

Tiimijaksolle osallistumisen vaikutus nuoren aikuisen itsetuntoon

Katja Setälä

Opinnäytetyö
Marraskuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä(t) Setälä, Katja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2020
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Tiimijaksolle osallistumisen vaikutus nuoren aikuisen itsetuntoon		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Salla Grommi; Tiia Luotojoki		
Toimeksiantaja(t) Music Against Drugs ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat muun muassa ihmisen elinympäristö, sosioekonomi- nen sekä kulttuuri. Tukemalla positiivista itsetunnon kehittymistä, voidaan vaikuttaa riskiin sairastua mielenterveyden häiriöihin ja ennalta ehkäistä päihteiden väärinkäytön syntyä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä ennalta ehkäisevää päihdetyötä tekevän järjestön kanssa. Kohderyhmänä toimivat 18-29 – vuotiaat nuoret aikuiset, jotka osallistuivat kesällä 2020 Ink-tiimijaksolle. Tiimijaksoilla tarjottiin nuorille lisätietoa työllistymisestä ja opiske- lusta sekä he harjoittelivat sosiaalisia taitoja sekä yhteisöllisyyttä.</p> <p>Tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia vaikutuksia tiimijaksolla oli nuorten aikuisten itse- tuntoon ja sen kehittymiseen. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin verkkokyselynä, johon vastasivat kesän aikana tiimitoimintaan osallistuneet. Ai- neiston analyysi menetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä.</p> <p>Tulosten mukaan itsetunnon tukemisella voitiin ennalta ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäyty- mistä. Sosiaalisuuden lisääntyminen tuki ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Työllisyyteen sekä opiskeluun liittyvien asioiden neuvonnasta koettiin olleen hyötyä tulevaisuudessa. Suurimmaksi hyödyksi koettiin sosiaalisuuden lisääntyminen sekä arjen rytmittyminen.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan ajatella nuorten aikuisten hyötyvän tiimijaksoihin osallistumi- sesta. Arjen hallinnan lisääntyminen säännöllisen viikkorytmin kautta auttaa päihdeongel- mien vähenemiseen ja yhteiskuntaan kuuluvuuden tunne lisää tulevaisuuden suunnitel- mallisuutta ja kouluttautumisen mahdollisuuksia. Tiimijaksoihin liittyvä sosiaalisuus tukee positiivisen itsetunnon kehittymistä.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Itsetunto, minäkuva, mielenterveys, tiimijakso, nuoret aikuiset		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Setälä, Katja	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 30	Permission for web publication: x
Title of publication How participation in a team period affects a young adult's self-esteem		
Degree programme Degree programme in Nursing		
Supervisor(s) Grommi, Salla; Luotojoki, Tiia		
Assigned by Music Against Drugs ry		
Abstract <p>The development of self-esteem is influenced by, among other things, a person's living environment, socio-economic status, and culture. By supporting positive development of self-esteem, the risk of getting mental disorders or substance abuse can be prevented.</p> <p>The thesis was made together with an organization that works with prevention of substance abuse. The target group was young adults aged 18-29, who participated in the Ink team period in the summer 2020. During the team period, the participants were offered guidance about employment and studies, and they also practiced also social skills</p> <p>The aim was to find out what kind of effects the team period had on young adults' self-esteem and its development. The study was carried out as a qualitative study. The material was collected as an online query, which was answered by those who participated in the team period during summer 2020. Content analysis was used as the method of data analysis.</p> <p>Based on the result, loneliness and social exclusion could be prevented by supporting self-esteem. Increased sociality supported the sense of belonging to the group. Information about employment and studies matters was experienced useful in the future. The greatest benefit was increased sociality and the rhythm of everyday life.</p> <p>In conclusion, young adults benefit from joining Ink team periods. Increasing control through a weekly rhythm helps to reduce substance abuse problems, and sense of belonging to society increases future planning and educational opportunities. Sociality related to the team period supports the development of positive self-esteem.</p>		
Keywords/tags (subjects) Self-esteem, self-image, mental health, team period, young adults		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Itsetunto	3
2.1	Itsetunnon kehittyminen.....	3
2.2	Itsetuntoon vaikuttavat tekijät.....	4
3	Nuoruus	6
4	Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöitä ja riskitekijöitä	7
4.1	Päihteet	8
4.2	Syömishäiriöt.....	8
4.3	Masennusoireet ja masennustila	9
4.4	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.....	9
4.5	Sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuneisuus	10
5	Sosiaalinen kuntoutus ja tiimitoiminta.....	11
6	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	12
7	Opinnäytetyön toteutus	12
7.1	Kohderyhmä	12
7.2	Menetelmä	13
7.3	Aineiston keruu	14
7.4	Aineiston analyysi.....	16
8	Tulokset	17
9	Pohdinta.....	20
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	20
9.2	Tulosten tarkastelu.....	22
9.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	24
	Lähteet	25
	Liitteet.....	29
	Liite 1. Saatekirje.....	29
	Liite 2. Kysely	30

Taulukot

Taulukko 1.....	16
-----------------	----

1 Johdanto

Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Kasvuympäristö, jossa nuori muovaa identiteettiään sekä elintavat ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin vaikuttajina. Omitut tavat, sosiaalinen ympäristö sekä sosioekonominen asema vaikuttavat vahvasti nuoren identiteetin kehittymiseen sekä itsetuntoon. Ihmisen itsetunto perustuu minäkäsityksen rakentumisen lisäksi itsensä arvostukseen sekä heikkouksien hyväksymiseen. Hyvä itsetunto luo pohjaa nuoren eheälle mielenterveydelle. (Kiviruusu 2017, 14; Keltinkangas-Järvinen 2017, 13-18.)

Itsetunnon kehityksellisesti paras aika on 16-32 vuoden iässä. Sosiaalisten taitojen puute, työttömyys ja kouluttamattomuus voivat olla merkittäviä tekijöitä huonoon itsetuntoon aikuisuudessa. Puuttamalla näihin seikkoihin voidaan ennalta ehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä parantaa sosioekonomista asemaa. Itsetunnon määrittelmä oman kyvykkyyden tunnistamisesta sekä heikkouksien hyväksymisestä, liittävät näitä osa-alueita ja niiden vaikuttavuutta yhteen hyvinvointiin liitettävänä tekijänä. (Kiviruusu 2017, 16-18; Nuoret 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää sitä, miten nuoren osallistuminen tiimitoimintaan vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. Nuorilla aikuisilla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan 18-29 – vuotiaita henkilöitä. Opinnäytetyö tehdään Music Against Drugs ry:n kanssa yhteistyössä. Opinnäytetyön tuloksilla pyritään lisäämään järjestön tietoa itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä liittyen heidän toimintaansa. Järjestön toiminta tekee ennalta ehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyötä sekä osallistaa nuoria yhteiskuntaan. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena sekä tutkimuksen tuloksia järjestö voi halutessaan hyödyntää oman toiminnan kehittämiseen.

2 Itsetunto

Ihmisen persoonallisuus on iso kokonaisuus erilaisia piirteitä ja ominaisuuksia. Itsetunto on yksi persoonallisuuden ominaisuuksista. Suomalaisten itsetunto on maailmanlaajuisesti katsottuna matala. Suomalaisten itsekriittisyys korostuu ja itseään vähättelevä kulttuuri vaikuttaa suomalaisten itsetunnon kokemiseen. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 60-63.) Itsetunnon ajatellaan olevan yleistä arvostelua itsestään ja omasta kyvykkyydestään. Itsetunnon mataluus on riskitekijä muun muassa päihteiden väärinkäytölle tai itsetuhoiselle käytökselle, jotka altistavat mielenterveyshäiriöiden puhkeamista. Jos ihmisen kuuluvuuden tunne on rikkonaista, itsetunnon mataluus on todennäköisempää. (Forrester, Mitzam, Jomar, Taylor & Slater 2017, 172-183.)

Psykologi Liisa Keltinkangas-Järvisen (2017) mukaan itsetunto on ihmisen oma kokemus omasta kyvykkyydestään sekä kyvystä luottaa omaan toimintaansa ja arvostaa itseään huolimatta kokemistaan minuuden epäkohdista. Itsetunnon rakentuminen alkaa lapsuudesta ja kestää pitkälle aikuisuuteen. Erilaiset tapahtumat, sosiaaliset suhteet, asenteet, uskonto ja elinympäristö muovaavat nuoren itsetunnon kehittymistä läpi nuoruuden. Minäkuva eli minäkäsitys sekä itsetunto ovat voimakkaasti liitännäisinä toisiinsa. Minäkuva on ihmisen itsensä näkemys siitä, millaisena hän itsensä kokee, sekä millaiset arvot hänen toimintaansa ohjaavat. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 18-25.) Itsetunnon vähyydellä voidaan pyrkiä selittämään henkilön poikkeuksellista toimintaa esim. häiriökäyttäytymistä tai sosiaalisista tilanteista vetäytymistä. Hyvää itsetuntoa on käytetty myös selittämään rohkeaa käytöstä tai henkilöä, joka tavoitteellisesti etenee urallaan. Itsetunnolla on vaikutusta ihmisen toimintaan, mutta vastoin myös toiminnalla on vaikutusta ihmisen itsetuntoon. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 13-17.)

2.1 Itsetunnon kehittyminen

Itsetunnon kehittyminen alkaa heti syntymän jälkeen. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat enimmäksin geenit sekä elinympäristö ja sen määrittämät tekijät. Vauvan

hoivan tarpeeseen vastaaminen rakentaa hyvän kiintymyssuhteen vanhemman ja lapsen välillä sekä luotto aikuiseen syntyy. Kiintymyssuhteella on todettu olevan merkitystä etenkin myöhemmin tapahtuvat itsetunnon kehitykseen. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 149-151; Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi, Hammar 2019, 17-18.)

Luottamuksen kehittyessä itsetunnon kehittyminen on vakaampaa. Hoivaan vastaaminen, lapsen ja nuoren kuunteleminen sekä tukeminen antaa itsetunnolle mahdollisuuden kehittyä vakaalle pohjalle. Itsetunto ei ole yksilön vankkumaton piirre vaan elämään kuuluu itsetunnon muutokset. Elämäntapahtumat ja kokemukset muovavat itsetuntoa suuntaan ja toiseen. (Orth, Ruth & Luciano 2018, 1045; Keltinkangas-Järvinen 2017, 149-151.)

Myös aikaisemmin koetulla koulumenestyksellä ja palautteen saannilla on vaikutusta siihen, kuinka yksilö kokee itsensä kykeneväksi selvitä muuttuvista olosuhteista. Koulumenestyksellä on todettu olevan psyykkisesti voimauttava vaikutus etenkin kehittyvään itsetuntoon. Hyvä koulumenestys tukee oppimista sekä itsetunnon positiivista kehitystä. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 218-220.)

Nuoruudessa positiivisen itsetunnon kehittyminen on nousujohteisempaa ja vakaampaa kuin vanhemmiten. Nuoren aikuisen rooli elämässä saattaa muuttua hyvinkin radikaalisti aiemmasta poiketen. Itsenäistyminen, työelämään siirtyminen, kouluttautuminen tai perheen perustaminen ovat suuria elämänvaiheita, jotka muokkaavat yksilöllisesti yksilön itsetunnon kokemista. Omat odotukset sekä arvot määrittävät sitä, miten yksilö suhtautuu muuttuviin elämäntilanteisiin. Myös kulttuurin ja sosiaalisen ympäristön vaikutukset ovat nuoreen vahvasti vaikutuksissa. Nuori aikuinen usein tukeutuu lapsuudessa rakennettuun itsetunnon alkuun. Opitut käytösmallit sekä ajattelutapa voivat jäljitellä paljonkin lapsuudessa koettujen tilanteiden kaavaa. (Orth, Ruth & Luciano 2018, 1047-1048; Keltinkangas-Järvinen 2017, 218-220.)

2.2 Itsetuntoon vaikuttavat tekijät

Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä on lukuisia. Käsittelen seuraavaksi tutkimusaiheeseen liitännäisiä seikkoja, joilla on yhteyttä itsetunnon kehittymiseen sekä tiimissä

toimimiseen. Ihmisen elämänkaareen kuuluu erilaisia tapahtumia, elämän kriisejä ja kehittymisestä henkisesti ja fyysisesti. Joihinkin asioihin emme pääse vaikuttamaan kuten sukupuoleen tai perheeseemme. Elinympäristömme ja sosiaaliset suhteet ovat taasen asioita, joihin yksilöllä on vaikuttamisen valta. Kansainvälisesti on sukupuolella havaittu olevan vaikutusta itsetuntoon, sillä usein naisilla on huonompi itsetunto kuin miehillä. Sukupuolten väliset erot vaihtelevat pienestä mitättömään, lähteen mukaan. Erojen on ajateltu johtuvan kulttuurillisista ja sosiaalisista tekijöistä. Esimerkkinä kulttuurimme ulkonäkökeskeisyys ja menestyksen tavoittelu voi olla alentamassa etenkin naisten ja tyttöjen itsetuntoa. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat koulu-menestys, sosioekonominen asema, perhesuhteet ja niiden pysyvyys, päihteiden käyttö sekä minäkuva. (Kiviruusu 2017, 21-22.)

Itsetunto vaatii kehittyäkseen kuuluvuuden tunnetta johonkin. Sosiaalisten suhteiden, perhesuhteiden sekä elinympäristön merkitys on tässä yhteydessä suuri. Yksilön omat kokemukset muokkaavat itsetunnon kehittymistä. Käsitys itsestään voi tuoda yksilön toimintaa ohjaavia elementtejä. Esimerkiksi se miten lapsi oppii koulussa voi olla hyvinkin sidoksissa siihen, miten hän itseasiassa oppii ja omaksuu uusia asioita. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 147.) Lapsuus vaikuttaa suuresti ihmisen luottamuksen tunteeseen, itsensä hyväksymiseen, pettymysten sietämiseen ja elämänhallinnan tunteeseen. Palautteen anto ja saanti tukee itsetunnon kehittymistä. Tärkein palaute on se, mitä itselleen yksilö antaa. Ulkopuolisen antama palaute ei välttämättä vaikuta itsetuntoon vaan enneminkin tavoitteiden uudelleen muokkaantumiseen, jonka kautta yksilö voi haastaa itseään uudelleen tai kokea epäonnistumista. Pelkän suorituksen kautta saadut kiitokset eivät tue positiivista itsetuntoa. Yksilön persoonallisuuden ominaisuuksia korotettaessa positiivinen itsetunto saa kiitosta. Yksilö voi kokea epäonnistumisesta aiheutuvaa ahdistusta ja omaa huonommuuttaan, jos aikaisemmat palautteet ovat olleen ulkoapäin tulevia ja suorituskeskeisiä. (Mts. 2017, 159-161.)

Sosiaalinen ympäristö antaa jatkuvasti palautetta yksilön toiminnasta. Itsetuntoon vaikuttaa yksilön sisäinen itsesäätely. Itsesäätelyn avulla yksilö pyrkii käsittelemään kohtaamansa asiat itselleen totutulla tavalla. Palautteen vastaanottaminen ja muun

muassa kritiikin käsitteleminen voi olla vahvan itsetunnon omaavalla yksilölle helpompaa. Hän pyrkii selittämään epäonnistumisiaan itselleen sopivalla tavalla tuntematta huonommuutta niistä. Yksilö, jolla ei ole keinoja käsitellä näitä tunteita tai tapahtumia voi kanavoida huonommuuden tunteensa toisin. Psykkisen työn tekemättä jättäminen voi aiheuttaa käytösongelmia tai käsittelemättä jättäminen voi purkaantua toimintaan epäedullisin tavoin. (Mts. 2017, 165-166.)

Orth, Ruth & Lucianon (2018) tutkimuksen mukaan nuorten itsetuntoa muokkaavat sosiaaliset suhteet sekä sukupolvi. Kulttuuri kehittyi sukupolvien välissä ja arvomaailman kehittyminen nuorelle aikuiselle voi olla hyvinkin erilainen kuin 50 – vuotta vanhemmalla henkilöllä. Nuorille sosiaalinen ympäristö on kaikki kaikessa. Itseään verrataan muihin ja pyritään olemaan mukana yhteisössä. Syrjäytyminen vaikuttaa vahvasti itsetuntoon ja kuulumisen tunteeseen. Ehkäisemällä nuoren syrjäytymiseen liittyviä riskitekijöitä, kuten oppimisvaikeuksia tai sosiaalisten suhteiden ongelmia voidaan vaikuttaa syrjäytymisen todellisuuteen. Tukemalla nuoren aikuisen perhettä ja kouluttautumista voidaan ennalta ehkäistä sosioekonomisen aseman huononemista, joka on taas yhteydessä yhteiskunnan osallisuuteen ja yksilön itsetunnon kokemuksiin. Persoonallisuus sekä arvot vaikuttavat yksilön ajatteluun osallisuuden tärkeydestä, mutta lähes jokainen nuori aikuinen kokee tarvetta olla osallinen johonkin. (Orth, Ruth & Luciano 2018, 1046; Nurmi 2011.)

3 Nuoruus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuoruuden kehitystä voidaan karkeasti jakaa kolmeen vaiheeseen varhaisnuoruus ikävuosina 12-14, keskinuoruus ikävuosina 15-17 ja myöhäisnuoruus ikävuosina 18-22. Nuorisolain mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29 – vuotiaita. (L 1285/2016). Nuoruuden luokittelussa on käytetty useita eri vaihteita. Nuorten kasvu etenee kohti aikuisuutta. Tässä opinnäytetyössä käsitellään lähinnä myöhäisnuoruutta sekä nuoria aikuisia 29 – ikävuoteen saakka.

Fyysinen kehitys voi alkaa jo 10-14 vuotiaana, jolloin ulkonäön kypsyminen alkaa sekä hormonaalinen toiminta vilkastuu. Usein nämä muutokset alkavat ennen psyykkistä

ja emotionaalista kypsymistä. Psykkinen kehitys on yksilöllistä. Itsenäistyminen, kapinointi, eri vaikutteiden sekä hyväksynnän hakeminen korostuu. Realistisuuden käsitteet sekä tapa ajatella muuttuu sekä tietoisuus omasta seksuaalisuudesta lisääntyy. Sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa ja nuoruudessa usein halutaan kuulua joukkoon. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi, Hammar 2019, 27.)

Nuoruudessa tapahtuvat kehitykselliset muutokset ovat jokaisen kohdalla yksilöllisiä. Kehitysvaiheet vaikuttavat itsetuntoon ja sen kehittymiseen sekä auttavat yksilön siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Muutoksen elinympäristössä ja tarpeet itsenäistymiselle ovat suuria. Ajattelusta kehittyä abstraktimpaa ja oman toiminnan ohjaamisesta tulee harkitumpaa. Kiinnostuneisuus omasta seksuaalisuudesta, yhteiskunnasta sekä sosiaalisten suhteiden merkityksen kasvaminen vaikuttavat niin yksilön ajattelutapaan, kuin toimintaankin. Elämäntapahtumilla ja kokemuksilla on suuri vaikutus itsetuntoon. Nuoruuden kehityksen vaiheet ovat tärkeä ymmärtää, jotta itsetunnon merkitys myöhäisnuoruudessa sekä nuorten aikuisten elämässä on ymmärrettävissä. (Kiviruusu 2017, 17; Orth, Ruth, & Luciano 2018, 1046-1047.)

4 Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöitä ja riskitekijöitä

Nuorten mielenterveydelliset syyt työelämästä jättäytymiselle ovat kasvussa. Noin 70 % kaikista 18-34 – vuotiaille myönnetyistä työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveydellisistä syistä. (Rikala 2018, 160.)

Aivojen kehitys ja ärsykeille herkistyneisyys jatkuu voimakkaana läpi nuoruuden. Itsenäistymisen sekä joukkoon kuuluvuuden halu lisää riskikäyttäytymisen mahdollisuutta. Tämän vuoksi haitallisten aineiden kokeilut voivat vaikuttaa voimakkaasti nuoren psyykkiseen kehitykseen. Nuorten tukeminen jo varhaisessa vaiheessa nuoruuden kehitystä ennalta ehkäisee mielenterveysongelmia sekä käytöshäiriöitä. Kouluttautumattomuus sekä työttömyys kulkevat käsi kädessä päihteiden käytön lisää-

tymisen kanssa, joka jo itsessään voi aiheuttaa mielenterveydellisiä haasteita nuorille. Nuoren syrjäytyminen voi vaikuttaa läpi hänen elämänsä. Nuoruuden ja nuorten aikuisten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, sillä n. 20 % sairastuu jossain vaiheessa. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019; Nurmi 2011.)

4.1 Päihteet

THL:n mukaan päihteiden käytöllä nuoruudessa on suora vaikutus riskiin sairastua mielenterveydenhäiriöön. Diagnostisia päihdehäiriöitä on nuorilla noin viidellä prosentilla. Todellista määrää eri asteisista päihteisiin liittyvistä ongelmista on haastava arvioida. Suomalaisten nuorten yleisin päihde on alkoholi. Päihdekokeilut ovat tavallisia nuoruudessa. Päihdehäiriöstä voidaan puhua, kun tarve käyttää päihteitä on suuri sekä käytös altistaa lain rikkomiselle eikä velvoitteita noudateta. Ennalta ehkäisevä päihdetyö on avainasemassa nuorten päihdehäiriöiden tunnistamisessa. (Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt 2019.)

Päihteillä voidaan tarkoittaa alkoholin, lääkkeiden tai huumeiden käyttöä niin yhtäaikaaisesti kuin erikseen. Nuoruudessa ympäristön merkitys päihteiden käytön aloittamiseen on suuri. Jos nuoren sosiaalinen ympäristö on asenteeltaan päihteiden käyttöön löyhästi suhtautuvaa, on nuoren helpompi aloittaa päihdekokeilu. Lapsuuden kokemuksilla voi olla myötävaikuttavia tekijöitä päihteiden käytön aloittamiseen. (Sieppi 2017, 7-13.)

4.2 Syömishäiriöt

Syömishäiriöiden kroonistuminen ja yleistyminen etenkin nuorten naisten keskuudessa on yleistynyt. Huonolla itsetunnolla on tutkitusti todettu olevan yhteyttä huonoihin ihmissuhteisiin ja syömishäiriöiden taustalla usein löytyy halu miellyttää muita ihmisiä. Vuorovaikutus nuorten aikuisten keskuudessa on roolin hakemista ja sopeutumista omaan itsenäistyvään minuuteen. Perhesuhteiden laatu vaikuttaa myös nuoren riskiin sairastua syömishäiriöön, sillä lapsuudessa luotu itseluottamuksen pohja voi horjua huonon lapsi-vanhemmuussuhteen vuoksi. Sosiaalisten suhteiden haasteet voivat myös vaikuttaa nuoren mielialaa madaltavasti. Psykkinen epävarmuus

itsestään nuoruudessa ja aikuisuuden kynnyksellä lisää riskiä sairastua syömishäiriöön. Sosiaalisen ympäristön laatu vaikuttaa vahvasti itsetuntoon ja nuoren kokemukseen. (Pelletier, Meilleur, DiMeglio, Taddeo, Lavoie, Erdstein, Pauzé, Pesant, Thibault, Frappier, & Jean-Yves 2018, 388-406.)

4.3 Masennusoireet ja masennustila

Lääketieteessä erotetaan arkikieleen verraten kaksi käsitettä liittyen masennukseen. Arkikielessä masennus tarkoittaa usein ohimenevää tunnetilaa, mikä lääketieteessä käsitellään masennusoireena. Masentuneen mielen kestäen useita viikkoja sekä siihen liittyvien muiden oireiden ilmettyä voidaan käsitellä lääketieteellisesti sanaa masennustila. (Marttunen & Karlsson 2013, 41.) Tänä päivänä yhä useammat nuoret aikuiset jäävät pois työelämästä masennuksen perusteella. Masennus voi oireilla ärtyneenä tai matalana mielialana, uupumuksena, jatkuvana väsymyksen sekä mielenkiinnon kohteiden katoamisella. (Nuorten masennusoireilu ja masennustilat 2019). Nuoren aikuisen masennusoireiden tunnistaminen ajoissa ennalta ehkäisee tukijärjestelmien ulkopuoliseksi jäämistä. Pitkittyneet sairauslomien kautta hakeudutaan työkyvyttömyys eläkkeelle eli kuntoutustuelle, jolloin nuoren aikuisen kyky hakea töitä sekä elämänhallinnan tunne voi laskea. Ohjaustyöllä voidaan puuttua nuorten aikuisten tukijärjestelmien ulkopuolelle jäämistä. Tarjoamalla matalan kynnyksen palveluita voidaan auttaa työkykyisten nuorien aikuisten paluuta työelämään ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. (Rikala 2018, 159-165.)

4.4 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöllä tarkoitetaan kehitykseen liittyvää neuropsykiatrista häiriötä, joka ilmenee keskushermostossa. Perimällä on todettu olevan suuri vaikutus sairauden puhkeamiseen, mutta myös elinympäristö voi edistää oireiden alkamista. Oireiden perusteella voidaan sairautta jakaa eri tyyppeihin. Riippuen siitä esiintyykö henkilöllä enemmän impulsiivisuutta ja ylivilkkautta vai tarkkaamattomuutta vai näiden yhdistelmää. Usein ADHD:n diagnosointi tapahtuu lapsuudessa. Nuoruudessa ja aikuisuudessa ADHD:n diagnosoiminen voi olla haastavampaa

muiden sairauksien tai häiriöiden vuoksi. Henkilöllä voi ilmetä useita eri oireita. Hänellä voi olla keskittymiskyvyttömyyttä ja oman toiminnanohjaus voi olla heikentynyt. Hänelle puhuttaessa voi vaikuttaa, ettei hän kuuntele sekä levoton liikkuminen ja äänekkyyys näkyy henkilön toiminnassa. Henkilö ei jaksa odottaa vuoroaan eikä ota huomioon toisia toiminnassaan vaan toimii juuri silloin, kun itse haluaa huomauttaa sitä. ADHD:n diagnosoimiseen on erilliset kriteerit ICD – 10- tautiluokituksen mukaan, joiden on täytyttävä. Iän myötä oirehdinta lievittyy, mutta on selkeä riskitekijä syrjäytymiselle hoitamattomana. (Karlsson 2013. 79-82, 88-87, 94.)

4.5 Sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuneisuus

Jokainen nuoruudessaan voi jännittää sosiaalisia tilanteita, mutta usein jännitys lievittyy. Sosiaalisten tilanteiden pelosta voidaan puhua, jos nuoren koulutus tai työllisyys vaarantuu pelon vuoksi. Epäonnistumisen pelko ja muiden reaktiot voivat nuorta pelottaa hyvinkin paljon. Pelkoon reagoidaan myös kehollisesti; punastamalla, tärisemällä ym. Henkilö voi kokea nämä oireet kiusallisiksi ja todellisuutta tarkemmin nähdä. Kokemus toisten arvioinnin kohteena olemisesta on vahva ja siksi henkilö saattaa vältellä tilanteita, jotka vaativat ulkopuolisten huomion kohteena olemista. Läheisten ihmisten seurassa ei oirehdintaa tyypillisimmin ole vaan ennemminkin suuren ryhmän tai auktoriteetin on todettu olevan pelon laukaiseva tekijä. (Strandholm & Ranta 2013, 19.)

Yleisimpiin nuoruuden ajan mielenterveysongelmiin kuuluu ahdistuneisuus. Ahdistuneisuuteen liittyy vahvasti pelon ja hallitsemattomuuden tunne. Jokainen voi ajoittain ahdistua erinäisten tekijöiden kautta ja usein nuoruuden tunnekuohuissa ahdistava tunne on yleinen. Ahdistuneisuushäiriöstä voidaan ajatella, kun ahdistuneisuus vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja ja tuottaa henkistä kärsimystä yksilölle. Ahdistuksen yhteys muihin mielenterveyshäiriöihin on todettavissa. Perhesuhteet, sosioekonomisen asema, elinympäristö sekä elämäntapahtumat voivat altistaa ahdistuneisuudelle. (Karjalainen, Rantanen, Matikka, Koivisto & Joronen 2017, 113-115; Strandholm & Ranta 2013, 17-18.)

5 Sosiaalinen kuntoutus ja tiimitoiminta

Sosiaalisen kuntoutuksen lainmukainen määritelmä tuli vuonna 2015 osaksi sosiaalihuollon palveluita. (Karjalainen, Kuusio, Puromäki & Tuusa 2017, 11). Sosiaalinen kuntoutus on usein kunnan ylläpitämää yleistä palvelua. Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan eri sosiaalityön keinoin annettavaa tukea osallisuuden lisäämiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi. (L 1301/2014, §17.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut voivat sisältää yksilöllistä tai tiimimuotoista tukea ja valmennusta. Yhteisöllisyyden tukeminen ja arkeen positiivisesti vaikuttavien tekijöiden lisääminen sisältyvät sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden luonteeseen. Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen on keskiössä ja vertaistuella pyritään lisäämään sosiaalisen toimintakykyä. Palvelu laaditaan asiakkaan elämäntilannetta ja tarpeita tukien. (Karjalainen, Kuusio, Puromäki & Tuusa 2017, 15; Keskitalo Vuokila-Oikkonen 2018, 164.) Sosiaalista kuntoutusta tavataan eniten päihde- ja mielenterveyshoito-työssä. Usein päihde- ja mielenterveyshoito-työssä sosiaalisen kuntoutuksen sisältönä on ryhmätoimintaa, jota palveluntuottajat itse tai ulkoistetusti tarjoavat. (Karjalainen, Kuusio, Puromäki & Tuusa 2017, 30.)

Tiimitoiminta on yhdessä toimimista ryhmässä. Tiimitoiminta on osa sosiaalista kuntoutusta. Toiminnan avulla pyritään vahvistamaan sosiaalisista osaamista sekä lisäämään henkilön osallisuuden tunnetta. Tiimitoiminnan sisällöt luodaan kunnioittaen yksilöllisesti tiimin jäsenten tarpeita ja tavoitteita. Sisällön suunnittelu ja tiimitoiminnan tavoitteiden asettaminen yhdessä tiimin jäsenten kesken on tärkeää. (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2019.) Toiminnallisuuden avulla pystytään käsittelemään myös haastavampia asioita. (Keskitalo Vuokila-Oikkonen 2018, 172).

Osallistujien kesken on hyvä luoda turvallinen ilmapiiri, jotta jokainen tiimiin osallistujat pystyisivät hyötymään tiimitoiminnan positiivisista puolista. Tiimissä toimimalla pystytään tukemaan oman osaamisen havainnointia sekä harjoittelemaan palautteen antoa ja saantia. Itsensä kehittäminen ryhmässä on helpompaa kuin itsenäisesti toi-

miessa. Tavoitteellinen tiimissä toimiminen tukee osallistujien hyvinvointia sekä onnistumisen kokemuksia. Toiminnan sisällöt voivat rakentua arjessa esiintyvien haasteiden, kuten talouden hallintaan, elämäntilanteeseen tai mielenkiinnon kohteiden vahvistamiseen. (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2019.)

6 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten Ink-tiimijaksolle osallistuminen vaikuttaa nuoren aikuisen itsetuntoon. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Music Against Drugs ry:lle tietoa heidän toimintansa vaikutuksista. Yhdistys voi halutessaan hyödyntää tutkimuksen tuloksia toiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

- Miten Ink-tiimijaksolle osallistuneet nuoret kokevat tiimijakson vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa ja sen kehittymiseen vaikuttaviin tekijöihin?

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Kohderyhmä

Music Against Drugs ry on valtakunnallista sosiaali- ja terveysalan järjestötoimintaa, joka pyrkii toteuttamaan ehkäisevää päihdetyötä monipuolisin eri tavoin. Järjestö on perustettu vuonna 2010. Päihteettömät tapahtumat sekä päihdetietoisuuden lisääminen lasten ja nuorten yhdessä ehkäisevän päihdetyön tukena kuuluu heidän toimintaansa. (Tarinamme n.d.)

Nuoren Inklusiivinen tiimimalli-kehittämishanke käynnistyi vuonna 2015. Tämä opinnäytetyön aihe on kohdennettu kyseisen kehittämishankkeen toiminnan kehittämiseen. Nuorten Inklusiivinen tiimimalli eli Ink-tiimi tarjoaa nuorille mahdollisuuden

saada tietoa työllistymiseen sekä opiskeluun sekä samalla tukee nuorten osallisuutta yhteiskuntaan. Nuorille suunnitellaan yksilöllisesti omia mielenkiinnon kohteita tukien harjoittelujakson kesto sekä sisältö. Tiimityöskentelyllä tarkoitetaan tässä opin- näytetyössä Ink-tiimiharjoittelujaksoon osallistumista. Jokainen tiimi toimii pienryh- mänä, jossa yksi valmentaja toimii mentorina. Esimerkkejä tiimeistä on mm. bändi- tiimi, jossa harjoitellaan musiikin tekemistä ja lisätään musiikin teoria tietoa sekä me- dia- ja viestintätiimi, jossa esimerkiksi suunnitellaan organisaatioviestintää. Tiimityös- kentely Ink-tiimissä tarkoittaa valmistautumista tulevaisuuteen muun muassa harjoit- telemalla erilaisia työelämässä tarvittavia taitoja. Vuorovaikutustaitojen lisääminen sekä informointi erilaisista kouluttautumis- sekä työllisyysmahdollisuuksista kuuluu tiimiharjoittelujaksojen sisältöihin. (Ink-tiimitoiminta n.d.)

7.2 Menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena verkkokyselynä. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään merkityksiä ihmisten kokemisen kautta ja siksi soveltui tähän opinnäy- tetyöhön parhaiten. Laadullisella tutkimuksella pystytään paremmin tutkimaan luo- tettavasti nuorten aikuisten kokemuksia. Opinnäytetyössä on käytetty tarkoituksen mukaista otantaa, jotta tiedonkeruu olisi määrältään tarkoituksen mukainen ja vas- taisi tarpeeksi kattavasti tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156-157, 160.)

Aineistoa käsiteltäessä etsittiin laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti aineistosta uu- sia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön liittyen, ei niinkään jo olemassa olevia asioita. Aineistoa käsiteltiin kokonaisuutena ja kaikki vastauksen analysoitiin. (Hirsjärvi, Re- mes & Sajavaara 2007, 157-160.) Opinnäytetyön tuloksilla ei haettu yleistettävyyttä päihdeongelmien ratkaiseviin seikkoihin, vaan keskityttiin nimenomaan nuorten ai- kuisten ehkäisevän päihdetyön vaikutuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 67).

Laadullisen tutkimuksen merkitys hoitotyössä on merkittävä. Tutkimus mahdollistaa ihmisten omien kokemusten analysoinnin sekä erilaisten ajatusten ja näkökulmien yhdistämisen hoitotyöhön ja sen kehittämiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen

2013, 65-66, 67.) Tämä opinnäytetyö antaa tuloksia nuorten aikuisten kokemuksista tiimitoimintaan osallistumisesta sekä itsetuntoa tukevista tekijöistä nuorten aikuisten elämässä. Tuloksia voidaan hyödyntää yhdistyksen toiminnan kehittämiseen.

7.3 Aineiston keruu

Aineistonkeruu menetelmänä käytettiin verkkokyselyä vastaajien anonymiteetin säilyttämiseksi. (Liite 2) Kysely luotiin käyttämällä Google Forms palvelua. Kyselyyn laadittiin viisi kysymystä teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimuskysymyksen pohjalta. Kysymyksissä käsiteltiin aiheita, joilla on vaikutusta itsetunnon rakentumiseen ja muokkaantumiseen. Kyselyssä käsiteltiin päihteiden käyttöä, arjen sujuvuutta, työllistymisen ja kouluttautumisen etenemistä, mielenterveyttä sekä itsetuntoa. Jokainen kysymys jätettiin avoimeksi, jotta vastaaja pystyi mahdollisimman omin sanoja kuvaamaan kokemaansa. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajan päätöksen siitä, mikä on kysymyksen kannalta tärkeää vastata. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 116; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190.)

Ennen kysymysten käyttöönottoa kysymyksiä testattiin neljällä eri henkilöllä. Esitetauksella haluttiin kiinnittää huomiota kysymysten helppolukuisuuteen ja ymmärrettävyyteen sekä tutkimuskysymykseen vastaamista. Kysymysten testaamisella ennen varsinaista kyselyä pyrittiin tarkastamaan kysymysten vastaavuutta tutkimuskysymykseen. (KvantiMOTV 2010.)

Kyselyssä (Liite 2.) ensimmäisenä kysyttiin avoimesti arkeen liittyvistä muutoksista. Näin vastaajille annettiin avoin aloitus kyselyn vastaamiseen, eikä ensimmäisenä esitetty vaikeimpia kysymyksiä. Toisessa kysymyksessä kysyttiin vastaajien kokemuksia tiimijakson vaikutuksista omaan työllistymiseen sekä kouluttautumiseen. Kolmas kysymys liittyi sosiaalisiin suhteisiin tiimijakson aikana. Neljännessä kysymyksessä kysyttiin suoraan tiimijaksolle osallistumisen vaikutuksista päihteiden käyttöön sekä mielenterveyteen. Viimeinen ja viidennes kysymys esitettiin suoraan itsetunnosta, jolloin vastaajat itse pääsivät määrittämään avoimeen kysymykseen sen, mikä oli tärkeitä ja olennaisia asioita vaikuttamaan heidän itsetuntoonsa tiimijakson aikana. Ky-

selyn kysymykset perustuivat teoria tiedosta ilmi tulleisiin itsetuntoon vaikuttaviin tekijöihin ja niiden merkitykseen itsetunnon kehityksessä. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin antamaan vastaajalle tilaa ja omaa ääntä siitä, minkä hän kokisi tärkeäksi. Kyselyn pituudella ja kysymysten selkeydellä pyrittiin varmistamaan vastauksien saanti.

(KvantiMOTV 2010.)

Aineiston keruu aloitettiin laatimalla kysely sekä saatekirje keväällä 2020 Ink-tiimijaksolle osallistuneille nuorille aikuisille. Verkkokysely jaettiin yhteyshenkilön kautta saatekirjeineen osallistuneille toukokuussa 2020. Saatekirjeessä (Liite 1.) oli tietoja tekijästä, opinnäytetyön tarkoituksesta sekä kyselyn toteuttamisesta. Tutkimukseen osallistuminen on osallistujille vapaaehtoista sekä vastauksensa pystyi jättämään nimettömänä ja heille on ennalta tästä kerrottu. Kyselyyn vastaamisen pystyi lopettamaan milloin tahansa, vaikka kyselyn olisi aloittanut tekemään. (TENK 2019, 8.) Vastaajien tuli vastata vapaa-ajallaan kyselyyn kuukauden kuluessa. Yhtään vastausta kyselyyn ei kuitenkaan kesäkuun 2020 aikana tullut.

Tämän jälkeen laadittiin uusi suunnitelma aineiston keruuta varten. Yhteyshenkilön kanssa sovittiin tapaaminen yhdessä tiimijaksolle osallistujien sekä yhteyshenkilön kanssa. Tapaaminen sisällytettiin tiimijaksolle osallistuneiden viikko-ohjelmaan. Tapaamisen aikana opinnäytetyö esiteltiin ja kerrottiin anonymiteettisuojaan liittyvät seikat, esimerkiksi se, että vastaamisen pystyi missä vaiheessa vain keskeyttämään ja, että vastaaminen oli vapaaehtoista. Tapaamisessa ei esitelty vastaajia opinnäytetyön tekijälle vaan tilaisuus pidettiin opinnäytetyöntekijä vetoisesti. Kysely avattiin kaikille nähtäväksi ja jokainen vastaaja sai omalla koneellaan anonymisti vastata kyselyyn. Näin kyselyyn saatiin 8 vastausta. Kysely todettiin lopulta tehokkaaksi tavaksi kerätä. Vastausten saannissa kyselytutkimuksessa on heikkous ja kato voi olla suurikin, kuten edellä huomattiin. Tämän vuoksi vastaajien tapaaminen oli välttämätöntä opinnäytetyön tekemisen kannalta. Tutkittavien saavuttaminen sähköisesti oli nopeinta, mutta vastaamattomuus oli este analyysin teolle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190.)

7.4 Aineiston analyysi

Tutkimusongelma vaikutti analyysin tekoon. Aineiston analysointi on vapaampaa laadullisen tutkimuksen analysoinnissa kuin määrällisen tutkimuksen. Tutkimuksen aineisto oli 8 vastattua kyselyä. Opinnäytetyössä hyödynnettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä. Analyysin tekoa ohjasivat opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymys.

Sisällönanalyysin prosessiin ajatellaan sisältyvän aineiston pelkistäminen, ryhmittely sekä abstrahointi eli yleiskäsitteiden luominen. (Taulukko 1.) Prosessin vaiheet toteutetaan aineistolähtöisesti vaiheittain, kuten tässäkin opinnäytetyössä. Pelkistämässä keskityttiin tutkimuskysymyksen ympärille linkittyvissä asioissa. Samankaltaiset vastaukset liitettiin yhteen ja näin saatiin tiivistettyä aineistoa hyvin jakamalla aineistoa eri alaluokkiin. Alaluokkien yhdistävien tekijöiden kautta pystyttiin luomaan yläluokat, joka edelleen tiivisti aineistoa. Viimeiseksi muodostettiin käsitteiden avulla yhdistävät luokat. Tässä opinnäytetyössä vastaukset jaoutuivat kolmeen yhdistävään luokkaan (Taulukko 1.) **sosiaalisuus, koulutus ja työelämätaidot sekä arjen hallinta.** (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-127.)

Taulukko 1. Esimerkkejä sisällönanalyysin teon prosessin etenemisestä

Alkuperäinen vastaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<i>”Olen rohkaistunut sanomaan mielipiteeni, tavannut uusia ystäviä paikkakunnalta ja tullut varmemmaksi oman itseni kanssa muihin ihmisiin nähden.”</i>	Lisääntynyt sosiaalisuus tuonut varmuutta omaan minäkuvaan sekä lisää luottoa itseensä.	Sosiaalisen ympäristön antama palaute koetaan tärkeäksi	Kuuluvuuden tunteen vahvistaminen	Sosiaalisuus
<i>”Itsetuntooni tämä on vaikuttanut positiivisesti, koska koen, että minut on hyväksytty porukkaan todella hyvin ja olen voinut olla oma itseni”</i>	Muiden tiimijaksoistaisten hyväksyntä toi turvallista oloa ja pystyi olemaan rennosti oma itsensä	Aito sosiaalinen kontakti ja tiimissä toimiminen tuki positiivisen minäkuvan kehittymistä.		

Sisällönanalyysi on yksi kvalitatiivisten tutkimusten sisällön perusanalyysimenetelmistä. Aineistoa tiivistettiin tarkoituksen mukaisesti ja aineistoa pääsi näkemään vain opinnäytetyöntekijä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aineisto koottiin neljälle erilliselle Word-tiedostolle, jonka perusteella analysointi tehtiin. Aineistoa on pyrkimys päästä tiivistämään tutkittavaa ilmiötä kohden edellisesti ajatellen. Analysoinnissa etsittiin itsetunnon ja tiimijaksolle osallistumisen välisiä ilmiöitä ja niiden vaikutuksia tutkittaviin. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 166; Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

8 Tulokset

Vastauksia kyselyyn tuli 8 kappaletta. Kyselyyn vastanneiden ikä oli 18-29 – vuotta. Tutkittavissa oli sekä miehiä, että naisia. Kaikki haastateltavat osallistuivat kesällä 2020 Ink – tiimijaksolle. Kysely toteutettiin tiimijakson lopussa. Jokainen osallistuja sai itsenäisesti ja anonymisti vastata verkkokyselyyn.

Opinnäytetyön tuloksia on havainnollistettu lainaamalla kyselyyn vastanneiden suoria lainauksia. Anonymiteetin säilyttämiseksi ei lainauksissa ole käytetty tunnistettavuutta helpottavia lainauksia. Tuloksissa tarkastellaan sitä, miten tiimijaksolle osallistuminen on vastaajien mielestä vaikuttanut heidän itsetuntoonsa sekä itsetuntoa muokkaaviin tekijöihin.

Aineistosta suurimman näkyvyyden sai itsetuntoa kohottavana tekijänä **sosiaalisuus**. Useat vastaajat eri kysymyksissä toivat esille sosiaalisuuden lisääntyneen tiimijakson aikana. He kokivat saaneensa uusia kontakteja sekä uusia ystäviä. Sosiaalisten tilanteiden pelon helpottuminen ja yksinäisyyden lievittyminen helpottivat ahdistuneisuutta sekä yksinäisyyttä. Päivittäinen sosiaalisuus koettiin virkistäväksi ja mielialaa parantavaksi tekijäksi. Pienryhmissä toisiin tutustuminen koettiin helpommaksi ja omaa itseään pystyivät osallistujat tuomaan paremmin esille. Osa vastaajista rohkaistui tiimijakson aikana sosiaalistumaan aikaisempaa enemmän.

”Saan myös paljon energiaa päivittäisestä sosiaalisuudesta.”

”Tiimijakso on helpottanut minun sosiaalisten tilanteiden ahdistusta jonkun verran.”

”...en koe olevani niin yksinäinen.”

”Olen rohkaistunut sanomaan mielipiteeni...”

”On ollut kivaa päästä pois kotoa, koska olen todella sosiaalinen ihminen ja kokoaikainen yksinolo ei ole minulle hyväksi.”

Päivittäinen sosiaalisuus koettiin arkea virkistäväksi tekijäksi ja porukkaan kuuluminen tunne koettiin itsetuntoa vahvistavaksi tekijäksi. Tiimijakson aikana osallistujat saivat palautetta toisiltaan ja ohjaajiltaan. Tiimijakson aikana saatujen palautteiden perusteella osallistujat pystyivät pohtimaan omaa osaamistaan ja kehitysalueitaan konkreettisesti. Itsensä kehittäminen koettiin vahvistavaksi tekijäksi, jopa toivoa tulevaisuuden suhteen nostattavaksi tekijäksi. Vastaajat kokivat kehittyvänsä parhaiten saadessaan palautetta sekä yksilöohjausten merkitys koettiin tärkeäksi. Lisääntyneen sosiaalisuuden avulla tutkittavat pystyivät tunnistamaan itsessään itsetunnon heikkouksia.

”Olen enemmän oppinut, millainen käyttäytyminen minulla on sosiaalisissa suhteissa ja siinä on vielä työstettävää. Ainakin minulla on hyvä itsetuntemus.”

”Usko omaan tekemiseen on kehittynyt ja osaltaan tuonut itsevarmuutta ”

” Tiimijakso vain nosti asian esiin, että huono itsetunto löytyy.”

Kouluttautumiseen sekä työllistymiseen liittyvät seikat koettiin tiimijakson aikana hyödyllisiksi ja tulevaisuutta tukeviksi tekijöiksi. Oman kouluttautumisen eteneminen sekä tulevaisuuden työelämän taitojen harjaannuttaminen toi uskoa tulevaan sekä

edesauttoi yhteiskuntaan kiinnittymisen mahdollisuutta. Erilaiset työhaastatteluharjoitukset toivat lisävarmuutta työelämätaitoihin sekä tiimityöskentelytaidot paraniivat. Työelämään liittyviä ennakoajatuksia pystyi tiimijakson aikana purkamaan ja helpottamaan omaa jännitystä työelämään liittyvissä asioissa. CV:n sekä portfolion tekemisen harjoittelu katsottiin hyväksi ja työllistymistä helpottavaksi tekijäksi. Osa tiimijaksolaisista sai apua kouluttautumisen etenemiseen. Matalalla kynnyksellä käyttyjen työelämätaitojen harjoittaminen tuki osallistujien kyvykkyyden tunnetta ja omasta osaamisesta.

”Olen saanut uutta kokemuspohjaa, jonka näen höyrynä tulevaisuuden työnhaussa.”

”Olen saanut vinkkejä portfolion ja CV:n tekoon. Työhaastatteluja on myös toteutettu.”

”Olen työssäoppimisessa ja olen saanut koulutehtävät ja näytöt hoidettua täällä. Kouluni jatkuu normaalisti.”

Tutkittavien vastauksista nousi esiin **arjen hallintaan** liittyvien asioiden vaikutus yksilöiden itsetunnon rakentumiseen. Monet kokivat arjen rytmittymisen tiimijakson aikana tukevan hyvin mielenterveyttä sekä osalla arjen säännöllisyys vähensi myös päihteiden käyttöä. Arjen säännöllistymisellä osa koki saavansa otetta elämästään ja syy lähteä aamulla kotoaan koettiin hyväksi.

”Olen ollut pirteämmällä ja paremmalla tuulella sekä vähentänyt päihteiden käyttöä.”

”Olen oppinut tunnistamaan omat jaksamisen ja kykenemiseni rajat ja luottamaan niiden raameissa omaan osaamiseeni.”

”Arjesta on tullut enemmän rutiinia ja tätä kautta tullut säännölliset ruokailu- ja nukkumisajat.”

Säännöllinen päivärytmi tuki mielialan tasaisuutta. Yksinäisyyden väheneminen ja tarpeellisuuden tunteen lisääntyminen toi merkitystä arkeen. Velvollisuuden tunne osallistumisesta tuki vastaajien kuuluvuuden tunnetta ja oman minän merkitsevyys lisääntyi.

9 Pohdinta

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvää tieteellinen käytäntö edellyttää luotettavaa, uskottavaa ja eettisesti hyväksyttävää toimintaa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkimuksen uskottavuus ja siirrettävyys. (Graneheim & Lundman 2004, 110). Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin laadukkaita sekä ajankohtaisia kotimaisia ja kansainvälisiä lähteitä. Raportoinnissa avoimuuteen ja rehellisyyteen kiinnitettiin huomiota joka vaiheessa, joka nostaa työn luotettavuutta. Alussa työskentelylle luotiin suunnitelma ja tätä pyrittiin noudattamaan. Teoreettista viitekehystä luotaessa kunnioitettiin muiden tutkijoiden töitä ja aineistoja käsiteltiin luottamuksellisesti. Omia tulkintoja ei toisten töistä tai saadusta aineistosta tehty. Opinnäytetyöstä syntyneitä aineistoja sekä tuloksia käsiteltiin avoimesti sekä rehellisesti, kuten hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu. (TENK 2012, 6; Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151.) Aineisto poistettiin asianmukaisesti aineiston analysoinnin jälkeen poistamalla se Google Forms palvelusta.

Aiheen valinnassa huomioitiin ajankohtaisuus sekä yhteiskunnallisuus. Nuorten aikuisten mielenterveys- sekä päihdeongelmien ennalta ehkäisy on ajankohtainen ja tärkeä asia, sillä jo sosioekonomisen aseman parantamisella voidaan vaikuttaa nuoren aikuisen mielenterveys- ja päihdeongelmien puhkeamisen riskiin. (Nuoret 2019). Tämän vuoksi aiheeksi valikoitui itsetunto ja siihen vaikuttavat tekijät. Aiheet, jotka nousevat yhteiskunnasta vaikuttavat eettisyyteen ja luotettavuuteen. Jos aihe valikoituu omien mielenkiinnon kohteiden ohjaamana, voi aineiston käsittely olla haastavaa toteuttaa objektiivisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25).

Opinnäytetyössä huomioitiin tiedonhankintaa koskevat eettiset ongelmat. Ihmisarvon kunnioittaminen sekä tutkittavien anonymiteetti säilytettiin opinnäytetyötä tehtäessä. Kyselyn kysymyksen esitettiin ennen ja kysymyksien tarkoituksen mukaisuutta tarkasteltiin useaan otteeseen. Kyselyyn osallistujille kerrottiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää vastaaminen missä vaiheessa vain. Tulokset käsiteltiin perustuen teoreettiseen viitekehukseen kunnioittaen sitä, ei luomalla uusia normeja omista mielikuviin tai arvoihin perustuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 24-25, 156-157.)

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat itsenäisesti tehty työ. Itsenäisen työskentelyn vaarana on sokeutua omalle tuotokselle eli virhepäätelmien määrä voi lisääntyä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.) Englanninkielisiin teksteihin liittyy aina kääntämiseen liittyvät ongelmat, vaikka huolellisuuden tekstien kääntämisessä pyrittiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa suoraviivaista tapaa arvioida. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin suhtautumaan tutkimuksen aiheeseen sekä analysoitavaan materiaaliin objektiivisesti. Vastajien anonymiteetistä huolehdittiin pitämällä kysely nimettömänä. Raportoinnissa käytiin yksityiskohtaisesti läpi sitä, miten tutkimus eteni. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-164; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197-199.)

Opinnäytetyön uskottavuutta lisää saman tutkijan tekemä aiheeseen perehtyminen, aineiston keruu sekä analysointi. Teoreettinen viitekehys rakennettiin huolellisesti perehtymällä laadukkaan lähdekirjallisuuden kautta tutkittavaan ilmiöön. Opinnäytetyöhön käytetty aika oli useita kuukausia. Tutkittavan aiheen parissa vietetty aika lisää uskottavuutta. Opinnäytetyössä tutkimuksen kysymykset kohdennettiin koskemaan itsetuntoa vaikuttaviin tekijöihin sekä itsetuntoon. Kysymysten laadinnassa pidettiin keskiössä tutkimuskysymys sekä teoreettinen viitekehys. Kysymyksillä haluttiin vastausta tutkimuskysymykseen, ei muuhun. (Graneheim & Lundman 2004, 110.)

9.2 Tulosten tarkastelu

Rakennamme itsetuntoamme sosiaalista ympäristöä peilaamalla. Sosiaalisten kontaktien aiheuttamat reaktiot meissä sekä ympäristömme reagoiminen toimintaamme, muovaa itsetuntoa ja minäkuvaamme. Sosiaalisella kanssakäymisellä on selkeästi todettu olevan merkitystä mihin suuntaan itsetuntomme rakentuu. (Kiviruusu 2017, 14.)

Tulosten perusteella Ink-tiimitoiminnan sosiaaliset vaikutukset ovat positiivista itsetuntoa kohottavia tekijöitä. Kuuluvuuden tunne ja uusien positiivisten sosiaalisten kontaktien luominen tukevat yksilön minäkuvan eheyttä. Heikko itsetunto usein edesauttaa sosiaalisten tilanteiden hankaluuksia ja lisää muun muassa ahdistusta tilanteisiin, missä sosiaalisuutta vaaditaan. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 43.) Osa tutkittavista kertoi sosiaalisen ahdistuneisuuden lievittyneen sekä keskustelutaitojen kehittyneen tiimijakson aikana. Sosiaaliin suhteisiin liittyvien vaikeuksien on todettu vaikuttavan itsetuntoon. Sosiaalisuuden lisääntyessä löysivät tutkittavat myös kehitettävää omasta minäkuvastaan sekä tunnistivat itsetunnon heikkoutta. Keltinkangas-Järvisen (2017) mukaan sosiaalisten taitojen oppimisen haasteita voi aiheuttaa yksilön heikko itsetunto, mutta taitojen oppiminen on mahdollista. Tällöin yksilön itsetuntokin kohenee ja sosiaalisuus helpottuu. (Mts. 42.)

Itsetunnon ollessa yksi persoonallisuuden piirteistä, sosiaalisuus kykenee muokkaamaan sitä ja itsetunnon muokkaantuminen sekä taso näkyy sosiaalisessa kontaktissa. Yksilöllä usein liittyy odotuksia tai asenteita sosiaalisia tilanteita kohtaan ja näin ollen käytös peilaantuu persoonallisuuden peilinä. (Kiviruusu 2017, 67; Orth, Ruth & Luciano 2018, 1047.) Lähes jokainen vastaajista toi esille lisääntyneen sosiaalisuuden hyvät puolet. Vastaajat kokivat selkeästi mielialan kohentuneen sosiaalisuuden ansiosta ja pitivät tiimityöskentelystä. Voidaan ajatella, että tutkittavien kasvanut sosiaalinen ympäristö ja sosiaalisuuden lisääntyminen arjessa tukee itsetunnon positiivista kehitystä. Vastauksista on pääteltävissä ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön olevan merkittävä mielenterveyttä edistävä tekijä nuorten aikuisien keskuudessa. Tiimijaksolle osallistuneet nuoret hyötyivät tiimijakson sosiaalisuudesta monin eri tavoin.

Sosiaalisen kuntoutuksen yksi tavoitteista on yksilön osallisuuden tunteen vahvistaminen. Suomessa syrjäytyneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoria on THL:n arvioiden mukaan 14 000 – 100 000. Syrjäytyneisyys on yksi riskitekijä mielenterveyshäiriöiden puhkeamiseen ja huonoon itsetuntoon. Tunne elämäntilannasta tukee nuorten aikuisen selviytymistä nyky-yhteiskunnassa. Syrjäytymistä voidaan ehkäistä muun muassa kouluttautumalla ja näin ollen tulemalla osaksi yhteiskuntaa. Syrjäytyminen heikentää itsetuntoa sekä edes auttaa mielenterveyshäiriöiden puhkeamista. Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin pyritään ennalta ehkäisemään syrjäytymistä ja edistämään positiivista minäkuvaa. (Nuorten syrjäytyminen 2019; Böckerman 2018, 232; L 1301/2014.) Usein mielenterveyshäiriöistä puhuttaessa, tulee itsetunnon yhteys mielenhäiriöihin. (Kiviruusu 2017, 13).

Tulosten mukaan tiimijaksolle osallistuneet nuoret aikuiset kokivat hyötyvänsä työelämätaitojen kehittämisestä jakson aikana. Työhaastattelu harjoitusten kautta saatu varmuus omasta toiminnastaan haastateltavana toi lisää uskoa omaan kyvykkyyteen työntekijänä. Palautteen saanti kertoo yksilölle siitä, miten muut hänet näkevät ja kokevat. Sosiaaliset kontaktit heijastuvat hänen itsetuntoaan joko kohottaviksi tai laskeviksi tekijöiksi. Työelämätaitojen vahvistamisella sekä kouluttautumisen mahdollistamisella tuetaan yhteiskunnallista osallisuutta. Yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistamiseen tarvitaan luotto omaan tekoihin ja valintoihin. Usko omaan kykyihin vahvistaa positiivista itsetuntoa. Positiivista itsetunnon kehittymistä tukivat usko omaan tulevaisuuteen sekä lisääntynyt sosiaalisuus ja yksilön uskoa omaan kyvykkyyteen. Oman sosioekonomisen aseman yhteys itsetuntoon on olemassa. (Böckerman 2018, 238-241; Orth, Ruth, Luciano 2018, 1049; Kiviruusu 2017, 20.) Tulevaisuutta ajatellen nuorten aikuisten ennalta ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön merkitys on suuri. Edellä mainittujen kykyjen tukeminen ja harjoittelu varmentaa yhteiskuntaan kiinnittymistä, mikä puolestaan tukee taloudellisestikin yksilöä sekä yhteiskuntaa.

Arjen säännöllistyminen tiimijakson aikana toi tutkittaville säännöllisyyttä arkeen. Päihteiden käytön väheneminen, lisääntynyt sosiaalisuus ja tiimijaksoon sitoutuneisuus tuki selkeästi heidän mielenterveytensä tasapainoa. Päihteiden käytöllä on todettu olevan yhteys mielenterveydellisiin ongelmiin ja heikkoon itsetuntoon. Heikon

itsetunnon omaava yksilö toimii herkemmin itselleen haitallisella tavalla, kuten käyttämällä päihteitä. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 111-114; Päihdeongelmat n.d.) Päihdeiden käytön vähennyttyä mieliala koheni ja päivärytmi muuttui säännöllisemmäksi. Säännöllinen päivärytmi tuki jaksamista, mikä jälleen on yhteydessä mielenterveydelisiin seikkoihin. Kuten jo aikaisemmin mainittu itsetunnon merkitys mielenterveyden eheydelle on tärkeä.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Usein ajatellaan nuoruuden jälkeen itsetunnon muokkaantuneen jo ”valmiiksi”. Näin ei kuitenkaan ole. On tärkeä muistaa aikuisuuteen liittyvät eri elämänmuutoksien tuomat oman roolin muuttumiset sekä elämäntilanteiden tuomat haasteet. Aikuisuudessa oman tarpeellisuuden ja pystyvyyden tarkastelu on jatkuvaa. Omaa elämää tarkastellaan eri näkökulmista ja pohditaan, onko se merkityksellistä. Se, miten yksilö oman elämän merkityksellisyyden kokee, kertoo usein yksilön itsetunnosta. (Kiviruusu 2017, 17; Keltinkangas-Järvinen 2017, 275-278.) Opinnäytetyön tulokset kertovat uutta tietoa Ink-tiimitoiminnan vaikutuksista nuorten aikuisten näkökulmasta. Sosiaalisen ympäristön merkityksen korostuminen tuloksissa kertoo tiimitoiminnan merkittävydestä. Ink-tiimitoiminnan positiiviset kokemukset puhuvat puolestaan sen tärkeydestä. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla:

1. Kuinka heikon itsetunnon vaikutukset näkyvät tiimitoiminnassa?
2. Kuinka Ink-tiimijaksojen arkeen saataisiin sisällytettyä positiivista itsetuntoa tukevia tekijöitä?

Lähteet

- Böckerman, H. 2018. Sosiaalinen kuntoutus työelämänsosialisuuden vahvistajana. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. 231-243. Toim. Kostilainen, H. & Nieminen, A. Helsinki.
- Forrester, R., Mitzam, S., Jomar, K., Taylor, P., Slater, H. 2017. Self-esteem and non-suicidal self-injury in adulthood: A systemic review. *Journal of Affective Disorders*, 221, 172-183. Viitattu 1.9.2020. <https://janet.finna.fi>, PubMed.
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. p. 13. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. p. 3. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karjalainen, V., Rantanen, A., Matikka, A., Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2017. Perhe- ja sosioekonomisten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsemurtoisuuteen. *Hoitotiede*, 29, 2, 113-124. Saatavilla osoitteessa <http://www.janet.finna.fi>, Hoitotiede.
- Karjalainen, J., Kuusio, H., Puromäki, H & Tuusa, M. 2017. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. THL. Viitattu 3.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-803-6>.
- Karlsson, L. 2013. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Julkaisussa Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 79-95. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>.
- Keltikangas-Järvinen, L., 2017. Hyvä itsetunto. 6 p. Helsinki: Werner Söderström.
- Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Kostilainen, H & Nieminen, A. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu. 164-175. https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2018/10/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf#page=165.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos.

KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 21.9.2020. Saatavilla osoitteessa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

L 1285/2016. Nuorisolaki. Viitattu 11.3.2020. <https://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 3.4.2020. <https://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Masennusoireilu ja masennustilat. Julkaisussa Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 41-58. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>.

Nuoret. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 2.4.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 2.4.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 2.4.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nuorten mielenterveyshäiriöt. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 2.4.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 3.10.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nuorten syrjäytyminen. 2019. THL. Artikkelit Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 3.9.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Nurmi, J-E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy. NMI-bulletin, 21,2. Viitattu 17.2.2020. Saatavilla www.bulletin.nmi.fi.

Orth, U., Ruth, Y. & Luciano, E.C. 2018. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 144, 10, 1045-1080. University of Bern. Viitattu 25.3.2020. Saatavilla osoitteessa www.janet.finna.fi, PubMed.

Pelletier B., Meilleur, J., DiMeglio, D., Taddeo, G., Lavoie, D., Erdstein, E., Pausé, J., Pesant, R., Thibault, C., Frappier, I. & Jean-Yves. 2018. Adolescents' perceptions of the quality of interpersonal relationships and eating disorder symptom severity: The

mediating role of low self-esteem and negative mood. *Eating Disorders*, 26, 388-406. Department of Psychology, Adolescence and Eating Disorders Research Laboratory, Montreal University. Saatavilla <http://www.janet.finna.fi>, PubMed.

Päihdeongelmat. N.d. Aihe Mielenterveystalon www-sivuilla. Viitattu 3.9.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx.

Rikala, S. 2018. Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänsäilyisissä. Artikkelij Yhteiskuntapolitiikka lehdessä. 83, 2. Viitattu 2.4.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136255/YP1802_Rikala.pdf?sequence=2.

Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2019. THL. Artikkelij Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivuilla. Viitattu 2.4.2020. Saatavilla www.thl.fi.

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 3.4.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>.

Santala, J. 2011. Fundamentals of qualitative research – understanding qualitative research. Oxford University Press. Viitattu 3.4.2020. Saataville osoitteessa <http://www.janet.finna.fi>, Ebook Central.

Sieppi, J-S. 2017. Nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttö riippuvuuden ja elämänsäilyisän näkökulmasta. Pro gradu – tutkielma. Lapin yliopisto, sosiaalityö. Viitattu 16.9.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201709131306>.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Julkaisussa Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 17-19. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.4.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>.

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tarinamme. N.d. Aihe Music Againsts Drugs ry:n www-sivuilla. Viitattu 4.3.2020. Saatavilla osoitteessa <https://musicagainstdrugs.info/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.4.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 21.9.2020. Saatavilla osoitteessa <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 114. Helsinki: Tammi.

Yhdistys. N.d. Aihe Music Against Drugs ry:n www-sivuilla. Viitattu 4.3.2020. Saatavilla osoitteessa <https://musicagainstdrugs.info/>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa sosiaali-, terveysalalla sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Suuntaudun opinnoissani mielenterveys- ja päihdehoitotyön pariin. Teen opinnäytetyötä tiimitoiminnan vaikuttavuudesta nuorten aikuisten itsetuntoon.

Teen yhteistyötä Music Against Drugs ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää kuinka tiimitoimintaan osallistuminen vaikuttaa nuorten aikuisten itsetuntoon.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena. Olisin kiitollinen, jos vastaisit kyselyyn. Kyselyn tekeminen vie 5-10 min aikaasi. Vastaaminen on vapaaehtoista ja vastauksen käsitellään anonyymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti sekä eettisesti. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan osoitteessa www.theseus.fi, josta tulokset ovat kaikkien nähtävissä.

Tutkimusta koskeviin kysymyksiin vastaan mielelläni sähköpostitse M2495@student.jamk.fi

Kiitos osallistumisesta ja kivaa viikkoa just sulle!

Ystävällisin terveisin,

Katja Setälä
M2495
M2495@student.jamk.fi
SAR18SM

Tutkimuksen ohjaavat opettajat Salla Grommi, salla.grommi@jamk.fi & Tiia Luotojoki, tiia.luotojoki@jamk.fi, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Liite 2. Kysely

Verkkokysely tiimijaksolle kesällä 2020 osallistuneille nuorille aikuisille. Kiitos vastauksistasi!

Mainitse muutamia asioita, miten tiimijaksolle osallistuminen on vaikuttanut arkeesi?

Miten koet tiimijakson osallistumisen vaikuttaneen tulevaisuuden työllistymiseesi tai kouluttautumiseesi?

Millaisia vaikutuksia tiimitoiminnalla ollut sosiaalisiin suhteisiin?

Miten tiimitoimintaan osallistuminen on vaikuttanut päihteiden käyttöösi ja mielen-terveyteesi?

Millä tavoin kuvailisit tiimijaksoon osallistumisen vaikuttaneen itsetuntoosi?