

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a small crossbar. The background of the page is a light pink color with a large, white, curved shape that resembles a stylized letter 'D' or a similar abstract form.

Pia Sulosaari-Sandell

Nanne Viiri

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) + kirkon

nuorisotyönohjaajan/diakonin virkakelpoisuus

Opinnäytetyö, 2023

TUTKIMUS MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIEN MATERIAALIN KÄYTÖSTÄ NUORISOTYÖSSÄ

TIIVISTELMÄ

Pia Sulosaari-Sandell, Nanne Viiri
Tutkimus mielenterveyttä edistävien materiaalien käytöstä nuorisotyössä
57 sivua ja 2 liitettä
Kevätlukukausi, 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) + kirkon
nuorisotyönohjaajan/diakonin virkakelpoisuus

Nuorisotyössä käytettävissä olevilla erilaisilla mielenterveyttä edistävillä materiaaleilla on mahdollista tukea nuorten positiivista mielenterveyttä ja edistää mielenterveystaitojen, kuten tunnetaitojen, kehittymistä. Nuorisotyöntekijät voivat käyttää materiaaleja osana nuorten kanssa käytävää keskustelua tai järjestää materiaalien pohjalta erilaisia toiminnallisia harjoituksia. Nuorisotyössä käytössä olevien mielenterveyttä edistävien materiaalien tunnettavuudesta ja käyttöta-voista tarvitaan tutkimustietoa.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, miten mielenterveyttä edistäviä materiaaleja käytettiin Turun ja Kaarinan seudun nuorisotyössä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä mielenterveysalan kansalaisjärjestön MIELI ry:n kanssa. Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin syksyn 2022 aikana kvalitatiivisena kyselynä, jonka tarkoituksena oli selvittää koulussa nuorisotyötä tekevien ja kirkon nuorisotyönohjaajien kokemuksia ja käytötapoja mielenterveyttä edistävästä materiaaleista. Kyselyn kysymykset käsittelivät materiaalien tunnettavuutta ja käyttöastetta sekä tilanteita, joissa materiaalit olivat käytössä.

Tutkimustulosten mukaan nuorisotyötä tekevät ammattilaiset käyttivät työssään useita erilaisia mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Tulosten mukaan ammattilaiset myös tunsivat MIELI ry:n mielenterveyttä edistäviä kirjoja, kuvakortteja, vihkoja ja julisteita hyvin. Tulosten mukaan materiaalien käyttötavat riippuivat vastaajien työtehtävien sisällöstä. Käytössä olevat materiaalit koettiin tutkimuksen aikana riittäviksi. Tulevaisuudessa tuloksia on mahdollista hyödyntää esimerkiksi tuotekehittelyssä, mielenterveyttä edistävien materiaalien oppaan luomisessa tai markkinoinnin suunnittelussa.

Asiasanat: nuorisotyö, nuorisotyöntekijät, nuorten mielenterveyden edistäminen

ABSTRACT

Pia Sulosaari-Sandell, Nanne Viiri

Research on the use of materials promoting mental health in youth work

57 pages and 2 appendices

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences, Helsinki

Bachelor's degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work and Diaconal Work

Bachelor of Social Services

With the various mental health promotion materials available in youth work, it is possible to support the positive mental health of young people and promote the development of mental health skills, such as emotional skills. Youth workers can use materials as part of a conversation with young people or organize various functional exercises based on the materials. There is a need for data on the familiarity and ways of using mental health-promoting materials used in youth work.

This thesis researched how materials promoting mental health were used in youth work in the Turku and Kaarina region. The thesis was done in cooperation with the mental health non-governmental organization MIELI ry. The data collection for the study was carried out during the fall of 2022 as a qualitative survey. The purpose of the survey was to find out about the experiences and usage patterns of materials that promote mental health of those doing youth work at school and church. The survey questions dealt with the familiarity and degree of use of the materials, as well as the situations in which the materials were used.

According to the research results, professionals working in youth work used several different mental health-promoting materials in their work. MIELI ry books, picture cards, booklets and posters promoting mental health were well known among professionals. According to the results, the ways of using the materials depended on the content of the respondents' work tasks. The materials in use were found to be sufficient during the study. The results could be used in product development, in creating a guide to mental health-promoting materials, or in marketing planning in the future.

Keywords: youth work, youth workers, promoting the mental health of young people

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 NUOREN MIELENTERVEYDEN KEHITYS, RISKIT JA SUOJATEKIJÄT ..	8
2.1 Mielenterveyden hyvinvointiin liittyviä erilaisia tekijöitä	8
2.2 Nuoren mielenterveyden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä	8
2.3 Nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	10
2.4 Ennaltaehkäisyn merkitys nuoren mielenterveyden tukemisessa	11
2.5 Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä	13
3 NUORISOTYÖN MONINAISUUS	15
3.1 Nuorisotyön toiminta-alueet	15
3.2 Nuorisotyöntekijät	16
3.3 Nuorisotyöntekijän koulutus	17
3.4 Nuorisotyön tehtävä	19
3.5 Mielenterveyden tukemiseen kehitettyjen materiaalien käyttö nuorisotyössä	20
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	23
5.1 MIELI ry	23
5.2 MIELI ry:n materiaaleja	24
5.3 Seurakunnat ja koulut Varsinais-Suomessa	26
6 TUTKIMUSAINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI	28
6.1 Prosessin aloitus ja aineiston keruun valmistelu	28
6.2 Aineiston keruu	29
6.3 Tutkimusmenetelmä	29
6.4 Kyselylomakkeen laatiminen ja testaus	30
6.5 Kyselyn toteuttaminen	31
6.6 Aineiston analyysi	32
7 TULOKSET	33
7.1 Vastaajien taustatiedot	33

7.2 Materiaalien tunnettavuus ja käyttötavat.....	34
8 EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET .	39
8.1. Eettiset kysymykset.....	39
8.2. Luotettavuuden arviointi	40
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	42
9.1 Johtopäätökset.....	42
9.2 Ammatillinen kasvu.....	45
LÄHTEET.....	49
LIITE 1. SAATEKIRJE	58
LIITE 2. TUTKIMUSKYSELYLOMAKE	60

1 JOHDANTO

Nuorison mielenterveys on yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen aihe. Vuonna 2020 alkaneen koronaviruspandemian aikaansaama poikkeustila aiheutti nuorten turvaverkon harventumisen etätyöskentelyyn siirtymisen vuoksi. Turvaverkkojen ja sosiaalisten tilanteiden puute vaikutti negatiivisesti nuorten mielenterveyteen. Unicefin Maailman lasten tila 2021-raportin (Unicef, 2021) mukaan lasten ja nuorten pahoinvointi lisääntyi ja eriarvoisuus korostui entisestään. Pelastakaa lapset ry:n (2022) nettinuorisotalossa käydyissä keskusteluissa näkyy nuorten lisääntynyt paha olo ja ahdistus. Nuorten puheissa nousee esiin tarve turvallisesta aikuisesta, jolla on aikaa keskittyä nuoren ajatuksiin. Nuorisotyössä tähän tarpeeseen pyritään vastaamaan ja siksi nuorisotyön merkitys lisääntyy entisestään. Nuorisotyöntekijän tehtävänä on olla turvallinen ja luotettava aikuinen. (Rauas, 2014, s. 33.)

Nuorisotyö on kunnan vastuulla olevaa yhteiskunnallista kasvatustyötä, jota tehdään nuoren ehdoilla, mutta kuitenkin nuoren kasvua, osallisuutta ja itsenäistymistä aktiivisesti tukien (Kuntaliitto, i.a.). Nuorisotyön tärkeys ja rooli nuoren elämässä kasvaa jatkuvasti, ja siksi nuorisotyöllä on tärkeä asema nuorten mielenterveyden edistäjänä. Alan ammattilaisia työskentelee useissa organisaatioissa monin eri tavoin.

Nuorten mielenterveyttä edistetään kouluissa ja vapaa-ajalla usean eri alan ammattilaisen avulla. Nuorten mielenterveyttä edistävät opettajat, koulupsykologit, kuraattorit ja nuorisotyöntekijät. Kirkon nuorisotyönohjaajat tekevät nuorisotyötä seurakunnissa noudattaen kristillisiä arvoja ja käytäntöjä, kirkon työntekijältä tehtävään vaadittavan ydinosaamisen mukaisesti (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b). Eri alojen ammattilaiset työskentelevät oman osaamisensa ja koulutuksensa vaatimalla tavalla, mutta kaikkien on mahdollista hyödyntää mielenterveyttä tukevia materiaaleja ja menetelmiä omalla työkentällään nuorten kanssa työskennellessä.

Tutkimme opinnäytetyössämme, miten nuorisotyötä tekevät ammattilaiset käyttävät mielenterveyttä edistäviä materiaaleja omassa työssään. Tutkimuksen aihe valittiin yhteistyökumppanimme MIELI ry:n kanssa tarvekartoituksen jälkeen. Tutkimusmenetelmänä käytimme kyselytutkimusta, jonka toteutimme syksyn 2022 aikana Turussa ja Kaarinassa. Työmme tarkoituksena oli vaikuttaa yhteiskunnallisesti edistämällä palvelujärjestelmän asiakastyötä. Halusimme edistää nuorten kanssa tehtävää työtä tuottamalla tutkimustietoa mielenterveyttä edistävien materiaalien käytöstä.

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat nuorten mielenterveys, nuorisotyö ja nuorisotyöntekijät sekä mielenterveyttä edistävät materiaalit. Yläkouluikäisillä nuorilla tarkoitetaan peruskoulun 7.–9.-luokkalaisia oppilaita, jotka ovat iältään 12–15-vuotiaita. Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa (L 1285/2016).

Opinnäytetyömme kohdistuu kouluissa ja seurakunnissa yläasteikäisten nuorten parissa toimivien nuorisotyötä tekevien ammattilaisten kokemuksiin. Tutkimus oli kysymyksiltään kaikille vastaajillemme sama. Analysoimme lopuksi kuitenkin, olivatko esimerkiksi vastaukset eniten käytetyistä materiaaleista yhteneväisiä vastaajien kesken vai vaikuttiko työnimike tai taustaorganisaatio vastaustuloksiin.

2 NUOREN MIELENTERVEYDEN KEHITYS, RISKIT JA SUOJATEKIJÄT

2.1 Mielenterveyden hyvinvointiin liittyviä erilaisia tekijöitä

Aalto-Setälä ym. (2020, s. 18) määrittelevät mielenterveyden sellaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, joka auttaa ihmisen toimimaan omien kykyjensä mukaan ja selviämään eteen tulevista haasteista. Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan se muuttuu elämän aikana yksilöllisten tekijöiden sekä olosuhteiden takia. Ihmisen omaa kokemusta mielen tasapainosta ja omasta hyvinvoinnin tilastaan voidaan kuvata positiiviseksi mielenterveydeksi.

Yksilön kohdalla myönteisyys itseään kohtaan sekä tunne hyväksytyksi tulemisesta ovat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat myös ongelmien ja ristiriitojen ratkaisukyvyt sekä tunteiden sanoittamisen taidot. Vapaus toteuttaa itseään, hyvä fyysinen terveys ja perimän vaikutukset kuuluvat myös suojaaviin tekijöihin. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 19.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n (World Health Organization, 2022) mukaan mielenterveys kuuluu jokaisen ihmisen perusoikeuksiin. Mielenterveys vaikuttaa kaikkien ihmisten elämään. Mielenterveys koostuu ajatuksista, tunteista ja toiminnasta. Mielenterveys vaikuttaa kykyymme solmia ihmissuhteita ja tehdä päätöksiä ja on ihmiselle yhtä tärkeää kuin fyysinen terveys. Terveen mielen avulla on mahdollista selvitä paremmin arjen paineista ja olla aktiivisesti osana omaa yhteisöä. Heikentynyt mielenterveys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin muuttamalla käytöstä ja tunteita sekä ajatuksia negatiivisesti.

2.2 Nuoren mielenterveyden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä

WHO:n (World Health Organization, 2013) mukaan mielenterveys tarkoittaa hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Nuorella ihmisellä mielenterveyden hyvinvointiin vaikuttavat

haasteet alkavat murrosiän kynnyksellä biologisten muutosten takia. Ikävaiheeseen kuuluvat keskushermoston ja fyysiset muutokset tapahtuvat nopeasti ja ne aiheuttavat nuorelle hämmennystä ja epävarmuutta. (Karlsson & Marttunen, 2013, s. 7.) Karlssonin ja Marttusen (2013, s. 10–11) mukaan normaali nuori kehittyy ja menee eteenpäin elämässään. Kehityksen toivottuun positiiviseen edistymiseen tarvitaan MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (i.a.-a) mukaan turvalliset huoltajat, sekä riittävästi rakkautta, rajoja ja yleistä huolenpitoa. Nuoren on saatava myös harjoitella itsenäistymistä ja vastuun ottamista omista teoistaan, sekä saatava opetella tekemään päätöksiä. Karlsson ja Marttunen (2013, s. 10–11) painottavat, että huolestumiseen on aihetta, jos nuoren kehitys tai oppiminen pysähtyy.

Haravuoren ym. (2017, s. 13) mukaan Suomessa noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyteen vaikuttavasta häiriöstä. Eriasteiset mielenterveyshäiriöt, kuten esimerkiksi ahdistuneisuus ja käytös- sekä päihdehäiriöt, ovat tavallisimpia terveyteen liittyviä ongelmia kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Usein nuorella voi olla samaan aikaan kaksi tai useampia häiriöitä. Ahdistuneisuushäiriöt kuuluvat yleisimpiin nuoren mielen häiriötiloihin, kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö. Ahdistuneisuus on yleensä aivan normaali reaktio stressaavissa tilanteissa, mutta ahdistuneisuushäiriössä haastaviin tilanteisiin liittyvä pelkoreaktio voi olla liian suuri suhteessa itse tapahtumaan. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä nuori, voi yrittää välttää tilanteita, jotka saattavat pahentaa oireita, ja se saattaa hankaloittaa koulunkäyntiä sekä sosiaalisia suhteita. (American Psychiatric Association 2020; Isometsä ym., 2021.) Isometsä ym. (2021) kuvaavat ahdistuneisuuden tunnetta sisäiseksi jännityksen, kauhun ja paniikin sekä myös levottomuuden tunteiksi. Isometsän ym. mukaan monet sosiaaliset tilanteet aiheuttavat usein lievää ahdistuneisuutta, varsinkin jos tilanteessa on mahdollista saada osakseen kriittistä arviointia kanssaihmisiltä. Lievä ahdistuneisuus on Isometsän ym. mukaan normaalia. Nuori voi olla luontaisesti ujo, joka piirre muuttuu lievemmäksi kasvaessa, kun sosiaaliset taidot vahvistuvat.

Haravuoren ym. (2017) mukaan myös nuoruusiässä koettu unettomuus tai liian vähäinen unen saanti kasvattaa riskiä sairastua mielenterveyshäiriöön, sekä

lisää mahdollisuutta päihteiden väärinkäyttöön. Mielenterveyteen liittyvät häiriöt saattavat vaikuttaa haittaavasti koulutyöhön esimerkiksi poissaolojen lisääntymisenä tai tarkkaavaisuusongelmina. Myös ihmissuhteet saattavat vaikeutua, jos nuori muuttuu aggressiiviseksi ja vetäytyväksi. (Karlsson & Marttunen, 2013, s.10,11.)

Nuorten henkistä kuormitusta 2020-luvulla on lisännyt ilmastoahdistuksen lisäksi Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa, sekä maailmanlaajuinen koronapandemia. Koronapandemia rajoitti nuorten liikkumisvapautta ja sosiaalisia suhteita. Seuraukset näkyvät nuorisotutkimusverkoston tutkimuksessa, jossa kartoitetaan vuosittain nuorten hyvinvointia. Vuoden 2022 tutkimuksessa kerättiin tietoa nuorten hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Tutkimuksen mukaan joustavuus ja taito kohdata erilaisia vastaan tulevia haasteita, ovat olennaisesti hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joiden avulla selvitä poikkeusajoista. (Kekkonen ym., 2022, s. 58.)

2.3 Nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (i.a.-a) mukaan lapsen ja nuoren mielenterveyttä voidaan kuvailla tilaksi, jossa pystytään käymään koulussa ja oppimaan, sekä tekemään asioita itse, mutta myös toisen tuella. Lapsen ja nuoren mahdollisuus nauttia elämästä on olennainen osa mielenterveyden tilaa. Olennaista mielenterveyden kannalta on myös kyky oppia kestämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Harrastukset ja kaverisuhteet sekä oleminen tärkeänä osa omaa perhettä, kuuluvat hyvän mielenterveyden perustaan.

Mielenterveydelle haitallisia riskitekijöitä ilmenee ihmisen koko elämän aikana. Varsinkin lapsuudessa kehityksen aikana terveyteen vaikuttavat riskit, kuten kiusaaminen ja fyysinen pahoinpitely, voivat olla erityisen vahingollisia lapsen ja nuoren kehityksen kannalta. Maailman terveysjärjestö WHO on priorisoinut lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen tärkeäksi tulevaisuuden tehtäväksi. WHO:n mukaan tarvitaan lakeja, joilla voidaan edistää ja suojella mielenterveyttä.

Myös koulussa tapahtuvaa opetusta on kehitettävä sisällyttämällä siihen mielen-terveyden edistämistä. (World Health Organization, 2018, 2022b.)

Erkkon ja Hannukkalan (2013, s. 13–14) mukaan mielen-terveyttä vahvistetaan hyvinvointia edistävällä toiminnalla niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Näkyvä mie-
lenterveyden edistäminen arkisissa toiminnoissa ja positiiviset asenteet vaikutta-
vat yksilön mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Nuoren ihmisen
kohdalla kohtaamisen merkitys korostuu tärkeänä hyvinvoinnin edistämisen osa-
tekijänä. Erkkon ja Hannukkala (2013, s. 13–14) viittaavat Euroopan komission
(2011) tekemään tutkimukseen, jonka mukaan lasten ja nuorten mielen-terveyden
tukemiseen sijoittaminen kannattaa taloudellisesti. Mielen-terveyteen sijoittami-
sen on myös todettu pidentävän elinikää. Sijoitettu raha palaa takaisin jopa viisi-
kertaisena 1–5 vuoden aikana. Mielen-terveydelle suotuisien asioiden toteutus voi
tutkimusten mukaan lisätä elinaikaa 7,5 vuodella.

Aalto-Setälän ym. (2020, s. 32) mukaan koulu on lapselle ja nuorelle heti kodin
jälkeen tärkein elinympäristö. Oppimisen lisäksi koululla on mahdollista edistää
mielen-terveyttä monin eri tavoin. Tunne ryhmään kuulumisesta, turvallinen ym-
päristö, ikätasoiset haasteet sekä onnistumisen kokemukset, ovat tärkeitä väli-
neitä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Myös perheiden psykososiaalisen tuen
saanti on tärkeä osa lasten ja nuorten mielen-terveyshäiriöiden ehkäisyssä ja eri-
tyisesti riskiryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten varhaisessa tunnistamisessa
(Karlsson & Marttunen, 2013, s. 14).

2.4 Ennaltaehkäisyn merkitys nuoren mielen-terveyden tukemisessa

MIELI Suomen Mielen-terveys ry:n (i.a.-j) mukaan hyvän mielen-terveyden saavut-
tamiseen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Ulkoisia suojatekijöitä ovat esi-
merkiksi toimeentulo ja turvallinen elinympäristö. Sisäistä suojaa voi saada hyvän
fyysisen terveyden sekä itsestään huolehtimisen kautta. Karlssonin & Marttusen
(2013) mukaan kuitenkin yksittäisiä tekijöitä, jotka voisivat estää sairastumisen
mielen-terveyden häiriöön, ei vielä ole selvitetty. Ennaltaehkäisemällä on mahdol-
lista suojautua ja pienentää riskiä sairastua. Ehkäiseviä toimia voidaan kohdistaa

riskiryhmiin kuuluviin nuoriin, kuten niihin, joiden vanhemmilla on jokin mielenterveyshäiriö. Toinen riskiryhmä, johon on kiinnitettävä erityistä huomiota, ovat lievästi oireilevat lapset ja nuoret, joille on mahdollista tarjota tukea varhaisessa vaiheessa keventämällä elämäntilanteen kuormittavuutta. (Karlsson & Marttunen, 2013, s. 14.) MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (i.a.-j) mukaan kuitenkin kaikki eivät sairastu, vaikka riskejä siihen olisi. MIELI ry korostaa, että jos ihmisellä on monia vaihtoehtoja selviytymisensä tueksi, on hänen huomattavasti helpompaa voittaa vaikeudet kuin jos selviytymiskeinoja olisi vain vähän.

Karlssonin ja Marttusen (2013, s. 14) mukaan ennaltaehkäisyksi voidaan luokitella kaikki terveyttä edistävät seikat, jotka edesauttavat lapsen ja nuoren normaalia ja toivottua kehitystä. Esimerkiksi koulun opetusta voidaan suunnata tukemaan mielenterveyttä edistäviä taitoja, kuten ongelmanratkaisukykyä ja sosiaalista osaamista. MIELI Suomen Mielenterveys ry (2021b) kuvaakin koulua paikaksi, jossa mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa joka päivä. Tunne siitä, että kuuluu osaksi yhteisöä, joka välittää ja on kiinnostunut nuoren ajatuksista ja kuumisista, on tärkeä mielenterveyttä edistävä tekijä. Tämän vuoksi koululla on suuri merkitys mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisemisessä.

Kouluterveydenhuollon määräjain tekemät terveystarkastukset toimivat perustana koululaisten mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä. Terveystarkastuksessa terveyden edistämisen lisäksi tavoitteena on pystyä tunnistamaan varhaisen tuen tarve sekä olemassa olevat voimavarat. Päämääränä on pystyä vastaamaan esiin nouseviin varhaisen tuen tarpeisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Aalto-Setälä ym., 2020, s. 31.) Kouluterveydenhuolto on nuorta lähellä oleva ennaltaehkäisevä palvelumuoto. Valitettavasti kouluterveyskyselyistä ilmenee, että kouluterveydenhuolto ei kuitenkaan ole enää pystynyt vastaamaan kasvaneeseen palvelutarpeeseen. Yhteiskunnalta tarvittaisiin pikaisia toimenpiteitä, jotta nuorten tarvitsemat palvelut pystyttäisiin järjestämään tarpeen mukaan. (Lastensuojelun keskusliitto, 2021.)

Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi ja sen avulla kerätään monipuolista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tietoja on kerätty perusopetuksessa vuodesta 1996 lähtien. Kyselyn tuloksia voidaan oppilaitoksissa hyödyntää

esimerkiksi kouluuyhteisön hyvinvoinnin ja oppilashuollon edistämiseksi. Yläasteikäisille kysely toteutetaan 8. ja 9. luokan aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.) Vuonna 2021 tehdyn kouluterveyskyselyn tulosten mukaan viime vuosina yläasteikäisten tyytyväisyys omaa elämäänsä kohtaan on laskenut. Vuonna 2019 kyselyyn vastanneista 8.- ja 9.-luokkalaisista 75,2 prosenttia oli tyytyväisiä elämäänsä ja vuonna 2021 tyytyväisten määrä oli laskenut 7 prosenttia. Myös yksinäisyyden tunnetta oppilaista koki noin joka kuudes oppilas, kun edellisten tulosten mukaan yksinäiseksi itsensä tunsivat joka yhdeksäs. Lähes joka kahdeksas oppilas ei kokenut olevansa tärkeä osa koulu- ja luokkayhteisössä. Ahdistuneisuutta koki lähes joka viides vastaaja ja lähes joka kolmas koki huolta omasta mielentilastaan. Oppilaista 35,8 prosenttia olisi kyselyn mukaan halunnut apua koulupsykologilta, mutta ei sitä saanut. Myös tuen tarve kuraattorilta on selvästi lisääntynyt, mutta sitä ei ole saatu riittävästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Jokainen nuori tarvitsee rinnalleen turvallisen aikuisen, joka tukee häntä kasvun ja sen tuomien muutosten aikana. Aikuinen voi olla opettaja, nuorisotyöntekijä tai joku muu, joka ymmärtää ja hyväksyy nuoren omana itsenään. Nuori tarvitsee aikuiselta aikaa ja kiireetöntä yhdessäoloa. Hyväksyntä, kannustus ja luottamus ovat nuoren mielenterveyden kannalta tärkeässä asemassa. Nuorella on oltava mahdollisuus kokeilla omia rajojaan johdonmukaisen ja ymmärtäväisen aikuisen tukemana. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 61.)

2.5 Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä

Mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla mielenterveyttä (Mieli Suomen Mielenterveys ry, i.a-e). Mielenterveyden vahvistaminen kasvattaa nuoren hyvinvoinnin kokemusta, sekä antaa työvälineitä arjessa selviämiseen. Se myös lisää mahdollisuuksia ratkaista ongelmia jo niiden alkuvaiheissa. Systemaattinen mielenterveyden vahvistaminen vähentää kiusaamista ja syrjintää. (Marja Snellman-Aittola, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 26.1.2022.)

Mielenterveyttä on mahdollista tukea erilaisin menetelmin. Menetelmällä tarkoitetaan järjestelmällistä ja toistettavaa työtapaa, jota voidaan käyttää eri yhteyksissä työyhteisön sisällä ja työyhteisöjen välillä. Menetelmien valinta perustuu työntekijän ammattitaitoon ja harkintakykyyn, jolloin ammattilainen osaa valita tilanteeseen ja asiakkaan tarpeisiin sopivan menetelmän, jonka käyttöön työntekijä on saanut koulutuksen. (Laitinen, 2021.) MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (i.a-i) mukaan nuorisotyössä on mahdollista vahvistaa nuoren mielenterveyttä erilaisten menetelmien ja niihin soveltuvien materiaalien avulla. Materiaalien avulla voidaan harjoitella mielenterveyttä vahvistavia mielenterveystaitoja konkreettisesti. Erilaisiin tilanteisiin kehitetyt materiaalit toimivat innostavina ja havainnollistavina työvälineinä harjoitusten aikana.

Nuorisotyössä harjoitellaan erilaisia arjessa tarvittavia mielenterveystaitoja, kuten selviytymis- ja tunnetaitoja, joita nuori kasvaessaan tarvitsee. Pettymysten sietokyky sekä vahva itsetunto ja joustavuus erilaisten mielipiteiden kohdatessa, ovat tärkeitä suojaavia tekijöitä mielenterveydelle. Ihminen tarvitsee luontaisesti toista ihmistä lähelleen ja siksi merkittävää tukea mielenterveyden edistämiseen saadaan sosiaalisista suhteista. Yhteisöön kuulumisen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuorisotyön useat erilaiset toimintaympäristöt mahdollistavat vuorovaikutustaitojen kehittymisen yhteisöllisyyden avulla. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 12, s. 95.) Paanasen ym. (2019) mukaan mielenterveyden ongelmien ennalta ehkäisyn kannalta on tärkeää, että nuoret eivät jää yksin, sillä nuoret tarvitsevat aikuisen apua tuen tarpeen tunnistamiseen ja oikea-aikaisen avun saamiseen.

Nuorisotyöntekijällä on merkittävä asema nuoren mielenterveyden edistäjänä. Nuorisotyöntekijää ei nuorten keskuudessa välttämättä mielletä vain aikuisena tai auktoriteettina, vaan juuri sellaisena aikuisena, jolle on mahdollista puhua vaikeistakin asioista. Nuorisotyöntekijä saattaa myös huomata tutussa nuoressa tapahtuvia muutoksia nopeasti, jolloin aikainen puheeksi otto ja ongelmiin puuttuminen on mahdollista. Nuorisotyötä tehdään omalla persoonalla. Nuorisotyöntekijä huomioi oman arvomaailmansa vaikutuksen kasvavaan nuoreen. Nuorisotyöntekijän oma tietämys terveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista, sekä ymmärrys oman toiminnan vaikutuksesta mielenterveyden edistäjänä, ovat

nuorisotyössä tärkeä osa ammatillisuutta. Ei tarvitse olla psykologian asiantuntija, jotta nuoren kanssa voisi keskustella mielenterveyteen liittyvistä asioista. Tärkeintä on olla aidosti kiinnostunut nuoresta ja auttaa nuorta saamaan juuri hänen tarvitsemaansa palvelua. (Hänninen ym., 2020.)

3 NUORISOTYÖN MONINAISUUS

3.1 Nuorisotyön toiminta-alueet

Nuoruuden määrittelyssä ei ole yhtä selkeää käytäntöä. Nuorisolaki määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi (L 1285/2016). Lasten oikeuksien puolesta tehty yleissopimus luokittelee kaikki alle 18-vuotiaat henkilöt lapsiksi (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1991/60). Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa (L 1285/2016). Kulttuuriministeriö (i.a.) tukee kuntien tekemää nuorisotyötä valtionosuuksin ja avustuksin, sekä ohjaa ja kehittää alueellista toimintaa eri tavoin. Alueellista toimintaa kehittämällä voidaan tukea nuorten osallisuutta ja luoda mahdollisuuksia osallistua. Näillä tavoilla pyritään parantamaan nuorten elinoloja ja tuetaan osallistumista kansalaistoimintaan. Vuorovaikutusta edistämällä vähennetään myös sukupolvien välisiä eroja.

Nuorisotyötä tehdään kunnallisesti, sekä seurakuntien ja nuorisojärjestöjen toimesta. Nuorisotyön edellytysten luominen on nuorisolain (L 1285/2016) mukaan kunnan vastuulla olevaa toimintaa, mutta käytännössä nuorisotyötä toteutetaan eri toimijoiden avulla. Nuorisoalan järjestöt toimivat valtakunnallisesti opetus- ja kulttuuriministeriön tuella. Järjestöt toteuttavat omalta osaltaan nuorisolaissa (L 1285/2016) määritellyjä nuorisotyötä koskevan määritelmän mukaisia tavoitteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.-a). Kirkon ja seurakuntien tekemä nuorisotyö ei ole nuorisolakiin sidottu, vaan keskittyy toimimaan omien teologisten ja kasvatuksellisten lähtökohtiensa mukaan (Häkkinen & Valtonen, 2021).

3.2 Nuorisotyöntekijät

Nuorisotyöntekijällä tarkoitamme opinnäytetyössämme henkilöä, joka on alan vaatimien kompetenssien mukaan koulutettu ammattilainen ja työskentelee nuorison parissa. Nuorisotyöntekijä työskentelee nuorten kanssa edistäen nuorten hyvinvointia ja voimavaroja, sekä tukee ja mahdollistaa nuoren monipuolista kehitystä (Allianssi ry & Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry, 2020). Nuorisotyöntekijä on koulutukseltaan yleensä sosionomi tai yhteisöpedagogi. Kirkon nuorisotyönohjaajalta vaaditaan lisäksi kirkollista ja teologista osaamista (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b).

Nuorisotyöntekijät ovat kasvatusalalla toimivia ammattilaisia, joiden tärkeä tehtävä on tukea nuoren mielenterveyttä (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 12). Nuorisotyö on kasvatustyötä, jonka ydintehtävänä on hyvän elämän mahdollistaminen. Lähtökohtaisesti nuorisotyön perusta on samanlainen kunnan, järjestöjen ja seurakunnan työssä, mutta toimintaympäristö vaikuttaa nuorisotyön erityispiirteisiin. Allianssin & Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:n (2021) mukaan käytännön nuorisotyö on ajan viettämistä yhdessä nuoren kanssa ja samalla olla turvaamassa rauhaa, jota nuori kasvun aikana tarvitsee. Nuorisotyöntekijät ovat toimijoita, jotka yhdessä nuorten kanssa rakentavat ja kehittävät nuorten elinoloja ja hyvinvointia huomioiden myös yhteisön ulkopuolelle jääneet nuoret. Nuorisotyöntekijä seuraa aikaansa ja kehittyä nuorten tarpeiden ja ajan ilmiöiden mukana.

Nuorisotyöntekijät toimivat koko ajan muuttuvissa toimintaympäristöissä, mutta työn perusolemus ei muutu ajan ja paikan vaihtuessa. (Malm, 2021, s. 12.) Seurakunnissa työskentelevät nuorisotyötä tekevät viranhaltijat toimivat yleisesti ammattinimikkeellä kirkon nuorisotyönohjaaja (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b). Kuntien ja järjestöjen palveluksessa olevat käyttävät nimikettä nuorisotyöntekijä.

Koulunuorisotyössä työskennellään pääosin ryhmien parissa ja keskitytään kouluhyvinvoinnin edistämiseen. Koulunuorisotyö ei ole varsinaista koulun opetustyötä, vaan keskittyy olemaan nuorten välisen yhteistoiminnan tukena. Käytännön työ tapahtuu usein välituntien aikana, mutta toisinaan myös oppitunneilla. Ryhmäyttäminen ja erilaiset teematapahtumat kuuluvat osaksi koulunuorisotyön

toimenkuvaa. Koulunuorisotyössä keskeisimpiä tavoitteita ovat edistää koulun viihtyvyyttä, sekä vähentää kiusaamista ja väkivaltaa parantamalla nuorten välisiä suhteita. Koulunuorisotyön kehittäminen on vielä alkuvaiheessa ja siksi koko päiväisesti koulunuorisotyötä tekevien määrä on vähäinen. Kouluissa on kuitenkin huomattu, että aikuisia tarvitaan kouluympäristöön lisää. (Kivijärvi ym., 2022, s. 59, s. 61.)

Seurakunnassa työskentelevän kirkon nuorisotyönohjaajan toimenkuvassa nousee esiin nuoren kohtaaminen ja fyysisen ja hengellisen kasvurauhan turvaaminen yhdessä perheiden kanssa. Seurakunnat järjestävät eri ikäryhmille toimintoja ja tapahtumia, joissa nuorisotyönohjaaja on mukana varhaisnuorison- sekä nuorison kanssa tehtävässä työssä. Erilaisten retkien, leirien ja tapahtumien järjestäminen, sekä rippikoulun toteuttaminen, ovat tärkeä osa kirkon nuorisonohjaajan työtä. Nuorisotyönohjaaja kokoaa ja ohjaa ryhmiä, sekä kouluttaa vapaaehtoisia mukaan toimintoihin, kuten esimerkiksi isosia rippikoulutoimintaan. Monipuolinen viestintä, tiedotus sekä yhteydenpito nuoriin ja perheisiin on iso osa työnkuvaa. Tärkeä osa työtä on myös yhteistyö alan muiden toimijoiden, kuten kunnan nuorisotyön, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa. Seurakunnan työssä painotetaan teologista osaamista, joka kuuluu oleellisesti kirkon nuorisotyönohjaajan työhön tärkeänä osana kaikissa toiminnoissa (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b).

3.3 Nuorisotyöntekijän koulutus

Nuorisotyötä on mahdollista tehdä erilaisilla koulutus- ja tutkintotaustoilla, sillä nuorisoalan ammatteihin ei ole säädetty erityistä kelpoisuusvaatimusta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.-b). Nuorisotyötä tehdään muun muassa seurakunnissa, kouluissa, nuorisotiloissa ja verkossa. Nuorisotyön ammattilaisena voi toimia nuoriso- ja yhteisöohjaaja, joka on suorittanut kasvatus- ja opetusalan perustutkinnon. Tällä opinnolla on mahdollista toimia esimerkiksi kunnallisessa nuorisotyössä. Laaja-alaisempi tutkintonimike on sosionomi, jonka opinnot suoritetaan ammattikorkeakoulussa, kuten myös yhteisöpedagogin opinnot. Sosionomiksi valmistunut voi hakea Valviralta oikeuden harjoittaa ammattiaan laillistettuna ammattihenkilönä ja työskennellä esimerkiksi lastensuojelulaitoksessa vastaavana

ohjaajana. (Häkkinen & Valtonen, 2021.) Nuorisotyössä työskentelevä ammattilainen voi olla myös suorittanut nuorisotyöhön tai tutkimukseen suuntavan kasvatustai yhteiskuntatieteiden maisterin tutkinnon (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.-b). Koulutuksen lisäksi nuorten parissa työskentelevältä voidaan edellyttää myös rikostaustatieteen esittämistä. Lakia lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä sovelletaan alaikäisten kanssa työskenteleviin työntekijöihin ja työnantajiin. Laki velvoittaa työnantajaa selvittämään lasten ja nuorten kanssa työskentelevän henkilön rikostaustan. Lain tarkoituksena on turvata alaikäisille henkilökohtainen koskemattomuus ja turvallisuus. (L 504/2002.)

Kirkon nuorisotyönohjaajan kelpoisuuden vahvistaa kirkkohallitus. Virkaan tarvittavaan tutkintoon on sisällyttävä 90 opintopisteen verran kirkollisia opintoja sosionomin tai yhteisöpedagogiopintojen lisäksi. Näiden kelpoisuusehtojen lisäksi on kirkon työhön määritelty ydinosaamiskuvaus, jossa painotetaan yhteisöllistä osaamista sekä kehittämistaitoja. Kaikkiin kirkon alan kasvatuksen ammatteihin vaaditaan myös lasten ja perheiden kohtaamisen taitoa sekä tulevaisuusosaamista. (Häkkinen & Valtonen, 2021; Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b.)

Kouluissa tehtävään nuorisotyöhön vaikuttavat kunnan resurssit sekä ajankohmainen tarve. Koulunuorisotyöntekijänä toimii eri ammattikuntien edustajia. Koulunuorisotyöntekijän nimikettä käyttävät pääosin yläkouluissa työskentelevät nuorisotyöntekijät. Kokopäiväisesti kouluissa työskenteleviä nuorisotyöntekijöitä on vähän, koska useimmat toimivat osittain myös vapaa-ajan sektoreilla eri toiminnoissa. Kouluissa voidaan toimia nuorisopalveluiden, järjestön tai koulun toimeksiannosta. (Moilanen, 2021.)

Suomen nuorisotilastojen (2021) mukaan vuonna 2021 erilaisissa nuorisotyön ammattinimikkeissä työskenteli 2 142,7 henkilöä työvuosina laskettuina. Lukuun ei sisälly etsivä nuorisotyö eivätkä työpajoissa työskentelevät. Seurakunnissa työskentelevien nuorisotyönohjaajien määrä vuonna 2021 vaihteli välillä 1 091–1 330 (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a). Lukumäärä vaihtelee kuukausittain kausiluonteisesti ja on kesäisin korkeimmillaan. Kausivaihtelu selittyy kesäisin leirityössä tarvittavalla lisätyövoiman tarpeella. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.)

Malm (2021, s. 14–16) tutki nuorisotyöntekijän tulevaisuutta ja kartoitti nuorisotyöntekijöiden määrää Suomessa oman tutkimuksensa vastaajakunnan edustajien arvioimiseksi. Malm havaitsi tutkimuksensa aikana, että selvitysten mukaan arvioissa ammattilaisten lukumääristä esiintyy suurta vaihtelua. Tehtävä osoittautui haastavaksi työntekijäkentän laajuuden ja tilastollisten harhojen takia, vaikka toimiala itsessään on pieni. Nuorisotyöntekijä saattaa olla osa-aikainen eikä työnimikkeessä välttämättä käytetä sanaa *nuoriso*. Seurakuntien palveluksessa toimivat papit, diakonit ja varhaiskasvattajat tekevät osaltaan nuorisotyötä, mutta eivät näy tilastoissa, joissa määritellään nuorisotyössä työskentelevien lukumäärää. Myös julkisella puolella ja järjestöissä on runsaasti toimenkuvia, joihin kuuluu nuorisotyö ilman sanan *nuoriso* esiintymistä varsinaisessa ammattinimikkeessä.

3.4 Nuorisotyön tehtävä

Kinnunen (2015, s. 62) kuvaa nuorisotyön tehtäväksi tukea nuorta kasvun aikana yksilönä ja yhteisön osana, sekä auttaa kasvuympäristöönsä kiinnittymisessä. Kasvua ja kehitystä tuetaan nuorisotyössä yksilön tarpeiden mukaan ja vahvistetaan nuoren toimintaa ryhmässä ja suhteessa muihin ihmisiin. Nuorisotyön avulla luodaan nuorelle mahdollisuus toimia eri-ikäisten ihmisten kanssa, joka vahvistaa sukupolvien välistä yhteistyötä. Nuorisotyö vaikuttaa nuoren suhteeseen maailmaan, ympäröivään kulttuuriin ja luontoon. Nuorisotyö luo myös mahdollisuuksia tuoda nuorten omia näkökulmia ja mielipiteitä esiin yhteiskunnallisesti. Rauaksen (2014, s. 33) mukaan nuorisotyön erityispiirteisiin kuuluu taito kohdata nuori ja sietää keskeneräisyyttä. Nuorisotyössä toimii koulutettu työntekijä, jonka tehtävänä on olla turvallinen ja luotettava aikuinen.

Nuorisotyöllä vaikutetaan nuoren arvoihin ja asenteisiin lisäämällä nuoren tietämystä. Ennakkoluuloihin ja erilaisuuden hyväksymiseen on mahdollista vaikuttaa ja siksi arvokeskustelu nuoren kanssa kuuluu nuorisotyön lähtökohtiin. Keskustelulla tuetaan nuoren uskallusta pohtia ja sanoittaa omia valintojaan ja arvomaailmaansa. Nuorisotyötä varten on kehitetty ammattieettiset ohjeet, joiden tuella kasvatukselle asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 200.)

Kiilakosken ja Kauppisen (2021, s. 95) mukaan nuorisotyössä mahdollistetaan ympäristö, jossa voidaan vaihtaa ajatuksia turvallisesti. Luotettavassa ympäristössä on mahdollista oppia kuuntelemista ja toisen ihmisen kunnioittamista. Keskeinen piirre nuorisotyölle on ryhmässä toimiminen, osallistuminen ja yhdessä tekeminen. Ryhmätoimintaan on mahdollista osallistua, mutta on myös hyväksyttävää jättäytyä ulkopuolelle.

Nuorten itsensä kertomien kokemusten mukaan nuorille kohdistetuissa palveluissa kohtaamisen, kuuntelun ja kannustuksen tärkeys nousevat esiin tärkeimpinä seikkoina. Nuorison kanssa työskentelevältä henkilöltä nuoret odottavat ennen kaikkea luottamuksellisuutta ja tietoa, ettei käydyistä keskusteluista koidu seuraamuksia. Avoin ja luottamuksellinen toiminta edes auttaa rehellisiä keskusteluja. Myös valta-asemien korostamisen välttäminen ryhmätoiminnoissa on tärkeää, koska nuoret voivat kokea esimerkiksi viranomaisen taholta tulevia määräyksiä rajoittaviksi. Nuoren on mahdollista puhua avoimesti kokemistaan epäkohdista tai kertoa kehittämisideoistaan, jos hän tuntee olevansa tasa-arvoinen ryhmän vetäjän kanssa. Ryhmän ohjaajan on tärkeää osata asettua nuoren asemaan, sekä tuoda esiin aitoa välittämistä. Nuoret toivovat ohjaajalta myös kulttuurisensitiivisyyttä ja sitä, että ammattilaisella on hänelle riittävästi aikaa. Nuorten toiveista esiin tärkeimpinä nousevat inhimillisen kohtelun ja aidon välittämisen näkyminen ammattilaisen työssä. (Paananen ym., 2019.)

3.5 Mielenterveyden tukemiseen kehitettyjen materiaalien käyttö nuorisotyössä

Kiilakosken ja Kauppisen mukaan (2021, s. 95) nuorisotyö perustuu ryhmässä toimimiseen ja osallisuuteen. Erityisesti mielenterveyttä edistävät materiaalit ovat tärkeitä ja monipuolisia työvälineitä nuorten kanssa työskenneltäessä. Nuorisotyön ammatillisen osaamisen tueksi on kehitetty monia materiaaleja. Materiaaleilla tarkoitetaan lehtiä, kirjoja, esitteitä, julisteita, pelejä, tehtäviä, videoita, työvälineitä ja oppaita. Ammattilaiset voivat käyttää asiakaskohtaamisiin ja -tilanteisiin kehitettyjä materiaaleja työskentelynsä tukena. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi kahdenkeskiset kohtaamiset sekä ryhmätapaamiset rippikoulu- tai

välituntitoiminnassa. Materiaaleja on mahdollista käyttää myös ryhmäyttämisharjoituksissa tai nuorten välisten konfliktien selvittelyssä. Mielen terveyden vahvistamiseen kehitetyt menetelmät ja materiaalit ovat nuorisotyöntekijälle käyttökelpoisia työvälineitä, joiden avulla nuori voi harjoitella erilaisia mielen terveystaitoja yhdessä nuorisotyöntekijän ja muiden nuorten kanssa. Materiaalit toimivat nuorisotyössä myös kasvatuksellisesti, koska mielen terveystaitojen oppiminen voi tapahtua huomaamatta pelin tai muun toiminnan aikana. (Kiilakoski & Kauppinen, 2021, s. 96.)

Mielen terveystaidoista tunnetaitojen opettelu onnistuu esimerkiksi kuvakorttien, pelien ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten kautta. Nuori saattaa löytää omat vahvuutensa ja kokea itse, miten yhteisöllisyys muodostuu ryhmäytymisharjoituksissa. Nuorisotyöntekijät voivat myös käyttää työympäristöissään seinille kiinnitettäviä julisteita tai jakaa erilaisia oppaita kotiin tutkittavaksi. Julisteet tai oppaat voivat herättää ajatuksia ja saada aikaan keskustelua vaikeistakin aiheista. (MIELI Suomen Mielen terveys ry, i.a.-i.)

Erkkon ja Hannukalan (2013, s. 19) mukaan keskustelut sekä erilaiset toimintaa vaativat työtavat antavat nuorelle mahdollisuuden ilmaista ja sanoittaa tunteitaan. Esimerkiksi kuvakortit ja rooleissa työskentely ovat hyvä tapa oppia erilaisia mielen terveyden edistämiseen liittyviä taitoja. Toiminnallisissa harjoituksissa on mahdollista kokeilla ja yrittää erilaisia asioita ilman pelkoa epäonnistumisesta tai väärästä vastauksesta. Rooleissa työskentelemällä on mahdollista kokea turvallisesti erilaisia tunteita roolihahmon kautta. Toiminnalliset harjoitukset ovat myös hyvä tapa purkaa energiaa. Ryhmäytymisen lisäksi luottamus ja sosiaaliset taidot paranevat, oma keho tulee tutummaksi ja kontaktien luominen toisiin on helpompaa.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimme MIELI ry:llä tunnistetusta tarpeesta, miten ja minkälaisissa tilanteissa nuorisotyön ammattilaiset mielenterveyttä edistäviä materiaaleja käyttävät, ja mitä materiaaleja heillä on käytössä osana omaa työtään. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää nuorten mielenterveyttä tukevien materiaalien käyttöä seurakunnan ja koulun nuorisotyössä. Tarkastelun kohteena olivat MIELI ry:n tuottamat mielenterveystaitoja edistävät materiaalit. Opinnäytetyössä selvitimme, mitä nuorten mielenterveyden edistämisen kannalta hyväksi koettuja materiaaleja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset käyttivät nuorisotyössä ja minkälaisissa tilanteissa materiaaleja käytettiin ja kuinka usein. Keskityimme erityisesti työelämäkumppanimme MIELI ry:n materiaaleihin, mutta kartoitimme kyselyssä avoimen kysymyksen avulla tärkeimmät käytössä olevat materiaalit tekijästä riippumatta. Selvitimme myös, minkälaisissa tilanteissa sopivaa materiaalia ei ole ollut saatavilla.

MIELI ry on tuottanut useita erilaisia mielenterveystaitoja edistäviä materiaaleja, joita voidaan käyttää apuna ja tukena nuoren kanssa työskenneltäessä. Opinnäytetyömme tavoite oli saada konkreettista tutkimustietoa materiaalien käytöstä työelämässä ja selvittää mahdollisia kehittämistarpeita uusille mielenterveyttä edistävillä materiaaleilla. Tavoitteenamme oli myös tuottaa MIELI ry:lle sellaista tutkimustietoa, jota yhteistyökumppanimme voisi hyödyntää oman toimintansa kehittämisessä. Tavoitteemme oli myös tuottaa tietoa materiaalien käytettävyydestä nuorten parissa työskenteleville ja nuorisoalan opiskelijoille tulevaisuuden työskentelyn tueksi. Tutkimuksemme tavoitteena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: mitä materiaaleja nuorisotyössä on käytössä ja minkälaisia kokemuksia käyttäjillä on materiaalien käytöstä, sekä minkälaisiin tilanteisiin kaivattaisiin mahdollisesti uusia materiaaleja.

5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

5.1 MIELI ry

Yhteistyökumppanimme MIELI Suomen Mielenterveys ry on erilaisten mielenterveyttä edistävien materiaalien ja menetelmien tuottaja kolmannelta sektorilta. MIELI ry on kansalaisjärjestö, jonka tehtävänä on ehkäistä mielenterveyteen liittyviä ongelmia sekä edistää mielenterveyttä. MIELI ry puolustaa toiminnallaan jokaisen ihmisen oikeutta hyvään ja terveeseen mieleen. Yhteiskunnallisesti MIELI ry haluaa saada mielenterveydestä puhumisen turvalliseksi ilman pelkoa häpeän tunteesta. Järjestönä MIELI ry on maailman vanhin mielenterveyttä edistävä organisaatio ja se on auttanut kriisejä kokeneita ihmisiä Suomessa jo yli 120 vuotta. MIELI ry:n toiminta on laajaa ja tarjoaa apua yksilöille sekä ammattilaisille monin eri tavoin. MIELI ry toimii yhteistyössä järjestöjen sekä kirkon kanssa muun muassa rikosuhripäivystyksen ja kriisipuhelimen kautta. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a -h.)

MIELI ry kehittää ja julkaisee mielenterveyden edistämisen materiaaleja lapsia, nuoria ja perheitä kohtaaville ammattilaisille, kuten varhaiskasvattajille, opettajille ja nuorisoalan ammattilaisille. MIELI ry:n julkaisemista materiaaleista on nähtävillä esitteitä MIELI ry:n verkkosivuilla sekä sosiaalisessa mediassa, verkkomai-noksissa ja uutiskirjeissä. Materiaaleja on kehitetty kirjojen, kuvakorttien, vihko- jen, julisteiden sekä oppaiden muodossa eri ikävaiheisiin ja tilanteisiin sopiviin käyttötarkoituksiin. Materiaaleja on mahdollista ladata verkkosivuilta maksutto- masti. Osa materiaaleista löytyy maksullisina verkkokaupasta. Lisäksi materiaa- leja voivat hyödyntää niin kunnat, järjestöt ja yhdistykset sekä yksityishenkilöt. MIELI ry järjestää myös erilaisia koulutuksia työpaikoilla ja esimerkiksi vanhem- painiltoja tilaajan tarpeen mukaan. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-i.)

5.2 MIELI ry:n materiaaleja

Kyselylomakkeeseemme valikoituneita mielenterveyttä edistäviä materiaaleja ovat esimerkiksi erilaiset käsikirjat. Käsikirjoja on tuotettu monipuolisesti alan ammattilaisille ala- ja yläkouluikäisten sekä maahanmuuttajaoppilaiden kanssa työskentelevien nuorisotyöntekijöiden tarpeisiin soveltuviksi. Käsikirjat toimivat monipuolisesti työskentelyn tukena. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a.)

Mielenterveys voimaksi -käsikirja (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2019) on ammattilaiselle tietopaketti, josta saa kattavaa tietoa nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista sekä erilaisia harjoituksia ja ideoita nuorten mielenterveyden vahvistamiseen. Käsikirja toimii myös ammattilaisen itsensä tukemisessa antamalla voimavaroja ja edistämällä työhyvinvointia. *Hyvän mielen koulu* -käsikirja on tarkoitettu mielenterveystaitojen edistämiseen yläkouluissa (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2022a). *Hyvää mieltä yhdessä* puolestaan suunniteltu edistämään alakouluikäisten mielenterveyttä (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-d).

Maahanmuuttajaoppilaita varten on kehitetty *Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille* -käsikirja, joka sisältää lisäksi muistipelikortit tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2015). *Mielenterveys voimaksi* -kuvakortit ovat monipuolinen työväline ja ne auttavat kartoittamaan nuoren omia vahvuuksia sekä sanoittamaan erilaisia tunnetiloja (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2022b). Korttien avulla tunteiden ymmärtäminen ja niistä puhuminen sekä keskustelu helpottuu. Kortit voivat auttaa näkemään oman itsensä myönteisemmin. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a.)

Mielenterveyden edistämiseksi tuotettujen oppaiden avulla ammattilainen voi kehittää omia taitojaan ryhmänohjauksessa tai erilaisten leikkien ja toimintojen ohjauksessa (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a). Esimerkiksi *Hyvää mieltä ohjauksesta* -opas sisältää myös ohjeita keskustelujen herättämiseksi ja vastaantulevien tilanteiden varalle, joihin ohjaaja saattaa kaivata toimintaohjeita (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2021a). *Hyvän mielen treenivihkoa* on tuotettu sekä ammattilaisen että lapsen tarpeita ajatellen. Lapset ja nuoret voivat *Hyvän mielen treenivihkojen* avulla tarkastella omaa hyvinvointiaan ja siihen liittyviä asioita,

joihin pystyy itse vaikuttamaan omilla valinnoillaan. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2018a.) *Ohjaajan oppaassa* on erilaisia tehtäviä, joita voi käyttää lasten ja nuorten kanssa työskennellessä. Oppaassa kerrotaan myös mielenterveyden edistämisen eri osa-alueista. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-b.) *Hyvän mielen vuosikello* -opas toimii *Hyvän mielen ohjaajan oppaan* rinnalla ja sitä voi käyttää treenivihon ohella muistuttamaan miten ammattilainen voi edistää nuorten mielenterveyttä omassa työssään päivittäin (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-c).

Julisteet, kuten esimerkiksi *Voimavarojen talo*, toimivat ajatuksia ja keskustelua herättävinä, kuten muutkin julisteet, joita nuorisotilojen tai koulujen seinille on mahdollista sijoittaa (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-g). *Tunteiden vuoris-torata* -juliste (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2018d) opastaa tunteista puhumiseen ja *Turvaverkko*-juliste (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2018e) kertoo ihmissuhteiden merkityksestä. *Millainen selviytyjä olen* -juliste auttaa pohtimaan omia selviytymiskeinoja elämässä vastaan tulevilla huolilla ja murheilla (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2018c). *Roolihissi*-juliste avulla voi pohtia oman identiteettiään ja itseensä kohdistuvia odotuksia (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2021c). Maahanmuuton erilaisia vaiheita käsittelevä *Millainen on sinun tarinasi* -juliste kertoo sarjakuvan avulla sopeutumisesta uuteen asuinmaahan (MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2018b). MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (i.a.-f) lukuisista materiaaleista tunnetuin on *Mielenterveyden käsi* -juliste (Kuva 1).

Mielenterveyden käsi



Kuva 1. Mielenterveyden hyvinvoinnin osa-alueet

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa. Se auttaa tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. MIELI ry

5.3 Seurakunnat ja koulut Varsinais-Suomessa

Opinnäytetyön tutkimusympäristönä toimivat perusopetusta antavat yläkoulut Turussa ja Kaarinassa sekä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymään kuuluvat seurakunnat. Saimme tutkimusluvut Turun ja Kaarinan kaupungeilta ja kartoitimme alueella toimivia nuorisotyöntekijöitä kyselytutkimusta varten. Maantieteellisesti Turku ja Kaarina sijaitsevat Lounais-Suomessa ja kuuluvat Varsinais-Suomen maakuntaan. Tilastokeskuksen (2021) tietojen mukaan Turun ja Kaarinan kaupungeissa asui yhteensä 230 634 ihmistä vuonna 2021.

Vuonna 2021 Turun kaupungissa oli asukkaita 195 137, joista 12–17-vuotiaita lapsia ja nuoria oli yhteensä 9 639. Turun kaupungin alueella toimii 35 perusopetusta järjestävää koulua, joista 18 opettaa kohderyhmäämme kuuluvia 7–9 vuosiluokkien oppilaita. Oppilaita Turun kaupungin perusopetuksen piiriin kuuluvissa

kouluissa oli syksyllä 2022 yhteensä 14 436, joista Turun alueen yläkouluissa opiskeli 5 171 oppilasta. Turussa opetusta järjestään suomen-, ruotsin sekä englannin kielillä. (Turun kaupunki, i.a.) Turun kaupungissa työskentelee 35 nuorisotyöntekijää, joista kaksi toimii kokopäiväisesti kouluissa ja noin 15 tekee koulu- nuorisotyötä osittain, koulun ulkopuolella tapahtuvan nuorisotyön ohella.

Kaarinan kaupungissa oli asukkaita vuonna 2021 yhteensä 35 497, joista 2 694 kuului ikäluokkaan 12–17-vuotiaat. Kaarinan kaupungin järjestämä perusopetus tapahtuu kymmenessä peruskoulussa, joissa oli 3 924 oppilasta vuonna 2021 (Opetushallitus, i.a.). Sähköpostitse saadun tiedon mukaan, neljässä Kaarinan peruskoulussa annetaan opetusta luokka-asteilla 7–9, joissa oli oppilaita vuoden 2023 alkaessa yhteensä 1 231 (Henkilökohtainen tiedonanto Riikka Virtanen, koulusihteeri, 18.1.2023). Kaarinassa opetusta järjestetään sekä suomen että ruotsin kielellä. Kaarinan kaupungin koulunuorisotyössä työskentelee kokopäiväisesti yhteensä neljä henkilöä.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymään kuuluu 10 seurakuntaa Varsinais-Suomesta. Turun alueella toimii seitsemän suomenkielistä seurakuntaa ja Kaarinassa kaksi. Ruotsinkielinen seurakunta toimii koko yhtymän alueella. Yhtymää edelsi vuonna 1921 syntynyt Turun evankelisluterilaiset seurakunnat, johon kuului neljä seurakuntaa, joita yhdisti yhteinen talous- ja keskushallinto. Sodan jälkeen seurakuntien määrä kasvoi, kun Turun kaupunkiin liitettiin lisää maa-alueita. Vielä 1970-luvulla seurakuntayhtymästä käytettiin nimitystä yhteistalousseurakunnat. (Turun seurakunnat, i.a.) Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymässä työskentelee yhteensä 20 kirkon nuorisotyönohjaajaa.

6 TUTKIMUSAINIESTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI

6.1 Prosessin aloitus ja aineiston keruun valmistelu

Opinnäytetyön prosessimme käynnistyi keskustelulla yhteisistä mielenkiinnon kohteista ja työkokemuksistamme lastensuojelun parissa. Tulimme yhteisymmärrykseen siitä, että haluamme keskittyä opinnäytetyön tutkimuksessamme nuoriin ja mielenterveyteen. Kontaktoimme nuorten kanssa työskenteleviä palveluntuottajia ja yhdistyksiä, jolloin meille tarjoutui mahdollisuus tuottaa opinnäytetyö yhteistyössä MIELI ry:n kanssa. Tutkimuksessa kartoitimme MIELI ry:n materiaalien käyttöä yhteistyötahomme ehdotuksesta. MIELI ry osallistui tutkimukseen antamalla ideoita ja palautetta, sekä ehdotuksia tutkimuskysymysten muotoiluun ja tiedonkeruuseen. Saimme MIELI ry:ltä listan mielenterveyttä edistävästä materiaaleista, joiden käyttötavoista toivottiin kokempohjaista tutkimustietoa. Työskentelymme aikana saimme MIELI ry:ltä tarvittaessa tukea ja tiedotimme yhteistyötahoamme tutkimuksemme edistymisestä. Osallistuimme prosessin alussa MIELI ry:n organisoimaan keskustelutilaisuuteen, jossa nuorisotyöntekijät jakoivat kokemuksiaan työssään käyttämistään mielenterveyttä edistävästä materiaaleista.

Opinnäytetyön toteuttaminen tavoitteiden ja vaatimusten mukaisesti edellyttää valittuun aiheeseen perehtymistä aikaisempien tutkimusten pohjalta ja tutkimusaiheen selkeää rajausta, sekä lähtökohtien ja päämäärien hahmottamista (Jyväskylän yliopisto, 2021). Saimme rajattua tutkimusaiheemme opinnäytetyön prosessin edetessä, kun pohdimme tutkimuksen toteuttamiskelpoisuutta suhteutettuna käytettävissä oleviin resursseihin. Tutkimuksen rajaukseen vaikuttivat työelämäyhteistyötahon tarve aiheen kartoitukselle sekä tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys ja aihepiirin ajankohtaisuus. Päädyimme opinnäytetyössämme tarkastelemaan nuorisotyötä, nuorisotyöntekijöitä ja mielenterveyttä edistäviä materiaaleja tutkimuksen tarkoituksen vaatimalla tavalla.

6.2 Aineiston keruu

Laadullinen tutkimus keskittyy ilmiön perusteelliseen tarkasteluun siihen sopivilla aineistonkeruumenetelmillä (Hirsjärvi ym., 2007, s. 157). Päädyimme käyttämään aineistonkeruumenetelmänä sähköistä kyselylomaketta. Oletimme, että sähköistä kyselyä käyttämällä olisi todennäköisempää saada eniten vastauksia. Opinnäytetyömme oli alkuperäisen suunnitelman mukaisesti tarkoitus toteuttaa sekä henkilökohtaisten haastattelujen että sähköisen kyselyn avulla. Tarkoituksemme oli tutkia myös Helsingin kaupungin alueella toimivien ammattilaisten kokemuksia ja jakaa kyselyä maanlaajuisesti esimerkiksi suljetuissa Facebook-yhteisöissä. Jouduimme kuitenkin työn edetessä tekemään rajauksiin liittyviä valintoja useampaan kertaan. Lopulta rajasimme tutkimusalueemme Varsinais-Suomeen.

Mielenterveyttä edistävästä materiaaleista ja niiden käyttötavoista koskeva aineisto kerättiin Varsinais-Suomen koulujen ja seurakuntien nuorisotyötä tekeville ammattilaisilta syksyn 2022 aikana. Päädyimme aineiston keruumenetelmänä sähköiseen kyselylomakkeeseen, koska se on tutkimusmenetelmänä nopea, tehokas ja edullinen. Sähköisellä kyselyllä oli mahdollista saavuttaa suuri vastaajajoukko nopeasti ja vaivattomasti maantieteellisesti hajaantuneelta tutkimusalueeltamme.

6.3 Tutkimusmenetelmä

Tavoitteenamme oli tutkimuspainotteiselle opinnäytetyölle tyypillinen tiedon tuottaminen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena kyselytutkimuksena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan tutkimuksen kohderyhmän subjektiivisia kokemuksia tukittavasta ilmiöstä, joilla pyritään vastaamaan valittuihin tutkimuskysymyksiin. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa monipuolisen ymmärryksen ihmisten kokemuksista ja toimintatavoista. (Vilka, 2015, s. 118.) Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän tuottamat numeeriset tiedot eivät olisi yksinään riittäneet luomaan laaja-alaisempaa ja syvällisempää tietoa tutkimastamme aiheesta.

Valitsimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä halusimme selvittää, kuinka hyvin nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset tunsivat erilaisia mielenterveyttä edistäviä materiaaleja, millaisissa tilanteissa materiaaleja käytettiin ja kuinka usein, sekä mitä kautta käytössä olevat materiaalit olivat tulleet vastaajien tietoisuuteen. Nuorisotyötä tekevillä on merkittävä rooli nuorten mielenterveyden edistämässä, jolloin käytettävissä olevat materiaalit voivat vaikuttaa työn vaikuttavuuteen.

6.4 Kyselylomakkeen laatiminen ja testaus

Kyselylomake laadittiin Webropol-kyselyalustalla. Webropol-kyselyalusta mahdollistaa kyselyn luomisen ja jakamisen yksinkertaisesti. Sähköinen alusta mahdollistaa myös tulosten raportoinnin automaattisesti, sekä kyselyn edistymistä on mahdollista seurata reaaliaikaisesti. (Webropol, i.a.) Kyselylomakkeemme (Liite 2) rakennettiin laadullista näkökulmaa noudattaen. Kyselymme oli siis kvalitatiivinen, mutta sisälsi myös kvantitatiivisia piirteitä. Triangulaatiolla eli eri menetelmien yhdistämisellä on mahdollista saada monipuolisempaa tutkimusaineistoa. Kvalitatiivisuus antaa syvällisempää tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta ja kvantitatiivisuus puolestaan mahdollistaa objektiivisen ja määrällisen tiedon saannin. (Grbich, 2013, s. 27.) Halusimme triangulaatiolla hyödyntää molempien menetelmien vahvuuksia ja saada sitä kautta täydellisempää kuvaa tutkimastamme ilmiöstä. Lomakkeemme sisälsi strukturoivia, dikotomisia kysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Lomakkeen täyttämisen helppouden kannalta päädyimme vain kahteen avoimeen kysymykseen. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin tarkentaviin vastauksiin.

Kyselylomakkeen testaus suoritettiin Piikkiön seurakunnan nuorisotyönohjaajalla. Pyysimme häntä kertomaan, miten kyselyyn luodut toiminnot sujuivat ja kertoamaan mielipiteensä kysymysten sisällöstä. Testaaja kertoi lomakkeen ja sen sisältämien kysymysten olleen asiallisia ja selkeitä. Vastaaja kertoi myös, että kysely ei ollut liian pitkä tai vaivalloinen. Saimme kehitysehdotuksia liittyen kysymysten asetteluun ja sisältöön, jotka otimme huomioon tehdessämme lomakkeen

lopullista versiota. Vastaajan mukaan leiritoiminta ja rippikoulutoiminta olisi ollut syytä erottaa toisistaan ja myös toiminnoissa olisi voinut olla vaihtoehtoina seurakunta- ja vapaaehtoistyö. Muokkasimme vastausvaihtoehdot hänen ehdotuksensa perusteella selkeämmiksi. Vastaajan mielestä aluerajauksemme oli liian pieni ja sitä olisi hänen mukaansa kannattanut jakaa koko maan laajuisesti. Olimme myös toivoneet suurempaa tutkimusaluetta yhdessä MIELI ry:n kanssa, mutta päädyimme kuitenkin opinnäytetyömme ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen ja pohdintojen jälkeen tutkimusalueen supistamiseen. Tutkimusalueen laajentaminen olisi todennäköisesti tarkoittanut myös työmäärän ylittymistä suhteessa opinnäytetyöhön resursoituihin opintopisteisiin.

Saimme kehitysehdotuksen myös koulunuorisotyöntekijältä, jolle lähetimme korjatun kyselylomakkeen ensimmäisenä. Hänen ehdotuksestaan lisäsimme vastaajia koskevaan vastausvaihtoehtoon *kouluissa työskentelevä nuorisotyöntekijä*, koska kokopäiväistä koulunuorisotyötä tekee tutkimusympäristössämme vain muutama henkilö. Tällä halusimme varmistaa, että vastaaja koki kuuluvansa haluttuun vastaajajoukkoon, työskentelyn määrästä riippumatta. Emme nähneet tässä vaiheessa tehdyssä lisäyksessä ristiriitaa, koska lomaketta ei ollut ehditty jakaa muulle kohderyhmälle, kun lisäys tehtiin.

6.5 Kyselyn toteuttaminen

Lähetimme valmiin kyselylomakkeen (Liite 2) kaikille kaupunkien koulunuorisotyöntekijöille ja kouluissa työskenteleville nuorisotyöntekijöille, joita oli yhteensä 35, sekä kahdellekymmenelle kirkon nuorisotyönohjaajalle. Aloitimme kyselyn selvittämällä vastaajan työnimikkeen tai työympäristön. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, työskenteleekö vastaaja koulunuorisotyöntekijänä tai koulun nuorisotyössä, tai kirkon nuorisotyönohjaajana. Jaottelun tarkoituksena oli saada tulosten analysointivaiheessa tietoa siitä, vaikuttiko ammattilaisen työnimike tai työympäristö mahdollisesti siihen, miten mielenterveyttä edistäviä materiaaleja käytettiin eri konteksteissa.

Selvitimme myös, kuinka hyvin MIELI ry:n tuottamia eri materiaaleja tunnettiin. Saimme MIELI ry:ltä luettelon nuorisotyöntekijöille sopivista materiaaleista, joiden tunnettavuudesta, sekä käyttötavoista ja -kokemuksista toivottiin tutkimustietoa. Jaottelimme materiaalit kirjoihin, kuvakortteihin, vihkoihin ja julisteisiin. Kysyimme ovatko mainitut materiaalit tuttuja vastaajalle. Kysyimme vastaajilta myös, kuinka usein kyseinen materiaali on ollut käytössä. Vastausvaihtoehtoina oli usein, satunnaisesti tai en ole vielä käyttänyt. Selvitimme, millaisessa yhteydessä materiaalia käytettiin. Kysymykseen oli mahdollista vastata oppitunneilla, kerhotoiminnassa, pienryhmätoiminnassa, kahdenkeskisissä kohtaamisissa, tapahtumissa, leiritoiminnassa, vapaaehtoistyössä, rippikoulutoiminnassa tai muussa seurakunnan toiminnassa. Otimme selvää, minkälaisen kanavien kautta materiaalit olivat tulleet tutuiksi. Vaihtoehtoihin listasimme yleisimmät kanavat, joita MIELI ry hyödyntää toiminnossaan. Näitä olivat verkkomainonta, sosiaalinen media, uutiskirjeet, työpaikan koulutukset, MIELI ry:n verkkosivut ja MIELI ry:n koulutukset.

6.6 Aineiston analyysi

Tutkimusprosessin alussa päätimme, että teoria tulisi ohjaamaan aineistomme analyysia. Teorialähtöisessä tutkimuksessa teoriaa hyödynnetään tutkimusaineiston tulkinnessa. Teorialähtöinen sisällönanalyysi perustuu tutkijan valitsemaan teoriaan, joka toimii perustana tutkimuksen teemoille. Teemoittelu teorialähtöisessä sisällönanalyysissa auttaa tutkijaa rakentamaan systemaattista ja objektiivista lähestymistapaa tutkittavan datan analysointiin. Tämä edesauttaa, että tutkimus perustuu tieteellisiin periaatteisiin ja että tulokset olisivat luotettavia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Teemoittelu opinnäytetyömme tutkimuksessa perustui käsitteiden analysointiin ja soveltamiseen tutkittavassa tutkimusaineistossa.

Analyysimenetelmä valittiin toteuttamamme aineiston keruumenetelmän mukaan. Laadullisen aineistomme analyysin lähtökohtina olivat luomamme tutkimuskysymykset, joiden pohjalta kyselylomakkeemme rakentui. Kyselylomakkeesta oli tunnistettavissa selkeät tutkimuksen kannalta olennaiset osiot, joita

olivat vastaajien taustatiedot ja materiaalien tunnettavuus, sekä niiden käyttötavat ja -tilanteet.

Kyselyn kautta saadun aineiston vuoksi oli luontevaa käyttää analyysimenetelmänä teemoittelua, joka on osa realistista analyysiotetta. Teemoittelu on laadullisen analyysin menetelmä, jossa saadusta tutkimusaineistosta paikannetaan tutkimuksen kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä piirteitä. Teemoittelu auttaa järjestämään ja ymmärtämään saatua tietoa. Teemoittelussa identifioidaan havaitut teemat, jolloin niille pystytään antamaan merkitystä. Teemoittelu auttaa rakentamaan selkeän ja järjestelmällisen tulkinnan tutkittavan datan sisällöstä. (Kallinen & Kinnunen, i.a.) Aloitimme aineiston analyysin tiivistämällä tutkimusaineiston systemaattisesti. Tämän jälkeen teemoittelimme aineiston manuaalisesti, jolloin merkitsimme teemat saadusta aineistosta hyödyntäen tutkimuskysymyksiä ja teoriaa. Aineisto jaettiin seuraaviin teemoihin: vastaajien taustatiedot, sekä materiaalien tunnettavuus ja käyttötavat.

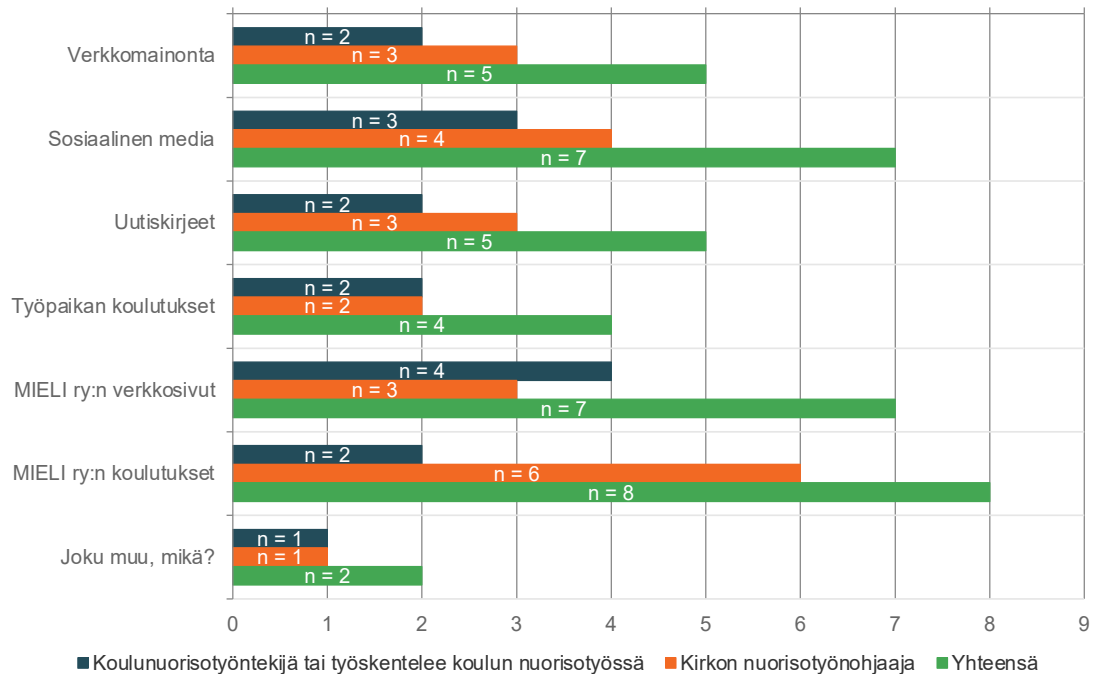
7 TULOKSET

7.1 Vastaajien taustatiedot

Opinnäytetyömme tutkimuskysely lähetettiin 55 henkilölle ja kyselyyn vastasi 13 henkilöä. Kyselyyn vastanneista viisi työskenteli koulunuorisotyöntekijänä tai koulun nuorisotyössä, ja kahdeksan kirkon nuorisotyönohjaajana. Tutkimustuloksista suuremman osan muodostivat kirkon nuorisotyönohjaajat.

Selvitimme kyselyssä, mistä eri kanavista vastaajat ovat saaneet tietoa eri mielenterveyttä edistävästä materiaaleista. Kuten kuviosta 1 ilmenee, suurin osa vastaajista (8) oli saanut tietoa mielenterveyttä edistävästä materiaaleista MIELI ry:n koulutusten kautta (Kuvio 1). Seuraavaksi eniten tietoa mielenterveyttä

edistävästä materiaaleista oli saatu MIELI ry:n verkkosivuilta ja sosiaalisen median kautta.



Kuvio 1. Kanavat, joiden kautta mielenterveyttä edistävät materiaalit olivat tulleet tutuksi vastaajille

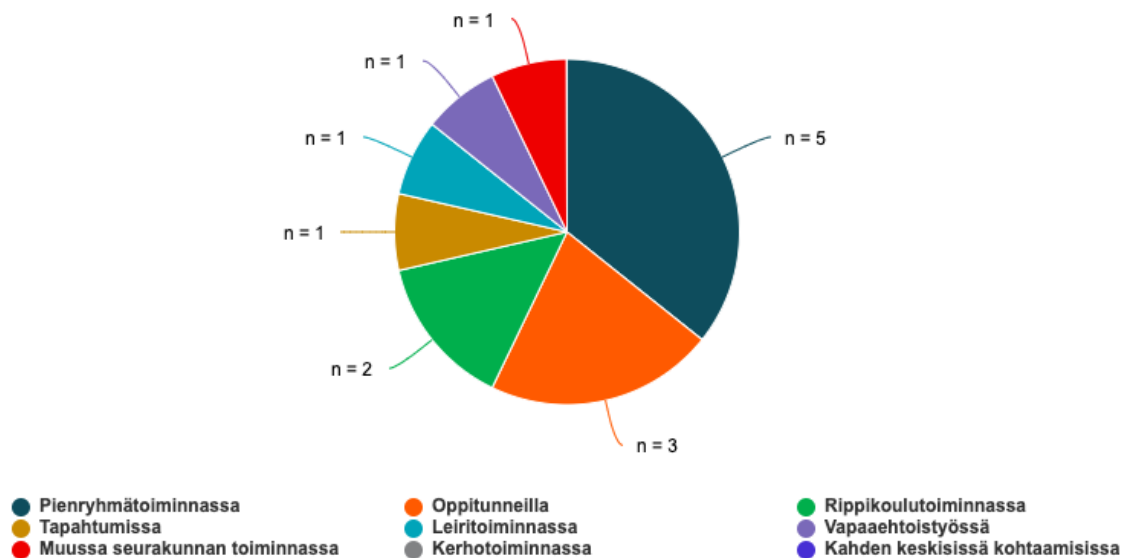
Vastaajilla oli mahdollista myös kirjoittaa avoimeen tekstikenttään kanavista, joiden kautta oli saanut tietoa eri materiaaleista. Yksi vastaajista ilmoitti kanavakseen työpaikan kollegat ja toinen kertoi luoneensa itse uusia materiaaleja työkokemuksensa pohjalta. Vähiten tietoa eri materiaaleista oli saatu työpaikan koulutusten kautta. Kaikki vastaajat ilmoittivat, että työssä ei ole tullut tilannetta vastaan, johon ei ole löytynyt tarvittavaa mielenterveyttä edistävää materiaalia.

7.2 Materiaalien tunnettavuus ja käyttötavat

Mielenterveyttä edistävästä kirjoista tunnetuin vastaajien mukaan oli MIELI ry:n *Mielenterveys voimaksi* -käsikirja nuorisovalan ammattilaisille ja sen ilmoitettiin olevan käytössä satunnaisesti. Käsikirjaa käytettiin eniten

pienryhmätoiminnassa. Vastaajat eivät tunteneet *Hyvän mielen koulu* -käsikirja yläkouluun, *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirjaa alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen ja *Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille* -kirjaa.

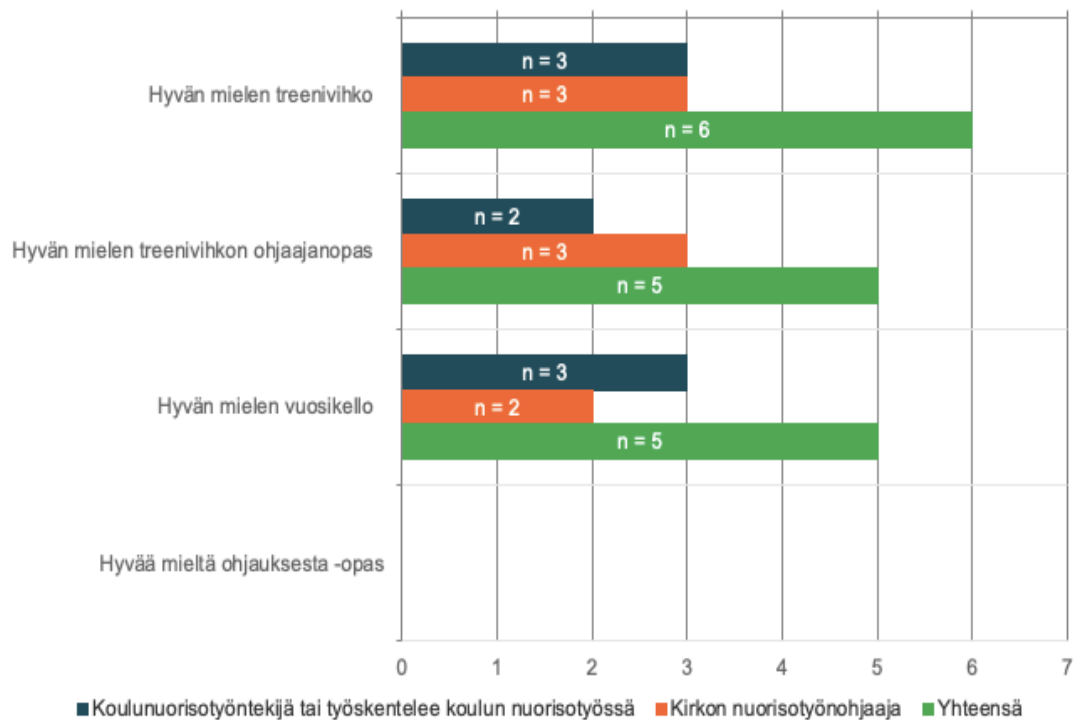
Vastaajista kahdeksan ilmoitti tuntevansa *Mielenterveys voimaksi* -kuvakortit entuudestaan. Viisi vastaajista ilmoitti käyttävänsä kuvakortteja satunnaisesti työsään ja kolme vastaajaa ei ollut vielä käyttänyt kortteja ollenkaan. *Mielenterveys voimaksi* -kuvakorttien käyttötavoissa oli vastaajien keskuudessa hajontaa, mutta yleisin käyttökonteksti oli pienryhmätoiminta, niin koulun nuorisotyössä kuin kirkon nuorisotyössä (Kuvio 2).



Kuvio 2. *Mielenterveys voimaksi* -kuvakorttien käyttötavat nuorisotyössä

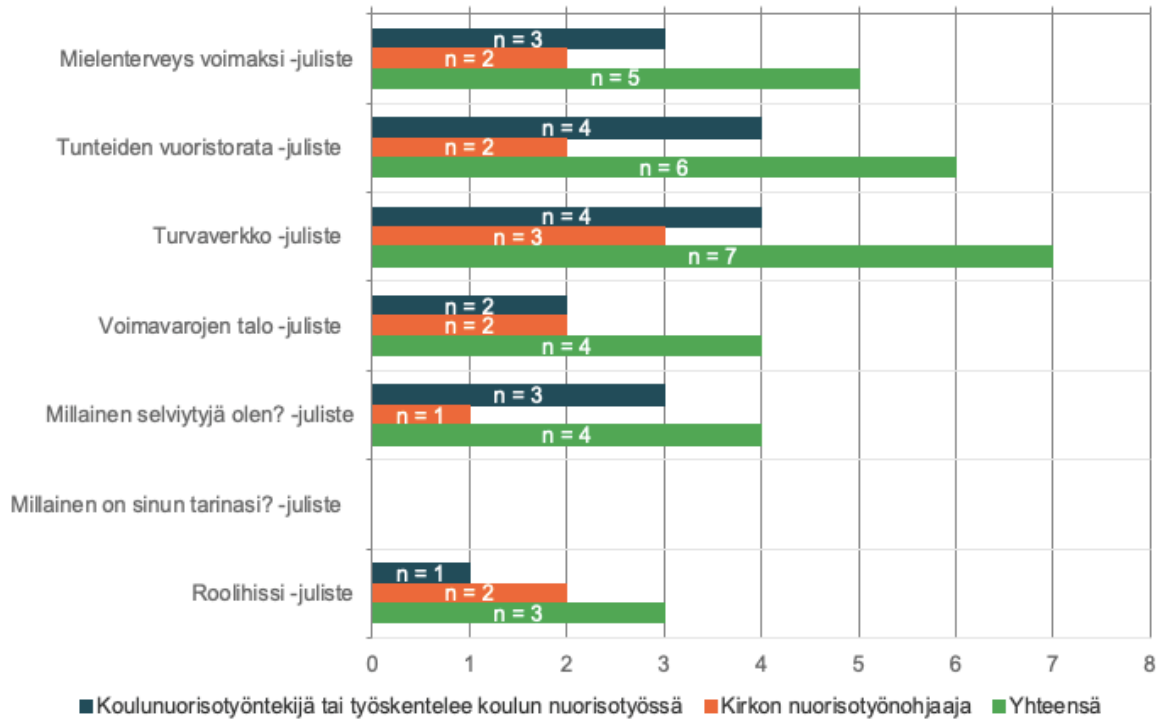
MIELI ry:n kehittämiä mielenterveyttä edistäviä vihkoja tunnettiin vastaajien keskuudessa suhteellisen hyvin verrattuna vastaaviin kirjoihin (Kuvio 3). *Hyvän mielen treenivihkon* tunti entuudestaan kuusi ammattilaista, sekä *Hyvän mielen treenivihkon ohjaajan oppaan* ja *Hyvän mielen vuosikellon* viisi ammattilaista. Materiaalien ilmoitettiin olevan käytössä satunnaisesti tai niitä ei ollut vielä käytetty. Työnimike tai työpaikka vaikutti eroavaisuuksiin materiaalien käyttötilanteissa. Koulun nuorisotyöntekijät tai koulussa nuorisotyötä tekevät ilmoittivat

käyttävänsä viikkoja oppitunneilla, pienryhmätoiminnassa, kahdenkeskisissä tapaamisissa ja tapahtumissa. Kirkon nuorisotyönohjaajat vastasivat puolestaan käyttävänsä mielenterveyttä edistäviä viikkoja pienryhmätoiminnassa, leiritoiminnassa, vapaaehtoistyössä, rippikoulutoiminnassa ja muussa seurakunnan toiminnassa. *Hyvää mieltä ohjauksesta* -opasta ei tunnettu vastaajien keskuudessa ollenkaan.



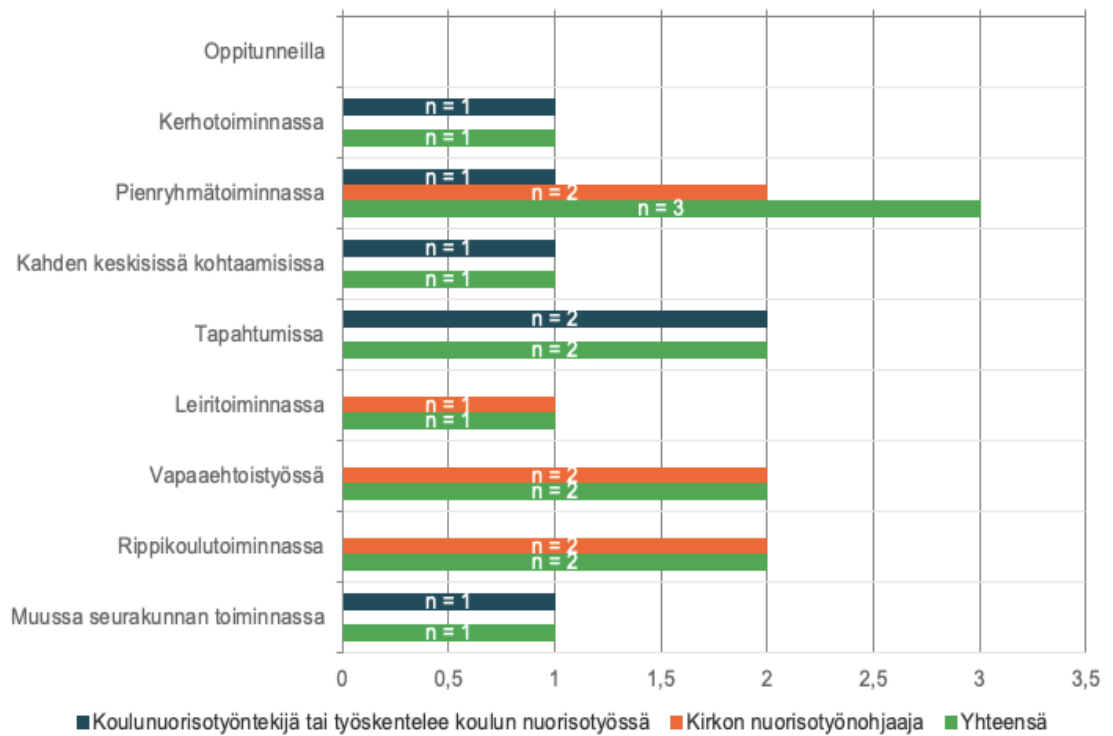
Kuvio 3. MIELI ry:n mielenterveyttä edistävien viikkojen tunnettavuus vastaajien kesken

Kyselyn viimeisessä osiossa vastaajilta kysyttiin MIELI ry:n mielenterveyttä edistävästä julisteista. Tunnetuimmat materiaalit vastanneiden kesken olivat *Turva-verkko* -juliste ja *Tunteiden vuoristorata* -juliste (Kuvio 4). *Millainen on sinun tarinasi* -julistetta ei tunnettu vastaajien keskuudessa ollenkaan.



Kuvio 4. MIELI ry:n tuottamien mielenterveyttä edistävien julisteiden tunnettavuus vastanneiden kesken

Julisteiden käyttötilanteissa oli hajontaa riippuen vastaajan työnimikkeestä tai työpaikasta (Kuvio 5). Julisteiden käyttötilanteiden erovaisuudet työntekijän taustaorganisaation riippuen olivat samankaltaisia kuin mielenterveyttä edistävien kirjojen, kuvakorttien ja vihkojen osalta. Julisteita käsiteltiin eniten pienryhmätoiminnassa.



Kuvio 5. MIELI ry:n tuottamien mielenterveyttä edistävien julisteiden käyttötilanteiden jakautuminen vastaajien kesken

8 EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

8.1. Eettiset kysymykset

Saimme tutkimusluvut Turun ja Kaarinan kaupungeilta ja kartoitimme alueella toimivia nuorisotyöntekijöitä. Oletimme, että tutkimuslupa on haettava, koska kohteena oli kaupungin palveluksessa toimivia henkilöitä. Henkilöiden kontaktoinnin aikana kuitenkin selvisi, että joidenkin työntekijöiden kohdalla lupaa, muuta kuin henkilöltä itseltään, ei olisi heidän mukaansa tarvittu. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli kuitenkin tärkeää, että haimme kaikki oletettavat luvat, koska täysin varmaa tietoa lupakysymyksistä ei meillä hakuvaiheessa ollut. Varmistimme myös seurakuntien lupakäytännöt kyselyiden osalta. Seurakuntien työntekijöiden keskuudessa tehtyä tutkimusta varten ei erikseen lupaa tarvittu, vaan jokainen työntekijä päätti itsenäisesti vastaamisestaan.

Toteutimme tutkimuksemme hyvän tutkimusetiikan mukaisesti ja kunnioittaen kyselyyn vastanneiden oikeutta vastata anonymisti ja luottamuksellisesti. Kysely toteutettiin sähköisesti ilman henkilötietojen antamista, joten kyselyyn osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyi. Liitimme kyselylomakkeeseen saatekirjeen, jossa selvitimme vastaajille yksityiskohtaisesti, miten heidän vastauksiaan käsitellään ja mitkä tahot tulisivat saamaan vastaukset. Luottamuksellisuuden, sekä rehellisten vastausten varmistamiseksi, oli tärkeää, että vastaajat kokivat vastaamisen turvalliseksi. Laki määrittää myös luottamuksellisuuden takaamisen, mitä pidetään myös tutkijan moraalisenä velvollisuutena. (Mäkinen, 2006, s. 115–116.) Tutkimuskysymyksemme eivät sisältäneet salassa pidettäviä tietoja, josta voisi tunnistaa henkilöitä. Muotoilimme haastattelukysymyksemme niin, ettei haastateltavien vastauksista tullut ilmi seikkoja, joista voisi päätellä henkilökohtaisia tietoja.

Tarkastelimme tutkimusaiheemme eettisiä haasteita voimassa olevien lakien ja ohjeistuksien näkökulmasta. Mustajoen (2018) mukaan tutkijan on itse kyettävä arvioimaan oman tutkimuksensa aiheen käsittelyssä vaadittava herkkyys. Arvioimme mukaan tutkimuksemme aihe ei sisältänyt eettisiä haasteita siinä määrin,

että niitä olisi ollut tarpeen tarkastella syvemmin. Laadukas teoreettinen viitekehys on myös osa tutkimusetiikkaa. Vilka (2021, s. 15) toteaaakin, että sisällöllisesti laadukkaassa aineistossa on huomioitu lähdekriittisyys. Pyrimme ensisijaisesti käyttämään tutkimuksemme aineistossa vertaisarvioitua lähdemateriaalia. Käytimme hyödyksi myös plagiaatintunnistusjärjestelmää Ouriginalia lähteistetytyn raporttimme eettisyyden takaamiseksi.

Kartoitimme materiaalien käyttöä eri tilanteissa, jolloin tutkimuksesta saatu tieto palvelee mahdollisesti tulevaisuudessa työelämätahon ja alan ammattilaisten tarpeita oman työnsä kehittämisen näkökulmasta. Opinnäytetyömme tulokset ovat mahdollisesti hyödyllisiä myös itsellemme tulevana sosiaalialan ammattilaisina, kun tarvitsemme asiakastyön kohtaamisissa mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Tässä emme näe ristiriitaa, koska tulokset eivät kuitenkaan sisältäneet sen kaltaista tietoa mitä voitaisiin pitää esimerkiksi oman henkilökohtaisen edun tavoitteluna.

8.2. Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen oli tärkeä osa opinnäytetyötämme. Luotettavuuden arviointi korostui erityisesti kyselylomakkeen muotoilussa. Heikkilän (2014) mukaan menetelmän validius riippuu siitä, saadaanko vastaukset niihin kysymyksiin kuin olimme ajatelleet. Jos kysymykset eivät ole selkeästi muotoiltuja, on mahdollista, että vastaaja ei ymmärrä kysymystä eikä silloin vastausta voida pitää luotettavana tutkimuksen kannalta. Heikkilä korostaa, että kysymysten on oltava riittävän yksinkertaisia, jotta niitä ei voi tulkita väärin. Pyrimme kyselyssämme selkeyteen ja yksinkertaisuuteen. Halusimme myös testata kyselylomakkeemme ymmärrettävyyttä ennen vastauksien keräämistä. Huomasimme testausvaiheessa, että kyselylomakkeella voidaan saada myös virheellisiä vastauksia, jos vastaaja ei esimerkiksi ymmärrä kysymystä. Teimme tarkennuksia kyselylomakkeeseen saamamme palautteen perusteella.

Heikkilän (2014) mukaan tutkimuksen luotettavuus kärsii myös, jos vastauksia ei saada riittävästi. Lähetimme kyselylomakkeen 55 ammattilaiselle, joista 13

kyselyn perusjoukosta vastasi. Hajontaa vastaajien välillä oli jonkin verran: enemmistön vastaajista muodostivat kirkon nuorisotyönohjaajat ja vähemmistön muodostivat koulussa nuorisotyötä tekevät. Lopullinen aineistomme käsitteli siis Turun ja Kaarinan seudun 13 nuorten kanssa työskentelevän ammattilaisten kokemuksia mielenterveyttä edistävästä materiaaleista. Olisimme toivoneet suurempaa vastaajamäärää, mutta saamiemme vastausten määrä oli mielestämme riittävä siihen, että voimme pitää vastauksia luotettavina ja tutkimustuloksiamme suuntaa antavina.

Pohdimme kuitenkin, että haastatteluilla olisi voinut saada vielä enemmän syventävää tietoa tutkimusaiheestamme. Kyselylomake ei mahdollistanut täydennyksiä tai vastausten selventämistä. Pohdimme myös, että kyselylomake on ns. kasvoton tutkimusmenetelmä, joka antaa tutkimukselle epäsosiaalisen ulottuvuuden. Reflektoimme myös, olisimmeko saaneet vielä enemmän vastauksia, jos olisimme tavanneet nuorisotyötä tekeviä ammattilaisia henkilökohtaisesti tai jos kyselyämme olisi suunnattu laajemmalle joukolle.

Jorma Kanasen (2010, s. 68–71) mukaan luotettavuuteen liittyvät kysymykset on käsiteltävä huolellisesti suunnitteluvaiheen aikana, koska jälkeinpäin luotettavuuden lisääminen ei ole mahdollista. Kirjasimme valitut menetelmät perusteluineen jo suunnittelun alkuvaiheessa luotettavuuden takaamiseksi. Koimme dokumentaation tarpeelliseksi sekä työme edistymisen että luotettavuuden ja uskottavuuden kannalta, jota myös Kananen tutkimuksessaan painottaa. Kananen (2010, s. 68–71) mukaan aineiston tulkinnassa voi esiintyä ristiriitoja. Tiedostimme ristiriitojen välttämisen tärkeyden jo tutkimusprosessin alkaessa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

MIELI ry:n kanssa yhteistyössä toteutetun opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa nuorten mielenterveyttä edistävien materiaalien käyttöä Turun ja Kaarinan seudun koulujen ja seurakuntien nuorisotyössä. Selvitimme yläasteikäisten nuorten kanssa toimivien nuorisotyötä tekevien ammattilaisten kokemuksia eri materiaaleista. Tarkoituksenamme oli tutkia, kuinka hyvin nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset tunsivat erilaisia mielenterveyttä edistäviä materiaaleja ja millaisissa yhteyksissä materiaaleja käytettiin. Halusimme myös selvittää, kuinka usein tunnettuja materiaaleja käytettiin ja mitä kautta tunnetut materiaalit olivat tulleet tutuiksi. Selvitimme myös, olisiko ammattilaisten mielestä ollut tarvetta kehittää jokin uusi mielenterveyttä edistävä materiaali, jota ei ollut vielä olemassa.

Saimme sähköisen kyselytutkimuksemme kautta 13 vastausta. Vastaajista kahdeksan toimi kirkon nuorisotyönohjaajana ja viisi teki nuorisotyötä kouluissa. Mielinkiintoinen tutkimustulos oli, että nuorisotyön ammattilaiset tunsivat mielenterveyttä edistäviä materiaaleja hyvin. Turun ja Kaarinan nuorisotyössä tunnettiin monipuolisesti kyselylomakkeessa kysytyjä MIELI ry:n materiaaleja. Tutkimustulosten mukaan voidaan ajatella, että vastaajat tunsivat monia materiaaleja mielenterveyden edistämiseen. Tutkimustulos oli positiivinen, sillä mielenterveyttä edistävien materiaalien on tarkoitus antaa tukea ja rohkaisua nuorten kanssa tehtävään asiakastyöhön.

Turun ja Kaarinan seudun nuorisotyön ammattilaiset vastasivat käyttävänsä tuntemiaan mielenterveyttä edistäviä materiaaleja suhteellisen usein. Tämä tutkimustulos oli ilahduttava, sillä mielenterveyttä edistävät materiaalit voivat tukea asiakastyön ammattilaista monin eri tavoin. Nuorisotyöhön kehitetyillä materiaaleilla voidaan vahvistaa nuorten mielenterveyttä ja opetella mielenterveystaitoja, kuten esimerkiksi tunnetaitoja (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-i). Materiaaleilla voidaan tarjota tietoa ja taitoa mielenterveyden ymmärtämiseen ja

edistämiseen. Tutkimustulosten mukainen materiaalien toistuva käyttäminen mahdollistaa tiedon ja tuen välittämisen myös Turun ja Kaarinan nuorille asiakkaille.

WHO (World Health Organization, 2022a) korostaa muun muassa koulun vastuuta nuorten mielenterveyden edistämisessä. WHO:n mukaan nuorten sosiaalista ja emotionaalista oppimista voidaan edistää ennaltaehkäisevällä tuella. Myös Kinnunen (2015, s. 62) kuvaa nuorisotyön perustehtäväksi kasvun ja kehityksen tukemisen. Tuloksista voi päätellä, että tutkimusalueen nuorisotyön ammattilaiset käyttivät mielenterveyttä edistäviä materiaaleja nuorten asiakkaittensa kohtaamisissaan usein. Tästä voidaan päätellä, että tutkimusalueen kouluissa pyrittiin panostamaan nuorten mielenterveystyöhön käyttämällä mielenterveyttä edistäviä materiaaleja toistuvasti.

Tutkimustulosten mukaan vastaajan työnimike tai työympäristö vaikutti kuitenkin ammattilaisen kokemukseen mielenterveyttä edistävästä materiaaleista. Tutkimustulokset osoittivat, että ammattilaiset olivat saaneet tietoa mielenterveyttä edistävästä materiaaleista eri kanavista. Tuloksista oli myös pääteltävissä, että materiaalien käyttötilanteisiin vaikutti se, työskentelikö ammattilainen koulussa vai seurakunnassa. Tutkimustulos oli odotettavissa, sillä koulun ja kirkon nuorisotyötä tekevillä on erilaisia kohtaamistilanteita nuorten kanssa. Kirkon nuorisotyönohjaajat käyttivät mielenterveyden edistämiseen tarkoitettuja materiaaleja usein ryhmätoiminnoissa, kuten rippikouluissa. Mielenterveyttä edistävien materiaalien käyttö ryhmätoiminnoissa voi olla hyödyllistä, koska materiaaleilla voidaan lisätä ymmärrystä mielenterveysasioista sekä tarjota keinoja nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen. Erkko ja Hannukkala (2013, s. 19) toteavatkin, että ryhmäytyminen ja erilaiset toiminnalliset työtavat kasvattavat luottamusta ja kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja.

Opinnäytetyömme pääpaino oli kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Halusimme kuitenkin ottaa tutkimusmenetelmäämme myös kvantitatiivisia piirteitä ja siksi oli perusteltua esittää tuloksia numeerisesti. Saatu aineisto olisi ollut myös hyvin pieni kvanttitutkimukseen. Koimme triangulaation eli menetelmien yhdistämisen oleellisenä tarpeeksi kattavan tutkimusaineiston saamiseksi. Pohdimme, että

kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen menetelmän yhdistäminen toi tutkimuksellemme merkittävää teoreettista ja soveltavaa arvoa. Oletimme, että menetelmien yhdistäminen olisi ollut haastavaa, mutta koimme kuitenkin sen antaneen monipuolisemman kuvan tutkittavasta aiheesta.

Pohdimme opinnäytetyöprossin lopussa kyselylomakkeemme etuja ja kehityskohteita mahdollisia tulevaisuuden työelämän tutkimuksia ajatellen. Kyselylomakkeemme oli merkittävä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Saimme vastajiltamme positiivista palautetta kyselystämme. Vastajat kuvailivat kyselylomaketta selkeäksi ja helpoksi täyttää. Kyselylomakkeen luominen oli mieluisa ja opettavainen prosessi. Totesimme, että kyselylomakkeen käyttö tutkimustyössä on nopeaa ja suhteellisen vaivatonta. Kyselylomake ei tuottanut meille kustannuksia ja se mahdollisti perusjoukon tavoittamisen tehokkaasti hajautuneelta tutkimusalueeltamme. Tutkimustulosten analysointi ja vertailu oli myös yksinkertaista kyselylomakkeen tuottaman selvän datan vuoksi.

Olisimme toivoneet perusjoukolta suurempaa vastausprosenttia. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet laajentaa tutkimusaluetta tai pidentää vastausaikaa alkuperäisestä aikataulusta poiketen. Toisaalta saimme vastauksia suhteellisen tasapuolisesti niin kirkossa kuin koulun nuorisotyössä työskentelevien ammattilaisten kesken. Pohdimme, että vähäiset vastaajamäärät saattavat olla tyypillisiä kyselytutkimuksissa. Vähäiset vastaajamäärät voivat johtua esimerkiksi ajan puutteesta kiireisessä työelämässä tai kyselyihin ei vain olla motivoituneita vastaamaan niiden runsauden vuoksi. Vastajiemme tuottama aineisto oli kuitenkin riittävä ja se vastasi MIELI ry:ltä alun perin nousseeseen tarpeeseen. Keräämäämme tutkimusaineistoa voidaan mahdollisesti hyödyntää tulevaisuuden tuotekehittelyssä. Tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää ammattilaisten uusien ja tehokkaampien lähestymistapojen kehittämiseen mielenterveyden edistämiseksi. Haravuori ym. (2017, s. 13) toteavatkin, että Suomessa on merkittävä määrä nuoria, jotka kärsivät mielenterveyteen liittyvistä haasteista. Tällöin nuoria toistuvasti kohtaavilla ammattilaisilla on oltava laaja-alaisesti tietotaitoa ja työkaluja nuorten mielenterveyden edistämiseen.

Nuorisotyön ammattilaisille voitaisiin suunnitella uusia materiaaleja työn tueksi tai laatia esimerkiksi ohjeistuksia jo olemassa olevien materiaalien käytettävyydestä erilaisiin työtehtäviin. Tutkimus mahdollisti kokemuspohjaisen tiedon saannin mielenterveyttä edistävien materiaalien käytöstä. Tuloksia olisi mahdollista hyödyntää myös esimerkiksi mielenterveyttä edistävien materiaalien oppaan kehittämiseen, joka tultaisiin kokoamaan myöhempänä ajankohtana mahdollisen oppaan tilaajan toimesta. Keräämämme aineistoa olisi mahdollista hyödyntää myös mielenterveyttä edistävien materiaalien markkinoinnin suunnittelussa.

Yhteistyömme MIELI ry:n kanssa toimi mielestämme vaivattomasti. Saimme suunniteltua MIELI ry:n kanssa työelämälähtöisen ja tarkoituksenmukaisen opinnäytetyön ja tutkimuksen, joka hyödytti molempia osapuolia. Yhteinen kommunikatio oli avointa ja vastuullista. Saimme yhteistyökumppaniltamme myös tarvittaessa tarkentavia tietoja ja ohjausta opinnäytetyömme prosessin aikana. Yhteistyömme mahdollisti verkostoitumisen nuorisotyöntekijöihin, joka syvensi ymmärrystämme Suomessa tehtävästä nuorisotyöstä. Saimme MIELI ry:ltä positiivista palautetta opinnäytetyöstämme esitarkastusvaiheessa. Työelämäyhteistyökumppanimme ilmoitti jatkokehittävänsä toteuttamaamme tutkimusta ja ilmaisi halukkuutensa julkaista opinnäytetyömme omilla verkkosivuillaan. Kutsuimme myös MIELI ry:n yhteyshenkilömme julkaisuseminaariin, mutta hän ei valitettavasti pystynyt osallistumaan kyseisenä ajankohtana. Koemme MIELI ry:n tekemän merkityksellistä ja ansiokasta työtä kansallisen mielenterveyden edistämisessä, jonka vuoksi olimme tyytyväisiä opinnäytetyön toteuttamiseen yhteistyössä heidän kanssaan.

9.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen päätarkoituksena on kehittää opiskelijan ammatillista kasvua ja asiantuntijuutta omalla työalallaan. Ammatillinen kasvu on tärkeä osa henkilökohtaista kehitystä ja uran etenemistä. Opinnäytetyömme mahdollisti tietojen ja taitojen syventämisen, joka auttoi kehittämään sosiaalialan ammatillista osaamista ja lisäämään mahdollisuuksia uralla edistymisessä. Opinnäytetyömme antoi mahdollisuuden soveltaa koulutuksemme aikana oppimaamme teoriaa

käytännön tilanteisiin. Se mahdollisti myös tutkimuksen kautta saatujen tulosten tutkimisen ja tulkitsemisen. Tutkimuksemme ansiosta saimme verkostoitua ja tehdä yhteistyötä eri alojen ammattilaisten kanssa. Tämä laajensi näkökulmaamme mielenterveydestä ja lisäsi ymmärrystä kouluissa ja kirkossa tehtävästä nuorisotyöstä.

Opinnäyteprosessin suunnittelu ja sen myötä käytännön toteutus antoivat meille valmiuksia työelämää varten. Opinnäytetyön aikana tehty tutkimus ja raportointi edistivät viestintä- ja esitystaitojamme. Prosessi kehitti itsenäistä ja kriittistä ajattelukykyämme. Opinnäytetyömme myötä karttunut lisäosaaminen voi avata tulevaisuudessa uusia mahdollisuuksia ja luoda pohjaa esimerkiksi jatkotutkimukselle. Opimme sietämään epävarmuutta osaamisestamme ja nousemaan siitä tunnetilasta ohjauksen ja oppimisen avulla. Ymmärsimme, että pystymme kurinalaiseen ja itsenäiseen työskentelyyn, mutta osaamme myös hakea tietoa ja tukea tarpeen vaatiessa. Opimme luottamaan siihen, että olemme kykeneviä hallitsemaan laajoja kokonaisuuksia. Pysyimme ennalta sovitussa aikataulussa, koska olimme suunnitelmaa tehdessämme varautuneet mahdollisiin haasteisiin ja hidasteisiin.

Sosionomin kompetensseissa (Diak, i.a.-c) sosiaalialan eettisestä osaamisesta mainitaan vaatimus, että sosionomi osaa asettua yhteiskunnallisesta näkökulmasta haavoittuvassa asemassa olevien puolelle ja edistää yhdenvertaisuutta. Nuorten lisääntyneet mielenterveyteen liittyvät haasteet sekä palvelujen vaillinaisen saatavuus ovat olleet viime vuosina julkisen keskustelun kohteena. Mielestämme osasimme kohdentaa opinnäytetyömme ajankohtaiseen, yhteiskunnallisesti merkittävään aiheeseen, joka kohdistuu juuri erittäin haavoittuvaisessa asemassa olevan asiakasryhmän palvelujen sisällön tutkimiseen mielenterveyttä edistävien materiaalien osalta. Opinnäytetyömme mahdollisti meille eettisten kysymysten arviointia ja tutkimuksemme yhteiskunnallisen merkityksen pohdinnan tutkimusprosessin aikana.

Kompetensseissa (Diak, i.a.-c) tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen vaatimuksena mainitaan osaaminen verkostotyöstä sosiaalialan kehittämisessä. Kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen sisältyy myös kyky

kumppanuuslähtöiseen kehittämiseen, hyvinvoinnin edistämistä koskevan tiedon tuottamiseen ja tutkimusmenetelmien soveltamiseen. Pohdimme, että opinnäytetyömme myötä kehitimme kykyämme monialaiseen yhteistyöosaamiseen ja organisaatioiden välisen yhteistyön koordinointiin. Mielestämme myös tutkimusosaamisemme kehittyi huomattavasti opinnäytetyön prosessin edetessä. Opimme arvioimaan tutkimusmenetelmien soveltuvuutta omassa työssämme, sekä kartutimme osaamistamme tietolähteiden kriittisestä arvioinnista, aineiston keräämisestä, analysoinnista ja tulkinnasta.

Arvioimme myös kirkon ydinosamisen hallinnan näkymistä opinnäytetyössämme. Kirkon nuorisotyönohjaajan (Diak, i.a.-b) kompetensseissa mainitaan yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen osaamisen osalta vaatimus verkostotyön osaamisesta ja rakenteellisesta vaikuttamisesta. Saimme opinnäytetyöprosessissa tutkimustuloksia siitä, miten kirkon nuorisotyössä käytettiin erilaisia mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Tuloksia voidaan käyttää esimerkiksi tiedon jakamiseen kirkossa tehtävän kasvatustyön kesken. Diakoniatyön (Diak, i.a.-a) kompetensseissa mainitaan yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen osaamisen vaatimuksina työn kehittämisen, hyvinvoinnin parantamisen yhteiskunnallisella vaikuttamisella ja moniammatillisen yhteistyön hallitsemisen. Opinnäytetyömme mahdollisti monialaisen yhteistyön julkisen- ja kolmannen sektorin sekä kirkon kesken. Mielenterveyttä edistävien materiaalien tutkimisella voidaan kehittää kirkon nuorille tarjoamaa tukea ja palveluja.

Pohdimme myös opinnäytetyön merkitystä akateemisessa ympäristössä. Opinnäytetyö on usein ensimmäinen askel tieteelliseen tutkimukseen, jossa opiskelijat pääsevät käyttämään tiedonhankintataitojaan, ongelmanratkaisukykyään ja kriittistä ajatteluaan. Koimme ammatillisen kasvun kannalta merkittävänä päästä tekemään itsenäistä tutkimusta ja analyysiä. Opinnäytetyön tekeminen muistutti, kuinka tärkeää erilaisten, uusien ja laadukkaiden tutkimusten toteuttaminen on yhteiskunnan kehittymisen kannalta. Tutkimukset auttavat meitä kehittämään maailmaa, ratkaisemaan ongelmia, kehittämään uusia teorioita ja ymmärtämään erilaisia ilmiöitä. Opinnäytetyöprosessi havahdutti myös pohtimaan tieteellisten julkaisujen tärkeyttä. Tieteelliset julkaisut tarjoavat uusia luotettavien tietojen,

havaintojen ja tulosten jakamisen. Tieteellisillä julkaisuilla on myös merkittävä asema tieteen kehityksessä, avoimuudessa ja vertaisarvioinnissa.

Meillä oli yhteinen tavoite, jonka saavuttamiseksi teimme tietoisesti ja suunnitelmallisesti töitä. Keskinäinen kommunikaatiomme sujui hyvin ja huolehdimme toistemme jaksamisesta prosessin aikana. Saimme paljon uutta ja tärkeää tietoa mielenterveydestä sekä mielenterveyden tukemisen merkityksestä nuoren kasvun aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme käyttävämmä monipuolisesti opintojen aikana eri kursseilla oppimiamme asioita. Saimme mielestämme yhdistettyä kirkollisen ulottuvuuden saumattomasti tutkimukseemme. Yhteenvedon voimme todeta, että opinnäytetyömme aihe oli meille merkityksellinen ja oikein valittu omaa henkilökohtaista ammatillista kasvuamme ja kehitystämme ajatellen.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2020). Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: *Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Allianssi ry., & Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry. (2020). Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. Saatavilla 27.1.2022 <https://alli.fi/palvelut/tyokaluja-nuorisoalalle/nuorisotyon-ammattieettiset-ohjeet/>
- American Psychiatric Association. (2021). Anxiety disorders.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Diak. (i.a.-a). Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), diakoniatyö. Saatavilla 14.4.2023. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>
- Diak. (i.a.-b). Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö. Saatavilla 14.4.2023. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkonnuorisotyo/>
- Diak. (i.a.-c). Osaamisvaatimukset: Sosionomi. Saatavilla 14.2.2023
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (5. painos.). Suomen Mielenterveysseura.
- Grbich, C. (2013). *Qualitative Data Analysis – An Introduction*. SAGE Publications Ltd.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O., & Marttunen, M. (2017). Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: *Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus [Luentotallenne]. Diakle https://diakle.diak.fi/pluginfile.php/140242/mod_resource/content/0/KvantitatiivinenTutkimus%20Editan%20diat.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy
- Häkkinen, T., & Valtonen, M. (2021). Nuorisotyön kentät ja ammattilaiset. Teoksessa H. Kauppila (toim.), Kasvu vapauteen. Nuorten rinnalla seurakunnassa. Kirjapaja.
- Hänninen, O., Karstinen, E., & Särkelä. (26.11.2020). Nuorten parissa työskentelevien rooli mielenterveyden edistäjinä. *Nuorisotyö-lehti*. <https://nuorisotyö.nuorisoseurat.fi/nuorten-parissa-tyoskentelevien-rooli-mielenterveyden-edistajina/>
- Isometsä, E., Koponen, H., & Taiminen, T. (14.9.2021). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Marttunen, M. Henriksson & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00134/do>
- Jyväskylän yliopisto. (27.9.2021). Aiheeseen perehtyminen. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/aiheeseen-perehtyminen>
- Kaarinan kaupungin verkkosivut. Saatavilla 17.1.2023 <https://kaarina.fi/fi>
- Kaarinan kaupunki. (i.a.). Kaarinan kaupunki. Varhaiskasvatus- ja opetus. Perusopetus. Saatavilla 17.1.2023 <https://kaarina.fi/fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/perusopetus>
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia. (2021). Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla 29.1.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>
- Kananen, J. (2010). Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, liiketoiminta ja palvelut -yksikkö.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. *Sosiaali-, terveys- ja kirkon alan perustutkinnon opinnäytetyöt*.

- (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 27.1.2022 <http://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Karlsson, L., & Marttunen, M. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) 2013. *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P., Isola, A., & Armila, P. (2022). *Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan: Nuorten elinolot -vuosikirja 2022*. Nuorisotutkimusverkosto. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kiilakoski, T., & Kauppinen, E. (2021). *Oppiminen nuorisotyössä: Kiistanalainen käsite käytännössä*. Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja, 22, 85–111. <https://doi.org/10.30675/sa.102979>
- Kinnunen, V. (2015). Nuorisotyön tavoitteet ja perustat. Teoksessa Kiilakoski, T., Kinnunen, V., Djupsund, R., & Nieminen, J. (2015). Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106142/978-952-456-203-4.pdf?sequence=1>
- Kivijärvi, A., Kauppinen, E., Kiilakoski, T., & Leskinen, J. (2022). *Hidasta kasvua ja lisääntyviä vastuita: Kunnallinen nuorisotyö Suomessa 2021*. Kannauna. <https://www.nuorisokanuuna.fi/sites/default/files/materiaalipankki/2022-06/Hidasta%20kasvua%2C%20lis%C3%A4%20ntyvi%C3%A4%20vastuita%20-%20Kunnallinen%20nuorisoty%C3%B6%20Suomessa%202021.pdf>
- Koppa. Jyväskylän yliopisto. (2015). *Määrällinen tutkimus*. Saatavilla 17.8.2022 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>
- Kuntaliitto. (i.a.). Hyvinvointi ja sivistys. Nuorisotyö ja -politiikka. Saatavilla 25.1.2022 <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/nuorisoty>
- L 504/2002. Laski lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä 14.6.2022/504. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504>

- L 1285/2016. Nuorisolaki 21.12.2016/1258. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>
- Laitinen, J. (28.5.2021). *Menetelmällisyys sosiaalialan työssä*. Talentia. <https://www.talentia-lehti.fi/menetelmallisyys-sosiaalialan-tyossa/>
- Lastensuojelun keskusliitto. (13.04.2021). Nuorten hyvinvointi vaatii hallitukselta kiireisiä toimenpiteitä. Saatavilla 29.1.2023 <https://www.lskl.fi/kannanotot/nuorten-hyvinvointi-vaatii-hallitukselta-kiireisia-toimenpiteita>
- Malm, K. (2021). *"Parempi vaihtoehto kuin 80-luvun Suomi"*? Nuorisotyön tekijät, paikat ja ympäristöt vuonna 2030. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2021/04/Parempi-vaihtoehto-kuin-80-luvun-Suomi.pdf>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2015). Materiaalit. *Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille-kirja*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveystaitoja-maahanmuuttajaoppilaille/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2018a). Materiaalit. *Hyvän mielen treenivihko*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-ohjaajan-opas-12-kpl/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2018b). Materiaalit. Millainen on sinun tarinasi. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/millainen-on-sinun-tarinasi-nuorille/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2018c). Materiaalit. Millainen selviytyjä olen-juliste. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/millainen-selviytyja-olen-juliste/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2018d). Materiaalit. *Tunteiden vuoristorata-juliste*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2018e). Materiaalit. *Turvaverkkojeni-juliste*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/turvaverkkoni-juliste/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2019). Materiaalit. *Mielenterveys voimaksi-kirja*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveys-voimaksi/>

- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021a). Materiaalit. *Hyvää mieltä ohjauksesta*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaamielta-ohjauksesta/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021b) Materiaalit ja koulutukset. Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta. Lapset ja nuoret. Ala- ja yläkoulu. *Mielenterveystaidot osana koulun arkea*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/mielenterveystaidot-osana-koulun-arkea/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021c). Materiaalit. *Roolihissi*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/roolihipsi/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2022a). Materiaalit. *Hyvän mielen koulu-käsikirja*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvanmielen-koulu-kasikirja-3/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2022b). Materiaalit. *Mielenterveys voimaksi 2.0-kuvapakka*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveys-voimaksi-2-0-kuvapakka/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-a). Materiaalit. Saatavilla 27.1.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-b). Materiaalit. *Hyvän mielen materiaalit nuorille*. Saatavilla 12.3.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvanmielen-treenivihko-nuorille/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-c). Materiaalit. *Hyvän mielen vuosikello*. Saatavilla 12.3.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvanmielen-vuosikello/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-d). Materiaalit. *Hyvää mieltä yhdessä-käsikirja*. Saatavilla 12.3.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaamielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-e). Materiaalit ja koulutukset. Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta. Lapset ja nuoret. Mielenterveystaidot nuorisotyössä. *Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä*. Saatavilla 27.1.2023 [Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä - MIELI ry](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa-mieli-ry/)

- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-f). Materiaalit. *Mielenterveyden käsi*. Saatavilla 27.1.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-g). Materiaalit. *Voimavarojen talo*. Saatavilla 12.3.2023 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-h). Mitä MIELI ry tekee? Saatavilla 27.1.2023 <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-i). Vahvista mielenterveyttä. Hyvinvointi ja mielenterveys elämän eri vaiheissa. Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. Saatavilla 27.1.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-j). Vahvista mielenterveyttäsi. Mitä mielenterveys on. *Suoja- ja riskitekijät*. Saatavilla 27.1.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Moilanen, U-L. (10.8.2021). Kunnallisen nuorisotyön osaamiskeskus Kanuuna. Materiaalipankki. Nuorisotyö kouluissa. <https://www.nuorisokanuuna.fi/sites/default/files/materiaalipankki/2021-08/Nuorisoty%C3%B6%20koulussa%20koonti.pdf>
- Mustajoki, H. (15.3.2018). Vastuullinen tiede. Tutkimustyö. *Ennakoiva etiikka tutkimustyössä*. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/ennakoiva-etiikka-tutkimustyossa>
- Mäkinen, O. (2006). Tutkimusetiikan ABC. *Tutkittavien yksityisyys ja tutkimusaineiston käytön rajoitukset*. s. 115–116 Kustannusyhtiö Tammi.
- Opetushallitus. (i.a.). Opetushallinnon tilastopalvelu. Saatavilla 27.1.2023 <https://vipunen.fi/fi-fi/layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Opilaitosverkosto%20-%20perusopetus%20-%20maakunta.xlsb>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i.a. -a). *Nuorisolan järjestöt*. Saatavilla 12.3.2023 <https://okm.fi/nuorisojarjestot>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i.a.-b). Nuorisotyön koulutus. Saatavilla 27.1.2022 <https://okm.fi/nuorisotyon-koulutus>

- Paananen, R., Kainulainen, S., Hyppönen, E., Leikas, H., Lindström, A., Lökfors, J., . . . Sciences, D. U. o. A. (2019). *10 tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista - Nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi*. Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Pelastakaa lapset ry. (1.12.2022). Etusivu. Ajankohtaista. Uutiset. *Nuorten yksinäisyyden, ahdistuksen ja itsetuhoisuuden kasvu näkyy Pelastakaa Lasten nettinuorisotalo Netarissa*. <https://www.pelastakaalapsi.fi/tiedotteet/nuorten-yksinaisyyden-ahdistuksen-ja-itsetuhoisuuden-kasvu-nakyy-pelastakaa-lasten-nettinuorisotalo-netarissa/>
- Rauas, M. (2014). Pieniä tekoja, suuria asioita: *Nuorisotyön eettinen näkökulma*. Humanistinen ammattikorkeakoulu – Humak. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/02/pienia-tekoja-suuria-asioita-nuorisotyon-eettinen-nakokulma.pdf>
- Saaranen-Kauppinen A., & Puusniekka A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a. -a). Kirkon tilastot. *Henkilöstötilastot*. Saatavilla 23.1.2023 <https://www.kirkontilastot.fi/viz.php?id=196>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a. -b). Töissä kirkossa. Ammatit. *Nuorisotyönohjaaja*. Saatavilla 23.1.2023 <https://evl.fi/tietoa-kirkosta/toissa-kirkossa/amatit/nuorisotyönohjaaja>
- Suomen nuorisotilastot. (i.a.). Kuntien nuorisotyö. Henkilötyövuodet nimikkeittäin 2021. Saatavilla 23.1.2023 <https://nuorisotilastot.fi/1131/visualisoinnit/kuntien-nuorisotyö/>
- Tilastokeskus. (2021). Suomen virallinen tilasto (SVT): *Väestörakenne* [verkköjulkaisu]. ISSN=1797–5379. Tilastokeskus https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaerak/statfin_vaerak_pxt_11rf.px/table/tableViewLayout1/
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). Tutkimus-ja-kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. *Kouluterveyskysely*. Saatavilla 27.1.2023 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. *Kouluterveyskyselyn tulokset*.

- Saatavilla 27.1.2023 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage_of_stady-161293.&column=gender-143993.&fo=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). Mielenterveys. *Lasten ja nuorten mielenterveys*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- Turun kaupungin verkkosivut. Saatavilla 17.1.2023 <https://www.turku.fi/>
- Turun kaupunki. (i.a.). Organisaatio. Palvelukokonaisuudet. Kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuudet. *Opiskelija ja oppilasmäärät. Peruskoulun oppilasmäärät 20.9.2022*. Saatavilla 14.1.2023 https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/peruskoulun_oppilasmäärät_20.9.2022.pdf
- Turun seurakunnat. (i.a.). Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän nettisivut. *Yleistietoa seurakunnasta/seurakuntayhtymän historia*. Saatavilla 14.1.2023 <https://www.turunseurakunnat.fi/info-ja-asiointi/yleistieto-seurakuntayhtymasta/seurakuntayhtymän-historia>
- UNICEF. (2.9.2021.). Etusivu. Uutiset ja näkökulmat. UNICEFin kysely: *Lähes joka kolmas nuori kokee, ettei hyvästä tulevaisuudesta ole helppo unelmoida*. <https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-ja-nakokulmat/2021/unicefin-kysely-lahes-joka-kolmas-nuori-kokee-ettei-hyvasta-tulevaisuudesta-ole-helppo-unelmoida/>
- Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.
- Vilka, H. (2015). Tutki ja kehitä (4. uud. p.). PS-Kustannus.
- Webropol Oy. (i.a.). *Automaattinen kyselytutkimusten raportointi*. Saatavilla 27.1.2022 <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/>

- World Health Organization, (2013). Investing in mental health: Evidence for action. World Health Organization 2013. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf
- World Health Organization, (17.6.2022a). Mental Health: *Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization, (2022b). World mental health report. *Transforming mental health for all*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yleissopimus lapsen oikeuksista, 60/1991. Saatavilla 15.1.2023. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/1991/19910060/19910060_2

LIITE 1. SAATEKIRJE

Kyselomakkeemme saatekirje.

Hei arvoisa nuorisotyöntekijä/kirkon nuorisotyönohjaaja!

Olemme kaksi opiskelijaa Helsingin Diakista ja tarvitsemme juuri Sinun apuasi opinnäytetyötämme varten! Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Suomen Mielenterveys, MIELI RY:N kanssa. Opinnäytetyömme aihe on mielenterveyttä edistävien materiaalien käytettävyyks kirkon nuorisotyönohjaajan tai koulun nuorisotyöntekijän työssä, jota tehdään yläkouluikäisten nuorten parissa. Yläkouluikäisillä nuorilla tarkoitamme peruskoulun 7.–9. luokkalaisia oppilaita, jotka ovat iältään 12–15-vuotiaita.

Tutkimme MIELI ry:llä tunnistetusta tarpeesta, miten ja minkälaisissa tilanteissa nuorisotyön ammattilaiset mielenterveyttä edistäviä materiaaleja käyttävät, ja mitä materiaaleja heillä on käytössä osana omaa työtään. Tärkeää tietoa yhteistyökumppanillemme on myös se, onko työssä tullut mahdollisesti vastaan jokin tietty tilanne, johon ei ole löytynyt oikeanlaista materiaalia. Opinnäytetyömme tulee hyödyttämään ennen kaikkea Teitä kentällä toimivia nuorisotyöntekijöitä, mutta antaa myös uutta tietoa MIELI ry:lle materiaalien käytöstä.

Tutkimuksemme tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä mielenterveyttä edistäviä materiaaleja seurakunnan- ja koulun nuorisotyössä käytetään ja kuinka usein?
- Minkälaisissa tilanteissa mielenterveyttä edistävät materiaalit ovat käytössä ja miten niitä käytetään?
- Minkälaiseen tilanteeseen olisi mahdollisesti tarpeellista kehittää lisää mielenterveyttä edistäviä materiaaleja?

Vastauksenne kerätään nimettöminä, joten vastauksen antajaa ei voi tunnistaa vastausten perusteella. Näin varmistamme tutkimuksemme luottamuksellisuuden. Tutkimusaineistoa kerätään tämän saatekirjeen kuvaamalla tavalla vain tätä tutkimusta varten. Vastauslomakkeet hävitetään, kun tarvittava tieto on

tallennettu. Kysely sisältää vastauksistasi riippuvan määrän monivalintakysymyksiä, joihin vastaaminen on nopeaa ja vie vain muutaman minuutin arvokasta aikaasi.

Arvostamme antamaasi panosta todella paljon ja kiitämme suuresti jo etukäteen! Vastaamme mielellämme tarkentaviin kysymyksiin. Ota halutessasi yhteyttä sähköpostitse, tiedot alla.

Kyselylomake, (aukeaa uuteen ikkunaan) **KLIKKAA TÄSTÄ!**

Ystävällisesti,

Pia Sulosaari-Sandell, sosionomi- ja kirkon nuorisotyönohjaajaopiskelija. Helsinki, Diak. pia.sulosaari-sandell@student.diak.fi

Nanne Viiri, sosionomi- ja diakoniopiskelija. Helsinki, Diak. nanne.viiri@student.diak.fi

LIITE 2. TUTKIMUSKYSELYLOMAKE

Kysely mielenterveyttä edistävien materiaalien käytöstä nuorisotyössä

1. Työskentelen

koulunuorisotyöntekijänä tai koulun nuorisotyössä
kirkon nuorisotyönohjaajana

2. Mitä kautta mielenterveyttä edistävät materiaalit ovat tulleet sinulle tutuksi?

verkkomainonta
sosiaalinen media
uutiskirjeet
työpaikan koulutukset
MIELI ry:n verkkosivut
MIELI ry:n koulutukset
joku muu, mikä?

3. Onko työssäsi tullut vastaan tilanne, johon ei ole löytynyt tarvittavaa mielenterveyttä edistävää materiaalia

Kyllä

Ei

4. Minkälaiseen tilanteeseen olisi mielestäsi tarpeellista kehittää lisää mielenterveyttä edistäviä materiaaleja?

5. MIELI ry tuottaa mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Mitkä seuraavista kirjoista ovat sinulle tuttuja?

Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisoalan ammattilaisille
Hyvän mielen koulu -käsikirja yläkouluun

Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -kirja

6. MIELI ry tuottaa mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Ovatko Mielenterveys voimaksi -kuvakortit sinulle tuttuja?

Kyllä

Ei

7. MIELI ry tuottaa mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Mitkä seuraavista vihoista ovat sinulle tuttuja?

Hyvän mielen treenivihko

Hyvän mielen treenivihko -ohjaajanopas

Hyvän mielen vuosikello

Hyvää mieltä ohjauksesta -opas

8. MIELI ry tuottaa mielenterveyttä edistäviä materiaaleja. Mitkä seuraavista julisteista ovat sinulle tuttuja?

Mielenterveys voimaksi -juliste

Tunteiden vuoristorata -juliste

Turvaverkko -juliste

Voimavarojen talo -juliste

Millainen selviytyjä olen? -juliste

Millainen on sinun tarinasi? -juliste

Roolihissi -juliste

Jos vastaajamme vastasi tietyn materiaalin olevan tuttu, kysyimme vielä vastaajalta, kuinka usein kyseinen materiaali on ollut käytössä ja millaisissa yhteyksissä materiaalia on käytetty. Tässä demonstraatio hyppytoiminnolla ilmestyvistä kysymyksistä:

18. Kuinka usein Hyvän mielen treenivihko on käytössä?

Toistuvasti

Satunnaisesti

En ole vielä käyttänyt

19. Millaisissa yhteyksissä Hyvän mielen treenivihko on käytössä?

Oppitunneilla

Kerhotoiminnassa

Pienryhmätoiminnassa

Kahdenkeskisissä kohtaamisissa

Tapahtumissa

Leiritöiminnassa

Vapaaehtoistyössä

Rippikoulutoiminnassa

Muussa seurakunnan toiminnassa