

Merja Ikonen

NUOREN AIKUISEN ITSETUNNON JA
SOSIAALISTEN TAITOJEN
VAHVISTAMINEN
KÄSITYÖRYHMÄTOIMINNAN
AVULLA

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Toukokuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 31.5.2015
Tekijä(t) Merja Ikonen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö, yhteisöpedagogi
Nimeke Nuoren aikuisen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen käsityöryhmätoiminnan avulla	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö tarkastelee nuoren aikuisen itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. Työssä tutkitaan pystytäänkö itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja vahvistamaan. Tutkimusta varten suoritin kyselyn, johon vastasi kuusi nuorta aikuista, joista viisi osallistui toiminnalliseen kehittämishankkeeseen.</p> <p>Selvitin kyselylomakkeen avulla omaa käsitystä itsetunnon kannalta nuoren aikuisen omaa käsitystä ja kuinka hän ajattelee itsestään. Tuloksena oli jonkin verran tai paljon elämän tyytyväisyyttä ja onnellisuutta, mutta myös heikompia itsetunnon alueita. Sosiaalisten taitojen osalta tutkimuksessa ilmeni vahvuuksia olevan jonkin verran tai paljon, sekä osa-alueita, jossa nuori aikuinen ei pystynyt toimimaan ollenkaan.</p> <p>Toteutin kehittämishankkeen ryhmätoiminnan menetelmiä käyttäen yhteistyössä Mikkelin Olkkarin kanssa, joka toimii alle 29 -vuotiaiden nuorten aikuisten matalan kynnyksen ohjaus- ja tukiyksikkönä. Kehittämishanke toteutettiin Mikkelin Olkkarin tiloissa sekä vierailulla taidepajalla.</p> <p>Kysely ja toiminnallisen kurssin toteuttaminen oli mielenkiintoinen ja avarsi käsityksiäni nuoren aikuisen itsetunnosta, sosiaalisista taidoista ja ryhmässä toimimisesta. Pohdintani tuloksena oli, että tämän tyylistä ohjausta tulisi olla tarjolla nuorille aikuisille jatkossakin. Ohjauksen tuloksena nuoret pystyvät toimimaan mielekkäällä tavalla vapaa-ajallaan ja luomaan uusia kaverisuhteita turvallisessa ympäristössä.</p>	
Asiasanat (avainsanat) Nuori aikuinen, itsetunto, sosiaaliset taidot, ryhmätoiminta, nuorisovastuu	
Sivumäärä 45 + 6 liitettä	Kieli Suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi Kirsi Purhonen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Olkkari

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis 31 May 2015
Author(s) Merja Ikonen	Degree programme and option Civic Activities and Youth Work, Community Educator
Name of the bachelor's thesis Improving young adult's self-esteem and social skills via handicraft group	
Abstract <p>This study examines young adult's self-esteem and social skills and whether these can be improved by collaboration within a group. The study was based on a survey in which six young adults were interviewed. Five of them also participated in the hand-on phase of the study.</p> <p>A questionnaire was used to find out how a young adult thinks of him/herself and about his/her self-esteem. The results showed a certain degree of satisfaction and happiness, but also lower self-esteem areas. The questionnaire also revealed some areas of social skills where young adults had strengths but also areas in which they could not function at all.</p> <p>The hands-on phase of the study was arranged as group activity in co-operation with Mikkeli's Olkkari. Olkkari is a low-threshold guidance and support unit for less than 29 years-old young adults. The hands-on phase was implemented in Olkkari's facilities and by visiting an art workshop.</p> <p>The questionnaire and the later hands-on phase were both very interesting and opened my view about young adult's self-esteem, social skills and acting in a group. The conclusion was that there should be more of this kind of group to fill their free time and create new friendships in a safe environment.</p>	
Subject headings, (keywords) Young Adult, self-esteem, social skills, group activities, youth responsibility	
Pages 45 + 6 attachments	Language Finnish
Remarks, notes on appendices	
Tutor Kirsi Purhonen	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli's Olkkari

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	NUOREN AIKUISEN ITSETUNTO	2
2.1	Itsetunto – näkymätön ominaisuus	2
2.2	Borbanin itsetuntomalli	7
2.3	Itsetunnoltaan heikko.....	9
2.4	Ryhmän koheesio.....	10
2.5	Ryhmän sosiaalinen rakenne	13
2.6	Ryhmän johtajuus	13
2.7	Nuoren aikuisen itsetunnon kehitys Loevingerin teorian mukaan	13
2.8	Morris Rosenbergin näkemystä itsetunnosta	15
3	NUOREN AIKUISEN SOSIAALISET TAIDOT	17
3.1	Sosiaalisuus.....	19
3.2	Riippuvuus.....	21
3.3	Emotionaalisuus.....	21
3.4	Konformistisuus.....	22
3.5	Temperamentti.....	22
3.6	Sensitiivisyys	24
3.7	Ujous.....	25
3.8	Aggressiivisuus.....	26
4	NUORISOTAKUU	28
4.1	Koulutustakuu ja nuorten aikuisten osaamisohjelma	29
4.2	Oppisopimuskoulutuksen laajentaminen	30
4.3	Nuorisotakuu osana nuorisotoimea.....	31
5	TAVOITE	31
6	TOTEUTUS	39
7	LOPUKSI.....	44
	LÄHTEET	47

LIITTEET

- 1 Esitys kurssista
- 2 Kurssi-ilmoitus
- 3 Ilmoitus näyttelystä
- 4 Alkukartoituslomakkeet A ja B

5 Alkukartoituslomake C
6 Loppukyselylomake

1 JOHDANTO

Nuori aikuinen jää monesti yksin opintojen päättymisen jälkeen puuttuvan jatkokoulutuspaikan tai ennen työpaikan löytymistä. Opiskeluaikaiset suhteet ja tapaamiset katkeavat nuorten muuttoliikkeiden ja paikkakunnan vaihdoksen vuoksi. Itsetunnon kehitys katkeaa ja sosiaaliset suhteet jäävät vähemmälle eikä sosiaalisia taitoja näin ollen pääse harjoittamaan. Myös opintojen aikana nuori aikuinen kaipaa vapaa-ajalleen mielekästä tekemistä tai haluaa vahvistusta omalle itselleen, tahtoo kavereita ja oppia uutta.

Nuorissa aikuisissa on yhä enemmän jatko-opiskelun tai työelämän nivelvaiheessa olevia, joilta puuttuvat luottamus itseensä sekä kommunikointi taidot ja kontaktit ympärillä olevaan työelämään. Nuorella aikuisella on luonnollinen tarve saada aikaan itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumista, jotta hän pääsisi vahvempana elämässä eteenpäin. Tähän tarpeeseen ja puuttuvaan kurssitarjontaan suunnittelin (liite 1) ja toteutin (liite 2) Mikkelin Olkkarin kanssa itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja vahvistavan kurssin nuorille aikuisille. Kohderyhmä ja toteutustapa oli uusi ja kokeileva.

Kurssi tarjottiin avoimena Olkkarin asiakkaille ja Esedun kautta erityistä tukea tarvitseville tai muuten kiinnostuneille heidän opiskelijoilleen sekä TE-keskuksen asiakkaille. Kurssin sisältöön kuului yhdessä tekemisen kautta saatua sosiaalista taitoa sekä itsetunnon vahvistumista. Kurssin aikana jokainen osallistui suunnitteluun, toteutukseen ja sitä kautta oppimiseen, ja erityisesti yhteistyöhön ja uusien kavereiden saamiseen uudessa ryhmässä. Toimintaan kuului vastuunotto, paikalliseen taidepajaan tutustuminen ja lopuksi avoimen näyttelyn rakentaminen Olkkarin tiloihin.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan Tiedon- ja tietämyksen hallinta –projektin loppuraportissa nähdään työelämässä tarvittavan osaamisen jakaantuvan viiteen oppimisen ulottuvuuteen. Mielestäni kädentaitojen vahvistaminen keinona vahvistaa itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja oli oivallinen. Kurssi toteutti seuraavat ulottuvuudet: oppia tietämään, oppia tekemään, oppia elämään yhdessä ja oppia valitsemaan.

Tasavallan Presidentti Sauli Niinistö vieraili helmikuussa 2015 Espoon koulutus kuntayhtymä Omnian nuorten työttömien tekstiili- ja kädentaidon työpajassa. Työpaja-toiminnalla on tärkeä rooli nuorisotakuun toimeenpanossa. Suomessa on noin 120 000

alle 30-vuotiasta nuorta, joilla on ainoastaan peruskoulututkinto. Presidentti Niinistö totesi vierailulla että ”helposti ihminen kadottaa itsensä. Se on monesti valtavan pienestä kiinni. Ympärillä olevat ihmiset ovat hyvinkin ratkaisevia. Mutta jos on kadottanut, on mahdollisuus löytää itsensä uudelleen”. (Presidentti 2015)

Nuoren aikuisen itsetunto ja sosiaaliset taidot -teoriaosuuden ja nuorisotakuun tarkastelun jälkeen, selvitin toiminnallista kehittämishanketta ja opinnäytetyön lopussa pohdin vahvistiko toiminnallinen kurssi nuoren itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja.

2 NUOREN AIKUISEN ITSETUNTO

2.1 Itsetunto – näkymätön ominaisuus

Itsetunto on käsitteenä haastava. Se on sisäinen, näkymätön ominaisuus. Se on painoton, muodoton ja tavallaan täysin olematon, mutta sillä on suunnattomasti painoarvoa. Tavallaan itsetunto on pelkkä ajatus, juttu joka on jokaisen korvien välissä. Se on eräänlainen uskomus, oletusarvo. Ja koska se on ajatus, se on koko ajan muuttuva. (Cacciatore ym. 2008, 12.)

Ei ole mitään teknistä menetelmää, jolla voisi mitata omaa itsetuntoa. Itsetunnolla on ”näkymättömyydestään” huolimatta valtava näkyvyys ja merkitys. Se on jatkuvasti läsnä ja vaikuttaa suoraan ihmiseen itseensä – hänen olemukseensa, ajatuksiinsa ja tekoihinsa, ja myös siihen, miten muut hänet ymmärtävät ja häneen suhtautuvat. (Cacciatore ym. 2008, 12.) Käytös ja olemus, ulkoasu ja siisteys, ne kaikki kertovat ihmisestä – ja heijastavat hänen itsetuntoaan, olipa se sillä hetkellä sitten hyvä tai huono. Näistä samoista syistä hyvää itsetuntoa voi oppia myös näyttelemään. Ensivaikutelma, jonka toisista saa, on tärkeä, mutta se voi myös olla väärä. (Cacciatore ym. 2008, 12.) Vahva ulkokuori ei aina kerro vahvasta ihmisen sisäisestä itsetunnon rungosta. Se tulee esille vasta toiminnan kautta. (Cacciatore ym. 2008, 14.)

Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttia. Se ei ole syntymässä saatu valmis paketti, vaan se muotoutuu elämän edetessä. Itsetunnon ravitseminen ja rakentaminen on ensiarvoisen tärkeää siksi, että toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Itsetunto on perusrunko, joka kannattelee elämän tuulissa ja tuis-

kuissa. (Cacciatore ym. 2008, 8.) Kaikki toistensa kanssa tekemisissä olevat ihmiset voivat vaikuttaa itsetuntoon ja itsekin sitä voi rakentaa.

Jopa niin yksinkertainen asia kuin vuorokauden aika vaikuttaa itsetuntoon. Ihmiskehon ja aivojen toiminnoilla on omat vuorokausirytmensä. Joku on vahvoilla aamulla, toinen illalla. Moni on haavoittuvimmillaan, kun yrittää saada unta. Tiedetään myös aamuyön rankat tunnit, joita sanotaankin ”suden hetkiksi”. Jos herää kesken uniensa liian varhain, saattaa kohdata pelottavia, raatelevia petoja, jotka kumpuavat alitajunnasta. (Cacciatore ym. 2008, 26.) Hormonimylläkät voivat romahduttaa itsetuntoa ja etenkin naiset voivat tunnistaa silloin tällöin kohtaamansa hormonimyrskyt ja niiden myötä hyväkin itsetunto saattaa kadota hetkeksi.

Itsetunto on kuin vuoristorata. Olo on kaikkivoipa – sellainen, että mihin tahansa ryhtyy, se onnistuu. Hyvän itsetunnon hetkille on tyypillistä, ettei huonoja aikoja edes muista. On kuin olo olisi aina ollut varma ja myönteinen: tästä selvitään, eteenpäin elävän mieli. Vastoinkäymiset ovat vain pieniä kivenmurikoita, joita potkiskellaan kevyesti tieltä elämänpolun kutsuessa kohti tulevaisuuden ihania seikkailuja. (Cacciatore ym. 2008, 29 – 30.) Sitten tulee takaisku. Sairaus, epäonnistuminen tai jostain muusta syystä paha olo. Alkaa matalapaine. Joskus voimakas levottomuus vyöryy mieliin nopeasti. Aamulla voi herätä tuntien, että tänään on huono päivä, ei haluaisi nousta ylös. Tai kun palaa töistä kotiin, ei olekaan enää kasassa, vaan alkaa ahdistaa. (Cacciatore ym. 2008, 29 – 30.)

Tunteet, jotka yllättävät ja horjuttavat itsetuntoa, syntyvät syystä. Ne yrittävät kertoa jotakin. Niiden taustalla on jokin oma sisäinen solmu, joka ehkä kannattaisi löytää ja johon ehkä voisi vaikuttaa. (Cacciatore ym. 2008, 31.)

Hyvä, tehokas ja yksinkertainen keino paeta huonoa tunnetta on toiminta. Se vie ajatukset muualle ja auttaa siten poistamaan hajonneen tilan tai ainakin siirtämään sen tuonnemmaksi. Toimintaan pakeneminen on rakentavaa, mutta liiallisuuksiin mennessään se on kuin riippuvuus ja haittaa muuta elämää. (Cacciatore ym. 2008, 31.) Käsi-työn avulla voidaan nostaa alitajuista psyykkistä materiaalia tietoisuuteen ja eheyttää psyyken rakennetta ja parantaa minäkuva. (Pöllänen 2006, 66 – 67).

Kiusaaminen on määrätietoista itsetunnon murentamista. (Cacciatore ym. 2008, 239.)

Huono itsetunto ja masennus tuntuvat usein kulkevan käsi kädessä. Masentunut ihminen ei myöskään pidä puoliaan, hän ei koe olevansa tärkeä, ei taistele yhtään minkään puolesta eikä tunne samanarvoisuutta muiden kanssa. Tosisin sanoen kaikki se työ, mitä tehdään itsetunnon tukemiseksi, ehkäisee masennusta. (Cacciatore ym. 2008, 242.)

Itsekkäästi ja itsekeskeisesti käyttäytyvä ihminen ei ole itsetuntoinen ihminen. Vaikka hän vastaisi itsetuntokyselyyn ”osaan kaiken, ansaitseen kaiken, en tarvitse ketään”, hän saattaa raivostua pienestäkin kritiikistä. Tämä johtuu siitä, ettei hänen todellisuudessa heiveröinen itsetunto vastaanota, ei kestä eikä taatusti myönnä, että hän itse olisi tehnyt jonkin virheen. Loukattuna hän näkee vian aina muissa ja kokee oikeudekseen hyökätä ja kostaa julmasti. (Cacciatore ym. 2008, 243.)

Itsetuntoa voi verrata myös vaikkapa GPS-paikantimeen, navigaattoriin. Paikantimen tärkein tehtävä on arvioida, missä juuri minä tällä hetkellä olen, mikä on oma sijaintini. Laitte vastaanottaa signaaleja lukuisista satelliiteista. Lähimmät satelliitit antavat vahvan signaalin, mutta kaikki heikotkin signaalit otetaan huomioon. Satelliitteja voi hyvin verrata läheisimpiin ihmisiin. Itsetunto muuttuu koko ajan. Se rakentuu ja murenee, rakentuu taas ja murenee uudelleen. (Cacciatore ym. 2008, 39 – 41.)

Moni on oppinut näkemään itsensä kielteisesti. Kielteiset kommentit tarttuvat alttiiseen mieleen ja vieläpä kertautuvat siellä. Luuseriksi haukuttu alkaa epäillä, että nyt se on sanottu: luuseri mikä luuseri. (Cacciatore ym. 2008, 245.) Joku toinen voi sanoa, ettei asia ole niin, mutta tulkitsee kuitenkin kommentin kielteisenä itseensä kohdistuvana moitteena, ja tämä tuhoaa hyvin itsetuntoa. Tässä tilanteessa tarvittaisiin myönteisiä näkökulmia, joita voi sanoa itselle.

Itsetunto on voimakas kokemus. Se vaikuttaa pysyvältä ja tuntuu, että sitä on mahdotonta muuttaa. Mutta se on muuttuva osa persoonallisuutta. Tänään itsetunto voi olla erilainen kuin eilen ja huomenna se voi taas olla toisenlainen kuin aiemmin. Koskaan ei ole väärä hetki vaikuttaa itsetuntoon, ei mikään ikä eikä aika ole huono muutostöiden käynnistämiseksi. (Cacciatore ym. 2008, 246.)

Kun itsetunnon perusrunko on vaurioitunut koko kehityksen ajan, sitä on erittäin työlästä rakentaa, mutta mahdotonta se ei ole aikuisenakaan. Itsetuntoon voi vaikuttaa

koko elämän ajan. (Cacciatore ym. 2008, 244.) Itsetunto voi siis vahvistua vanhemmitenkin.

Itsetunnolla on ennustearvoa. Kyse on siitä, mitä yrittää, mitä haluaa ja uskooko itseensä – pärjääkö tai edes tavoitteleeko elämässään jotakin. (Cacciatore ym. 2008, 19.) Ihminen, joka ei luota omaan pärjäämiseensä, ei ota haasteita, ei usko itseensä eikä yritä täysillä. Onnistuakseen erilaisissa tehtävissä hän tarvitsee riittävästi kannustusta ja joskus myös sisuuntumisen voimaa. (Cacciatore ym. 2008, 23.)

Itsetunto on tärkeä kaikenikäisille ihmisille ja se rakentuu jatkuvasti. (Cacciatore ym. 2008, 43.) Itsetunnon kehitys alkaa lapsuudessa ja nuoruudessa ja täydentyy ja tasoittuu ennen 30. ikävuotta. Maccobyn & al. (1974) mukaan naisten itsetunto heikkenee nuoruusiässä (ikäkautena 18 – 26 v), kun taas miesten itsetunto vahvistuu tässä iässä (Kauppinen-Toropainen 1983, 248). (Jaari 2004, 43.) Onko syytä juuri tämän vuoksi kohdentaa nuorille naispuolisille aikuisille enemmän ja monipuolisempia vapaa-ajan aktiviteetteja, jossa pystyy saamaan itsetunnolle vahvistusta?

Itsetunnon osa-alueet

Itsetunnossa on myös yleisesti erotettu kaksi jossain määrin erillistä puolta. Perusitsetunnolla voisi tarkoittaa kokonaisvaltaista itsensä hyväksymisen tunnetta ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Perusitsetunto on itsetunnon vakaa osa, ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Tälle pohjalle rakentuu itsetunnon tuleva kehitys. Ratkaisevaa on myöhemmässä kehityksessä se, kuinka ihminen pystyy toiminnallaan toteuttamaan asetettuja tavoitteita. (Jaari 2004, 34.) Myös Rosenbergin (1965, 1989) sekä Coopersmithin (1967) mukaan perusitsetunto on pitkän kehitystapahtuman tulos ja melko vakaa, vaikka hetkelliset itsevarmuuden vaihtelut saattavat olla huomattaviakin. Perusitsetunnon vahvuus määrää, kuinka paljon itsetunto epäonnistumisen jälkeen laskee. (Jaari 2004, 33 – 34.)

Korman (1970) tarkastelee itsetunnon osa-alueita erityisesti työelämän kannalta. Hän tuo esille kolme itsetunnon aluetta. 1) Pysyvän itsetunnon hän määrittelee tilannevaihteluista riippumattomaksi, suhteellisen pysyväksi persoonallisuuden piirteeksi (Korman 1970,32). 2) Tehtäväorientoitunut itsetunnon alue viittaa tunteisiin, jotka syntyvät siitä, miten henkilö on suoriutunut tietyssä tilanteessa. 3) Sosiaalinen itsetunto

kertoo miten toisten ihmisten yksilön käyttäytymiseen kohdistuneet odotukset ovat häneen vaikuttaneet. Nämä itsetunnon lähteet vaikuttavat tapaan, miten henkilö kokee suoriutuvansa erilaisista tilanteista ja tehtävistä (Korman 1970, 35). (Jaari 2004, 34 – 35.)

Itsetunnon vaihtelu

Vahvan itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen ja heikon itsetunnon masennukseen, ahdistuneisuuteen ja heikkoon sopeutumiskykyyn (Rosenberg 1965, Coopersmith 1967, Damon 1983). Rosenbergin mukaan vahva itsetunto kertoo tunteesta, että on 'tarpeeksi hyvä'. Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman, että etsisi kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, arvostaa itseään sellaisena kuin on (Rosenberg 1965). Heikko itsetunto kertoo oman minän torjunnasta, tyytymättömyydestä itsen, halveksunnasta ja itsensä arvostamisen puutteesta. Ihminen ei luota itseensä ja hän toivoisi olevansa persoonana toisenlainen. Itsetunto sijoittuu usein käytännössä näiden kahden äärimallin välille (Rosenberg 1965, 30 – 31). (Jaari 2004, 34 – 35.)

Rosenberg (1986) itsekin toteaa, että globaalissa itsetunnossa voi esiintyä ainakin kahdenlaista vaihtelua: nopeita, lyhytkestoisia muutoksia sekä hitaita, tietyllä aikavälillä, esimerkiksi stressin vuoksi tapahtuvia muutoksia. (Jaari 2004, 35.) Elämäntilanteet siis vaikuttavat itsetunnon vaihteluun positiivisella tai negatiivisella tavalla, ohjaavat ja sävyttävät itsetunnon kehittymistä (Wells & Marwell, 1976). Itsetunnon vaihteleva osa, joka on enemmänkin hetkellinen kokemus tai reaktio tilanteeseen, onkin yleensä haluttu erottaa itsetunnon pysyvästä osasta, globaalista itsetunnosta (Jaari 2004, 35).

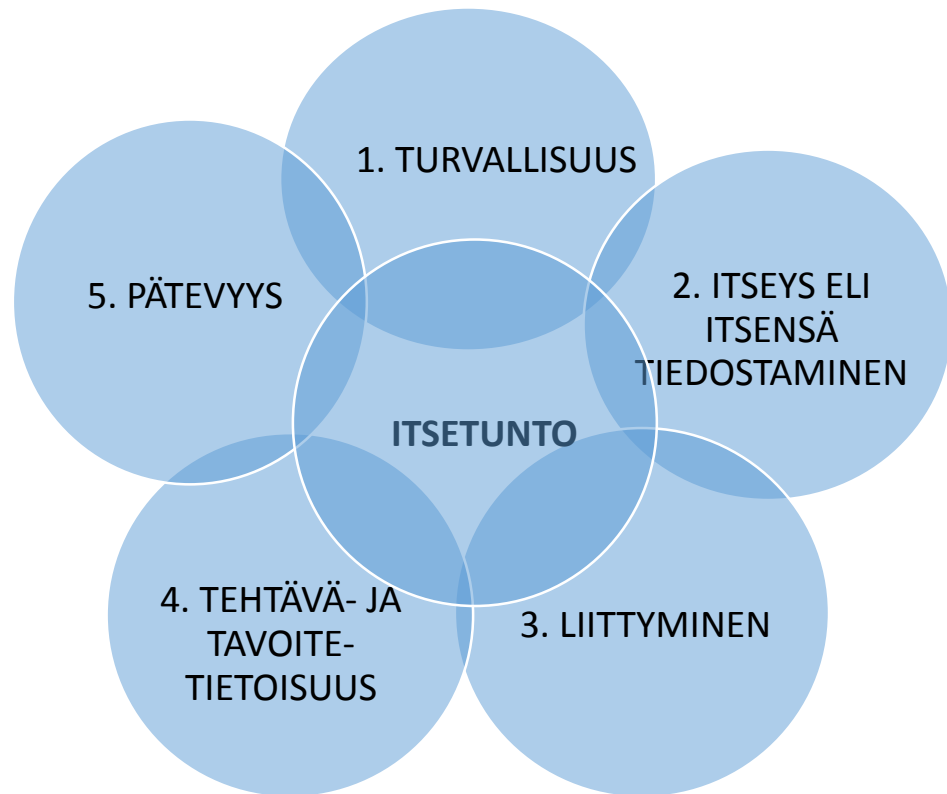
Antonovskyn (1987, 22 – 23) mukaan muun muassa omat tunteet, henkilökohtaiset vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin (konfliktit ja eristyneisyys) ja oma pääasiallinen työ tai toiminta vaikuttavat myös yksilön itsetunnon vaihteluun. Henkilön itsearvostus ja luottamus syntyy, kun hän vertaa toimintansa tuloksia asettamiinsa idealistisiin tavoitteisiin (vrt James 1890). Sosiaalisen itsekunnioituksen tai arvostuksen tunteen pohjana ovat arvioinnit siitä, kuinka ihminen pystyy täyttämään jonkun normeja asettavan viitekehyksen vaatimukset (Pehunen 1978). (Jaari 2004, 35.)

2.2 Borbanin itsetuntomalli

Yksilön itsetunto kertoo, tiedostaako hän itsensä, tuntee ko hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsetunnon tärkein prosessi on itsensä arvostaminen eli se, minkälaiseksi yksilö kokee arvonsa ja merkityksensä. Tämän lisäksi itsetunnossa korostuu myös itsensä tuntemus. Ihmisellä on hyvä itsetunto kun hän havaitsee olemassaolonsa, mutta ennen kaikkea tuntee sekä vahvuutensa että heikkoutensa, jotka hän myös hyväksyy. Silti hänen käsityksensä itsestään on voittopuolisesti positiivinen eli hän arvostaa itseään ja on tyytyväinen itseensä. Itsetuntoon liittyvät aina itsearviointin lisäksi voimakkaat subjektiiviset kokemukset tunnetasolla. (Aho & Laine 1997, 20) Eli henkilökohtaisiin ja ainutkertaisiin tunteisiin.

Yksiulotteisessa mallissa yksilön itsetunto muodostuu osa-alueista, jotka voidaan yhdistää ja jotka yhdessä kuvaavat eräänlaista kokonaisnäkemyksiä itsestä eli yleisitetuntoa. (Aho & Laine 1997, 20.) Seuraavassa käsitellään yksiulotteista hierarkkista itsetunnon Borbanin (1989) mallia, joka on hyvin käyttökelpoinen arvioitaessa tai pyrittäessä kehittämään ja muuttamaan yksilön itsetuntoa. Itsetunnon ympärillä olevat viisi itsetuntoa tukevaa ja vahvistavaa elementtiä:

- 1) Turvallisuus ja turvallisuuden tunteet, joka tarkoittaa ihmisen hyvää oloa ja muiden ihmisten kunnioittamista, ja heihin luottamista myös muutostilanteessa, jolloin ihminen ei pelkää vähättelyä, nolaamista tai pilkkaa toisten taholta. Ihmisen perusturvallisuutta voi lisätä luomalla luottamukselliset suhteet muihin ihmisiin.
- 2) Itseys eli itsensä tiedostaminen kuvaa kuinka hyvin ihminen tuntee roolinsa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Itsensä tiedostava ihminen on ylpeä yksilöllisyydestään.
- 3) Yhteenkuuluvuuden tunteet, jossa on kyse samastumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään ja ko. yhteisön tai ryhmän hyväksynnästä, siis laajemmin yksilön sosiaalisista taidoista.
- 4) Tehtävä- ja tavoitetietoisuus tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteisen tekemistä, ongelmanratkaisutaitoja ja realististen tavoitteiden asettamista.
- 5) Pätevyudentunteet, jotka ovat eräänlaisia onnistumisen kokemuksia. Yksilö pitää itseään taitavana ja arvostettuna, jolloin hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää pettymyksiä. (Aho & Laine 1997, 22 – 23, 48 – 58)



KUVA 1. Borban (1989) itsetuntomalli mukaeltuna (Aho & Laine 1997, 23)

Esitetyt itsetunnon ulottuvuudet ovat jossain määrin päällekkäisiä, mutta vasta yhdessä ne muodostavat ihmisen itsetunnon. Tällöin ihminen sitoutuu itseensä ja toimii itseään vahventavasti. Tässä tilanteessa ihminen ikään kuin unohtaa itsensä ja pystyy suuntaamaan energiansa vuorovaikutustilanteeseen ja toisiin ihmisiin. Yksilöllä on silloin itseluottamuksen vahvistuessa ja sosiaalisten taitojen kehittyessä mahdollisuus ja rohkeus ottaa vastuu toiminnastaan esimerkiksi ryhmätilanteissa. Sen sijaan jos ihmisellä on jollakin ulottuvuudella ongelmia, ei hänen itsetuntonsa voi olla vahva. (Aho & Laine 1997, 23.)

Kolmas kohta Borbanin itsetuntomallista, liittyminen ja yhteenkuuluvuus, on kaikkein tärkein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sillä siinä on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään. Yhteisön toiminnassa jokaisella tulee olla oma rooli, jossa hän kokee olevansa tarpeellinen koko ryhmälle ja jossa hän saa toisten hyväksymistä. ryhmän yhteinen tavoite ja sen tiedostaminen lisäävät koheesiota. (Aho & Laine 1997, 53.) Yhteenkuuluvuuden tunteiden syntyminen edellyttää yhteisön tai ryhmän jäsenten toistensa tuntemisen. Tutkimustu-

lostien mukaan ihmiset, jotka havaitsevat herkästi toisten ihmisten käyttäytymisen ja ominaisuudet, osaavat käyttäytyä vuorovaikutustilanteissa taitavasti ja ovat siitä syystä pidettyjä ihmisiä (Aho & Laine 1997, 53). Yhteenkuuluvuuden tunteen ongelmat voivat johtua riittävien sosiaalisten taitojen puutteesta. Aho & Laineen mukaan ryhmätoiminta edellyttää valmiuksia tehdä aloitteita, hyväksyä ja kannustaa muita, kuunnella toisten mielipiteitä, selvittää konfliktitilanteet, suostua kompromisseihin ja toimia sosiaalisesti herkästi ja hienotunteisesti.

2.3 Itsetunnon heikko

Heikko itsetunto voi näkyä yksilön käyttäytymisessä pelokkuutena, arkuutena ja muiden käyttäytymisen jäljittelynä. Tällainen ihminen ei uskalla ottaa riskejä, pelkää sosiaalisia tilanteita, vetäytyy eikä halua olla huomion kohteena. Samalla hänen käyttäytymisensä on hyvin joustamatonta ja konservatiivista. Hän suhtautuu esimerkiksi muutoksiin suurella varauksella ja turvautuu toiminnassaan mieluummin rutiineihin. Hän ei mielellään ilmaise mielipiteitään tai hänen mielipiteensä muuttuvat nopeasti muiden mielipiteiden mukaan. Hän saattaa olla erittäin riippuvainen ulkoisesta palautteesta. Hän yrittää siis koko ajan saada vihjeitä siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Toisaalta hän sitten valikoi itselleen sen tiedon, joka kertoo hänelle, ettei hän osaa tai että hän on epäonnistunut. (Aho & Laine 1997, 44.)

Edellisestä poiketen itsetunnon heikko ihminen voi käyttäytyä hyvin tyrannisoivasti, dominoivasti, huomiota herättävästi ja häiritsevästi. Tällaisella käyttäytymisellä hän peittää heikkouksiaan ja mahdollisesti hakee myös negatiivista huomiota osakseen. (Aho & Laine 1997, 44.) Usein kuvitellaan näin käyttäytyvällä ihmisellä olevan hyvä itsetunto.

Tyypillinen piirre itseensä negatiivisesti suhtautuvan ihmisen käyttäytymisessä on epäluuloisuus muita ihmisiä kohtaan. Tällainen ihminen viihtyy paremmin esineiden kuin toisten ihmisten parissa. (Aho & Laine 1997, 45.)

Ihmisen itsetunto näkyy selvästi hänen sosiaalisissa suhteissaan. Itsetunnon heikoilla yksilöillä on usein puutteita sosiaalisissa taidoissa. Hän ei osaa tukea muita ihmisiä eikä solmia ystävyysuhteita. Hänellä on yleensä vähän erilaisia ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin ja hänen tietonsa moraalisäännöistä tai oikeudenmukaisuusperiaatteista ovat puutteellisia. Hän ei havaitse eikä siedä erilaisuutta. Ihminen, jolla on kiel-

teinen minäkuva, tarvitsee ennakkoluuloja muita ihmisiä ja ryhmiä kohtaan pönkitäkseen itseään. Heidän käyttäytymisensä ryhmässä ei ole rakentavaa, sillä he eivät esimerkiksi halua jakaa ideoitaan, vaan pitävät ne omana tietonaan. He ovat myös huonoja häviäjiä ja liioittelevat tappioiden merkitystä. (Aho & Laine 1997, 46.)

Itsetuntoon kytkeytyy usein muita käyttäytymisongelmia. Käyttäytymisongelmat voidaan jakaa periaatteessa kahteen pääryhmään: käytösongelmiin ja persoonallisuuteen liittyviin ongelmiin. Käytösongelmissa oireet on suunnattu ympäristöä vastaan ja ongelmat ovat helposti ulkopuolisen havaittavissa. (Aho & Laine 1997, 47.) Esimerkiksi työrauhahäiriöt, sääntöjen rikkominen ja aggressiivisuus. Persoonallisuuteen liittyvät ovat itsensä kannalta vaikeita kuten ahdistuneisuus, pelot, yksinäisyys ja masentuneisuus.

Itsetunnon heikoilla yksilöillä on kummankinlaisia ongelmia. He voivat käyttäytyä paitsi häiritsevästi ja aggressiivisesti myös passiivisesti, välinpitämättömästi, masentuneesti ja ahdistuneesti. Heillä saattaa esiintyä psykosomaattisia oireita (esimerkiksi päänsärkyä, vatsakipuja, tahattomia liikkeitä jne.) ja keskittymisvaikeuksia eivätkä he uskalla tai osaa ilmaista tunteitaan. Ihminen, joka ei osaa ilmaista tunteitaan, kadottaa vähitellen kyvyn tietää, kuka hän on. (Aho & Laine 1997, 47.)

Itsetunnon heikko ihminen pyrkii rajoittamaan osallistumistaan, jolloin hän ei saa uusia kokemuksia tai virikkeitä, mistä seuraa epäonnistumisia ja sen jälkeen yhä enemmän oman käyttäytymisen ja osallistumisen rajoittamista. Tällainen ihminen elää ikään kuin kehässä, jossa heikko itsetunto saa aikaan tietyn käyttäytymisen, minkä seuraukset aiheuttavat lisää alemmuudentunteita ja itsetunnon heikentymistä. Hän ei käytä koko kapasiteettiaan, ei uskalla käyttäytyä luovasti eikä ota riskejä, minkä vuoksi myös suuret onnistumis- ja oppimiskokemukset jäävät vähäisiksi. (Aho & Laine 1997, 47.)

2.4 Ryhmän koheesio

Ryhmällä tarkoitetaan yleensä sellaista ihmisjoukkoa, jolla on jokin yhteinen tavoite tai päämäärä ja jonka jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja myös tietävät kuuluvansa tähän ryhmään. Tavoitteet voivat olla enemmän tai vähemmän jäsenyneyttä. (Aho & Laine 1997, 203.) Esimerkiksi työyhteisössä pitää saada aikaan tuotteita, päätöksiä, suunnitelmia tai palveluja, kädentaitojen ryhmän tavoitteena on tehdä val-

miiksi suunnitellut tuotteet tai vapaa-ajan ryhmissä tavoitteena voi olla viihtyminen ja rentoutuminen. Ryhmille on tyypillistä, että sen jäsenillä on selkeä rooli- tai tehtäväjako (Aho & Laine 1997, 203).

Sosiaalisesti kulttuuriksi voidaan määrittää ryhmän jäsenten omaksumaan vuorovai-
kutukseen liittyvät käyttäytymispiirteet. Ryhmän sosiaalisesta kulttuurista kertoo esi-
merkiksi se, miten ryhmän jäsenet suhtautuvat toisiinsa ja ryhmään sekä tyydyttävät
toistensa sosiaalisia tarpeita ja se, minkälaisia ovat ryhmän jäsenten väliset suosio- ja
valtasuhteet. (Aho & Laine 1997, 203.)

Ryhmällä on sen jäseniin vetovoimaa. Vetovoima ryhmään vaihtelee yleensä ryhmän
eri jäsenten kohdalla. Ryhmän koheesiolla eli kiinteydellä tarkoitetaan koko ryhmän
kaikkien jäsenten yhteensä tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan. Jos ryhmällä on
vahva koheesio, sen jäsenet sitoutuvat voimakkaasti sekä ryhmään että muihin jäse-
niin sekä osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan. Myönteisiin asenteisiin liittyy
vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Jos vetovoima on heikko, sitoutuminen, osallistumi-
nen, ja yhteenkuuluvuuden tunteet ovat vastaavasti vähäisiä. (Aho & Laine 1997, 203
– 204.)

Avoimissa ryhmissä, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen, vahva tai ainakin kohtalai-
nen koheesio on ryhmän toiminnan jatkumisen kannalta välttämätöntä. Tällöin riittävä
koheesio edellyttää ryhmäjäsenyyden tiedostamista ja yhteisiä mielenkiinnon kohteita
ja päämääriä. Jos ryhmällä on heikko koheesio, sen toiminta todennäköisesti hiipuu ja
ryhmä hajoaa. (Aho & Laine 1997, 204.)

Sidotuissa ryhmissä, joista ei voi helpolla irtisanoutua, kuten työyhteisöissä, toimin-
nan on jatkuttava heikostakin koheesiosta huolimatta (Aho & Laine 1997, 204).

Yleensä ihmiset kuuluvat moniin ryhmiin, joista useimmat ovat luonteeltaan avoimia.
Joihinkin ryhmiin he sitoutuvat kiinteämmin ja toisiin taas löyhemmin. Ryhmän ko-
heesio on sitä voimakkaampi, mitä useampia syitä on samanaikaisesti vaikuttamassa.
Voimakkain koheesio syntyy silloin, kun ryhmässä tehdään kiinnostavia asioita, ryh-
mässä on toisiinsa ystävällisesti suhtautuvia jäseniä, jotka pitävät toisistaan sekä ryh-
mä kokee, että sen toimintaa ja jäseniä arvostetaan. Tällaisessa ryhmässä myös toi-
minta on tehokasta ja palkitsevaa. (Aho & Laine 1997, 204 – 205.)

Mitä kiinteämmin ihminen sitoutuu ryhmäänsä, sitä voimakkaammin hän myös sisäistää sen asettamat normit ja toimiin ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi. Tutkimusten mukaan seuraavanlaiset seikat tehostavat ryhmän merkitystä jäsenilleen, siihen sitoutumista sekä sen normien sisäistämistä ja noudattamista:

- ryhmä on hyvin kiinteä
- normit ovat hyvin tarkoituksenmukaisia
- ryhmä tiedostaa selkeästi, mitä se on milloinkin tekemässä ja tuntee hyvin jäsentensä mielipiteet
- yksilö saa ryhmässä henkilökohtaista tyydytystä
- ryhmä kohtaa epäselvän tilanteen ja kokee sen haasteena. (Aho & Laine 1997, 205.)

Voimakkaalla koheesiolla on myönteisiä vaikutuksia sekä yksilölle, että koko ryhmän tai yhteisön toiminnalle. On voitu havaita, että yhteisöissä, joissa on voimakas koheesio, on myös hyvä ilmapiiri, jäsenet viihtyvät ja välittävät toinen toisistaan, ovat avoimia toisilleen, kertovat omista tunteistaan ja yleensäkin kommunikoiivat runsaasti keskenään sekä arvostavat ja kunnioittavat toistensa toimintaa ja työtä. Tällaisen yhteisön kulttuuri tukee ryhmän jäsenten emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia, jolloin yksilön energiaa ei kulu oman minänsä varjelemiseen ja itsensä puolustamiseen. Jos yhteisössä on voimakas koheesio ja avoin ilmapiiri, ongelmista pystytään avoimesti ja rakentavasti keskustelemaan. (Aho & Laine 1997, 205.)

Yhteisöihin voi muodostua alaryhmiä, kuppikuntia, joissa on voimakas koheesio, mutta joiden toiminta koko yhteisön kannalta ei ole myönteistä. On selvää, että heikko koheesio sidotussa ryhmässä tai yhteisössä on sekä yksilön elämäntilanteen että yhteisön toiminnan ja tavoitteiden kannalta huono. (Aho & Laine 1997, 206.)

Koheesio voi parantua. Kaiken kaikkiaan myönteisessä ilmapiirissä ystävällisen käyttäytymisen kehämäinen prosessi antaa suotuisat edellytykset sekä yksilön hyvinvoinnille että koko ryhmän tehokkaalle työskentelylle. (Aho & Laine 1997, 207.)

2.5 Ryhmän sosiaalinen rakenne

Ryhmädynamiikan luonteeseen kuuluu, että ryhmän sisälle muodostuu aina jonkinlainen sosiaalinen rakenne. Yleensä ryhmän jäsenet arvioivat enemmän tai vähemmän tietoisesti ryhmän muiden jäsenten sosiaalista statusta ja tämän pohjalta suhteuttavat heidät hierarkkisesti toisiinsa. Usein ryhmän jäsenet arvioivat muita melko samansuuntaisesti, ja näiden arviointien perusteella kullekin muodostuu oma sosiaalinen asemansa. Erilaisista sosiaalisista asemista muodostuu koko ryhmän sosiaalinen rakenne. (Aho & Laine 1997, 210.)

Ryhmätyöskentelyä pidetään hyvänä keinona kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja. Joissakin tutkimuksissa on voitu havaita, että työskentely yhdessä hyvän ystävän kanssa tuo mielihyvää ja motivaatiota sekä tehostaa työskentelyä. Ehkä joissakin ryhmätilanteissa tällaiset ystäväryhmät voivat olla hyvä ratkaisu. Toisaalta tällaisiin ryhmäjakoihin liittyy myös ongelmia. (Aho & Laine 1997, 224.)

Aho & Laineen (1997) mukaan ilmeisesti sosiaalisia taitoja harjoitetaan parhaiten vaihtuvissa erilaisista henkilöistä koostuvissa ryhmissä. Myös pysyvät tiimit, joissa on erilaisia henkilöitä, kehittävät sosiaalisia taitoja ja vastuuntuntoa.

2.6 Ryhmän johtajuus

Johtajuus merkitsee muihin ihmisiin kohdistuvaa vaikuttamista tai valtaa, jolloin muut saadaan tekemään jotakin. Johtajuus jakautuu tehtäväjohtajuuteen ja ihmissuhdejohtajuuteen. Tehtäväjohtajuus merkitsee, että johtajan pyrkimyksenä on saada ihmiset toimimaan niin, että ryhmälle asetetut tavoitteet toteutuvat. Ihmissuhdejohtajuus tähtää ryhmän piirissä vahvaan koheesioon ja ryhmän jäsenten välisten myönteisten tunnesuhteiden jatkumiseen. Tehokas johtaminen sisältävät nämä molemmat johtajuuden puolet. (Aho & Laine 1997, 220.)

2.7 Nuoren aikuisen itsetunnon kehitys Loevingerin teorian mukaan

Nuoret aikuiset ovat kehityksessään ns. itsetietoisuuden tasolla. Yksilö luottaa jo itseensä ja hänen tilannearviointikykynsä on selvästi kehittynyt. Tällöin nuori aikuinen alkaa nähdä ja hyväksyä yksilöllisiä eroja ja erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi mielipiteissä ja ongelmien ratkaisuisissa. Käyttäytymistä määräävät jo tilannetekijät. Silti ste-

reotypiat vielä hallitsevat ja ryhmään kuulumisen koetaan tärkeäksi. Rooleihin sopeutumista ja eri vaihtoehtojen havaitsemista arvostetaan. Tässä kehitysvaiheessa koulutuksen yhtenä tehtävänä on juuri itseluottamuksen vahvistaminen tapaamalla muita ihmisiä. Reaali- ja ihanneminäkäsitys ovat selvästi eriytyneet ja nuori on melko realistinen omiin kykyihinsä nähden. Vuorovaikutustilanteissa korostetaan empaattisuutta. (Aho & Laine 1997, 30 – 31.)

Loevinger erottaa aikuisen minän kehityksessä kolme hierarkkisesti etenevää kehitysvaihetta. Tyypillisin aikuisten kehitysvaihe on ns. tunnollisuuden taso, jossa korostuu voimakkaasti ihmisen vastuuntunto, itsekritiikki ja itsensä ymmärtäminen. Tunnollisuuden tasolla ihminen kokee voimakkaasti olevansa vastuussa kanssaihmisistään, joten hän haluaa auttaa muita ja saattaa liikaakin puuttua toisten asioihin. Yksilö haluaa testata rajojaan ja ottaa haasteita elämässään. Itsetunnon vahvistaminen koetaan yhä hyvin tärkeäksi. Absoluuttisia moraalisääntöjä ei käyttäytymiselle enää ole, sillä ihmiset toimivat nyt omien sosiaalisten ja moraalisten normiensä mukaisesti. Sääntöjen ja lakien rikkominen ei aiheuta syyllisyyttä, toisten ihmisten loukkaaminen kylläkin. Esimerkiksi tahallinen ilkeys työtovereita kohtaan tuomitaan ankarasti. Yksilöt ovat ihmissuhteissaan empaattisia, tasapainoisia ja vastavuoroisia. Itsetunnon vahvistamista arvostetaan. (Aho & Laine 1997, 31.)

Seuraava aikuisen kehitysvaihe on individualistinen taso, jossa pidetään tärkeänä oman minän riippumattomuutta ja yksilöllisyyden löytämistä. Yksilöt sietävät ristiriitoja ja arvostavat luovuutta. Tämän tason aikuinen ajattelee, ettei ihminen ole koskaan valmis, vaan hän joutuu koko elämänsä ajan kehittämään ja kouluttamaan itseään. Ihmisenä kasvu, asioiden kyseenalaistaminen ja kriittisyys niin itseä kuin muita kohtaan koetaan tärkeiksi kasvatuksen tavoitteiksi. Yksilö pystyy itsereflektioon eli oman toimintansa tarkasteluun sosiaalisissa tilanteissa. Hän siis analysoi jälkikäteen käyttäytymistään, ajatuksiaan ja tunteitaan. (Aho & Laine 1997, 31.)

Minän ylin kehitystaso on autonomian ja integraation taso, jolle on ominaista, että yksilöllä on rohkeus kohdata, sietää ja ratkaista erilaisia ristiriitoja. Kaikkien ihmisten autonomiaa pidetään tärkeänä ja ihmisen kasvun tavoitteena on itsensä toteuttaminen. Ihmisen tulee saada olla aito ilman pelkoa nöyryytyksestä tai vähättelystä. Hänelle pitäisi antaa mahdollisuus tehdä sitä, mistä hän nauttii ja missä hän kokee olevansa hyvä. Yksilö hallitsee itsensä, toimii itseohjautuvasti, käyttäytyy aidosti, arvostaa

avoimia ihmissuhteita ja on jo löytänyt itsensä ja elämän filosofian. Käyttäytymistä leimaavat luovat ratkaisut, objektiivisuus, realistisuus, empaattisuus, vastuuntuntoisuus ja reflektiivisyys. Minän kehityksen ylimmät tasot ovat aikuisväestössäkkin melko harvinaisia. (Aho & Laine 1997, 31 – 32.)

2.8 Morris Rosenbergin näkemystä itsetunnosta

Yleistynyt myytti suomalaisten huonosta itsetunnosta on myytti vailla tutkimuspohjaa, mutta kulttuurin normit, erilaiset kohteliaisuussäännöt ja opitut tavat heijastuvat käyttäytymiseemme (Vilkko-Riihelä 1999). Käyttäytymistieteissä itsetunto on yksi yleisimmin tutkittu minän rakenteeseen liittyvä osa-alue, jota voidaan mitata puhtaana hyväksynnän asteena (Rosenberg 1965). Rosenbergin mukaan globaali itsetunto kuvaa ihmisen yleistä suhtautumista itseensä: niitä tapoja ja toimintoja, miten ihmiset kohtelevat itseään ja miten positiivisesti tai negatiivisesti he ajattelevat itsestään. (Jaari 2004, 21 – 22.) Morris Rosenberg on ollut merkittävä itsetuntoteoreetikko ja nykyään käytetyin itsetunnon näkemys ja analyysitapa pohjautuu hänen teoksiinsa.

Itsetuntomme kehittymiseen vaikuttaa tunne siitä, että olemme yhtäältä meille tärkeiden ihmisten ja ympäristömme huomioon ottamia, ja toisaalta ympäristö osoittaa tarvitsevansa meitä sekä välittää meidän hyvinvoinnistamme. Sosialisaaion kautta me rakennamme ymmärrystä siitä, keitä me olemme ja miten me kuulumme ympäröivään yhteiskuntaan (Rosenberg 1981). (Jaari 2004, 23.)

Vahva itsetunto on eri teorioiden mukaan selkeässä yhteydessä hyvään elämänhallintaan sekä miehillä että naisilla. Rosenbergin (1965) näkemyksen mukaan heikot ja ongelmalliset ihmissuhteet (henkilöiden välinen integraatio) sekä heikko institutionaalinen ja normisidonnainen (normatiivinen) käyttäytyminen ovat tyypillisiä henkilöille, joilla on alhainen itsetunto. Me voimme kehittyä tasapainoiseksi yhteiskuntaan sopeutuviksi yksilöiksi niin hahmottamalla persoonallisuutemme kokonaisuutena kuin onnistuneen sosiaalisen prosessin avullakin. (Jaari 2004, 23.)

Kompetenttiuden (kyvykkyys ja sosiaalisuus) tunne on tärkeä osa itsetunnon kehittämisessä. Elämänhallinta, elämän mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokeminen on itsetunnolle läheinen käsite. (Jaari 2004, 23.)

Ihmisen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa Rosenbergin mukaan kolme huomionarvoista seikkaa: 1) että tulemme toisten ihmisten huomioimiksi, 2) että toiset välittävät myös meidän henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme ja 3) että koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitäkin (Rosenberg & McCullough 1981). Sosialisaaion kautta ihmiset rakentavat ymmärrystä siitä, keitä he ovat ja miten he kuuluvat ympäröivään sosiaaliseen järjestelmään ja yhteiskuntaan. (Jaari 2004, 25.) Tämän ajattelumallin kaksi tärkeää tekijää ovat ympäristön taholta heille tärkeiltä ihmisiltä tulleet huomiot, palkkiot ja kiitokset (Sullivan 1947) sekä erilaiset sosiaaliset vertailutilanteet (Festinger 1954), joissa ihmiset vertaavat omaa minäkäsitystään muihin ihmisiin (Jaari 2004, 25).

Itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen on syklimäinen prosessi. Turvallisuuden tunne, itsensä tiedostaminen ja liittyminen ovat välttämättömiä itsetunnon kehitykselle. Kun yksilön minäkäsitys tulee tarkemmaksi ja vahvistuu sekä tietoisuus omasta roolista ja asemasta selkiytyy, ei itsetunto ole enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Itsetunto määräytyy nyt sisältäpäin ja yksilö tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksymistä (Aho 1996, 87; Aho & Laine 2002, 64).

Rosenbergin (1965; 1979) ja Coopersmithin (1967) itsetuntoa käsittelevissä teorioissa on joitain tärkeitä yhtäläisyyksiä. Molemmat kirjoittajat näkevät itsetunnon asenteena ja arvostuksen ilmauksena. Samoin he liittävät heikkoon itsetuntoon ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemisen. Lähestymistavoissa on kuitenkin eroavuuksiakin. Coopersmith painottaa sekä kyvykkyyden että arvostuksen tunnetta. Rosenbergin mielestä arvostuksen tunne on ensisijaisempi, vaikkakin myös hänen näkemyksensä mukaan itsetunto muodostuu kyvykkyyden ja itsearvostuksen yhteisvaikutuksesta. (Jaari 2004, 33.) Coopersmithin mukaan sekä yksilölliset että ryhmästä tulevat tekijät ovat yhtä tärkeitä, Rosenberg taas perustaa ajatuksensa enemmänkin sosiaalisille funktioille pohjautuen että itsetunto on sosiaalinen ilmiö (Jaari 2004, 33).

Rosenbergin itsetunto-käsitteellä tarkoitetaan yleensä itseen kohdistuvaa positiivista tai negatiivista asennetta. Hyvällä itsetunnolla voidaan tarkoittaa sitä, että on riittävän tyytyväinen itseensä: että pitää itseään tarpeeksi hyvänä. Määritelmä siis luonnehtii itsetunnon eräänlaiseksi itseensä kohdistuvaksi hyväksyväksi tai hylkääväksi asenteeksi. (Jaari 2004, 33.)

Rosenbergin (1965) näkemyksen mukaan kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen. Kussakin kulttuurissa vallalla olevat arvot määrittelevät yksilön arvostamia asioita. Itsetuntoon liittyvät arvostukset nousevat kulttuuristen, sosiaalisten, perheeseen liittyvien ja muiden vuorovaikutussuhteisiin kytkeytyvien tekijöiden vaikutuksesta. Rosenberg korostaa enemmän ulkoisten tekijöiden (esim. sosiaalinen asema) kuin sisäisten tekijöiden (esim. motivaatio) vaikutusta itsetunnon vaihtelussa. Rosenberg painottaa teoriassaan myös enemmän arvostusta kuin kyvykkyyttä, vaikka mainitseekin usein molemmat (Mruk 1995, 104 – 105). (Jaari 2004, 35 – 36.)

Heikkoon itsetuntoon liittyvät vahvasti torjutuksi tulemisen tunteet. Heikon itsetunnon omaavilla henkilöillä on usein huonompia ja ongelmallisempia ihmissuhteita. Heidän kömpelyytensä, ujoutensa ja estoisuutensa vaikeuttavat luontevien ihmissuhteiden syntymistä. lisäksi heidän muut persoonallisuuteen liittyvät ominaisuutensa, kuten ahdistuneisuus, kyynisyys, debressiivisyys, pettyneisyys, vihamielisyys ja kaunaisuus, tekevät heidän seuransa ei-toivotuksi (Rosenberg 1989, 246 – 253). (Jaari 2004, 36.)

Ihmiset, joilla on heikko itsetunto, eivät halua olla sosiaalisen toiminnan keskipisteenä tai aktiivisesti osallistua siihen. Näin ollen heidän mielenkiintonsa normeihin heikenee. (Jaari 2004, 36.)

3 NUOREN AIKUISEN SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaaliset taidot tarkoittavat sääntöjä siitä, miten kuuluu olla ihmisenä ihmisen joukossa. (Cacciatore ym. 2008, 154.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan monia erilaisia asioita, ja niiden määrittelemisen on kiinni myös aikakaudesta ja kulttuurista. Monet sellaiset sosiaaliset selviytymismallit, jotka vielä muutama vuosikymmen sitten olisi kokonaan tuomittu, tulkitaan nykyaikana pärjäämisen ja selviytymisen osoitukseksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20.)

Nykyajan käsityksessä sosiaalisista taidoista on keskeistä se, että ihminen kykenee nopeasti solmimaan kontaktin hyvin erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan ja olemaan luonteva heidän seurassaan. Verkostoituminen on nykyajan sana, ja small talkin hallitsemisesta on tullut oleellinen asia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20.)

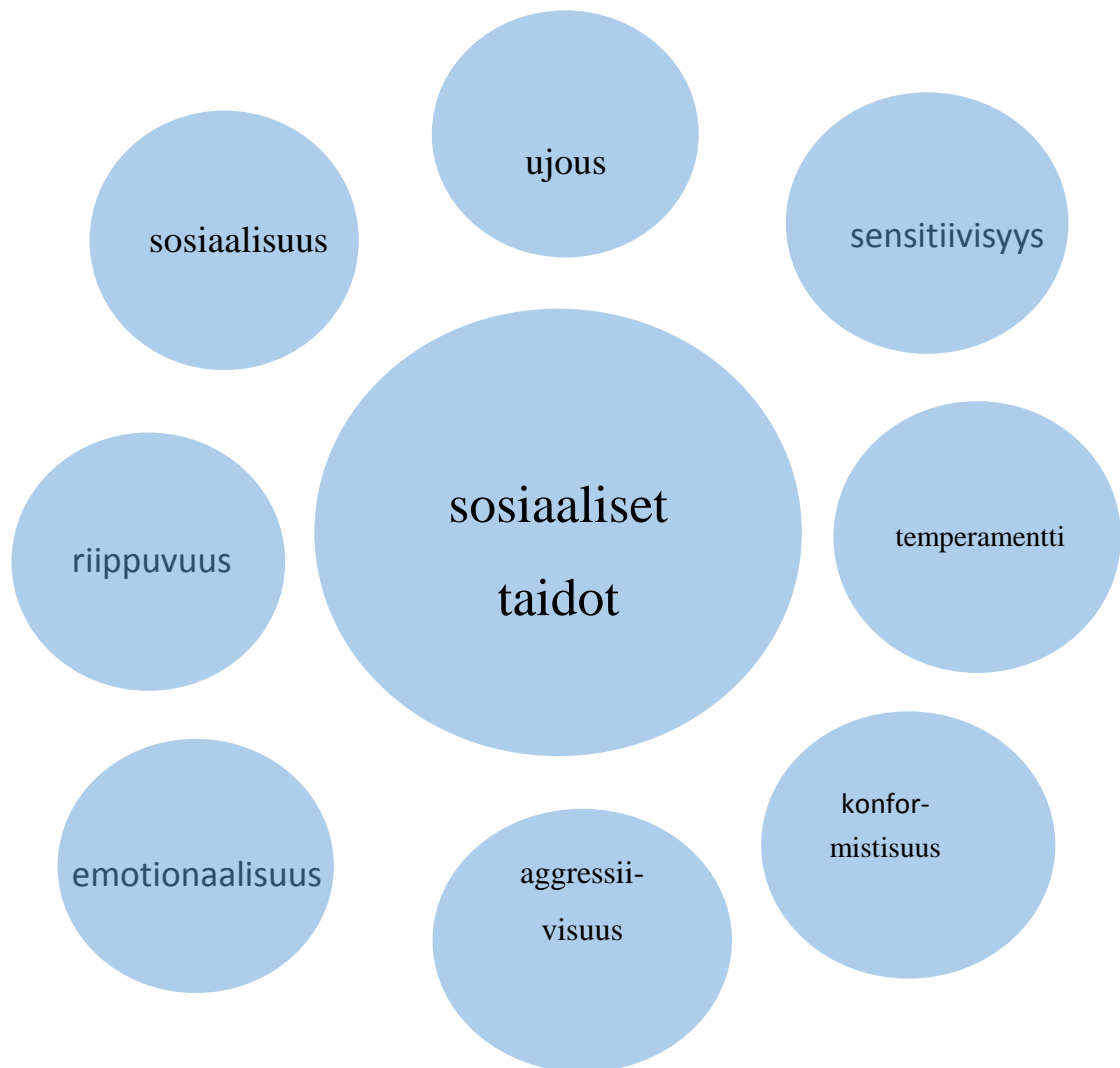
Sosiaalisiin taitoihin kuuluu ehkä tärkeimpänä ja keskeisimpänä laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi ja kyky valita oikea ratkaisu. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22.)

Kun ihmisellä on paljon vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi, tarkoittaa tämä sitä, että hän joutuu harvoin kahnauksiin kenenkään kanssa. Hän tietää aina, miten toimia. Hän onnistuu ratkaisemaan kiperät tilanteet eikä joudu turvautumaan aggressioon. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla varustetun ihmisen toimintaan ei välttämättä kiinnitetä kovin paljon huomiota. Asioiden sujumista pidetään itsestäänselvyytensä. Sosiaalisten taitojen puute herättää enemmän huomiota. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22.)

Sosiaaliset taidot tarkoittavat myös kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökantojaan ja tunteitaan. Sosiaalisiin taitoihin luetaan sekä empatia eli kyky asettua toisen asemaan että sympatia, mikä tarkoittaa sitä, että toisen ihmisen kokemukset herättävät emootiota kuten sääliä ja myötätuntoa. Hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyyys ovat myös sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22 – 23.) Työpaikoilla tarvitaan ihmisiä, joilla on hyvät sosiaaliset taidot. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23.)

Sosiaalisia taitoja tarkastellaan tavallisesti kognitiivisinä taitoina. Puhutaan ongelmanratkaisusta, tilanteiden selvittämisestä, vaihtoehtojen löytämisestä. Unohtuu helposti, että sosiaalisiin taitoihin liittyy kiinteästi aina myös eettinen ja moraalinen aspekti. Ei riitä, että vaihtoehto on tehokas ja tahto toimiva, sen täytyy olla myös moraalisesti ja eettisesti hyväksyttävä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23.)

Ihmisen omaksumissa sosiaalisissa taidoissa näkyy hänen kykynsä arvostaa ja kunnioittaa muita, kykynsä ottaa huomioon heidän oikeutensa, ja kykynsä käyttäytyä sovitujen sääntöjen kukaan. Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa edellyttää monia ominaisuuksia, kuten tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa, kykyä kontrolloida ja arvioida omaa käytöstään, empatiaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.) Sosiaaliset taidot kuuluvat persoonallisuuteen (Keltikangas-Järvinen 2010, 32).



KUVA 2. Sosiaaliin taitoihin vaikuttavia tekijöitä (Keltikangas-Järvinen 2010)

3.1 Sosiaalisuus

Sosiaalisuus on synnynnäinen valmius lähestyä muita, sosiaaliset taidot kertovat sen, miten tämä lähestyminen ja muiden kanssa oleminen tapahtuu. (Keltikangas-Järvinen 2010, 32.) Sosiaalisuus on ihmisen perustarve. Ihminen on luotu elämään vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta sosiaalisuuden asteessa on suuria eroja. Joku haluaa olla ihmisen kanssa aina, toiselle riittää vähäisempi määrä, ja joskus hän ei jaksakaan olla muiden kanssa ollenkaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 33.)

Sosiaalisuus ei sinänsä johda sosiaaliin taitoihin, mutta kuitenkin edesauttaa niiden kehittymistä. Ensinnäkin seurallisella ihmisellä on enemmän mahdollisuuksia harjoitella sosiaalista kanssakäymistä kuin yksin viihtyvällä. Lisäksi sosiaalinen ihminen

panostaa sosiaaliseen kanssakäymiseen, koska muiden ihmisten suosio on hänelle niin tärkeää. (Keltikangas-Järvinen 2010, 59.)

Aikuisella ihmisellä sosiaalisuus on samanlainen temperamenttipiirre kuin muutkin piirteet: sen puutteesta on haittaa, mutta yhtä hyvin on haittaa liiallisesta sosiaalisuudesta. Tässäkin ihmisen on hyvä olla keskinkertainen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 49.) Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan liika sosiaalisuus on riippuvuutta ja matala sekä korkea sosiaalisuus tuottavat erilaisia ongelmia.

Sosiaalisuus on siis halua olla muiden ihmisten kanssa ja taipumus asettaa aina muiden ihmisten seura yksinolon edelle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 50.) Sosiaalisuus on siis synnynnäinen temperamenttipiirre (Keltikangas-Järvinen 2010, 28).

Koko ajan on aihetta pitää sosiaalisia taitoja sosiaalisuuden rinnalla ja kuitenkin korostaa niiden erillisyyttä. Sosiaalisella ihmisellä on tarve hakeutua muiden seuraan, ja hän asettaa aina mahdollisuuden tavata muita ihmisiä yksinolon edelle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 50.) Sosiaaliset ihmiset ovat myös usein harrastus- ja järjestöihmisiä. Ihminen, jonka sosiaalisuus on korkea, ei mielellään valitse harrastuksia, joihin upoudutaan yksin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 51.)

Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen saavuttamisessa kahdella tavalla, vaikka ei automaattisesti niihin johdakaan. Ensiksi palaute, jonka sosiaalinen ihminen muilta saa, lisää hänen taitojaan. Koska hän on kiinnostunut, hän lähestyy heitä, hakee kontaktia, ja saa samalla jatkuvasti harjoitusta, miten ihmisten kanssa ollaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 53.) Toiseksi sosiaaliselle ihmiselle on elintärkeää, että hänestä pidetään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 53.)

Jos taas ihmisen sosiaalisuus on matala, ei hän pidä yhtä tärkeänä sitä, pidetäänkö hänestä vai ei, eikä siksi välitä samalla tavoin nähdä vaivaa saavuttaakseen muiden hyväksynnän ja suosion. Hän ei ole kiinnostunut hoitamaan ihmissuhteitaan, ei välitä siitä, miten sanansa asettaa, eikä huolestu siitä, jos hänestä ei pidetä. Sosiaalisten taitojen puutteeksi tulkittu käytös saattaakin olla osoitus matalasta sosiaalisuudesta. Ihminen kyllä osaa, hänen sosiaaliset taitonsa saattavat tarvittaessa olla erinomaiset, mutta hän ei välitä käyttäytyä sosiaalisesti toivotulla tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2010, 53.)

Tämä selittää sen, että ihminen voi eri ympäristöissä käyttäytyä niin eri tavoin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 53.)

Sosiaalisuuteen liittyy myös tarve ylläpitää ja hoitaa pitkäaikaisia ystävyysuhteita ja rakentaa ihmissuhteita, joiden pohjana on muu kuin työtoveruus, muu kuin sosiaalinen velvollisuus. (Keltikangas-Järvinen 2010, 54) Sosiaalinen ihminen on siis helposti lähestyttävissä, ylläpitää pitkäaikaisia ihmissuhteita, on hauska seuraihminen, joka ei ärsytä mielipiteillään ketään. Lisäksi hän on emotionaalisesti lämmin, mutkaton ja mukava kaveri, jolle on tärkeää, että hänestä pidetään ja joka on valmis näkemään sen eteen vaivaa. Miksi sitten korkeaan sosiaalisuuteen liittyy ongelmia? (Keltikangas-Järvinen 2010, 54.)

Sosiaalisen ihmisen ei tarvitse olla oman persoonansa suhteen avoin, vaan ihminen voi puhua paljon paljastamatta koskaan mitään itsestään. Toisaalta myös hiljainen ja omista asioistaan vaitonainen ihminen voi olla sosiaalinen, siis rakastaa toisten ihmisten seuraa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 58 – 59.)

3.2 Riippuvuus

Korkean sosiaalisuuden ongelmat syntyvät liiallisesta riippuvuudesta muiden mielipiteistä ja halusta ylläpitää sellaista käytöstä, joka palkitsee ihmisen muiden antamalla kiitoksella. Hyvin sosiaaliselle ihmiselle ovat muiden hyväksyntä, kiitos ja positiivinen palaute niin tärkeitä, että ne ohjaavat hänen käytöstään, ja ovat joskus tärkeämpi motiivi hänen ratkaisuilleen kuin ne tosiasiat, joiden valossa hänen tulisi ratkaisut tehdä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 55.)

Ensimmäinen päämäärä on säilyä kaikkien mielestä reiluna ja mukavana kaverina, toimiston tai yhtiön menestys on vasta toissijainen tavoite. (Keltikangas-Järvinen 2010, 55.) Tunnustukset, huomionosoitukset ja kiitokset ovat kaikille ihmisille tärkeitä.

3.3 Emotionaalisuus

Hyvin sosiaalinen ihminen on myös ratkaisuihmissaan hyvin emotionaalinen siinä mielessä, että hän tekee päätöksiä usein intuition pohjalta. Hän luottaa tunteisiinsa ja on varma, että hän kykenee näkemään, millainen toinen ihminen oikeasti on. Tämä edel-

leen irrottaa hänen päätöksentekoaan sitä ohjaavista faktoista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 55.)

3.4 Konformistisuus

Korkea sosiaalisuus ja konformistisuus liittyvät toisiinsa. Hyvin sosiaalinen ihminen ei ole ajattelussaan ja mielipiteissään innovatiivinen, luova ja rohkeita ideoita esille tuova, vaan hän antaa muiden tehdä ratkaisut ja on itse myötäilijä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 56.) Hän on riippuvainen muiden mielipiteistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 56.)

3.5 Temperamentti

Temperamentti voidaan määritellä sellaiseksi synnynnäiseksi taipumukseksi, joka vaikuttaa siihen, minkälaiset ympäristön ärsykkeet herättävät ihmisen mielenkiinnon ja mitkä hän ohittaa, miten voimakkaasti hän reagoi, miten hän reagoi (lähestyvä vai pakeneeko) ja millaiset asiat hän kokee palkitsevana, mitkä rankaisuna. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30.)

Temperamentti koostuu erilaisista taipumuksista ja valmiuksista, jotka eivät ole vielä persoonallisuutta, mutta ovat tyypillisiä ihmiselle itselleen, erottavat hänet muista ja tekevät hänestä yksilön. (Keltikangas-Järvinen 2010, 59.)

Temperamentin tunteminen on eräs keino selittää, ymmärtää ja ottaa huomioon ihmisen yksilöllisiä luonteenpiirteitä. Se on eräs tapa tuoda esiin sitä, että ihmisen yksilöllisyydessä on mukana perinnöllisyydestä johtuvia ja elimelliseen toimintaan kytkeytyviä ominaisuuksia, joiden perustaa ei voi muuttaa ja joiden ilmenemismuotojen muuttaminen voi olla vaikeaa tai joskus jopa mahdotonta. (Forsius 2004.)

Temperamentin analysointia ja sen ominaispiirteiden tunnistaminen helpottaa ymmärtämään yksilön ja ympäristön välisen kanssakäymisen vaikeuksia ja sekä lieventämään tai poistamaan niistä aiheutuvia hankaluuksia. Temperamentin ja sen perusteiden tunteminen on hyödyllistä aina silloin, kun tehdään työtä mm. ihmisen kasvatuksen, opetuksen, psyyken hoidon ja muiden yksilön luonteenpiirteisiin läheisesti liitty-

vien toimintojen kanssa. On syytä muistaa, että asia koskee aina vuorovaikutuksen molempia tai kaikkia osapuolia. (Forsius 2004.)

Temperamentti ilmenee mm. tunneherkkyytenä sielullisia ärsykeitä kohtaan, mielialan sävyinä, mielen muutosalttiutena, tarmona ja tahtomisena (Forsius 2004). Forsiuksen (Forsius 2004) mukaan temperamentti heijastuu ruumiillisten toimintojen ominaispiirteisiin kuten lihasvoimaan, suoritusnopeuteen, ruumiilliseen rauhattomuuteen, suoliston ja virtsarakon herkkyyteen, pyörtyilemiseen, punastumiseen ja unirytmiiin sekä psykofyysisiin ilmiöihin kuten ilmeisiin, eleisiin, puheeseen ja käsialaan. Erityisesti temperamentti tulee ilmi tai paljastuu reaktiotapoina uusissa ja oudoissa tilanteissa ihmisiä tai olosuhteita kohdatessa (Forsius 2004).

Temperamentista käytettyjä määreitä ovat mm. räiskyvä, iloinen, kiivas, tarmokas, voimakas, vireä, kriittinen, luova, oikullinen, ripeä, jäyhä, itsepäinen, mukautuva, seurallinen, eristäytyvä ja herkkä. Usein joku kuvaa omaa tai toisen temperamenttia yhdellä ainoalla ominaisuudella, siitä huolimatta, että temperamentti on todellisuudessa paljon monisäikeisempi. Jos ihmisellä sanotaan olevan temperamenttia, sillä tarkoitetaan yleensä jotakin voimakkaasti esiin tulevaa ja huomiota herättävää piirrettä. Hyvin monet elämänvaiheisiin normaalisti kuuluvat tai erilaisten häiriöiden aiheuttamat muutokset voivat vaikuttaa temperamentin ilmenemismuotoihin (Forsius 2004).

Temperamenttipiirteet jakautuvat väestössä Gaussin käyrän mukaan: suurin osa ihmisistä on keskiarvossa, ja äärimuotoja on vähän. Ihmiselle itselleen tyypillisiä ovat ne piirteet, joissa hän on kaukana keskiarvosta. Ne tekevät hänestä yksilön ja erottavat muista. Temperamentti kuitenkin kuuluu niihin harvoihin ominaisuuksiin, jossa on hyvä olla keskinkertainen, keskiverto ja huomaamaton. Elämä on silloin helpompaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 33.)

Vaikka jokaisella ihmisellä on oma persoonallisuutensa, ei persoonallisuus niinkään tee ihmisestä yksilöä vaan temperamentti (Keltikangas-Järvinen 2010, 30). Persoonallisuus muodostuu kasvatuksen kautta, ja kasvatuksen tavoitteena on kavattaa ihmiset niin samanlaisiksi, että he voivat muodostaa sosiaalisia yhteisöjä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30.)

Kasvatuksen pyrkiessä samanlaisuuteen temperamentti varmistaa sen, että ihmiset reagoivat tähän kasvatukseen yksilöllisellä tavalla ja siten säilyvät yksilöinä. (Kelti-

kangas-Järvinen 2010, 30.) Eli Lehtikangas- Järvisen mukaan temperamentin tehtävänä on pitää huolta siitä, etteivät ihmiset muutu kokonaan toistensa kopioiksi.

Ulospäinsuuntautuneisuus yhdistetään arkikeskustelussa usein sosiaalisuuteen: jos ihminen on seurallinen, on hän myös avoin. Vilkkkaus ja puheliaisuus liitetään joka-päiväisessä keskustelussa puolestaan ulospäinsuuntautuneisuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 58.) Edellä mainitut piirteet eivät kuitenkaan ole ulospäinsuuntautuneisuutta, vaan liittyvät sellaiseen temperamenttipiirteeseen kuin aktiivisuus. Ulospäinsuuntautuneisuus ei ole sosiaalisuutta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 58.)

Temperamentti muodostaa ihmisen persoonan biologisen osan ja on riippumaton oppimisesta ja kokemuksista. Temperamentti on osittain perinnöllinen, eli geneettisesti määräytynyt, ja osittain seurausta niistä biologista eroista, joita ihmiselle on syntynyt raskausaikana sellaisissa asioissa kuin autonomisen hermoston reagoitiherkkyys ja –voimakkuus ja aivojen metabolia. Erot aivojen metaboliassa tarkoittavat temperamentin yhteydessä ennen kaikkea eroja aivojen välittäjäaineiden kuten serotoniinin ja dopamiinin tasoissa ja toiminnassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28 – 29.)

Serotoniini on tärkeä välittäjäaine esimerkiksi mielialan ja stressiherkkyyden säätelyssä (Keltikangas-Järvinen 2010, 29), jossa Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan apinoille tehdyt eläinkokeet ovat osoittaneet kehittyvän pysyviä muutoksia aivojen serotoniinisysteemiin ja olivat koko elämänsä ajan eräänlaisessa kroonisessa stressitilassa. Varhaiset kokemukset voivat muuttaa myös ihmisen temperamentin biologista pohjaa.

3.6 Sensitiivisyys

Sensitiivisyys on tärkeä temperamenttipiirre, kun puhutaan sosiaalisista taidoista. Korkea sensitiivisyys tarkoittaa sensorista herkkyyttä: ihminen on hyvin herkkä haistamaan, maistamaan, havaitsemaan, kuulemaan ja herkkä kosketukselle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60.) Tämän lisäksi sensitiivisyyteen kuuluu sosiaalinen herkkyyys. Sensitiivinen aikuinen näkee herkästi pinnan alle ja havaitsee, milloin ihminen pyrkii peittämään ja piilottamaan tunteensa, näyttelemään muuta kuin mitä oikeasti tuntee. Hän myös aistii tunnelmia, havaitsee, milloin sosiaalinen tunnelma muuttuu. Hän osaa lukea muiden ihmisten antamia pieniä vihjeitä ja osaa asettaa sanansa ja käytöksensä tilanteen vaatimusten mukaan. Tätä piirrettä kutsutaan usein hienotunteisuudeksi, ja se

auttaa ihmistä toimimaan oikein sosiaalisissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60 – 61.)

Vastaavasti matala sensitiivisyys saa ihmisen toimimaan joskus kuin norsu lasikaupassa. Hän ei osaa aistia tunnelmia eikä tulkita toisen ihmisen emootioiden osoituksia. Hän ei ymmärrä pieniä vihjeitä eikä osaa mukauttaa käytöstään tilanteen mukaan. Hän loukkaa samoillaan tarkoittamattaan ja on ihmeissään, kun ihmiset aina loukkaantuvat hänelle. Mielestään hän on vain vitsikäs. (Keltikangas-Järvinen 2010, 61.)

Korkea sosiaalisuus, ulospäinsuuntautuneisuus ja matala sensitiivisyys ovat hankala yhdistelmä. Ihminen on seurallinen, osallistuu aktiivisesti kaikkeen, keskustelee, mutta ei osaa tulkita ympäristön vihjeitä eikä näe ympäristön reaktioita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 61.) Hän puhuu paljon eikä anna toisille suunvuoroa. Hänellä on tunne, että koko seurueen keskustelu on hänen vastuullaan. Hän puhuu omista asioistaan eikä osaa arvioida, mikä kiinnostaa kuulijoita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 61.)

3.7 Ujous

Ujous tarkoittaa sitä, että ihminen aluksi salpautuu uusissa ja yllättävissä sosiaalisissa tilanteissa, jännittää eikä keksi sanottavaa, mutta ujous ei tarkoita sitä, etteikö ihminen olisi kiinnostunut muista ihmisistä ja nauttisi näiden seurasta (Keltikangas-Järvinen 2010, 41).

Ujous on inhibitio-temperamenttipiirteen osa. Inhibitio tarkoittaa sitä, että ihmisen ensimmäinen reaktio kaiken uuden ja odottamattoman edessä on varautuneisuus ja vetäytyminen. Hän astuu muutaman askelen taaksepäin katsoakseen, mitä on tulossa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 41 – 42.) Inhibitio ja ujous liittyvät uuteen ja yllättävään. Varautunut ihminen ei vastusta muutosta, jos seuraukset ovat hänelle tutut, vaan varautuneisuus on ensireaktio kaiken odottamattoman, yllätyksellisen ja tuntemattoman edessä. Kyseessä on siis ensireaktio, joka menee ohi, kun asia tulee tutuksi. Siksi ujo ihminen on ujo vain uusien ihmisten seurassa, mutta saattaa olla mitä vilkkain ja puheiliain tuttujen seurassa. Varautunut ihminen voi olla suorastaan rämöpää tuttujen haasteiden edessä. Reaktio kuitenkin toistuu jokaisessa uudessa ja yllättävässä tilanteessa, vaikka voisi ajatella, että ujous häviäisi, kun ihminen on kerran käynyt prosessin läpi

ja huomannut, että tutustuminen ihmisiin hävittää ujouden. (Keltikangas-Järvinen 2010, 42 – 43.)

Ujoudesta puhutaan silloin, kun tämä hetkellinen salpautuminen tapahtuu sosiaalisissa tilanteissa. Ihminen menee uusien ihmisten edessä ihan lukkoon. Inhibitiosta puhutaan silloin, kun tämä varautuneisuus ilmenee uusien asioiden edessä. Usein inhibitio sisältää myös ujouden, mutta ei välttämättä. Ihminen voi tehdä rohkeita tekoja ja ottaa pelotta vastaan suuria haasteita, mutta jännittää seurustelua ja uusia ihmisiä, tai pelätä yllätyksiä ja tuntematonta, mutta selvittää uusista ihmisistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 42.)

Aikuisen ihmisen ujous on huomattavasti monimutkaisempi asia kuin lapsen ujous (Keltikangas-Järvinen 2010, 62). Aikuisen ujous on jännityksen ja epämiellyttävyyden tunne, joka herää, kun hänen täytyy kohdata uusia ihmisiä. Tämän tunteen ei välttämättä enää tarvitse näkyä hänen käytöksessään. Hän on voinut opetella niin hyvät selviytymiskeinot, että tieto hänen ujoudestaan tulee muille suurena hämmästyksenä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 62.) Periaatteessa ujous ilmenee uusien ihmisten edessä, mutta aikuisten ujous saattaa ilmetä myös läheisissä ihmissuhteissa silloin, kun vastaan tulee jokin uusi emotionaalinen tilanne. Ujous saattaa eron hetkellä estää ihmistä kertomasta, miten tärkeä toinen ihminen hänelle on. (Keltikangas-Järvinen 2010, 63 – 64.)

Ujous ei siis sulje pois sosiaalisuutta. Ihminen voi olla hyvin seurallinen eli haluta muiden seuraan ja nauttia yhdessäolosta. Häntä vain aina aluksi ujostuttaa. Hänellä voi myös olla erinomaiset sosiaaliset taidot. Ujous ei siis sulje pois kumpaakaan, ei sosiaalisuutta eikä sosiaalisia taitoja. Ujon ihmisen kokemukset sosiaalisista tilanteista saattavat olla negatiivisia, ja sosiaalisten taitojen harjoittelu on saattanut päätyä frustraatioihin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 43.)

3.8 Aggressiivisuus

Aggressiivista käytöstä voidaan tarkastella sosiaalisten taitojen puuttumisena (Keltikangas-Järvinen 2010, 65). Aikuinen ottaa aggression avukseen, jos hän on tottunut siten pääsemään päämäärään eikä kukaan ole häntä pysäyttänyt (Keltikangas-Järvinen 2010, 65).

Aggressiivinen käytös on paitsi tehokkaasti päämäärään johtavaa ja itseään vahvistavaa myös hyvin pysyvää (Keltikangas-Järvinen 2010, 66). Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan miehillä aggressiivisuus on pysyvämpää kuin naisilla, mikä on osittain seurausta siitä, että miespuolisille sallitaan enemmän aggressiivisuutta kuin naispuolisille.

Joillakin työpaikoilla aggressiivisuus on tullut niin jokapäiväiseksi malliksi, ettei toimintatapoja enää edes pidetä aggressiivisina. On osoitettu, että verbaalinen aggressio eskaloituu eli laajenee kaikkien saman ryhmän ihmisten käytökseksi hyvin nopeasti, kun taas fyysinen aggressio ei laajene samalla vauhdilla tai vaatii laajetukseen tietyn tyyppisen ympäristön. (Keltikangas-Järvinen 2010, 67.)

Työpaikoilla verbaalisen aggression käyttö eskaloituu tavallisesti alemman statuksen omaaviin työtovereihin ja saman sukupuolen edustajiin. Kun joku ryhtyy käyttämään verbaalista aggressiota hierarkiassa alempia työtovereita kohtaan, toimivat kaikki pian samoin, ja jonkin ajan kuluttua on luonnollista, että jokaisella hallintoportailla esimies saa huutaa alaiselle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 67.)

Puhutaan hostiilista aggressiosta, kun tarkoitetaan toimintaa, jonka päämäärä on tuottaa harmia tai loukata toista, ja instrumentaalista aggressiosta, joka kyllä vahingoittaa tai loukkaa toista, mutta jonka tarkoitus ei ole loukata (Keltikangas-Järvinen 2010, 71). Keltikangas-Järvisen mukaan (2010, 81) aggressiivisuus on eräs narsismin häiriön oire. Silloin tarkoitetaan ihmistä, jonka käyttövoima on tuhon halu, jolle on mahdollista tarvittaessa jopa toisen ihmisen tappaminen ja jonka aggressiivisuus on osa häiriintynyttä, tunnevarmaista persoonallisuutta (Keltikangas-Järvinen 2010, 81).

Keltikangas-Järvisen mukaan (2010, 72) aggressiivisuus ja aggressio eivät ole psykologiassa sama asia. Aggressio ei ole toimintaa, vaan se tarkoittaa ihmisessä olevaa voimaa tai energiaa. Se on käyttäytymisen motiivi tai syy. Aggressioon ei liity negatiivisia varauksia, se ei ole häiriö. Psykkisesti tasapainoinen ihminen löytää aggressioilleen sosiaalisesti hyväksyttävät kanavat. Se ilmenee hänellä esim. korkeana suoriutumisen tarpeena tai kilpailemisen haluna. (Keltikangas-Järvinen 2010, 72.)

Keltikangas-Järvisen mukaan (2010, 72) aggressiivinen käyttäytyminen on häiriö. Se on seurausta monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Lievemmissä muodossaan se on osoitus puutteellisesta sosiaalisesta oppimisesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 72.)

Aggressiivisuus on keino saavuttaa jotain. Se johtaa silloin psyykkiseen tasapainoon, kun sen avulla pystytään poistamaan häiriön syy. Jos toinen ihminen on häiriön syy, tuo tämän loukkaaminen hetkellisen tasapainon. Kuitenkin aggressiivisuuden käyttö on aina osoitus psyykkisestä taantumasta. Aggressiivisuus tulee mukaan silloin, kun muita keinoja ei enää ole. Se ei johda mielenterveydelliseen tasapainoon, vaikka aikaansaakin hetkellisen helpotuksen. Se ei ole käyttäjälleen välttämätöntä eikä suotuisaa, vaan johtaa uusiin ongelmiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73.)

Aggressiivisuutta ei voi vähentää esim. rajua jääkiekkoa pelaamalla, vaan päinvastoin kiihtymys lisää aggressiivisuutta. Ainoa keino vähentää aggressiivisuutta on poistaa sen syy. (Keltikangas-Järvinen 2010, 73.) Ihminen ei ole luonnostaan toisen huomioontava ja hänen oikeuksiaan kunnioittava. Jos ihminen saa elää luontonsa mukaisesti, tulee käyttöön viidakon laki, ja omien oikeuksien valvominen ja puolustaminen hoituvat yhä aggressiivisemmin keinoin. Näin osoittaa tutkimus. (Keltikangas-Järvinen 2010, 75.)

4 NUORISOTAKUU

Nuorisotakuu koskee kaikkia alle 25-vuotiaita, joilla ei ole työtä tai ammatillista koulutusta ja nuorisotakuu koskee myös 25–29-vuotiaita vastavalmistuneita. Vastavalmistuneella tarkoitetaan sellaista henkilöä, jonka valmistumisesta on alle 12 kuukautta, tarjotaan työ-, työkokeilu-, opiskelu, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi ilmoittautumisesta. Edellytyksenä on, että työttömäksi työnhakijaksi täytyy ilmoittautua TE-toimistoon. TE-palvelujen asiantuntijat ohjaavat eteenpäin parhaiten sopivan palvelun löytymiseksi.

Nuorisotakuu ja siihen kuuluvat koulutustakuu ja nuorten aikuisten osaamisohjelma

- antavat mahdollisuuden nuorelle, jolla ei ole työtä tai koulutusta
- edistävät nuorten työllisyyttä ja lisäävät nuorten ammattitaitoa
- lisäävät ja vahvistavat nuorten mahdollisuuksia itsenäiseen elämään.

Nuorisotakuun tavoitteena on auttaa nuoria pääsemään koulutukseen ja työelämään. Nuorisotakuun onnistunut toteutus edellyttää valtion ja kuntien viranomaisten, elinkeinoelämän ja järjestöjen yhteistyötä. Takuun toteutumisen keinoja ovat koulutustakuun toimet, nuorten aikuisten osaamisohjelma, nuorten työvoima- ja elinkeinopalvelut (TE-palvelut) ja kuntoutuspalvelut mukaan lukien kuntien sosiaali- ja terveystalvet sekä muut nuorten yksilölliset palvelut, kuten etsivä nuorisotyö ja nuorten työpaikantointia.

Nuorisotakuun yhtenä periaatteena on, että nuoria kuullaan ja että nuoret voivat vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Nuorisotakuu tukee nuorten kasvua, itsenäistymistä ja elämänhallintaa. Nuorisotakuun tavoitteena on edistää nuoren koulutukseen ja työmarkkinoille sijoittumista, ehkäistä nuorten työttömyyttä pitkittymästä, tunnistaa nuorten syrjäytymisvaaraan liittyvät tekijät sekä tarjota nuorille tukea jo varhaisvaiheissa estämään nuorten syrjäytymiskehitystä ja ulkopuolisuutta. (Nuorisotakuu 2013).

4.1 Koulutustakuu ja nuorten aikuisten osaamisohjelma

Nuorisotakuun tärkeä osa on koulutustakuu, joka takaa jokaiselle peruskoulun päättäneelle koulutuspaikan lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuskoulutuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muulla tavoin. Jokaiselle nuorelle luodaan realistiset mahdollisuudet suorittaa perusasteen jälkeinen tutkinto ja työllistyä. Nuorten aikuisten osaamisohjelmassa tulleet uudet aloituspaikat ovat käytettävissä vuosina 2013–2016. Nämä paikat koskevat ammattikoulutusta vaille olevia 20–29-vuotiaita. (Nuorisotakuu 2013).

Nuorten aikuisten osaamisohjelma tarjoaa pelkän peruskoulun varassa oleville alle 30-vuotiaille nuorille mahdollisuuden suorittaa ammatillinen tutkinto. Ohjelmassa voi suorittaa ammatti- tai erikoisammattitutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon. Koulutuksen voi suorittaa oppilaitoksissa tai sen voi tehdä oppisopimuksena. Nuorten aikuisten osaamisohjelmaan kuuluvia koulutuksia järjestetään vuosina 2013–2016. Ensimmäiset koulutukset alkoivat vuoden 2013 aikana. (Nuorisotakuu 2013).

Kuten johdannossa mainitsin, tällä hetkellä Suomessa on noin 120 000 sellaista 20–29-vuotiasta, jolla ei ole perusasteen jälkeistä koulutusta. Heitä varten nuorisotakuussa

on nuorten aikuisten osaamisohjelma. Nuorten aikuisten osaamisohjelmaan kuuluvaa koulutusta on tarjolla maan kaikissa osissa, ja siihen voi hakea ensimmäisen kerran keväällä 2013. Nuorten aikuisten koulutusohjelma pyrkii osaltaan pidentämään työuria: toisen asteen koulutuksen tiedetään lisäävän työuria keskimäärin peräti kuudella vuodella. (Nuorisotakuu 2013).

Tavoite on, että nuorten aikuisten osaamisohjelman avulla vuosittain arviolta 5000:lle löytyy koulutuspaikka nuorten ammatillisen peruskoulutuksen koulutusjärjestelmää tehostamalla, noin 2500 opiskelijaa pääsee ammatti- ja erikoisammattitutkintoon valmistavaan koulutukseen oppilaitoksissa ja noin 1500 nuorta aikuista oppisopimuskoulutukseen. Tavoitteena on, että vuosina 2013 – 2016 nuorten aikuisten osaamisohjelman avulla saadaan noin 36 000 nuorta aikuista toiseen asteen koulutukseen. (Nuorisotakuu 2013).

Osalle ammatillisen koulutuksen järjestäjistä on myönnetty lisäresursseja vailla toisen asteen tutkintoa olevien 20–29-vuotiaiden nuorten aikuisten kouluttamiseen. Lisärahoitusta saa oppilaitosmuotoinen ja oppisopimuksena toteutettava ammatti- ja erikoisammattitutkintoon valmistava koulutus. Opetus- ja kulttuuriministeriö on lisännyt myös valtionavustusta, jolla tuetaan opintoihin hakeutumista ja opinnoissa menestymistä. (Nuorisotakuu 2013).

4.2 Oppisopimuskoulutuksen laajentaminen

Oppisopimuskoulutusta ammatillisena perus- ja lisäkoulutuksena toteuttaville koulutuksen järjestäjille on myönnetty lisäresursseja korotettuun koulutuskorvaukseen. Korotettu koulutuskorvaus maksetaan työnantajille samana vuonna perusopetuksen tai perusopetuksen lisäopetuksen päättäneiden opiskelijoiden oppisopimuksena toteutettavaan perus- ja lisäkoulutukseen.

Korvaus on ensimmäisenä oppisopimusvuonna 800 euroa kuukaudessa, toisena vuonna 500 euroa ja kolmantena vuonna 300 euroa kuukaudessa.

Lisäksi koulutuksen järjestäjät saavat lisäresursseja oppisopimuskoulutuksen kehittämiseen nuorten koulutusmuotona ja tuettuun oppisopimuskoulutukseen. Tämän tuen avulla koulutuksen järjestäjät voivat järjestää koulutustakuun kohderyhmän huomioon ottavaa opetusta ja ohjausta. (Nuorisotakuu 2013).

4.3 Nuorisotakuu osana nuorisotoimea

Nuorisolain (72/2006) mukaan kunnassa on oltava paikallisten viranomaisten yhteistyön yleistä suunnittelua ja toimeenpanon kehittämistä varten nuorten ohjaus- ja palveluverkosto. Verkostossa on oltava edustus opetus-, sosiaali-, terveys- ja nuorisotoimesta sekä työhallinnosta ja poliisihallinnosta. Nuorisotakuu ei toteudu ilman sosiaali- ja terveyspalveluja. Nuorisotakuuseen kuuluu lupaus nuorten kuntoutuspalvelujen saatavuudesta. Vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestämisestä on kunnilla.

Nuorisotakuu koskee kaikkia nuoria mukaan lukien erilaiset erityisryhmät, kuten vammaiset, maahanmuuttajat tai kulttuurivähemmistöt. Näihin kuuluvilla nuorilla on myös usein eriytyvät tuen ja kuntoutuksen tarpeensa. Esimerkiksi vammaisten nuorten sosiaali-, terveys- ja muut kuntoutuspalvelut ovat avainasemassa nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden varmistamiseksi. (Nuorisotakuu 2013).

5 TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vapaa-ajan käsityöryhmätoiminnan kautta nuorten aikuisten itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja 17–29 vuotiaiden keskuudessa. Osallistu – innostu – onnistu -kurssi suunnattiin Mikkeliäisille syrjäytymisvaarassa oleville, työttömille ja erityistä ohjausta tarvitseville opiskelijoille sekä avoimena kurssina kaikille nuorille.

Opinnäytetyön ensiaskeleet lähtivät kehittämishankkeen toteutuksen suunnittelusta Mikkelin Olkkarin kanssa. Koska Olkkari toimii nuorten matalankynnyksen toimintapaikkana, niin kehittämishanke oli luontevaa toteuttaa Olkkarin avulla alle 29 -vuotiaille nuorille aikuisille. Olkkari pystyi tarjoamaan kurssia myös suoraan omille asiakkailleen. Käsityöryhmätoiminnan kautta haettiin itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumista ja onnistumisen iloa sekä verkottautumista nuorten kesken.

Nuorilla on entistä enemmän vapaa-aikaa. Samalla vapaus, luovuus ja spontaanisuus ovat kadonneet ja vapaa-aikaa on alettu organisoida ja kaupata. (Kurki 2008, 26 – 34.) Kuitenkin vapaa-ajan voi kokea monella tavalla. Se voi lisätä hyvinvointia tai sotia sitä vastaan. (Kurki 2008, 35 – 36, 51.) Sosiaalinen pääoma, eli sosiaalinen kanssa-

käyminen, verkostot sekä niihin liittyvät normit, vastavuoroisuus ja keskinäinen luottamus vaikuttavat positiivisesti ihmisten onnellisuuteen (Saari 2011, 209).

Ympäristön sosiokulttuuriset olosuhteet ja sen suomat mahdollisuudet vaikuttavat ihmisten vapaa-aikaan suuresti. Vapaa-aikaan liittyy vahva kasvatuksellinen tehtävä, kun se tarjoaa kokemuksia, joilla on kasvatuksellinen tavoite. Vapaa-ajan käsitteen ymmärtäminen on tärkeää, koska se liittyy sosiaalisiin ongelmiin. Se voi vieraannuttaa tai osallistaa, eikä yhteiskunnallisesti ole järkevää luoda rakenteita, jotka lisäävät epä-sosiaalista käyttäytymistä. Vapaa-aika voidaan nähdä sisäiseen vapaaseen valintaan perustuvana itsensä toteutuksena, jolloin sillä ei ole hyötytavoitteita, vaan se itsessään on merkityksellistä. Se voi olla myös vain väline saavuttaa jotakin, jolloin aika sinänsä ei ole merkityksellinen. Vapaa-ajan voi kokea myös poissaolemisen kokemuksena kaikesta, toisin sanoen itsensä toteuttamisen kokemuksen vastakohtana. (Kurki 2008: 35-36, 51.)

Vapaa-ajan hyödyllisellä sisällöllä on useita positiivisia vaikutuksia. Se parantaa yksilöllisellä tasolla fyysistä ja psyykkistä terveyttä, vähentää stressiä, tarjoaa uudistavaa lepoa sekä antaa mahdollisuuksia persoonalliseen kehittymiseen ja itsensä toteuttamiseen. Sosiaalisella tasolla se edistää sosiaalista integraatiota ja ryhmän kiinteyttä, kulttuurista luovuutta ja sosiaalista uudistumista. Vapaa-ajan tukemisen suunnittelun kannalta on oleellista, kuinka vapaa-ajan käsite määritellään. (Kurki 2008, 19 – 20, 35, 37.)

Itsensä toteuttamisen viisi toiminnallista ulottuvuutta, joista ensimmäinen on virkistävä ulottuvuus, jossa aika liittyy kaikkeen siihen, mikä ihmisiä virkistää, esimerkiksi harrastukseen. Toinen on luova ulottuvuus, joka tarjoaa ihmisille suoran suhteen itseilmaisuuksiin ja kulttuuriin. Kolmas, eli ympäristöllis-ekologinen ulottuvuus, liittyy toisaalta luonnon kohtaamiseen, toisaalta fyysiseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöön sekä persoonallisella että yhteisöllisellä tasolla. Neljäs on juhlan ulottuvuus, joka on vastakohta arkielämän rutiineille. Viides on solidaarisuuden ulottuvuus, jossa halutaan auttaa muita ihmisiä ja saadaan siitä myös tukea omalle persoonalliselle kasvulle. (Kurki 2008, 19 – 20, 35, 37.)

Osallisuudella tarkoitetaan mukanaoloa, vaikuttamista asioihin, huolenpitoa ja pääsemistä osalliseksi yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012).

Käsityöryhmän tavoitteena oli osallisuuden tukeminen, itsetunnon kehitys ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen ryhmätoiminnan avulla. Tapoja saavuttaa tavoitteet olivat työskentely sosiaalisessa ryhmässä, päämäärätietoisuus ja toiminta, oman tekemisen ja työn arviointi. Tavoitteena oli myös edesauttaa hyvinvointia, antaa näkökulmia tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin, luoda kiinnittymisen edistämistä yhteisöön ja yhteiskuntaan.

Kurssin nimi tuli olla mahdollisimman kuvaava ja samalla kiinnostusta herättävä. Nimeksi muotoutui 'osallistu – innostu – onnistu'. Suunnittelin kurssista esitteen, jota käytettiin ilmoituksena. Ilmoitus oli Olkkarin nettisivuilla ja ilmoitustaululla sekä jaetuna henkilökunnalle tarkoituksena viedä tietoa ja tarjota kurssia omille asiakkailleen. Lisäksi ilmoitus jaettiin TE-keskukselle, Esedulle sekä julkaistiin paikallisessa lehdessä. Ilmoitus on tämän opinnäytetyön liitteenä. (Liite 2).

Kurssille ilmoittautui kuusi nuorta aikuista naista, jotka olivat ammattiopiston opiskelijoita ja työttömiä työnhakijoita. Ensimmäisessä yksityisesti järjestetyssä tapaamisessa jokainen nuori täytti alkukartoituslomakkeen, joka kartoitti nuoren sen hetkistä itsetunnon ja sosiaalisen taidon tilaa sekä kysymys mitä hän odottaa kurssilta.

Alkukartoitus

Ilmoittautuneille järjestettiin henkilökohtainen tutustumisaika, jossa nuori voi kysellä kurssista, tavata ohjaajan sekä täyttää samalla alkukartoituslomakkeen. Samassa tapaamisessa kerrottiin kädentaitojen kurssin liittyvän opinnäytetyön tekemiseen ja samalla nuori sai päättää jatko-osallistumisensa kurssille. Puoli tuntia kestävä alkukartoitus (liitteet 4 ja 5) suoritettiin Mikkelin Olkkarin tiloissa.

Alkukartoituslomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa ryhmäläisten itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. Lomakkeella oli yhteensä 54 monivalintakysymystä ja yksi esseekysymys. Monivalintakysymykset jakautuivat kolmeen ryhmään. Näistä kaksi kohdistui itsetuntoon ja yksi sosiaalisiin taitoihin.

Itsetuntoon liittyviä kysymyksiä ’olen samaa mieltä, että’ oli kolmetoista kysymystä ja ’ajattelen, että’ kysymyksiä oli kahdeksan. Sosiaaliin taitoihin liittyviä ’minulle on helppoa’ -kysymyksiä oli yhteensä 33 kappaletta.

Monivalintakysymyksiin omista mielipiteistä, käsityksistä ja näkemyksistä vastattiin valitsemalla yksi seuraavista kolmesta vaihtoehdoista: ’paljon’, ’jonkin verran’ tai ’ei lainkaan’.

Vastaajina oli kuusi käsityöryhmään ilmoittautunutta 17–26 vuotiasta nuorta. Lomakkeeseen ei merkitty, mihin asioihin (itsetunto tai sosiaaliset taidot) kysymykset kohdistuvat, eikä vastaajille sitä tietoisesti selvitetty.

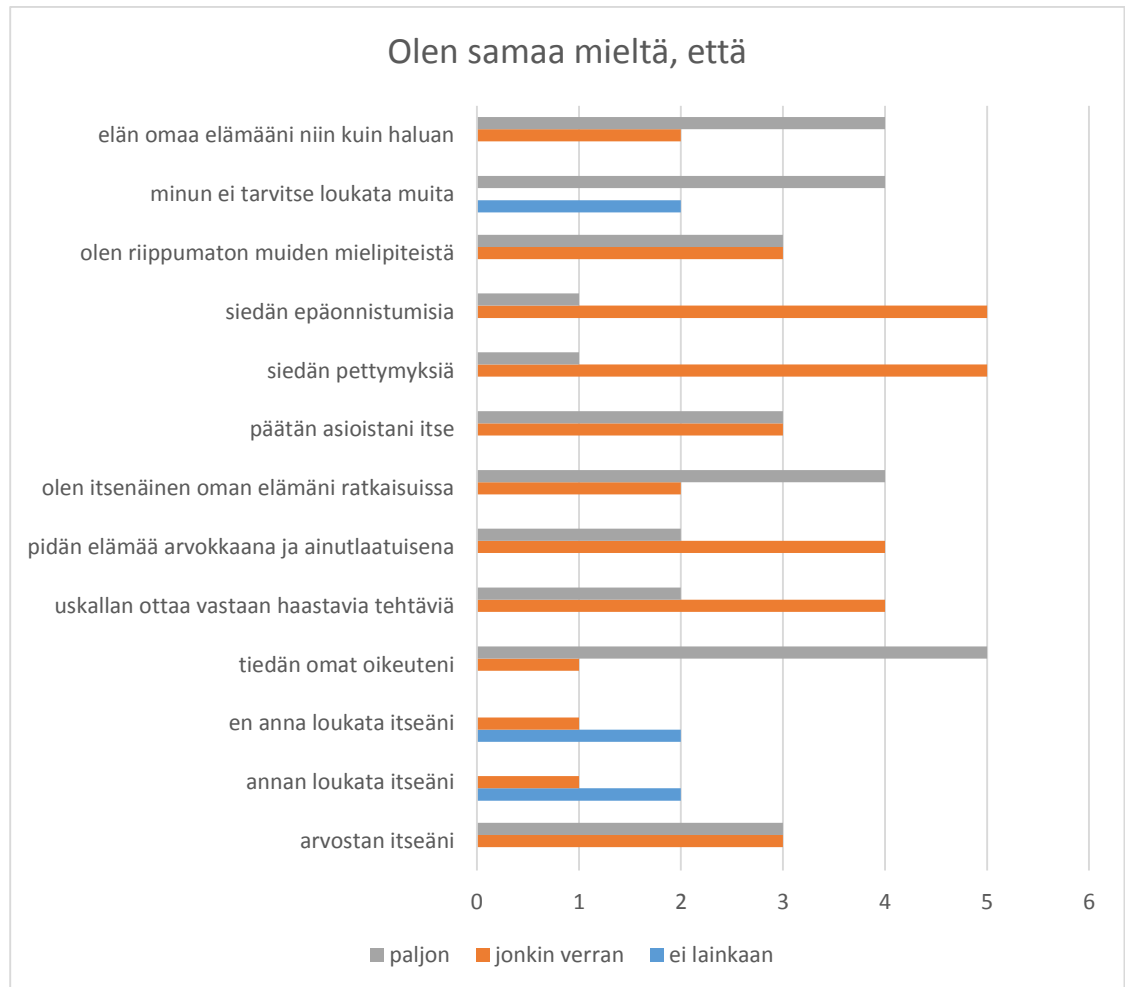
Tulokset on muokattu kaavioiksi, joista pystyy tarkastelemaan nuorten omaa käsitystä itsetunnosta ja sosiaalisista taidoista ja näkyvät taulukoiden 1, 2 ja 3 kaavioissa. Harmaa palkki merkitsee vahvaa tai hyvää, oranssi keskinkertaista ja sininen huonoa itsetuntoa tai sosiaalisia taitoja.

Taulukko 1. liittyy itsetuntoon ja tämän osion kysymyksiä oli kolmetoista. Vastausten tulokset näkyvät alla olevassa kaaviossa, mutta kommentoin tässä muutamia kohtia. Voidaanko positiivisina tuloksena pitää ’elän omaa elämäni niin kuin haluan’ -kohtaa, kun samaa mieltä on neljä ja jonkin verran samaa mieltä on kaksi? Meneekö nuoren itsemääräämisoikeus niin pitkälle, ettei piitata säännöistä ja laesta? Haasteellisia tehtäviä uskaltaa vastaanottaa vain kaksi nuorta kuudesta. Tämä selittänee että epäonnistumisia ja pettymyksiä sietää täysin vain yksi kuudesta.

Taulukko 1. kysymyksen ’pidän elämää arvokkaana ja ainutlaatuisena’ tulos antaa huolen aiheita, sillä vain kaksi kuudesta oli sitä mieltä, että elämä on arvokasta ja ainutlaatuista.

Kysymykset ’minun ei tarvitse loukata muita’, ’en anna loukata itseäni’ ja ’annan loukata itseäni’ voidaan ajatella vastaustilanteessa eri tavoin, joten näitä tulee tarkastella kriittisemmin.

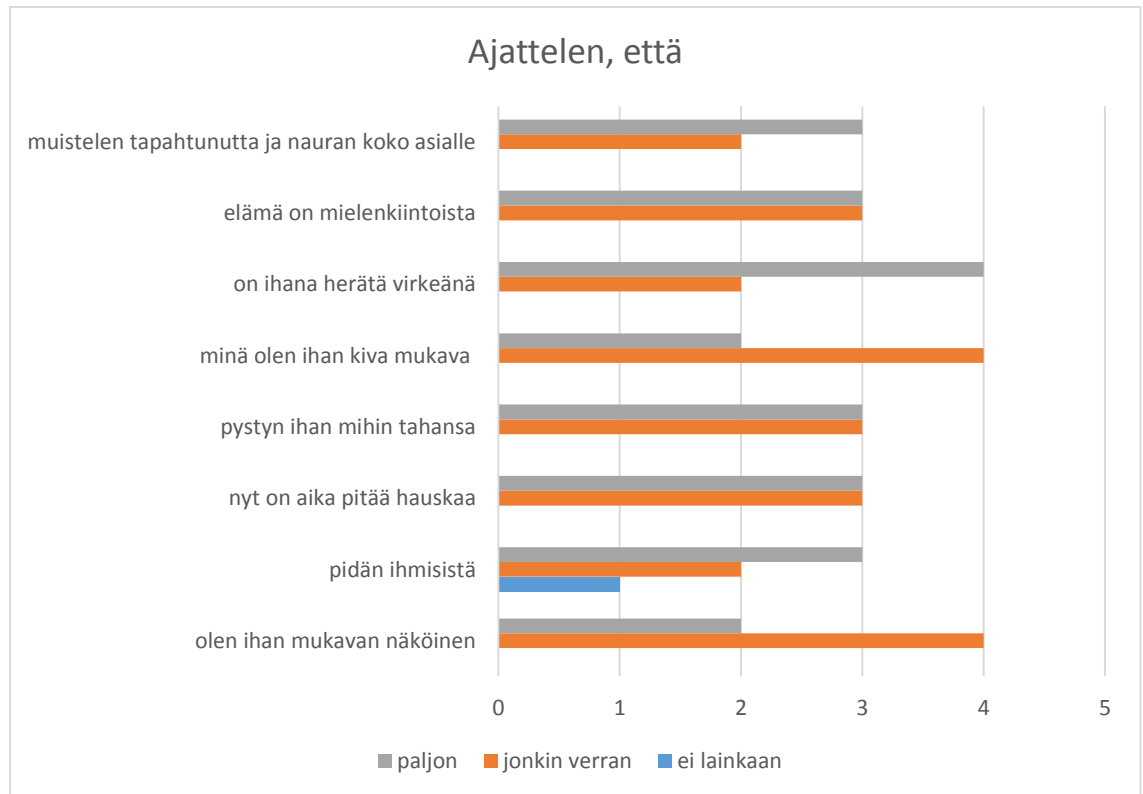
Kaikki oranssit ja siniset palkit ovat kohtia, joihin tarvitaan itsetunnon vahvistamista.

TAULUKKO 1. Ryhmän itsetunto; olen samaa mieltä, että...

Taulukko 2. liittyy myös itsetuntoon. Taulukon mukaan nuorten itsetunto on keskin-kertainen oranssien palkkien määrää tarkasteltuna. Erityisesti tämän taulukon kysy-mys 'pidän ihmisistä' antaa merkkiä ongelmista, sillä kuudesta vain kolme pitää ihmi-sistä, kaksi jonkin verran ja yksi ei pidä lainkaan ihmisistä.

Itsekriittisyyttä on selkeästi kysymysten 'minä olen ihan kiva ja mukava' sekä 'olen ihan mukavan näköinen' vastausten mukaan. Molemmissa edellisistä kysymyksistä vain kaksi kuudesta hyväksyy itsensä täysin näillä kriteereillä. Erityisesti kohta 'elämä on mielenkiintoista, vain kolme kuudesta on sitä mieltä, että elämä on mielenkiintois-ta. Ehkä samat ovat sitä mieltä että nyt on aika pitää hauskaa. Lisäksi itseä ei oikein luoteta, kun vain kolme kuudesta on sitä mieltä että pystyy ihan mihin tahansa. Kaksi kuudesta ei välitä herätä virkeänä.

TAULUKKO 2. Ryhmän itsetunto; ajattelen että...



Taulukon 3. kysymykset kohdistuvat sosiaalisiin taitoihin.

Nämä 33 vastausta antavat viestin keskinkertaisesta tai huonosta sosiaalisesta taidosta. Kaikille kuudelle vastaajalle oli vaikeita toisen vapaamuotoinen haastattelemineen, haastattelut ja ulkopuolelle jäämisen ja yksinäisyyden käsittely.

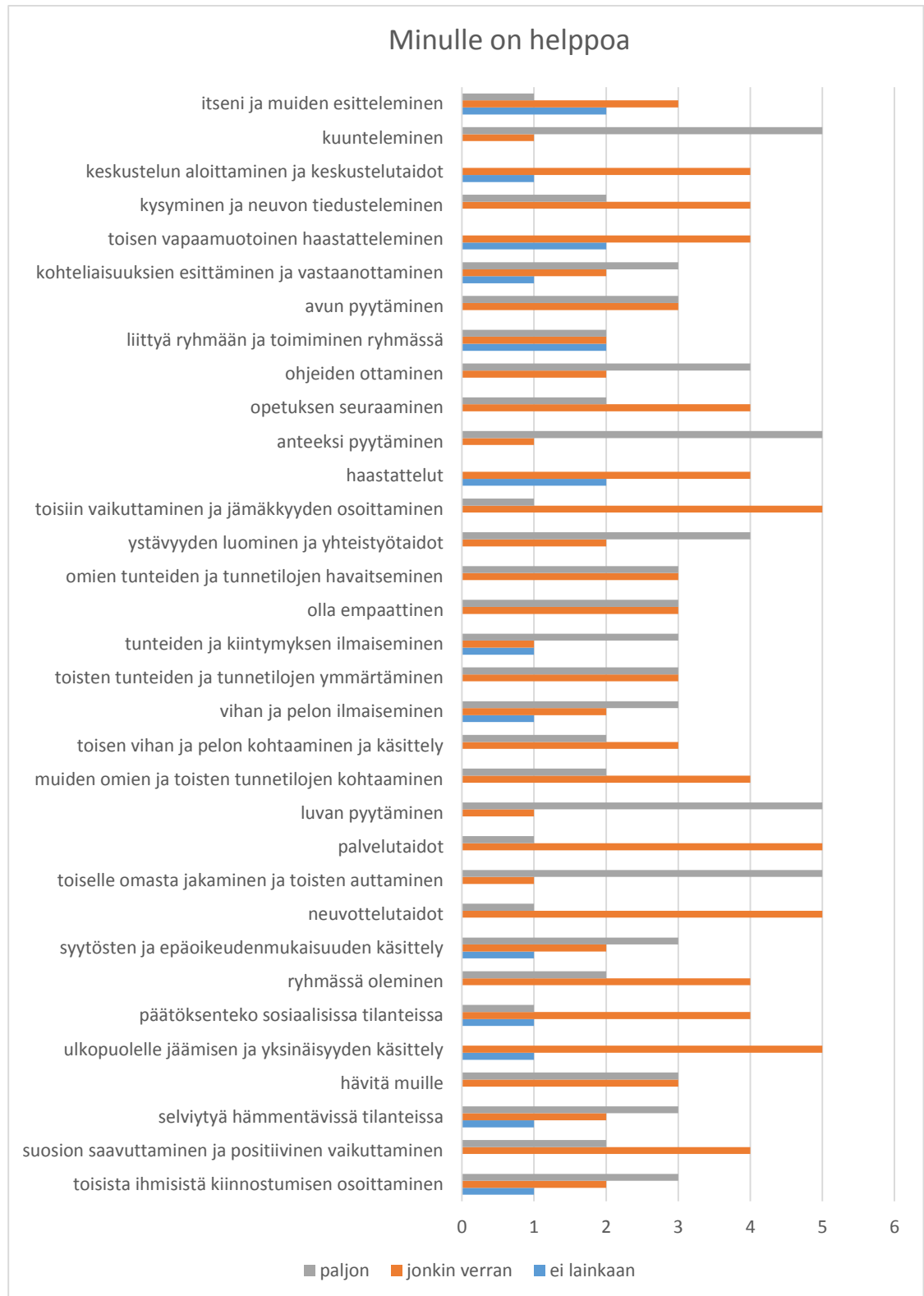
Viidelle henkilölle kuudesta vaikeimpia oli keskustelun aloittaminen ja keskustelutaidot, itsensä ja muiden esittelemineen, toisiin vaikuttamineen, jämäkkyuden osoittamineen, palvelutaidot, neuvottelutaidot, päätöksen teko sosiaalisessa tilanteessa, ulkopuolelle jäämineen ja yksinäisyyden käsittely.

Neljälle kuudesta vaikeaa oli kysyminen ja neuvon tiedusteleminen, kohteliaisuuksien esittämineen ja vastaanottamineen, opetuksen seuraamineen, omien ja toisten tunnetilojen kohtaamineen, ryhmässä oleminen, päätöksen teko sosiaalisissa tilanteissa ja suosion saavuttamineen ja positiivinen vaikuttamineen.

Viidelle kuudesta helppoa oli kuunteleminen, anteeksi pyytäminen, luvan pyytäminen, toiselle omasta jakaminen ja toisten auttaminen.

Neljälle kuudesta helppoa oli ohjeiden ottaminen, ystävyyden luominen ja yhteistyötaidot.

Yksittäisiä vaikeimpia asioita olivat esitteleminen, keskustelut, haastattelut, ryhmässä toimiminen, tunteiden ilmaiseminen, vihan tai pelon ilmaiseminen, epäoikeudenmukaisuuden käsittely, päätöksen teko sosiaalisessa tilanteessa, ulkopuolelle jääminen, hämmentävät tilanteet ja kiinnostumisen osoittaminen.

TAULUKKO 3. Ryhmän sosiaaliset taidot; minulle on helppoa...

Alkukartoituksen esseekysymykseen 'mitä odotat kurssilta?', vastauksina oli kirjoitettu lyhyesti seuraavasti:

”Saada uusia kavereita ja oppia uutta.”

”Mielekästä tekemistä vapaa-ajalle.”

”En ainakaan kovin paljon.”

”Mukavaa seuraa ja hienoja töitä.”

”Mukavaa tekemistä vapaa-ajalle ☺.”

Odotukset kurssilta olivat selkeät; uusia kavereita, mukavaa seuraa, uuden oppimista, mielekästä tekemistä ja hienoja töitä mutta myös mukana oli nuori aikuinen, jonka odotukset eivät olleet kovinkaan korkealla.

6 TOTEUTUS

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena kehittämishankkeena alle 29 -vuotiaiden nuorten matalan kynnyksen ohjaus- ja tukiyksikössä Mikkelin Olkkarissa. Kurssin alettua paikalle saapui näistä kuudesta ilmoittautujasta viisi nuorta aikuista naista. Heistä kolme oli opiskelijaa ja kaksi oli työtöntä. Käytän heistä jatkossa nimiä A, B, C, D ja E.

Käsityöryhmäläiset tapasivat ja tutustuivat toisiinsa vasta ensimmäisen kurssi-illan aikana, sillä alkukartoitukset olivat ohjaajana kanssani keskinäisiä. Esittelykierroksen aikana jokainen sanoi oman nimensä ja missä paikkakunnalla asuu tai mistä on kotoisin. Esittäytyminen oli ujouden vuoksi rajoittautunutta. Seuraavissa tapaamisissa kuitenkin käytettiin jo toisten nimiä keskusteluissa, jota edesauttoi nimilappu pöydällä tai rinnoilla.

Nuoret vastaanottivat työohjeita mielestäni hyvin. Nopealla tahdilla etenevä ei välttämättä jaksanut kuunnella tai kysyä lisäohjeita, vaan toimi itsenäisesti, jonka tuloksena työtä jouduttiin korjaamaan. Kun taas rauhallisesti etenevä suoriutui työstä hyvin, mutta ujouden vuoksi odotti vuoroaan useammin kuin muut saadakseen työvälineitä.

Ensimmäisellä kurssikerralla 7.10.2013 Paikalla oli kolme, A, B ja C . Lähdimme heti alkajaisiksi noutamaan paikalliselta kenkäosastolta ennakkoon sovitut kenkälaatikot

tarvikelaatikoiksi. Jokainen sai päällystää laatikot mieleisillä kuvilla, joita sai tuoda eri kerroilla tullessaan paikalle. Kuvia löytyi lehdistä ja mainosmateriaaleista.

Laatikkohankinnan jälkeen aloitimme työstämään metallisesta kanaverkosta ikkuna-, ovi- tai seinägranssia tai vaihtoehtoisesti astiaa tai maljaa. Jokainen päätti tehdä puöreän ikkunagranssin. Metalliverkko oli rullalla, josta täytyi ensin leikata voimapihdeillä sopivan kokoiset pätkät. Nuoret tekivät tässä hyvin yhteistyötä, sillä metalliverkko oli jäykkää työstää. Seuraavaksi metalliverkko täytyi taivuttaa putkeksi ja puinoa se rautalangalla yhteen. Tämä työvaihe vei illasta loppuajan.

Toisella kurssikerralla 14.10. paikalle saapui neljä nuorta, B, C, D ja E. Näistä kaksi nuorta, B ja C, jotka olivat ensimmäisellä kerralla paikalla, jatkoivat granssin työstämistä. Työssä oli seuraavana työvaihe, jossa valmistettiin liisteriä jonka joukkoon sekoitettiin paperisilppua. Tätä massaa maalattiin verkon päälle niin paljon että granssi näytti lumiselta.

Kahdelle uudelle osallistujalle, D ja E, ohjeistettiin ikkunagranssin työvaiheet. B ja C aloittivat jo suunnittelemaan ja toteuttamaan seuraavaa työtä, sillä lumigranssin piti välillä antaa kuivua.

Seuraava työ oli villan huovutusta. Huovutetusta kankaasta oli tarkoitus valmistaa kännykkä-, meikki-, rahapussi tai kynäkotelo. Huovutuksessa tarvittiin villojen lisäksi haaleaa vettä ja saippuaa sekä reilu vedenkestävä pöytätila. Huovutustyö oli vastakohta kovan metallin työstämiselle. Nuoret nauttivat huovuttamisesta, se oli hauskan tuntuista, siinä sai käyttää eri värejä ja mielikuvitusta. Huopakankaat lopulta jäivät hauskoiksi liinoiksi.

Kurssin ollessa näin puolessa välissä seitsemännen nuoren äiti tiedusteli tyttären mahdollisuutta tulla kurssille. Mahdollisuus annettiin, mutta hän ei saapunut kuitenkaan paikalle. Äiti ilmoitti saapumisen esteenä olevan sen, koska ryhmä oli jo alkanut, tytär ei rojhennut tulla paikalle.

Kolmannelle kurssikerralle 21.10. saapuivat A, C ja D. Keskenräisten töiden rinnalla aloitettiin solmeiluhelmityö. Työ tehtiin mustasta nahkanauhasta ja erikokoisia ja -värisistä puuhelmistä. Jokainen sai valita mieleisensä värit. Haasteellisuus tässä työssä oli rannekkeen oikean pituuden saaminen. Rannekkeista tuli mieleisiä, jokaiselle oman maun mukaisia.

Neljännellä kurssikerralla 28.10. paikalle saapuivat B, C ja D. Edelleen ohjeistettiin huovutustyötä sekä solmeiluhelmityötä. Työt kuitenkin edistyivät, joten neljäs työ päästiin aloittamaan. Jokainen sai suunnitella mosaiikkituikkulyhdyn, joka tehtiin lasipurkille liimaten mosaiikkipalasia. Erikoisliiman käyttö vaikutti haasteelliselta käyttäältä, sillä se kuivui hetkessä. Tuikkupurkit olivat kivan näköisiä, vaikka kriittisyyttä vaikutti olevan omaa työtä vastaan.

Seuraavalla kerralla 4.11 oli niin huono sateinen ja tuulinen ilma että nuorista ei tullut paikalle kuin C.

Toiseksi viimeiselle kerralle 24.11 oli sovittu vierailu taidepajalla. Pajavierailulle lähdimme C:n ja X:n kanssa. X oli C:n kaveri ja kuultuaan että kävisimme pajalla, hän tiedusteli etukäteen voiko hän tulla mukaan. Ennakkotieto pajalla käynnistä nähtävästi karkotti kaikki muut kurssilaiset. Pajakäynti oli sovittu ennakkoon yhteistyössä ammattiopiston kanssa neljälle vaihto-oppilaalle. Mukana oli myös heitä kuljettanut ammattiopistolainen kaverinsa kanssa. Yhteensä kahdeksan nuorta sai kuulla kansainvälisesti englanniksi luennon työpajatoiminnasta. Illan aikana kaikki valmistivat emalityötekniikalla korut. Tästä ryhmästä otettiin myös valokuva valmiiden töiden kanssa.

Viimeisellä kurssikerralla joulukuussa 2.12 Mikkelin Olkkari vaikutti olevan jo kovin hiljainen. Paikalle saapui kaikki kerrat mukana ollut C. Viimeistelimme vielä töitä ja suunnittelimme jouluikkunanäyttelyä sekä järjestelimme kaikki tavarat omille paikoilleen. Näyttely (liite 3) rakennettiin joulukuun puolesta välissä Olkkariin.

Kurssin aikana mikäli tarvitsi tiedottaa jostain, kuten työpaja-aikatauluista, olin yhteydessä nuoriin puhelinviestien tai Olkkarin infopisteen välityksellä.

Osalle nuorten osallisuutta ja ryhmään sitoutumista vaikeuttivat eri ympäristötekijät, kuten kaveri, puoliso, läksyt tai huono ulkoilma, jolloin ei ollut kiva lähteä liikkeelle. Nuorten läsnäolotunnit on selvitetty taukukossa 4. Lisäksi vaikka oppilaitosyhteistyön

kautta pyrittiin yhdelle nuorelle saamaan läsnäolopisteitä päiväopintoihin, tässä epäonnistuttiin, koska nuori ei saapunut sovitusti paikalle. Ehkä yhteistyön olisi pitä-

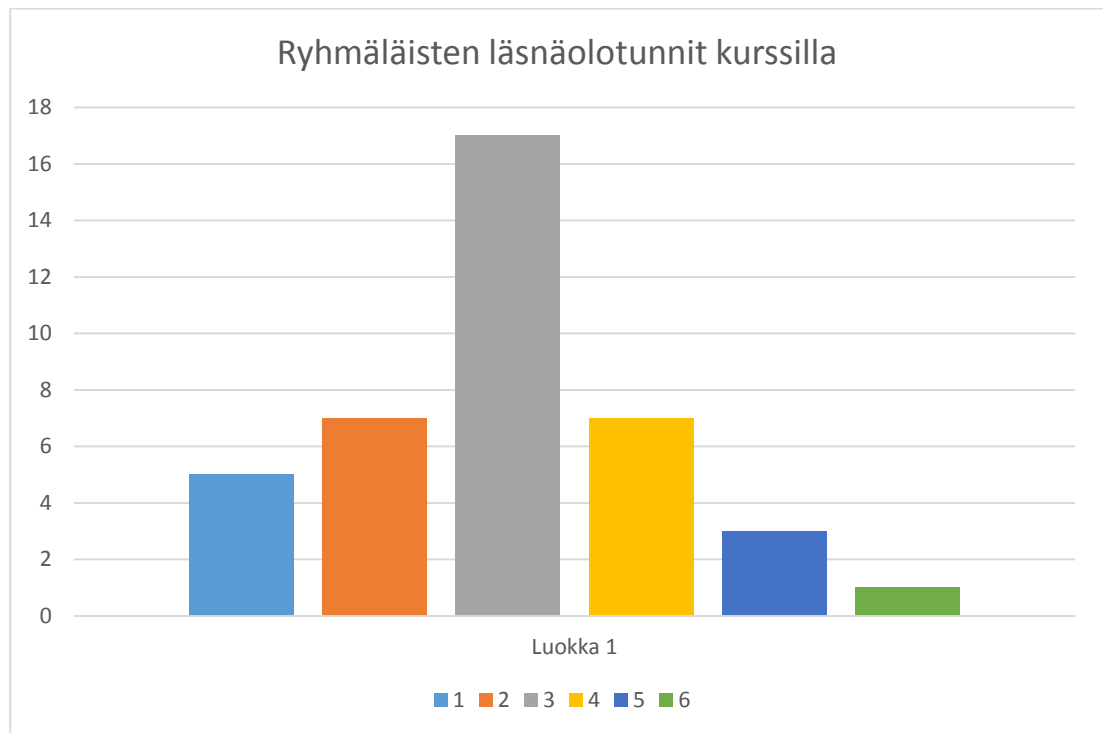
nyt olla vielä tiiviimpää nuoren, koulun ja ohjaajan kanssa, jolla nuori olisi saatu sitoutettua tulemaan paikalle säännöllisemmin.

Kurssi kesti kaikkiaan kaksi kuukautta. Tähän sisältyi alkukartoitus ja seitsemän varsinaista kurssi-iltaa sekä näyttelyn rakentaminen. Yhden kurssi-illan teemana oli vierailu paikallisessa taidepajassa. Taidepajavierailu toteutettiin yhdessä vaihto-oppilaiden kanssa, joka vaikutti olevan erityisen mieleinen kokemus ryhmämme osallistujille.

Nuorista C lupautui rakentamaan Olkkarin ikkunaan näyttelyn joulun ajaksi teemalla Lumimaa. Näyttely koottiin tehdyistä töistä niin että sen pystyi näkemään myös ulkoa päin ikkunan kautta. Pidimme myös näyttelyn avajaiset, joihin osallistui paikalle satuneita kuten Olkkarin henkilökuntaa.

Taulukossa 4. havainnollistan käsityöryhmän toimintaan ilmoittautuneiden sitoutuneisuuden ja läsnäolojen tuntimäärän. Kaavion vasemmassa laidassa näkyvät tuntimäärät. Nuoret on merkitty värillisillä palkeilla, yhteensä kuusi.

TAULUKKO 4. Tuntimäärät



Kokonaiskurssin pituus oli yhteensä 17 oppituntia. Kokoonnuimme seitsemän kertaa kahden tunnin jaksoille ja näyttelyn rakentamiseen kului tästä kolme tuntia. Lisäksi alkukartoitus puoli tuntia jokaista osallistujaa kohden, mutta tätä ei ole laskettu kurssin tuntimäärään.

Kaaviosta selviää yhden nuoren (harmaa) sitoutuneisuus, aktiivisuus ja säännöllisyys läsnäolossa. Hän oli paikalla aina. Kuudesta kolme oli paikalla noin joka toinen kerta ja yksi joka kolmas kerta. Yksi oli paikalla vain alkuhaastattelussa. Lisäksi pajavierailulla mukana oli yksi vierailija, neljä vaihto-oppilasta ja kaksi ammattiopistolaista.

Jaoin kurssilaisille etätehtävän palautettavaksi, jossa tiedusteltiin miten on onnistunut töissä omasta mielestä, onko kurssi edennyt sopivalla nopeudella, mitä haluaisi muuttaa tällä kurssilla ja terveisiä mahdolliselle seuraavalle ryhmälle sekä ehdotus aiheiksi. (Liite 6.)

Tehtäviä palautui yksi, jossa vastaukset olivat

’osa töistä on onnistunut hyvin... yksi ei niinkään’

’kurssi on edennyt sopivalla nopeudella’

ja kysymykseen mitä haluaisit muuttaa tällä kurssilla

’enpä oikeastaan mitään’

sekä terveiset mahdolliselle seuraavalle ryhmälle

’Ilmoittakaa jos ette pääse kurssipäivälle tai jos lopetatte!’

ja valinta teemaksi seuraavan kerran kurssille vaihtoehtoista: vuodenaika, harrastus, ystävät, koulu, työelämä, jne., valinnaksi tuli:

’vuodenaika’.

7 LOPUKSI

Voidaanko käsityöryhmän kautta kehittää itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja?

Mielestäni käsityöryhmätoiminta on erinomainen väline kehittämään ja vahvistamaan itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja, sillä käsityöryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä voivat todeta oman ja toistensa töiden valmistuvan.

Erilaisten harrasteryhmien toiminnan tiedetään tuottavan hyvinvointia, vaikka niiden toiminta ei suoraan kohdistukaan jonkin tietyn sosiaalisen ongelman ehkäisyyn. (Saari 2011, 207).

Se, että elämänlaatu, merkitykset, hyvät ihmissuhteet, toisista välittäminen ja todellinen hyvinvointi ovat nousemassa keskeisiksi asioiksi elämässä, edellyttää arvomaailman muuttamista. (Harju 2007, 12 – 13.) Omaehtoisuus ja aktiivisuus nousevat halusta osallistua ja toimia. Olennaista on, että ihminen on mukana omana itsenään, aitona yksilönä, joka haluaa panostaa käsillä olevaan asiaan. (Harju 2010, 11, 36.)

Vapaa-aika on onnellisuuden kannalta erityisen tärkeä alue, ja ajankäytön kautta mitatun arkielämän tasapainoisuuden on tutkittu lisäävän onnellisuutta. Erilaisten harrasteryhmien toiminnan tiedetään tuottavan hyvinvointia yhteiskuntaan, vaikka niiden toiminta ei suoraan kohdistukaan jonkin tietyn sosiaalisen ongelman ehkäisyyn. (Saari 2011, 207 – 208, 349).

Ryhmän toimintojen eteenpäin vieminen oli haasteellista, sillä alun pitäen suunniteltu mahdollisimman yhteisesti etenevä toisia tukeva toimintatapa ei tälle ryhmälle sopinut. Poissaolot vuorottelivat, mikä teki tuntisuunnittelun haasteelliseksi. Tästä johtuen yksilöllisestä ohjauksesta sovittiin aina paikalla olijoiden tarpeen mukaan. Aktiivisin eteni suunnitellusti, joka antoi tuloksen oikein aikataulutetusta tuntiresurssista töihin nähden.

Taulukoista 1 – 3 voi todeta, että ongelmat olivat todellisia sekä itsetunnon että sosiaalisten taitojen puolella kulminoituen tässä ryhmässä toimimiseen. Nuoret saapuivat hakemaan vahvuuksia käsityöryhmätoiminnasta joko suosituksesta tai vapaaehtoisesti. Toiminnassa paneuduttiin tarmokkaasti tekemiseen, mutta nuorten tapa toimia ryhmässä kuitenkin vaihteli. Oli havaittavissa pelkoa, vallan käyttöä, hätäilyä, seuraamattomuutta ja näyttämistä.

Taulukot 1 – 3 osoittivat selkeästi nuorten ongelmat itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kohdalla, ja nähtävästi uudessa ryhmässä toimiminen vaikutti olevan jonkin verran ongelmallista. Olisiko uuden ryhmän pitänyt toimia pidempään, jotta nuoret olisivat sitoutuneet ja sisäistäneet ryhmälle asetetut päämäärät ja toimineet sitten tavoitteiden saavuttamiseksi olemalla säännöllisemmin läsnä? Jatkossa suosittelen paneutumista erityisesti koheesion aikaansaamiselle, kiinteämpää suhdetta ryhmän jäsenten kesken. Muu toiminta ja tekeminen voi olla puolestaan vähäisempää.

Mielestäni ryhmästä, uudesta tai olevasta, kannattaa tehdä vastaavanlainen kysely tai tutkimus. Kysely toi esiin asioita, joita voi hyödyntää tuntisuunnittelussa. Mielestäni ryhmätoiminta nuorille aikuisille kannattaa järjestää jatkuvana ja pysyvänä, ja toiminnan sisällä olisi osioita, jotka toimivat tai tehdään vain tietyinä aikoina. Perusteluna toiminnan turvallinen jatkuvuus. Kaikki eivät halua tehdä kaikkea, toiset tekevät hitaammin, mutta mukana voisi kuitenkin olla, saada uusia kavereita ja paikka mihin mennä vapaa-ajalla.

Kuten Borbanin itsetuntomallissa oli mainittu, liittyminen ja yhteenkuuluvuus ovat kaikkein tärkein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sillä siinä on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään. Näin ei tarvitse jäädä yksin.

Kommunikointiin liittyvät taidot näyttävät tulosten mukaan olevan haasteellisia nuorille. Käsityöryhmässä keskustelun aloittaminen, kysyminen ja neuvon tiedusteleminen on luonnollista ja kehittää hyvin keskustelutaitoja. Myös sosiaaliset tilanteet ja tunteisiin liittyvät, tunteiden ilmaiseminen ovat vaikeita vastausten nuorille.

Vapaa-ajan merkitys korostuu jatkuvasti ja nuorille tulisi tarjota hyviä vaihtoehtoja vapaa-ajalle. Mielestäni tämän ryhmätoiminnan tapaista ohjausta, sosiaalisten taitojen

vahvistamista, itsetunnon kohentamiseen suunnattua ryhmätyöskentelyä tulisi olla tarjolla nuorille aikuisille. Samalla luodaan samalla uusia kaverisuhteita turvallisesti jatkuvasti muuttuvassa maailmassa.

LÄHTEET

- Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Festinger, L. 1954. A theory of social comparison processes. Human relations.
- Forsius, Arno 2004. Temperamentin historiaa. WWW-dokumentti. <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/temperam.html>. Luettu 20.5.2015.
- Cacciatore, Raisa, Korteniemi-Poikola, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Coopersmith, H. 1988. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman.
- Damon, W. 1983. Social and personality development. New York: Norton.
- Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Kauppinen-Toropainen, K. 1983. Nuorten itsetunnon kehitys työhön suuntautumisen tekijänä.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.
- Korman, A. K. 1970. Towards an hypothesis of work behavior. Journal of Applied Psychology.
- Kulttuurisen virkistystoiminnan verkkolehti 2013. Ideavakka 2/2013. WWW-dokumentti. <http://www.curec.net/old/arkisto/arkistokadentaidot.htm#> Kulttuurisen virkistystoiminnan verkkolehti. Ei päivitystietoa. Luettu 5.10.2013
- Kurki, Leena 2008. Innostava matkailu – Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika. Helsinki: Finn Lectura.
- Maccoby, E. E. & Jacklin, C. N. 1974. The Psychology of Sex Differences. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2004. Mä oon jees! Aineisto itsetuntemukseta tutkioppilasohjaukselle. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 25.8.2013

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010. Terve minä. Pdf-dokumentti. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/74304d7188d7ae2ea071811921f4d089/1432925704/application/pdf/12899591/MLL%20Terve%20min%C3%A4%202010.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 14.4.2015.

Mikkelin nuorisopalvelut 2013. WWW-dokumentti. <http://www.p01nt.fi/pk/mikkeli/nuorisopalvelut.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.8.2013

Mikkelin Olkkari 2013. WWW-dokumentti. <http://www.p01nt.fi/pk/mikkeli/olkkari.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.8.2013.

Nuorisotakuu 2013. Opetus- ja Kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. <http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/Nuorisotakuu/?lang=fi>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.8.2013.

Nyyti ry 2013. WWW-dokumentti. <https://www.nyyti.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 25.8.2013.

Pehunen, Reijo 1978. Itsetuntokriisit ja toiminnan kehitys. Helsinki.

Presidentti 2015. WWW-dokumentti. <http://www.presidentti.fi/public/default.aspx?contentid=320897&nodeid=44809&contentlan=1&culture=fi-FI>. Päivitetty 7.2.2015. Luettu 21.5.2015.

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsiyö harrastajien psykkinen hyvinvoinnin tukena. Hamina: Akatiimi.

Rosenberg, M. 1965. Society and the Adolescent Self-image. Princeton: Princeton University Press.

Rosenberg, M. 1979. Conceiving the self. New York: Basic Books.

Rosenberg, M. 1981. Self-Concept and Psychological Well-Being in adolescence. New York: Academic Press.

Rosenberg, M. & McCullough, B. C. 1981. Mattering: Inferred Significance and mental health among adolescents. Research in Community and Mental Health.

Saari, Juho 2011. Hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2012. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen. Julkaistu 9.8.2012. Luettu 30.5.2015

Sullivan, H. S. 1947. Conceptions of modern psychiatry: The first William Alanson White Memorial Lectures. Washington, DC: The William Alanson White Psychiatric Foundation.

Työ- ja elinkeinoministeriön linjaukset nuorisotakuun toteuttamisesta TE-hallinnossa 08.01.2013. TEM/2905/03.01.04/2012. WWW-dokumentti. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/nuorten_yhteiskuntatakuu_ohje.pdf. Päivitetty 8.1.2013. Luettu 20.8.2013.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Wells, L. E. & Marwell, G. 1976. Self-Esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills: CA: Sage.

Esitys kurssista

Mikkelin Olkkari

Katja Saukkonen

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö –koulutusohjelma (yhteisöpedagogi)

Opinnäytetyön aihe: Nuoren aikuisen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kädentaitojen avulla.

- Tavoite
- osallisuuden tukeminen
 - itsetunto ja sen kehitys
 - sosiaaliset taidot arjessa
 - työskentely sosiaalisessa ryhmässä
 - päämäärätietoisuus, toiminta
 - oman tekemisen / työn arviointi
 - edistää nuoren hyvinvointia
 - antaa näkökulmia tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin
 - edistää kiinnittymistä yhteisöön ja yhteiskuntaan

Toteutus

Ehdotus tuntijakautuma ajalle 7.10 – 2.12.2013

Yhteensä 14 h (7 x 2 h) sisältäen

- 1 h esittely, tutustuminen, yhdessä suunnittelua
- 2 h taustaa, teoriaa, haastattelua opinnäytetyöhön
- 8 h yhdessä ja itsenäistä tekemistä, yhteistä ja yksilöllistä ohjausta
- 2 h valmiiden töiden näyttely ja esittely
- 1 h palautekeskustelua, haastattelua opinnäytetyöhön

Kurssi-ilmoitus



OSALLISTU – INNOSTU – ONNISTU

OSALLISTU – INNOSTU – ONNISTU

OSALLISTU – INNOSTU – ONNISTU

Nuori aikuinen

osallistu – innostu – onnistu

ma 7.10 alkaen klo 15.00 – 17.00 Olkkarissa

Kokoonnumme viikoittain syksyn aikana ja valmistamme kivoja töitä erilaisista materiaaleista kuten huopa, nahka, puu, metalli, lasi ja mosaiikki. Tarkoituksena on löytää omia vahvuuksia yhdessä oppimalla ja tekemällä. Teemme myös pieniä retkiä lähiympäristöön.

Ohjaajana Merja Ikonen

Kurssi kuuluu Mikkelin Ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi-opinnäytetyöhön.

Usko itseesi, koetaan yhdessä onnistumisen iloa!

minäPYSTYN | minäOSAAN | minäKYKENEN

Ilmoittaudu Mikkelin Olkkariin tai olkkari@mikkeli.fi

 Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
  Vipuvoimaa EU:lta
  Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

Ristimäenkatu 3, Avoimet ovet ma-pe 13-17 (044 794 3266)
 olkkari@mikkeli.fi, www.mikkelinolkkari.fi, facebook.com/OlkkariMikkeli

Ilmoitus näyttelystä

Olkkari
tiedottaa

OSALLISTU - INNOSTU - ONNISTU

OSALLISTU - INNOSTU - ONNISTU

**OSALLISTU – INNOSTU –
ONNISTU**

LUMIMAAILMA –NÄYTTELY

Nuorten aikuisten ryhmä
on toteuttanut

raskaan metallin ja puhtoisen valkean paperin avulla
Lumimaaailma -kuusimobiilit.

Maailmaa pehmittämään ja lämmittämään
syntyi omat kangaskuosit villasta huovuttaen.

Valoa lumimetsään luovat jäälasimosaiikkituikut ja horisontissa siin-
tävät auringonsäteet,
nahasta ja puuhelmistä tehdyt rannekorut.

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

 Vipuvoimaa
EU:lta

 Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Ristimäenkatu 3, Avoimet ovet ma-pe 13-17 (044 794 3266)
olkkari@mikkeli.fi, www.mikkelinolkkari.fi, facebook.com/OlkkariMikkeli

Alkukartoitus A ja B

A. Kurssi osallistu-innostu -onnistu, kyselylomake

Olen samaa mieltä että:	paljon	jonkin verran	ei lainkaan
Arvostan itseäni.			
En anna loukata itseäni.			
Tiedän omat oikeuteni.			
Uskallan ottaa vastaan haastavia tehtäviä.			
Pidän elämäni arvokkaana ja ainutlaatuisena.			
Olen itsenäinen oman elämäni ratkaisuihin.			
Olen riippumaton muiden mielipiteistä.			
Minun ei tarvitse loukata muita.			
Elän omaa elämäni niin kuin haluan.			
Päätän asioistani itse.			
Siedän pettymyksiä.			
Siedän epäonnistumisia.			

B. Kurssi osallistu-innostu -onnistu, kyselylomake

Ajattelen, että:	paljon	jonkin verran	ei lainkaan
Tämä oli ehkä paras ratkaisu vaikeaan ongelmaan.			
Elämä on mielenkiintoista.			
On ihanaa herätä virkeänä.			
Minä olen ihan kiva ja mukava ihminen.			
Pystyn ihan mihin tahansa, jos vain paneudun siihen mitä teen.			
Nyt on aika pitää hauskaa.			
Jonakin päivänä muistelen tapahtunutta ja nauran koko asialle.			
Pidän ihmisistä.			
Olen ihan mukavan näköinen.			

Alkukartoitus C

C. Kurssi osallistu-innostu -onnistu, kyselylomake

Minulle on helppoa:	paljon	jonkin verran	ei lainkaan
• itseni ja muiden esitteleminen			
• kuunteleminen			
• keskustelun aloittaminen ja keskustelutaidot			
• kysyminen ja neuvon tiedusteleminen			
• toisen vapaamuotoinen haastatteleminen			
• kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen			
• avun pyytäminen			
• liittyä ryhmään ja toimiminen ryhmässä			
• ohjeiden ottaminen			
• opetuksen seuraaminen			
• anteeksi pyytäminen			
• haastattelut			
• toisiin vaikuttaminen ja jämäkkyden osoittaminen			
• ystävyyden luominen ja yhteistyötaidot			
• omien tunteiden ja tunnetilojen havaitseminen			
• olla empaattinen			
• tunteiden ja kiintymyksen ilmaiseminen			
• toisten tunteiden ja tunnetilojen ymmärtäminen			
• vihan ja pelon ilmaiseminen			
• toisen vihan ja pelon kohtaaminen ja käsittely			
• muiden omien ja toisten tunnetilojen kohtaaminen.			
• luvan pyytäminen			
• palvelutaidot			
• toiselle omasta jakaminen ja toisten auttaminen			
• neuvottelutaidot			
• syytösten ja epäoikeudenmukaisuuden käsittely			
• ryhmässä oleminen			
• päätöksenteko sosiaalisissa tilanteissa			
• ulkopuolelle jäämisen ja yksinäisyyden käsittely			
• hävitä muille			
• selviytyä hämmentävissä tilanteissa			
• suosion saavuttaminen ja positiivinen vaikuttaminen			
• toisista ihmisistä kiinnostumisen osoittaminen			

Mitä odotat kurssilta?

Kiitos vastauksista!

Loppukysely

Osallistu – Innostu – Onnistu

Kurssimme on nyt lopussa ja on aika katsoa taakse ja eteen. Vastaathan etätehtävän kysymyksiin.

1. Olet saanut askarrella ja tehdä käsitöitä. Miten olet onnistunut töissäsi omasta mielestäsi?
2. Onko kurssi edennyt mielestäsi sopivalla nopeudella?
3. Mitä haluaist ehdottomasti muuttaa tällä kurssilla?
4. Millaisia terveisiä haluaisit kertoa seuraavalle ryhmälle?
5. Jos saisit valita itse, niin millaisia askartelu- tai käsitöitä haluaisit tehdä?
6. Millaisia erilaisia teemoja tekemisen aiheiksi valitsisit, esimerkiksi vaihtoehtoja
 - a) vuodenaika
 - b) harrastus
 - c) ystävät
 - d) koulu
 - e) työelämä
 - f) joku muu.

Kiitos vastauksista!