

---

# **Yhteisöllisyyden vaikutukset varhaisnuorten hyvinvointiin**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2017

Anu Seppä



LAHDENSIVU  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

---

<b>Tekijä</b>	Anu Seppä	<b>Vuosi</b> 2017
<b>Työn nimi</b>	Yhteisöllisyyden vaikutukset varhaisnuorten hyvinvointiin	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön idea lähti pääkaupunkiseudun luokan luokkaretkestä, joka toteutettiin Espanjassa. Luokka keräsi luokkaretkirahat yhdessä vanhempien kanssa kuuden vuoden aikana. Luokasta syntyi tiivis yhteisö, jota kirjoittaja halusi tutkia lähemmin. Toimeksiantajaksi valikoitui kyseisen koulun Vanhempainyhdistys.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia miten yhteisöllisyys vaikuttaa varhaisnuoriin, miten yhteisöllisyys syntyy ja oliko matkalla ja sen valmistelulla vaikutuksia yhteisöllisyyteen. Ajatuksena oli miten varhaisnuorten yhteisöllisyyttä voitaisiin tukea vanhempien ja opettajan näkökulmasta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa haastateltiin viittä vanhempaa ja opettajaa ryhmähaastatteluna syksyllä 2016. Aineisto analysoitiin sisälönanalyysimenetelmällä.

Tuloksissa todetaan yhteisöllisyyden tukevan varhaisnuorten hyvinvointia ja yhteisöllisyyden lisääntyvän yhteisen päämäärän ansiosta. Yhteisöllisyyden syntyyn koululuokassa vaikuttavat koulun ja kodin välinen positiivinen yhteistyö, opettajan tavoitteellinen toiminta yhteisöllisyyden syntymiseksi sekä luokan yhteinen päämäärä ja yhdessä tekeminen vapaa-ajalla.

Johtopäätöksenä todetaan, että luokkien yhteisöllisyyttä tulisi tukea koulun puolelta. Kouluissa tulisi tietoisesti rakentaa yhteisöllisyyttä, mutta myös vanhemmilla tulisi olla vastuu yhteisölliseen osallistumiseen. Yhteisöllisyys parantaa oppilaiden yksilöllistä hyvinvointia.

**Avainsanat** Varhaisnuori, kehitys, hyvinvointi ja yhteisöllisyys

**Sivut** 31 s.

LAHDENSIVU  
Degree Programme in Nursing  
Nurse

---

<b>Author</b>	Anu Seppä	<b>Year</b> 2017
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	<b>The impact of communality at well-being of pre-teens</b>	

---

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to study the impact of communality at well-being of pre-teens, how the communality is forming and how a trip to Spain impacted of communality. The target was to get information on wellbeing of pre-teens and their families. The information can be helped to understand communality of pre-teens and how to improve building communality between pre-teens, parents and school personnel.

The thesis was qualitative. Five parents and a teacher were interviewed in October of 2016. The parents and teacher were interviewed at the same time. It was like free discussion which has strict frame. The material was analyzed whit the theory-based content analysis method. A deductive approach was used in the analysis.

Pre-teen relations, individual wellbeing and communality were perceived as factors for wellbeing in pre-teens. Human relations were important factors for wellbeing in the pre-teens in everyday life. Communality between pre-teens and adults improve teen individual wellbeing.

It can be concluded the experiences of communality with pre-teen improve pre-teen individual wellbeing. The journey to Spain and preparation for the journey increased communality between parents, teacher and pre-teens. That built a relationship of trust in hole communality. Communality gives teens freedom to be an important individual in this community.

**Keywords** Pre-teen, development, wellbeing and communality

**Pages** 31 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISNUOREN KEHITYS.....	2
2.1	Fyysinen kehitys.....	2
2.2	Psyykinen kehitys.....	3
2.3	Sosiaalinen kehitys.....	5
3	VARHAISNUORTEN HYVINVOINNIN TILA SUOMESSA.....	6
3.1	Syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä varhaisnuorilla .....	7
3.2	Varhaisnuorten terveyteen vaikuttavat asiat .....	7
3.2.1	Tupakointi.....	8
3.2.2	Alkoholin käyttö.....	8
3.2.3	Muut päihteet.....	9
3.2.4	Unen, liikunnan tarve ja ylipaino .....	10
3.2.5	Ravitsemus .....	12
3.2.6	Ruutuaika.....	13
4	YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUS VARHAISNUOREN HYVINVOINTIIN... 14	
4.1	Kouluympäristön vaikutus varhaisnuoren hyvinvointiin .....	14
4.2	Koulun ulkopuolisten ystävyssuhteiden merkitys hyvinvointiin .....	16
4.3	Perheen merkitys varhaisnuoren hyvinvointiin.....	17
4.4	Yhteiskunnan tilan vaikutus varhaisnuorten hyvinvointiin.....	18
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OPINNÄYTETYÖN KYSYMYKSET.....	19
5.1	Opinnäytetyömenetelmän kuvaus .....	20
5.2	Opinnäytetyön haastateltavat .....	20
5.3	Aineistonkeruu .....	21
5.4	Aineiston analyysi.....	22
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	22
6.1	Yhteisöllisyyden syntyminen .....	22
6.2	Yhteisöllisyyden vaikutukset varhaisnuoren hyvinvointiin .....	23
6.3	Yhteisen projektin vaikutukset yhteisöllisyyteen.....	24
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	26
	LÄHTEET .....	29

## 1 JOHDANTO

Kokemuksellista hyvinvointia nuorten kohdalla on tutkittu hyvin vähän. Tietoa on vaikea löytää. Miten nuorten hyvinvointia voidaan mitata? Suoraan kysyminen on haasteellista, koska hyvinvoinnin ilmiö on monimutkainen, ettei pelkkään puheeseen perustuva hyvinvoinnin kuvaaminen riitä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään yhteisöllisyyden merkitykseen nuorten hyvinvoinnin kannalta vanhempien ja opettajan näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ymmärrystä varhaisnuorten yhteisöllisyydestä, sen syntymisestä ja vaikutuksista varhaisnuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyössä ajatellaan varhaisnuoren hyvinvoinnin syntyvän arjen pienistä tapahtumista, jotka kietoutuvat toisiinsa ja nämä kokemukset synnyttävät hyvinvoinnin. Hyvinvointi on varhaisnuoren kasvamisen kannalta tärkeä asia. Hyvinvointi ulottuu nuoren elämää koskeviin pohdintoihin, itsetunnon sekä minäkuvan kasvuun. Nuori tarvitsee kokemuksia, että hän on yhteisönsä jäsen ja pystyy olemaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa muiden yhteisön jäsenten kanssa. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Tässä opinnäytetyössä ajatellaan varhaisnuoria aktiivisina toimijoina, jotka itsenäisesti osallistuvat oman elämänsä rakentamiseen. He pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä monin tavoin, jos heille annetaan mahdollisuus aikuisten toimesta. Mahdollistamalla ja rajoittamalla nuoren elämää, aikuiset vaikuttavat nuorten käsityksiin siitä, mikä on nuorten paikka ympäröivässä yhteisössä ja millaisessa toimintakulttuurissa hän elää. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2007, 105–110.)

Opinnäytetyössä lähestytään varhaisnuorten hyvinvoinnin kokemuksia Espanjan matkasta ja sen saavuttamisesta käsin, on tärkeä muistaa, että toisen ihmisen kokemus jää aina lopulta tavoittamatta. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Haastatteluaineiston lähteinä toimivat vanhemmat ja luokan oma opettaja. Haastatellut vanhemmat ja opettaja olivat valvojina kuudennen luokan luokkaretken mukana. Vanhemmat, opettaja ja oppilaat ovat keränneet koko rahasumman yhdessä Espanjan luokkaretkeä varten sekä järjestäneet matkan yhdessä opettajan kanssa.

Tämä matka ja sen järjestäminen on tuonut varhaisnuorille suuria jatkuvia onnistumisen kokemuksia. Se on näyttänyt varhaisnuorille, että unelmia voi saavuttaa, jos on tahtoa, yhteistyötaitoja, sinnikkyyttä, kekseliäisyyttä ja halua työntekoon.

## 2 VARHAISNUOREN KEHITYS

Murrosikä käynnistyy, kun hormonaaliset muutokset alkavat. Murrosikä kestää kahdesta viiteen vuotta. Muutaman vuoden aikana lapsen vartalosta muotoutuu fyysisesti aikuinen keho. Murrosikä alkaa nuorilla kovinkin eri aikaan. Usein miten tyttöjen murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla. Varhaisnuorella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä kaksitoista- kolmetoista-vuotiasta nuorta. (Väestöliitto n.d.)

Murrosiässä tapahtuu moninaista, nopeaa kasvua ja kehitystä. Varhaisnuori muuttuu fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Varhaisnuoren keho alkaa radikaalisti muuttumaan, lapsen kehosta aikuisen muotoihin ja mittoihin. Tämän lisäksi oma seksuaalisuus herää ja voimistuu, sekä tunne-elämässä tapahtuu suuria myllerryksiä. Aivojen kehitys kasvat-  
taa varhaisnuoren ajattelukykyä ja tämä luo nuorelle aivan uudenlaisen suh-  
teen maailmaan ja muihin ihmisiin. Myös suhde omiin vanhempiin muuttuu  
lopullisesti itsenäistymisen myötä. (MLL n.d b.)

Muuttunut vartalo ja ulkonäkö luovat epävarmuutta varhaisnuorelle, tämän takia nuori peilaa toisten reaktiota omaan itseensä jatkuvasti ja vertaa itseään muihin ikätovereihin ja median luomiin mielikuviin. Varhaisnuori on hyvin herkkä kommenteille ulkonäöstään. (Väestöliitto n.d.)

Tämä kaikki aiheuttaa epävarmuutta, kiukkua, tunnekuohuja ja epä tietoisuutta varhaisnuoressa. Varhaisnuori miettii suuria kysymyksiä ja etsii niihin vastauksia. Vanhemmat ovat usein yhtä epävarmoja ja ihmeissään varhaisnuoren mielentilasta sekä ailahtelevuudesta. (MLL n.d, b.) Murrosiässä myös seksuaalisuus alkaa heräämään. Varhaisnuoren kehossa herää erilaisia tuntemuksia ja reaktioita, joiden kautta pikku hiljaa tutustutaan omaan seksuaalisuuteen. Seurustelun kautta tutustutaan omaan ja toisen kehoon. (Väestöliitto n.d.)

### 2.1 Fyysinen kehitys

Murrosiän alkaminen vaihtelee täysin yksilöllisesti perimän vaikutuksesta, kuitenkin pääsääntöisesti poikien murrosikä alkaa 12-vuotiaana ja tytöillä n.10-vuotiaana (MLL n.d. b). Hypotalamus tuottaa gonadotropiinia ja sukupuolirauhaset steroideja, näiden hormonien erityis lisääntyy huomattavasti murrosiässä. Hormonien vaikutuksesta sukurauhaset alkavat kasvaa ja alkavat tuottaa lisää erittämiänsä hormoneja. Sukurauhasten steroidit yhdessä kasvuhormonien kanssa aiheuttavat kasvupyrähdyksen, lisäksi steroidit vaikuttavat luuston vahvistumiseen ja kypsyymiseen. Steroidit myös päättävät pituuskasvun. Voimakkaan kasvun aikana nuoren kehon kuva muuttuu ja hän saattaa olla hyvin kömpelö, kunnes tottuu uuteen olemukseensa. (Aaltonen ym. 2007, 50–57.)

Tytöillä murrosiän alun merkkejä ovat rintarauhasen kasvu, kasvupyrähdyksen ja häpykarvoituksen esiintyminen. Kasvupyrähdyksen jälkeen alkavat tytöillä kuukautiset, kuukautisten alkamisen jälkeen tytöillä tapahtuu

kasvua keskimäärin enää seitsemän senttimetriä. Kuukautisten alkaminen keskittyy nykyään 12–13 vuoden välille. Kuukautisten alkamisen jälkeen tytön keho muokkautuu naisellisemmaksi, lantio levenee ja paino lisääntyy rasvakudoksen määrän kasvaessa. Tyttöjen fyysinen murrosikä kestää keskimäärin neljä vuotta. (MLL n.d. b.)

Poikien murrosiän alkamisenmerkkejä ovat kivesten suurentuminen, peniksen kasvaminen, siemensyöksyt, häpykarvoituksen ilmaantuminen ja kasvupyrähdysen alkaminen. Kasvupyrähdys vaihtelee ajallisesti pojilla kuitenkin huomattavasti, ja alkaa usein noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Poikien fyysinen kehitys kestää kolme ja puoli vuotta. Poikien lihasmassa ja hemoglobiini tuotanto kasvavat. Iho paksunee, hien ja talin erityis lisääntyy. Parta ja vartalokarvoitus esiintyvät usein vasta murrosiän lopussa. (Aaltonen ym. 2007, 50–57.)

### 2.2 Psykkinen kehitys

Varhaisnuoruudessa psykkinisessä kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia. Nuoruusiässä varhaisnuori kohtaa monenlaista myllerrystä persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyessä aikuisuutta kohti. Tätä nuoruusiän aikaa kutsutaan murrosiäksi. (MLL n.d. b.)

Murrosiässä varhaisnuori etsii oman paikkansa suhteessa muihin ihmisiin. Kehityksen tarkoituksena on muodostaa itsenäinen ja aikuinen minäkuva. Murrosiässä nuori irrottautuu vanhemmistaan, samaistuu ikätovereihinsa ja prosessoi oman vartalon muutoksia. Varhaisnuori kasvaa kohti seksuaalisuuttaan ja parisuhdetta. Hän ymmärtää tunteiden merkityksen ja harjaantuttaa vuorovaikutustaitojaan. Varhaisnuori opettelee sosiaalisen kanssakäymisen ulottuvuuksia ja tiedostaa sen vaikutukset itseän ja muihin. Varhaisnuori kehittää omaa maailman katsomustaan sekä valmistautuu aikuisen identiteetin vastaanottamiseen. (Lehtikangas 2012, 6–7.)

Murrosikäisen ajatellaan kapinoivan ja riitelevän jatkuvasti vanhempiensa kanssa sekä kokevan suuria tunnekuohuja. Kuitenkin jokainen ihminen on aina yksilö, ja nuoruuden haasteisiin reagoiminen riippuu perhesuhteiden muodosta, nuoren omasta temperamentista sekä jo eletyn elämän tarjoamista kokemuksista. Murrosiän vuodet kahdestatoista viiteentoista ovat tärkeitä vuosia nuoren oman persoonan kehityksessä. Tässä tapauksessa persoonan kehityksellä ajatellaan pysyvää mallia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Tässä ikävaiheessa nuori itsenäistyy vanhemmista henkisesti tasolla, hän ymmärtää olevansa yksilö, jolla on omat mielipiteet, asenteet ja mieltymykset. (MLL n.d. a.) Ikätoverit toimivat itsenäistymisen tukijoina ja auttavat nuorta irtautumaan vanhemmista (Lehtikangas 2012, 6–7).

Murrosiässä varhaisnuori alkaa luoda uuden suhteen itseensä ja vanhempiensa. Hänellä ei ole kuitenkaan valmista mallia, millainen vanhempien ja varhaisnuoren suhde tulisi olla. Varhaisnuori kokee ristiriitaa läheisyyden tarpeen ja yksin olemisen välillä. Ristiriita tilanteet näkyvät vanhempien haastamisena ja varhaisnuoren ailahtelevana käytöksenä. Ärsyttävistä ja hävettävistä vanhemmista on varhaisnuoren helpompi irtautua ja itsenäistyä.

Lähemmäksi koetusta vanhemmasta on varhaisnuoren usein vaikeampi irtautua ja siksi hänen kanssaan syntyy suurimmat riidat. Irtautuminen vanhemmista on pitkä ja haastava, mutta välttämätön persoonan ja minäkuvan kehityksen kannalta. (MLL n.d b.)

Jo varhaisnuorten maailmassa on tänä päivänä suuria vaatimuksia. Fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin sopeutuminen vie varhaisnuorelta suuria määriä energiaa. Koulumaailma muutoksineen, vaatimuksineen ja minuuttiaikatauluineen uuvuttaa varhaisnuorta. Vapauden ja vastuun kasvaminen varhaisnuoren elämässä voi myöskin hämmentää. (Lehtikangas 2012, 40–43.)

Nuoruusiässä varhaisnuori joutuu työskentelemään omien tunteidensa kanssa. Varhaisnuoren persoona saattaa muuttua täysin päinvastaiseksi kuin lapsuudessa. Varhaisnuori voi olla uppoutunut itseensä ja täysin kyvytön empatiaan. Lisäksi kouluun keskittyminen saattaa häiriintyä, omat tunnereaktiot saattavat yllättää varhaisnuoren itsensäkin, ja kokemus epätoivosta, häpeästä ja raivosta saattaa leimahtaa pienimmästäkin asiasta. Tämän lisäksi muuttuva fyysinen kehitys aiheuttaa varhaisnuorelle epävarmuutta omasta itsestään. Varhaisnuoren itsetunto saattaa myös ailahtella. Minäkuva saattaa vaihdella positiivisesta negatiiviseen hetkessä. (MLL n.d. a.)

Myönteisen minäkuvan perustaksi syntyy lähimmissä suhteissa koettu hoiva, tuki ja yksilön oikeuksien kunnioittaminen. Yhteisön osana koettu sosiaalinen arvostus on tarvittava väline itseluottamuksen, itsetunnon ja itsearvostuksen syntymiselle. Yksilö määrittelee itsensä yhteisön osana läheisten ihmisten kanssa tai ristiriitatilanteessa läheisimpien mielipiteitä vastaan. Varhaisnuori on jatkuvassa prosessissa lähiympäristönsä kanssa ja rakentaa minäkuvaansa suhteessa lähipiirin antaman palautteen kanssa. Varhaisnuorella korostuu ikätoverien käsitys itsestä sekä heiltä saama palaute. (Häkli, Kallio & Korkiamäki, 2015.)

Vaikka varhaisnuoren fyysisessä olemuksessa tapahtuu pienessä ajassa suuria muutoksia, psyykinen puoli etenee kehityksessä huomattavasti hitaammin. Hormonit ja sisäiset ristiriidat luovat syyn tunnemyrskyihin, itsekeskeisyyteen ja tunteiden ailahteluun. Psyykkisen puolen sopeutumisyrittäksinä nähdään taantumista lapsenomaiselle käytökselle. Lisäksi levottomuus, epäsiisteys, uppiniskaisuus ja aggressiivinen käytös voivat lisääntyä. Tämä on kuitenkin täysin normaalia ja menee ajan saatossa ohi. (Väestöliitto n.d. b.)

Murrosikään kuuluu hetkittäin alakuloa ja haikeutta. Varhaisnuori joutuu pikku hiljaa tekemään luopumistyötä lapsen maailmasta poistuessaan. Varhaisnuori joutuu käsittelemään vanhemmista irtautumisen lisäksi sen, etteivät vanhemmat ole ikuisesti hänen elämänsä tärkeimmät ihmiset ja että muutos on pysyvä. (MLL n.d. b.)



### 2.3 Sosiaalinen kehitys

Ikätovereista tulee entistä tärkeämpiä, kun varhaisnuori alkaa irtaantua vanhemmistaan ja rakentaa omaa itsenäisyyttään. Kaveriporukasta haetaan läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, joita saatiin aikaisemmin yksinomaan perheeltä ja vanhemmilta. Kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja ja ilmaista ja purkaa omia ajatuksia ja tunteita. Varhaisnuori opettelee ottamaan paikkansa ryhmässä ja toimimaan ryhmänjäsenenä. Samalla hän oppii asioita itsestään ja rakentaa minäkuvaansa. Kaverien kanssa on mahdollista kokea asioita, jotka vaikuttavat suuresti varhaisnuoren minäkuvaan ja hyvinvointiin. Tämän vuoksi yksinäisyys on varhaisnuoren ja nuoren kehityksen kannalta aina suuri riski. (MLL n.d. b.)

Ikätoverit ja kodin ulkopuoliset mallit tarjoavat nuorelle vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista. Nuori haluaa löytää kohteen, jonka arvoihin hän voi sitoutua. Murrosikäinen on etsijä. Hän ei halua ottaa valmista pakettia vanhempien elämäntavasta, arvoista ja uskomisen tavasta, vaan löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa. (MLL n.d. a.)

Yhteiskuntajärjestelmään perustuva moraaliajattelu tulee ajankohtaiseksi noin 15-vuotiaana. Nuori alkaa ajatella asioita paitsi yksilön hyvinvoinnin myös koko yhteiskunnan kannalta. Moraaliajattelu kehittyy läpi nuoruusiän ja kehitys jatkuu vielä varhaisessa aikuisuudessa (MLL n.d. b.)

Ystävyydellä käsitetään tunnepitoista suhdetta, yhdessä oloa ja yhteisiä muistoja menneistä yhteisistä tapahtumista. Ystävyys solmitaan usein samankaltaiseen, statukselliseen ja läheiseen ihmiseen. Varhaisnuoret luottavat niihin henkilöihin, joita he tapaavat ja näkevät usein. Varhaisnuoret kokevat heidän olevan samankaltaisia, saavat heiltä tietoa, tukea ja resursseja. Yhdessä tekeminen ja läheisyys avustavat varhaisnuorta luomaan sosiaalisia verkostoja ja ylittämään sosiaaliset erot. (Rotkirch 2014, 221–226.)

Ystävyyteen kuuluu myös kilpailu, ystävämme kilpailevat paikasta lähelämme, sillä läheisiä ystäviä ei voi olla useita. Jokainen ystävyysuhde vaatii voimavarojamme. Ystävyysuhdetta tulee pitää yllä ja muistoja tehdään yhdessä. (Rotkirch 2014, 225–228.)

### 3 VARHAISNUORTEN HYVINVOINNIN TILA SUOMESSA

Syntyessään suomalaiset lapset ovat terveimpiä maailmassa. Suomen neuvolajärjestelmä luo lapsille yhtenäiset mahdollisuudet hyvinvointiin, mutta jo nuorten aikuisten kohdalla hyvinvoinnissa on parantamisen varaa muihin maihin verrattuna. Suomessa varhaisnuorten eriarvoisuus on lisääntynyt lyhyessä ajassa ja varhaisnuorten ongelmat kasaantuvat. Lapsiperheiden köyhyys vaikutukset, alueiden eriarvoistuminen, työttömyys ja lastensuojelu asiakkuuksien lisääntyminen vaikuttavat nuorten elämään väijäämättömästi. Lapsuuden ja varhaisnuoruuden aikana koetut haasteet ja ongelmat heijastuvat varhaisnuorten hyvinvointiin ja terveyteen aikuisiässä. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Varhaisnuorten hyvinvointiin vaikuttavat lapsuuden ja nuoruuden kehitys, perimä sekä biologinen, sosiaalinen ja psykologinen ympäristö. Myös yhteiskunta ja sen kantamat arvot vaikuttavat varhaisnuorten hyvinvointiin poliittisten päätösten kautta. Varhaisnuori on kokonaisuus, jossa fyysinen ja psyykinen terveys vaikuttavat varhaisnuoren hyvinvointiin. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Yhteiskuntaan osallistuminen alkaa jo lapsuudesta saakka, mutta nuoruudessa sen merkitys korostuu. Ulkopuolelle jäämiseen tai kiusatuksi tulemiseen voi vaikuttaa varhaisnuoren sosioekonominen tausta ja sillä voi olla merkitystä varhaisnuoren aikuisikään saakka. Ongelmat kasaantuvat ja varhaisnuori alkaa jäämään syrjään monella elämänalueella. Tämä taas saattaa vaikuttaa varhaisnuoren kykyyn ja mahdollisuuksiin vastustaa päätymistä päihteiden käyttöön tai muuten ei toivotulle polulle. Vanhempien sosioekonominen huono-osaisuus vaikuttaa varhaisnuorten koulunkäyntiin ja lisää mielenterveyden ongelmien riskiä. Myös kiusatuksi tuleminen koulu maailmassa vaikuttaa usein koulun käyntiin negatiivisesti ja altistaa mielenterveysongelmille. Sosioekonominen tausta vaikuttaa myös varhaisnuoren kouluttautumiseen ja aikuisiän hyvinvointiin. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Useat varhaisnuoret pärjäävät ongelmista huolimatta. Myönteiset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet ja varhainen hyvinvoinnin tukeminen suojaavat varhaisnuoren kasvua, vaikka kasautuneita riskitekijöitä olisikin. Yksilölliset piirteet kuitenkin vaikuttavat varhaisnuoren kykyyn kokea ja ottaa vastaan ympäristön tarjoamia suojatekijöitä. Syrjäytyminen ei kulje geneisissä vaan syntyy ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksessa. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Koulun tarjoamat tukitoimet voivat auttaa varhaisnuorta ymmärtämään omia kokemuksiaan ja ongelmiaan sekä vapauttaa nuoren löytämään oikeanlaista apua vaikeuksiinsa. Mutta näiden ominaisuuksien tai ongelmien havaitseminen vaikuttavat varhaisnuoren minäkuvan rakentumiseen. Ne voivat alkaa määrittää varhaisnuoren mahdollisuuksia tulevaisuuden kohtaamiseen, vahvistaa kielteistä minäkuvaa ja synnyttävät kielteisen kehän, joka tuottaa loppujen lopuksi syrjäytymistä. (Häkli ym. 2015.)

### 3.1 Syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä varhaisnuorilla

Syrjäytymisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä prosessia, jossa varhaisnuori jää paitsi useista hyvinvoinnille tarpeellisista osista. Hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat hyvä itseluottamus, sopeutumiskyky, perheen ja koulun muodostamat positiiviset yhteisöt, yhteiskunnan tarjoamat palvelut, yhteiskuntapolitiikka sekä varhaisnuoren biologinen perimä. Syrjäytymisprosessissa monet negatiiviset tekijät kasaantuvat lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheissa. Pelkästään muutamalla elämänalueella olevat yksittäiset ongelmat eivät aiheuta syrjäytymistä. Taloudelliset ongelmat ja muu huono-osaisuus kasaantuvat, jopa sukupolvien ketjussa, ja alkavat merkittävästi vähentämään varhaisnuoren mahdollisuuksia omaan elämänhallintaan ja itsenäistymiseen. (THL, 2016.)

Suurin osa Suomen varhaisnuorista voi hyvin, mutta eriarvoisuus ja alueelliset erot hyvinvoinnissa ja kuntien järjestämässä tukipalveluissa ovat suuria. Syrjäytymisessä on aina kyse monen tekijän puutteesta, jotka vaikuttavat varhaisnuoren hyvinvointiin. Yksittäiset erilliset vaikeudet eivät välttämättä vaikuta varhaisnuoren elämänlaatuun, vaan syrjäytyminen vaatii huono-osaisuuden kasaantumista, ja leviää varhaisnuoren usealle elämän alueelle. Nämä kasaumat alkavat vaikuttaa varhaisnuoren elämän hallintaan ja edesauttavat syrjäytymiskierrettä. (THL 2016.)

Varhaisnuorten syrjäytymisessä on kyse yhteiskunnan järjestelmien ulkopuolelle jäämisestä ja tämän vaikutuksista varhaisnuoren hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Koulutuksen puute altistaa nuoren pitkäaikaistyöttömyyteen ja toimeentulo-ongelmiin, jotka ovat suurimpia syrjäytymisen riskitekijöitä. Yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisen lisäksi varhaisnuorten syrjäytymisuhkaan liittyvät terveysongelmat, sosiaalisten suhteiden haasteet tai vähäisyys ja oman elämänhallinnan heikkous. (Aaltonen 2015.)

### 3.2 Varhaisnuorten terveyteen vaikuttavat asiat

Pääsääntöisesti varhaisnuorten ja nuorten hyvinvointi on parantunut tällä vuosituhanella. Perhesuhteet ovat tutkimusten mukaan kehittyneet positiivisesti. Myös koulujen ilmapiiri ja fyysiset mahdollisuudet ovat kehittyneet myönteisesti. Nuorten kokemukset omasta terveydestä ovat kohentuneet kaksituhatta luvulla. Nuorten terveystottumukset ovat selvästi parantuneet. Tämä näkyy tupakoinnin ja humalajuomisen vähentymisenä sekä liikunnan harrastamisen lisääntymisenä. (THL, 2015.)

Murrosiässä nuori testaa omia, vanhempien ja yhteiskunnanrajoja. Ryhmään kuulumisen tuo myös negatiivisia kokeiluita, kuten tupakan ja päihteiden testaamisen. Ystäväpiirille halutaan kertoa päihdekokeilujen kautta uskallusta rajojen rikkomiseen ja oman aikuisen identiteetin esiintuomista. Ystäväpiirin suhtautuminen päihteisiin, tupakkaan sekä muihin laittomuuksiin, vaikuttaa usein myös varhaisnuoren kantaan kyseisistä asioista. (Lehtikangas 2012, 83–85.)

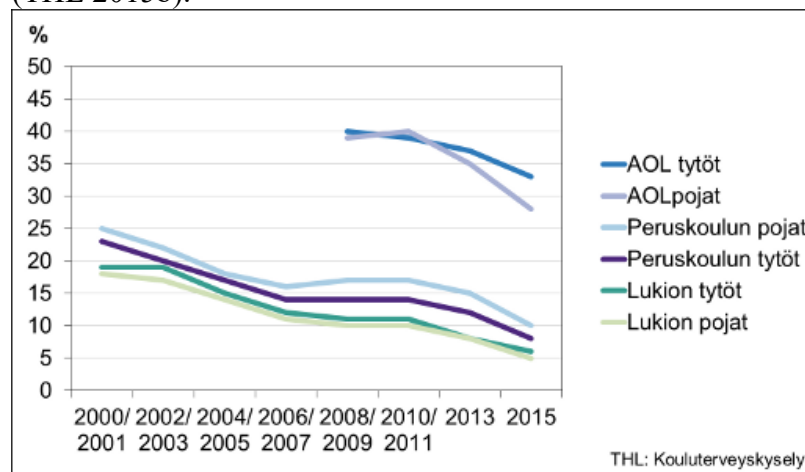
Mielenterveyttä heikentäviä ja riskikäyttäytymistä lisääviksi tekijöiksi ajatellaan varhaisnuorten kohdalla olevan huono itsetunto, huono sosioekonominen asema sekä negatiiviset sosiaaliset suhteet. Lisäksi mielenterveyteen ja riskikäyttäytymiseen vaikuttavat varhaisnuoren eristäytyneisyys, kiusaaminen, päihteiden käyttö, menetykset ihmissuhteissa, mielenterveysongelmat perheissä tai haitallinen elinympäristö. (Hietaharju & Nuutila, 2016. 45–68.)

### 3.2.1 Tupakointi

Murrosiässä tupakointi on erittäin haitallista. Tupakka sisältää myrkyllisiä yhdisteitä, joita varhaisnuoren elimistö ei pysty käsittelemään. Lisäksi tupakointi vaikuttaa haitallisesti pituuskasvuun, haurastuttaa luustoa ja ihoa sekä haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja kasvua. Tupakointi lisää sairastumista syöpäsairauksiin myöhemmällä iällä. (Väestöliitto n.d. b.)

Vuonna 2015 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan murrosikäisten tupakointi jatkaa vähentymistään valtakunnallisella tasolla. Kuitenkin selviä eroja tupakoinnissa on nähtävissä myöhemmässä nuoruudessa ammattioppilaitosten ja lukiolaisnuorien välillä, kuten taulukosta 1. voidaan päätellä. Lisäksi taulukosta 1. nähdään peruskouluikäisten sukupuolen välisten erojen välillä selvä ero. (THL 2015b).

Taulukko 1. kertoo päivittäin tai useammin tupakoivien nuorien osuuden (THL 2015b).



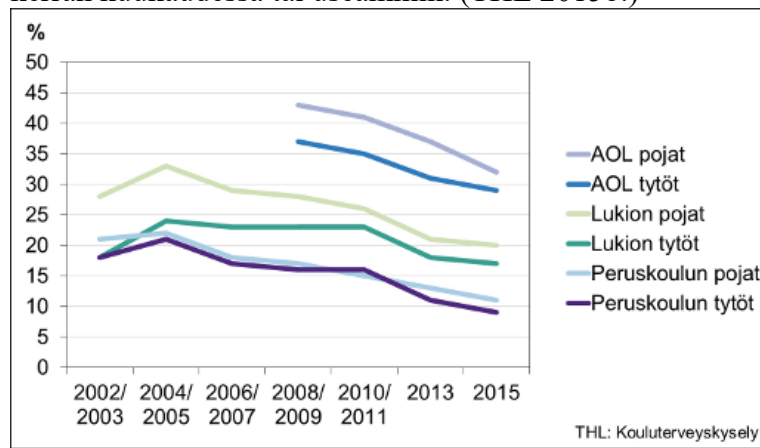
### 3.2.2 Alkoholin käyttö

Alkoholin käyttö varhaisnuoruudessa vaikuttaa kehittyviin aivoihin. Aivojen kehitys häiriintyy toistuvien humalatilojen toistuesssa. Alkoholin käyttö näkyy murrosikäisen toiminnassa muistivaikeuksina, mielenterveys ongelmina tai keskittymisvaikeuksina. Alkoholin vaikutuksia voi näkyä myös pituuskasvussa ja hormonitoiminnassa. (Väestöliitto n.d. b.) Lisäksi alkoholi altistaa murrosikäisen vaaratilanteille, onnettomuuksille ja jopa kuolemaan johtaviin tilanteisiin. Lisäksi alkoholiriippuvuuden kehittyminen on murrosikäisillä herkempää kuin aikuisilla. Mikäli alkoholin käyttö aloitetaan jo

varhaisnuoruudessa, on todennäköisempää että aikuisiällä alkoholia käytetään runsaammin ja siitä irrottautuminen on haastavampaa. (Nuorten mielenterveystalo.fi n.d.)

Vuoden 2015 kouluterveys kyselyissä kuitenkin ilmenee, että alkoholin käyttö on etenkin peruskoululaisilla yhä vähenevään päin. Kuitenkin taulukossa 2. voidaan nähdä selvät erot myöhemmässä nuoruudessa lukiolaisten ja ammattikoulutusta saavien nuorten välillä. Peruskouluikäisillä sukupuolten väliset erot ovat viime vuosina kasvaneet. Kuitenkin täysin raittiiden peruskoululaisten määrä jatkaa kasvuaan eikä sukupuolten välillä ole merkittäviä eroja. (THL 2015b.)

Taulukko 2. kertoo niiden nuorten osuuden, jotka juovat itsensä humalaa kerran kuukaudessa tai useammin. (THL 2015b.)

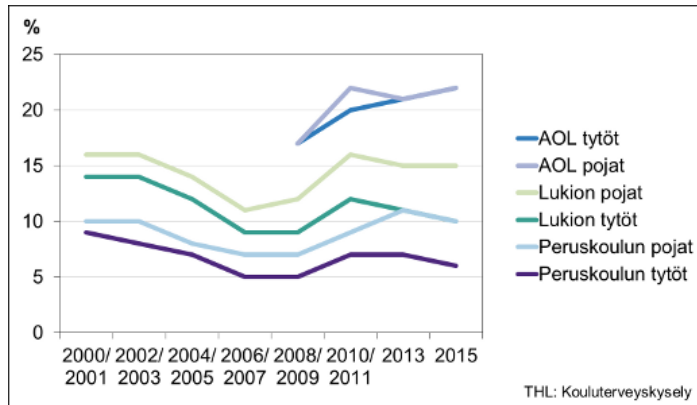


### 3.2.3 Muut päihteet

Varhaisnuorten parissa muut päihteet näyttelevät vielä hyvin pientä osaa. Kuitenkin tulee huomioida, että yläasteelle siirryttäessä ja vapauden sekä liikkumatilan kasvaessa, päihteiden tarjonta ja lähelle tulo lisääntyy. Myös se tulee kuitenkin huomioida, että reseptilääkkeitäkin voi käyttää väärin. Imppaamisella voidaan tuhota aivojen kudosaivourioita. Kannabis on murrosikäisten parissa huumeista yleisimmin kokeiltu ja käytetty. Kannabis aiheuttaa riippuvuutta. Kaikkien huumaavien aineiden käyttö uhkaa varhaisnuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja terveyttä. (Nuorten mielenterveystalo.fi n.d.)

Taulukosta 3. voidaan todeta, että osa peruskoululaisistakin ovat testanneet huumeita ainakin kertaluontoisesti. Peruskoululaisilla on suuri ero sukupuolten välisessä kokeiluissa. Peruskoululaiset pojat yltyvät lukiolaisten tyttöjen tasolle huumeita kokeiltaessa. Lisäksi koulutusasteella näyttää olevan myös merkittävä vaikutus myöhemmässä nuoruudessa kokeilujen suhteen.

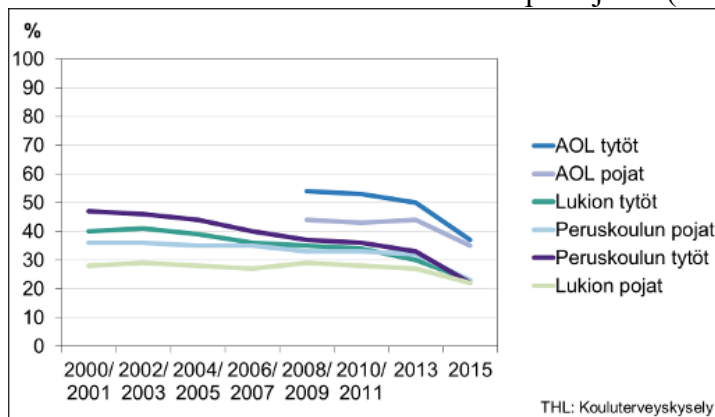
Taulukko 3. kertoo nuorten osuuden, jotka ovat kokeilleet ainakin kerran kannabista, hasista, ekstaasia, subutexia, heroiniä, kokaiinia, amfetamiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumeita. (THL 2015b.)



### 3.2.4 Unen, liikunnan tarve ja ylipaino

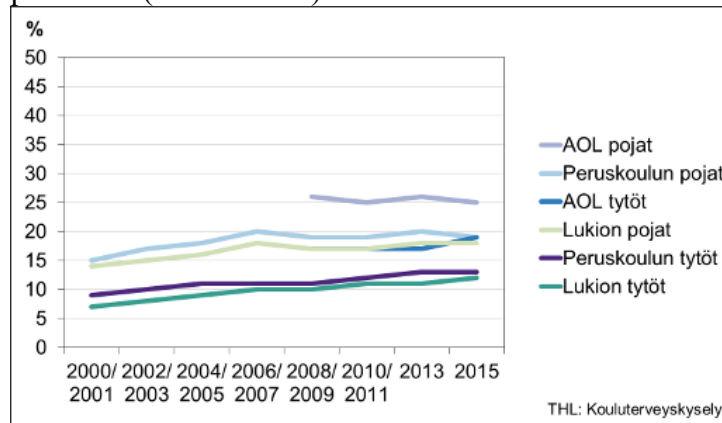
Monipuolinen liikunta tukee ja vahvistaa kasvavaa kehoa. Kuitenkin liiallinen liikunta voi viivästyttää alipainon takia murrosiän alkamista tai keskeyttää sen. Murrosikä kuitenkin käynnistyy uudestaan, mikäli murrosikäinen saavuttaa normaalipainon. Ylipaino saattaa aikaistaa murrosiän alkamista. (Väestöliitto n.d. b.)

Taulukko 4. kertoo nuorten määrän, jotka liikkuvat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa alle tunnin viikossa vapaa-ajalla. (THL 2015b.)



Kuntoliikunnan harrastaminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa viime vuosien aikana (taulukko 4.). Kuitenkin taulukosta 5. voidaan huomata, että ylipainosta kärsii yhä peruskoulun tytöistä yli kymmenen prosenttia ja pojista noin kaksikymmentäprosenttia. (THL 2015b.)

Taulukko 5. kertoo nuorten määrän, joiden painoindeksin mukaan ovat ylipainoisia. (THL 2015b.)

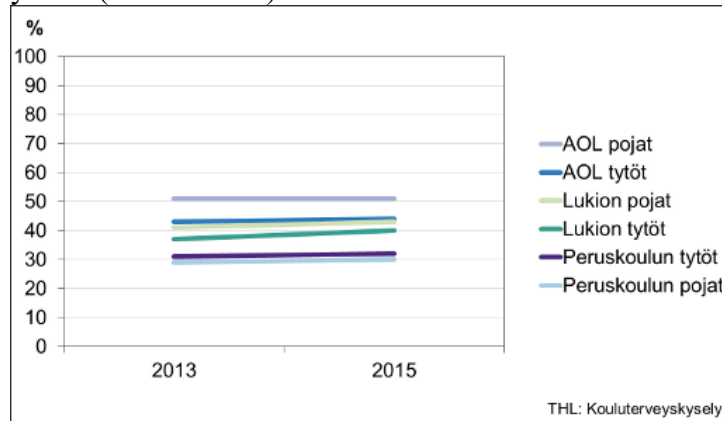


Ylipainon merkitys murrosikäisen hyvinvoinnille on merkittävä. Ylipaino aiheuttaa verenpaineen nousua, aineenvaihdunnan, sokeriaineenvaihdunnan ja veren rasvahäiriötä, vaikka niitä ei välttämättä keretä todentamaan murrosiässä, koska häiriöiden kehittyminen vie aikaa. Osalla murrosikäisistä ylipainoisista todetaan kuitenkin jo 2. tyyppin diabetes. Ylipaino aiheuttaa varhaisnuorelle kömpelyyttä ja sosiaalisia paineita. Ylipainoinen murrosikäinen joutuu useammin koulukiusatuksi kuin normaalipainoinen. Lisäksi ylipainoinen varhaisnuori on suurella todennäköisyydellä ylipainoinen aikuinen. (Mustajoki 2016.)

Varhaisnuori on kuitenkin sen ikäinen, että terveelliset ruokavalinnat ja liikunta alkavat olla hänen käsissään. Vanhempien tulee kuitenkin tukea, neuvoa ja ohjata varhaisnuorta oikeisiin terveysvalintoihin, vaikka varhaisnuoren kapinoidessa se ei aina ole helppoa. Perhe on kuitenkin varhaisnuorelle tärkeä ja vanhempien mielipiteillä on merkitystä. (Mustajoki 2016.) Perheen yhteiset ruokailuhetket tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden ohjata varhaisnuorta oikeaan suuntaan ja tarjota terveellisiä ruokavaihtoehtoja (Väestöliitto n.d, b).

Unen merkitys korostuu murrosiässä, koska syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia. Kasvuhormonia tarvitaan lihasten ja pituuden kasvuun. Riittämätön yöni hidastaa pituuskasvua. Varhaisnuoren unen tarve on 8-10 tuntia vuorokaudessa. Varhaisnuoren tulisi nukkua yöllä, koska kasvuhormoni erittyy parhaiten yöaikaan. Myös tämän vuoksi varhaisnuoren unirytmistä ja vuorokausirytmistä tulisi pitää kiinni. Tämän lisäksi aivot tarvitsevat syvän unen- vaiheita riittävästi. Unen aikana aivot prosessoivat päivän aikana opittuja ja koettuja asioita. Murrosiässä liian vähän unta saavien varhaisnuorten muisti toimii huonosti, keskittymiskyky katoaa ja tarkkavaisuuden keskittäminen huononee. (Väestöliitto n.d, b.) Taulukosta 6. ilmenee, että peruskouluikäisistä kolmekymmentä prosenttia nukkuu alle kahdeksan tuntia yössä, joka on selvästi alle peruskouluikäisten unentarpeen. Tämä on erittäin suuri osuus murrosikäisistä. (THL 2015b.)

Taulukko 6. ilmaisee nuorten määrän, jotka nukkuvat alle kahdeksan tuntia yössä. (THL 2015b.)



### 3.2.5 Ravitsemus

Murrosikä vaikuttaa varhaisnuoren ravitsemukseen. Fyysiset ja psyykkiset muutokset kuluttavat energiaa. Viimeistään varhaisnuorena opitaan oikeat ravitsemustottumukset ja elämäntavat. Monipuolinen ravinto, liikunta ja riittävä uni ovat kulmakiviä varhaisnuoren fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta ja kehityksestä. Varhaisnuoren ruokavalion kulmakivinä on monipuolisten, oikeassa suhteessa ravintoaineiden saanti sekä riittävä ja säännöllinen energiansaanti. (MLL n.d. d.)

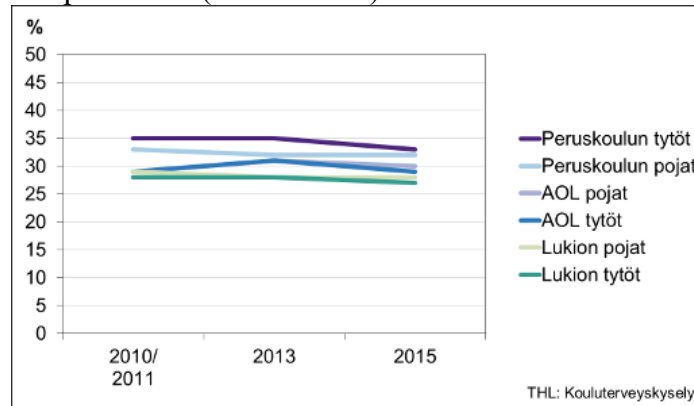
Murrosiässä nuoren tulee syödä säännöllisesti riittävä energia määrä, jotta elimistö toimii kunnolla. Aamupala on tärkeä energian lähde varhaisnuorelle, jotta elimistö saa energiaa yöllisen tauon jälkeen. Ilman aamupalaa elimistö ei saa tarvittavaa energia määrää ja väsymys ja napostelu saavat mielivallan. Mikäli aamupala ei maistu, voi eväät pakata mukaan ja syödä aamun aikana. Aivot tarvitsevat energiaa pitkin päivää ja varhaisnuori tarvitsee monipuolisen lounaan. Lounas virkistää ja tarjoaa mukavan tauon. Myös välipalasta tulee huolehtia pitkinä koulupäivinä. (Väestöliitto n.d. b.) Iltapala olisi varhaisnuoren tärkeä nauttia noin pari tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä iltapala helpottaa unen tuloa ja takaa riittävän energian saannin yön yli. (MLL n.d. d.)

Makeiset ja virvoitusjuomat kuuluvat varhaisnuorten arkipäivään ja koulu- maailmaan, mutta ovat yksipuolisia ja huonoja energian lähteitä. Tutkimusten mukaan varhaisnuorten päivittäisestä energian saannista sokerin määrä ylittää selvästi suositukset. Makeiset ja virvoitusjuomat ovat varhaisnuorille symboli vapaudesta ja itsenäistymisestä. Tämän vuoksi varhaisnuoret tarvitsevat ohjausta löytääkseen oikeanlaiset ruokailutottumukset. (THL 2016b.)



Kouluaterian merkityksestä tulee varhaisnuoren kanssa keskustella perheen ja kouluväen kesken. Kouluterveyskyselyiden tuloksissa näkyy selvästi, että murrosiässä kouluruoka maistuu huonoiten, kuten taulukossa 7. ilmenee. Lisäksi kouluterveyskyselyistä selviää, että nuoret syövät kovin yksipuolisesti kouluruokailuissa. (THL 2016b.)

Taulukko 7. ilmaiseen niiden oppilaiden määrän, jotka eivät syö kouluruokaa päivittäin. (THL 2015b.)



Perheen yhteiset ruokahetket ovat varhaisnuorelle ja perheelle tärkeä yhdessä olemisen hetki. Ne tarjoavat perheelle ja varhaisnuorelle keskustelutilaisuuden päivän tapahtumista ja kuulumisista. Vanhempien esimerkki ruokailussa ja ruokailutottumuksissa välittyvät varhaisnuorelle yhteisten ruokahetkien aikana. (THL 2016b.)

### 3.2.6 Ruutu-aika

Media avartaa maailmaa. Varhaisnuorten eniten käytetty media muoto on internet. Internetistä löytää tietoa ja se täyttää vapaa-aikaa. Varhaisnuorten sosiaalinen elämäkin alkaa pikku hiljaa siirtymään sosiaaliseen mediaan. He käyttävät kuvapalveluita ja pikaviestimiä joka päiväisessä kommunikoinnissaan. Sosiaalisen median kautta varhaisnuoret saavat osallistumiskokemuksia ja luovat vuorovaikutuskanavia. Suurimpana ongelmana nähdään se, etteivät vanhemmat kerkeä mukaan mediamaailman innovaatioihin ja täten pysty valvomaan, neuvomaan tai ohjeistamaan sosiaalimedialuomien vaarojen ja väärin arvojen syntyessä. (Kinnunen 2014, 98–101.)

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan ruutu-aika varhaisnuorilla ja nuorilla on kasvanut yli kuuteen tuntiin päivässä, kun suositukset ovat enintään kaksi tuntia vuorokaudessa. Ruutuajalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä erilaisten ruutujen ääressä vietettyä aikaa, kuten tietokone, tv, kännykkä, tabletti tai muu vastaava. Tämän kasvun mahdollistaa varhaisnuorille oman tabletin tai puhelimen omistaminen. Aikaisempien tutkimusten mukaan on havaittu selvä korrelointi lasten ja nuorten ruutuajan lisääntymisen ja ylipainon kesken. Liikkumattomuus ja epäterveelliset ruokailutottumukset, kuten makeisten, virvoitusjuomien ja suolaisten snacksien käyttö, lisääntyvät selvästi ruutuajan lisääntyessä. Lisäksi ruudut vaikuttavat lasten ja nuorten unenlaatuun sekä psyykkiseen aktiivisuuteen negatiivisesti. Tutkimusten mukaan mobiililaitteiden sininen valo heikentää melatoniinin eritystä

aivoissa. Ja täten heikentää varhaisnuorten unen saantia. Vanhempien tulisi näiden uusien tunnustettujen riskien vuoksi puuttua lasten ja nuorten ajankäyttöön ruutujen parissa. (Kenney & Gortmaker, 2016.)

#### 4 YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUS VARHAISNUOREN HYVINVOINTIIN

Yhteisöllä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä varhaisnuorten välisten ihmissuhteiden kokonaisuutta ja yhteisöllisyydellä pitkäkestoista kuulumista ihmissuhdeverkostoon. Erilaisiin ihmissuhdeverkostoihin kuuluminen luo varhaisnuoren identiteetin ja olemassa olon perustan. Yhteisössä varhaisnuoret jakavat ja muodostavat oman kulttuurin, joka sisältää sosiaaliset käyttäytymismallit. Varhaisnuori kasvaa omaan kulttuuriinsa ja on samalla riippuvainen siitä. Yksilönä varhaisnuori osallistuu, luo ja täydentää oman yhteisönsä kulttuuria. (Lindfors, 2007.)

Tutkimusten mukaan on selvää näyttöä, että ihmissuhteet ja yhteisö vaikuttavat murrosikäisen terveyteen. Läheisten sosiaalisten suhteiden määrällä on merkittävä yhteys myöhempiin mielenterveysongelmiin. Mikäli varhaisnuorten lähisuhteissa on paljon tukea ja neuvoa antavia ihmissuhteita on sillä erittäin pitkäkestoisia ja laaja-alaisia vaikutuksia varhaisnuoren kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Yhteisöllisyyden kokemus on varhaisnuorelle ennaltaehkäisevä lääke myös henkilökohtaisia kriisejä vastaan. Lisäksi yhteisössä toimimisen taidot vaikuttavat varhaisnuorten tulevaisuuden päämääriin että terveyteen. (Lindfors, 2007.)

Varhaisnuoren hyvinvoinnin ymmärtäminen koostuu nuoren tarpeiden, toiminnan ja ajatuksien ymmärtämisestä. On tärkeää ymmärtää mitä nuori viestii maailmastaan ja miten hän kokee itsensä ja oman minuuden. (Aaltonen ym. 2007, 106–107.)

##### 4.1 Kouluympäristön vaikutus varhaisnuoren hyvinvointiin

Suomen laissa puhutaan yhteisöllisestä hyvinvoinnista. Lain tulisi turvata koulujen yhteisöllisyyden muodostumista, mutta laki ei anna kunnille määräyksiä, miten toteuttaa lakia. Kuitenkin jonkinlaisia ohjeistuksia löytyy kuntien lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmasta. Kuitenkaan kaikilla kunnilla ei tällaista suunnitelmaa löydy. (Piitulainen 2015, 73–75.)

Koulu ympäristössä varhaisnuorilla on yhteisölle tunnusomaisia piirteitä. Kuten joukko yhteisiä intressejä, fyysinen tukikohta, perheyhteisöä laajempi jäsenistö sekä yksilöllinen piirre, joka erottaa heidät muista vastaavista luokista (Kokkala & Sahlberg 2002, 111–113). Koululuokalle syntyy jo varhain vakiintuneet sosiaaliset käytösmallit ja vakiintuneen normiston. Tämä tekee koululuokasta usein melko suljetun yhteisön. Riippuen luokasta ja sen oppilaista luokan normisto voi olla ristiriidassa koulun ja yhteiskunnan sääntöjen kanssa. (Kainulainen 2014.)

Murrosiässä koulun tärkein houkutin on ystävien kanssa oleminen. Murrosiässä varhaisnuorten sosiaaliset taidot ja ystäväpiiristä tarvittu tuki vaihtelee hyvinkin yksilöllisesti. Kuitenkin on erittäin tärkeää, että varhaisnuorella on edes muutamia ystäviä luokkayhteisössä. (Lehtikangas 2012, 40–43.)

Koululuokka on varhaisnuoren yksi tärkeimmistä kentistä sosiaalisten verkostojen, yhteisöön kuulumisen ja oman minäkuvan rakentamisessa. Varhaisnuoren arkipäivään vaikuttavat koululuokan sosiaaliset suhteet ja epäviralliset säännöt. Säännöt ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat varhaisnuoren asemaan yhteisössä sekä mahdollisuuksiin toimia yhteisön sisällä. Sosiaalisilla suhteilla on merkitys pääseekö varhaisnuori sisään vai jääkö hän ulos porukasta. Varhaisnuorelle on tärkeää saada kokemus välittävästä yhteisöllisyydestä ja sosiaaliin suhteiden solmimisesta ja ylläpitämisestä. (Kainulainen 2014.) Varhaisnuoren tavoite luokassa on olla osa yhteisöä ja sosiaalista verkostoa. Varhaisnuoren hyvinvoinnin kannalta luokan sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen on elintärkeää. Luokan sosiaalisen yhteisön merkityksen ymmärtäminen varhaisnuoren hyvinvointiin on osa tätä laadullista opinnäytetyötä. (Häkli ym. 2015.)

Turvallista ja hyvää yhteisöllisyyttä ei luoda tuntien ohessa, vaan siihen tarvitaan erillistä aikaa (Piitulainen 2015, 73). Varhaisnuorelle koululuokka on todella merkittävä yhteisöllinen ja koettu sosiaalinen tila. Murrosiässä arkiympäristöt korostuvat ja niissä vaikuttaminen sekä osallistuminen. Koululuokassa nuori elää ja harjoittelee sosiaalisia taitojaan sekä yhteisöön kuulumisen opettavia taitoja. Koululuokassa neuvotellaan, sovitaan, tehdään kompromisseja ja tuodaan omia mielipiteitä ja arvoja toisten kuultavaksi. Yhteisö auttaa varhaisnuorta myös luomaan kuvan itsestään, ympäristöstään ja omista mielipiteistään sekä näiden vaikutuksista yhteisöön. (Kainulainen 2014.)

Varhaisnuori tarvitsee ja ansaitsee tulla nähdyksi omassa yhteisössään. Myönteisissä yhteisöissä yhteisön kaikki jäsenet näkyvät ja näkevät toisensa. Yhteisöllinen toiminnan korostaminen tukee varhaisnuorien toiminnan kehittäjinä ehkäisten varhaisnuorten syrjäytymistä. Tällainen lähiympäristön toiminta ja toimintaan tukeminen tukee varhaisnuorten hyvinvointia, kasvua ja minäkuvan kehittymistä laajamittaisesti. Arkiympäristöissä varhaisnuoren kokemus arvottomuudesta ja syrjäytymisen kokemukset ovat haitallisimpia minäkuvan kehittyessä ja vaikuttavat eniten heikoissa tilanteissa sekä syrjäytymisen uhan alla oleville varhaisnuorille. (Häkli ym. 2015.)

Varhaisnuoren kuuluessa luokan sosiaaliseen verkostoon he usein kokevat luokan erityisenä yhteisönä. Muut koulun oppilaat saattavat kokea luokan yhteisön negatiivisempana. Luokkayhteisön koossa pitävänä voimana nähdään ryhmäpaine, sosiaalinen kontrolli ja ryhmässä vallitsevat normit. Vallitsevat normit vaikuttavat yksilönasemaan, mutta yhteisön säilyminen on taas tärkeää yksilölle. Tämän vuoksi nuoren on helppo taipua enemmistön mielipiteeseen ja sitä kautta turvata oma paikkansa luokkayhteisössä. (Kainulainen 2014.)

Vakiintuneessa yhteisössä varhaisnuori voi vapaasti tuoda esille itseään ilman pelkoa paikkansa menettämisestä. Tällainen vakiintunut yhteisö auttaa varhaisnuoren kehityksessä sallimalla yksilöllisyyden ja omien mielipiteiden esittämisen. Varhaisnuoren on tärkeä esittää muille millainen hän on ja mitkä ovat hänen elämänarvonsa. (Häkli ym. 2015.)

Koko koulun hyvinvointia ajatellen puhutaan kouluyhteisöstä. Yhteisöön kuuluminen on varhaisnuoren omasta näkökulmasta erittäin merkittävää ja vaikuttaa suoraan nuoren hyvinvointiin. Yhteisöön kuulumisen kokemus tukee varhaisnuoren hyvinvointia, mutta kokemus torjuvasta yhteisöstä vaikuttaa varhaisnuoren hyvinvointia laskevasti. Tämä yhteisö on varhaisnuoren kannalta merkittävin kouluhyvinvoinnin vaikuttava tekijä. Tämän vuoksi luokkayhteisössä menestyminen on varhaisnuorelle tärkeämpää kuin opetus tai kokeet. Varhaisnuori kokee ystäviltä saadun palautteen tärkeämmäksi kuin koululta tuleva palaute. (Kainulainen 2014.)

Luokka on varhaisnuoren keskeisin yhteisö koulumaailmassa, mutta varhaisnuoret eivät välttämättä koe sitä oikeaksi itselleen. Luokassa saattaa olla luokkatovereita, jotka eivät koskaan ole kanssakäymisissä keskenään. (Kainulainen 2014.) Luokan yhteisöllisyys ei synny automaattisesti. Luokka voi olla fyysisesti yhdessä, mutta yhteisöä ei synny jos oppilaat eivät luo keskinäistä vuorovaikutusta. Yhteisön syntymistä ei voi ulkopäin pakottaa tai rakentaa, lisäksi luokkayhteisö voi jopa haitata koulun tavoitteita. (Häkli ym. 2015.)

Luokan vuorovaikutustilanteissa neuvotellaan oikeasta ja väärästä, siihen tilanteeseen sopivasta ja sopimattomasta toimintatavasta. Vuorovaikutuksen neuvottelu tilanteisiin liittyy kiinteästi riitatilanteet. Riitatilanteisiin liittyy aina moraalinen ulottuvuus ja varhaisnuorten oman koululuokan normisto. Varhaisnuorten riitatilanne johtuu usein siitä, että joku on rikkonut normistoa tai moraalijärjestystä. Riitatilanteiden selvittäminen tukee varhaisnuoren kognitiivista, sosiaalista ja moraalista kehitystä. Varhaisnuoret ovat taitavia ratkomaan riitoja itsekseen, mutta joskus varhaisnuoret tarvitsevat opettajan tukea erittelemään oman toiminnan vaikutuksia riitatilanteeseen. (Atjonen, 2012, 50-55.)

Varhaisnuorten omaehtoinen toimiminen ja heidän luokkayhteisöjen olemassa olevien resurssien vapauttamiseen tarvitaan varhaisnuorten sosiaalista tietoisuutta, tilannetajua ja kunnioitusta toisia yksilöitä kohtaan. Luokkayhteisöiden aktiivisuutta ja yhteisöllistä toimintaa tukevassa ilmapiirissä varhaisnuoren minäkuva vahvistuu jatkuvan myönteisen yhteisöllisen palautteen avulla. Kuitenkin ne vuorovaikutussuhteet ovat merkityksellisimpiä, jotka varhaisnuori kokee itselleen tärkeimpinä. (Häkli ym. 2015.)

### 4.2 Koulun ulkopuolisten ystävyysuhteiden merkitys hyvinvointiin

Varhaisnuorten ystävyysuhteita harvoin ajatellaan voimavarana ehkäisyssä riskikäyttäytymisen suhteen. Ystävyysuhteet kuitenkin tukevat varhaisnuoren hyvinvointia joka päiväisessä toiminnassa. Ystävyysuh-

teilla on suuri hyvinvointia parantava ja ennaltaehkäisevä vaikutus varhaisnuoren elämään, tämän vuoksi varhaisnuoria tulisi tukea ystävyys-suhteiden rakentamisessa. Ystävyys-suhteet tukevat varhaisnuoren itsevarmuutta, itsekunnioitusta ja minäkuvan kasvua. (Korkiamäki 2016.)

Useiden tutkimusten mukaan varhaisnuorten ystävyys-suhteet voivat kompensoida vanhempien ongelmakäyttäytymisen kohdalla ja suojata varhaisnuorta perheen aiheuttamilta negatiivisilta ongelmilta. Ystävyys-suhteet voivat parhaimmillaan tarjota yhteisöllisyyttä, osallistamista ja toimia korvaavana yhteisönä, joka välittää, tukee ja asettaa rajoja varhaisnuorelle. Ystävyys-suhteet ovat voimavara ja positiivisten tunteiden kasvualusta, jolla voidaan suuresti vaikuttaa varhaisnuoren hyvinvointiin. (Korkiamäki 2016.)

Ystäväpiirin merkitys korostuu harrastusten kohdalla, mikäli harrastuksessa kavereita ei ole, on se suuri syy lopettaa harrastaminen kokonaan. Ystävien kanssa oleminen helpottaa perheestä irtautumista. Sosiaalisia suhteita harjoitellaan ryhmissä, ja ystävät toimivat peilinä omalle kasvuille. (Lehtikangas 2012, 40–43.)

### 4.3 Perheen merkitys varhaisnuoren hyvinvointiin

Perhe on yhteiskunnan vanhimpia instituutioita. Perhesuhteet ovat merkittäviä, pitkäkestoisia ja sosiaalisista suhteista tärkeimpiä. Tänä päivänä perheen merkitys varhaisnuoren elämään on suuri huolimatta perhemuotojen moninaistumisesta ja yhteiskunnan kulttuurillisesta pyrkimyksestä hajauttaa kasvatustehtäviä ammattilaisten vastuulle. Perheen merkitys varhaisnuorelle korostuu kuitenkin siinä, että jokainen perheenjäsen on perheen sisällä aina erityinen. (Aaltonen ym. 2007, 190–199.)

Tutkimusten mukaan perhesuhteet ovat tärkeä osa ihmisten hyvinvointia. Perheen luomaa hyvinvointia pidetään turvallisuudentunteen ja arvostetuksi tulemisen kokemuksena. Perhe voi olla parhaimmillaan varhaisnuoren liikkeelle panevana voimana, joka luo eheyttävän ja parantavan ilmapiirin. (Aaltonen ym. 2007, 190–199.)

Murrosikä vaatii varhaisnuorelta runsaasti voimavaroja. Varhaisnuori on osa perhettä ja perheen ilmapiiri ja ongelmat kuuluvat myös varhaisnuoren elämään. Varhaisnuori myös itse vaikuttaa perheeseen ja sen ongelmiin vastavuoroisesti. Varhaisnuori tarvitsee perheen luomaan hänelle terveellisen ja turvallisen kasvuympäristön. Perheen sisäiset ja välittävät suhteet, jotka ohjaavat varhaisnuoren kehitystä ja tukevat varhaisnuorta haasteiden tullessa eteen. (Aaltonen ym. 2007, 15–18.)

Perhe tukee varhaisnuoren kasvua ja hyvinvointia antamalla rakkautta, ymmärrystä, turvaa ja fyysistä läheisyyttä, joustavuutta sekä mahdollisuuden itsenäistymiseen. Tämä prosessi on perheelle ja nuorelle kivulias, ja varhaisnuori joutuu kamppailemaan vapauden ja vastuun välillä. (Aaltonen ym. 2007, 191–193.)

Varhaisnuori tarvitsee vanhempiaan fyysisen ja psyykkisen kasvun ja muutoksen tueksi. Vanhempien ja varhaisnuoren suhteessa on varhaisnuorelle

tärkeää tulla kuulluksi ja nähdyksi omana persoonanaan. Vanhempien tulee auttaa varhaisnuorta myös löytämään omat vahvuudet sekä auttaa näkemään omat onnistumisen kokemukset. (MLL n.d. c)

Murrosikä luo perheelle suuria haasteita rajojen asettelussa, koska lasten itsenäisyyden kasvaessa perhesuhteet muuttuvat ja joutuvat koetukselle. Vanhempien pitää pystyä antamaan varhaisnuorelle tilaa siirtyä ja palata perheeseen tarvitsemaansa tahtiin. Varhaisnuorelle on kyse tärkeästä vaiheesta, jolloin hän irtautuu vanhemmistaan ja kasvattaa oman identiteetin. Varhaisnuorelle on tärkeää myös saada vastuuta perheen sisäisistä toimista ja yhdessä joudutaan sopimaan monista erilaisista asioista. Perheen yhdessäolo muuttuu ja yhteinen perhe aika vähenee merkittävästi, koska varhaisnuori alkaa suuntautua kohti ystävyys-suhteitaan. Vanhemmat joutuvat luomaan myös oman parisuhteensa mallit uudelleen ja samalla luovat parisuhdemallin myös varhaisnuorelle. (Aaltonen ym. 2007, 191–193.)

### 4.4 Yhteiskunnan tilan vaikutus varhaisnuorten hyvinvointiin

Taloukasvu ei tuota varhaisnuorilla ja nuorille hyvinvointia, mutta taantuma aiheuttaa suoraan pahoinvointia varhaisnuoren perheeseen tai ympäristöön. Lapsiperheiden köyhyys on viime vuosina jatkanut kasvuaan. Suoranainen köyhyys koskettaa yhä useamman lapsen ja nuoren arkea. Lasten ja nuorten peruspalvelut ovat viime vuosina merkittävästi heikentyneet ja koululuokat ovat suurentuneet. Kehitys tähän suuntaan on jatkunut jo vuosikymmeniä. Tämä näkyy esimerkiksi nuorten terveyden eriarvoistumisena, parempi tuloisten perheiden lapset liikkuvat enemmän ja syövät paremmin. Myös kuntien järjestämässä palveluiden tarjoamisessa ja järjestämisessä on suuria eroja. Nuorten pahoinvoinnista kertoo mielenterveyspalveluiden käytön erittäin runsas kasvu vuodesta 1994 vuoteen 2008 mennessä. Lisäksi teini-ikäisten huostaanotot ovat merkittävästi kasvaneet. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.)

Yleensä perheiden taustalta löytyy köyhyyttä ja pitkään kasaantuneita ongelmia. Köyhyys ja työttömyys voivat luoda perheeseen ahdistusta, epävarmuutta ja jaksamattomuutta. Köyhyyden ja työttömyyden vaikutusten kautta varhaisnuoren psyykkiseen ja fyysiseen elämään kulkeutuu taantuma ja sen vaikutukset. Lisäksi nuorisotyöttömyys estää nuorta myöhemmin liittymästä yhteiskuntaan. (Aaltonen 2015.)

Nuoren ja lapsen kokemat ristiriidat ja stressi voivat aiheuttaa nuorelle mielenterveysongelmia. Lapsuudesta alkanut psyykinen kehitys on monimuotoinen jatkumo, johon vaikuttaa nuoren perimä ja ympäristö. Perheen vastoinkäymisten kasaantuminen vaikuttaa varhaisnuoren hyvinvointiin ja yhteiskuntaan liittymiseen. Köyhyys vaikuttaa jo perheen vauvavaiheeseen, kun taas vanhempien mielenterveysongelmat ovat riski varhaisnuorten hyvinvoinnille. Köyhyys vaikuttaa varhaisnuorten elämään vanhempien jaksamattomuutena, arjenhallintaongelmina ja vaikutuksina varhaisnuoren sosiaalisiin suhteisiin. Syrjäytymiseen tulisi puuttua jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja mieluiten ennaltaehkäisevästi. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.) Monien tutkimusten mukaan varhaisnuorten kehitystä voidaan tukea läheisillä ihmissuhteilla, yhteenkuuluvuuden kokemisella, kiintymisellä

kouluun sekä mahdollisuuteen osallistua ja toimia yhteisten ongelmien ratkaisemisessa (Mäntylä 2011).

Sukupolvien kasaantuvaan ketjuun voidaan merkittävästi vaikuttaa hyvinvointia tukevilla palveluilla. Koulu on varhaisnuorille erittäin merkittävä kehitysympäristö, jossa on helppo voimistaa varhaisnuorelle sopivia suojaavia tekijöitä ja luoda hänen hyvinvoinnilleen toiminta mahdollisuuksia. Koulussa voidaan tukea varhaisnuoren sitä paremmin mitä varhaisemmassa vaiheessa hänen yksilölliset ongelmansa tunnistetaan. Peruspalveluiden ja psykiatristen palveluiden tuominen varhaisnuoren lähipiiriin ehkäisee syrjäytymistä. (Reivinen & Vähäkylä, 2012, 37–50.) Yhteiskunnassa tehtävät päätökset siis välittyvät aina myös lapsiin ja nuoriin lähiympäristöjen välityksellä. Tämän vuoksi päättäjiltä tarvitaan kykyä tunnistaa hyvinvointia edistäviä ja estäviä mekanismeja sekä tahtoa panostaa ehkäisevien palveluiden kehittämiseen. (Mäntylä 2011.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OPINNÄYTETYÖN KYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää yhteisöllisyyden syntymisen vaikutukset varhaisnuoriin ja millaiset vaikutukset suurella yhteisellä projektilla on varhaisnuorten yhteisöllisyyteen sekä onko yhteisöllisyydellä vaikutuksia varhaisnuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyö tuo esille vanhempien ja opettajan näkökulman aiheeseen. Lisäksi opinnäytetyötä katsotaan sairaanhoitajan näkökulmasta, ajatuksena kuinka sairaanhoitaja voi tukea varhaisnuoren hyvinvointia ja ymmärtää varhaisnuoren maailmaa sekä yhteisöllisyyden merkityksen varhaisnuoren näkökulmasta. Sairaanhoitajan koulutuksessa nuoriin perehdytään hyvin vähän eikä heidän näkökulmaansa osana nuorten yhteisöä ei ymmärretä. Tämä korostuu sairaanhoitajan työssä nuoren sairastuttua, loukkaannuttua tai muuten jouduttua terveydenhuollon palveluiden käyttäjäksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä varhaisnuorten yhteisöllisyydestä, sen syntymisestä ja vaikutuksista varhaisnuorten hyvinvointiin. Ja tätä kautta yrittää helpottaa sairaanhoitajien ymmärrystä kohdata nuoria eri tilanteissa.

Opinnäytetyön kysymykset:

1. Miten yhteisöllisyys syntyy varhaisnuorilla?
2. Miten yhteisöllisyys vaikuttaa varhaisnuorten hyvinvointiin?
3. Miten yhteisen ison projektin toteuttaminen vaikuttaa nuorten yhteisöllisyyteen?

### 5.1 Opinnäytetyömenetelmän kuvaus

Opinnäytetyön lähtökohtana on kirjoittajan kiinnostus aiheeseen. Syvämpi kirjallisuuteen perehtyminen auttoi rajaamaan ja täsmentämään tutkimuskysymyksiä. Tutkimuksessa pyritään yhteisöllisyyden kuvaamiseen, ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen. (Kananen 2014, 18–19.) Opinnäytetyön kohde ja kysymykset määrittivät sen mitä opinnäytetyön menetelmää käytetään (Alasuutari 2011, 83). Laadullisessa opinnäytetyössä yritetään ilmaista tutkittava aihe tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta. Lisäksi pyritään luomaan käsitteitä, joilla kuvata tutkittavaa ilmiötä ja niiden välisiä suhteita sekä teoriaa. (Alasuutari 2011, 38–44.)

Aiheesta haluttiin syvälinen kuva ja tutkimustietoa aiheesta on hyvin vähän, tämän vuoksi laadullinen opinnäytetyö soveltui aiheeseen perehtymiseen. Laadullisen opinnäytetyön ajatus perustuu yksilöön ja yksilön äänen kuulluksi tulemiseen. Siinä pyritään ymmärtämään yksilöiden näkökulma. (Alasuutari 2011, 38–44.) Tässä opinnäytetyössä katsotaan ainoastaan vanhempien ja opettajan näkökulmasta opinnäytetyö kysymyksiä.

Tässä opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan nuorten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä luokkaretkellä olleiden vanhempien ja opettajan näkökulmasta. Luokkaretkellä olleiden vanhempien ja opettajan lukumäärä oli pieni ja soveltuu hyvin laadullisen opinnäytetyön perusteellisuuteen. Laadulliselle opinnäytetyölle tyypillistä aineistolähtöinen päättely, jolloin tarkka aineiston analysointi luo pohjan teorialle. Laadullisessa opinnäytetyössä tulee kirjoittajan pyrkiä olemaan ennakkoluuloton tuloksia kohtaan. (Kananen 2014, 18–22.)

Tässä opinnäytetyössä kirjoittajalla on paljon sidoksia tutkittaviin sekä tutkimukseen. Kirjoittaja toimi luokan vastuuvarainkerääjä sekä luokan vanhempien puheenjohtajana sekä matkanjohtajana ja rahastonhoitajana matkan aikana. Myös haastateltavat vanhemmat olivat aktiivisia toimijoita projektin aikana sekä osallistuivat matkalle valvojina. He olivat viettäneet opilaiden ja opettajan kanssa koulun ulkopuolista aikaa ensimmäisestä kuudenteen luokkaan saakka erilaisten rahankeruu projektien merkeissä. Opettaja oli toiminut luokan omana opettajana ensimmäisestä luokasta saakka.

Laadullisen opinnäytetyön tiedonhankinta perustuu haastatteluille. Haastattelun ajatellaan olevan keskustelua, jolla on raamit ja tarkoitus. Haastattelu perustuu kontekstiin ja tulosten tulkitsemisessa pyritään yleistämiseen. Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin avoin ryhmähaastattelu ja tulosten analyysimenetelmäksi sisällön analyysi, sillä haastatteluista haluttiin saada mahdollisimman rajaamatonta tietoa ja teorioita haluttiin lähteä rakentamaan aineistolähtöisesti. (Kananen 2014, 18–25.)

### 5.2 Opinnäytetyön haastateltavat

Opinnäytetyön haastattelu osuuteen osallistuivat vapaaehtoisesti strukturoimattomaan ryhmäkeskusteluun. Ryhmäkeskustelun etuna on että yksilö on läsnä ryhmässä ja haastattelijaa jää osittain sivuun keskustelusta. Lisäksi yksilöiden erot, subjektiiviset ja henkilökohtaiset tunteet suodattuvat pois.



Ryhmäkeskustelun avulla voidaan luoda erilaisia viitekehyksiä, joilla käsitellä ilmiötä. (Alasuutari 2011, 151–155.)

Tämän opinnäytetyön aineistoksi valittiin yhteishaastattelu opettajan ja luokan vanhempien kesken, jotka osallistuivat aktiivisesti matkan varainkeruuseen sekä toimivat valvojina Espanjan matkalla. Haastattelu osuuteen osallistui viisi vanhempaa ja opettaja.

Koulun rehtorilta pyydettiin aluksi lupa opinnäytetyön järjestämiseksi ja vanhempain yhdistykseltä kysyttiin halukkuutta toimia opinnäytetyön tilaajana. Tämän jälkeen kaikilta vanhemmilta ja opettajalta kysyttiin henkilökohtaisesti halu osallistua ryhmähaastatteluun. Lopuksi kaupungilta anottiin virallinen tutkimuslupa, jonka saamisen jälkeen opinnäytetyön kirjoittaminen aloitettiin.

### 5.3 Aineistonkeruu

Laadullisessa opinnäytetyössä voidaan aineistoa hankkia haastatteluilla. Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmäksi valittiin avoin ryhmähaastattelu, sillä aiheesta on hyvin vähän tutkimustietoa. Avoin ryhmähaastattelu on hyvin vapaamuotoinen haastattelumenetelmä. Tilanne on enemmänkin keskustelu, jolla on tietty aihe ja raamit. Uusia kysymyksiä on mahdollisuus kysyä tutkittavien vastausten ja keskustelun perusteella. Tämä mahdollistaa hyvinkin syvällisen keskustelun aiheesta. (Alasuutari 2011, 151–155)

Avoimen ryhmähaastattelun hyötynä oli haastateltavien rentous ja vapaiden mielipiteiden ja ajatusten tuominen julki. Lisäksi keskustelu ruokki haastateltavien omia puheenvuoroja. Haastattelu toteutettiin 28.10.2016, koska se oli kaikille haastateltaville sopiva päivä monista vaihtoehdoista. Ryhmähaastattelu tehtiin haastattelijan kotona, joka loi rennon ilmapiirin keskustelulle. Paikalla oli haastateltavien lisäksi vain haastattelija.

Ryhmähaastattelun alussa käytiin läpi opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä haastateltavilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä. Haastattelutilanteessa haastattelijan oli tarkoitus mahdollisimman vähän johdatella keskustelua, mutta pitää keskustelu käsiteltävässä aiheessa. Vapaa ryhmähaastattelu mahdollisti saamaan mahdollisimman kattavan aineiston. Keskustelun aikana haastattelija esitti tarkentavia kysymyksiä. Lopuksi kaikille annettiin vielä mahdollisuus tehdä yhteenveto ja mainita jos heistä tuntui, ettei joku asia tullut puheeksi. Haastattelun lopuksi keskusteltiin haastattelun tunnelmasta.

Kaiken kaikkiaan aineiston keruu sujui hyvin, sillä ryhmähaastattelua pystyttiin käyttämään kokonaisuudessa. Tunnelma oli rauhallinen, rento ja iloinen. Haastateltavat halusivat tuoda näkemyksiään ja ajatuksiaan esiin. Haastattelu kesti tunti kaksikymmentäviisi minuuttia. Ajatuksena oli, että haastattelu olisi kestänyt tunnin, mutta loppupuheenvuorot innoittivat lisäkeskusteluun ja kestivät ylittävän ajan.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyö analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen. Tällä menetelmällä haastatteluaineisto on pääosassa ja teoria rakennetaan aineistosta käsin. Sisällön analyysissä edetään yksittäisistä havainnoista laajempiin väitteisiin. (Alasuutari, 2011, 38–42)

Opinnäytetyössä aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelut sanatarkasti auki. Aineistoa kertyi yhteensä kaksitoista sivua rivivälillä 1,2 ja fonttikoolla 12. Litteroitu aineisto tulostettiin paperiversioksi ja aineisto käytiin läpi alleviivaten opinnäytetyön kannalta tärkeitä asioita. Tämän jälkeen tärkeistä alkuperäisilmauksista luotiin eri kategorioita, jotka liittyivät opinnäytetyökysymyksiin.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyössä haastateltiin viittä vanhempaa ja luokan opettajaa. Opettaja on työskennellyt luokan kanssa ensimmäiseltä luokalta saakka. Haastattelijat ja opinnäytetyön kirjoittajat on toiminut luokan rahankeruuvastavaana, tapahtumien organisoijana sekä matkanjohtajana, lisäksi hän on yhden oppilaan vanhempi. Haastatellut vanhemmat olivat aktiivisia toimijoita rahankeruu projekteissa kuuden vuoden ajan ja halusivat vapaaehtoisesti matkan valvojiksi.

### 6.1 Yhteisöllisyyden syntyminen

Opinnäytetyön haastattelu osuudesta käy selkeästi ilmi opettajan suuri vaikutus ja vastuu luokan yhteisöllisyyden ja ryhmäytymisen merkityksestä. Kuitenkaan perheen merkitystä ei voida keskustelun pohjalta unohtaa, jos lapsella on kotona perusasiat kunnossa on koulun alkaessa helppo alkaa rakentamaan yhteisöllisyyttä heti ensimmäisestä koulupäivästä alkaen. Lapsen ja nuoren perusturvallisuuden kokemus takaa mahdollisuuden ottaa vastaan vieraiden aikuisten ohjaus erilaisissa tilanteissa.

Joillekin joku asia on vaikeata, toiselle joku toinen asia vaikeata, sillä ei ole mitään väliä kun se kovin taustatuki on semmoinen, että on tolkulliset vanhemmat. Silloin sille on jo pohja, ollaan tultu miljoona kilometriä eteenpäin siitä mille voidaan lähteä rakentamaan, sitä ryhmää.

Keskustelussa korostui vanhempien näkökulma jossa nähtiin, että luokassa opettajan luoma ilmapiiri on ollut hyväksyvä ja ilon täyteinen, mutta epäkohtiin ja epäreiluuteen on puututtu tiukasti. Lisäksi koetaan, että lapset ovat pystyneet luottamaan opettajaan hyvinä ja huonoina päivinä.

Yhteisöllisyyttä on alettu rakentaa tässä luokassa draaman ja keskusteluiden keinoin. Opettajan perusajatuksena on ollut

- yhteinen ilo ja nauru on liima, joka liimaa ihmiset positii-visella tavalla yhteen. Ja se liima ei irtoa edes kriisin tullen.

Opettajan lähtökohtana on ollut ensiksi rakentaa tiivis, hyväksyvä luokka-yhteisö, jonka tasapainoa kaikki oppilaat haluavat kannatella. Draaman avulla oppilaat ovat löytäneet oman tapansa olla ryhmänjäsen. Oppilaat ovat pystyneet draaman avulla vapautumaan ja heittäytymään ryhmän edessä.

- draamaa käytin tosi paljon auttaakseni, kaikkia sellaisia leikkejä, tehtäviä ja sellaisia hassuja juttuja, joissa kukaan ei voita eikä häviä ja kaikilla on hauskaa.

Keskustelu tilanteessa luokan nähtiin kasvaneen enemmänkin tiimiksi tai joukkueeksi, kuluneiden vuosien aikana, joka on onnistumiskokemusten kautta hitsautunut yhteen. Keskustelussa pohdittiin myös mahdollisten joukkuelajien ja harrastusten vaikutuksia luokan yhteisöllisyyden syntyyn. Mutta myös onnella ajateltiin olevan merkitystä yhteisöllisyyden syntyyn.

- - voiks se olla tuuriakin, ku tää on tullut kasaan.

### 6.2 Yhteisöllisyyden vaikutukset varhaisnuoren hyvinvointiin

Keskustelusta nousee selvästi ilmi, että aikuisten kokemus varhaisnuorten henkisen hyvinvoinnin kasvamisesta yhteisöllisen prosessin aikana. Luokassa on saanut olla oma itsensä, kaikki ovat olleet kavereita keskenään, erilaisuutta on siedetty ja kaikki kokevat olevansa tasa-arvoisia. Pääsääntöisesti oppilaista on ollut mukava ja ilo mennä kouluun. Haastateltavat näkevät myös, että luokan ryhmätyötaidot ovat kaikilla luokassa olevilla hyvät verrattuna muihin ikätovereihin. Se yhteisöllisyys, joka on rakentunut näiden varhaisnuorten välille, heijastuu muidenkin opettajien tunneilla.

- - sitten se ryhmän toimivuus ja se olemisen rauha heijastuu muidenkin opettajien tunneille, et se yhteisöllisyys ei katoa mihinkään.

Varhaisnuorten välisen yhteisöllisyyden koetaan myös tulevan kotiin saakka. Luokassa koetaan olevan vähemmän tyttöjen kahden keskisiä ystävyysuhteita kuin normaalisti saman ikäisillä. Tytötkin ovat enemmän ryhmässä ja luokan kaikki tytöt ovat jollain tasolla kavereita keskenään. Tämä näkyy myös vapaa-ajalla suurempien ystäväryhmien tuomisella kotiin syömään tai tekemään läksyjä.

- - meen töistä kotiin niin siellä saattaa olla viisikin tyttöä keittiössä tekemässä ruokaa tai läksyjä. Ja kyllä mä kaikkia kokennan, jos ei keittiötä siivota.

Keskustelusta välittyy, että myös vanhempien välinen luottamus toisiinsa ja varhaisnuoriin on syntynyt yhdessä tehdessä erilaisia projekteja Espanjan matkan rahankeruuta varten. Tämän luottamuksen koetaan vähentävän riitoja oman murrosikäisen varhaisnuoren kanssa ja helpottavan luottamista siihen, että oma varhaisnuori pärjää.

Vanhemmat on saanut sen homman toimimaan, niin se on välittynyt myös lapsiin.

- ja tää yläasteelle siirtyminen, ku tuntee kaikkien vanhemmat, niin on niin helppoa, ja et ku tietää jos on teillä yökylässä tai meillä, et on säännöt ja sit lapsetkin tietää et jos teen pahaa niin sit vanhemmat soittaa heti keskenään. En voi kuvitella et jotenkin voisi olla paremmin.

Keskustelusta nousi esiin, että yhteisöllisyyden avulla oppilaat ovat pystyneet aidosti iloitsemaan toisen puolesta, hyväksymään erilaisuutta ja erilaisia tapoja toimia ja oppia. Hyväksyvä yhteisöllisyys on vapauttanut lapsen kasvamaan vapaasti, mutta turvallisesti varhaisnuoriksi ja kannustanut jokaista vahvistamaan omia yksilöllisiä piirteitään.

- ja varmaan siis ei oo ollu sellaista kateellisuutta mikä sit suomalaisuudessa hyvin syvällä ja jotenki niin kuin tosi ikävä piirre. En mä ainakaan oo kotiin kuullu mitään, et kukaan olis kateellinen kellekään, kuten vaikka sillain numeroista mä sain ysin, mutta Erkki sai kympin.

### 6.3 Yhteisen projektin vaikutukset yhteisöllisyyteen

Opinnäytetyön haastattelu osuudesta tulee ilmi selkeästi, että vanhempien ja opettajan välinen yhteistyö loi perustan varhaisnuorten yhteisöllisyyden muodostumiselle ja luokkayhteisön jäseneksi kasvamiselle. Lisäksi keskustelussa ilmenee myös rehtorin asenteen mahdollistavan yhteisöllisyyden syntymisen vanhempien välille. Rehtorin asenne esimerkiksi koulun tilojen käyttöön vaikuttaa valtavasti, koska oppilaat, opettaja ja vanhemmat eivät yhdessä mahdu kovin pieniin tiloihin. Joten koulun tiloissa kokoontuminen on mahdollistanut puitteet yhteisöllisyyden syntyyn.

- - että toi koulukin on tosi tärkeä, kun vertaa toisen lapsen kouluun, niin ei ne saa käyttää koulun tiloja. Ei siellä saa mennä iltaisin koulun puutyöluokkaan. Ei harjat maalattiin kouluaikana, eikä sinne vanhemmat saanut mennä.

On tosi tärkeä, et koulu on mukana näissä, et vanhemmat ja nuoret innostuu. Eihän tää olisi ollut mahdollista jos koulu ei olisi tukenut.

Opettajan oman ajan käyttö tapaamisiin ja tapahtumien järjestämisiin oli hyvän yhteishengen perusta. Opettajan kokemus siitä, ettei Espanjan matkaa olisi voinut ehdottaa vanhemmille ilman vanhempien välillä vallitsevaa

hyväksyvää ja rentoa tunnelma. Tämä kertoo siitä, että vanhempien välinen yhteistyö oli välitöntä ja toimivaa heti alusta saakka.

- vanhempien kanssa yhteistyö on iso osa ja iso haastekin varsinkin ekaluokkaa käynnistettäessä. Teille muodostu sellainen ihan mieletön porukka teistä vanhemmista, että mun ei tarttenu edes pikkurillia heilauttaa vaan te hoiditte asiat.

Itse rahan keruu kokemus koettiin keskustelussa yhteisöllisenä ponnistuksena, joka ruokki vanhempien, koulun, opettajan ja oppilaiden yhteisöllisyyden syntymistä. Matkan koettiin yhdistäneen varhaisnuoria yhteisen huikean kokemuksen jakamisen ja valmistelun seurauksena.

Varhaisnuorten koettiin kokevan ylpeyttä siitä, että he omalla panoksellaan saivat aikaan tällaisen reissun, johon joka luokka ei pysty. Varhaisnuorten koettiin yhdessä puskeneen päämäärää kohti useiden vuosien ajan vaikka aluksi matka vaikutti epämääräiseltä ja epätodelliselta jopa vanhempien ajatuksissa. Kuitenkin vanhempien yhteishenki ja yhdessä tekeminen ruokki oppilaiden yhteisöllisyyden kokemusta. Koko prosessin koettiin kasvattaneen varhaisnuoria.

- ja se herkkuruletti, miten vastuullisesti ne sitä kanto ja hoisi yhdessä. Ei ne tarvinnu ketään aikuista. Se oli heidän juttu.

Se siinä olikin et ne oli ite ansainneet ne rahat, ne ei tipahtaneet mistään.

Keskustelusta käy kuitenkin ilmi, ettei etukäteen ei osattu ajatella aikuisten toimesta, kuinka paljon prosessi kasvattaisi varhaisnuoria, kuinka se tuki yhteisöllisyyttä ja jokaisen yhteisön jäsenen merkittävyyttä.

En mäkään ajatellu etukäteen et tää on prosessi ja tää on kasvamista, mutta ku jälkikäteen ajatteli niin täähän on. Ja kaikki ne mitä on yhdessä tehty.

Matkalla koettiin varhaisnuorten tukeutuneen keskenään toisiinsa uudessa ympäristössä ja kulttuurissa sekä sairastumistapauksissa. Kuitenkin varhaisnuoret olivat avoimia uudelle kulttuurille ja ottivat vapautuneesti kontaktia espanjalaisiin ikätovereihinsa kouluissa vierailtaessa. Keskustelusta nousi esiin, että varhaisnuorten koettiin myös matkan aikana haluavan vahvistaa omaa keskinäistä yhteisöään olemalla yhdessä ilman aikuisia yhteisessä tilassa.

- miten hyvin nää soluttautu siihen espanjalaisten oppilaiden porukkaan ja vaikka se oli näille kaikille lapsille aika shokki, ku ihmiset tulee niin iholle ja jutteleen.

- ja sitten se viimeinen ilta, et voitaisko olla ihan keskenään, voitais olla ihan huoneissa ja olla vaan ilman aikuisia.

Keskustelussa vilahtaa myös se, ettei ilman koettelemuksiakaan matkasta selvitty. Matkalla oli kadonnutta aikuista, erikoisia saniteetitiloja ja ahdettuja huoneita, mutta yhdessä luokka kaiken kesti ja selvitti. Osasta sattumuksista tuli luokkayhteisön omia hauskoja sisäpiirin vitsejä.

- - tyttöjen suihku oli vähän.. niin no oli.

- -siitä sen meidän lasten yhteisöllisyydenkin huomasi, et ne huomasi ite et yks aikuinen puuttuu. Mut siitäkin tuli sellainen oma, hauska juttu.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tämän opinnäytetyön tulokset ovat myönteisiä sävyiltään, koska aineistosta syntyi hyvin positiivinen kuva luokan yhteisöllisyydestä, sen syntymisestä ja vanhempien yhteistyöstä sekä näiden kaikkien yhteydestä varhaisnuorten hyvinvointiin. Keskustelussa ei keskitytty epäonnistumisiin tai yhteisöllisyyttä haittaaviin tekijöihin, keskustelussa mainittiin muutama negatiivinen asia, mutta nekin oli keskustelun aikana käännetty kasvuprosessiin kuuluvaksi ja yhteisöllisyyttä vahvistavaksi oppimuskokemukseksi. Tämä johtuu opinnäytetyökysymysten asetelusta ja haastattelun tavoitteeksi asetetusta päämäärästä, joka avattiin keskustelun alussa keskusteluun osallistuneille.

Positiiviseen sävyyn vaikuttavat myös haastateltavien vanhempien ja opettajan intensiivinen osallistuminen luokan yhteisöllisyyden rakentamiseen pitkällä aika välillä. Haastattelun sävyyn vaikutti myös todennäköisesti vanhempien ja opinnäytetyön kirjoittajan välinen suhde yhtenä aktiivisena vanhempana ja valvojana. Ryhmähaastattelu tilanteessa opinnäytetyön kirjoittaja pyrki jäävämmään itsensä keskustelun ulkopuolelle ohjaten ainoastaan keskustelua kysymyksillä ja tarkennuksilla. Lisäksi opinnäytetyön kirjoittajalla on luokan oppilaisiin, vanhempiin ja opettajaan henkilökohtainen suhde kuuden vuoden ajalta, joka omalta osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön myönteiseen sävyyn.

Sairaanhoitajan näkökulmasta varhaisnuoren hyvinvoinnin ymmärtäminen on sairaanhoitajan työssä tärkeää. Sairaanhoitajan ammatti on laaja-alainen ja moninainen. Nuoren voi kohdata sairaanhoitajan ammatissa hyvin erilaisissa tilanteissa. Tämän vuoksi on hyvä ymmärtää, mistä nuoren hyvinvointi syntyy silloinkin, kun olemme päivystyksessä hoitamassa nuoren jalkavammaa tai valmistelemassa häntä leikkaussaliin. Myös nuorten yhteisöllisyyden merkityksen ymmärtäminen on ensisijaisen tärkeää aina nuorta kohdatessa. Tämän tutkimuksen myötä olen paremmin pystynyt ymmärtämään nuorten ajatusmaailmaa tulevassa työssäni. Miksi nuorelle on niin tärkeää kevytmoottoripyörä kolarin jälkeen, ettei hän joudu jäämään sairaalaan yöksi tai miksi hän haluaa heti jakaa selfien sairaalavuoteestaan, ennen kuin lääkäri on ennättänyt edes tutkia hänet.

Nuoret haluavat, tarvitsevat ja ansaitsevat tasa-arvoista kohtelua terveystalveluiden käyttäjänä. Ajatuksen tasolla nuorten tasa-arvoinen kohtelu ei kuitenkaan riitä, vaan nuoret tarvitsevat konkreettisesti teoilla, eleillä ja sanojen muodossa hyväksyntää. Sairaanhoidajina emme aina huomaa, että vastaanotolla arkiset vuorovaikutustilanteet, ovat nuorille niitä hetkiä jolloin he määrittelevät itseään, muita ja tulevat hoitajan toimesta määritellyiksi. Tulisi aina muistaa, ettei nuoruus ole vain hetken kestävä kehitysvaihe, vaan matka aikuisteen. Sairaanhoidajan luomat määritelmät nuoresta voivat kantaa aikuisuuteen saakka. Kiinnostus nuoren asioista, kunnioitus, tuki, huolenpito ja onnistumisen kokemukset motivoivat nuorta ottamaan apua vastaan ja vähentämään nuoren leimaantumista nuoren omassa mielessään sekä yhteisön sisällä.

Johtopäätöksenä tässä opinnäytetyössä voidaan tulkita, että positiivinen ja turvallinen yhteisöllisyys luo lapselle ja nuorelle hyvän alustan kasvaa. Yhteiset suuret projektit ja päämäärät luovat kokonaisvaltaista yhteisöllisyyttä. Kuitenkin lasten ja nuorten perusturvallisuus tulee kotioloista ja sen päälle voidaan koulu-yhteisössä alkaa rakentamaan ryhmäytätaitoja, luottamusta ja yhteisöllisyyttä.

Tällä luokalla Espanjan matka ja sen mahdollistaminen keräsi vanhemmat, opettajan ja varhaisnuoret ensimmäiseltä luokalta saakka yhteen. Tämä loi yhteisöllisyyttä, joka tuki varhaisnuorten hyvinvointia ensimmäiseltä luokalta saakka. Vanhempien yhteisellä tekemisellä ja toimimisella luotiin luottamuksen side vanhempien, opettajan ja varhaisnuorten välille. Vanhempien luottamus toisiinsa heijastui myös varhaisnuorten hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Se, että rahat kerättiin yhdessä ja varhaisnuoret osallistettiin rahan keruuseen loi varhaisnuorille tunteen omasta tärkeydestään yhteisön ainutkertaisena jäsenenä. Kokemus ainutkertaisuudesta ja osallistuvana yhteisön jäsenenä vahvisti varhaisnuorten itsetuntoa, sosiaalisia taitoja, ryhmäytymistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Espanjan matka koettiin mieluisana, mahtavana ja opettavana. Lisäksi se oli kokemuksena varhaisnuorille merkittävä ja ainutlaatuinen, joka varmasti vaikuttaa heihin myönteisesti koko loppuelämän ajan. Jälkeenpäin tarkasteltuna opettavin ja yhteisöllisin prosessi oli itse matkan mahdollistaminen. Yhteinen päämäärä loi varhaisnuorille yhteisöllistä toimintaa ja toimi ennaltaehkäisevänä toimintana syrjäytymistä ja ulkopuolisuuden tunnetta vastaan. Varhaisnuorille välittyi viesti, että mahdottomimmastakin unelmasta voi tulla totta jos tehdään töitä, pohditaan ja keksitään asioita yhdessä.

Yhteisöllisyyttä voidaan ylipäätään tukea ryhmämuotoisena työskentelynä. Se luo varhaisnuorille vertaistukea ja vahvistaa yksilön ja yhteisön voimavaroja sekä luo keskinäistä positiivista vuorovaikutusta. Draaman käyttöä yhteisöllisyyden syntymisen edesauttamiseksi ei tulisi lainkaan vähätellä. Yhdessä iloitseminen ja nauraminen luo yhteisiä kokemuksia ja muistoja, jotka tukevat ja synnyttävät yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden syntymiseen vaikuttaa aina kuitenkin myös sattuma yksilöiden valikoitumisesta koulu-

luokalle. Yhteisöllisyyden syntymiseen voidaan vaikuttaa panostamalla yhteiseen mukavaan tekemiseen, vanhempien sitoutumisella koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön ja luomalla luokalle yhteinen päämäärä.

Luokan yhteisöllisyyden kasvua tuki myös sama opettaja koko ala-asteen ajan. Yhdessä luokkana kasvaminen jatkui lineaarisena kuuden vuoden ajan, koska suuria muutoksia luokan kokoonpanossa ei tapahtunut. Yksittäisiä oppilaita poistui tai tuli lisää kuuden vuoden aikana. Mutta pysyvän opettajan merkitys korostuu siinä, ettei kuuden vuoden aikana tarvinnut opetella uutta johtajaa ja uuden johtajan sääntöjä. Osaa oppiaineista opetti kuuden vuoden aikana myös muut opettajat, mutta pääopetusvastuu oli samalla opettajalla.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että positiivinen yhteisöllisyys edistää varhaisnuoren psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Yhteisöllisyys helpottaa varhaisnuoreen kohdistuvia paineita murrosiän kynnyksellä ja vapauttaa nuoren kasvamaan yksilönä. Ja vanhempien yhteisöllisyys ja aktiivisuus luovat varhaisnuorille tukevat puitteet kasvaa. Yhteisöllisyyttä taas voidaan kasvattaa yhteisellä päämäärällä ja kaikkien sitoutumisella päämäärään, vaikka päämäärä tuntuisikin aluksi epäuskottavalta.

Esitänkin opetustoimelle, että luokkayhteisöjen tulisi saada vapaasti lainata koulujen tiloja myös vapaa-aikana, koska yhteiset luokkien järjestämät tilaisuudet luovat positiivista vuorovaikutusta koulun ja kodin välille. Yhteisten tapaamisten mahdollistaminen samoissa tiloissa lisäävät luokan vanhempien ja oppilaiden yhteisöllisyyttä sekä vaikuttavat lopulta oppilaiden ja perheiden hyvinvointiin. Luokan yhteisöllisyys taas toimii ennaltaehkäisevänä nuorisotyönä mitä parhaimmassa merkityksessä, koska siinä ovat mukana myös varhaisnuorten perheet.

Lisäksi opetustoimi voisi pohtia voisiko ala-asteella toimia sama opettaja koko kuuden vuoden ajan ja vähentää täten opettaja vaihdoksia eri luokka asteilla. Koska opettajan vaihtuminen useasti vähentää luokan yhteisöllisyyden syntymistä sekä koulun ja vanhempien välistä yhteistyötä.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla kyseisen luokan oppilaiden haastattelut yhdeksännen luokan loppupuolella. Jatkotutkimuksessa voisi tutkia onko ensimmäiseltä luokalta alkanut yhteisöllisyys ollut pysyvää yläasteen jakso-  
muotoisessa opetuksessa ja onko sillä yhä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

Toinen jatkotutkimus voisi olla rinnakkaistutkimus, joka suoritettaisiin jonkin toisen koulun kuudennen luokan vanhemmille. Siinä tutkimusaiheina voisivat olla yhteisöllisyyden syntyminen luokkayhteisössä ja sen vaikutuksia varhaisnuoriin. Ja jos luokka on tehnyt luokkaretken niin sen vaikutukset varhaisnuorten yhteisöllisyyteen.



## LÄHTEET

- Aaltonen M. (2015). Nuorten syrjäytymisen taustalla useita tekijöitä. Haettu 10.1.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/nuorten-syrj%C3%A4yty-misen-taustalla-useita-tekij%C3%B6it%C3%A4>
- Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilèn, M. (2007). Nuoren aika. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino
- Atjonen, P. (2012). Oppiminen ajassa –kasvatus tulevaisuuteen. Jyväskylä; Jyväskylän yliopistopaino oy.
- Häkli, J. Kallio, K. & Korkiamäki, R. (2015). Myönteinen tunnistaminen. Haettu 23.10.2016 osoitteesta [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen\\_tunnistaminen.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf)
- Hietaharju P. & Nuuttila M. (2016). Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro
- Kainulainen, L. (2014). Koettu yhteisöllisyys : tutkimus yhteisöllisyydestä koululuokassa ja nuorten arjen politiikasta nuorten yhteisöissä. Haettu 18.8.2016 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201403121220>
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Helsinki: Suomen yliopistopaino oy.
- Kenney E. Gortmaker S. (2016). United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity. Haettu 9.1.2017 osoitteesta [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(16\)31243-4/fulltext](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(16)31243-4/fulltext)
- Kinnunen S. (2014). Murrosikäinen perheessä tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Lohja: Karas-Sana oy
- Kokkala, H. Sahlberg, P. (2002). Maailman koulut 2015. Helsinki: Otavan kirjapaino oy.
- Korkiamäki, R. (2016). Friendship as Potential? The Recognition of Teenagers' Peer Relationships at School. Haettu 2.12.2016 osoitteesta [http://file.scirp.org/pdf/JSS\\_2016092110510127.pdf](http://file.scirp.org/pdf/JSS_2016092110510127.pdf)
- Kuismin, A. Kylkilahti, E. & Autio M. (2015). Iän esittäminen, asemat ja naamioituminen palvelukohtamisissa. Nuorisotutkimus 2/2015. 37-51.
- Lehtikangas, M. (2012). Murkkumanuaali tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi oy.

Lindfors P. (2007). Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Haettu 5.12.2016 osoitteesta <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

MLL. (n.d) a. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Vanhempainnetti. Haettu 18.8.2016. osoitteesta [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/12\\_15-vuotias/persoonallisuus\\_ ja\\_ tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ ja_ tunne-elama/)

MLL.(n.d) b. 12-15 vuotias Vanhempainnetti. Haettu 2.12.2016 osoitteesta [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/12\\_15-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/12_15-vuotias/)

MLL. (n.d.) c. Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena. Haettu 4.12.2016 osoitteesta [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/12\\_15-vuotias/vanhemmat-tunne-elaman-kehitykse/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/12_15-vuotias/vanhemmat-tunne-elaman-kehitykse/)

MLL. (n.d.) d. Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. Haettu 4.12.2016 osoitteesta <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

Mustajoki P. (2016). Lasten ja nuorten lihavuus. Duodecim. Haettu 5.12.2016 osoitteesta [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)

Mäntylä N. (2011) Lapset ja nuoret yhteiskunnan toimijoina. Haettu 10.1.2017 osoitteesta [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-379-0.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-379-0.pdf)

Nuorten mielenterveystalo.fi. (n.d.) Päihdeongelmat. Haettu 4.12.2016 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx)

Piitulainen, P. (2015). Mainettaan pahempi peruskoulu. Nuorisotutkimus 1/2015. 71-76.

Reivinen, J. Vähäkylä, L. (2012). Kansanterveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Rotkirch, A. (2014). Yhdessä: lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki : WSOY

THL. (2015). Hyvinvointi ja terveyserot. Nuoret. Haettu 4.12.2016 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL. (2015) b. Kouluterveyskysely. Haettu 5.12.2016 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>

THL. (2016). Nuorten syrjäytyminen. Haettu 4.12.2016 osoitteesta [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen)

THL. (2016) b. Elintavat ja ravitsemus. Haettu 10.1.2017 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

Väestöliitto. (n.d). Nuoret. Murrosikä. Haettu 2.12.2016 osoitteesta <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

Väestöliitto. (n.d.) b. Elämän tapojen vaikutus murrosikään. Haettu 4.12.2016 osoitteesta <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/elamantapojen-vaikutus/>