

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU

Kirsi Ala-Hongisto

Annika Sinisalo

KYSELY

ELÄMÄNI EVÄÄT – KOULUTUSMATERIAALISTA

9-LUOKKALAISILLE NUORILLE PORISSA

Sosiaali- ja terveysala Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

2007

KYSELY ELÄMÄNI EVÄÄT – KOULUTUSMATERIAALISTA 9-LUOKKALAISILLE NUORILLE PORISSA

Ala-Hongisto Kirsi
Sinisalo Annika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2007
Opinnäytetyö: 61 sivua ja 3 liitettä
Ohjaaja: Polvivaara Anna KM
YKL: 59.563

Avainsanat: 9-luokkalainen nuori, mielenterveys, koulutusmateriaali, työskentelytavat

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, saivatko Porin peruskoulujen 9-luokkalaiset tietoa omaan kasvuunsa ja kehitykseensä tulevaisuuttaan varten Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista. Tavoitteena on nuorten antamien vastausten avulla selvittää koulutusmateriaalin ja siinä käytettyjen työskentelytapojen kehittämistarpeita.

Opinnäytetyö on tilaustyö Porin Mielenterveysseura ry:n Elämäni Eväät – projektille. Projektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ennaltaehkäisevän mielenterveystyön koulutusohjelma Porin peruskoulujen 7-, 8- ja 9-luokkalaisille. Koulutusohjelman tavoitteena on tukea nuorten omia henkisiä voimavaroja, itsetuntemusta ja aikuistumista sekä lisätä nuorten mielenterveystietoutta ja ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia.

Tutkimuksen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, jossa on myös avoimia kysymyksiä. Kyselyn avulla saatiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusaineistoa. Aineisto kerättiin seitsemästä porilaisesta peruskoulusta, joista jokaisesta valittiin yksi 9-luokka tutkimuskohteeksi. Kyselyyn osallistui 124 nuorta. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen Tixel 8- taulukkolaskentaohjelmaa sekä laadullisen aineiston sisällönanalyyysiä, jonka tulokset kvantifioitiin.

Tuloksista kävi ilmi, että nuoret ovat kokeneet saaneensa tietoa koulutusmateriaalista. Tärkeiksi aihealueiksi nousivat perhe ja läheiset ja omien vahvuuksien tunnistaminen. Lisäksi nuoret kokivat 9-luokan olevan sopiva ajankohta omaa tulevaisuutta pohdittaessa. Nuoret näkivät positiivisena asiana koulusta saamansa tiedon liittyen omaan mielenterveyteen. Lisätiedon tarve kohdistui mielenterveyteen liittyviin asioihin.

Tulosten mukaan nuoret halusivat mieluummin ryhmä- tai parityöskentelyä kuin yksilötyöskentelyä, esimerkiksi ryhmässä keskustelua kaivattiin enemmän. Kehitystä toivottiin myös tuntien määrän lisäämiseen. Kuitenkin tuloksista voidaan todeta, että suurin osa nuorista ovat olleet tyytyväisiä Elämäni Eväät - koulutusmateriaalin sisältöön, eikä kaivannut siihen muutoksia.

SURVEY OF YOUNGSTERS IN 9TH GRADE OF COMPREHENSIVE SCHOOL IN PORI ABOUT THE EDUCATIONAL MATERIAL "ELÄMÄNI EVÄÄT"

Ala-Hongisto Kirsi
Sinisalo Annika
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Care
November 2007
Bachelor's thesis: 61 pages and 3 appendices
Supervisor: Polvivaara Anna KM (M.Ed.)
PLC: 59.563

Keywords: young people in 9th grade, mental health, educational material, working methods

The aim of this study was to find out whether students in the 9th grade of comprehensive schools in Pori, Finland, were able to derive information that was useful for their growth and development from the educational material "Elämäni Eväät" (Tools for my life). The responses given by the young people were used to identify possible development needs in the educational material and in the working methods used.

The study was commissioned by the "Elämäni Eväät" project run by the Pori Association for Mental Health. The aim of the project is to design and implement an educational programme in preventive mental health care, targeted at students in the 7th, 8th and 9th grades of comprehensive schools in Pori. The programme aims to support the mental resources of the youngsters, improve their understanding of themselves, and help them grow up. It is also intended to increase their awareness of mental health issues and to prevent possible problems.

The data was collected with the help of a structured questionnaire that also contained open-ended questions. Both quantitative and qualitative data were obtained from the survey. The survey was carried out in seven comprehensive schools in Pori. In each school one 9th grade group was selected for the survey. A total of 124 students participated in the survey. The data were analysed using the Tixel 8 spreadsheet application as well as a content analysis of qualitative data. The results of the latter were quantified.

The results indicated that the young people surveyed felt that they did get information out of the educational material. Themes that were felt to be important included family and other significant people as well as identifying one's own strengths. The young people also felt that the 9th grade (at the age of 15–16 years) was a suitable point to consider their future. They thought it was good that school provided them with information concerning their mental health. More information was needed about mental health issues.

The results indicated that the young people preferred working in groups or pairs rather than working alone. For example, they would have liked to have more group discussions. They would also have liked to have more classes related to the material in question. However, it was found that most of the young people surveyed were satisfied with

the content of the “Elämäni Eväät” educational material and did not think any modifications were needed.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2.1 Nuoruuden kehitystehtävät ja tavoitteet	8
2.2 Nuoren identiteetin rakentuminen	11
2.3 Nuoren tulevaisuus	12
3 MIELENTERVEYS	14
3.1 Nuoren mielenterveyttä tukevat tekijät	15
3.1.1 Terveelliset elämäntavat	15
3.1.2 Itsetunto -luottamus ja itsensä arvostaminen	17
3.1.3 Perhe ja läheiset - tuki ja turva elämässä	18
3.1.4 Rentoutuminen	20
3.2 Nuoren mielenterveyttä haavoittavat tekijät	21
3.2.1 Stressi	21
3.3 Mielenterveys ja yhteiskunta	22
4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN JA YLLÄPITÄMINEN	23
5 KOULUTUSMATERIAALISSA KÄYTETYT TYÖSKENTELYTAVAT	24
5.1 Yksilötyöskentely	25
5.2 Parityöskentely ja ryhmätyöskentely	25
5.3 Luento ja opettajajohtoinen työskentely	26
6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	27
7 ELÄMÄNI EVÄÄT – PROJEKTI	28
7.1 Elämäni Eväät – koulutusmateriaali	29
7.2 Koulutusmateriaali 9-luokkalaistille	30
7.3 Katsaus 7.-luokkalaisten koulutusmateriaalista tehtyyn tutkimukseen	32
7.4 Katsaus 8-luokkalaisten koulutusmateriaalista tehtyyn tutkimukseen	33
7.5 Elämäni Eväät – projektin saama huomio ja tunnustuspalkinnot	34
8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	35
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	35
9.1 Tutkimusaineiston keruu ja kohderyhmä	35
9.3 Tutkimusaineiston analysointi	37
9.4 Reliabiliteetin ja validiteetin määrittely	38
9.5 Kyselyn edut ja haitat	38
9.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	39

10 TUTKIMUSTULOKSET	40
10.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot	40
10.2 Koulutusmateriaaliin liittyvät väittämät.....	41
10.3 Työskentelytapoihin liittyvät väittämät ja monivalintakysymykset	46
10.4 Koulutusmateriaalin kehittämiseen liittyvät monivalintakysymykset	48
10.5 Avointen kysymysten tulokset	50
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
12 POHDINTA	57
13 LÄHTEET	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, jonka tilaajana toimii Porin Mielenterveysseura ry projektillaan ”Elämäni Eväät”. Projektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa ennaltaehkäisevä mielenterveystyön koulutusohjelma ja tuottaa mielenterveystietoutta sisältävä koulutusmateriaali Porin peruskoulujen 7-, 8- ja 9-luokkalaisille. Projektin tavoitteena on luoda pysyvä toimintamalli siitä, miten mielenterveysasioita voidaan käsitellä normaalien oppituntien puitteissa. Projektin rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Projektia toteuttavat projektisuunnittelija Päivi Erkko ja projektisihteeri Aino Santalähde yhteistyössä Porin yläasteiden kanssa. Koulutusmateriaalin opettamisesta vastaavat yläasteilla opettajat, terveydenhoitajat ja kuraattorit.

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa, ovatko Porin peruskoulujen 9- luokkalaiset nuoret saaneet koulutusmateriaalin avulla tietoa, liittyen heidän omaan kasvuunsa ja kehitykseensä tulevaisuuttaan varten. Tavoitteena on saada tietoa myös koulutusmateriaalin, sekä työskentelytapojen mahdollisista kehittämistarpeista. Opinnäytetyön tutkimus toteutetaan kvantitatiivisella kyselylomakkeella.

Mielenterveys on ihmisen mielen ja kehon tasapainoa sekä hyvinvointia. Yleinen elämänasenne ja käsitykset omasta jaksamisesta ovat mielenterveyden kannalta tärkeitä. Nuori joka uskoo onnistuvansa, jaksaa ponnistella suurienkin haasteiden edessä, niin nyt kuin tulevaisuudessa. Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, niin terveelliset elämäntavat, itsensä arvostaminen kuin myös perheen ja läheisten tuki. Ihmisen mielenterveys on kuluva voimavara ja tämän vuoksi on tärkeää tiedostaa rentoutumisen ja stressin merkitys. Elämässämme olevat monet eri tekijät vaikuttavat mieleemme hyvinvointiin, aina lapsuuden kokemuksista yhteiskunnallisiin rakenteisiin asti. Nuoria on tärkeä auttaa turvallisesti siirtymään lapsuudesta aikuisuuteen. Tähän Elämäni Eväät – koulutusmateriaali antaa hyvän mahdollisuuden. Materiaalin läpikäymisellä voidaan varmistua siitä, että nuori saa koulun kautta tarvittavan perustiedon aikuisuuteen siirtymisestä. Toisin sanoen - eväitä elämään.

2 YHDEKSÄSLUOKKALAINEN NUORI

Nuoruus jaetaan kolmeen eri kehityskauteen, jotka muodostuvat varhaisnuoruudesta, joka keskittyy ikäkaudelle 11-14v., keskinuoruudesta, joka ajoittuu välille 15-18v. ja myöhäisnuoruudesta, jolloin ikä on 19-25v. Yhdeksäsluokkainen nuori on iältään noin 15–16-vuotias ja käy läpi keskinuoruuden kehitysvaihetta. Jokainen nuori on yksilö ja etenee omaa tahtiaan läpi näiden nuoruusiän eri vaiheiden. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 19.)

Nuoruudessa mieli on usein ailahtelevainen. Iloinen ja tasapainoinen nuori voikin seuraavassa hetkessä olla täysi riiviö, jonka suusta tulvii kiro sanoja. Tämä ei ole huonosta kasvatuksesta johtuvaa, vaan suurin osa murrosikäisten purkauksista johtuu kiihtyneestä hormonitoiminnasta ja aivojen fysiologisista muutoksista. (Airola & Tarsalainen 2005, 20.)

Keskinuoruuden aikana nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Vanhemmista irtautuminen on keskinuoruudessa ajankohtaista ja johtaa paitsi vapautumisen tunteeseen myös yksinäisyyden kokemiseen. Vanhemmat ovat silti edelleen nuoren elämän tärkeimpiä aikuisia, mutta hänen on käytävä läpi surutyötä, joka mahdollistaa mielen sisäisen irrottautumisen ja itsenäistymisen vanhemmistaan. Surrestaan lapsuuden taakse jäämistä nuori ei useinkaan ole edes tietoinen surunsa syystä. Nuori on altis sekä ylemmyyden tunteille että voimakkaille syyllisyyden-, häpeän- ja alemmuudentunteille. (Friis, Eirola & Mannonen, 2004, 46.) Nuoruudessa haetaan tasapainoa minän muuttuville tarpeille ja pyritään löytämään vastauksia esimerkiksi siihen, mikä on tarkoitukseni ja paikkani maailmassa (Aaltonen ym. 2003, 51).

2.1 Nuoruuden kehitystehtävät ja tavoitteet

Kehitystehtävällä tarkoitetaan tavoitteita, joita jokaisen yksilön tulisi saavuttaa kehityksensä eri vaiheissa, jotta yhteiskunnan odotukset täyttyisivät. (Aaltonen ym. 2003, 19.) Nuoren tulee kasvaakseen käyttää hyväksi jännitettä, joka on kasvanut sisäisten ja ul-

koisten syiden vaikutuksesta. Itsenäisyyden saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvia kehityksellisiä tehtäviä. Itsenäistyminen on pitkä tie, jota ei saavuteta koskaan täydellisesti. (Aalberg & Siimes 1999, 55.)

Nuoruuden kehitystehtävistä mainittakoon ensimmäisenä irrottautuminen lapsuuden vanhempien tarjoamasta tyydytyksestä, ja aikuismaisen vuorovaikutuksen kehittyminen vanhempiin. Siksi kaikkea aiemmin opittua vastaan on taisteltava, koeteltava omia ja toisten rajoja, pohdittava ja kokeiltava itse omia asenteita, tietoja ja toimintamalleja. Isän ja äidin roolit tuntuvat kaukaisilta, ja siksi ne voivat ärsyttää nuorta. Vanhempien on tärkeää pysytellä omien rajojensa sisäpuolella ja pitäytyä luomassaan sääntö- ja arvomaailmassa. Se luo turvallisuutta murrosikäiselle. Myöhemmin vanhemmat usein löydetään uudella aikuisella tasolla. (Aaltonen ym. 2003, 19.)

Toisena tärkeänä kehitystehtävänä pidetään puberteetissa muuttuvan ruumiinkuvan jäsentämistä seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen identiteettiin. Tällöin koko ihmisenä olemisen muutosten seurauksena nuoresta kasvaa aikuinen. Omaa seksuaalisuutta haetaan mielikuvin ja jopa toiminnan tasolla kokeillaan muun muassa seksuaalista suuntautumista. Vain puberteetin seurauksena mahdollistuu oman seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentyminen. (Aaltonen ym. 2003, 19.)

Kolmantena kehitystehtävänä mainitaan ikätovereihin ja heidän apuunsa turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. Nuorelle on tärkeää kuulua jengiin tai omistaa ainakin se yksi, paras ystävä. Ikätoverit auttavat jäsentämään ja suhteuttamaan itseä muuhun maailmaan: Olenko riittävän hyvä, kuinka tärkeänä osana kuulun yhteisöön, onko minulla valtaa? Vanhempien on hyvä tietää oman nuoren ystävät ja jengit sekä heidän norminsa ja arvonsa. Joskus omaa lasta tulee suojella haitallisilta tai jopa vahingollisilta tekijöiltä. Vanhempien velvollisuus on asettaa rajat myös ystävyys-suhteisiin. (Aaltonen ym. 2003, 20.)

Jos luetellaan vain kehitystehtäviä, se olisi liian yksipuolista. Jokainen yksilö pyrkii itse asettamaan tavoitteensa tulevaisuudelle tiedostamatta tai tiedostetusti. Näin ollen yksilö luo siis haasteita elämälleen. Nuoren pitäisi itse päästä muokkaamaan tavoitteitaan yhdessä ympäristönsä kanssa itselleen sopiviksi, jotta hän voisi sitoutua niihin paremmin. Kehityshaasteet muodostuvat ympäristön asettamien odotusten, toimintamahdollisuuksien

sien ja sen antaman tuen sekä yksilön omien voimavarojen, tarpeiden ja valintojen pohjalta. (Aaltonen ym. 2003, 20.)

Nuoruuteen liittyy erilaisia tavoitteita ja haasteita. Mikäli näitä ei ole mahdollisuutta käsitellä heti lapsuuden jälkeen, niitä voi joutua käsittelemään myöhemmällä iällä. Jos esimerkiksi nuoruudessa on muokannut itselleen tiukat kulttuurisidonnaiset toimintakriteerit, voi jossakin aikuisiän kriisissä korostua omien seksuaalisten sekä itsenäisyyden tarpeiden pohtiminen hyvinkin voimakkaasti. Kehityshaasteet, jotka nuori hyväksyy itselleen ilman, että ne ovat sopuosoinnussa hänen omien tarpeidensa ja voimavarojensa kanssa, muovautuvat todennäköisesti edelleen tai uudelleen myöhemmissä elämänvaiheissa. On tyypillistä, että nuori asettaa itselleen myös epärealistisia tavoitteita. Hänen voi olla vaikeaa erottaa ”oikeaa minää” ja sitä minää, joka hän haluaisi olla ja mitä tavoittelee. Nuori joutuu koko ajan muokkaamaan näkemyksiään itsestä, ympäristöstä ja kehityshaasteista, koska ympäristöstä tullut palaute ja elämäkokemukset vaativat sitä. (Aaltonen ym. 2003, 20–21.)

Ympäristö vaikuttaa nuoren kehityshaasteisiin, nuoren omien tavoitteiden, toiveiden ja odotusten lisäksi. Nuori vaikuttaa myös itse käyttäytymisellään ympäristöön, jossa hän toimii. Hän ei ole siis vain kohde ympäristössään. (Aaltonen ym. 2003, 21.)

Nuoruus on ajan ja paikankin mukaan vaihteleva kulttuurisidonnainen ilmiö. Aikuisen kasvattajan on hyvin vaikea ja välillä mahdotonta pysyä ajan tasalla nuorten muuttuvassa maailmassa. Nuorten yksilöllisten tarpeiden hahmottaminenkin on kasvattajalle yksinään mahdoton tehtävä. Siksi on tärkeää, että nuorten kanssa osataan ja kyetään keskustelemaan esimerkiksi siitä, miten nuori kokee itse asioita, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita tai mitä hän haluaa ja arvostaa nyt sekä tulevaisuudessa. Myös nuoren omien ajatusten kuuntelu ja huomioon otto on erityisen tärkeää. Tällöin tavoitteita voidaan muokata yhdessä eteenpäin, niin että nuori ja kasvattaja itse ovat tietoisia siitä, mitä nuorelta odotetaan. Näin toimittaessa nuori kokee että hän voi sitoutua tavoitteisiinsa paremmin, kun hänen omat tarpeensa ja voimavaransa on otettu huomioon. (Aaltonen ym. 2003, 24.)

2.2 Nuoren identiteetin rakentuminen

Identiteetillä tarkoitetaan suhteellisen pysyvää ja jatkuvaa oman minuuden ja yksilöllisyyden kokemista. Identiteetti syntyy monesta eri osa-alueesta ja siihen kuuluvat muun muassa fyysinen-, sosiaalinen- ja uskonnollinen identiteetti, sukupuoli-identiteetti, egoidentiteetti ja ammatti-identiteetti. (Jarasto & Sinervo 1999, 16–17.) Terveen identiteetin kehittymisellä tarkoitetaan sitä, että nuori oppii asettamaan toiminnalleen ja ajattelulleen rajat. Hän oppii vähitellen tietämään mihin hänen kannattaa pyrkiä, sekä mitkä asiat tuottavat hänelle iloa tai surua. Jokaisella ihmisellä on oma identiteettinsä, eli käsitys itsestään. Identiteetti vastaa kysymykseen; kuka minä olen? Ihminen ei kuitenkaan tunne itseään täydellisesti, joten tässä merkityksessä koko ihmisen elämä on tutkimusmatka. (Kemppinen 1999, 101–102.)

Identiteetin kehitys on alkanut jo heti ihmisen synnyttyä. Osittain tietoinen identiteetin hahmottaminen voimistuu nuoruudessa. Aikaisempien elämänvaiheiden kokemukset ja niistä syntyneet voimavarat, kuten toivo, tahdonvoima, tarkoituksellisuus ja aktiivisuus ovat identiteetin rakentumisen pohjana. (Jarasto & Sinervo 1999, 17.) Identiteetin rakentaminen on helpompaa, jos nuori ei aseta itselleen liian tiukkoja rajoja ja osaa olla avoin itselleen. Liian korkeita tavoitteita ei kannata asettaa, sillä niiden tavoittelemisen ja saavuttamatta jättäminen vähentävät nuoren rohkeutta kohdata uusia asioita. Suvaitsevaisuus ja muiden huomioon ottaminen ovat tärkeitä sosiaalisia taitoja. (Kemppinen 1999, 102.)

Identiteetin muotoutuminen edellyttää kykyä tuntea itsensä ja elämänsä eheäksi kokonaisuudeksi. Huolimatta siitä, että ihminen toimii eri tavoin eri tilanteissa sekä kehittyy ja kasvaa ihmisenä, hänellä on tarve tuntea pysyvänsä perusolemukseltaan samana. Ihmisen menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus ovat kaikki yhteydessä toisiinsa muodostan ehjän kokonaisuuden. Hänen on myös jäsennettävä itsensä suhteessa ympäristöön, joka koostuu ihmisistä, historiasta, kulttuurista ja asuinympäristöstä. (Jarasto & Sinervo, 1999, 17.)

Identiteettiään luovan nuoren tehtävänä on irrottautua ja itsenäistyä lapsenomaisesta suhteestaan vanhempiin. Tämä ei ole helppoa ja yksioikoista. Nuori on edelleen riippu-

vainen vanhemmistaan ja kiintynyt heihin. Samalla hän kuitenkin haluaa kieltää riippuvuutensa heihin ja ottaa välimatkaa. Aikuinen, joka kykenee asettamaan rajoja, mutta pystyy myös niistä vähitellen luopumaan, on oikea ihminen tukemaan nuorta, joka haluaa seisoa omilla jaloillaan. (Jarasto & Sinervo 1999, 17.)

Mikäli nuori rakentaa identiteettiään kovin rikkinäisessä kodissa tai ilmapiiriltään negatiivisessa koululuokassa tai ylikorostuneen kilpailukeskeisessä urheilujoukkueessa, voi identiteetin muodostumisessa olla vaikeuksia. Vaikka nuori kokisikin vaikeita kriisejä ja traumoja kehityksensä aikana, hän selviytyy niistä yllättävän ehjin nahoin. Ihminen on uusiutuva olento, jonka identiteetti rakentuu koko hänen elämänsä ajan. (Kemppinen 1999, 101.)

2.3 Nuoren tulevaisuus

”Tulevaisuudenkuva kertoo, kuinka valmis ihminen on tekemään päätöksiä ja kantamaan niistä koituvan vastuun. Tulevaisuus taas syntyy nykyisistä ja menneistä päätöksistä. Kun aika kuluu, tulevaisuus siirtyy nykyhetken kautta jatkuvasti uudeksi menneisyydeksi ja lisää materiaalia henkilökohtaiseen kokemuspohjaan, jolla on taas vaikutuksia tulevaisuudenkuvien sävyyn ja sisältöön.” (Haapala 2002, 32.)

Nykyään nuoriso luottaa enemmän itseensä ja kykyihinsä. Heillä on parempi itsetunto ja he uskovat tulevaisuuteensa paremmin kuin koskaan aiemmin. Nuorilla on edessään maailma, joka on täynnä ratkaistavia ongelmia ja elämisen huolia. Riittääkö nuorison itsetunto ja siihen kuuluva luovuus, rohkeus ja yhteistyökyky? Tähän nuori tarvitsee kasvattajien tukea. Nuorten usko tulevaisuuteen on koko yhteiskunnan voimavara, jota on tuettava, jotta hekin aikanaan jaksavat sitä tukea. (Korpinen 1993, 33.) Nuorella on edessään matka aikuisuuteen ja itsenäiseen elämään. Millainen tuo tulevaisuus tulisi olemaan, siitä nuori pyrkii jäsentämään kuvaa. Nuoren tunteet ja ajatukset horjuvat, hän voi olla hyvinkin epävarma ja nähdä asiat mustavalkoisina. Tulevaisuudenkuvat vaihtelevat, välillä tulevaisuus voi näyttää pelottavalta ja synkältä, välillä taas houkuttelevalta ja valoisalta. Nuori voi olla kärsimätön tulevaisuutensa suhteen, sitä pitäisi päästä elämään heti. Nuoren tulee miettiä, kumpi mielikuva tulevaisuudesta on kirkkaampi ja

kookkaampi, positiivinen vai negatiivinen? Mielikuvan laatu vaikuttaa nuoren tekemiin valintoihin ja elämää koskeviin suunnitelmiin, joita hän parhaillaan tekee. (Jarasto & Sinervo 1999, 201.) Positiivisen ja negatiivisen elämänasenteen takana ovat yksittäiset arvot ja asenteet (Liimatainen-Lamberg 1989, 33).

Erilaiset asiat heijastuvat nuoren pohdintoihin tulevaisuutta koskien. Näitä asioita ovat esimerkiksi nuoren oma käsitys kyvystään hallita elämäänsä ja hänen näkemyksensä siitä, voivatko yksittäiset kansalliset yleensä vaikuttaa asioihin. (Jarasto & Sinervo 1999, 202.) Aikuisuutta lähestyvät nuoret joutuvat yhä kasvavassa määrin tiedostamaan sen, että heidän oma persoonallinen tapansa laittaa asiat tärkeysjärjestykseen, on vastakkain vanhojen ja hyväksytyjen käytäntöjen ja ajattelumallien kanssa. Tämä puolestaan lisää nuoren epävarmuutta tulevaisuudestaan. (Haapala 2002, 28.)

Tulevaisuuteen voi liittyä paljon haaveita ja odotuksia. Välillä se voi tuntua ihanalta ajalta, joka on mahdollisuuksia täynnä. Tällöin hän saa olla täysin itsenäinen ja hänellä on oikeus päättää omista asioistaan ihan itse. Ajatus tulevaisuudesta voi olla se, että nuori saa päättää milloin ostaa oman asunnon, milloin menee naimisiin ja hankkii lapsia. Nuori voi myös ajatella, että hän saa aikuisena tehdä juuri tiettyä mieleistään työtä. Toisaalta tulevaisuus voi ajoittain näyttää nuoresta pelottavalta. Hän voi kokea, että siihen liittyy paljon vastuuta ja velvollisuuksia. Maailma, jossa aikuiset elävät, näyttää nuoresta ainaiselta puurtamiselta ja totiselta. Tätä käsitystä vahvistavat myös aikuiset itse, kun he ihannoivat ikuista nuoruutta eivätkä arvosta vanhenemista ja kypsyyttä niin kuin entisaikaan. Myös lukuisat aikuisuuteen liittyvät valinnat voivat huolettaa nuorta. (Jarasto & Sinervo 1999, 201.) Aikuisuudesta tulisikin tehdä houkuttelevampi. Pienisäkin asioissa nuorelle voisi tehdä rajaa lapsuuden ja aikuisuuden välille. Lapsi ei saisi aina istua etupenkillä, koska se on turvallisuusriski ja siksi aikuisen paikka. Lapsi ei saisi valvoa ja olla ulkona myöhään, sillä se on aikuisen etuoikeus. Lapsen tulisi käydä koulunsa, jotta pääsee aikuisena töihin ja saa rahaa, jolla ostaa jotain mitä haluaa. Näin nuori voi nähdä aikuisuuden tavoittelemisen ja odottamisen arvoisena. (Tilus 2004, 46.)

3 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on ihmisen mielen ja kehon tasapainoa ja hyvinvointia (Huovinen & Leino 2000, 88). Se voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen; fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen ja henkiseen tyytyväisyyteen, sekä sosiaalisiin taitoihin. Fyysinen terveys on ihmisen kykyä toimia. Psyykkisellä terveydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen pystyy ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti. Emotionaalinen osa sisältää taidon, jolla ihminen kykenee tunnistamaan erilaisia tunnetiloja ja ilmaisemaan niitä sopivalla tavalla. Neljäntenä osa-alueena on ihmisen henkinen tyytyväisyys itseensä, johon kuuluu muun muassa mielenrauha. Viidenteen osaan sisältyy sosiaaliset taidot eli ihmisen kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Toisin sanoen mielenterveys on hyvin kokonaisvaltaista. (Friis ym. 2004, 32.)

Mielenterveys on ihmisen voimavara, jolla on kyky uusiutua. Voimavara siis kuluu, mutta sitä voidaan myös suojella liialliselta kulumiselta. Mielenterveys ei ole mitenkään pysyvä tila, joka kerran saavutettuna pysyy itsessään yllä. Se koostuu kyvyistä, joita meillä kaikilla on mahdollisuus ylläpitää ja kehittää. Lisäksi mielenterveys on voimavaran ohella kokemus ja tunne elämän sujumisesta. (Renfors, Litmanen & Lähdesmäki 2003, 109.)

Yleinen elämänasenne ja käsitykset omasta pystyvyydestä ovat mielenterveyden kannalta tärkeitä. Ihminen, joka uskoo onnistuvansa, jaksaa ponnistella kauemmin suurienkin haasteiden edessä, kuin ihminen, joka jo etukäteen arvelee, ettei osaa, kykene tai jaksaa. (Renfors ym. 2003, 109.) Lisäksi muiden ihmisten antama tuki, kannustus ja arvostus ovat mielenterveyden kulmakiviä. Tuki voi olla ystävällistä suhtautumista, neuvojen antamista, kuuntelua ja asioiden pohtimista yhdessä, ratkaisujen etsimistä tai käytännön apua. (Tossavainen, Tupala, Turunen & Larjonmaa 2002, 24.)

3.1 Nuoren mielenterveyttä tukevat tekijät

3.1.1 Terveelliset elämäntavat

Nuorten hyvinvoinnin tärkeitä tekijöitä ovat terveelliset elämäntavat. Niihin sisältyvät muun muassa riittävä lepääminen, monipuolinen ruokavalio ja liikkuminen. (Karvonen 2006, 43.) Monet terveystottumuksista, liittyen lepäämiseen, ravitsemukseen sekä liikuntaan, muotoutuvat yleensä nuoruuden aikana ja ovat varsin pysyviä (Tossavainen ym. 2002, 24). Terveet elämäntavat ovat tärkeä tuki mielen hyvinvointiin (Erkko 2006, 22).

Unella tarkoitetaan ajoittaista, tahdonalaista tietoisuuden menettämistä. Se on ihmiselle välttämätöntä, vaikka aivan tarkkaan ei tiedetä miksi sitä tarvitaan. Keskimäärin ihmiset nukkuvat 7-8 tuntia. (Renfors ym. 2003, 7-8.) Nuori tarvitsee tavallisesti noin 9 tunnin yöunet (Dyregrov 2002, 139). Unen tarve on kuitenkin aina yksilöllistä (Huovinen & Leino 2000, 355). Hyvän unen saanti edellyttää säännöllistä elämänrytmiä. Nukkuminen on helpompaa, kun päiväjärjestys on vakiintunut. Lisäksi kunnosta huolehtiminen liikunnan avulla edistää unta (Renfors ym. 2003, 9). Nuoret menevät usein nukkumaan liian myöhään, jolloin aamuinen kouluun lähtö voi tuntua raskaalta ja väsymys haitata opiskelua (Erkko & Santalähde 2006, 22).

Unen puute vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen. Ihmiset jotka kärsivät vakavista unihäiriöistä, kokevat myös muita enemmän psyykkisiä häiriöitä. Liian vähäisestä unesta voi seurata mielialan muutosta, kuten masennusta, ärtyneisyyttä ja maltin menetyksiä. Lisäksi seurauksena voi olla heikentynyttä elämänhallintaa, voimattomuuden tunnetta, toimeliaisuuden vähentymistä, alentunutta kykyä ajatella loogisesti ja vastaanottaa uutta tietoa. (Dyregrov 2002, 32-34.) Lyhyesti sanottuna pitkäaikaisen univajauksen haittana voidaan pitää alentunutta suorituskykyä ja erityisesti alentunutta tarkkaavaisuutta (Renfors ym. 2003, 9). Nuorten nukkumistapoihin vaikuttavat häiritsevästi lisääntynyt television katselu, tietokonepelien pelaaminen ja internet (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 24).

Lepo on virkistävää ja rauhoittavaa toimintaa, joka edistää koko kehon elpymistä ja ponnisteluista toipumista. Tällöin lepoa voi olla ns. päinvastaisen tekeminen. Esimerkiksi kokeisiin lukeva opiskelija voi levätä välillä, lukemalla jotain muita kirjoja kuin opiskeluun liittyviä. (Renfors ym. 2003, 7.)

Nuorten terveelliset ruokailutottumukset ovat yhteydessä terveelliseen elämäntapaan (Lyytikäinen 2002, 377). Yhteiset perheateriat ovat nykyään harventuneet. Perheenjäsenet ruokailevat usein kotona omaan tahtiinsa. Pikaruokavaihtoehdot kuten pizza ja hamurilaiset ovat yleistyneet. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 127.) Kouluissa tarjoiltava ruoka ei kelpaa nykyään etenkin yläasteikäisille nuorille. Huonot välipalat, kuten karkit, makeiset ja virvoitusjuomat ovat nuorten keskuudessa suosittuja. (Lyytikäinen 2002, 377).

Energian saanti voi olla nuorella vähäistä, kun huomion ruokailulta voivat viedä harrastukset, koulu ja kaverit. Energiasaannin tarpeeseen vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi sukupuoli, ikä ja erityisesti nuoren kehitysvaihe, sekä yksilölliset erot. Nuorten olisi hyvä aterioida useasti n.4-6 kertaa päivässä. Ruokailujen jako viiteen ateriaan päivässä, joita ovat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala, olisi usein suositeltavin vaihtoehto. Aterioiden ajoittaminen ja koostumus vaikuttavat niin nuoren psyykkiseen, kuin fyysiseenkin suorituskykyyn pitkin päivää. (Ilander ym. 2006, 235–236, 243.) Terveyttä edistävää ravitsemusta ei ole vaikea toteuttaa. Kaiken kulmakivenä on monipuolinen ravinto. (Renfors ym. 2003, 37.) Nuorten kanssa on tärkeää keskustella ruokailun säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta, koska nuorten ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäsäännöllisimmiksi (Tossavainen ym. 2002, 24).

Nuorten keskeinen hyvinvoinnin lähde on liikunta. Liikunta on jo itsessään mukavaa, mutta sillä on myös terveyden edistämisen ja säilymisen kannalta myönteisiä vaikutuksia. Puolen tunnin terveystoiminta muutamana kertana viikossa on jo riittävää. (Renfors ym. 2003, 48.) On myös todettu, että riittävän liikunnan ja levon tasapaino tukee niin nuorten fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia (Tossavainen ym. 2002, 24). Liikunnan puute on nuorten merkittävimmistä pahoinvoinnin ja sairastavuuden syistä (Renfors ym. 2003, 48).

3.1.2 Itsetunto -luottamus ja itsensä arvostaminen

Itsensä arvostaminen tarkoittaa sitä arvoa, jonka annamme itsellemme. Itsearvostus on siis itsensä hyväksymistä, kunnioittamista ja arvostamista. Itseluottamus taas tarkoittaa menestyksen tai onnistumisen odotusta ja uskoa siihen, että voi toimia haluamallaan tavalla. Itseluottamusta ylläpitävät onnistumisen kokemukset. Itsearvostus sen sijaan on pitkälti onnistumisesta riippumaton. (Renfors ym. 2003,66.)

Itsensä arvostaminen, itseluottamus ja hyvä itsetunto ovat ydinasioita ihmisen kokemuksessa suhteessa omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin tehdä omaa terveyttä ja hyvinvointia koskevia valintoja ja ottaa vastuuta elämästään. Myös nuoret itse pitävät itseluottamusta olennaisena vaikuttimena heidän kykynsä tehdä terveyttä edistäviä valintoja. (Tossavainen ym. 2002, 21.)

Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan rohkeutta olla oma itsensä ja hyväksyä omat vahvuudet ja heikkoudet. Hyvä itsetunto on todella tärkeä tukipilari nuoren elämässä ja kasvussa. Nuori voi kehittää itsetuntoaan läpi elämän, mutta tietty varmuus, luottamus ja usko omaan itseen ja omiin kykyihin ovat merkittäviä asioita elämänvaiheessa, jossa suunnitellaan tulevaisuutta ja siirrytään kohti uusia haasteita. (Erkko & Santalähde 2006, 16.)

Itsetunnon ja -arvostuksen perusta on siinä, miten hyväksytyksi ja huomioiduksi nuori kokee itsensä perheessään. Jos perhe ei pysty antamaan nuorelle riittävää turvallisuuden tunnetta ja eläytymään nuoreen tunnetasolla, aiheuttaa se varhaisen vuorovaikutuksen häiriöitä, jotka heijastuvat aikuisuuteen saakka. (Kaimola 2005, 11.) Nuoren on saatava tuntee että häntä rakastetaan, hänestä välitetään ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on, ei vain sellaisena kuin hänen toivottaisiin olevan. Vasta silloin hän voi kehittyä, kasvaa ja ryhtyä pohtimaan, miten muuttaa itseään ja tulla yhä enemmän siksi joksi voisi kehittyä. (Määttä 2007, 231.) Jokaisella nuorella on vahvuuksia, mutta jos niitä ei huomioida, ne voivat jäädä heikkouksien varjoon (Erkko & Santalähde 2006, 16). Liian suuret nuoreen kohdistuvat odotukset usein omilta vanhemmilta saattavat myös muserata ja lannistaa nuoren itsetuntoa. Kun lisäksi koulu, yhteiskunta, ja nuorisokulttuurikin asettavat helposti kasvavalle ihmiselle armottomia suoritus ja menestysvaatimuksia.

Erilaiset pettymykset ovat kuitenkin tärkeä osa itsetunnon ja henkisen hyvinvoinnin kehittymisessä. (Määttä 2007, 224–225.)

Vahvistamalla nuorten itsetuntoa tuetaan samalla heidän psyykkistä terveyttään (Ilander ym. 2002, 21). Hyvän itsetunnon omaava nuori suhtautuu tulevaisuuteensa valoisasti ja luottavaisesti ja uskoo omiin voimavaroihinsa selviytyä vaikeistakin tilanteista (Erkko & Santalähde 2006, 28).

3.1.3 Perhe ja läheiset - tuki ja turva elämässä

Nuoruus on merkittävän rakentumisen aikaa, jolloin kerätään tukevia rakennuspalikoita aikuisena pärjäämiseen (Cacciatore 2005, 30). Kotioloilla ja perheen hyvinvoinnilla on olennainen merkitys nuorten terveyteen ja hyvinvointiin (Tossavainen ym. 2002, 26). Perhe on keskeisessä asemassa nuoren elämässä ja elämänpiirin muodostumisessa, niin hyvässä kuin pahassa ja niin hyvinä kuin huonoina päivinä. Perheellä ja vanhemmilla on ylitsepäsemätön merkitys nuoren kehitykselle, sillä varhaisvuodet piirtävät jälkensä nuoren tulevaan kehitykseen. Nuorelle tärkein vaikuttaja on hänen perheensä, sekä roolien että arvojen mallina. (Joronen 2006, 7, 38.)

Perhe antaa nuorelle mahdollisuuden saada tyydytettyä hänen fyysisiä ja psyykkisiä tarpeitaan (Lahti 2003, 36). Eläessään äärimmäisiä yksinäisyyden hetkiä, he tarvitsevat vanhempien turvallisen olkapään, jota vasten itkeä. Nuoret elävät kasvukriisin toisensa perään, nojaten vanhempiensa tukeen ja turvaan. (Cacciatore 2005, 30–31.) Kun nuorella on mahdollisuus kokea riippuvuutta vanhemmistaan, voi hän turvallisesti läpikäydä myös itsenäistymistä tapahtumaa (Lahti 2003, 36). Näin itsenäisyyttä voi harjoitella sekä kotona, että kodin ulkopuolella (Joronen 2006, 38). Lisäksi perhe suo mahdollisuuksia taitojen oppimiseen ja omien kykyjen kokeilemiseen. Se opettaa sietämään epävarmuutta, pettymyksiä, turhautumista. Perheessä nuori voi harjoitella myös pitkäjänteisyyttä, sekä järkevää tapaa säädellä omia tunnereaktioitaan. (Lahti 2003, 36.)

Jorosen (2005) tutkimuksen mukaan erityisen tyytyväisiä nuoret olivat perheensä rakastamaan ilmapiiriin, perheen toiminnalliseen tukeen ja avoimeen kommunikaatioon. Nuorelle oli myös tärkeää tuntea itsensä merkittäväksi jäseneksi perheessä. Nuoren elä-

mäniloa vahvasti tunto siitä, että on mukava koti, mutta myös mahdollisuus kodin ulkopuoliseen elämään. Huolta ja murhetta nuoren elämään toivat epäsopeu tai ristiriidat perheenjäsenten välillä, vanhempien avioero, perheenjäsenen kuolema tai sairaus sekä liiallisen riippuvuuden tunne. (Tampereen Yliopisto, 2005.)

Ajatellen nuorten hyvinvointia, paras voimavara heidän arkeensa ja tulevaisuuteensa ovat jaksavat ja vahvat vanhemmat. Aikuiset, jotka arvostavat itseään. Ovat lujia, mutta eivät kovia. He ovat aktiivisia, vahvoja ja vastuuntuntoisia myös kriisien hetkillä. Vanhemmat jotka uskovat, että kaikki muuttuu vielä paremmaksi silloinkin, kun nuori itse ei enää jaksa uskoa. Nuoret tarvitsevat turvallisen, riittävän pitkäkestoisen ja riittävän hyvän vanhempien parisuhteen. Tätä kautta he voivat kokea myös riittävän hyvää vanhemmuutta ja perheen sisäistä turvallisuutta. (Cacciatore 2005, 31; Malinen, V. & Kumpula, S. 2005, 45.) Kuitenkin jos vanhempien puhetta sävyttävät esim. pelkästään kiellot ja käskyt ilman arvostusta, tukea tai itsenäisyyden tilaa, nuoren kasvu vääristyy. Tällöin tiukat rajat eivät enää muodostukaan turvaksi vaan peloksi. Ankarat kotikasvatus voi siis kääntyä itseään vastaan. Lapsi kokee olevansa hyväksytty vain totellessaan ja ollessaan vanhemmilleen mieliksi. (Määttä 2007, 222.) Jos nuoren perheessä on vaikeuksia, tämä voi altistaa nuorta muun muassa syrjäytymiselle. Syrjäytymisuhkaan liittyy yksilön elämänhallinnan kadottaminen ja ulosajautuminen esimerkiksi sosiaalisista suhteista. (Tossavainen ym. 2002, 16.)

Nuoruuden aikana ihminen muodostaa perheessään saamiensa kokemusten perusteella käsitystä itsestään ja toisista. Parhaimmat edellytykset selvitä tulevassa elämässä ja sen sosiaalisissa suhteissa on niillä nuorilla, jotka saavat riittävästi positiivista palautetta ja vanhempien eläytyvää tukea. Ne ovat rakennusaineita omalle itsearvostukselle. Niiden kautta syntyy tunne siitä, että toisiin ja itseensä voi luottaa. Jos perhe ei pysty antamaan nuorelle riittävää turvallisuuden tunnetta ja eläytymään nuoreen tunnetasolla, aiheuttaa se varhaisen vuorovaikutuksen häiriöitä, jotka heijastuvat aikuisuuteen saakka. (Kaimola 2005, 11.)

Nuorille tärkeänä terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksenä ovat hyvät perhesuhteet nuoren ja perheen välillä, mutta myös perheen muilla perheen jäsenillä ja läheisillä on merkitystä. Ystävyysuhteet ovat nuoren kehityksen kannalta tärkeitä. Ystävyysuhteilla ja luottamuksellisilla aikuissuhteilla on erittäin voimakas merkitys nuoren elämään, koet-

tuun terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmissuhteiden merkitys korostuu nuoren elämässä niin mielipahan aiheuttajana, kuin siitä selviytymisen tukijana. Nuorten sosiaalisia suhteita käsittelevät tutkimukset osoittavat, että ihmissuhteet ovat nuoren hyvinvoinnin voimavara ja vastaavasti niiden puuttuminen on uhka hyvinvoinnille. Sosiaalisia voimälähteitä ovat muilta ihmisiltä saatu tuki ja erityisen tärkeänä pidetään sitä, että nuorella on edes yksi ihminen, jolta tietää tarvittaessa saavansa tukea ja apua. (Tossavainen ym. 2002, 23, 26.)

3.1.4 Rentoutuminen

Elämän rytmi on nykyisin sidottu lujasti aikaan. Aikataulut, teknistynyt ympäristömme, alitajuiset keinotekoiset äänet esimerkiksi kännyköiden aiheuttamat, aikaansaavat hermostollisen vireystason nousua. Kun hermosto on liian kauan yhtämittäisessä ylivirityneessä tilassa, alkaa ihmisessä ennemmin tai myöhemmin ilmetä psyykkisiä ja fyysisiä pahoinvoinnin oireita. Hermoston yllirasitus voi johtaa siihen, että ihmisen tarvitsema luonnollinen lepääminen ja palautuminen jäävät vajaiksi. Tämän seurauksena syntyy usein stressiä, masennusta ja jopa erilaisia psykosomaattisia vaivoja. Rentoutuminen on todettu hyväksi stressinhallintakeinoksi ja usein käytettynä myös stressiä ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi (Kataja 2003, 23–24, 83).

Rentoutuminen on koko elimistön toiminnan eli koko ihmisen rauhoittamista. Se kohdistuu sekä psyykkisiin, että fyysisiin toimintoihin. (Kataja 2003, 23, 172.) Sillä kyetään rauhoittamaan sekä ylikierroksilla käyvää mieltä, että kehoa. Rauhoittava toimetttömyys, sekä aktiivinen toiminta rentouttavat. Rentoutumista voidaan tehostaa erilaisten rentoutumismenetelmien avulla. (Renfors ym. 2003, 7.) Rentoutumismenetelmiä on useita ja rentoutuminen on hyvin yksilöllistä. Jokaisen yksilön on siis tärkeää kokeilla erilaisia menetelmiä, löytääkseen itselleen sopivin vaihtoehto. Kaikilla rentoutumismenetelmillä on kuitenkin yksi yhdistävä tekijä, joka on hyvä ja oikeanlainen hengitys. Yksi tavallisimmista rentoutusmenetelmistä on liikunta. Fyysinen harjoitus on helppo tapa aikaansaada rentoutunut olotila. Kaikki liikunta on rentouttavaa, jos se on tekijälleen mieluista ja hauskaa. Uni on myös yksi rentoutumisen muodoista. Uni antaa aivoille levon. (Kataja 2003, 23, 30–31, 53, 68–70.)

Rentoutuneen olotilan aikaansaamiseksi ei välttämättä tarvita pitkiä menetelmiä, vaan lyhyetkin menetelmät ovat toimivia. Lyhyillä rentoutumismenetelmillä on tärkeä merkitys esimerkiksi erilaisten opetustilanteiden vireystason nostattajana, sekä innostamisen lisääjänä. (Kataja 2003, 172.)

3.2 Nuoren mielenterveyttä haavoittavat tekijät

Suurin osa suomalaisista nuorista voi nykyään hyvin, mutta pahoinvoiva vähemmistö kasvaa koko ajan (Tossavainen ym. 2002, 15). Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Mielenterveys sekä sen vaikeudet ovat näiden edellä mainittujen kolmen asian summa. Nuoruus on ihmisen elämässä ajankohta, jolloin tapahtuu paljon suuria muutoksia ja suuria myllerryksiä kehossa, mielessä ja ihmissuhteissa. Nuoruuteen kuuluu esim. lapsuuteen verrattuna enemmän mielialojen vaihtelua, epävarmuutta ja erilaisia huolia. (Renfors ym. 2003, 110.)

Ihmisen mielenterveys on kuluva voimavara. Toisin sanoen se kuluu ajoittain enemmän kuin uusiutuu. Eteen voi tulla erilaisia tilanteita, joita voidaan nimittää mielenterveyspulumiksi tai mielenterveyskriiseiksi. Jotkut niistä ovat tilapäisiä ja ohimeneviä. Osasta voi koitua kuitenkin ongelmia. Varsinkin jos ihmisellä ei ole riittävän hyviä ulkoisia tai sisäisiä mahdollisuuksia voimavarojen uusimiseen tai niiden kulumisen estämiseen. Nuoruudessa voimavarat kuluvat helposti. On kiire mennä eteenpäin, aikuistua ja hankkia kokemuksia. Itsensä etsiminen on toisinaan omien rajojen kokeilua, sekä hyvässä että pahassa. Jos rajojen kokeilu ja elämään kuuluvien riskien ottaminen on liian runsasta, nuori ei voi enää hyvin. (Renfors ym. 2003, 109-110.)

3.2.1 Stressi

Tieteellisen määrittelyn mukaan stressillä tarkoitetaan työssä/koulussa tai muissa tilanteissa vallitsevaa epätasapainoa vaatimusten ja omien voimavarojen välillä. Arkipuheessa sillä tarkoitetaan yleensä eri asioista johtuvia erilaisia paineita. Stressi voi joillekin merkitä esimerkiksi seuraavan päivän kokeita koulussa. Stressissä on aina kysymys ti-

lanteen ja ihmisen välisestä suhteesta. Tämän vuoksi tilanteet, jotka aiheuttavat stressiä ovat hyvin yksilöllisiä. (Renfors ym. 2003, 47.)

Stressi vaikuttaa ihmisen terveyteen, kuten immuunijärjestelmän heikkenemiseen ja altistaa tämän vuoksi erilaisille infektiosairauksille. Stressillä on myös lukuisia yhteyksiä terveyden kannalta haitalliseen käyttäytymiseen, kuten nukkumisen vähenemiseen. (Renfors ym. 2003, 47.) Stressi ja kiire yhdessä koetaan terveyden kannalta uhkaaviksi (Karvonen 2006, 43). Haitallisen stressin tunnusmerkkejä ovat useimmiten: väsymys, ärtyneisyys, turhautuminen, motivaation väheneminen, päihteiden käytön lisääntyminen sekä ruokahalun muutokset (Erkko & Santalähde 2006, 47).

Kysyttäessä stressin aiheuttajia 9-luokkalaisilta useimmat mainitsevat kokeet, paineet numeron korottamisesta, jatko-opiskeluvalinnat sekä riidat kotona tai kaveripiirissä. Myös ulkonäköön liittyvät asiat ja median luomat kauneusihanteet olivat stressin aiheuttajia. (Erkko & Santalähde 2006, 47.)

Stressin vaikutukset riippuvat sen luonteesta. Luonteeltaan se voi olla tilapäistä ja ohimenevää, tai se voi olla pitkäkestoista ja jatkuvaa. Lisäksi stressin vaikutus riippuu siitä, miten ihminen osaa hallita stressiään, sen vaikutuksia voi siis ehkäistä. Aktiivisuus, hyvä kunto ja liikunta suojaavat stressin vaikutuksilta ja ihmissuhteet eli sosiaalinen tuki toimii myös stressin estäjänä. (Renfors ym. 2003, 47.)

3.3 Mielenterveys ja yhteiskunta

WHO on määritellyt mielenterveyden käsitteenä seuraavasti: ”Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä” (Erkko & Santalähde 2006, 34). Mielenterveys voidaan ymmärtää myös prosessiksi ja tasapainotilaksi, johon erilaiset elämäntapahtumat ja sosiaaliset tilanteet vaikuttavat (Friis ym. 2004, 32). Mielenterveydelle ei kuitenkaan ole yhtä ainutta oikeaa määritelmää, vaan jokainen ihminen määrittelee sen lopulta omasta näkökulmastaan (Erkko & Santalähde 2006, 34).

Suomalaisen yhteiskunnan muutosvauhti on ollut huimaavaa viimeisten 50 vuoden aikana. Nopeutuneessa muutoskierteessä esim. sukupolvien välinen perinteiden ja tuen siirtäminen on tullut lähes mahdottomaksi, koska samalle sukupolvelle kertyy monia muutosaaltoja. Psykkinen sopeutumiskyky on tässä muutoksen vauhdissa erityisen kovilla ja kokemusten siirto sukupolvelta toiselle vaikeutuu tai jopa katkeaa. Nopeissa muutosvaiheissa myös sosiaaliset verkostot heikkenevät, niiden tuki vähenee ja kontrolli haurastuu, sosiaalinen syrjäytyneisyys kasvaa, avioerot lisääntyvät ja perheen ulkoiset tukirakenteet heikkenevät. Tämä kaikki vaikuttaa siihen, että nuorten kasvuympäristö pirstoutuu. (Eskola 2007, 41.) Monet eri tekijät vaikuttavat mieleemme hyvinvointiin, aina lapsuudenkokemuksista, yhteiskunnallisiin rakenteisiin asti (Erkko & Santalähde 2006, 34).

Yksilöiden kokema hyvinvointi vaikuttaa heidän oman elämänsä lisäksi läheisiin ihmisiin, opiskelu- ja työyhteisöihin ja tätä kautta koko yhteiskuntaan (Erkko & Santalähde 2006, 34). Toisin sanoen mielenterveys ei ole pelkästään vain yksilön vaan koko yhteisön asia. Se on erottamaton osa koko väestön hyvinvointia ja olennainen osa kansanterveyttä. Sen vaikutukset ulottuvat elämänlaadusta, taloudelliseen suorituskyykyyn. (Friis ym. 2004, 31.) Mielenterveyden vaikutukset ovat siis inhimillisiä, sosiaalisia sekä taloudellisia (Erkko & Santalähde 2006, 34).

4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN JA YLLÄPITÄMINEN

Mielenterveyden edistämisen perustaksi tarvitaan kokonaisvaltainen näkökulma ihmiseen, mielenterveyteen ja mielenterveystyöhön. Nuorten mielenterveyttä voi ymmärtää tarkastelemalla heidän elintapojaan ja – ympäristöään. (Friis ym. 2004, 34.)

Perhe, kouluympäristö kaverit ja muu lähiyhteisö ovat tärkeä osa nuorten elämää. Mielenterveys on erottamaton osa nuorten tervettä kehitystä. Lapsuudessa luodaan pohja ihmisen elämälle ja tulevaisuudelle, joten ei ole samantekevää miten yhteiskunnassa hoidetaan nuoria. Mielenterveyden edistämisessä on tuettava nuoruuden positiivista

sopeutumista yhteiskunnan normeihin sekä toimivien yhteisöjen kehitystä. Näiden positiivisten seikkojen tunnistamisen ja perheenjäsenten tukemisen voidaan olettaa tehostavan hoitotyötä. Mielenterveyteen tehdyt panostukset, etenkin nuorten kannalta ovat panostuksia tulevaisuuteen. (Friis ym. 2004, 34.)

Nuorten hyvä mielenterveys ei ole ainoastaan riittävän hyvien vanhempien varassa. Peruskoulu on nuorten lähiyhteisö, jossa he viettävät suuren osan päivittäisestä ajastaan. Nuoret omaksuvat koulussa myös elämänhallinnan ja terveyden kannalta keskeisiä toiminta- ja ajattelumalleja, jotka vaikuttavat myös aikuisiässä. Elämänhallinnan ja itsehoidon tukeminen ovat tärkeitä nuorten tulevaisuuden kannalta. Toiminnasta kantavat vastuuta erityisesti nuoret itse, heidän perheensä, koulujen henkilöstö sekä sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset. Koulu toimii myös oppilaiden sosiaalisten suhteiden ympäristönä. Nuorten tiedot omasta kehityksestään perustuvat perheessä ja koulussa hankittuun tietoon. Terveyskasvatuksen avulla voidaan muuttaa epärealistisia käsityksiä. Kouluterveydenhuollossa edistetään nuorten myönteistä kasvua ja kehitystä. Opetuksessa tuetaan myös oppilaiden kasvamista tasapainoisiksi yksilöiksi ja yhteiskunnan jäseniksi. Kouluyhteisön, kodin ja niitä tukevan kouluterveydenhuollon katsotaan parhaimmillaan edistävän luontevasti nuorten koulutyöskentelyä, aikuiseksi kasvua ja sosiaalisia taitoja. Nuorten kohtaaminen ja tukeminen vaatii heidän kasvu- ja kehitysprosessiensa ja elämänhallinta- ja terveystieteiden tuntemista. Jotta nuorten terveydenedistämishjelmat onnistuisivat, on tarkasteltava myös mukanaolijoiden ja ohjelmien taustalla vallitsevia elämänhallinta- ja terveystieteiden käsityksiä. (Friis ym. 2004, 34, 50.)

5 KOULUTUSMATERIAALISSA KÄYTETYT TYÖSKENTELYTAVAT

Työskentelytavoista voidaan käyttää erilaisia käsitteitä, kuten opetusmenetelmät joka on kirjallisuudessa yleisesti käytetty termi. Opinnäytetyössä käytetään termiä työskentelytapa, koska Elämäni Eväät - koulutusmateriaalia ei ole virallistettu oppikirjaksi. Kyseistä termiä käytetään myös siksi, että sitä käytetään koulutusmateriaalissa.

Työskentelytavalla opinnäytetyössä tarkoitetaan opettajan käyttämiä opetusmenetelmiä, kuten yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentelyä. Työskentely voi olla myös opettajajohtoista, kuten luennoiminen.

5.1 Yksilötyöskentely

Yksilötyöskentelyn keskeinen ajatus on, että oppilas oppii suunnittelemaan työtään, toteuttamaan ideaansa ja arvioimaan lopputulosta. Se tähtää oppilaiden itseohjautuvuuden kehittymiseen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 127–128.)

Oppilaan valmius itsenäiseen työhön näkyy siinä, miten itsenäisesti hän pystyy asettamaan tavoitteita, jäsentämään etenemisensä ja määräämään päättymisajan. Tunnettuja opettajan pohjustamia itsenäisen työn muotoja ovat muun muassa ainekirjoitus ja kirjoitelmat. Opettajan käyttäessä valmiita tai itse laatimia tehtäviä, on toisaalta välttämätöntä, että oppilaille on annettu riittävät suulliset tai kirjalliset ohjeet. Ohjeisiin sisältyy mitä hänen tulee oppia, mitä tehdä, mistä alkaa sekä mitä materiaaleja ja välineitä on käytettävissä. Oppilaat voivat aina kääntyä opettajan tai luokkakavereiden puoleen epäselvissä asioissa. Joskus eteen voi tulla niin hankalia yksilötehtäviä, että oppilas ei selviydy niistä ja turhautuu. Tällöin opettajan on hienovaraisesti tuettava oppilasta oikeaan suuntaan ja kannustaa häntä vaikeankin tilanteen yli. (Lahdes 1997, 172–173.)

Koulutusmateriaalissa on ollut mahdollisuus toteuttaa tehtäviä yksilötyöskentelynä. Näitä ovat muun muassa erilaiset kirjoitus- ja ristikkotehtävät.

5.2 Parityöskentely ja ryhmätyöskentely

Pari- ja ryhmätyöskentely ovat yhteistoiminnallisia työskentelytapoja. Ryhmässä oppilaat oppivat tekemään työtä erilaisten tovereiden kanssa. Ryhmien tehtävien tulee olla sellaisia, että ne ratkaistaan parhaiten yhdessä. Yleensä parhaita ovat tehtävät, joihin ei ole yhtä oikeaa vastausta. Ryhmätyöskentelyn keskeisiä ydinpiirteitä ovat ryhmän jäsenten välisen sosiaalisen siteen vahvistaminen. Lisäksi ryhmätyöskentelyssä harjaantuu

kuuntelun taito, toisen huomioon ottaminen, omien ajatusten ilmaiseminen ja vastuun kantaminen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 124.)

Ryhmäkeskustelulle on tyypillistä, että opettaja ja oppilaat osallistuvat yhdessä tasaveroisina keskusteluun. Ryhmäkeskustelussa totutaan kuuntelemaan muita ja esittämään perusteltuja mielipiteitä. Tärkeää on oppia ymmärtämään erilaisuutta ja arvostamaan myös muiden ajatuksia. Joskus keskustelun vapaus saattaa olla hankalaa ja voidaan helposti eksyä aiheesta. Tällöin opettajan on syytä johdatella oppilaat tahdikkaasti takaisin aiheeseen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 125.)

Koulutusmateriaalissa paljon käytetty työskentelytapa on ryhmäkeskustelu. Koulutusmateriaalissa on myös runsaasti erilaisia parin kanssa suoritettavia keskustelutehtäviä, sekä erilaisia roolitehtäviä.

5.3 Luento ja opettajajohtoinen työskentely

Tämän kaltaisessa työskentelyssä opettaja käyttää puhekieltään opetuksellisessa tarkoituksessa kohdistuen sen joskus koko luokalle, joskus ryhmälle tai yhdelle oppilaalle. Opettajan suullinen esitys on viestintäkeinona monipuolinen. Se sopii käytettäväksi opetustilanteen alkuvaiheen motivoinnista uudenesittämiseen, ajatusten syventämiseen ja tulosten esittämiseen. Suullisella esityksellä opettaja voi tavoitella oppilaan kaikkien persoonallisuusalueiden tai erityisesti jonkun niistä kehittymistä. Kosketus aikuiseen opettajaan panee liikkeelle tärkeitä sosiaalisen oppimisen prosesseja. Parhaimmillaan oppilaat voivat eläytyä opettajan esitykseen siinä määrin, että tuloksena on tunnin tunne-elementeistä huolimatta myös tiedollis-taidollisesti korkeatasoinen oppimistulos. Hyväksi esittäjäksi itsensä tunteva opettaja saattaa liiaksikin turvautua kerrontaan, mikä johtaa oppilaiden kyllästymiseen. Pitkähköissä esityksissä voi oppilaiden motivaatiota ylläpitää ja asioiden omaksumista edistää antamalla puheenvuoroja myös oppilaille. (Lahdes 1997, 154–156.)

Koulutusmateriaalissa jokaisen tunnin teeman kohdalla on esittelykalvo, jonka avulla ohjaaja voi kertoa tunnin tavoitteista ja toimintatavoista. Kalvoa voi käyttää aiheeseen virittäytymiseen ja keskustelujen käynnistämisen apuna.

6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Nurmi ja Tuuri (2006) ovat tutkimuksessaan selvittäneet Porin peruskoulujen 7- luokkalaisten käsityksiä ja kokemuksia Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista. Lisäksi he ovat selvittäneet koulutusmateriaalin soveltuvuutta nuorten meneillään olevaan kehitysvaiheeseen. Tutkimustulosten mukaan nuoret kokivat koulutusmateriaalin harjoitukset ja tehtävät hyödyllisiksi. Harjoitusten ja tehtävien avulla he oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Lisäksi suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (89 %) koki koulutusmateriaalin sopivana ja tärkeänä juuri tässä ikävaiheessa. (Nurmi & Tuuri 2006.)

Saarenmaa ja Toivonen (2006) ovat selvittäneet tutkimuksessaan Porin peruskoulujen 8-luokkalaisten mielipiteitä Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista. Tutkimustulosten mukaan nuoret (80 %) kokivat koulutusmateriaalin auttaneen heidän omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa tunnistamisessa. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että 8-luokka oli ajankohtana sopiva mielenterveysasioiden käsittelyyn (93 %). (Saarenmaa & Toivonen 2006.)

Nurmen ja Tuurin (2006), Saarenmaan ja Toivosen (2006) sekä tämän tutkimuksen yhdistävä tekijä on se, että kaikki ovat opinnäytetöitä. Porin Mielenterveysseura ry on ti-lannut edellä mainitut tutkimukselliset opinnäytetyöt projektilleen ”Elämäni Eväät”. Kaikkien opinnäytetöiden päätavoite on ollut sama. Kyselyiden avulla on kartoitettu yläasteikäisten nuorten ajatuksia koulutusmateriaalista. Lisäksi tutkimuksissa on selvitetty koulutusmateriaalin sopivuutta kyseiseen ikäryhmään.

Jorosen (2005) tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa nuorten koetusta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä, sekä ymmärtää paremmin perheen vaikutusta nuoren hyvinvoinnin kokemuksessa. Tietyt arvot, kuten vahva itsenäisyyden tunto, sisäinen tasa-

paino, turvalliset perhesuhteet ja huumori elämänvoimana liittyivät nuorten elämäntyytyväisyyteen. Nuoret ilmaisivat sekä myönteisiä, että kielteisiä tekijöitä perheessä luonnollisena osana arkeaan. He olivat erityisen tyytyväisiä perheessä rakastavaan ilmapiiriin, perheen toiminnalliseen tukeen ja avoimeen kommunikaatioon. Nuorelle oli myös tärkeää tuntea itsensä merkittäväksi jäseneksi perheessä. Nuoren elämäniloa vahvisti tunto siitä, että on mukava koti, mutta myös mahdollisuus kodin ulkopuoliseen elämään. Huolta ja murhetta nuoren elämään toivat epäsopu tai ristiriidat perheenjäsenten välillä, vanhempien avioero, perheenjäsenen kuolema tai sairaus sekä liiallisen riippuvuuden tunne. Tulosten pohjalta voidaan arvioida nuorten hyvinvointia ja mm. terveystietoisuutta, sekä ymmärtää nuoren hyvinvoinnin monitahoisuutta. (Joronen 2005.)

Veijola (1996) on tutkimuksessaan selvittänyt aikuisiän mielenterveyden yhteyttä lapsuuden kokemuksiin. Positiivisia lapsuudenkokemuksia pidettiin mielenterveyshäiriöiltä tukevinä ja suojaavina tekijöinä. Veijola (1996) on osoittanut tutkimuksellaan, että lapsuudenkokemuksilla on yhteys aikuisuuden mielenterveyteen. (Veijola 1996.) Voidaan siis olettaa ainakin ympäristön ja ihmissuhteiden olevan erittäin merkityksellisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Näiden tulosten perusteella voidaan siis sanoa, että on tärkeää lisätä tietoa antavia ja nuoria voimaannuttavia terveysprojekteja, kuten ”Elämäni Eväät”.

7 ELÄMÄNI EVÄÄT – PROJEKTI

Porin Mielenterveysseura ry:n toiminta on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat kriisipuhelinpäivystys ja Elämäni Eväät – projekti. Elämäni Eväät – projekti on saanut alkunsa Porin Mielenterveysseurassa syntyneestä halusta panostaa nuorten hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Kyseinen projekti on alkanut vuonna 2003 ja päättyy vuoden 2007 lopussa. Projektin rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. (Erkko & Santalähde 2006, 1.) Vuonna 2007 projekti päättyy projektina, mutta koulutusmateriaali jatkaa elämäänsä kouluissa, niin Porissa

kuin muuallakin Suomessa. Elämäni Eväät – koulutusmateriaalia on mahdollista kuitenkin tilata projektin päätyttyäkin. (P. Erkko, henkilökohtainen tiedonanto 25.9.2007.)

Projektin tehtävänä on ennaltaehkäisevän mielenterveystyön koulutusohjelman suunnittelu ja toteutus, materiaalin tuottaminen sekä toimintamallin luominen. Tavoitteena projektissa on luoda pysyvä toimintamalli siitä, miten mielenterveysasioita voidaan käsitellä normaalien oppituntien puitteissa. (Erkko & Santalähde 2006, 1.)

7.1 Elämäni Eväät – koulutusmateriaali

Elämäni Eväät – hankkeessa tuotettiin koulutusmateriaalia, joka muodostuu 7-, 8 ja 9-luokan osioista. Nämä osiot ovat materiaalikansioita. Samat oppilaat saavat opetusta kolmena peräkkäisenä vuonna, jokaiselle luokalle 10 tuntia lukuvuodessa. Tavoitteena on oppilaiden omien vahvuuksien, itsetuntemuksen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä aikuistumisen tukeminen, mielenterveystietouden lisääminen ja ongelmien ennaltaehkäiseminen. (Erkko & Santalähde 2006.)

Elämäni Eväät – oppituntien lähtökohtana on mielenterveys. Koulutusmateriaalissa lähestymistapa mielenterveyteen on myönteinen ja erityistä huomiota kiinnitetään hyvinvointia tukeviin asioihin. Koulutusmateriaali eli pääasiassa kansio, toimii työvälineenä nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa. Erilaiset harjoitukset, tehtävät, kuvat ja ryhmäkeskustelut toimivat työskentelytapoina aiheita käsiteltäessä. (Erkko & Santalähde 2006.)

Elämäni Eväät -koulutusmateriaalin käytöstä luodaan pysyvä toimintamalli, miten mielenterveysasioita voidaan käsitellä normaalien oppituntien puitteissa. Koulutusmateriaali on syntynyt paikallisiin tarpeisiin, mutta sen suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitu alusta lähtien myös laajempi hyödynnettävyys – koulutusmateriaali on käyttökelpoista kaikkialla Suomessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Alla oleva kuvio kuvaa peruskoulujen 7-9 – luokkien Elämäni Eväät koulutusmateriaalin sisältöjä. Tämä opinnäytetyö keskittyy Porin peruskoulujen 9 – luokkalaisiin.

<p>7-luokalla: ”Minä ja lähipiirini” tutustuminen, itsetuntemus, tunteet ja niiden ilmaiseminen, luokan ilmapiiri, toisten huomioon ottaminen, ystävyys, seurustelu ja seksuaalisuus, terveet elämäntavat</p> <p>8-luokalla: ”Mitä on mielenterveys?” mitä on mielenterveys, kriisit ja niistä selviytyminen, omat voimavarat</p> <p>9-luokalla: ”Tulevaisuus ja sen tuomat haasteet” tulevaisuuden haaveet, tavoitteiden saavuttaminen, stressi ja rentoutuminen</p>
--

Kuvio 1. Elämäni Eväät – koulutusmateriaalin sisällöt

7.2 Koulutusmateriaali 9-luokkalaisille

9-luokan materiaalikansio on viimeinen osa Elämäni Eväät - mielenterveystiedon koulutusmateriaalista 7-9-luokille. Sen teemana ovat tulevaisuuteen liittyvät asiat, niin haaveet ja unelmat, kuin pettymykset ja vastoinkäymisetkin. Lisäksi materiaalissa käsitellään tavoitteiden saavuttamista, stressiä ja rentoutumista. Kansio sisältää monia eri tehtävävaihtoehtoja, joista ohjaaja voi valita ryhmälle ja itselleen sopivimman työskentelytavan aina tilanteen mukaan. Työskentely voi tapahtua yksilö-, pari- ja ryhmätehtävinä. Kansio sisältää 10 erilaista teemaa muun muassa nuorten tulevaisuuden haaveista, tavoitteiden saavuttamisesta, stressistä ja rentoutumisesta. (Erkko & Santalähde 2006, 3.)

Koulutusmateriaalikansion ensimmäinen teema keskittyy nuoren omaan elämänhistoriaan. Teeman tarkoituksena on auttaa nuoria huomaamaan, että menneisyyden tapahtumat saattavat vaikuttaa vielä nykyäänkin ajatuksiimme ja tekemisiimme. Oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta on tärkeää tietää alkuperäiset juurensa ja tunnistaa menneisyyden vaikutuksia nykyiseen elämäntilanteeseen. Tämän pohdinnan avulla nuori voi oppia tuntemaan ja ymmärtämään itseään paremmin. (Erkko & Santalähde 2006, 10–11.)

Toinen teema tähtää nuoren vahvuuksien ja hyvien ominaisuuksien löytämiseen. Samalla pohditaan iloja ja suruja, jotka liittyvät 9-luokkalaisen elämänvaiheeseen. Asioiden käsittelyssä korostetaan sitä, että nuoren olisi tärkeää hyväksyä itsensä sellaisena kuin

on ja nähdä itsensä myönteisenä, hyvänä ja arvokkaana yksilönä, jolla on tulevaisuuden haaveita. (Erkko & Santalähde 2006, 16–17.)

Kolmannessa teemassa kerrotaan kuinka tärkeää on opetella löytämään arjen rutiineista itselle pieniä mieluisia asioita ja nauttia niistä. Keskeisiksi asioiksi nousevat myös terveelliset elämäntavat, joihin kuuluvat muun muassa riittävä lepo, liikunta ja terveellinen ruokavalio. Terveiden elämäntapojen avulla pyritään kertomaan nuorelle, että niiden avulla nuori jaksaa myös paremmin opiskella ja harrastaa. (Erkko & Santalähde 2006, 22–23.)

Kansion neljäs teema auttaa nuorta käsittelemään omaa tulevaisuutta ja siihen liittyviä haasteita ja haaveita. Tarkoitus olisi auttaa nuorta löytämään ratkaisuja ongelmallisiin tilanteisiin kuten siihen, jos nuori kokee tulevaisuutta koskevien valintojen tekemisen vaikeaksi tai ahdistavaksi. Nuoren kanssa voidaan myös pohtia, saako nuori kannustusta, rohkaisua ja tukea valintoihinsa esimerkiksi koululta, vanhemmilta tai ystäviltä, vai kokeeko hän paineita tai odotuksia, jotka ovat ristiriidassa hänen omien toiveidensa kanssa. (Erkko & Santalähde 2006, 28–29.)

Viidennessä osiossa käsitellään mielenterveyttä ja sen merkitystä ihmisen itsensä, hänen lähipiirinsä ja koko yhteiskunnan kannalta. Jokaisella on mielenterveydestä oma näkemys, eikä yhtä ainoaa ja oikeaa olekaan. Tunneilla on tarkoitus avata mielenterveys käsitettä ja pohtia mielenterveyden eri näkökulmia. (Erkko & Santalähde 2006, 34.)

Koulutusmateriaalikansion kuudennessa teemassa käsitellään nuorten mielialojen vaihteluja. Nuorta autetaan ymmärtämään, että on normaalia jos tunteet vaihtelevat ääripäästä toiseen. Kaikki tunteet ovat sallittuja, olivatpa ne myönteisiä tai kielteisiä, mutta tunteita ilmaistaessa ei pidä vahingoittaa itseä tai toisia. Tavoitteena on, että nuoret ymmärtäisivät, kuinka tärkeää on puhua mieltä painavista asioista ja hakea itselle apua pahan olon tai masennuksen pitkittyessä. (Erkko & Santalähde 2006, 40–41.)

Seitsemännen osion tavoite on antaa nuorelle tietoa haitallisen stressin tunnusmerkeistä ja antaa tietoa myös siitä, mitkä asiat auttavat stressin oireiden helpottamiseen sekä poistamiseen. Oppilaille painotetaan, että stressi on yksilöllistä. Toisilla stressi ilmenee enemmän psyykkisinä, toisilla taas fyysisinä oireina. Heille kerrotaan kuinka tärkeää on

pyrkii tunnistamaan stressin aiheuttajat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja löytämään niihin ratkaisuja, jotka parantavat ihmisen elämänlaatua. (Erkko & Santalähde 2006, 47–48.)

Kahdeksannessa teemassa pohditaan rentoutumisen merkitystä sekä tutustutaan erilaisiin rentoutumismenetelmiin. Tässä osiossa painotetaan myös, että rentoutumisessa korostuu yksilöllisyys ja omat mieltymykset. Eli on tärkeää löytää itselleen sopivat tavat rentoutua. (Erkko & Santalähde 2006, 53.)

Kansion yhdeksännessä osiossa keskitytään 9-luokan päättymiseen. Osiossa käsitellään luokan erovaiheeseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Samalla pyritään luoman turvallisuuden tunnetta ja helpottamaan oppilaiden välistä yhteydenpitoa jatkossa, esimerkiksi luokkakokousten avulla. Oppilaille annetaan keinoja helpottaa mahdollista luokkaeron aiheuttamaa ahdistusta. Toisaalta joillekin luokan oppilaista irrottautuminen ja 9-luokan päättäminen voi olla myös kauan odotettu, toivottu ja helpottava hetki. Kansion kymmenennen, eli viimeisen teeman tavoitteena on pohtia keskeisimpiä ajatuksia koko *Elämäni Eväät* – koulutusmateriaalista. (Erkko & Santalähde 2006, 58, 63–64.)

7.3 Katsaus 7.-luokkalaisten koulutusmateriaalista tehtyyn tutkimukseen

Nurmi ja Tuuri (2006) ovat opinnäytetyönsä tutkimuksessa selvittäneet Porin peruskoulujen 7-luokkalaisten käsityksiä ja kokemuksia *Elämäni Eväät* – koulutusmateriaalista. Lisäksi he ovat selvittäneet koulutusmateriaalin soveltuvuutta nuorten meneillään olevaan kehitysvaiheeseen. Tutkimuksen keskeisiä aihealueita ovat muun muassa nuorten toisiinsa tutustuminen ja luokan ilmapiiri. Nämä ovat tärkeitä aiheita, koska yläasteelle siirtyminen on suuri muutos nuoren elämässä. Tutkimuksen keskeisiä aihealueita olivat lisäksi kiusaaminen ja erilaisuus, itsen ja toisten arvostaminen sekä terveelliset elämäntavat. Osallistujia tutkimuksessa oli 134 nuorta ja aineiston keruussa tekijät käyttivät kyselylomaketta, jossa oli 19 erilaista väittämää 7-luokan *Elämäni Eväät* - koulutusmateriaalista. (Nurmi & Tuuri 2006, 33–35.)

Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa oli sitä mieltä, että kiusaamista ja erilaisuuden hyväksymistä käsiteltiin oppitunneilla tarpeeksi. Lisäksi itsensä ja toisten arvostamista käsiteltiin nuorten mielestä riittävästi. Enemmistö oli sitä mieltä, että tutustumisharjoitukset olivat suurena apuna luokkaan tutustumisessa. Toisaalta noin puolet nuorista koki, ettei luokan ilmapiiri parantunut harjoitusten jälkeen. Hyödyllisenä pidettiin luokan me-hengen pohtimista, tätä mieltä oli lähes kolme neljäsosaa vastaajista. Tuloksista käy kuitenkin ilmi, ettei esimerkiksi itseensä kohdistuvia tutustumisharjoituksia koettu hyödyllisiksi. Tätä mieltä oli yli puolet nuorista. (Nurmi & Tuuri 2006, 50–51.)

Tuloksista voidaan kokonaisuudessaan päätellä, että Elämäni Eväät - koulutusmateriaalin ajoittaminen juuri tätä ikäryhmää ajatellen oli onnistunut. Enemmistö vastaajista koki koulutusmateriaalin sisältämien asioiden pohtimisen ikäänsä nähden sopivina ja tärkeinä. Lisäksi nuoret kokivat oppitunnit itselleen hyödyllisiksi, vastaajista yli puolet oli tätä mieltä. Kuitenkin huomattavaa oli, miten nuoret kokivat oppituntien olevan sopivia 7-luokkalaaisille, muttei niinkään merkittäviä itselle. Nurmi ja Tuuri toteavat tulosensa perusteella, että nuoret pystyvät käyttämään Elämäni Eväät - koulutusmateriaalin harjoituksia ja sitä kautta oppimiaan asioista tulevaisuudessa hyödykseen. (Nurmi & Tuuri 2006, 53.)

7.4 Katsaus 8-luokkalaisten koulutusmateriaalista tehtyyn tutkimukseen

Saarenmaan ja Toivosen (2006) opinnäytetyön tutkimuksessa kuvataan Porin peruskoulujen 8-luokkalaisten näkemyksiä ja kokemuksia Elämäni Eväät – koulutusmateriaalin sisällöstä mielenterveyden tukemiseen liittyen. Lisäksi he selvittivät minkälaisia ajatuksia sana mielenterveys herättää 8-luokkalaississa nuorissa ja minkälaisista terveyteen liittyvistä asioista nuoret haluaisivat lisätietoa. Tutkimuksen muut aihealueet liittyivät kriiseihin ja niistä selviytymiseen ja omiin voimavaroihin. Tutkimukseen osallistui 120 oppilasta ja aineiston keruussa käytettiin kyselylomaketta, joka koostui väittämistä ja avoimista kysymyksistä. (Saarenmaa & Toivonen 2006, 30–36.)

Tutkimustulosten mukaan nuoret kokivat Elämäni Eväät – koulutusmateriaalin keskeiset aihealueet tärkeiksi. Erityisen tärkeäksi vastaajat kokivat omaa mielenterveyttä tuke-

vien asioiden pohtimisen. Lisäksi mielenterveysasioiden käsittelyä pidettiin ikään nähden sopivana ja koulu koettiin tärkeäksi paikaksi kyseisten asioiden käsittelyyn. Nuoret mielsivät mielenterveyden positiivisena asiana. Lisätietoa haluttiin mielenterveyshäiriöistä ja niiden hoidosta. Lisäksi tarpeelliseksi koettiin lisätieto omien selviytymiskeinojen ja ongelmanratkaisutaitojen kartoittamiseen sekä palveluihin, joista saada apua. (Saarenmaa & Toivonen 2006, 54–59.)

Lopuksi Saarenmaa ja Toivonen toteavat, että Elämäni Eväät – koulutusmateriaali on ehdottoman tärkeä työväline koulumaailmaan, koska kaikilla nuorilla ei ole mahdollisuutta saada tietoa henkisistä voimavaroista, itsetuntemuksesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista koulun ulkopuolelta. Olisi ensiarvoisen tärkeää, että koulutusmateriaalista luotaisiin pysyvä toimintamalli, joko normaalien oppituntien puitteisiin tai terveystiedon tunneille työvälineeksi. (Saarenmaa & Toivonen 2006, 60.)

7.5 Elämäni Eväät – projektin saama huomio ja tunnustuspalkinnot

Elämäni Eväät – koulutusmateriaali on herättänyt mielenkiintoa myös Porin ulkopuolella. Vuonna 2005 Suomen Mielenterveysseuran ja Subtv:n järjestämällä t-paitakampanjan tuoton avulla voitiin lähettää kaikille Suomen peruskouluille Elämäni Eväät 7-luokan koulutusmateriaali. (Saarenmaa & Toivonen 2006, 34.)

Jyväskylässä 11.8.2005 pidettiin Sosiaali- ja terveysturvan päivät. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto valitsi Elämäni Eväät – hankkeen yhdeksi sosiaalisesti innovaatioksi. (Porin Mielenterveysseura ry.)

Terveyden edistämisen aluekierroksella Porissa 31.1.2006 Porin Mielenterveysseura ry. sai alueellisen Vuoden terveysteko-kunniamaininnan Elämäni Eväät – hankkeesta. Kunniamaininnan jakoivat Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisenkeskus, Stakes, Kansanterveyslaitos, Suomen Kuntaliitto ja Työterveyslaitos. (Porin Mielenterveysseura ry.)

8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa kyselylomakkeen avulla saivatko 9-luokkalaiset nuoret tietoa liittyen heidän omaan kasvuunsa ja kehitykseensä tulevaisuuttaan varten. Kyselylomake pohjautuu ”Elämäni Eväät” – koulutusmateriaaliin. Tavoitteena on nuorten antamien vastausten avulla saada tietoa mahdollisista koulutusmateriaalin, sekä työskentelytapojen kehittämistarpeista. Opinnäytetyön tilaaja on Porin Mielenterveysseura ry:n Elämäni Eväät – projekti.

TUTKIMUSKYSYMYKSET:

1. Ovatko 9-luokkalaiset nuoret saaneet tietoa liittyen heidän omaan kasvuunsa ja kehitykseensä ”Elämäni Eväät” – koulutusmateriaalista tulevaisuuttaan varten?
2. Onko koulutusmateriaalin sisällössä ja työskentelytavoissa nuorten mielestä kehitettävää?

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

9.1 Tutkimusaineiston keruu ja kohderyhmä

Maaliskuussa 2007 tutkimukselle anottiin tutkimuslupaa Porin Kaupungin koulutoimenjohtajalta tutkimuksen toteuttamista varten (Liite 1). Tutkimuslupa-anomus hyväksyttiin huhtikuussa 2007 (Liite 2). Huolimatta koulutoimenjohtajan myönteisestä päätöksestä Porin peruskoulujen rehtoreilla oli oikeus päättää oman koulunsa osallistumisesta kyseiseen tutkimukseen.

Ensin opinnäytetyön tekijät ottivat puhelimitse yhteyttä jokaisen koulun rehtoriin ja kysivät mahdollisuutta tulla tekemään kyselyä. Rehtorin annettua myöntävä vastaus oli

vuorossa sopivan ajankohdan löytäminen tutkimuksen suorittamiseksi. Tutkimukseen lähtivät mukaan Porin peruskouluista Kuninkaanhaka, Reposaari, Pohjois-Pori, Länsi-Pori, Porin Suomalainen Yhteislyseo, Itä-Pori ja Lyseo. Yhden koulun rehtori ei halunnut lähteä mukaan kyselyyn. Syynä tähän oli muun muassa se, etteivät he olleet käyttäneet koulussaan Elämäni Eväät – koulutusmateriaalia. Huhtikuussa 2007 kyselylomake esiteltiin yhdellä Lyseon 9-luokalla. Esitetauksen tulosten perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin vielä korjauksia. Esitetaus osoittautui todella hyväksi tavaksi tarkastella kyselylomakkeen toimivuutta.

Opinnäytetyön kyselyt toteutettiin toukokuussa 2007. Kyselyihin vastasi jokaisesta koulusta yksi rehtorin valitsema 9-luokka. Tutkimusotos jokaisessa koulussa oli oppilaiden lukumäärästä riippuen 15–21. Kokonaisotos kaikista mukana olleista kouluista oli 124.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka kehitettiin vain tätä tutkimusta varten. Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä on tutkimusessamme perusteltua, koska vastaajia on yli sata. Myöskään omat ja koulun ajalliset resurssit eivät olisi haastatteluihin riittäneet. Yhdeksäsluokkainen on myös siinä iässä, että kyselyyn vastaaminen saattaa olla helpompaa, eikä niin kiusallista kuin esimerkiksi haastattelu.

9.2 Tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Aineistonkeruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita. Kvantitatiivinen tutkimusote vaatii riittävän edustavan ja suuren otoksen. Tyypillistä kvantitatiiviselle tutkimukselle on havainnollistaa tuloksia erilaisten taulukoiden tai kuvioiden avulla. (Heikkilä 2004, 13, 16.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavat saavat suhteellisen vapaamuotoisesti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja mielipiteistään. Tämä niin sanottu ymmärtävä menetelmä antaa mahdollisuuden kartoittaa tutkimukseen vastanneiden ajatuksia niiden kaikessa rikkaudessaan. Sitä käytetään joko itsenäisenä tutkimusmenetelmänä tai yhdessä kvantitatiivisen tutkimuksen kanssa. (Tilastokeskus.)

Opinnäytetyössä on käytetty tutkimusmenetelmänä kyselylomaketta, jolla on saatu sekä kvantitatiivista, että kvalitatiivista tutkimusaineistoa. Kyselylomake sisältää sekä Likertin asteikolle täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä asetettuja strukturoituja väittämiä, monivalintakysymyksiä, että avoimia kysymyksiä. Ensimmäiset kymmenen väittämää on koottu yhdeksännen luokan koulutusmateriaalin keskeisimmistä teemoista. Näillä väittämillä on tarkoitus selvittää opinnäytetyön ensimmäistä tutkimuskysymystä. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä kartoitettiin olivatko nuoret saaneet tietoa omaan kasvuunsa ja kehitykseensä Elämäni Eväät – koulutusmateriaalista tulevaisuuttaan varten. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää Elämäni Eväät – tunneilla käytettyjen työskentelytapojen mahdollisia kehittämistarpeita. Näitä kartoitettiin kyselylomakkeessa viidellä väittämällä ja yhdellä monivalintakysymyksellä (11-16). Elämäni Eväät - koulutusmateriaalin kehittämistarpeita kartoitettiin kahdella monivalintakysymyksellä ja kahdella avoimella kysymyksellä (17-20) kartoitettiin

Avoimissa kysymyksissä oppilailla oli mahdollisuus kertoa omin sanoin, miten he olisivat kehittäneet oppitunteja ja mistä koulutusmateriaaliin liittyvistä asioista he olisivat toivoneet saavansa lisää tietoa. Näin ollen työn tekijät saivat kyselyn avulla sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusaineistoa.

9.3 Tutkimusaineiston analysointi

Opinnäytetyön tutkimustulokset analysoitiin Tixel 8 – taulukko laskentaohjelmalla sekä laadullisen aineiston sisällönanalyysillä, jonka avulla tulokset kvantifioitiin. Tixel 8 – ohjelmalla analysoitiin kyselylomakkeessa olevat väittämät ja monivalintakysymykset. Laadullisen aineiston analyysillä tulkittiin avoimet kysymykset.

Tutkimustulosten analysointi aloitettiin numeroimalla jokainen vastauslomake. Kyselylomakkeiden vastaukset vietiin Tixel 8 – taulukko-ohjelman havaintomatriisiin. Havaintomatriisin avulla saatiin prosentuaaliset tulokset vastauksista sekä tarvittavat kaaviot.

Avointen kysymysten analysointi toteutettiin purkamalla vastauksia eri aihealueiden alle. Tulosten avaamisen jälkeen laskettiin prosentuaaliset määrät jokaisesta aihealueesta. Avointen kysymysten tulokset kuvataan nuorilta saaduilla suorilla lainauksilla.

9.4 Reliabiliteetin ja validiteetin määrittely

Tutkimuksen tasoa ja johtopäätösten pätevyyttä arvioitaessa käytetään usein validiuden ja reliabeliuden käsitteitä, jotka molemmat liittyvät eri tavoin tutkimuksen luotettavuuteen tiedon tuottajana. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa sitä, että tutkimustyö on tehty siten huolellisesti, että tutkimuksen tuloksia voidaan pitää toistettavina. Tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 216.)

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Esimerkiksi jos tutkittava henkilö ymmärtää tutkimuslomakekysymykset eri tavalla kuin tutkija on ne tarkoittanut, validius ei toteudu. (Hirsjärvi ym. 2005, 216.)

9.5 Kyselyn edut ja haitat

Yleisesti kyselytutkimuksen etuna pidetään sen vaivattomuutta. Sitä käyttämällä on mahdollista kerätä laajojakin aineistoja ja säästää aikaa. Jos kyselylomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan helposti ja nopeasti käsitellä sekä analysoida tietokoneen avulla. Myös kyselyn kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2005, 184.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Heikkoutena voidaan pitää muun muassa sitä, ettei tutkija voi tietää kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen tai kuinka rehellisesti ja huolellisesti he ovat kysymyksiin vastanneet. Ongelmaksi voi nousta myös se, että vastaajat ymmärtävät kysymykset väärin. (Hirsjärvi ym. 2005, 184.)

9.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monia erilaisia eettisiä kysymyksiä. Näissä kysymyksissä on kyse tutkijan niin oikean ja väärän, kuin hyvän ja pahan tunnistamisesta. Tutkimuksessa eteen tulevat eettiset ratkaisut riippuvat tutkijan sisäisestä moraalista. Tutkimuksen teossa tulee noudattaa tutkimuseettisiä periaatteita, jotta tutkimusta voitaisiin kutsua eettisesti hyväksi ja luotettavaksi. Keskeisempänä periaatteena voidaan pitää sitä, että tutkija ei kopioi kenenkään toisen tekemää kirjallisuutta. Tutkijan täytyy myös esittää tutkimustulokset niitä vääristelemättä ja kritiikittömästi. Tulokset tulee raportoida niin, etteivät ne ole harhaanjohtavia. Eettisesti hyvän tutkimuksen tekeminen on vaativaa. (Hirsjärvi ym. 2005, 23–27.)

Nuoriin kohdistuvissa tutkimuksissa eettiset kysymykset koskevat lähinnä tulosten julkaisemista. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavan intymiteettiä. (Ruoppila, Hujala, Karila, Kinon, Niiranen & Ojala. 1999, 29.) Tässä kyseisessä tutkimuksessa on varmistettu jokaisen nuoren intymiteettisuoja siten, että he ovat vastanneet kyselylomakkeisiin anonyymisti. Kysymykset ovat laadittu myös niin, ettei niistä pysty päättämään vastaajan henkilöllisyyttä.

Luotettavuutta pohdittaessa on oleellista ottaa huomioon se, että 9-luokan koulutusmateriaali on otettu käyttöön jo syksyllä 2006. Koulutusmateriaalia on käyty läpi muun opetuksen ohella koko lukuvuoden ajan aina 2007 kevääseen asti. Elämäni Eväät - oppitunteja on ollut lukuvuoden aikana vain 10 tuntia. Täytyy siis ottaa huomioon se mahdollisuus, että ensimmäiset Elämäni Eväät – tunnit olivat jo unohtuneet oppilailta kyselyyn vastattaessa.

Kyselyn luotettavuutta tukevana tekijänä voidaan pitää sitä, että kyselylomake on laadittu yhdessä Elämäni Eväät – projektisuunnittelija Päivi Erkon kanssa. Kyselylomake on tarkoituksella tehty samankaltaiseksi kuin aiemmat Elämäni Eväät - projektiin liittyvät kyselyt. Nämä edellä mainitut asiat ovat olleet työntilaajan toiveita.

Tutkimuksen yhtenä luotettavuustekijänä voidaan pitää sitä, että opinnäytetyöntekijät olivat läsnä kyselytilanteessa. Koko kyselylomake käytiin läpi oppilaiden kanssa ja heil-

lä oli mahdollisuus esittää siitä mieleen nousseita kysymyksiä. Oppilaiden kysymyksiin pyrittiin vastaamaan niin, ettei nuoria olisi johdateltu tai ettei työn tekijät olisi vaikuttaneet heidän vastaus valintoihinsa. Kyselylomaketta täytettäessä varmistettiin opinnäyte-työntekijöiden läsnäololla se, että jokainen kyselylomake oli itsenäisesti täytetty.

Kyselylomakkeeseen liitettiin saatesivu, jossa painotettiin kyselylomakkeen vastausten käsittelyn luottamuksellisuutta. Kyselyyn vastattiin anonymisti, eikä kyselylomakkeessa kysytty mitään mistä nuoren olisi voinut tunnistaa. Tämä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Nuorella on ollut mahdollisuus vastata kyselyyn rehellisesti, koska hänen ei ole tarvinnut miettiä intymiteettisuojaan särkymistä. Saatekirjeessä oli kerrottu myös kaikki 9-luokan koulutusmateriaalin keskeisimmät aihealueet. Tämän tarkoituksena oli palauttaa oppilaiden mieleen Elämäni Eväät – oppitunnit.

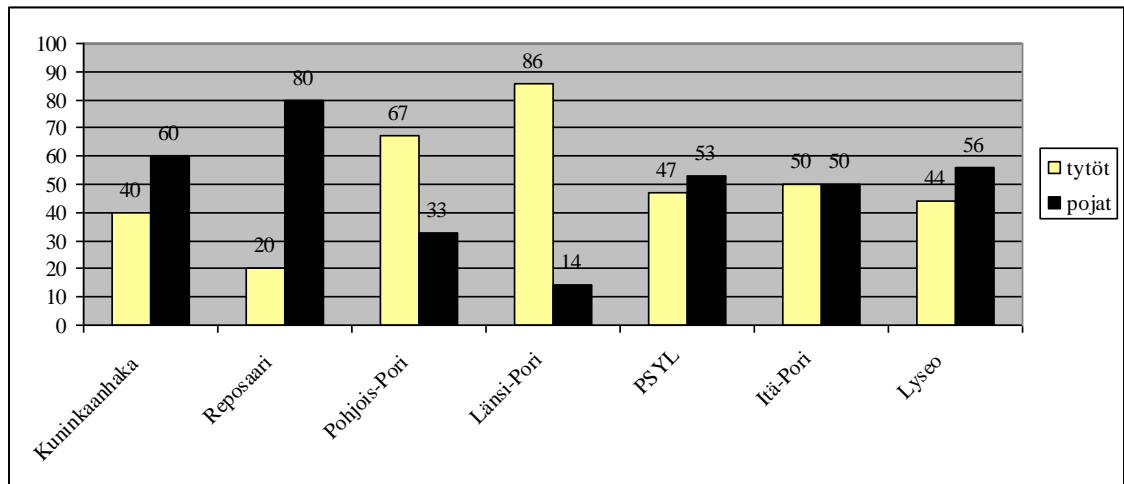
Kyselyt sijoitettiin aina tuntien alkuun, joka parantaa tutkimuksemme luotettavuutta. Oppituntien alussa oppilaat olivat virkeimmillään ja jaksoivat panostaa kyselyn vastamiseen. Heillä ei ollut kiire päästä pois tunnilta, vaan kyselyyn voitiin vastata rauhassa.

10 TUTKIMUSTULOKSET

10.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot

Sukupuoli- ja koulujakauma

Vastaajista (N=124) poikia oli 52 % (65) ja tyttöjä 48 % (59). Suurin sukupuolten välinen ero oli Länsi-Porin koulussa, jossa poikia oli 14 % ja tyttöjä 86 %. Pienin sukupuolten välinen ero oli Itä-Porin koulussa, jossa poikia ja tyttöjä oli molempia 50 %. Kuvi-ossa 2 on esitetty tarkemmin jokaisen koulun sukupuolijakauma.



Kuvio 2. Sukupuoli- ja koulujakauma

10.2 Koulutusmateriaaliin liittyvät väittämät

Koulutusmateriaalin keskeisistä teemoista tehtyihin väittämiin oppilaat ovat vastanneet oppituntien pohjalta. Oppitunneilla opettajat ovat käyttäneet työvälineenään Elämäni Eväät - koulutusmateriaalia. Kyselylomakkeissa olleilla väittämillä on tutkittu, ovatko nuoret saaneet tietoa omaan kasvuunsa ja kehitykseensä tulevaisuuttaan varten Elämäni Eväät - oppitunneilta. Saaduista vastauksista on myös selvitetty onko nuorten mielestä Elämäni Eväät – koulutusmateriaalissa ja oppitunneilla käytetyissä työskentelytavoissa kehitettävää. Väittämien kohdalla vastausvaihtoehtoina kyselylomakkeessa käytettiin seuraavia:

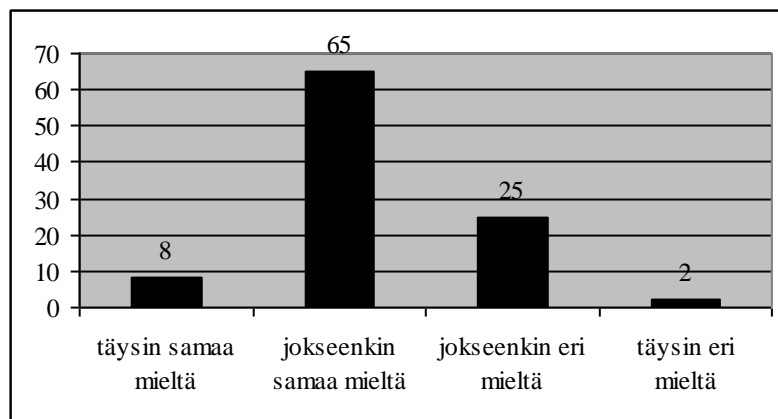
- 1= täysin samaa mieltä
- 2= jokseenkin samaa mieltä
- 3= jokseenkin eri mieltä
- 4= täysin eri mieltä

Tuloksia tarkastellessa päädyttiin useasti yhdistämään täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä vastanneet, kuin myös täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä vastanneet. Tämä helpottaa kyselylomakkeen tulosten esittämistä ja pohdintaa

Seuraavat tulokset perustuvat Elämäni Eväät - koulutusmateriaalin keskeisistä teemoista laadittuihin väittämiin.

Oman elämänhistorian pohtiminen

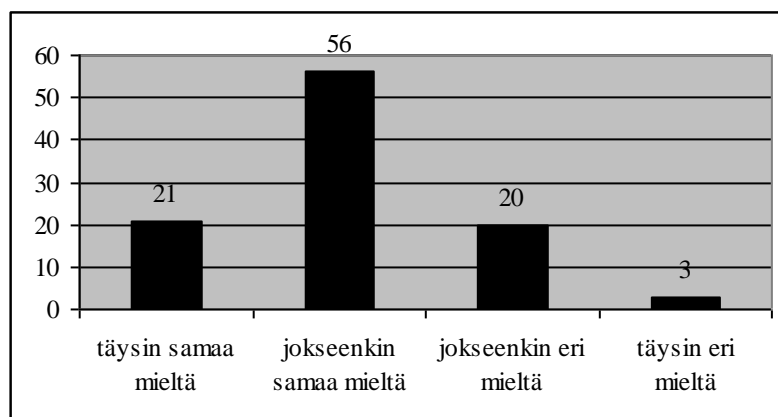
Kyseinen väittämä käsitteli pohtimisen tärkeyttä koskien nuoren omaa elämänhistoriaa. Kuviosta 3 näemme, että suurin osa vastaajista (N=124) eli 73 % koki tärkeäksi pohtia kyseistä asiaa. Oman elämänhistorian pohtimista ei kokenut niin tärkeänä 27 % nuorista. Huomattavaa on kuitenkin, että 73 % nuorista piti oman elämänhistoriansa pohtimista tärkeänä.



Kuvio 3. Oman elämänhistorian pohtimisen tärkeys

Omien vahvuuksien tunnistaminen

Suurin osa vastaajista (N=124) eli 77 % oli oppinut tunnistamaan vahvuuksiaan Elämäni Eväät – oppituntien pohjalta. Vastaajista 23 % ei kokenut saaneensa oppitunneista tällaista hyötyä.



Kuvio 4. Omien vahvuuksien tunnistaminen

Terveelliset elämäntavat (ruokavalio, liikunta, uni)

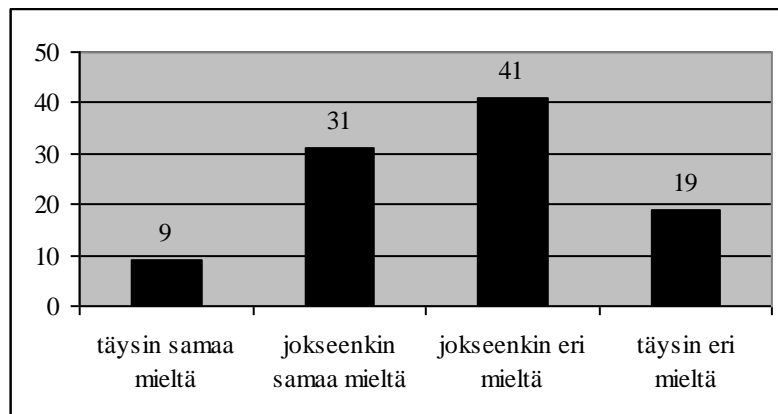
Vastaajista 71 % (N=124) oli oppinut kiinnittämään huomiota siihen, että syövät monipuolisesti. Nuorista 29 % oli eri mieltä väitteen kanssa.

Suurin osa vastaajista (N=124) eli 78 % koki oppineensa kiinnittämään huomiota siihen, että liikkuu tarpeeksi. Vastaajista 22 % ei kokenut oppineensa kiinnittämään huomiota liikkumiseensa.

Nuorista 73 % (N=124) oli sitä mieltä, että he olivat oppineet kiinnittämään huomiota siihen, että nukkuvat tarpeeksi. Kuitenkin 27 % vastaajista oli väitteen kanssa eri mieltä.

Tulevaisuus

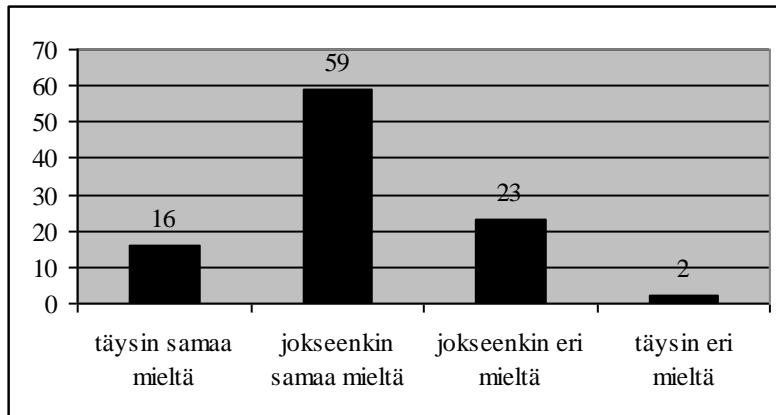
Kyselylomakkeessa oli väittämä jossa väitettiin, että nuori ei tiedä mitä hän haluaa tulevaisuudelta. Huomattavaa oli, että vastaukset jakautuivat hyvin tasapuolisesti. Vastaajista 40 % (N=124) oli sitä mieltä, etteivät tiedä mitä haluavat tulevaisuudelta ja 60 % oli jo tietoa siitä, mitä haluavat tulevaisuudelta.



Kuvio 5. Harjoitusten merkitys tulevaisuuden ajattelussa

Mielenterveys

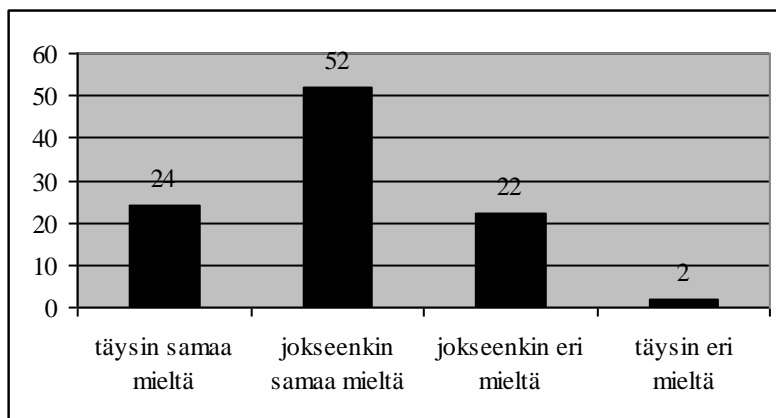
Kuviosta 6 huomataan, että 75 % vastaajista (N=124) oli sitä mieltä, että he olivat saaneet lisää tietoa mielenterveydestä. Vastaajista 25 % oli eri mieltä väitteen kanssa.



Kuvio 6. Harjoitusten hyödyllisyys mielenterveystiedon saantiin

Stressi

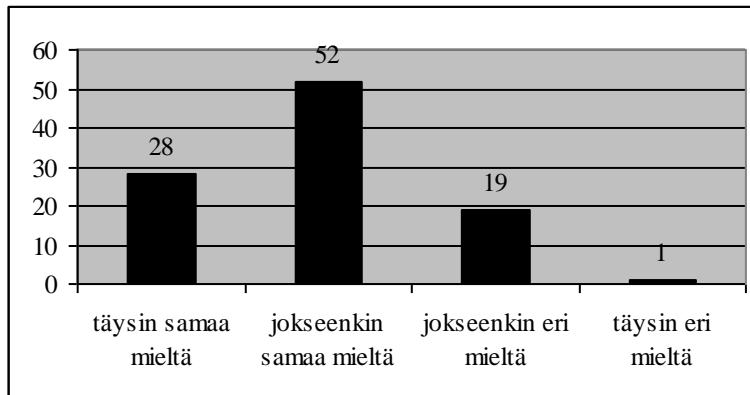
Huomattavaa oli, että 76 % vastaajista (N=124) oli saanut tietoa siitä, mitkä asiat voivat aiheuttaa nuorelle itselleen stressiä. Vastaajista 24 % eivät kokeneet saaneensa tietoa siitä, mikä aiheuttaa heille stressiä.



Kuvio 7. Tiedon saanti stressin aiheuttajista nuorelle

Rentoutuminen

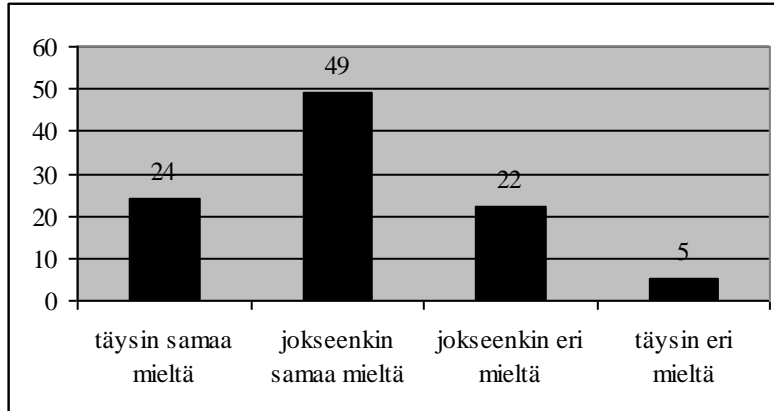
Nuorilta kysyttiin, olivatko he saaneet tietoa rentoutumisesta. Vastaajista (N=124) 80 % oli saanut tietoa rentoutumisesta ja 20 % koki, ettei ollut saanut tietoa.



Kuvio 8. Nuoren saama tieto rentoutumisesta

9-luokka on ollut minulle sopiva ajankohta miettiä tulevaisuutta

Kyselyllä haluttiin selvittää muun muassa sitä, oliko 9-luokka nuorille sopiva ajankohta miettiä omaa tulevaisuuttaan. Vastaajista (N=124) 73 % piti ajankohtaa sopivana, kun taas 27 % koki, ettei aika ollut sopiva.



Kuvio 9. Yhdeksännen luokan ajankohtaisuus tulevaisuutta miettiessä

Nuoressa tapahtuvat muutokset (esimerkiksi mielialan vaihtelut)

Vastaajista (N=124) 75 % oli sitä mieltä, että he olivat oppituntien kautta oppineet paremmin ymmärtämään itsessään tapahtuvia muutoksia. Nuorista 25 % oli väitteen kanssa eri mieltä.

9-luokan päättyminen

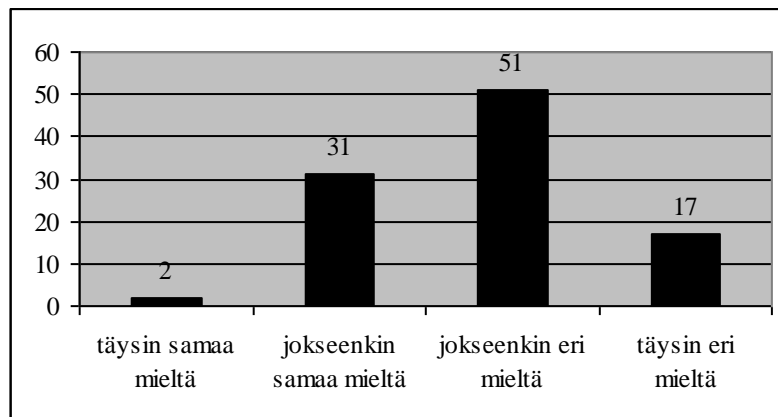
Vastaajista 59 % (N=124) oli tärkeää, että tunneilla käsiteltiin 9-luokan päättymiseen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia. Nuorista 41 % oli eri mieltä väitteen kanssa.

10.3 Työskentelytapoihin liittyvät väittämät ja monivalintakysymykset

Seuraavat tulokset selvittävät oliko työskentelytavoissa nuorten mielestä kehitettävää.

Ajankäyttö oppitunneilla

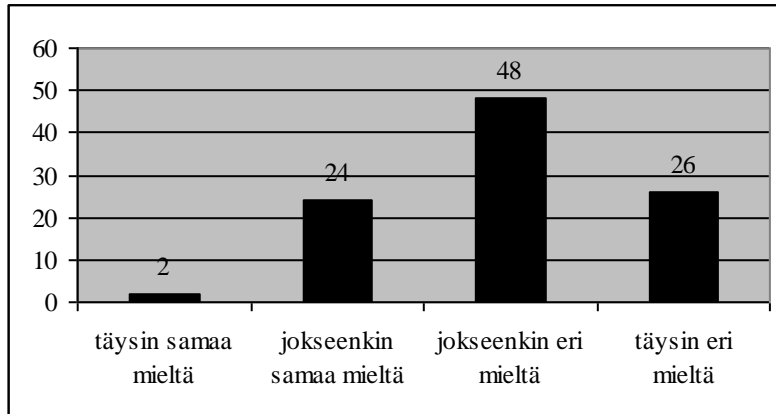
Nuorten ajatuksia selvitettiin siitä, jouduttiinko oppitunneilla käsiteltäviä aiheita keskeyttämään usein siksi, että oppitunti päättyi. Kuvio 10 voidaan päätellä, että suurin osa vastaajista (N=124) eli 68 % ei kokenut, että aikaa olisi ollut liian vähän aiheiden käsittelyyn. Toisaalta 33 % oli sitä mieltä, että aikaa olisi tarvittu enemmän.



Kuvio 10. Ajan käyttäminen

Yksilötehtävät

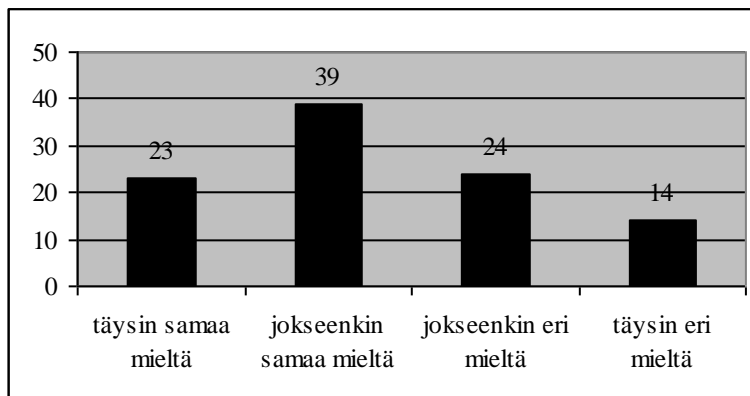
Seuraavassa väittämässä nuorilta kysyttiin, olisivatko he toivoneet enemmän yksilötehtäviä. Suurin osa vastaajista (N=124) 74 % ei kaivannut lisää yksilötehtäviä. 26 % olisi kaivannut enemmän yksilötehtäviä.



Kuvio 11. Yksilötehtävien riittävyys

Ryhmätehtävät

Huomattavaa oli, että vastaajista (N=124) 62 % olisi toivonut, että oppitunneilla olisi ollut enemmän ryhmätehtäviä. Nuorista 38 % ei kokenut että ryhmätehtäviä olisi tarvinnut olla enemmän.



Kuvio 12. Ryhmätehtävien riittävyys

Paritehtävät

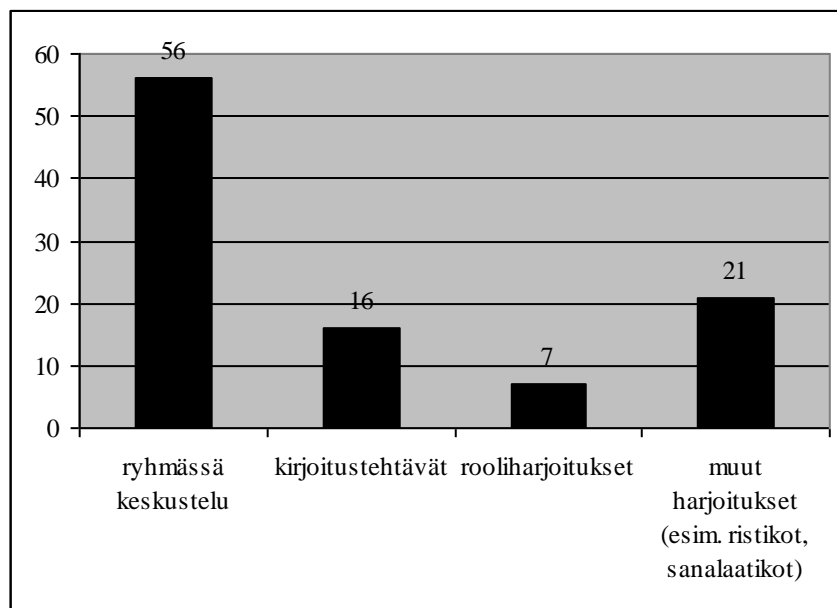
Tässä väittämässä huomattavaa oli, että vastaajista (N=124) 56 % toivoi enemmän paritehtäviä, kun taas 44 % oli sitä mieltä, että paritehtävien määrää ei tarvinnut lisätä.

Luennot

Kyselyllä haluttiin selvittää muun muassa sitä, halusivatko nuoret enemmän opettajan pitämiä luentoja. Vastaajista (N=124) 50 % toivoi enemmän luentoja, toisaalta taas 50 % ei toivonut enempää luentoja.

Oppiminen

Vastaajista 56 % (N=124) koki, että mieluisin tapa oppia oli keskustelemalla ryhmässä. Muita harjoituksia, esimerkiksi ristikoita ja sanalaatikoita piti mieluisimpana 21 % vastaajista, kirjoitustehtäviä 16 % ja vain 7 % rooliharjoituksia.

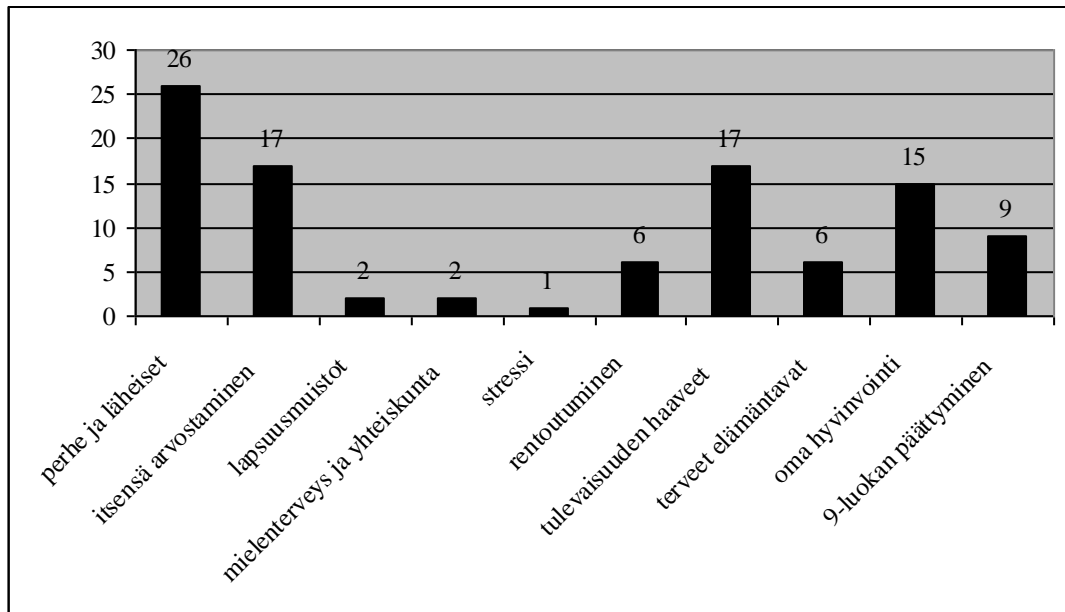


Kuvio 13. Mieluisin työskentelytapa

10.4 Koulutusmateriaalin kehittämiseen liittyvät monivalintakysymykset

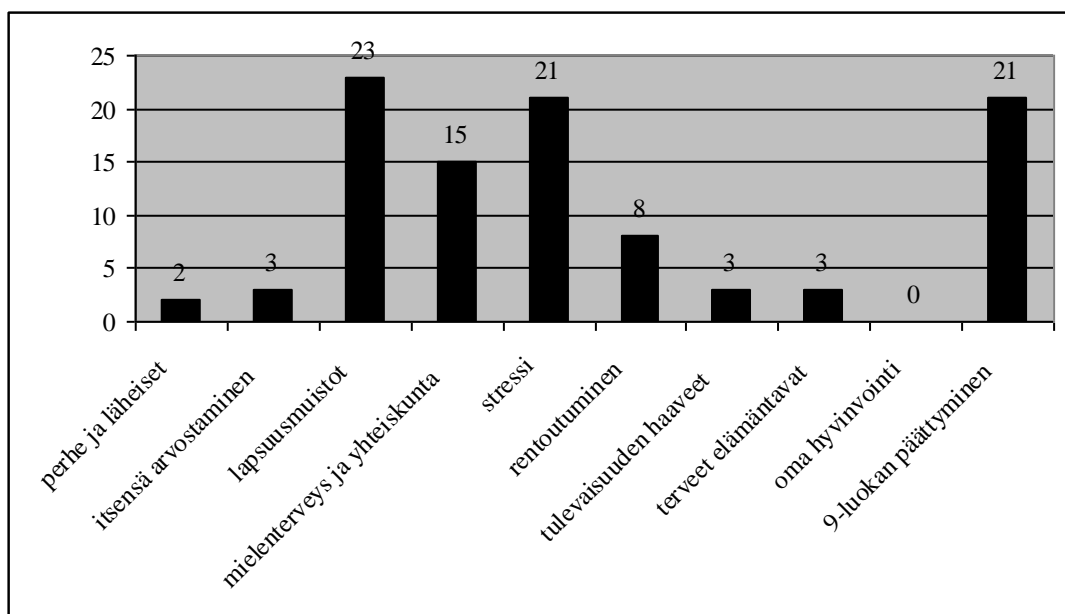
Seuraavat tulokset selvittävät oliko koulutusmateriaalissa nuorten mielestä kehitettävää.

Kyselylomakkeessa oppilaat joutuivat valitsemaan oppitunneilla läpi käydyistä vaihtoehdoista sen, jonka pohtiminen oli heille itselleen tärkeintä. Vastanneista 26 % (N=124) koki, että perhe ja läheiset oli heille itselleen tärkein pohtimisen aihe. Vastaajista 17 % koki tärkeimmäksi itsensä arvostamisen. Tulevaisuuden haaveet valitsi 17 % nuorista. Oma hyvinvointia piti tärkeimpänä 15 %. Loput tärkeimmiksi koetut oppituntien aiheet ja vastausprosentit näkyvät kuviosta 14.



Kuvio 14. Koulutusmateriaalin tärkein pohdinnan aihe

Kyselylomakkeessa oppilailta kysyttiin myös, että minkä oppitunnilla käydyn asian pohtiminen oli heille vähiten tärkeintä. Vastanneista (N=124) 23 % piti vähiten tärkeimpänä lapsuusmuistojen pohtimista. Vastaaajista 21 % taas koki vähiten tärkeäksi stressin. Nuorista 21 % koki vähiten tärkeimmäksi pohtimisen aiheeksi 9-luokan päättymisen. Mielenterveys ja yhteiskunta- aihetta pitivät vähiten tärkeimpänä 15 % vastaa- jista. Loput vähiten tärkeimmiksi koetut oppituntien aiheet ja vastausprosentit näkyvät kuviosta 15.



Kuvio 15. Koulutusmateriaalin vähiten tärkein pohdinnan aihe

10.5 Avointen kysymysten tulokset

Oppituntien kehittämistarpeet

Kyselylomakkeen ensimmäinen avoin kysymys kysyi nuorilta, mitä kehitettävää oppitunneissa oli heidän mielestään. Kysymykseen vastasi 93 % nuorista (N=115). Nuorista 19 % oli sitä mieltä, että ryhmätehtäviä olisi saanut olla enemmän. He kokivat oppivansa ryhmässä parhaiten. Myös keskustelua oppitunneilla käydyistä aiheista kaivattiin lisää.

Opettajat olisivat voineet jossain määrin luennoida enemmän ja järjestää enemmän yhteistä toimintaa luokan kesken, esim. ryhmätöitä, jolloin itse olisin oppinut paremmin.

Enemmän aiheeseen liittyviä ryhmätöitä. Asioista olisi voinut jutella enemmän ja tarkemmin.

Ei niissä minusta muuta kehitettävää olisi ollut kun, että olisi voinut olla enemmän yhteistä keskustelua luokan kesken aiheista ja ryhmätehtäviä.

Kehitystä toivottiin myös tuntien määrän lisäämiseen, tätä mieltä oli 15 % nuorista. Seuraavassa on näistä muutamia lainauksia:

Tunteja olisi pitänyt olla enemmän ja käyttää enemmän aikaa asioiden käsittelyyn.

Lisää sisältöä, lisää luentoja. Enemmän tunteja.

Oppitunteja olisi voinut olla enemmän, koska yksi tunti ei aina riittänyt yhden asian käsittelyyn.

Muita yksittäisiä kehitysideoita tuli 15 % nuorista. Näitä olivat muun muassa Elämäni Eväät – oppituntien nostaminen tärkeämmäksi aineeksi kouluissa. Osa vastaajista piti koulutusmateriaalia liian suppeana, eikä kokenut että asioita olisi käyty kunnolla läpi.

Jotkut kaipasivat myös sitä, että olisivat saaneet kertoa tunneilla omia kokemuksiaan ja muistojaan.

Opettajille lisää materiaalia, että tunneilla oltaisiin voitu käydä tosissaan asiaa! Elämäni Eväät – tunteihin on asennoiduttu niin, että ne olisivat vähemmän tärkeitä, ainakin joillakin tunneilla. Eli lisää asennetta opetukseen ja sen kaltaista asiaa, jotta asiat käytäisiin aina kunnolla läpi.

Paljon luentoja ja parityöskentelyä, myös itsenäistä runsaasti. Kerrottaisiin myös omista kokemuksista ja muistoista.

Vähemmän terveystietoa, koska sitä varten on oma oppiaine.

Meillä ei ole ollut ainakaan paljon näitä tunteja, joten niitä olisi voinut olla enemmän.

Lisätiedon tarve käsitellyistä aiheista

Kyselylomakkeen toisella avoimella kysymyksellä selvitettiin mistä oppitunneilla käsitellyistä asioista nuoret olisivat halunneet saada lisää tietoa. Tähän kysymykseen vastasi 88 % nuorista (N=109). Kysymykseen vastanneista nuorista 26 % koki, että tunneilta saatu tieto oli riittävää, eivätkä he toivoneet mistään lisää tietoa.

Kaikki mitä halusin tietää on tullut selväksi.

Riittävästi tietoa kaikista niistä aiheista, jotka oli itselle tarpeellisia.

Kaikista tuli sopivasti tietoa.

Nuorista 15 % kaipasi lisää tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista. Kukaan ei kuitenkaan osannut määritellä, mistä mielenterveyden osa-alueesta olisi tietoa kaivannut.

Mielenterveydestä, sillä se on vielä aika ”harmaata” aluetta tietämyksessäni.

Mielenterveysasiat kiinnostavat minua, joten sitä olisi voinut käsitellä enemmän ja laajemmin.

Olisin halunnut enemmän tietoa mielenterveydestä.

Stressistä lisää tietoa halusi 13 % nuorista. Huomattavaa oli, että ne jotka halusivat tietoa stressistä, halusivat usein tietoa myös rentoutumisesta.

Olisin halunnut lisää tietoa rentoutumisesta ja syistä mitkä aiheuttavat stressiä.

Stressistä ja siitä, miten ihmisen käytös vaikuttaa niin itseensä kuin muihinkin nyt ja tulevaisuudessa.

Miten voi tulevaisuudessa tehdä töitä ilman stressiä.

Stressistä, koska emme käsitelleet asiaa paljon, vaikka siitä kärsii nykypäivänä yhä useampi nuori.

Rentoutumisjutut ja stressi eivät ole oikein onnistuneet, en muista että olisin saanut mitään uutta tietoa.

Muita yksittäisiä ajatuksia lisätiedon tarpeesta oli vain 6 % nuorista. Silti aiheista erottui suhteellisen selvästi itsensä arvostaminen ja 9-luokan päättymisen.

Itsensä arvostamisesta, sillä se on minulle aika vaikeaa.

Oma hyvinvointi ja itsensä arvostaminen.

Lisää tietoa oli ollut kiva saada tulevaisuuden haaveista ja itsensä arvostamisesta.

Olisin halunnut oppia arvostamaan itseäni, eli itsensä arvostaminen. Siihen liittyen oma hyvinvointi ja rentoutuminen. Haluaisin pitää itsestäni, silloin pitäisin itsestäni huoltakin paremmin.

Varmaankin ”perhe ja läheiset” sekä ”9-luokan päättymisen”. Molemmat todella isoja ja tärkeitä asioita.

Vaillinaiseksi jäi 9-luokan päättymisen käsittely, sitä ei käsitelty riittävästi.

Vaikka 9-luokan päättymisestä, koska en muista tällaista tuntia ollenkaan ja koska se olisi ollut ajankohtainen!!

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulokset osoittavat, että vastaajista poikia oli 52 % (65) ja tyttöjä hieman vähemmän 48% (59). Tästä voidaan päätellä, että kyselylomakkeen vastauksista ei nouse jommallekummalle sukupuolelle tyypillistä ajattelua, koska poikien ja tyttöjen lukumäärä on hyvin tasainen. Opinnäytetyöntekijät eivät kuitenkaan erotelleet tyttöjen ja poikien välisiä vastauksia, koska tutkimuksessa pyrittiin saamaan tietoa yleisesti nuorilta.

Nuorten tavoitteena oli saada tietoa heidän omaan kasvuunsa ja kehitykseensä nimenomaan yhdeksännen luokan jälkeiseen elämään. Tutkimuksen tarkoitusta ei myöskään palvele kouluittainen erottelu. Selvää on kuitenkin, että nuorten kokemuksiin Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista on vaikuttanut se, miten ja kuinka paljon materiaalia on käytetty eri koulujen kohdalla. Vaikutusta on voinut olla myös sillä, ovatko nuoret käyneet koulutusmateriaalia läpi opettajan, kuraattorin vai terveydenhoitajan kanssa. Esimerkiksi terveydenhoitajalla voi olla hyvinkin erilainen näkökulma opetukseen kuin opettajalla.

Kyselylomakkeen ensimmäiset kymmenen väittämää testasivat nuorten omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvää tiedon saantia. Näiden väittämien keskeisin tulos on, että suurin osa nuorista oli kokenut saaneensa tietoa koulutusmateriaalin eri aihealueista.

Oman elämänhistorian pohtimista nuoret pitivät melko tärkeänä (73 %). Tähän vaikuttaa varmasti se, että yhdeksäsluokkalainen nuori on menossa kohti aikuisuutta. Tällöin

omaan menneisyyteensä palaaminen ja sen pohtiminen voi auttaa nuorta tuntemaan ja ymmärtämään itseään paremmin.

Suurin osa vastaajista (77 %) koki, että oppitunnit olivat auttaneet heitä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Kysymys on tärkeä, koska nuoren tämän hetkessä elämänvaiheessa on paljon epävarmuutta ja itsensä arvostelemista. Oppitunnit olivat antaneet tietoa nuoren itsetuntemuksen eri osa-alueisiin ja vahvistanut niitä.

Nuorista suurin osa oli oppinut kiinnittämään huomiota terveellisiin elämäntapoihin, joihin sisältyvät ruokavalio, liikunta ja lepo. Koulutusmateriaalin tarkoituksena oli kertoa nuorille, että noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, he jaksavat paremmin muun muassa opiskella ja harrastaa.

Vastaajista 60 % uskoo, että he tietävät mitä haluavat omalta tulevaisuudeltaan. Toisaalta 40 % ei ollut niin tietoinen tulevaisuuden suunnitelmistaan. Tässä kohtaa pitää kuitenkin pohtia, millä tavoin nuoret ovat mieltäneet sanan tulevaisuus. Ovatko he tarkoittaneet tulevaisuudella, mitä tapahtuu esimerkiksi huomenna, viikon kuluttua, vuoden tai kymmenen vuoden kuluttua. Yhdeksäsluokkalainen on siinä iässä, että tulevaisuuteen liittyvät asiat voivat tuntua kaukaisilta. Tässä kohtaa tuloksista voidaan päätellä, että nuoren ajatukset saattavat olla enemmän juuri tässä hetkessä kuin tulevassa.

Suurin osa vastaajista (75 %) koki, että oli saanut lisää tietoa mielenterveydestä Elämäni Eväät – koulutusmateriaalista. Erilaisten harjoitusten avulla on onnistuttu lisäämään nuorten mielenterveystietoutta. Huomattavaa on, että avoimissa kysymyksissä nousi esiin nuorten haluavan vieläkin lisää tietoa kyseisestä aiheesta. Oppitunnit ovat selvästi lähentäneet nuoria ja mielenterveys – käsitettä.

Yhdeksännen luokan aikana nuoressa tapahtuu paljon erilaisia muutoksia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin puolella. Koulutusmateriaali on antanut nuorille tietoa heissä itsessään tapahtuvista muutoksista. Nuorista 75 % koki saaneensa tietoa tästä aiheesta ja oppineensa ymmärtämään paremmin itseään. Koulutusmateriaalin tavoitteena oli myös opettaa nuoria tunnistamaan eri tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa nuorelle itselleen stressiä. Vastausten perusteella voidaan todeta, että nuoret (76 %) olivat saaneet tietoa itseään koskevista stressitekijöistä.

Nuori saattaa olla stressaantunut tai ahdistunut. Tämän vuoksi koulutusmateriaalissa käsitellään myös rentoutumista ja sen merkitystä, sekä tutustutaan erilaisiin rentoutumismenetelmiin. Rentoutumisen merkitys korostuu siinä, että sillä voi ennaltaehkäistä stressiä ja ahdistusta. Kysyttäessä nuorilta, olivatko he saaneet tietoa rentoutumisesta, 79 % vastasi myöntävästi.

Osalle nuorista yhdeksännen luokan päättymiseen liittyvät asiat olivat olleet tärkeitä (59 %). Toisaalta 41 % vastaajista ei kokenut tärkeäksi käsitellä yhdeksännen luokan päättymiseen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia. Päättävissä on, että nuoret eivät ole kokeneet tämän asian pohtimista niin tärkeäksi.

Kyselylomakkeessa nuoret pohtivat oliko yhdeksäs luokka sopiva ajankohta miettiä tulevaisuutta. Suurimmalle osalle vastaajista (73 %) ajankohta oli sopiva, kun taas 27 % oli toista mieltä.

Väittämissä haluttiin myös selvittää, että mitä kehitettävää oli oppitunneilla käytetyissä työskentelytavoissa. Yksilö-, pari- tai luentotyypinen työskentelytapa ei noussut tuloksissa eriarvoiseen asemaan siinä mielessä, että niitä olisi haluttu lisää. Nuorista 63 % olisi toivonut lisää ryhmätehtäviä. Oppiminen oli mieluisinta ryhmässä keskustelemalla, tätä mieltä oli 56 % nuorista. Tuloksista voidaan päätellä, että eniten haluttiin työskennellä ryhmässä tai parina, mieluummin kuin yksin.

Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, miten koulutusmateriaalia voisi nuorten mielestä kehittää. Tätä asiaa kartoitettiin väittämällä, kahdella monivalintatehtävällä ja kahdella avoimella kysymyksellä. Tähän osaan sisältyy myös ajankäyttö oppitunneilla.

Nuorista kolmas osa (33 %) oli sitä mieltä, että aiheen käsittely oppitunneilla oli jäänyt kesken, koska tunti oli päättynyt. Myös avoimessa kysymyksessä 15 % nuorista toivoi lisää aikaa oppituntien pitämiseen. Koulutusmateriaalikansiot ovat täynnä asiaa ja tehtäviä. Niiden läpikäyminen veisi kokonaisuudessaan 30 tuntia, kun kouluilla aikaa on käytettävissä kuitenkin vain 10 tuntia. Tämä voi johtaa siihen, että aika voi loppua tunneilla kesken. Toisaalta 68 % nuorista koki, että aikaa oli riittävästi aiheiden käsittelyyn.

Nuorten mielestä tärkeimpiä pohtimisen aiheita koulutusmateriaalin keskeisistä teemoista olivat perhe ja läheiset (26 %), itsensä arvostaminen (17 %), tulevaisuuden haaveet (17 %), oma hyvinvointi (15 %) ja yhdeksännen luokan päättäminen (9 %). Prosenttilukemat eivät ole suuria, koska nuori on joutunut valitsemaan kymmenestä vaihtoehdosta vain sen yhden tärkeimmän. Tuloksista voidaan todeta, ettei mikään koulutusmateriaalin aiheista noussut ylivoimaisesti ylitse muiden. Nuorille tärkeimmäksi pohdinnan aiheeksi nousi ”perhe ja läheiset”. Perhe ja läheiset ovat tämän ikäisen nuoren tuki ja turva.

Vähiten tärkeimpinä pohdinnan aiheina nuoret pitivät lapsuusmuistoja (23 %), stressiä (21 %), yhdeksännen luokan päättymistä (21 %) sekä mielenterveyttä ja yhteiskuntaa (15 %). Suurin osa edellä mainituista ovat nuorelle tällä hetkellä tavalla tai toisella kaukaisia asioita. Tämän vuoksi ne ovat voineet olla nuorelle helppoja valintoja. Yhdeksännen luokan päättymisen prosenttiluku on mielenkiintoinen, sillä 21 % nuorista piti sitä vähiten tärkeimpänä ja 9 % tärkeimpänä pohdinnan aiheena. Vaikka tuloksista on nähtävissä, että nuoret eivät koe tärkeänä yhdeksännen luokan päättymiseen liittyviä asioita, kuitenkin 9 % nuorista valitsi kymmenestä vaihtoehdosta tärkeimmäksi juuri tämän. Nuori ei välttämättä ymmärrä, mistä kaikesta joutuu luopumaan yläasteen loputtua. Muuttuvia asioita ovat esimerkiksi kaverit ja ympäristö. Moni muuttuva asia voi tuottaa ahdistusta ja kuormittaa nuoren psyykettä. Siksi nuorten on tärkeää käsitellä yläasteen loppumista ja siihen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia, kuten *Elämäni Eväät* – koulutusmateriaalin avulla voidaan tehdä.

Avoimilla kysymyksillä haettiin kehitysehdotuksia myös koulutusmateriaaliin. Ensin kysyttiin, miten oppitunteja olisi voinut nuorten mielestä kehittää. Vastaajista 19 % halusi lisää ryhmätyöskentelyä. Lisäksi 15 % nuorista toivoi lisää nimenomaan ryhmässä keskustelua. Lisää *Elämäni Eväät* – oppitunteja halusi 15 % nuorista.

Toisella avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää, mistä koulutusmateriaalin aiheista nuoret olisivat halunneet saada lisää tietoa. Tässä kysymyksessä 8 % vastauksista jouduttiin hylkäämään, koska kysymys oli ymmärretty väärin. Nuorista 26 % koki, että tunneilta saatu tieto oli riittävää. Osa nuorista olisi kuitenkin toivonut enemmän tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista (15 %). Stressistä lisätietoa olisi halunnut 13 % nuorista.

Koko kyselylomakkeen tuloksista todetaan, että nuoret ovat saaneet tietoa omaan kasvuunsa ja kehitykseensä Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista tulevaisuuttaan varten. Kysymykseksi kuitenkin jää, minkälaista saatu tieto on ollut. Tätä ei tutkimuksessa selvitetty. Nuori voi saamallaan tiedolla tarkoittaa jotain pientäkin asiaa suuresta kokonaisuudesta. Kuitenkin juuri tämä pieni asia voi olla nuorelle oleellinen ja tärkeä tieto. Pohdittaessa koulutusmateriaalin ja työskentelytapojen kehittämistä voidaan todeta, että yhdeksäsluokkalaiset toivoivat lisää ryhmässä työskentelyä. Kehitystä nuoret toivoivat myös oppituntien määrän lisäämiseen.

Kyselylomakkeen tuloksia voidaan pohtia ja lähestyä monesta eri näkökulmasta. Oleellisinta on kuitenkin se, että nuoret näkevät positiivisena asiana koulusta saamansa tiedon liittyen omaan mielenterveyteen kuin myös mielenterveydestä käsitteenä.

Nuoria on tärkeää auttaa turvallisesti siirtymään lapsuudesta aikuisuuteen ja siihen koulutusmateriaali antaa hyvän pohjan. Tällä tavoin voidaan myös varmistaa, että nuori saa koulun kautta tarvittavan perustiedon aikuisuuteen siirryttäessä. Toisin sanoen - eväitä elämään.

12 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska yleinen keskustelu nuorten pahoinvoinnista lisääntyy kokoajan. Työn tekijät kokevat tulevina sairaanhoitajina nuorten hyvinvoinnin ja sen edistämisen tärkeänä asiana. Nuoria on tärkeää auttaa turvallisesti siirtymään lapsuudesta aikuisuuteen.

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa ovatko 9-luokkalaiset nuoret saaneet tietoa liittyen heidän omaan kasvuunsa ja kehitykseensä tulevaisuuttaan varten. Tuloksista kävi ilmi, että nuoret olivat saaneet tietoa kaikista koulutusmateriaalin teemoista ja siten saaneet

tietoa omaan kasvuunsa ja kehitykseensä. Tuloksista voidaan myös päätellä, että Elämäni Eväät - oppitunnit oli pidetty kouluissa.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, sekä sitä täydentävillä avoimilla kysymyksillä. Tämän menetelmän käyttö on perusteltua, sillä vastaajia oli yli sata. Myöskään opinnäytetyöntekijöiden omat ajalliset resurssit eivät olisi riittäneet esimerkiksi haastatteluihin. Menetelmä palveli hyvin opinnäytetyössä tehtyä tutkimusta. Tutkimuksen yhtenä luotettavuustekijänä voidaan pitää sitä, että työn tekijät olivat läsnä kyselytilanteessa. Kyselylomakkeeseen liitettiin saatesivu, jossa painotettiin kyselylomakkeen vastausten käsittelyn luottamuksellisuutta. Kyselyyn vastattiin anonyymisti, eikä kyselylomakkeessa kysytty mitään mistä nuoren olisi voinut tunnistaa. Kyselyn luotettavuutta tukevana tekijänä voidaan pitää sitä, että kyselylomake on laadittu yhdessä Elämäni Eväät – projektisuunnittelija Päivi Erkon kanssa. Kyselylomake on tehty samankaltaiseksi kuin aiemmat Elämäni Eväät - projektiin liittyvät kyselyt. Nämä edellä mainitut asiat ovat olleet työn tilaajan toiveita.

Luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pitää sitä, että opinnäytetyöntekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tällaisen tutkimuksen tekemisestä. Vastauksia on kuitenkin käsitelty niitä vääristelemättä.

Opinnäytetyö on tehty parityönä. Tässä työskentelymuodossa on omat hyvät sekä huonot puolet. Huonoina puolina voidaan pitää sitä, että kahden ihmisen aikatauluja on vaikea sovittaa yhteen. Molemmilla työntekijöillä täytyy olla myös samat tavoitteet opinnäytetyön suhteen. Hyviä puolia voidaan katsoa olevan, että jokaiseen asiaan on aina ollut kaksi näkökulmaa. Se on omalta osaltaan rikastuttanut opinnäytetyötä. Parityöskentelyssä tulee aina ottaa toinen osapuoli huomioon. Tämä on opinnäytetyöntekijöiden tulevan ammatin yksi tärkeimmistä kulmakivistä. Myös oman jaksamisen kannalta on tärkeää, että mukana on toinen osapuoli, joka auttaa jaksamaan silloinkin kun ei itse jaksaisi.

Tässä opinnäytetyössä näkökulmia on ollut neljä. Näitä ovat olleet työntilaaaja, tekijät, ohjaava opettaja sekä useista opettajista koostuva ohjausryhmä. Useiden näkökulmien esittäminen on rikastuttanut työtä. Toisaalta tekeminen on ollut kuitenkin hankalaa juuri siksi, koska näkökulmia opinnäytetyn tekoon on ollut useita. Tämä on työn tekijöiden

ensimmäinen tutkimuksellinen opinnäytetyö, ja monien ajatusten sekä ehdotusten yhteen vetäminen ja oikeiden asioiden löytäminen ja käyttö on ollut todella haasteellista. Työn tekijöille on ollut tärkeää, että työntilaaaja on ollut opinnäytetyössämme aktiivisesti mukana. Häneltä on saatu suuri tuki työn tekemiselle ja edistymiselle. Työntilaaajan asettamat aikarajat voidaan nähdä niin hyvinä kuin huonoinakin puolina opinnäytetyötä tehdessä. Silloin kun työllä on tarkat aikarajat on sitä myös pakko tehdä tiiviisti. Toisaalta aikarajat saattavat asettaa tekijät tilanteeseen, jossa kaikkia opinnäytetyön osalualueita ei ehdi pohtimaan niin paljon kuin haluaisi.

Opinnäytetyön tutkimuksen avulla saatuja tuloksia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi Elämäni Eväät – koulutusmateriaalin kehittämisessä. Tuloksista voidaan selvästi päätellä, että materiaali on ollut kouluissa käytössä ja antanut nuorille tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista. Nuoret ovat kokeneet koulutusmateriaalin hyväksi sekä tietoa antavaksi. Elämäni Eväät - koulutusmateriaalilla on suurta valtakunnallista käyttöarvoa.

Myöhemmin olisi mielenkiintoista kartoittaa uudelleen koulutusmateriaalin hyödyllisyyttä, niin nuorilta kuin oppituntien pitäjiltäkin. Mielenkiintoista olisi myös tehdä jatkotutkimus Elämäni Eväät – koulutusmateriaalista saadusta tiedon laadusta. Edellä mainitut asiat edellyttävät, että materiaali on käytössä jatkossakin. Yksi tutkimuksen aiheista voisi olla, että pidetäänkö Elämäni Eväät – koulutusmateriaalia edelleenkin käytössä vai loppuuko käyttö projektin myötä.

13 LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. Saarijärvi. Saarijärven Offset Oy.
- Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Syrjälä, J. (toim.) Helsinki. VL-Markkinointi Oy.
- Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Erkko, P. & Santalähde, A. 2006. 9-luokan Elämäni Eväät - koulutusmateriaaliansio. Pori. Lalli.
- Erkko, P. 2007. Projektisuunnittelija, Porin Mielenterveysseura ry. Pori, Henkilökohtainen tiedonanto 25.9.2007.
- Eskola, J. 2007. Mielenterveystyö ja yhteiskunnan muutos. Teoksessa Mielekäs Suominäkökulmia mielenterveystyöhön. Eskola, J. & Karila, A. (toim.) Helsinki. Edita Prima Oy.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa. Dark Oy.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Huovinen, M. & Leino, U. 2000. Suomen terveellisin kirja. Porvoo. WSOY – Kirjapainoyksikkö.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus, Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma, Elämää varten. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Joronen, K. 2006. Perhe – nuoren elämän turva, uhka ja mahdollisuus. Teoksessa Elämä koettelee, tuki kannattelee; sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisissa perhesuhteissa Helminen, J. (toim.), Juva. WS Bookwell Oy.

- Kaimola, K. 2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Syrjälä, J. (toim.) Helsinki. VL-Markkinointi Oy.
- Karvonen, S. 2006. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi terveys, pojat ja tytöt, Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000 - Nuorisotyön käsikirja. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Korpinen, E. 1993. Nuorten tulevaisuuskuvia: Onko nuorilla uskoa itseensä ja tulevaisuuteen? Opetusministeriö, valtioneuvoston kulttuurihanke. Maanantaiseuran julkaisuja 7. Helsinki. Painatuskeskus Oy.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1998. Ravitsemus ja Terveys. Porvoo. WSOY.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- Lahti, P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä. Gummerus Kustannus Oy.
- Liimatainen-Lamberg, A-E. 1989. Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden opiskelijoiden minäkäsitys, tulevaisuusorientaatio ja tupakointikäyttäytyminen. Helsinki. Valtion Painatuskeskus.
- Lyytikäinen, A. 2002. Ravitsemus ja kouluruoka. Teoksessa Kouluterveydenhuolto. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Malinen, V. & Kumpula, S. 2005. Terve ja toimiva parisuhde – vanhemmuuden kivijalka. Teoksessa Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Syrjälä, J. (toim.) Helsinki. VL-Markkinointi Oy.
- Määttä, K. 2007. Vanhempain rakkaus – Suurin kaikista. Teoksessa Helposti särkyvää; Nuoren kasvun turvaaminen. Määttä, K. (toim.) Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, H. & Tuuri, H-M. 2006. 7-luokkalaisten käsityksiä ”Elämäni Eväät” - koulutusmateriaalista Porissa. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma: Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Porin Mielenterveysseura ry. 2006. ”Ajankohtaista”. (viitattu 25.9.2007). Saatavissa: <http://kosisivu.dnainternet.net/as243/ajankohtaista.htm>.
- Renfors, T., Litmanen, H. & Lähdesmäki, L. 2003. SilläSiikkeli nuoren terveysopas, Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Rubin, A. 2002. Nuoren ohjenuorat – Tulevaisuusnäkökulman avaamisen merkityksestä. Teoksessa Tulevaisuuskasvatus. Haapala, A. (toim.) Juva. WS Bookwell Oy.

Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinon, J., Niiranen, P. & Ojala, M. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä. Gummerus.

Saarenmaa, S. & Toivonen, S. 2006. 8-luokkalaisten mielipiteitä Elämäni Eväät - koulutusmateriaalista Porissa. Opinnäytetyö. Sosiaali-alan koulutusohjelma: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. ”Terveys kannattaa – sanoista tekoihin”. (viitattu 15.2.2007). Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/5931/index.htm>

Tampereen Yliopisto. 2005. ”Adolescents’ Subjective Well-being in their Social Contexts”. (viitattu 31.5.2007). Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6211-4.pdf>

Tilastokeskus. 2006. ”Kvalitatiivinen tutkimus”. (viitattu 6.11.2007). Saatavissa: http://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html

Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Huolehtivan koulun haaste. Porvoo. WSOY

Tossavainen, K., Tupala, M., Turunen, H. & Larjomaa, R. 2002. Kouluterveydenhuollon hyvä käytäntö; Kouluterveydenhuollon seurantajärjestelmän arviointitutkimus, Helsinki. Suomen kuntaliitto.

Uusikylä K. & Atjonen P. 2005. Didaktiikan perusteet. Porvoo. WSOY.

Veijola, J. 1996. Aikuisiän mielenterveys ja lapsuudenkokemukset. Turku: Kansaneläkelaitos.

Kirsi Ala-Hongisto &
Annika Sinisalo
Ratalinnankatu 1 B 18
28100 Pori
050-3427846 tai 044-5554505

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Pori 22.03.2007

Porin kaupungin koulutusvirasto
Koulutoimenjohtaja Jari Leinonen
Otavankatu 3
28100 Pori

TUTKIMUSLUPA

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan Porin yksikössä sairaanhoitajiksi. Suuntautumisvaihtoehdoksemme olemme valinneet mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyön.

Koulutuksemme kuuluu yhtenä isona opintokokonaisuutena 15 op:n laajuinen opinnäytetyö. Opinnäytetyömme aihe on arvioida Porin Mielenterveysseura ry:n peruskoulun 9-luokkalaisten tuottamaa Elämäni Eväät -koulutusmateriaalia. Tarkoituksenamme on myös kartoittaa, millaista omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvää tietoa 9-luokkalaisten nuoret ovat saaneet tulevaisuuttaan varten kyseisestä koulutusmateriaalista.

Tämän vuoksi anomme lupaa tutkimuksen suorittamiseen Porin peruskoulujen yhdeksäsluokkalaisten kesken. Kysely toteutetaan toukokuun 2007 aikana. Kyselylomakkeisiin vastataan nimettömänä, eikä vastaajien henkilöllisyys tule missään vaiheessa tutkimusta esille. Opinnäytetyömme tilaaja on Porin Mielenterveysseura ry ja yhteyshenkilönä toimii Elämäni Eväät -projektin projektisuunnittelija Päivi Erkko, puh. 040-8359189. Hänen kanssaan teemme yhteistyötä tutkimuksen saralla.

Opinnäytetyötämme Satakunnan ammattikorkeakoulusta ohjaa lehtori Anna Polvivaara, puh. (02) 620 3429.

Kunnioittaen



Kirsi Ala-Hongisto
Sairaanhoitajahoitajaopiskelija (AMK)



Annika Sinisalo
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)



PORIN KAUPUNKI
Koulutusvirasto

Koulutoimenjohtaja

Koulutoimen toimintasääntö
Tutkimusluvan myöntäminen

Päätöspöytäkirja
§ 28/2007

Päätöspvm
4.4.2007

ASIA: Tutkimusluvan myöntäminen

ESITYS: Anajat: Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikön sairaanhoitajaopiskelijat Kirsi Ala-Hongisto ja Annika Sinisalo.

Anomus: Lupa tehdä opinnäytetyö, jonka aiheena on arvioida Porin Mielenterveysseura ry:n peruskoulun 9-luokkalaisten tuottamaa Elämäni Eväät -koulutusmateriaalia sekä kartoittaa millaista omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvää tietoa 9-luokkalaisten nuoret ovat saaneet tulevaisuuttaan varten kyseisestä koulutusmateriaalista.

PÄÄTÖS: Lupa em. tutkimuksen tekemiseen Porin koulutoimessa Kirsi Ala-Hongistolle ja Annika Sinisalolle myönnetään.

Perustelu: Tutkimus suoritetaan Porin peruskoulujen yhdeksäsluokkalaisten ja lupa edellyttää ko. koulujen rehtoreiden suostumusta.

ALLEKIRJOITUS:

Jari Leinonen
Koulutoimenjohtaja

TIEDOKSI:

LIITE: Oikaisuvaatimusohje

Hei Sinä 9-luokkalainen!

Kuluneen lukuvuoden aikana koulussasi on ollut 10 oppituntia Elämäni Eväät – opetusta. Käsiteltyjä aiheita ovat olleet:

1. Perhe ja läheiset
2. Itsensä arvostaminen
3. Terveet elämäntavat
4. Tulevaisuuden haaveet
5. Mielensterveys ja yhteiskunta
6. Oma hyvinvointi
7. Stressi
8. Rentoutuminen
9. 9-luokan päättymisen

Aiheita on käsitelty erilaisten tehtävien, harjoitusten ja keskustelujen avulla. Edellä mainittuja aiheita on voitu käsitellä eri oppiaineiden tunneilla opettajien, koulukuraattorin, terveydenhoitajan tai opinto-ohjaajan toimesta.

Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme ja sen tarkoituksena on mm. kartoittaa, millaista omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvää tietoa 9-luokkalaisten nuoret ovat saaneet tulevaisuuttaan varten Elämäni Eväät – koulutusmateriaalista. Vastajiksi on valittu sattumanvaraisesti yksi 9-luokka jokaisesta Porin peruskoulusta.

Nyt Sinä olet yksi niistä oppilaista, jolla on mahdollisuus kertoa meille oma mielipiteesi koulutusmateriaaliin liittyvistä asioista.

Mielipiteesi on meille tärkeä, joten toivomme Sinun vastaavan kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti. Lomakkeet täytetään nimettöminä ja käsitellään luottamuksellisesti. Näin varmistetaan, ettei henkilöllisyytesi tule missään vaiheessa ilmi.

Huom!

Jos Sinulle tulee kyselyn aikana mieleen ihan mitä vain kysyttävää kyselyyn liittyen, KYSY ROHKEASTI!!

Kirsi Ala-Hongisto ja Annika Sinisalo
Sairaanhoidajaopiskelijat
Satakunnan ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, Pori

KYSELYLOMAKE

VASTAA KAIKKIIN KYSYMYKSIIN!!!

Ympyröi oikea vaihtoehto

- A. tyttö
B. poika

Seuraavat väittämät liittyvät "Elämäni Eväät"-tunteihin
Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto:

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Minulle on ollut tärkeää miettiä omaa elämänhistoriaani	1	2	3	4
2. Olen oppinut tunnistamaan omia vahvuksiani	1	2	3	4
3. Olen oppinut kiinnittämään huomiota siihen, että:				
a) nukun tarpeeksi	1	2	3	4
b) syön monipuolisesti	1	2	3	4
c) liikun tarpeeksi	1	2	3	4
4. En tiedä mitä haluan tulevaisuudelta	1	2	3	4
5. Olen saanut lisää tietoa mielenterveydestä	1	2	3	4
6. Olen oppinut ymmärtämään itsessäni tapahtuvia muutoksia, esim. mielialan vaihteluja	1	2	3	4
7. Olen saanut tietoa siitä, mitkä asiat voivat aiheuttaa minulle stressiä	1	2	3	4
8. Olen saanut tietoa rentoutumisesta	1	2	3	4
9. Minulle on ollut tärkeää käsitellä 9-luokan päättymiseen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia	1	2	3	4
10. 9-luokka on ollut minulle sopiva ajankohta miettiä tulevaisuutta	1	2	3	4

Mielenterveystietoa 9-luokkalaisille

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
11. Jouduimme keskeyttämään tunneilla käsitellyn aiheen mielestäni liian usein, koska aika loppui kesken	1	2	3	4
12. Olisin toivonut enemmän yksilötehtäviä	1	2	3	4
13. Olisin toivonut enemmän paritehtäviä	1	2	3	4
14. Olisin toivonut enemmän ryhmätehtäviä	1	2	3	4
15. Olisin toivonut enemmän luentoja (opettaja kertoo aiheesta)	1	2	3	4

16. Ympyröi seuraavista itsellesi mieluisin tapa oppia (vain yksi vaihtoehto):

- | | |
|------------------------|---|
| A. Ryhmässä keskustelu | C. Rooliharjoitukset |
| B. Kirjoitustehtävät | D. Muut harjoitukset (esim. ristikot, sanalaatikot) |

17. Ympyröi seuraavista vaihtoehdoista se, jonka pohtiminen oli sinulle TÄRKEINTÄ (vain yksi):

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| A. Perhe ja läheiset | F. Rentoutuminen |
| B. Itsensä arvostaminen | G. Tulevaisuuden haaveet |
| C. Lapsuusmuistot | H. Terveet elämäntavat |
| D. Mielenveys ja yhteiskunta | I. Oma hyvinvointi |
| E. Stressi | J. 9-luokan päättymisen |

18. Ympyröi seuraavista vaihtoehdoista se, jonka pohtiminen oli sinulle VÄHITEN TÄRKEINTÄ (vain yksi):

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| A. Perhe ja läheiset | F. Rentoutuminen |
| B. Itsensä arvostaminen | G. Tulevaisuuden haaveet |
| C. Lapsuusmuistot | H. Terveet elämäntavat |
| D. Mielenveys ja yhteiskunta | I. Oma hyvinvointi |
| E. Stressi | J. 9-luokan päättymisen |

Elämäni
Eivät

19. Miten oppitunteja olisi sinun mielestäsi voitu kehittää?

20. Mistä oppitunneilla käsitellyistä asioista olisit toivonut saavasi lisää tietoa?

KIITOS VASTAUKSISTASI
JA
HYVÄÄ KESÄLOMAA!!!