

**Sari Kopi ja Ulla Löytynoja**

**PAINETTA VAI PAINETTA**

**Tutkimus nuorten sosiaalisista paineista**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2014**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Joulukuu 2014	<b>Tekijä/tekijät</b> Sari Kopi ja Ulla Löytynoja
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan ko.		
<b>Työn nimi</b> PAINETTA VAI PAINEETTA. Tutkimus nuorten sosiaalisista paineista		
<b>Työn ohjaaja</b> Leena Raudaskoski		<b>Sivumäärä</b> 83+3
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Tutkimuksemme kohderyhmä oli Ylivieskan Jokirannan yläkoulun 9 – vuosiluokan oppilaat. Tavoitteena oli selvittää mitkä aiheuttivat nuorille sosiaalisia paineita, miten nuoret reagoivat niihin ja mitkä ovat nuorten voimavaroja sosiaalisten paineiden kokemisessa.</p> <p>Tutkimuksemme oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kyselylomakkeella. Kyselylomakkeet toimitettiin Jokirannan yläkoululle, jossa opettajat teettivät kyselyt oppitunnilla. Kyselyyn vastanneita oli 133. Tutkimustulokset analysoitiin SPSS for Windows tilasto-ohjelmalla.</p> <p>Käsittelimme aihetta koulun, kodin ja kavereiden näkökulmasta. Tutkimustulosten mukaan nuorten suurin sosiaalisten paineiden aiheuttaja oli koulu. Toiseksi eniten painetta aiheutti koti. Vähiten painetta aiheuttivat kaverit.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuoret kokevat sosiaalisia paineita suhteellisen vähän. Sosiaalisten paineiden kokeminen oli tilanneriippuvaista. Tytöt ja pojat reagoivat monin eri tavoin. Tytöt reagoivat vahvemmin kuin pojat.</p> <p>Voimavaratekijöistä sosiaalisten paineiden kokemisessa sukupuolten välillä ei löytynyt eroja. Tutkimuksen tärkeimmiksi voimavaroiksi sosiaalisten paineiden kokemisessa nousivat ystävät, musiikki ja vanhemmat.</p>		

<b>Asiasanat</b> Nuori, reagointi, sosiaalinen kontrolli, sosiaalinen paine, sosiaalinen tuki, voimavarat
--

**ABSTRACT**

<b>CENTRIA</b> <b>UNIVERSITY OF</b> <b>APPLIED SCIENCES</b> Ylivieska	<b>Date</b> December 2014	<b>Authors</b> Sari Kopi and Ulla Löytynoja
<b>Degree programme</b> Social services		
<b>Name of thesis</b> PRESSURE OR NOT PRESSURE. A survey of social pressure among the young		
<b>Instructor</b> Leena Raudaskoski	<b>Pages</b> 83+3	
<b>Supervisor</b>		
<p>The target group was the 9<sup>th</sup> grades of Jokiranta Secondary School in Ylivieska. The aim was to find out what caused the young social pressure, how young people react to the pressure and what their resources are to deal with social pressure.</p> <p>The study was a quantitative study, which was conducted with a questionnaire. The Questionnaires were delivered to Jokiranta Secondary School, where the teachers asked the pupils to fill them in at the classes. The total number of Survey respondents was 133. The Results were analyzed using SPSS for Windows statistical program.</p> <p>The subject was handled from the point of view of school, home and friends. The results showed that the major reason for social pressure among young people was the school. The Second significant factor causing social pressure was the home. Less pressure was caused by the friends.</p> <p>The study shows that young people experience social pressure relatively little. Experiencing social pressure was situation-dependent. Girls and boys react in many different ways. Girls had stronger reactions than boys.</p> <p>In terms of resource factors in experiencing social pressure there were no differences between the sexes. It was found out in The study that friends, music older were considered as the most important resources in dealing with social pressure.</p>		
<b>Keywords</b> Young, response, social control, social pressure, social support, resources		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET</b>	<b>3</b>
<b>3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>5</b>
3.1 Aiheen valinta ja tutkimuksen aikataulu	5
3.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	6
3.3 Teoreettinen viitekehys	7
<b>4 TUTKIMUSPROSESSIN KULKU</b>	<b>9</b>
4.1 Tutkimusmenetelmän valinta	9
4.2 Tutkimusjoukko ja aineistonkeruumenetelmät	9
4.3 Analysointimenetelmät	12
4.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	12
<b>5 SOSIAALINEN PAINE</b>	<b>14</b>
5.1 Sosiaalisen paineen käsite	14
5.1.1 Sosiaalinen kontrolli	16
5.1.2 Sosiaalinen tuki	18
5.2 Koulu ja sosiaalinen paine	20
5.3 Koti ja sosiaalinen paine	23
5.4 Kaverit ja sosiaalinen paine	26
5.5 Muut sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät	28
5.5.1 Kuluttaminen	29
5.5.2 Yksinäisyys	30
5.5.3 Harrastaminen	30
5.5.4 Päihteet	32
5.5.5 Uskonto	33
5.5.6 Ulkonäkö	34
5.5.7 Seksuaalisuus	36
5.5.8 Media	37
<b>6 NUORTEN REAGOINTITAVAT SOSIAALISIIN PAINEISIIN</b>	<b>39</b>
6.1 Jännittäminen ja esiintymispelko	39
6.2 Unettomuus ja keskittymiskyvyn puute	40
6.3 Syrjäytyminen	40
6.4 Masentuneisuus	41
6.5 Syömishäiriöt	42
6.6 Itsetuhoisuus	43
<b>7 NUORTEN VOIMAVARAT SOSIAALISTEN PAINEIDEN KOKEMISESSA</b>	<b>45</b>
7.1 Voimavara käsitteenä	45
7.2 Itsetunto	46
7.3 Mielenterveys	46
7.4 Sosiaaliset verkostot	47

7.5 Tulevaisuus ja unelmat	48
<b>8 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYSOINTI</b>	<b>49</b>
8.1 Sosiaalinen paine nuoren näkökulmasta	49
8.2 Sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät	52
8.2.1 Koulun aiheuttama sosiaalinen paine	54
8.2.2 Kodin aiheuttama sosiaalinen paine	57
8.2.3 Kavereiden aiheuttama sosiaalinen paine	60
8.2.4 Muut sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät	63
8.3 Nuorten reagoitavat sosiaalisiin paineisiin	65
8.4 Nuorten voimavarat sosiaalisten paineiden kokemisessa	68
8.5 Johtopäätökset	70
<b>POHDINTA</b>	<b>73</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>77</b>
<b>LIITTEET</b>	
LIITE 1. Tutkimuslupa	
LIITE 2. Saatekirje	
LIITE 3. Kyselylomake	
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Teoreettinen viitekehys	8
KUVIO 2. Nuorten näkemys sosiaalisesta paineesta	50
KUVIO 3. Nuorten sosiaalisten paineiden kokeminen	51
KUVIO 4. Sosiaalisten paineiden kesto	52
KUVIO 5. Nuorten sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät	53
KUVIO 6. Koulun aiheuttama paine	54
KUVIO 7. Koulun aiheuttamat sosiaaliset paineet nuorille	56
KUVIO 8. Kodin aiheuttama paine	58
KUVIO 9. Kodin aiheuttamat sosiaaliset paineet nuorille	59
KUVIO 10. Kavereiden aiheuttama paine	61
KUVIO 11. Kavereiden aiheuttamat sosiaaliset paineet	62
KUVIO 12. Tyttöjen reagointi sosiaalisiin paineisiin	66
KUVIO 13. Poikien reagointi sosiaalisiin paineisiin	66
KUVIO 14. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden reagoitavoista	67
KUVIO 15. Nuorten voimavarat sosiaalisten paineiden käsittelyssä	68
KUVIO 16. Tyttöjen voimavarat	69
KUVIO 17. Poikien voimavarat	69

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden aiheuttavista tekijöistä	54
TAULUKKO 2. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät koulussa	57
TAULUKKO 3. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät kotona	60
TAULUKKO 4. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät kavereiden aiheuttamana	63

## 1 JOHDANTO

Nykyajan kiireinen elämänrytmi sekä lisääntyvät vaatimukset suoriutua yhä nopeammin yhä useammasta asiasta ovat nostaneet sosiaalisen paineen puheenaiheeksi. Ongelmana sosiaalisen paineen tutkimukselle on sen moniulotteisuus ja eri ihmisten käsitys siitä, mitä on sosiaalinen paine. Sosiaalinen paine on yksilöllinen kokemus. Asia, joka aiheuttaa toiselle painetta, saattaa toiselle olla kannustavaa ja motivoida parempiin suorituksiin. Jokainen ihminen kokee sosiaalisen paineen omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan käsin. Jokainen on omien sosiaalisten paineiden asiantuntija.

Nuorten sosiaalisia paineita on tutkittu vähän. Nuorten täytyy selviytyä monenlaisista asioista. Vanhemmat, ystävät, koulu ja nuoret myös itse odottavat itseltään monenlaisten asioiden saavuttamista. Sosiaaliset paineet ovat tätä päivää. Meitä kiinnosti tulevana sosionomeina (AMK) perehtyä nuorten sosiaalisiin paineisiin. Kiinnostavia kysymyksiä ovat muun muassa se, mikä niitä aiheuttaa, miten nuoret reagoivat ja mitkä ovat nuorten voimavaroja kohdatessa sosiaalisia paineita. Halusimme ymmärtää paremmin, miten nuori kokee sosiaaliset paineet. Olemme molemmat työskennelleet nuorten parissa ja tämä on lisännyt kiinnostustamme nuorten kanssa työskentelyyn ja heidän toimintaympäristöään kohtaan.

Tutkimuksemme päätarkoituksena on tutkia kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän avulla Ylivieskan Jokirannan 9-luokkalaisten nuorten sosiaalisia paineita, sen aiheuttamia vaikutuksia nuoriin sekä nuorten voimavaroja kohdata haasteita.

Tämän tutkimuksen avulla on mahdollista saada uutta ja tärkeää tietoa nuorten kokemista sosiaalisista paineista suomalaisessa kontekstissa. Aiheesta on tehty jonkin verran kohdennettuja tutkimuksia, mutta aiemmin ei ole yhdistetty eri osa-alueita näin



laajasti. Tutkimuksen aihe on hyvin ajankohtainen nykyisessä yhteiskunnassamme, sillä siinä korostetaan pärjäämiseen ja ulkonäköön liittyviä asioita. Sosiaalisia paineita voidaan kokea monelta eri taholta ja sen vuoksi onkin tärkeää selvittää, mitä nämä sosiaaliset paineet ovat nuorten mielestä. Nykypäivän kiire sekä omat että ympäristön asettamat paineet voivat kuormittaa nuorta. Tutkimuksessamme halusimme selvittää nuorten kokemia paineita, koska se vaikuttaa myös nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Rajasimme tutkimuksemme käsittämään sosiaalisten paineiden aiheuttajia katsottuna koulun, kodin ja kavereiden suhteen.

Tutkimuksemme perustui kyselytutkimukseen. Tutkimukseen osallistui 133 oppilasta. Sosiaalinen paine liittyy nuorten mielestä pääsääntöisesti tiettyihin tilanteisiin eikä se ole kokonaisvaltaista. Tulokset osoittivat, että koulu aiheutti eniten sosiaalista painetta. Toiseksi eniten paineita aiheutti koti ja kolmanneksi kaverit. Tytöt ja pojat reagoivat monin eri tavoin sosiaalisiin paineisiin. Sekä tytöillä että pojilla se ilmenee jännittämisenä, keskittymiskyvyn puutteena ja unettomuutena. Nuorten voimavarat sekä tytöillä, että pojilla olivat samat: ystävät, musiikki ja vanhemmat.

## 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos on tutkinut sosiaalisten paineiden vaikutuksia eri osa-alueilla. Aiheet ovat liittyneet terveyden ylläpitoon, psyykkisiin oireisiin ja väkivaltaan liittyvään sosiaaliseen paineeseen. Sosiaalinen paine yhdistetään usein nuoriin kun puhutaan päihteistä. Vuosittain tehtävät nuorisobarometrit sivuavat aiheitamme vaihtuvilla kokonaisuuksillaan.

Sosiaalinen media on herättänyt paljon keskustelua sosiaalisen paineen aiheuttajana ja tästä on tehty tutkimuksia. Tarja Salokoski ja Anna Mustonen ovat tehneet vuonna 2007 tutkimuksen median vaikutuksista lapsiin ja nuoriin sekä heidän kehitykseensä. Mediasisällöt vaikuttavat laajasti tiedolliseen, tunne-elämän, identiteetin, fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin ja kehitysvaiheesta riippuen. Nuoruusiässä kaveripiirin vaikutus median käyttöön ja viestien tulkintaan korostuvat. Nuorille median käyttö on sosiaalisen vuorovaikutuksen kanava. Median riskeinä ovat kiusaaminen, seksuaalisen kehityksen ja minäkuvan ongelmia, ulkonäköpaineita ja identiteetti-ongelmia. Julkaisun mukaan mediakasvatus vaatii uutta tutkimustietoa ja aikuisten koulutusta.

Sosiaalisen paineen vaikutuksista ulkonäköön on tehty myös tutkimuksia. Mari Laakson on tehnyt pro gradu- tutkielman vuonna 2013 sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18 -vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiin kuvaan. Tutkielman mukaan tytöillä on monia haasteita ja paineita sekä tuen ja hyväksynnän kokemuksia. Suurin osa tytöistä oli tyytymättömiä itseensä. Tutkimuksen mukaan tukea saadaan kavereilta, perheeltä ja muilta läheisiltä. Tutkimuksessa nousi esiin itsetunnon merkitys. Mitä parempi itsetunto oli, sitä vähemmän paineet vaikuttivat. Ruumiinkuvalla oli voimakas yhteys median väittämiin ulkonäköihanteisiin, sosiaaliseen paineeseen ja hyväksyntään sekä masentuneisuuteen.

Koulun aiheuttamista sosiaalisista paineista on tehty tutkimuksia. Helena Hovila on tehnyt akateemisen väitöskirjan vuonna 2004 opettajan ja oppilaan kohtaamisesta kouluinstuaatiossa. Väitöskirjan mukaan nuoren identiteetin kasvu vaatii vuoropuhelua kasvattajan ja nuoren välillä. Nuoren mielekäs kasvu kouluympäristössä vaatii yksilöllisiä tavoiteasettelua, mielekkäitä oppimissisältöjä ja monipuolisia opetusmenetelmiä. Väitöskirjan mukaan kasvatus koulussa vaatii oppilaan kannustusta, huumoria, runsasta keskustelua luokassa sekä oppilaan mahdollisuutta kertoa asioistaan kuraattorille, terveydenhoitajalle tai opettajalle. Moniammatillinen yhteistyö on osa koulun tarjoamaa kasvualustaa nuorelle.

Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja ryhmän toiminnasta on monia eri tutkimuksia. Anna-Mari Nykänen on tehnyt pro gradu - tutkielman vuonna 2002 tyttöjen välistä ystävyyttä -murrosiän ystävyyssuhteiden kokemuksia. Tutkimuksen mukaan luottamus on kaiken perusta murrosikäisten tyttöjen ystävyyssuhteissa. Kuunteleminen ja toisen tukeminen kaikissa tilanteissa koettiin merkittäväksi asiaksi ystävyyssuhteissa. Murrosikäisten tyttöjen kaverisuhteissa ei haluta riidellä, vaan erimielisyydet painetaan takalalle murjottamisen jälkeen. Murrosiässä ystävän rooli koetaan erittäin tärkeänä siksi, että samalla haetaan itsenäisyyttä vanhemmista ja lapsuuden kodista.

Tommi Hoikkala ja Petri Paju ovat tehneet Nuorisotutkimus verkoston hankkeeseen ”Suomen ihanuus ja kurjuus. Miten kasvatamme lapsiamme ja nuoriamme?” liittyvän tutkimuksen, josta on kirja Apina pulpetissa ysiluokan yhteisöllisyys. Tässä tutkimuksessa on käytössä etnografinen metodi eli tutkijat integroituvat erääseen 9luokkaan lukuvuoden ajaksi. Viittaamme tutkimuksen tuloksiin kohdissa 5.2 ja 5.5.2.

Sosiaalisista paineista on tehty kohdennettuna johonkin asiaan esim. ulkonäköön, sosiaaliseen mediaan tai ystävyyssuhteisiin tutkimuksia. Halusimme tehdä tutkimuksen sosiaalisista paineista, joissa tulisi useampi asia esille ja niitä voisi vertailla keskenään.

### 3. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Aiheen valinta ja tutkimuksen aikataulu

Tutkimusprosessi voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen: ideatasoon, sitoutumiseen, toteuttamiseen, kirjoittamiseen ja tiedottamiseen. Ideataso on merkittävämpiä prosessin vaiheita, koska silloin tehdään työn kannalta ratkaisevimmat päätökset sitoutumisvaiheen lisäksi. Toteuttamisvaiheessa työ elää ja voidaan joutua muuttamaan aikaisemmin tehtyjä ratkaisuja. Tässä vaiheessa tapahtuu suurin työ, kun toteutetaan itse tutkimus ja käsitellään aineisto. Aineiston käsittelystä saadaan tutkimustulokset, joiden perusteella tehdään analysointi, johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset. Tutkimustekstin tuottaminen on merkittävässä roolissa asioiden esille tuomisessa. Tiedottaminen tehdystä työstä on jatkuvuuden ja tulosten hyödyntämisen kannalta erityisen tärkeää. (Villkka 2005, 42–44.)

Teimme tammi-huhtikuussa 2014 harjoitustutkimuksen aiheesta nuorten sosiaaliset paineet. Tutkimus tehtiin Ylivieskan Jokirannan yläkoulun yhdeksännen luokan 30 oppilaalle. Koska aihe oli erittäin mielenkiintoinen, jatkoimme tästä opinnäytetyöhön. Nuoriin kohdistuvan tutkimuksen tekeminen kiinnosti meitä sen vuoksi, että olemme molemmat työskennelleet nuorten kanssa.

Sosiaaliset paineet ovat ajankohtainen aihe tällä hetkellä. Halusimme perehtyä aiheeseen, joka olisi ajankohtainen, mutta kuitenkin vähän tutkittu. Näin ollen valitsimme tutkimuksemme aiheeksi nuorten sosiaaliset paineet ja tutkimuskohteeksi valitsimme asuinpaikkakuntamme 9.-luokkalaiset nuoret. Halusimme selvittää nuorten kokemia sosiaalisia paineita ja tätä kautta selventää itsellemme tulevina sosionomeina, millaista sosiaalista painetta eri tahot luovat ja kuinka niihin voidaan vaikuttaa. Aloitimme tutkimuksen teon maaliskuussa 2014 aiheen ja tutkimusongelmien määrittelyllä. Olimme saaneet jo tammikuussa 2014

harjoitustutkimuksen yhteydessä tutkimusluvan Jokirannan koulun rehtorilta. (LIITE 1) Maaliskuussa 2014 perehdyimme aiheeseen syvemmin, toukokuussa 2014 toteutimme kyselyn. Kesäkuussa 2014 aloitimme tutkimusaineiston käsittelyn kirjaamalla tulokset SPSS for Windows tilasto-ohjelmaan. Kesäkuun aikana jatkoimme tulosten analysointia ja teorian kirjoittamista. Marraskuussa 2014 tutkimuksemme valmistui.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kiinnitettäessä huomiota nuorten sosiaalisiin paineisiin ja niiden poistamisen kehittämiseen ja lieventämiseen. Kun tiedetään, mitkä tekijät aiheuttavat sosiaalisia paineita, voidaan niihin myös kiinnittää huomiota. Valmis työ lähetetään koululle, nuorisotoimelle ja sivistyslautakunnalle.

### **3.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Nuoruus on monenlaisten muutoksien aikaa. Nuorille sosiaalisia paineita voivat aiheuttaa monet eri tekijät. Näitä ovat esimerkiksi yhteiskunta, koulu, koti, ystävät, ulkonäkö ja sosiaalinen media. Nämä kyseiset tekijät ovat tärkeä osa nuoren elämää. Tutkimuksellamme selvitimme kvantitatiivisen eli määrällisen menetelmän avulla nuorten kokemia sosiaalisia paineita. Tutkimuksellamme haimme vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat nuorelle sosiaalisia paineita?
2. Miten nuoret reagoivat sosiaalisiin paineisiin?
3. Mitkä tekijät ovat nuorten voimavaroja sosiaalisten paineiden kokemisessa?

Tutkimuksemme pääongelmana oli selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat nuorille sosiaalisia paineita. Mielestämme tämä oli tärkeää siksi, että kun tiedetään mitkä tekijät aiheuttavat nuorille

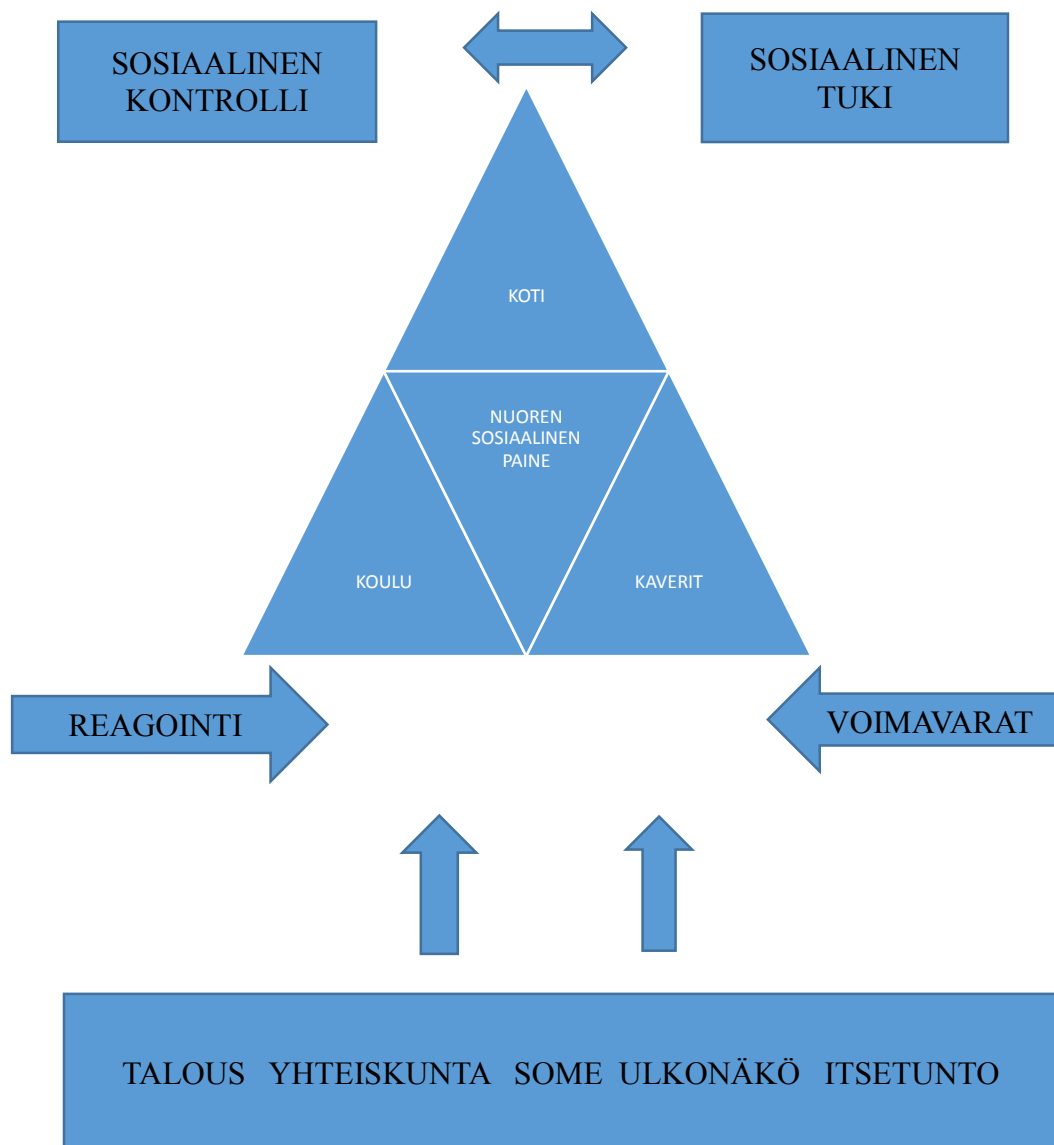
sosiaalisia paineita, niihin voidaan vaikuttaa. Näin ollen saaduista tuloksista on konkreettista hyötyä nuorille, koululle ja yhteiskunnalle.

Sosiaalisilla paineilla tarkoitamme tutkimuksessamme tunnetta, jonka nuori kokee, kun häneen kohdistetaan liikaa ulkoisia vaatimuksia verraten hänen kykyihinsä ja mahdollisuuksiin käsitellä niitä. Ulkoisilla vaatimuksilla tarkoitamme nuorelle ulkopuolelta tulevia kuten koulun, kavereiden ja vanhempien asettamia paineita ja odotuksia. Sosiaalisella paineella tarkoitamme asiaa tai tilannetta, jossa nuori kokee, että hänelle luodaan liikaa odotuksia ja vaatimuksia, kuinka käyttäytyä, toimia tai päättää eri tilanteissa.

### **3.3 Teorettinen viitekehys**

Teoriat ovat tapoja tarkastella ja selittää todellisuutta ja tieteellisessä tutkimuksessa uusi tieto tuotetaan niiden avulla. Tutkimuksen teoriapohja voidaan rakentaa monella tapaa tutkimusaiheesta riippuen. Käsitteet toimivat teorioiden ja teoreettisten lauseiden apuvälineenä. Käsitteen avulla löydetään samankaltaisuuksia ja merkityksiä eri asioiden välillä. Käsitteiden valinta auttaa yleistyksien ja tulosten kohdentamiseen. Tutkimuksen teoria perustuu teorettiseen viitekehukseen ja määriteltyihin käsitteisiin. Ne antavat näkökulmia tutkimusaineiston tarkasteluun. Näiden avulla voidaan muotoilla tutkimusongelmaa, teoreettisia ja empiirisiä tutkimuskysymyksiä. (Vilkkä 2005, 24–27.) Tutkimuksemme viitekehys käsittää nuoren sosiaalisen paineen. Tämä on tutkimuksemme lähtökohta. Nuoren tärkeimmät kolme K:ta ovat koti, kaverit ja koulu. Kuviossa 1 kuvaamme kolmion muodossa, kuinka nämä osa-alueet muodostavat nuoren elinympäristön. Sosiaalinen paine sisältää käsitteet sosiaalinen kontrolli ja sosiaalinen tuki. Nämä vaikuttavat sosiaalisen paineen muodostumiseen. Käsittelemme tutkimuksessamme reagointitapoja sosiaalisiin paineisiin ja nuorten voimavaroja kohdata niitä. Nämä kaksi asiaa kulkevat käsi kädessä nuoren elämässä ja meidän

tutkimuksessamme. Kuvion 1 alapalkkiin olemme koonneet tekijöitä, jotka ovat vaikuttamassa tutkimuksessamme nuoren sosiaalisiin paineisiin. Näitä ovat talous, yhteiskunta, some, ulkonäkö ja itsetunto. Nyky-yhteiskunnassa talous näkyy lasten ja nuorten elämässä ja hyvin varhaisessa vaiheessa, joka aiheuttaa nuorelle painetta. Yhteiskunnan tiukat arvot, normit ja menestymisen tarve ovat osa nuoren elämää. Teknologian nopean kehittymisen myötä sosiaalinen media on läsnä kaiken aikaa ja kaikkialla. Kehittyminen nuoresta aikuiseksi aiheuttaa ulkonäkö – ja itsetunto paineita. Yhteiskunnan odotukset ja sosiaalinen media lisäävät niitä entisestään. Nämä kuvion 1 osa-alueet muodostavat tutkimuksemme teoreettisen viitekehksen. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Teoreettinen viitekehys

## 4 TUTKIMUSPROSESSIN KULKU

### 4.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimuksen tutkimusote voi olla kvantitatiivinen eli määrällinen tai kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvantitatiivista tutkimusta nimitetään myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Sillä voidaan tutkia lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä asioita. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää riippuvuuksia tai ilmiöissä tapahtuneita muutoksia olemassa olevista tilanteista. Sillä ei pystytä selvittämään riittävästi syitä näihin asioihin. Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta otosta. Kvantitatiivinen tutkimus toteutetaan yleensä standartoiduilla kyselylomakkeilla. Näissä asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla. Tutkimustulokset voidaan esittää taulukoin ja kuvioin. (Heikkilä 2008, 16.)

Tutkimuksemme alkuvaiheessa pohdimme ja määrittelimme tutkimusaihetta monella eri tavalla. Halusimme nuorten sosiaalisia paineita selvittääksemme kerätä laajan aineiston, jotta pystymme tekemään yleistyksiä. Tutkimusotteeksemme sopi parhaiten kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.

### 4.2 Tutkimusjoukko ja aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuksemme kuuluivat Ylivieskan Jokirannan koulun 9.-luokkalaiset nuoret. Tutkimukseemme vastasi yhteensä 133 oppilasta. Valitsimme kohderyhmäksemme 9.-luokkalaiset nuoret, koska he ovat mielestämme erittäin mielenkiintoinen ikäryhmä. Nuoret ovat jo peruskoulun viimeisellä luokalla. Katseet heillä on jo yläkoulun jälkeisissä jatko-opinnoissa ja he ajattelevat asioita jo laajemmin tulevaisuuteen. Kehitykseltään he ovat murrosiän keskivaiheella. Pahimmat kuohut ovat jo takana tai ainakin murrosikä on jo alkanut jokaisella. Tutkimuksen teon ajankohta oli



toukokuu eli tutkimusjoukollamme oli enää muutama viikko jäljellä peruskoulua, jolloin he olivat suorittaneet jo yhteishaun.

Tutkimuksemme aineiston keräsimme kyselylomakkeeseen perustuvalla survey-tutkimuksella. Se on kvantitatiivisen tutkimusotteen perinteinen tutkimustyyppi ja yleensä tällä tavalla kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan tai selittämään tutkittavaa ilmiötä. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että sillä voidaan tehdä laaja tutkimus isollekin tutkimusjoukolle. Kyselytutkimuksella saadaan samassa muodossa oleva vastausmateriaali, joka helpottaa vastausten käsittelyä ja analysointia. Kyselytutkimus on siis tehokas. Kyselytutkimuksen heikkoutena pidetään sitä, ettei tiedetä, onko vastaaja tosissaan ja ymmärtääkö hän kysymyksen oikein. Kyselytutkimuslomakkeen työstäminen on myös haastavaa ja aikaa vievää. Varsinkin kirjeitse palautettava kyselytutkimus saattaa kokea vastauskadon. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2002, 188–190.) Survey-tutkimus toteutetaan siten, että perusjoukosta valitulta edustavalta otokselta kerätään tutkimusaineistoa kyselylomakkeella tai haastattelemalla (Uusitalo 2001, 90–91). Meidän tutkimuksemme aineisto kerättiin kyselylomakkeella.

Kyselylomake on kyselytutkimuksen olennainen osatekijä ja kysymykset tulee suunnitella huolellisesti. Lomakkeen huolellisella laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan tehostaa tutkimuksen onnistumista. Ennen kyselylomakkeen laatimista tulee selvittää tutkimuksen tavoitteet ja se, mihin kysymyksiin vastauksia haetaan. (Hirsjärvi ym. 2002, 47.) Lomakkeen esitestaus eli pilottitutkimus on tärkeä vaihe lomakkeen kehittämisessä, koska esitestauksen aikana voi tulla esiin mahdollisia ongelmakohtia, jotka voidaan korjata ennen varsinaisen kyselyn suorittamista (Hirsjärvi ym. 2002, 199).

Aloittaessamme kyselylomakkeen työstämisen tammikuussa 2014 tiesimme jo suunnittelun alkuvaiheessa, että käsittelemme aineiston SPSS for Windows tilasto-ohjelmalla. Muotoilimme kysymykset ja

vastausvaihtoehdot niin, että ne olivat käytännöllisiä ja mahdollisia käsitellä kyseisellä ohjelmalla. Kyselylomakkeen suunnittelussa haimme vinkkejä nuorisobarometritutkimuksista ja kouluterveyskyselyistä. Kyselylomakkeen muokkaamiseen käytimme paljon aikaa, koska halusimme tehdä siitä mahdollisimman selkeän ja että se antaisi vastauksia tutkimusongelmiimme. Muokkasimme ja karsimme kysymyksiä moneen eri otteeseen. Kun saimme kyselyn valmiiksi, esitetasimme sitä muutamalla tutulla 9.-luokkalaisella nuorella. Esitestauksen jälkeen teimme tarvittavat korjaukset, jonka jälkeen toteutimme varsinaisen kyselyn.

Pääasiassa kyselylomakkeemme (LIITE 3) kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä eli annoimme kysymyksiin valmiit vaihtoehdot, joista vastaaja ympyröi hänelle sopivimman vaihtoehdon. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Suljettujen kysymysten lisäksi kyselylomakkeessa oli yksi avoin kysymys. Lisäsimme avoimen kysymyksen siksi, että vastaajalla oli mahdollisuus tuoda esiin sellaisia asioita, joita hän piti tärkeänä sosiaaliin paineisiin liittyen.

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää vastaajien käsitystä siitä, mitä ovat sosiaaliset paineet, miten ne vaikuttavat nuoreen ja mitkä ovat nuoren voimavaratekijöitä. Muotoilimme kysymykset väittämiksi käyttäen Likertin 5-portaista järjestysasteikkoa, joissa useimmiten toisena ääripäänä olivat vastausvaihtoehdot ”erittäin paljon” tai ”olen täysin samaa mieltä” ja toisena ääripäänä ”melko vähän tai ”ei lainkaan”. Annoimme yhdeksi vastausvaihtoehdoksi myös ”en ole kokenut/huomannut tällaista tilannetta” –vaihtoehdon.

Kyselylomakkeemme lähetettiin koululle ja opettajat suorittivat kyselylomakkeiden jaon ja informoivat vastaajia tutkimuksesta laatimamme saatekirjeen pohjalta. (LIITE 2) Kyselymme vastausprosentti oli 100 %, sillä otokseen osallistuvat kaikki luokan oppilaat, jotka olivat koulussa sillä hetkellä.

### 4.3 Analysointimenetelmät

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla tutkimusaineisto voidaan esittää numeraalisesti, lukumäärinä tai prosenttiosuuksina. Näitä voidaan havainnollistaa erilaisilla taulukoilla ja kuvioilla. (Heikkilä 2008, 16.) Muuttujat esitetään taulukoilla ja aineisto käsitellään tilastollisesti. Tutkimusaineistomme analysoimme SPSS for Windows tilastointi-ohjelmalla. Avoimessa kysymyksessä teimme yhteenvedon Excel-taulukko-ohjelmalla. Käytimme pääasiassa frekvenssejä, prosentteja ja ristiintaulukointia eli kahden tai useamman muuttujan välisen yhteyden tutkimista. Heikkilän (2008, 183) mukaan ristiintaulukointi on menetelmänä havainnollinen. Jos muuttujien arvoluokkia ei ole liian monta niin ristiintaulukointi ei aseta ehtoja muuttujien mittaustasolle. Kvantitatiivisen aineiston analysoimme aineistolähtöisellä sisältöanalyysillä.

### 4.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen reliabiliteettiin eli luotettavuuteen vaikuttaa tiettyyn pisteeseen saakka otoksen koko; mitä pienempi on otoksen koko, sitä sattumanvaraisempia tuloksia saadaan (Heikkilä 2008, 187). Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu, sen esitestaaminen ennen varsinaista tutkimusta sekä saatekirjeen käyttö lisäsivät tutkimuksemme luotettavuutta. Tutkimuksen teettävällä aineopettajalla oli käytössään tekemämme ohjeistus, josta hän pystyi tarvittaessa tarkistamaan lomakkeen täyttöön liittyviä asioita. Pyrimme muotoilemaan kyselylomakkeen selkeäksi ja helposti täytettäväksi, vastaajat olivatkin osanneet täyttää kyselylomakkeen tarkoituksenmukaisesti. Aineiston tarkka käsittely ja vastausten syöttäminen tilastointiohjelmaan vähensivät virheiden mahdollisuutta ja näin ollen lisäsivät tutkimustulostemme luotettavuutta.

Heikkilän (2008, 186) mukaan kyselytutkimuksissa validiteettiin vaikuttaa erityisesti kysymysten asettelun onnistuneisuus eli

saadaanko asetettujen kysymysten avulla vastaus tutkimusongelmiin. Tutkimuksemme oli pätevä. Useiden tutkijoiden osallistuminen aineiston keräämiseen, analysointiin ja tulkitsemiseen sekä usean eri teoreettisen näkökulman käyttö ja useiden erilaisten tutkimusaineistojen kerääminen vaikuttavat tutkimuksen pätevyYTEEN (Hirsjärvi ym. 2002, 228).

Kahden tutkijan osallistuminen tutkimukseemme lisäsi tutkimuksemme pätevyyttä samoin kuin kvantitatiivisen menetelmän käyttö. Tutkimuksemme validiteettia puolestaan vähentää nuorten sosiaalisten paineiden liittyvien aikaisempien tutkimuksien puute. Lomakkeen työstämistä helpotti se, että olimme tehneet harjoitustutkimuksen samasta aiheesta. Tiesimme mihin haluamme vastauksia ja miten kysymme. Muokkasimme ja asetimme kysymykset huolella. Harjoitustutkimuksen ansioista pystyimme rajaamaan ja selkeyttämään lomakkeen kysymysasettelua ja osasimme hankkia tarvitsemamme tiedon lomakkeella.

Laadimme saatekirjeen, jonka perusteella nuorille kerrottiin sosiaalisista paineista ennen lomakkeen täyttämistä. Tällä halusimme varmistaa, että nuorilla olisi yhtenäinen käsitys sosiaalisista paineista. Käsitteenä sosiaalinen paine on hyvin moniulotteinen ja jokainen kokee sen omalla tavallaan.

## 5 SOSIAALINEN PAINE

### 5.1 Sosiaalisen paineen käsite

Mikä tahansa nuoren olemassaolon tai hyvinvoinnin kannalta keskeistä tekijää uhkaava tapahtuma voi aiheuttaa sosiaalista painetta. Erilaiset tilanteet voivat saada kokemaan sosiaalista painetta turvallisuudelle, omanarvontunnolle tai arvomaailmalle. Uhka kehittyy sosiaaliseksi paineeksi, mikäli se on voimakas, pitkittynyt tai toistuva. Sosiaalisen paineen kokemiseen vaikuttaa minäkuva.

Sosiaalinen paine voi aiheuttaa muuttunutta käytöstä, fyysisiä oireita ja tunnereaktioita. Sosiaalinen paine voi aiheuttaa kriisin yksilöille tai ryhmille. Se voi antaa myös herätteen kasvuun ja kehitykseen, sillä se haastaa ottamaan käyttöön piileviä voimavaroja.

Sosiaalinen paine voi olla akateemista eli kouluun ja kotiin liittyvää painetta, yhteiskuntaan ja talouteen liittyvää painetta tai vertaisryhmän painetta. Nuoren sosiaalisiin paineisiin vaikuttaa perhe, ystävät, koulu, opettajat, sosiaalinen elämä, harrastukset, ryhmät ja yhteiskunta. On olemassa suoraa ja epäsuoraa sosiaalista painetta. Se voi olla myös positiivista tai negatiivista. Positiivisia vaikutuksia ovat itsetunnon kehitys, sääntöjen noudattaminen ja riskinotto kehittää itseään. Se voi vaikuttaa myönteisesti kouluarvosanoihin ja jatkokoulutukseen sekä se voi saada aikaan uusia ideoita tai harrastuksen aloittamisen. Negatiivisia vaikutuksia voivat olla tunneongelmat, masennus, valehtelu, päihteiden käyttö, koulupinnaus, syömishäiriöt, kavereiden menettäminen, rikollisuus, kiusaaminen tai syrjäytyminen.

Sosiaalisia paineita voidaan helpottaa monella eri tapaa. Sosiaalisten paineiden sietokykyyn vaikuttavat itsetunto, omat arvot, tunteiden hallinta, oman mielipiteen, tunteiden ja halujen ilmaiseminen sekä tilanteesta lähteminen, jossa on suuri paine. Nuoren pystyessä

käsittämään ajatuksiaan ja toisten ajatuksia, hänellä on tarpeelliset kognitiiviset edellytykset identiteettityöhön ja suhteellisen pysyvän minäkuvan rakentamiseen. Minäkuva ei ole koskaan valmis ja lopullinen, vaan kehittyä läpi koko elämän. Identiteetti on sekä yksilöllinen että sosiaalinen näkökulma. Se on ilmiasu persoonallisuudelle ja sosiaalisille rooleille. Identiteetti muo-  
voo ihmistä yksilön. Se voi myös yhdistää yksilön voimakkaasti johonkin ryhmään, uskontoon tai kansalaisuuteen. Identiteetti on muuttuva ja jatkuva sosiokulttuurinen prosessi, joka muokkautuu myös osittain tilannesidonnaisesti.

Nuoruuden voimakas fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys vaatii nuorelta paljon. Nuori saattaa itse asettaa itselleen suuria odotuksia. Niihin vaikuttavat myös nuoren perhe ja ympäristö. Nuoren voidaan odottaa selviytyvän liian monesta asiasta yhtä aikaa. Nuoren kyvyt ja toimintamahdollisuudet voivat olla ristiriidassa hänen omien toivomusten, tavoitteidensa tai ympäristön asettamien tavoitteiden suhteen. Erilaisten vaatimusten, tavoitteiden ja kykyjen väliset ristiriidat voivat aiheuttaa nuorelle sosiaalisia paineita.

Sosiaalisen paineen käsite on niin laaja, että se koostuu sosiaalisesta kontrollista, sosiaalista tuesta ja ryhmän paineesta. Käsittelemme sosiaalista kontrollia kappaleessa 5.1.1 ja sosiaalista tukea kappaleessa 5.1.2.

Nuorisokulttuurit, joukkotiedotus ja vapaa-ajan harrastukset antavat nuorille uusia mahdollisuuksia tulkita elämäänsä. Nämä ovat tulleet vahvasti kodin ja koulun rinnalle. Nuoret luovat koko ajan identiteettiään ja vertailevat itseään yhteiskunnan luomiin toiminta- ja ajattelutapoihin. Tämä saattaa aiheuttaa haasteita niihin orientoitumiseen. Nyky-yhteiskunta vaatii perheen, nuorten, vertaisryhmien, vapaa-ajan harrastusten, nuorisokulttuurien, työnteon ja koulutuksen merkityksen perusteellista uudelleen arviointia. Nämä asiat ovat tuottaneet nuorten yksilöitymistä, kulttuurista refleksiivisyyttä ja kehittäneet uudenlaisia toimintakompetensseja. Tämän kautta nuoret ovat yhä tietoisempia

omasta itsestään ja heitä ympäröivästä maailmasta. (Laurinen 1998, 173.) Kimmo Jokisen (2001, 12) mukaan nuoret elävät eräänlaisessa ”kivan kulttuurissa”. Kivan kulttuurilla tarkoitetaan sitä, että haetaan jatkuvia positiivisia kokemuksia ja mielihyvää. Tästä johtuen nuoren voi olla vaikea kohdata eteen tulevia vaatimuksia.

Aikuiset ovat nuorten peilejä, joista he peilaavat itseään: mitä ovat nyt ja mitä heistä voi tulla. Palaute on tunne siitä, kuinka pystyy vastaamaan ympäristön odotuksiin ja se muokkaa nuoren itsetuntoa. Jatkuva huonon palautteen saaminen ja tunne ettei pysty vastaamaan odotuksiin heikentävät itsetuntoa. Liian suurista ja ristiriitaisista odotuksista nuoren edellytyksiin ja tarpeisiin nähden puhutaan odotussanana. Odotukset nuoren edellytyksiin nähden voivat olla mitoitettu väärin, jolloin epäonnistuessaan hän saa lannistavaa palautetta. Nuorelle tuodaan ilmi kuinka häneen luottaneet ovat nyt pettyneitä. Odotukset voivat olla alun perin kielteisiä, jos esimerkiksi nuoren osaamista arvioidaan hänen vanhempensa toimien perusteella. (Lämsä 2009, 40–41).

Nuori tai lapsi voidaan leimata jo valmiiksi syntyperän tai taustan perusteella. Silloin puhutaan vääristä peilistä, josta voi olla pahimmillaan seurauksena muualta otettu identiteetti. Lapsi tai nuori pyrkii täyttämään itseensä kohdistuvia odotuksia, vaikka ne eivät vastaisikaan hänen omia edellytyksiä tai tarpeita. Tällöin hän voi kokea myös tulevaisuuden hyväksytyksi vain suoritustensa kautta. Joskus nämä odotukset ovat olemassa jo varhaislapsuudessa tai jopa jo ennen lapsen syntymää. Odotukset voivat pohjautua aikuisen täyttämättömiin haaveisiin eikä nuoren omiin taipumuksiin. (Lämsä 2009, 41).

### **5.1.1 Sosiaalinen kontrolli**

Sosiaalinen kontrolli ohjaa yhteisön jäsenten toimintaa. Sen avulla pyritään takamaan yhdenmukainen toiminta. Se kohdistuu

käyttäytymiseen, joka poikkeaa normeista. Sosiaaliseen kontrolliin luetaan kaksi päämekanismia. Näitä ovat normien sisäistäminen ja ulkoa tulevan pakon mekanismi. (Tieteen termipankki 2014.)

Sosiaalisessa kontrollissa on kyse vallasta ja kontrollista. Vallan tavoitteena on saada ympärillä olevat ihmiset toimimaan tietyllä tavalla, vaikka ryhmän jäsenet eivät niin haluaisikaan. Kontrolli pyrkii rajaamaan käyttäytymistä tiettyihin puitteisiin. Valtasuhteet ja yhteiskunnan normit vaikuttavat sosiaaliseen kontrolliin. Sosiaaliset ryhmät luovat eri sääntöjä. Jos niitä rikotaan, se katsotaan poikkeavuudeksi. Poikkeavuuden kontrollilla tarkoitetaan pyrkimystä poistaa tietynlaista käyttäytymistä rangaistuksilla ja oikeuksien rajoittamisella. Kontrollia säätelee käyttäytymiseen liittyvät määritelmät, millainen toiminta on siedettävää, miten asioita valvotaan, millaiset normit ovat yhteiskunnassa ja miten poikkeavaan käytökseen puututaan. Sellaisten ryhmien käyttäytymiseen puututaan helpommin, joilla ei ole valtaa. Alttius joutua kontrollin kohteeksi riippuu siis pitkälti valtasuhteista. (Sulkunen 2003, 86–87, 93.)

Niin perheenjäsenten kuin yhteiskunnan eri instituutioiden välillä on erilaisia suhteita sääteleviä normeja. Jotta ympäristön paineista selvittäisiin, on oltava tiettyjä järjestelmiä. Näitä ovat aineellinen tuotanto, vaihtoehtojen mahdollisuus, normien asettaminen ja siirtäminen seuraaville sukupolville. (Sulkunen 2003, 234–235.)

Sosiaalinen kontrolli on muodollista ja epämuodollista sekä positiivista että negatiivista. Epämuodollinen kontrolli on itsekontrollia ja suhteellista kontrollia. Itsekontrolli liittyy yksilöihin. Se sisältää yksilön normit, uskomukset, moraalit, minäkuvan ja omatunnon. Suhteellinen kontrolli on vuorovaikutusta, joka tapahtuu kasvotusten. Se voi olla sekä positiivista että negatiivista. Näitä muotoja ovat esimerkiksi pilkanteko, kiitollisuus, juoruilu, eleet kuten hymyileminen ja paheksuva katse, ryhmäntuki tai hyljeksintä. Tällainen epämuodollinen kontrolli ehkäisee niin sanottua poikkeavaa



käytöstä tai se voi kannustaa yhdenmukaiseen käytökseen. Jokainen altistuu tällaiselle kontrollille päivittäin. (Ajanko 2012, 27.)

### **5.1.2 Sosiaalinen tuki**

Sosiaalisella tuella ymmärretään erilaisia sosiaalisten suhteiden näkökulmia. Se voidaan määritellä käsitteellisesti, toiminnallisesti tai erityisten sosiaalisten suhteiden olemassa olona tai määränä. Erityisiä sosiaalisia suhteita ovat ystävät, avioliitto, sukulaiset tai organisaation jäsenyys. Ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin liitetään sosiaalisen tuen merkitys. House, Kahn, McLeod ja Williams (1985) ovat luokitelleet sosiaalisen tuen kolmeen eri näkökulmaan. Ensimmäinen näkökulma on globaalinen sosiaalinen tuki. Se on yleinen tuki, joka sisältää kaikki tuen eri osa-alueet. Se on sosiaalisten suhteiden näkökulma. Toinen näkökulma on määrittää ja mitata sosiaalisten suhteiden rakennetta. Kolmas näkökulma on sosiaalisten suhteiden sisältö, joka voi olla emotionaalista tai informatiivista tukea. (Salmela 2006, 27–28.)

Kun ihminen saa hyväksyntää, kunnioitusta, arvonantoa, välittämistä tai myönteistä palautetta, ihminen kokee saavansa sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki voi olla ehdollista tai ehdotonta. Tuki on ehdotonta, kun yksilö saa hyväksyntää sellaisena kuin on. Tämä osoittaa parhaiten yksilön arvoa ihmisenä. Ehdollinen eli konditionaalinen tuki on tämän vastakohta. Harter otti käyttöön nämä käsitteet tutkimus tiedon lisääntyessä sosiaalisesta tuesta. Hän havaitsi, että sosiaalista tukea rajoittaa tärkeiden ihmisten psykososiaaliset ongelmat ja yksilön kokemus saadusta tuesta. On vaikea määritellä sitä määrällisenä tekijänä, sillä siihen vaikuttaa myös tuen laatu. (Salmela 2006, 30.)

Nuoruusiässä voi tulla ongelmia ehdollisen sosiaalisen tuen kokemisessa, minän kehittämisessä, erilaisten roolien ja konteksteihin sopeutumisessa. Nuori voi ahdistua kun hänen erilaiset roolit ovat ristiriidassa ja sosiaalinen tuki puuttuu. Nuori

pohtii mikä on todellinen minä ja millainen hän oikeasti on. Nuori voi muuttaa mielipidettään halutun mukaiseksi, jos hän kokee, ettei häntä hyväksytä sellaisena kuin hän on. (Salmela 2006, 32.)

Nuori voi kokea, että hänen mielipiteensä on typerä ja muotoutumaton, tämän takia hän muuttaa sitä. Nuori voi myös kokea, että hänen mielipiteensä aiheuttaa hankaluuksia henkilösuhteissa tai ettei hän luota vastaanottajaan. Gilliganin (1993) mukaan tytöt muuttavat mielipidettään helpommin, sillä he haluavat täyttää halutun stereotypian käyttäytymisellään. Tätä käyttäytymisen muuttamista tarkoituksella kutsutaan vääräksi minä käyttäytymiseksi. Se voi johtua nuoren saamasta ehdollisesta tuesta. Ehdollinen tuki ei ole positiivista, sillä yksilö joutuu muuttamaan minäänsä saadakseen hyväksyntää. Tällainen tuki ei tue nuoren normatiivista kehitystä vaan se vääristää ja on patologista. Seuraavassa esimerkkejä ehdollisesta sosiaalisesta tuesta (Harter, Marold, Whitesell & Cobbs 1996, 361)

*En elä sillä tavalla kuin äitini haluaa. Jos saan hyväksytyt arvosanan koulussa, äiti on ylpeä minusta. Jos en saa hyväksytyä arvosanaa, äiti ei hyväksy minua. Voisi sanoa, että hän kohtelee minua ehdollisesti siinä, mitä teen. En voi koskaan miellyttää äitiäni, se on melko toivotonta.*

*Isä oli aikoinaan jalkapalloilija. Hän sanoo, että minäkin voisin olla. Jalkapalloapurahan saaminen on ainoa tapa, jolla voisin miellyttääisiäni. Tiedän kuitenkin, että en tule koskaan saamaan stipendiä. Lopetin jalkapallon pelaamisen, koska istuin vain vaihtopenkillä ylipainoni vuoksi. Isäni pani minut pudottamaan painoani ja kehotti minua yrittämään kovemmin. Tuskinpa minusta koskaan tulee jalkapalloilijaa. Myös isäni tietää sen.*

Näissä tapauksissa tuen edellytyksenä on vanhempien odotusten täyttäminen. Nuoren minän kehitys voi häiriintyä tällaisissa tilanteissa. Nuoren kannustaminen ilmaista mielipiteensä aidosti edesauttaa minän kehitystä. Mitä korkeampi ehdollinen tuki on, sitä alhaisempaa on nuoren kannustaminen ja hyväksyntä. Ehdollisella

tuella voidaan aiheuttaa vakavia nuoren kehitystä häiritseviä seurauksia. (Salmela 2006, 32–33.)

## **5.2 Koulu ja sosiaalinen paine**

Koulussa kohtaa tiedollinen ja taidollinen aines suhteessa nuoreen ja oppiaineisiin. Koulu antaa aineksia siihen mitä yhteiskunnassa tarvitaan. Se on sukupolvien välisten suhteiden luomispaikka, jossa on suuri joukko ihmisiä muun muassa. nuoria, aikuisia, opettajia, kuraattoreita ja terveydenhoitajia. Koulua voidaan pitää nuorisokulttuurisena näyttämönä, jossa nuoret ovat näkösällä ja kuuluvilla toisille nuorille sekä hakevat asemaansa toisten nuorten parissa. Nuoren tulee sopeutua nuorten joukkoon ja olla jäsenenä ryhmissä. Tähän vaikuttavat yksilölliset piirteet ja hänen ryhmäsidonnaisuutensa. (Kiilakoski 2012, 14.)

Koulujärjestelmä ei anna nuorille valmiuksia toimia modernissa yhteiskunnassa. Se pyrkii edelleenkin varustamaan nuoret yhteiskunnan rutiininomaisilla tiedoilla ja käyttäytymismalleilla. Vanhat toimintamallit eivät välttämättä ole enää hyödyllisiä. Nykyään nuorilta edellytetään joustavuutta, vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia erilaisissa ryhmätilanteissa sekä kompleksien ja muuttuvien tilanteiden hallintakykyä. Koulun ulkopuolelta tulevat opit opettavat nuorta enemmän näihin taitoihin. Perhe on tärkeä oppimisympäristö taitojen ja toimintakompetenssien kannalta. (Laurinen 1998, 173–174, 184.)

Koulun toimintaa kontrolloidaan monin tavoin. Oppilaiden toimintaa säädetäänkin aika voimakkaasti. Koulussa toimitaan aikajaksojen, oppituntien ja välituntien sykleissä. Nämä toistuvat samankaltaisina viikko toisensa perään. Koulu on ulkoapäin säädelty järjestys, johon oppilaiden on mukautettava omat toiveensa, halunsa ja tunteensa. Oppiaineiden lisäksi opitaankin monia muita tärkeitä asioita. Nuori oppii toimimaan aikaraameissa, sulautumaan ja tulemaan toimeen muiden joukossa, joustamaan ja kehittämään

itseään tulevaan. Oppilaan on otettava haltuun koulun käyttäytymismallit ja tiedettävä, miten hän sijoittuu suhteessa erilaisiin odotuksiin. Koulu toimii massoja käsittelevänä laitoksena. Sen toimintaa säätelevät erilaiset säännöt ja normit. (Kiilakoski 2012, 15.)

Koulu toimii yksilöiden statuskamppailun areenana. Sieltä erottuu niin sanottu viihdelinja ja opiskelulinja. Toiset elävät hetkessä ja toiset pyrkivät tulevaisuuteen. Yksilön erilaiset roolit nousevat esiin eri päivinä, eri tunneilla ja eri tilanteissa. Kirjassa ”Apina pulpetissa” nousee esiin olemmeko olemassa ilman toisten hyväksyntää ja vuorovaikutusta. Kokonaisuutena koululuokka on muuttuva ja ryhmien välillä käy jatkuva kuhina. (Hoikkala ja Paju 2013, 221–223.)

Maassamme on tehty viimeisen parin kuluneen vuosikymmenen aikana erilaisia kouluviihtyvyyttä selvittäviä tutkimuksia kuten IEA-tutkimus, WHO:n koululaistutkimus ja Opetushallituksen julkaisemia tutkimuksia. Näistä yhteenvetona voidaan todeta, että pääosin lapset ja nuoret viihtyvät koulussa. Pieni osa vastaajista ei viihdy koulussa. Kouluviihtyvyys huononee yläluokille siirtyessä. Kouluviihtyvyydessä on eroja sukupuolten välillä. Pojat eivät viihdy koulussa niin hyvin kuin tytöt. Koulumenestys ja onnistumisen kokemukset koulussa lisäävät kouluviihtyvyyttä. (Aaltonen, Ojanen, Vilhunen & Vilen 2003, 230–231.)

Suomalaiset nuoret eivät koe olevansa aktiivisia ja arvostusta saavia oppimisprosessin osapuolia. Useat erilaiset koulun kehittämishankkeet painottuvat nykyisin oppilaan kannustamiseen olemaan oman oppimisen subjekti. Tutkimusten mukaan oppilaiden kouluviihtyvyydellä on todettu olevan yhteyttä oppilaan sosiaaliseen taustaan. Huonosti koulussa viihtyvät oppilaat ovat yleensä sosiaalisista ryhmistä, joissa ei arvosteta pitkää kouluttautumista. Oppilasta ei yleensä kannusteta opinnoissa ja hänen läheiset ihmisensä ovat hakeutuneet ammatteihin, joiden koulutusaika on lyhyt ja ammatin arvostus on matala. (Aaltonen ym. 2003, 231.)

Koulu on täynnä odotuksia. Nuorten väliset erot näkyvät temperamenteissa eikä niinkään kapasiteetissä opiskella. Koulussa pidetään tehokkaana sitä, että pystyy keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja opiskelun ajan hiljaa paikallaan. Käytäntö sanelee vaatimuksia niin sanottuja hyvän oppimisen malleja. Toisille oppilaille koulun odottama tyyli on luontevampaa. Viimeaikainen tutkimus on osoittanut, että rakenteelliset seikat, kuten koulun ja luokan koko asettavat oppilaat eriarvoiseen asemaan, johtuen heidän synnynnäisistä temperamenttieroistaan. Tutkimuksen mukaan nuoren temperamentti vaikuttaa siihen miten opettaja näkee oppilaan; pitääkö hän oppilaasta ja miten opettaa tätä. Tietyt nuoren temperamentin piirteet tulkitaan kypsyydeksi, kiinnostuksen ja motivaation osoitukseksi. Tietynlaiset piirteet voidaan tulkita myös kypsymättömyyden ja motivaation puutteeksi tai jopa nuoren lahjattomuudeksi. Näin ollen temperamentti vaikuttaa jopa arvosanoihin. (Alatupa, Karppinen, Keltinkangas-Järvinen & Savioja 2007, 24–25.)

Kielteiset kokemukset koulusta lisäävät syrjäytymisriskiä. Tällaisia kokemuksia ovat kiusatuksi tuleminen ja huono kouluviihtyvyyys. Ne oppilaat, jotka menestyvät heikoimmin koulussa, suhtautuvat koulunkäyntiin negatiivisemmin kuin hyvin menestyvät oppilaat. He pitävät myös enemmän opettajan heille antamaa tukea huonona. (Aaltonen ym., 2003, 232.) Koulukiusaamista yläkoulussa koki 7 % tytöistä ja 10 % pojista kerran viikossa. (Allianssi ry 2010, 36).

Yhteiskunta, josta sosiaaliset rakenteet puuttuvat ja jossa niiden luominen vaatii hyviä sosiaalisia taitoja ja pelisilmää, on liian vaativa osalle nuorista. Tällainen nuoren itseohjautumista korostava oppimisympäristö, kuten luokaton lukio, nousee kompastuskiveksi monelle nuorelle, vaikka itse koulunkäyntiin edellytykset lukiossa olisivat olemassa. Joka kymmenes yläkouluikäinen kokee kouluuupumusta ja joka toinen 15–25 -vuotias kokee elämänsä stressaavaksi (Lämsä 2009; 121,124).

Koulussa ilmenee hyvien ja huonojen oppilaiden ominaisuuksien heijastusvaikutuksia. Tätä kutsutaan halo-efektiksi. Halo-efektillä tarkoitetaan sitä, että oppilasta pidetään yhdessä asiassa hyvänä tai huonona, niin se laajenee myös sellaisiin ominaisuuksiin, jotka eivät ole yhteydessä toisiinsa. Positiivista halo-efektistä on oppilaalle hyötyä, mutta negatiivinen halo-efekti on oppilaalle haitallinen. Opettaja saattaa esimerkiksi nähdessään oppilaan huonotuulisena, väsyneenä tai heikosti keskittyvänä tehdä johtopäätöksen nuoren huonosta motivaatiosta, kypsymättömyydestä tai jopa lahjattomuudesta. Halo-efekti toimii kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Opettajilla on taipumus nähdä tytöt poikia motivoituneempina koulunkäyntiin. (Alatupa 2007, 28, 36.)

Kodin ja koulun yhteistyöllä on suuri merkitys. Tämä yhteistyö korostuu erityisesti silloin kun nuorella on ongelmia. Ongelmat voivat olla niin ystävyysuhteissa kuin koulumenestyksen heikkenemisessä ja luvattomina poissaoloina. Ongelmat voivat heijastua myös sosiaalisiin suhteisiin, koulukiusaajana tai kiusattuna olemiseen. Ongelmatilanteisiin pitää puuttua ja se on viesti siitä, että aikuiset ovat kiinnostuneita nuoren asioista. (Lämsä 2009, 55–56.)

Hoikkalan ja Pajun (2013, 224–226) mukaan kodin ja koulun kehä ovat melko kaukana toisistaan ja niiden yhteistyö on niukkaa Suomessa verrattuna muihin pohjoismaihin. Heidän mukaansa nuoren kasvu edellyttää kiinnipitämistä, hyväksynnän saamista ja kuulluksi tulemistä. Tutkimuksen mukaan yläkouluikäinen tarvitsisi aineopettajan lisäksi aikuista, joka olisi voimavarana turvaamassa nuoren kasvua ja kehitystä luokkayhteisössä.

### **5.3 Koti ja sosiaalinen paine**

Nuoren hakiessa murrosiässä autonomiaa vanhemmistaan, on perhe ja koti silti tärkein nuoren kasvuympäristö. Nykyään perhe voi muodostua hyvinkin eri henkilöistä, kuin perinteisen ajattelumallin ydinperhe eli äiti, isä ja lapset. Olennainen asia perheessä,

muodostuu se sitten kenestä tahansa, on tunneside. Perheellä on sekä biologinen tehtävä eli elämän jatkuvuuden ylläpitäminen sekä sosiokulttuurinen tehtävä eli kasvatus. (Aaltonen ym. 2003, 192–193.)

Perheen ja kodin tarjoamalla toimintaympäristöllä on keskeinen merkitys nuoren elämässä. Tähän liittyvät vuorovaikutus, rakkaus, turvallisuus ja yhdessä tekeminen. Nämä ovat tärkeitä tukipilareita lapsen ja nuoren kehityksessä. Vanhempien edellytyksiin toimia kasvattajina ja luoda hyvä kasvu ympäristö vaikuttaa heidän tulotasonsa, ammattinsa sekä perheen asunto-olot. Perheen taloudellisen toimeentulon epävakaisuus, asunto-olot, sosiaalinen asema ja perheen tila voivat aiheuttaa nuorelle sosiaalista painetta. Vanhempien työllä on myös suuri vaikutus koko perheeseen. Vanhempien epämieluisa työaika vähentää perheen yhteistä aikaa ja siihen liittyvät järjestelyt voivat stressata koko perhettä. (Aaltonen ym. 2003, 200–201.)

Havighurstin mukaan nuoruuden kehitystehtävät ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistavat yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. Näitä kehitystehtäviin kuuluvia asioita ovat tunne-elämän asiat, kuten itsenäistyminen vanhempiin nähden, kypsän suhteen saavuttaminen molempiin sukupuoliin sekä maskuliinisen tai feminiinisen roolin löytäminen. Tähän itsenäistymiseen liittyy myös oman ulkonäön hyväksyminen, vastuu taloudellisista asioista sekä moraalista että arvomaailmasta. Nuori valmistautuu vastuulliseen sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä parisuhteeseen ja perhe-elämään. (Dunderfelt 1999, 94–95.) Perhe ja koti vaikuttavat näihin tekijöihin paljon.

Lapsi tarvitsee kasvaakseen sosiaalista vuorovaikutusta. Perhe on tärkein vuorovaikutuksen opettelu paikka lapselle ja nuorelle. Perheessä lapsi oppii kehitykselleen ja tulevaisuudelleen tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Perheessä nuori joutuu kokemaan terveen kilpailun, sisarusten välisen kateuden ja niiden vaikutukset. Perhe on kuin yhteiskunta pienoiskoossa, jossa lapsi oppii tarvittavat roolit.

Nuoren ja vanhemman vuorovaikutuksessa on tärkeää, että nuoren itsenäistä toimintaa tuetaan ja vanhemmat osaavat katsoa asioita myös nuoren näkökulmasta. Perheen yhteinen arvoperusta on pohja vanhempien yhtenäiselle kasvatukselle. Parhaimpana kasvualustana pidetään kotia, jossa yhdistyvät lämpö ja kontrolli. Silloin nuori kokee sekä välittämistä, että hänelle on asetettu rajat. (Aaltonen ym., 2003, 194–195.)

Vanhemmat voivat joskus yrittää muokata lapsestaan jotain sellaista, mitä hän ei oikeasti ole. He voivat esimerkiksi yrittää saada urheilusta ja liikunnasta kiinnostunutta poikaa harrastamaan taiteita tai toisin päin. Nuoren pitäisi saada tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on eikä vaatia häntä muuttumaan toisenlaiseksi hyväksynnän toivossa. (Sinkkonen 2006, 91.)

Nuori tarvitsee rakkautta ja vihaa vanhempiaan kohtaan voidakseen kasvaa turvallisesti. Vanhempiin liittyvä rakkaus ja turvallisuus sisäistetään ja sen turvin nuori itsenäistyy, vaikkakin hän protestoisi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. Tämä kuuluu normaaliin itsenäistymiseen kuuluvana käyttäytymisenä, jolloin nuori kokeilee ja etsii omia rajojaan. Kun nuori luopuu vanhemmistaan samaistumiskohteina, hän etsii ulkopuolelta ihmisiä, joita hän voi ihannoida tai ihailla vanhempiensa sijaan. (Kemppinen 2000, 99 ja 115.)

Perheen tapa käsitellä tunteita vaikuttaa nuoren toimintatapoihin. Tunteet ja niiden jakaminen on luonnollinen osa ihmiselämää. Jos nuori ei kykene ilmaisemaan tunteitaan, hän voi ahdistua. Perheet ovat erilaisia, eikä kaikissa perheissä ole välttämättä totuttu tunteiden ilmaisemiseen tai se ei ole sallittua. Jos nuori ei kykene tai hänen ei sallita ilmaista tunteitaan, voi nuori reagoida monin eri tavoin. Pojat voivat esimerkiksi purkaa tunteensa väkivallalla. Tytöt voivat vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelyllä tai syömishäiriöillä. (Aaltonen ym. 2003, 270.)



#### 5.4 Kaverit ja sosiaalinen paine

Nuoruudessa kavereiden ja ystävien merkitys korostuu. Nuori viihtyy aina vain enemmän heidän kanssaan, hakien samalla etäisyyttä vanhempiansa ja perheeseensä. Murrosikään tullessa nuori hakee ja odottaa myös kaverisuhteiltaan enemmän kuin ennen. Niiltä odotetaan läheisyyttä, uskoutumista ja hyväksyntää. (Salmivalli 2000, 137.) Ystävyysuhteiden lisäksi nuori haluaa olla osa ryhmää. Tämä kertoo perustarpeesta olla osa isompaa sosiaalista verkostoa. Ystävyysuhteen ja ryhmään kuulumisen merkityksen on todettu olevan erilaisia lapsen ja nuoren elämässä. Ystävyysuhteeseen liittyy emotionaalinen kiintymys ja sosiaalisenverkoston kontaktit ovat eri asia, eivätkä korvaa toisiaan. Nämä vuorovaikutussuhteet ovat nuoruudessa erittäin tärkeitä, kehitystä tukevia tekijöitä. (Laine 2005, 206.)

Vertaisryhmät ovat nuoruusiän tärkeimpiä kasvuympäristöjä. Nuoren asema ja hänen saama kohtelu ryhmässä vaikuttavat tulevaisuuteen. Nuori omaksuu ryhmässä ajatuksia, asenteita ja käyttäytymismalleja. Assimilaatio on osa nuoruutta ja näkyy nuorisoryhmissä vahvasti. Kaveriporukat ja ystävät muistuttavat toisiaan hyvinkin paljon muun muassa ulkonäöllisesti. Kaveriporukat ja ystävykset muistuttavat toisiaan myös muuten; asenteiltaan, koulumotivaatioltaan ja päihdekäyttäytymiseltään. Jopa tunne-elämän ongelmat saattavat olla samoja, kaveriporukassa useampi saattaa kokea masennusta. Se, millaiseen vertaisryhmään lapsi päätyy kouluikäisenä, on monen asian summa. Osaltaan siihen vaikuttavat lapsen omat valinnat ja yksittäiset ominaisuudet. Vertaisryhmän muodostumiseen vaikuttavat myös asuin ympäristö ja koulu. Ne vaikuttavat sekä ryhmään päättymiseen että ryhmästä saatuihin kokemuksiin. (Salmivalli 2000, 137–139.)

Nuoruuteen kuuluu itsenäistyminen ja haetaan autonomiaa suhteessa vanhempiin. Vanhempien kanssa vietetyn ajan tilalle tulee aika vertaisryhmien eli kavereiden kanssa. Nuori mukautuu helposti sellaisiin kavereiden tapoihin, asenteisiin ja normeihin, mitä ei

ehkä koe omakseen eikä välttämättä olisi ennen tehnyt. Nuorella on tällöin yleensä raju autonomian haku suhteessa vanhempiin, mutta vertaisryhmästään hän ei hae autonomiaa vaikkei ehkä kokisi asioita omakseen. Tätä autonomian harjoittamista vertaisryhmässä rajoittaa ainakin kaksi tekijää. Sitä rajoittaa se, että vertaisryhmistä on tullut vanhempien sijasta pääasiallisia tuen lähteitä. Näin ollen nuori pelkää tulevansa torjutuksi, jos ilmaisee liikaa omaa tahtoaan, joka poikkeaa ryhmän normeista. Se voi olla uhka vertaissuhteille. Toinen tekijä on, että nopeat fyysiset ja kognitiiviset muutokset nuoruusiässä saavat nuoren hakemaan vertaisiltaan mallia, jopa autonomian menettämisen uhalla. (Salmivalli 2000, 151,154.)

Jokaisella ryhmän jäsenellä on sosiaalinen status ryhmässä. Sosiaalinen status määräytyy muiden ryhmäläisten arvostuksesta ryhmänjäsentä kohtaan, siitä, kuinka jäsen hyväksytään ja kuinka pidetty hän on. Pidetyimmät jäsenet ovat suosittuja ja ei-pidetyt jäsenet torjuttuja henkilöitä ryhmässä. Tätä ryhmäläisten keskinäistä paremmuuden arvioimista kutsutaan preforoimiseksi. Sosiaalinen status luo myös odotuksia käyttäytymisestä ja näin ollen ohjaa käytöstä muiden odotusten mukaisiksi. Onkin todettu, että on vaikeaa arvioida, onko ryhmässä esimerkiksi nuorella pellen rooli siksi, että hän käyttäytyy hauskasti vai käyttäytyykö nuori siksi niin, että hänen odotetaan käyttäytyvän hauskasti. (Laine 2005, 195–196.)

Usein puhutaan ryhmänpaineesta, mutta se ei ole suoranaista ryhmän painostusta vaan nuoret itse haluavat toimia ryhmän muiden jäsenten mukaisesti. He haluavat toimia ryhmän mallien mukaisesti, koska nuori haluaa kuulua ryhmään saadakseen vahvistusta toiminnalleen. Hän haluaa olla osa ryhmää, jossa on normit, jonka mukaan toimia itsenäistymisvaiheessa ja josta hakea turvaa. Torjutuksi tulemisen pelko ohjaa myös nuorta käyttäytymään ryhmän mukaisesti. Brownin tutkimuksen mukaan nuoret kokevat enemmän ryhmänpainetta positiivisen tai neutraalin kuin kielteiseen toimintaan osallistumiseen. Mukautumistaipumus ryhmän ja ystävien toimintaan lisääntyy 12-vuotiaasta 15-vuotiaaksi, jonka

jälkeen se alkaa vähentyä. Koettu ryhmänpaine lisääntyy 12-vuoden iästä 14-vuoteen, jonka jälkeen se pysyy samalla tasolla. (Salmivalli 2000, 151–152.)

### **5.5 Muut sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät**

Tämän päivän suomalaisten nuorten elämismaailman erottavat monet eri tekijät aikaisempien sukupolvien nuoruudesta. Kaupunkimainen elinympäristö on vaikuttanut tähän asiaan, sillä se on nykypäivän nuorille syntymästä saakka tuttu. Mahdollisuus kuluttamiseen ja oman rahan käyttöön on lisääntynyt. Nuorisokulttuurit ovat tuoneet uusia trendejä. Sähköinen joukkoviestintä tuottaa maailmanlaajuisesti tietoa samanaikaisesti. Koulutus- ja työmarkkinat ovat epävakaita ja asiantuntijajärjestelmä kehittyy laajasti. Aikaisemmilla sukupolvilla ei ollut näitä tekijöitä elämässään. Nykynuoret ovat sosiaalistuneet maailmaan, jonka perustana on kaupunki, kulutus, kulttuuriteollisuus ja kansainvälisyys. (Laurinen 1998, 172.) Nämä yhteiskuntarakenteiden muutokset omalta osaltaan luovat nuorelle sosiaalista painetta.

Nyky-yhteiskunnassa stressiä aiheuttaa kiire, menestymisen tarve, suorituspainet, epävarmuus tulevaisuudesta ja taloudellinen tilanne. Yhteiskunnan kovat arvot ja vaatimukset syrjäyttävät sellaisiakin nuoria, jotka aiemmin olisivat pärjänneet. Nopeasti muuttuva yhteiskunta aiheuttaa lapsen ja nuoren aina vain aikaisempaa itsenäistymistä ja aikuisuutta kohti. Tämä voi tuottaa lapsille ja nuorille kohtuutonta stressiä. Nuori saattaa käyttäytyä ja toimia ulkoisesti kuten aikuinen, mutta psykososiaalinen kehitys ontuu. Tunne-elämän ongelmat, kuten ahdistus voi heijastua nuoren käyttäytymiseen erilaisina häiriöinä. Nämä häiriöt altistavat nuorta epäsosiaalisille vaikutteille ja erilaisille psyykkisille oireille myös myöhemmin nuoren elämässä. (Lämsä 2009;121,124.)

### 5.5.1 Kuluttaminen

Kuluttaminen on lisääntynyt nyky-yhteiskunnassa elintason kohoamisen ansiosta vaikuttaen kiinteästi nuorten elämään. Erilaisia tuotteita markkinoidaan suoraan lapsille ja nuorille, ja he ovat markkinavoimien mielestä kiinnostava kuluttajaryhmä. Heidän uskollisuutta erilaisiin brändeihin, eli tuotemerkkeihin, pyritään luomaan jo hyvin nuoresta iästä alkaen. (Kiilakoski, Tomperi & Vuorikoski 2005. 290–291.) Tehokas markkinointi onkin lisännyt nuorten ostohalukkuutta ja muotitietoisuutta. Laineen (2000, 187–189.) mukaan kuluttamisen motiivit eivät liity pelkästään tavaroiden käyttöarvoon, vaan elämyksiin, joita tavaroiden avulla voidaan saada. ”Shoppailusta” on tullut elämäntapa, johon liittyy ajan kuluttaminen ostoskeskuksissa ”hengailleen”. Nuorten sosialisatio tapahtuu kuluttamisen kautta ja samalla sen avulla rakennetaan identiteettiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kavereiden kanssa.

Brändivastaisen tutkija Quartin (2003) mukaan nykyajan lapset ja nuoret ovat brändätty sukupolvi, joiden identiteetti pohjautuu kuluttamiseen. Kuluttajina pojat ja tytöt ovat erilaisia. Viimeisimmän tutkimuksen mukaan pojat ovat laatutietoisia ja tytöt hinta- ja tyyli-tietoisia. Tämän mukaan tytöt ostavat useammin ja pojat kalliimpia ja kerralla enemmän. Bränditietoisuus näkyy ennen kaikkea teollistumisen myötä teknisissä laitteissa kuten matkapuhelimissa, tietokoneissa ja erilaisissa pelikoneissa sekä tietysti myös vaatteissa. Lapset kuluttajina ja markkinoinnin kohderymänä-survey 2003 tutkimuksessa vertailtiin brändien merkitystä 10–13 -vuotiaille tytöille ja pojille. Tutkimuksen mukaan pojat ovat selkeästi bränditietoisempia kuin tytöt ja heille merkitsee niin urheiluvälineissä, vaatteissa kuin ruuassakin merkki enemmän kuin tytöille. (Lehtimäki & Suoranta 2006, 35, 38)

### 5.5.2 Yksinäisyys

Moni nuori kokee olevansa yksinäinen. Nuori kokee ystävien ja kavereiden puutetta tai tunnetta, ettei hän kuulu joukkoon. Ystävyys tarjoaa hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä turvallisuutta. Yksinäinen jää näistä paitsi. Nuorella, joka kokee, ettei hän ole hyväksytty kaveripiirissä, on yleensä negatiivinen minäkäsitys. Negatiivinen minäkäsitys näkyy myös usein elämän muilla osa-alueilla, kuten koulumenestyksessä ja koulumotivaatiossa. Yksinäisyys on aina subjektiivinen käsite, ihminen voi olla yksin, mutta ei yksinäinen tai hän voi kokea olevansa porukan keskelläkin yksinäinen. Yksinäisyyttä voidaan käsitellä sosiaalisena tai emotionaalisena yksinäisyytenä. (Aaltonen ym. 2003, 338–339.)

Hoikkalan ja Pajun (2013, 223) mukaan yksinäisyys on musertavaa. Yleisenä oletuksena on, että kaikki kuuluvat johonkin ryhmään ja normina pidetään, että kaikilla on kaveri. Nuoruudessa vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä, koska nuori hakee niiden kautta hyväksyntää ja tukea. Niinpä nuori, joka kokee yksinäisyyttä, masentuu helposti. Yksinäisyys vaikuttaa nuoren koulunkäyntiin negatiivisesti. Yksinäisyys lisää myös käytös- ja mielenterveyshäiriöitä. Sosiaaliset suhteet tuovat vahvistusta, niinpä yksinäinen voi kokea olevansa sosiaalisesti taitamaton ja jäävänsä ulkopuoliseksi. Yksinäisyys on epämiellyttävää ja ahdistavaa sekä altistaa fyysisille ja psyykkisille sairauksille. Yksinäiset ovat usein persoonallisilta piirteiltään ujoja ja pessimistejä. Yksinäiset hakevat huonommin itselleen apua ja hoitoa sitä tarviessaan. (Aaltonen ym. 2003, 261, 338–341; Ojanen 2009, 106–107.)

### 5.5.3 Harrastaminen

Nuoren kasvuympäristöt voidaan kiteyttää kolmeen K:hon: koti, koulu ja katu. Katu on se ympäristö, jolla kuvataan nuoren vapaa-ajan ympäristöä. (Lämsä 2009, 55.) Erilaiset harrastukset, kuten musiikki, liikunta, tanssiminen ja näytteleminen, muodostavat

nuorelle merkittävän oppimiskentän. Nuori laajentaa käsitystä itsestään ja häntä ympäröivästä maailmasta harrastusten ja toiminnan kautta. Harrastusten kautta nuori oppii uusia taitoja, luo uusia sosiaalisia suhteita, saa ystäviä ja laajentaa maailmankuvaansa. Harrastukset ovat tärkeä väylä toteuttaa itseään, varsinkin niille, jotka eivät koe onnistuvan teoriapainotteisessa koulussa. Harrastukset ja koulu kilpailevat usein nuoren ajankäytössä. Suhteellisen vähällä panostuksella koulussa menestyvillä nuorilla tästä ei ole haittaa, mutta nuori, joka joutuu panostamaan paljon koulutehtäviin ja opiskeluun pärjätäkseen edes kohtuullisesti, saattaa kokea tämän raskaaksi. He ovat yleensä juuri niitä nuoria, jotka tarvitsisivat koulumaailman ulkopuolelta tulleita onnistumisen kokemuksia, koska koulussa harvemmin niitä saavat. (Jarasto & Sinervo 1999, 181–182.)

Erilaiset harrastukset kehittävät lasta ja nuorta eritavalla. Teatteriharrastus tukee esimerkiksi nuoren käsitystä itsestään, antaa esiintymisvarmuutta ja opettaa tunnistamaan tunteita sekä vahvistaa empatiakykyä. Musiikki kehittää ennen kaikkea luovuutta. Musiikilla on myös terapeuttinen ja hoitava vaikutus. Musiikki on tunteiden tulkki, jonka avulla voi käsitellä vaikeitakin asioita ja tunteita. (Aaltonen ym. 2003, 213–217.)

Liikunta kohottaa fyysistä kuntoa ja lisää hyvinvointia, näin ollen vahvistaen positiivista minäkuvaa. On tärkeää, erityisesti liikunta harrastuksissa, johon liittyy usein kilpailu, ettei kilpailu olisi tärkeässä osassa eikä ainakaan ainoa muoto harrastaa lajia. Jatkuva kilpailu ja muille näyttäminen luo lapselle ja nuorelle paineita. Tällöin nuorelle voi tulla harrastuksen kautta epäonnistumisen ja kelpaamattomuuden kokemuksia siitä, ettei ole yhtä hyvä kuin muut. Kilpaurheilu vaatii nykyaikana nuorelta aina vain enemmän ja aina vain nuorempana. Kilpaurheilu vie pahimmillaan liikkumisen ja tekemisen riemun lapselta ja nuorelta. (Jarasto & Sinervo 1999, 187–188.) Lasten ja nuorten urheilua leimaa välillä liian kova kilpailuhenki. Tulostavoitteet voivat mennä niin urheilullisten kuin itseluottamusta vahvistavan kasvatuksellisten tavoitteiden edelle.

Nuorten itsetuntoa heikentää harrastuksen liian kovat valmennusmenetelmät ja eriarvoinen kohtelu. Nuori saattaa helposti lopettaa harrastuksen. (Aaltonen ym. 2003, 220–221.)

#### **5.5.4 Päihteet**

Nuorille päihteiden käytön aloitus on tietoista riskikäyttäytymistä. Riskikäyttäytymisellä nuoret haluavat ilmaista itseään, vähentää epätodellisuuden tunnetta ja saavuttaa sekä itsearvostusta että ryhmän hyväksyntää. Päihteiden käyttö on nuorelle sosiaalinen tapahtuma, jolla he hakevat hyväksyntää ja yhdenmukaisuuden tunnetta. Sen avulla pyritään myös itsenäistymään, hallitsemaan stressaavia tilanteita ja se on myös mallivaikutuksen alla olemista. Päihteiden aloituksen kuvitellaan tuovan jännitystä. (Aaltonen ym. 2003, 284–285.)

Nuorten alkoholin käyttö herättää usein huolta. Se toimii merkinä pahasta olostä tai siitä, etteivät vanhemmat valvo nuortensa tekemisiä. Alkoholi kuuluu suomalaiseen aikuisuuteen varsin olennaisesti. Nuoret käyttävät alkoholia koettaakseen osoittaa aikuistumistaan. Vanhempien omat kokemukset alkoholin käytöstä ovat erilaisia kuin nykypäivän lasten. Tämä aiheuttaa sen, että päihteisiin suhtautuminen voi olla vaikeaa. Aikaisemmat menetelmät valistuksessa eivät toimi, sillä internet ja muu media on täynnä tietoa näistä asioista. (Fjörd 2009, 21.)

Alkoholin käytön aloittamisesta on olemassa kaksi erilaista teoriaa. Nämä ovat syrjäytymismalli ja nuorisokulttuurinen malli. Syrjäytymisteorian mukaan alkoholin käytön aloittaminen on askel syrjäytymiseen. Lapsuuden kehnot olosuhteet tai ajankohtaiset ongelmat ajavat nuoret teorian mukaan päihteiden käyttöön. Nuorisokulttuurinen malli selittää, että se on osa nuoruutta. Sen mukaan päihteiden käyttö kuuluu nuorten normaaliin vapaa-aikaan ja juhlintaan. Sosiaaliset tilanteet ajavat nuoren päihteiden käytölle

ja päihteistä kieltäytyminen voi olla vaikeaa. Päihteiden käyttö on usein nuoren mielestä hallinnassa eikä siitä aiheudu ongelmia. (Fjörd 2009, 21.)

Alkoholi vaikuttaa kemiallisesti keskushermostoon ja mieleen eli siihen, miltä asiat tuntuvat. Nuoren mielestä juominen on houkuttelevaa, koska se on sosiaalinen tapahtuma ja alkoholin ansiosta itsekontrolli hellittää. Nuori kokee, että se antaa luvan tehdä asioita ja jakaa tunteita. Nuoret voivat kokea sosiaalista painetta, eli tehdään samoin kuin muut, vaikka eivät oikeastaan haluaisi. Tätä painetta voidaan torjua sosiaalisilla keinoilla. Tärkein ja tehokkain tapa on huolehtia siitä, että porukkaa yhdistää muukin kuin vain juominen. Sosiaalinen paine vaikuttaa vähän, jos nuori kokee kuuluvansa joukkoon. On huolestuttavaa, jos ryhmän ainoa yhdistävä tekijä on päihteet. (Maunu 2012.)

### **5.5.5 Uskonto**

Uskonnon pohtiminen on osa nuoren maailmankuvan muodostumista, vaikka he eivät välttämättä tietoisesti haluaisi uskonnollisia asioita mieltiäkään. Yleensä nämä nuorten pohdinnat koskevat kuolemaan liittyviä asioita. Lapsuuden aikaiset kokemukset luovat pohjaa näille pohdinnoille. Samoin myös sille kuinka nuori kokee uskonnon. Onko uskonto hänelle elämään turvallisuutta tuova ja lohtua antava voima vai pelottava ja vaativa asia. Nuoren oman minän etsintään liittyy myös uskonnollinen murros, jolloin hän yleensä kyseenalaistaa uskonnon ja voi pohtia erilaisia uskontoja tai kokeilla erilaisia uskonnollisia ajatussuuntia. (Jarasto & Sinervo 1999, 205–207.)

Uskonnosta on tullut vähemmän merkityksellinen asia sosiaalisessa elämässä mitä se oli ennen. Maallistuminen eli sekularisaatio on prosessi, jossa uskonto menettää vaikutustaan sosiaalisen elämän eri alueilla. Suomi on edelleen uskonnollinen maa, 84 % koko väestöstä kuuluu evankelisluterilaiseen kirkkoon. Toisaalta aktiivisten



osallistujien määrä on vähentynyt huomattavasti viime vuosikymmenten aikana, tästä kertoo esimerkiksi jumalanpalvelusten osallistumisaktiivisuus; 6 % suomalaisista käy kirkossa vähintään kerran kuussa. Nuorisobarometrin 2006 mukaan yhdeksän kymmenestä 15–19–vuotiaasta kuuluu johonkin kirkkoon tai johonkin uskonnolliseen yhteisöön. Pääkaupunkiseudulta 83 % vastaajista ja maaseudulta asuvista nuorista 94 %. Nuoret ovat selvästi uskonnollisempia Pohjanmaalla kuin pääkaupunkiseudulla. Tässä näkyy pohjanmaalaisten nuorten vahva uskonnollinen kotitausta ja erilaiset herännäisliikkeet. Tytöille ja naisille uskonto on henkilökohtaisempi ja tärkeämpi kuin pojille ja miehille. (Wilska 2006; 92–96,102.)

Uskonto ja usko ovat eri asia. Uskonto on laaja käsite sisältäen pyhiä kirjoituksia, myyttejä, symboleja ja eettistä opetusta. Usko on yksilöllinen ja henkilökohtainen. Nuoret etsivät usein elämässään yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuoret eivät ole erityisen kiinnostuneita perinteisestä uskonnollisuudesta vaan heitä kiinnostaa henkisyys ja hengellisyyden eri ulottuvuudet. Niistä haetaan mielenrauhaa ja merkitystä elämään. Ne ovat lisänneet suosiotaan. (Wilska 2006, 93,106.)

### **5.5.6 Ulkonäkö**

Nuoren fyysiseen kehitykseen katsotaan kuuluvan kasvuprosessi ja motorinen kehitys sekä erityisesti hormonaaliset muutokset. Kehitys on yksilöllistä ja perimä vaikuttaa nuoren fyysiseen kasvuun. Murrosiässä tyttöjen pituuskasvu nopeutuu, rinnat kehittyvät ja kuukautiset alkavat. Poikien murrosiän kehitykseen kuuluvat muun muassa sukuelinten kehittyminen, kiihtyvä pituuskasvu sekä äänenmurros. Media antaa mainosten ja musiikkivideoiden kautta voimakkaan mallin siitä, millainen naisen tai miehen tulisi olla. Nämä ovat usein nuorten idoleita ja he pyrkivät olemaan esikuviansa kaltaisia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2007, 9-10.)

Nuoruuden fyysinen kehitys ja siihen liittyvät psyykkiset seuraukset vaativat nuorelta itsensä uudelleen määrittelyä (Aalberg & Siimes 1999, 15). Fyysinen kasvu muuttaa nuoren suhdetta omaan itseensä ja ympäristöönsä sekä yleensäkin luo uusia valmiuksia myös psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Yhdeksännen luokan lopulla nuori on jo osin tottunut muuttuneeseen ruumiinkuvaansa ja olemukseensa. Kun nuoret kehittyvät fyysisesti, he joutuvat pohtimaan mitä muutos tarkoittaa heidän identiteetilleen ja minuudelleen. Nuori tarvitsee aikaa olla yksin, että hän oppii tuntemaan ja hyväksymään muuttuvan kehonsa. Muutokset hämmentävät nuorta ja usein hän arastelee, ujostelee ja jopa häpeää uutta ulkomuotoaan. Toisaalta fyysiset muutokset antavat nuorelle myös ilon ja tyydytyksen aiheita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2007, 8-10.)

Nuoret kokevat ulkonäköpaineita suhteessa ikätovereihinsa ja julkisuuden hahmoihin. Nuorista hyvin monet kokevat olevansa väärän näköisiä tai kokoisia. Murrosiässä tapahtuvat kehonmuutokset aiheuttavat siis sekä iloa että ahdistusta. Ikätoverit vertailevat itseään toisiinsa ja arvostelevat toistensa ominaisuuksia. Eri aikaan tapahtuvat muutokset voivat hitaimmin ja nopeimmin kehittyville aiheuttaa erilaisuuden ja vääränlaisuuden tunteita. Hitaasti kehittyvään voidaan kaveripiirissä suhtautua kuin heitä nuorempaan ja kohdella kuin lasta. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2010, 161.)

Ollilan (2008) tutkimuksen mukaan menestyvän nuoren kuuluu näyttää hyvältä ja pukeutua oikeanlaisiin merkkivaatteisiin ja muihin brändituotteisiin. Sosiaalinen menestys ja yhteiskuntakelpoisuus edellyttävät, että nainen on ideaalivartaloineen sekä laiha ja mies näyttää heterolta. Näihin vaatimuksiin vastaaminen osoittaa yksilön vahvuutta ja suoraselkäisyyttä. Erityisesti naisiin kohdistuu ulkonäkövaatimuksia. Oletetaan, että menestyvän miehen rinnalle kuuluu kaunis vaimo tai tyttöystävä. Näin ollen naisen ulkonäkö on miehen menestyksen symboli. (Kylkilähti, 2012, 43.)

### 5.5.7 Seksuaalisuus

Nuoruuteen kuuluu kiinnostuksen herääminen seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvissä asioissa. Seksuaalinen kehitys on pitkä prosessi, jossa on huomattavia eroja yksilöiden välillä. Seksuaalisuuden muodostumiseen ja nuoren käsitykseen siitä, vaikuttavat hänen perimänsä, kasvatuksensa, kokemuksensa ja kulttuurinsa, jossa nuori elää. Nuoruusiässä vertaissuhteilla on suuri vaikutus kaikkeen. Nuoret puhuvat paljon keskenään seksuaalisuudesta: kokeillaan, vertaillaan kokemuksia ja omaksutaan seksuaalisuuteen liittyviä ihanteita, arvostuksia ja käyttäytymistapoja. Nuorten parisuhteet ovat pääsääntöisesti kolmenlaisia: yhdenillan juttuja, muutamasta päivästä kuukauteen kestäviä seurusteluja sekä vakituiseen ja tulevaan parisuhteeseen tähtäävä seurustelua. Seurustelun aloittamiseen vaikuttaa nuoren biologinen kypsyminen. Mitä aiemmin murrosikä on alkanut, sitä aiemmin aloitetaan seurustelu. (Aaltonen ym. 2003, 160–161.)

Nuorilla on sosiaalinen harha siitä, että muut ovat kokeneempia kuin itse. Tämä oletus saa nuoret liioittelemaan omia kokemuksiaan. Seksuaalisuus saattaa herättää nuoressa myös kielteisiä tunteita: pelkoa ja syyllisyyttä. Tähän syynä ovat yleensä puutteelliset tiedot ja kokemattomuus. Seksuaaliset toiveet saattavat tuntua jopa hävettäviltä ja poikkeavilta. Oletus siitä, että toiset ovat kokeneempia voi saada nuoren ajattelemaan, että ensimmäiset seksikokemukset on hankittava hinnalla millä hyvänsä. (Aaltonen ym. 2003, 165–166.)

Media on erittäin suuri tiedon lähde nuorille seksiin liittyvissä asioissa nuoren rakentaessa seksuaalista identiteettiä. Nuoren on ehkä vaikea puhua ja kysyä seksiin liittyvistä asioista aikuisen kanssa. Voi myös olla ettei aikuinen osaa ja uskalla puhua näistä, vaikka nuori olisikin valmis puhumaan. Näinpä nuori etsiikin tietoa median kautta ja näin ollen media ei yksistään anna tietoa, vaan vaikuttaa myös nuoren käsitykseen seksuaalisuudesta, seksistä ja omasta kehosta nuoren rakentaessa seksuaalista identiteettiä. Media

tuo esiin korostetusti, että henkilön fyysinen ja seksuaalinen vetovoima ovat ratkaisevia asioita. Nämä asettavat nuoret paineiden alle. Ne voivat heijastua erilaisina oireiluina esimerkiksi syömishäiriöinä. (Salokoski & Mustonen 2007, 58–60.)

### **5.5.8 Media**

Nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä, mistä he saavat helposti erilasta tietoa ja voivat olla tiiviisti yhteydessä ystäviinsä esimerkiksi Facebookin kautta. Ebrandin sosiaalinen media ja nuoret 2013 - tutkimuksesta ilmenee, että 13–29-vuotiaat nuoret käyttävät internetissä aikaansa sosiaaliseen mediaan 14–18 tuntia viikossa. Näistä suosituimpana facebook, jota käyttää 92 % vastaajista. Älypuhelimet tekevät internetin käytön mahdolliseksi missä tahansa ja milloin tahansa. Vastanneista nuorista sosiaalista mediaa käyttikin 75 % älypuhelimilla. (Ebrand 2013.) Netti on muuttanut nuorten kaverikäsitystä, sillä kavereiksi hyväksytään melkein kenet tahansa samoissa verkostoissa jäsenenä oleva nuori. Median välityksellä erilaiset nuorisokulttuuriset virtaukset leviävät myös nopeasti nuorten tietoisuuteen.

Medialla on ohittamaton vaikutus lapsen ja nuoren identiteetin kehittymisessä. Media laajentaa lapsen ja nuoren maailmankuvaa, antaa paljon tietoa, tarjoaa stereotypioita ja antaa sosiaalisia voimia. Medialla on siis vaikutus identiteetin ja persoonallisuuden kehitykseen. Media tarjoaa käsityksiä menestyksestä, suosituista henkilöistä ja jopa ohjaa odotuksiamme toisista ihmisistä. (Salokoski & Mustonen 2007, 56–57.)

Median tuottama rooli – ja käyttäytymismalli eivät saa nuorta toimimaan ilman sisäistynyttä motivaatiota. Motivaatio syntyy nuoren samaistumisen, saadun tiedon ja tunneperäisen eläytymisen kautta. Samaistuminen ja ihastuminen idoleihin sekä internetin vertaisryhmiin, on tärkeä peili identiteetin rakennustyössä. Nuoren odotukset itsestään idoleihin verrattuna voivat olla liian korkeita,

näin ollen nuoren itsetunto joutuu koetukselle. Mediasisällön vaikutuksesta identiteettiin ja sukupuoliroolien oppimiseen on tutkittu paljon. Media tarjoaa jo pienelle lapsille tietoa ja käsityksiä sukupuolien välisistä eroista ja tavoista toimia.(Salokoski & Mustonen 2007, 57–58.)

## **6 NUORTEN REAGOINTITAVAT SOSIAALISIIN PAINESIIN**

Nuoret reagoivat eritavalla erilaisiin tilanteisiin ja kyky käsitellä paineita ja stressaavia tilanteita on yksilöllinen. Nuoret voivat reagoida esimerkiksi unettomuudelle, jännittämällä, syömishäiriöillä tai jopa itsetuhoisuudella. Lämsän (2009, 122) mukaan paineet ja stressi eivät ole aina pelkästään kielteistä vaan sopiva paine esimerkiksi koetilanteessa tai urheilusuorituksessa voi vauhdittaa yksilöä huippusuorituksiin. Stressi ja paine ovat siis hyväksi yksilölle silloin, kun siihen liittyvät reaktiot eivät ole negatiivisia. Liian kova ja pitkäkestoinen stressi on uhka ihmisen terveydelle. Se voi aiheuttaa niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin sairauksia, koska elimistö reagoi räsitustilaan, joka ylittää henkilön yksilölliset voimavarat.

### **6.1 Jännittäminen ja esiintymispelko**

Jännittäminen on osa nuoren normaalia kehitystä. Yleensä jännittäminen liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja esillä olemiseen ryhmän kuten koululuokan edessä. Uudet tilanteet esimerkiksi työpaikkahaastattelu, tietyn vastakkaisen sukupuolta olevan henkilön kohtaaminen tai uuteen paikkaan meneminen jännittävät. Jännityksen suurin syy on todennäköisesti epäonnistumisen pelko. Sopiva jännitys yleensä parantaa suoritusta ja jännittämisestä on haittaa vasta, jos se äityy suureksi ja estää tekemästä tai menemästä uusiin tilanteisiin. (Suomen mielenterveysseura 2014.)

Noin 70 % suomalaisista ovat kokeneet joskus esiintymispelkoa. Tällaisia tilanteita ovat ryhmän edessä esiintyminen, työpaikkahaastattelu tai uudet tilanteet. Nykynuoria pidetään itsevarmoina ja rohkeina, silti he jännittävät samalla tavalla kuin edeltävät sukupolvet. Jännittämiseen ja esiintymispelkoon auttaa harjoittelu, joka pitäisi olla osa opetusta jo peruskoulussa. Usein

esiintymistä jännittävät vaativat itseltään täydellisyyttä eivätkä anna itselleen anteeksi edes pientä epäonnistumista. Valitettavasti kulttuurimme on samanlainen, emme hyväksy virheitä eikä epäonnistumista, vaan odotamme kaikilta huippusuorituksia. Tämä on tarttunut nuorten asenteeseen itseään kohtaan. Esiintyminen on vuorovaikutustilanne ja niinpä paikalla oleva yleisö voi vaikuttaa paljon esiintyjän onnistumiseen. Esiintymispelko voi pahimmillaan viivästyttää opiskelujen etenemistä ja jopa valmistumista, kun jätetään esiintymiseen liittyviä kursseja käymättä. (Sykkö 2011.)

## **6.2 Unettomuus ja keskittymiskyvyn puute**

Uni on ihmiselle välttämättömyys. Ihminen tarvitsee unta, jotta elimistö voi palautua ja korjaantua sekä levätä seuraavan päivän rasituksia varten. Nuori tarvitsee nopealla kasvukaudella unta enemmän kuin tavallisesti. Riittävän unen avulla ihminen oppii paremmin ja unen aikana päivän tapahtumat sekä opitut asiat painautuvat syvälle muistiin. Univelka on yhteydessä nuoren mielialan ja suorituskyvyn laskuun, oppimisen heikentymiseen sekä rauhattomuuden ja käytöshäiriöiden kasvuun. Unettomuuden ja siitä seuraavan väsymyksen syy on yleensä nuorilla liian vähäinen uni, valvotaan myöhään myös kouluaikoina. Toinen syy on ahdistus ja eri asioista johtuva stressi. Univelka ja siitä johtuva väsymys tekee usein nuoren rauhattomaksi ja levottomaksi. Tämä näkyy usein varsinkin luokkatilanteissa keskittymiskyvyn puutteena. (Aaltonen ym. 2003, 141–142.)

## **6.3 Syrjäytyminen**

Syrjäytyminen on elämänhallinnan vastakohta. Syrjäytyessään ihmisellä voi olla puutteita hyvinvoinnissaan. Nämä voivat ilmentyä osattomuutena, taloudellisina ongelmina, henkisten ja sosiaalisten voimavarojen puutteena. Nuoren kokemukset tulla torjutuksi tai syrjäytetyksi, voivat aiheuttaa sosiaaliseen kehitykseen ongelmia.

Tämä heijastuu koulumenestykseen ja fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen. Nuoren työttömyys voi johtaa syrjäytymisvaaraan. Työttömyys vaikuttaa sekä nuoren taloudelliseen tilanteeseen että sosiaalisiin suhteisiin. Tästä tulevat myös mittavat kustannukset yhteiskunnalle. (Aaltonen ym. 2003, 360–362; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, & Ruoppila 2006, 110.)

On esitetty, että esimerkiksi syrjäytyneet nuoret ovat hakeutuneet joukkotapahtumiin ja joukkoihin, joissa voisivat kokea jotakin erikoista ja suurta sekä samalla samastua ryhmään ja omaksua ryhmän sosiaalisen identiteetin. (Vilkko-Riihelä 2001, 674.) Nuoria täytyy auttaa löytämään oma paikkansa tulevaisuuden työelämässä ja yhteiskunnassa. Syrjäytyminen liittyy koulutuksen keskeytymiseen, koska vähintään toisen asteen koulutus on usein ratkaisevaa työn saamisessa. Pelkällä peruskoulun päättötodistuksella on vaikea saada työtä vaativilla työmarkkinoilla. (Allianssi ry 2010, 28.) Taloudellisen tiedotustoimiston tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2009 yli puolet nuorista pelkäsi, ettei löydä tulevaisuudessa töitä ja heillä oli paljon huolia sekä pelkoja tulevaan työelämään liittyen.

#### **6.4 Masentuneisuus**

Masentuminen on henkilöllä, jolla elämäntilanteen tunne on heikko, on luonnollista kokea olonsa avuttomaksi ja voimattomaksi vaikuttamaan asioihin. Masentuneisuutta pidetään jopa yhtenä perustunteena kuten iloa ja surua. Osa nuorista kokee nuoruudessa masentuneisuutta irrottautuessaan tutusta ja turvallisesta ympäristöstä. Tämä on normaalia nuoruusiän kehityskriisiä. (Aaltonen 2003, 257; Hietala 2010, 75.)

Kun masennusta diagnosoidaan, käytetään termejä lievä, keskivaikea ja vaikea masennus. Masennuksen oireita ovat esimerkiksi apatia, elämäntahdon menetys, keskittymisvaikeudet, tyhjyyden ja merkittömyyden tunne, rauhattomuus, väsymys sekä



itsemurha-alttius. Masennus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ajatuksiin, tunteisiin, mielialaan, käyttäytymiseen ja fyysiseen terveyteen. Nuori on usein esimerkiksi haluton menemään kouluun. Masentuneella nuorella voi olla runsasta päihteidenkäyttöä, käytöshäiriöitä, keskittymisvaikeuksia tai eristäytymistä. Nuori reagoi myös usein psykosomaattisesti eli esimerkiksi päänsäryllä tai univaikeuksilla. Masennuksen syntyyn ja kehitykseen vaikuttavat perintötekijät, ympäristön antamat käyttäytymismallit ja häiriö keskushermoston hermosolujen viestinsiirrossa. Tytöt sairastuvat helpommin kuin pojat. (Hietala 2010, 74–75; Aaltonen ym. 2003, 257–259.)

Masentunut nuori pyrkii yleensä antamaan itsestään itsevarman kuvan ja vaatii itseltään liikojaa. Masentunut nuori ei hyväksy omia virheitään ja tuntee helposti syyllisyyttä. Jos nuorella on liian kovia vaatimuksia ja odotuksia itsensä ja muiden osalta hän ahdistuu entisestään. Masentunut nuori tarvitsee kannustavaa palautetta, jonka kautta saa kokea olevansa tärkeä. Yksinäisyys on yksi masennuttava tekijä erityisesti nuorena, koska heidän on tärkeää kokea olevansa osa porukkaa ja saada toisten hyväksyntää. Nykyajan nuoret osaavat hakea apua masennukseen helpommin kuin ennen. Masennusta voidaan hoitaa kognitiivisella tai psykodynaamisella yksilöterapialla, erilaisilla toimintaryhmillä ja terapioidilla. Lääkehoitoa arvioidaan tarkasti nuorten kohdalla. (Aaltonen ym. 2003, 259–261, 263–264.)

## **6.5 Syömishäiriöt**

Syömishäiriöt ovat psyykkisiä sairauksia, joissa ihminen oireilee kehollaan. Yleisimmät syömishäiriöt ovat anoreksia ja bulimia. Anoreksiassa ihmisellä on vääristynyt kuva itsestään ja näkee itsessään laihduttamisen tarpeen, vaikkei sitä olisi ja siksi kieltää itseltään syömisen. Bulimia on ahmimishäiriö, jossa henkilö samasta syystä ahmii ruokaa ja myöhemmin oksentaa syömänsä ruuan. Kaikilla syömishäiriöihin sairastuneilla on häiriintynyt minäkuva.

(Vilkko-Riihelä 2001, 571–573.) Paljon julkisuudessa esillä ollut ortoreksia, liittyy terveellisen ruuan pakkomielteeseen, johon liittyy liiallinen urheilu. Se ei ole virallinen diagnoosi vaan kuuluu epätyypillisiin laihuushäiriöihin. (Syömishäiriöliitto 2104)

Syömishäiriöt ovat harvoin selkeitä ja yhdenlaisia oireita noudattava sairaus. Syömishäiriö yhdistetään usein laihuuteen. Kuitenkin vain pieni osa täyttää lääketieteellisen aliravitsemuksen kriteerit. Suurin osa on joko normaali- tai ylipainoisia. Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan nuoruusiän aikana joka kymmenes tyttö kärsii syömishäiriön oireista nuoruusiän aikana. Yleensä syömishäiriöön sairastutaan 15–24 -ikävuoden välillä, mutta myös tätä nuoremmat tai aikuiset voivat sairastua. Syömishäiriöt on perinteisesti ajateltu tyttöjen ja naisten sairaudeksi, mutta poikien ja miesten oireilu on lisääntynyt viime vuosina selvästi. Syömishäiriöiden hoito on aina vaativaa ja aikaa vievää. Näkyvät oireet saattavat jäädä pois ja paino normalisoitua suhteellisen nopeasti, mutta mielen toipuminen ja häiriintyneistä ajatuksista irti pääseminen voi kestää vuosia. (Syömishäiriöliitto 2014.)

## **6.6 Itsetuhoisuus**

Itsetuhoisuudessa henkilö ottaa tietoisesti elämäänsä uhkaavia riskejä tai tiedostamatta käyttäytyy siten, että se koituu pitkällä tähtäimellä itselle vahingolliseksi. Itsetuhoisuus voi olla suoraa eli selkeä halu tappaa itsensä tai toimintaa jossa ei piitata omasta turvallisuudesta. Se voi olla epäsuoraa, jolloin ihminen ei yleensä suunnittele vahingoittavan itseään tai päätyvänsä kuolemaan. Epäsuorassa itsetuhossa nuori käyttää esimerkiksi alkoholia tai huumeita runsaasti ajattelematta seurauksia. Nuori voi nauttia lääkkeitä, ottaa tietoisia riskejä liikenteessä ja elää yleensäkin ”hälläväliä” – asenteella, rakentamatta tai suunnittelematta tulevaisuutta. Nuoren itsetuhoisuus on yleensä tätä epäsuoraa. Nuorella siihen kuuluu myös se, että nuori ei halua kuulla kodin, koulun tai muiden tahojen määrittelemiä sääntöjä, rajoituksia

tai ohjeita. Tämä johtuu, siitä ettei hän ei halua eikä kykene sisäistämään niiden merkitystä omalle elämälleen. (Aaltonen ym. 2003, 279.)

Itsetuhoisuuden taustalla löytyy masennusta, käytöshäiriöitä, tarkkaavaisuushäiriöitä ja perheeseen liittyviä tekijöitä. Perheen olot vaikuttavat nuoren itsetuhoisuuteen. Yleensä näissä perheissä nuori ei saa riittävästi sosiaalista tukea, kommunikointi ja tunteiden ilmaisu on heikkoa. Erilaiset traumat kuten seksuaalinen hyväksikäyttö ja omien vanhempien masennus altistavat itsetuhoisuudelle. (Räsänen, Moilanen, Tamminen, Almqvist 2000, 200–201.)

## 7 NUORTEN VOIMAVARAT SOSIAALISTEN PAINEIDEN KOKEMISESSA

### 7.1 Voimavara käsitteenä

Voimavara on se, mikä henkilöllä on käytettävissään kohdatessa vastoinkäymisiä, stressiä tai muita negatiivissävytteisiä asioita elämässään. Voimavarat ovat ne, mistä tai minkä avulla henkilö rentoutuu, kokee itselle tärkeiksi asioiksi ja joista hän saa voimaa kohdatakseen haasteita. Voimavara on laaja käsite ja sillä tarkoitetaan samaa kuin selviytymistaito, vahvuus, resurssi ja toimintamahdollisuus. Voimavarat voidaan jaotella yksilön ja ympäristön, sosiaalisiin, psykososiaalisiin ja henkisiin voimavaroihin. Elinympäristöön liittyvät fyysiset ja sosiaaliset asiat kuten tilat, palvelut ja rakenteet. Yksilön voimavaroina pidetään yksilöllisiä asioita kuten ikä, terveys ja kunto. Psykososiaalisina voimavaroina pidetään motivaatiota, vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitoja. Henkilön oma maailman katsomus ja henkilön vakaumus määrittellään henkiseksi voimavaraksi. (Osaava lähihoitaja 2020, 2014.)

Voimavarat voidaan luokitella myös neljään perustyyppiin: henkilökohtaiset, ihmisten väliset, organisatoriset ja yhteisölliset voimavarat. Nämä eri voimavarat vaikuttavat ihmisen selviytymismalleihin. Henkilökohtaiset voimavarat ovat niitä voimavaroja, mitä ihminen tekee. Tähän vaikuttavat asenteet ja strategiat toimia. Ihmisten välisiin voimavaroihin kuuluu perheen ja ystävien tuki, vertaisryhmät ja sosiaalinen elämä. Organisatoriset voimavarat ovat esimerkiksi organisaatioiden sisäiset koulutukset ja työnohjaus. Yhteisöllisiä voimavaroja ovat yhteisön tarjoamat palvelut kuten kulttuuri-, vapaa-aika- ja sosiaalipalvelut. Selviytymisstrategiat voidaan luokitella ennakoiviin, puskuroiviin ja kriisinhallintastrategioihin. Tämä kuvastaa siis sitä, millaisia keinoja ihmisellä on sopeutua eri tilanteisiin ja mitkä ovat keinot selvitä niistä. (Ayoalan 1995, 14.)

## 7.2 Itsetunto

Hyvä itsetunto on tärkeä sisäinen voimavara nuorelle. Se lisää turvallisuuden tunnetta. Itsetunto merkitsee nuorelle todellisuuden perustuvaa itsensä tuntemista, kunnioittamista ja arvostamista. Tämä kaikki on sidoksissa elinympäristöön sekä nuorten ja hänen läheistensä vuorovaikutussuhteisiin. Itsetuntoon liittyvät asiat ovat muutenkin haasteellisia, mutta nuoren kohdalla siihen tuovat lisähaasteensa murrosiän tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset. Nuoren kehityksen edetessä tulee vuorotellen kehitys- ja lepovaiheita. Hyvä itsetunto tarvitsee aikuisen turvallisuutta, positiivista palautetta ja hyväksyntää niin aikuisilta kuin ikäisiltäänkin. (Aaltonen ym. 2003, 152–153.)

Hyvä itsetunto vaikuttaa elämäntilanteeseen. Hyvän itsetunnon omaava nuori kokee voivansa vaikuttaa asioihin. Nuorella on tällöin mahdollisuus tehdä valintoja sekä tunne siitä, että selviytyy erilaisista elämäntilanteista. Itsetunto vaikuttaa keskeisesti sisäiseen elämäntilanteeseen. Lähtökohtana on nuoren usko itseensä ja oman elämänsä vaikutusmahdollisuuksiin. Mitä enemmän nuori kokee myönteistä elämäntilannetta, sitä helpommin hän löytää paikkansa yhteiskunnassa. Jos esimerkiksi nuori uskoo löytävänsä jatkokoulutuspaikan yläkoulun jälkeen, hän todennäköisemmin löytää sen. Jos nuori kokee, ettei hän löydä sitä eikä usko itse selviytymiskykyihinsä, on todennäköisempää, ettei hän sitä löydä. On tärkeää, että jokainen nuori löytäisi omat vahvuutensa ja saisi tukea sekä vahvistusta siihen ympäristöltään. Ulkoisen elämäntilanteen kannalta tärkeitä asioita ovat aineellisen ja henkisen turvan saanti. (Aaltonen ym. 2003, 185–186.)

## 7.3 Mielenterveys

Mielenterveys on jatkuva prosessi, johon erilaiset tapahtumat vaikuttavat. Se on voimavara, joka vaikuttaa hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen. Mielenterveys käsitteenä voidaan jaotella viiteen

osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen, henkiseen tyytyväisyyteen ja sosiaalisiin taitoihin. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32.)

Onnellisuus ja onnettomuus ovat osa mielialaa. Tähän vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Sisäisen onnellisuuden tekijät ovat ihmisestä itsestä lähteviä positiivisia asioita kuten toiveikkaus, optimismi ja elämäntapa. Elinolot, toimeentulo ja ympäristö vaikuttavat mielialaan. Tämä voi näkyä onnettomuutena, jos ihminen on työtön tai kokee köyhyyttä. (Ojanen 2009, 32.)

#### **7.4 Sosiaaliset verkostot**

Sosiaalinen verkosto käsittää ihmisen vuorovaikutussuhteet, joiden avulla hän ylläpitää sosiaalista identiteettiään. Näiden avulla ihminen saa henkistä ja materiaalista tukea, tietoa ja uusia ihmissuhteita. Ne lisäävät turvaa. Elämänvaikeuksia kohdatessa sosiaalinen tuki antaa voimaa. Hyvä ihmissuhde on kunnioittava ja luotettava. Ihmissuhteiden avulla rakennamme kuvaa itsestämme ja maailmasta. Ne toimivat myös eräänlaisena suodattimena elämän eri tilanteissa. (Aaltonen ym. 123–124)

Palautteen ja tuen saanti on tärkeää. Kun nuori saa palautetta ja hyväksyntää, hän tuntee itsensä tärkeäksi ja rohkaistuu. Lisäksi tämä vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja mahdollisuuksiin toimia. Nuori hakee hyväksyntää. Mikäli häntä kohdellaan välinpitämättömästi ja saa negatiivista palautetta, hän voi hakea huomiota negatiivisin keinoin. (Aaltonen ym. 2003, 154–155)

Ihmisen hyvinvoinnille tärkeää ovat toiminnallisuus, harrastukset ja työ. Nämä tuovat elämään sisältöä rytmittämällä päivää ja tuomalla uusia ihmissuhteita. Työ turvaa myös toimeentulon. Ihmisen on tärkeä tuntee olevansa arvostettu, osaava ja tarpeellinen. Toiminnan kautta ihminen saa tarpeen täytettyä. (Suomen Mielenterveysseura ja KKI 2009, 7.)

## 7.5 Tulevaisuus ja unelmat

Nuorella on hyvä olla haaveita ja unelmia. Ne antavat voimaa vastoinikäymisien hetkellä. Tavoite on yleensä osa unelmaa ja tarvitsee toteutuakseen taustalla olevan unelman. (Katajainen ym. 2003, 112–114.) Nuori pyrkii jäsentämään kuvaa tulevaisuudesta. Se voi olla sekä pelottava että myönteinen. Tulevaisuus tuntuu olevan täynnä mahdollisuuksia, mutta pelko vastuusta voi varjostaa sitä. (Jarasto & Sinervo 1999, 201.) Taloudellisen tiedotustoimiston (2009) teettämän tutkimuksen mukaan valtaosa (87 %) nuorista näkee tulevaisuutensa valoisana.

## 8 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYSOINTI

Tutkimuksemme otos oli 133 oppilasta, tyttöjä kyselyyn vastanneista oli 48,9 % (N=65) ja poikia 51,1 % (N=68). Tutkimukseen osallistui Ylivieskan Jokirannan koulun 9.-luokkalaiset. Kyselyt teetettiin oppitunnilla ja niinpä saimmekin vastausprosentiksi 100 %. Kysely toteutettiin toukokuussa 2014. Aineistoa analysoimme ristiintaulukoimalla tuloksia. Tulokset esitämme prosenttiosuuksina ja erilaisina kuvioina ja taulukoina. N merkintä suluissa prosenttiosuuden jälkeen tarkoittaa vastaajien lukumäärää. Tutkimuksen taustatietoina kysyimme sukupuolen ja perhekoon. Vastanneiden perhekoot olivat suuria, 10,2 % (N=13) perheenjäseniä oli 1-3 henkilöä, 66,4 % (N=85) perheenjäseniä oli 4-6, 14,8 % (N=19) 7-10 perheenjäsentä ja 7,8 % (N=10) yli 11 perheenjäsentä.

### 8.1 Sosiaalinen paine nuoren näkökulmasta

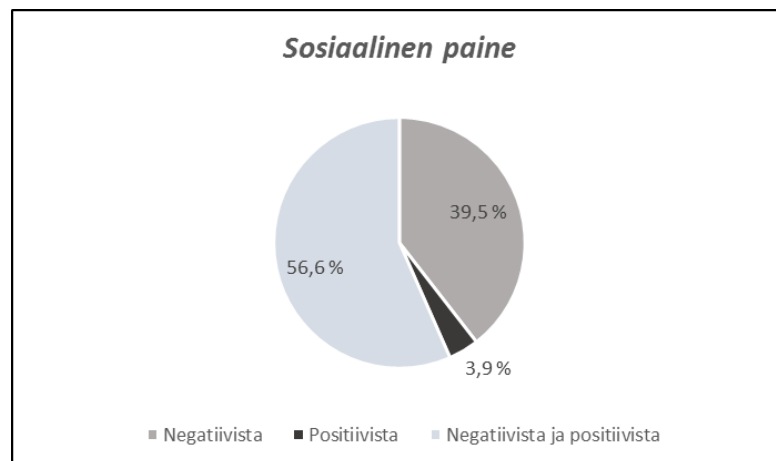
Tutkimuksella pyrittiin selvittämään mikä aiheuttaa nuorille sosiaalisia paineita. Tutkimuksellamme halusimme selvittää, mitkä tekijät koulussa, kodissa ja kavereissa aiheuttavat sosiaalista painetta. Esitimme kyselylomakkeessa (LIITE 3) erilaisia sosiaalsiin paineisiin liittyviä asioita kohdennettuna kouluun, kotiin ja kavereihin. Lisäksi kysyimme kuinka paljon nämä aiheuttavat nuorelle painetta. Vastausvaihtoehtoina olivat ”erittäin paljon”, ”melko paljon”, ”melko vähän”, ”ei lainkaan” ja ”en ole kokenut/huomannut tilannetta”. Jotta tuloksia olisi helpompi lukea, yhdistimme luokat ”erittäin paljon” ja ”melko paljon” yhdeksi luokaksi. Käytämme nimitystä ”merkityksellinen”. Yhdistimme myös luokat ”ei lainkaan” ja ”en ole huomannut/kokenut” yhdeksi luokaksi. Käytämme tästä nimitystä ”ei merkityksellinen”. Tarkastelimme tuloksia siten, että nostimme esiin luokan paljon ja keskityimme siihen mitkä tekijät aiheuttavat sosiaalista painetta. Tämä oli mielestämme tärkeää, koska asioihin, jotka koetaan erityisen merkityksellisenä nuorten kannalta, näihin pystytään



kiinnittämään paremmin huomiota. Lisäksi halusimme selvittää vähän sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät, jotta tulisi huomioitua nuoret myös yksilöinä ja huomata nuorten erilaiset yksittäiset tilanteet.

Halusimme tutkimuksellamme selvittää, millaista sosiaalinen paine nuoren mielestä on, onko se negatiivista, positiivista vai sekä negatiivista että positiivista. Halusimme myös selvittää kuinka paljon sosiaaliset paineet vaikuttavat nuoriin ja onko se jatkuvaa vai tilapäistä.

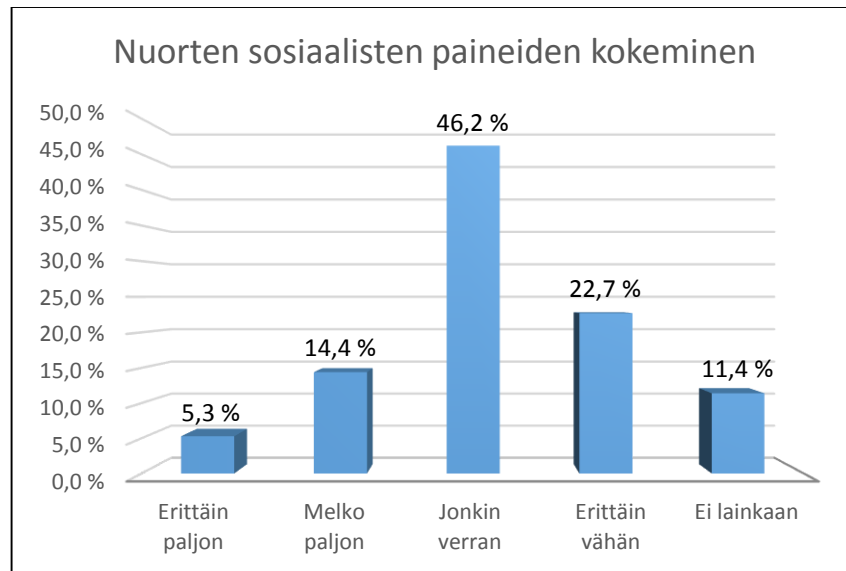
Sosiaalinen paine on vastaajien mielestä negatiivista 39,5 % (N=51), positiivista 3,9 % (N=5) ja sekä negatiivista että positiivista 56,6 % (N=73). (KUVIO 2.) Tytöistä 46,0 % (N=29) koki sosiaalisen paineen negatiivisena, 0 % (N=0) positiivisena ja sekä negatiivisena että positiivisena 54,0 % (N=34). Pojista 33,3 % (N=22) koki sosiaalisen paineen negatiivisena, 7,6 % (N=5) positiivisena ja sekä negatiivisena että positiivisena 59,1 % (N=39).



KUVIO 2. Nuorten näkemys sosiaalisesta paineesta

Sosiaaliset paineet vaikuttavat kyselyyn vastanneisiin nuoriin seuraavasti: erittäin paljon 5,3 % (N=7), melko paljon 14,4 % (N=19), jonkin verran 46,2 % (N=61), erittäin vähän 22,7 % (N=30) ja ei lainkaan 11,4 % (N=15). (KUVIO 3.) Tyttöillä sosiaaliset paineet vaikuttivat seuraavasti: erittäin paljon 6,2 % (N=4), melko paljon 20 % (N=13), jonkin verran 55,4 % (N=36), erittäin vähän

10,8 % (N=7) ja ei lainkaan 7,7 % (N=5). Pojilla sosiaaliset paineet vaikuttavat seuraavasti: erittäin paljon 5,3 % (N=7), melko paljon 14,4 % (N=19), jonkin verran 46,2 % (N=61), erittäin vähän 22,7 % (N=30) ja ei lainkaan 11,4 % (N=15).



KUVIO 3. Nuorten sosiaalisten paineiden kokeminen

Sosiaalisia paineita ilmeni jatkuvana 14 % (N=17), tietyissä tilanteissa 57,9 % (N=70) ja sosiaalista painetta ei kokenut 28,1 % (N=34). (KUVIO 4.) Tytöistä 18,3 (N=11) koki paineen jatkuvana, 66,7 % (N=40) tietyissä tilanteissa ja 15,0 % (N=9) ei kokenut sosiaalista painetta. Pojista 9,8 % (N=6) koki paineen jatkuvana, 49,2 % (N=30) tietyissä tilanteissa ja 41,0 % (N=25) ei kokenut sosiaalista painetta. ”Vain tietyissä tilanteissa” kohdan lisätiedoissa nousi esiin muun muassa seuraavat asiat:

*”uudet ihmiset”(poika),*

*”uudet tilanteet” (tyttö),*

*”koulu, opiskeleminen, kokeet” (tyttö),*

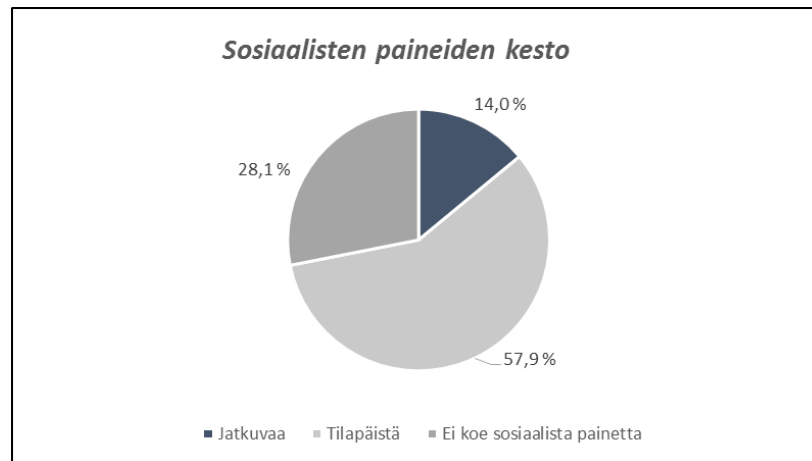
*”ulkonäköpaineita on, ei mitään tiettyjä tilanteita vaan yleensäkin” (tyttö),*

*”esim. kaverit ovat äitini kyydissä ja hän vilkuttaa” (poika),*

*”tilaisuudet jossa on paljon ihmisiä” (tyttö),*

*”luotettavuustilanteet” (poika),*

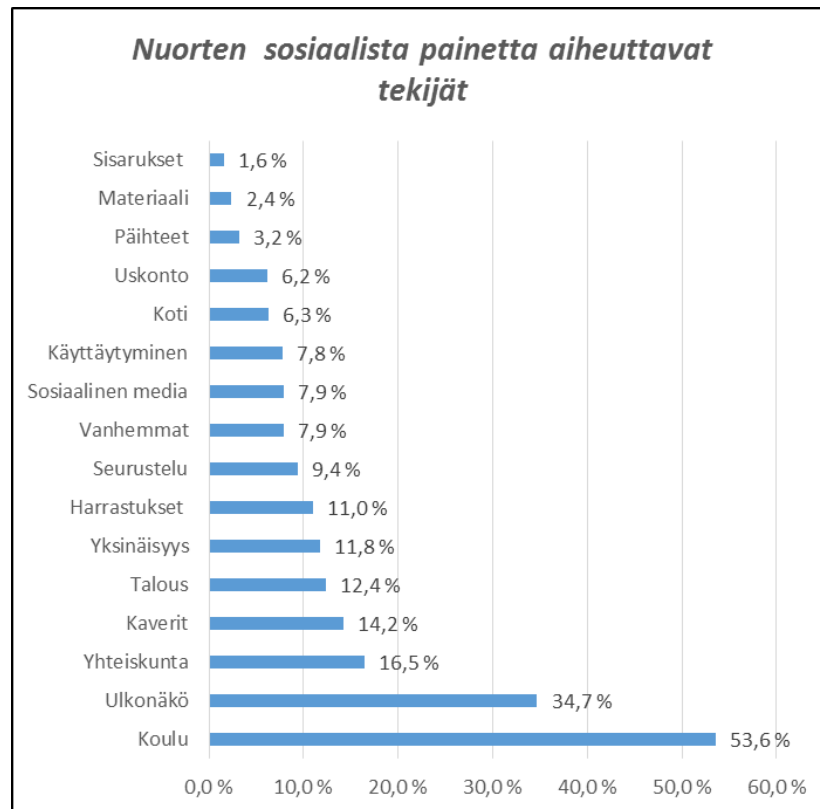
*”esim. porukan keskellä oleminen” (tyttö).*



KUVIO 4. Sosiaalisten paineiden kesto

## 8.2 Sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät

Selvitimme mitkä tekijät aiheuttavat nuorelle sosiaalista painetta kysymyksellä, jossa nuorten piti ympyröidä 16 vaihtoehdosta viisi merkityksellisintä aiheuttajaa ja laittaa ne järjestykseen merkityksellisyyden mukaan. Vastauksien perusteella merkityksellisimmäksi sosiaalisten paineiden aiheuttajaksi nousi koulu 53,6,0 % (N=78), toiseksi merkityksellisimmäksi ulkonäkö 34,7 % (N=44), kolmanneksi merkityksellisemmäksi nousi yhteiskunta 16,5 % (N=21), neljänneksi kaverit 14,2 % (N=18) ja viidenneksi talous 12,4 % (N=16). Vähiten sosiaalisia paineita aiheuttivat sisarukset 1,6 % (N=2), materiaali 2,4 % (N=3), päihteet 3,2 % (N=4) uskonto 6,2 % (N=8) ja koti 6,3 % (N=8). (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Nuorten sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät

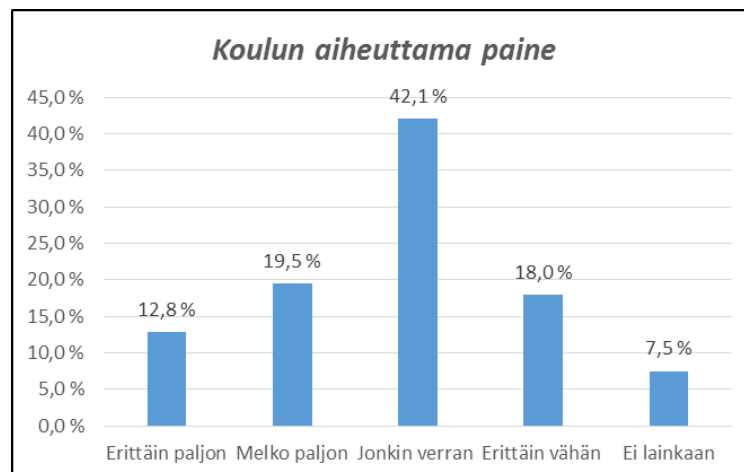
Taulukossa 1 esitämme sosiaalisten paineiden tekijöitä tytöillä ja pojilla. Sekä tytöillä että pojilla merkityksellisin paineiden aiheuttaja oli koulu, tytöillä 52,4 % (N=33) ja pojilla 54,7 % (N=35). Toiseksi merkityksellisin paineiden aiheuttaja oli sekä tytöillä että pojilla ulkonäkö, tytöillä 44,4 % (N=28) ja pojilla 25,0 % (N=16). Tytöillä kolmanneksi merkityksellisimmäksi paineiden aiheuttajaksi nousi yhteiskunta 17,5 % (N=12). Neljänneksi merkityksellisimmäksi paineiden aiheuttajaksi nousi yksinäisyys 15,8 % (N=10) ja viidenneksi merkityksellisimmäksi koti ja taloudellinen tilanne 8 % (N=5). Pojilla kolmanneksi merkityksellisin paineiden aiheuttaja oli kaverit 21,9 % (N=14). Neljänneksi merkityksellisimmäksi nousevat harrastukset 18,7 % (N=11) ja viidenneksi merkityksellisimmäksi yhteiskunta 15,7 % (N=10). Vähiten merkityksellinen paineen aiheuttaja tytöillä oli sisarukset 0 % (N=63), päihitteet 3,1 % (N=4), harrastukset ja uskonto 3,2 % (N=4). Pojilla vähiten merkityksellinen paineiden aiheuttaja oli materiaalin hankinta 1,6 % (N=2), päihitteet 3,1 % (N=4) ja sisarukset 3,2 % (N=4). Tyttöjen ja poikien välillä oli eroja sosiaalisten paineiden aiheuttajissa.

TAULUKKO 1. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden aiheuttavista tekijöistä

<i>Tytöt</i>		<i>Pojat</i>	
Koulu	52,4 %	Koulu	54,7 %
Ulkonäkö	44,4 %	Ulkonäkö	25,0 %
Yhteiskunta	17,5 %	Kaverit	21,9 %
Yksinäisyys	15,8 %	Harrastukset	18,7 %
Talous	8,0 %	Talous	17,2 %
Koti	8,0 %	Yhteiskunta	15,7 %
Käyttäytyminen	7,9 %	Seurustelu	12,5 %
Vanhemmat	7,4 %	Sosiaalinen media	11,0 %
Kaverit	6,4 %	Uskonto	9,4 %
Seurustelu	6,4 %	Vanhemmat	7,8 %
Sosiaalinen media	4,8 %	Käyttäytyminen	7,8 %
Materiaali	3,2 %	Yksinäisyys	7,8 %
Uskonto	3,2 %	Koti	4,7 %
Harrastukset	3,2 %	Sisarukset	3,2 %
Päihteet	3,1 %	Päihteet	3,1 %
Sisarukset	0,0 %	Materiaali	1,6 %

### 8.2.1 Koulun aiheuttama sosiaalinen paine

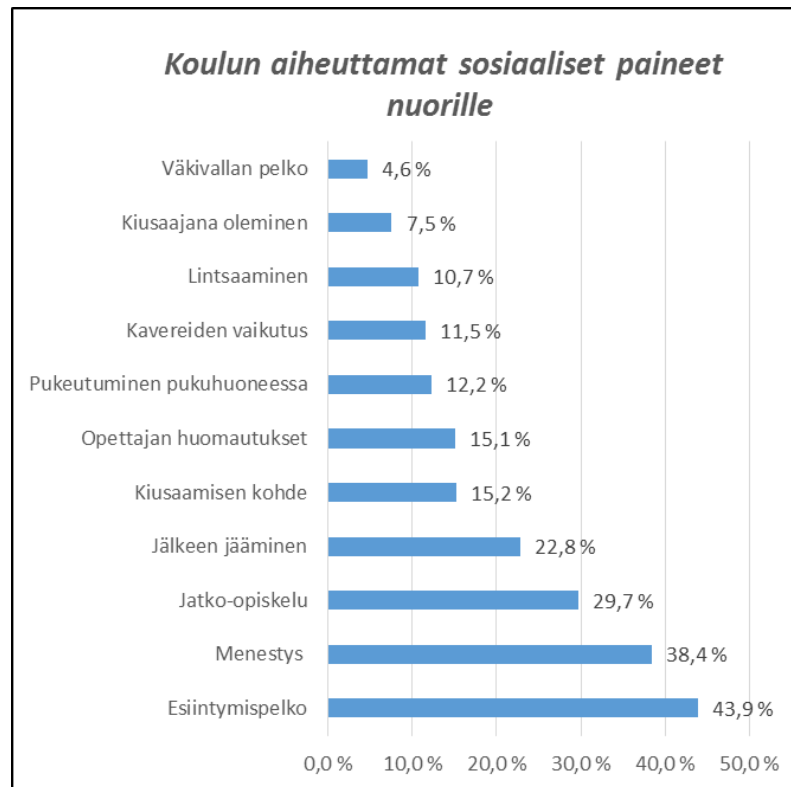
Kun tarkastelemme kysymystä kuinka paljon koulu ja kaikki siihen liittyvät asiat aiheuttavat nuorelle painetta, kävi ilmi, että lähes kaikille kyselyyn vastanneista se oli aiheuttanut painetta. Kuvioista 6 voidaan havaita, että kaikista vastaajista 12,8 % (N=17) vastasi koulun aiheuttavan painetta erittäin paljon, melko paljon 19,5 % (N=26), jonkin verran 42,1 % (N=56), erittäin vähän 18 % (N=24) ja ei lainkaan 7,5 % (N=10) vastaajista.



KUVIO 6. Koulun aiheuttama paine

Tytöistä 12,3 % (N=8) ja pojista 13,2 % (N=9) ilmoitti, että koulu aiheuttaa erittäin paljon painetta. Vastauksissa oli eroja. Melko paljon koulu aiheutti painetta tytöille 29,2 % (N=19) vastaajista ja pojille 10,3 % (N=7) vastaajista. Jonkin verran koulu aiheutti painetta tytöille 43,1 % (N=28) vastaajista ja pojille 41,2 % (N=28) vastaajista. Erittäin vähän tytöille 13,8 % (N=9) ja pojille 22,1 % (N=15). Painetta ei kokenut lainkaan tytöistä 1,5 % (N=1) ja pojista 13,2 % (N=9). Tytöt kokivat enemmän kouluun liittyvää painetta kuin pojat.

Kun tarkastelemme kysymystä mitkä tekijät koulussa aiheuttavat nuorelle painetta (KUVIO 7.) kävi ilmi, että eniten koulussa painetta aiheutti esiintymispelko. Tähän vastasi 43,9 % (N=58) vastaajista. Toiseksi eniten painetta aiheutti tarve menestyä koulussa, tähän vastasi 38,4 % (N=50) vastaajista. Kolmanneksi eniten painetta aiheutti peruskoulun jälkeisen koulutuspaikan valinta, tähän vastasi 29,7 % (N=39) vastaajista. Esiin nousi neljäntenä jälkeen jääminen oppiaineissa 22,8 % (N=30) vastaajista. Vähiten paineita koulussa aiheutti väkivallan pelko 4,6 % (N=6), koulukiusaajana oleminen 7,5 % (N=10), lintsaminen 10,7 % (N=14) ja kavereiden vaikutus 11,5 % (N=15) vastaajista. Haluamme kuitenkin korostaa, että yksittäisille nuorille, kuten esimerkiksi koulukiusauksen kohteena oleminen tai väkivallan pelkoa kokevat henkilöt ovat vakavasti otettavia ja niihin on puututtava.



KUVIO 7. Koulun aiheuttamat sosiaaliset paineet nuorille

Taulukossa 2 esitämme koulun aiheuttamien paineiden tekijöitä tytöillä ja pojilla. Sosiaalisten paineiden tekijöillä koulussa ei ollut merkittäviä eroja. Sekä tytöillä että pojilla painetta eniten aiheutti esiintymispelko. Tytöillä merkityksellisimmäksi nousi esiintymispelko 53,8 % (N=37). Vastaava luku pojilla oli 34,3 % (N=23). Toiseksi eniten painetta aiheutti tytöillä tarve menestyä 46,2 % (N=30) vastaajista. Vastaava luku pojilla oli 30,8 % (N=20). Kolmanneksi eniten painetta aiheutti tytöillä jatko-opiskelupaikan valinta 40 % (N=26). Vastaava luku pojilla oli 19,7 % (N=13). Neljänneksi eniten painetta tytöillä aiheutti jälkeen jääminen koulussa 27,7 % (N=18). Vastaava luku pojilla oli 17,9 % (N=12). Saman verran painetta aiheutti myös opettajan huomautukset. Tyttöjen ja poikien välillä koulun aiheuttamissa paineissa on prosentuaalisesti eroavaisuuksia, kuten taulukosta näkyy. Suurimpana erona poikien ja tyttöjen välillä on nähtävissä väkivallan pelko, jota tytöt eivät koe merkittävästi ja pojista 9 % (N=6) kokee sen merkittävänä paineiden aiheuttajana. Lisäksi eroavaisuus näkyy koulukiusaajana olemisessa, tytöillä 1,5 % (N=1), vastaava luku pojilla 13,5 % (N=9). Vähiten tytöillä painetta aiheutti väkivallan

pelko 1,5 % (N=1), koulukiusaajana oleminen 1,5 % (N=1), kavereiden vaikutus käytökseen 7,9 % (N=5) ja lintsaminen 9,3 % (N=6) vastaajista. Pojilla vähiten painetta aiheutti pukeutuminen pukuhuoneessa 6 % (N=4), väkivallan pelko 9 % (N=6), lintsaminen 12,2 % (N=8) ja koulukiusaajana oleminen 13,5 % (N=9).

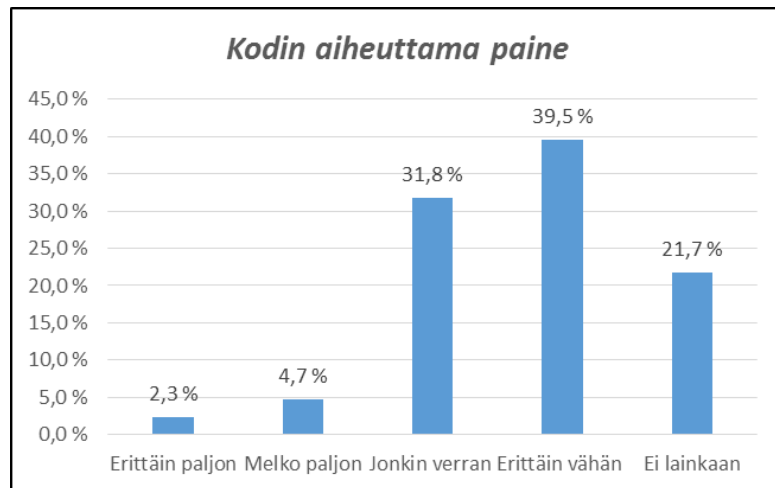
TAULUKKO 2. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät koulussa

Tytöt		Pojat	
Esiintymispelko	53,8 %	Esiintymispelko	34,3 %
Menestys	46,2 %	Menestys	30,8 %
Jatko-opiskelu	40,0 %	Jatko-opiskelu	19,7 %
Jälkeen jääminen	27,7 %	Jälkeen jääminen	17,9 %
Pukeutuminen pukuhuoneessa	18,8 %	Opettajan huomautukset	17,9 %
Kiusaamisen kohde	13,9 %	Kiusaamisen kohde	16,5 %
Opettajan huomautukset	12,3 %	Kavereiden vaikutus	15,0 %
Lintsaminen	9,3 %	Kiusaajana oleminen	13,5 %
Kavereiden vaikutus	7,9 %	Lintsaminen	12,2 %
Kiusaajana oleminen	1,5 %	Väkivallan pelko	9,0 %
Väkivallan pelko	1,5 %	Pukeutuminen pukuhuoneessa	6,0 %

### 8.2.2 Kodin aiheuttama sosiaalinen paine

Kun tarkastelimme kysymystä kuinka paljon koti ja perhe ja kaikki siihen liittyvät asiat aiheuttavat nuorelle painetta kävi ilmi, että osalle koti ei aiheuttanut painetta ollenkaan. Kuviosta 8 voidaan havaita, että kaikista vastaajista 2,3 % (N=3) vastasi kodin aiheuttavan painetta erittäin paljon, melko paljon 4,7 % (N=6) vastaajista, jonkin verran 31,8 % (N=41) vastaajista, erittäin vähän 39,5 % (N=51) ja ei lainkaan 21,7 % (N=28) vastaajista. (KUVIO 8.)

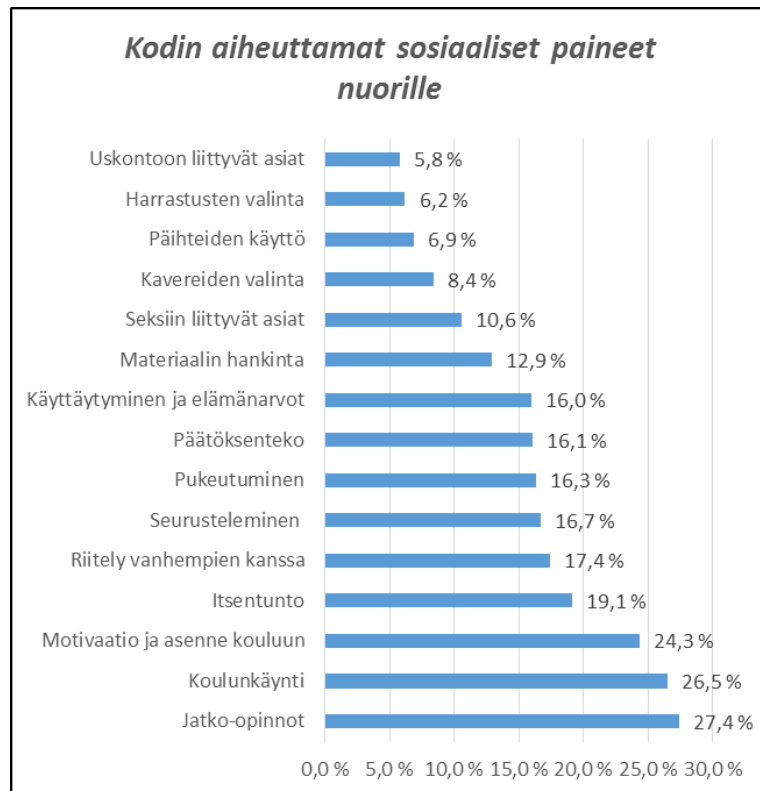




KUVIO 8. Kodin aiheuttama paine

Tytöistä 1,6 % (N=1) ja pojista 3,1 % (N=2) ilmoitti, että koti aiheuttaa erittäin paljon painetta. Vastauksissa oli eroja. Melko paljon koti aiheutti painetta tytöille 4,7 % (N=3) vastaajista ja pojille 4,6 % (N=3) vastaajista. Jonkin verran koti aiheutti painetta tytöille 42,2 % (N=27) vastaajista ja pojille 21,5 % (N=14) vastaajista. Erittäin vähän tytöille 34,4 % (N=22) ja pojille 44,6 % (N=29). Painetta ei kokenut lainkaan tytöistä 17,2 % (N=11) ja pojista 26,2 % (N=17). Tytöt kokivat enemmän kotiin liittyvää painetta kuin pojat.

Kun tarkastelemme kysymystä mitkä tekijät kodissa aiheuttavat nuorelle painetta kävi ilmi, että eniten kotona painetta aiheutti jatko-opiskelupaikan valinta. Tähän vastasi 27,4 % (N=36) vastaajista. Toiseksi eniten painetta aiheutti koulunkäyntiin liittyvät asiat, tähän vastasi 26,5 % (N=35) vastaajista. Kolmanneksi eniten painetta aiheutti motivaatio ja asenne kouluun. Tähän vastasi 24,3 % (N=32) vastaajista. Esiin nousi neljäntenä itsetunto 19,1 % (N=25) vastaajista. Vähiten paineita kotona aiheuttivat uskontoon liittyvät asiat 5,8 % (N=7) vastaajista, harrastusten valinta 6,2 % (N=8), päihteiden käyttö 6,9 % (N=9) ja kavereiden valinta 8,4 % (N= 11) vastaajista. (KUVIO 9.)



KUVIO 9. Kodin aiheuttamat sosiaaliset paineet nuorille

Taulukossa 3 esitämme kodin aiheuttamien paineiden tekijöitä tytöillä ja pojilla. Kodin aiheuttamilla sosiaalisilla paineilla on eroja sukupuolten välillä. Tytöillä merkityksellisimmäksi nousi jatko-opintojen suunnittelu ja valinta 36,9 % (N=24). Toiseksi merkityksellisin koulunkäynti 30,7 % (N=20). Kolmanneksi merkityksellisin motivaatio ja asenne kouluun 27,7 % (N=18). Neljänneksi merkityksellisin paineen aiheuttaja tytöillä oli itsetuntoon liittyvät asiat 24,7 % (N=16). Pojilla eniten painetta aiheutti koulunkäynti 22,4 % (N=15), toiseksi merkityksellisin motivaatio ja asenne kouluun 20,9 % (N=14), kolmanneksi merkityksellisin seurusteleminen ja kumppanin valinta sekä materiaalin hankinta 19,4 % (N=13). Taulukosta käy ilmi, että tytöille kodin aiheuttamat paineet nousevat vahvemmin esille prosentuaalisesti kuin pojilla. Erot näkyvät selkeimmin materiaalin hankinnassa, tytöillä 6,2 % (N=4) ja pojilla 19,4 % (N=13) vastaajista, sekä jatko-opintojen valinnassa tytöillä 36,9 % (N=24) ja pojilla 18,2 % (N=12). Vähiten tytöillä painetta aiheutti harrastusten valinta 4,6 % (N=3), materiaalin hankinta 6,2 % (N=4), päihteiden käyttö ja uskontoon liittyvät asiat 7,7 % (N=5). Pojilla

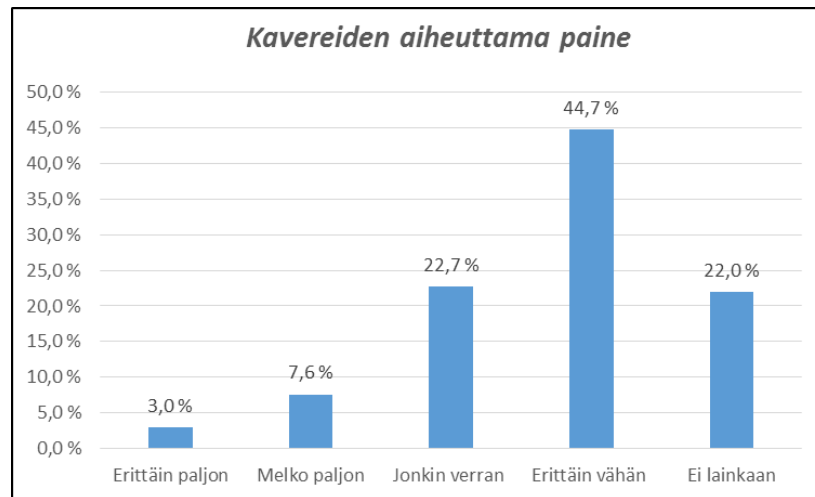
vähiten painetta aiheuttivat uskontoon liittyvät asiat 3 % (N=2), päihteiden käyttö 6 % (N=4), harrastusten valinta 7,5 % (N=5) ja kavereiden valinta 9 % (N=6).

TAULUKKO 3. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät kotona

Tytöt		Pojat	
Jatko-opinnot	36,9 %	Koulunkäynti	22,4 %
Koulunkäynti	30,7 %	Motivaatio ja asenne	20,9 %
Motivaatio ja asenne	27,7 %	Materiaalin hankinta	19,4 %
Itsetunto	24,7 %	Seurusteleminen	19,4 %
Riitely vanhempien kanssa	20,0 %	Jatko-opinnot	18,2 %
Käyttäytyminen ja arvot	16,9 %	Pukeutuminen	16,9 %
Päätöksenteko	16,9 %	Päätöksenteko	16,4 %
Pukeutuminen	15,7 %	Käyttäytyminen ja arvot	15,2 %
Seurusteleminen	13,9 %	Riitely vanhempien kanssa	14,9 %
Seksiin liittyvät asiat	9,4 %	Itsetunto	13,7 %
Kavereiden valinta	7,7 %	Seksiin liittyvät asiat	12,0 %
Päihteiden käyttö	7,7 %	Kavereiden valinta	9,0 %
Uskontoon liittyvät asiat	7,7 %	Harrastusten valinta	7,5 %
Materiaalin hankinta	6,2 %	Päihteiden käyttö	6,0 %
Harrastusten valinta	4,6 %	Uskontoon liittyvät asiat	3,0 %

### 8.2.3 Kavereiden aiheuttama sosiaalinen paine

Kun tarkastelimme kysymystä kuinka paljon kaverit ja kaikki siihen liittyvät asiat aiheuttavat nuorelle painetta kävi ilmi, että kaverit aiheuttavat vähiten nuorille sosiaalisia paineita. Kuvioista 10 voidaan havaita, että kaikista vastaajista 3,0 % (N=4) vastasi kavereiden aiheuttavan painetta erittäin paljon, melko paljon 7,6 % (N=10) vastaajista, jonkin verran 22,7 % (N=30) vastaajista, erittäin vähän 44,7 % (N=59) ja ei lainkaan 22,0 % (N=29) vastaajista.

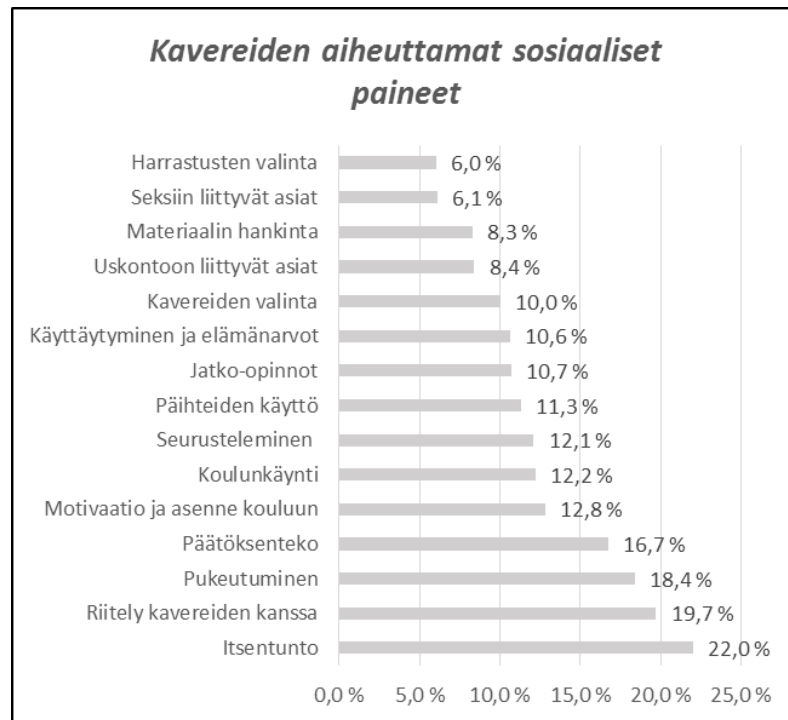


KUVIO 10. Kavereiden aiheuttama paine

Tytöistä 3,1 % (N=2) ja pojista 3,0 % (N=2) ilmoitti, että kaverit aiheuttavat erittäin paljon painetta. Vastauksissa oli eroja. Melko paljon kaverit aiheuttivat painetta tytöille 10,8 % (N=7) vastaajista ja pojille 4,5 % (N=3) vastaajista. Jonkin verran painetta tytöille 35,4 % (N=23) vastaajista ja pojille 10,4 % (N=7) vastaajista. Erittäin vähän tytöille 38,5 % (N=25) ja pojille 50,7 % (N=34). Painetta ei kokenut lainkaan tytöistä 12,3 % (N=8) ja pojista 31,3 % (N=21). Tytöt kokivat enemmän kavereihin liittyvää painetta kuin pojat.

Kun tarkastelemme kysymystä mitkä tekijät kavereissa aiheuttavat nuorelle painetta kävi ilmi, että merkityksellisin paineen aiheuttaja oli itsetunto 22,0 % (N=29). Toiseksi merkityksellisin riitely kavereiden kanssa 19,7 % (N=26) vastaajista. Kolmanneksi pukeutuminen, tähän vastasi 18,4 % (N=24) vastaajista. Neljäntenä esiin nousi päätöksenteko 16,7 % (N=22). (KUVIO 11.)

Vähiten paineita kavereiden kanssa aiheutti harrastusten valinta 6 % (N=8) vastaajista, seksiin liittyvät asiat 6,1 % (N=8), materiaalin hankinta 8,3 % (N=11) ja uskontoon liittyvät asiat 8,4 % (N=11) vastaajista.



KUVIO 11. Kavereiden aiheuttamat sosiaaliset paineet

Taulukossa 4 esitämme kavereiden aiheuttamien paineiden tekijöitä tytöillä ja pojilla. Kavereiden aiheuttamilla sosiaalisilla paineilla on eroja sukupuolten välillä. Tytöillä merkityksellisin paineen aiheuttaja on itsetunto 33,8 % (N=22). Toiseksi merkityksellisin oli pukeutuminen 27,7 % (N=18). Kolmanneksi merkityksellisin riitely kavereiden kanssa 24,6 % (N=16). Neljänneksi merkityksellisin oli päätöksenteko 23,1 % (N=15). Pojilla merkityksellisin paineiden aiheuttaja oli pukeutuminen 15,0 % (N=10), toiseksi merkityksellisin paineen aiheuttaja oli päihteiden käyttö ja riitely kavereiden kanssa 14,9 % (N=10), neljänneksi merkityksellisin paineiden aiheuttaja oli motivaatio ja asenne 13,4 % (N=9). Taulukosta käy ilmi, että tytöt kokevat kavereiden ja ystävien aiheuttamat paineet vahvemmin. Vähiten kaverit aiheuttavat tytöille painetta materiaalin hankinnassa 1,5 % (N=1), harrastusten valinnassa 3,1 % (N=2), seksiin liittyvissä asioissa 4,6 % (N=3) ja päihteiden käytössä 7,7 % (N=5). Vähiten kaverit aiheuttavat pojilla painetta kavereiden valinnassa, seksiin ja uskontoon liittyvissä asioissa 7,5 % (N=5). Kysymyksestä käy selkeästi ilmi se, että kaverit luovat nuorten mielestä huomattavasti vähemmän paineita nuorelle kuin koulu ja koti. Tämä näkyy prosentiosuuksissa.

Kavereihin liittyvissä asioissa prosenttiosuudet ovat huomattavasti pienemmät kuin koulun ja kotiin liittyvissä kysymyksissä. Tässä voi olla myös se, että nuoret voivat kokea saavansa enemmän sosiaalista tukea kuin painetta. Prosentuaalisesti sukupuolten välillä on eroja vaihtoehtojen välillä. Tämä näkyy selkeästi materiaalin hankinnassa ja päätöksenteossa. Pojilla materiaalin hankinta 9,1 % (N=6), tytöillä vastaava luku 1,5 % (N=1). Pojilla päätöksentekoon liittyvä paine 10,5 % (N=7) ja vastaava luku tytöillä 23,1 % (N= 16). Tytöillä suurimmat paineiden aiheuttajat olivat itsetunto 33,8 % (N=22) ja pukeutuminen 27,7 % (N=18) vastaavat luvut pojilla itsetunto 10,5 % (N=7) ja pukeutuminen 9,1 %(N=6).

TAULUKKO 4. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden tekijät kavereiden aiheuttamana

Tytöt		Pojat	
Itsetunto	33,8 %	Pukeutuminen	15,0 %
Pukeutuminen	27,7 %	Päihteiden käyttö	14,9 %
Riitely kavereiden kanssa	24,6 %	Riitely kavereiden kanssa	14,9 %
Päätöksenteko	23,1 %	Motivaatio ja asenne	13,4 %
Koulunkäynti	15,4 %	Käyttäytyminen ja arvot	10,5 %
Seurusteleminen	15,4 %	Itsetunto	10,5 %
Jatko-opinnot	13,3 %	Päätöksenteko	10,5 %
Motivaatio ja asenne	12,4 %	Materiaalin hankinta	9,1 %
Kavereiden valinta	12,3 %	Koulunkäynti	9,1 %
Käyttäytyminen ja arvot	10,8 %	Jatko-opinnot	9,1 %
Uskontoon liittyvät asiat	9,3 %	Seurusteleminen	9,0 %
Päihteiden käyttö	7,7 %	Harrastusten valinta	9,0 %
Seksiin liittyvät asiat	4,6 %	Seksiin liittyvät asiat	7,5 %
Harrastusten valinta	3,1 %	Kavereiden valinta	7,5 %
Materiaalin hankinta	1,5 %	Uskontoon liittyvät asiat	7,5 %

#### 8.2.4 Muut sosiaalista painetta aiheuttavat tekijät

Tutkimuksella pyrittiin selvittämään nuorten itsetuntoon liittyviä kysymyksiä, sillä itsetunnolla on merkitystä sosiaalisten paineiden sietokyvyssä. Halusimme selvittää kuinka tyytyväisiä nuoret olivat itseensä, elämäänsä ja miten he näkivät oman tulevaisuutensa, koska kyse sosiaalisten paineen kokemisesta on myös nuoren itsetunnosta. Lisäksi selvitimme uskaltavatko nuoret ilmaista oman mielipiteensä. Esitimme kyselylomakkeessa erilaisia väittämiä näihin asioihin

liittyen. Vastausvaihtoehtoina olivat ”olen täysin samaa mieltä”, ”olen melkein samaa mieltä”, ”väitteessä on hiukan perää” ja ”ei pidä ollenkaan paikkaansa”. Käsittelimme tässä kohdassa vertailun ”olen täysin samaa mieltä” ja ”ei pidä ollenkaan paikkaansa”.

Nuorista 43,9 % (N=58) oli tyytyväisiä elämäänsä ja 3,8 % (N=5) ei ollut ollenkaan tyytyväisiä. Tulevaisuutensa valoisana näki 43,9 % (N=58) vastaajista ja 5,3 % (N=7) ei nähnyt sitä valoisana. Ulkonäköön liittyvässä kysymyksessä 23,8 % (N=31) oli tyytyväinen ulkonäkönsä ja 10,8 % (N=14) ei ollut tyytyväisiä ulkonäkönsä. Oman mielipiteensä uskalsi sanoa 41,7 % (N=55) ja 4,5 % (N= 6) vastaajista ei uskaltanut sanoa omaa mielipidettään.

Itseluottamuksen koki huonoksi 9,2 % (N=12) vastaajista ja 37,4 % (N=49) koki itseluottamuksensa hyväksi. Nuorista 9,2 % (N=12) koki olonsa alakuloiseksi, pettyneeksi tai turhautuneeksi ja 38,2 % (N=50) taas koki olonsa hyväksi. Syyllisyyttä ja häpeää itseään kohtaan nuorista koki 5,4 % (N=7) ja 41,9 % (N=54) oli sitä mieltä että tämä väite ei pitänyt ollenkaan paikkaansa.

Edellä olevista tuloksista voimme päätellä, että nuoret ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä itseensä, elämäänsä ja näkevät tulevaisuutensa valoisana. On olemassa kuitenkin myös nuorisoryhmä, joka ei koe itseään, elämäänsä tai tulevaisuuttaan hyvänä. Pääsääntöisesti vastaajilla olikin myös sosiaalista painetta elämässään. Sosiaaliset paineet ovat liitoksissa nuoren itsetuntoon.

Tutkimuksellamme halusimme selvittää kuinka sosiaalinen media vaikuttaa nuoreen. Kyselylomake sisälsi erilaisia väittämiä sosiaaliseen mediaan liittyen. Vastausvaihtoehtoina oli ”kyllä” ja ”ei”. 38,9 % (N=51) nuorista laittoivat kuviaan sosiaaliseen mediaan saadakseen palautetta. 61,1 % (N=80) vastaajista ei toiminut näin, vaan taustalla oli joku muu ajatus. Sukupuolten välillä ei ollut juurikaan eroja. Sosiaalisesta mediasta saama palaute ulkonäköön ja pukeutumiseen liittyen oli ohjannut 16,8 % (N=22) vastaajan

toimintaa ja 83,2 % (N=109) oli sitä mieltä, ettei sosiaalinen media ohjannut heidän toimintaansa. 11,5 % (N=15) oli pahoittanut mielensä sosiaalisessa mediassa saamastaan palautteesta ja 88,5 % (N=116) oli sitä mieltä, ettei sosiaalisesta mediasta saama palaute ei vaikuttanut heihin. Nuoret seuraavat kuitenkin sosiaalisessa mediassa saamansa palautetta, kuka on tykännyt tai kommentoinut heidän kuviaan tai julkaisujaan. Tähän vastasi 56,9 % (N=74) vastaajista. 43 % (N=56) oli sitä mieltä etteivät he seuranneet muiden antamaa palautetta. Kun selvitimme nuorten saamaa hyvää palautetta ja kannustusta kävi ilmi, että 84,1 % (N=111) oli saanut hyvää palautetta ja kannustusta ja 15,3 % (N=10) ei ollut kokenut näin. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja, mutta tytöt seuraavat enemmän sosiaalisesta mediasta saamaansa palautetta kuin pojat, tytöt 66,1 % (N=41) ja pojat 48,5 % (N=33).

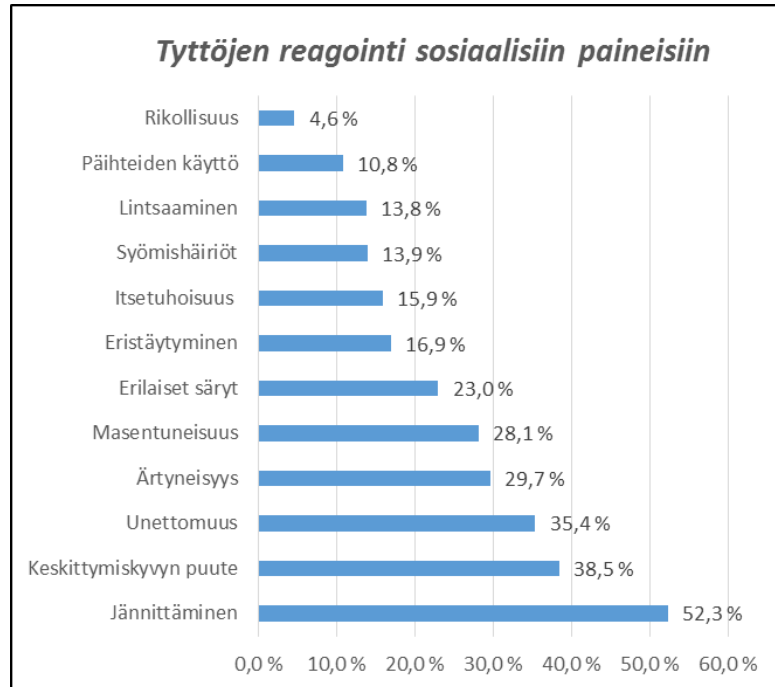
Edellä mainituista asioista voimme päätellä, että vaikka mediassa tarjotaan paljon erilaisia asioita, nuoret eivät tutkimuksemme mukaan kuitenkaan koe niitä negatiivisiksi. Ebrandin 2013 tutkimuksen mukaan 13–29 -vuotiaat nuoret käyttävät aikaansa Internetissä sosiaalisessa mediassa 14–18 tuntia viikossa, joten median vaikutus nuoren identiteetin kehittymiseen on suuri. Älypuhelimet ovat tuoneet internetin käytön mahdolliseksi missä ja milloin vain, joten nuori on koko ajan sosiaalisen median aallokossa.

### **8.3 Nuorten reagoitavat sosiaalisiin paineisiin**

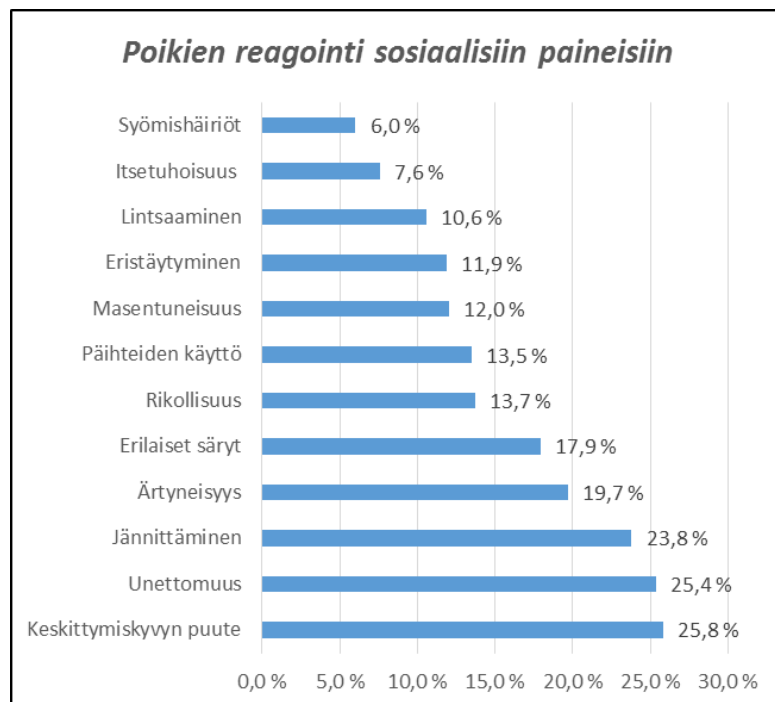
Tutkimuksella pyrimme selvittämään millä tavalla nuoret reagoivat sosiaalisiin paineisiin. Tutkimuksesta voidaan havaita, että kaikista vastaajista 37,8 % (N=50) reagoi sosiaalisiin paineisiin jännittämällä. Toiseksi eniten nuoret reagoivat keskittymiskyvyn puutteella 32,1 % (N=41) ja kolmanneksi eniten unettomuudella 30,3 % (N=40). Tytöistä 52,3 % (N=34) reagoi jännittämällä, 38,5 % (N=24) keskittymiskyvyn puutteella ja 35,4 % (N=23) unettomuudella. Selkeästi vähiten sosiaalisiin paineisiin tytöt reagoivat rikollisuudella 4,6 % (N=3). (KUVIO 12.) Pojat reagoivat



sosiaalisiin paineisiin 25,8 % (N=17) keskittymiskyvyn puutteella, 25,4 % unettomuudella (N=17) ja 23,8 % (N=16) jännittämällä. Vähiten pojat reagoivat syömishäiriöillä 6,0 % (N=4). (KUVIO 13.)



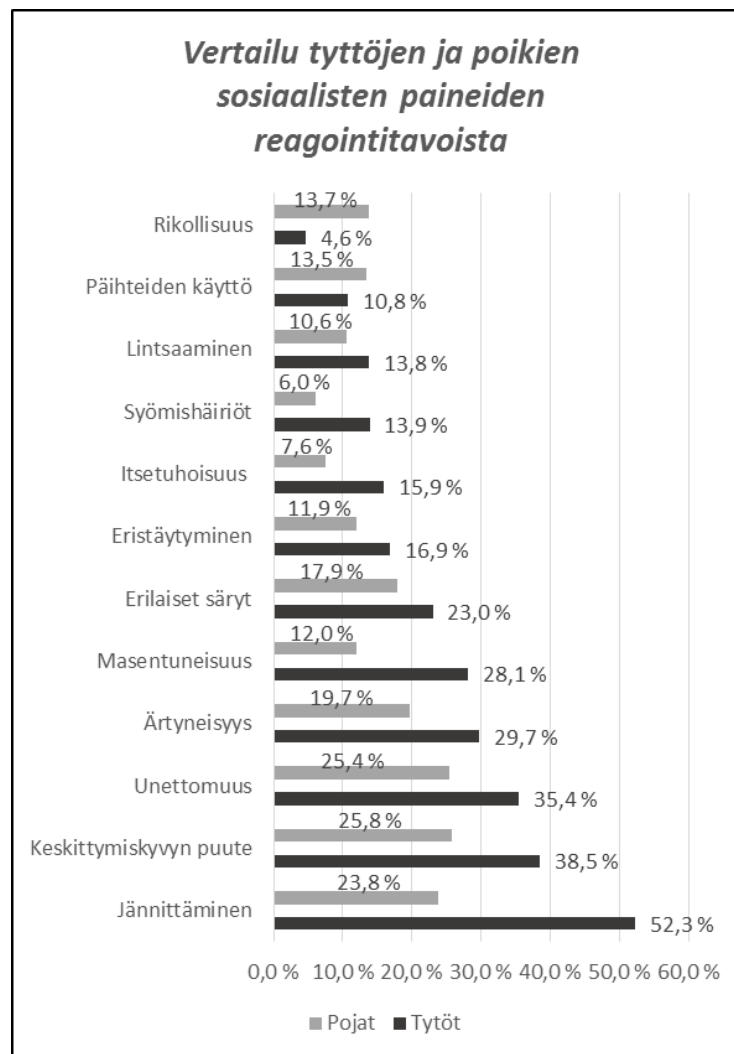
KUVIO 12. Tyttöjen reagointi sosiaalisiin paineisiin



KUVIO 13. Poikien reagointi sosiaalisiin paineisiin

Kuviossa 14 on vertailua tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden reagoititavoista. Kuvioista käy ilmi, että tytöt reagoivat vahvemmin

sosiaalsiin paineisiin kuin pojat. Tyttöjen prosentuaaliset osuudet ovat suurempia kuin poikien. Tyttöillä oli huomattavasti enemmän jännittämistä, keskittymiskyvyn puutetta ja unettomuutta kuin pojilla. Tyttöillä oli enemmän masentuneisuutta kuin pojilla, tytöillä 28,1 % (N=18) vastaava luku pojilla 17,9 % 12 % (N=8). Tyttöillä oli myös enemmän syömishäiriöitä kuin pojilla, tytöillä 13,9 % (N=9) vastaava luku pojilla 6 % (N=4). Ero näkyy myös itsetuhoisuudessa, tytöillä 15,4 % (N=10). Vastaava luku pojilla 7,6 % (N=5).



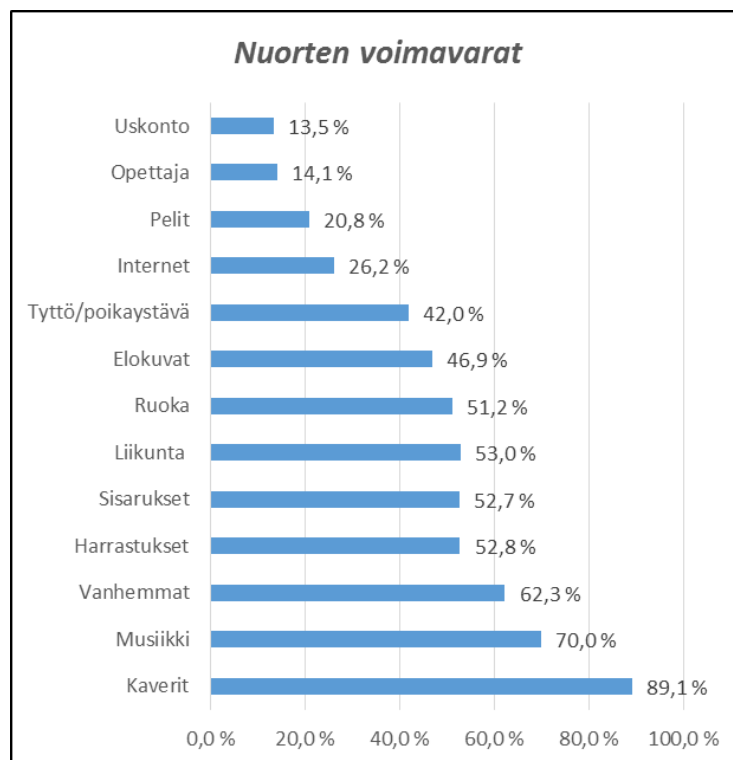
KUVIO 14. Vertailu tyttöjen ja poikien sosiaalisten paineiden reagoititavoista

Isokangas ja Koponen (2012) ovat selvittäneet sosiaalisten paineiden vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen paine sekä henkinen paha olo olivat syitä päihteiden käytölle. Kavereiden painostus aiheutti myös paineita ja nuoret

alkoivat käyttää päihteitä. Oman tutkimuksemme mukaan sosiaaliset paineet eivät liity päihteiden käyttöön merkittävästi. Poikien osalta kavereilla on kuitenkin vaikutusta päihteiden käyttöön.

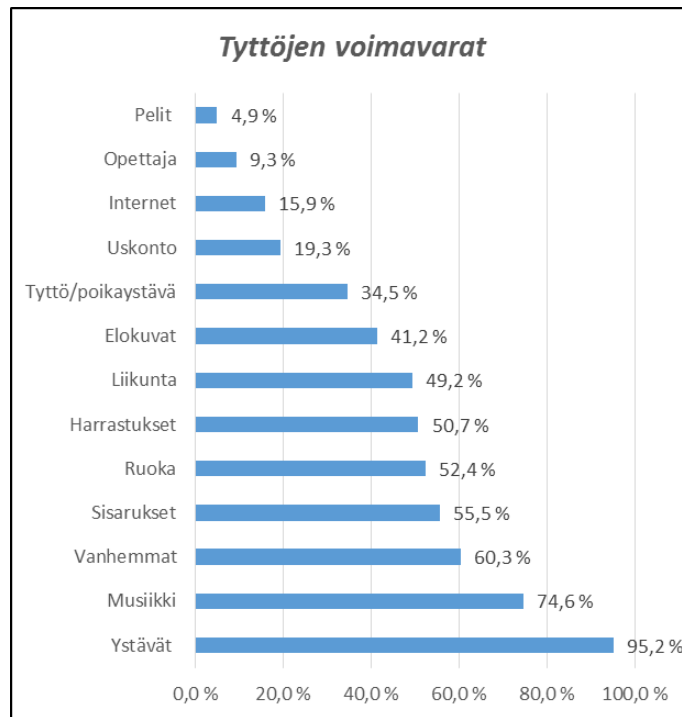
#### 8.4 Nuorten voimavarat sosiaalisten paineiden kokemisessa

Tutkimuksella halusimme selvittää nuorten voimavaroja, mitkä asiat tekevät nuoren onnelliseksi ja mitkä tuottavat mielihyvää. Merkityksellisimmäksi voimavaraksi nousivat kaverit 89,1 % (N=115), toiseksi merkityksellisimmäksi voimavaraksi musiikki 70,0 % (N=91) ja kolmanneksi merkityksellisimmäksi vanhemmat 62,3 % (N=81). (KUVIO 15.)



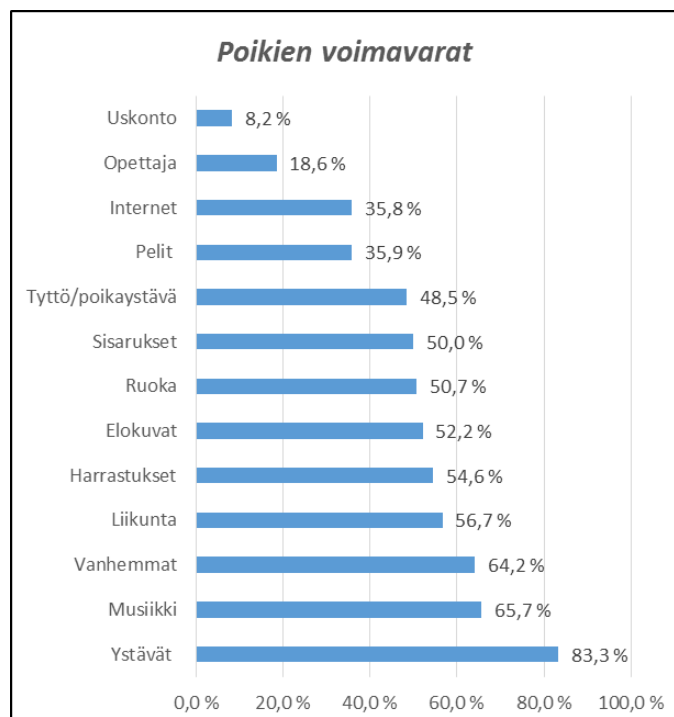
KUVIO 15. Nuorten voimavarat sosiaalisten paineiden käsittelyssä

Tyttöjen vastauksissa merkityksellisimmäksi nousivat kaverit 95,2 % (N=60), musiikki 74,6 % (N=47) ja vanhemmat 60,3 % (N=38). Kaverien olo voimavarana nousi merkityksellisemmäksi kuin vanhempien olo voimavarana. Tytöt eivät kokeneet voimavarana pelejä ja opettajia vahvasti. (KUVIO 16.)



KUVIO 16. Tyttöjen voimavarat

Poikien vastauksissa merkityksellisimmiksi nousivat kaverit 83,3 % (N=55), musiikki 65,7 % (N=44) ja vanhemmat 64,2 % (N=43). Kavereiden merkitys voimavarana nousi myös pojilla voimakkaammin esille kuin vanhempien olo voimavarana. Vähiten voimavarana pojilla oli uskonto 8,2 % (N=5). (KUVIO 17.)



KUVIO 17. Poikien voimavarat

Sukupuolten välisiä eroja voimavaratekijöissä on nähtävissä. Pojille internet ja pelit nousivat voimakkaammin esille kuin tytöillä. Uskonto oli tytöille merkityksellisemmässä roolissa voimavarana kuin pojilla. Opettajan merkitys voimavarana nousi vahvemmin esille pojilla kuin tytöillä.

### **8.5 Johtopäätökset**

Tutkimuksemme mukaan sosiaaliset paineet ovat enemmän negatiivista kuin positiivista. Nuoret ovat kuitenkin sitä mieltä, että sosiaalinen paine voi olla sekä negatiivista että positiivista. Sosiaaliset paineet vaikuttavat nuoriin jonkin verran. Yleensä sosiaaliset paineet liittyvät tiettyihin tilanteisiin, kuten esiintymiseen, uusiin tilanteisiin, kouluun ja ulkonäköön. Tytöt kokevat enemmän sosiaalisia paineita kuin pojat. Tytöistä 15 % (N=9) ei ollut kokenut sosiaalisia paineita lainkaan kun vastaava luku oli pojilla 41 % (N=30). Sosiaalisia paineita nuorille aiheuttaa koulu, ulkonäkö, yhteiskunta, kaverit ja talous. Tästä ilmenee nyky-yhteiskunnan odotukset nuoriin kohdistuneina. Nuorten pitää hallita monta eri asiaa. Vähiten paineita aiheuttivat sisarukset ja päihteet. Pojilla ilmenee enemmän harrastuksiin ja internetiin liittyvää painetta kuin tytöillä.

Koulu aiheutti suurimmalle osalle nuorista painetta. Tytöt kokivat koulun suhteen enemmän painetta kuin pojat. Koulun aiheuttamat sosiaaliset paineet liittyivät esiintymispelkoon, tarpeeseen menestyä ja jatkokoulutuspaikan valintaan. Pojat kokivat enemmän koulukiusaamista kuin tytöt. Vähiten painetta koulussa aiheutti väkivallan pelko, koulukiusaajana oleminen, lintsaaminen ja kavereiden vaikutus käytökseen omaan käytökseen.

Kodin ja perheen aiheuttamat paineet liittyivät kouluun. Näitä olivat jatkokoulutuspaikan valinta, koulun käynti ja motivaatio ja asenne kouluun. Vähiten painetta aiheuttivat uskontoon liittyvät asiat,

harrastusten valinta, päihteiden käyttö ja kavereiden valinta. Tytöt kokivat voimakkaammin kotiin liittyvää painetta kuin pojat. Tyttöillä kotipaineet liittyivät itsetuntoon ja pojilla enemmän kodin tarjoamiin materiaaleihin.

Kaverit aiheuttivat nuorille vähän painetta. Pojille kavereiden aiheuttamat paineet merkitsivät vähemmän kuin tytöille. Merkityksellisimpiä paineiden aiheuttajia kavereiden osalta oli itsetunto, riitely kavereiden kanssa ja pukeutuminen. Vähiten painetta aiheuttivat harrastusten valinta, seksiin liittyvät asiat ja materiaalin hankinta.

Nuoret kokevat, että kaverit aiheuttavat vähän sosiaalista painetta. Kaverit vaikuttavat nuoren elämään kokonaisvaltaisesti, joka näkyy kaikilla nuoren elämän osa-alueilla. Kuten Laine (2005, 206) kirjassaan toteaa, niin kehityspsykologinen tutkimuskirjallisuus osoittaa, että ystävyys-suhteilla ja vertaisryhmillä on selvä yhteys nuoren kehitykseen. Niiden luomat vuorovaikutussuhteet tarjoavat sen kontekstin, jossa perustaidot ja kyvyt pääsevät esille ja kehittyvät. Vertaisryhmät toimivat nuorelle päivittäisinä kongnitiivisen ja sosiaalisen tiedon lähteinä, tarjoten nuorille välttämättömät sosiokongnitiiviset ja emotionaaliset resurssit, joiden avulla nuori toimii ja pystyy sopeutumaan sosiaaliseen maailmaansa. Kuten kuvioista 10 ja taulukosta 4 käy ilmi niin, kavereiden paineiden luominen on vähäistä ja nuoret peilaavat omaa elämäänsä kavereiden kautta. Kavereiden tärkeys nuoren elämässä näkyy esimerkiksi siinä, että riidat kavereiden kanssa vaikuttavat nuoreen enemmän kuin riidat vanhempien kanssa.

Tytöt ja pojat reagoivat sosiaalisiin paineisiin monella eri tavoin. Vahvimpana esiintyy molemmilla sukupuolilla jännittämistä, keskittymiskyvyn puutetta ja unettomuutta. Tytöt reagoivat vahvemmin sosiaalisiin paineisiin kuin pojat. Eroavaisuuksia sukupuolten välillä on rikollisuudessa, itsetuhoisuudessa ja syömishäiriöissä. Pojat reagoivat rikollisuudella 13,7 % huomattavasti enemmän kuin tytöt, joilla vastaava luku on 4,6 %.

Tytöt reagoivat sosiaalisiin paineisiin syömishäiriöiden 13,9 % ja itsetuhoisuuden 15,9 % kautta vahvemmin kuin pojat. Pojilla vastaavat luvut ovat syömishäiriöt 6,0 % ja itsetuhoisuus 7,6 %. Aaltosen ym. (2003, 278–279) mukaan nuoren itsetuhoisuus on suoraa eli selkeä halu vahingoittaa itseään tai epäsuoraa eli ”hälläväliä” ajattelua omasta elämästään. Kuten teoriassa toimmekin jo esille sivulla 47, niin perinteisesti syömishäiriöitä on yleisesti pidetty tyttöjen ja naisten sairautena, mutta viime vuosina poikien ja miesten oireilu on selvästi kasvanut. Tämä näkyi myös meidän tutkimuksessamme.

Kolme merkityksellisintä voimavaratekijää olivat molemmilla sukupuolilla samat. Tärkeimpinä voimavaroina nuoret kokivat ystävät, musiikin ja vanhemmat. Suurin ero voimavaratekijöissä olivat pelit ja internet. Pojat pelaavat enemmän konsolipelejä ja viettävät aikaa enemmän internetissä kuin tytöt. Tytöt (19,3 %) kokivat uskonnon selvästi merkityksellisemmäksi voimavaraksi kuin pojat (8,2 %). Nuorisobarometrissä vuodelta 2006 käy ilmi, että nuoret ovat selkeästi uskonnollisempia Pohjanmaalla kuin pääkaupunkiseudulla. Tähän vaikuttavat pohjanmaalaisten nuorten vahva uskonnollinen kotitausta ja erilaiset herännäisliikkeet. Nuorisobarometrissä käy myös ilmi kuinka uskonto on merkityksellisempi asia tytöille ja naisille kuin pojille ja miehille. (Wilska 2006. 95–96, 102.) Kaikkiaan voimavaroja oli pojilla prosentuaalisesti enemmän kuin tytöillä. Pojat kokevat useamman niin ympäristön kuin sosiaalisen asian voimavarakseen, jonka avulla kohdata haasteita.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2014 tutkimuksellisuus teeman aikana. Kevään aikana teimme harjoitustutkimuksen. Tämä innosti meitä jatkamaan opinnäytetyöhön, koska aihe oli erittäin mielenkiintoinen. Toukokuun aikana suoritimme kyselyn ja kesän aikana työstimme työsuunnitelmaa sekä etsimme teorian tietoa nuorten sosiaalisiin paineisiin liittyen. Tutkimusluvan saimme jo harjoitustyövaiheessa helmikuussa 2014.

Opinnäytetyömme ansiosta jouduimme pohtimaan omia arvojamme ja ennakkoluulojamme liittyen nuorten sosiaalisiin paineisiin. Riskinä oli se, että ne olisivat voineet vaikuttaa aineiston analysointiin ja tutkimuksen tuloksiin väärin tavalla. Pystyimme kuitenkin jättämään omat arvomme ja ennakkoluulomme taka-alalle. Voimavarana meillä oli vahva halu tehdä tutkimusta kyseisestä aiheesta ja oma motivaatiomme. Omien voimavarojen avulla käsitelimme tutkimukseen liittyviä ajatuksia, tunteita rehellisesti ja avoimesti keskenämme sekä ohjauksessa. Tällä tavoin pyrimme tuottamaan mahdollisimman realistisen ja rationaalisen tutkimustuloksen.

Nuorten sosiaalisista paineista on tehty vähän tutkimuksia, joten tämä asetti meidät tietynlaiseen haasteeseen siinä mielessä, ettei meillä ollut mitään valmista vertailupohjaa. Saimme tutkimuksessamme kaiken olennaisen tiedon mitä halusimmekin selvittää. Olemme käyttäneet enimmäkseen 2000-luvulla ilmestyneitä teoksia lähteinä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Aikuisten tulisi tarkastella omia asenteitaan, odotuksia ja vaatimuksia lapsiaan ja nuoria kohtaan, ovatko ne sellaisia, jotka he haluavat omien lastensa oppivan. Usein nuoreen kohdistuvat paineet tulevat ulkopuolelta ja kuten tutkimuksessakin tuli ilmi niin nuoret kokivat yhteiskunnan paineet vahvasti.



Tutkimustulokset vastasivat hyvin pitkälle meidän odotuksiamme sosiaalista painetta luovien asioiden taholta. Koulu merkityksellisimpänä paineiden aiheuttajana oli odotettu tulos. Koulussa painetta eniten aiheutti esiintymispelko, menestymisen tarve ja jatko-opiskelusuunnitelmat. Nämä nuoren elämäntilanteen ja kehitysvaiheen huomioon ottaen olivat odotettuja asioita. Tutkimukseen vastanneet nuoret olivat juuri päättämässä peruskoulua, joten jatko-opiskelut ja tarpeeksi hyvä koulumenestys haettuun oppilaitokseen askarruttavat mieltä. Ikäväksemme koulukiusaaminen ja väkivallan pelko nousivat edelleen lähes viidesosaa häiritseväksi tekijäksi koulumaailmassa. Hovilan akateemisen väitöskirjan mukaan nuori tarvitsee vastavuoroista ja kannustavaa kanssakäymistä aikuisen kanssa. Sosiaaliset paineet kotona liittyivät myös hyvin pitkältä osin koulumaailmaan, menestykseen ja asenteeseen. Nuoret kokivat myös aika vähäisesti, että kaverit aiheuttavat sosiaalisia paineita. Tämä oli odotuksiemme mukainen tulos. Pojilla kaverit nousivat kuitenkin viiden merkityksellisimmän joukkoon. Kuitenkin yksilöidyssä kysymyksessä kavereiden osalta pojat kokivat vähemmän painetta kuin tytöt.

Vanhempien toiseksi merkittävin rooli voimavarana yllätti meidät positiivisesti. Yleinen käsitys on ehkä se, että murrosikäisen nuoren ja vanhempien välit ovat huonot. Tämän tutkimuksen mukaan se ei kuitenkaan pitänyt paikkaansa, vaan nuoret pitävät vanhempiaan tärkeinä voimavaroina elämässään. Tämä näkyi myös siinä, etteivät vanhemmat nousseet viiden merkityksellisimmän paineen aiheuttajan joukkoon.

Tutkimukseemme osallistuneilla nuorilla oli hyvä itsetunto, joten tämä kompensoi sinänsä saadut tulokset, etteivät nuoret kokeneet sosiaalisia paineita erityisen vahvoina. Harjoitustutkimuksessamme korostui merkittävästi kavereiden antama sosiaalinen tuki, mutta tässä tutkimuksessa kodin ja kavereiden osalta saadun tuen välillä ei ollut prosentuaalisesta suuria

eroja. Vain koulun osuus oli selkeästi vahvempi ja koulu näkyi myös kotiin liittyvissä aiheissa. Kavereiden osalla koulun osuus ei näkynyt niin selkeästi. Kuten Mari Laakson pro gradu – tutkielmassa, kävi ilmi, itsetunnolla on merkitystä sosiaalisten paineiden kokemisessa. Tämä tuli myös esiin meidän tutkimuksessamme.

Tutkimustuloksiamme voidaan hyödyntää nuorten arjen hallinnassa ja koulumaailmassa nuoren kanssa. Sosiaalisen median vaikutukset eivät osoittautuneet merkittäväksi, vaikka kyseinen aihe ja median vaikutukset lapsiin ja nuoriin ovat olleet pinnalla. On tärkeää, että nuorille olisi luotettavia aikuisia ympärillään ja että odotukset olisivat yksilöityjä eikä yhteiskunnan asettamia.

Tuloksia voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalan opinnoissa puhuttaessa nuorten sosiaalisista paineista, reagoitavoista ja voimavaroista. Tutkimuksen tuloksia voimme hyödyntää myös tulevana sosionomina omana pohjatietona esimerkiksi keskusteluissa nuoren kanssa. Odotukset ja vaatimukset ilmenevät nyky-yhteiskunnassa jo hyvinkin pienillä lapsilla.

Tutkimustamme voisi kehittää jatkossa muutamalla eri tavalla. Aikuisten tiedot sosiaalisista paineista ja niiden haittavaikutuksista ovat osittain virheellisiä tai he eivät välttämättä edes tiedosta niitä. Olisi hyvä selvittää, mitkä asiat erityisesti ovat virheellisiä, jotta nuorten kanssa tehtävää työtä voisi kohdentaa paremmin nimenomaan niihin asioihin, jotka nuorelle tuovat painetta. Nuoriin kohdistuu monia odotuksia ja vaatimuksia monen tahon osalta. Kehittämistyönä voisi toteuttaa ”nettihoitaja”-idealla pilotointi sellaiselle sosiaalisen median keskustelupalstalle, jossa nuoret voisivat keskustella sosiaalisista paineista. Tavoitteena olisi kannustaa nuoria voimaan hyvin ja uskaltamaan olemaan omia itseään sekä toimimaan omien voimavarojen mukaan ei massan mukana. Tämän jälkeen voisi kerätä nuorten ajatuksia ja kokemuksia aiheesta.

Opinnäytetyön tekeminen on pitkä ja opettava prosessi. Prosessi haastoi meidät organisoimaan ja taitoon suunnitella. Prosessin aikana oli tärkeää tehdä aikataulusuunnitelma sekä ymmärtää aikatauluttamisen merkitys työn etenemiseen. Meillä tämän työn toteuttaminen alkoi hyvissä ajoin. Tutkimussuunnitelmamme oli valmiina hyvissä ajoin ja projektia ei tarvinnut lähteä rakentamaan alusta. Opinnäytetyön ajankohdan valinta sen tekemiseen oli hyvä sillä, olimme vasta suorittaneet kurssin, jossa tutkimusta ja tieteellistä kirjoittamista käsiteltiin. Vaikeaksi alkuun kuitenkin osoittautui lähteiden hankkiminen. Teoriaosuuden kokoaminen oli vaativaa, sillä tutkimuksemme on siltä osin laaja, että siihen vaikuttaa monet eri asiat. Oli alkuun hankala rajata aihetta. Tässä vaikeaa oli pitäytyä vain siinä materiaalissa, joka liittyi meidän työhömmme. Opinnäytetyömme antoi paljon tietoa tutkittavasta aiheesta ja ilmiöistä, jotka siihen liittyi. Prosessin aikana opimme hankkimaan tietoa eri tietolähteistä.

Nuoruus on vaiherikas ajanjakso kasvun, kehityksen, toimintaympäristöjen ja itsenäistymisen osalta. Näissä kaikissa tapahtuu monia eri muutoksia ja nuoren tulee sopeutua haasteisiin. Koulun noustessa merkityksellisimmäksi paineen aiheuttajaksi tulisi koulusituaatiossa kohdata nuoret yksilöllisimmin. Mahdollistaa heille erilaiset avuntarpeet sekä huomioida sujuva yhteistyö nuorten kasvu ympäristöjen kanssa. Kun nuori kokee olevansa tärkeä, hän voi paremmin. Tähän vaikuttavat yksilölliset voimavarat sekä itsetunto. Jokainen nuori on omien sosiaalisten paineiden asiantuntija.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ajanko, M. 2012. Teknologia liikkumisen vauhdittajana vai koristeena? -Sykemittarin käytön merkitykset sykemittarin käyttäjille. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa:<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/39962/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210112659.pdf?sequence=1>  
Luettu 1.4.2014.

Allianssi ry – Suomen Nuorisoyhteistyö. 2010 . Nuorista Suomessa. Helsinki. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/793/> Luettu 26.8.2014.

Alatupa, S., Karppinen, K., Keltinkangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma. Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta. Sitran raportteja 75. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen punainen risti ja Suomen mielenterveysseura. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. 2010. Pelastakaa pojat! 6.painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Dunderfelt, T. 1999. Elämänkaari psykologia. 9.-11. painos. Porvoo: WSOY.

Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys ja kulttuuripalvelut. Sosiaalinen media ja nuoret 2013. 22.8.2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/tiivistelma/> Luettu 7.4.2014.

Fjörd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von der Pahlen, B & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1> Luettu 26.8.2014.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.

Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Kustannusosake yhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13. - 14. paino. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Heikkilä, T. 2008 Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hoikkala, T. & Paju, P. 2013. Apina pulpetissa ysiluokan yhteisöllisyys. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Hovila, H. Opettajan ja oppilaan kohtaaminen koulusituaatiossa. 2004. Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitos, akateeminen väitöskirja. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67420/951-44-6073-1.pdf?sequence=1> Luettu 17.9.2014

Isokangas, H. & Koponen, L. 2012. Sekaisin parista. Nuorten ajatuksia päihteistä ja päihteettömyydestä. Opinnäytetyö. Savonia Ammattikorkeakoulu. Terveysalan koulutusohjelma. Www-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41656/Koponen\\_Laura.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41656/Koponen_Laura.pdf?sequence=1) Luettu 12.8.2014.

Jarasto P. & Sinervo N. 1999. Elämää varten, Murrosikäinen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jokinen, K. 2001. Koulu neuvoteltavana. Nuorisotutkimus 19, 3-16.

Kasvattajan brändikirja. 2006. Toim. Lehtimäki, H. & Suoranta, J. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kempainen, P. 1999. Nuoriso 2000. Nuorisotyön käsikirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisin kasvatuksen mahdollisuus. 2005. Toim. Kilakoski, T., Tomberi, T. & Vuorikoski, M. Tampere: Vastapaino.

Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Tilannekatsaus –marraskuu 2012. Muistiot 2012:6. Opetushallitus: Edita Prima Oy. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/144743\\_Koulu\\_nuorten\\_nakemana\\_ja\\_kokemana\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144743_Koulu_nuorten_nakemana_ja_kokemana_2.pdf) Luettu 21.8.2014.

Koti kasvattajana, elämä opettajana. Kasvatus- ja oppimiskulttuurit tutkimiskohteina. 1998. Toim. Laurinen, L. Juva: WSOY.

Kylkilähti, E. 2012. Toteuttajia, epäonnistujia ja irrottautujia – nuoruuden kulttuuriset ihanteet omaelämäkerrallisissa teksteissä.

Helsingin yliopiston taloustieteen laitos, maisterin tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37280/Kylkilahti.pdf?sequence=1> Luettu 21.8.2014.

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Itä-Suomen yhteiskuntatieteiden laitos, sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa:

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf) Luettu 7.6.2014.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Laine, K. 2000. Koulukuvia. Koulu nuorten kokemistilana. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2007-2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/631478e1212e249bd6b630a6b9108b5f/1396369084/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20okasvu%20ja%20kehitys.pdf> Luettu 1.4.2014.

Maunu, A. 2012. Juomisen sosiaalinen paine. Alkoholi porukan voiteluaineena? Nuortenlinkin tietoartikkeli. Www-dokumentti. Saatavissa:<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi> Luettu 26.8.2014

Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. 2009. Toim. Lämsä, A-L. Juva: PS-kustannus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nykänen, A-M. 2002. Tyttöjen välinen ystävyys – murrosiän ystävyyssuhteiden kokemuksia. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitos, kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8933/annyka.pdf?sequence=1> Luettu 16.9.2014.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. 2000. Lasten ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salmivalli, C. 2000. Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Kokkolan yliopistokeskus, Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1> Luettu 1.4.2014.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutus lapseen ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen – ja säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> Luettu 19.8.2014.

Sinkkonen, J. 2005. Elämäni poikana. Porvoo: WSOY.



Sulkunen, P. 2003. Johdatus sosiologiaan. Käsitteitä ja näkökulmia. 2. -3. painos. Juva: WSOY.

Suomen mielenterveysseura. 2014. Jos pelottaa ja jännittää. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.e-mielenterveys.fi/nuoret/jos-pelottaa-ja-jannittaa/>

Luettu 15.8.2014.

Suomen Mielenterveysseura & Kunnossa kaiken ikää – ohjelma. 2009. Suunnista voimavarojesi lähteille. Www-dokumentti. Saatavissa:

URL:<http://www.mielenterveysseura.fi/files/124/Suunnistuslehtinen.pdf> Luettu 24.8.2014.

Sykkö, R-M. 2011. Moni nuori jännittää esilläoloa. Sanomalehti Kaleva. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/moni-nuori-jannittaa-esillaoloa/411648/> Luettu 28.8.2014.

Syömishäiriöliitto. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat?

2014. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>

Luettu 20.8.2014.

Syömishäiriöliitto. 2014. Kuinka kauan syömishäiriö kestää? Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot6.html>

Luettu 20.8.2014.

Taloudellinen tiedotustoimisto. 2009. Nuoren arvot ja elämäntutkimus 18.3.2009. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.tat.fi/wordpress/wp-content/uploads/2014/06/Nurten-arvot-ja-elama.pdf> Luettu 11.8.2014.

Tieteen termipankki. 2014. Oikeustiede: sosiaalinen kontrolli. Www-dokumentti. Saatavissa:

[http://tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:sosiaalinen\\_kontrolli](http://tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:sosiaalinen_kontrolli)

Luettu 17.10.20014.

Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 1.-7. painos. Juva:WSOY.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psyyke, psykologian käsikirja. Porvoo-Helsinki- Juva: WSOY.

Wilska, T-A. Uskon asia Nuorisobarometri 2006. Helsinki: Nykypaino.

Voimavarat, sosiaaliset ja terveydelliset riskit ja elintoiminnot. 2014.

Osaava lähihoitaja 2020. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://osaavalahihoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot> Luettu 17.10.2014.



Saatekirje

Hei, 9-luokkalainen nuori

Opiskelemme Centria-ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi (amk) Ylivieskassa. Opintoihimme kuuluu tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä, johon tämä kysely liittyy. Olemme työskennelleet nuorisopuolella ja olemme nähneet nuorten sosiaalisia paineita nyky-yhteiskunnassamme. Kyselyllämme haluamme selvittää sitä mitkä aiheuttavat nuorille sosiaalisia paineita, miten ne ilmenevät ja mitä voimavaroja nuorilla on.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kiinnitettäessä huomiota nuorten sosiaalisiin paineisiin ja niiden poistamisen kehittämiseen/lieventämiseen. Kun tiedetään, mitkä tekijät aiheuttavat sosiaalisia paineita, voidaan niihin myös kiinnittää huomiota. Valmis työ lähetetään koululle ja nuorisotoimelle.

Sosiaaliset paineet ovat ajankohtainen aihe tällä hetkellä. Yhteiskunta, koti ja vertaissuhteet vaikuttavat tähän asiaan. Ideana on herätellä ajatusta siitä, kuinka yhteiskunta voisi toimia nuorten osalta paremmin hyvinvointivaltiona. Kyseisestä aiheesta ei ole tehty vastaavanlaista tutkimusta. Sosiaaliset paineet eivät ole aina pelkästään negatiivinen asia. Yleisesti voidaan myös sanoa, että sosiaalisilla paineilla voi olla myös positiivisia vaikutuksia elämään. Nuoren sosiaalisten paineiden sietokyky vaihtelee, sillä persoonallisuus ja luonteenpiirteet vaikuttavat siihen miten ihminen kokee eri tilanteet ja minkälaisia oireita hänellä ilmenee.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15–20 minuuttia. Toivomme, että vastaat kyselyyn rehellisesti, sillä Sinun mielipiteesi on meille todella tärkeä. Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti eli kukaan muu ei saa tietää, mitä Sinä olet vastannut.

Ystävällisin terveisin,

Ulla Löytynoja

Sari Kopi

Hei!

Opiskelemme Centria-ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi (AMK). Opintoihimme liittyy opinnäytetyö, johon tämä kysely liittyy. Kyselymme tarkoituksena on selvittää nuorten sosiaalisia paineita, miten ne vaikuttavat ja miten niitä voi helpottaa/lieventää. Toivomme, että vastaat kyselyyn rehellisesti, sillä Sinun mielipiteesi on meille todella tärkeä. **VASTAUKSESI KÄSITELLÄÄN LUOTTAMUKSELLISESTI** eli kukaan muu ei saa tietää, mitä Sinä olet vastannut.

Lue kysymykset rauhassa ja **YMPYRÖI SITTEN SOPIVIN VAIHTOEHTO**, joka parhaiten kuvaa Sinun mielipidettäsi!

## NUORTEN SOSIAALISET PAINEET

### TAUSTATIEDOT

#### 1. Sukupuoli

1. tyttö
2. poika

#### 2. Kuinka monta jäsentä perheeseesi kuuluu Sinut itsesi mukaan lukien? \_\_\_\_\_

### SOSIAALISET PAINEET

#### 3. Mikä aiheuttaa Sinulle sosiaalista painetta? Ympyröi viisi (5) Sinulle merkityksellisintä aiheuttajaa ja laita numero aiheuttavan tekijän vahvuuden mukaan 1-5 (1= eniten, 2= toiseksi eniten, 3= kolmanneksi eniten jne.)

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Koulu   | _____ |
| 2. Koti  | _____ |
| 3. Vanhemmat                                       | _____ |
| 4. Sisarukset                                      | _____ |
| 5. Kaverit   | _____ |
| 6. Yhteiskunta                                     | _____ |
| 7. Harrastukset                                    | _____ |
| 8. Seurusteluun/seksiin liittyvät asiat            | _____ |
| 9. Ulkonäkö  | _____ |
| 10. Käyttäytyminen                                 | _____ |
| 11. Sosiaalinen media                              | _____ |
| 12. Päihteiden käyttö (tupakka, alkoholi, huumeet) | _____ |
| 13. Taloudellinen tilanne                          | _____ |
| 14. Materiaalin hankinta                           | _____ |
| 15. Yksinäisyys                                    | _____ |
| 16. Uskontoon liittyvät asiat                      | _____ |
| 17. Joku muu, mikä? _____                          | _____ |

#### 4. Mitä sosiaalinen paine Sinun mielestäsi on? Ympyröi vain yksi vaihtoehto.

1. Negatiivista
2. Positiivista
3. Sekä negatiivista että positiivista

**5. Kuinka paljon sosiaaliset paineet vaikuttavat Sinuun? Ympyröi vain yksi vaihtoehto.**

1. erittäin paljon
2. melko paljon
3. jonkin verran
4. erittäin vähän
5. ei lainkaan

**6. Jos koet sosiaalista painetta, niin onko se jatkuvaa vai ilmeneekö se vain tietyissä tilanteissa? Ympyröi yksi sopivin vaihtoehto.**

1. Jatkuvaa, mikä sen aiheuttaa? \_\_\_\_\_
2. Vain tietyissä tilanteissa, mitkä tilanteet sen aiheuttaa? \_\_\_\_\_
3. En koe sosiaalisia paineita

**KOULUN AIHEUTTAMA SOSIAALINEN PAINE**

**7. Aiheuttavatko seuraavat KOULUUN liittyvä asiat sinulle painetta?**

**Ympyröi sopiva vaihtoehto joka riviltä.**

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	Ei lainkaan	En ole kokenut/ huomannut tällaista tilannetta
1. Pelko esiintymistä tai esitelmän pitoa kohtaan	1	2	3	4	5
2. Yläasteen jälkeisen koulutuspaikan valinta	1	2	3	4	5
3. Jälkeen jääminen oppiaineissa esim. poissa olojen tai osaamattomuuden vuoksi	1	2	3	4	5
4. Opettajien huomautukset esim. tekemättömistä koulutehtävistä ja palauttamattomista papereista	1	2	3	4	5
5. Pukeutuminen pukuhuoneessa	1	2	3	4	5
6. Koulukiusaamisen kohteena oleminen	1	2	3	4	5
7. Koulukiusaajana oleminen	1	2	3	4	5
8. Väkivallan pelko koululla tai koulumatkoilla	1	2	3	4	5
9. Kavereiden vaikutus omaan käyttäytymiseen (tuntikäyttäytyminen ja koulumenestys)	1	2	3	4	5
10. Tarve menestyä koulussa (esim. hyvä todistus)	1	2	3	4	5
11. Lintsaaminen	1	2	3	4	5
12. Joku muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**8. Kuinka paljon KOULU ja kaikki siihen liittyvät asiat aiheuttavat sinulle painetta?**

1. Erittäin paljon
2. Melko paljon
3. Jonkin verran
4. Erittäin vähän
5. Ei lainkaan

**KODIN/PERHEEN AIHEUTTAMA SOSIAALINEN PAINNE****9. Aiheuttavatko seuraavat KOTIIN/PERHEESEEN liittyvät asiat sinulle painetta?**En ole kokenut/  
huomannut  
tällaista tilannetta

Valitse joka riviltä sopiva vaihtoehto.

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	Ei lainkaan	
1. Käyttäytyminen ja elämänarvot	1	2	3	4	5
2. Itsetunto	1	2	3	4	5
3. Päätöksenteko	1	2	3	4	5
4. Harrastusten valinta	1	2	3	4	5
5. Kavereiden valinta	1	2	3	4	5
6. Motivaatio ja asenne kouluun	1	2	3	4	5
7. Pukeutuminen	1	2	3	4	5
8. Materiaalien hankinta (esim.kännykät, tietokoneet)	1	2	3	4	5
9. Koulunkäynti	1	2	3	4	5
10. Jatko-opintojen suunnittelu/valinta	1	2	3	4	5
11. Seurusteleminen ja kumppanin valinta	1	2	3	4	5
12 Seksiin liittyvät asiat	1	2	3	4	5
13. Päihteiden käyttö (tupakka, alkoholi, huumeet)	1	2	3	4	5
14. Riitely vanhempien kanssa	1	2	3	4	5
15. Uskontoon liittyvät asiat	1	2	3	4	5
15. Joku muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**10. Kuinka paljon KOTI/PERHE ja kaikki siihen liittyvät aiheuttavat sinulle painetta?**

Ympyröi yksi sopiva vaihtoehto.

1. erittäin paljon
2. melko paljon
3. jonkin verran
4. erittäin vähän
5. ei lainkaan

**KAVEREIDEN/YSTÄVIEN AIHEUTTAMA SOSIAALINEN PAINNE****11. Aiheuttavatko seuraavat KAVERIT/YSTÄVIIN liittyvät asiat aiheuttavat sinulle painetta?**En ole kokenut/  
huomannut  
tällaista tilannetta

Ympyröi sopiva vaihtoehto joka riviltä.

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	Ei lainkaan	
1. Käyttäytyminen ja elämänarvot	1	2	3	4	5
2. Itsetunto	1	2	3	4	5
3. Päätöksenteko	1	2	3	4	5
4. Harrastusten valinta	1	2	3	4	5
5. Kavereiden valinta	1	2	3	4	5
6. Motivaatio ja asenne kouluun	1	2	3	4	5
7. Pukeutuminen	1	2	3	4	5
8. Materiaalien hankinta (esim.kännykät)	1	2	3	4	5
9. Koulunkäynti	1	2	3	4	5
10. Seurusteleminen ja kumppanin valinta	1	2	3	4	5
11. Seksiin liittyvät asiat	1	2	3	4	5
12. Päihteiden käyttö (tupakointi, alkoholi, huumeet)	1	2	3	4	5
13. Riitely kavereiden/ystävien kanssa	1	2	3	4	5
14. Uskontoon liittyvät asiat	1	2	3	4	5
15. Joku muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**12. Kuinka paljon KAVERIT/YSTÄVÄT ja kaikki siihen liittyvät aiheuttavat sinulle painetta? Ympyröi yksi sopiva vaihtoehto.**

1. erittäin paljon
2. melko paljon
3. jonkin verran
4. erittäin vähän
5. ei lainkaan

**SOSIAALISTEN PAINEIDEN REAGOINTI**

**13. Miten reagoit sosiaalsiin paineisiin? Valitse joka riviltä sopivin vaihtoehto.**

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	Ei lainkaan	En ole kokenut/ huomannut tällaista tilannetta
1. Unettomuus/ väsymys	1	2	3	4	5
2. Jännittäminen	1	2	3	4	5
3. Keskittymiskyvyn puute	1	2	3	4	5
4. Eristäytyminen/syrjäytyminen	1	2	3	4	5
5. Masentuneisuus	1	2	3	4	5
6. Ärtyneisyys	1	2	3	4	5
7. Erilaiset säröt (päänsärky, vatsakivut, niska- ja selkävut)	1	2	3	4	5
8. Syömishäiriöt (anoreksia, bulimia)	1	2	3	4	5
9. Lintsaaminen koulusta	1	2	3	4	5
10. Päihteiden käyttö (tupakka, alkoholi, huumeet)	1	2	3	4	5
11. Rikollisuus (näpistely yms..)	1	2	3	4	5
12. Itsetuhoisuus (esim. viiltely)	1	2	3	4	5
13. Joku muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**ITSETUNTO**

**14. Miten hyvin seuraavat väittämät sopivat Sinuun?**

**Valitse joka riviltä yksi sopiva vaihtoehto.**

	Olen täysin samaa mieltä	Olen melkein samaa mieltä	Väitteessä on hiukan perää	Ei pidä ollenkaan paikkaansa
1. Olen tyytyväinen elämääni	1	2	3	4
2. Näen tulevaisuuteni valoisana	1	2	3	4
3. Olen tyytyväinen ulkonäkööni	1	2	3	4
4. Koen itseluottamukseni huonoksi	1	2	3	4
5. Tunnen itseni usein alakuloiseksi, pettyneeksi tai turhautuneeksi	1	2	3	4
6. Tunnen usein syyllisyyttä ja häpeää itseäni kohtaan	1	2	3	4
7. Uskallan sanoa oman mielipiteeni	1	2	3	4



**SOSIAALINEN MEDIA****LIITE 3/5****15. Miten sosiaalinen media on vaikuttanut sinuun? Valitse yksi sopiva vaihtoehto**

1. Laitan mielelläni sosiaaliseen mediaan kuviani yms. saadakseni niistä palautetta	Kyllä	Ei
2. Sosiaalisessa mediassa saamani palaute on ohjannut toimintaani (esim. ulkonäköön tai pukeutumiseen liittyvissä asioissa)	Kyllä	Ei
3. Olen pahoittanut mieleni sosiaalisessa mediassa saamastani palautteesta	Kyllä	Ei
4. Seuraan sosiaalisessa mediassa sitä kuka kommentoi, tykkää tai muuten huomio kuviani tai muita julkaisujani	Kyllä	Ei
5. Olen saanut hyvää palautetta jostakin julkaisustani tai päivityksistäni sosiaalisessa mediassa ja se on kannustanut minua	Kyllä	Ei

**VOIMAVARAT****16. Mitkä asiat ovat sinun voimavarojasi eli mistä saat apua omaan olotilaasi?****Valitse joka riviltä sopiva vaihtoehto.**

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	Ei lainkaan	En ole kokenut/huomannut tällaista tilannetta
1. Vanhemmat	1	2	3	4	5
2. Sisarukset	1	2	3	4	5
3. Kaverit/ystävät	1	2	3	4	5
4. Tyttö- tai poikaystävä	1	2	3	4	5
5. Opettaja tai joku muu koulun henkilökuntaan liittyvä henkilö	1	2	3	4	5
6. Harrastukset	1	2	3	4	5
7. Musiikki	1	2	3	4	5
8. Elokuva	1	2	3	4	5
9. Ruoka	1	2	3	4	5
10. Liikunta	1	2	3	4	5
11. Internet (facebook, instgram yms.)	1	2	3	4	5
12. Pelit (xbox, ps3 yms.)	1	2	3	4	5
14. Uskonto	1	2	3	4	5
13. Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

**17. Onko Sinulla vielä sellaisia asioita, jotka aiheuttavat Sinulle sosiaalista painetta?**


---



---

Kiitos Sinulle, että vastasit kyselyymme!

:)

Ulla ja  
Sari

