



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Eveliina Hakala-Ranta, Satu Jäntti

TYÖKALUPAKKI ITSEMYÖTÄTUNNOSTA

Itsemyötätunnon harjoittamista lukioikäisille

Finfami ry.

Sosiaali- ja terveysala
2020

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Eveliina Hakala-Ranta, Satu Jäntti
Opinnäytetyön nimi	Itsemyötätunnon työkalupakki, itsemyötätunnon harjoittamista lukioikäisille
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	57 + 5 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Opinnäytetyön aihe oli keskittyä itsekriittisyydestä ylipääsemiseen ja itsemyötätunnon harjoittamiseen nuorten keskuudessa. Toteutus tapahtui etälunnon muodossa lukioikäisille nuorille. Tavoite oli opettaa nuorille itsemyötätunnon teoriaa ja sen harjoittamisen keinoja arjessa.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat itsemyötätunto, itsekriittisyys, positiivinen psykologia, mielenterveys ja identiteetti. Tutkimusmenetelminä toimivat kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus, yhdistettynä osaan toiminnallista opinnäytetyö-projektia. Kvalitatiivisen tutkimuksen osaa ajaa projektissa nuorten kanssa työskenteleville suunniteltu kyselylomake sekä opiskelijoille suunniteltu oma kyselylomakkeensa. Näiden kyselyiden pohjalta luotiin työkalupakki ja etäluento itsemyötätunnosta.

Opinnäytetyössä selvisi työkalupakin aikana ja saatujen palautteiden pohjalta, että lukioikäiset nuoret kokevat suuria suorituspaineita elämänsä monella osa-alueilla. Koulu ja sen tuoma stressi ja itsekriittisyys sekä väsymys ja lähisuhteet aiheuttavat suurimmat paineet nuorten keskuudessa. Nuorten itsekriittisyys on korkealla, itsemyötätuntotaidot ovat harvassa, ystäviä kohdellaan myötätuntoisesti, mutta itselle unohdetaan olla myötätuntoisia elämän alamäissä.

ABSTRACT

Author	Eveliina Hakala-Ranta, Satu Jäntti
Title	A Self-Compassion Toolbox Teaching Self-Compassion to High School Age Adolescents
Year	2020
Language	Finnish
Pages	57 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The focus of this bachelor's thesis was practicing self-compassion and overcoming self-criticism among the adolescents today. This bachelor's thesis was carried out as an online lecture that was directed for high school age students. The goal was to teach the students, through the self-compassion toolbox, to be self-compassionate.

The key concepts in this thesis are self-compassion, self-criticism, positive psychology, mental health and identity. The research methods include qualitative research, combined with a practice-based part. The qualitative part is a questionnaire for the professionals working with adolescents and for the students. A toolbox and an online lecture were based on these inquiries.

The results show that high school age adolescents experience pressure in many areas of their lives. School, and the stress and self-criticism that come with it, as well as tiredness and close relationships are the main sources of pressure among the adolescents. The students have a high level of self-criticism, self-compassion is rare, friends are treated with compassion, but they forget to be compassionate to themselves during the tough times.

Keywords Self-compassion, adolescents, mental health, self-criticism

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	NUORTEN MIELEN HYVINVOINTI	10
	2.1 Itsetunto ja itseluottamus	10
	2.2 Arvotyöskentely ja tunnetaidot	11
	2.3 Stressi ja resilienssikyky	13
3	ITSEMYÖTÄTUNTO	16
	3.1 Mielenterveys.....	16
	3.2 Identiteetti	17
	3.3 Itsekriittisyys.....	18
	3.4 Itsemyötätunnon kolme elementtiä	18
	3.5 Itsemyötätunnon harjoittaminen koulumaailmassa.....	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
	4.1 Tutkimusmenetelmät.....	23
	4.2 Aineistonkeruu	23
	4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	24
5	TUTKIMUSTULOKSET	26
	5.1 Alkukartoituskysely Vaasan lyseon lukio.....	26
	5.1.1 Hyvinvointia vaikeuttavat tekijät	27
	5.1.2 Hyvinvointia edesauttavat tekijät	29
	5.1.3 Merkitykselliset asiat ja arvot	31
	5.1.4 Toimiminen kuormittuneena/stressaantuneena	33
	5.1.5 Ystävän kannustaminen hänen ollessaan kuormittunut/stressaantunut	35
	5.2 Nuorisopsykiatrian hoitohenkilökunnan ajatuksia nuorten hyvinvoinnista 36	
	5.2.1 Hyvinvointia hankaloittavat tekijät	37
	5.2.2 Hyvinvointia tukevat tekijät	38
	5.2.3 Nuorille arvokkaat asiat ja arvot	39
	5.2.4 Nuorten suhtautuminen allapäin olevaan ystävään	40

5.3	Koulun henkilökunnan näkökulma nuorten hyvinvoinnista	41
5.4	Työkalupakin palautekysely Vaasan lyseon lukio	42
5.4.1	Nuorten käsitys itsemyötätunnosta	43
5.4.2	Myötätunnon ilmentyminen jatkossa	44
5.4.3	Itsekriittisyys	46
5.4.4	Itsemyötätuntoisuus testi.....	48
5.4.5	Itsemyötätunto- video	49
5.4.6	Ajatustyökalu	50
5.4.7	Loppusanat työkalupakista.....	52
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	54
7	POHDINTA.....	55
	LÄHTEET.....	57

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Tunteiden tuulimylly	12
Kuvio 1. Itsemyötätunnon kolme elementtiä	19
Kuvio 2. Tekijät jotka vaikeuttavat opiskelijoiden hyvinvointia	27
Kuvio 3. Tekijät, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia	29
Kuvio 4. Asiat ja arvot, jotka ovat opiskelijoille merkityksellisiä.	31
Kuvio 5. Miten opiskelijat toimivat ollessaan kuormittuneita/ stressaantuneita	33
Kuvio 6. Ystävän kannustaminen hänen ollessaan stressaantunut/ kuormittunut	35
Kuvio 7. Hyvinvointia hankaloittavat tekijät	37
Kuvio 8. Hyvinvointia tukevat tekijät	38
Kuvio 9. Nuorille arvokkaat asiat	39
Kuvio 10. Nuoren suhtautuminen allapäin olevaan ystävään	40
Kuvio 11. Nuorten käsitys itsemyötätunnosta	43
Kuvio 12. Myötätunnon ilmentyminen jatkossa	44
Kuvio 13. Aiemmin nuorten kohtaamat vaikeat tilanteet	44
Kuvio 14. Itsemyötätunto testin pisteytys	48
Kuvio 15. Ajatustyökalun hyödyt	48
Kuvio 16. Loppusanat	48

LIITELUETTELO

LIITE 1. Alkukartoituskysely	60
LIITE 2. Saatekirje työkalupakki	62
LIITE 3. Verkkomateriaalit työkalupakki	63
LIITE 4. Palautelomake	71
LIITE 5. Itsemyötätunto- videon litterointi	72

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on itsekriittisyydestä ylipääseminen ja itsemyötätunnon harjoittaminen lukioikäisten nuorten keskuudessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on FinFami Pohjanmaa ry. Tavoite on opettaa nuorille itsemyötätunnon teoriaa ja sen harjoittamisen keinoja arjessa. Opinnäytetyö viedään läpi työkalupakki- muodossa, ja jotta työkalupakki pystyttään luomaan juuri valitun asiakasryhmän tarpeeseen tarkoituksenmukaisesti, täytyy selvittää ensin erilaisten yhteistyötahojen näkemyksiä siitä, mistä nuorten hyvinvointi koostuu. Tämä toteutetaan kartoituskyselyn muodossa kohdennettuna niin Vaasan lyseon lukion nuoriin kuin heidän kanssaan työskentelevään henkilökuntaan. Sama kysely esitetään myös nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnalle opinnäytetyön ohjaajamme toimesta. Kyselylomakkeita suunniteltaessa nostetaan esiin myös näkökulma nuorten sosiaalisesta todellisuudesta eli sosiaalisesta konstruktionismista. Se sisältää sen mikä kaikki vaikuttaa nuorilla siihen, onko nuorten kanssa työskentelevillä todella tarpeeksi tiukka ote varhaisaikuisuuden portaalla olevasta nuoresta, vai vetävätkö opiskelijat yhdessä itseään huomaamatta alas. Sosiaaliseen todellisuuteen vaikuttavat erilaiset asiat, esimerkiksi voimavarakeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus, ratkaisukeskeisyys.

Opinnäytetyön tarkoituksena on herätellä nuoria ottamaan itsemyötätuntoista ajattelutapaa osaksi heidän omaa elämäänsä, ja mahdollisesti sitä kautta kannustamaan ympäristöään harjoittamaan samanlaista ajatusmallia. Tutkimus mahdollistaa tehokkaasti nuorten hyvinvoinnin tutkailun ja tulkinnan niin yksilö-, kuin yleismaailmallisella tasolla. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on parantaa nuorten oppilaiden yleistä positiivista asennetta itseään ja muita kohtaan ja antaa heille keinoja itsemyötätunnon harjoittamiseen ja itsekriittisyydestä pois pääsemiseen käyttäen positiivisen psykologian oppeja. Opinnäytetyön alussa pyritään luomaan positiivinen ilmapiiri heti yhteistyön alkaessa, sillä vaikka puhuttaessa esimerkiksi itsekriittisyydestä, aiheena ei ole keskittyä asioiden negatiivisiin puoliin vaan positiivisten tunteiden kehittämiseen ja hyvien elämänhallintataitojen edistämiseen. Itsemyötätunnon taidon harjoittamisesta on tutkitusti hyötyä. Itsemyötätuntoiset henkilöt ovat keskimäärin tyytyväisempiä

elämään, parisuhteeseen ja kokevat vähemmän mielenterveysongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta verrattuna henkilöihin, jotka ovat itsekriittisiä. He myös kohtaavat negatiiviset asiat ja vastoinkäymiset paremmin vastaan ja ottavat oppia, sekä vastuuta omista virheistään verrattuna itseensä kriittisemmin suhtautuvat.

Kokemukseen hyvinvoinnista vaikuttavat monet hyvin erilaiset seikat. Jos hyvinvointia lähdetään pohtimaan yksilön tasolla, voitaisiin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin nimetä esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja niiden tila, itsensä toteuttaminen ja onnellisuuden kokemus, sekä sosiaalinen pääoma. Yksilön kokemaa hyvinvointia voidaan mitata tuttavallisimmin elämänlaadulla, jota muovaavat esimerkiksi terveys, materiaallinen hyvinvointi, sen hetkiset odotukset hyvästä elämästä, erilaiset ihmissuhteet, omanarvontunto, sekä mielekäs tekeminen (THL 2020). Nuorten hyvinvointia käsitellessä, tutkimuksessa haluttiin nostaa pääpiirteittäin esiin nuorten onnellisuuteen, odotuksiin hyvästä elämästä ja omanarvontunnosta liittyviä asioita, jotta ne tukisivat tutkimusta parhaimmin.

2 NUORTEN MIELEN HYVINVOINTI

Nuoruusikäisenä ihminen pohtii paljon arvoja ja elämänsä merkityksellisyyttä. Arvojen pohdinta tällaisen psyykkisen työn kautta rakentaa nuorelle arvopohjaa, identiteettiä sekä mielenterveyttä. Kappaleessa nuorten hyvinvoinnista käsitellään niin itsetuntoa ja itseluottamusta, nuoren omaa arvotyöskentelyä ja tunnetaitojen kehitystä sekä stressiä ja sen sietokykyä, eli resilienssiä.

2.1 Itsetunto ja itseluottamus

Itsetunnon vahvistamiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää pysähtyä pohtimaan itseään ja toimintamallejaan. Nuori voi tietoisesti tai tiedostamattomasti selviytymiskeinonaan opetella haastavissa elämäntilanteissa keskittymään sellaisiin asioihin itsessään ja toiminnassaan, joka ei tunnu vaikealta. Tällainen toiminta sivuuttaa yksilölle haastaviksi muotoutuneet asiat, esimerkiksi yksilö voi lakata kiinnittämästä huomiota kehoonsa, jättää huomiotta mielensä viestit, ajatukset tai tunteet. Molemmat edellä mainituista tapauksista synnyttävät epätasapainon, jossa heikommaksi jäänyt piirre heikkenee entisestään ja enemmän huomiota kiinnittänyt vahvistuu äärimmilleen. Kun yksilön kaikki osa-alueet toimivat tasapainoisesti ja ovat yhteydessä toisiinsa, ihmisellä on paremmat edellytykset voida hyvin. Vasta aikuisuuden kynnyksellä yksilö voidessaan huonosti voi pysähtyä miettimään, ja herättää henkilön katsomaan itseään ja tilannettaan kokonaisvaltaisemmin. Henkisyys ja hengellisyyden osalta ihminen rakentaa moraalisia rajoja, pohtii arvojaan ja eettisiä kysymyksiä, sekä kokee yhteenkuuluvuuden tunteet ja mielihyvän, jonka kokemukset tuntuvat kehossa asti. (Niemi 2014, 29-30.)

Päivi Niemen (2014, 12-17) teoksessa ”Hyvää mieltä & tunne- taitoja” itseluottamus kuvataan ilmiönä, jolloin ihminen tuntee, tietää ja arvostaa sitä, mitä hän on. Omia kykyjä ja ominaisuuksia hyödyntämällä, taitojen ja rajojen hakemisella yksilö löytää juuri itselleen sopivan tavan toimia. Terve itseluottamus auttaa yksilöä suuntaamaan voimavaroja oikein, kun tietää ja arvostaa sitä, mitä jo on. Myös terve itsetunto on heijastava tekijä omannäköiseen hyvään elämään.

Itsetunto tarkoittaa yksilön käsitystä siitä, kuinka hyvä hän on. Itsetunto pitää sisällään itsetuntemuksen ja itsearvostuksen. terve itsetunto mahdollistaa sen, että ihminen liittyy itseensä hyviä ominaisuuksia ja myönteisiä piirteitä, eikä niinkään korosta huonoja puoliaan, saati takerru niihin tai itsesääliin. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kuitenkin pystyy näkemään omat kehityskohdat itsessään realistisesti, osaa asettaa itselleen sopivan vaatimustason kestäen myös pettymykset ja epäonnistumiset. (Erkko, A & Hannukkala, M. 2013) Terve itsetunto mahdollistaa itsestään huolenpidon kaikilla elämän osa-alueilla, koska silloin yksilö pitää itseään arvokkaana, ja pystyy kohtelemaan myös muita ihmisiä arvokkaina (Niemi 2014, 12-17).

2.2 Arvotyöskentely ja tunnetaidot

Nuorten kanssa tehtävässä kasvatustyössä ajaa suurta osaa arvokeskustelu, joka tukee nuorten kasvua ja mielenterveyttä. Erilainen keskustelu arvoihin liittyen antaa nuorille rohkeutta osaltaan määritelläkseen heidän arvopohdintaansa ja välineitä näiden arvovalintojen perusteluun. Yksi nuoruuden kehitystehtävistä on muodostaa nuorelle kuvaa arvomaailmasta ja maailmankuvasta. Nuoruuteen olennaisesti kuuluvat arvojen osalta joustavuus ja erilaiset kokeilut. Toisinaan nuorten arvot voivat olla mustavalkoisia ja ehdottomia, sekä myös ristiriidassa keskenään. Lapsen ja nuoren arvokäsitykset muodostuvat peilailemalla omia arvojaan merkityksellisten aikuisten tai esimerkiksi kavereiden käsityksiin arvoista. Nuori selvittää aikuisten arvoja aikuisen kanssa käydylle keskustelulla, väittelyllä, kritisoinnilla ja esimerkiksi ponnekkaalla oman mielipiteensä puolustamisella (Erkko & Hannukkala 2013, 200-202) Lapsen arvoperusta muodostuu lapsuudenkodin arvojen ja tunteita herättäneiden kokemusten perusteella. Arvomudostus voi nuoren osalla suosia sitä, mikä lapsuudenkodissa on ollut oikeaa ja väärää toimintaa. Näissä tilanteissa siis vanhempien sosiaaliluokka, koulutus, perheen kulttuuri ja/tai kansallisuus voivat olla osana vaikuttavia tekijöitä nuoren arvoihin (Erkko & Hannukkala 2013, 202)

Nuorena mielessä kuohuu erilaisia tunteita ja mielialat voivat olla kovinkin vaihtelevat. Voi ilmeentyä kärsimättömyyttä, tasapainottomuutta, hämmennystä ja

ailahtelevaisuutta, välillä alakuloa ja välillä taas suuria iloja. Nuorena mieli on täynnä ajatuksia ja tunteita ja niiden jäsentämistä opetellaan. Joskus nuori ei osaa jäsenellä tunteitaan ja tämä voi näkyä isoina tunteenpurkauksina ja äkkipikaisuutena, joillain taas tunteet kiehuvat vain oman pään sisällä. Nuoruudessa murrosiän muutokset etenkin herättävät nuorissa kaikenlaisia tunteita. Tunteita tarkkaillaan ja ollaan paljon tietoisempia itsestään. Näiden hämmentävien tunteiden tarkkailu voi aiheuttaa nuorissa myös ahdistuksen, jännityksen ja jopa häpeänkin tunteita, joita nuoren voi olla haastavaa sanoittaa. Voi puuttua sanoja tunteille, eikä osata tunnistaa tunteita kehossa, sekä mielessä. Jos tunteita ei sanoita tai jättää ilmaisematta, se voi heijastua fyysisinäkin oireina kuten päänsäryllä tai vatsakipuina. (Erkko & Hannukkala 2013, 79.) Suomen mielenterveysseura on kuvittanut Mielenterveys kasvuun – hankkeet aikana (2013) tunteiden tuulimyllyn apuvälineeksi sanoittamaan ja keskustelemaan erilaisista tunteista. Tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittely kuuluu mielenterveyteen, sekä osaksi hyvää itsetuntemusta. (Mieli 2013.) Tätä voi esimerkiksi hyödyntää asiakasryhmien kanssa, jos heidän tunnetaidoissaan on haasteita.



Kuva 1. Tunteiden tuulimylly (Mieli 2013).

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Niitä kannattaa ja voikin vahvistaa läpi elämän, sillä ne ovat suuri voimavara ja hyvän mielenterveyden, sekä itsetuntemuksen perusta. Muiden ihmisten tunteiden hahmottaminen ja vuorovaikutustilanteet vaativat myös tunnetaitoja. Omien tunteiden tunnistamisen haasteellisuus vaikeuttaa myös muiden ihmisten tunteiden ymmärrystä. (Mieli 2020.) Tunnetaidot ovat elintärkeitä taitoja, ne auttavat esimerkiksi oman hyvinvoinnin huolehtimisessa, sekä ihmissuhteissa, hillitsemään tarvittaessa vahvoja ei toivottuja tunteita, auttamaan tunnistamaan omia tarpeita ja asettamaan rajoja. Joissain tapauksissa tunteet voivat ohjata elämää liialti, jos toimivia tunnetaitoja ei omaa. Täten tunnetaidoille täytyisi luoda jo pohja lapsuudessa, jotta opitut mallit auttaisivat toimimaan vaikeina aikoina, ihmissuhteissa sekä itsetuntemuksessa. (YTHS 2020.)

Tunnetaitoja voi vahvistaa erilaisilla keinoilla ja harjoituksilla. Tämä tapahtuu esimerkiksi kiinnittämällä huomiota omiin tunteisiin, onko niiden tunnistaminen helppoa ja onko ne helppo sanoittaa. Jos tunteiden tunnistaminen on haastavaa, voi yrittää hyödyntää erilaisia tunnelistoja niiden sanoittamiseen. Tunteita ei kannata kieltää, sillä tunteet itsessään eivät ketään vahingoita. Täytyy antaa itselle lupa kokea ja ilmaista kaikenlaisia tunteita, mutta vahingoittamatta muita tai itseä. Tilanteissa joissa ei ole suotavaa näyttää tiettyjä tunteita, voi opetella säätelemään ja hillitsemään niitä. Arvostus itseä kohtaan on tunnetaitojen perusta, sillä silloin on halukas kuuntelemaan omia tunteita ja ottamaan niitä vastaan, tunteisiin kannattaa suhtautua aina ns. viestintuojana, sillä tunteilla on aina jotain merkitystä, sillä ne ohjaavat yksilöä elämässä eteenpäin. (YTHS 2020.)

2.3 Stressi ja resilienssikyky

Nuorten stressiä käsitellään (MLL 2018) Nuorten netti- sivulla, osiossa stressi ja rentoutuminen, yleisellä tasolla nuorten näkökulmasta. Stressin kerrotaan olevan useimmiten ohimenevää ja että omaan oloon on mahdollista vaikuttaa. Suorituspaineeet, ja esimerkiksi kova kiire voivat olla suurimpia stressin aiheuttajia. Paineita helposti kertyy ajatellessaan, että pitäisi jaksaa harrastaa tai jatkuvasti parantaa suorituksiaan koulussa, tai saati olla jatkuvasti tavoitettavissa ja ylläpitää ystävyysuhteitaan. Ihminen kestää stressiä jonkin aikaa ja jaksaa

keksiä keinoja siitä selviytymiseen, mutta pitkäkestoisena stressi voi olla monin tavoin haitallista. Useimmiten ihminen voi myös stressata paljon asioista, joihin ei edes itse voi vaikuttaa, esimerkiksi elämässä tapahtuvat ikävät tapahtumat. Nuorten netin lähteessä käsitellään mielen hyvinvointia, osiossa terve mieli. Positiiviseen mielenterveyteen yhdistetään usein onnellisuus, iloisuus ja hyväntuulisuus, mutta myös tunteina häpeä ja suru ovat tuttuja jokaiselle henkilölle. Silloin, kun ihmisen mieli voi hyvin, pystyy hän kestävästi ajoittaisia vastoinkäymisiä paremmin. Mielenterveyttä tukevana asioina nähdään esimerkiksi itsensä hyväksyminen, itsensä kanssa toimeen tuleminen ja itsensä arvostaminen. Ihmisen on myös tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi sekä taito puhua mieltä painavista asioista.

Myös nuoren resilienssi voi olla vaikuttava tekijä miettiessä nuoren hyvinvointia. Resilienssistä puhuttaessa tarkoitetaan psyykkistä palautumiskykyä, eli sitä kuinka yksilö selviää vastoinkäymisistä, tai esimerkiksi yksilön sopeutumiskykyä ennakoimattomissa muutostilanteissa. Palautumiskykyyn kuuluvia ominaisuuksia ovat muun muassa itsesäätelykyky, joustavuus, ongelmanratkaisukyky ja optimismi. Resilienssi tarkoittaa kykyä selvitä vastoinkäymisistä, sekä negatiivisista tunnekokemuksista. Sen kehittymiseen ja valmiuteen vaikuttavat monet eri tekijät, esimerkiksi kasvatuksesta ja biologisista ominaisuuksista, koska yksilöt voivat olla geneettisesti herkkiä ympäristön vaikutuksille. Lisäksi resilienssiä rakentavia voivat olla yksilön omat kokemukset sekä ympäristön ja lähipiirin myönteisten ja haitallisten tekijöiden vuorovaikutus. Resilienssiä voidaan pitää myös liittyvänä koskien itsemyötätunnon taitoa. (Mieli 2020.) Sosiaalinen konstruktionismi eli ns. sosiaalinen todellisuus on tutkimuksellinen viitekehys, jonka mukaan sosiaalinen todellisuutemme rakentuu sosiaalisessa, kielellisessä vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Lähtökohtana on siis kieli ja kiinnostus ihmisten välisiin suhteisiin eikä yksilö tai ulkoinen maailma. Yhteistyö, konfliktit, merkitykset, neuvottelu, retoriikka, roolit ja kielen tehtävä ihmisten välisissä suhteissa ovat konstruktionistien kiinnostuksen kohde. Sosiaaliseen konstruktionismiin perustuvassa pedagogiikassa korostuu sosiaalinen vuorovaikutus, yhteistoiminta, keskustelu, tulkintojen ja merkitysten vaihto, niistä neuvottelu, sekä tietoisuus erilaisista puhetavoista. (Sosiaalinen konstruktionismi.

2020.) Kouluterveyskyselyn tutkimustuloksista nousi ilmi seuraavanlainen havainto; ”Noin 78 prosenttia yläkoululais- ja lukiolaisnuorista, jotka olivat olleet huolissaan mielialastaan, kokivat saaneensa apua ja tukea koulun aikuisilta. Noin 80 prosenttia koki saaneensa tukea omilta vanhemmiltaan ja puolestaan noin 90 prosenttia omilta ystäviltään ja kavereiltaan.” (THL 2019.)

3 ITSEMYÖTÄTUNTO

Valmiutta itsemyötätuntoiseen itsensä kohtaamiseen määrittää moni seikka ihmisen ykseydessä. Itsemyötätuntoon itsessään liittyy kolme elementtiä, jotka helpottavat sen käsittämistä. Itsemyötätunnon harjoittamiseen ja oppimiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka vaikuttavat yksilön tasolla siihen, miten kyseisen taidon on mahdollista toteutua. Tällaisiin lukeutuvat esimerkiksi henkilön mielenterveyden tila, kokemus omasta identiteetistään, taipumus itsekriittisyyteen ja sen laatuun, ja ylipäätään se miten yksilö on tottunut suhtautumistaan elämään hyödyntämään osana tyytyväisyyden kokemusta. Itsemyötätuntotaitoa voi opetella tunnustelemaan positiivisen psykologian mallin kautta, sillä sen ideologiana on saavuttaa mielekäs elämä. Myös itsemyötätuntoisuutta voidaan käsittää kattamaan se, minkälaisena mahdollistajana ympäristö toimii onnellisuuden kokemuksen tuottajana. Tunnetaitojen vahvistaminen jo nuoresta pitäen on välttämätöntä niin hyvän mielenterveyden, että itsemyötätunnon oppimisen kannalta.

3.1 Mielenterveys

Mielenterveys käsitteenä on (Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004) materiaalin mukaan jaettu positiiviseen mielenterveyteen, sekä mielenterveysongelmiin. Tähän kuuluvat muun muassa henkilön yksilölliset voimavarat, kuten itsetunto, optimismi, elämänhallinnan ja eheyden kokemus, positiivisen hyvinvoinnin kokemus, kyky solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita, sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä, jolla tarkoitetaan henkistä kestokykyä. Tällaiset ominaisuudet vahvistavat yksilön kykyä antaa panoksensa erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa sekä yhteisön että yhteiskunnan jäsenenä.

Mielenterveysongelmia ovat seuraavat; psyykinen stressi, joka saattaa liittyä erilaisiin ongelmiin, tapahtumiin tai elämäntilanteisiin, tavalliset mielenterveyden häiriöt, kuten esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöt ja masennus, vakavat psyykkiset häiriöt, joihin liittyy vääristyneitä uskomuksia ja ajatusprosesseja, sekä aistiharhoja. Myös päihteiden väärinkäyttö, johon kuuluu esimerkiksi alkoholin, huumeiden ja tupakan käyttö ja niihin kehittyvä riippuvuus sekä poikkeavat

luonteenpiirteet, joista on haittaa yksilölle tai toisille kuuluvat mielenterveysongelmiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Paul Gilbert, Mark W. Baldwin, Chris Irons, Jodene R. Baccus ja Michelle Palmer (2006) ovat tutkineet itsekriittisyyttä ja myötätuntoisuutta itseä kohden, ja näiden yhteyksiä masennukseen. Itsekriittiset henkilöt kamppailevat huonon itsetunnon kanssa ja vertaavat itseään muihin alentavasti, jolloin näiden tunteiden patoutumat tuovat alakuloa ja masennusoireilua. Jos emme pidä itsestämme huolta ja puhumme itsestämme alentavasti, se ei tee hyvää kehollemme eikä mielelle. Kun ihmiset kokevat epäonnistumisia elämässään, heistä tulee helpommin itsekriittisiä itseään kohtaan ja elämää ylipäättänsä, tämä jatkuva itsekriittisyydessä vellominen on tutkitusti kytköksissä masennus oireiluun ja tätä kautta masennuksen puhkeamiseen. Hyvänlaatuinen pieni itsekriittisyys on hyväksi, mutta liiallinen hajottaa mielenterveyttämme hitaasti sisältäpäin. (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus & Palmer 2006.)

3.2 Identiteetti

Identiteetti tarkoittaa henkilön käsitystä itsestään. Käsite identiteetistä vastaa ensisijaisesti kysymykseen ”kuka minä olen”. Tämän perustana ovat ihmisen omat persoonalliset ominaisuudet, jotka voivat kehittyä ja muuttua esimerkiksi vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Identiteetin kehitys olisi hyödyllistä nähdä jatkuvana vuorovaikutuksellisenä prosessina. Yksilön on ylipäättään hyvinkin tärkeä tiedostaa, millaisista ominaisuuksista ja osa- alueista oma identiteetti koostuu, ja pyrkiä kehittämään itsetuntemustaan läpi elämän. (Mieli 2019.) Erik. H. Erikson jakaa identiteetin egon identiteettiin, jolla tarkoitetaan tietoisuutta itsensä erillisyydestä, ja toisin sanoen ominaisuuksia, jotka erottavat meidät muista. Tämän lisäksi identiteetti jaetaan niin persoonalliseen identiteettiin, tarkoittaen näin ihmisen persoonallisuutta ja sosiaaliseen identiteettiin, joka tarkoittaa yksilön erilaisia sosiaalisia rooleja.

Kypsän identiteetin kehitykseen kuuluu, että ihminen pääsee kokeilemaan itse erilaisia asioita, näkemään mahdollisuuksia, pohtimaan monenlaisia ajatusmaailmoja ja valitsemaan niiden väliltä. Muun muassa nuoret tarvitsevat

tukea siinä vaiheessa, kun murrosiässä he alkavat verrata esimerkiksi juuri perheen arvoja muun maailman tarjontaan. (Tiede 2008.) Nuoren identiteettikartoitusta saattaa tuoda näkyviin myös tärkeitä asioita siinä mielessä, että yksilö huomaa jonkin muutostarpeen, tiedon hankkimisen toimintansa tueksi tai esimerkiksi vahvistuksen. Ihminen voi saada identiteettinsä kasvuaineiksi ajatus- ja toimintamalleja, jotka voivat rajoittaa, kahlita tai estää hyvän elämän kokemusta. Tällainen voi johtua esimerkiksi siitä, että jotain ihmisen olemisen osa-aluetta on voitu laiminlyödä tai vähätellä esimerkiksi kasvatukseen, kulttuuriin, uskontoon, perinteisiin tai elämäntaitojen puuttumiseen liittyvistä syistä.

3.3 Itsekriittisyys

Itsekriittisyys on ajattelutapa, johon kiinnittyy sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Se on välttämättömyys, joka ei saa muodostua kiusaksi. Itsekriittisyys on ajattelutapa, mitä henkilö ei mahdollisesti itsessään tiedosta, sen kasvaessa ja muuntuessa jo kohtuuttomiin mittasuhteisiin. Sisäinen maailma, joka on muodostunut kiusaavasta itsekriittisyydestä, tekee ihmiseen tyytymättömyyden tunteen, vaikka asiat olisivat ympärillä jo aika hyvin. Positiivinen ja rakentava itsekriittisyys on kehitystä edistävä voima. (Heikura 2013.) Positiivisella tavalla itsekriittinen ihminen pystyy esimerkiksi vastaanottamaan palautetta. Itsekriittisyys on eräänlainen sosiaalinen ilmiö, joka voi herätä, jos ihminen huomaa tai olettaa muiden ihmisten suhtautuvan häneen kriittisesti. (Grandell 2018.)

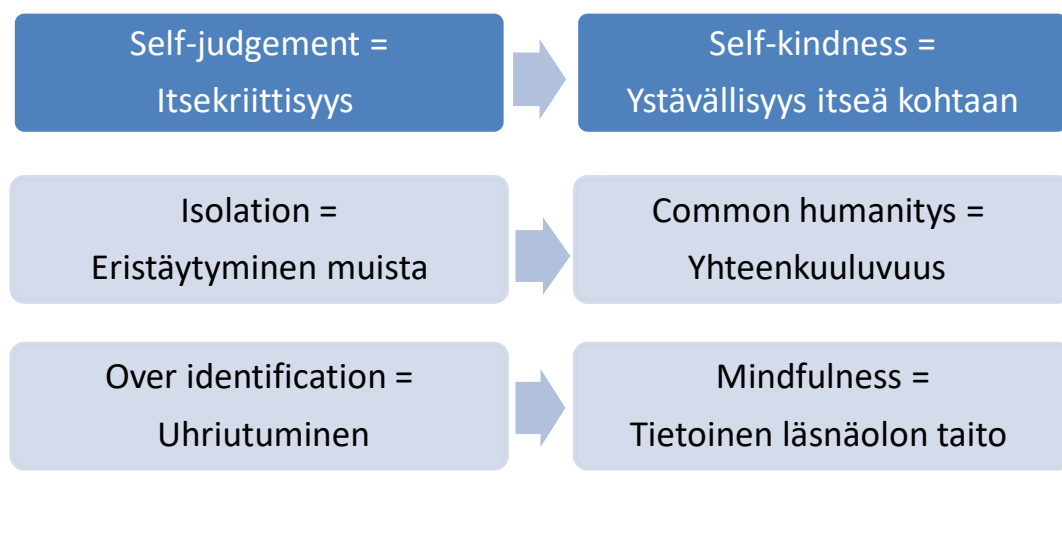
Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kriittinen suhtautumistapa itseä kohtaan altistaa sosiaalisten tilanteiden pelolle, masennukselle, syömishäiriöille ja itsensä satuttamiselle. On myös tutkittu, että haitallinen itsekriittisyys voi heikentää kykyä tulla toimeen stressin kanssa, heikentää tavoitteiden saavuttamista esimerkiksi urheilijoilla ja lisätä ylipäättään taipumusta vitkutteluun. (Grandell 2018.)

3.4 Itsemyötätunnon kolme elementtiä

Itsemyötätunto tarkoittaa hyväntahtoista ystävällisyyttä itseämme kohtaan; Kohtelee itseäsi kuin hyvää ystävää. Itsemyötätuntoa voidaan määritellä monella

eri tavalla, ja yksi näistä määritelmistä on lämminhenkinen ja ystävällinen suhtautuminen itseensä. Tämä tarkoittaa käytännössä samanlaista suhtautumista jonka henkilö soisi hyvälle ystävälleen sekä myötä - että vastoinkäymisen hetkellä. Osaa ajatella ns. laatikon ulkopuolelle eikä tuomitse itseään tekemistä valinnoista, tai virheistä. Henkilö oppii niistä ja on itselleen myötätuntoinen. Tämä koostuu kahdesta eri osasta: kyvystä huomata kärsimystä itsessään ja kyvystä lievittää tätä kärsimystä erilaisin keinoin. (Grandell 2015.) Kun omaa itsemyötätunnon taidon, se voi auttaa henkilöä elämään parempaa ja miellyttävämpää elämää. Itsemyötätunto on myös läpi elämän harjoitettava taito, josta ilmenee tutkitusti hyötyjä. Itsemyötätuntoiset henkilöt ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämään, parisuhteeseen ja kokevat vähemmän mielenterveysongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta verrattuna henkilöihin, jotka ovat itsekkäitä. He myös kohtaavat negatiiviset asiat ja vastoinkäymiset paremmin ja ottavat oppia/vastuuta omista virheistään, verrattuna itseensä kriittisemmin suhtautuvat. (Itsemyötätunto 2020.) Itsemyötätunto sisältää itsessään kolme elementtiä, joiden kautta itsemyötätuntoa on helpompi käsittää. (ks. kuvio 1.)

Kuvio 1. Itsemyötätunnon kolme elementtiä



Self-kindness vs. Self-judgement: Ystävällisyys itseä kohtaan vs. Itsekriittisyys tarkoittavat pähkinänkuoressa lämmintä ja ymmärtäväistä suhtautumista itseen silloin kun kohtaa kärsimystä, sen sijaan että turvautuisi itsekriittisyyden mahdollisesti opittuun malliin. Itsemyötätunnon taidon omaavat henkilöt tunnistavat, että epätäydellisyys, epäonnistumiset ja elämän heittämät haasteet ovat välttämättömiä, joten sen sijaan että niistä tullaan vihaisiksi, he kohtaavat asian hellemin. (Self-compassion 2020.)

Common humanity vs. Isolation: Yhteenkuuluvuus vs. Eristäytyminen muista osoittavat turhautumista silloin, kun asiat eivät mene toivotulla tavalla. Tällainen on usein kytkettyä muista eristäytymiseen, sillä henkilö ajattelee helposti olevansa ainoa, joka kokee tuskaa ja tekee virheitä. Mutta lopulta kaikki teemme niin, olemme kuolevaisia, haavoittuvaisia ja epätäydellisiä olentoja. Joten näiden tunteiden tiedostaminen ja niiden läpi käyminen on osa ihmisyyttä, jotain mitä kaikki koemme. (Self-compassion 2020.)

Mindfulness vs. Over-identification: Tietoisen läsnäolon taito vs. Uhriutuminen Itsemyötätunto vaatii tasapainoista lähestymistä negatiivisiin tuntemuksiin, jotta tunteita ei tukahduta, mutta ei myöskään anna niiden kiehua yli. Tämä on avoin ja vastaanottava mielenala, jossa käsitellään ajatuksia ja tunteita niinä itsenään, ilman niiden tukahduttamista tai kieltämistä. Emme voi sivuuttaa omaa tuskaamme ja tuntea myötätuntoa samanaikaisesti. Tietoinen läsnäolo vaatii tasapainoisuutta, jotta emme uhrituisi muiden ajatuksiin ja tunteisiin. (Self-compassion 2020.)

3.5 Itsemyötätunnon harjoittaminen koulumaailmassa

Myös koulumaailmassa esiintyvä itsemyötätunnon, läheisemmin tunnetaitojen harjoittaminen ajaa olennaista osaa nuoren identiteetin kehityksessä. Koulussa tällaiset ilmaukset voidaan nähdä läheisemmin esimerkiksi pedagogiikassa ja tunnetaidoissa. Positiivinen pedagogiikka on pedagogiikan suuntaus, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan. Tämänkaltaisessa työskentelyssä kasvattaja tarjoaa ympäristön, työkalut ja läsnäolon, joiden avulla lapsi ja nuori ikätason mukaan oppii vahvistamaan omaa hyvinvointiaan. Tämänkaltaisen työskentely

soveltuu kaikenlaiseen kasvatustyöhön, tukien myönteistä tunneilmapiiriä. Positiivisen pedagogiikan työskentelyn tavoitteet ovat lähtökohtaisesti esimerkiksi luontevahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen, hyvien hetkien havainnointi, myönteisten tunteiden ja tunnesanojen oppiminen sekä myönteisten hetkien tavoitteellinen lisääminen arjessa. Kasvatustyön asiantuntijat kehottavat keskittymään kasvatustyössä ensisijaisesti seitsemään erilaiseen luontevahvuuteen, josta lapselle ja nuorelle on eniten hyötyä. Nämä seitsemän kärkivahvuutta ovat itsehillintä, sinnikkyys, elämänvoima ja innokkuus, toiveikkuus, kiitollisuus, ihmissuhteet ja uteliaisuus. (Peda.net 2020.)

Päiväkotien ja koulun ryhmätoiminnoissa tunnetaitojen opettamiseen on hyvä mahdollisuus. Tähän mennessä toimintaa ei ole toteutettu järin systemaattisesti, vaan esimerkiksi riitojen selvittelyssä tai satujen ja lukutuokioiden yhteydessä. Opetushallituksen sivuilla nostetaan esiin, kuinka merkityksellisiä tunnetaidot ovat kera sosiaalisten taitojen ylipäättään elämän mielekkyyden kokemuksen kannalta. Tunnetaitojen opettaminen on noussut osaksi opetussuunnitelmaa ja sen pitäisi muodostua yhä järjestelmälliseksi. Koulumaailman luoma turvallinen ympäristö lapsen ympärille mahdollistaa lasten ja nuorten leikit ja puuhastelut, jolloin lapset ja nuoret kohtaavat paljon tunteita ja oppivat keskenään toiminnan kautta tunnetaitoja. Aikuisen tehtävänä tässä ympäristössä on herättää lasten ja nuorten kanssa keskustelua, jonka kautta lapset ja nuoret saavat sanoja, joilla mahdollistetaan niin omien, kuin toisten lasten ja nuorten tunnekokemusten kuvailu. Tällainen toiminta ja tilanteiden läpikäynti kehittää lasten ja nuorten empatiakykyä. (Oph 2020.) *Positiivinen psykologia*. Positiivisen psykologian muoto on kehitetty Yhdysvalloissa. Se perustuu tieteseen tutkimuksen sijaan. Se antaa keinoja, työkaluja ja ajattelumalleja, jolla voi positiivisesti vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja yleiseen terveyteen, oppimiseen, ihmissuhteisiin ja omaan onnellisuuteen. Tällaisen positiivisen ajattelutavan omaaminen ei tarkoita sitä, että elämässä ei saisi olla negatiivisia ajatuksia, sillä kehittävät ja epämieluisat asiat kuuluvat elämään ja ovat joskus jopa tarpeellisia. (Positiivinen psykologia 2020.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin tilaustyönä FinFami Pohjanmaa ry:lle, jonka yhteistyön tarkoituksena oli saada luotua FinFamille toisen asteen nuorten kanssa hyväksi käytettävää aineistoa koskien itsemyötätuntoa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Vaasan lyseon lukion kanssa, jossa kohderyhmä saatiin kasaan lukion toisen vuoden opiskelijoista, terveydentiedon kurssilta. Kartoituskyselyyn selvitettiin myös nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnan, sekä koulun henkilökunnan ajatuksia, miten he kokevat nuorten ajattelevan hyvinvointiin liittyvistä asioista. Tällainen laaja otanta mahdollisti työkalupakin kohdentamisen juuri tarpeelliseksi. Niin ensimmäisessä kartoituskyselyssä, kuin kohderyhmänä itse työkalupakissa ja sen palautekyselyssä, olivat eri henkilöt osallistumassa opinnäytetyöhön. Näin pystyttiin keräämään laajasti eri henkilöiden kokemuksia itsemyötätunnosta. Tavoitteena oli saada esiin mahdollisimman monen henkilön näkökulmat koskien itsemyötätuntoa sekä sen hyödyntämisestä kerääntyvää ajatuksenvirtaa. Alkukartoituskysely oli rajattu viiteen tärkeimpään tutkimuskysymykseen, jotka käsittelivät nuorten hyvinvointia (ks. Liite 1). Aihe ja kohderyhmä rajattiin tähän, jotta saataisiin kasaan mahdollisimman kattavia vastauksia koskien näitä ydinaiheita. Kysymysten avulla kartoitettiin yleisesti lukioikäisten nuorten voimavaroja. Lisäksi haluttiin selvittää tässä vaiheessa tutkimusta, minkälainen näkökulma nuorten kanssa koulussa työskentelevillä ammattilaisilla oli koskien nuorten hyvinvointia. Kahden eri päätutkimuksen; alkukartoitus- ja palautekyselyn avulla saatiin tietoa vastaajien näkemyksistä niin yksilötasolta, kuin myös yleismaailmallisesti. Näiden pohjalta oli yksinkertainen kartoittaa tämän päivän nuorison näkemyksiä omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli herätellä nuoria ottamaan itsemyötätuntoinen ajattelutapa osaksi heidän omaa elämäänsä, ja mahdollisesti sitä kautta kannustamaan ympäristöään harjoittamaan samanlaista ajatusmallia. Palautelomakkeella (ks. Liite 4) kartoitettiin samalla niin työkalupakin (ks. Liite 3) vaikuttavuutta, kuin näyttöä siitä miten nuoret omaksuivat työkalupakista itsemyötätuntotaitoja itselleen.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus näkyi siten, että aineisto kerättiin nuorilta ja heidän kanssaan työskenteleviltä ammattilaisilta koskien nuorten hyvinvointia. Tämä toteutettiin netissä täytettävällä kyselylomakkeella, johon asetettiin niin vapaan, kuin suljetun vastauksen kysymyksiä. Kysely toteutettiin E-lomake pohjalla. Tutkimusaineisto nuorisopsykiatrian henkilökunnalta kerättiin haastatellen työnohjauksen muodossa opinnäytetyön ohjaajan toimesta. Näiden vastausten pohjalta saatiin selville lopullinen tieto siitä, mitkä ratkaisevat tekijät vaikuttavat nuorten hyvinvointiin, ja miten saatua tietoa voisi hyödyntää työkalupakissa. Opiskelijoille luotiin etäluento itsemyötätunnosta, johon sisällytettiin tehtäviä ja pohdintoja itsemyötätuntoon liittyen. Kvantitatiivinen tutkimus opinnäytetyössä ilmeni pääasiallisesti käsitellessä dataa, jota kerättiin erilaisin menetelmin eri toimijoilta. Jotta tutkimustulokset saatiin ymmärrettäväksi ja saavutettavaksi muille, hyödynnettiin juuri kvantitatiivista menetelmää luodessa tutkimuksen tuloksista prosentuaalisia, sekä numeraalisesti havainnollistavia kaavioita, jotka muodostettiin esimerkiksi pylväs- ja kuvio- taulukoiden muotoon.

4.2 Aineistonkeruu

Kyselyt antavat mahdollisuuden standardoituun aineiston keräämiseen, joka tarkoittaa sitä, että kaikilta vastaajilta kysytään samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2018. 193.) Huolellisesti suunniteltu lomake pystytään analysoimaan tehokkaasti tietokoneen avulla. Etuna kyselytutkimuksen toteuttamisessa oli mahdollisuus kerätä laaja tutkimusaineisto monelta eri henkilöltä monesta eri asiasta. Heikkous kyselytutkimuksessa voidaan nähdä siinä, ettei tiedetä kuinka totisesti vastaajat ovat kyselytutkimukseen vastanneet, kuinka hyvin vastaajat jo entuudestaan tietävät kyseisen asian sekä kato, eli vastaamattomuus, joka voi tapauksesta riippuen nousta hyvinkin suureksi. (Hirsjärvi ym. 2018, 195.)

Kyselytutkimusten kysymykset jaetaan yleensä kolmeen erilaiseen tapaan esittää kysymyksiä: avoimet kysymykset, jolloin vastaajalla on tyhjää tilaa omanlaistaan vastausta varten, monivalintakysymykset, jolloin vastaajalle annetaan valmiiksi

laaditut, mahdollisesti numeroidut vastausvaihtoehdot, sekä asteikkokysymykset, jolloin nimetään erilaisia väittämiä, joista vastaaja valitsee, kuinka voimakkaasti kokee samaa tai erimieltä asiasta olevan (Hirsjärvi ym. 2018, 198-200).

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sen tarkoituksena oli saada selville tekstissä esiin tulleita merkityksiä. Sisällönanalyysillä tutkittavasta asiasta saatiin esiin tiivistetty, yleistävä kuvaus koko aineistosta. Sisällönanalyysin avulla tekstistä voitiin tuoda esiin aineistosta saadut yhtäläisyydet ja erot ja kuvata niitä sanallisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta nostetaan esiin keskeisimmät asiat riippumatta siitä, mitä ne ovat tai miten ne suhtautuvat aiempiin tutkimuksiin (Leinonen 2018). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuksen pääpaino on aineistossa (Saaranen-Kauppinen & Puusineikka 2006). E-lomakkein kerätty aineisto siirrettiin ensimmäiseksi Exceliin, jonka avulla aineistoa oli yksinkertainen tarkastella ja jaotella. Vastauksia lähdettiin jakamaan samankaltaisten elementtien löytämisellä. Tietyt elementit sisältävät vastaukset jaettiin teemoihin, joista muodostui vastauksiemme pääluokat ja alaluokat.

Kun vastaukset olivat jaettu omiin teemoihinsa, laskettiin ilmaisujen määrät ja tehtiin sekä kuviot, että taulukot. Nämä selkeyttivät työn tuloksia. Havainnollistamaan on lisätty taulukkojen alle suoria lainauksia saaduista vastauksista. Osa saaduista vastauksista kattoi monta alaluokkaa, jolloin suorat lainaukset on eroteltu pisteytyksellä. Loppuun koottiin nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnalta saadut vastaukset kyseisiin kysymyksiin, jotka oli kerätty työnohjauksessa, ja kirjattu sähköpostilla. Nämä kootut vastaukset jaoteltiin, mutta niinkään suoria lainauksia tutkimukseen ei ollut mahdollista henkilökunnalta saada.

4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tutkimukseen perusvaatimuksina esiintyvät tehokkuus ja avoimuus, hyödyllisyys, tietosuoja, käyttökelpoisuus sekä sopiva aika. Myös reliabiliteetin, validiteetti sekä objektiivisuus on huomioitavia asioita. Tehokkuus ei ole niinkään kaikissa tutkimuksissa avainasemassa, mutta avoimuus on.

Avoimuudella osana tutkimusta voitaisiin käsittää se, että tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa selvennetään tutkittaville. Tämän lisäksi on olennaista, että tärkeät tulokset ja johtopäätökset julkaistaan todenmukaisesti. (Heikkilä 2014, 27-30.) Tietosuojan toteutuminen vaatii sen, että osaksi tutkimusta on mahdollisuus osallistua nimettömästi, jolloin yksittäisiä vastaajia ei ole mahdollista tunnistaa. Kaikki vastaukset olivat nimettömiä. Jotta tietosuoja toteutui, oli osaltaan e-lomake kyselyn tiedonkeräyksessä selkein. Niin saatekirjeissä ja sanoissa, kuin kyselylomakkeiden aluissa, vastaajille kerrottiin, miksi tietoja kerätään, missä tietoja käytetään ja että yksilön panos kyselyissä oli tärkeä. Tutkimuksen osien yhteydessä painotettiin yksilön anonyymiyttä. Objektiivisuutta käsitetään silloin, kun tutkimuksen tulokset eivät riipu tutkijasta. Myös puolueettomuus on tärkeä osa, kun pohditaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen tekijät eivät vaikuttaneet millään lailla vastaajiin tai heidän antamiin vastauksiin, eikä ollut tutkijoilla ollut henkilökohtaisia kytköksiä vastaajiin. Tutkimuksen hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta käsittäessä täytyy ottaa huomioon, että tutkimuksen tulee olla relevantti, jolloin aihe on suunnattava tärkeisiin ja suhteellisen ajankohtaisiin asioihin. Tutkimusta suunniteltaessa ja sitä toteutettaessa huomioitiin työhön sopiva aikataulu. Kiireessä luotu kysely tai vastaisuudessaan analysoitu tulos voivat estää luotettavan tuloksen syntymistä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

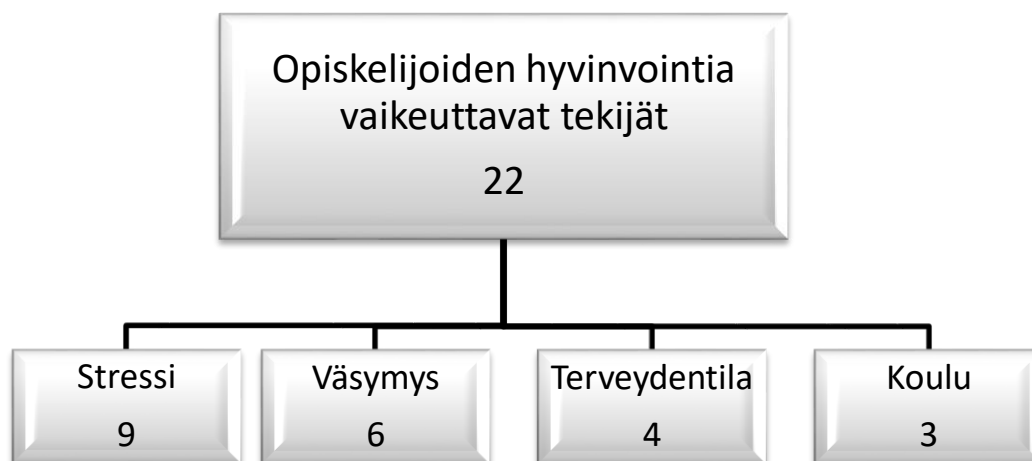
Tutkimustuloksia käsittelevä pääotsikko käsittää kaiken tutkimukseen kerätyn aineiston. Opinnäytetyön painopisteen mukaan alkukartoituskyselyssä selvitettiin nuorilta viiden hyvinvointia käsittelevän ydinkysymyksen kautta heidän näkemyksiään omaan hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Kysely tehtiin yhdelle Vaasan lyseon lukion terveystiedon kurssiryhmälle. Tutkimukseen haluttiin tuoda mukaan myös nuorten kanssa työskentelevien koulun ja nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnan ajatuksia nuorten hyvinvoinnista, jotka avataan omana otsikkonaan tutkimuksen tuloksissa. Työkalupakin osana olleella palautekyselyllä haluttiin selvittää työkalupakin vaikuttavuutta, sekä havainnoida nuorten valmiuksia itsemyötätuntoiseen ajatteluun ja toimintaan.

5.1 Alkukartoituskysely Vaasan lyseon lukio

Alkukartoituskyselyllä selvitettiin Vaasan lyseon terveystiedon ryhmäläisten näkemyksiä heidän hyvinvointiaan vaikeuttavista ja edesauttavista tekijöistä. Tämän jälkeen nuorilta kysyttiin heidän merkittävänä pitämiään asioita ja arvoja. Seuraava kysymys koski nuorten toimintaa kuormittuneena tai stressaantuneena, jonka jälkeen viimeisenä kysyttiin, miten nuoret tukisivat ystäväänsä kuormittuneena tai stressaantuneena. Kysely lukiolaisryhmälle suoritettiin e-lomakkeen avulla, jossa ainut nuoria jaotteleva kysymys koski heidän sukupuoltaan. Otannassa oli 12 tyttöä ja 4 poikaa. Kaikki kysymykset olivat avoimen vastauksen kysymyksiä, jolloin saadusta aineistosta koottiin vastauksien alaluokat. Jokainen alkukartoituskyselyn kysymyksistä oli pakollinen, jotta saataisiin mahdollisimman tehokkaasti jokaisen nuoren näkemyksen osaksi alkukartoituskyselyämme (ks. Liite 1).

5.1.1 Hyvinvointia vaikeuttavat tekijät

Vastaajilta kysyttiin, millaisten asioiden he kokivat vaikeuttavan heidän hyvinvointiaan. Vastaajat ilmaisivat usein eri tavoin kokemuksiaan heidän hyvinvointiaan vaikeuttavista tekijöistä. Vastauksia saatiin 16 kappaletta. Ilmaisuja vastauksissa oli yhteensä 22. (ks. kuvio 2.)



Kuvio 2. Tekijät, jotka vaikeuttavat opiskelijoiden hyvinvointia (ilmaiset)

Stressi. Alaluokiksi tuli stressaantuminen ja itsensä vertaaminen muihin.

Stressaantuminen. Stressaaminen nousi suurimmaksi osaksi hyvinvointia vaikeuttavia tekijöitä.

“Stressi”

“...liian kiireinen arki”

“stressii, koska stressaannun helposti”

Itsensä vertaaminen muihin. Osassa vastauksia esiin nousi itsensä muihin vertaaminen.

“...liika itsensä vertaaminen muihin”

Väsymys. Osassa vastauksia esiin nousi unen vähyys.

“Huonot yöunet”

“Liian vähäinen uni”

“Kun en nuku”

Terveys. Osassa vastauksia ilmeni terveydentilan vaikutukset.

“Huono mielenterveys...”

“...koulu ei pysty tukea sairauksissa”

“Sairastelu”

Koulu. Koulumenestys ja koulunkäynti ilmentyi pienellä osalla vastaajista hyvinvoinnin vaikeuttajana.

“Koulustressi...”

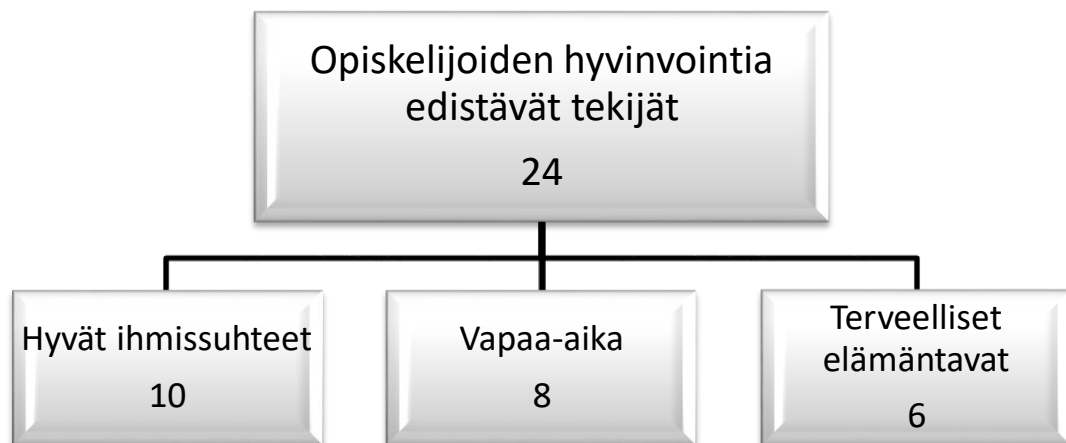
“Koulutyöt”

Lähes jokainen opiskelija koki stressin olevan negatiivisesti vaikuttava tekijä heidän hyvinvointiinsa. Myös suurimmassa osassa palautteissa esiin nousi väsymys vaikuttavana tekijänä. Pienessä osassa vastauksia nostettiin esiin terveyden tila. Noin joka neljännessä vastauksessa esiin nousi koulu, joka miellettiin yleisimmin koulutöihin tai koulustressiin.

Tuloksista voidaan nähdä se, että stressi on vahvasti vaikuttavin tekijä eniten nuorten kyselylomakkeissa. Stressi voi olla sidonnaista suorituspaineesiin niin koulun kuin vapaa-ajan suhteen. Stressin tunteeseen voidaan helposti liittää ajatuksia “kun pitäisi jaksaa, olla tai mennä”, mutta samalla riippuen sen hetkisestä vireystilasta toiminta ajatusten mukaan voi tuntua raskaalta (ks. luku 2.3) Usein miten ihminen voi myös stressata paljon asioista, joihin ei edes itse voi vaikuttaa, esimerkiksi elämässä tapahtuvat ikävät tapahtumat.

5.1.2 Hyvinvointia edesauttavat tekijät

Vastaavasti seuraavassa kysymyksessä tiedusteltiin, minkälaiden tekijöiden vastaajat kokevat edesauttavan heidän hyvinvointiaan. Vastauksia saatiin yhteensä 16 kappaletta 16:ta nuorelta. Ilmaisuja vastauksissa oli yhteensä 24. (ks. kuvio 3.)



Kuvio 3. Tekijät, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia (ilmaisu)

Hyvät ihmissuhteet. Alaluokiksi muodostui ystävät, perhesuhteet ja sosiaaliset suhteet.

Ystävät. Osa vastaajista nosti ystävyysuhteet hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi.

“Ystävät...”

Perhesuhteet. Muutama vastaaja nosti perhesuhteet olennaiseksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi.

“...perhe”

Sosiaaliset suhteet. Osa vastaajista nosti hyvinvointia edistäväksi yleisesti sosiaaliset suhteet.

“...sosiaaliset suhteet...”

“Läheiset”

Vapaa-aika. Suuressa osassa vastauksia esiin nousi oman ajan erilainen tekeminen hyvinvointia edistävänä tekijänä.

*”Harrastukset”**“...oma aika”**“Pelien pelaaminen ja kavereiden kanssa oleminen**“...musiikki”*

Terveelliset elämäntavat. Osa vastaajista nosti esiin esimerkiksi liikunnan ja muiden terveellisten elämäntapojen tärkeyden.

*“urheilu...”**“urheilu, puhdas & terveellinen ruoka**“Liikunta”**“Uni”*

Aineistossa lähes jokaisessa vastauksessa nousi esiin hyvät ihmissuhteet, josta voidaan päätellä, että nuorten hyvinvointiin suurimpana vaikuttavana tekijänä on perhe, ja muut läheiset ihmiset. Tämä tuo esiin erilaisten vuorovaikutussuhteiden tärkeyden nuoren elämässä. Tätä ajatusta tukee kouluterveyskyselyn tulokset (ks. luku 2.3) Noin puolissa kyselyn vastauksissa nostettiin jollain tapaa vapaa-aika, joka kattoi esimerkiksi harrastuksen, oman ajan ja kavereiden kanssa vapaa-ajan viettämisen. Noin joka kolmannessa esiin nousi terveelliset elämäntavat, esim. urheilu ja lepo.

5.1.3 Merkitykselliset asiat ja arvot

Vastaajat saivat listata alkukartoituskyselyssä heidän merkityksellisenä pitämiä asioita ja arvoja. Vastauksia saatiin yhteensä 16 kappaletta 16:ta nuorelta. Ilmaisuja oli 23. (ks. kuvio 4.)



Kuvio 4. Asiat ja arvot, jotka ovat opiskelijoille merkityksellisiä (ilmaiset)

Terveys ja hyvinvointi. Terveysteen liittyvät arvot olivat osalle nuorista merkityksellisiä.

“Fyysinen terveys on minulle tärkein”

“Terveys, harrastukset...”

“...hyvinvointi”

Hyvät ihmissuhteet. Perheen ja ystävien merkityksellisyys näkyi myös vastauksissa.

“perhe...”

“...kaverit”

“...ystävät”

Ympäristötekijät. Alaluokiksi tulivat luonto ja sen suojelu, tasa-arvo ja eettisyys, turvallisuus.

Luonto ja sen suojelu. Luontoon liittyvät asiat nousivat pienellä osalla nuoria arvokkaiksi asioiksi.

“luonto, turvallisuus”

“mm. luonnonsuojeluun liittyvät arvot...”

Tasa-arvo ja eettisyys. Joissain vastauksissa ilmaistiin eettisyyden ja tasa-arvoisuuden tärkeys.

“...eettisyys ja tasa-arvo”

”...hyväksyntä muita kohtaan”

Turvallisuus. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös turvallisuuden tärkeys.

”...turvallisuus...”

Luonteen ominaisuudet. Luonteen ominaisuudet koettiin olevan myös asioita, jotka toivat merkityksellisyyttä.

“Luotettavuus, ystävällisyys”

“...empatia, toisten kunnioittaminen ja välittäminen yms”

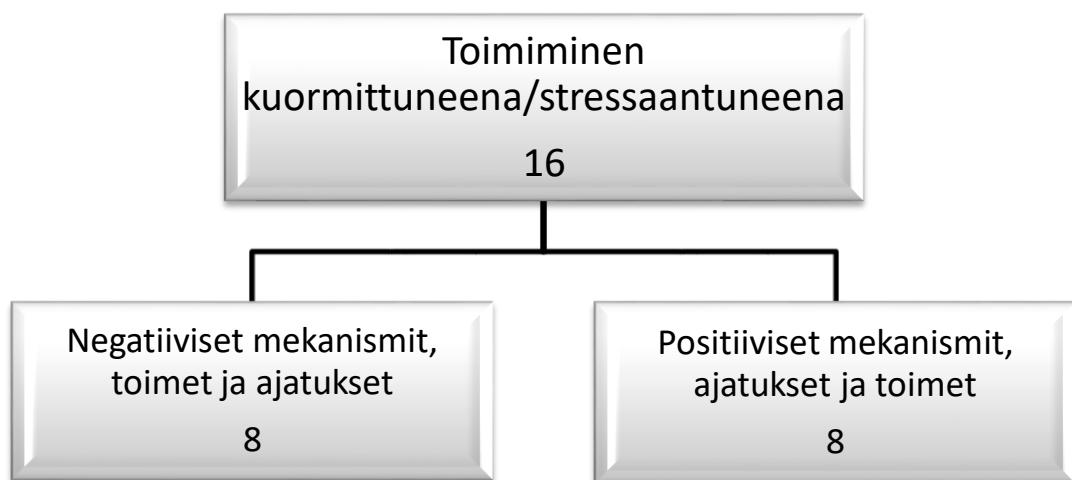
”kunnioitus”

Opiskelijoiden vastauksissa löytyi paljon eroavaisuuksia, suurin osa vastauksista sisälsi kuitenkin merkityksellisimpänä terveyden ja hyvinvoinnin. Seuraavaksi tärkeimmäksi nostettiin perhe ja ystävät, josta huomataan ihmissuhteiden tärkeys nuorille. Näiden jälkeen nostettiin näkökulma koskien ympäristöä, sekä luonteen piirteisiin liittyviä seikkoja. Yksi vastaus ilmentyi niin, että nuori ei osaa kertoa hänelle merkityksellisiä asioita ja arvoja. Nuoruuteen olennaisesti kuuluu arvojen osalta joustavuus ja erilaiset kokeilut. (ks. luku 2.2) Arvomuodostus voi

nuoren osalla suosia sitä, mikä lapsuudenkodissa on ollut oikeaa ja väärää toimintaa.

5.1.4 Toimiminen kuormittuneena/stressaantuneena

Vastaajilta kysyttiin seuraavaksi, miten he toimivat ja ajattelevat ollessaan kuormittuneita tai stressaantuneita. Vastauksia saatiin yhteensä 16 kappaletta 16:ta nuorelta. (ks. kuvio 5.)



Kuvio 5. Miten opiskelijat toimivat ollessaan kuormittuneita/ stressaantuneita (ilmaisut)

Negatiiviset mekanismit, toimet ja ajatukset. Puolet kysymykseen vastanneista päätyi negatiivisten käyttäytymistapojen pariin kuormittavan paikan tullen.

“Nukun huonosti, ruoka ei maistu, ajattelen kokoajan stressaavia asioita”

“olen väsynyt ja levoton samaan aikaan”

“Että mikään ei tunnu onnistuvan tai etenevän”

“ajattelen etten saa mitään tehdyksi ja ahdistaa”

Positiiviset mekanismit, toimet ja ajatukset. Puolet koko kysymykseen vastaajista oli löytänyt positiivisia käyttäytymistapoja kuormittavan paikan tullen.

“Yritän ottaa aikaa itselleni ja rentoutua”

“Teen jotain mistä pidän”

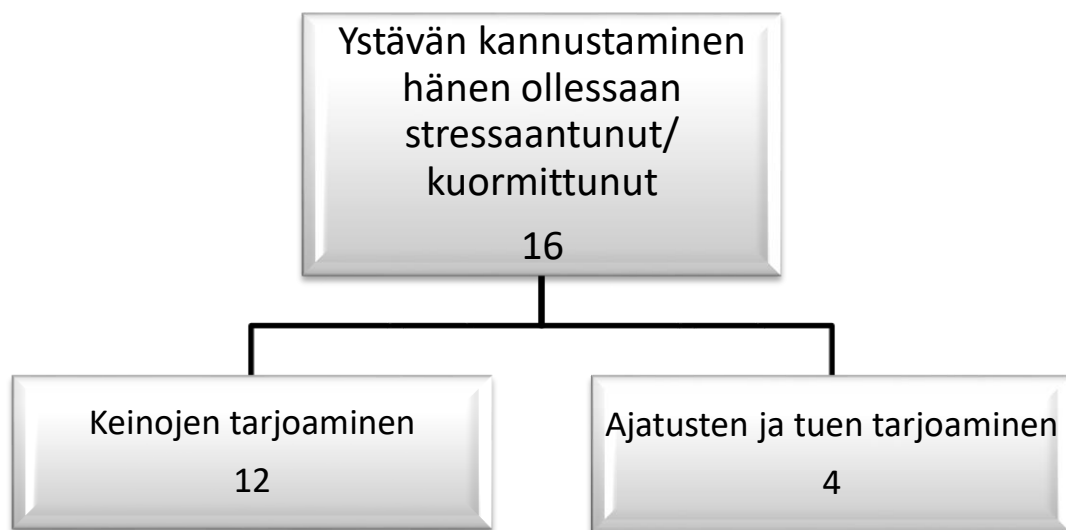
“Yritän kirjoittaa ajatuksia ja tunteja ylös”

“ajatella jotain mikä helpottaa. Harvoin asialle voi tehdä mitään”

Aineistosta puolet opiskelijoista kertoi stressaavien ja kuormittavien tilanteiden tullessa toimivansa/ajattelevansa negatiivisesti. Tällainen käyttäytymismalli ilmeni käsitellessämme nuorten hyvinvointia (ks. luku 2.3), kun taas puolet otannasta olivat keksineet positiivisia keinoja hallitakseen stressiä ja kuormittavia tilanteita. Yleisesti ottaen nuorten positiivisissa käyttäytymistavoissa ilmeni tehokkaasti itsemyötätunto- suuntautunut ajattelutapa (ks. luku 3.4), jolloin nuori on pystynyt toisinaan pysähtymään kuormittavan asian äärelle ja erittelemään, minkälainen toiminta helpottaisi tilanteen suhteen, tai jättämään toisinaan koko vaikean asian joksikin aikaa sikseen. Negatiiviset käyttäytymismallit vaikeiden asioiden äärellä oikeastaan käsittävät sen, että nuori jää vaikeaan ajatukseen kiinni, eikä kykene siirtämään ajatustaan mielekkäämmän, tai korjaavan ajatuksen äärelle,

5.1.5 Ystävän kannustaminen hänen ollessaan kuormittunut/stressaantunut

Vastaajilta kysyttiin viimeisenä, miten he kannustaisivat ystäviään toimimaan ja ajattelemaan, kun nämä olisivat kuormittuneita tai stressaantuneita. Vastauksia saatiin yhteensä 16 kappaletta 16:ta nuorelta. (ks. kuvio 6.)



Kuvio 6. Ystävän kannustaminen hänen ollessaan stressaantunut/ kuormittunut (ilmaisut)

Keinojen tarjoaminen. Reilusti yli puolet vastaajista tarjosi keinoja ystävän tueksi, hänen ollessaan kuormittunut.

“Kannustaisin häntä kirjoittamaan ajatuksia ja tunteuksia ylös”

“Kannustaisin häntä lepäämään ja ottamaan aikaa itselleen”

“Sanoisin, että tekee yhden asian kerrallaan, niin asiat järjestyvät kyllä”

“tekemään jotain mistä hän tykkää ja saa ajatukset muualle”

Ajatusten ja tuen tarjoaminen. Osa vastaajista tarjoaisi ystävälleen tukea ja keskusteluapua

“menisin vaikka muuten vain juttelemaan hänelle ja tarjoamaan tukea”

“Että hän voi kertoa minulle, jos hän haluaa, sekä ajattelemaan positiivisesti”

“tsemppaan häntä”

Aineistossa suurin osa kannusti ystävää saamaan ajatuksia muualle positiivisen tekemisen ja keinojen kautta, kuten esim. urheilu, nukkuminen., Loput vastaukset sisälsivät henkisen avun tarjoamista ystävilleen kuten kuuntelemista ja läsnäoloa. Ystävän ollessa vastaavassa tilanteessa nuorilta tuli erittäin hyviä vastauksia ja juuri näitä pyrimme heidän mieltävän ja opettelevansa itsemyötätuntoista otetta itseään kohden, kohtelevan itseänsä kuin parasta ystäväänsä elämän tuomien esteiden varrella. Näin nuorten toimiessa ja ajatellessa sosiaalinen konstruktionismi eli sosiaalinen todellisuus muovautuu yhä enemmän toisen tuskan lämpimästi huomioivaksi (ks. luku 2.3), ja tätä kautta opettaa nuoria kohtelemaan itseään myös myötätuntoisemmin.

5.2 Nuorisopsykiatrian hoitohenkilökunnan ajatuksia nuorten hyvinvoinnista

Opinnäytetyön ohjaajan johdolla osaksi opinnäytetyötä oli mahdollista saada vastauksia alkukartoituskyselyn kysymyksiin Vaasan keskussairaalan nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnalta. Ohjaaja haastatteli osaston hoitohenkilökuntaa aiheeseen liittyen, jolloin seuraavaksi mainitut asiat ovat poimintoja heidän kertomastaan. Vastaukset nuorisopsykiatriselta osastolta mahdollistivat sen, että vastausten perusteella pystyi havainnoida itsemyötätuntoisuuden vaikuttavuutta myös näiden nuorten osalta. Vastauksia saatiin jokaiseen kysymykseen eri määrä, jolloin yksi vastaus on käsitelty yhden henkilökunnan jäsenen vastauksena.

5.2.1 Hyvinvointia hankaloittavat tekijät

Hoitohenkilökunnalta kysyttiin, minkälaisen asioiden he kokevat vaikeuttavan nuorten hyvinvointia. Vastauksia saatiin 8 kappaletta 8:ta vastaajalta (ks. kuvio 7.).



Kuvio 7. Hyvinvointia hankaloittavat tekijät (ilmaisut)

Nuoren lähiympäristö. Osa vastaajista kokivat lähipiirin olevan yksi tekijä, joka hankaloittaa nuoren hyvinvointia. Hyvinvointia hankaloittaviksi tekijöiksi nostettiin muun muassa perhe ja vanhemmat, ystävät, harrastukset sekä koulu.

Nuoren ajatukset pärjäämisestä. Osa vastanneista taas nosti erilaisia asioita koskien nuorten suorituspainetta sekä pärjäämistä. Näihin tekijöihin nostettiin esimerkiksi täydellisyyteen pyrkiminen, liialliset tavoitteet, sekä ajatus siitä, ettei yksilö huomaa kuormittavansa itseään loppuun.

Vastauksista voidaan huomata, että hyvinvointia hankaloittaviksi tekijöiksi on nimetty kahdelta kannalta tulkitsevia näkemyksiä. Toinen katsantokanta käsittää sen, että nuoren lähipiiri, esimerkiksi perheen, ystävien ja vanhempien, tai koulun muodossa hankaloittaa ajoittain nuoren hyvinvointia. Nuoren kokemukseen nuoruuden haasteiden kokemisesta vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja esimerkiksi perhesuhteiden kiinteys (MLL 2019). Toisaalta toinen jakauma vastauksista

kattaa nuorten omat henkilökohtaiset ajatukset täydellisyyteen pyrkimisestä, liian suurista tavoitteista ja nuoren itsensä loppuun kuormittamisesta.

5.2.2 Hyvinvointia tukevat tekijät

Osana tutkimusta kysyttiin, millaisten asioiden henkilökunta koki vaikuttavan nuorten hyvinvointia tukevana tekijöinä. Vastauksia saatiin 10 kappaletta 10:tä vastaajalta (ks. kuvio 8.).



Kuvio 8. Hyvinvointia tukevat tekijät (ilmaisut)

Positiiviset tekijät. Osa vastaajista kertoi erilaiset positiiviset tekijät tukevan nuorten hyvinvointia. Tällaisiksi nostettiin esimerkiksi ystävät, puhuminen, sekä avun hakeminen ja pysähtyminen.

Nuoren ympärillä olevat aikuiset. Osassa vastauksista kävi ilmi, että ympärillä olevat aikuiset tukivat hyvinvointia, esim. koulukuraattori ja terveydenhoitaja. Myös opettaja nostettiin tässä yhteydessä hyvinvointia tukevaksi tekijäksi.

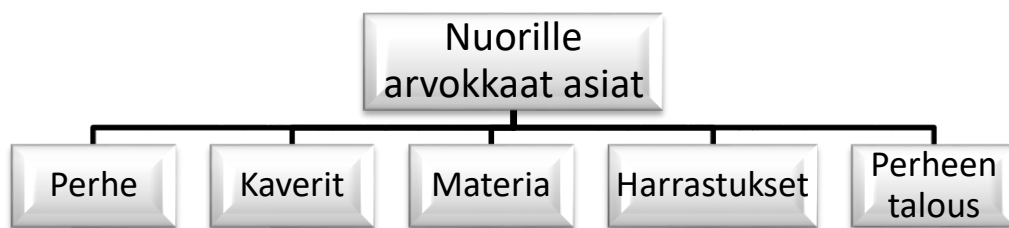
Haitalliset tekijät. Osassa vastauksista hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi luokiteltiin haitallisia tekijöitä, kuten esim. syömishäiriö ja päihteet. Myös itsensä rankaisu nostettiin tässä yhteydessä hyvinvointia tukevaksi tekijäksi.

Vastauksista nousee esiin, että hoitohenkilökunta nimesi monta erilaista nuorten hyvinvointia tukevaa tekijää. On kuitenkin tavoitteellista, että vastaajat nimesivät myös koulussa olevia aikuisia hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi (ks. luku 2.3). Vastauksista ilmenee, että vaikkakin vain hetken helpottavia keinoja nimettiin

osaksi vastauksia, on vastauksiin kuitenkin nimetty myös ystävyyssuhteet ja vuorovaikutus hyvinvointia tukevaksi.

5.2.3 Nuorille arvokkaat asiat ja arvot

Nuorisopsykiatrisen osaston henkilökunnalta kysyttiin, mitkä ovat heidän mielestään nuorille merkityksellisiä asioita ja arvoja. Vastauksia saatiin 5 kappaletta 5:tä vastaajalta (ks. kuvio 9.).

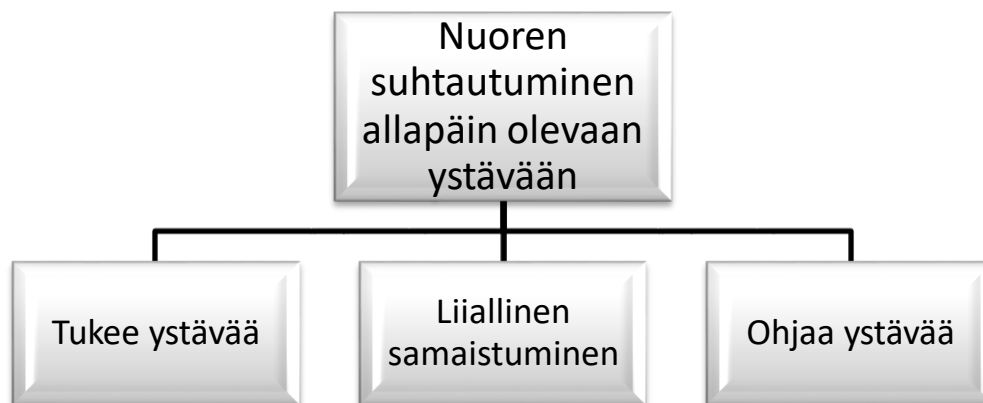


Kuvio 9. Nuorille arvokkaat asiat (ilmaisut)

Tuloksista voidaan todeta, että näiden vastauksien pohjalta nuorten arvot voivat olla vielä vahvasti sidoksissa nuoren lähiympäristöön ja perheen asioihin, vaikka toisaalta vastauksissa nimettiin nuoren lähiympäristö niin toisinaan häiritseväksi, kuin tukevaksi tekijäksi. Toisinaan nuorten arvot voivat olla mustavalkoisia ja ehdottomia, sekä myös ristiriidassa keskenään. Lapsen ja nuoren arvokäsitykset muodostuvat peilailemalla omia arvojaan merkityksellisten aikuisten tai esimerkiksi kavereiden käsityksiin arvoista (ks. luku 2.2).

5.2.4 Nuorten suhtautuminen allapäin olevaan ystävään

Tutkimuksen osana kysyttiin henkilökunnalta, miten nuoret suhtautuisivat ystävään, joka on allapäin. Vastauksia saatiin 8 kappaletta 8:ta vastaajalta (ks. kuvio 10).



Kuvio 10. Nuoren suhtautuminen allapäin olevaan ystävään (ilmaisut)

Tukee ystävää. Osa vastaajista oli ilmaissut tuen tarjoamisen ystävän ollessa allapäin. Esiin nostettiin muun muassa tukeminen, puhuminen, sekä aikuiselle tai ulkopuoliselle puhuminen

Liiallinen samaistuminen. Osa henkilökunnasta nosti ajatuksen nuoren liiallisen samaistuminen ystävän tilanteeseen. Vastauksissa nousi esimerkiksi liika vastuu kanto ystävän tilanteesta, ja myös ajatus siitä, että nuori voi itse olla myös hyvin lähellä asiaa tai ajatella asiaa samasta näkökulmasta.

Ohjaa ystävää. Osa vastaajista kertoi, että nuori antaisi ohjeita ystävän olon kohentamiseen hänen ollessa allapäin. Tällaisia ilmauksia olivat esimerkiksi; ohjaa sanoilla, ohjaa toimimaan.

Tuloksista nähdään, että henkilökunnan näkökulmasta nuoret lähtökohtaisesti pystyvät kohtaamaan ystävän lempeästi, kuitenkin sosiaalisen todellisuuden (ks. luku 2.3) haitallinen puoli voi näyttäytyä, mikäli nuoret samaistuvat liikaa

toistensa kokemuksiin. Tällöin nuoret voivat keskinäisellä vuorovaikutuksellaan vetää toisiaan alas.

5.3 Koulun henkilökunnan näkökulma nuorten hyvinvoinnista

Vaasan lyseon lukion kuraattorille ja terveystiedon kurssin opettajalle esitettiin hyvin samankaltaiset kysymykset liittyen nuorten hyvinvointiin. Ennen työkalupakin kokoamista tämä oli tarpeellista, jotta saataisiin kuva myös nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, millaisten asioiden he kokevat nuorten elämässä olevan hyvää ja minkälaisen asioiden tuovan heille haasteita.

Ensimmäinen kysymyksessä he pohtivat asioita, jotka vaikeuttavat nuorten hyvinvointia. Heidän mielestään liian vähäinen unensaanti, liika somen käyttö, päihteiden käyttö ja ystävien puuttuminen, sekä epävarmuus tulevaisuudesta sekä yksilötasolla, että globaalisti voivat vaikuttaa nuorten hyvinvointiin negatiivisesti. Yleisesti ottaen yksilölle haasteita tuovina asioina nähtiin hyvinkin erilaiset asiat, esimerkiksi ajanhallinta ja organisointi, suunnitelmallisuus ja ennakointi. Huomion keskittäminen voi olla monelle nuorelle vaikeaa, kun esimerkiksi sosiaalisen median vaikutus otetaan yhtälöön mukaan. Toisinaan joidenkin nuorten voi olla huomattavan haastavaa kestää epäonnistumisia tai pettymyksiä, huomioiden nuoren heikko resilienssikyky. Myös monilla nuorilla omien tunteiden hyväksyminen voi olla vaikeaa, joka voi aiheuttaa ahdistusta ja paniikkioireilua. Nuorten keskuudessa on kasvavissa määrin noussut eräänlainen ilmiö, joka aiheuttaa vaikeuksia pärjätä ryhmissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Haasteita nuorten hyvinvoinnin kanssa voivat tuottaa myös ulkonäköpaineet, oman kehon hyväksyminen ja esimerkiksi oman seksuaalisuuden hyväksyminen.

Nuorten hyvinvointia edesauttavia asioita olivat ammattilaisten mielestä turvallisuus, sitoutuneisuus, tavoitteellisuus, hyvät tunnetaidot, riittävä unensaanti, somen kohtuullinen käyttö, päihteettömyys ja riittävä tuki, sekä hyvät suhteet ystäviin vanhempiin. Nuorten hyvinvointia olennaisesti suojaavana tekijänä pidettiin sitä, että nuorella on hänelle itselleen toimivat henkilökohtaiset selviytymiskeinot hallussa, jotka pitävät sisällään esimerkiksi hyvät sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, avoimuuden ja hyvät tunnetaidot. Suojaavana tekijänä

voidaan nähdä myös riittävä tuki ja rakkaus läheisiltä; esimerkiksi perhe tai kaverit tai joku jonka puoleen kääntyä, jos nuoren elämässä tulee vastaan vaikeuksia.

Nuorten merkityksellisimpiä arvoja ammattilaisten näkökulmasta ovat perhe, ystävät ja osalla ekologisuus ja osalla materian tärkeys.

Nuorten ollessa kuormittuneita tai stressaantuneita ammattilaisten mukaan nuoret oireilevat siten, että koulumenestys kärsii, tämä aiheuttaa poissaoloja ja opiskelumotivaation laskua, sekä koulumenestyksen lisäksi myös ongelmia arjessa esim. keskittymiskyvyn herpaantumista, uni- ja nukahtamisvaikeuksia, ahdistusta ja levottomuutta. Kysyttäessä miten he kokevat nuorten kohtelevan ystäviään heidän ollessaan kuormittuneita/stressaantuneita, vastaukseksi saatiin nuorten yleensä kohtelevan ystäviään paremmin kuin itseään ja joskus myös vetäytymistä kaverisuhteistaan.

Nuorten vs. nuorten kanssa työskentelevien kyselyiden vastaukset hyvinvoinnista eivät eroa niinkään paljon, täten voitiin nähdä miten hyvin ammattilaisten ajankohtainen ja oikeassa oleva näkökulma on tärkeää koulussa käyville nuorille, hyvän ja tukevan ympäristön luominen koulumaailmassa on tärkeää nuorille, jotta koulussa oppimisesta saa mahdollisimman paljon irti.

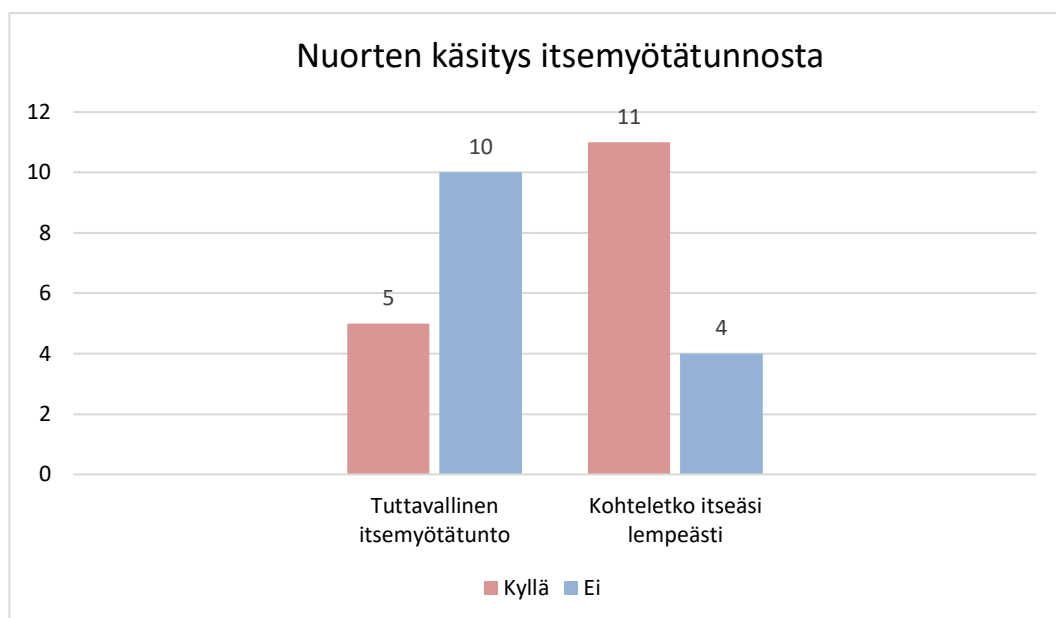
5.4 Työkalupakin palautekysely Vaasan lyseon lukio

Tässä luvussa käydään läpi lopullisen työkalupakin (ks. liite 3) palautelomakkeiden pohjalta saatu data. Palautekyselyyn vastasi Vaasan lyseon lukion terveystiedon ryhmä. Vastaajia palautekyselyssä oli 16. Vastaajista 3 ilmoitti olevansa poikia, loput tyttöjä. Tulokset käydään läpi siinä järjestyksessä, missä kysymykset aseteltiin e-lomakepohjalla (ks. Liite 4). Osa työkalupakin palautekyselyn kysymyksistä oli hyvin samankaltaisia, kuin kysymykset, joita nuoret saivat pohtia jo työkalupakkia tehdessään. Palautekyselyllä haluttiin

selvittää, kuinka nuoret omaksuivat asiat koskien työkalupakkia, ja itsemyötätunto-suuntautuneista käyttäytymistä.

5.4.1 Nuorten käsitys itsemyötätunnosta

Palautelomakkeen ensimmäinen kysymys oli, oliko itsemyötätunto vastaajille aiemmin tuttu. Toinen kysymys oli, kokevatko nuoret osaavansa kohdella itseään lempeästi. Molemmat kysymykset olivat suljetun vastauksen kysymyksiä, vastausvaihtoehtoina kyllä/ei. Vastauksia saatiin molempiin yhteensä 15 kappaletta 15:ta nuorelta (ks. kuvio 11).

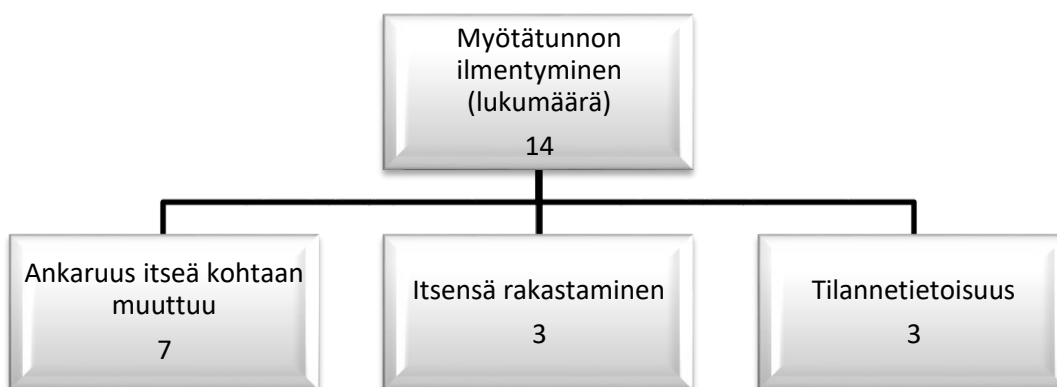


Kuvio 11. Nuorten käsitys itsemyötätunnosta (vastaajat)

Vastauksista nousi esiin, että vain kolmannekselle vastaajista itsemyötätunto oli tuttu, ja kymmenen ihmistä eivät olleet tiedäneet itsemyötätunnosta aiemmin. Kuitenkin kysyttäessä myötätuntoisesta kohtelusta itseään kohtaan, vastaajat kokivat suurilta osin osaavansa kohdella itseään itsemyötätuntoisesti, jopa 11 vastaajaa kokivat osaavansa kohdella itseään myötätuntoisesti. Neljästä vastauksesta käy ilmi, etteivät vastaajat osaa kohdella itseään myötätuntoisesti.

5.4.2 Myötätunnon ilmentyminen jatkossa

Tutkimus oletuksen mukaisesti seuraava kysymys oli, miten myötätunto itseä kohtaan voisi ilmentyä jatkossa. Kysymys oli avoimen vastauksen kysymys, kysymykseen saatiin 14 vastausta 14:ta nuorelta. (ks. kuvio 13.)



Kuvio 12. Myötätunnon ilmentyminen jatkossa (ilmaisut)

Ankaruus itseä kohtaan muuttuu. Alaluokiksi muodostui; hyväksyy virheet ja olematta ankara itseään kohtaan.

Hyväksyy virheet. Osa vastauksista käsitti omien virheidensä hyväksymisen.

”Hyväksyn, että en ole täydellinen ja saan tehdä virheitä.”

”antaisin itselleni anteeksi virheistäni ja enkä olisi ankara itselleni, vaan palkitseva”

Olematta ankara itseään kohtaan. Osa vastaajista nosti esiin itseään kohtaan ankaruuden osoittamisen.

”...Yleisesti olematta liian ankara itseä kohtaan.”

”Aijon olla kärsivällisempi, en niin ankara ja vaativa itselleni.”

” Olemalla armollinen itselle vaikeina aikoina”

Itsensä rakastaminen. Osa nuorten vastauksia ilmeni itsensä kohtaamisen muuttumisen positiivisemmaksi. Myös ajatus itsesäälin muuttumisesta itsemyötätunnoksi nostettiin vastauksissa esiin.

” voisin olla enemmän myötätuntoisempi itseäni kohtaan ”

” Suhtautuisin itseeni ja taitoihini positiivisemmin. ”

”...ymmärtämään omaa tilannettani paremmin esimerkiksi jos en ole suoriutunut koulussa hyvin MUTTA yleensä myötätuntoni muuttuu itsesääliksi”

Tilannetietoisuus. Osa vastauksista käsitti tilannetietoisuuden merkityksen. Esiin nousseita ilmaisuja olivat muun muassa se, että osaa nähdä itsensä sivustakatsojan roolissa, sekä tietoinen toiminta.

”Osaan kyllä katsoa omaa tilannettani ns. itseni ulkopuolelta, että eroten itseni sen hetkisestä kontekstista erilliseksi ihmiseksi, ja täten pystyn ymmärtämään omaa tilannettani paremmin...”

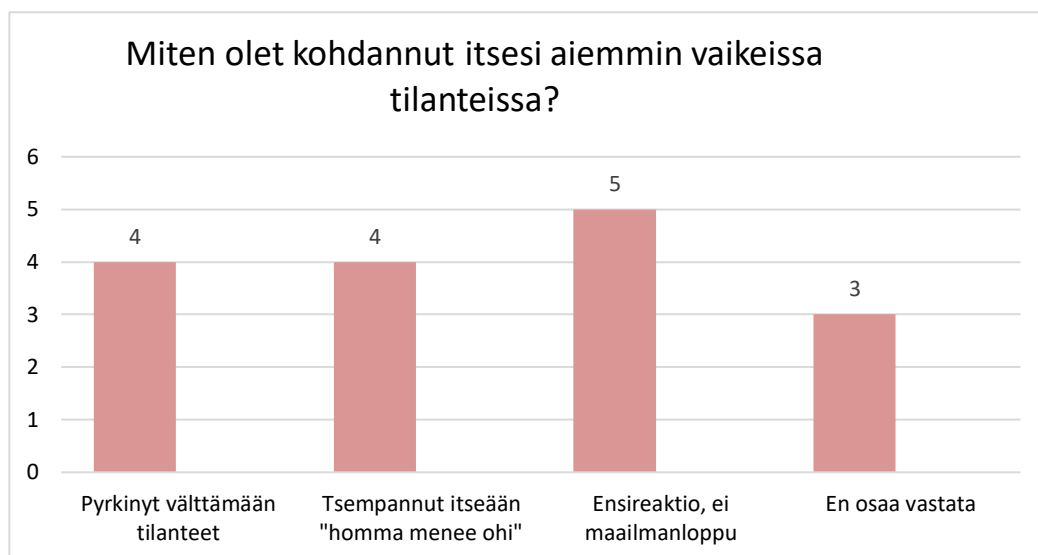
” Ehkä vielä enemmän tietoisena toimintana kuin aiemmin ”

”Paremmalla tapaa ja siten, että osaan suhtautua siihen oikealla lailla..”

Nuorten vastaukset koskien itsemyötätuntoa (ks. kuvio 12.) kertovat sen, että nuoret oman kokemuksensa mukaan ovat osanneet toimia itseään kohtaan itsemyötätuntoisesti, vaikkakin termi tai toimintamalli ei ole ollut heille tuttu. Tästä voidaan todeta, että itsemyötätunnon sanoittaminen ja sen havainnollistaminen nuorille oli tarpeellinen ja jatkojalostettava toimi. Lähes jokaisessa vastauksessa käsittäessä mahdollisia toimia jatkoa ajatellen, pystyttiin havaitsemaan jokin yhdentävä tekijä itsemyötätunnon kolmen elementin kanssa (ks. luku 2.3). Nuoret vastasivat hyvinkin laajasti siihen, miten itsemyötätunto voisi ilmentyä heillä jatkossa. Pohtiminen omasta hyvinvoinnista on tärkeää, jotta tietoisuus siitä ja sen ylläpitämisestä säilyy.

5.4.3 Itsekriittisyys

Itsekriittisyyttä käsittelevässä kohdassa palautelomakkeessa kysyttiin, miten vastaajat ovat kohdanneet itsensä aikaisemmin vaikeissa tilanteissa. Kysymys oli avoimen vastauksen kysymys, johon saatiin 15 vastausta 15:ta nuorelta. (ks. kuvio 14.)



Kuvio 13. Aiemmin nuorten kohtaamat vaikeat tilanteet (vastaajat)

Pyrkinyt välttämään tilanteet. Suuri osa vastasi vaikeissa tilanteissa pyrkivänsä välttämään tilanteet. Tämän lisäksi esiin nostettiin myös toimintamalli luovuttamisesta.

" olen pyrkinyt välttämään ne tilanteet."

" Olen yleensä ensimmäisenä syyttämässä itseäni, tai sitten välttelen"

"Yleensä joko luovuttamalla taikka olemalla liian ankara itseä kohtaan"

Tsempannut itseään "homma menee ohi". Alaluokiksi tuli asioiden pohdinta ja tilanteiden analysointi.

Asioiden pohdinta. Osa vastaajista vastasi asioiden pohdinnan.

" Olen pohtinut asioita itsekseni ... Olen aina yrittänyt ymmärtää tunteitani ja mistä ne johtuu, jotta pääsisin yli niistä."

” Ajatellut, että kyllä tämä menee ohi...”

Tilanteiden analysointi. Yhdessä vastauksessa nousi esiin tilanteiden analysointi.

” ...analysoimalla tilannetta ja pohtimalla, miten asiat oikeasti ovat”

ensireaktio, ei maailmanloppu. Osassa vastauksista kerrottiin ensireaktion olevan vahva, ja hetkien kuluttua kuitenkin ajatustyöskentelyllä rauhoittuvansa. Esiin nousi esimerkiksi näkökulmia ensireagoinnista, sekä näkökulma vastoinkäymisen ottamisena oppimisvaiheena.

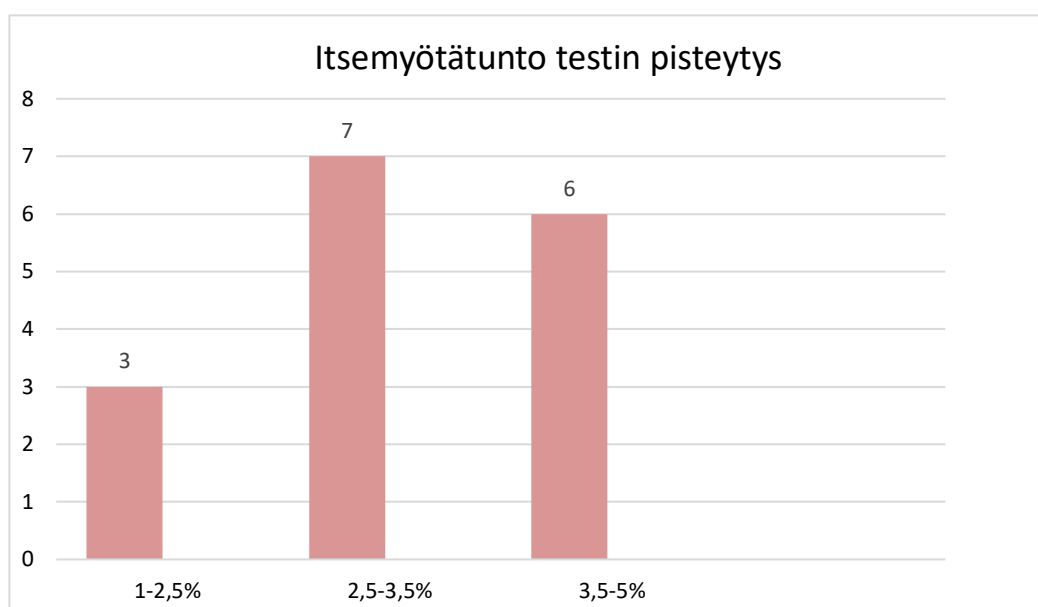
” Aluksi syytän itseäni epäonnistumisesta, mutta ymmärrän myöhemmin, että virheiden tekeminen ei ole maailmanloppu.”

” Hetken tilanne ärsyttää/tuntuu ikävälle mutta alun jälkeen helpompi suhtautua oppimismielessä tai vain vaiheena”

Nuorten vastaukset erosivat hieman toisistaan, osalla itsemyötätunnon osaaminen ilmeni vastauksista, kun taas toisilla tämä taito jäi varjoon. Vastaajista 3 eivät osanneet eritellä, miten ovat aiemmin itsensä vaikeissa tilanteissa kohdanneet. Tämä kysymys oli tärkeä, sillä nuoret saivat pohdittua omia reaktioitaan ja ehkä tulevaisuudessa muokkaamaan omaa suhtautumistaan rakentavammaksi haastavan tilanteen tullen. Itsekritiikki on eräänlainen sosiaalinen ilmiö, joka voi herätä, jos ihminen huomaa tai olettaa muiden ihmisten suhtautuvan häneen kriittisesti (ks. luku 3.3). Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että jokainen nuori oli vastausta pohtiessaan nostanut ajatuksiinsa hyvin erilaisia vaikeita tilanteita, jolloin vastaus riippui siitä, mistä näkökulmasta nuori on vaikeaa asiaansa pohtinut.

5.4.4 Itsemyötätunntoisuus testi

Palautelomakkeessa vastaajia pyydettiin tekemään itsemyötätunto-testi itsemyötätunnon verkko-sivuilta (Itsemyötätunto 2020). Tämän (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011) pohjalta nuorilta kysyttiin, minkälaiset pisteet nuoret testissä saivat, ja minkälaisia ajatuksia testitulokset herättivät heissä. Vastauksia saimme 16 kappaletta 16:ta vastaajalta testin osalta (ks. kuvio 14)



Kuvio 14. Itsemyötätunto testin pisteytys (vastaajat)

Kyseessä on tutkittu itsemyötätunto-testi, joka käsittelee sitä, kuinka myötätuntoisesti ihminen kokee kohtelevansa itseään. Itsemyötätunto-testi löytyy itsemyötätunto-nettisivulta (Itsemyötätunto-testi.2020). Testin arvot ovat merkitty 1-5 asteikolla, jolloin väittämässä 1 tarkoittaa ”ei juuri koskaan”, kun taas arvo 5 tarkoittaa ”melkein aina” (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011). väittämiä on itsemyötätuntotestissä 12 kappaletta.

Tulosten tulkinnassa oli kolme asteikkoa; Myötätuntopisteinä 1-2,5 tarkoitti tässä yhteydessä sitä, että henkilön itsemyötätunto on kovin alhainen, ja sen kehittämisestä olisi suuresti hyötyä. Lopputuloksessa 2,5-3,5 tarkoitti taas sitä, että henkilö on keskimääräisesti yhtä itsemyötätuntoinen, kuin muissa länsimaissa. kuitenkin itsemyötätunnon kehittämisestä tässä vaiheessa voisi olla suurta hyötyä. Viimeinen pisteasteikko käsittää tässä tapauksessa luvut 3,5-5, joka

tässä yhteydessä tarkoittaa henkilön olevan hyvin itsemyyötätuntoinen, joten henkilön on hyvä ylläpitää tätä kyseistä taitoa.

Taulukosta huomaamme, että vaikka suurin osa nuorista sai keskiarvoisen, tai parhaimman tuloksen, nuorten joukosta löytyi kolme nuorta, jotka saivat heikot pisteet testissä. Tuloksien pohjalta kysyimme vastaajilta, minkälaisia ajatuksia heidän saamansa tulokset herättivät heissä. Ajatukset pisteytyksien pohjalta heittelivät runsaasti. Kokonaisuudessaan nuorten vapaiden vastausten näkökulmat jakautuivat suhteellisen tasavertaisesti. Nuoret, jotka saivat testissä heikot pisteet, pystyivät samaistamaan näkemyksen siitä, että itsemyyötätuntoisuutta voisi olla hyödyllistä kehittää. Keskivertaiset pisteet itsemyyötätunto- testissä saaneet jakautuivat kahteen osioon, joista toinen kattoi sen, että nuoret olivat tyytyväisiä pisteytykseen sellaisenaan, kun taas toinen puoli nosti esiin kehitysnäkökulman. Korkeimmat pisteet saaneiden vastaukset taas jakautuivat niin, että nuoret toisaalta osasivat odottaa hyvää pisteytystä, kun taas toiset olivat yllättyneitä, kuinka hyvät pisteet he saivatkaan.

5.4.5 Itsemyyötätunto- video

Seuraavassa kysymyksessä palautelomakkeessa kohdehenkilöitä pyydettiin katsomaan Turun Yliopiston videon koskien itsemyyötätuntoisuutta (Turun yliopisto. 2018 & Liite 5). Tämän jälkeen vastaajia pyydettiin kommentoimaan ajatuksiaan videon pohjalta. Vastauksia kysymykseen saimme 15 kappaletta 15:ta nuorelta.

”Video toi asiaan tietynlaista tunnelmaa. Itsessään video herätti ajatuksen, kuinka ankaria ihmiset voivat olla itselleen ja kuinka paljon he itseltään vaativat ja ovat itse niitä, jotka saavat itsensä stressaamaan ja vaatimaan parasta.”

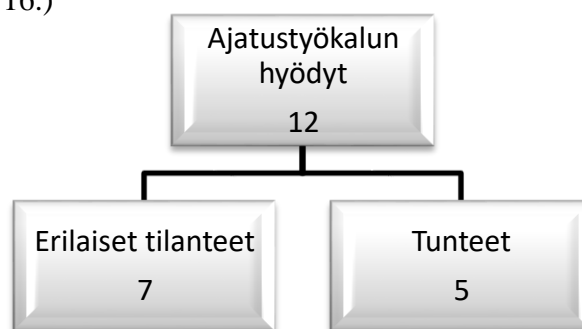
” haluaisin, että muut ihmiset pitäisivät itsestään enemmän huolta ja olisivat itsensä hyviä ystäviä.”

Suurella osalla vastauksia esiin nousi, että kyseinen video oli nuorille jo entuudestaan tuttu. Siitä huolimatta suuri osa nuorista pystyi nostamaan hyviä

huomioita koskien esimerkiksi toisten henkilöiden ideologiaa koskien itsemyötätuntosuuntautuneista käyttäytymistä.

5.4.6 Ajatustyökalu

Ajatustyökalun kohtia (ks. Liite 2 & sivu 68) pohdittuaan nuorilta kysyttiin, kokisivatko he ajatustyökalun hyödylliseksi jatkossa. 12 nuorta viidestätoista vastaajasta vastasivat mahdollisesti hyötyvänsä ajatustyökalusta jatkossa. Jatkokysymyksenä oli, minkälaisissa tilanteissa he kokivat ajatustyökalusta olevan hyötyä. (ks. kuvio 16.)



Kuvio 15. Ajatustyökalun hyödyt (ilmaisut)

erilaiset tilanteet. Alaluokiksi muodostuivat uudet tilanteet, pitkäkestoiset ja stressaavat tilanteet, sekä arki.

Uudet tilanteet. Muutamassa vastauksessa nimettiin uudet tilanteet.

“Minulle oikeasti täysin uusissa tilanteissa”

Stressaavat ja pitkäkestoiset tilanteet. Osa vastaajista nimesi stressaavat ja pitkäkestoiset tilanteet.

“Ennen koeviikkoa tai stressaavissa tilanteissa.”

“Kun tilanteita täytyy käsitellä pidemmän aikaa”

Arki. Osassa vastauksista ilmeni arki.

“Arki.”

“Ihan jokapäiväisessä arjessa”

“Syömishäiriöstäni toipuessa.”

Tunteet. Alaluokiksi muodostui tunteet, mokaaminen, itsetunto

Tunteet. Osa vastaajista nimesi tunteet.

“kun tunteet eivät vastaa todellisuutta”

Mokaaminen. Osassa vastauksista esiin nousi mokaaminen.

“jos vaikka mokaan jotain osaan ehkä ottaa asian rennommin”

Itsetunto. muutamassa vastauksessa nousi esiin itsetunto.

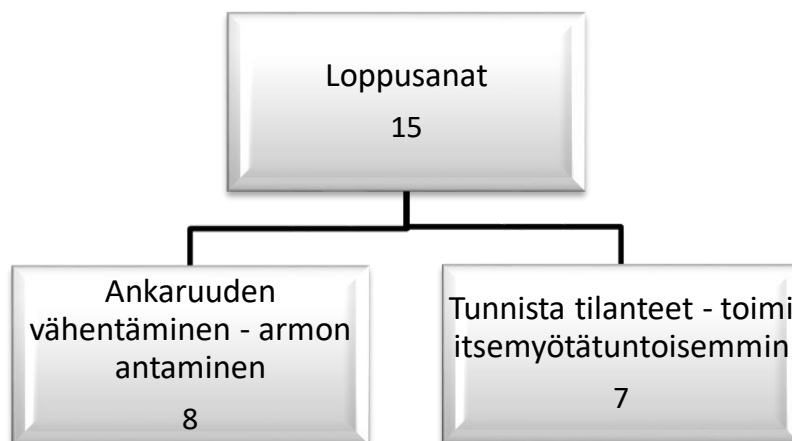
“kun on huono itsetunto”

Nuoret näkivät työkalun käytön mahdollisesta hyötymisestä esimerkiksi kohdatessaan uusia tilanteita, vaikeiden tilanteiden käsittelyssä ja sitä kautta tunnistamisessa, vastaavatko tunteet todellista tilannetta.

Vastauksista voitiin päätellä, että nuoret pohtivat hyvinkin samanlaisia ajatuksia työkalun käytöstä tulevaisuudessa. He osasivat hienosti yhdistää ajatustyökalun idean käytännön tilanteisiin, jotka ovat heille osana jokapäiväistä elämää. Itsekriittisyyttä työkalupakissa käsitellessään ajatustyökalun nosto omaksi osiokseen nähtiin tärkeänä, koska nuoret nimesivät juuri niitä arkisia, toisinaan stressaaviakin tilanteitaan niihin, jolloin voisivat kokea ajatustyökalun oppeja hyödyntävänsä.

5.4.7 Loppusanat työkalupakista

palautelomakkeen lopuksi kysyttiin kohdehenkilöiltä, mikä on heidän mielestään tärkein oppi koskien itsemyötätuntoa. Vastauksia saapui 15 kappaletta 15. vastaajalta, jotka voitiin jakaa kahteen yläluokkaan; ankaruuden vähentäminen - armon antaminen, ja tunnista tilanteet - toimi itsemyötätuntoisemmin.



Kuvio 16. Loppusanat (ilmaisut)

ankaruuden vähentäminen- armon antaminen. Osa vastaajista toi esiin ankaruuden vähenemisen itseään kohtaan. Myös muutama vastaaja nosti esiin itselleen armeliaana pysymisen

” Itselle ei saa olla liian ankara ja pitää myös osata hellittää.”

” Ei tarte olla niin ankara itseään kohtaan”

” Pitää muistaa olla armollinen kun mokaa”

Tunnista tilanteet- toimi itsemyötätuntoisemmin. Alaluokiksi muodostui ajatustyökalun, tilanteiden tunnistaminen ja oman arvon tunne.

Ajatustyökalu. yksi vastaaja nosti esiin ajatustyökalun opin.

” kohta ”Tuskani tässä kohtaa kertoo siitä, että välitän jostakin, mistä?”

Tilanteiden tunnistaminen. Muutamassa vastauksessa painottui tilanteiden tunnistaminen.

”oppia tunnistamaan heikiä kun täytyy olla enemmän itsemyötätuntoinen”

Oman arvon tunne. Suurin osa vastaajista nosti oman arvon tunteen tärkeimmäksi opiksi.

” Näe itses samanlaisena miten muut sut näkee ”

” Muista, kaiken ei tarvitse olla täydellistä, sinä riität ja olet yhtä arvokas kun kaikki muut.”

Nuoret käsittivät hienosti työkalupakin asettamat tavoitteet itsemyötätuntoisuuden asenteen omaamisesta, sekä haitallisesta itsekriittisyydestä poispääsemisestä. Nuorten voitiin nähdä hyödyntäneen itsemyötätuntoisuuden sanoittamista sen kolmen elementin kautta (ks. luku 3.4), joista parhaiten esiin nousi *Self-kindness* vs. *Self-judgement*. Nuorilta oli tärkeä kysyä heidän mielestään tärkeintä oppia koskien aihetta, joka nitoi koko työkalupakin opit yhteen, jolloin nuoret saivat pohtia heidän mielestään merkityksellisintä sanomaa koskien aihetta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli opettaa ja antaa nuorille käsitystä itsemyötätunnosta ja sen tärkeydestä, sekä opettaa heitä olemaan itselleen armollisia työkalupakin avulla, jonka FinFami ry saisi omaan käyttöönsä. Koulun henkilökunnan kanssa yhteistyö työkalupakin parissa sujui mutkattomasti, ja he olivat aidosti kiinnostuneita opinnäytetyön aiheesta, kuten myös kyselyihin osallistuneet opiskelijat.

Lukio-ikäisillä kasvavilla nuorilla on yleensä tunnetusti paljon itsetunnon ja itsekriittisyyden kanssa ongelmia. Unohdetaan kohdella itseä niin kuin tahtois parhaimpia ystäviään, sekä läheisiään kohdeltavan. Tutkimustuloksista selvisi, että itsemyötätuntotaidot olivat monella melko hukassa ja sen käsitekin oli osalle täysin vieras. Suomessa itsemyötätunnon ilmiö onkin melko uusi ja tavoitteena oli työkalupakin kautta tutustuttaa nuoria itsemyötätunnon maailmaan ja herättää mielenkiintoa, sekä intoa oman itsemyötätunnon kohentamiseen.

Pohtiessa nuorten hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä eri toimijoiden kertomana, eroavaisuuksia löytyi rutkasti. Tässä täytyi ottaa huomioon Vaasan nuorisopsykiatrisella osastolla olevien nuorten mielenterveysongelmat, mahdollinen moniongelmaisuus, sekä muu mahdollinen syy osastolla olemiseen. Henkilökunnan näkemykset nuorten hyvinvoinnista eivät paljoakaan eronneet nuorten vastauksista, mikä vahvistaa heidän ammattitietoisuuttaan nuorten parissa työskentelystä, ja henkilökunnan valmiutta pysyä ajan hermolla nuoriin vaikuttavista asioista.

Työkalupakista saapui paljon positiivista palautetta nuorilta ja monet kokivat saaneensa inspiraatiota olla tulevaisuudessa itsemyötätuntoisempi työkalupakin myötä. Tutkimustulosten vastauksista alkukartoituskyselyyn ja palautelomakkeeseen tuli ilmi nuorten ajatusten pyörivän paljon negatiivisuuden ympärillä, mutta myös heidän ymmärtävän itsemyötätunnon tärkeyden ja tahdon kuunnella itseään ja tunteitaan. Tutkimustuloksia tarkastellessa työkalupakki olisi varmasti hyödyllinen väline nuorten keskuudessa itsemyötätunnon kohentamiseen.

7 POHDINTA

Osana syventäviä kursseja, kurssilla terapeutitiset menetelmät yhtenä menetelmänä osana kurssia esiintyi itsemyötätunto. Tutustuttua aiheeseen, huomasimme sen kiinnostavan aiheena suuresti. Itsemyötätunto itsessään on vielä suomessa varsin vieras käsite, jonka voidaan ajatella olevan vasta rantautumassa suomeen.

Työkalupakin tekijöiden ajatukset; *”Itse koen omanneeni myötätuntoisen asenteen itselläni jo pitkään, ja tämä menetelmä toi sanallisesti ilmi sen, minkä omilta osin koen olleen tärkeänä osana asioiden käsittelyä, kuin myös muiden asemaan samaistumista.”* & *”Voin samaistua myös opinnäytetyö partnerini ajatuksiin, mutta myös koen usein epätoivon hetkiä, jolloin itsemyötätunnon opettelemisesta on ollut hyötyä ja täten koen itsemyötätunnon aiheen erittäin tärkeäksi etenkin nuorten keskuudessa, jolloin nuori on vielä oppivassa roolissa ja oman identiteetin muodostuminen kehittyy.”*

Koemme, että yksilön kykyyn toimia itsemyötätuntoisesti vaikuttaa olennaisena tekijänä esimerkiksi perheeltä tai ystäviltä saatu malli, miten toimii esimerkiksi itseään kohtaan vaikeuden tai vastoinkäymisen hetkellä. Keskeisessä osassa yksilön kokemusta voisi nähdä myös sen, minkälaista kohtelua yksilö on saanut kanssaihmisiltään vaikeiden tilanteiden keskellä.

Opinnäytetyön eettisyyden ylläpito oli tärkeässä osassa koko opinnäytetyötä toteuttaessa. Eettisyys näkyi työssä muun muassa niin, että opinnäytetyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastaajien yksityisyys ja nimettömyys säilyi läpi opinnäytetyön, sillä vastaajat eivät olleet tunnistettavissa heidän vastaustensa perusteella. Eettisyys ilmeni myös saatekirjeiden (ks. Liite 1 &2) ja kattavien informointien kautta alkukartoituksessa ja työkalupakissa. Näissä kerrottiin tarkemmin aineiston käyttötarkoituksesta, mihin opinnäytetyö julkaistaan ja kelle opinnäytetyö tulee käyttöön. Myös informoinnit nimettömyydestä ja tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ilmaistiin, sekä opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot annettiin ilmi.

Opinnäytetyössä toteutui myös reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetin toteutuminen näkyi esimerkiksi kvantitatiivisten kysymysten kautta, sillä vastaajat

saivat valita osista kysymyksistä vain yhden vaihtoehdon. Kvalitatiiviset kysymykset lisäsivät luotettavuutta, sillä vastaajat saivat omin sanoin vastata näihin kysymyksiin. Täten opinnäytetyöhön saatiin tietoja, jota ei välttämättä olisi saanut vastausten ollessa ennalta laadittuja.

Validiteetti näkyi siten, että opinnäytetyössä käsitellään itsemyötätunnon ilmiötä sellaisenaan. Sisäinen validiteetti näkyi etenkin siinä, että opinnäytetyöntekijät ovat perehtyneet itsemyötätunnon aiheeseen ja teoriaan. Täten kaikki tehdyt analysoinnit ja määritelmät ovat perustuneet tutkittuun tietoon. Ulkoinen validiteetti näkyi siten, että opinnäytetyössä tehdyt tulokset ja johtopäätökset on perustunut saatuun aineistoon. Tulokset ovat ilmoitettu juuri sellaisena kuin ne on kerätty, eikä niitä olla muutettu.

Toivomme tämän työkalupakin olevan tulevaisuudessakin menestynyt, sillä nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin panostaminen auttaa niin ennaltaehkäisemään syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia, mutta myös turvaamaan yhteiskunnan kannalta toimivaa tulevaisuutta. Nuorten vastaukset koskien itsemyötätuntoa (ks. kuvio 12) kertoivat sen, että nuoret oman kokemuksensa mukaan ovat osanneet toimia itseään kohtaan itsemyötätuntoisesti, vaikkakin termi tai toimintamalli ei ole ollut heille tuttu. Tästä voidaan todeta, että itsemyötätunnon sanoittaminen ja sen havainnollistaminen nuorille oli tarpeellinen ja jatkojalostettava toimi.

Työkalupakin jatkotutkimuksia ajatellen voitaisiin tutkia esim. Työkalupakin toteuttamista lähiopetuksessa, kuinka oli alkuperäisesti suunniteltu ja sen vaikuttavuutta esimerkiksi pitkällä tähtäimellä.

LÄHTEET

Erkko, A & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Kirjapaino Jaarli Oy. 2013.

FinFami Pohjanmaa ry. Viitattu 28.1.2020. <http://www.vaasanomaiset.fi/?Etusivu>

Gilbert, P., Baldwin M., Irons, C., Baccus Jodene. & Palmer M. 2006. Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. Springer Publishing Company. <https://www.compassionatemind.co.uk/uploads/files/self-criticism-and-self-warmthjcp.pdf>

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki. Tammi. Itsemyötätunto. Viitattu 27.8.2020. <https://www.itsemyotatunto.com/itsemyoumltaumltunto.html#>

Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä. Ronnie Grandell ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2018. Helsinki.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo. Bookwell Oy.

Hirjsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Itsemyötätunto. Viitattu 13.1.2020. <https://www.itsemyotatunto.com/itsemyoumltaumltunto.html#>

Itsemyötätunto-testi. Itsemyötätunto. Viitattu 30.10.2020. <https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumltuntosi.html>

Koppa. 2015. Määrällinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

KvaliMOTV. Sosiaalinen konstruktionismi. Viitattu 23.12.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_6.html

MLL. 15-18 vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. Nuorten netti. Mielen hyvinvointi. 2018. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/>

MLL. 2018. Nuorten netti. stressi ja rentoutuminen. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>

Mieli. 2020. Suomen mielenterveys Ry. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 12.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Mieli. 2020. Mitä on resilienssi? Viitattu 14.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>

Mieli. 2020. Suomen mielenterveys ry. Identiteetti – kuka minä olen? Viitattu 31.1.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Mieli. 2013. Tunteiden tuulimylly. Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet. <https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>

Mitä laadullinen tutkimus on. 2020. Kvalitatiivinen I. laadullinen tutkimus. Viitattu 19.8.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

M. J. Rantala. 2019 Masennuksen biologia. Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin. Terra Cognita. Suomi.

Niemi. P. 2014. Hyvää mieltä & tunne- taitoja. Päivä Osakeyhtiö. 2014

Nuorisobarometri. 2018. Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Arvot. s 87-89. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/03/NB_2018_web.pdf

Oph. 2020. tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Peda.net. 2020. Joensuun seudun varhaiskasvatus. Mitä on positiivinen pedagogiikka. <https://peda.net/joensuu/jsv1/pp/mopp/nimet%C3%B6n-5e40>

Johdanto positiivinen psykologiaan & resursseja. Positiivinen psykologia. Viitattu 15.9.2020. <https://www.positiivinenpsykologia.fi/positiivinen-psykologia/>

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. 2011. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/02/ShortSCS.pdf>

Self-Compassion. 2020. Dr. Kristin Neff. Viitattu 6.2.2020. <https://self-compassion.org/>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoaarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Viitattu 21.1.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalinen konstruktionismi. 2020. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Disco. teak. Viitattu 29.1.2020. <https://disco.teak.fi/anttila/3-3-sosiaalinen-konstruktionismi/>

THL. Kouluterveyskysely 2019. Nuorten hyvinvointikertomus. Mielen hyvinvointi. <https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/elama-ja-terveys/mielen-hyvinvointi>

THL. Mielenterveys. Viitattu 14.1.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

THL. Mielenterveys. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Nuoruuden kehitys. Päivitetty 2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Tiede- lehti. 2008. Rakenna identiteettisi itse – on aikuisena helpompaa. Viitattu 31.1.2020. <https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/rakenna-identiteettisi-itse-on-aikuisena-helpompaa>

Turun yliopisto. Itsemyötätunto. YouTube. 21.5.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=T0f7IbXdS9E>

YTHS. Tunnetaidot. Viitattu 30.9.2020.
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Yle. M, Heikura. Liiallinen itsekriittisyys tuhoaa ihmisen sisältäpäin. 2013.
<https://yle.fi/uutiset/3-6543792>

LIITE 1

Kyselylomake itsemyötätunnosta lukionuorille

Hei! olemme kaksi sosionomiopiskelijaa, jotka toteuttaisivat mielellään opinnäytetyömme yhteistyössä teidän kanssa! Seuraavaksi olisi 5 kysymystä, johon olisi todella tärkeä että vastaisitte. Seuraavissa kysymyksissä käsitellään hyvinvointia, arvoja, itselle tärkeitä asioita ja sitä, miten käyttäydytte kun olette kuormittuneita tai stressaantuneita. Pyydämme teitä olemaan mahdollisimman huolellisia kyselyyn vastatessanne, koska tutkimus ajaa eteenpäin tärkeää asiaa. Vastauksienne pohjalta luomme työkalupaki koskien itsemyötätuntoa. Aiheesta tulemme järjestämään teille ohjatun oppitunnin vielä myöhemmin keväällä. Työkalupakki tulee Finfami ry:n käyttöön, joten te olette luomassa meidän kanssa hyvää mieltä ja tärkeää asiaa, joka on vasta rantautumassa Suomeen.

*Sukupuoli

Silloin, kun ihmisen mieli voi hyvin, pystyy hän kestämaan ajoittaisia vastoinkäymisiä paremmin. Mielenterveyttä tukevinä asioina nähdään esimerkiksi; Itsensä hyväksyminen, itsensä kanssa toimeen tuleminen ja itsensä arvostaminen. Ihmisen on myös tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi sekä taito puhua mieltä painavista asioista.

*Millaiset asiat vaikeuttavat hyvinvointiasi?

*Millaiset asiat edesauttavat hyvinvointiasi?

Arvoilla tarkoitetaan jotain toivottua asiaa, suotavaa käyttäytymistä tai päämäärää. Arvot ovat luonteeltaan käsitteellisiä ja ne ohjaavat ihmisten tai ihmisryhmien toimintaa.

*Millaiset asiat ja arvot ovat sinulle merkityksellisiä?

Paineita syntyy helposti ajatellessaan, että pitäisi jaksaa harrastaa tai parantaa suorituksiaan koulussa, tai saati olla kokoajan tavoitettavissa ja ylläpitää ystävyysuhteitaan. Ihminen kestää stressiä jonkin aikaa ja jaksaa keksiä keinoja siitä selviytymiseen, mutta pitkäkestoisena stressi voi olla monin tavoin haitallista. Usein miten ihminen voi stressata myös paljon asioita, mihin ei edes voi itse vaikuttaa, esimerkiksi elämässä tapahtuvat ikävät tapahtumat.

*Miten toimit ja ajattelet ollessasi kuormittunut tai stressaantunut?

*Ystäväsi ollessa vastaavanlaisessa tilanteessa, miten kannustaisit häntä toimimaan tai ajattelemaan?

*Kirjoita lopuksi vielä joku tsemppilause itsellesi!

LIITE 2

Saatekirje Työkalupakki

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Toteutamme ”Työkalupakki itsemyötätunnosta” toiminnallisen opinnäytetyön yhdessä Fin Fami ry:n kanssa. Tarkoituksemme olisi ollut tulla pitämään luento teidän koululenne itsemyötätunnosta, mutta tämä ei nykyisen tilanteen vuoksi tietenkään onnistu. Päätimme lähettää teille virtuaalisen työkalupakin, jota voi pienillä muutoksilla jatkossa käyttää myös paikan päällä. Toivoisimme että tekisitte tehtävät ja lukisitte työkalupakin huolella, ei vaan opinnäytetyömme, mutta itsenne vuoksi. 😊 Itsemyötätunnon harjoittaminen on Suomessa vielä suhteellisen uusi, mutta erittäin tärkeä ja kasvava ilmiö. Kokosimme työkalupakkiimme teoriaa ja harjoituksia. Lopuksi saatte täyttää verkkosisällöstä palautelomakkeen, kiitos kovasti yhteistyöstä!

Eli ensimmäiseksi saatte lukea saatekirjeen ja esityksen, sekä esityksen edetessä kirjoittaa itsellenne pohdintoja paperille ylös tehtävien johdosta. Viimeiseksi mutta tärkeään rooliin jää palautekyselyt, jossa käydään läpi hiukan tehtävien vastauksia, sekä ajatuksia itsemyötätunnosta yleisesti.

Ota esiin kynä ja paperia jotta voit kirjoittaa ylös mietteitäsi diaesityksen edetessä. Pyydämme teitä panostamaan mahdollisimman kattavasti, koska harjoitteet ovat teitä varten, ja ajatuksenne harjoitteiden pohjalta meille suureksi avuksi!

Ystävällisin terveisin: Eveliina Hakala-Ranta, Satu Jäntti

LIITE 3

Itsemyötätunto

Opas itsemyötätuntoon- työkalupakki

Ota esiin kynä ja paperia.. Tulet tarvitsemaan niitä kirjoittaessasi ylös mietteitäsi. Diaesitys tulee sisältämään rutkasti pohdintaa sekä ajatustyötä vaativia kysymyksiä.

Pyydämme teitä panostamaan vastaamiseen mahdollisimman kattavasti, koska harjoitteet ovat teitä varten, ja ajatuksenne harjoitteidemme pohjalta meille suureksi avuksi!

Ennen kuin aloitetaan..



- Mitä itsemyötätunto on sinun mielestäsi?
- Oletko törmännyt aiheeseen aiemmin?
- Koetko että osaat olla myötätuntoinen itsellesi? Miten myötätuntosi itseäsi kohtaan ilmenee?

Alkusanat Työkalupakkiin

- Valitsimme aiheeksemme itsekriittisyydestä ylipääsemisen ja itsemyötätunnon harjoittamisen nuorten keskuudessa. Nykymaailmassa kun kaiken pitää olla mahdollisimman tehokasta ja nopeaa, henkilöt helposti liittävät itsensä tähän ajatukseen, ja unohtavat antaa armoa itselleen, sinä samalla kun yhteiskunta ja he itse ruoskivat itseään selkäänsä pitääkseen tahtia yllä. Haluamme opettaa nuoria työkalupakin kautta olemaan itsellensä armeliaita, ja hyväksymään sen, että joskus asiat eivät mene niin kuin ne on suunniteltu tai ajatellut ja tärkeintä näissä tilanteissa on se, miten niihin suhtautuu. Haitallisen itsekriittisyyden lopettaminen tai sen vähentäminen on tutkitusti avain parempaan psyykkiseen hyvinvointiin.

Itsekriittisyys

- Itsekriittisyys on ajattelutapa, johon kiinnittyy sekä positiivinen että negatiivinen puoli. se on välttämättömyys, joka ei saa muodostua kiusaksi. Itsekriittisyys on ajattelutapa, mitä henkilö ei mahdollisesti itsessään tiedosta, sen kasvaessa ja muuntuessa jo kohtuuttomiin mittasuhteisiin. Sisäinen maailma, joka on muodostunut kiusaavasta itsekriittisyydestä, tekee ihmiseen tyytymättömyyden tunteen, vaikka asiat olisivat ympärillä jo aika hyvin. Positiivinen ja rakentava itsekriittisyys on kehitystä edistävä voima. Positiivisella tavalla itsekriittinen ihminen pystyy esimerkiksi vastaanottamaan palautetta. Itsekriittikki on eräänlainen sosiaalinen ilmiö, joka voi herättä, jos ihminen huomaa tai olettaa muiden ihmisten suhtautuvan häneen kriittisesti. (Grandell 2018.)
- Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kriittinen suhtautumistapa itseä kohtaan altistaa sosiaalisten tilanteiden pelolle, masennukselle, syömishäiriöille ja itsensä satuttamiselle. On myös tutkittu, että haitallinen itsekriittikki voi heikentää kykyä tulla toimeen stressin kanssa, heikentää tavoitteiden saavuttamista esimerkiksi urheilijoilla ja lisätä ylipäätään tapumusta vitkutteluun (Grandell 2018.)

Tehtävä mieti jokin hetki, missä olet mokannut, epäonnistunut tai nolannut

(Olipahan "kõmmähdyksesi"
kuinka iso tai pieni hyvänsä)

Meidän jokaisen sisällä on sisäinen kriitikko, eräänlainen "mollamaija", joka alkaa lausumaan syyttelyitään, kun kohtaamme epäonnistumisia. Muista, että loppupeleissä moka on lahja!

- Mieti itsesi uudelleen siihen tilanteeseen, kuvaile ympäristöä ja mikä tilanne on ollut; Mikä tilanteesta teki hävettävän, tai olosi "huonoksi"?
- Mitä mollamaija sinulle sanoi?
- Miten kohtelet/kohtaat itsesi näissä tilanteissa?



Mollamaijan esittely

Se on toiselta nimeltään negatiivinen vinouma. Huolet, pelot ja kriittiset ajatukset valtaavat mielemme herkästi. Negatiivisten asioiden huomiotta jättäminen on voinut olla esi-isiemme aikaan hyvinkin riskialtista. Tämän takia aivomme on edelleen vahvasti ohjelmoitu huomioimaan vahvemmin kaikki se, mikä elämässämme on vialla.

Mollamaija on asia, jota emme voi kieltää olemasta, vaan voimme ennemminkin oppia näkemään itsemme ja tilanteemme realistisesti. Voimme siis löytää korvaavia tapoja ajatella.

Mitä on itsemyötätunto?

- Itsemyötätunto tarkoittaa hyväntahtoista ystävällisyyttä itseämme kohtaan. Kohtele itseäsi kuin hyvää ystävää. Itsemyötätuntoa voidaan määritellä monella eri tavalla, ja yksi näistä määritelmistä on lämminhenkinen ja ystävällinen suhtautuminen itseensä. Tämä tarkoittaa käytännössä samanlaista suhtautumista jonka henkilö soisi hyvälle ystävälleen sekä myötä - että vastoinkäymisen hetkellä. Osaat ajatella ns. laatikon ulkopuolelle etkä tuomitse itseäsi tekemistäsi valinnoista/virheistä. Opit niistä ja olet itsellesi myötätuntoinen. Tämä koostuu kahdesta eri osasta: Kyvystä huomata kärsimystä itsessään ja kyvystä lievittää tätä kärsimystä erilaisin keinoin.

(Grandell 2015.)

Eli yksinkertaisuudessaan..

- Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseensä. Käytännössä tämä tarkoittaa samanlaista suhtautumista, jonka soisit hyvälle ystävälle sekä myötä- että vastoinkäymisten hetkellä.

Itsemyötätunto on kyky:

- Huomata kärsimystä itsessään
- Kääntyä kohti kärsimystä lämpimällä sävyllä
- Lievittää kärsimystä eri keinoin



Tehtävä itsemyötätunto- video

- Katso Turun yliopiston video koskien itsemyötätuntoa <https://www.youtube.com/watch?v=T0C7bXds9E>
- Millä tavoin osoitat itsellesi ankaruutta? Millaisia paineita sinulla on elämässäsi tällä hetkellä? Miten käsittelet itsellesi vaikeita asioita tai tilanteita? Millä tavoin tsemppaat itseäsi? Mikä sinut tekee onnelliseksi?

Itsemyötätunnon 3 ulottuvuutta

Self-kindness vs. Self-judgement: Ystävällisyys itseä kohtaan vs. Itsekrällisyys

- Pääkäsinkuoressa ole lämmin ja ymmärtäväinen itsellesi, kun kärsit, sen sijaan että turvaudut itsekritiikityden puoluhin. Itsemyötätunnon taidon omaavat henkilöt nauttavat, että epätavallisuus, epäonnistumiset ja elämän heittämät haasteet ovat välttämättömiä, joten sen sijaan että niistä tullaan "vihaisiksi" he kohtaavat asian hellemmin. (Self-compassion 2020.)

Common humanity vs. Isolation: Yhteenkuuluvuus vs. Eristäytyminen muista

- Turhaan usein siihen, että asiat eivät mene toivotulla tavalla on usein yhteyttä muihin eristäytymiseen, sillä ajattelemme olevamme ainoita, jotka kokevat tuskaa ja tekevät virheitä. Mutta lopulta kaikki teemme niin, olemme kuolevaisia, haavoittuvia ja epätäydellisiä olentoja, joten tunteiden tiedostaminen ja niiden läpi käyminen on osa ihmisyyttä, josta mitään kaikkea koemme. (Self-compassion 2020.)

Mindfulness vs. Over-identification: Tietoisuus läsnäolon taito vs. Uhuriutuminen

- Itsemyötätunnon väitä täspäinosa läheisyyttä negatiivisiin tunteisiin, jotta tunnetta ei tukahduta, mutta ei myöskään anna niiden kiehua yllä. Tämä on avoin ja vastaanottava miehenä, jossa käsitellään ajatuksia ja tunteita nimä itsensä, ilman niiden tukahduttamista tai kieltämistä. Emme voi sivuuttaa omaa tuskaimme ja tunnetta myötätunnon samanaikaisesti. Tietoisuus läsnäoloväitä täspäinosa, jotta emme uhuriutua niiden ajatuksien ja tunteiden. (Self-compassion 2020.)

Mitä hyötyä itsemyötätunnosta on?

- Itsemyötätunnon taidon harjoittamisesta on tutkitusti hyötyä. Itsemyötätuntoiset henkilöt ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämään, parisuhteeseen ja kokevat vähemmän mielenterveysongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta verrattuna henkilöihin, jotka ovat itsekrällisiä. He myös kohtaavat negatiiviset asiat ja vastoinkäymiset paremmin ja ottavat oppia/vastuuta omista virheistään ja oppivat niistä verrattuna itseensä kriittisemmin suhtautuvat. (Itsemyötätunto 2020.)
- Näiden asioiden lisäksi hyvä itsemyötätunto herättää ihmiselle suurempaa sisäistä motivaatiota, korkeampaa elämäntyytyväisyyttä, sekä vähentää asioiden tarpeetonta vitkuttelua. (BCI Webinaari.2017)



Tehtävä itsemyötätunto- testi

- Mene verkko-osoitteeseen <https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoymalraumlrontosi.html> - tee testi omasta myötätuntoisesta suhtautumisesta itseesi.
- Mikä oli yhteispisteesi? Mitä ajatuksia se herätti? Mihin kohdista pystyit parhaiten samaistamaan itsesi? Mikä oli kaikista vaikein kohta osana kyselyä?



Pohdi itseksesi

- Millaiset asiat vaikeuttavat hyvinvointiasi?
- Millaiset asiat edesauttavat hyvinvointiasi?
- Millaiset asiat ja arvot ovat sinulle merkityksellisiä?
- Miten toimit ja ajattelet ollessasi kuormittunut tai stressaantunut?
- Ystäväsi ollessa vastaavanlaisessa tilanteessa, miten kannustaisit häntä toimimaan ja ajattelemaan?

Ajatustyökaluja vaikeisiin tilanteisiin

- Monet muut ihmiset kamppailevat samanlaisten asioiden kanssa kuin minä, en ole yksin tämän asian kanssa. Tämä on inhimillistä.
- Tuskani tässä kohtaa kertoo siitä, että välitän jostakin. Mistä?
- Mitä sanoisin ystävälleni, jos hän olisi samanlaisessa tilanteessa kuin minä tällä hetkellä?
- Ajattele henkilöä ketä arvostat, joka on ystävällinen ja lämminhenkinen. Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle tässä tilanteessa kun kärsit? Kuvittele, että hän on siinä ja sanoo niitä asioita sinulle.

(BCI Webinaari.2017)



Annathan palautetta meille!

<https://e.lomake.puv.fi/e.lomake/lomakkeet/8578/lomake.html>

LIITE 4

Palautelomake itsemyötätunto- työkalupakista

ALKUSANAT

*Sukupuoli

*Oliko aihe itsemyötätunto jo entuudestaan tuttu? (Kyllä/Ei)

*Koetko, että olet aiemmin osannut kohdella itseäsi myötätuntoisesti? (Kyllä/Ei)

Miten myötätuntosi itseäsi kohtaan voisi ilmentyä jatkossa?

ITSEKRIITTISYYS

Miten olet kohdannut itsesi aiemmin vaikeissa tilanteissa?

Kuinka todennäköisesti näet mahdollisuuden kohdella itseäsi vaikeissa tilanteissa armeliaammin työkalupakkimme jälkeen? (1-5)

ITSEMYÖTÄTUNTO

Miltä tuntui pohtia itsemyötätuntoa videon pohjalta? Nosta jokin mieleesi noussut pohdinta sen pohjalta?

AJATUSTYÖKALU

Koetko, että ajatustyökalusta voisi olla hyötyä sinulle jatkossa? (Kyllä/Ei)

Minkälaisissa tilanteissa ajatustyökalusta voisi olla hyötyä?

LOPPUSANAT

Kuinka hyödylliseksi koit työkalupakin omaa kehitystäsi ajatellen?

Nosta mielestäsi tärkein oppi koskien itsemyötätuntoa

LIITE 5

Litterointi toteutetaan kohdasta 0.00-1.52. Liitteeksi lisätty keskusteluanalyysi YouTubesta löytyvästä itsemyötätuntoa käsittelevästä, Turun yliopiston videosta. <https://www.youtube.com/watch?v=T0f7IbXdS9E&t=1s>

H1= Haastateltava 1 H2= Haastateltava 2 H3=Haastateltava 3
H4=Haastateltava 4

H1= ehdottomasti mä sanoisin että mä oon tosi ankara ittelleni. et mä tosi helposti petyn itteeni

H2= kukaan muu ei vaadi sitä. mut se on niinku että minä itse vaadin sitä

(2,0)

H3= ehkä (0,5) just ankarin niinku minnuu kohtaan on niinku minä ite

(3,0)

H4= niinku emmä (1,0) helpolla päästä ainakaan itteeni et ittelleni vaa oon aika ankara välillä

H1= ne paineet mitä mä koen mun elämässä tällä hetkellä on ehkä eniten pärjääkö tarpeeks hyvin

H4= tulee ihan liikaa jotain (0,5) paineit nii ei sit välttämättä uskalla sanoo sillee ku jos kaikki muut on ihan rennosti ottaa ja (1,0) sit ite vaa stressaa nii (1,0) ei sitä aina viitti näyttää

H2= kyllä mä olen mokannut

H4= joo on tullu noita epäonnistumisia useampikin otteeseen

H2= ja mä voin mielestäni sanoa että kaikki on mokannut joskus jossain asiassa

H3= mä aika paljon käsittelen asioita kyl niinku puhumalla niist heti (1,0) ja sit niinku kyä mä osaan myös itkee

H4= jos niist paineist niinku uskaltaa puhuu ihmisille niin kyll sit sitä ymmärrystä tulee sieltä

H1= et silleen on vaikee sanoo mikä on ollu sellanen epäonnistuminen mikä on jääny mieleen ku nytku ajattelee sillee et (0,5) ei se mennytkään niin huonosti

H3= no enmä tähän kuole (0,5) et niinku aina mä selviin siihen huomiseen päivään ja sit tulee niit uusii asioita

H1= ja sit aika kuluu ja mä tajuan et hei (0,5) on tullut paljon uusia mokia mitkä niistäkään ei oo tullu niin isoja juttuja niin ei ehkä sitäkään

H4= epäonnistuminen ei sinänsä yleensä oo kivaa (1,5) mut sit ku jälkeenpäi miettii nii kyl se sit on oikeestaan tarpeellista

(2,0)

H3=kaveriki oli vaa sillee et (0,5) mitä väliä ja sit mä niiku itekki oon tajunnu et ei mulla oo enää oikeestaa kiinnosta se et mitä muut sit ajattelee.

Merkkien selitykset

Suluissa tauko sekunteina

Piste on mikrotauko eli alle 0,5 sekunttia.

Video on toteutettu laittamalla haastateltavien vastauksia peräkkäin samoja kysymyksiä koskien. Vastaukset ovat toisiaan täydentäviä, ja hyvin havainnoivia. Videolla nousseet ajatukset ja asiat sivuavat hyvin paljon nuorilta saatuja vastauksia osana tutkimusta.