetuntoon.

Itsetunto on yksilön käsitys itsestään. Itsetunto kehittyy läpi elämän jatkuvan sosiaalisen palautteen avulla. Nuoren itsetuntoa voidaan tukea pienin keinoin. Digitarinoita tehdessään nuoret pääsivät miettimään tärkeitä asioita elämässään.

Digitarinat ovat 2-3- minuutin mittaisia digitaalisia esityksiä, joissa voidaan yhdistellä kuvia, musiikkia ja puhetta tarinaksi. Tarinoiden aiheet voivat olla minkälaisia tahansa.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Raportin osana tehdyn digitarinoiden palautekyselyn vastaukset löytyvät liitteistä. Keskeisiä käsitteitä teoriapohjassamme ovat digitarina, itsetunto ja nuoren itsetunnon tukeminen sekä sosiaalinen nuorisotyö. Opinnäytetyössä on hyödynnetty toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä.

Digitarinoiden tekemisen arviointi toteutettiin nuorille ja nuorisotoimen työntekijälle palautteen perusteella. Palautteessa pyydettiin arvioimaan digitarinoiden teon vaikuttavuutta nuoren itsetunnon tukemiseen. Nuorisotoimen työntekijältä pyydettiin palautetta digitarinoiden teon vaikuttavuudesta ja käyttökelpoisuudesta nuorisotoimessa.

Digitarinoiden tekoon osallistuneet nuoret pääsivät havainnoimaan vahvuuksiaan. Arvioinnin mukaan nuorten itsetuntoa onnistuttiin tukemaan. Palautteen perusteella digitarinoita on mahdollista käyttää nuorten itsetunnon tukemiseen.

Asiasanat: Digitarina, itsetunto, nuoren itsetunnon tukeminen

Anna Heselius, Mirva Jaskari

Supporting young people's self-esteem through digital stories

Year 2020

Pages 2

---

Social media plays an important role in the lives of many young people. Young people are familiar with social media and digital devices. Utilizing them to support young people's self-esteem seemed natural. The aim of our thesis was to support young people's self-esteem.

The purpose of the thesis was to make digital stories in Polvijärvi's youth activities with the young people attending the girls' sports club. They felt that there was a need for the thesis, as the lives of young people are affected by social media, the pressures of which on appearance and competence may affect young people's self-esteem.

Self-esteem is an individual's perception of himself. Self-esteem develops through life through continuous social feedback. As they made digital stories, the young people considered the important matters in their lives.

Digital stories are 2-3-minute digital presentations that combine images, music, and speech into a story. The subjects of the stories can vary.

The thesis was functional. The answers to the digital story feedback survey conducted as a part of the report can be found in the appendices. Key concepts in the theoretical framework are digital stories, self-esteem and supporting the self-esteem of the young, and social youth work. The theoretical starting points and methods of a functional thesis have been utilized in the thesis.

An evaluation of the making of digital stories was carried out on the basis of a survey to the young people and a youth worker. The survey asked to evaluate the effectiveness of digital stories in supporting a young person's self-esteem. The youth worker was asked for feedback on the effectiveness and usability of digital storytelling in youth work.

With the help of digital stories, young people were able to perceive their own strengths. According to the evaluation, young people's self-esteem was successfully supported. Based on the feedback, it is possible to use digital stories to support young people's self-esteem.

Keywords: Digital story, self-esteem, supporting a young person's self-esteem

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat.....	8
3	Itsetunto ja sen kehittyminen .....	9
3.1	Nuoren itsetunnon tukeminen.....	10
3.2	Sosiaalinen nuorisotyö.....	12
4	Hyvä digitarina.....	14
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	15
6	Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät.....	15
7	Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus.....	17
7.1	Digipajojen suunnittelu ja toteutus .....	18
7.2	Digitarinoiden tekemisen arviointi.....	20
8	Pohdinta .....	24
9	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
	Lähteet.....	29
	Liitteet .....	33

## 1 Johdanto

Nykyaikana sosiaalinen media on tärkeässä roolissa monen nuoren elämässä. Sosiaalinen media voi kuitenkin antaa valheellisen kuvan niin ulkonäöstä kuin elämästä yleensäkin, sillä sinne jaetaan useimmiten vain mukavia tapahtumia sekä hyvinkin paljon muokattuja kuvia. Tämä voi ajaa nuoren hakemaan täydellisyyttä ja koska se on mahdotonta saavuttaa, se voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Myös esimerkiksi kommenttien, tykkäyksien tai kaveripyyntöjen kautta rakentuvan itsetunnon vaarana on, että itsetunto rakentuu pelkän ulkonäön varaan. Teiniikä on kolmen ensimmäisen ikävuoden ohella erityisen tärkeä ajanjakso itsetunnon rakentumisen kannalta, jolloin sosiaalinen media ja sen vaikutus nuoren identiteettiin sekä rooleihin voi olla sekä hyvä että huono asia. (Kuosmanen 2018.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa sosiaalisen median tuodessa mahdollisia itsetuntoon ja osaamiseen kohdistuvia paineita. Sosiaalisen median vaikutus nuoren itsetuntoon on kiistaton. Halusimme opinnäytetyön avulla antaa nuorille työkaluja siihen, kuinka mediaa voi käyttää myös itsetunnon tukemiseen, ilman että itsetunto rakentuu ulkoisten asioiden varaan. Tässä voidaan käyttää välineenä esimerkiksi digitarinoita. Usein nuoret myös vertailevat itseään toisiin nuoriin ja voivat tällä perusteella rakentaa kuvaa itsestään, myös sosiaalisesta mediasta tulevan palautteen perusteella. Sosiaalisessa mediassa tiedon ja esimerkiksi kuvien jakaminen on nuorille tärkeä vuorovaikutuksen keino, mutta vaarana on, että nuori luulee esimerkiksi Instagram- kuvien edustavan todellista elämää, kun näin ei useinkaan ole.

Itsetunto on yksilö käsitys omasta itsestä. Se on yksilön omien ajatusten ja tunteiden kautta muotoutuva minäkäsitys, joka ei kerro yksilön todellisista kyvyistä, älykkyydestä tai sosiaalisesta kyvykkyydestä. Se kertoo tavasta puhua itsestään. Henkilöt, joilla on huono itsetunto, saattavat korostaa huonoja puoliaan enemmän ja he, joilla on hyvä itsetunto, tuoda esiin myönteisiä puoliaan. (Sievers 2017, 56.)

Nuoret saattavat olla murrosiässä hyvinkin ailahtelevaisia myös itsetunnon osalta, koska elämässä ja minäkuvassa voi tapahtua hyvin nopeita ja suuria muutoksia, eikä aina voi tietää, onko kysymys huonosta itsetunnosta, vai normaalista murrosiästä. Nuorella olisi hyvä olla elämässään pysyvämpiä asioita, kuten ystävät tai harrastukset, joihin on hyvä tukeutua siinä vaiheessa, jos mieli ailahtelee.

Aikuisen ihmisen velvollisuus on uskoa nuoreen sekä antaa hänelle tukea ja positiivista palautetta esimerkiksi osaamisesta ja onnistumisesta. Usein nuorelle olisi myös tärkeää olla elämässään aikuinen, jolle hän pystyy puhumaan. Nuori tarvitsee tukea myös ongelmatilan-

teissa ja aikuisen tulee ottaa huomioon työskennellessään nuorten kanssa, ettei huono tai hyvä itsetunto näy välttämättä päällepäin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä digitarinoita nuorten kanssa. Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen ja toiminnallisen osuuden toteutimme tyttöjen liikuntakerhon ryhmäläisten kanssa. Tyttöjen liikuntakerhoa järjestää Polvijärven nuorisotoimi, joka oli yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme. Tästä ryhmästä digitarinoiden tekoon osallistui neljä nuorta. Tytöt ovat iältään 12- 13-vuotiaita nuoria. Prosessin toiminnallisena osuutena oli digitarinoiden tekeminen. Digitarinat ovat noin kolmen minuutin mittaisia digitaalisia tarinoita, joiden sisältönä ovat kuvat, musiikki, tarinankerronta sekä esimerkiksi erilaiset tehosteet. Digitarinoiden tekemisen tarkoituksena oli auttaa nuoria laajentamaan itsetuntemustaan sekä tukemaan itsetuntoa ja -luottamusta.

Opinnäytetyön lähtökohdista ja tarpeesta keskustelimme nuorisotoimen työntekijän kanssa ja totesimme, että monet nuoret tarvitsevat itsetuntoonsa vahvistusta sekä tukea ja kannustusta omien positiivisten puoliensa huomioimiseen. Digitarinoiden todettiin olevan hyvä keino tähän, koska nuoret ovat muutenkin lähellä digimailmaa ja tämä työkalu voisi olla käyttökelpoinen myös jatkossa nuorisotoimen työssä. Digitarinat ovat myös hyvin joustavia mihin tahansa aiheeseen, sillä digitarinoilla voidaan tehdä tarinoita, joissa on monta osa-aluetta, kuten oma puhe, valokuvat tai esimerkiksi piirroksia sekä musiikki. Digitarinoissa yhdistyvät perinteinen taito kertoa tarinaa, mutta myös viestintäkeinot.

Tietoperustana opinnäytetyössämme ovat itsetunto, nuoren itsetunnon tukeminen sekä digitarinat. Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen opinnäytetyön menetelmien mukaisesti. Tämä opinnäytetyön raportti sisältää teoriapohjan, digipajojen suunnittelun, toteutuksen sekä prosessin arvioinnin.

## 2 Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat

Nuorten elämään vaikuttaa hyvin vahvasti sosiaalinen media ja sen tuomat ulkonäkö- sekä kykypaineet. Sosiaalinen media luo helposti harhakuvaa muiden osaamisesta ja omasta osaamattomuudesta. Samalla luodaan ulkonäköön ja itsetuntoon kohdistuvia paineita. Sosiaalisessa mediassa esitellään onnistumisia ja täydellisiä kuvia. Kuvien muokkauksen mahdollisuus, sekä harkittu esillepano luovat harhaa saavuttamattomasta täydellisyydestä. Nuorten elämään tämä luo paineita ulkonäköön ja omien kykyjen suhteen. Erilaiset digitaaliset laitteet ja sovellukset ovat myös pääosin tuttuja useimmille nuorille ja heidän on yleensä helppo omaksua näiden käyttö. Tästä saimme idean hyödyntää digitarinoiden käyttöä nuorten itsetunnon tu-



kemiseksi. Tavoitteenamme oli digitarinoiden kautta tuoda esiin nuorten omia vahvuuksia ja näin tukea heidän itsetuntoaan.

Opinnäytetyö alkoi jäsentyä ensin kehopositiivisuuden näkökulmasta, mutta todettiin, että aihe voi olla monelle vaikea käsittää ja ehkä arka aihe nuorille. Tästä päädyttiin yleispätevämpään aiheeseen, eli itsetunnon tukemiseen. Polvijärven nuorisotoimessa koettiin, että tällaiselle opinnäytetyölle on tarvetta, koska nuorisotoimen työntekijän mielestä monilla nuorilla vaikuttaa olevan huono itsetunto. Lisäksi digitarinoita on mahdollista käyttää hyvin monessa erilaisessa kontekstissa myös nuorisotyössä, joten opinnäytetyöstä saivat myös työntekijät uusia työkaluja työnsä toteuttamiseen. Digitarinat olivat luonteva valinta tekemiseen nuorille, joille digitaalisuus ja esimerkiksi älylaitteiden käyttö on muutenkin hyvin luontevaa ja tuttua.

### 3 Itsetunto ja sen kehittyminen

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, miten henkilö itseään arvioi. Tämä arvio vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin. Itsetunto kehittyy koko elämän ajan ja vaikka sen kehitys lähtisikin ulkoisista arvioinneista esimerkiksi vanhempien ja sukulaisten taholta lapsuuden aikana, meidän on silti kyettävä arvostamaan itseämme oman näkemyksemme perusteella. Itsetunto on kokoelma tunteita, käyttäytymismalleja sekä ajatuksia, mutta se ei kuitenkaan ole sama asia kuin minäkuva, joka tarkoittaa enemmänkin ihmisen sen hetkistä kuvaa itsestään ilman arviointia. Itsetuntoon sen sijaan liittyy myös oman itsensä arviointi. Itsetunto ei ole samanlainen läpi elämän vaan se voi muuttua molempiin suuntiin. (Pontevedra 2012, 6-11.)

Itsetunto on yksilö käsitys omasta itsestään. Se on yksilön omien ajatusten ja tunteiden kautta muotoutuva minäkäsitys, joka ei kerro yksilön todellisista kyvyistä, älykkyydestä tai sosiaalisesta kyvykkyydestä. Se kertoo tavasta puhua itsestään. Henkilöt, joilla on huono itsetunto korostavat huonoja puoliaan ja he, joilla on hyvä itsetunto, tuovat esiin myönteisiä puoliaan. Itsetunto kehittyy jatkuvan sosiaalisen palautteen avulla. Näin ollen itsetunto on alati muutoksessa ja muuttuu suhteessa ympäristön antamaan palautteeseen. Sosiaalisten suhteiden ongelmat heikentävät itsetuntoa. Tällaisia ongelmia ovat mm. torjutuksi tuleminen ja hyljeksentä. Toisaalta myös sosiaalisilla suhteilla on itsetuntoa rakentava merkitys. Vanhempien, opettajien ja ystävien antama tuki ja hyvä palaute auttavat rakentamaan hyvää itsetuntoa. (Sievers 2017, 56- 57.)

Teini-iässä itsetunnolla on hyvin merkittävä rooli, sillä teini-ikäinen on usein hämmentynyt kokemistaan muutoksista ja etenkin silloin on tärkeää se, että hyväksyy itsensä kaikkine ominaisuuksineen. Lapsena ja nuorena itsetunto kehittyy, kun huomaamme ettemme ole kaikki samanlaisia ja koemme muiden ihmisten parissa niin hyväksyntää kuin torjuntaakin. Mikäli

lapsi kokee ensimmäisissä ihmissuhteissaan turvallisuutta, se edistää itsetunnon kehittymistä, kun taas turvattomuuden tunne voi rikkoa itsetuntoa, ennen kuin se on edes kehittynyt vielä kunnolla. (Pontevedra 2012, 19-22.)

Itsetunto tarkoittaa sitä, että arvostaa itseään ja kokee olevansa hyvä, arvokas, riittävä ja hyväksytyt. Siihen sisältyy käsitys itsestä sekä siitä, millainen haluaisi olla. On hyvä, mikäli todellinen minä on lähellä tavoiteltua minää, sillä silloin ihmisellä on parempi itsetunto. (Keltikangas- Järvinen 2017, 18-19.) Itsetunto ei ole pelkästään henkilökohtainen ja yksilöllinen asia vaan se syntyy ja kehittyy ihmissuhteiden kautta saadussa vuorovaikutuksessa, josta saamme palautetta siitä, olemmeko riittäviä ja hyväksytyjä. Myös tavoitteellisen minän osat ja käsitys siitä, esimerkiksi kyvyt, ulkonäkö ja ominaisuudet, muotoutuvat niin kulttuurin kuin sosiaalisen ympäristön kautta. (Keltikangas- Järvinen 2017, 147- 148.)

Realistinen minäkuva, joka kuitenkin on enemmän hieman optimistinen kuin kriittinen, luo perustan hyvälle ja terveelle itsetunnolle. Hyvä itsetunto ei tarkoita sitä, että pitäisi olla jotenkin ihmeellinen, vaan että kokee olevansa arvokas ja hyväksytyt ihan vain olemalla olemassa. Hyvä itsetunto on olemassa ilman suorituksia ja se säilyy epäonnistumisista ja huonoista hetkistä huolimatta, joita elämässä väistämättä tulee vastaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei ajattele olevansa parempi kuin muut, eikä hän esimerkiksi koe itseään huonommaksi, vaikka joku toinen onnistuisi. (Keltikangas- Järvinen 2017, 18-21.)

Itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus vaan se muuttuu ja kehittyy koko ajan. Itsetunto voi saada kolhuja mutta toisaalta sitä voi parantaa milloin vain. Turvallinen lapsuus sekä kokemus rakastavista vanhemmista tai huoltajista ovat perustana itsetunnolle, koska näiden avulla vahvistuu kokemus siitä, että on riittävän hyvä. Nuorena ihminen kokee paljon muutoksia, ja monien haasteiden vaatimat kyvyt ja mahdollisuudet ovat kehittymässä, samoin kuin identiteetti. Itsetunto voi nuorena olla ailahteleva ja alhainen, mutta tässä tapahtuu positiivinen muutos, kun kasvetaan kohti aikuisuutta. (Toivakka & Maasola 2011, 17-18.)

Itsetunto voi kehittyä kumpaan tahansa suuntaan. Kenenkään itsetunto ei kestä jatkuvia epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä. (Keltikangas- Järvinen 2017, 206.) Toisaalta taas uudet kyvyt, taidot ja onnistumiset parantavat itsetuntoa. Näitä mahdollisuuksia voi löytyä esimerkiksi koulusta tai harrastuksista ja uudesta tilanteesta selviytyminen nostaa myös itsetuntoa. (Keltikangas- Järvinen 2017, 271.)

### 3.1 Nuoren itsetunnon tukeminen

Itsetunnon tukeminen on monimutkainen elämän mittainen prosessi, joka vaatii sekä ihmiseltä itseltään, että hänen lähipiiriltään pitkäjänteistä työtä. Jokaisella on tarve tulla arvostetuksi ja hyväksytyksi sellaisen kuin on. Itsetunnon rakentuminen vaatii kannustavan palautteen saamista, huomion saamista, hyväksytyksi tulemistä ja tunnetta siitä, että ihmisestä

välitetään. Itsetunnon vahva ihminen kykenee tunnistamaan omat heikkoutensa ilman, että ne romuttavat hänen itsetuntonsa. Pettymysten ja epäonnistumisten sietäminen on itsetuntoa. (Toivakka & Maasola 2011, 15- 17.)

Itsetunnon haasteena on se, että suorituskeskeinen yhteiskuntamme mittaa ihmisen arvoa suorituksilla ja aktiivisuudella. Ihmiseltä vaatii siis paljon huomata ja tunnistaa, että hyvä itsetunto sisältää ennen kaikkea oman sisäisen tasapainon ja tyytyväisyyden omaan elämään. Hyvä itsetunto on myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Vahvan itsetunnon omaava henkilö osaa tunnustaa ja nähdä muiden arvon ja kyvyt ilman, että kokee nämä uhaksi itselleen. (Keltikangas- Järvinen 2017, 20-21.)

Ihmisen keskeinen voimavara on itsetunto. Sen kehittymiseen vaikuttaa miltei kaikki mitä ihmiselle tapahtuu. Itsetunto rakentuu sen varaan minkälaista palautetta ihminen ympäristöltään saa. Nuoren ja lapsen itsetunnon kehittymiseen voi vaikuttaa hyvin pienin keinoin. Nuoren ja lapsen kanssa tulee olla, heitä tulee kuunnella ja muistaa kertoa heille, kuinka ainutlaatuisia ja mukavia he ovat juuri sellaisina kuin ovat. (Keltikangas- Järvinen 2017, 298.)

Hyvä itsetunto on pohja sille, että ihminen selviytyy paremmin vaikeuksista. Huonoa itsetuntoa voi kuitenkin kohottaa, huolimatta siitä, vaikka eläisi vaikeissa olosuhteissa. Vaikka nuorella tai lapsella olisi vaikeita kokemuksia elämässään, voi esimerkiksi joku sukulainen tai joku muu taho, esimerkiksi sosiaalihuolto ja heidän antamansa tuki auttaa heitä menestymään elämässä. (Pontevetra 2012, 37-39.)

Nuoren päivittäisiä mielialan vaihteluja ja perusitsetuntoa ei pitäisi sekoittaa toisiinsa. Nuorelle ei tule esittää, että hänen itseluottamuksensa on heikko, jolloin hän saattaa ottaa tämän asenteen omakseen. Enemmänkin tulee korostaa nuoren mahdollisuuksia. Nuori on altis vaikutteille ja vastaanottavainen. Hän on valmis muuttamaan käsitystään itsestään ja ympäristöstään sekä kokee voimakkaasti onnistumisen tunteet. Ongelmiin keskittymisen sijasta olisikin syytä keskittyä onnistumisen ja muutoksen mahdollisuuksiin. (Keltikangas- Järvinen 2017, 34.) Varhaismurrosikä on nuorta stressaavaa ja erityisen kuohuvaa aikaa. Nuoren mielialat saattavat vaihdella voimakkaasti ja erityisesti nuoruuden alkuvaiheilla tapahtuu paljon ja nopealla tahdilla kaikilla tasoilla. Tässä elämänvaiheessa nuori on erityisen herkkä vahingollisille kokemuksille, mutta myös hyvät kokemukset jäävät vahvasti mieleen. (Sinkkonen 2010, 15- 30.)

Itsetunnon kehittämistä on mahdollista oppia. Nuorilla on tapana kyseenalaistaa omaa identiteettiään koko ajan, mikä johtaa usein siihen, että itsetunnon määrä vaihtelee. On äärimmäisen tärkeää tukea nuoren itsetuntoa, sillä se vaikuttaa heidän elämäänsä myöhemmin aikuisuudessa. Nuorella tulisi olla verkostoja, kuten ystävät, perhe, rakkaussuhteet tai joukkuekaverit. Nuoren tulisi myös ymmärtää oma yksilöllisyytensä ja hänen tulisi kunnioittaa omia ominaisuuksiaan. Mallit sekä tietynlainen voimantunne auttavat myös itsetunnon kehittämi-

sessä, eli on tärkeää, että nuorella on tunne siitä, että hän voi vaikuttaa elämäänsä ja että hänellä on erilaisia mahdollisuuksia parantaa elinolosuhteitaan. Nuorelle tulisi myös tarjota käytännön esimerkkejä, joiden avulla hän voi kehittää arvomaailmaansa ja käyttäytymismallejaan. Itsetuntoa kehittääkseen nuoren kannattaa olla kritisoiatta itseään liikaa, keskittyä huomioimaan myös pienet onnistumiset sekä vältettävä vertaamista itseään muihin. On myös muistettava, että jokainen meistä on ainutlaatuinen ja kaikkien mielipiteitä ei kannata hyväksyä sellaisenaan. (Pontevedra 2012, 46-52.)

Perheellä on suuri merkitys nuoren itsetunnon kehittymiselle. Hyvän itsetunnon kehittymistä edistää se, että nuorta ja lasta arvostetaan, hänelle asetetaan rajoja, häneltä vaaditaan paljon ja hänen suorituksiaan arvostetaan. Arvostus tuodaan selkeästi esiin. Nuorta ei pidä jättää yksin yrittämään. Nuorta kiittämällä ja kannustamalla ja hänen hyviin puoliinsa ja onnistumiisiinsa keskittymällä, voidaan tukea nuoren itsetuntoa. Rankaisu ja emotionaalinen hylkääminen, sekä elämä ilman vanhempien asettamia sääntöjä ja odotuksia, johtavat helpommin nuoren itsetunnon laskuun. (Keltikangas- Järvinen 2017, 203-205.)

Vanhempien kiinnostus ja hyväksyntä on nuorelle tärkeää, vaikka hän ei toisi sitä mitenkään esiin. Tämän lisäksi nuori hakee hyväksyntää kaveripiiristään ja muiden nuorten mielipiteet vaikuttavat vahvasti nuoren käsitykseen itsestä ja omista kyvyistä sekä hyväksyttävyydestä. Tämä vertaisten antama arvio nousee jopa vanhempien mielipiteen yli vaikuttavuudessaan. (Sinkkonen 2010, 57- 58.)

### 3.2 Sosiaalinen nuorisotyö

Sosiaalinen nuorisotyö on nimikkeenä melko uusi ja sen alkulähteet ovat saksalaisessa ja angloamerikkalaisessa perinteessä. Alkuun 1960- 1980- luvuilla nuorisotyöntekijät liikkuvat kaduilla tekemässä mm. jengityötä, jonka tavoitteena oli päihitteettömyyden edistäminen sekä sosiaalinen vahvistaminen. Sosiaalinen nuorisotyö on ollut alusta asti verkostoitunutta ja moniammatillista sekä ennaltaehkäisevää. Sosiaaliseen nuorisotyöhön kuuluu kaduilla tehtävän jengityön lisäksi erilaisia työpajoja, yhdyskuntatyötä, omia ryhmiä tytöille ja pojille sekä maahanmuuttajille. Sosiaalisessa nuorisotyössä ongelmalähtöisyys on selkeämmin esillä, kuin muissa nuorisotyön muodoissa. Työtä on ryhdytty kehittämään ja toteuttamaan nuorten oloissa havaittujen muutosten tarpeesta. (Nuoperi 2014.)

Sosiaalisen nuorisotyön tarkoituksena on tavoittaa ne nuoret, jotka tarvitsevat tukea, mutta eivät kuulu sosiaali- ja mielenterveyspalveluiden piiriin. Nuori saattaa tarvita lisätukea siinäkin tapauksessa, että hän kuuluu sosiaali- ja mielenterveyspalveluiden piiriin. Sosiaalinen nuorisotyö on matalan kynnyksen palvelua ja tarjoaa apua esimerkiksi keskusteluun. Useimmiten nuoren tarve on jakaa huolet kuuntelevan aikuisen kanssa, eivätkä kiireiset ja stressaantuneet vanhemmat välttämättä pysty aina tarjoamaan tätä tukea. Keskustelun lisäksi toiminnot ja elämykset saattavat jäädä toissijaiseksi ja tätä sosiaalinen nuorisotyö pyrkii toiminnal-

laan paikkaamaan. Nuorella voi olla ongelmana esimerkiksi huoli ystävästä, hän ei saata tulla toimeen vanhempien kanssa, koulun kanssa on ongelmia tai mikä muu tahansa mieltä painava asia. Sosiaalisen nuorisotyön tarkoituksena on myös tavoittaa vanhemmat ja auttaa esimerkiksi luomaan keskusteluyhteys vanhemman ja nuoren välille. (Sosiaalinen nuorisotyö 2018.)

Sosiaalinen nuorisotyö ei vielä ole varsinaisesti oma tehtäväalueensa, kuten esimerkiksi aikuissosiaalityö, vaikka sille on selkeä tarve. Vaikka perhe olisi sosiaalityön piirissä, nuori jää yleensä sosiaalityöstä paitsi ja viranomaiset puuttuvat nuoren tilanteeseen yleensä vasta siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat todella pahoja. Nuoruus on kuitenkin elämänvaihe, jossa on kiihkeä elämänrytmi ja nuoren elämässä voi olla monenlaisia ristiriitaisuuksia. Nuorisososiaalityötä tehdään terveydenhuollossa julkisella sektorilla, oppilaitoksissa, kasvatus- ja perheneuvolassa, sijaishuollon organisaatioissa, lastensuojelulaitoksissa ja poliisin sosiaalityössä sekä järjestöissä. (Kananen 2010, 192- 193.)

Monissa kokeiluissa ja projekteissa kehityksen kohteena ovat olleet työparimallit, työpajakoikeilut sekä monitoimijainen verkostotyö. Kokemus on osoittanut, että nuoren koulutukseen tai työmarkkinoille saattaminen tapahtuu vasta pitkäjänteisen työn tuloksena, joten sosiaalinen tukeminen tulisi olla pitkäkestoista ja tapahtua mieluiten saman työntekijän kanssa luottamuksen rakentumiseksi. Tehokas puuttuminen moniongelmaisten nuorten tilanteeseen, auttaa nuorta tilanteessa, jossa hän ei kenties ole minkään tuen tai etuuden piirissä ja on näin ollen vaarassa syrjäytyä. (Kananen 2010, 194.) Keskeisinä tekijöitä nuorten parissa työkennellessä ovat pitkäjänteisyys, luottamus sekä tekeillä olevan projektin tuoma mahdollisuus keskustella aikuisen kanssa. (Kanoja & Lähteinen & Marjamäki 2010, 194.)

Räsänen (2015) toteaa Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan Pro Gradu- tutkielmaansa Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista, että useat nuoret kaipaavat luotettavaa ja ystävällistä keskustelukumppania. Tällaisen keskustelukumppanin kanssa nuori rohkaistuisi olemaan oma itsensä ja tämä puolestaan kohottaa nuoren itsetuntoa. Huomion ja avun saanti sekä ystävälliset eleet koettiin tärkeiksi ja itsetuntoa kohottaviksi. (Räsänen 2015, 47.) Sosiaalisella nuorisotyöllä pystytään pitkäjänteisesti, matalalla kynnyksellä tarjoamaan kuunteluapua ja turvallista läsnäoloa nuorille. Polvijärven nuorisotoimen työ on osittain myös sosiaalista nuorisotyötä, sillä nuorille tarjotaan turvallinen paikka, jossa viettää aikaa sekä tarvittaessa keskusteluapua. Nuorisotoimessa on myös järjestetty ryhmiä, esimerkiksi 8.luokkalaisten poikien ryhmä, jonka idea lähti avun tarjoamisesta yläasteikäisille pojille, joilla on hankaluuksia koulunkäynnissä.

#### 4 Hyvä digitarina

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli digitarinoiden tekeminen. Digitarinat yhdistävät tarinankerrontaitoa ja viestintäteknologian keinoja ja niitä voidaan käyttää hyvin monessa ikäryhmässä. Digitarinoissa yhdistetään oma puhe, visuaalinen materiaali kuten valokuvat ja piirrookset sekä esimerkiksi musiikki, jotka yhdistetään 2-5 minuutin digitaaliseksi esitykseksi. Aiheet voivat olla hyvinkin erilaisia, henkilökohtaisista tarinoista oman viikon tapahtumien kertomiseen ja vaikkapa historiallisen tapahtuman esittelyä. Tästä voidaankin päätellä, että digitarinat ovat menetelmänä hyvin joustavia ja käyttökelpoisia erilaisissa tarpeissa. (Digitaalinen tarinankerronta 2019.)

Digitarinaan tarvitaan valokuvia, mahdollisuus äänittää puhetta, tietokone, jolla tarina voidaan editoida ja paikka mihin tarinan voi julkaista. Usein ohjelmia löytyy tietokoneelta jo valmiiksi, esimerkiksi Windows Live Movie Maker ja tarinan voi julkaista vaikkapa YouTubessa. Valokuvien lisäksi materiaaliksi käyvät esimerkiksi lehtileikkeet, piirustukset tai kirjeet, määrä riippuu tietenkin digitarinan kestosta, mutta kuvia kannattaa varata ainakin 20 kappaletta. On myös hyvä muistaa tekijänoikeudet, eli itse otetut valokuvat tai sellaiset, joihin on kuvanlupa, käyvät tarinaan hyvin. Digitarinaan voidaan käyttää myös musiikkia tai haastatteluja. (Digitaalinen tarinankerronta 2019.)

Hyvä digitarina on lyhyt video, jonka sisältö koostetaan valokuvista, tekstistä, musiikista, äänestä sekä esimerkiksi videopätkistä. Digitarina voi olla melkein mitä vaan, eli esimerkiksi elämäkerta, videopäiväkirja, mainos, opetusvideo tai vaikkapa kuvaus lomamatkasta. Se voi olla faktaa tai fiktiota ja sitä voi esimerkiksi koulussa käyttää kaikilla oppitunneilla. Sitä voidaan soveltaa myös media- ja globaalikasvatukseen ja sen avulla voidaan tarkastella ja oppia tekijänoikeudellisia asioita. (Tarinat tableteilla digitaalisiksi 2019.)

Hyvän digitarinan tekeminen vaatii jonkin verran aikaa, eli tekeminen ja tapaamiset on hyvä suunnitella huolellisesti. Omien kuvien käyttäminen on sallittua, paitsi jos niissä on joku muu henkilö. Silloin kuvan käyttöön on pyydettävä lupa. Mikäli tarinassa käytetään netistä etsittyjä kuvia, voidaan käyttää esimerkiksi seuraavien hakupalveluiden kuvia ja musiikkia: Creative commons (Flickr, Fotopedia, Google images, Open Clip Art Gallery, Pixabay) ja Wikipedia Commons. Kuvien kohdalla tulee tarkistaa sen lisensointi ja mikäli niissä on merkintä ND= No Derivates, ei ole mahdollista käyttää sitä uusissa teoksissa. (Tarinat tableteilla digitaalisiksi 2019.)

Digitarinoissa musiikin käytöllä on samat säännöt kuin kuvien käytöllä, eli vapaasti käytettävää musiikkia voi hakea Creative Commons palvelulla. Lisäksi on esimerkiksi ccMixer, jonka kappaleet toimivat Windowsin elokuvatyökalun kanssa. Digitarinan tekemiseen vaaditaan digi-kamera tai kännykkä, jossa on kamera, Movie Maker tai jokin vastaava elokuvatyökalu. Myös

iPadiin saa iMovie sovelluksen tai jonkin vastaavaan editointiohjelman. (Tarinat tableteilla digitaalisiksi 2019.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä digitarinoita nuorten kanssa. Tarinat toteutettiin Polvijärven nuorisotoimissa, tyttöjen liikuntakerhon nuorten kanssa. Digitarinan tekemistä varten nuoret joutuivat miettimään heille tärkeitä asioita, sekä esimerkiksi sitä, missä he ovat hyviä ja mikä tuo heille hyviä kokemuksia ja voimaa elämässä, vaikkapa harrastukset, perhe, omat vahvuudet tai haaveet. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa.

Kaikki nuorten kanssa tapahtuva kohtaaminen on mahdollisuus tuoda esiin uusia näkökulmia ja taitoja. Nuorten kanssa tapahtuva toiminta tähtää nuoren hyvinvoinnin tukemiseen ja niiden taitojen opetteluun ja esiin tuomiseen, jotka tätä hyvinvointia voivat lisätä. Aikuisen tehtävä on tunnistaa ja tarttua näihin hetkiin ja kohtiin, joiden avulla nuoren kasvua ja kehitystä voidaan tukea. (Erkko & Hannukkala 2018, 5.)

Nuori oppii vuorovaikutustilanteissa ja nuoren mieli on avoin ja muovautuva uuden oppimiselle. Nuori etsii omaa persoonallista tapaansa olla ja selviytyä. Nuori katsoo mallia muista ikäisistään sekä aikuisista ympärillään. Hän oppii samaistumisen ja vertailun kautta löytämään uusia elämän hallintakeinoja ja ymmärrystä omasta itsestään. (Erkko & Hannukkala 2018, 5.)

Toiminnalliset työskentelyt ja keskustelut auttavat nuorta vahvistamaan itseilmaisuaan ja omien tunteidensa sanoittamista. Empatiakyky ja toisen huomioon ottaminen vahvistuvat. (Erkko & Hannukkala 2018, 19.) Digitarinoiden avulla pyrimme tukemaan nuoren itseilmaisua ja kykyä nähdä omat vahvuutensa ja kykynsä. Pyrimme lisäämään nuoren tietoisuutta omista mahdollisuuksistaan ja ainutlaatuisuudestaan. Hyvien asioiden ja omien onnistumisten tunnistaminen lisää nuoren hyvinvointia ja toimii mielenterveyttä edistävänä tekijänä.

## 6 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus. Se koostuu käytännön toteutuksesta ja kirjallisesta raportoinnista. Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toimen ohjeistaminen ja opastaminen sekä toiminnan järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla projektityyppinen, esimerkiksi tapahtuma, kokeilu, näytelmä tai uudenlaisen toiminnan tuottaminen. Työote toiminnallisessa opinnäytetyössä on tulkitseva ja arvioiva. Opinnäytetyön tekijä tyypillisesti tekee yhteistyötä ja verkostoituu projektin aikana ja toimijoiden määrä tällaisessa projektityyppisessä opinnäytetyössä on yleensä yli viisi, mukaan lukien asiakkaat. Toiminnallisen opinnäytetyön rakenteeseen kuuluu lähtökohdat, teoriaperusta, kehittämistehtävän vaiheiden eteneminen, käytännön toteutus, johtopäätökset sekä prosessikuvauksen alku sekä päättäminen. Raportointimuoto voi olla hankeraportti, portfolio tai esimerkiksi kokoelma.

Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmiä voivat olla esimerkiksi kehittämisraportit, erilaiset kehittämismenetelmät, kuten Learning Cafe, monimuotomenetelmät, kuten kysely, haastattelu, päiväkirjan pito tai havainnointi. Lähdeaineistona voidaan käyttää melko laajaa materiaalia, kuten kehittämiskirjallisuutta tai muuta aiheeseen sopivaa kirjallisuutta, kuvia, ohjelmia, videoita, muistioita, pöytäkirjoja, dokumentteja ja piirustuksia. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi tapahtuu itsearvioinnilla sekä osallistujien ja yhteistyökumppaneiden arvioinnilla. Arviointikriteereinä voivat olla esimerkiksi toimivuus, hyöty, levitettävyyden ja soveltuvuus. (Salonen 2013.)

Opinnäytetyön prosessi alkaa aiheen ideoinnista ja sitoutumisesta. Tässä vaiheessa tehdään ratkaisevat päätökset. Ideavaiheessa suunnitellaan mm. aikataulu, tutkimusongelma, tutkimuskysymykset, tavoite ja tutkimusmenetelmät. Samalla pohditaan tutkimusaineiston analysointitapa, teoreettinen viitekehys ja tutkimusetiikka. Sitoutumisvaiheessa luodaan tutkimussuunnitelma, mahdollinen rahoitussuunnitelma ja tutkimusluvut. Seuraava vaihe on toteuttaminen, jossa hankitaan tutkimusaineisto sekä luokitellaan, analysoidaan ja tulkitaan se. Tässä vaiheessa saadaan myös tutkimustulokset, tehdään johtopäätökset sekä kehittämisehdotukset. Toteuttamisvaiheessa saatetaan joutua muuttamaan tai täsmentämään joitakin prosessin alkuvaiheessa tehtyjä päätöksiä. Toteuttamisvaiheesta edetään kirjoittamisvaiheeseen, jossa tutkimusteksti tuotetaan. Viimeinen vaihe on tiedottaminen, jossa tutkimus julkaistaan ja arkistoidaan.

Opinnäytetyön prosessin eri vaiheet eivät etene tarkkarajaisesti vaihe kerrallaan. Prosessin eri vaiheet limittyvät yleensä toisiinsa ja kirjoittaminen tapahtuu läpi prosessin. Tyypillisesti opinnäytetyön prosessiin ilmaantuu yllättäviä tilanteita ja ongelmia sekä mahdollisesti jopa umpikujia. (Vilka 2015, 56- 58.) Arviointia tapahtuu käytännössä läpi koko prosessin. Sitä voidaan tehdä ennen arvioitavaa toimintaa, sen aikana ja toteutuksen päätyttyä. Yhtä oikeaa tapaa arviointiin ei ole ja kullekin toiminnalle etsitään tarkoitukseen sopiva arviointitapa. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017, 64.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme oli luonteeltaan kehittämisprojekti. Kehittämistyö sisältää seuraavat vaiheet: kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, to-



teutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe sekä päätösvaihe. Käytännön kehittämistoiminnassa kyseiset vaiheet eivät välttämättä etene vaiheelta, vaan etenevät osin päällekkäin ja limittäin. Kehittämistoiminta voi edetä syklisesti, jolloin reflektiivisyys, vuorovaikutus ja arviointi ovat tärkeitä, mahdollistaen edellisten vaiheiden tulosten uudelleen arvioinnin ja toiminnasta oppimisen. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017, 52.)

Opinnäytetyöprosessimme ideointivaiheessa suunnittelimme alustavan aikataulun, jota jouduimme prosessin edetessä muuttamaan muutamaan kertaan. Ideointivaiheessa etsimme alustavan teoriapohjan ja päätimme tavoitteet. Tässä vaiheessa pohdimme myös tutkimusaineiston analysointitapaa ja suunnittelimme nuorille ja työntekijälle tehtävät kysymykset. Päätimme käyttää digitarinoiden tekoon Windows MovieMakeria ja teimme nuorille jaettavat ohjeet digitarinoiden tekoon. Seuraavassa vaiheessa haimme tutkimusluvut. Toteutusvaiheessa järjestimme digitarinoiden tekoon liittyvän infotilaisuuden nuorille, jonka jälkeen digitarinoiden teko nuorten kanssa toteutettiin työpajoina. Työpajojen jälkeen pyysimme nuorilta palautteen digitarinoiden tekoon ja itsetunnon tukemiseen liittyen, ja kokosimme tulokset. Prosessiin liittyvä kirjoittaminen tapahtui läpi koko projektin.

## 7 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Polvijärven nuorisotoimessa tehdään työtä alle 29-vuotiaiden kanssa arjessa ja vapaa-ajalla. Nuorisotoimessa on yksi työntekijä, nuoriso-ohjaaja. Lisäksi erityisnuorisotyössä on Nuorisoverstaan etsivä nuorisotyöntekijä. Nuorisotoimen tehtäviin kuuluu esimerkiksi järjestää erilaisia nuorisotapahtumia joko itsenäisesti tai toimien yhteistyössä järjestöjen, seurakunnan ja koulujen kanssa. Nuorisotoimessa myös kannustetaan nuoria harrastamaan vapaaehtoisesti sekä pyritään edistämään nuoren elämänhallintaa ja osallisuutta. Nuorisotoimi tekee myös laajasti yhteistyötä eri verkostojen kanssa. Tätä verkostoa kutsutaan nuorisoverkostoksi ja siihen kuuluvat mm. kunnan nuoriso-ohjaaja, yläkoulun oppilaskunnan jäsen, yläkoulun rehtori, MLL:n nuorisovastaava, ev. lut. seurakunnan nuorisotyöntekijä, 4H:n ohjaaja sekä sosiaalitoimen työntekijä. (Nuorisotoimi 2019.)

Opinnäytetyö toteutettiin Polvijärven nuorisotoimen tiloissa vapaa-aikatalolla. Kohderyhmänä oli tyttöjen liikuntakerho, jossa nuoret ovat iältään 12- 14-vuotiaita tyttöjä. Liikuntaryhmä on perustettu tyttöjen toiveesta ja sen ikäraajat ovat 12-29-vuotta, mutta pääsääntöisesti ryhmässä siis käy yläasteikäisiä. Polvijärvellä liikuntatunnit ovat yhteiset tytöillä ja pojilla, joten osa tytöistä toivoi ryhmää, jossa voi esimerkiksi pelata sählyä tyttöporukalla.

Nuorisotyön perusta on vastavuoroista, aitoa kohtaamista ja osallistavaa toimintaa sekä yhdessä tekemistä ja kokemista. Lyhyesti voi todeta, että kyse on elämisen harjoittelemisesta. (Erkko & Hannukkala 2018, 19.) Nuorisotyön tarkoitus on tukea nuorten kasvua, itsenäistymis-

tä ja osallisuutta yhteiskunnassa. Kunnat vastaavat paikallisesta nuorisotyöstä, kuten erityisnuorisotyöstä, nuorten yhdistyksistä ja nuorisotilojen ylläpidosta. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee valtionavustuksin ja valtionosuuksin kuntien ja järjestöjen nuorisotyötä ja sen kehittämistä. Valtio ja kunnat pyrkivät nuorisotyöllä parantamaan nuorten elinoloja ja osallisuutta yhteiskuntaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Nuorisotyö on nuorisolain 21.12.2016/1285 säätämää toimintaa. Nuorisolain 2§ mukaan tavoitteena on

- 1) edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa;
- 2) tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista;
- 3) tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa;
- 4) edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä oikeuksien toteutumista; sekä
- 5) parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. (Nuorisolaki 21.12.2016/ 1285.)

### 7.1 Digipajojen suunnittelu ja toteutus

Osallistujien määrää kartoitettiin alustavasti aiheen täsmennyttyä tyttöjen liikuntaryhmän Whatsapp-ryhmässä heti kun tutkimuslupa myönnettiin, eli 7.5.2019. Ryhmässä digitarinoiden tekemistä pohjustettiin ja ohjeistettiin. Ryhmään jaettiin digitarinoita sekä infoa niiden tekemisestä sekä samalla kartoitettiin kiinnostuneet osallistujat. Ryhmässä kerrottiin, millaisia ohjelmia digitarinoiden teko vaatii ja millaisia laitteita siihen voi käyttää. Luonnollisesti nuorilta löytyi itseltään joko tabletti tai älypuhelin, jolla pystyttiin tekemään käsikirjoituksen nauhoitus sekä ottamaan valokuvat. Toiminnallisen osuuden toteutusta varten varmistettiin osallistujat, jotta materiaalia olisi riittävästi, eli noin 5-6 digitarinaa.

Kun osallistujat olivat varmistuneet, perustettiin digitarinoiden tekemistä varten oma WhatsApp-ryhmä, jossa oli helppo sopia tapaamiset sekä tyttöjen oli helppo kysyä ohjeita ja opinäytetyön tekijöiden vastata niihin. Tähän asti keskustelua käytiin tyttöjen liikuntaryhmän WhatsAppissa. Digitarinoita lupautui tekemään kuusi nuorta tyttöjen liikuntaryhmästä. Ensimmäinen tapaaminen sovittiin heti tutkimusluvan saamisen jälkeen toukokuun 2019 alkupuolella. Tapaamisessa käytiin läpi digitarinan aihe (itsetunnon vahvistaminen), ohjaavat kysymykset avuksi digitarinan tekoon, käytännön ohjeet, kuten kuvakäsikirjoituksen tekeminen, kuvaaminen, tekijänoikeudet kuvien ja musiikin osalta, kuvien ja kuvakäsikirjoituksen

määrät sekä ohjeet tekemisen harjoitteluun kotona. Lisäksi jaettiin linkkejä, joista saatavaa musiikkia saa käyttää digitarinoissa. Digitarinainfon Powerpoint- esitys jaettiin myös WhatsApp-ryhmässä muistilistaksi tekemistä helpottamaan.

Nuorille annettiin infotilaisuudessa ohjeeksi kerätä n.20 omaan digitarinaan sopivaa kuvaa ja musiikki. Tämän lisäksi jokainen ohjeistettiin kirjoittamaan noin puolen sivun mittainen käsikirjoitus, joka liitetään digitarinaan tekstinä ja äänenä. Tarkoituksena oli etsiä nuoren vahvuuksia ja hyviä puolia. Nuoret saivat itse päättää miten tai mitä hyvää asiaa itsessään hän lähtee käsittelemään. Digitarinaa varten annettiin ohjaavia kysymyksiä helpottamaan tarinan tekoa ja antamaan suuntaviivoja siihen, miten asiaa voisi lähteä työstämään. Nuorille annettiin myös suostumusasiakirjat mukaan huoltajille vietäväksi ja allekirjoitettavaksi. Suostumusasiakirjat pyydettiin palauttamaan viimeistään siinä vaiheessa, kun nuori tulee tekemään digitarinaa. Infotilaisuuden jälkeen yksi nuorista ilmoitti, ettei tule tekemään digitarinaa. Kaiken kaikkiaan tekijöitä oli tässä vaiheessa viisi.

Ohjaavat kysymykset:

- Mistä pidät?
- Mitä arvostat?
- Mitä osaat?
- Mitä hyviä asioita sinussa on?
- Mitä hyviä asioita muut ovat sinussa huomanneet?
- Missä olet onnistunut?
- Mitä vahvuuksia sinulla on?
- Mitä haluaisit oppia?

Kaikkiin kysymyksiin ei tarvinnut vastata. Jokainen osallistuja sai itse valita kysymyksen tai kysymykset, joihin vastaa tai kysymyksiä sai käyttää suuntaviivoina omalle tarinalle vastamatta varsinaisiin kysymyksiin. Digitarinoiden tekemistä varten kaikilla tytöillä oli kännykkä tai tabletti, joilla he tekivät digitarinoihin liittyvän esityön itsenäisesti, mutta varsinaisesti digitarinat tehtiin ohjaajan koneella nuorisotoimen tiloissa videoeditori-ohjelmalla.

Digitarinoiden julkaisua varten luotiin piilotettu YouTube - tili, johon tarinoita pääsevät katsomaan vain ne, kenelle linkki on jaettu. Toiveena oli, että nuoret antaisivat luvan käyttää digitarinoita niin nuorisotyössä kuin myös esimerkiksi opetuskäytössä ja että heidän tekemään tarinoita voidaan näyttää opinnäytetyön arvioinnin yhteydessä. Kaikki viisi nuorta antoi-

vat luvan käyttää töitä opinnäytetyön arvioinnin yhteydessä, mutta eivät nuorisotoimessa tai opetuskäytössä.

Digitarinoiden tekemisessä edettiin siten, että nuoret tekevät kuvakäsikirjoituksen valmiiksi ja ottavat tarinaa varten tarvittavat valokuvat itsenäisesti, jonka jälkeen sovittiin tapaamiset nuorisotoimen tiloihin varsinaista digitarinan tekemistä varten 1-2 nuoren kanssa kerrallaan. Ensimmäinen tapaaminen toteutettiin 11.5.2019, jonne tuli kaksi nuorta ja toinen 17.5.2019, jossa myös kaksi nuorta. Yhden nuoren kanssa sovittiin tapaaminen myöhemmäksi. Tapaamisiin oli järjestetty tytöille myös välipalaa, koska he tulivat käytännön toteutukseen suoraan koulun jälkeen. Digitarinoita tehtiin molemmissa tapaamisissa noin kaksi tuntia eli klo 15-17.

Osalla oli kuvakäsikirjoitukset valmiina sovitusti, mutta kahdella tekijöistä kuvakäsikirjoitusta ei ollut ollenkaan tai sitä oli hyvin lyhyt pätkä. Digitarinat onnistuttiin kuitenkin tekemään kohtuullisessa ajassa. Yhden nuoren kanssa sovittu tapaaminen peruuntui, koska hän ei saapunut paikalle muistutuksesta huolimatta ja näin ollen tarinoita saatiin neljä. Nuori kertoi syyksi sen, että olikin joutunut yllättäen pienemmän sisaruksensa lapsenvahdiksi. Yritimme sopia hänen kanssaan uutta aikaa, mutta hän sanoi, ettei ehdi, koska koulussa on vielä kokeita ja hänen piti valmistautua luokkaretkelle. Valmiit digitarinat ladattiin piilotetulle YouTube-tilille, joista ne voivat nähdä vain henkilöt, joille linkki on jaettu.

Käytännössä digitarinoiden teon vaiheet etenivät siten, että videoeditoriin lisättiin kuvat sekä alku- ja lopputekstit, joista ilmenee digitarinan aihe sekä tekijä. Tämän jälkeen valmiiksi nauhoitettu kuvakäsikirjoituksen ääninauha lisättiin tarinaan. Sen jälkeen tarinaa muokattiin sen mukaan, kuinka pitkä kuvakäsikirjoituksen ääninauha oli, ja kuvien järjestystä sekä aikaa, jonka kuvat näkyvät ruudulla. Tämän jälkeen tarinoihin lisättiin erilaisia tehosteita sekä tekijöiden valitsema musiikki taustalle. Kaikilta digitarinoiden tekijöiltä saatiin suostumus käyttää digitarinoita opinnäytetyön teossa, mutta kukaan ei halunnut antaa tarinoita Polvijärven nuorisotoimen käyttöön. Tekijöille itselleen jaettiin oman tarinan linkki henkilökohtaiseen whatsappiin heti digitarinoiden teon jälkeen, eli toukokuussa 2019.

## 7.2 Digitarinoiden tekemisen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen arvioitava osa on työn idea. Tähän voidaan lukea aihepiirin, ongelman tai idean kuvaus, teoreettinen viitekehys, tavoitteet, johon pyritään, tietoperusta ja kohderyhmä. Nämä selostetaan täsmällisesti ja ymmärrettävästi opinnäytetyön raportointiosuudessa. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Arvioinnin tueksi on hyvä kerätä kohderyhmältä palautetta tavoitteiden saavuttamisesta. Palautteessa voidaan pyytää kommentteja esimerkiksi tapahtuman ja ohjeistuksen onnistumisesta sekä käytettävyydestä. Arvioinnissa voidaan myös pohtia käytännön järjestelyjen onnistumista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154- 158.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi tulla vastaan asioita, joiden toteutus ei suju suunnitellun mukaan. Nämä saavuttamatta jääneitä asioita on hyvä pohtia. Esille voi tuoda millaiset asiat jäivät saavuttamatta, miksi näin tapahtui, miten tavoitteita muutettiin kesken prosessin ja miksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 155.)

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin aikana on hyvä kerätä palautetta tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi. Palautetta voidaan pyytää antamaan esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta, ohjeistuksen riittävydestä ja käytettävyydestä sekä toimivuudesta yleensä. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa voidaan myös arvioida. Toteutustavan arvioinnissa voidaan pohtia, oliko valittu toteutustapa toimiva keino vai olisiko ollut syytä käyttää jotain toista tapaa. Tässä voidaan myös arvioida kaikkea käytettyä materiaalia. Huomiota voi kiinnittää esimerkiksi siihen jäikö jotain oleellista puuttumaan. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin yksi tärkeä osa on opinnäytetyön kieliasu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 158- 159.)

Arviointi voidaan suorittaa suhteessa tavoitteeseen (Kananen 2012, 81.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite tässä on tukea nuoren itsetuntoa. Arvioimme muutosta lopputuloksen kautta suhteessa alkutilanteeseen pyytämällä palautetta nuorilta ja nuorisotyöntekijältä. Itsetunnon vahvistuminen on tunneasia ja tunneasioiden mittaaminen on haastava tehtävä. Palautteen avulla pyrimme saamaan esille mahdollisen muutoksen nuoren itsetunnon kehittymisessä. Sosiaalisiin prosesseihin kohdistuvat muutokset voivat olla vaikeasti mitattavia ja tulosten arviointi sekä tulokset itsessään saattavat olla vaikeasti arvioitavia, koska muutokset voivat olla marginaalisia. Ongelmaksi voi muodostua myös syy- ja seuraussuhteen tunnistaminen. (Kananen 2012, 155).

Arvioinnissa keskityimme prosessin onnistumiseen sekä tuotokseen, joita pohdittiin suhteessa tavoitteisiin ja suunnitelmaan. Tarkastelimme prosessin etenemistä ja tulosta. Toiminnallisen opinnäytetyömme arviointi perustuu kahteen eri palautteeseen, joista toinen pyydettiin neljältä digitarinoiden tekoon osallistuneelta nuorelta ja toinen nuorisotoimen työntekijältä. Projektin raportoinnissa pyrimme huolelliseen kieliasuun ja ytimekkääseen ja selkeään kirjalliseen ilmaisuun.

Nuorilta pyydettiin palautetta (Liite 1.) heti digitarinoiden teon jälkeen ja siihen vastasivat kaikki neljä nuorta, jotka olivat digitarinoita tekemässä. Palautteen antamisen mahdollistava linkki lähetettiin whatsapp-ryhmässä ja palaute toteutettiin Google Formsilla. Jokainen osallistuja vastasi palautteeseen yksin, eivätkä muiden vastaukset olleet näkyvillä. Myös nuorisotoimen työntekijältä pyydettiin palautetta. Nuorisotoimessa on käytännössä vain yksi työntekijä. Häneltä palautetta pyydettiin whatsappin välityksellä, johon lähetettiin kysymykset (Liite2.).

Saadun palautteen perusteella arvioitiin digitarinoiden teon vaikuttavuutta nuoren itsetunnon tukemiseen niin nuorten itsensä kuin nuorisotoimen työntekijän näkökulmasta.

Digitarinoiden tekemisen arvioinnissa käytimme neljältä nuorelta ja yhdeltä henkilökunnan edustajalta pyydettyjen palautteiden tuloksia. Pyysimme palautetta siitä, millaista tietoa digitarinoiden teosta saatiin infotilaisuudessa. Yksi nuori vastasi saaneensa tietoa siitä, mitä digitarinan tekemiseen tarvitaan, ja mihin sitä käytetään. Toinen nuori vastasi saaneensa tarkat ohjeet digitarinan toteuttamiseen, yksi nuori vastasi saaneensa tietää miten digitarina kannattaa aloittaa sekä tarvittavat ohjeet toteutukseen. Yksi nuori vastasi saaneensa muun muassa vinkkejä

Pyysimme palautetta siitä, miltä digitarinan tekeminen nuorista tuntui. Tähän kaikki nuoret vastasivat, että se oli kivaa tai hauskaa. Yksi nuori arveli digitarinan tekemisen tuntuneen aluksi hieman oudolta ja yksi nuorista hieman jännitti tarinan tekoa.

Arvioimme nuorten käsityksiä itsetunnosta pyytämällä heiltä palautetta siitä, millainen on heidän mielestään hyvä/huono itsetunto. Tähän yksi nuori vastasi, että hyvä itsetunto on sitä, että ei anna muiden mielipiteille valtaa ja huono itsetunto sitä, että muiden mielipiteet kertovat millainen olet. Yksi nuori vastasi, että hyvä itsetunto on hyvä olo omassa kehossa ja itsevarma olo, että luottaa itseensä ja omaan tekemiseen. Yksi nuori vastasi, että hyvä itsetunto on se, että tuntee itsensä hyväksi sellaisen kuin on ja huono itsetunto sitä, että ei koe itseään hyväksi. Yksi nuori vastasi, että hyvä itsetunto on sellainen, että uskaltaa tehdä asioita, vaikka vähän pelottaisi. Huono itsetunto on päinvastoin.

Sinkkosen (2010, 57.) mukaan nuoret hakevat ystävien ja koulukavereiden hyväksyntää ja heillä on jopa vanhempien antamaa palautetta suurempi vaikutus nuoren itsetuntoon ja käsitykseen itsestään. Sinkkosen (2010, 58- 59.) mukaan nuoren psyykkiset rakenteet paineiden kestämisestä ja niistä selviytymisestä ovat vielä kehittymättömiä, ja juuri tässä iässä ulkopuolelta tulee paineita kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Häpeäkokemukset jäävät syvälle mieleen, mutta onneksi myös kaikki positiiviset kokemukset iskostuvat nuoren mieleen yhtä voimakkaasti

Pyysimme nuoria kuvailemaan muutamalla sanalla omaa näkemystään omasta itsetunnostaan ja kertomaan kuinka digitarinoiden teko vaikutti siihen. Yksi nuorista vastasi, että hänellä on aika huono itsetunto ja hän koki digitarinan teon vähän parantaneen sitä. Kolme muuta nuorta kokivat itsetuntonsa ennen digitarinan tekoa hyväksi. He totesivat digitarinan teon vahvistaneen hyvää käsitystä itsestään. Itsetunnon tukeminen on monimutkainen elämän mittainen prosessi, joka vaatii sekä ihmiseltä itseltään, että hänen lähipiiriltään pitkäjänteistä työtä. Jokaisella on tarve tulla arvostetuksi ja hyväksytyksi sellaisen kuin on. Itsetunnon rakentuminen vaatii kannustavan palautteen saamista, huomion saamista, hyväksytyksi tulemistä ja tunnetta siitä, että ihmisestä välitetään. (Toivakka & Maasola 2011, 17.) Uudet kyvyt, taidot ja onnistumiset parantavat itsetuntoa. Näitä mahdollisuuksia voi löytyä esimerkiksi koulusta

tai harrastuksista ja uudesta tilanteesta selviytyminen nostaa myös itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 271.)

Pyysimme nuoria arvioimaan miltä tuntui etsiä itsestään hyviä asioita/ onnistumisen hetkiä. Kaksi nuorta vastasi, että se oli vaikeaa. Yksi nuori totesi, että alun vaikeuden jälkeen hän löysi itsestään monta hyvää asiaa. Yksi nuorista totesi, että itsensä kehumisesta tuli kuitenkin hyvä mieli ja itsevarmuus kasvoi.

Digitarinoiden teko toi nuorista esiin heille uusia puolia. Pyysimme nuoria arvioimaan mitä uutta he oppivat itsestään. Yksi nuori vastasi, että hän löysi itsestään uuden puolen. Hän huomasi olevansa yritteliäs ja periksiantamaton. Yksi nuori huomasi olevansa rohkea ja sosiaalinen. Yksi nuori totesi olevansa hyvin kärsivällinen. Yksi nuorista ei osannut sanoa, toiko digitarinoiden teko hänelle mitään uutta oppimista hänestä itsestään.

Pyysimme nuoria arvioimaan mitä uutta he oppivat toisistaan ja mitä hyviä asioita digitarinan tekeminen toi heistä esiin. Pyysimme heitä myös arvioimaan olivatko itsestä havaitut hyvät asiat samoja kuin muiden (esim.ystävien) kertomat asiat nuorista itsestään. Tavoitteenamme oli tukea nuorten itsetuntoa ja Erkko & Hannukkalan (2018,5.) mukaan nuori oppii vuorovaikutustilanteissa ja nuoren mieli on avoin ja muovautuva uuden oppimiselle. Nuori etsii omaa persoonallista tapaansa olla ja selviytyä. Nuori katsoo mallia muista ikäisistään sekä aikuisista ympärillään. Hän oppii samaistumisen ja vertailun kautta löytämään uusia elämän hallintakeinoja ja ymmärrystä omasta itsestään. Toisten nuorten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen digitarinoita tehdessä avasi heille osin uusia ja osin tuttuja näkemyksiä, kuten huomion siitä, että nuori on yhtä hyvä, kuin muutkin ja omista tekemisistään voi olla ylpeä. Erkko & Hannukkalan (2018,19.) mukaan toiminnalliset työskentelyt ja keskustelut auttavat nuorta vahvistamaan itseilmaisuaan ja omien tunteidensa sanoittamista, sekä empatiakyky ja toisen huomioon ottaminen vahvistuvat.

Palautteeseen vastanneet nuoret kertoivat oppineensa mitä muut arvostavat ja mikä heille on tärkeää sekä hyväksymään toiset sellaisena, kuin he ovat. Nuoret löysivät itsestään uusia puolia, kuten periksiantamattomuuden ja rohkeuden sekä sosiaalisuuden. Yksi nuorista havaitsi olevansa avulias ja hyvä kuuntelija. Hän vastasi oppineensa toisista mikä heille on tärkeää ja mitä he arvostavat. Toinen nuori havaitsi olevansa kaunis, vaikka sen myöntäminen itselle oli vaikeaa. Hän tiesi entuudestaan olevansa sosiaalinen ja rohkea. Hän ei keksinyt mitään uutta olisi oppinut toisista. Yksi vastaajista kertoi, että hänen omat huomionsa omista hyvistä puolistä olivat aika lailla samoja kuin muiden tekemät huomiot hänestä. Hän vastasi myös oppineensa, että kaikkien tulisi hyväksyä toisensa sellaisina kuin he ovat. Yksi nuori vastasi, että hänen omat huomionsa itsestään olivat melko samoja kuin muiden huomiot hänestä. Hän ei osannut sanoa mitään uutta oppi toisista. Paljolti nuoret arvioivat, että omat huomiot itsestä, olivat samansuuntaisia kuin muiden tekemät huomiot heistä.

Nuoren itsetunto rakentuu muilta ihmisiltä saadun palautteen perusteella, sekä ympäristön tuomien kokemusten kautta. Aluksi itsetunto kehittyy vanhempien antaman vuorovaikutuksen varassa, mutta myöhemmin koulu, harrastukset ja ystävät vaikuttavat kodin ohella itsetunnon rakentumiseen. Itsetunto on subjektiivinen tunne ja on vaikea arvioida mikä tai mitkä tekijät vaikuttavat sen rakentumiseen hyväksi tai huonoksi. (Keltikangas- Järvinen 2010, 123-124.)

Pyysimme nuoria arvioimaan mitä hyviä asioita digitarinan tekeminen toi heistä esiin. Pyrimme saamaan nuoria sanoittamaan omia kokemuksiaan digitarinan teon tuomista oivalluksista omien hyvien puoliensa suhteen. Yksi nuori vastasi, että hän on ihan yhtä hyvä kuin muutkin. Toisen nuoren vastauksesta tuli esiin, että hän osaa hoitaa asioitaan ja osaa olla ylpeä omista tekemisistään. Yksi nuori kertoi, että hän huomasi digitarinan teossa oppivansa helposti. Yksi nuori kertoi olleensa todella positiivinen digitarinaa tehdessään. Keltikangas- Järvinen (2010, 123- 124.) toteaa, että saattaa riittää, että yksi ihminen on kertonut, kuinka hyvä ja arvokas henkilö on.

Henkilökunnan edustaja vastasi arviointiin, että nuoret osaavat hyödyntää digitalisaatiota paremmin kuin aikuiset. Hän myös totesi, että ei itse osaisi tehdä digitarinoita, mutta näitä voisi opetella tekemään ja käyttää nuorten parissa jatkossakin.

## 8 Pohdinta

Sosiaalinen media on nuorille luonteva tapa pitää yhteyttä toisiin ja jäsentää maailmaa ympärillään. Sosiaalisella medially on suuri vaikutus nuoren itsetuntoon ja halusimme opinnäytetyön avulla antaa nuorille työkaluja siihen, kuinka mediaa voi käyttää myös itsetunnon tukemiseen. Sosiaalisesta mediasta tulevan palautteen perusteella nuori saattaa myös muodostaa kuvaa itsestään vertaillessaan itseään muihin. Sosiaalisessa mediassa kuvien jakaminen on nuorille tärkeä vuorovaikutuksen keino. Vaarana tässä on se, että nuori saa vääristyneen kuvan todellisuudesta esimerkiksi Instagram- kuvien perusteella. Muokatut ja lavastetut kuvat eivät todennäköisesti edusta todellista elämää, mutta nuoren saattaa olla vaikeaa erottaa todellisuus kuvien takana. Projektimme tarkoituksena oli tehdä digitarinoita nuorten kanssa ja tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa. Projekti toteutettiin Polvijärven nuorisotoimessa, tyttöjen liikuntakerhon nuorten kanssa.

Käytimme digitarinoita saadaksemme nuoret pohtimaan ja löytämään omia hyviä puoliaan sekä tuomaan niitä esiin. Digitarinoita tehdessä joidenkin nuorten oli selvästi vaikea huomata itsessään mitään mainitsemisen arvoista hyvää puolta. Tarinan runkoa ja sopivia kuvia valitessa, syntyi keskusteluhetkiä, joiden aikana saatoimme antaa omia havaintojamme nuoresta hänen pohdittavakseen, ja sitä kautta pääsemään omien hyvien ominaisuuksiensa jäljille.



Nuoret kertoivat vastauksissaan digitarinoiden teon tuoneen heistä esiin hyviä puolia. He mainitsivat vastauksissaan esimerkiksi sen, että voi olla yhtä hyvä kuin muutkin ja voi olla ylpeä tekemisistään. Lisäksi he kertoivat havainneensa osaavansa hoitaa omia asioitaan ja oppivansa helposti. Digitarinat saivat nuoret pohtimaan omia vahvuuksiaan ja tilanteessa syntyneet keskustelut antoivat mahdollisuuden ohjata nuoria oman ainutlaatuisuutensa jäljille. Keltikangas- Järvinen (2010) mukaan muilta ihmisiltä saatu palaute ja ympäristön tuomat kokemukset rakentavat nuoren itsetuntoa (Keltikangas- Järvinen 2010, 123- 124). Digitarinoiden tekemisellä voidaan kannustaa nuorta tukemaan itsetuntoaan ja nuori voi myös saada hyviä oivalluksia omasta itsetunnostaan. Digitarinoiden käyttö toiminnallisena työskentelynä auttoivat kyse-lymme tulosten mukaan arvioituna, nuoria sanoittamaan omia tunteitaan ja näkemään itseään suhteessa toisiin.

Nuoret vastasivat itsetuntoa koskevaan palautteeseen, että hyvä itsetunto on sitä, että tuntee itsensä hyväksi sellaisena kuin on, ei anna muiden mielipiteille valtaa ja luottaa itseensä sekä tekemiinsä. He vastasivat huonon itsetunnon olevan mm. sitä, että muiden mielipiteet kertovat millainen olet. Nuorten vastaukset antavat viitteitä siitä, että nuorten käsitykseen omasta itsestään vaikuttavat muiden nuorten antama palaute. Sinkkosen (2010) mukaan nuori hakee hyväksyntää kaveripiiristään ja muiden nuorten mielipiteet vaikuttavat vahvasti nuoren käsitykseen itsestä ja omista kyvyistä sekä hyväksyttävyydestä. Tämä vertaisten antama arvio nousee jopa vanhempien mielipiteen yli vaikuttavuudessaan. (Sinkkonen 2010, 57- 58.) Nuoret vertailevat itseään helposti toisiin nuoriin ja voivat tällä perusteella rakentaa kuvaa itsestään.

Saaduussa palautteessa kävi ilmi, että nuorten mielestä hyvä itsetunto on myös sitä, että uskaltaa tehdä asioita. Tästä uskalluksen mainitsemisesta tulkitsimme, että muiden nuorten luomalla paineella on todella merkitystä nuoren valintoihin ja itsetuntoon. Arvioimme, että digitarinoiden tuottaminen oli uusi onnistumisen kokemus teknisenä toteutuksena, mutta ennen kaikkea nuorten itsetuntoa tukeva kokemus, heidän löytäessään hyviä puolia itsestään tai saadessaan vahvistusta omasta ainutlaatuisuudestaan. Erkko & Hannukkalan (2018) mukaan toiminnalliset työskentelyt ja keskustelut auttavat nuorta vahvistamaan itseilmaisuaan ja omien tunteidensa sanoittamista (Erkko & Hannukkalan (2018,19.)

Nuoret kertoivat havainneensa itsessään uusia puolia kuten periksiantamattomuuden, rohkeuden, yritteliäisyyden ja kärsivällisyyden. Nuoret kertoivat oppineensa mitä muut arvostavat ja mikä heille on tärkeää sekä hyväksymään toiset sellaisena, kuin he ovat. Eräs nuori havaitsi olevansa kaunis, vaikka sen myöntäminen itselle oli vaikeaa. Huomasimme vastauksista, että nuorten oli toisinaan vaikeaa etsiä itsestään hyviä asioita ja onnistumisen hetkiä. Nuoret kertoivat, että heidän huomionsa itsestään olivat pitkälti samoja kuin muiden huomioid heistä. Arvioimme, että nuoret pääsevät digitarinoiden avulla peilaamaan omia vahvuuksiaan suhteessa muihin, sekä onnistuvat prosessin avulla havainnoimaan itseään sekä omia taitojaan. Erkko & Hannukkalan (2018) mukaan nuori oppii vuorovaikutustilanteissa. Nuoren mieli on

avoin ja muovautuva uuden oppimiselle, ja vertailun sekä samaistumisen kautta, löytyy mahdollisuus havaita uutta ymmärrystä itsestään ja mahdollisista elämänhallintakeinoista. (Erkko & Hannukalan (2018,5.)

Digitarinoiden tekemisestä saamamme palautteen ja Polvijärven nuorisotoimen työntekijälle tehdyn arvioinnin perusteella tulkintamme siitä, että nuoret pääsevät digitarinoiden avulla peilaamaan omia vahvuuksiaan suhteessa muihin, sekä onnistuvat prosessin avulla havainnoimaan itseään sekä omia taitojaan ja saamaan tukea itsetuntonsa kehittymiseen, vahvistui.

Kokonaisuudessaan ymmärryksemme nuorten itsetunnon tukemisesta lisääntyi ja huomasimme, kuinka pitkäkestoisesta ja yksilöllisestä prosessista on kyse. Ympärillä olevan yhteiskunnan vaikutus on merkittävä, sillä Erkko & Hannukalan (2018) mukaan nuori katsoo mallia aikuisista sekä oman ikäisistään ja etsii omaa persoonallista tapansa olla ja selviytyä (Erkko & Hannukalan 2018,5). Nuoren itsetunto rakentuu pienistäkin asioista läpi elämän ja koimme onnistuneemme saavuttamaan tavoitteemme nuorten itsetunnon tukemisessa. Oli ilahduttavaa huomata, kuinka osa nuorista havaitsi itsestään uusia puolia ja hyviä asioita. Opinnäytetyön tekeminen nuorten parissa digitarinoita tehden oli antoisaa, ajatuksia herättävää ja hauskaa.

Opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa tekijöiden kyky yhdistää teoreettinen tieto ja käytännön ammatilliset taidot siten, että saavutetusta tiedosta on hyötyä muille alan ihmisille. Opinnäytetyö harjoittaa myös kokonaisuuksien hallintaa, ajanhallintaa, kykyä yhteistyöhön sekä työelämän innovatiiviseen kehittämiseen. Opinnäytetyöllä voi myös osoittaa osaamisensa kirjalliseen ja suulliseen ilmaisuun. (Vilka & Airaksinen 2003, 159- 160.) Jouduimme pohtimaan erityisesti ajankäyttöä erilaisten opinnäytetyöhön liittymättömien syiden vuoksi. Opinnäytetyön toteutuksen kanssa tuli kiire, kun suunnitelmaa korjattiin kahteen otteeseen, ennen kuin pääsimme hakemaan tutkimuslupaa ja digitarinat piti olla tehtynä ennen koulujen loppumista keväällä. Onneksemme Polvijärvi on pieni paikkakunta ja saimme tutkimusluvan myöntämistä joudutettua suoralla yhteydenotolla sivistystoimenjohtajaan.

Olimme sopineet digitarinoiden teosta kuuden nuoren kanssa. Jälkikäteen arvioituna, varmoja osallistujia olisi hyvä ollut olla useampi, koska yksi peruutus tuli infotilaisuuden jälkeen, ja viimeisin peruutus siten, ettei tarinan tekijä tullut paikalle. Lisäksi ohjaukset tai infotilaisuuksia olisi pitänyt olla useampi. Vaikka käytössä oli whatsapp-ryhmä, jossa kysymyksiä sai esittää, johon laitettiin muistutuksia ja kysymyksiä tarinoihin liittyen, kävi niin, että kun oli aika toteuttaa tarina, ei ohjeita ollutkaan noudatettu, ja osan kanssa jouduttiin käytännössä tapaamisessa tekemään miltei koko tarinan vaiheet alusta loppuun. Joillakin tekijöistä ei ollut kuvakäsikirjoitusta tehtynä ollenkaan ja toiselta taas puuttui osa kuvista, eikä musiikkiakaan ollut juuri mietitty valmiiksi. Esimerkiksi tapaaminen, jossa tehdään kuvakäsikirjoitus val-

miiksi nauhoitusta myöten, olisi ollut hyvä ja lisäksi erillinen tapaaminen valokuvaamista varten.

Kaiken kaikkiaan tarinoiden teot onnistuivat kuitenkin hyvin. Saamamme palautteen perusteella muodostui kuva, että digitarinoiden ohjeistuksen annossa oli onnistuttu ja nuorille muodostui kuva siitä, miten tarinat saadaan rakennettua. Saimme vaikutelman, että digitarinoiden teko oli ollut hauskaa. Nuorisotoimen työntekijä ei osallistunut digitarinoiden tekoon, eikä lähtenyt opettelemaan kyseistä prosessia, mutta piti ideaa kiinnostavana ja käyttökelpoisena jatkossa. Digitarinoissa käytetään hyväksi niitä työkaluja, jotka muutenkin ovat lähellä nuorten maailmaa. Kuvien monipuolinen käyttö, musiikin hyödyntäminen ja digitaaliset välineet ovat nuorille yleensä tuttuja. Tällaisen työkalun käyttö voisi olla käyttökelpoinen nuorisotoimessa myös jatkossa. Digitarinoiden teolla saattaa myös olla myönteisiä vaikutuksia nuorten itsetunnon tukemisessa.

## 9 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan tutkimuksen tulee olla eettistä sekä edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja sosiaalista muutosta. Myös yksilöllisten oikeuksien ja vapauksien toteutuminen on tavoitteena ja nämä asiat vaikuttavat sosiaalityön tutkimuksen etiikkaan, sillä tutkimusprosessin tulee olla samassa linjassa näiden käytännön arvojen kanssa. Joidenkin argumenttien mukaan perinteisen etiikan muodot ovat vaikuttaneet myös sosiaalityöhön ja nämä lähtökohdat vaikuttavat myös sosiaalialan ammatti- ja tutkimuseetiikassa. Tällaisia ovat vapaus, itsemääräämisoikeus, tasa-arvo, kunnioitus, velvollisuudet toisia kohtaan sekä yhteisöllisyyden tunnistaminen. (Pekkarinen 2014.)

Sosiaalialan tutkimuksessa tulee ottaa huomioon tutkittavan suostumus tutkimukseen, yksityisyydensuoja, arviointi sekä tutkimustulosten julkaisuun ja levitykseen liittyvät näkökulmat. (Pekkarinen 2014). Suomessa tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä liittyen tutkimuksiin, koska tutkimuksen tulokset eivät voi olla luotettavia, mikäli sitä ei ole tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Näitä lähtökohtia ovat esimerkiksi tutkimuksen rehellisyys eli tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat, yleinen huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tutkimuksessa tulee soveltaa kriteerien mukaisia sekä eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä ottaa muiden tutkijoiden saavutukset ja työ huomioon omassa tutkimuksessa sekä kunnioittaa heidän työtään esimerkiksi tekemällä viittaukset asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee tehdä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisella tavalla ja tutkimusluvut tulee olla hankittuna ennen tutkimuksen

aloittamista. Mikäli tutkimusta tehdään ryhmässä, ennen tutkimuksen aloittamista tulee olla sovittuna eri henkilöille kuuluvat vastuut, velvollisuudet ja periaatteet sekä esimerkiksi aineiston käyttöoikeudet. Mikäli tutkimusta on rahoitettu, tulee tähän liittyvät asiat ilmoittaa asianosaisille sekä tutkimusten tuloksia julkaistaessa. Tutkijat eivät saa osallistua arviointiin ja päätöksentekoon tutkimuksessa, mikäli he ovat esteellisiä. Lisäksi tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa ja ottaa huomioon tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Epäeettistä toimintaa tutkimuksen teossa ovat esimerkiksi vilppi, jonka alaryhmiä ovat sepittäminen, havaintojen vääristely, anastaminen ja plagiointi, sekä piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä, johon kuuluvat esimerkiksi epäasialliset viittauskäytännöt, tutkimustulosten harhaanjohtavat tai huolimaton raportointi sekä aineiston ja tulosten puutteellinen kirjaaminen tai säilytys. Tutkimuksessa ei saa myöskään puuttua tutkittavan fyysiseen koskemattomuuteen tai tutkia alle 15-vuotiaita ilman huoltajan suostumusta. Toisaalta suostumuksen pyytäminen alaikäisen huoltajalta saattaa pienentää lapsen tai nuoren omaa päättäntävaltaa ja onkin argumentoitu, että onko lupaa tarpeen pyytää tilanteessa, jossa tutkimuksessa ei ole erityisiä riskejä tutkittavalle ja alaikäinen kykenee itse arvioimaan, haluaako osallistua tutkimukseen. (Pekkarinen 2014.)

Opinnäytetyön tekemisestä tehtiin sopimus Polvijärven nuorisotoimen kanssa sen jälkeen ja tutkimuslupa haettiin Polvijärven kunnan sivistystoimenjohtajalta. Kaikilta opinnäytetyön käytännön osuuteen osallistuneilta kysyttiin lupa digitarinoiden käyttöön. Lupa pyydettiin kirjallisena huoltajilta, sillä tekijät olivat alaikäisiä, vaikka tutkimuksessa ei juuri mahdollisia vahingoittumisen riskejä ole ja tekijät olisivat varmasti itse pystyneet arvioimaan, haluavatko, että missä yhteydessä tuotoksia saadaan käyttää. Suostumusasiakirjassa kysyttiin, saako digitarinoita käyttää opinnäytetyössä, Polvijärven nuorisotoimessa tai molemmissa. Kaikki antoivat suostumuksensa siihen, että digitarinoita käytetään opinnäytetyössä, mutta ei nuorisotoimessa, joten digitarinat tullaan esittämään vain arvioivalle opettajalle ja opponointitilaisuudessa, mutta linkkejä ei liitetä itse opinnäytetyöhön, joka julkaistaan Theseuksessa, että digitarinat eivät leviä sieltä ulkopuolisten nähtäville. Digitarinoiden linkit jaettiin tekijöille itselleen Whatsappissa yksityisesti ja he saavat itse päättää, kenelle tarinoita näyttävät.

## Lähteet

### Painetut

Cacciatore, Raisa., Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Marjut. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Bookwell.

Erkko Anna, Hannukkala, Marjo 2018. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. 5. painos. Lahti: Plus Digital Oy.

Kananen, Aulikki., Lähteinen Martti & Marjamäki Pirjo. 2010. Sosiaalityön käsikirja. 2. painos. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.

Kananen Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Tampereen yliopistopaino Oy.

Keltikangas- Järvinen, Liisa 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas- Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Pontevedra, Carmen Lorenzo. 2007. Itsetunto. Suom. Valjakka, Nina. 2012. Kustannusosakeyhtiö perhemediat.

Sinkkonen Jari 2010, Nuoruusikä. Juva: Bookwell Oy.

Toivakka Sari, Maasola Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Juva: Bookwell Oy.

Vilka Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Vilka Hanna, Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

### Sähköiset

Digitaalinen tarinankerronta. Viitattu 1.4.2019.

<https://maailmankoulu.fi/digitalarina/>

Identiteetti- kuka minä olen? Mieli. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 2.4.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Koponen J., 2011. Tulevaisuuden minä rakentuu verkossa. Silmät auki sosiaaliseen mediaan (80- 95). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Viitattu 8.3.2020.

[https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2011.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2011.pdf)

Kuosmanen, Maiju. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon. Itä-Suomen yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 2.3.2020.

[https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180627/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf)

Nuoperi. Nuorisotyön tallentaja. Minerva. Turun yliopisto. Viitattu 8.3.2020.

<https://www.nuoperi.fi/sanasto2.php?id=28>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Viitattu 7.4.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyö. Viitattu 7.4.2019.

<https://minedu.fi/nuorisotyö>

Pekkarinen, Anna. 2014. Tutkimusetiikka ja eettisyys sosiaalityön tutkimuksessa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Viitattu 3.3.2020.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96237/GRADU-1414488474.pff?sequence=1>

Polvijärven nuorisotoimi. Viitattu 2.4.2019.

<http://www.polvijarvi.fi/nuorisotoimi>

Räsänen Aino 2015. Sitä, että mitä tunnet itsestäsi. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Lapin yliopisto. Pro Gradu. Viitattu 8.3.2020.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61978/R%C3%A4s%C3%A4nen.Aino.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI -henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.3.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hartela, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.1.2020.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sievers S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media: Ystävien ja vihapuheeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Viitattu 8.3.2020.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalinen nuorisotyö. 2018. Viitattu 28.4.2019.

<https://www.ylojarvi.fi/vapaa-aika/nuoret/sosiaalinen-nuorisotyö/>

Tarinat tableteilla digitarinaksi. Viitattu 3.4.2019.

<http://www.lukuinto.fi/media/mallisto/tuottaminen/digitarinat.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu. 3.3.2020.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)



## Liitteet

Liite 1: Arviointikysymykset nuorille .....	34
Liite 2: Arviointikysymykset nuorisotyöntekijälle .....	35

Liite 1: Arviointikysymykset nuorille

1. Millaista tietoa digitarinoiden teosta sait infotilaisuudessa, perustele muutamalla sanalla
2. Millainen on mielestäsi hyvä/huono itsetunto?
3. Kuvaile muutamalla sanalla omaa näkemystäsi omasta itsetunnostasi ja kuinka digitarinoiden teko vaikutti siihen?
4. Miltä tuntui etsiä itsestään hyviä asioita/ onnistumisen hetkiä?
5. Mitä uutta opit itsestäsi?
6. Mitä uutta opit toisista?
7. Olivatko itse havaitut hyvät asiat samoja kuin muiden (esim. kavereiden) kertomat? Kerro muutamalla sanalla, mitkä olivat samoja, vai tuliko esille jotain uusia puolia, joita et ehkä itse ollut havainnut?
8. Miltä digitarinan tekeminen mielestäsi tuntui?
9. Mitä hyviä asioita digitarina toi sinusta esiin?
10. Jotain muuta, vapaata palautetta

Liite 2: Arviointikysymykset nuorisotyöntekijälle

-Oliko digitarinan teko teknisesti helppoa?

-Miten kehittäisit nuorten kanssa tehtäviä digitarinoita?

-Miten digitarinan teko mielestäsi auttoi nuorta huomaamaan omia vahvuuksiaan?

-Tulivatko nuoret mielestäsi kuulluksi digitarinoiden teon kautta ja millä tavoin?

-Mitä uutta nuoret löysivät itsestään digitarinoiden avulla?

-Mitä uutta nuoret löysivät toisistaan digitarinoiden kautta?

-Mitä uutta opit digitarinoiden käytöstä nuorten kanssa?

-Käyttäisitkö sinä digitarinaa tulevaisuudessa nuorten kanssa toimiessa? Perustele muutamalla sanalla.