

**Jonna Sundman**

## **Nuorten henkinen hyvinvointi**

**Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin  
tarpeet kohdatuiksi?**

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)



# SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, Kampusalueen toimipiste

Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Jonna Sundman

Työn nimi: Nuorten henkinen hyvinvointi: Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi?

Ohjaaja: Kerttu Veikkola

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 76

Liitteiden lukumäärä: 5

---

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa ja selvittää, tulevatko nuorten tarpeet kohdatuiksi. Tarkoituksena on tutkia asiaa keskittymällä ihmisen henkiseen hyvinvointiin, joka muodostuu hänen ajatuksistaan ja tunteistaan. Tutkimukseni keskittyy pääasiassa kolmeen alueeseen: koulumaailmaan, perheeseen ja nuoreen itseensä.

Käytin tutkimuksessa sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Toteutin kyselyosuuden tutkimuksestani toukokuussa 2013. Tutkimukseeni osallistui osa erään yläasteen yhdeksäsluokkalaisista (15–16-vuotiaita), Pirkanmaalta. Muodostin kyselylomakkeet 36 nuorelle, joista 15 oli poikia ja 21 tyttöjä. Haastattelin myös kyseisen koulun yhtä opinto-ohjaajaa ja kuraattoria, jotta olisin saanut paremman kuvan kyseisen koulun nuorista.

Kyselyyn saamani vastaukset antavat aiheen olettaa, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista voi suhteellisen hyvin. Monilla heistä oli kuitenkin haasteita itsensä hyväksymisessä ja toisten hyväksynnän saamisesta oli muodostunut melko tärkeä asia. Nuoret kaipaavat vanhemmiltaan muun muassa enemmän aikaa, huomiota ja kannustusta. Nuoret antoivat myös palautetta kyseisen koulun tiloista sekä niihin liittyvistä seikoista. Heidän vastauksissaan tuli esille, että koulussa avuntarvitsijoita on liikaa resursseihin nähden, jonka seurauksena nuorten avun saaminen kestää. Samaan liittyy myös se, että osa tytöistä koki, että terveydenhoitajaa on vaikea tavoittaa vastaanottoaikojen vähyyden takia.

Avainsanat: tarpeet, henkinen hyvinvointi, ajatukset, tunteet, koulumaailma, perhe, nuori

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Thesis abstract**

Faculty: School of Social Work and Health care

Degree program: Degree program of Social Work

Specialization: Bachelor of Social Work

Author: Jonna Sundman

Title of thesis: The mental wellbeing of youths: Are the needs of mental wellbeing of the youths in middle school met?

Supervisor: Kerttu Veikkola

Year: 2013

Number of pages: 76

Number of appendices: 5

---

The purpose of this study is to map out and to clarify if the needs of young people are met. The aim is to study the issue by focusing on human mental wellbeing, which consists of thoughts and feelings. My research focuses on three main areas: the school world, family and the youths themselves.

In my thesis I used both quantitative and qualitative research methods. I carried out a survey in May 2013, which took place in a middle school in the Pirkanmaa region. The study involved only a portion of ninth graders (15-16 years of age). I made a survey for 36 students, of whom 15 were boys and 21 girls. I also interviewed one of the school's guidance counselors and curators, in order to get a better perspective on the students.

The answers to the survey suggest that the majority of the participants are relatively well. Many of them, however, have challenges concerning self-acceptance and receiving the acceptance of others had become an important issue. What the youth need from their parents are more time, attention and encouragement, among other things. The students also gave feedback about the school space and the factors related to them. Their answers revealed that there are too many students in need of help in relation to the given resources, which results in the students having to wait for help. Also, many girls experienced, that the school nurse is difficult to reach due to lack of reception hours.

Keywords: needs, mental wellbeing, thoughts, feelings, school world, family, youth

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO .....	6
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....	8
3 KESKEISIÄ ASIOITA NUOREN ELÄMÄSSÄ .....	11
3.1 Koti, vanhemmat ja nuoren tukeminen.....	11
3.2 Nuoresta välittäminen .....	12
3.3 Itsensä hyväksyminen ja hyväksynnän tavoittelemisen .....	15
3.4 Koulumaailman merkitys.....	18
3.4.1 Oppilashuolto.....	20
3.4.2 Kodin ja koulun yhteistyö.....	21
3.5 Yhteiskunta: päätöksiä ja valintoja .....	22
3.6 Sosiaalinen media .....	24
3.6.1 Median vaikutuksia .....	25
3.6.2 Facebook -ilmiö.....	26
4 HYVINVOINNIN TAUSTAA.....	29
4.1 Hyvinvointi: henkinen hyvinvointi .....	29
4.2 Ajatusten ja tunteiden merkitys henkisen hyvinvoinnin kannalta.....	31
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	34
6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, LUOTETTAVUUS, PÄTEVYYS JA EETTISYYS .....	36
6.1 Tutkimuskysymykset.....	36
6.2 Tutkimuksen luotettavuus, pätevyys ja eettisyys .....	37
7 AINEISTON KERUU JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	39
7.1 Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä .....	39
7.2 Haastattelu.....	39
7.3 Kysely .....	40
8 TUTKIMUSTULOKSET.....	43
8.1 Nuori itse.....	43

8.1.1	Itsensä hyväksyminen .....	43
8.1.2	Voiman- ja ilonlähteet .....	44
8.1.3	Kokeeko nuori olevansa hyvä jossakin? .....	46
8.1.4	Kuka kannustaa nuorta?.....	46
8.1.5	Nuoren huolenaiheet .....	47
8.1.6	Internet ja sosiaalinen media .....	48
8.1.7	Nuoren tulevaisuus .....	48
8.2	Nuori koulussa .....	50
8.2.1	Kouluun suhtautuminen.....	50
8.2.2	Kaverit, luottamus ja kiusaaminen.....	51
8.2.3	Avun hakeminen .....	52
8.3	Nuoren suhde vanhempiinsa .....	53
8.3.1	Ajatusten ja tunteiden jakaminen kotona .....	53
8.3.2	Tuntuuko nuoresta, että hänestä välitetään kotona?.....	54
8.3.3	Yhteinen tekeminen sekä toimeen tuleminen vanhempien kanssa.....	55
8.3.4	Mitä nuoret kaipaavat vanhemmiltaan? .....	56
9	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELEMINEN TUTKIMUSKYSYMYSTEN POHJALTA .....	58
9.1	Yleisiä havaintoja kyselystä .....	58
9.2	Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi? .....	59
9.3	Miten yläasteikäinen nuori voi henkisesti? .....	61
10	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	64
11	POHDINTA .....	67
	LÄHTEET.....	72
	LIITTEET.....	76

## 1 JOHDANTO

*Ihmisen sisällä on hänen eletyn elämänsä jättämä jälki, joka odottaa että siihen kiinnitettäisiin huomiota. Menneen elämän jättämä jälki voi muodostua kokemuksista, joiden todellista merkitystä ja dynamiikkaa ihminen ei ole koskaan ymmärtänyt. On vain tultu erilaisten tuskallisten kokemusten läpi työstämättä niitä koskaan. Niihin voi sisältyä kipeitä tunteita, kuten surua, vihaa, loukatuksi tulemista tai pelkoa ja turvattomuutta. Jos ei koskaan ole pysähtynyt niiden äärelle kuuntelemaan niiden todellista merkitystä, ne jäävät ihmisen sisälle vieraina kappaleina, jotka sitovat hänen energiaansa. Hakeutuessaan tietoisesti menneisyytensä äärelle hiljaisuuteen, ihminen hakeutuu tosiasiasa itsensä äärelle. Hän hakeutuu kaiken sen äärelle mikä aiemmin on tullut itsessä hylätyksi. (2000, 171-172.)*

-Tommy Hellsten-

Etenkin ne ihmiset, joilla on ongelmia itsensä kanssa, tulevat toistamaan näitä ongelmia sen takia, että he toistavat samoja kuvioita. Nämä kuviot ovat peräisin hänen tavastaan ajatella, ja nämä ajatukset ovat syntyneet yhteistyössä ympäristön kanssa. Jos ihminen ei pysähdy miettimään asioita elämässään, hänen elämänsä tulee jatkumaan samanlaisena. Tuntuu siltä, kuin ajateltaisiin ongelmien vain tulevan jostakin ja ettei ihmisellä itsellään olisi mitään tekemistä niiden kanssa. Jos näin luullaan, niin helposti ajatellaan, ettei asioille voi tehdä mitään. Mutta totuus on, että suuri osa maailman ongelmista on ihmisten itsensä aiheuttamia. Kun me tiedämme tämän, tiedämme voivamme vaikuttaa asioihin.

Ihmisten pahoinvointi on ollut pitkään puheenaiheena. Tiedämme, että monet eivät voi hyvin. Pohditaan sitä, mistä ihmisten paha olo johtuu sekä miten sitä voitaisiin ennaltaehkäistä. Keksitään erilaisia suunnitelmia, menetelmiä ja lähestymistapoja, jotta ihmisiä voitaisiin auttaa. Voisiko kuitenkin olla niin, että ihmisen lähestymiseen ja auttamiseen ei todellisuudessa tarvitaakaan mitään monimutkaisia ja ihmeellisiä asioita? Ihminen ei loppujen lopuksi tarvitse paljon voidakseen hyvin. Ihmiset ovat keskenään samankaltaisia siinä mielessä, että meillä kaikilla on samoja tarpeita. Ne ovat sellaisia asioita, jotka tulevat sisimmästämme ja ne

ohjaavat meidän toimintaamme. Esimerkiksi, jokainen meistä haluaa tuntea itsensä hyväksi, tärkeäksi (ihmisenä), hyväksytyksi sellaisenaan sekä arvostetuksi ja jokainen meistä myös kaipaa huomiota, rakkautta sekä kehuja. Me myös haluamme tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi sekä tuntea, että meistä välitetään ja huolehditaan. Nämä samat tarpeet koskevat kaikenikäisiä ihmisiä, myös tässä tutkimuksessa olleita nuoria.

Nämä tarpeet eivät kuitenkaan ole sellaisia, joita ihminen välttämättä hakee tietoisesti, vaan osa saattaa tulla alitajunnan kautta. Mitä vähemmän ihminen on saanut tarpeitaan täytetyksi elämänsä aikana, sitä voimakkaammin hänen alitajuinen toimintansa hakee näitä asioita jatkossa. Se miten eroamme näissä asioissa toisistamme on siinä, millä keinoin me ne saamme tai millä keinoin luulemme ne saavamme. Mainitsin edellä olevat asiat tuodakseni ilmi, miten paljon ihmisillä on tarpeita. Huomaa tässä se, että en puhunut esimerkiksi rahasta, koulutuksesta ja terveydestä, sillä näitä asioita ei voi verrata keskenään. Monet eivät kuitenkaan saa jatkuvasti tyydytettyä kaikkia näitä tarpeita. Minkälainen vaikutus sillä on ihmiseen jos suurin osa näistä tarpeista jää tyydyttämättä? Miten se vaikuttaa hänen toimintaansa ja sitä kautta hänen koko elämäänsä?

Nuorten hyvinvointi on ollut keskeinen aihe. On sanottu, että nuoret eivät voi hyvin. Toiset saattavat sanoa, että media liioittelee asiaa. Tutkimukseni nojautuu enemmän nuorten ajatuksiin sekä tunteisiin, ja sitä kautta heidän henkisen hyvinvoinnin tarpeisiinsa sekä henkiseen hyvinvointiin yleisellä tasolla. Tavoitteenani on kartoittaa ja selvittää, tulevatko nuorten tarpeet kohdatuiksi. Tarkoitin nuorten tarpeilla niitä samoja tarpeita, joita mainitsin edellä.

Opinnäytetyöni on lähtenyt liikkeelle pitkäaikaisista kiinnostukseni kohteista. Työn aihe ei siis ole lähtöisin ulkoisesta pyynnöstä. Olen ollut jo monia vuosia kiinnostunut ihmisten ajatuksista ja tunteista sekä siitä, miten ne vaikuttavat hänen toimintaansa. Kiinnostukseni ihmisiä kohtaan on saanut alkunsa omista kokemuksistani, lukemistani kirjoista sekä tekemistäni havainnoista ympärilläni olevista ihmisistä.

## 2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Vaikka tutkimuskohteeni on nuoret, tulen kuitenkin puhumaan monista asioista tasolla "ihminen", koska ei olisi oikein pohtia tutkimuksessani esiintyviä asioita, ikään kuin ne koskisivat vain yläasteikäisiä nuoria. Kyseisiä asioitahan ei käydä läpi ainoastaan nuoruudessa niin, että nuoruusvaiheen jälkeen ne voitaisiin pyyhkäistä pois ja unohtaa kokonaan, vaan kyseessä on jatkumo. Kaikki aikuisethan ovat olleet joskus nuoria. Heidän lapsuutensa, nuoruutensa ja kaikki muu heidän menneistään, on jättänyt nykyisiin aikuisiin jälkensä. Tutkimukseni nuorethan tulevat jossain vaiheessa olemaan niitä aikuisia. Eli se mitä nuoret ovat nyt, ei ole pelkkä ohimenevä vaihe, jolla ei olisi vaikutusta enää heidän elämäänsä.

Nuoruus on erityinen ja tärkeä elämänvaihe, jolloin nuoressa tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Se nähdään myös siirtymävaiheena aikuisuuteen. Nuori kokee monenlaisia kehityskriisejä, joilla tarkoitetaan ”normaaliin elämäntapaan kuuluvaa tapahtumaa, jolloin yksilö hakee omia voimavaroja ja tarpeita suhteessaan ympäristöönsä”. Tällöin nuori muistelee menneitä ja pohtii tulevaisuutta sekä yrittää etsiä elämälleen merkitystä ja tarkoitusta. Näiden kehityskriisien seurauksena, nuoren psyykinen ja sosiaalinen elämä saattavat muovautua uudelleen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 12-13.) Nuoruus on voimia vievä elämänvaihe ja mahdollisesti hyvin sekava sellainen. On tärkeää, että nuori saa tukea, kannustusta sekä myönteistä opastusta läheisiltään.

**Nuoruuden vaiheet.** Nuoruuden alkua ja loppua on vaikea määritellä, sillä se on hyvin yksilöllistä. Sen alkaminen on helpompaa havaita biologisista muutoksista eli puberteetista. Nuoruus voidaan kuitenkin jakaa varhaisnuoruuteen (noin 11–14 vuotiaat), keskinuoruuteen (noin 15–18 vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (noin 19–25 vuotiaat). (Aaltonen, ym. 1999, 18.)



Nuoruuden alkaessa tapahtuu myös hormonitoiminnan muutoksia, jonka seurauksena nuori kokee fyysisiä muutoksia. Fyysisen kehityksen myötä nuoresta tulee sukukypsä ja seksuaaliset aistit nousevat pintaan. Psykkisen kehityksen myötä nuori alkaa tiedostaa yhä enemmän omia tunteitaan ja tuntemuksiaan, joiden avulla hän alkaa myös itsenäistyä sekä rakentamaan omaa identiteettiään. Kognitiivisen kehityksen myötä nuori kykenee paremmin loogiseen ja abstraktiin ajatteluun (Aaltonen, ym. 1999, 18-19).

Sosiaalisen kehityksen alkaessa nuori lähtee alitajunnan kautta tavoittelemaan sosiaalista ja kulttuurista pääomaa sekä vähitellen integroituu yhteiskuntaan. (Aaltonen, ym. 1999, 18-19.) Nuoruuteen kuuluu myös kehityshaasteita, joita ovat esimerkiksi suhteiden kehittyminen vastakkaiseen sukupuoleen, emotionaalisen riippuvuuden väheneminen vanhemmista, työelämään sopeutuminen ja avioliittoon valmistautuminen (Aaltonen, ym. 1999, 90-91.) Sosiaalinen kehitys näkyy myös siinä, että nuori alkaa kaivata etäisyyttä omista vanhemmistaan ja saattaa hakea enemmän seuraa perheen ulkopuolelta, kuten omista kavereistaan. Konflikteja saattaa myös muodostua herkemmin vanhempien ja nuoren välille. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181.) Samalla hänen ajatusmaailmansa saattaa muuttua. Hän voi esimerkiksi alkaa kyseenalaistamaan ja vastustamaan aikaisemmin omaksuttuja tai opittuja ihanteita, arvoja ja normeja. Näin tehdessään, hän muodostaa itselleen oman maailmankatsomuksensa ja ajattelumaailmansa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169.)

Viestintätaidot liittyvät myös sosiaaliseen kehitykseen. *”Viestintätaito on syvimmältään kykyä ilmaista itseään tarkoittamallaan tavalla ja kykyä vastaanottaa ja tulkita viestejä oikein.”* (Nuutinen & Repo 2003, 8.) Viestiessään, ihminen viestii itsestään, ajatuksistaan, arvoistaan sekä taidoistaan, vaikka hänen ei olisi tarkoituskaan tehdä niin. (Nuutinen & Repo 2003, 12.) Vaikka ”viestintätaito” saattaa kuulostaa hyvin viralliselta ja työmaailmaan kuuluvalta, niin sillä on merkitystä ihmisen vuorovaikutustaitoihin. *”Vuorovaikutukseen kuuluvat kaikki ne viestinnän keinot, joilla pyritään toisen ihmisen kohtaamiseen sekä viestintäprosessin käynnistämiseen ja ylläpitoon.”* (Nuutinen & Repo 2003, 9).

Viestintä ja vuorovaikutus pitävät sisällään myös ihmisen sosiaalisuuden ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus tarkoittaa ”halua olla muiden kanssa” ja se kuvaa ihmisen taitoja selviytyä monenlaisista sosiaalisista tilanteista (Hajda, ym. 2008, 10-11). On hyvin yleistä, että kun puhutaan 'sosiaalisesta ihmisestä', ajatellaan hänen olevan puhelias ja tulevan hyvin toimeen muiden kanssa. Näinhän se ei kuitenkaan mene. Kukaan ei varmasti jaksaa kuunnella ihmistä, joka puhuu paljon ja loppujen lopuksi ei sano mitään. Pitää paikkansa kun sanotaan, että ihmisellä on yksi suu ja kaksi korvaa ja niitä tulisi käyttää samassa suhteessa. Kun taas sosiaaliset taidot tarkoittavat ”kykyä olla muiden kanssa” ja siihen kuuluu muun muassa kyky tulla toimeen muiden kanssa, ymmärtää toisen näkökulmaa ja tunnemaailmaa sekä kykyä tuntea empatiaa ja sympatiaa toisia kohtaan (Hajda, ym. 2008, 10-11.) Sosiaalisilla taidoilla myös tarkoitetaan niitä henkilökohtaisia taitoja, joilla ihminen kykenee onnistuneesti kommunikoimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Social skills, [viitattu 1.9.2013]).

## 3 KESKEISIÄ ASIOITA NUOREN ELÄMÄSSÄ

### 3.1 Koti, vanhemmat ja nuoren tukeminen

*"Lasten kehityksen kannalta perhe on kasvuympäristönä tärkein myöhempään elämään vaikuttava tekijä."* (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 17.) Koti ja perhe luovat pohjan jokaisen elämälle, oli se pohja sitten kuinka ehjä tai rikkinäinen tahansa. Koti ja perhe rakentuvat niistä elämän työkaluista, arvoista sekä ajatuksista ja tunteista, jotka vanhemmilla itsellään on. Kodin ilmapiirillä ja perheenjäsenten keskinäisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille. Nuorelle ihmiselle perheestä muodostuu tuki päivittäiselle elämälle. Perheeltä hän saa tärkeitä työkaluja omalle elämälleen. (Hietala, ym. 2010, 151.) Nuoret oppivat kotoaan esimerkiksi omat käytöstapansa sekä vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitonsa. Kotoa opitut asiat voivat joutua koetukselle juuri nuoruusvuosina, sillä se on voimia vievä elämänvaihe. On myös yleistä, että nuorena testataan kotoa saatua arvomaailmaa. (Aaltonen, ym. 1999, 111.)

Lapsen minäkuva ja itseluottamus saavat alkunsa vanhempien ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. Parhaimmillaan vanhemmilta saatu palaute ja mallit auttavat myönteisesti lasta kohtaamaan perheen ulkopuolelta tulevaa palautetta. Lapsi on riippuvainen omista vanhemmistaan. Vanhemmat ovat vastuussa vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta, sillä heillä on enemmän valtaa ja auktoriteettia. (Ojala & Uutela 1993, 121-122.)

Lapsi matkii kaikkein eniten niitä ihmisiä, joihin hän on kiintynyt, esimerkiksi äitiään ja isäänsä. Vaikka suhde olisi hyvä tai huono, lapsi silti oppii asioita matkimalla näkemäänsä ja kuulemaansa. Vanhempien vaikutus lapseen voi olla epäsuoraa siten, että he eivät tarkoituksella vaikuta tai niin, etteivät he ole tietoisia omasta vaikutuksestaan. Heidän vaikutuksensa voi myös olla suoraa, eli tietoista. (Korkiakangas, Lyytinen & Lyytinen 1995, 149.)

### 3.2 Nuoresta välittäminen

On äärimmäisen tärkeää, että nuori kokee, että hänestä välitetään, koska se muun muassa kertoo hänen olevan tärkeä, se luo turvallisuuden tunnetta sekä auttaa häntä jaksamaan elämässä. Välittäminen saattaa tuntua hyvin vähäpätöiseltä asialta, mutta sen vaikutus ja merkitys ihmiseen on hyvin suuri. On haastavampaa lähteä miettimään sitä, mitä välittämisen tunne antaa nuorelle kuin sitä, mitä se aiheuttaa jos se jää saamatta.

Vanhempien välittäminen omista lapsistaan tulisi olla niitä ensimmäisiä perusasioita, joita luonnollisesti muodostuu lapsen ja vanhemman välille. Ikävä kyllä kaikista lapsista ja nuorista ei kuitenkaan välitetä. Kenelläkään toisella ihmisellä ei oikeastaan ole velvollisuutta välittää toisten lapsista ja nuorista. Tämä on yksi syy, miksi vanhempien välittäminen on niin tärkeää, sillä se on korvaamatonta. Toisaalta välittämisen ei kuitenkaan pitäisi tuntua velvollisuudelta.

Välittämistä pidetään itsestäänselvyytenä, mutta sitä se ei ole. Se on ajan myötä opittu käyttäytymistapa, joka kohdistuu toiseen ihmiseen. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 11.) Välittäminen on kuitenkin käsite, jota on vaikea määritellä yhdeksi tietyksi toimenpiteeksi tai käyttäytymistavaksi, mutta siinä on pääasiassa kysymys omista asenteista ja ajattelutavoista. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 10.)

Mitä välittäminen ja huolehtiminen sitten tarkoittavat nyky-yhteiskunnassamme? Riittääkö, että lapsi asuu lämpöisessä kodissa, saa ruokaa, vaatteita sekä mahdollisuuden käydä harrastuksissa? Vai onko tämä enemmänkin lapsen perustarpeiden tyydyttämistä? Mutta onko tämä sitten juuri välittämistä? Mitä esimerkiksi tapahtuu kun vanhemmat ovat antaneet lapselleen fyysisesti välttämättömät asiat, mutta lapsen emotionaalisia tarpeita ei ole tyydytetty? *”Mitä ei ole koskaan kokenut, sitä ei osaa kaivata – eikä puutteesta osaa puhuakaan. Vajaus jää huomaamatta, ja vain seuraukset ovat tuntuvia.”* (Mattila 2004, 80.) Mattila ilmaisee asian todella hyvin. Mutta on hyvä ottaa huomioon se, että voi myös käydä

toisinpäin. Eli jos lapsi tai nuori ei ole kokenut jotain, sen suuremmaksi kasvaa tarve kokea sitä, jolloin hän lähtee etsimään puuttuvaa palaa.

Tänä päivänä lasten asema on vahvimmillaan siinä mielessä, että heidän mahdollisuutensa elää lapsuuttaan, käydä koulua ja saada lakisääteistä huolenpitoa, ovat parantuneet huomattavasti. Mutta samalla yhteisöllinen välittäminen on laskussa. Tämän seurauksena osa lapsista sekä nuorista on syrjäytymisen kynnyksellä ja osa jo ylittänyt sen, koska *”kukaan ei ole ottanut kokonaisvaltaista vastuuta heidän hyvinvoinnistaan”*. Kasvatuksella on merkittävä rooli toisten välittämisen, huolehtimisen ja huolenpidon säilymisessä yhteiskunnassamme. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 9.)

Piironen-Malmi & Strömbergin kirja (2008) *”Välittämisen pedagogiikka”*, kohdistuu pääasiassa kasvatus-, hoito-, ja opetus- ja ohjaustyössä opiskeleville tai ammatissa oleville. Opinnäytetyöni kannalta katsottuna, koulun henkilökunta on oivallinen esimerkki kirjan kohteesta. Mutta kirjaa lukiessa, ei voi olla miettimättä sitä, että eikö tämä oikeastaan koske kaikkia ihmisiä? Etenkin vanhempia? Kirjassahan välittäminen nähdään siten, että se on kasvatusta, hoitoa, huolenpitoa, opetusta ja ohjausta (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 9.) Kaikkea sitä, mitä vanhempienkin tulisi lapsilleen antaa. Välittämisen tunne (eli tunne siitä, että joku välittää) ja sen seurauksena kyky välittää muista, saa alkunsa kotoa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 19.)

**Tärkeyden tunne.** Halu olla tärkeä (ihmisenä) ja arvostettu sekä tunne siitä, että todella on, on yksi ihmisen suurimpia tarpeita syvällä hänen sisällään (Carnegie 2006, 18-19). On mahdollista, että monen ihmisen elämä voisi muuttua vain sillä, että hän kokisi itsensä tärkeäksi (Carnegie, 107.) Kritisoiminen ja tuomitseminen voi haavoittaa ihmisen tärkeyden tunnetta sekä aiheuttaa katkeruutta (Carnegie 2006, 5). Tämä taas voi aiheuttaa huonommuuden tunnetta, itsetunnon heikkenemistä ja innostuksen sekä motivaation laskua. Sen sijaan rakentava palaute olisi tärkeämpää, sillä sen avulla ihmisen on mahdollista kasvaa. *”Lapsi tai nuori, joka saa toistuvasti moitteita osaamattomuudestaan, lakkaa herkästi tekemästä töitä ja menettää uskon onnistumisen mahdollisuuksiinsa.”* (Lämsä 2009, 39.)

**Kannustaminen ja omat vahvuudet.** Osa ihmisistä osaa ja jaksaa kannustaa omaa itseään, mutta aina tulee hetkiä, jolloin sitä ei jaksaa enää tehdä yksin. Vaikka ihminen ei myöntäisi sitä, niin jokainen tarvitsee toisen rohkaisuja ja kannustusta aina välillä. Pidän sitä itsestään selvyytenä, että vanhempien tulisi sitä ensisijaisesti antaa omille lapsilleen. Koska nuori viettää suuren osan elämästään koulussa, nuoren pitäisi ehdottomasti saada kannustusta myös sieltä, tarkemmin sanottuna opettajilta.

Nuorilla on taipumusta kokea asiat aikuisia voimakkaammin. He eivät ole vielä muodostaneet itselleen selkeitä toimintamalleja tai puolustusmekanismeja, joilla he voisivat auttaa itse itseään. Nuoreen vaikuttavat eniten tunnekokemukset sellaisessa tilanteessa, jollaista hän ei ole kokenut aikaisemmin. (Lämsä 2009, 100.) Kun ihminen kokee takaiskun tai vastoinkäymisen, hänen ensimmäinen reaktionsa siihen voi olla esimerkiksi huolestuminen, järkyttyminen tai lamautuminen. Näin kun tapahtuu, hän ei kykene oppimaan siitä kokemuksesta tiettyjä asioita. Eräs taito, jota olisi hyvä kehittää on se, että jokaisesta takaiskusta tai vastoinkäymisestä olisi hyvä osata ottaa jotain talteen. (Schwartz 1987, 185.) Jos nuoriakin autettaisiin hyödyntämään vaikeita tilanteita omaksi voimavarakseen sekä oppimaan niistä, moni nuori voisi välttyä henkiseltä lamautumiselta.

On tärkeää, että nuori oppii löytämään itsestään taitoja, vahvuuksia sekä asioita, joita hän arvostaa itsessään (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 28.) Näiden asioiden löytämisen tulisi tapahtua jo lapsena, sillä mitä vanhempi ihminen on, sitä haastavammaksi hyvien asioiden havaitseminen ja näkeminen tulee olemaan. Yleisesti ajatellaan, että kaikki ovat hyviä jossakin. ”Hyvä jossakin” usein viittaa lahjakkuuteen, jota ei oikeastaan voi oppimalla saavuttaa, vaan se on synnynnäinen taito, joka ihmisellä on tai ei ole. Onneksi kuitenkin nykypäivänä on alettu ymmärtää, että ihminen voi olla hyvä niin monessa eri asiassa ja pääpainona on se, miten ihminen itse kokee asian. Ei haittaa, mitä muut silmät näkevät, vaan tärkeintä on oma näkemys ja tunne asiasta.

### 3.3 Itsensä hyväksyminen ja hyväksynnän tavoitteleminen

*”Ihmiset, jotka näyttävät saavan elämässään osakseen eniten hyväksymistä, ovat niitä, jotka eivät koskaan tavoittele sitä, joilla ei ole tarvetta siihen ja jotka eivät huolehdi sen saamisesta.” (Dyer 1999, 86)*

Lämsän (2009, 102) mukaan, nuorella on voimakas tarve olla samanlainen kuin muut ja nuoruusiässä se on kaikista voimakkaimmillaan. Suurimpia pelkoja, joita nuori kokee, on sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle jääminen. Se on monien nuorten jokapäiväistä arkea.

**Hyväksynnän tavoitteleminen.** Silloin kun ihminen lähtee tavoittelemaan toisten hyväksyntää, hän ikään kuin luovuttaa itsensä tai osan itsestään muille. Kun ihmistä moititaan tai paheksutaan, hän voi lamautua ja jähmettyä pienimmissäkin asioissa. Dyerin (1999) mukaan näin kun käy, *”on kuin ihminen kantaisi omanarvontuntoa hihassaan. Muut voivat halutessaan vetää sen näkyville tai jättää vetämättä”*. Ihminen tuntee itsensä hyväksi ja arvokkaaksi vain silloin kuin muut hänen ympärillään ryhtyvät antamaan tunnustusta. (Dyer 1999, 66-67.)

Hyväksynnän tavoittelu perustuu siihen, että toisten ajatukset ja mielipiteet ovat omia tärkeämpiä. Jos näin on, ihminen elää elämäänsä toisia varten. Kun ihminen vapautuu hyväksynnän tavoittelusta, hän alkaa elää pelkästään itsensä vuoksi. Jokaisen tulisi ymmärtää, että hän on oman elämänsä tärkein ihminen, eikä siinä ole kysymys itsekkyydestä, vaan itsensä rakastamisesta.

Itsensä hyväksyminen tai hyväksynnän tavoittelu eivät noin vain tapahdu ihmiselle, vaan ne rakentuvat ajan kuluessa, oppimisen tuloksena. *”Yksilön käsitys omasta itsestä rakentuu vain yhteistoiminnassa muiden kanssa.”* (Lämsä 2009, 160.) Itsensä hyväksyminen sekä hyväksynnän tavoittelu muodostuvat erilaisista osista, kuten minäkuvasta, itsetunnosta, itseluottamuksesta ja itsearvostuksesta (jotka ovat osittain päällekkäisiä).

**Minäkuva.** Minäkuva tarkoittaa sitä miten yksilö näkee itsensä ja pitää itsestään kokonaisuudessaan, johon kuuluu oma tausta, asenteet, ulkonäkö, arvot,

ominaisuudet ja tunteet (Aho 1996, 9.) Näin se myös ohjaa hänen ajatusmaailmaansa, toimintaansa ja käyttäytymistään (McKenna 2004, 30.)

**Itsetunto.** Itsetunto kuvaa sitä, miten paljon ihminen kykenee löytämään myönteisiä piirteitä omasta itsestään (Aaltonen, ym. 1999, 311.) Näin ollen, itsetunto muodostuu yksilön käsityksestä omasta itsestään, joka pitää sisällään esimerkiksi hänen käsityksensä onnistumisistaan, omista kyvyistään sekä omasta arvostaan. (Aho 1996, 10.) Itsetunnon vahvuuteen vaikuttaa lapsen tai nuoren saama palaute ympäristöstä sekä kuinka hän tuntee pystyvänsä vastaamaan näihin odotuksiin. Itsetunto muodostuu muun muassa siitä, että ihminen vertailee itseään toisiin ihmisiin ja ryhmiin. Vaikutusvaltaisimpia ryhmiä ovat vertaisryhmä sekä viiteryhmät eli ryhmät, jotka asettavat sosiaaliset normit, joita yritämme jäljitellä. (Cardwell, Clark & Meldrum 1996, 8.) Viiteryhmänä voi toimia esimerkiksi koulu, työpaikka tai koti. Kaikki ovat sosiaalisilta normeiltaan erilaisia.

**Itseluottamus.** Nuori, jolla on hyvä itseluottamus, arvostaa omia ajatuksiaan, mielipiteitään ja tunteitaan. Jos hän on tasapainossa itsensä kanssa, hän kykenee ilmaisemaan, analysoimaan ja arvioimaan tunteensa. Näin hän kestää paremmin myös vastoinkäymisiä. (Kempainen 1997, 21.) Itseluottamusta on myös se, että uskoo voivansa tehdä asioita niin kuin itse haluaa sekä se, että uskoo omien tekemisiensä tuloksellisuuteen.

**Itsearvostus.** Itsearvostus pitää sisällään itsensä hyväksymisen, kunnioittamisen ja arvostamisen. Kun on itsearvostusta, ihminen on sinut itsensä kanssa ja hyväksyy itsensä sellaisenaan. Käsite korostaa enemmän olemista ja hyväksymistä. (Ojanen 2001, 96.)

Pienet lapset tarvitsevat ja kaipaavat ympärillään olevien aikuisten, etenkin omien vanhempiensa, hyväksyntää. Vaarana kuitenkin on, että hyväksynnän saaminen ja hyvän käyttäytymisen palkitseminen sekoittuvat keskenään niin, että lapsi alkaa pyytää lupaa kaikelle mitä hän sanoo, ajattelee tai tekee. Lapsen itseluottamuksen rakentuminen alkaa jo vauvaiässä ja on syytä tiedostaa ero hyväksymisen tavoittelulla ja vanhempien rakkauden tarpeen saamisella. Jos halutaan välttyä siltä, että lapsi hakee aikuisiässä toisten hyväksyntää, hänelle kannattaa antaa mahdollisimman paljon hyväksymistä heti alusta pitäen. Jos lapsesta tuntuu, että hänen pitää aina hyväksyttää omat ajatuksensa tai tekemisensä vanhemmiltaan,



itse-epäily alkaa hänessä kasvaa jo varhaisessa vaiheessa. (Dyer 1999, 70.) Tämä hidastaa ihmisen kokonaisvaltaista henkistä kasvua.

Itsensä hyväksyminen on siis melko iso osa nuoren henkistä hyvinvointia. Jos joku vielä epäilee asiaa, niin hänen olisi hyvä miettiä sitä, mitä ihmiselle jää käteen, jos hänellä on huono minäkuva ja huono itsetunto, eikä hänellä ole itseluottamusta eikä itsearvostusta? Ilman näitä, pystyykö ihminen luomaan itselleen elämän, jossa hän voisi henkisesti hyvin?

**Koulun rooli hyväksynnän tavoittelussa.** *”Liian monissa kouluissa hyväksymisen tavoittelemisen on tie menestykseen.”* (Dyer 1999, 75.) Koululla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren hyväksynnän tavoittelun kehittämisessä. Se on laitos, joka on erityisesti suunniteltu, Dyerin sanoja käyttäen, *”istuttamaan lasten mieliin hyväksymistä tavoittelevaa ajattelua ja käyttäytymistä”*, sillä kaikkeen pitää pyytää lupaa. Jos on vähänkin epävarma, tulee aina kysyä opettajalta. Kun kaikkeen tulee pyytää lupaa, on mahdotonta oppia luottamaan omaan arvostelukykyyneen. Näin tottelevaisuudesta muodostuu paljon tärkeämpi asia. Dyerin (1999, 74) mukaan se esiintyy esimerkiksi näin: *”taita paperiarkki puoliksi, kirjoita vain joka toiselle riville, piirrä tuolla tavalla, lue tuo, istu aina tietyllä tuolilla, äläkä nouse tuolilta ilman lupaa”*. (Dyer 1999, 74.)

Kaikella, mitä sanomme tai teemme toisille ihmisille tai heidän nähtensä, on joko hyvä tai huono vaikutus. Aikuiset (ja yleensäkin ihmiset) vähättelevät omaa vaikutusvaltaansa lapsiin ja nuoriin. Lapset ja nuoret oppivat heiltä paljon sellaisia asioita, joita ei suoranaisesti opeteta, kuten juuri yllämainitut: minäkuva, itsetunto, itseluottamus sekä itsearvostus.

On kuitenkin hyvä muistaa, että aikuinen ei voi opettaa lapselle tai nuorelle mitään, ellei hän itse ole omaksunut sitä ensin. Esimerkiksi aikuinen, jolla on huono itsetunto, ei pysty opettamaan sitä omalle lapselleen. Tai ihminen, joka ei rakasta itseään, ei voi opettaa toista rakastamaan omaa itseään. Aikuisten kautta lapset ja nuoret oppivat näkemään mitä ja minkälaisia he ovat sekä minkälaiseksi ihmiseksi he voivat kasvaa (Lämsä 2009, 40.) Ihmisessä kehittyvät ne asiat, jotka tulevat

nähdyksi ja kuulluksi. Muiden avulla tutustumme itseemme ja näin meistä kehittyvät sellaisia, joina muut meidät näkevät. (Hellsten 2000, 173.)

### 3.4 Koulumaailman merkitys

Useimmat lapset ovat innoissaan, kun he aloittavat koulunkäynnin seitsemän vuoden ikäisinä. He haluavat oppia uusia asioita sekä uskovat itseensä eri tavoin. Koulusta he saavat rakennuspalikoita, jotka edesauttavat heidän kasvuaan sekä kehitystään. Mutta jo melko varhain osa näistä innostuneista lapsista tuntee, että he ovat epäonnistuneet. Tämä epäonnistuminen on lähtöisin siitä, että he kokevat etteivät he ole osanneet saavuttaa heihin kohdistuvia, koulun asettamia odotuksia yhtä hyvin kuin muut ikäisensä. Lämsä (2009, 34) pohtii, että onko mahdollista, että syy tähän löytyy koulun kyvyttömyydestä huomioida lasten erilaisia lähtökohtia ja tarpeita?

Jotkut lapset oppivat jo alkuvaiheessa, etteivät he ole yhtä hyviä kuin toiset. Tämä ajatus voi olla lähtöisin siitä, jos lapsi kokee muiden oppivan asioita nopeammin kuin hän tai hän oppii asioita eri tavoin kuin muut ikäisensä. Mutta kysymys ei ole siitä, ettei lapsi pystyisi oppimaan. Toiset lapset vain tarvitsevat enemmän aikaa kuin toiset. Lämsän (2009, 37) mukaan *"mikäli kaikkien lasten ja nuorten kohdalla pyritään koulussa samoihin tavoitteisiin, samassa ajassa ja samoilla menetelmillä, kaikki eivät voi onnistua tavoitteiden saavuttamisessa."* (Lämsä 2009, 36-37.)

Useimmat lapset ja nuoret käyvät koulua kaksitoista vuotta, joka on noin 15 000 tuntia. Tämä on iso osa ihmisen elämästä ja tämän takia ei ole samantekevää mitä noina kahdentoista vuoden aikana tapahtuu lapselle ja nuorelle. Koulu antaa työkaluja hänen tulevaisuudelleen. (Lämsä 2009, 34.) Nämä työkalut joko toimivat nuorta vastaan tai edesauttavat hyvän elämän rakentumisessa. Kysymys kuuluu, minkälaisia työkaluja sieltä saadaan? Lapsi tai nuori voi joutua jo aikaisessa vaiheessa konflikteihin koulun kanssa jos hän kokee, ettei häntä kohdata tai kohdella oikeudenmukaisesti tai jos häntä ei oteta tarpeeksi huomioon yksilönä, joka sisältää hänen tarpeensa ja edellytyksensä (Lämsä 2009, 27.)

On mahdollista, että joitakin oppilaita ymmärretään väärin jos heidän tapansa oppia ja toimia erityyppisissä tilanteissa poikkeaa koulun muodostamasta linjasta. Kaikille ihmisille ei ole luontaista oppia esimerkiksi kirjallisten tehtävien kautta, eikä pulpetissa istuminenkaan sovi jokaiselle. On todennäköisempää, että syy siihen miksi nuori ei ole kiinnostunut jostakin aineesta, on enemmän se, miten asiaa opetetaan kuin se mitä opetetaan. Jos nuori kokee, ettei hän pysty vastaamaan häneen kohdistuviin odotuksiin, hän oppii, että hän on huonompi kuin muut. (Lämsä 2009, 67.)

Koulumaailmassa toimii monen alan ammattilaisia, mutta opettajien rooli on kaikkein keskeisin lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tämä johtuu siitä, että opettaja on kaikkein eniten tekemisissä oppilaiden kanssa. Opettajan on mahdollista havaita nuorella tapahtuvia positiivisia ja negatiivisia muutoksia oppilaan käyttäytymisen sekä koulutyön kautta. Opettajalla on siis paljon vaikutusmahdollisuuksia. Lämsä kuvailee kahdenlaisia opettajia: yksi opettaja saa kontaktin oppilaisiinsa, oppilaat viihtyvät hänen seurassaan ja toimivat aktiivisesti sekä opettaja ymmärtää oppilaitaan ja on kiinnostunut mitä ryhmässä tapahtuu. Toinen opettaja keskittyy pelkkään opettamiseen, häntä ei kiinnosta mitä oppilaille kuuluu tai mitä ryhmässä tapahtuu. Hän ei näe sellaisten asioiden kuuluvan hänen tehtäviksi, koska hänen tehtävänsä opettajana on opettaa. Kun on kysymys lapsista ja nuorista, niin he tarvitsevat paljon muutakin kuin faktatietoa, pysyäkseen motivoituneina. He tarvitsevat aikuista, joka tukee, ohjaa, kannustaa sekä asettaa tietynlaisia rajoja. (Lämsä 2009, 198-199.)

Tänä päivänä on yleistynyt se, että vanhemmat tarvitsevat yhä enemmän ammattilaisten apua kasvatuksessa. Vanhemmilla ei aina ole voimia ja aikaa lapsillensa. Lapset, jotka ovat yksinäisiä, kokevat turvattomuutta tai pahaa oloa, tuovat sitä esille eri tavoin. Se saattaa tulla esille häiritsevällä käytöksellä, päihteiden käytöllä sekä rikoksiin syyllistymisellä. Toiset saattavat tuoda sen ilmi sisäänpäin kääntymisellä, jolloin he esimerkiksi käyttävät suuren osan ajastaan tietokoneella tai kirjallisuuden parissa, hakien esikuvia tai vahvistusta omille ajatuksilleen ja tunteilleen. Nämä esimerkit kertovat siitä miten tärkeää nuorten saama kasvatusta, tuki ja ohjaus opettajilta voi olla. (Lämsä 2009, 199-200.)

### 3.4.1 Oppilashuolto

Perusopetuslaki sanoo oppilashuollosta seuraavasti: *"Oppilaalla on oikeus saada maksutta opetukseen osallistumisen edellyttämä tarvittava oppilashuolto. Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa."* (L 13.6.2003/477.)

Oppilashuollon tarkoituksena on edistää lapsen ja nuoren oppimista sekä tasapainoista kasvua ja kehitystä. Keskitytään ehkäisemään oppimiseen liittyviä esteitä ja ongelmia sekä tunnistamaan niitä jo varhaisessa vaiheessa. Oppilashuollon tavoitteena on *"luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää koulu yhteisön hyvinvointia. Siihen sisältyy sekä yhteisöllistä että yksilöllistä tukea"*. (Oppilashuolto, [viitattu 2.9.2013].) Oppilashuollon tehtävänä on myös tukea vanhempia oman lapsensa kasvatuksessa. Oppilashuolto edesauttaa koulun ja kodin välistä yhteistyötä. (Aaltonen, ym. 1999, 262.)

Oppilashuoltoryhmä voi koostua esimerkiksi koulun rehtorista, kuraattorista, luokanopettajista, terveydenhoitajasta, opinto-ohjaajasta ja lääkäristä. Oppilashuollon jäsenien työnkuvaan kuuluu monenlaisia asioita, joita kaikkia on mahdotonta lähteä luettelemaan. Ne ovat kuitenkin samansuuntaisia, sillä jokainen on tavalla tai toisella tukemassa nuoren kasvua ja kehitystä.

Koulukuraattorin työn tavoitteena on edistää oppilaan hyvinvointia, vahvistaa elämänotetta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Oppilas voi mennä kuraattorin luokse kaikenlaisten haasteiden ja ongelmien kanssa (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 95.) Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on löytää oppilaiden joukosta ne, jotka tarvitsevat lisähuomiota kehittymässä olevan sairauden tai rakenteellisen vaivan seurauksena. Säännöllisistä terveystarkastuksista on merkittävää hyötyä. (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 97.) Opinto-ohjaajan tehtävänä on antaa ohjausta koulunkäyntiin liittyvissä asioissa sekä ammatinvalintaongelmissa. Hän voi myös opastaa nuorta koulun oppiaineiden valitsemisessa. (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 261.) Oppilashuollon jäsenistä opettaja viettää oppilaan kanssa eniten aikaa

ja tämän takia hän näkee oppilaassa eniten kasvun ja kehityksen merkkejä vuosien varrella. Opettajalla on mahdollisuus nähdä oppilas luokkaympäristössä sekä kaveriporukassa, joka myös antaa hänelle paremman mahdollisuuden havaita nuorena huolestuttavia muutoksia. (Aaltonen, ym. 1999, 124.)

### **3.4.2 Kodin ja koulun yhteistyö**

Nykypäivänä vanhempien rooli nähdään lastensa tukijoina, kannustajina, puolustajina ja opettajien yhteistyökumppaneina. Puhutaan enemmän kasvatuksesta, jonka seurauksena vanhempien ja opettajien yhteistyö on lisääntynyt. On tärkeää, että vanhemmat saavat keskustella opettajien sekä muiden koulun ammattilaisten kanssa lapsensa kehityksestä ja vaikeuksista. Eli on tärkeää puhua lapsesta kokonaisvaltaisesti, ettei huomio kiinnity pelkästään huonoihin puoliin. (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 23.)

Vanhemmat nähdään omien lasten saaman koulutuksen asiantuntijoina. Omien lastensa kautta vanhempien on mahdollista kuulla ja nähdä mitä koulumaailmassa tapahtuu. Vanhemmille on ajan kuluessa muodostunut suurempi rooli kouluasioihin vaikuttamisessa sekä ylipäättään koulun kehittämisessä. Vanhempien roolin korvaamattomuus näkyy esimerkiksi lapsen läksyjen sekä muiden koulutöiden tukemisessa ja auttamisessa. On huomattu, että vanhempien asenteella on vaikutusta lapsen koulumenestykseen. (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 22–23.)

Koulun sekä kodin roolit ovat yhtä tärkeitä, sillä molemmilla on rooli nuoren kasvussa ja kehityksessä. Mutta kumpikaan ympäristö ei ole varsinaisesti näkemässä toista ympäristöä, jossa lapsi viettää niin suuren osan ajastaan. Tämän takia koulun ja vanhempien on tärkeää jakaa tietoa keskenään, jotta molemmat ympäristöt olisivat mahdollisimman ajan tasalla lapsen asioissa. Näin lasta voidaan auttaa kokonaisvaltaisemmin sekä helpommin havaita haasteita ja ongelmia. Esimerkiksi jos lapsella on koulussa ongelmia, on tärkeää, että sekä vanhemmat että koulu tulevat asiassa vastaan. Tämä antaa paremmat mahdollisuudet ongelmien selvittämisessä. (Ekebon, Helin & Tulusto 2000, 23.)

### 3.5 Yhteiskunta: päätöksiä ja valintoja

Nuoruudessa aletaan tehdä elämän ensimmäisiä suuria päätöksiä, joiden nähdään vaikuttavan lopun elämän. Ehkä, koska ajatellaan niiden olevan "suuria" ja "lopun elämän vaikuttavia", helposti ajatellaan päätösten ja valintojen olevan joko oikeita tai väriä. Nuorille annetaan sellainen käsitys, että nyt on tehtävä lopullinen päätös siitä, mihin suuntaan haluaa mennä. Tämä voi aiheuttaa todella paljon paineita, sillä nuori saattaa kokea tai ymmärtää, että oma elämä on riippuvainen juuri tämän hetkisestä valinnasta. Elämässähän tämä ei ole suinkaan näin dramaattista, vaan moni joutuu tekemään uusia valintoja myöhemmässä vaiheessa, esimerkiksi ammatin suhteen. Sen sijaan, olisi parempi muodostaa rennompia näkökulmia, jossa nuoria kannustettaisiin kokeilemaan uusia ja erilaisia asioita, jonka jälkeen hän voisi kokemuksen kautta tehdä tarkempia valintoja. Kuinka nuori, jolla ei ole välttämättä vielä paljon omakohtaisia kokemuksia elämästä, voisi tietää mitä hän haluaisi tehdä tai kuka hän haluaisi olla?

Ihmiset joutuvat tekemään elämänsä aikana paljon erilaisia päätöksiä. Mutta keskitytäänkö liikaa siihen, että päätös tai valinta on varmasti oikea? Onko olemassa oikeita tai väriä valintoja ja päätöksiä? (Arden 2006, 31.) Muodostuuko näin ihmisille käsitys "virheiden" olemassaolosta? Mutta eikö virhe viittaa enemmän siihen, ettei tiettyä asiaa olisi pitänyt tapahtua? Näinkö muodostuu epäonnistumisen tai katumuksen tunne?

Jokainen toimii omien voimavarojensa mukaisesti ja tekee päätöksiä niiden pohjalta. Etenkin nuoret kokevat ulkoapäin tulevia paineita kun he lähtevät miettimään omaa tulevaisuuttaan. Nuorten omat taipumukset, mieltymykset ja taidot jäävät huomiotta, jos hänelle kerrotaan mihin suuntaan hänen tulisi mennä. Eikö olisi tärkeämpää kysyä nuorelta, että "mitä sinä todella haluat?", "mistä sinä olet kiinnostunut?". Jos nuori ei tiedä sinä hetkenä, niin haittaako se? Onko välttämätöntä vain mennä johonkin, jotta voi vain sanoa muille olevansa jossakin?

Yhteiskunnassamme on tietynlainen ajattelu- ja toimintatapa, joka ulottuu joka nurkkaan ja koloon. Kun joku tekee toisin kuin odotetaan, saattaa siitä syntyä ihmisten keskuudessa ihmetystä, joka on useimmiten negatiivista. Meidän myös odotetaan saavuttavan ja tekevän tietynlaisia asioita tietyssä ajassa. Näin asioiden saavuttamisessa ja tekemisessä muodostuu kauhea kiire. Aikuisillekin tämä voi käydä koville, ei siis ole ihme jos se käy raskaaksi nuorille.

Onko edes oikein vaatia kaikilta samoja asioita, kun jokainen on erilainen? Tavallaan kaikki pakotetaan samanlaiseen elämänmuottiin, jossa ei ole varaa kasvaa eikä kehittyä omalla tavallaan ja omanlaiseksi ihmiseksi. Jos nuori alkaa elää omaa elämäänsä siltä pohjalta, mitä muut ihmiset hänen ympärillään haluavat, voi tämä olla hänen omia haluja, toiveita ja unelmiaan kyseenalaistavaa. Hän ei enää tiedä, mitä haluaa tai ei ehkä uskalla haluta sitä jotakin, kun toiset äänet kertovat, mitä tehdään, minne mennään ja minkälaiseksi ihmiseksi täytyy kasvaa.

Yhteiskunta antaa ihmiselle sellaisen käsityksen, että on olemassa tietty tapa, miten elämää eletään. Tämä kuulostaa siltä, kuin jokaisella olisi samat mieltymykset, tavoitteet ja unelmat. Todellisuudessa tämänkaltainen uskomus elämästä saattaa estää monia ihmisiä luomasta sellaista elämää, joka heidän sisimmässään todella on.

**Epäonnistuminen.** Paremmuudesta kilpaileminen ja pyrkimys aina huippusuorituksiin, ovat asioita, joita ei tulisi opettaa. Sen sijaan mitä tulisi opettaa, on omanarvontuntoa, ylpeyden aihetta omista asioistaan ja omista tekemisistään, koska niistä iloitseminen ja nauttiminen ovat merkityksellisimpiä asioita. (Dyer 1999,150.)

*”Lapsi oppii helposti samaistamaan oman arvonsa epäonnistumisiinsa. Sen seurauksena hän alkaa kaihtaa sellaisia toimintoja, joissa hän ei ole erityisen hyvä. Ja vielä vaarallisempaa on, että hän voi tottua pitämään itseään vähäarvoisena ja tavoittelemaan toisten hyväksymistä, tuntemaan syyllisyyttä ja yleensä toimimaan itseään torjuvalla ja vähättelevällä tavalla.” (Dyer 1999, 153.)*

Ilman epäonnistumisen kokemuksia, ihminen ei kykene oppimaan mitään, mutta kuitenkin opitaan, että onnistuminen on ainoa hyväksytty normi. Näin ollen ihminen alkaa välttää kaikenlaisia kokemuksia, joissa on pieninkin mahdollisuus epäonnistua. Epäonnistumisen pelko ja tuntemattoman pelko kulkevat rinnakkain. Kun ei tiedä mitä on vastassa, epäonnistumisen pelko kasvaa. Epäonnistuminen on siis pelkoa tuntemattomasta sekä pelkoa muiden paheksumisesta, jonka ihminen kohtaa kun hän ei tee parastaan. (Dyer 1999, 154.)

Dyerin (1999, 151) mukaan epäonnistumista ei ole olemassa. Epäonnistuminen pelkästään kertoo jonkun toisen mielipiteestä, miten jokin asia pitäisi tai olisi hyvä tehdä. Kun oppii, ettei ole olemassa asiaa, joka pitäisi tehdä tietyllä tavalla tai toisen sanomalla tavalla, niin silloin epäonnistuminen on mahdotonta. Sellaisia tilanteita voi kuitenkin tulla, jossa ihminen epäonnistuu omien arvojen, odotusten tai normien mukaan. Mutta sekään ei tarkoita sitä, että hän olisi epäonnistunut ihmisenä ja yksilönä.

### 3.6 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on osa monien nuorten arkipäivää. Koska nuoret viettävät niin paljon aikaa sosiaalisen median parissa, se ei voi olla vaikuttamatta heihin. Siitä on muodostunut vahva osa heidän elämäänsä, jonka takia siitä puhuminen on tärkeää.

Media on keino tavoittaa ihmisiä laajalti tai vaikuttaa heihin, kuten esimerkiksi radion, television, sanomalehtien ja aikakauslehtien avulla. (Media, [viitattu 1.9.2013]). ”Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua sisältöä ja luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita.” (Sosiaalinen media, [viitattu 2.8.2013]).

”Sosiaalisen median palveluissa vietetään aikaa, jaetaan tietoa ja mielipiteitä, tehdään yhteistyötä, jutellaan, pelataan ja verkostoidutaan.” (Sosiaalinen media, [viitattu 2.8.2013]). Esimerkkejä sosiaalisesta mediasta ovat: ”Suomi24”, ”Twitter”, ”IRC-Galleria”, ”Youtube” ja ”Facebook”. Nuorten keskuudessa on tyypillistä se, että



monien elämä toimii jonkin välineen kautta, joka näkyy muun muassa sosiaalisten kontaktien ja kohtaamisten siirtymisellä Internetiin (Hietala, ym. 2010,24.)

Kun puhutaan *medioitumisesta*, viitataan sillä yhteiskunnalliseen tilanteeseen, jossa ihmisten keskuudessa vallitseva tieto, ymmärrys, elämykset ja arjen totuudet ympäristöstään ja maailmasta, ovat suurilta osin muodostuneet median kautta. Medioitumisella on myös vaikutusta ihmisen identiteetin rakentumiseen. Medialla on vaikutusta ihmisten eri elämänvaiheisiin, kun he yrittävät etsiä vastauksia kysymyksiin ”kuka minä olen” ja ”keitä me olemme”. Tätä kutsutaan *Identiteettityön medioitumiseksi*. Ilman muuta ihmisten henkilökohtaisilla kokemuksilla on omat merkityksensä, mutta sillä mitä ihminen on lukenut, katsonut, kuunnellut ja pelannut, on oma merkityksensä. Media tuottaa hyviä ja huonoja malleja. Hyviin malleihin voidaan luetella esimerkiksi sellaisia, jotka edistävät suvaitsevaisuutta tai lisäävät käsitystä ihmisen omista mahdollisuuksista. Huonoihin malleihin sisältyvät esimerkiksi ihmiskuvan vääristäminen sekä sellaiset, jotka edistävät epäeettisten arvojen esille tulemistä. (Nieminen & Pantti 2012, 16-17.)

### 3.6.1 Median vaikutuksia

Media vaikuttaa ihmisten persoonallisten ja sosiaalisten identiteettien muodostumisessa. Median kautta saadaan samaistumismalleja sekä havaitaan erilaisia käyttäytymistapoja, asenteita ja ideoita, joiden avulla rakennetaan omaa identiteettiä. (Mustonen 2001, 119.) Yksilöiden ja ryhmien identiteettien muodostumiseen vaikuttavat muut ihmiset ja kulttuurit heidän ympärillään. Media ja mediavalinnat toimivat ihmisiä ja ryhmiä yhdistävänä sekä erottavana tekijänä. Median avulla vahvistetaan omaa identiteettiä sekä tuodaan esille omaa yksilöllisyyttä, omilla kiinnostuksen kohteilla ja mediaverkostojen avulla. Mediakulttuurissa on tänä päivänä näkyvissä se, miten ihmiset muodostavat omaa identiteettiään sekä median avulla että itse mediassa. Facebook ja Youtube ovat oivallisia esimerkkejä siitä, miten ihmisten kynnyks jakaa yksityisiä asioitaan julkisesti on madaltunut. Niiden avulla ilmaistaan omaa yksilöllisyyttä sekä muodostetaan omia ryhmiä. (Nieminen & Pantti 2012, 16-17.)

Sosiaalisesta mediasta on muodostunut nuorten (sekä aikuisten) keskuudessa päivittäinen toimintamuoto (Hietala, ym. 2010, 9.) Osalle siitä on muodostunut tapa. Koska niissä käyminen on päivittäistä, ei ole väärin sanoa, että se tuo useimmille paljon sisältöä omaan elämään. Niiden liikakäytön yhtenä haittapuolena on kuitenkin se, että ihminen alkaa vähitellen menettää taitonsa kommunikoida muiden kanssa, joka pitää sisällään esimerkiksi toisen kanssa keskustelemisen ja aidon kuuntelemisen sekä kiinnostumisen taidon. Syitä on monia, mutta esimerkiksi nuorten kehityksen kannalta olisi kuitenkin tärkeää inhimillinen kohtaaminen (Hietala, ym. 2010, 9.)

Kun emme ole enää suorassa tekemisissä toisten kanssa, emme enää osaa kohdata toisia. Eräs asia, joka yleistyy tämän seurauksena on se, että ihmiset saattavat tavata ja nähdä paljon muita ihmisiä, mutta he eivät kohtaa toisiaan. Tämä tarkoittaa sitä, että suhde toisiin ihmisiin jää hyvin pinnalliseksi. Puhutaan paljon omista asioista ja sen takia ihmisten tapaaminen jää pitkälti minäkeskeiseksi vuoropuheluksi.

Jos vuorovaikutus tarkoittaa sitä, että kohdataan ihminen, niin ihmisten vuorovaikutustaidot ovat hyvin puutteellisia. Ollakseen vuorovaikutuksessa tarvitaan vähintään kaksi ihmistä. Kun kaksi ihmistä keskustelee, tulisi molempien olla osallisena ja läsnä siinä hetkessä. Mutta jos toinen puhuu omista asioistaan, eikä ole kiinnostunut toisesta, eli ei esimerkiksi esitä kysymyksiä, niin voiko tätä kutsua vuorovaikutukseksi? Voiko pelkästään omien asioiden esille tuomista kutsua molemminpuoliseksi vuorovaikutukseksi?

### **3.6.2 Facebook -ilmiö**

Facebookin vaikutuksista on tehty tutkimus vuonna 2013 (Demiralp, Jonides, Kross, Lee, Lin, ym.). Siinä tarkkailtiin sen vaikutuksia ihmisten subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimus keskittyi ihmisten omaan tyytyväisyyden tunteeseen omasta elämästään sekä siihen, miten ihmisten tunteet vaihtelivat Facebookin käytön seurauksena. Tutkimus osoitti, että Facebookilla on vaikutuksia molempiin alueisiin. Huomattiin, että sen jatkuva käyttäminen tekee ihmisestä surullisemman

sekä vähentää tyytyväisyyden tunnetta omaa elämää kohtaan. Tutkimuksessa päädyttiin siihen, että on todennäköisempää, että Facebookin käyttö heikentää ihmisten hyvinvointia kuin että se lisää sitä.

Facebookissa on omat hyvät puolensa, jotka edesauttavat ilmaista ja helppoa yhteydenpitoa. Sen toiminta-ajatuksena on, että se helpottaa yhteydenpitoa kavereihin ympäri maailmaa. Se on kuitenkin jo vähän aikaa sitten kadottanut tämän merkityksen. Monilla käyttäjillä on satoja ihmisiä kaverilistallaan, jopa sellaisiakin, joita he eivät tunne. Onko niin, että mitä enemmän kavereita, sitä suositumpi olet ja mitä suositumpi olet, sitä parempi olet ihmisenä?

Jokainen elämän yksityiskohta täytyy jakaa kaikille Facebookin kautta. Osa ajatuksista voi olla jopa sellaisia, joita ihminen ei välttämättä edes mainitsisi kasvoistunten. Muistan jonkun joskus kirjoittaneen: ”Arvatkaa mikä kappale soi päässäni, kun heräsin tänään aamulla?” Tässä herää kysymys, että mitä ihminen ajatteli kirjoittaessaan asian kaikkien nähtäväksi? Mikä on sen pointti? Tai miksi joku julkaisee kaikkien nähtäväksi kuvan tekemästään kaakaojuomasta? Toiset voivat halutessaan kommentoida asiaa kirjoittamalla tai vain painamalla peukalo ylös –symbolia tai peukalo alas –symbolia. Eli kommunikointi voi jäädä todella suppeaksi. Kertovatko tällaiset esimerkit ihmisen maailmankuvan pienenemisestä?

Facebookissa ihmiset voivat tuoda elämästään parhaat puolet esille kuvien avulla, jossa näemme mitä he ovat tehneet, missä ovat olleet ja kenen kanssa. Siitä on muodostunut paikka, joka mahdollistaa ja kannustaa minäkeskeisyyteen, huomion hakemiseen ja saamiseen, kuulluksi ja nähdyksi tulemiseen, oman itsensä tärkeyden tavoitteluun sekä kerskumiseen ja leveilemiseen. Käytetään paljon aikaa oman elämän mainostamiseen. Voiko lopulta käydä niin, että mitä enemmän mainostetaan omaa elämää, sitä vähemmän ihmisellä on aikaa oikeastaan elää sitä? Kaikki ne asiat, joita ihmiset tavoittelevat Facebook:in kautta, ovat asioita, joita he eivät tule koskaan aidosti saamaan sitä kautta.

Valitettavasti sosiaalisen median myötä ihmisten minäkeskeisyys on kasvussa. Ihmiset eivät kuuntele toisiaan, eivätkä ole kiinnostuneita toisistaan, joka näkyy siinä, että todella monet puhuvat vain itsestään, eivätkä kysele mitään toisilta. Tämä on ilmiö, jota olen seurannut jo vuosia. Facebook on hyvä esimerkki sosiaalisesta mediasta, joka ruokkii juuri tätä ilmiötä.

Tämä ilmiö on huolestuttava etenkin nuorten suhteen, sillä yhä nuoremmat altistuvat sille. Mitä vähemmän nuorten tarpeet tulevat kohdatuiksi oikeassa ja todellisessa maailmassa, sitä enemmän he hakevat niitä esimerkiksi juuri sosiaalisen median kautta. Sosiaalinen media on omanlaisensa yhteisö, jolla on omat ihanteet sekä sosiaaliset normit. Sillä on vaikutuksensa ihmiseen, samoin kuin on muullakin medialla. Emme vain vielä tiedä minkälaisia vaikutuksia niillä on esimerkiksi kolmenkymmenen vuoden olemassaolon jälkeen. Mutta mitä tapahtuu ajan myötä esimerkiksi nuorten sosiaalisille vuorovaikutustaidoille, ihmisten aidolle kohtaamiselle sekä omanarvontunnolle? Aiheuttavatko sosiaaliset mediat vielä enemmän paineita olla samankaltaisia kuin muut? Kun jatkuvasti haetaan toisten hyväksyntää erilaisilla käytettävissä olevilla välineillä, muodostuuko siitä kilpailu? Kenellä on kokonaisuudessaan hausempi elämäntyyli? Kenellä on eniten kavereita, kenellä enemmän kuvia sekä kuka on matkustellut tai tehnyt erilaisia asioita eniten?

## 4 HYVINVOINNIN TAUSTAA

Hyvinvointi on käsitteenä todella laaja sekä se pitää sisällään ihmisen monia eri elämän alueita. Päätin ottaa hyvinvoinnista sellaisen osan tutkimukseeni, joka usein jää käsittelemättä. Siksi olenkin kohdistanut opinnäytetyöni juuri henkisen hyvinvoinnin ympärille. Mutta ensin on tärkeää ymmärtää mitä hyvinvointi tarkoittaa. Ihmisen hyvinvointi koostuu tarpeista. Ilman tarpeiden täyttymistä, ei ole hyvinvointia. Alla olen tuonut esille muutamia teorioita ihmisten tarpeista ja hyvinvoinnista.

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** "Voiko nuori henkisesti hyvin?"

*"Valitettavasti ei kaikki." (opinto-ohjaaja)*

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** "Onko sun mielestä kuitenkin suurin osa nuorista sellasia, jotka voi?"

*"Kyllä, ja suurin osa voi hyvin. Suurella osalla elämä on hyvinkin aurinkoista. Mutta sitten on niitä, jotka kaipaa sitä aikuista ihan valtaisesti." (Opinto-ohjaaja)*

### 4.1 Hyvinvointi: henkinen hyvinvointi

**Tarpeet.** Erik Allardt näkee ihmisten tarpeiden jakautuvan kolmeen eri alueeseen, jotka ovat nimeltään: elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintason tarpeet koostuvat fysiologisista tarpeista, joihin kuuluu esimerkiksi tulot, asumisolot, työllisyys. Yhteisyysuhteiden tarve korostaa ihmisen luonnollista tarvetta olla osana sosiaalista verkostoa, johon sisältyy solidaarisuuden sekä toveruuden tarve. Se myös pitää sisällään ihmisen rakkauden tarpeen sekä hellien suhteiden muodostumisen tarpeen. Rakkaudella tarkoitetaan sitä, että ihminen sekä rakastaa ja huolehtii toisista että saa niihin myös vastakaikua. Itsensä toteuttamiseen nähdään kuuluvan nämä osatekijät: ihminen kokee tulleensa kohdatuksi persoonana, hän kokee tulevansa arvostetuksi, hänen on mahdollista harrastaa ja tehdä muuta toimintaa vapaa-

ajallaan sekä hän kokee voivansa osallistua poliittisissa asioissa. (Allardt 1980, 32, 42-43, 47.)

Abraham H. Maslow taas näkee tarpeiden jakautuvan viiteen osaan, jotka ovat fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvostuksen tarpeet sekä itsensä toteuttamisen tarpeet. Fysiologisiin tarpeisiin kuuluu esimerkiksi ravinto, neste ja seksuaalisuus. Turvallisuuden tarpeet näkyvät esimerkiksi suojautumisen, vakauden, riippuvuuden muodoissa sekä eläminen ilman pelkoa että tarve tietynlaiseen lailliseen järjestykseen. Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet sisältävät esimerkiksi ihmisen kiintymisen tarpeet, tarpeen rakastaa ja tulla rakastetuksi sekä tarpeen kuulua johonkin paikkaan ja ryhmään. Arvostuksen tarpeet voidaan jakaa kahteen osaan. Ensimmäiseen osaan tarpeista kuuluvat esimerkiksi: *“a desire for strength, achievement, adequacy, mastery, competence, confidence in the face of the world, and independence and freedom”*. Toiseen osaan tarpeista kuuluvat esimerkiksi: *“a desire for reputation or prestige, status, fame and glory, dominance, recognition, attention, importance, dignity or appreciation”*. Itsensä toteuttamisen tarve on yksinkertaisesti sitä, että ihminen elää oman sisimpänsä mukaisesti siten, että hän käyttää hyödyksi omaa henkilökohtaista potentiaaliaan. (Maslow 1970, 15-22.)

Kun puhun opinnäytetyössäni henkisen hyvinvoinnin tarpeista, ajattelen niiden olevan lähempänä Maslowin ajattelua, sillä koen hänen tarpeiden määrittelynsä ottavan huomioon asioita monipuolisemmin. Itse ajattelen niiden olevan myös ihmisen sisäisiä tarpeita. Sisäisillä tarpeilla tarkoitan esimerkiksi sitä, että jokainen meistä haluaa tuntea itsensä hyväksi, tärkeäksi (ihmisenä), hyväksytyksi sellaisenaan sekä arvostetuksi ja jokainen meistä myös kaipaa huomiota, rakkautta sekä kehuja. Me myös haluamme tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi sekä tuntea, että meistä välitetään ja huolehditaan. Puhuessani henkisen hyvinvoinnin tarpeista, tarkoitan edellä mainitsemiani asioita. Koen kyseiset tarpeet todella tärkeiksi, sillä niiden tyydyttäminen luo henkistä hyvinvointia. Niiden jatkuvalla tyydyttämättäjäättämisellä on vaikutus, joka pahimmillaan rikkoo ihmisen.

**Henkinen hyvinvointi.** Henkisen hyvinvoinnin määritelmät voivat hieman poiketa toisistaan. NHS inform (National Health Service inform) kuvailee henkistä hyvinvointia niin, että siihen kuuluu elämäntyytyväisyys, positiivisuus, itsetunto ja itseluottamus. Siihen sisältyy myös tuntemus omasta vaikutusvallasta, elämän tarkoituksesta, tuen saamisesta sekä tunne siitä, että kuuluu johonkin. (Mental health and wellbeing, [viitattu 31.8.2013].) Opettaja tv (opettajien verkkopalvelu) määrittelee henkisen hyvinvoinnin osittain samalla tavoin, mutta siihen kuuluu myös itsensä hyväksyminen, toisten arvostaminen, kyky sietää vastoinkäymisiä sekä kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä. Aktiivinen elämäntyyli myös edesauttaa henkistä hyvinvointia. Kun oivaltaa, että itse pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiin, on sen ylläpitäminen helpompaa. (Psyykinen hyvinvointi, [viitattu 30.8.2013].)

Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitan ihmismielen sisäistä hyvinvointia, joka on lähtöisin hänen ajatuksistaan ja tunteistaan. Opinnäytetyöni pääpainona ovat siis ihmisen ajatukset ja tunteet sekä niiden vaikutus hänen toimintaansa. Kaikki liittyy kaikkeen ja luonnollisesti ympäristö ja monet muut tekijät vaikuttavat ihmiseen ja hänen kehitykseensä, mutta en kuitenkaan puhu tutkimuksessani erikseen ”ympäristön vaikutuksista”. Sen sijaan, lähestyn asiaa yhteiskunnan, koulun ja kodin näkökulmista.

## **4.2 Ajatusten ja tunteiden merkitys henkisen hyvinvoinnin kannalta**

Opinnäytetyöni keskittyy ajatuksiin ja tunteisiin kahdesta syystä. Ensimmäinen on se, että tunteet eivät ole asioita, jotka vain tapahtuvat ihmiselle, vaan hänen on täytynyt kokea jokin ajatus ensin (Dyer 1999, 23.) Toinen syy on, että ennen kuin ihminen tekee mitään, hänellä on täytynyt olla ajatus siitä ensin. Ihmisellä on ensin ajatus, sitten tulee tunne ja sen jälkeen hän ryhtyy toimimaan. Toisin sanoen, ajatukset luovat tunteita ja tunteet luovat tekoja. Ajatukset ovat myös lähtöisin ihmisestä itsestään ja tämän takia hän pystyy säätelemään niitäkin. Ihminen voi halutessaan pitää kiinni omista ajatuksistaan sekä muuttaa, ilmaista tai pohtia niitä oman mielensä mukaan. (Dyer 1999, 24.) Tästä voi vetää sen johtopäätöksen,

että osa ihmisen ympärillä olevista asioista ei vain tapahdu hänelle, vaan ihminen saa ne itse aikaiseksi. Dyer (1999, 24) esittää asian hyvin:

*”Ellette te itse hallitse ajatuksianne, niin kuka sitten? Teidän aviopuolisonneko vai teidän pomonne vai teidän äitinne? Ja jos he kontrolloivat teidän ajatuksianne, niin lähettäkää heidät terapiaan, niin tunnette oman olonne heti paremmaksi.”*

Jos on positiivisia ajatuksia, on myös positiivisia tunteita ja sitä kautta positiivisia tekoja. Kun taas jos ihmisellä on negatiivisia ajatuksia, hänellä on myös negatiivisia tunteita ja niistä syntyy negatiivisia tekoja. Kun tämän ”yhtälön” ymmärtää, voimme ymmärtää toisia ihmisiä paremmin ja sitä kautta auttaa heitä.

Jos ihmiseltä kysyttäisiin päivän lopussa, ”mitä ajattelit tänään?”, hän ei todennäköisesti osaisi vastata siihen. Jos häneltä vielä kysyttäisiin, että ”oliko sinulla enemmän negatiivisia vai positiivisia ajatuksia?”, niin voi olla, että hän jäisi pitkään miettimään asiaa. Tiedämme kuitenkin, että ajattelemme periaatteessa koko ajan, sillä on vaikeaa olla ajattelematta edes kymmentä sekuntia. Jos tiedämme, että ajattelemme koko ajan, niin eikö olisi hyvä tulla tietoiseksi siitä mitä ajattelemme? Koska jos ihminen ei tiedä mitä hänen mielessään tapahtuu, hän ei voi säädellä omia ajatuksiaan, eikä sitä kautta pysty säätelemään tunteitaan eikä näin ollen voi säädellä omaa toimintaansa, joiden kautta hän muodostaa elämänsä.

Emme pysty toimimaan ilman ajatuksia, emmekä myöskään pysty luomaan mitään ilman ajatuksia. Jos katselemme ympäristöämme, huomaamme, että periaatteessa mitään ei olisi olemassa, ellei ihminen olisi ensin ajatellut. Kaikki on siis saanut alkunsa ajatuksista. (Chopra 2002, 80.) Näitä ovat esimerkiksi lukemamme kirjat, käyttämämme vaatteet, syömämme ruoka sekä tuoli, jolla istumme. Ajatukset ovat niin voimakkaita, että niiden avulla joko saamme jotain aikaiseksi tai emme.

Tunteista puhuminen, niiden tunnistaminen sekä selvittäminen, ei ole sen helpompaa nuorelle kuin aikuisellekaan. Ongelman tullessa, näiden asioiden



tekeminen käy vielä haasteellisemmaksi. (Hietala, ym. 2010, 31.) Ihminen ikään kuin toimii tunteiden ohjaamana, koska tunteet ovat niin paljon voimakkaammat kuin ajatukset. Tämän takia hänen olisi hyvä ymmärtää tunteensa ja tulla niistä tietoiseksi. Ihmisen tullessa tietoiseksi siitä mitä hän tuntee, hän pystyy helpommin kääntämään negatiivisen tunnetilan positiivisemmaksi. Voiko ihminen ajatella positiivisia ajatuksia ja tuntea samanaikaisesti jotain negatiivista? Kuulostaa aika mahdottomalta, sillä tunteet ovat ajatuksien tulos.

Jokainen meistä käy itsensä kanssa jonkin tasoista sisäistä keskustelua. Tämä voi tarkoittaa ihan niinkin pieniä asioita kuin että kerromme itsellemme, että näytämme jonain päivänä hyvältä tai hirveältä tai olemme tehneet jonkin asian hyvin tai huonosti. Jokainen puhuu itselleen ja se minkälaista keskustelua se on, vaikuttaa meihin todella paljon. (Nichols 2009, 59-60.) Ongelmana on se, että monet ihmiset eivät ole tietoisia omista ajatuksistaan, jolloin he eivät tiedä miten ne vaikuttavat heidän toimintaansa.

Syötämme itsellemme joko negatiivisia tai positiivisia ajatuksia. Ihmiset voivat muuttaa elämänsä, muuttamalla omia ajatuksiaan (Peale 1992a, 167.) Elämämme ei muodostu ensisijaisesti ulkoisista tilanteista tai olosuhteista, vaan niistä ajatuksista, jotka tavallisesti valtaavat mieleemme (Peale 1992a, 169.) Meillä on taipumusta tulla juuri sellaiseksi, kuin minkälaisen kuvan olemme itsestämme maallanneet päähämme (Peale 1992b, 229.)

Haluan korostaa sitä, että opinnäytetyöni ei huomioi esimerkiksi ihmisen elimistön hormonaalisia epätasapainoja, kemiallisten aineiden puutoksia tai niiden yliannostuksia, puhuessani ajatuksista ja tunteista sekä niiden muutoksista. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että nuorilla mielialan vaihtelut ja tunnepurkaukset saattavat johtua kiihtyneestä hormonitoiminnasta ja aivojen fysiologisista muutoksista (Airola & Tarsalainen 2005, 20.)

## 5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Kultavirran (2012) tekemässä opinnäytetyössä tulee esille, että nuorissa on sekä niitä, jotka voivat hyvin että niitä, jotka eivät voi niin hyvin. Tutkimuksessa keskityttiin kahdeksaluokkalaisten nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin, huolenaiheisiin sekä nuorten ja vanhempien väliseen vuorovaikutukseen. Tutkimuksessa yritettiin selvittää: ”miten nuoret kuvaavat hyvinvointiaan?”, ”miten nuoret kuvaavat huolenaiheitaan?” sekä ”miten nuoret kuvaavat vuorovaikutusta vanhempien kanssa?”. Menetelmänä käytettiin avointa kyselylomaketta. Nuorten vastaukset jakaantuivat kahtaalle. Osa heistä löysi ilonaiheita elämästään ja voi hyvin. Osalla oli paljon huolenaiheita ja heistä tuntui, ettei mikään omassa elämässä mene hyvin. Suhde vanhempiin jakaantui siten, että toiset kokivat voivansa keskustella vanhempiensa kanssa kaikesta, kun taas toinen osa nuorista ei pystynyt keskustelemaan vanhempiensa kanssa mistään.

Entisen STAKES:in (nykyisin THL) laatima tutkimus hyvinvoinnista vuonna 2006, määrittelee hyvinvoinnin näin:

*Hyvinvointi koostuu eri tekijöistä tai ulottuvuuksista, joilla kaikilla on merkitystä ihmisten jokapäiväisen elämän kannalta. Keskeisiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat terveys, taloudellinen toimeentulo, työ, koulutus, asuminen, turvallisuus ja sosiaaliset suhteet. (Stakes 2006, 33.)*

Tämä on esimerkki siitä miten yhteiskunta määrittelee hyvinvoinnin ja se myös kuvaa sitä tapaa miten ihmisten hyvinvointia yleensä lähestytään. Samat hyvinvoinnin ulottuvuudet toistuivat STAKES:in tekemissä tutkimuksissa, vuosilta 2002 (Heikkilä & Kautto) ja 2008 (Heikkilä, Karvonen, Moisio & Simpura).

Yllä olevassa hyvinvoinnin määritelmässä ajatuksia herättävää on se, että siinä unohdetaan ihmisen sisäinen hyvinvointi. Tällä tarkoitan sitä, että siinä huomioidaan terveys, mutta kaikki muut ovat hänen ympärillään olevia asioita. Eikö ihminen itse olekaan se tärkein osa hänen omaa hyvinvointiansa?

Jos ihmisellä on kaikki yllämainitut (THL:n) hyvinvoinnin alueet kunnossa, mutta hänellä on esimerkiksi huono itsetunto, hän ei iloitse tai innostu pienistä asioista elämässään, hän on negatiivinen, hän on katkera menneisyydestään, hän ei koe olevansa tärkeä ihmisenä tai, että hänestä välitetään, niin voiko tällainen yksilö hyvin? Miten ihminen selviää elämässään, jos hänellä ei ole sisäisesti kaikki hyvin? Esimerkiksi jos nuorelle, joka on syrjäytynyt yhteiskunnasta, annetaan työ- tai koulutuspaikka, jotta hänet saataisiin muutettua niin sanotuksi aktiiviseksi kansalaiseksi, niin onko hänen ongelmansa korjattu sillä? Onko hänestä näin muodostunut yhdessä yössä iloinen, tasapainoinen ja onnellinen yksilö?

Vaikka ihminen olisi terve, hänellä on asunto, koulutus, työ ja rahaa, sekä hän kokee olonsa turvalliseksi ympäristössään ja hänellä on sosiaalisia suhteita, niin nämä eivät itsestään tarkoita, että hänellä olisi hyvinvointia. Hänellä voi olla paljon ulkoista hyvinvointia, mutta sisäinen eli henkinen hyvinvointi ei tule automaattisesti niiden mukana. Jos hyvinvointi on pitkälti vain ulkoista, niin eikö se tarkoita sitä, että kuka tahansa voi tulla ja ottaa sen ihmiseltä pois?

Hyvinvointi-käsitteen pitäisi sisältää ihmisen kokonaisvaltainen olemus ja nämä tutkimukset eivät ota sitä huomioon. Jo itse hyvinvointi sanan pitäisi olla yhtä kuin ”voi hyvin”, kaikin puolin. Henkisen hyvinvoinnin suhteen me kaikki tarvitsemme samoja asioita voidaksemme hyvin, oli kysymys lapsesta, nuoresta tai aikuisesta.

## 6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, LUOTETTAVUUS, PÄTEVYYS JA EETTISYYS

Nuorten pahoinvointi on keskeinen puheenaihe yhteiskunnassamme ja media toimii tässä (niin kuin monessa muussakin) aiheessa tiedonvälittäjänä. Monet uskovat mediaan kuin Raamattuun - se mikä on kirjoitettu, on totta. Media poimii kaikesta saatavilla olevasta tiedosta sen, minkä se haluaa meidän näkevän sekä asettaa sen muotoon, joka sopii heille. Tämän takia halusin antaa nuorille äänen ja selvittää kuinka paljon todellisuudessa pahoinvointia esiintyy heidän keskuudessaan. Tavoitteenani oli myös kartoittaa ja selvittää, tulevatko nuorten tarpeet kohdatuiksi.

### 6.1 Tutkimuskysymykset

Olin asettanut tutkimukselleni kaksi tutkimuskysymystä, jotka ensi silmäyksellä saattavat vaikuttaa hyvin samankaltaisilta. Alla selitän tutkimuskysymysteni asettelun ja sen miten ne tukevat toinen toistaan. Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi?
2. Miten yläasteikäinen nuori voi henkisesti?

Osa kyselyni kysymyksistä pohjautuu näihin kahteen tutkimuskysymykseen. Molemmat tutkimuskysymykset siis koostuvat pienemmistä osista. Ensimmäinen tutkimuskysymys keskittyy pääasiassa siihen, mitä nuori saa tai ei saa ympäristöltään. Se vastaa kysymykseen kuten: Tunteeko nuori, että hänestä välitetään koulussa sekä saako hän apua sieltä? Tuleeko nuori kuulluksi ja ymmärretyksi kotona? Kokeeko nuori, että hänestä välitetään kotona?

Liitin kysymykseen ”henkisen hyvinvoinnin tarpeet”, sillä usein ”tarpeilla” ymmärretään muun muassa ravitsemusta, lepoa ja liikuntaa (Aaltonen, ym. 1999, 148-160.) Työni ei kuitenkaan painota näitä asioita ollenkaan, vaan tutkin niitä

tarpeita, jotka pohjimmiltaan ohjaavat jokaisen toimintaa. Näihin tarpeisiin kuuluvat esimerkiksi, että jokainen haluaa tuntea itsensä hyväksi, tärkeäksi (ihmisenä), hyväksytyksi sellaisenaan sekä arvostetuksi ja jokainen myös kaipaa huomiota, rakkautta sekä kehuja. Jokainen myös haluaa tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi sekä tuntea, että hänestä välitetään ja huolehditaan. Yritin parhaani mukaan esittää nuorille sellaisia kysymyksiä, joiden avulla tulisi ilmi, että tulevatko heidän tarpeensa kohdatuiksi.

Toisella tutkimuskysymyksen taustalla on muutama näkökulma. Ensin perustelen tämän kysymyksen asettamisen sillä, että ennen tutkimuksen aloittamista en voinut tietää esimerkiksi miten nuoret voivat, miltä heistä tuntuu tai kuinka monessa nuoressa on syrjäytymisen merkkejä. En voinut siis tietää mitkä ongelmat tai huolenaiheet olivat keskeisimpiä nuorten keskuudessa. Näin ollen en halunnut rajata tutkittavaa kohdetta, vaan halusin esittää kysymyksen, joka kattaa sekä positiivisemmat että negatiivisemmat asiat. Toinen näkökulma on, että kysymys ”Miten yläasteikäinen nuori voi henkisesti?”, ottaa huomioon kaikki asiat. Eli se ottaa huomioon myös ensimmäisen kysymyksen nuoren tarpeista, mutta paljon kokonaisvaltaisemmin. Toiseen tutkimuskysymykseen sisältyy kuitenkin paljon sellaisia kysymyksiä, jotka eivät välttämättä liity tarpeisiin, mutta ovat silti tärkeitä.

Tavoitteena oli selvittää mitä nuoret tuntevat ja ajattelevat, keskittymällä pääasiassa kolmeen alueeseen: koulumaailmaan, perheeseen ja nuoreen itseensä. Halusin heidän kertovan kyseisistä asioista omin sanoin. Otin nämä kolme aluetta tutkimuksen kohteeksi, sillä ajattelin niiden olevan eräitä keskeisimpiä asioita nuoren elämässä.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus, pätevyys ja eettisyys**

Reliaabelius eli luotettavuus kertoo miten hyvin mittaustuloksia voidaan toistaa. Luotettavuutta voidaan tuoda esille esimerkiksi siten, että kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen tutkittavan asian suhteen tai jos samaa asiaa tai ilmiötä tutkitaan eri tutkimuskerroilla niin lopputulos pysyy aina samana. Validius eli

pätevyys tarkoittaa kykyä mitata tai tuoda esille tutkimuskohdettaan tai ilmiötä, jota on tutkimassa, nimenomaan valitsemillaan mittareiden ja menetelmien avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Tutkimuksen eettisyys alkaa siitä, kun lähdetään miettimään ja valitsemaan tutkimuksen aihetta. Kun valitaan tutkimuskohde tai –ongelma, tulee pohtia miksi sen on valinnut ja miksi ryhtyä tutkimaan sitä. Tutkimuksen toteuttamisessa on tärkeää kunnioittaa ihmisarvoa. Tämä otetaan huomioon esimerkiksi siten, että ihmiset saavat päättää osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. Osallistuvilta hankitaan suostumus, annetaan heille tarpeeksi tietoa tutkimuksesta ja heidän osallistumisensa merkittävydestä sekä riskeistä. Tutkimuksen teossa sekä tutkimustulosten esille tuomisessa tulee olla rehellinen, huolellinen ja tarkka. (Hirsjärvi, ym. 2007, 24-25.)

Kun otin ensimmäisiä askeleita tutkimukseni kanssa, hain ensin lupaa kyseisen koulun rehtorilta. Hän sanoi, että hän valitsee opiskelijat minulle ja kysyisi vanhemmilta lupaa sähköpostitse. Kirjoitin lyhyen viestin vanhemmille, jonka rehtori lähetti eteenpäin. Tässä tapauksessa en tiedä, kysyivätkö vanhemmat omilta lapsiltaan suostumusta, vai päättivätkö vanhemmat itse, voiko heidän lapsensa osallistua tutkimukseen. Kyselytilanteessa kerroin nuorille, että heidän nimiään tai muita yhteystietojaan ei kysytä, joten vastauksista ei käy ilmi kuka on kuka.

## **7 AINEISTON KERUU JA TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **7.1 Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä**

Laadullinen (kvalitatiivinen) ja määrällinen (kvantitatiivinen) tutkimusmenetelmät on vaikea erottaa toisistaan, sillä ne täydentävät toisiaan (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 136.) Laadullisessa menetelmässä pyritään kuvaamaan todellista elämää, joka on moniulotteinen. Tavoitteena on tutkittavan kohteen kokonaisvaltainen tarkastelu. Laadullisessa menetelmässä yritetään mieluummin etsiä tai paljastaa tosiasioita kuin vahvistaa jo olemassa olevia totuuksia tai esityksiä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161.) Määrällisellä tutkimusmenetelmällä saadaan selville eri muuttujien välisiä esiintymismääriin liittyviä paljousuhteita, jotka tavallisesti voidaan ilmaista mitattuina määrinä ja niistä laskettuina prosentteina tai suhdelukuina (Vilkkä 2007, 13). Tässä menetelmässä on yleistä, että vastaajana toimii suurempi ihmisjoukko (Vilkkä 2007, 17.) Koska tulosten tarkkuus riippuu vastaajien määrästä, mitä enemmän ihmisiä tutkimuksessa on mukana, sen parempi.

### **7.2 Haastattelu**

Haastattelussa aineistoa kerätään kysymällä vakioituja kysymyksiä haastateltavalta ja vastaukset kirjataan usein jo valmiiksi muotoiltuun lomakkeeseen (Vilkkä 2007, 27.) Haastattelu antaa mahdollisuuden olla suorassa kontaktissa ja vuorovaikutuksessa tutkittavan kohteen tai ilmiön kanssa. Aineistoa kootessa se antaa mahdollisuuden joustavuuteen. Aiheeseen voidaan syventyä sekä saada perusteellisempaa tietoa, sillä haastattelija voi halutessaan esittää lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199.) Tämä on tärkeää etenkin silloin jos jokin asia jää epäselväksi.

Käytin haastattelun muotona teemahaastattelua. Se on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa aihe tiedetään mutta kysymyksillä sekä niiden

järjestyksellä ei ole tiettyä kaavaa, jonka mukaan edetään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203.) Haastattelin koulun yhtä opinto-ohjaajaa ja yhtä kuraattoria ja nauhoitin kummatkin keskustelut. Tämän jälkeen litteroin keskustelun. Litterointi tarkoittaa sitä, että kun keskustelu tai haastattelu on nauhoitettu kasetille, nauhoitus kirjoitetaan paperille sanasta sanaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 217.) Sanoja ei muuteta tai muokata.

Mainitsen tässä vaiheessa, että valitettavasti sain vain opinto-ohjaajan kanssa käydyn keskustelun nauhoitettua. Huomasin vasta myöhemmin, että kasetti ei ollutkaan nauhoittanut kuraattorin haastattelua. Tämä vahinko ei kuitenkaan sotkenut opinnäytetyöni tekemistä, vaikka se harmittikin. Tämän takia käytän työssäni vain opinto-ohjaajan lausuntoja.

Haastattelun tarkoituksena oli auttaa itseäni muodostamaan ja asettamaan oikeanlaisia kysymyksiä nuorille (kyselylomakkeisiin). Valitsin kyseisten henkilöiden haastattelemisen, sillä ajattelin niiden auttavan ymmärtämään koulun nuoria ja näkemään nuoret koulussa työskentelevien aikuisten kautta sekä saamaan niin sanottua ”sisäpiiri tietoa” alan ammattilaisilta. Olin jo etukäteen suunnitellut haastattelukysymykset, joita oli 24 kappaletta. Kysyin samat kysymykset heiltä molemmilta sekä esitin lisäkysymyksiä haastattelun yhteydessä, riippuen heidän vastauksistaan.

### **7.3 Kysely**

Kyselyssä tutkimukseen tarvittavaa aineistoa kerätään kysymyksillä, joiden muoto on vakioitu ja jotka esitetään kaikille vastaajille täsmälleen samalla tavalla (Vilka 2007, 27.) Tutkimukseni pohjautuu tekemääni kyselyyn nuorille. Tein kyselyn 9. luokkalaisille nuorille, joita oli yhteensä 36. Nuoret muodostuivat kahdesta opiskelijaryhmästä, jotka oli jo etukäteen valikoitu puolestani. Kysely toteutettiin koulussa kouluaikana, sillä ajattelin nuorten keskittyvän ja vastaavan niihin paremmin. Kysely koostui sekä avoimista että suljetuista kysymyksistä. Suljetut kysymykset ovat kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on ennalta määrätty. Avoimet kysymykset ovat kysymyksiä, joissa taas ei ole vastausvaihtoehtoja, joten



vastaaminen on vapaamuotoista. (Vilka 2007, 62.) Valitsin suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä, koska halusin kuulla mitä nuorilla on sanottavaa ja näin jokainen voisi kertoa ja kommentoida samaa asiaa omasta näkökulmastaan käsin.

Tutkimukseni kyselyn antamat tulokset soveltuvat todella huonosti taulukointiin, koska kysymykset olivat avoimia. Koska avoimilla kysymyksillä ei ole ennalta valittuja vastausvaihtoehtoja, saattavat vastaukset olla keskenään jokseenkin samanlaisia tai poiketa hyvinkin paljon toisistaan. Tutkimuksessani tämä tarkoittaa sitä, että yksi nuori saattoi antaa vastaukseksi yhden asian, toinen saattoi antaa kolme asiaa ja kolmas nuori saattoi antaa jopa viisikin asiaa. Kävi niin, että heillä ei välttämättä ollut mitään yhteistä keskenään tai vain kahdella heistä saattoi olla pelkästään yksi asia, joka yhdisti heitä.

Miettiessäni miten nuorten henkistä hyvinvointia voisi lähestyä ja tutkia parhaiten, tulin siihen tulokseen, että tutkittavien nuorten tulisi olla suhteellisen samankaltaisessa elämäntilanteessa. Nuorten samankaltaisuus (ikä ja elämäntilanne) antoi tutkimukseen lisää vahvuutta ja uskottavuutta, koska se antoi mahdollisuuden nuorten keskinäiseen vertailuun. Se, että olisin lähtenyt hakemaan yksittäisiä nuoria jostain muualta, jotka todennäköisesti eivät olisi saman ikäisiä eivätkä edes samassa elämäntilanteessa, olisi luultavasti tehnyt tutkimuksesta sekä sen analysoimisesta sekavamman. Näin en olisi välttämättä pystynyt käyttämään tukena tai pohjana ammattilaisten haastatteluja, kuten opinto-ohjaajaa, joka olisi yhdistänyt nuoret jollain tavalla toisiinsa.

Kysymysten asetteleminen kyselylomakkeisiin olisi myös ollut hankalampaa, jos en olisi tiennyt yhtään mitään tutkittavista nuorista. Tämän takia lähestyin kouluja, joissa on valmiiksi tarpeeksi suuri määrä samanikäisiä ja samassa tilanteessa olevia nuoria. Etuna oli se, että tiesin tutkimukseen osallistuvista nuorista jo entuudestaan joitain perustietoja, joka auttoi heitä lähestyttäessä. Nuorten haastattelemisen oli myös käynyt mielessä, sillä se olisi antanut mahdollisuuden päästä paljon syvemmälle tasolle nuorten kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä. Kyselylomakkeilla oli kuitenkin mahdollista tavoittaa useampi nuori, jonka takia päädyin sen valitsemiseen.

En ole varma miten kyselyyni osallistuneita nuoria informoitiin tutkimuksestani. Tämä johtuu siitä, että minä hain lupaa vanhemmilta kirjeellä, jonka vararehtori lähetti eteenpäin vanhemmille. Minä en näin ollen myöskään saanut vanhemmilta vastauksia. Kyselypäivänä nuoret oli jo valittu minulle. Jäi kuitenkin sellainen tunne, etteivät nuoret ehkä tienneet kyselytilanteesta etukäteen. Koska kysely tapahtui kahdessa eri luokassa, en päässyt esittelemään itseäni tai tutkimukseni tarkoitusta molemmille ryhmille. Se oli sinänsä sääli, koska sillä olisi saattanut olla merkitystä. Toisessa kyselytilanteessa olin kuitenkin paikalla. Heillä oli menossa oppitunti, jonka aikana he vastasivat kyselyyn. Havaitsin, että monilla pojilla oli kauhea kiire, sillä he olivat ensimmäisiä kyselyiden palauttajia. Kun muutama nuori oli vielä vastailemassa kyselyyn, heidän opettajansa laittoi videon pyörimään toisille oppilaille, jotka olivat jo valmiita.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksiin olen koonnut tärkeimpiä asioita, jotka nousivat esille nuorten keskuudessa. Olen jakanut tulokset kolmeen osa-alueeseen: nuori, koulu ja vanhemmat. Ensin käsittelen ja avaen tuloksia kyselylomakkeiden kysymysten pohjalta. Kaikki tulokset eivät kuitenkaan ole yhtä selkeitä. Kyselylomakkeen kysymykset voit nähdä liitteissä. Haluan vielä muistuttaa, että nuorten vastauksista oli vaikea muodostaa prosentuaalisia määriä. Joissakin kohdissa käytän tukena haastattelemani opinto-ohjaajan ajatuksia. Vasta kappaleessa 7 käsittelen tuloksia tutkimuskysymysteni pohjalta, jotka olivat: ”tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi?” ja ”miten nykypäivän nuori voi henkisesti?”

### 8.1 Nuori itse

#### 8.1.1 Itsensä hyväksyminen

Se, että hyväksyykö nuori itsensä vai ei, antaa tietoa hänen sisäisestä maailmasta. Se kuvaa nuoren ajattelu- ja toimintatapaa enemmän kuin aavistammekaan. Nuorista 24/36 sanoi, että hyväksyy itsensä ja toisten hyväksyntä on tärkeää. 4/36 ilmaisi hieman epävarmuutta asiasta tai kertoi, ettei hyväksy itseänsä. Yksi nuori jätti vastaamatta. Loput (7/36) kyselyyn vastanneista nuorista sanoivat joko, että he hyväksyvät itsensä ja toisten hyväksynnällä ei ole mitään merkitystä tai on helppoa olla oma itsensä.

Puhuimme tästä asiasta myös opinto-ohjaajan kanssa, joka oli sitä mieltä, että nuorille itsensä hyväksyminen on vaikeaa:

*”Toi nuorten maailma on aika raadollinen. Mutta jotenki tuntuu siltä, että siellä ne vaatimukset on tosi kovat.” (opinto-ohjaaja.)*

**Kysymys opinto-ohjaajalle: ”Keneltä ne vaatimukset tulee?”**

*”Ne tulee osaltaan nuorelta itseltään ja siihen tulee ne ympäristön paineet; pitäis olla samanlainen kun muutkin ovat ja sitten tietysti media tekee osansa. Kyllähän niistä paineista laukee esimerkiksi anoreksiaa, jota meidänkin tämän kokosessa yhteisössä aina on ja se on yks asia mitä tietysti aina pyritään seuraamaan, että saatas mahdollisimman nopeesti kiinni. Mutta juuri se, että hyväksyy itsensä sellaisena kun on, niin se on nuorelle tosi vaikee asia.” (opinto-ohjaaja.)*

### 8.1.2 Voiman- ja ilonlähteet

**Voimanlähteet.** Halusin tietää, että osaavatko nuoret hakea voimaa jostakin? Kykenevätkö he selkeästi nimeämään niitä asioita, joista he saavat voimaa? Halusin myös ymmärtää, että minkälaiset asiat toimivat heille voimanlähteinä? Koin kysymyksen tärkeäksi, sillä kaikilla ihmisillä olisi hyvä olla vähintään yksi asia, josta he saavat voimaa silloin, kun sitä ei ole itsellä tarpeeksi. Varsinkin silloin kun voimaa ei ole itsellä, pitäisi sitä voida lainata joltain tai jostain muualta.

Pojilla tärkeimmäksi voimanlähteeksi osoittautuivat kaverit. Vaikka kaverit ja liikunta olivat suurimmalle osalle yhteinen voimanlähde, niin toisilla saattoi olla hyvinkin erilaisia vastauksia. He mainitsivat myös seuraavia asioita: Internet, oma uskonto, yksin oleminen, musiikki, tyttöystävä, äiti ja liikunta (kuten tanssiminen, salibandy, kuntosali).

Tytöillä tärkeimmiksi voimanlähteiksi muodostuivat kaverit, perhe tai tietty perheenjäsen, musiikki, urheilu sekä eläimet. Tytöt mainitsivat myös seuraavia asioita: itkeminen, nukkuminen/lepääminen, jotain ruokaan liittyvää, poikaystävä, yksin oleminen sekä yksin ajattelu. Nämä olivat heidän keskuudessaan seuraaviksi yleisimmät asiat.

Kuitenkin 5/36 nuoresta vastasi epäselvästi tai jopa huolestuttavasti. Alle olen koonnut heidän vastauksensa:

- "itsestäni" (poika)
- "en osaa sanoa" (poika)

- *"En oikein mistään. Yleensä vain olen yksikseni ja odotan, että asiat paranee"*  
(tyttö)
- *"no syön jotain hyvää"* (tyttö)
- *"sieltä mistä haluun"* (poika)

Yllä olevat vastaukset viittaavat mahdollisesti siihen, ettei heillä ole ketään eikä mitään mistä he ammentavat voimaa. Yksi heistä turvautuu ainoastaan itseensä. Toinen ei tiedä. Kolmas ei saa voimaa mistään, jolloin hän saattaa elää toivottomuudessa pitempään. Pitkään toivottomuudessa eläminen voi käydä raskaaksi. Neljäs mahdollisesti syö tukahduttaakseen tunteensa. Mikään näistä vaihtoehdoista ei kuulosta hyvältä. Kertovatko nämä nuorten vastaukset siitä, että kun he kohtaavat ongelmia tai vaikeuksia, he eivät osaa hakea apua tai jopa lamaantuvat?

**Ilonlähteet.** Kaikkein tärkeintä ei ollut se, että mitkä ne ilonasiat ovat, vaan se, että nuoret ylipäättään kykenevät iloitsemaan asioista omassa elämässään. Ajattelin, että mitä suuremman listan asioita nuoret kirjoittavat, sitä paremmin he voivat sekä sitä monipuolisempi elämä heillä on. Nuorten vastauksista voidaan nähdä esimerkiksi, että iloitsevako he pienistä vai suurista asioista? Ovatko heidän mainitsemansa asiat enemmän tekemiseen liittyviä, jossa nuori toteuttaa itseään vai materialismiin pohjautuvia? Ilonlähteet kertovat myös kyseisten nuorten arvomaailmasta.

2/36 nuorista jätti vastaamatta kysymykseen. Yleisimmät ilonlähteet pojilla olivat urheilu ja kaverit. Pojat kertoivat tulevansa iloiseksi myös seuraavista asioista: ruuasta, mopolla ajelemisesta, kesästä, pelaamisesta, musiikista, karkin syömisestä ja kauniista päivistä. Itse asiassa vain yksi poika osasi ilmaista itseään todella hyvin kertomalla näin: *"rakkaus, onni, kaverit, iloisuus, lomat, perhe, urheilu, tyttökaveri"*.

Tyttöjen listat olivat pitkiä. Suuri osa tytöistä kertoi vähintään neljä asiaa, joista he iloitsivat elämässään. Yksi yhteinen tekijä oli kavereiden merkitys. Kaikista yleisimmät ilon aiheet heidän keskuudessaan olivat: perhe, tietty perheen jäsen tai

yhteinen aika perheen kanssa, oma harrastus tai liikunta, kesä ja aurinko, musiikin kuunteleminen sekä matkusteleminen. Tytöt ilmaisivat iloaan hyvin pienilläkin asioilla, kuten: kauniit sanat, hymyt, nukkuminen, ruokaan liittyviä asioita ja onnistumisen kokemukset.

### **8.1.3 Kokeeko nuori olevansa hyvä jossakin?**

33/36 nuoresta osasi sanoa ainakin yhden asian, missä he kokivat olevansa hyviä. Kaksi ei vastannut kysymykseen ja yksi nuori ilmaisi olevansa hyvä syömisessä. Osa ilmaisi epävarmuutta vastauksessaan, mutta pystyi kuitenkin mainitsemaan vähintään yhden asian. Poikien ja tyttöjen vastauksissa huomasin siinä eron, että suurin osa tytöistä kykeni sanomaan vähintään pari asiaa, missä he kokivat olevansa hyviä. Pojilla oli pääasiassa vain yksi asia mainittuna.

Suurin osa (9/15) pojista koki olevansa hyviä joko urheilussa (tai tietyssä urheilu lajissa) tai koulussa. Osa pojista mainitsi musiikkiin liittyviä asioita, käsillä tekemisen tai sen, että tulee hyvin toimeen ihmisten kanssa.

Oli todella paljon erilaisia asioita, joita tytöt mainitsivat itsestään. Asiat, jotka toistuivat tyttöjen vastauksissa, liittyivät kaveruuteen, ihmisten kanssa toimeen tulemiseen, sosiaalisiin taitoihin (kuten sosiaalinen lahjakkuus), ymmärtämisen- sekä kuuntelemisentaloihin. Tytöt tarkastelivat siinä mielessä itseään syvällisemmällä tasolla. Muut asiat, joissa tytöt kokivat olevansa hyviä olivat: kuvataiteessa, käsitöissä, musiikkiin liittyvissä asioissa (esimerkiksi laulaminen tai soittimen soittaminen), urheilussa sekä kouluasioissa.

### **8.1.4 Kuka kannustaa nuorta?**

31/36 nuoresta sanoi, että he saavat kannustusta ystäviltaan, sisaruksiltaan, poikaystäviltaan tai vanhemmiltaan. Yksi nuorista jätti vastaamatta. 4/36 nuoresta ilmaisi, jossakin muodossa, ettei heillä mahdollisesti ole ketään, joka kannustaisi heitä tai ei välttämättä saa sitä tarpeeksi. Alle olen koontanut näiden neljän nuoren vastaukset:

- *"Kaikki" (poika)*
- *"ei kukaan" (poika)*
- *"itse varmaan" (tyttö)*
- *"Minä itse ja riippuu tilanteesta" (tyttö)*

### 8.1.5 Nuoren huolenaiheet

**Huolenaiheet.** Halusin yrittää selvittää, että onko nuorilla samankaltaisia huolenaiheita vai enemmän toisistaan poikkeavia. Halusin myös tietää ovatko ne enemmän nuoren sisäisestä maailmasta johtuvia vai enemmän ympäristöstä tulevia.

Kaksi poikaa jätti vastaamatta kysymykseen. 3/15 pojista ilmaisi, ettei heillä ollut huolia. Muut pojat ilmaisivat huolensa näissä muodoissa: jatko-opiskelupaikka, raha, köyhyys, mopoauton hankkiminen, silloisen kesätyön hankkiminen ja omat urheilutreenit.

7/21 tytöistä kertoi, ettei heillä ollut huolia. 7/21 tytöistä ilmaisi huolenaiheeksi jatko-opiskelupaikan tai tulevaisuuden. Loput tytöt ilmaisivat huolensa näissä muodoissa: läheisen kuolema, oman urheiluharrastuksen joukkueen vaihto, keho/ulkonäkö, perheen rahatilanne, vaihtovuosi ulkomailla sekä vanhempien väliset ristiriidat.

**Pelko ja ahdistus.** 9/15 pojista kertoi, ettei heillä ollut asioita, jotka pelottavat, ahdistavat tai tekevät onnettomaksi. Kolme poikaa jätti vastaamatta kysymykseen. 3/15 pojista mainitsi lukioon menemisen tai huonoon lukioon menemisen sekä viimeiset koulupäivät.

7/21 tytöistä kertoi, ettei heillä ollut asioita, jotka pelottavat, ahdistavat tai tekevät onnettomaksi. 6/21 tytöistä kertoi, että tulevaisuus, koulutuspaikka, peruskoulun loppuminen tai lukioon meneminen ahdistaa, jännittää tai luo stressiä. Osa heistä mainitsi sisaruksen kotoa pois muuttamisen, kiireen/paineen, oman keskiarvon

laskemisen sekä joukkueen vaihdon (urheilussa). Alle olen koontanut tyttöjen hieman poikkeavampia vastauksia:

- "Kehoni" (tyttö)
- "Ahtaanpaikankammo, kavereiden menetys, yms" (tyttö)
- "ihmisten sairaudet, riidat, erot ja uudet ihmiset" (tyttö)
- "Koulun edessä laulaminen, oma ulkonäkö, riitely perheenjäsenten kanssa" (tyttö)
- "Kevään tapahtumat, sekavuus mielessä ja kaverisuhteissa, vanhempien aikaansaamattomuus asioidensa kuntoon saamisessa, tylyt kiittaukset ihmisiltä" (tyttö)

#### 8.1.6 Internet ja sosiaalinen media

Tuon tässä heti ilmi, että nuorten vastauksissa ei käy ilmi, että miten aika jakautui television ja tietokoneen kesken. Osa heistä saattoi kuitenkin mainita, etteivät he katsele paljon televisiota. Sitten taas osa mainitsi, että kännykkä korvaa tietokoneen.

Tutkimukseeni osallistuneista nuorista 35/36 oli Facebookin jäseniä. Ajankäyttö tietokoneella ja television parissa vaihteli hyvin paljon. Joku mainitsi olevan niiden parissa vain yhden tunnin viikossa, kun taas joku saattoi käyttää kuusi tuntia päivästänsä niihin. Mutta suurin osa (19/36) nuorista käytti ajastaan päivittäin kaksi tai kolme tuntia tietokoneella ja television katselemiseen.

#### 8.1.7 Nuoren tulevaisuus

*"Musta tuntuu, että nuoret on avoimia ja luottavat siihen tulevaisuuteen. Kuitenkin siellä on semmosia tietynlaisia pelkoja, että jos en onnistu tai jos en pääse, mutta kuitenkin he luottavat siihen, että kyllä ne asiat siellä onnistuu. Että joitakin tietysti täytyy vahvistaa enemmän, sitä tulevaisuuden uskoa, mut et kyllä näkisin, että aikalailta luottavaisia."* (opinto-ohjaaja)



*"At the bottom of every one of your fears is simply the fear that you can't handle whatever life may bring you. If you knew you could handle anything that came your way, what would you possibly have to fear?" (Jeffers 1991, 15-16.)*

6/36 nuoresta ilmaisi jonkin asteista pelkoa tulevaisuudesta. Osa heistä ei maininnut mikä tulevaisuudessa eniten pelottaa, kun toiset ilmaisivat itseänsä selkeämmin. Muutamista heistä kuitenkin paistoi tietynlainen luottamus.

- "Oman tulevaisuuteni työnsaanti pelottaa" (poika)
- "Vähän pelottaa kun en tiedä mitä haluan tehdä vanhempana." (tyttö)
- "Hieman pelottaa kun en tiedä yhtään millainen ura minulla on edessä mutta odotan sitä innolla" (tyttö)
- "Hieman pelottaa, että mitä siitä tulee ja mihin päättyy, mutta kai se täytyy vain luottaa, että hyvin menee." (tyttö)
- "Kyllä se vähän joskus huolettaa, mutta uskon että tulen pärjäämään hyvin" (tyttö)
- "kyllä se vähän pelottaa" (tyttö)

Loput (30/36) nuorista näkivät tulevaisuutensa valoisana, olivat luottavaisin mielin sen suhteen, eivätkä ilmaisseet pelkoa. Jotkut heistä eivät olleet miettineet lukiota pidemmälle. Vain kolme nuorta kuvaili tulevaisuuttaan konkreettisesti. He olivat selvästikin visualisoineet elämänsä siten, että esimerkiksi heillä on työ, perhe ja lapsia. Alle olen koonnut heidän erilaisia tapoja vastata kysymykseen.

- "Valoisasti"
- "ei pelota ollenkaan"
- "ööm...en ole oikeastaan miettinyt lukiota pidemmälle joten luottavaisinmielin"
- "ei se pahasti voi mennä"

- "Tällä hetkellä ihan hyvänä, koskaan ei tiedä mitä tulee vielä tapahtumaan ja pettymykset kasvattavat ja opettavat ja uskon, että kyllä kaikki kääntyy vielä hyväksi, vaikka se veisi aikaa"
- "Luotan itseeni"
- "Näen että olen asianajaja, pari lasta ja oma koti. Suhtaudun luottavaisesti"
- "Luulen, että tulevaisuuteni tulee olemaan ainakin melkein sellainen kuin haluaisin sen olevan, luotan siihen. Välillä tulee ohimeneviä pelottavia asioita, mutta uskon, että kaikki menee hyvin"

## 8.2 Nuori koulussa

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** "Oletko sä huomannut nuorissa syrjäytymisen merkkejä ja jos olet, niin minkälaisia?"

"Kyllä. Sellasia, jotka jostakin syystä esimerkiksi eivät tule kouluun. Siinä on aina joku syy olemassa ja silloin meidän täytyis moniammatillisesti niitä syitä selvittää ja niihin pystyä auttamaan. Ja on esimerkiksi alisuoriutumista. Mistä ne sitten johtuu, niin ne on moninaisia ne syyt." (Opinto-ohjaaja)

### 8.2.1 Kouluun suhtautuminen

Asetin kysymykseni hyvin avoimiksi, sillä en halunnut nuorten rajaavan vastauksiaan millään tavoin. Halusin heidän tuntevan, että he voivat vastata tähän omasta näkökulmastaan, oli kysymyksessä mikä tahansa asia.

**Positiiviset asiat.** Kaksi nuorta jätti vastaamatta ensimmäiseen kysymykseen (lomakkeessa kysymys numero yksi). 26/36 nuorista piti koulussa kaikkein eniten kavereiden näkemisestä. Seitsemän heistä, mainitsi hyviksi asioiksi pelkästään kaverit. Pojilla seuraavaksi pidetyin asia kavereiden jälkeen oli liikunta. Osa pojista mainitsi myös välitunnit, opettajat, kielet, oppimisen, elokuvan katselemisen sekä ruokailun. Muutamilla oli kenties hieman negatiivinen asenne koulua kohtaan

näiden ilmaisujen perusteella: *"kun se loppuu"* ja *"näkee kavereita ja onpahan jotain ajankulua"*.

Työille toiseksi pidetyimmät asiat olivat taideaineet sekä liikunta. Muut asiat, joista he pitivät, olivat: mukavista ja kiinnostavista oppiaineista (näin he sen ilmaisivat vastauksissaan), valinnaisaineista, kuvaamataidosta, musiikista, tunnin aikana pidetyistä väittelyistä, ruokailusta, hyvistä opettajista, hyvästä luokasta.

**Negatiiviset asiat.** Kaksi nuorta jätti vastaamatta toiseen kysymykseen (lomakkeessa kysymys numero kaksi). 6/15 pojista mainitsi tietyn oppiaineen, josta he eivät pitäneet, kuten matematiikan, ruotsin ja terveystiedon. He myös mainitsivat huonoiksi asioiksi jotkut opettajat ja oppilaat, johon joku selvensi asiaa mainitsemalla heidän negatiivisen tai ärsyttävän asenteensa tai käytöksensä. Muita esille tulleita asioita olivat: koulun aikainen alkaminen, koulun ahtaus, huono sisäilma ja ilmapiiri sekä korkeat odotukset.

Vain yksi tyttö sanoi, ettei tiedä. 7/15 työistä mainitsi koulussa huonoksi asiaksi tylsät oppitunnit tai tietyn oppiaineen, kuten sellaiset, joissa he eivät kokeneet olevansa hyviä. Asiat, joista tytöt eivät myöskään pitäneet koulussa, olivat: koulun ahtaus, huono sisäilma ja home, kova kiire, koulun ruoka sekä kouluajat tai pitkät päivät.

### 8.2.2 Kaverit, luottamus ja kiusaaminen

Kaikki tutkimukseeni osallistuneista nuorista sanoivat, että heillä on kavereita ja sellaisia, joihin he kokevat voivansa luottaa. Suurin osa heistä sanoi selkeästi, ettei heitä kiusata koulussa. Kuitenkin 4/36 ilmaisi asiaa omalla tavallaan, jonka koen parhaaksi tuoda esille heidän sanojaan käyttäen. Heidän vastauksissaan ei käynyt ilmi kiusaamisen muotoa tai kuinka usein sitä tapahtuu. Olen koontanut heidän vastauksensa alapuolelle.

- *"Joskus HARVOIN en tiedä miksi" (poika)*

- *"Silloin tällöin, omaksi huviksi" (poika)*

- *"Ei sinänsä, välillä jonkin sortin syrjimistä ja joskus hieman ilkeitäkin sanoja.*

*En tiedä johtuu varmaan heidän ennakkoluuloistaan ja epäkypsyydestään"*

*(tyttö)*

- *"Ei tällä hetkellä" (poika)*

### 8.2.3 Avun hakeminen

**Ongelmia koulussa.** Noin 24/36 nuorista sanoi selkeästi, että he tuntevat, että heistä välitetään ja apua saa koulusta tarpeeksi. Osa heistä ei ollut koskaan tarvinnut apua, mutta uskoivat kuitenkin, että sitä saa halutessaan. Loput nuorista ilmaisi vastauksissaan monenlaisia asioita. Osa nuorista koki voivansa lähestyä parhaiten vain tiettyä aikuista tai kokivat, että vain jotkut opettajat välittivät. Jotkut nuoret sanoivat, että avun hakeminen ei ollut helppoa, koska apua tarvitsevia on usein liikaa aikuista kohden, joten avun saaminen kestää. Aika moni tytöistä myös mainitsi, että terveydenhoitajaa on todella vaikea tavoittaa. Muutamit nuoret sanoivat, että apua saa, mutta he eivät koe, että heistä välitetään. Osa vastanneista ei tiennyt onko avun saanti helppoa, sillä he eivät olleet koskaan hakeneet sitä.

Nuoret kokivat, että jos ongelmia ilmaantuu koulussa, he voisivat lähestyä, kavereita, opettajia, luokanvalvojaa, kuraattoria, vanhempia tai terveydenhoitajaa. Vain muutama ei oikein osannut sanoa, koska he kokivat sen riippuvan tilanteesta. 7/36 nuorista nimesi ehdottomasti luokanvalvojan helposti lähestyttäväksi. Vain yksi nuori ilmaisi yllättävällä tavalla, että *"ongelmat ratkaistaan ite"*.

**Ongelmia koulun ulkopuolella.** Suurin osa nuorista vastasi kysymykseen tavalla, joka kertoi, että heillä olisi elämässään useampia ihmisiä, joita voisivat lähestyä. Suurin osa tunsu, että he voivat pyytää apua vanhemmiltaan, sisaruksiltaan tai kavereiltaan. Harva heistä mainitsi voivansa lähestyä esimerkiksi koulun terveydenhoitajaa tai kuraattoria. Vain yhden tytön vastaus oli huolestuttava, kun hän ilmaisi asian näin: *"Riippuu tilanteesta, en kauheasti keneltäkään tai jos voin ei kukaan voi oikeastaan auttaa"*.

Suurin osa nuorista koki, että heidän on helppoa lähestyä aikuisia, mutta osa ei maininnut, että onko se helppoa vai ei. Äidit ja isät olivat aikuisina helpoiten lähestyttäviä. Mutta kuitenkin neljä tyttöä tunsi, että aikuisen lähestyminen ei ole helppoa.

### 8.3 Nuoren suhde vanhempiinsa

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** *"Mitkä asiat heikentävät nuoren henkistä hyvinvointia?"*

*"Kyllä siellä aika vahvasti vaikuttaa se koti. Eli semmoset tilanteet mitä tossa kuulen näissä henkilökohtaisissa jutuissa, kun esimerkiksi kysyn, että ku sulla on ollu näin paljon poissaoloja, tai jotakin muuta, niin sit ku siel alkaa purkautuu ne, että siel kotona ei ookaan kaikki ihan kohdallansa. Jossakinhan ne tunteet on purettava ja jos niitä ei voi tehdä sielä kotona, niin valitettavasti se paikka voi myös olla koulu tai se kaveripiiri." (opinto-ohjaaja.)*

#### 8.3.1 Ajatusten ja tunteiden jakaminen kotona

Koen tärkeäksi tuoda esille sen, miten nuorilla saattoi olla hyvin erilaisia tapoja vastata kysymykseen ajatusten ja tunteiden jakamisesta kotona. Esimerkkeinä annan muutaman poikien vastauksen: *"on helppoa ja joo ymmärretää"*, *"kaikki on hyvin"*, *"joo.joo.joo"* ja *"on"*. Eli yksi saattoi vastata kysymykseen, toinen vastasi osittain ja kolmas saattoi vastata tavalla, josta ei tiennyt mitä se oikein tarkoittaa. Tällaiset vastaukset hankaloittivat niiden tulkitsemista.

Kaikista nuorista vain yksi jätti vastaamatta kysymykseen. 20/36 nuoresta käytti vastauksissaan sanaa "helppo" jossain muodossa. Eli suuri osa nuorista ainakin sanoi, että on helppoa jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan kotona. Tietynlaiset vastaukset laittoivat kuitenkin hieman epäilemään heidän näkökulmaansa. Tyttöjen joukossa (4/21) oli enemmän sellaisia vastauksia, joissa ilmaistiin, ettei se ole helppoa, ajatuksista ja tunteista ei puhuta kotona, nuorta ei kuunnella tai ei ole kivaa puhua vanhemmille. Alle olen koonnut nuorten hyviä ja huonoja kokemuksia asiasta:

- *"En pahemmin puhu, koska ei perheessänikään ole ketään "oikeaa" henkilöä kuuntelemaan eikä siitä olisi paljonkaan hyötyä, jos puhuisin heille" (tyttö)*
- *"Pystyn jakamaan kaiken helposti ja ymmärrettävästi vanhemmilleni ja he kyllä kuuntelevat." (poika)*
- *"En oikein jaa mitään syvällisempiä asioita kotona, ei ole helppoa ja tuntuu ettei kuunnellakkaan" (tyttö)*
- *"Minua kuunnellaan kotona, mutta emme tule yleensä puhuneeksi tunteista" (tyttö)*
- *"Vanhemmillä ei aina ole aikaa, mutta silloin kun on niin kuuntelevat ja uskoisin, että myös ymmärtävät. Heille on helppo puhua" (tyttö)*
- *"on helppoa, kerron lähes kaikesta"(tyttö)*
- *"Ei kivaa, kuunnellaan" (tyttö)*

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** *"Luuletko, että nuoret kaipaa lisää ymmärrystä, että heitä ei oikeasti ymmärretä vai onko se just tätä nuoren liiottelua, että "kukaan ei ymmärrä mua"?"*

*"Niin taikka mä ajattelisin sen niin, että, niitä ei kuunnella riittävästi, että siinäkin tulee taas se sama, se aika. Mutta tästä kun on huoltajien kanssa keskusteltu, niin myöskin he toteavat joskus ettei heillä ole aikaa." (opinto-ohjaaja.)*

### **8.3.2 Tuntuuko nuoresta, että hänestä välitetään kotona?**

Koska tämä asia liittyi välittämisen tunteeseen sekä hyväksytyksi tulemiseen, kävi niin, että osa nuorista vastasi vain toiseen kysymykseen. Esimerkiksi 7/36 nuoresta antoi vastaukseksi "joo" tai "kyllä". Uskoisin tällaisen vastauksen olevan vastaus kysymykseen: "Ja koetko, että sinut hyväksytään juuri sellaisena kuin olet?". Mutta ei käy ilmi, että kokevatko he että heistä välitetään. Oli siis joskus vaikeaa päätellä kumpaan he vastasivat. Vain yksi nuori jätti vastaamatta

kysymykseen. Suurin osa nuorista kokee, että heidät hyväksytään kotona sellaisenaan sekä että heistä välitetään. Mutta itse asiassa vain 7/36 nuoresta kuvaili miten välittäminen tulee esille kotona. He kuvailivat sitä esimerkiksi näin:

- *"kysellään koulupäivästä, laitetaan ruokaa yhdessä, tehdään asioita yhdessä ylipäättään"* (tyttö)
- *"että kysytään missä vietän iltani ja kyllä hyväksytään"* (poika)
- *"Vanhemmat ovat kiinnostuneita asioistani. Hyväksytään"* (tyttö)
- *"Kysellään aina miten menee, onko mitään ongelmia jne. Hyväksytään"* (poika)
- *"He muistuttavat joka päivä että olen tärkeä ja että he rakastavat minua."* (tyttö)

Kuitenkin nuorten joukosta löytyi muutamia, jotka ilmaisivat itseänsä näin:

- *"Suurin Piirtein"* (poika)
- *"Kyllä varmaan välittävät ja hyväksyvät"* (tyttö)
- *"Tunnen että yleensä hyväksytään, mutta joskus tunnen kamalaa mitättömyyden tuntoa"* (tyttö)
- *"Aika paljon, minua kyllä kuunnellaan, mutta sisko otetaan enemmän huomioon ja kehuaan enemmän"* (tyttö)
- *"En tiedä, kyllä"* (tyttö)

### **8.3.3 Yhteinen tekeminen sekä toimeen tuleminen vanhempien kanssa**

Monet nuoret sanoivat, että he tulevat hyvin tai ihan hyvin toimeen vanhempiensa kanssa. Mutta tässä on hyvä muistaa, että jokaisella on oma näkökulmansa asiasta. Esimerkiksi joku poika sanoi tulevansa *"erittäin hyvin"* toimeen vanhempiensa kanssa, mutta yhteisen tekemisen suhteen hän sanoi, ettei hän tee paljon mitään enää vanhempiensa kanssa.

Vain muutama nuori sanoi, ettei tee vanhempiensa kanssa mitään. 4/36 nuorista kuvaili tekemisiään sanomalla ”kaikenlaista”. Loput heistä kuvaili todella monipuolisesti heidän yhteisiä tekemisiään esimerkiksi kertomalla, että he yhdessä syövät, matkustelevat, katselevat elokuvia, käyvät kaupalla sekä mökillä. Nuorten vastauksissa ei tietenkään käy ilmi, että kuinka usein he viettävät aikaa vanhempiensa kanssa. Kuitenkin seuraava luku 8.3.4 antaa ymmärtää, että nuoret kaipaavat aika paljon erilaisia asioita vanhemmiltaan.

Eräs tyttö vastasi yllättävän positiivisesti kysymykseen, miten tulee toimeen vanhempien kanssa sanomalla: *”Erittäin hyvin. He ovat hauskoja, fiksuja ja mukavia ja auttavat minua aina kun tarvitsen apua. Tietenkin joskus myös riitelemme”*. Hänen vastauksensa poikkesi muiden nuorten vastauksista. On ihana nähdä, että tämän ikäinen nuori ajattelee vanhemmistaan näin hyvin ja vielä kehuu heitä.

#### 8.3.4 Mitä nuoret kaipaavat vanhemmiltaan?

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** *”No mitä mieltä olet siitä, että onko jotain mitä nuoret kaipaa enemmän aikuisilta?”*

*”Aikaa ehdottomasti. arkipäivän aikaa. Et nykypäivän elämä on menny sellaseks että ihan sitä tavallista aikaa ja vaikka sitä yhdessä tiskikoneen täyttämistä.” (Opinto-ohjaaja)*

**Kysymys opinto-ohjaajalle:** *”Luuletko sä, että kun jos vanhempi sanoo ettei ole aikaa, niin onko se oikeasti totta? Vai onko se tätä muodissa mukana menemistä ’et mul on kauhee kiire, et mul ei oo aikaa’?”*

*”Niin asiathan täytyy laittaa tärkeysjärjestykseen. Ja joskus valitettavasti kyllä nuori sanoo, että ei äiti tule sinne vanhempain iltaan, kun sillä on jumppa, niin silloin tulee mieleen, että apua jumppa on joka viikko. vanhempainilta on kerran vuodessa.” (opinto-ohjaaja.)*

**Mitä vanhemmilta kaivataan.** Tämä kysymys sai alkunsa siitä, kun haastatteleman opinto-ohjaaja sanoi, että *”Joillakin oppilailta on ihan mieletön aikuisen nälkä.”* Tämä ”nälkä” on lähtöisin huomion ja ajan puutteesta. Halusin tietää, että kuinka moni nuori kaipaa enemmän omien vanhempiensa läsnäoloa tai esimerkiksi jotain muuta heidän välisestä vuorovaikutuksestaan.



Kaksi nuorta jätti vastaamatta tähän kysymykseen. 6/15 pojista sanoi, etteivät he kaipaa mitään enempää vanhemmiltaan. Loput pojista kaipasi vanhemmiltaan yhdessäoloa, rahaa, mopoauton sekä ymmärrystä tupakoinnin suhteen sekä mahdollisuutta tehdä asioita itsenäisemmin. 8/21 tytöistä sanoi, ettei kaipaa mitään enempää vanhemmiltaan. 12/21 tytöistä toivoi vanhemmiltaan muun muassa aikaa, yhdessäoloa, ymmärrystä, huomiota, tukea, tilaa, kannustusta, arvostusta, kehuja ja vähemmän äkkipikaisuutta.

## 9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELEMINEN TUTKIMUSKYSYMYSTEN POHJALTA

Tässä kappaleessa käsittelen tutkimustuloksia tutkimuskysymysteni pohjalta. Ne olivat: ”Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi?” ja ”Miten nykypäivän nuori voi henkisesti?”. Näiden lisäksi koen tärkeäksi tuoda esille yleisiä asioita nuorten tavoista vastata kyselylomakkeisiin.

### 9.1 Yleisiä havaintoja kyselystä

Yllättävän monilla pojilla oli melko huonoa käsialaa. Joskus jopa niin huonoa, että jouduin pyytämään muilta apua vastausten lukemisessa. Oli ihmeellistä havaita, että monilta tytöiltä sekä pojilta puuttui vastauksista isoja kirjaimia, pilkkuja ja pisteitä. Heillä oikeiden sanamuotojen käyttäminen oli haastavaa, jolla tarkoitan sitä, etteivät he vastanneet kysymykseen välttämättä samassa muodossa kuin miten kysymys oli asetettu. Tällöin en aina tiennyt, mihin he vastasivat. Harvat nuoret muodostivat kokonaisia tai kunnollisia lauseita.

Katsellessani nuorten täyttämiä kyselylomakkeita, jäi minulle sellainen tunne, että osa nuorista ei ottanut kyselyä tosissaan. Silläkään ei nähtävästi ollut merkitystä, että olin läsnä yhden oppilasryhmän kyselytilanteessa, jolloin sain kertoa heille mitä olin tekemässä ja miksi. Kerroin heille myös, että toivoin heidän kirjoittavan sen, miltä heistä oikeasti ja aidosti tuntuu, koska heidän vastauksensa tulisivat ohjaamaan opinnäytetyöni tekoa. Herää kysymys, että jos osa nuorista ei näinkään yksinkertaisessa tilanteessa ottanut asiaa tosissaan, niin mitä se kertoo niiden nuorten ajatusmaailmasta ja asenteesta?

Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli huomattavissa selkeitä eroja. Pojat laittoivat huomattavasti vähemmän aikaa vastaamiseen kuin tytöt, joka näkyi heidän lyhyissä yksisanaisissa vastauksissaan. Muutamat pojat myös viisastelivat vastauksillaan. Kertooko tällainen jatkuva viisastelu jonkin muodon pahasta

olosta? Voiko olla, että se on tapa suojella itseään totuudelta, jonka kohtaamista tai käsittelemistä nuori ei osaa tai uskalla tehdä? Viisasteleeko nuori, joka viisastelee ”paperilla”, myös tosielämässä? Jos nuori ei osaa ilmaista itseään kirjallisesti, osaako hän ilmaista itseään myöskään suullisesti? Tässä ei kuitenkaan ollut kysymys esseiden kirjoittamisesta. Pojilla oli ehdottomasti vaikeuksia tuoda ajatuksiaan ja tunteitaan esille. Tytöt ilmaisivat itseään huomattavasti paremmin, joka taas näkyi heidän pidemmissä vastauksissaan sekä syvemmän tason ajattelustaan. Tytöt miettivät asioita enemmän ja näin ollen laittoivat kyselyyn enemmän aikaa.

## **9.2 Tulevatko yläasteella olevien nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi?**

Itsensä hyväksyminen on tärkeä osa tutkimukseen osallistuneiden nuorten elämää. Suuri osa heistä ilmaisee, että he hyväksyvät itsensä, mutta toisten hyväksynnän saaminen on myös tärkeää. Tämä kuulostaa ristiriitaiselta, sillä jos ihminen hyväksyy itsensä, niin hänenhän ei pitäisi välittää toisten hyväksynnän saamisesta. Voiko tässä tulla siihen tulokseen, että monet tutkimukseen osallistuneista nuorista eivät hyväksy itseänsä, eivätkä he edes tiedä, mitä itsensä hyväksyminen tarkoittaa? Tässä herää kysymys, kuinka paljon tämä toisten hyväksynnän saaminen lopulta ohjaa näiden nuorten toimintaa? Kuinka paljon siitä aiheutuu turhaa stressiä, paineita, paha oloa ja ahdistusta? Mitä voitaisiin tehdä kotona ja koulussa, jotta nuori oppisi hyväksymään oman itsensä jo aikaisessa vaiheessa? Monet saattavat oppia vasta aikuisiässä hyväksymään oman itsensä, toiset eivät opi sitä koskaan.

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista kokee, että joku kannustaa heitä. Ei kuitenkaan käy ilmi, tuntevatko he saavansa sitä tarpeeksi. Pieni osa heistä ilmaisee, että joko kukaan ei kannusta heitä tai että he itse toimivat itsensä kannustajina. Tuloksissa huomio kiinnittyi siihen, että kukaan nuorista ei maininnut koulun henkilökunnasta ketään, kuten opettajaa, kuraattoria tai opinto-ohjaajaa. Kertooko tämä siitä, ettei heitä kannusteta tarpeeksi koulussa? Minkälainen vaikutus sillä olisi nuoriin jos heitä kannustettaisiin koulussa enemmän? Niinkin

pieni asia kuin nuoren kannustaminen, on pahoinvoinnin ennaltaehkäisyä. Mitä tapahtuu tutkimuksessa olleille nuorille, jotka joutuvat kannustamaan itseään sekä jaksamaan yksin?

Hyvin suuri osa nuorista tuntee, että koulun henkilökunta välittää ja koulussa apua on tarjolla tarpeeksi. Vain muutamat nuoret kokivat, ettei heistä välitetä. Esille myös nousi, että avun saaminen on joskus vaikeaa, koska apua tarvitsevia on liikaa aikuista kohden. Tyttöjen vastauksista huomasi, että tytöt kaipasivat mahdollisuutta tavata enemmän terveydenhoitajaa. Vastauksista kävi ilmi, että terveydenhoitaja ei ole koulussa tarpeeksi usein.

Monet nuoret ilmaisivat ajatusten ja tunteiden jakamisen kotona ”helpoksi”. Mutta kuitenkin ei käy ilmi mitä ”helppo” pitää sisällään. Nuorissa oli niitä, jotka eivät kokeneet kotona tunteiden jakamista, tai ylipäättään puhumista, helppona asiana. Yksittäiset nuoret mainitsivat, ettei heitä kuunnella kotona, vanhemmilla ei ole paljon aikaa tai kotona ei puhuta tunteista. Herää kysymys, että jos nuori ei opi jakamaan tai käsittelemään ajatuksiaan ja tunteitaan kotona, niin missä sitten? Pahimmassa tapauksessa nuori ei koskaan opi käsittelemään tai käymään niitä läpi.

Suuri osa nuorista kokee, että heistä välitetään kotona. Mutta itse asiassa vain 7/36 nuoresta kuvaili, miten välittäminen näkyy kotona. Kertooko tämä tulos meille jotain? Nuorista löytyy myös se pieni osa, joka ei oikeastaan ole varma välitetäänkö heistä tai he kokevat välittämisen tunteen ajoittain. Mistä muualta ne nuoret, jotka eivät tiedä välitetäänkö heistä tai eivät koe, että heistä välitetään, saavat välittämisen tunnetta, vai saavatko mistään? Kuinka paljon koulun pitäisi välittää nuoresta?

14/36 nuoresta sanoi selkeästi, ettei kaipaa mitään enempää vanhemmiltaan. 21/36 nuoresta jäi kuitenkin kaipaamaan jotain ja suurin osa heistä oli tyttöjä. Etenkin tyttöjen keskuudessa tuli esille, että he kaipasivat lisää aikaa, yhdessäoloa, ymmärrystä, huomiota, tukea, tilaa, kannustusta, arvostusta ja kehuja. Huomiota herättävää oli se, että viidestätoista pojasta vain kaksi mainitsi

haluavansa jotain, joka koski hänen suhdettaan vanhempiinsa. Muilla pojilla oli selkeästi pinnallisempi tai materialistisempi näkökulma, sillä he halusivat vanhemmiltaan rauhaa, rahaa tai ymmärrystä tupakointinsa suhteen.

Nuorten vastausten yhteydessä olisi hyvä miettiä, että jos nuori ei kaipaa vanhemmiltaan yhtään mitään, niin mitä se kertoo? Tarkoittaako se, että kyseisellä nuorella ja hänen vanhemmillaan on kaikki hyvin? Kertooko se, että nuoret saavat kaiken mitä tarvitsevat? Mutta jos he todellisuudessa saisivat kaiken sen, mitä he oikeasti tarvitsevat, niin niiden nuorten keskuudessahan ei pitäisi esiintyä mitään pahoinvointia. Voisiko olla, että osa nuorista ei osaa kaivata vanhemmiltaan sellaisia asioita, joita he eivät ole koskaan edes saaneet? Esimerkiksi vaikka nuori, joka on tottunut elämään tietyllä tavalla, kuten niin, ettei vietä kauheasti aikaa oman perheensä kanssa. Jos häneltä kysytään, että mitä hän kaipaa omilta vanhemmiltaan, johon hän ei ainakaan mainitse 'yhteistä tekemistä', niin tämä on aivan ymmärrettävä vastaus. Hän voi olla niin tottunut siihen tilanteeseen, ettei hän välttämättä osaa kaivata jotain sellaista mitä ei ole koskaan ollut olemassa.

### **9.3 Miten yläasteikäinen nuori voi henkisesti?**

Suurin osa näistä nuorista tietää, mistä hakea tukea ja voimaa sekä vaikuttaa siltä, että he myös uskaltavat niin tehdä. Hyvin suuri osa nuorista osasi ilmaista erilaisia asioita, jotka tuottavat heille iloa tai josta he saavat voimaa. Tyttöjen ja poikien vastaukset poikkesivat siinä suuresti, että tytöt osasivat mainita asioita monipuolisemmin. Pojilla oli pääasiassa vain yksi asia, josta he kokivat saavansa voimaa. On vaikea mennä sanomaan, onko pojilla vaikeuksia ilmaista itseään? Vai eikö heillä oikeasti ole enempää asioita, joista he iloitsevat? Vai eivätkö jaksaneet keskittyä vastaamiseen? Pojilla oli myös mainittuna enemmän ilonlähteitä kuin voimanlähteitä.

Tutkimuksessa oli pieni osa nuoria, jotka eivät saaneet mistään voimaa tai saivat sitä vain itseltään. Onko hyvä jos ihminen itse on se ainoa paikka, josta saa voimaa? Ketään ei ole luotu olemaan yksin omien ajatustensa, tunteidensa ja murheidensa kanssa. Mitä enemmän ihminen on yksin, sitä suurempi

todennäköisyys on, että hän alkaa voida huonosti. Tietenkin yksin oleminenkin tekee välillä hyvää. Kuitenkin pahimmassa tapauksessa nuori voi syrjäytyä.

Melkein kaikki nuoret osasivat mainita ainakin yhden asian, jossa he kokivat olevansa hyviä. Tämä kertoo, että he pystyvät katsomaan itseään positiivisessa valossa. Poikien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia keskenään. Mutta yllättävää oli, että useampi poika koki olevansa hyvä koulussa tai tietyssä oppiaineessa. Tämä kertoo varmasti jotain heidän suhtautumisestaan kouluun. Tyttöillä oli selvästi monipuolisempi näkemys omista taidoistaan ja kyvyistään, sillä he tarkastelivat itseään myös syvällisemmällä tasolla.

Sekä pojissa että tytöissä on paljonkin niitä, joilla ei ole kauheasti murheita. Poikien pääasiallisiin huolenaiheisiin kuuluivat jatko-opiskelupaikka tai raha. Poikien joukossa ei ollut paljonkaan asioita, jotka olisivat pelottaneet, ahdistaneet tai tehneet heidät onnettomaksi sillä hetkellä. Vain pari heistä mainitsi lukioon menemisen. Tyttöjen huolenaiheet kulkivat laidasta laitaan. He mainitsivat itseensä, perheeseensä, omaan harrastukseensa sekä jatko-opiskelupaikkaan liittyviä asioita. Asiat, jotka pelottivat, ahdistivat tai tekivät heidät onnettomaksi sillä hetkellä, koskivat samoja aihealueita kuin huolenaiheissa.

Kyselyni perusteella en voi tietää, mitä nuoret tarkalleen pelkäävät tulevaisuudessa tai jatko-opiskelupaikan suhteen. Toisilla esimerkiksi uuteen kouluun meneminen voi automaattisesti jännittää. Pohjautuuko niiden pelko, joiden pelko koskee työnsaantia ja sitä mitä tulee aikanaan tekemään, epäonnistumisen pelkoon? Vai pohjautuuko se johonkin ahdistuksen tunteeseen, joka on lähtöisin ympäristön antamasta käsityksestä, että on kauhea kiire löytää oma paikkansa yhteiskunnassa?

Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista näki tulevaisuutensa valoisana ja he olivat luottavaisin mielin sen suhteen. Osa heistä ei ollut miettinyt elämäänsä lukiota pidemmälle. Muutamat olivat visualisoineet tulevaisuuden omalla perheellä ja työllä. Vain pieni osa ilmaisi pelkoa siitä, etteivät tienneet mitä he tulevat tekemään tulevaisuudessa.

Suurin osa nuorista kertoi tulevansa ”hyvin” tai ”ihan hyvin” toimeen vanhempiensa kanssa. Jokaisen nuoren ”hyvin” ja ”ihan hyvin” vastaukset kertovat eri asioita, sillä jokainen määrittelee sanan eri tavoin. On hyvä miettiä, mitä edes tarkoittaa ”tulla hyvin toimeen” vanhempiensa kanssa? Vain muutama nuorista ilmaisi, ettei tee oikeastaan mitään vanhempiensa kanssa. Osa kertoi tekevänsä kaikenlaista, mutta eivät kertoneet yksityiskohtia. Suuri osa nuorista antoi monipuolisesti esimerkkejä yhteisistä hetkistä. Tutkimuksestani ei kuitenkaan käy ilmi, kuinka usein nuoret tekevät näitä yhteisiä asioita.

Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla nuorilla on koulussa kavereita, joihin he kokevat voivansa luottaa. Muutama nuori kertoi tulevansa joskus kiusatuksi koulussa, mutta ei käy ilmi kuinka usein tai miten sitä tapahtuu. Kaikkien nuorten kouluun suhtautumisesta on vaikea sanoa muutamalla sanalla. Tuli kuitenkin esille, että kaikkein eniten nuoret odottivat kavereidensa näkemistä. Se, mistä he antoivat pääasiassa kritiikkiä, olivat koulun ahtaus, huono ilma ja home.

Kun nuorilla ilmaantuu ongelmia koulun sisällä he kokevat, että he pystyvät hakemaan apua useammilta ihmisiltä, sekä koulun henkilökunnan puolelta että joltain koulun ulkopuoliselta. Kun taas, jos ongelmia ilmaantui koulun ulkopuolella, he lähestyisivät pääasiassa vanhempiaan, sisaruksiaan tai kavereitaan.

Kaikki, paitsi yksi nuori, olivat Facebookin jäseniä. Heidän käyttämänsä aika tietokoneen ja television parissa päivittäin vaihteli laidasta laitaan. Kuitenkin suurin osa heistä käytti päivittäin noin kaksi tai kolme tuntia niiden parissa. Luulen, että television katseleminen ei ollut tutkimuksessa olleiden nuorten keskuudessa niin yleistä kuin se on joskus aikoinaan ollut. Nykyään tv-sarjojen ja elokuvien katseleminen on mahdollista Internetin kautta ja tämä, saattaa olla syynä television katselemisen vähenemiselle. On hyvä myös ottaa huomioon, että kaikki se mitä voitiin tehdä ennen vain tietokoneella, tehdään nykyään kännykällä.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulevatko siis nuorten henkisen hyvinvoinnin tarpeet kohdatuiksi? Tässä on otettava huomioon se, että tutkimukseni yritti selvittää vain pienen osan henkisen hyvinvoinnin tarpeista. En siis voi puhua nuoren kaikista henkisen hyvinvoinnin tarpeista. Tutkimuksessani esiintyi nuoria, joiden tarpeet tulivat kohdatuiksi paremmin kuin toisten. Heidän joukossaan oli kuitenkin sellaisia nuoria, jotka tarvitsisivat muun muassa enemmän hyväksyntää, kannustusta, välittämisen tunnetta, yhdessäoloa vanhempiensa kanssa sekä sitä, että heitä kuunneltaisiin.

Tämän tutkimuksen perusteella sanoisin, että nuoret voisi jakaa kahteen ryhmään: a) nuoret, jotka voivat suhteellisen hyvin, mutta kaipaavat lisää vahvistusta omasta itsestään ihmisenä, sekä b) nuoret, jotka voivat hieman huonommin ja jotka kaipaavat enemmän vahvistusta omasta itsestään. Jotkut asiat saattavat vaikuttaa pieniltä ongelmilta, mutta ne ovat silti ongelmia ja olemassa olevia. Niihin voidaan vaikuttaa. Kyseinen koulu ei voi enää vaikuttaa näihin nuoriin, sillä nuoret ovat vaihtaneet koulua ja heitä ympäröivät uudet ihmiset (opettajat ja opiskelijat). Nyt näiden nuorten uudet ympäristöt toimivat jonkin tason kasvattajina, antaen heille joko positiivisia tai negatiivisia työkaluja heidän elämäänsä. Jos kukaan ei kiinnitä huomiota tutkimuksessa olleiden nuorten haasteisiin, niin ne eivät ainakaan tule helpottumaan. Ongelmilla on taipumusta kasvaa, jolloin niistä muodostuu vielä suurempia ongelmia.

On mahdollista, että tutkimuksessa olleiden nuorten yksi haasteellisin asia on itsensä hyväksyminen sekä toisten hyväksynnän tavoittelemine. Niin kuin Lämsä (2009, 102) toteaa, niin nuorella on voimakas tarve olla samanlainen kuin muut ja se on kaikkein voimakkaimmillaan juuri nuoruudessa. Tähän asiaan liittyy hyvin vahvasti heidän minäkuvansa, itsetuntonsa, itseluottamuksensa ja itsearvostuksensa, joista puhuvat Aho (1996, 9), Aaltonen, ym. (1999, 311), Kempainen (1997, 21) sekä Ojanen (2001, 96). Tämä nuorten haaste kertoo siitä, että he tarvitsevat lisää vahvistusta omasta itsestään. Vahvistamisella tarkoitetaan,



että heidän tulisi saada aikuisilta muun muassa enemmän kehumista, kannustusta sekä hyvää palautetta. Rakentava palaute auttaa nuorta kasvamaan. Lämsän (2009, 39) mukaan *“Lapsi tai nuori, joka saa toistuvasti moitteita osaamattomuudestaan, lakkaa herkästi tekemästä töitä ja menettää uskon onnistumisen mahdollisuuksiinsa.”*

Suuri osa nuorista koki, että heistä välitetään kotona. He kertoivat monenlaisia asioita, joita he tekivät yhdessä perheensä kanssa, mutta yhdessäoloa ei joidenkin nuorten mielestä ollut riittävästi. Hietalan, ym. (2010, 151) mukaan perheestä muodostuu nuorelle päivittäinen tuki elämässä, koska kotoa hän saa tärkeitä työkaluja omalle elämälleen. Mitä nuoret (pääasiassa tytöt) kaipasivat vanhemmiltaan eniten olivat, lisää yhdessäoloa, huomiota, arvostusta sekä ymmärrystä. Jos nuoret kaipaavat lisää aikaa ja yhdessäoloa vanhemmiltaan, niin saattaisiko se myös kertoa siitä, että he tarvitsisivat vanhempiansa tukea vielä enemmän?

Lämsän (2009, 100) mukaan nuorilla on taipumusta kokea asiat aikuisia voimakkaammin. He eivät ole vielä muodostaneet itselleen selkeitä toimintamalleja tai puolustusmekanismeja, joilla he voisivat auttaa itse itseään. Nuoreen vaikuttaa eniten sellaiset tunnekokemukset tilanteessa, jollaista hän ei ole kokenut aikaisemmin. Koska nuoruusvaiheessa käydään läpi paljon sellaisia asioita, joita ei ole koettu aikaisemmin, on vanhempien antama aika, tuki ja läsnäolo korvaamatonta nuorille.

Nuorten vastausten perusteella voisi sanoa, että tytöillä oli enemmän huolia, murheita ja pelkoja kuin pojilla. Mutta toisaalta tytöt myös kertoivat positiivistakin asioista enemmän ja monipuolisemmin kuin pojat. Voisiko tästä mahdollisesti päätellä, että pojilla on enemmän vaikeuksia itsensä ilmaisemisessa? Ajatukset ja tunteet liittyvät hyvin vahvasti kykyyn ilmaista omaa itseään. Rajoitetaanko poikien tunteiden esille tuomista jo pienestä pitäen? Hietalan, ym. (2010, 31) mukaan, tunteista puhuminen, niiden tunnistaminen sekä selvittäminen, ei ole sen helpompaa nuorelle kuin aikuisellekaan. Ongelman tullessa, näiden asioiden tekeminen käy vielä haasteellisemmaksi. Tämän takia on äärimmäisen tärkeää, että nuoret oppisivat ilmaisemaan itseään aikaisessa vaiheessa, koska siitä on

enemmän apua ongelmatilanteissa. Dyer (1999, 23) tuo esille, että tunteet eivät ole asioita, jotka vain tapahtuvat ihmiselle, vaan hänen on täytynyt kokea jokin ajatus ensin. Eli ajatukset luovat tunteita ja tunteet luovat tekoja. Kun nuoret ymmärtäisivät omien ajatustensa ja tunteidensa merkityksen, he oppisivat miten he voivat vaikuttaa omaan elämäänsä.

Kouluun liittyvissä asioissa, nuoret antoivat eniten palautetta siitä, että terveydenhoitajaa on vaikea tavoittaa, koulussa on liikaa turhaa kiirettä sekä koulupäivät ovat liian pitkiä. He myös mainitsivat, että koulun tilat ovat ahtaat (tai oppilaita liian paljon) sekä koulussa on hometta ja sisäilma on huonoa. Nämä kaikki asiat ovat yhteydessä nuorten yleiseen hyvinvointiin ja kouluviihtyvyyteen, jonka takia olisi hyvä miettiä, voisiko niille jotain tehdä.

Tutkimuksessa olleiden nuorten vaikeudet, haasteet ja ongelmat saattavat tuntua vähäisiltä tässä vaiheessa, mutta pienimmätkin ongelmat ovat merkittäviä. Henkinen pahoinvointi ei tule yhtäkkiä, vaan kehittyy ajan myötä. Nuorten ongelmia ei saisi missään tapauksessa vähätellä, eikä jättää käsittelemättä. Tarkoituksenaan ei ole, että ongelmien halutaan kasvavan niin suuriksi, että nuori esimerkiksi syrjäytyy. Voi olla, että omat määrittäkseni "huolesta", "ongelmasta" ja monista muista käsitteistä, ovat eri kuin lukijan, jolloin näemme tutkimuksessa olleet nuoret ja koko tutkimuksen aivan eri silmin.

Tutkimustuloksissa on otettava huomioon se, että vaikka joitain asioita tai ongelmia ei tullut ilmi tutkimuksessani, niin se ei tarkoita sitä, ettei niitä olisi olemassa kyseisten nuorten elämässä. Tutkimukseni ei ollut tarpeeksi laaja, että se olisi voinut huomioida kaiken. Kun nuorilta esimerkiksi kysyi jostain asiasta, niin vastaus saattoi muuttua, jos samaa asiaa kysyi toisesta näkökulmasta. Huomasin, että esimerkiksi jos nuorilta kysyi: "miten tulet toimeen vanhempiesi kanssa?", hän saattoi vastata, että "hyvin". Mutta tämä vastaus ei anna minulle tarpeeksi paljon informaatiota voidakseni luottaa nuoren arvostelukykyyn. En myöskään voi tietää mitä nuori tarkoittaa monilla vastauksillaan. Sen sijaan jos lähtisin kyselemään esimerkiksi nuoren ja hänen vanhempien välisestä kommunikoinnista, vuorovaikutuksesta ja rakkauden osoituksista, niin voisimme päästä pidemmälle

## 11 POHDINTA

Tutkimustulosten kokoaminen ja esille tuominen tuotti hieman ongelmia. Koska kyselyni koostui pääasiassa avoimista kysymyksistä, nuorten vastauksista oli vaikea muodostaa numeraalisia tuloksia, joiden avulla nuoret olisi voinut jakaa teemoittain. Tämän takia en ole voinut rakentaa minkäänlaisia taulukoita. Tuloksiin myös vaikuttaa nuorten vastaamattomuus. Aina en tiennyt, eivätkö he osanneet vastata kysymykseen vai eikö heitä huvittanut. Nuorten vastauksista ei myöskään voi tietää, mikä pitää paikkansa ja mikä ei. Näistä asioista johtuen, yritin tuoda esille kaikkein tärkeimmät asiat. Joidenkin asioiden käsittelyssä koin parhaaksi erottaa poikien ja tyttöjen tulokset toisistaan, jos huomasin heidän vastauksissaan eroavaisuuksia.

Harmittaa hieman tuo nuorten suppea tapa ilmaista itseään, sillä se vaikutti automaattisesti tutkimustuloksiin. Huomasin miten hyvällä yhteistyöllä on suuri merkitys tällaisessakin asiassa, koska tulosten hankkiminen ei riippunut pelkästään itsestäni. Kyselylomakkeiden tekeminen oli haasteellista monesta syystä. Yritin pitää kysymysten määrän mahdollisimman pienenä, jotta nuorilta ei katoaisi mielenkiinto ja ajattelin, että se helpottaisi itseäni lomakkeiden analysointivaiheessa, jos niitä ei olisi liikaa. Koska keskityin paljon kysymysten määrään, en kokenut pystyvänä esittämään kaikkia kysymyksiä, jotka koin tärkeäksi. Monesti myös tuntui vaikealta muodostaa avoimia kysymyksiä, sillä kaikkia asioita ei voinut avoimessa muodossa edes kysyä. Oli vaikeaa myös muodostaa kieli, jolla olisin voinut tavoittaa nuoret parhaiten.

Tutkimuksen tekoprosessi kesti kaiken kaikkiaan noin kuusi kuukautta. Pienimuotoisia haasteita tuli vastaan, mutta ajan myötä ne selkenivät. Ajatellen omaa aikaani, voimavarojani sekä sitä, että tein kaiken yksin, niin henkilökohtaisesti koen koko tutkimuksen tekemisen hyväksi saavutukseksi. Saavutin tavoitteeni siinä mielessä, että yritin tutkia nuorten henkistä hyvinvointia kykyjeni mukaan. Mutta tulini siihen tulokseen, että henkisen hyvinvoinnin tutkiminen ei ole helppoa, etenkin yksin. Siitä huolimatta, vaikka rajasin

opinnäytetyöni alueen, valitsemaani aluetta olisi voinut laajentaa loputtomiin. Tämän takia työni on muuttanut muotoaan useampaan otteeseen.

Monesti puhutaan miten tänä päivänä vanhemmilla on haasteena työn, parisuhteen, perheen sekä vapaa-ajan tasapainotteleminen. Kaikilla on kiire. Vanhemmilla ei riitä enää aikaa olemaan lastensa kanssa. Tämä tuli myös esille tutkimuksessani. Suurin aikaa vievä asia (aikuisilla) on työ, joka on yleisesti ottaen kahdeksan tuntia päivässä. Tämä on yleinen käytäntö ympärimaailmaa, jonka ihminen on keksinyt. Kuka sen on keksinyt, en tiedä. Tämä siis ei ole mikään Jumalan asettama sääntö, vaikka se saattaa joskus vaikuttaa siltä. Miksi työpäivät eivät voisi olla esimerkiksi viisi tuntia? Joku saattaisi sanoa, että eihän kukaan maksa sellaisesta palkkaa. Mutta eikö ihmisten tekemää työtä voisi muuttaa arvokkaammaksi? Tällainen työajan muutos saisi aikaan sen, että kaikilla olisi enemmän aikaa itsensä ja perheensä kanssa. Uskon, että myös ihmiset voisivat paremmin.

Lapsesta välittäminen tulisi olla pyyteetöntä vanhempien puolelta. Välittäminen pitää sisällään monenlaisia asioita, mutta tärkeää on huomioida, että se on osa rakkautta. Siihen kuuluu toisen huomioiminen ja toisen asioista kiinnostuminen sekä halu tietää mitä toiselle kuuluu. Välittäminen on myös sitä, että haluaa toiselle vain hyvää. Onko kuitenkin mahdollista, että tämän sanan merkitys on kadonnut tai sitä vain ei yksinkertaisesti osata enää ilmaista toiselle? Mutta toisaalta, jos vanhemmat itse kokevat puutteita tällä alueella ja kaipaavat toisen välittämistä ja huolehtimista, niin toimiiko se esteenä nuoren saaman välittämisen ja huolehtimisen suhteen? Pystyvätkö vanhemmat antamaan jotain sellaista mitä he eivät itse saa?

Vaikka vanhemmat ja perhe luovat pohjan lapsen elämälle, niin lapsi tai nuori on se, joka tulee elämään sitä annettua elämää. Koska ihminen itse on se avaintekijä omassa elämässään, on tärkeää investoida nuoriin ja ruokkia heidän mieltään positiivisilla asioilla. Ihmismieli tarvitsee paljon enemmän jatkuvaa ravintoa kuin itse keho. On tärkeää, että nuorilla on hyvä olla itsensä kanssa. Se, että on hyvä

olla itsensä kanssa antaa hyvät lähtökohdat elämälle, sillä jokaisen elämä rakentuu hänestä itsestään.

Puhutaan, että koti ja koulu yhdessä tukevat lapsen kasvua ja kehitystä. Voiko lapsi tai nuori kunnolla kasvaa ja kehittyä, jos hän kokee, ettei hänestä välitetä? Jos huomataan, että lapsi tai nuori ei ole saanut kotoaan niitä monia asioita, joita hänen olisi pitänyt saada, niin koulun pitäisi automaattisesti tulla mukaan kuvioihin. Kun sanotaan, että koulu on lapsen ja nuoren toinen kasvatusympäristö, niin se pitäisi ottaa tosissaan. Lapsille ja nuorille on mahdollista antaa koulumaailmassa paljonkin sellaisia asioita, jotka ovat jääneet puuttumaan kotimaailmassa. Kukaan muu ei tule kasvattamaan nuorta enää koulun jälkeen. Koulun loputtua, nuori on yksin omien ajatustensa kanssa, olivat ne ajatukset sitten nuorta kehittäviä tai tuhoavia. Häneen ei voida enää samalla tavalla vaikuttaa. Raisa Cacciatore sanoo hyvin: ”Miksi nuoret täytyy ensin hukata?”

Osa lapsista ja nuorista saattaa tietysin aikaväleihin sanoa koulussa käymisen olevan tylsää. Olen monesti kuullut sanottavan, että ei koulun tai oppimisen pitäisi ollakaan hauskaa. Mutta miksi ei? Eikö elämä ole jatkuvaa opettelua ja oppimista? Jos oppimisen on tarkoitus olla tylsää ja elämä on jatkuvaa oppimista, niin tarkoittaako se, että elämänkin tulee olla tylsää? Ja jos oppimisen on tarkoitus olla tylsää, niin kuinka lapsi ja nuori voi sellaisen käsityksen perusteella olla motivoitunut oppimaan?

Koulumaailmassa pyritään siihen, että kaikki oppilaat tekevät asiat samalla tavalla. Siellä ei kovinkaan paljoa kannusteta omaan ajatteluun, vaan kaiken tulee pohjautua jonkun toisen ajatuksiin. Joustovara puuttuu ja yksilön luovuudelle sekä ajattelulle ei jää tilaa. Eikö ihmisiä pitäisi juuri kannustaa omaan ajatteluun, jotta jokaisesta voisi todellisuudessa kasvaa yksilöitä? Olisi tärkeää, että kouluissa huomioitaisiin yksilön lahjakkuudet ja taipumukset, jolloin hän oppisi toteuttamaan omaa itseään.

Perhe luo pohjan lapsen kasvuun ja kehitykselle, jonka jälkeen koulu tulee mukaan kuvioihin. Osa lapsista käy päiväkodissa, ennen kouluun menoa, jolloin heidän

kasvun ja kehityksen tukeminen pitäisi toteutua myös siellä. Kun sanotaan, että koulu tukee lapsen kasvua ja kehitystä, niin senhän pitäisi jatkua suurin piirtein lukion loppuun asti. Mutta jos jokainen laitos (päiväkoti, ala-aste, yläaste, lukio) vain ajattelee, että "me olemme hoitaneet työmme kunnialla", kun lapsi siirtyy toiseen laitokseen tai elämänvaiheeseen, niin lapsen tai nuoren pelkkä "läpi pääseminen" ei riitä. Koska jos jokainen laitos työskentelee erikseen, lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys jää katkonaiseksi. Lapsi tai nuori ei voi olla vastuussa omasta kasvusta ja kehityksestään. Sen sijaan, yhteistyötä tulisi kehittää siten, että kaikki tieto lapsesta siirtyisi ammattilaisten välityksellä toisille ammattilaisille.

On mahdollista, että joku voi saada ideoita tutkimuksestani. Uskon, että käyttämäni tieto saattaa antaa jollekin ajatuksen siemenen johonkin muuhun asiaan, esimerkiksi jatkotutkimuksia koskien sosiaalista mediaa ja sen vaikutuksista nuorten ajatuksiin ja tunteisiin. Kuitenkin itse tutkimus (kysely) ja tutkimustulokset ovat mielestäni jääneet jotenkin puutteellisiksi. Luulen, että tämän tutkimuksen tuloksilla on eniten merkitystä koululle, jossa toteutin kyselyni, ja sen henkilökunnalle, sillä tämä on heille henkilökohtaisempi kuin kenellekään muulle.

Tämä tutkimus muistuttaa meitä siitä, että meidän tulisi panostaa lisää ajatuksiin "miten voimme auttaa tekemään ihmisistä onnellisia, iloisia, tasapainoisia?" ja "miten voimme auttaa kehittää heistä yksilöitä, jotka rakastavat itseään ja elämäänsä?". Yhteiskuntamme rakentamaa hyvinvointi –näkökulmaa olisi hyvä kenties muuttaa, sillä rahalla, koulutuksella ja työpaikalla on mahdollista saavuttaa hyvinvointia vain tiettyyn pisteeseen asti. Mitä sen jälkeen?

Opinnäytetyöstäni voisi olla hyötyä etenkin sosiaali-, hyvinvointi- ja terveysalalla työskenteleville ammattilaisille. Ihmisten asioita ei voida muuttaa vain ulkoapäin, sillä usein muutos alkaa sisältäpäin. Heidän pitäisi keskittyä ihmiseen tavalla, jossa tavoitteena on luoda ihmisistä iloisia, tasapainoisia, tyytyväisiä ja onnellisia. Yhteiskunnassamme on paljon palveluja, joiden on tarkoitus auttaa ihmisiä ongelmatilanteissa. Palvelut pohjautuvat siihen, että kun omaa voimaa ei ole, niin lainataan toiselta (tai ainakin pitäisi). Palvelujen määrä lisääntyy koko ajan, joka kertoo myös siitä, että myös ihmisillä ongelmat lisääntyvät. Mutta rakentuvatko

palvelut siten, että niiden todellinen tarkoitus on saada aikaiseksi hyvinvointia, hyvää oloa ja henkistä tasapainoa? Pystyvätkö palvelut auttamaan ihmistä, jos se ei kohtaa hänen todellisia tarpeitaan? Jos luullaan tietävän apua hakevan ihmisen todelliset tarpeet, mutta ei tiedetäkään, niin voidaanko häntä todellisuudessa auttaa? Vai muodostuuko siitä vain oravanpyörä, joka on huomattavissa esimerkiksi monien lastensuojeluasiakkaiden kanssa, jossa asiakkuus jatkuu sukupolvesta toiseen. Asiakkuus jatkuu jos asiakas ei ole saanut omaan elämäänsä sopivia työkaluja, joiden avulla hän oivaltaisi oman vaikutusvaltansa. Onko ihmisten ongelmia mahdollista "poistaa" nykyisillä palveluillamme?

Kun ratkaistaan ongelmia, puhuminen on avaintekijä asian ratkaisemisessa. Uskon, että on unohdettu, minkälainen merkitys puhumisella on. Kun ihminen alkaa puhua, hänen ajatuksensa ja tunteensa alkavat selkiytyä pikku hiljaa hänelle itselleenkin. Kuvitellaan ääripäästä esimerkiksi sellainen nuori, joka ei puhu juuri kenellekään. Kun hän kohtaa haasteita tai ongelmia elämänsä varrella, hän pitää kaiken sisällään. Kun näin tapahtuu, hänessä alkaa ajan myötä mahdollisesti kehittyä paljon negatiivisia tunnetiloja, mutta ne eivät pääse ulos. Voi olla, että jossain vaiheessa, hän saattaa sitten ylireagoida jopa sellaisessa tilanteessa, joka on loppujen lopuksi melko mitätön. Mutta hänen sisimpänsä ei jaksakaan yksin. Kenenkään ei kuuluisi olla tässä maailmassa yksin. On helppoa hukkoa omiin ajatuksiinsa ja sieltä pois pääseminen on toisille haastavampaa.

Olen tullut samaan tulokseen kuin Raisa Cacciatore, joka on sanonut, että *"nuorten ongelmien havaitseminen ei ole se ongelma, vaan avun tarjoaminen"*. Ja avun tarjoaminen perustuu puhumiseen.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Airola, M. Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Ala-Hakkola, A. & Alanko, P. 2009. Median vaikutus nuoren identiteettiin. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavana: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5431/Alanko\\_Paula.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5431/Alanko_Paula.pdf?sequence=1)
- Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva. WSOY.
- Arden, P. 2006. Whatever you think, think the opposite. China: South China Printing.
- Cardwell, M. Clark, L. Meldrum, C. 1996. Psychology for A level. London: HarperCollinsPublishers Ltd.
- Carnegie, D. 2006. How to win friends and influence people. Iso-Britannia: Vermilion.
- Chopra, D. 2002. Miten saan terveyttä ja henkistä hyvinvointia. Suomentaja Riikka Toivanen. 2. p. Helsinki: WSOY.
- Demiralp, E. Jonides, J. Kross, E. Lee, D. S. Lin, N. Park, J. Shaback, H. Verduyn, P. Ybarra, O. 2013. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. University of Michigan, United States of America and University of Leuven, Belgium: Psychology Department.. Saatavana: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0069841#s2>
- Dyer, W. D. 1999. Hyväksy itsesi, uskalla elää. Suomentaja Mirja Rutanen. 2. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ekebom, U-M. Helin, M. Tulusto, R. 2000. Satayksi kouluongelmaa: opettajan käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Friis, L. Mannonen, M. & Seppänen, R. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 1.-2. p. Helsinki: WSOY.
- Hajda, H. Karhunen, A. Liljeroos, T. Lamminen, R. Ojala, M. Somiska, S. Taimi, A. Törrönen, S. Vartiainen-Gomez, T. Viinikka, E. Viitala, A. 2008. ENO-



käsikirja: Ennakoiva ohjaus työelämässä: Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot.

Heikkilä, M. & Kautto, M. (toim.) 2002. Suomalaisten hyvinvointi: 2002. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkilä, M. Karvonen, S. Moisio, P. & Simpura, J. (toim.) 2008. Suomalaisten hyvinvointi: 2008. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Hellsten, T. 2000. Saat sen mistä luovut: elämän paradoksit. Juva: WS Bookwell.

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13 uud. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Kautto, M. (toim.) 2006. Suomalaisten hyvinvointi: 2006. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina, 1 osa: alkoholi, imppaaminen, lääkkeet, huumeet, kielteinen elämä. Vantaa: Kustannusvalmennus Oy.

Korkiakangas, M. Lyytinen, H. (toim.), & Lyytinen, P. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Kronqvist, E-L. Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia: matkalla muutokseen. Porvoo: WSOY.

Kultavirta, A. 2012. Tuetusti nuori: tutkimus nuorten hyvinvoinnin kokemuksista, huolenaiheista sekä nuorten ja vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta. Laurean Ammattikorkeakoulu. Terveiden edistämisen koulutusohjelma, Sosionomi (Ylempi AMK). Opinnäytetyö. Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46905/kultavirta\\_annika.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46905/kultavirta_annika.pdf?sequence=1)

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.

Lasten kasvat. Tampereen Radio. Haastateltavana: Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore. [Viitattu 29.7.2013].

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

- Maslow, A. H. 1970. Motivation and personality. Third edition. U.S.A: R.R. Donnelley & Sons Company.
- Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Juva: WSOY.
- McKenna, P. 2004. Change your life in 7 days. London: Transworld Publishers.
- Media. Dictionary. [verkkojulkaisu]. [viitattu 1.9.2013]. Saatavana: <http://dictionary.reference.com/browse/media?s=t>
- Mental health and wellbeing. NHS inform. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.8.2013]. Saatavana: <http://www.nhsinform.co.uk/mentalhealth>
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Helsinki: WSOY.
- Nichols, L. 2009. Onnistut: tuli mitä tuli. Suomentaja Tuulikki Valta. Juva: WSOY.
- Nieminen, H. Pantti, M. 2012. Media markkinoilla: johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen. 3. uud. p. Tampere: Vastapaino
- Nuutinen, T. & Repo, I. 2003. Viestintätaito: opas aikuisopiskelun ja työelämän vuorovaikutustilanteisiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ojala, T. Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opinto-ohjaaja: haastattelu. 12.4.2013.
- Oppilashuolto. Sosiaaliportti. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.9.2013]. Saatavana: [http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva\\_lastensuojelu/toimintamuotoja/oppilashuolto\\_ja\\_koulun\\_sosiaalityo/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva_lastensuojelu/toimintamuotoja/oppilashuolto_ja_koulun_sosiaalityo/)
- Peale, N. V. 1992a. The power of positive thinking. New Jersey: Wings Books.
- Peale, N. V. 1992b. The positive principle today. New Jersey: Wings Books.
- Piironen-Malmi, U. Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Psyykkinen hyvinvointi. Opettaja.tv: [verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.8.2013]. Saatavana: <http://opettajatv.yle.fi/teemat/aine/23/124/459>
- Schwartz, D. J. 1987. The magic of big thinking. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Social skills. Dictionary. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.9.2013]. Saatavana: <http://dictionary.reference.com/browse/social+skills?s=t>

Sosiaalinen media. Tapa – sanastokeskus. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.8.2013].  
Saatavana:  
<http://www.tsk.fi/cgibin/netmot.exe?UI=figr&height=165&qfind=sosiaalinen+media>

Sosiaalinen media. Kansanvalta: vaikuttajan tietopankki. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.8.2013]. Saatavana: <http://www.kansanvalta.fi/Ylavalikko/Tietoasivustosta>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## **LIITTEET**

LIITE 1. Sopimus opinnäytetyöstä

LIITE 2. Tutkimusluvan myöntäminen

LIITE 3. Vanhempien suostumuksen haku

LIITE 4. Haastattelurunko koulun opinto-ohjaajalle ja kuraattorille

LIITE 5. Kyselylomake nuorille



## Sopimus opinnäytetyöstä

### Opiskelijan tiedot

Nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Jonna Sundman (jonna.sundman@seamk.fi)  
puh: 0400-441497, Haavistontie 18, 33960 Pirkkala

Yksikkö ja koulutusohjelma: Seinäjoen ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, sosionomin koulutusohjelma

### Opinnäytetyön ohjaaja

Nimi ja yhteystiedot:

Kerttu Veikkola, puh. 040-8302175, kerttu.veikkola@seamk.fi

### Toimeksiantajan / työn tilaajan / yhteistyöorganisaation edustaja

Nimi: \_\_\_\_\_

Asema organisaatiossa: \_\_\_\_\_

Yhteystiedot: \_\_\_\_\_

Opinnäytetyön alustava nimi / aihe: Nuorten henkinen hyvinvointi

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät ja TKI-tavoitteet :

Kokoan tietoa yläaste ikäisiltä nuorilta sekä koulun  
opelta ja kuraattorilta

Opinnäytetyö tuottaa 15 TKI-opintopistettä (ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyö 30 op).

Opiskelija luovuttaa sovitusta opinnäytetyöhön sisältyvistä TKI-tehtävistään \_\_\_\_-sivuisen raportin toimeksiantajalle (myös opinnäytetyö sellaisenaan voi toimia raporttina).

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen: \_\_\_\_\_

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 1 / 4 .2013 - 31 / 12 -2013

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyöni saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti ruutuun)

Päiväys: 14 / 3 .2013

Jonna Sundman  
Opiskelija

Kerttu Veikkola  
Ohjaaja

\_\_\_\_\_  
Toimeksiantajan edustaja

HUOM! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti. Tätä sopimus pohjaa voi muokata tarvittaessa.

**Asia**

**Tutkimusluvan myöntäminen**

**Selostus asiasta**

Sosionomiopiskelija Jonna Sundman on jättänyt 26.3.2013 tutkimuslupa-  
pyynnön empiirisestä tutkimuksesta yläasteen 9-luokkalaisille  
sekä opolle ja kuraattorille. Tutkimuksen aihe on Nuorten henkinen hy-  
vinvointi. Tutkimus on osa hänen opinnäytetyötänsä Seinäjoen ammatti-  
korkeakoulussa. Kysely toteutetaan lomaketutkimuksena noin 40 yhdek-  
säsluokkalaiselle sekä haastattelututkimuksena opolle ja kuraattorille.

**Päätös**

Päätän myöntää Jonna Sundmanille tutkimusluvan selosteen mukaiseen  
tutkimukseen.

**Perustelut**

**Päätöksentekijän  
allekirjoitus,  
nimenselvennys  
ja virka-asema**

rehtori

**Nähtävänäpito**

11.4.2013

**Tiedoksianto  
asianosaiselle;  
millä tavoin ja aika**

Päätös tiedoksi 4.4.2013

**Jakelu**

Jonna Sundman

**Oikaisuvaatimus-  
ohjeet**

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen kunnan sivistyslauta-  
kunnalle ( ). Oikaisuvaatimuksen voi tehdä asianosainen eli se, johon  
päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa tai kunnan  
jäsen.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saa-  
neen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua siitä, kun päätös on lähetetty hänelle  
kirjeellä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen. Hakemukseen on merkittävä hakijan ja kirjel-  
män laatijan nimi ja kotikunta sekä postiosoite ja puhelinnumero.

Oikaisuvaatimukseen on liitettävä:

- päätös, johon oikaisua haetaan, joko kopiona tai alkuperäisenä
- asiakirjat, joihin vedotaan
- valtakirja, mikäli käytetään asiamiestä

Mikäli päätös on luonteeltaan yksinomaan valmistelua, täytäntöönpanoa tai virka- tai työehtosopimuksen tul-  
kintaa tai soveltamista, ei oikaisuvaatimusta saa tehdä.

Hei!

Olen sosionomiopiskelija, Jonna Sundman. Olen tekemässä opinnäytetyötäni nuorten henkisestä hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista. Tavoitteenani on keskittyä nuorten ajatus- ja tunnemaailmaan ja sitä kautta yritän selvittää, mitä nuorille kuuluu tänä päivänä.

Tutkimukseeni olen valinnut [REDACTED] yläasteen ja sieltä tietyn määrän 9. luokkalaisia. Tulisin antamaan kaikille tutkimukseen osallistujille kyselylomakkeen, joka sisältää avoimia kysymyksiä, joka tarkoittaa sitä, että he voivat vastata niihin siltä pohjalta, miltä heistä tuntuu. Kyselylomakkeet täytetään koulussa ja niihin vastataan nimettöminä. Opinnäytetyössäni ei missään vaiheessa tule ilmi, että missä koulussa olen tehnyt tutkimukseni.

Pyytäisin teiltä lupaa, että antaisitte lapsenne osallistua kyseiseen tutkimukseen. Tutkimuksestani saattaa olla hyötyä tulevaisuudessa nuorille itselleen, joten toivon että oppilaiden vanhemmat suhtautuisivat tutkimukseeni myönteisesti.

Ystävällisin terveisin,  
Jonna Sundman

1. Kuinka kauan olet ollut opinto-ohjaajana/kuraattorina?
2. Oletko aina työskennellyt saman ikäisten nuorten parissa?
3. Tulevatko nuoret luoksesi omasta aloitteestaan, vai jonkun lähettämänä tai ohjaamana?
4. Minkälaisissa asioissa opiskelijat tulevat usein miten hakemaan apua tai neuvoa kaikkein eniten?
5. Onko nuoren helppoa saada varattua aika luoksesi?
6. Voitko hieman kuvailla mitä kuuluu työnkuvaasi nuorten kanssa? (Esim. keskustelu, ohjaaminen)
7. Onko tämän koulun nuorten kanssa helppoa työskennellä?
8. Minkä ikäiset nuoret käyvät eniten keskustelemassa kanssasi?
9. Mikä tai mitkä asiat ovat kaikkein haastavampia asioita työssäsi nuorten kanssa?
10. Miten kuvailisit nykynuorta, minkälainen hän on? (Esim. itsevarma, sosiaalinen, pelokas, ahdistunut, ujo, teeskentelijä, jne.)
11. Voiko nuoret mielestäsi henkisesti hyvin?
12. Oletko huomannut nuorissa syrjäytymisen merkkejä? Jos olet, niin mitä?
13. Mitkä asiat ovat nuoren ajatus- ja tunnemaailman vahvuudet ja heikkuudet?
14. Mitkä asiat heikentävät nuoren henkistä hyvinvointia? (Esim. perhe, kaverit, yhteiskunta)
15. Mitkä on nykynuoren suurimmat haasteet tai ongelmat?
16. Missä asioissa sinun mielestä nuori tarvitsee eniten tukea? (esim. koulunkäynnissä, perheongelmien kanssa, kaverit)
17. Mitä mielestäsi nuoret kaipaavat enemmän aikuisilta? (esim. kuuntelua, ymmärrystä, huolenpitoa, jne.)
18. Teetkö yhteistyötä nuorten vanhempien kanssa? Miten se toimii?
19. Yleisellä tasolla, tiedätkö minkälainen suhde nuorella ja hänen perheellään on/nuorella ja hänen vanhemmillaan?
20. Onko sinun mielestäsi tässä koulussa tarpeeksi apua saatavilla nuorelle?



21.Saavatko nuoret tukea myös koulun opettajilta, vai enimmäkseen opinto-ohjaajalta ja kuraattorilta?

22.Pitäisikö mielestäsi opettajien tuntea oppilaat yksilöinä paremmin? Vai onko nykyinen systeemi riittävää?

23.Tukeeko koulu nuorten henkistä hyvinvointia? Jos tukee, niin miten?

24.Onko jotain erikoista, jonka haluaisit vielä mainita?

**Oletko tyttö vai poika?**

---

**Minkä ikäinen olet?**

---

**Ketkä kuuluvat lähiperheeseesi?**

---

---

---

**1) Mistä asioista pidät koulussa eniten?**

---

---

---

**2) Mitä asioita inhoat koulussa eniten?**

---

---

---

**3) Onko sinulla koulussa kavereita ja ovatko he sellaisia joihin voit luottaa?**

---

---

**4) Kiusaako joku/jotkut sinua koulussa? Jos kyllä, niin miksi luulet heidän tekevän niin?**

---

---

---

---

**5) Tunnetko, että koulusi opettajat, terveydenhoitajat, opinto-ohjaajat ja kuraattorit välittävät sinusta? Saatko mielestäsi heiltä tarpeeksi apua silloin kun sitä tarvitset?**

---

---

---

---

**6) Jos koulussa ilmenee ongelmia, niin keneltä pyytäisit ensimmäisenä apua?**

---

---

---

**7) Miltä sinusta tuntuu jakaa omia ajatuksia ja tunteita kotona? (Esimerkiksi: onko se helppoa?, kuunnellaanko sinua?, ymmärretäänkö sinua?)**

---

---

---

**8) Minkälaisista asioista koet, että ET voi jutella kotona?**

---

---

---

**9) Millä tavoin tunnet, että sinusta välitetään kotona? Ja koetko, että sinut hyväksytään juuri sellaisena kuin olet?**

---

---

---

**10) Miten tulet toimeen vanhempiesi kanssa?**

---

---

---

---

**11) Jos sinulla on sisaruksia, niin minkälainen suhde sinulla on heihin?**

---

---

---

---

**12) Minkälaisia asioita teet yhdessä perheesi kanssa?**

---

---

**13) Onko jotain mitä kaipaat enemmän vanhemmiltasi? Jos on, niin mitä?**

---

---

---

---

**14) Mitkä ovat tällä hetkellä suurimmat huolenaiheesi?**

---

---

---

---

---

**15) Millaisena näet oman tulevaisuutesi? Suhtaudutko tulevaisuuteesi luottavaisin mielin vai pelottaako se?**

---

---

---

---

**16) Silloin kun asiat tuntuvat menevän huonosti, niin mistä saat voimaa? (Esimerkiksi: jostain ihmisestä, tekemisestä, jne.)**

---

---

---

**17) Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi?**

---

---

---

---

---

**18) Missä asioissa koet olevasi hyvä?**

---

---

---

---

---

**19) Kuka/ketkä kannustavat tai rohkaisevat sinua eniten?**

---

---

---

**20) Mitkä asiat pelottavat, ahdistavat tai tekevät sinut onnettomaksi tällä hetkellä?**

---

---

---

---

**21) Jos sinulla on ongelmia koulun ulkopuolella, niin keneltä voit pyytää apua?**

---

---

---

---

**22) Onko sinun helppoa lähestyä aikuista silloin kun sinulla on jokin ongelma? Ketä aikuista voisit lähestyä todennäköisemmin?**

---

---

---

---

**23) Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? Onko toisten hyväksyntä tärkeää sinulle?**

---

---

---

**24) Kuinka paljon suurin piirtein käytät ajastasi television katselemiseen ja tietokoneen ääressä päivittäin? Ja oletko Facebookin jäsen?**

---

---