



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Nuorten kokemuksia elämänhallinnasta

---

Grönholm, Inga

Ripattila, Mia

2013 Laurea Lohja

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Lohja

## Nuorten kokemuksia elämänhallinnasta

Inga Grönholm  
Mia Ripattila  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2013

Inga Grönholm ja Mia Ripattila

### Nuorten kokemuksia elämänhallinnasta

Vuosi

2013

Sivumäärä

59

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää haastattelututkimuksen kautta nuoren näkökulmasta nuorten elämänhallinnan riskitekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren syrjäytymisuhkaan. Tavoitteena oli saada uutta tietoa elämänhallinnan riskitekijöistä, jotta tietoa voidaan hyödyntää nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä työssä. Opinnäytetyö on laadullinen haastattelututkimus, joka toteutetaan osana Pumpu-hanketta ja yhteistyössä Länsi-Uudellamaalla sijaitsevan koulun kanssa.

Yksilöteemahaastattelut toteutettiin eräässä länsi-suomalaisessa koulussa kuudelle kahdeksaluokkaliselle nuorelle. Haastattelut toteutettiin yhden päivän aikana käyttäen apuna puolistrukturoitua haastattelulomaketta ja teemoihin liittyviä kuvia. Kuvat näytettiin nuorille iPadin kautta. iPadin tarkoituksena oli tuoda haastatteluun rentoutta ja nuorille tekemistä haastattelun lomaan, kun he saivat selata sillä kuvia. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teemoittain sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tulokset mukailivat aiempia tutkimuksia. Nuoret pitivät perheen ja ystävien merkitystä suurena elämänhallinnassa. Elämänhallintaa tukevat tekijät näkyvät nuorten määritelmässä arjen hyvänä olona. Ystävät, hyvät perhesuhteet, harrastukset ja vapaa-aika koettiin yleisesti voimaannuttaviksi, arjen hyvää oloa vahvistaviksi tekijöiksi. Nuoret eivät osanneet ajatella syrjäytymistä laajana käsitteenä, vaan ajattelivat syrjäytymisen olevan yksinäisyyttä ja syrjään vetäytymistä.

Johtopäätöksenä voitiin esittää, että kouluterveydenhuollon tehostaminen ja syrjäytymisvaarassa olevien varhainen tunnistaminen voisi auttaa useita syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Nuorten mukaan ottaminen nuorisotyön kehittämiseen ja nuorten ajatusten kuuleminen, voisi tuottaa järjestelmän joka parhaiten palvelisi syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta. Vanhempien valistamista nuorten kasvatuksessa ja tukemisessa voisi tehostaa perheneuvoloissa ja kouluissa.

Jatkotutkimuksena voisi tuottaa tutkimuksen, jossa selvitettäisiin nuorten terveyden ja hyvinvoinnin palvelujen nykytilaa ja puutteita nuorten näkökulmasta. Nuoret tietävät parhaiten itse mitkä palvelut ovat helposti saatavilla, ja palveluiden piirissä olleilla nuorilla on myös ajatus siitä mikä niissä on hyvää ja mikä huonoa.

Inga Grönholm & Mia Ripattila

### Youth perceptions of life management

Year	2013	Pages	59
------	------	-------	----

---

The aim of the thesis was to discover, from the perspective of young people, life management risk factors that affect young people's risk of exclusion. The goal was to acquire new information about life management risk factors, so that information can be utilized in the prevention of social exclusion of young people. The thesis is a qualitative interview study, carried out as part of the Pumppu project and in cooperation with a school in western Uusimaa.

Individual interviews were carried out in a school for six an eighth grade students. The interviews were conducted in a single day using a semi-structured interview form and images related to interview themes. Images were shown to young people with an iPad. The purpose of the iPad in the interview was to relax and give the young people something to do during the interview, when they browsed theme-related images. Data from the interviews was analyzed thematically using content analysis.

The results of the thesis corresponded with the previous surveys. Young people find that family and friends have a great meaning in their life management. The matters that support life management in young people's lives management manifest themselves as good feelings in their everyday life. Friends, good family relationships, hobbies and free time were generally experienced as empowering and contributory to good life. Young people were not able to think of exclusion as a broad concept but as simply loneliness and exclusion.

As a conclusion, intensifying school health services and early identification of young people who have a risk of social exclusion could help many young people in danger of social exclusion. The involvement of the young in the development of youth work and taking into consideration young people's ideas might produce a system that would serve youngsters at risk of social exclusion best. Guidance and counseling of parents regarding upbringing and support of their children should be intensified at family counseling and schools.

As a topic for further study, a research that would sort out the current state of youth health and welfare services and their shortcomings could be carried out. The young know best what services are easily available. The young who have personal experience of the aforementioned services know the shortcomings and accomplishments of these services.

Keywords: Young, life management, exclusion, community

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettiset lähtökohdat .....	7
2.1	Nuoret.....	7
2.2	Elämänhallinta.....	8
2.2.1	Elämänhallintaa tukevat palvelut .....	10
2.2.2	Syrjäytyminen.....	12
2.2.3	Nuorten syrjäytyminen .....	13
2.2.4	Yhteisöllisyys.....	14
2.2.5	Päihteet.....	15
2.2.6	Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalinen vahvistaminen .....	17
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät .....	20
4	Tutkimusmenetelmät.....	21
4.1	Työn toteutus .....	21
4.2	Teemahaastattelun toteuttaminen .....	22
4.3	Aineiston analyysi .....	23
4.4	Aikataulu ja luvat .....	25
5	Tulokset.....	26
5.1	Elämähallintaa tukevat tekijät .....	26
5.2	Elämänhallintaa heikentävät tekijät .....	31
6	Pohdinta .....	36
6.1	Tutkimusetiikka .....	37
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	39
6.3	Kehittämissuhteet .....	40
	Lähteet .....	42
	Kuviot. ....	46
	Liitteet.....	47

## 1 Johdanto

Syrjäytyminen on käsite, joka kokoaa yhteen erilaisia sosiaalisia ongelmia. Siihen liittyvät voimakkaasti taloudellisten ja henkisten voimavarojen puute, osattomuus sekä kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman puute. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén. 2003, 18.) Kinnusen (2003) mukaan nuorten elämänhallintavalmiuksiin yhteydessä olevia tekijöitä ovat muun muassa nuorten kokemus terveys, tyytyväisyys elämään, kokemus koulunkäynnin raskaudesta, koulumyönteisyys, yksinäisyyden kokemus, tunne-elämän ongelmat, psykosomaattiset oireet ja tupakointi.

Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat nuorilla vahva itsenäisyyden tunto, sisäinen tasapaino, turvalliset perhesuhteet ja huumori. (Joronen 2005.) Nuorten yleisiä syrjäytymisen syitä ovat ongelmat koulussa, oppimisvaikeudet, huono koulumenestys, peruskoulusta putoaminen, peruskoulun jälkeisen koulutuksen puuttuminen ja syrjäytyminen työmarkkinoilta ennen kuin on sinne päässytään (Kuula 2000; Kuure 2001,39). Varhainen puuttuminen sekä keskustelu esimerkiksi kouluterveyden huollossa voi auttaa nuorta kriittiseen ajatteluun ja tarvittavaan muutokseen ennen syrjäytymistä. Varhainen puuttuminen kouluterveydenhuollossa edellyttää kuitenkin koulutusta ja terveydenhoitajien kykyä tunnistaa ja tukea syrjäytymisuhan alla olevia nuoria. (Pirskanen 2007.)

Opinnäytetyö on osa Pumppu-hanketta. Hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää ratkaisuja kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Polkupärjäin-osahankkeen yhtenä tavoitteena on parantaa syrjäytymisvaarassa olevien omasta terveydestä huolehtimisen valmiuksia. Laurea-ammattikorkeakoulun tavoitteena osahankkeessa on löytää keinoja tukea hyvinvointipolulla etenemistä. Hyvinvointipolku käsitettä laajennetaan hankkeessa terveydenhuollon ulkopuolelle, syrjäytymisen ehkäisyyn. (Pumppu-Hanke 2012.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää haastattelututkimuksen kautta nuoren elämänhallinnan riskitekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren syrjäytymisuhkaan. Tarkoituksena oli saada uutta tietoa elämänhallinnanriskitekijöistä, jotta tietoa voidaan hyödyntää nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä työssä. Opinnäytetyössä on tutkittu, miten nuoret kokevat elämänhallinnan ja syrjäytymisen ja selvitetään, mitä nuoret itse kokevat elämässä pärjäämisen tukeviksi ja heikentäviksi tekijöiksi. Opinnäytetyössä on pyritty selvittämään, millaisia vaikutuksia luokkahengellä, perheellä, kavereilla ja harrastuksilla sekä vapaa-ajanviettotavoilla on nuorten mielestä heidän elämäänsä.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat

### 2.1 Nuoret

Nuoruutta ei voida määritellä tarkalleen tiettyyn ikään kuuluvaksi. Kaikki nuoret kehittyvät eri tahdissa ja hiukan eri tavalla. Nuoruus on jaettu summittaisesti kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11-14 v), keskinuoruuteen (n. 15-18 v) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19-25 v), jotta voidaan tarkastella nuoruutta ja sen erilaisia ilmiöitä. Nuoruuden katsotaan yleisesti alkavan biologisista muutoksista eli puberteetista. Myöhemmin se käynnistyy myös psyykkisellä tasolla, jolloin nuori käy läpi omia tunteitaan sekä muodostaa itsenäisempää identiteettiä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.) Murrosiässä tapahtuu erilaisia muutoksia niin kehossa kuin tunnepuolellakin. Tunne-elämä on ailahtelevaista ja tunteet saattavat kulkea ääri laidasta toiseen. Negatiiviset tunteet saattavat tuntua joskus nuorista ylivoimaisilta. Tunteiden käsittelyyn kannattaa etsiä erilaisia tapoja, jotka helpottavat tunteiden purkamista. (Väestöliitto 2012.)

Nuoren kehitystä ei voi hidastaa tai kiirehtiä, nuorelle tulee antaa oma aikansa kehittyä. Nuoruusiän kehitystä pidetään eriytymis- ja yksilöllistymisvaiheena. Itsenäisyyteen kasvaminen tapahtuu asteittain, lapsuudesta siirrytään kohti aikuisuutta nuoruusiän kehityksen kautta. (Sollman & Tuominen 2004, 88-89.) Kehitysvaiheiden aikana yksilö käy läpi voimakkaan biologisen, psykologisen ja sosiaalisen muutoksen. Nuoren on kohdattava ja ratkaistava kehityksen mukanaan tuomat haasteet. (Ruuska & Rantanen 2007.) Nuoren kasvaessa kohti aikuisuutta kohtaa hän matkallaan erilaisia kehityshaasteita. Kehityshaasteet syntyvät yhdessä nuoren ja hänen ympäristönsä asettamista tavoitteista. Jotta ympäristön asettamat tavoitteet muodostuisivat haasteiksi, on nuorta tärkeä muistaa kuunnella. (Aaltonen ym. 2003.)

Nuoruusiän varhaisvaihe alkaa noin 11-vuotiaana. Vaiheeseen kuuluu oman reviirin luominen, intimitteetin tarve ja kielenkäytön muuttuminen. Kaveripiiri tulee myös entistä tärkeämmäksi. Keskinuoruudessa on ominaista minuuden etsiminen ja harrastukset. Vanhemmista erkaantuminen tapahtuu vähitellen, mutta vanhemmat ovat silti edelleen merkityksellisiä. Keskivaihe on hyvin haavoittuvaa ja herkkää aikaa. Nuoruusiän loppuvaiheessa oma persoonallisuus eheytyy ja oma minuus lujittuu. Nuori on usein valmis itsenäistymään, muodostamaan maailmankatsomustaan ja etsimään suuntaa elämälleen. (Sollman ym. 2004, 89.)

Lasten ja nuorten tasapainoisen kehityksen turvaamiseksi tulisi taata psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus. Hyvä mielenterveys rakentuu monista asioista, joita omat elämän

kokemukset muovaavat. Nuorella mielenterveys tarkoittaa esimerkiksi kykyä käydä koulua, näyttää tunteita, puhua mieltä painavista asioista, tulla toimeen kavereiden kanssa ja nauttia elämästä. (Hannukkala & Salonen 2006.) Fyysinen aktiivisuus, yöunet ja rajallinen määrä psyykkisiä aktiviteetteja päivittäin luovat olennaisen osan nuoren hyvinvoinnille (Ray 2013). Nuoren kasvua ja kehitystä tulee tukea, jotta nuori saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja rakkautta. Nuoren itsenäisyyttä ja luovuutta on myös tärkeää tukea. Jatkuvat turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, sekä suotuisa kasvuympäristö ovat pohjana nuoren kehitykselle. (Aaltonen ym. 2003.)

Ihmissuhteista tulee nuorelle tärkeämpiä kuin aikaisemmin. Niiden kautta nuori määrittää omaa paikkaa yhteisössä, niin kotona, koulussa kuin kaveripiirissäänkin. Hyvien ystävien merkitys korostuu myös murrosiän kynnyksellä. Ystäville kerrotaan niin ilot kuin surutkin. Heidän kanssaan jaetaan salaisuuksia ja huolet. Ystävyttä opitaan arvostamaan eritavalla, kuin aikaisemmin. (Väestöliitto 2012.). Nuoruusiän kehitysprosessi on pitkä ja kaikki sen vaiheet on läpikäytävä. (Sollman & Tuominen 2004, 88-89.) Nuoruusiän kehitys muoaa nuoresta aikuisen. Mahdolliset poikkeamat normaalista kehityksestä tulisi pyrkiä huomaamaan tarpeeksi ajoissa, jotta niihin voitaisiin puuttua. Tällaiset poikkeamat ovat tavallisia ja usein myös ohimeneviä. Nuoruuden loppuvaiheilla nuoren maailma laajenee ydinperheen ja lähiympäristön ulkopuolelle. Sieltä tulevat mallit muokkaavat nuorta. Nuori sosiaalistuu vähitellen yhteiskuntaan itsenäisen ja vastuuta ottavana henkilönä. Hiljalleen nuori löytää oman paikkansa elämässä. (Aaltonen ym. 2003.)

## 2.2 Elämänhallinta

Elämänhallinnan keinoista tärkeimpänä yhteiskunnassamme pidetään koulutuksen, ammatin ja työn hankkimista. Elämänhallinta edellyttää kykyä itsekontrolliin, vastuunottoon, valintojen tekoon, joustavuuteen ja epävarmuuden sietämiseen. (Rautiainen 2005.)

Salutogeneesi eli terveystietoisuus korostaa koko elämänkaaren kestoisia prosesseja, joiden tarkoituksena on tukea ja edistää terveyttä elämän voimavarana (Pietilä 2010, 32-33). Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen ja elämänhallintaan korostaa koherenssin tunnetta ja vastustusresursseja. Yleiset vastustusresurssit auttavat erilaisissa elämäntilanteissa. Ne ovat biologisia, aineellisia ja psykososiaalisia voimavaroja, kuten fyysiset ominaisuudet, älykyys, itsetunto, varallisuus, sosiaalinen tuki ja sopeutumisen keinot. Koherenssin tunne on tapa tarkkailla elämää, ajatella, olla, toimia ja olla yhteydessä muihin ihmisiin. Koherenssius vaikuttaa positiivisesti terveydentilan kokemiseen, vähentää stressiä, ahdistusta, huolestuneisuutta, toivottomuutta ja masennusta. (Eriksson & Lindström 2008.) Koherenssin tunne vaikuttaa myös erityisesti mielenterveyteen. Myönteiset tunteet, kuten optimismi,

toiveikkuus, itsetunto, sinnikkyys, hyvänolon tunne ja elämänlaatu ovat läheisesti yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen. (Eriksson 2007.)

Hyvä mielenterveys on elämäntaidollinen käsite. Se on voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa; tekemään työtä, käymään koulussa, tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa sekä voimaan hyvin. Mielenterveyden edistäminen koulussa pitää sisällään koko kouluun liittyvän yhteisöllisyyden ja kannustavan ilmapiirin luomisen, itsetunnon sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistamisen. (Hannukkala & Salonen 2006.)

Kinnusen (2003) mukaan nuorten elämäntaidollisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä ovat muun muassa nuorten kokema terveys, tyytyväisyys elämään, kokemus koulunkäynnin raskaudesta, koulumyönteisyys, yksinäisyyden kokemus, tunne-elämän ongelmat, psykosomaattiset oireet ja tupakointi. Sosiaaliset suhteet, vapaa-ajan liikuntaharrastus ja alkoholinkäyttö eivät nousseet merkittäviksi elämäntaidollisuuden tekijöiksi. Nuorilla, joilla on paljon psykosomaattisia oireita, kuten päänsärkyä, niska-hartiakipuja, väsymystä, huimausta, vatsakipuja, selkäkipuja ja nukahtamisvaikeuksia, olivat pääsääntöisesti myös heikommat elämäntaidollisuudet. Tunne-elämän ongelmat saattavat kertoa huonoista elämäntaidollisuuksista. Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat nuorilla vahva itsenäisyyden tunto, sisäinen tasapaino, turvalliset perhesuhteet ja huumori. Tyttöjen tyytyväisyyteen vaikuttaa myös koulutyytyväisyys, tyytyväisyys painoon sekä itsearvioitu hyvä terveys. (Joronen 2005.)

Stressi on myös yksi osatekijä, joka vaikuttaa nuoren elämäntaitoihin. Stressi voi näkyä sekä fyysisinä että psyykkisinä muutoksina. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi verenpaineen nousu ja sydämen löyntitiheyden kiihtymien. Psyykkisistä oireista yleisempiä ovat unettomuus, masentuneisuus ja voimattomuuden tunne. Uupumuksen vuoksi nuoren sosiaalinen elämä saattaa myös kaventua, jolloin hän ei jaksakaan tavata tuttaviansa eikä kavereitaan. Tällöin nuori voi kokea itsensä yksinäiseksi, mikä on yhteydessä nuoren elämäntaidollisuuteen oleva tekijä. Nuorten mainitsemia stressin aiheuttajia ovat koulun ja vapaa-ajan yhdistämisestä aiheutuva kiire, liian korkealle asetetut kehityshaasteet, taloudelliset vaikeudet ja ongelmat ihmissuhteissa. (Aaltonen ym. 2003.)

Murrosiässä itsetunto on myös herkästi haavoittuva. Itsetunnolle on tyypillisiä jopa päivittäiset suuret vaihtelut. Vaihtelut ovat suurimmillaan 12 - 14 -vuotiailla. Kaikilla nuorilla ei kuitenkaan esiinny itseluottamuksen laskua murrosiässä. Itsetunnoltaan vahva nuori näkee elämänsään enemmän hyviä, kuin huonoja puolia. Hyvä itsetunto on yhteyksissä kykyyn selviytyä pettymyksistä ja epäonnistumisista. Ihmisen kokemus itsetunnosta ilmenee usein eri mielialoina. Itsetunnon ollessa heikko on mielialakin hieman alakuloinen. (Keltikangas-Järvinen 2003.)

## 2.2.1 Elämänhallintaa tukevat palvelut

### 2.2.1.1 Koulun tarjoamat palvelut

Opinto-ohjaaja voi toimia peruskoulussa, lukiossa tai ammattikorkeakoulussa. Opinto-ohjaajan tehtäväkuvaan kuuluu arvioida opiskelijan ohjaukseen liittyvä avun tarve sekä ohjata opiskelijoita opiskeluun liittyvissä asioissa. Opiskelijan opintojen suunnitelmallisen etenemisen seuraaminen ja henkilökohtaisen opintosuunnitelman toteuttamisessa auttaminen sekä tuen antaminen koko opiskeluajan on todella tärkeää. Opinto-ohjaaja voi neuvoa oppilaita valinnaisaineiden valinnassa, kaksoistutkintoon- ja jatkokoulutukseen liittyvissä asioissa. Nuoren tukeminen aikuistumisessa ja ammatillisen kasvun kehittämisessä liittyy myös tiiviisti opinto-ohjaajan työhön. (Winnova 2013.)

Terveydenhoitaja tekee työtään terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi. Hän voi työskennellä itsenäisesti tai asiantuntijana moniammatillisessa työryhmässä. Asiakkaiden omien voimavarojen vahvistaminen sekä elämässä selviytymisen tukeminen on terveydenhoitajan keskeinen tehtävä. (STHL 2013.) Kouluterveydenhoitajan ja kouluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Palvelua on saatavilla pääasiallisesti koulupäivien aikana koululla. Se on maksutonta perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua. Terveydenhoitaja edistää oppilaan terveyttä ja hyvinvointia. Oppilaan erityisen tuen tarpeen tunnistaminen varhaisessa vaiheessa ja eteenpäin ohjaaminen. Yhteistyön tekeminen muiden oppilashuollon toimijoiden kanssa edesauttaa oppilasta saamaan tarvitsemaansa apua ja tukea. Terveydenhoitaja tekee koko ikäluokan kattavia terveystarkastuksia. Tarkastuksissa tarkastellaan fyysisistä sekä psykososiaalista terveydentilaa suhteessa ikään ja kehitysvaiheeseen. Tämän avulla pyritään löytämään mahdolliset sairaudet sekä terveyttä ja hyvinvointia uhkaavat tekijät. Oppilas voi mennä tapaamaan kouluterveydenhoitajaa myös muina aikoina ilman ajanvarausta. Oppilas voi esimerkiksi tulla keskustelemaan mieltään painavista asioista ja oireistaan. (THL 2013.)

Koulupsykologi toimii yhteistyössä vanhempien ja opettajien kanssa. Tarkoituksena on edistää oppilaan koulunkäyntiä sekä tutkia ja selvittää niitä syitä, jotka voivat tulla oppimisen esteeksi. Psykologiin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi silloin kun oppilaalla on oppimisessa tai koulunkäynnissä vaikeuksia, käyttäytyminen huolestuttaa tai kehitykseen liittyvät asiat mietityttävät. (Lohjan kaupunki 2013.) Erilaiset kriisit perheessä tai oppilaalla itsellään sekä tunne-elämän ongelmat ovat myös syitä jolloin voi hakeutua psykologin vastaanotolle. Koulupsykologin kanssa työskentelyn kesto ja sisältö muokkautuvat oppilaskohtaisesta ja

lapsen tarpeiden mukaan. (Helsingin kaupunki 2013.) Koulupsykologi voi tarvittaessa myös arvioida erityisopetuksen tarvetta oppilaalle ja osallistua niiden toteuttamiseen ja suunnitteluun. Muihin tutkimus, kuntoutus- ja hoitopalveluihin ohjaaminen kuuluu myös koulupsykologin tehtäviin. (Lohjan kaupunki 2013.)

Koulukuraattori on koulussa toimiva sosiaalityöntekijä. Hän osallistuu koulutyön suunnitteluun ja kehittämiseen oman alansa asiantuntijana. (Lohjan kaupunki 2013.) Ensisijaisesti hän huolehtii oppilaan sosiaalisesta hyvinvoinnista. Siihen sisältyy muun muassa hyvinvointi ja turvalliset olosuhteet perheessä, koulussa sekä vapaa-aikana. (MTKL 2013.) Koulukuraattori toimii yhteistyössä perheiden, vanhempien ja koulun oppilashuollon kanssa, jos oppilaan koulunkäyntiin liittyy erilaisia ongelmia. Perheiden ja oppilaiden ohjaaminen eteenpäin muiden tukipalveluiden piiriin tarvittaessa kuuluu myös koulukuraattorin tehtäväalueeseen. Hän voi tehdä tarvittaessa oppilaan tilanteesta sosiaalisen selvityksen. Koulukuraattoriin voi olla yhteydessä esimerkiksi, jos kehitykseen liittyvät asiat askarruttavat tai oppilaan elämäntilanteessa on tapahtunut jotain uutta ja erilaista. (Lohjan kaupunki 2013.)

#### 2.2.1.2 Kolmannen sektorin palvelut

Nuorille on tarjolla kolmannen sektorin palveluita ja muita vapaa-ajan harrastustoimintoja, jotka tukevat nuoren kehitystä ja kasvua. Nuoren elämänhallintaan liittyvissä asioissa, näillä palveluilla on suuri merkitys. Kulttuuri-, liikunta- ja muut harrastepalvelut tarjoavat nuorille vapaa-ajan toimintaa. Erilaiset kurssi-, kerho- ja ryhmätoiminnat ovat myös suosittuja. Ne tarjoavat monipuolista toimintaa, joihin nuori voi osallistua oman kiinnostuksen kohteensa mukaan. (NuoriSuomi 2013.) Koulujen kerhotoiminnan tavoitteena on saada aikaan monipuolista nuoren kasvua tukevaa toimintaa, joka vakiintuisi osaksi nuoren iltapäivää. Kerhojen piiriin toivotaan nuoria, joilla ei ole esimerkiksi perheen rahallisen tuen/tuen puuttuessa mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti. Tällä tavoin jokaisella nuorella olisi mahdollisuus ainakin yhteen harrastukseen läpi perusopetuksen. (Opetushallitus 2013.) Nuorisotilojen tavoitteena on tukea nuorten vapaa-ajan toimintaa sekä päihitteettömyyttä. Nuorten aktiivista osallistumista lisäämällä sekä tarjoamalla nuorille turvallinen paikka vapaa-ajan viettämiseen, lisäävät nuoren valmiuksia oman elämän hallintaan. (Turku 2012.)

Urheiluseuroissa vanhemmat ja valmentajat voivat omalla esimerkillään vaikuttaa nuorten elintapoihin ja asenteisiin. Aikuisten esimerkin avulla voidaan tukea nuorten terveellisten elämäntapojen omaksumista. Urheilullinen elämäntapa lisää nuoren luottamusta elämään. Säännöllisyys ja ennakoitavuus tuovat rutiineja nuoren arkeen. Urheilu auttaa nuorta myös luomaan myönteistä minäkuvaa itsestään sekä kehostaan. Nykyaikana varsinkin minäkuva ja oman kehon tuntemus voivat vääristyä helposti sosiaalisen median ja ympäristön luoman ”ihanne” kuvan takia. Itsenäisyyttä ja vastuunottoa on myös hyvä harjoitella turvallisessa ja

kannustavassa ilmapiirissä. Nuorelle kehittyy kyky huolehtia omista asioistaan, joka lisää nuoren tunnetta onnistumisesta ja lisää luottamusta omiin kykyihin. Nuoren sosiaaliset taidot ja verkostoituminen kehittyvät myös urheiluseuratoiminnassa, mikä on tulevaisuutta ajatellen todella tärkeää. (NuoriSuomi 2013.)

Nuorille on tarjolla myös erilaisia auttavia puhelimia, joihin voi soittaa mieltä askarruttavista asioista sekä internetissä toimivia sivustoja. Auttavan puhelimen vastaa aina koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella nuorta. Puhelimessa voi keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa asiasta. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Nuorten-netti on esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa tietoa ihmissuhteista, päihteistä, koulusta ja yleisesti asioista jotka koskettavat nuorten elämää. Sivustolla nuori voi osallistua erilaisiin keskusteluihin ja jakaa tuntemuksia muiden nuorten kanssa turvallisesti. Chattailu on nykyajan nuorille luontevaa ja se laskee kynnyistä puhua omista asioistaan muille. (MLL 2013.)

### 2.2.2 Syrjäytyminen

Syrjäytymistä ja sen lähikäsitteitä on tutkittu muun muassa kasvatustieteiden, sosiaalipolitiikan ja psykologian alueilla. Ehkäisevällä työllä on terveyden huollossa pitkät perinteet, mutta sosiaaliset ilmiöt eivät ole suoraan rinnastettavissa sairausilmiöihin. (Tuominen & Sollman 2004, 19.) Syrjäytyminen on käsite, joka kokoaa yhteen erilaisia sosiaalisia ongelmia. Siihen liittyvät voimakkaasti taloudellisten ja henkisten voimavarojen puute, osattomuus sekä kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman puute. (Aaltonen ym. 2003, 360-361.) Se voidaan nähdä prosessina, jossa huono-osaisuus kasaantuu saman ihmisen elämässä. Jokin yksittäinen huono-osaisuuden ulottuvuus, kuten työttömyys, alhainen tulotaso, sairaus tai asumistaso ei välttämättä rajaa yksilön valinta mahdollisuuksia niin paljon, että hän olisi yhteisöstään syrjässä. (Johansson 2004, 7.) Syrjäytymisellä ei kuitenkaan ole vielä vakiintunutta määritelmää tieteessä tai edes arkielämässä (Linnossuo 2004, 16). Yksilötasolla syrjäytyminen määritellään huono-osaistumisen prosessiksi ja marginalisaation ulkopuolella olemiseksi, johon ei välttämättä liity huono-osaisuutta. (Kuronen 2010.)

Huono-osaisuus - käsitteestä syrjäytyminen eroaa siinä, että syrjäytymisessä kuvataan elinolojen sijaan elämänkulun prosessina. Siinä tietyt huono-osaisuustekijät ja epäonnistumista tuottava ajattelu- ja toimintastrategiat rajoittavat yksilön mahdollisuuksia. (Linnossuo 2004, 16.) Syrjäytymisen käsite on myös lähellä yksinäisyyden käsitettä, mutta ne eroaa siinä, että yksinäisyyden syy voi olla muukin kuin poikkeavuus tai huono-osaisuus (Johansson 2004,8). Rinnakkais käsitteinä voidaan nähdä myös elämänhallinnan puute ja marginalisaatio (Johansson 2004, 22).

Vakavan syrjäytymisriskin voivat aiheuttaa sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutusten ulkopuolelle jääminen (Aaltonen ym. 2003, 361). Syrjäytyminen tapahtuu yksilökohtaisesti ja sillä on aina omat yhteiskunnalliset taustatekijänsä (Helne 2002).

Mitä tahansa syrjäytyneiden ryhmää tarkasteltaessa voi huomata, että heiltä kaikilta puuttuu symbolinen tunnustus. Normaliteetti, kauneus, rikkaus, tehokkuus, menestys ja nuoruus ovat nyky-yhteiskunnassa arvostusta tuottavia ominaisuuksia. Tällaisessa yhteiskunnassa jokainen on potentiaalinen syrjäytyjä. (Helne 2002, 82.) Syrjäytyneiltä toivotaan aktivoitumista, oma-aloitteisuutta ja paikkansa löytämistä. Kuitenkin heidät samalla nähdään apaattisina, toivonsa menettäneinä ja sairaina, eikä heillä ole voimavaroja tällaiseen itsensä normalisointiin tai itseohjautuvien yhteisöjen muodostamiseen. (Helne 2002, 95.)

### 2.2.3 Nuorten syrjäytyminen

Syrjäytyminen ja syrjäytynyt määritellään usein ulkoapäin, jolloin jokin instituutio tai toimija, kuten tutkija, määrittelee tietyn ihmisryhmän syrjäytyneeksi tai riskiryhmäksi. (Kuure 2001, 39.) Erityisesti koulu onkin instituutiona valikoitumista ja syrjäytymistä tuottava laitos (Linnossuo 2004, 17). Koululla on usein tapana pitää ongelmaisia oppilaita poikkeavina ja etsiä syitä oppilaan taustoista ja henkilökohtaisista tekijöistä. Tällöin myös korjaavat toimenpiteet kohdistuvat oppilaaseen yksilönä, eikä kouluun. (Johansson 2004, 18.) Kiusaaminen koulussa on suuri ongelma. Se korostuu kohonneena riskinä sosiaalisille ja emotionaalisille vaikeuksille. Tutkimukset jatkuvasti kertovat kiusaamisen tuhoisista vaikutuksista. Koulukiusatut eivät koe hyväksymisen tunnetta ryhmissä, joka johtaa yksinäisyyteen sekä sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. Syrjään vetäytyminen muista todennäköisesti edesauttaa masennuksen ja huonon itsetunnon syntyä. (Cowie 2011.)

Nuorten yleisiä syrjäytymisen syitä ovat ongelmat koulussa, oppimisvaikeudet, huono koulumenestys, peruskoulusta putoaminen, peruskoulun jälkeisen koulutuksen puuttuminen ja syrjäytyminen työmarkkinoilta ennen kuin on sinne päässytään (Kuula 2000; Kuure 2001,39). Syrjäytymiseen johtavien oppimisvaikeuksien tausta tekijöinä saattaa olla ahdistushäiriöitä, jotka voivat pahimmillaan johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen ja masennukseen (Kuula 2000). Suuri uhka on myös huumeet ja niihin liittyvä jengiytyminen ja rikollisuus, tytöillä myös seksuaaliteettiin liittyvät riskit. (Kuure 2001,39.) Yleisiä nuorten syrjinnän syitä ovat myös ulkoiset poikkeavuuden, kuten ihonväri, koko ja pukeutuminen. Muita kuin ulkoisia syrjinnän syitä ovat muun muassa uskonto, sukupuoli, seksuaalinen poikkeavuus tai ”maalaisuus”. (Johansson 2004, 8.)

Nuoren sosiaalinen sukupuoli vaikuttaa valikoitumisprosessiin ja lopulta syrjäytymiseen. Syrjäytyneet tytöt käyttäytyvät lähinnä passiivisesti, vetäytyvästi ja itsetuhoisesti. Pojat taas

käyttäytyvät aggressiivisesti ja epäsosiaalisesti, sekä ajautuvat helposti rikollisuuteen. (Kuula 2000.)

Peruskoulun merkitys yläkouluikäiselle nuorelle on hyvin keskeinen. Kun puhutaan oppilaan syrjäytymisestä koulussa, sillä tarkoitetaan useimmiten syrjäytymisvaaraa. Tällöin oppilaan elämässä esiintyy erilaisia riskitekijöitä ja ongelmia. Kyse on näiden ongelmien hallinnasta ja ongelmien ratkaisusta. Syrjäytymisvaarassa olevalla nuorella on kaksi vaihtoehtoa: syrjäytyminen tai selviytyminen. (Lämsä 1999; Sollman ym. 2004, 18-19.)

Rintasen (2000) mukaan yhteys nuorten miesten syrjäytymiseen saattaa löytyä sairastelusta, muutoista ennen kouluikää, vanhempien sisarusten määrästä tai vanhempien iästä. Lapsen poisjääminen neuvolan määräraikaistarkastuksista kertoo taustalla olevista perhe- ja sosiaalisista tekijöistä, jotka myöhemmin altistavat nuoren syrjäytymiskierteelle.

#### 2.2.4 Yhteisöllisyys

Yhteisö voi olla paikka (esim. luokkayhteisö), tietty ihmisyyhteisö tai se voi ilmaista sitä, että yhteisön jäseniä liittyy yhteen jotkin yhteiset ominaispiirteet (esim. liikkeet). Yhteisö on jäsenilleen kokemuksellinen ja siten subjektiivinen. Yhteisö muokkautuu toiminnan kautta yhdenmukaiseksi ja on erilaisten jäsentensä yhteistoiminnallinen liittyminen. (Mäkelä 2002; Haapamäki, Kaipio, Keskinen, Uusitalo & Kuoksa 2000.) Ryhmä kehittyy yhteisen toiminnan myötä, sen rakenteet, ihmisten väliset sosiaaliset suhteet ja toiminnan sisällöt voivat muuttua. Ryhmän kehitysprosessin myötä sen jäsenet saavat yhteiset tavoitteet ja toimintamallit. Nämä asiat ovat jokaiselle ryhmälle ominaisia. (Haapamäki ym. 2000.)

Ryhmässä toimiminen lisää itsetuntemusta. Sen avulla hän voi tulla tietoiseksi omista toimintatavoistaan ryhmässä, havaita, ajatella ja kommunikoida. (Rautiainen 2005.) Oppilaille luokka on ryhmä, jonka kautta kuulutaan kouluyhteisöön. Ryhmässä onnistumiset tai epäonnistumiset vaikuttavat nuoren asenteisiin koulutyötä kohtaan ja käsityksiin omasta sosiaalisesta selviytymisestä. Ryhmän kautta sisäistetään arvoja ja normeja ja se on suuri oppilaan käyttäytymiseen vaikuttava tekijä. Ryhmällä on tarve luoda rooleja tilanteen, käyttäytymisen ja seurausten pohjalta, sekä omien uskomusten ja tunteiden kautta. (Sollman & Tuominen 2004, 110-121.)

Yleisesti käsite yhteisöllisyys viittaa yhteisyyteen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaan, ihmisten väliseen suhteeseen tai tietyn ihmisryhmän yhteisyyteen. Yleisesti ilmausta yhteisöllisyys voidaan pitää ilmauksena ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta ja myönteisestä yhdessäolosta. (Haapamäki ym. 2000, 11-12.) Se voidaan myös ymmärtää tavoitteeksi tai ideaksi. Yhteisöllisyys käsittää jo olemassa olevia vuorovaikutusprosesseja

sekä mielikuvia näistä prosesseista. (Koivula 2010, 22.) Yhteisöille on ominaista sen jäsenten välinen pysyvä ja välitön vuorovaikutus, vaikka ne vaihtelevatkin toimintamuodoiltaan ja tavoitteiltaan. Käsitettä yhteisö/yhteisöllisyys on usein ongelmallista käyttää yleisenä käsitteenä, koska sen merkitys jää usein hämäräksi. Siitä syystä käsite tulisi määrittää käyttöyhteydessään. (Haapamäki ym. 2000,14.)

Yhteisöllisyyden kokemus voi pohjautua myös siihen, että kokee erilaisuuden uhkana. Omaan yhteisöön kuulumisen korostaa tätä asiaa. Yhteisön onnistumisen kokemukset tulevat siitä, että vastustetaan muita yhteisöjä jotka ajattelevat eritavalla, kuin oma yhteisö. Tällainen yhteisö voi edesauttaa eriytymistä ja epäluottamuksen tunteiden syntymistä. Ääritapauksessa yhteisö voi turvautua jopa väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Nuoren on nykyaikana myös helppo löytää internetistä itselleen ymmärtävän ja vastaanottavaisen yhteisön. Aina nämä yhteisöt eivät ole välttämättä myönteisiä ja nuori voi ajautua helposti väärin yhteisöihin, jotka eivät tie nuoren kehitystä oikeaan suuntaan. (Hietala ym. 2010.)

Yhteisöllisyys on kokemuksellista ja yksilö voi kokea yhteisöllisyyttä toimiessaan jonkin ryhmän jäsenenä. Perusolemukseltaan yhteisöllisyys on yhteiseen toimintaan sitoutumista ja jäsenten tunteisiin perustuvaa. (Koivula 2010, 22-23.) Yhteisöön kuulumisen ja siinä toimiminen koetaan usein mielekkääksi. Yhteisöllisyys mahdollistaa sen, että kaikki voivat kokea olevansa osallisia siinä, mitä ympärillä tapahtuu. Toimiminen omana itsenään, mielipiteiden ja näkemysten ilmaiseminen rehellisesti on helpompaa turvallisessa ympäristössä. (Rautiainen 2005, 15.) Yhteisöllisyys ei synny automaattisesti, vaan se pitää rakentaa ryhmän sisällä. Se miten yhteisöllisyyttä voidaan kokea ja rakentaa vaihtelee maantieteellisesti ja kulttuurillisesti. (Koivula 2010, 22-23.)

Rakentavana yhteisöllisyytenä voidaan pitää kaikkea sitä toimintaa, joka ylläpitää ja rakentaa yhteisöä. Se voidaan kuitenkin kokea ongelmallisena yhteisön yksilön kannalta. Yhteiset päätökset voivat rajata yksilön käyttäytymistä, jolloin toiminta voidaan kokea negatiivisena asiana. Hajottavassa yhteisöllisyydessä kaikkea yhteisöä hyödyntävää tietoa ei jaeta koko yhteisölle, vaan tieto pidetään itsellään. (Haapamäki ym. 2000, 15.)

Perhe on yksi nuoren elämään vahvasti vaikuttava yhteisö. Nuoret ja heidän vanhempansa arvioivat perheendynamiikkaa ja toimivuutta usein eritavalla. Jorosen 2005 tutkimuksessa vanhemmat arvioivat perheen toimivan paremmin kuin murrosikäiset lapset.

### 2.2.5 Päihteet

Tutkimuksissa, jotka käsittelevät alkoholin käytön aloittamista on nähtävissä selkeästi kaksi teoriaa: syrjäytymismalli, jonka mukaan päihteet on yksi askel syrjäytymistä kohti, ja

nuorisokulttuurinen malli, jonka mukaan alkoholi on osa nuorten normaalia vapaa-aikaa ja juhlintaa. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009.)

Nuorten ensimmäiset alkoholikokeilut ajoittuvat Suomessa noin 13-14 -vuoden ikään. Varhainen aloitusikä on riskinä humalahakuiselle juomiselle myöhemmässäkin iässä. (Lepistö, von der Pahlen & Marttunen 2007.) Päihteitä ovat päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet, huumeet ja alkoholi. Nuorille on tavallista alkoholin kokeilukäyttö, joka ei tavallisesti johda alkoholin tai muiden päihteiden ongelmakäyttöön. Nuoren päihteiden käyttö voi johtua kehitysvaiheen aiheuttamasta uteliaisuudesta, ympäristön antamista malleista tai omista subjektiivisista käyttökokemuksista. Alkoholien käytön syyksi nuoret usein sanovatkin kavereiden esimerkin, seurallisuuden, aikuismaisuuksien, kovuuden osoittamisen tai hyvät fiilikset. (Kemppinen 1997.) Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan alkoholia käytti kerran viikossa tai useammin 7% kaikista peruskouluikäisistä nuorista vuosina 2010 ja 2011. Luku on pienempi kuin 2000-luvun alussa. Nuorten määrä, jotka eivät käytä lainkaan alkoholia, on lisääntynyt 25%:sta 43%:iin 2000-luvun alusta. Nuoret kokevat huumausaineiden saatavuuden helpoksi, sillä jopa 22% peruskouluikäisistä nuorista sanoo huumausaineiden hankkimisen olevan melko helppoa. (THL 2012.)

Alkoholia säännöllisesti käyttävät varhaisnuoret eivät usein ole riittävän tietoisia alkoholin käytön riskeistä. Alkoholien vaikutukset suku- ja kasvuhormonien tuotantoon saattavat häiritä normaalia kehitystä. Mitä nuorempina alkoholin käytön aloittaa, sitä suurempia ovat elimistölle aiheutuvat haitat. (Kemppinen 1997.)

Usein alkoholin väärinkäyttäminen ja häiriökäyttäytyminen ovat opittuja tapoja, ja näin ollen kulttuurisidonnaisia. Alkoholi ja huumeet toimivat laukaisijana häiriökäyttäytymiselle. Depressiiviset, asosiaaliset nuoret voivat käyttää päihteitä lievittääkseen vaikeaa olotilaansa. Alkoholilla voidaan hetkellisesti lieventää masennusta, yksinäisyyttä ja ongelmia, mutta lopulta alkoholi vain pahentaa olotilaa. Tyypillistä depressiivisille nuorille on sekakäyttö, joka voi johtaa itsemurha- ja myrkytysriskeihin. Nuorten vaikea-asteiseen päihdeongelmaan liittyy lähes aina psyykinen kriisi tai mielenterveysongelma. (Kemppinen 1997.) Monien päihteiden sekakäyttö viittaa myös mielenterveyden häiriön olemassaoloon (Turtiainen & Kuoppasalmi 2005). Päihdehäiriöiden riski- ja suojatekijöiden tunnistamisella on keskeinen merkitys nuorten päihdehäiriöiden hoidossa. Hoidossa vahvistetaan suojatekijöiden vaikutusta ja vähennetään riskitekijöiden haittaavaa vaikutusta. Päihdehäiriön diagnosoimisen lisäksi tulee kartoittaa nuoren muut tukea tai hoitoa vaativat ongelmat erityisesti muut mielenterveyshäiriöt. (Lepistö, von der Pahlen & Marttunen 2005.)

Koulu sekä yhteisöpohjaisilla tupakoinnin ehkäisyohjelmilla pystytään vaikuttamaan nuorten tupakointiin. Huono koulumenestys on voimakkaasti yhteydessä tupakoinnin aloittamiseen,

jotka molemmat ovat myös syrjäytymisen riskitekijöitä. Kansanterveyslaitos toteutti kolmivuotisen tupakoinnin ehkäisy hankkeen 27 helsinkiläisessä yläasteessa, jonka tuloksena saatiin, että alle 7 keskiarvon saaneista oppilaista viikoittain tupakoi 54,2 % nuorista ja 10-9 keskiarvon saaneista 9,1 %. (Vartiainen, Pennanen, Haukkala, Tossavainen, Lehtovuori 2005.)

#### 2.2.6 Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalinen vahvistaminen

Usealta elämäntilanteelta syrjäytyminen ja ongelmien kasautuminen koskettaa vain pientä osaa lapsista ja nuorista. Niillä aikuisilla, joilla on kasautuvia ongelmia, on usein ollut monenlaisia vaikeuksia jo kouluiässä. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaankin selviytymiskeinojen perusta. (Linnossuo 2004, 18.)

Suomessa on pyritty ehkäisemään syrjäytymistä nuorten tarpeista lähtevillä hankeilla. Syrjäytymiskierteen katkaisu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää; nuorten tunnistaminen, varhainen puuttuminen ja tukeminen siirtymävaiheissa, esimerkiksi peruskoulusta jatko-opiskeluun ehkäisevät nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Imatralla toteutettiin Veturi -projekti vuonna 2004, joka kohdennettiin ylä-asteikäisille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Tarkoituksena oli pyrkiä tunnistamaan nuorten syrjäytymiskehitystä ennakoivat vaikeudet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä yksilöllisen tuen järjestäminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Projektin tulosten mukaan nuoret tarvitsevat eniten tukea asioiden hoitamiseen ja muistamiseen, toiseksi psyykkistä tukea ja kolmanneksi sosiaalista tukea kontaktien solmimiseen. (Auvinen-Leitsamo, Lääperi & Hartikainen 2012.)

Kela aloitti vuonna 2001 kolmivuotisen kuntoutuskokeilun kahdeksalla paikkakunnalla 15-17 -vuotiaille nuorille. Kokeilun tarkoituksena oli ehkäistä niitä kuukausien tai vuosien mittaisia jaksoja, jolloin nuori ei ole opiskelemassa tai työelämässä. Kela määritteli syrjäytymisuhan alla olevan nuoren sellaiseksi, jolla on koulun keskeyttämisen tai koulunkäynnin vaikeuksien lisäksi ongelmia sosiaalisissa taidoissa tai taustassa, fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia, tai esimerkiksi luki- ja kirjoitusvaikeuksia tai päihteiden väärinkäyttöä. Nuoret saivat projektin kautta konkreettista tekemistä muun muassa työpajoista. (Mikkola 2001.)

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käyttöä vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, päihteiden käyttötapoihin sekä päihteiden ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja sitä tukevaan kulttuuriin. Koulun roolia pidetään tärkeänä nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist, 2001.) Päihteiden käytön kysely tulisikin olla rutiini aina

perusterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuolto tarjoaa mahdollisuuden tavoittaa koko nuorten ikäluokka. Päihdeongelmien ehkäisyn kannalta olisi tärkeää vahvistaa lapsuusiän mielenterveydenhäiriöiltä suojaavia tekijöitä ja tunnistaa ja hoitaa riskitekijät mahdollisimman varhain. (Lepistö ym. 2007.)

Viime vuosina on toteutettu valtakunnallista Varpu -hanketta (varhainen puuttuminen) Sosiaali- ja terveysministeriön johdolla. Tavoitteena on edistää lasten ja nuorten sekä lapsiperheiden hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä antamalla koulutusta ja jakamalla tietoa varhaisen puuttumisen ja tukemisen hyvistä käytännöistä ja kehittämällä lasten ja nuorten kanssa toimivien tahojen yhteistyötä. (Sisäasiainministeriö 2007.) Päihdeongelmien ja sitä kautta myös syrjäytymisen ehkäisemiseksi varhainen puuttuminen on erityisen tärkeää. Varhaisen puuttumisen tärkein osa-alue on kokeilukäytön ja riippuvuuden välimaastossa (Kuvio 1).



Kuvio 1: Nuorten päihteiden käyttöön puuttuminen (mukaillen Pirskanen 2007)

Varhainen puuttuminen sekä keskustelu esimerkiksi kouluterveyden huollossa voi auttaa nuorta kriittiseen ajatteluun ja tarvittavaan muutokseen ennen syrjäytymistä. Varhainen puuttuminen kouluterveydenhuollossa edellyttää kuitenkin koulutusta ja terveydenhoitajien kykyä tunnistaa ja tukea syrjäytymisuhan alla olevia nuoria. (Pirskanen 2007.)

#### 2.2.6.1 Nuorisotakuu

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmaan on kirjattu nuorten yhteiskuntatakuu. Sen tavoitteena on nuorten työllisyyden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Sillä tavoitellaan sitä, että kaikille nuorille luotaisiin mahdollisuus suorittaa perusasteen jälkeinen tutkinto ja työllistyä. Samalla pyritään kiinnittämään huomiota siihen, etteivät nuoret ajaudu liian pitkään jaksoon ilman aktiivista toimintaa. Nuorisotakuun ideana on, että jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan opiskelu-, työ-, työkokeilu-, työpaja- tai kuntoutuspaikka kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi jäämisestä. TE-toimistoon hakeutuneelle nuorelle työttömälle työnhakijalle laaditaan työllistymissuunnitelma, jossa sovitaan toimista, joita TE-toimisto tarjoaa nuorelle ennen kolmen kuukauden työttömyyskauden päättymistä. Tällaisia palveluita voi olla muun muassa

työ- ja koulutuskokeilu, uravalmennus, työnhakuvalmennus sekä työhönvalmennus.  
(Nuorisotakuu.fi 2013; TEM 2012)

Koulutustakuu varmistaa jokaiselle, joka on päättänyt peruskoulun koulutuspaikan lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuskoulutuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muulla keinolla. Koulutustakuun toteuttamiseksi lisättiin 1.8.2012 alkaen 1200 opiskelupaikkaa ammatilliseen koulutukseen. 1.1.2013 lisättiin vielä 500 opiskelupaikkaa lisää. Näin pyritään vähentämään koulutuksen ulkopuolelle jäävien nuorten määrää. Uudistettu lainsäädäntö koskien koulujen opiskelijavalintaa tulee voimaan vuoden 2013 alussa ja sitä sovelletaan ensikerran syksyn 2013 yhteishaussa. Sen mukaan peruskoulun päättäneet ja ilman toisen asteen opiskelupaikkaa jääneet voidaan valita ensisijaisesti ennen muita toisen asteen opiskelijavalinnassa. Maahanmuuttajille suunnattua kielikoulutusta lisätään kansanopistoissa ja kansalaisopistoissa, jotta he voisivat parantaa kielitaitoaan ja täten opiskelunvalmiuksiaan. Oppisopimuskoulutusta pyritään parantamaan niin, että se sopisi paremmin myös nuorten koulutusmuodoksi. Työnantajille osoitettavaa koulutuskorvausta korotetaan vuoden 2013 alusta alkaen. Korvaus on ensimmäisenä oppisopimusvuotena noin 800 euroa ja alenee opiskelun edetessä. (Nuorisotakuu.fi 2013; TEM 2012)

Nuorten aikuisten osaamisohjelma tarjoaa alle 30-vuotiaille ilman koulutusta oleville nuorille mahdollisuutta ammatillisen tutkinnon tai sen osan suorittamiseen. Ohjelman kautta voi suorittaa ammattitutkinnon, erikoisammattitutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon.  
(Nuorisotakuu.fi 2013.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyö on osa Pumppu-hanketta. Hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää ratkaisuja kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Polkupärjään-osahankkeen yhtenä tavoitteena on parantaa syrjäytymisvaarassa olevien omasta terveydestä huolehtimisen valmiuksia. Tämän tulisi näkyä pitkällä tähtäimellä parantuneena terveydentilana ja sairastuneisuuden vähenemisenä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää haastattelututkimuksen kautta nuoren elämänhallinnan riskitekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren syrjäytymisuhkaan. Tarkoituksena on saada uutta tietoa elämänhallinnanriskitekijöistä, jotta tietoa voidaan hyödyntää nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä työssä.

Opinnäytetyössä tutkitaan, miten nuoret kokevat elämänhallinnan ja syrjäytymisen ja selvitetään mitä nuoret itse kokevat elämässä pärjäämisen tukeviksi ja heikentäviksi tekijöiksi. Opinnäytetyössä pyritään selvittämään, millaisia vaikutuksia luokkahengellä, perheellä, kavereilla ja harrastuksilla sekä vapaa-ajanviettotavoilla on nuorten mielestä heidän elämäänsä.

Tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat:

1. Mitkä tekijät arjessa voivat haitata nuoren elämänhallintaa?
2. Mitkä asiat nuori kokee tukevan ja mitkä uhkaavan hyvää arkea?
3. Miten yhteisöllisyys vahvistaa nuoren arjessa pärjäämistä?

## 4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaiheen valinnan voi nähdä systemaattisena projektina. Aluksi tehdään pienimuotoinen suunnitelma työstä (alustava suunnitelma), jota lähdetään täydentämään, kun aihe on tarkemmin määritelty ja rajattu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007.) Aihe on valittu annetusta aihevalikoimasta. Tutkimuksen aiheeksi rajattiin nuorten elämänhallinnan riskitekijät sekä syrjäytymisuhkien selvittäminen. Aiheen tarkentuminen työn teon aikana ja tutkimuksen alkuperäisen idean muuttuminen on normaalia tutkimusta tehdessä. Myös opinnäytetyön ohjaajat ohjauksellaan halusivat vaikuttaa siihen, mihin suuntaan tutkimus kehittyi. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus edellyttää joustavaa ongelmanasettelua, koska se valitaan lähtökohdaksi kun liikutaan jokseenkin kartoittamattomalla ja ennakoimattomalla alueella. Lähtökohdana olikin todellisen elämän kuvaaminen ja kohdetta pyrittiin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aihetta joudutaan joskus tarkentamaan tai jopa suuntaamaan uudelleen aineiston keruun yhteydessä. (Hirsjärvi ym. 2007.) Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillinen tiedonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelulla tarkoitetaan henkilökohtaista haastattelua, jossa haastattelija esittää suullisesti kysymyksiä ja merkitsee haastateltavan vastaukset muistiin. Sen tavoitteena on saada monipuolisia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä, eli tässä tapauksessa nuorten elämänhallinnan riskitekijöistä. (Kylmä & Juvakka 2007; Tuomi & Sarajärvi 2011.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää vain yhden tai muutaman henkilön haastatteluja, mutta lopputuloksena on kuitenkin suurehko sivumäärä litteroituja keskusteluja ja haastatteluja. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta ei pidä tehdä yleistettäviä päätelmiä. Tutkimalla yksittäistä tapausta saadaan kuitenkin selville, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2007.)

### 4.1 Työn toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin osana Pumppu-hanketta. Hanketta toteutetaan Etelä-Suomen EAKR-alueella vuosien 2011-2014. Hankkeen tavoitteena on uudistaa hyvinvointipalveluita sekä tapaa, jolla niitä tuotetaan. Hankeen osatoteuttajina ovat mukana Laurea-ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom, Hämeenlinnan kaupunki, Turun yliopisto ja Turun ammattikorkeakoulu. Laurea-ammattikorkeakoulun tavoitteena osahankkeessa on löytää keinoja tukea hyvinvointipolulla etenemistä. Hyvinvointipolku käsitettä laajennetaan hankkeessa terveydenhuollon ulkopuolelle, syrjäytymisen ehkäisyyn. (Pumppu-Hanke 2012.)

Työ toteutettiin yhteistyössä erään Länsi-Uusimaalaisen yläkoulun kanssa. Nuoret valittiin sattumanvaraisuus periaatteen mukaisesti. Tärkeää oli, että nuoret olivat itse kiinnostuneita tutkimukseen osallistumisesta. Kyseisessä koulussa oli käynnissä hanke, jossa kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa olivat koululla 9 viikon ajan. Heillä oli siellä oma huone, johon nuoret voivat hakeutua juttelemaan ja viettämään aikaa matalan kynnyksen periaatteella. Nämä sairaanhoitajaopiskelijat kertovat nuorille myös mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyön haastatteluihin ja antoivat nuorille tutkimuslupalapun kotiin allekirjoitettavaksi. Haastateltavien nuorten huoltajilta tarvittiin tutkimuslupa nuorten haastatteleminen varten (liite 1). Palautetuista tutkimuslupalapuista valittiin sattumanvaraisesti arpomalla 6 haastateltavaa. Koululle lähetettiin etukäteen myös saatekirje, jossa kerrotaan opinnäytetyön tarkoituksesta ja toteutustavasta (liite 3).

#### 4.2 Teemahaastattelun toteuttaminen

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yksilöteemahaastatteluina kuudelle nuorelle. Haastattelukertoja oli 1. Haastatteluun osallistuneet nuoret olivat erään länsi-uusimaalaisen yläkoulun kahdeksaluokkalaista. Tutkimus perustuu siis kuuden kahdeksaluokkalaisten haastatteluihin. Opinnäytetyön tutkimuksen valmistelu on aloitettu keväällä 2012 ja haastattelut toteutettiin keväällä 2013.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa edetään tiettyjen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2011). Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys sekä muoto ovat avoinna (Hirsjärvi ym. 2007). Teemahaastattelu on keskustelua, mutta sillä on etukäteen päätetty tarkoitus (Virtual Statistics 2013.) Teemahaastattelun avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelman ja -tarkoituksen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2011).

Haastattelujen teemana käytettiin kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta nousseita syrjäytymisen riskitekijöitä; runsasta alkoholinkäyttöä, huonoa koulumenestystä, koulun keskeyttämistä ja huonoja perhesuhteita. Toisin sanoen koulu, koti, kaverit ja päihteet olivat aiheita, joista nousi keskustelua nuorten kanssa. Yhteisöllisyyden ja elämänhallinnan näkökulmaa tuotiin esiin jokaisessa teemassa.

Teemahaastattelussa etukäteen valitut teemat perustuivat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn tietoon. Opinnäytetyön haastattelun teemat valikoituivat tutkitun tiedon pohjalta, jota on esitelty pääluvussa 2. Alustavat kysymykset mietittiin näiden teemojen ympärille. Kysymyslomake löytyy opinnäytetyön liitteestä 4. Haastattelu eteni sen

mukaan mitä nuori kertoi. Haastattelijan toimintaa ohjaa tutkimusongelma. Haastattelijat pyrkivät olemaan johdattelematta haastateltavia, ja haastateltavat nuoret saivat itse kertoa kysymysten ja aiheiden pohjalta mitä heille tuli mieleen.

Tutkimuspaikan valinta on hyvä mieltä etukäteen. Haastattelupaikaksi valittiin kyseinen yläkoulu, jonka kahdeksaluokkalaisille haastattelu tehtiin. Se oli luonteva valinta siksi, ettei haastattelupaikkaan kulkeminen muodostuisi kenellekään esteeksi osallistua haastatteluun. Lisäksi se on nuorille tuttu ja turvallinen paikka, eikä sen takia luo ylimääräistä jännitettä haastatteluun.

Haastattelun apuna käytettiin erilaisia kuvia, joiden tarkoituksena oli virittää tunnelmaan ja helpottaa nuorta kertomaan omia kokemuksiaan tai ajatuksiaan kyseisestä teemasta. Kuvat olivat tallennettuna iPadille, josta nuoret saivat kuvia selailla. Jokaiselle teemalle valittiin vähintään yksi tai kaksi aiheeseen liittyvää kuvaa, joita nuori sai katsoa iPadin kautta. Kuvat on valittu Flickr.com -sivustosta. Sivuston kuvia saa käyttää aiheuttamatta tekijänoikeusrikkomuksia. Teknologia on iso osa nuorten elämää, joten iPadin ottaminen haastatteluun mukaan oli tarkoitus luoda haastattelutilanteeseen rennomman ilmapiirin, jolloin nuoren saattaa olla helpompi puhua valituista teemoista. Valitut kuvat ovat opinnäytetyön liitteestä 5.

Teemahaastattelun etuna on se, että kerättävä aineisto perustuu aidosti haastateltavan henkilön kokemuksiin. Vastausvaihtoehdot tai tarkasti rajatut kysymykset eivät rajaa haastateltavan vastauksia. Kuitenkin haastattelijan etukäteen valitsemat teemat sitovat aineiston tutkimusongelmaan. (Virtual Statistics 2013.)

Henkilötietolain mukaan kaikilla ihmisillä on oikeus päättää itseään koskevien tietojen käsittelystä. Tutkimuksien osalta se tarkoittaa vapaa-ehtoisuutta. Kirjallinen informointi ja tutkittavien vapaaehtoinen suostumus tarvitaan haastattelu tutkimuksissa. (Kuula 2006.) Haastattelusta informoitiin sekä lupalapun yhteydessä, että vielä suullisesti ennen haastattelua. Samalla pyydettiin suullinen lupa haastattelujen nauhoittamiseen. Aineiston analysointi kirjoitetaan niin, ettei siitä ole ketään tunnistettavissa. Näin haastateltavilla säilyy anonyymiyys eikä heidän sanomisiaan voi jälkikäteen yhdistää heihin.

Haastattelutilanteessa tutkittavat saivat olla vastaamatta kysymyksiin, mikäli eivät kyseisiä asioita halunneet käsitellä. Tutkimusaineisto kerättiin ainoastaan tutkimuskäyttöön ja materiaalit, kuten litteroidut aineistot hävitettiin analysoinnin jälkeen. (Kuula 2006.)

### 4.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan yleistävästi kuvailla, tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan esille. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003.)



Kuvio 2: Sisällönanalyysin eteneminen (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2011)

Haastattelut nauhoitettiin ja haastattelun jälkeen litteroitiin eli purettiin sanasta sanaan tekstiksi. Sisällönanalyysi voidaan jakaa induktiiviseen eli aineistolähtöiseen ja deduktiiviseen eli teorialähtöiseen. Opinnäytetyössä aineisto analysoitiin induktiivisesti. Aluksi aineistosta haettiin tutkimuksen tavoitteisiin sopivia ilmaisuja. Sitten ne ryhmiteltiin tarkoituksenmukaisesti luokkiin. Asioiden todenperäisyyttä voidaan todistaa alkuperäisten ilmaisujen lainauksilla. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007.)

Aineiston luokittelussa pääluokkina käytettiin elämänhallintaa tukevia tekijöitä ja elämänhallintaa heikentäviä tekijöitä. Yläluokkina elämänhallintaa tukeville tekijöille löytyivät hyvät sosiaaliset suhteet, koulunkäynti, terveys, vapaa-ajan vietto sekä yhteisöllisyys. Nämä jaettiin vielä alaluokkiin perhe, ystävät, koulumenestys, jatko-opiskelu, hyvä fyysinen terveys, itsetunto, harrastukset, ”hengailu”, luokkahenki ja harrastusporukka. Alaluokat ovat luotu alkuperäisten ilmausten pohjalta. Yläluokkina elämänhallintaa

heikentäville tekijöille löytyi huonot sosiaaliset suhteet, päihteet, huono terveys ja huonot vapaa-ajanviettotavat. Näille alaluokkia ovat koulukiusaaminen, huonot perheolot, tupakointi, alkoholi, huumeet, uupumus ja itsetunnon puute.

Tulosten analysoinnin jälkeen on tuloksia selitettävä ja tulkittava eli pohditaan analyysin tuloksia ja tehdään niistä johtopäätöksiä. Siinä myös arvioidaan tutkimuksen validiutta eli mittaako tutkittava asia sitä mitä sen on tarkoitus mitata. Tuloksista pyritään luomaan synteesejä, jotka kokoavat yhteen pääseikat ja antavat selkeät vastaukset tutkimusongelmiin. Myös laajempaa merkitystä pyritään pohtimaan tulosten avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 224-225.)

#### 4.4 Aikataulu ja luvat

##### Vuosi 2012

Helmikuu- Huhtikuu	Alustava suunnitelma
Huhtikuu- Toukokuu	Suunnitelma
Syyskuu- Joulukuu	Suunnitelman viimeistely

##### Vuosi 2013

Huhtikuu	Haastattelut, aineiston keruu
Toukokuu	Tutkimusraportin kirjoittaminen
Syyskuu	Julkistamiseen liittyvät työt, Julkaisuseminaari

Lupa tutkimukseen tarvittiin sekä haastateltavilta että heidän huoltajiltaan alaikäisyyden vuoksi (liitteet 1-2).

## 5 Tulokset

Teemahaastatteluun osallistuneiden kuuden yläkouluikäisen nuoren haastatteluista nousi esille erityisesti perheolojen merkitys, koulun, kavereiden, vapaa-ajan viettotapojen ja harrastusten sekä päihteiden vaikutukset elämänhallintaan. Elämänhallintaa heikentäviä asioita nousi haastatteluissa esille runsaasti. Nuoret pohtivat muun muassa mitä nuorelle tapahtuu ja miten hän käyttäytyy, jos kotona ei välitetä tai esiintyy esimerkiksi väkivaltaa. Myös elämänhallintaa vahvistavia arjen voimavaroja nuoret luettelivat paljon. Ystävät, hyvät perhesuhteet, harrastukset ja vapaa-aika koettiin yleisesti voimaannuttaviksi, arjen hyvää oloa vahvistaviksi tekijöiksi.

Nuoret määrittivät haastatteluissa elämänhallintaan ja syrjäytymiseen liittyviä tunteita usein sanoilla ”hyvä olla” tai ”paha olla”. Elämänhallintaa tukevat tekijät näkyvät nuorten määritelmässä arjen hyvänä olona. Nuoret käyttivät arkikielessä sanaa syrjäytynyt, mutta kysyttäessä mitä he tarkoittavat, sen määrittely on vaikeaa.

Monet pohtivat syy-seuraussuhteita elämänhallintaan ja syrjäytymiseen liittyen. Esimerkiksi jos kotona on huono kasvatus, se voi näkyä koulussa huonona käytöksenä, joka johtaa siihen, että jätetään koulussa ulkopuolelle. Vastaavanlaisia pohdintoja nuoret pohtivat monista eri näkökulmista ja aihealueista.

### 5.1 Elämänhallintaa tukevat tekijät

Haastattelut aloitettiin kysymyillä nuorilta, mitkä asiat ovat heille tärkeitä elämässä. Jokaisen nuoren vastauksesta kävi ilmi, että perhe ja kaverit ovat yksi tärkeimmistä asioista heidän elämässään. Nuoret pitivät myös tärkeinä asioina harrastuksia sekä vapaa-aikaa.

No perhe ja ystävät on tärkeit ja sukulaiset.

Ystävät on ainakin, ja sitten perhe on kans, siinä on muitakin mut ne on ne tärkeimmät.

No mulle on tosi tärkeitä eläimet. Mä rakastan eläimiä yli kaiken. Ja sitten perhe. Ja sitte mikäköhän ois... No enimmäkseen eläimet ja perhe. Ja musiikkikin on tosi tärkeitä.

No mulle ainakin kaikki suhteet on tosi tärkeitä ja sit et mä tuun jotenki toimeen ja mul on kaikki hyvin. Se on tärkeitä.

Perheellä on suuri vaikutus nuoren elämään tukevana tekijänä. Nuori kaipaa perheen tukea koulunkäyntiin ja yleisesti kasvussa kohti aikuisuutta. Haastattelujen pohjalta sai kuvan, että nuorten mielestä hyvät välit vanhempiin sekä muihin perheenjäseniin edesauttavat koulun

käyntiä ja lisäävät myös elämän muillakin osa-alueilla myönteistä suhtautumista asioihin. Mahdollisuus keskustella avoimesti kaikesta ja pyytää apua vanhemmilta koetaan tärkeänä asiana nuorten keskuudessa. Vanhempien läsnäolo ja tuki kotona sekä aito kiinnostus nuoren asioihin tuovat nuoren elämään turvallisuuden tunnetta.

Haastattelussa kysyttiin nuorilta, minkälainen vaikutus perheellä on nuoren arvoihin. Kotona vallitseva arvomaailma ja asiat, joita pidetään tärkeinä heijastuvat myös nuoren elämään sekä näkyvät suhtautumisena ympäröivään maailmaan. Perheen vaikutusta nuorten omiin arvoihin pidetään todella tärkeänä. Vanhemmat ovat esikuvana nuorille ja luovat pohjan nuorten omille arvoille. Nuorten vastauksista kävi ilmi, että mielekkäät kotiolot ja perheen jäsenten hyvät keskinäiset suhteet antavat merkittävän ja myönteisen pohjan koko nuoren elämälle.

No ainakin mulle on aika suurikin merkitys et et on hyvät välit vanhempien kans ja sillee.

No kyl sil on tosi suuri merkitys! Se on ihan siitä että minkälaisessa kodissa elää, että toisille on tosi tärkeitä.

Pitää osaa pystyy jutella kaikesta ja..

Mm, en mä oikein tiiä. Joo on just se kasvatuskkin niinku, ties missä mä olisin jos mulla ei olisi äiti ja isä ei olisi tuolla kotona, niinku on se tärkeitä.

No kyllähän se totta kai paljonkin. Jos sul on kotona vaikka tosi huonot oltavat, vaikka väkivaltaa ni sit se saattaa aikuisenakin toimii silleen huonosti. Ja kyl se paljon vaikuttaa miten vietetään aikaa.

Aika paljon, koska jos sun perhe on vaik vanhemmat on eronneet, ni se vaikuttaa osaan tulevaisuudessa minkälainen sä oot.

Nuorista suurin osa tukeutuu koulussa ensimmäiseksi kavereihin. Nuoret juttelevat vaikeuksistaan keskenään ja se voi helpottaa jo heidän oloaan. Vasta sen jälkeen, jos kavereille puhuminen ei auta, niin sitten käännetään esimerkiksi kuraattorin tai opettajien puoleen. Myös perheen jäsenille sekä sukulaisille puhuminen koetaan helpommaksi, kuin mitä ammattilaisille. Haastateltavat nuoret kokivat vaikeaksi kääntyä auttajien puoleen, vaikka he tietävätkin että koulussa siihen on mahdollisuus.

Haastatteluun osallistuneista nuorista suurin osa suhtautuu kielteisesti koulun tarjoamiin palveluihin, kuten kuraattoriin, terveydenhoitajaan sekä opinto-ohjaajaan. Nuoret ajattelevat, että on vaikeaa puhua omista asioistaan ”ulkopuolisille aikuisille” kuten he itse haastatteluissa ilmaisivat asian.

Ei oo kauhee helppoo kääntyä, et mielummin mä itekkin kavereille puhun ku ulkopuolisille aikuisille.

No kaverit, no se joku nuorisotyöntekijä, niin sille ainakin jotkut on puhunu tai käy juttelee sille aina välillä.

No ystävät koulussa ja jos on vaikee olla niin sit ne yleensä juttelee niin sit tulee paljon helpompi olla.

Terveydenhoitajalla voi käydä juttelee jos halua tai jotain tämmösii , mut en mä yleensä käy.

Yleensä jos mul on jotain ongelmia tai hankaluuksia niin mä puhun mun kavereitten kaa.

Kaverit ovat nuorille todella tärkeitä ja merkittäviä. Asia nousi haastateltavien keskuudessa todella vahvasti esille. Kaikki pitivät kavereita perheen lisäksi yhtenä elämän tärkeimmistä asioista. Yksinäisyyden tunne ja yksinäisyys ilman kavereita mainittiin monen nuoren vastuksessa selkeästi. Nuoret pohtivat sitä, millaista elämä olisi ilman kavereita. Vastauksista kävi myös ilmi, että kavereista muodostuu tukiverkosto ja kavereilta saa aina apua jos tarvitsee.

Tosi tärkeä et ne on niinku tosi tärkeitä.

No hyvä et on sit ystäviä niin niihin voi sit luottaa ja tälle.

Ne on tärkeitä ja sitten niille voi puhua ja ei tarvii olla yksin ja aina voi soittaa ja mennä johkiin jos on tylsää.

Ja jos mullakaan ei olis yhtäkään kaveria niin en mä tiää yhtään mitä mä tekisin.

Yleensä jos jää kavereiden ulkopuolelle ni sit on tosi huono.

Jos ei ois sellast kaverii, jolle soittaa, et mul on hätä, ni se ois aivan kauheeta.

Osa haastatteluun osallistuneista nuorista pitää harrastuksia tärkeänä osana elämää. Vain muutamalla nuorella ei ollut mitään vakituista harrastusta. Harrastusten kautta pääsee tapaamaan kavereita ja saa helposti uusiakin kavereita. Harrastuksia pidetään parempana vapaa-ajan viettotapana kuin kaupungilla oleskelua. Monet nuorista ajatteli myös, että harrastusten kautta saadut kaverit ovat parempaa seuraa kuin mitä kaupungilla ”hengaavat” nuoret. Osa nuorista koki liikunta harrastusten parantavan koulumenestystä ja parantavan koulussa jaksamista. Harrastuksia pidetään hyvänä vastapainona koululle.

Voi tehdä just jotain ja sit siellä voi saada uusia ystäviä ja kaikkee.

Ne ketkä tapaa jossain harrastuksissa on yleensä vähän sellasii kunnollisempii.

Olis se hyvä et kaikilla olis joku harrastus, ja sit jos ei oo ystäviä niin sit jos harrastus niin sieltä kautta voi saada uusia kavereita.

Aina pitäis saada harrastaa sitä mistä tykkää.

Vapaa-aikaa nuoret pitävät tukevana tekijänä, jos siihen sisältyy positiivisia asioita. Harrastukset, perheen ja kavereitten kanssa oleminen koetaan tärkeänä. Kaupungilla hengailua huonossa seurassa ei pidetä nuorten keskuudessa hyvänä juttuna, koska sitä kautta voi itsekin ajautua väärille teille. Kavereiden kanssa oleminen ja jutteleminen, pelaaminen, syömässä käyminen ja kaikki yhdessä tekeminen koetaan mielekkääksi tekemiseksi. Yksin oleminen, perheen kesken vietetty aika sekä lepääminen ovat myös asioita joita nuoret pitävät arvossa.

No se riippuu miten sä käytät sitä vapaa-aikaa.

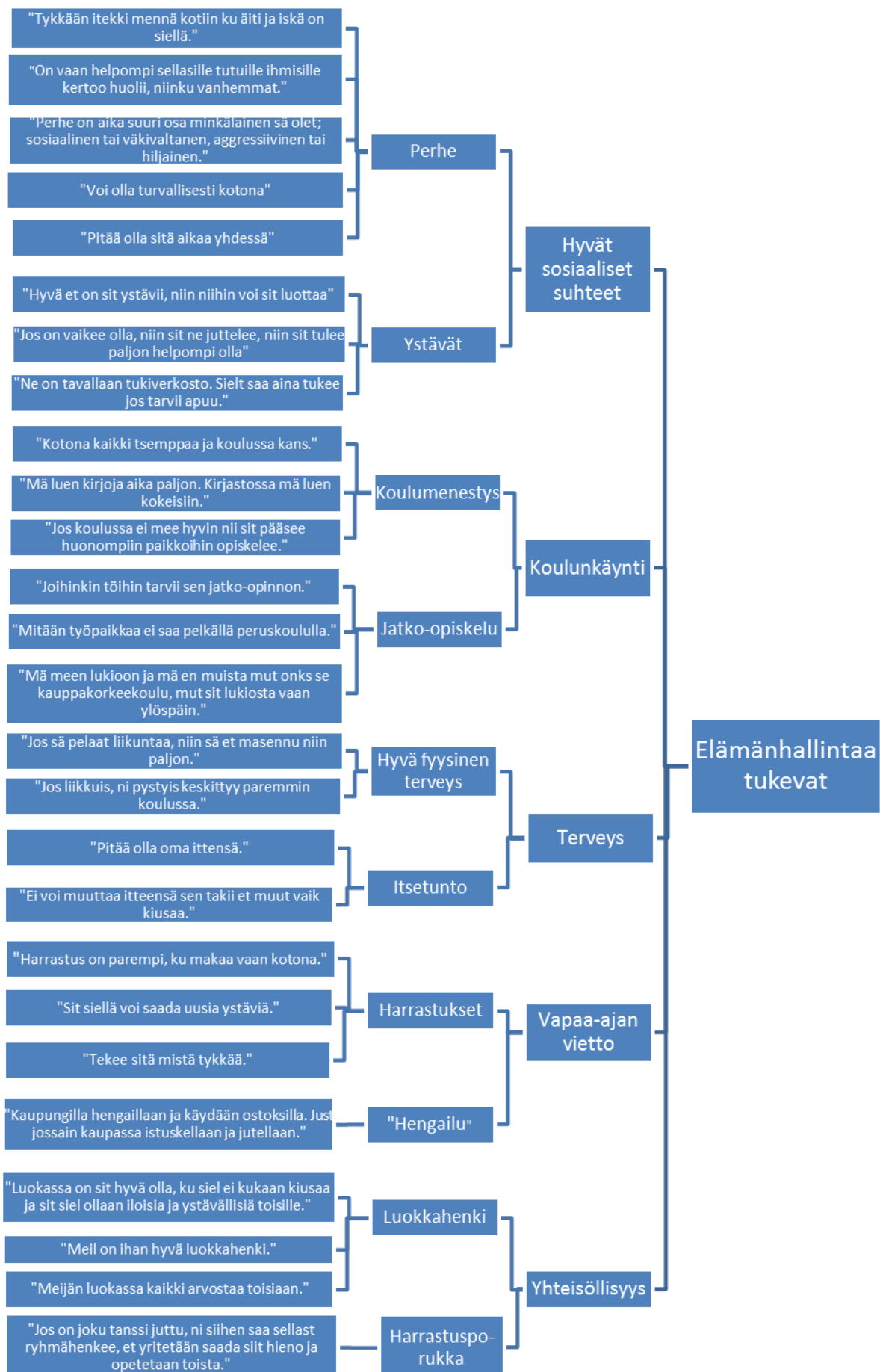
Mä oon yleensä niin et mä oon kotona. Joskus mä oon kaverilla, aika harvoin.

Just silleen viettää aikaa ja sit saa juteltua kahestaan tai isolla porukalla.

No varmaan sillee et koulun jälkeen käydään kotona ja sit ollaan kavereitten kaa ja tollee.

Pitää olla tekemistä kumminki.

Yleensä sillee vähän aikaa ollaan kaupungilla ja käydää syömässä jossain.



### Kuvio 3: Elämänhallintaa tukevat tekijät

#### 5.2 Elämänhallintaa heikentävät tekijät

Haastatteluun osallistuneet nuoret osasivat pohtia paljon elämänhallintaa heikentäviä asioita, jotka myös edistävät syrjäytymistä. Nuorten sanoin se näkyy pahana olona, ahdistuksena ja yksinäisyytenä.

Nuoret pohtivat myös sitä, että mitä tarkoittaa, jos jää kaiken tämä ulkopuolelle. Millaista elämä olisi ilman elämänhallintaa tukevia tekijöitä? Minkälaista olisi jos nuoren elämästä puuttuisi kaikki iloa tuottavat asiat ja millään ei olisi mitään merkitystä. Nuorten mielestä jokaisella pitäisi olla elämässään ainakin muutama asia jota pitää tärkeänä. He kokivat, että jos elämässä ei ole mitään tärkeätä niin silloin menee jo aika huonosti.

No on varmaan aika yksinäinen, ei oo niin onnellinen jos ei oo niinku ketään ihmisiä.

No se tarkoittaa sitä et sul aika huonosti menee elämä, jos sul ei oo mitään tärkeitä, koska ne on suuri osa sun elämää kaikki.

Mun mielest se on aika huono juttu. Vaikee selittää. Niinku esimerkiks jos suhteet menee huonosti kaikkiin, ni siin voi tulla masennusta. Ja se vaikuttaa siihen toimeen tulemiseen.

Ei sit varmaan mee hyvin, et varmaan kaikilla on sillee edes yks tärkeä asia.

Huonoista sosiaalisista suhteista nousi haastatteluissa esiin etenkin koulukiusaamisen vaikutukset sekä huonot perhe olot. Koulukiusaamisen nähtiin vaikuttavan usein myös vapaa-aikaan, sillä koulukiusatusta tulee usein arka uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa. Myös ulkopuolelle jättäminen voi nuorten mielestä myöhemmin ilmetä syrjään vetäytyvänä käytöksenä ja syrjäytymisenä. Se johtuuko koulukiusaaminen yleensä siitä, että nuori ei ole kovin ulospäin suuntautunut, vai onko se seurausta koulukiusaamisesta, oli haastateltaville epäselvää. Kukaan nuorista ei tunnustautunut itse kiusaajaksi, joten syitä kiusaamiseen ei oikein osattu sanoa. Kiusaamisen kohteeksi joutunut nuori ei itse kokenut kiusaamisen vaikuttaneen häneen juurikaan. Kuitenkin hänen kehonkielestään on luettavissa ujous ja arkuus haastattelutilanteessa. Hän myönsi myös pelkäävänsä uusiin ihmisiin tutustumista. Koulukiusaamista nuoret kommentoivat muun muassa näin:

Isompana ei sit välttämättä pysty ottaa kontakteja, ku pelkää sitä et tulee kiusatuks uudestaan.

Jos ei oo paljon kavereita, nii sit on helpompi syrjäytyy.

Jos vanhemmat ei oo osannu laittaa rajoja, nii sit ne lapset on sellasii häiriköitä.

(Koulukiusattu) voi olla semmonen, ettei oo niin ulospäinsuuntautunu.

Silleen et jätetään yksin.

Muutammat nuoret pitivät koulukiusaamisen ja häiriköinnin olevan tulosta huonoista perheoloista. Perheolot ovat nuorelle tärkeä asia. Se, että kotona on hyvä olla, vaikuttaa nuorten mukaan elämän kaikkiin muihinkin osa-alueisiin. Nuoren on huono olla, jos kotona asiat on huonosti. Jos vanhemmat eivät huolehdi tai heidän kanssa on ”huonot välit”, niin se nuorten mukaan vaikuttaa mielialaan, käytökseen, itsetuntoon ja arjen pahaan oloon. Vanhempien vaikutus myös nuoren koulunkäynnin onnistumiselle on merkittävä. Ilman kannustavaa ja tukevaa ilmapiiriä nuoren motivaatio koulunkäyntiin ja hyviin tuloksiin saattaa laskea.

Nuoret kokevat, että jos koulussa menee huonosti tai kavereiden kanssa on riitaa. Kodin pitäisi olla se paikka johon voi aina mennä ja josta saa aina tukea ja apua. Haastatellut nuoret kaikki kokivat, että heidän kotinsa on tällainen paikka, mutta heitä mietitytti mitä sellaiselle nuorelle kävisi, jolla ei asiat olisi niin hyvin. Nuoret antoivat myös konkreettisia esimerkkejä omasta luokastaan tai kaveripiiristään. Koulussa se nuorten mukaan näkyy aggressiivisuutena, syrjään vetäytymisenä, kiusaamisena ja häiriköintinä.

Sit ku menee kotiin ja kaikki on siellä huonolla tuulella ni sitte se vaikuttaa mielialaan ja kaikkeen.

On se huono asia, jos ei niinku perheen kanssa tuu toimeen.

On varmaan aika yksinäinen. Ei oo niin onnellinen, jos ei oo niinku ketään.

Menee perheen kans silleen huonosti ja ei oo ketään kenen kans puhuu ja pyytää apuu, niin ei oo varmaan kauheen hyvä olla.

Jos mulla ei olis vanhempien kans kauheen hyvät välit ja meil ois kokoajan riitoja, niin ei mullakaan ittellä ois mikään hyvä olla.

Päihteet nousi lähdekirjallisuuden tärkeäksi syrjäytymisen riskitekijäksi. Myös nuoret pohtivat paljon päihteiden käytön vaikutuksia tulevaisuuteen. Nuoret ymmärtävät päihteiden aiheuttavan riippuvuutta. Haastatellut nuoret pitivät päihteiden käyttöä tyhmänä, vaikka osa myönsikin itse tupakkaa polttavansa tai alkoholia toisinaan juovansa. Suurin osa korostikin päihteiden kohtuullisen käytön olevan hyväksyttävää, etenkin sosiaalisissa tilanteissa ja täysi-ikäisenä. Päihteiden liiallinen käyttö heikentää kykyä elämäntilanteeseen. Työpaikkojen ja kavereiden menettäminen päihteiden takia edistää syrjäytymistä. Nuorten mukaan työpaikan menetys olisi suurimpia ongelmia, joita päihteiden käyttö voi aiheuttaa. Myös päihteiden fyysisiä, elimistöön vaikuttavia ongelmia lueteltiin runsaasti. Muun muassa näin nuoret ajattelivat päihteistä:

Jos nuori pienestä pitäen käyttää tupakkaa, ni sanoo hei hei aivosoluille.  
Jos joka viikonloppu tuolla jossain kadulla ryyppää, ni kyl se niinku aikuisena  
kostautuu.

Toiset on niit tyhmii, jotka polttaa.

Jos alottaa nuorena alkoholinkin juonnin, niin vanhempana voi olla vaikeempi  
olla juomatta.

Jos se (päihteiden käyttö) jatkuu aikuiseksi, niin sit ei välttämättä saa töitä ja  
on sellanen syrjäytynyt nisti vaan.

Jää koukkuun ja niitä vaan vetelee koko ajan ja työpaikat voi mennä ja sit  
onkin tosi surkeeta olla.

Uupumus ja itsetunnon puute koettiin elämänhallintaa heikentäviksi tekijöiksi. Muilta osin  
terveyden tila ei juurikaan nuoria puhutellut.

Uupumusta ja stressiä aiheuttaa nuorille pääasiassa koulu. Toiset kokivat työmäärän olevan  
liian suuri.

Jos on huonolla päällä, nii ei mua kiinnosta koulussakaan olla eikä jaksu tehdä  
mitään.”

Paha olo voi tulla masennuksesta.”

... et sais levättyy vapaa-aikana.”

Mul on seittemän koetta tulos, kaks esseetä ja yks esitelmä. Mul ei oo aikaa  
nukkuu.”

Mul on usein se, et mä en viitti pyytää apuu.”

Mä ajattelin, et mitenhan se se onnistuu, kun mä lähen jatko-opiskelee, ku  
tuntuu ettei uskalla. Et se on ylitsepääsemätöntä.”

Huonot vapaa-ajan viettotavat päihteiden käytön lisäksi puhututtivat nuoria. Vapaa-ajan  
viettotavoista voi erään nuoren mielestä päätellä onko nuori vaarassa syrjäytyä vai ei.

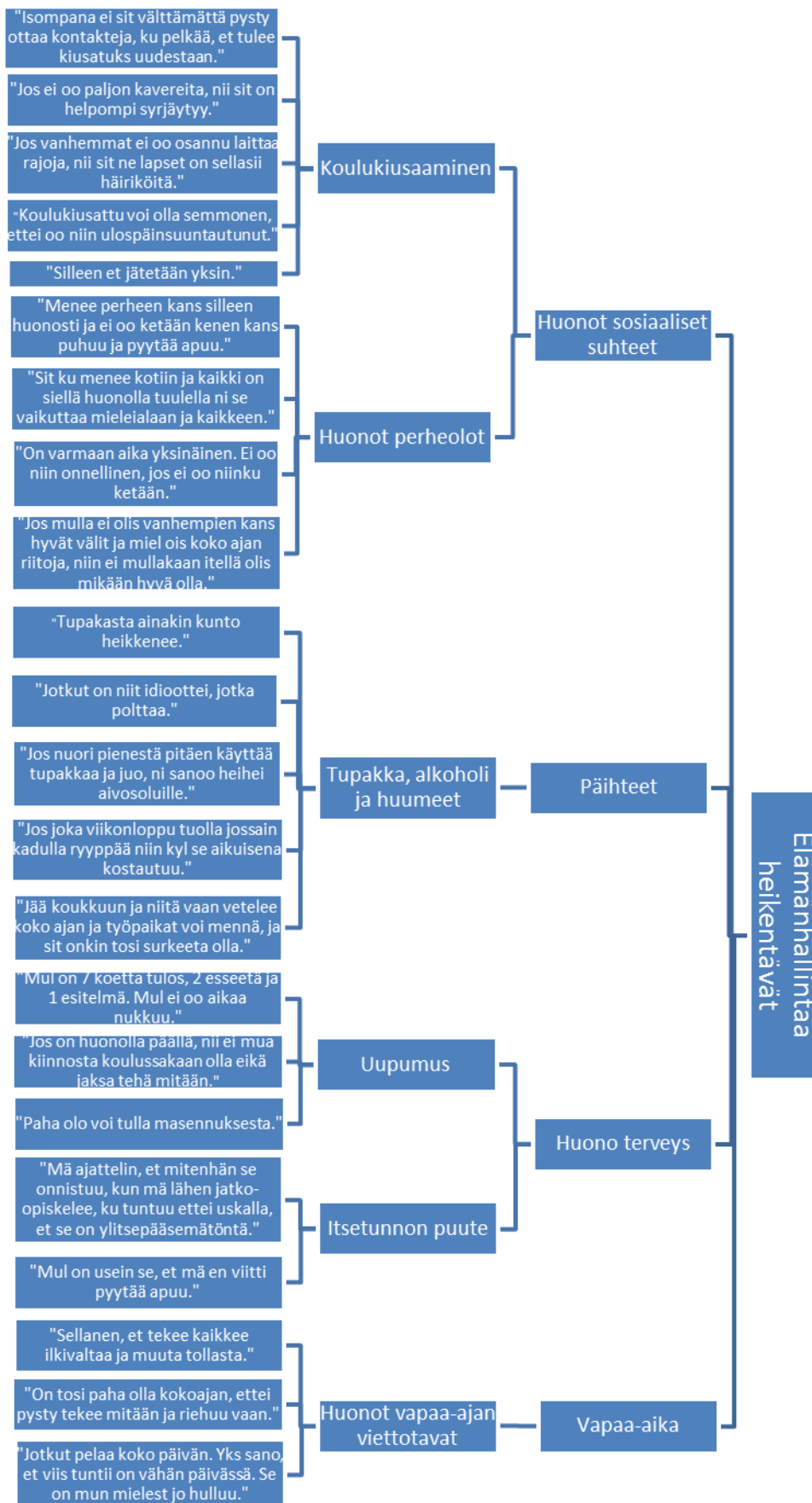
Huonoja vapaa-ajan viettotapoja on nuorten mukaan muun muassa nämä:

Iltaomyöhään ylipäätään hengaa vaan jossain.

Sellanen et tekee kaikkee ilkeävaltaa ja muuta tollasta.

On tosi paha olla kokoajan, ettei pysty tekee mitää ja riehuu vaan.

Jotkut pelaa koko päivän. Yks sano et viis tuntii on vähän päivässä. Se on mun  
mielest jo hulluu.



Kuvio 4: Elämänhallintaa heikentävät tekijät

## 6 Pohdinta

Nuorten elämänhallintataidot ja syrjäytyminen ovat ajankohtainen aihe, joka nousee jatkuvasti esille median kautta. Puhutaan siitä, miten nuorten syrjäytymistä voisi estää ja kuinka nuoria tulisi auttaa, ettei syrjäytyminen yhteiskunnasta pääsisi edes alkamaan. Elämänhallinnan keinoista tärkeimpänä yhteiskunnassamme pidetään koulutuksen, ammatin ja työn hankkimista. Elämänhallinta edellyttää kykyä itsekontrolliin, vastuunottoon, valintojen tekoon, joustavuuteen ja epävarmuuden sietämiseen. (Rautiainen 2005.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten elämänhallinnan keinoja ja ajatuksia siitä, mitkä tekijät voivat johtaa syrjäytymisuhkaan. Haastattelujen teemoina oli perhe, koulu, kaverit, harrastukset, vapaa-aika ja päihteet. Haastatteluun osallistuneet kahdeksaluokkalaiset nuoret suhtautuivat asiallisesti esitettyihin kysymyksiin ja heistä huomasi kiinnostuksen aiheita kohtaan. Haastatteluun osallistuneiden nuorten vastauksista nousi esille paljon yhtäläisyyksiä verrattuna teoretietoon. Kinnusen (2003) mukaan nuorten elämänhallintavalmiuksiin yhteydessä olevia tekijöitä ovat muun muassa nuorten kokemus terveys, tyytyväisyys elämään, kokemus koulunkäynnin raskaudesta, koulumyönteisyys, yksinäisyyden kokemus, tunne-elämän ongelmat, psykosomaattiset oireet ja tupakointi.

Opinnäytetyössä ilmeni, että nuoret pitävät itse tämän hetkisen elämänsä tärkeimpinä asioina perhettä ja ystäviä. Perhe on yksi nuoren elämään vahvasti vaikuttava yhteisö. Nuoret ja heidän vanhempansa arvioivat perheendynamiikkaa ja toimivuutta usein eri tavalla. (Joronen 2005.) Tuloksien pohjalta voidaan yhtenäistää, että hyvät välit vanhempiin ja muihin perheenjäseniin edesauttavat nuorten mielestä koulumenestystä ja lisäävät myönteistä ajattelua elämässä. Huonot perhesuhteet toisaalta taas vaikuttavat päinvastoin; koulunkäynti ei suju, mieli on maassa ja itsetunto on heikko. Huonoista sosiaalisista suhteista nousi esille koulukiusaamisen vaikutukset. Seuraukset kiusaamisesta nähtiin vaikuttavan myös vapaa-aikaan. Kiusaamisen kohteeksi joutuva nuori on usein arka ja kokee uusien sosiaalisten suhteiden luomisen vaikeaksi.

Harrastukset ja vapaa-aika on nuorille myös tärkeä ja vastapainottava tekijä koululle. Ystävät, hyvät perhesuhteet, harrastukset ja vapaa-aika koettiin yleisesti voimaannuttaviksi, arjen hyvää oloa vahvistaviksi tekijöiksi. Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat nuorilla vahva itsenäisyyden tunto, sisäinen tasapaino, turvalliset perhesuhteet ja huumori. (Joronen 2005.) Uupumusta ja stressiä nuorille pääasiassa aiheuttaa koulu ja sen ajoittainen kuormittavuus. Tuloksista kävi selkeästi ilmi, että nuorta, jolla ei ole kavereita, pidetään yksinäisenä ja syrjäytyneenä. Nuoret pohtivat myös sitä, millaista elämä olisi ilman kavereita. Syrjäytymisen määrittelemisen tuotti nuorille vaikeuksia kysyttäessä asiasta. Ilmaisua syrjäytyminen käytetään arkikielessä useasti ajattelemta sen tarkemmin sanan merkitystä.

Syrjäytyminen on käsite, joka kokoaa yhteen erilaisia sosiaalisia ongelmia. Siihen liittyvät voimakkaasti taloudellisten ja henkisten voimavarojen puute. (Aaltonen ym. 2003, 360-361.) Syrjäytymisellä ei kuitenkaan ole vielääkään vakiintunutta määritelmää tieteessä tai edes arkielämässä (Linnossuo 2004, 16). Yksilötasolla syrjäytyminen määritellään huono-osaistumisen prosessiksi ja marginalisaation ulkopuolella olemiseksi, johon ei välttämättä liity huono-osaisuutta. (Kuronen 2010). Rinnakkaiskäsitteinä voidaan nähdä myös elämänhallinnan puute. (Johansson 2004, 22). Haastatteluun osallistuneet nuoret eivät vielä kyenneet näin laaja-alaiseen ajatteluun nuoren ikänsä takia. He ajattelivat, että yksinäinen ihminen tarkoittaa samaa kuin syrjäytynyt ihminen. Nuorten näkökulma asiaan oli hyvin suppea ja he eivät osanneet liittää syrjäytymiseen esimerkiksi taloudellista puolta ollenkaan.

Opinnäytetyössä haastateltavat nuoret suhtautuivat kielteisesti koulun tarjoamiin palveluihin. Kuraattorille, terveydenhoitajalle sekä opinto-ohjaajalle puhuminen omista asioista koettiin vaikeana asiana. Nuoret kertoivatkin turvautuvansa mieluiten ensin kavereiden tai perheen tukeen vaikeissa asioissa. Ulkopuolisille aikuisille kertominen omista ongelmista on vaikeaa. Vaikka ammattihenkilöt on koulutettu juuri tähän tarkoitukseen, jäävät he monille nuorille todella etäisiksi koko peruskoulun aikana. Koulukuraattori toimii yhteistyössä perheiden, vanhempien ja koulun oppilashuollon kanssa. Koulukuraattoriin voi olla yhteydessä esimerkiksi, jos kehitykseen liittyvät asiat askarruttavat tai oppilaan elämäntilanteessa on tapahtunut jotain uutta ja erilaista. (Lohjan kaupunki 2013.) Haastatteluun osallistuneiden nuorten vastaukset hieman yllättivät kyseisiä palveluita kohtaan. Nuoret olivat yllättävän kielteisiä jakamaan omia asioitaan vieraiden ihmisten kanssa, vaikka siihen olisikin tarvetta. Onko siihen syynä pelko siitä, että henkilökohtaiset asiat pääsevät vahingossa leviämään koulussa niin sanotusti väärille korville. Nuoret eivät koe pystyvänsä luottamaan ammattilaisiin jostain syystä ja pelkäävät, että he kertovat asioista eteenpäin ilman nuoren suostumusta.

Tuloksien perusteella voidaan huomata, että haastatteluun osallistuneiden nuorten vastaukset ovat melko yhtenäisiä opinnäytetyön teorian kanssa. Syrjäytyminen ja elämänhallinta, sekä siihen liittyvät eri osa-alueet kulkevat käsi kädessä. Hyvät elämänhallinnan taidot estävät nuorta syrjäytymistä ja auttavat häntä selviytymään nykyajan yhteiskunnan asettamista melko kovistakin vaatimuksista.

## 6.1 Tutkimusetiikkaa

Perustuslaissa (731/1999) säädetään muun muassa henkilökohtaisesta koskemattomuudesta, yksityisyyden suojasta ja sivistyksellisistä oikeuksista. Henkilötietolaissa (523/1999) säädetään tarkemmin perusoikeuksien turvaamista. Henkilötietolaki edellyttää muun muassa, että tutkittavilta on saatu tietoon perustuva suostumus, mieluiten kirjallisena. Lapsen tai nuoren

osallistuessa tutkimuksiin, kuuluu niihin henkilökohtaisiin asioihin, joista huoltaja lain mukaan päättää. Huoltajan tulee kuitenkin ennen päätöstään keskustella asiasta lapsen kanssa, jos se lapsen kehitystasoon ja asian laatuun nähden on mahdollista. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010.) Väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen palvelu, ihmisten voimavarojen lisääminen ja heidän elämänlaatunsa parantaminen kuuluvat myös sairaanhoitajan eettisiin ohjeisiin. (Sairaanhoitajaliitto 2012.) Näitä eettisiä ohjeita pyrimme toteuttamaan omaa tutkimustamme tehdessä. Tutkijoiden tulee myös olla rehellisiä heidän tavoitteistaan ja päämäärästään tutkimusta tehdessään. Tutkimuksella tulee olla selkeä syy ja tavoite, miksi se tehdään. Tutkijoiden tulee osoittaa tutkimuksen tärkeys. Tutkimusten tuloksia ei myöskään saa millään tavalla muuttaa tai parannella. (Alderson & Morrow 2011.).

Hyvään tutkimuseetiikkaan kuuluu, että tutkittaville taataan mahdollisuus säilyä anonyminä valmiissa tutkimuksessa. Anonymiteetti edistää tutkimuksen objektiivisuutta, koska arkojen ja ristiriitoja herättävien aiheiden käsittely on helpompaa. Se myös suojaa haastatteluissa esille tulleita henkilöitä, jotka eivät varsinaisesti liity tutkimusprojektiin. (Mäkinen 2006.) Tutkittavien henkilöiden integriteetin kunnioittaminen ja heidän suojaaminen fyysisiltä ja psyykki-siltä haitoilta tulee huomioida tutkimusta tehdessä. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002.)

Opinnäytetyössä säilytetään haastateltavien anonymiteetti käyttämällä haastateltavista fiktiivisiä nimiä. Tutkittaville on kerrottava ketkä pääsevät käsiksi heidän antamiinsa tietoihin ja kuinka heidän henkilöllisyyden suojaaminen tapahtuu käytännössä (Mäkinen 2006). Tutkittavan nuoren ja aikuisen tutkijan välille luottamuksellisen suhteen luominen nähdään usein eettisesti kestävä tutkimuksen kulmakivenä. Tutkimukseen osallistuminen ei saisi hankaloittaa siihen osallistuvan nuoren elämää, eivätkä tutkimuksen tulokset vahingoittaa nuorta. Nuorten osallisuuden huomioon ottaminen, sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen tavoite voivat olla ristiriidassa tutkimuseettisten tavoitteiden kanssa. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvat eettiset periaatteet ovat ensisijaisesti yhdenmukaisia aikuisiin kohdistuvissa ja vastaavissa tutkimuksissa. (Lagström ym. 2010.) Lapsiin ja nuoriin kohdistuvissa tutkimuksissa ensisijaisena lähtökohtana on, että tutkittavia lapsia pyritään suojelemaan liialliselta kuormittavuudelta ja yli tutkimiselta. (Alderson ym. 2011.). Ainut suuri ero on siinä, miten tutkittavan oma suostumus voidaan huomioida osallistumispäätöksiä tehtäessä. (Lagström ym. 2010.)

Laadullisessa tutkimuksessa tuotettu tulkinta on tutkijan persoonallinen näkemys, jossa ovat mukana hänen omat tunteensa ja intuiotensa. Siksi laadullisen tutkimuksen tuloksiin on suhtauduttava kriittisesti. (Pauonen & Vehviläinen-Julkunen 2006.)

Aineiston säilyttämisestä ja hävittämisestä on sovittava haastateltavan kanssa jo sovittaessa tutkimukseen osallistumisesta. Aineistoa tulee käyttää, käsitellä ja säilyttää sopimusten mukaisesti. (Lagström ym. 2010.) Kerätty aineisto säilytetään lukollisessa kaapissa tutkijoiden kotona ja hävitetään analysoinnin jälkeen polttamalla.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tulokset ovat haastateltavien käsityksiä, tulkintoja ja kokemuksia tutkittavasta asiasta. Haastateltavilla tulisikin olla omakohtaisia kokemuksia aiheesta, jotta tuloksista saadaan mahdollisimman kuvaavia. Laadullisen tutkimuksen kaikissa vaiheissa luotettavuus koostuu tarkasta selostuksesta tutkimuksen toteuttamisesta. (Eskola & Suoranta 2005 16-18.) Jokaisen opinnäytetyön tekijän tekemän valinnan kohdalla on arvioitava tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arviointia tulee tapahtua koko tutkimuksen ajan. Kuvaukset ja perustelut ratkaisuksista ja johtopäätöksistä kuuluvat tärkeänä osana opinnäytetyöhön. (Vilka 2005.)

Haastattelumuotona teemahaastattelu on hyvä kuvaamaan valittuja teemoja haastateltavien näkökulmasta. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa edetään tiettyjen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelun avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelman ja -tarkoituksen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2011.)

Opinnäytetyön kohteeksi valittiin kahdeksaluokkalaiset nuoret ja heidän omat kokemukset elämänhallinnasta ja syrjäytymisestä. Opinnäytetyö tuotti tietoa siitä, mitä kahdeksaluokkalaiset pitivät tärkeinä elämänhallintaa tukevinä tekijöinä sekä heikentävinä tekijöinä. Aineisto kerättiin yhtenä päivänä keväällä 2013. Se mahdollisti haastattelujen samankaltaisuuden, eivätkä haastattelijat pystyneet vaikuttamaan vastauksiin haastattelutekniikkaa muuttamalla. Haastattelut suoritettiin eräällä Länsi-Uusimaalaisella koululla rauhallisessa luokkatilassa. Kaikki haastateltaviin mahdollisesti vaikuttavat häiriöt pyrittiin poistamaan. Kuitenkin haastateltavien oma koulu ei ole puolueetonta tilaa, joten varmuutta siitä, onko se vaikuttanut jotenkin nuorten vastauksiin, ei ole. Haastattelujen virhetulkinnat pyrittiin välttämään nauhoittamalla haastattelut. Haastattelujen ja analyysin välissä oli jonkin verran aikaa, jonka takia virhetulkintoja on saattanut esiintyä, koska haastattelut eivät olleet enää tuoreessa muistissa.

Tutkimuksen haastattelut pyrittiin toteuttamaan ilman haastateltavien johdattelua. Haastateltavat saivat vastata kysymyksiin haluamallaan tavalla tai jättää kokonaan vastaamatta. Haastattelussa oli tarkoitus edetä aihe kerrallaan eteenpäin ja aiheeseen

liittyvien kuvien oli tarkoitus virittää nuoret aiheen pariin. Toiset nuoret lähtivät heti kuvan nähtyään kertomaan aiheesta paljon, ja toiset tarvitsivat enemmän kysymyksiä, joihin sitten vastasivat. Tämän takia puolistrukturoitua kysymyslomaketta pidettiin vain suuntaa antavana, ja haastatteluissa edettiin nuoren ehdoilla.

Haastateltavat eivät ikänsä puolesta osanneet ajatella elämänhallinnan ja syrjäytymisen moninaisia osa-alueita. Jos haastattelut olisi suorittanut esimerkiksi ammattikoulussa tai lukiossa oleville nuorille, olisivat vastaukset olleet luultavasti osittain erilaisia. Haastatteluun ei valittu tietoisesti huono-osaisempia tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, sillä haastattelu suoritettiin vapaaehtoisena sekä sattumanvaraisuus periaatteen mukaisesti. Jos nuoret oltaisi erityisesti valikoitu, myös silloin tulokset olisivat saattaneet olla erilaisia. Myöskään sitä vastasivatko nuoret todenmukaisesti ja niin miten he todellisuudessa ajattelivat, ei voi tietää.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti osallistujamäärän vähäisyys. Tarkoituksena ei ollut kuitenkaan saada suurta aineistoa, vaan laadukasta tietoa nuorten omista kokemuksista. Haastattelujen analyysissä on käytetty suoria lainauksia nuorten puheista. Se lisää puolestaan analyysin luotettavuutta, sillä kaikki on perusteltu alkuperäisillä lainauksilla. Opinnäytetyössä on pyritty jättämään tutkijoiden tulkinnat ja mielipiteet pois, ja tarkasteltu aihetta haastattelujen pohjalta.

### 6.3 Kehittämisehdotukset

Syrjäytymisen ehkäisemiseksi varhainen puuttuminen on tärkeää. Se on moninainen prosessi, ja sen ehkäisy vaatii monien eri yhteistyötahojen toimintaa. Etsivä nuorisotyö pyrkii löytämään jokaisen nuoren, joka jää yhteishaussa ilman opiskelupaikkaa tai jättää ammatillisen koulutuksen kesken. (Kaste 2012-2015.) Kouluterveydenhuollon tehostaminen ja syrjäytymisvaarassa olevien varhainen tunnistaminen voisi auttaa useita syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Nuorille voisi peruskoulusta lähtien kertoa tukitoimista, joita on saatavissa. Opinnäytetyössä tuli ilmi, etteivät nuoret helposti hakeudu auttajien puoleen. Näistä tulisikin saada niin sanottuja matalan kynnyksen paikkoja, joihin voi hakeutua myös pienien huolien kanssa, tai muuten vaan juttelemaan. Tukipalveluja tulisi saada lisää esimerkiksi koulujen yhteyteen. Se vaatisi lisää hoitoalan työntekijöitä kouluihin. Onko kouluterveydenhuollolle osoitetut resurssit tällä hetkellä riittäviä? Kasteohjelma 2012-2015 pyrkii kehittämään oppilas- ja opiskelija terveydenhuoltoa sekä edistämään kouluhyvinvointia.

Haastatellut nuoret kokivat perheen ja kasvatuksen erittäin tärkeäksi nuorten oman hyvinvoinnin kannalta. Myös tutkimukset osoittavat vanhempien roolin nuorten elämänhallinnan tukemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä korvaamattomaksi. Vanhempien valistamista nuorten kasvatuksessa ja tukemisessa voisi tehostaa perheneuvoloissa ja

kouluissa. Rajojen asettaminen luo nuorelle paremmat edellytykset tulevaisuudelle kuin vapaa kasvatus. Haastattelujen perusteella nuoret kaipaavat rajoja ja ymmärtävät sen olevan osa välittämistä. Kodin ja koulun välistä yhteistyötä tulisi tehostaa, jotta puolin ja toisin asioihin voidaan puuttua aiemmin.

Taloudellisesta näkökulmasta ajateltuna myös varhainen puuttuminen on yhteiskunnan kannalta tärkeää. Ennaltaehkäisy on huomattavasti halvempi vaihtoehto kuin ongelmien korjaaminen. Myös syrjäytymiskierteen katkaisu on taloudelliselta näkökulmalta tärkeää. Määrärahojen panostaminen ennaltaehkäisevään työhön kunnissa ja kaupungeissa maksaa itsensä takaisin, jos sillä saadaan syrjäytyminen ehkäistyä tai syrjäytymiskierre katkaistua.

Haastatteluun osallistuneilla nuorilla oli itsellään arvokkaita ajatuksia ja omakohtaisia kokemuksia nuorisotyöstä. Nuorten mukaan ottaminen nuorisotyön kehittämiseen ja nuorten ajatusten kuuleminen, voisi tuottaa järjestelmän joka parhaiten palvelisi syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta.

Jatkotutkimuksena voisi tuottaa tutkimuksen, jossa selvitettäisiin nuorten terveyden ja hyvinvoinnin palvelujen nykytilaa ja puutteita nuorten näkökulmasta. Nuoret tietävät parhaiten itse mitkä palvelut ovat helposti saatavilla, ja palveluiden piirissä olleilla nuorilla on myös ajatus siitä mikä niissä on hyvää ja mikä huonoa.

## Lähteet

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Alderson, P. & Morrow, V. 2011. The ethics of research with children and young people. A practical handbook. SAGE.

Auvinen-Leitsamo, T., Lääperi, P. & Hartikainen, E. 2012. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Sairaanhoidajaliitto. Viitattu 8.3.2012.  
[http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/12\\_2005/muut\\_artikkelit/nuorten\\_syrjaytymisen\\_ehkaisy/](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/12_2005/muut_artikkelit/nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy/)

Cowie, H. 2011. Coping with the emotional impact of bullying and cyber bullying: How research can inform practice. University of Surrey, UK. Viitattu 3.9.2013.  
[http://www.academia.edu/1270505/Coping\\_with\\_the\\_emotional\\_impact\\_of\\_bullying\\_and\\_cyberbullying\\_how\\_research\\_can\\_inform\\_practice](http://www.academia.edu/1270505/Coping_with_the_emotional_impact_of_bullying_and_cyberbullying_how_research_can_inform_practice)

Eriksson, M. & Lindström, B. 2008. Salutogeneenin teoria nostaahyvän elämän voimavarat esiin. Lääkärilehti 6/2008. <http://www.fimnet.fi/nelli.laurea.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000029662>

Eriksson, M. 2007. Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale. Turku: Åbo Akademi.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus.

Haapamäki, J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitalo, I. & Kuoksa, M. 2000. Yhteisö kasvattaa: Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Tampere: Tammi.

Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. STAKES tutkimuksia 123.

Helsingin kaupunki. 2013. Koulupsykologi. Viitattu 1.3.2013.  
<http://www.hel.fi/hki/Opev/fi/Oppilaan+etuudet/Oppilas+ja+opiskelijahuolto/Koulupsykologi>

Henkilötietolaki 523/1999. Viitattu 27.3.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy: Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Opetushallituksen julkaisuja.

Johansson, J. 2004. Huoli lasten ja nuorten huumeiden käytöstä ja rikollisuudesta: Diskurssianalyttinen lähestymistapa lasten ja nuorten syrjäytymisriskeihin. Helsinki: Haka-paino.

Joronen, K. 2005. Adolescents' Subjective Well-being in their Social Contexts. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.5.2012. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6211-4.pdf>

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere.

Kaste 2012-2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Viitattu 3.9.2013. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)

Kempinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina. Vantaa: kannustusvalmennus Oy.

Kinnunen, P. 2003. Nuoren elämänhallinta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä: Kyselytutkimus koulussa hyvin selviytyville ja syrjäytymisvaarassa oleville yläasteikäisille nuorille. Kuopion yliopisto.

Koivula, M. 2010. Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kuronen, I. 2010. Peruskoulusta elämänkouluun: Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämänkulusta peruskoulun jälkeen. Jyväskylän yliopisto. [http://ktl.jyu.fi/img/portal/17787/Tutkimuksia\\_26\\_netti.pdf?cs=1275980650](http://ktl.jyu.fi/img/portal/17787/Tutkimuksia_26_netti.pdf?cs=1275980650)

Kuula, A. 2006. EETTISIÄ OHJEITA TUTKIMUSAINEISTOJEN HANKINTAAN JA KÄYTTÖÖN. Jyväskylä: Gummerus.

Kuula, R. 2000. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja.

Kuure, T., 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Nuorten elinolut vuosikirja.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lagström, H., Pösö, T., Rutanen N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Helsinki: WSOY.

Lepistö, J., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2007. Nuorten päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Kansanterveys 3/2007. viitattu 23.5.2012. <http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2007/kansanterveys307final.pdf>

Lepistö, J., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2005. Nuorten päihdehäiriöiden hoito. Kansanterveys -lehti 4/2005.

Linnossuo, O. 2004. Syrjäytymisestä selviytymiseen?: Arviointi tutkimus työttömien nuorten palveluohjauksesta. KELA, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 61.

Lohjan kaupunki. 2013. Oppilashuolto. Viitattu 1.3.2013. [http://www.lohja.fi/default.asp?kieli=246&id\\_sivu=654&alasivu=654](http://www.lohja.fi/default.asp?kieli=246&id_sivu=654&alasivu=654)

Lämsä, A. 1999. Nuorten elämämpiirit syrjäytymisen ja selviytymisen näyttämönä. Helsinki: Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. MLL. 2013. Nuorten-netti. Viitattu 4.3.2013. <http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. MLL. 2013. Lasten ja nuorten puhelin ja netti. Viitattu 4.3.2013. <http://www.mll.fi/nuorille/lnpn/>

Mielenterveyden keskusliitto. MTKL. 2013. Koulukuraattori ja koulupsykologi. Viitattu 1.3.2013. [http://www.mtkl.fi/mielix/koulumailma/koulukuraattori\\_ja\\_koulupsykolog/](http://www.mtkl.fi/mielix/koulumailma/koulukuraattori_ja_koulupsykolog/)

- Mikkola, H. 2001. Kelan kokeilu tukeutuu paikallisiin toimijoihin: Syrjäytymistä yritetään estää tarttumalla yhä nuorempien ongelmiin. Suomen lääkärilehti 43/2001. Viitattu 23.5.2012 <http://www.fimnet.fi/nelli.laurea.fi/cl/laakarilehti/pdf/2001/SLL432001-4366.pdf>
- Mäkelä, R. 2002. Yhteisöllisyydestä: Perusteluja, tulkintoja, menetelmiä. Pori: Kiljavan opisto.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nuorisotakuu.fi. 2013. Viitattu 3.3.2013. Nuorisotakuu.fi
- NuoriSuomi. 2013. Lapsen itsetunnon vahvistaminen. Viitattu 4.3.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/psykkinen\\_hyvinvointi](http://www.nuorisuomi.fi/psykkinen_hyvinvointi)
- Opetushallitus. 2013. Koulun kerhotoiminta. Viitattu 4.3.2013. [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/koulun\\_kerhotoiminta](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/koulun_kerhotoiminta)
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, A. 2010. Terveyden edistäminen. Helsinki:WSOYpro.
- Pirkanen, M. 2007. Nuorten päihitteettömyyden edistäminen. Kuopion yliopisto: Väitöskirja. viitattu 23.5.2012. <http://www.uku.fi/vaitokset/2007/isbn978-951-27-0379-1.pdf>
- Pumppu-hanke. 2012. Viitattu 27.3.2012. <http://www.pumppu-hanke.blogspot.com/> ja [http://www.laurea.fi/fi/cofi/hankkeet/Documents/pumppu\\_A4\\_suomi.pdf](http://www.laurea.fi/fi/cofi/hankkeet/Documents/pumppu_A4_suomi.pdf)
- Rautiainen, A. 2005. Koulu yhteisöllisenä toimijana. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja.
- Ray, C. 2013. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11-year old children. Department of Public Health Faculty of Medicine, University of Helsinki.
- Rintanen, H. 2000. Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämäkullussa. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Ruuskanen, J. & Rantanen, P. 2007. Syömishäiriöt ja nuoruusiän kehitys. Suomen lääkärilehti 48/2007 Viitattu 8.3.2012. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2007/SLL482007-4527.pdf>
- Sairaanhoitajaliitto. 2012. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 2.9.20120. [http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan\\_tyo\\_ja\\_hoitotyön/sairaanhoitajan\\_tyo/sairaanhoitajan\\_eettiset\\_ohjeet/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/)
- Sisäasiainministeriö. 2007. Vanhemmuus ja toimiva viranomaisyhteistyö: Lasten ja nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyn avaimet. Sisäasiainministeriön julkaisuja 45/2007. [http://www.intermin.fi/intermin/biblio.nsf/87DB81B23CDCE140C22573770042F4E4/\\$file/452007.pdf](http://www.intermin.fi/intermin/biblio.nsf/87DB81B23CDCE140C22573770042F4E4/$file/452007.pdf)
- Sollman, A. & Tuominen, A. Ota koppi: Ehkäisevän työn käytännön opas kouluille ja yhteistyöverkostoille. Vantaa: Dark Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Innovatiivisia keinoja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn. Viitattu 6.3.2012. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1240823>

- Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 27.3.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Suomen terveydenhoitajaliitto ry. STHL. 2013. Terveydenhoitaja. Viitattu 1.3.2013.  
[http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl\\_ry/terveydenhoitaja](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl_ry/terveydenhoitaja)
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- TEM. 2012. Työ- ja elinkeinoministeriön raportteja 8/2012. Viitattu 3.3.2013  
[http://www.tem.fi/files/32352/Nuorten\\_yhteiskuntatakuu\\_tyoryhman\\_raportti\\_\(2\).pdf](http://www.tem.fi/files/32352/Nuorten_yhteiskuntatakuu_tyoryhman_raportti_(2).pdf)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 1.3.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2012. Kouluterveyskyselyt: Tulokset.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turku. 2012. Nuorten palvelut. Nuorisotilojen toiminta. Viitattu 4.3.2013.  
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=9299&culture=fi-FI&contentlan=1>
- Turtiainen, S. & Kuoppasalmi, K. 2005. Päihteiden käyttö ja muu samanaikainen mielenterveyden häiriö. Kansanterveys -lehti 4/2005.
- Vartiainen, E., Pennanen, M., Haukkala, A., Tossavainen, K. & Lehtovuori, R. Kolmevuotisen tupakoinnin ehkäisyohjelman vaikutukset Helsingin yläasteilla. Kansanterveys -lehti 4/2005.
- Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.
- Virtual Statistics. 2013. Teemahaastattelu. Viitattu 31.7.2013.  
<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>
- Winnova. 2013. Opinto-ohjaajan tärkeimmät tehtävät. Viitattu 1.3.2013.  
<http://www.winnova.fi/sivu.aspx?taso=4&id=317>

## Kuviot

Kuvio 1: Nuorten päihteiden käyttöön puuttuminen .....	18
Kuvio 2: Sisällönanalyysin eteneminen.....	24
Kuvio 3: Elämänhallintaa tukevat tekijät.....	30
Kuvio 4: Elämänhallintaa heikentävät tekijät .....	34

## Liitteet

Liite 1: Lupa huoltajilta .....	48
Liite 2: Tutkimuslupahakemus.....	50
Liite 3: Saatekirje.....	52
Liite 4: Haastattelukysymykset.....	53
Liite 5: iPad kuvat .....	55



Hyvät oppilaat ja huoltajat,

Olemme Lohjan Laurean kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä koskien nuorten elämänhallintaa sekä hyviä ja huonoja kokemuksia arjesta. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää haastattelututkimuksen kautta nuorten näkökulmasta elämänhallinnan riskitekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren syrjäytymisuhkaan. Opinnäytetyömme toteutetaan osana Pumpu –hanketta. Laurea-ammattikorkeakoulun tavoitteena osahankkeessa on löytää keinoja hyvinvointipolulla etenemiseen. Hyvinvointipolku käsitettä laajennetaan hankkeessa terveydenhuollon ulkopuolelle, syrjäytymisen ehkäisyyn.

Opinnäytetyö olisi tarkoitus toteuttaa teemahaastatteluina 4:lle yläkoululaiselle nuorelle. Haastateltavat valitaan satunnaisesti. Haastattelukertoja olisi tarpeen mukaan yksi tai kaksi. Opinnäytetyön tavoitteena on saada nuorten omia käsityksiä ja kokemuksia elämänhallinnasta. Näitä tuloksia vertaamme tutkimustietoon.

Pyydämme lupaa saada haastella lastanne opinnäytetyöhömme. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimuksessa ei käy ilmi nuorten henkilöllisyys, vaan kaikki käsitellään anonymieina. Mikäli haluatte lisätietoa opinnäytetyöstämme, ottakaa yhteyttä sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelijat Inga Grönholm ja Mia Ripattila

(inga.gronholm(a)laurea.fi) (mia.ripattila(a)laurea.fi)

---

(Palautetaan omalle opettajalle 8.4.2013 mennessä.)

Annamme luvan lapsellemme osallistua haastattelututkimukseen.

Kyllä

Ei

---

Oppilaan nimi ja luokka

---

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Aika ja paikka



## Tutkimuslupahakemus

Opinnäytetyön tekijä/tekijät	Inga Grönholm 050xxxxxxx Mia Ripattila 040xxxxxxx
Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden yhteystiedot ja osoitteet	inga.gronholm(a)laurea.fi mia.ripattila(a)laurea.fi
Organisaatio/yksikkö	Laurea Lohja
Organisaation/yksikön yhteystiedot Laurea-ammattikorkeakoulu, Laurea Lohja Nummentie 6, 08100 Lohja	
Koulutusohjelma	Hoitotyön ko
Opinnäytetyön ohjaaja	Elina Rajalahti
Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot	040xxxxx, elina.rajalahti(a)laurea.fi
Opinnäytetyön nimi	Nuorten kokemuksia elämänhallinnasta
Opinnäytetyön tavoitteet/tutkimusongelma	Nuorten elämänhallinnan riskitekijöiden selvittäminen ja syrjäytymisriskin kartoittaminen nuorten näkökulmasta.
Opinnäytetyön aineisto, menetelmät ja aikataulu	Teemahaastattelu, 2-4 nuorta. Haastattelu maaliskuu, tutkimusraportin kirjoittaminen huhtikuu ja julkistaminen toukokuussa.

Tutkimussuunnitelman tiivistelmä liitteenä

..... /..... 20.....  
Paikka ja aika

.....  
Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset

.....  
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Tutkimuslupa on myönnetty

Paikka ja aika ..... / .....20.....

.....  
Allekirjoitus

## SAATEKIRJE

Olemme Lohjan Laurean kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä koskien nuorten elämänhallintaa ja syrjäytymisuhkaan liittyvistä riskitekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää haastattelutukimuksen kautta nuorten näkökulmasta elämänhallinnan riskitekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren syrjäytymisuhkaan. Elämänhallinnan keinoista tärkeimpänä yhteiskunnassamme pidetään koulutuksen, ammatin ja työn hankkimista. Koulu tarjoaa nuorelle elämänhallintaa tukevia palveluita, kuten opinto-ohjaus, kouluterveydenhuolto sekä koulupsykologin ja koulukuraattorin palveluita. Peruskoulun merkitys yläkouluikäiselle nuorelle on hyvin keskeinen. Kun puhutaan oppilaan syrjäytymisestä koulussa, sillä tarkoitetaan usein syrjäytymisvaaraa. Tällöin oppilaan elämässä esiintyy erilaisia riskitekijöitä ja ongelmia. Kyse on näiden ongelmien hallinnasta ja ongelmien ratkaisusta.

Opinnäytetyö olisi tarkoitus toteuttaa teemahaastatteluina 2-4:lle yhdeksäs luokkalaiselle nuorelle. Haastateltavat valitaan satunnaisesti. Haastattelukertoja olisi tarpeen mukaan yksi tai kaksi. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys sekä muoto ovat avoinna. Haastattelujen teemana käytetään kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta nousseita syrjäytymisen riskitekijöitä; runsasta alkoholin käyttöä, huonoa koulumenestystä, koulun keskeyttämistä ja huonoja perhesuhteita. Eli koulu, koti, kaverit ja päihteet ovat aiheita joista nousee toivottavasti keskustelua nuorten kanssa. Yhteisöllisyyden ja elämänhallinnan näkökulmaa tuodaan esiin jokaisessa teemassa. Pyrimme saamaan haastattelut tehtyä maaliskuuhun aikana. Julkaisemiseen liittyvät työt aloitamme toukokuussa.

1.3.2013 Lohja

Sh. opiskelijat

---

Inga Grönholm

Mia Ripattila

## Haastattelukysymykset

- Mitk ovat elämän tärkeitä asioita?
- Mitä osia siihen kuuluu?
- Mitä mielestäsi tarkoittaa se, jos jää kaiken sen ulkopuolelle?

Äiti ja tytär (TEEMA perhe) <http://www.flickr.com/photos/samango/6253999004/>

- Minkälainen merkitys on perheellä arjen hyvään oloon?
- Miten perhe vaikuttaa nuoren arvoihin?
- Miten hyvät perhesuhteet edistävät nuoren hyvää oloa? Entä jos asiat ovat päinvastoin? Miten se näkyy nuoren elämässä?

Koulu <http://www.flickr.com/photos/83633410@N07/7658288734/>

- Mitkä asiat koulussa antavat voimia, jos on vaikeuksia? Kuka tukee ja miten? Onko niiden puoleen helppo kääntyä?
- Millaiseksi koet koulunkäynnin tärkeyden?
- Millaisia vaikutuksia koulukiusaamisella on nuoren tulevaisuuteen? Onko sinua kiusattu? Mitä voi tehdä ettei tulisi kiusatuksi?
- Mitä sinulle merkitsee hyvä luokkahenki?
- Miten se vaikuttaa hyvään tai pahaan oloon?
- Kuvaile omaa luokkaasi.
- Miten tärkeäksi koet peruskoulun jälkeisen jatko-opiskelun? Kuvaile tulevaisuuttasi 5-vuoden päähän. Missä olet ja mitä tässä välissä on tapahtunut? Jos näin ei tapahdu, mitä se voisi olla pahimmillaan?

Kaverit <http://www.flickr.com/photos/widerbergs/5859580862/>

- Miten kaverit vaikuttavat syrjäytymiseen?

- Miten kaveriporukka vaikuttaa nuoreen? Vaikuttaako kaveriporukka omiin tulevaisuuden näkymiin?

- Millainen merkitys kavereilla on?

Harrastus <http://www.flickr.com/photos/tmeemt/7285099936/>

Vapaa-aika <http://www.flickr.com/photos/newamsterdammarket/6077883481/>

- Millainen merkitys harrastuksilla on nuoren elämässä?

- Tuoko vapaa-aika hyvää oloa? Tuoko se joskus pahaa oloa? Mistä se voi tulla?

- Miten ikäisesi nuoret viettävät vapaa-aikaa?

- Mitkä vapaa-ajanvietto tavat tukevat nuoren elämää? Entä mitkä heikentävät?

Päihteet <http://www.flickr.com/photos/figgenhoffer/3886763707/>

Päihteet [http://www.flickr.com/photos/dr\\_tr/4835269924/](http://www.flickr.com/photos/dr_tr/4835269924/)

- Mitä ajattelet kuvista?

- Miten päihteet vaikuttavat nuoreen?

- Millaisia vaikutuksia päihteiden käytöllä on nuoren tulevaisuuteen?

- Millaiselta elämäsi näyttäisi pahimmillaan 5-vuoden päästä, jos käytät päihteitä? Entä jos et käytä?

- Miten itse suhtaudut päihteisiin?

- Onko sinulla vielä jotain mitä haluat lopuksi sanoa?







