

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus

Lidia Catalano  
Aino Pohjola

"TÄSSÄ MINÄ OLEN" -TEHTÄVÄKIRJA  
NUORTEN ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMISEEN

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2018**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Lidia Catalano, Aino Pohjola

**Nimeke**

"Tässä minä olen" -tehtäväkirja nuorten itsetuntemuksen vahvistamiseen

**Toimeksiantaja**

Joensuun Setlementti ry

**Tiivistelmä**

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nuorten kanssa tehtävää ehkäisevää mielenterveystyötä. Opinnäytetyön tehtävä oli luoda tehtäväkirja työvälineeksi nuorten itsetuntemuksen vahvistamiseen. Tehtäväkirjan nimi on "Tässä minä olen", ja nuori voi käyttää sitä itsenäisesti ja/tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Tehtäväkirja tulee osaksi työn toimeksiantajan, Joensuun Setlementti ry:n toimintaa. Lisäksi se julkaistaan tekijänoikeusvapaana Suomen Setlementtiliiton verkkosivuilla kaikkien käyttöön.

Opinnäytetyöprosessissa toteutettiin keväällä 2018 Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla "Tässä minä olen" -pienryhmä. Se toimi osana tehtäväkirjan kokoamisessa käytettyjä tiedonkeräämis- ja arviointimenetelmiä. Tehtäväkirjan kehittäminen pohjautui myös alan teoriaan ja tekijöiden kokemukseen alalta. Prosessin edetessä tehtäväkirjaa arvioitiin monipuolisesti. Sen prototyypistä kerättiin palautetta kohderyhmään kuuluvilta nuorilta ja heidän kanssaan työskenteleviltä ammattilaisilta. Tehtäväkirjan teossa hyödynnettiin tuotekehityksen prosessin teoriaa.

"Tässä minä olen" -tehtäväkirjassa käsitellään viittä teemaa: voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva ja tulevaisuus. Kohderyhmän edustajat ja toimeksiantaja arvioivat tehtäväkirjan olevan hyvin käyttökelpoinen ja laajalti hyödynnettävissä. Se vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toiveita erinomaisesti. Opinnäytetyön tuotoksena luodulla tehtäväkirjalla on myös laajat jatkokehitysmahdollisuudet, esimerkiksi sen sisältöä voisi entisestään laajentaa tai kohderyhmää muuttaa.

Kieli

suomi

Sivuja 63

Liitteet 8

Liitesivumäärä 12

**Asiasanat**

nuoret, itsetuntemus, itsetunto, ehkäisevä mielenterveystyö, tehtäväkirja



**THESIS**  
**December 2018**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**

Lidia Catalano, Aino Pohjola

**Title**

“Here I Am” Exercise Book for Strengthening Self-Knowledge in Adolescents

**Commissioned by**

Joensuun Setlementti ry

**Abstract**

The purpose of this practise-based thesis was to develop preventative adolescent mental health work. The mission of the thesis was to create a tool for strengthening adolescents' self-knowledge. The exercise book is called “Here I Am” (*Tässä minä olen*) and it can be utilised independently or in cooperation with a professional. The exercise book will be included as a part of the commissioner's (Joensuun Setlementti ry) activities. In addition to this it will be published on the website of the Finnish Federation of Settlement Houses, where it will be available for everyone copyright-free.

In spring 2018, during the thesis process, an activity group of the same name was executed. The group functioned as a method for data collection and assessment for the exercise book. The development of the book was also based on the theories published in the field of social and health services as well as the authors' prior experience in the field. As the process progressed, the exercise book was assessed diversely. The book's prototype received feedback from the adolescents and professionals in the focus group. The theory of product development was utilised in the execution of the exercise book.

The exercise book consists of five themes: resources, emotions, roles and self-image, body image and future. The exercise book was evaluated by the representatives of the focus group and the commissioner as highly applicable and vastly benefitable. It addresses the commissioner's needs and wishes extraordinarily. The product of the thesis, the exercise book, has broad possibilities in further development, e.g. extending its contents or changing the focus group.

**Language**

Finnish

Pages 63

Appendices 8

Pages of Appendices 12

**Keywords**

adolescents, self-knowledge, self-esteem, preventative mental health work, exercise book

## Sisältö

1	Johdanto .....	6
2	Näkökulmia ja lähestymistapoja nuoruuteen.....	7
3	Ehkäisevä mielenterveystyö .....	10
3.1	Osallisuus .....	12
3.2	Syrjäytyminen .....	13
4	Positiivinen psykologia.....	14
5	Itsetuntemus .....	15
5.1	Itsetunto.....	16
5.2	Voimavarat.....	17
5.3	Tunteet ja tunnetaidot .....	18
5.4	Roolit ja minäkuva .....	19
5.5	Kehonkuva.....	21
5.6	Tulevaisuus.....	22
6	Aihepiirin aiemmat opinnäytetyöt ja muut tuotokset.....	23
7	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	25
7.1	Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	25
7.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät .....	26
7.3	Opinnäytetyön kohderyhmä .....	27
7.4	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	28
8	Menetelmälliset valinnat.....	29
8.1	Pienryhmä.....	30
8.2	Luovat ja toiminnalliset menetelmät.....	31
8.3	Avoin ryhmähaastattelu .....	32
8.4	Osallistavat arviointimenetelmät .....	34
8.5	Kyselylomake.....	35
8.6	SWOT-analyysi.....	36
8.7	Reflektiopäiväkirja.....	37
9	Opinnäytetyöprosessin aloitus .....	38
10	"Tässä minä olen" -pienryhmä .....	40
10.1	Ryhmän rungon ja tapaamiskertojen suunnittelu .....	40
10.2	Ryhmän toiminta.....	41
11	Tehtäväkirjan kokoaminen .....	43
11.1	Tehtäväkirjan prosessiarviointi.....	44
11.2	Prototyypin testaaminen .....	45
11.3	Palautteen kerääminen.....	46
11.4	Tehtäväkirjan kehittäminen ja viimeistely.....	47
11.5	Tehtäväkirjan loppuarviointi .....	49
11.6	Valmiin tehtäväkirjan julkaiseminen ja julkaisusta tiedottaminen .....	52
12	"Tässä minä olen" -tehtäväkirjan sisältö.....	53
13	Johtopäätökset .....	56
14	Pohdinta.....	58
14.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	58
14.2	Jatkokehitysideat ja tuotoksen hyödynnettävyys .....	60
14.3	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu .....	61
	Lähteet.....	64

## Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön prosessikaavio
Liite 2	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 3	"Tässä minä olen" -pienryhmän mainosjuliste
Liite 4	Pienryhmän osallistujien infokirje ja suostumus
Liite 5	Pienryhmän runko ja tapaamiskertojen sisältö
Liite 6	"Tässä minä olen" -tehtäväkirjan prosessikaavio
Liite 7	Prototyypin testaajaryhmien osallistujien infokirje ja suostumus
Liite 8	Kyselylomake prototyypin testaajaryhmille

# 1 Johdanto

Monen muun Euroopan maan tavoin myös Suomessa nuoruus on pidentynyt. Nykyinen yhteiskunta muuttuu nopeasti etenkin teknisen kehityksen ja globalisaation vuoksi. Vakaat ja turvalliset elinehdot eivät ole yhteiskunnassa itsestäänselvyys ja perinteiset aikuistumisen mallit ovat kyseenalaistuneet. Muuttuvassa ympäristössä nuoret, jotka vasta rakentavat identiteettiään ja tulevaisuuttaan, ovat erityisen haavoittuva ryhmä. Aikakauden paineet tuottavat nuorille epävarmuutta muun muassa opiskeluun, työhön ja toimeentuloon liittyvissä valinnoissa ja mahdollisuuksissa. (Aapola-Kari & Wrede-Jäntti 2017, 159.) Paineita lisäävät myös yhteiskunnan odotukset pitkälle tulevaisuuteen tähtäävistä suunnitelmista, vaikka monen nuoren tiedetään elävän vahvasti tässä päivässä (Kojo 2010, Aapola-Karin & Wrede-Jäntin 2017, 160 mukaan).

Nämä paineet luovat haasteita nuoren itsetuntemuksen ja itsetunnon rakentumiselle. Itsetuntemus on ihmisen identiteetin, käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista ja ymmärtämistä (Nyyti ry 2018). Hyvä itsetuntemus on perusta hyvälle itsetunnolle (Lindberg, Siltanen, Kohta, Tuuttila, Kauliomäki & Savolainen 2016, 80). Itsetunto voidaan määritellä yksilön kyvyksi pitää itsestään, arvostaa itseään ja luottaa itseensä, huolimatta kaikista havaitsemistaan heikkouksista (Keltikangas-Järvinen 1994, 17). Itsetunnolla on tärkeä rooli nuoruusiässä, jolloin itsenäistyminen ja identiteetin rakentuminen on erityisen ajankohtaista (Lindberg ym. 2016, 80). Tässä opinnäytetyössä itsetuntemuksen keskeisimmiksi osa-alueiksi monipuolisen lähdekirjallisuuden perusteella valittiin voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva ja tulevaisuus.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää nuorten kanssa tehtävää ehkäisevää mielenterveystyötä. Työn toimeksiantaja oli Joensuun Settlementi ry, ja tarkoituksena oli hyödyttää ensisijaisesti heidän toteuttamaansa sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Opinnäytetyön tehtävä oli kehittää ”Tässä minä olen” -tehtäväkirja työvälineeksi nuoren itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen. Osana tehtäväkirjan kehitysprosessia toteutettiin saman niminen suljettu pienryhmä Joensuun Settlementin Tyttöjen Tuvalla keväällä 2018. Tehtäväkirjan

laatimisessa käytettiin useita tiedonhankintamenetelmiä, monipuolista arviointia ja tuotekehittelyn prosessin suuntaviivoja.

Tämän raportin alussa kuvataan työn teoreettista viitekehystä. Se rakentuu opinnäytetyön kohderyhmästä ja nuoruuden lähestymistavoista, ehkäisevän mielen-terveystyön toiminta-alasta, positiivisen psykologian viitekehystä sekä itse-tuntemuksesta ja siihen liittyvistä käsitteistä. Tämän jälkeen esitellään aihepiirin aiempia opinnäytetöitä sekä tehtäväkirjaa vastaavia tuotoksia, teoksia ja palveluita. Sen jälkeen kerrotaan opinnäytetyön menetelmällisistä valinnoista ja lähtökohdista. Tästä edetään kuvaamaan koko opinnäytetyöprosessin toteutusta ja valmista tuotosta sisältöineen. Raportti päättyy pohdintaan, jossa arvioidaan prosessin itsensä lisäksi työn luotettavuutta ja eettisyyttä, jatkokehitysideoita ja tehtäväkirjan hyödynnettävyyttä sekä opinnäytetyön tekijöiden ammatillista kasvua.

## **2 Näkökulmia ja lähestymistapoja nuoruuteen**

Nuorisolain (1285/2016) mukaan nuoriksi määritellään alle 29-vuotiaat. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen eli noin 11–14 ikävuoteen, keskinuoruuteen eli noin 14–18 ikävuoteen ja myöhäisnuoruuteen eli noin 19–25 ikävuoteen (Vilkkö-Riihelä 1999, 243). Varhaisnuoruudessa keskiössä ovat biologiset muutokset, ystävyssuhteiden luominen ikätovereiden kanssa ja auktoriteetteja vastaan kapinoiminen. Keskinuoruudessa omien minäkokemusten selvittäminen ja identiteettiin liittyvät kysymykset painottuvat. Myöhäisnuoruudessa identiteettikysymykset laajenevat ja pohdintaa herättävät ideologiset teemat sekä oma asema maailmassa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167.)

Nuoruusiän sijoittuminen lapsuuden ja aikuisuuden väliin johtaa nuoruusmäärittelyissä usein siihen, että nuoruuden merkitys nähdään vain suhteessa niihin. Se on ”ei enää — ei vielä” -määrittelyksiin sidottu siirtymävaihe, jolla ei aina nähdä

olevan itseisarvoa sinänsä. Viitekehys, joka on leimannut perinteistä tapaa käsitellä nuoruutta, onkin perustunut pitkälti välinearvoiseen ajatukseen nuoruudesta. (Nivala & Saastamoinen 2007, 10.)

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välinen taitekohta, jossa yksilö suuntaa ajatuksiaan kohti tulevaisuutta ja aikuisikää. Nuoruusiällä lapsuudessa kesken jääneet tapahtumat ja toiveet tulevat uudelleen käsiteltäviksi. Nuori saa uuden mahdollisuuden rakentaa ja eheyttää identiteettiään, etenkin jos lapsuusiällä myönteistä kehitystä ovat rajoittaneet erilaiset ulkoiset tai sisäiset tekijät. Nuoruus on hyvää aikaa harjoitella sosiaalisia taitoja, selviytymiskeinoja, stressinsietokykyä ja tunnetaitoja. Aikuisten tuella nuoren valmiudet tehdä omaa hyvinvointiaan tukevia ratkaisuja ja valintoja elämässään kehittyvät. (Erkko, Hannukala & Pruuki 2013, 134–135.) Nuori irtautuu vanhemmista asteittain ja kehittää samalla käsitystään itsestään vastuullisena ja itsenäisenä yksilönä. Nuorella on mahdollisuuksia toteuttaa itseään eri elämän osa-alueilla ja mahdollisuus rakentaa omaa itsenäistä elämää. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167.)

Nuoruusaikana tapahtuu paljon kognitiivista kehitystä. Voimakas kyseenalaistaminen ja kriittisyys ovat osa nuoruutta. Ihminen rakentaa nuorena omaa ajattelu- maailmaansa ja pyrkii ymmärtämään oppimaansa. Nuoruusiän ajattelua luonnehditaan joskus egosentrisenä eli minäkeskeisenä. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoren maailmankuva pyörii vielä pääosin hänen itsensä ympärillä. Nuoruus on haastavaa aikaa, sillä yksilö etsii paikkaansa maailmassa ja merkitystä elämälleen. Yksi isoista kehityshaasteista on yksilöllisyyden ja erillisyyden löytäminen. Näitä asioita etsiessään nuori rakentaa itsetuntoaan ja käsitystä itsestään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169–170, 172.)

Nuoruuskäsityksiä on perinteisesti leimannut ongelmalähtöisyys. Nuoreen ja hänen perheeseensä ei esimerkiksi tyypillisesti oteta yhteyttä nuoren toimintaympäristöistä, jos kaikki sujuu ilman hankaluuksia. Myös vaikeuksien ilmetessä kynnys yhteydenottoon on usein korkea. Nykyinen nuorisotutkimus ja -ala pyrkivät muuttamaan tätä pitämällä lähtökohtinaan nuoren ja hänen lähiyhteisönsä voi-



mavaroja, onnistumisen kokemuksia ja vanhempien tukemista. Voimavaralähtöisellä viitekehyksellä voidaan rakentaa myös ongelmatilanteiden käsittelyssä perusta hyvälle yhteistyölle. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 27.)

Nuorten toimintaympäristöissä kaikkea käytännön kasvatustoimintaa, jolla pyritään tukemaan ja ohjaamaan nuorten kasvua ja oppimista, kutsutaan nuorisokasvatukseksi. Se tapahtuu nuorille keskeisissä kasvuympäristöissä, ja siihen voidaan katsoa kuuluvan myös kasvatustoimintaa ylläpitäviä tukitoimia. (Niemi 2007, 31.) Nuorisokasvatuksen teoreettiseen viitekehykseen on syytä sisällyttää itsetuntemukseen kytkeytyviä teorioita (Hämäläinen 2007, 170).

Opinnäytetyön toimeksiantajan, Joensuun Setlementin, keskeinen lähestymistapa nuorten kanssa toimimiseen on sukupuolisensitiivisyys. Sukupuoli on yksi merkittävimmistä instituutioista, joihin ihminen liittyy syntymästään lähtien. Siihen liittyvät mallit, rakenteet ja odotukset ovat merkittävä vaikuttaja ihmisen kasvuun, oppimiseen ja kehitykseen. Esimerkkejä sukupuoliin liittyvistä malleista ovat muun muassa tyttöjen ja poikien värit ja lelut, vahvasti sukupuolittuneet työmarkkinat ja vanhemmuuden vastuun jakautuminen epätasaisesti. Yhteiskunnassa tuotetaan jatkuvasti normeja ja malleja niin sanotusta oikeasta tavasta olla tyttö/nainen tai poika/mies. Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa sitä, että ihmiset hyväksytään ja kohdataan sellaisina kuin he ovat. Sukupuolisensitiivisessä työssä tunnustetaan sukupuolen erilaiset ilmentämis muodot. (Suomen Setlementtiliitto 2018a.)

Sukupuolisensitiivinen työ pyrkii tunnistamaan ja kyseenalaistamaan yksilön mahdollisuuksia kaventavia käytäntöjä. Se on tietynlaista vastapuhetta kontrastiksi tällaisille rajoituksille. Sukupuolisensitiivisessä työotteessa kannustetaan yksilöä löytämään oma tapa toteuttaa itseään. (Suomen Setlementtiliitto 2018a.) Sukupuolisensitiivisyys viittaa myös tietoisuuteen niistä odotuksista, joita yhteiskunta kohdistaa naisiin ja miehiin. Tietoisuus sukupuolen aiheuttamasta vaikutuksesta yksilössä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa on sukupuolisensitiivisen toiminnan edellytys. (Punnonen 2007, Honkasalon 2011, 12–13 mukaan.)

### 3 Ehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveyden ollessa kunnossa ihminen pystyy selviytymään elämän kuormituksesta, työskentelemään tuotteliaasti, toimimaan kykyjensä mukaan ja antamaan oman panoksensa yhteisöille. (Maailman terveysjärjestö 2012, Erkon ym. 2013, 132 mukaan.) Hyvä mielenterveys edistää elämän mielekkyyttä, sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitämistä sekä yhteisön jäsenenä olemista. Mielenterveys ei ole staattinen ominaisuus, vaan tila, joka muovautuu ja vaihtelee koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat muun muassa yksilölliset ominaisuudet, yhteiskunnalliset rakenteet ja kulttuuriset arvot. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 7.)

Mielenterveystyö muodostuu mielenterveyden edistämisestä sekä mielenterveyshäiriöiden ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta (Stengård ym. 2009, 7). Ehkäisevässä mielenterveystyössä voidaan ehkäistä ongelmien syntyä tai niiden pahenemista (Haasjoki & Ollikainen 2010). Yleisesti ajatellaan, että suurin osa ehkäisevästä mielenterveystyöstä toteutetaan lääketieteellisin perustein toteutettavien palveluiden ulkopuolella (Stengård ym. 2009, 8).

Mielenterveislain (1116/1990) mukaan mielenterveyden häiriöiden syntyä tulee ennaltaehkäistä, mielenterveystyötä edistää ja mielenterveyspalveluiden kehittämistä tukea elinolosuhteita kehittämällä. Keskeistä ehkäisevässä mielenterveystyössä on ennakoida ongelmien kehitystä ja estää sitä puuttamalla sen osatekijöihin mahdollisimman varhain. Toisiinsa kytkeytyvät sekä teorian että käytännön tasolla mielenterveyden edistäminen eli promotio ja ehkäisevä mielenterveystyö eli preventio. Promotio pyrkii vaalimaan, suojelemaan ja parantamaan mielenterveyttä, ja preventio keskittyy mielenterveyden häiriöiden ehkäisemiseen vaikuttamalla erityisesti riskiryhmiin. Ehkäisevällä mielenterveystyöllä voidaan tarkoittaa esimerkiksi yksilön mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistamista tai yksilön mielenterveyttä vaarantavien tekijöiden poistamista. (Stengård ym. 2009, 7–8.)

Nuoren mielenterveyttä voidaan vahvistaa tukemalla itsetuntemuksen, itsetunnon, sosiaalisten taitojen, selviytymiskeinojen, stressinsietokyvyn ja tunnetaitojen kehittymistä (Erkko ym. 2013, 134–135). Nuorten kanssa tehtävän ehkäisevän mielenterveystyön toimintaympäristöjä ovat laajemman yhteiskunnallisen tason lisäksi esimerkiksi perheet, oppilaitokset, nuorisotoimi ja järjestöt (Stengård ym. 2009, 8). Aikuisten tuella nuoren valmiudet tehdä omaa hyvinvointiaan tukevia ratkaisuja ja valintoja elämässään kehittyvät (Erkko ym. 2013, 134–135). Kun nuoren kanssa toimivat aikuiset osoittavat hänelle sanoillaan ja teoillaan, että hän on hyvä, arvokas, tarpeellinen ja kelpaa juuri sellaisena kuin on, se tukee nuorta pitämään kiinni omista tarpeistaan ja arvostamaan itseään. Positiivinen minäkuva auttaa ehkäisemään riskikäyttäytymistä. Lisäksi kaikki työ, mitä itsetunnon tukemiseksi tehdään, ehkäisee masennusta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 242–243, 189).

Nuorten kanssa tehtävä ehkäisevä mielenterveystyö tapahtuu nuorten mielenterveyden suojaavia tekijöitä vahvistamalla ja riskien vaikutusta ennaltaehkäisemällä (Erkko & Hannukkala 2015, 28). Psykkiset suojaavat tekijät tukevat mielenterveyttä ja selviytymistä vastoinkäymisissä ja kriiseissä. Ne vahvistavat toimintakykyä ja tunnetta elämänhallinnasta. Riskitekijät puolestaan heikentävät hyvinvointia sekä voivat altistaa sairauksille ja vaarantaa elämän jatkuvuuden ja turvallisuuden tunteen. (Soisalo 2012, 120–121.)

Suojaavat ja haavoittavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, myönteiset ihmissuhteet, kyllin hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne sekä ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa perustarpeiden tyydyttyminen ja ympäristön turvallisuus, sosiaalinen tuki, koulutus- ja toimeentulomahdollisuudet sekä kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin. (Soisalo 2012, 120–121.) Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi alhainen itsetunto, sairaudet ja sosiaalisten taitojen heikkous ja ulkoisia esimerkiksi väkivalta, päihitteet, syrjäytyminen ja köyhyys (Erkko & Hannukkala 2015, 31).

### 3.1 Osallisuus

Maunun (2013, 34–35) mukaan suurin syy ihmisten mielenterveysongelmiin on se, että yksilöltä puuttuu vahva, selkeä ja palkitseva sosiaalinen paikka omassa elinympäristössään. Tästä syntyy negatiivisten sosiaalisten emootioiden kierre, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan, ihmissuhteisiin ja minäkuvaan. Tämä näkökulma huomioon ottaen ongelmien ennaltaehkäisyssä tulisi pyrkiä siihen, että jokaisella yksilöllä olisi ympärillään palkitsevia ryhmiä ja yhteisöjä, jossa he tuntevat tulevaisuutensa arvostetuksi. Ryhmien kautta voi saada positiivisia kokemuksia. Ne voivat antaa valmiuksia sellaiseen itsenäiseen toimintaan, joka edistää vastaavanlaisen toimintaan hakeutumista.

Käsitteillä osallistuminen, osallistaminen ja osallisuus on selkeitä sisältöeroja. *Osallistumalla* yksilö voi toteuttaa itseään sekä vaikuttaa omaan elämänsä ja itselleen tärkeisiin asioihin. *Osallistamisella* pyritään aktivoimaan ja kannustamaan yksilöiden osallistumista. Siinä halu ja motivaatio osallisuuteen sekä osallistumisen tarve syntyvät muualla kuin osallistujissa itsessään. *Osallisuus* puolestaan on sisäsyntyinen tunne kuulumisesta ja mukana olemisesta. Se perustuu yksilötasolla omaehtoisuuteen ja omakohtaisuuteen. Osallisuudesta voidaan erottaa tieto-osallisuus, suunnitteluosallisuus, päätösosallisuus ja toimintaosallisuus. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.) Osallisuuden toteutumisen kannalta olennaista on kokemus kohtaamisesta, kuulluksi tulemisesta ja arvostamisesta (Pyykkönen 2014, 26).

Osallisuudessa keskeistä on luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Omakohtainen sitoutuminen, omaehtoinen toiminta, vaikuttaminen omaa elämää koskeviin asioihin ja vastuun ottaminen seurauksista ovat olennaisia tekijöitä osallisuuden kokemisessa. (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys 2014, 9.) Vaikka osallisuudelle voidaan luoda edellytyksiä, se on aina subjektiivinen kokemus (Hotari, Oranen & Pösö 2013, 149–150). Myös osallistumisesta kieltäytyminen voi olla osallisuuden muoto (Thomas 2002, Hotarin ym. 2013, 153 mukaan). Aktiivinen toimijuus, omien olosuhteiden muokkaus ja ongelmanratkaisutaidoissa kehittyminen edistävät yksilön selviytymistä ja subjektiivutta (Rutter 1986, Hyytisen 2013, 247 mukaan).

Osallisuutta voidaan pitää syrjäytymisen vastavoimana, sillä osattomuuden kokemukset ovat samankaltaisia syrjäytyneisyyden kokemusten kanssa (Särkelä-Kukko 2014, 36). Syrjäytyminen linkittyy yksilöllisen osallistumisen, integraation ja vallan heikentymiseen, ja siinä on kyse vajeesta sosiaalisessa vaihdossa (Bourdieu 1999, Särkelä-Kukon 2014, 36 mukaan). Yksilö, joka kärsii osattomuudesta, ei ole osallinen jostakin yhteiskunnassa arvostetusta asiasta, kuten sosiaalisista suhteista, työmarkkinoista tai yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta (Sepänen 2001, Särkelä-Kukon 2014, 36 mukaan).

### **3.2 Syrjäytyminen**

Syrjäytymistä ja syrjäytyneenä olemista voidaan määrittää moniulotteisesti. Nuorten syrjäytymistä käsittelevissä tutkimuksissa syrjäytymisellä viitataan usein koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolelle jäämiseen ja sen aiheuttamiin vaikutuksiin yksilön hyvinvoinnissa. Pitkäaikainen työttömyys, matala koulutus ja toimeentulon ongelmat ovat syrjäytymiselle altistavia riskitekijöitä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Muita suuria syrjäytymisen osa-alueita ovat elämänhallintaan ja terveyteen liittyvät haasteet, sosiaalisten suhteiden puute ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta syrjään jääminen. Syrjäytymisestä puhuttaessa tulee ottaa huomioon eri osa-alueiden päällekkäisyys ja ketjuuntuminen. Haasteet jollakin osa-alueella ihmisen hyvinvoinnissa eivät välttämättä horjuta elämänhallintaa siten, että yksilö syrjäytyy. Syrjäytyminen saa useimmiten alkunsa silloin, kun huono-osaisuus ja muut osa-alueet kasaantuvat ja monimuotoistuvat ja alkavat siten heikentää ihmisen mahdollisuuksia hallita elämäänsä. (THL 2018.)

Nuoren oma kokemus syrjäytymisestä ja sen ilmiöistä on tärkeä. Kun nuorilta kysytään suurimpia syitä heidän syrjäytymiseensä, he usein mainitsevat tärkeimpänä ystävien puutteen. (THL 2018.) Nuoren elämässä erityisen riskialttiita muutoshetkiä ovat siirtymät, kuten koulutusasteelta toiselle ja opinnoista työelämään

siirtyminen, sekä normaalista poikkeavat tapahtumat ja kriisit. Nämä lisäävät nuoren tuentarvetta. Jos nuori ei saa tarvitsemaansa tukea ja apua, hän on vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta ja ikätasoisesta kehityksestä. (Hietala ym. 2010, 10.)

Ihmiset eivät lukeudu yksin pärjääviin ja tuentarvitsijoihin tai normaaleihin ja poikkeaviin. Kaikki ovat tavallaan vaarassa syrjäytyä. Käänteisesti ajatellen tämä tarkoittaa myös sitä, että kaikilla on mahdollisuus ja oikeus hyvinvointiin sekä tyydyttävään elämään. (Häkli, Kallio & Korkiamäki 2015, 9–10.)

## 4 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia eroaa perinteisesti ongelmalähtöisestä psykologiasta, jossa kiinnostuksen kohteena ovat pitkälti erilaiset mielenterveyden häiriöt ja ihmiselämän ongelmallisuus (Ojanen 2014, 15). Koska ihmisen ongelmat ovat todellisia ja niihin täytyy kiinnittää huomiota, ei ole tarpeen pitää positiivisen psykologian vastakohtana ”negatiivista psykologiaa” (Held 2002, Ojasen 2014, 25 mukaan). Positiivinen psykologia ei pyri kieltämään elämän vaikeuksia, mutta se voi tarjota haasteisiin ja ongelmiin uusia näkökulmia ja ratkaisuja (Ojanen 2014, 27).

Positiivisessa psykologiassa tutkitaan keinoja edistää hyvinvointia keskittymällä ihmisen vahvuuksiin ja kykyyn selviytyä elämän ongelmista. Siinä pohditaan muun muassa ihmisen suurta sopeutumiskykyä, mahdollisuuksia oppia elämään myönteisellä tavalla ja kokea elämänsä mielekkääksi sekä traumaista toipumista ja niiden merkitystä henkiselle kasvulle. (Ojanen 2014, 10, 12.)

Positiiviset tunteet edistävät järkevää ajattelua, kekseliäisyyttä, ongelmanratkaisua ja luovuutta. Ne voivat tukea sellaista joustavaa, kognitiivista prosessointia, jonka avulla ihminen pystyy hyödyntämään tilanteensa parhaalla mahdollisella tavalla. Myös heikoilla positiivisilla tunteilla voi olla huomattavia vaikutuksia esimerkiksi sosiaaliseen käyttäytymiseen. Positiivinen tunne tukee muistamista neutraalia tai kielteistä tunnetta paremmin. (Isen 2006, 187, 190, 197.)

Kielteisillä kommentteilla on taipumus jäädä mieleen ja paisua ajatuksissa suuremmiksi kuin mitä ne ovatkaan. Tyhmäksi haukuttu saattaa ryhtyä ajattelemaan todella olevansa tyhmä — ihminen on vuorovaikutuksessa eniten itsensä kanssa ja antaa ajatuksillaan eniten vaikutteita itse itselleen. Kielteisille urille lähtenyt ajattelu on itsetunnolle tuhoisaa, ja kierteestä poispääsyä voidaan auttaa tietoisesti myönteisellä ajattelulla. (Cacciatore ym. 2008, 245.) Rehellisyyden itseä kohtaan ja omana itsenä olemisen on todettu myös lisäävän onnellisuutta ja hyvinvointia (Bormans 2010, Soisalon 2012, 99 mukaan).

Optimismi ja ratkaisukeskeisyys lisäävät tyytyväisyyttä elämään. Vuoden 2016 Nuorisobarometrin mukaan nuoret, jotka näkevät elämässään kilpailevat arvot enemmän mahdollisuuksina kuin uhkina, ovat tyytyväisempiä. Heidän suhtautumisensa tulevaisuuteen ja globaaleihin haasteisiin on optimistinen ja ratkaisukeskeinen. Vastaavasti tyytymättömimmillä nuorilla ei ole tämän kaltaisia arvoja ja asenteita. (Myllyniemi 2017, 149.)

Tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi negatiivisten ajatusten ja tuntemusten ”märehtiminen” yhdistyy nuorten täydellisyyden tavoitteluun. Perfektionismilla puolestaan on todettu olevan tuhoisa yhteys ahdistukseen, masennukseen, pakko-oireiseen häiriöön ja itsetuhoisuuteen, mukaan lukien kuolemantoiveet, itsemurha-ajatukset ja itsemurhat. Perfektionistiset nuoret hakevat muita nuoria harvemmin apua silloin, kun he sitä tarvitsisivat. Nuorten ohjaamisella vahingollisten ajattelutapojen tunnistamiseen sekä vahvuuksiin ja selviytymiskeinoihin keskittymiseen voidaan saavuttaa pysyviä vaikutuksia perfektionismin vähenemisessä sekä hyvinvoinnin lisääntymisessä. (Flett & Hewitt 2014).

## **5 Itsetuntemus**

Itsetuntemus on ihmisen omaa ymmärrystä itsestä ja omista ominaisuuksista. Se on oman identiteetin, käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista, ja se auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita.

(Nyyti ry 2018.) Aito itsetuntemus edellyttää sitä, että oma käsitys itsestä on mahdollisimman realistinen (Suomen mielenterveysseura 2018a). Itsetuntemuksen kohentumisen myötä voi oppia erottamaan selkeämmin todelliset ominaisuutensa muiden joukosta. Hyvä itsetuntemus voi auttaa pelkojen voittamisessa ja erilaisuuden hyväksymisessä sekä itsen ja toisten ymmärtämisessä. (Lindberg ym. 2016, 80.)

Itsetuntemusta ei voi antaa tai saada, vaan yksilön täytyy rakentaa se itse. Vahva ja hyvä itsetuntemus on arvokas asia. Sen avulla voi vahvistaa omaa hyvinvointiaan, saada ystäviä sekä rakentaa hyvän parisuhteen ja työuran. Kun ihminen tunnistaa omat käyttäytymismallinsa ja luonteenpiirteensä, hänen on helpompi käsitellä ja muuttaa niitä. (Juusola 2015, 10.)

Hyvä itsetuntemus on hyvän itsetunnon perusta sekä lähtökohta henkiselle kasvulle. Kun tietää kuka on ja mitä tarvitsee ollakseen onnellinen, ne asiat on helpompi saavuttaa. Joskus ihminen voi luulla, että hänellä on hyvä itsetuntemus, vaikka hän todellisuudessa toimiikin vain tottumusten tai odotusten mukaisesti. Itsetutkiskelu voi auttaa itsetuntemuksen vahvistamisessa. (Lindberg ym. 2016, 80.)

## **5.1 Itsetunto**

Itsetunto voidaan määritellä yksilön kyvyksi pitää itsestään, arvostaa itseään ja luottaa itseensä, huolimatta kaikista havaitsemistaan heikkouksista. Itsetunto on myös kykyä nähdä oma elämänsä ainutkertaisena ja tärkeänä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.) Se on uskallusta puhua, toimia, ajatella ja pukeutua kuten haluaa — rohkeutta olla oma itsensä (Lindberg ym. 2016, 80).

Hyvä tai huono itsetunto johtaa usein itseään vahvistavaan kehään: yksilön itsetunnon laatu ohjaa hänen toimintaansa, ja toiminta ja sen seuraukset puolestaan vaikuttavat itsetuntoon. Vahva itsetunto tukee yksilön kokemusta arjenhallinnasta ja itsenäisyydestä sekä edistää uskallusta tehdä omaa elämää koskevia, itselle parhaiten soveltuvia ratkaisuja. (Suomen mielenterveysseura 2018a.)



Vahvalla itsetunnolla on tärkeä rooli nuoruusiässä, jolloin itsenäistyminen ja identiteetin rakentuminen ovat hyvin ajankohtaisia. Ihmisen itsetunto kehittyy vahvemaksi läheisissä ihmissuhteissa, kun hänestä huolehditaan, hänet hyväksytään ja häntä rakastetaan. Se on myös yksi herkimmistä ihmisen ominaisuuksista. Arvostelu ja moitteet läheisiltä sekä terveen hyväksynnän puute saattavat aiheuttaa myöhemmin elämässä haasteita itsetunnon kanssa. Itsetunnon yksilöllisyys korostuu esimerkiksi siinä, että joitakin vaikeat kokemukset elämässä vahvistavat, ja jotkut jäävät hautomaan niitä pitkäksi aikaa. (Lindberg ym. 2016, 80.)

Kun ihminen hyväksyy itsensä, hän tulee toimeen vahvuuksiensa ja heikkouksiensa kanssa olematta kohtuuttoman itsekkäinen. Yksilön kunnioittaessa itseään hän tunnustaa oman arvonsa ainutlaatuisena yksilönä. Silloin hän myös kohtelee itseään hyvin. (Bourne 1995, 255–256.) Itsensä hyväksymisen lisäksi perusvarmuuden kokeminen siitä, että myös muut hyväksyvät hänet on osa hyvää itsetuntoa (Lindberg ym. 2016, 80). Keltikangas-Järvisen (1994, 17) mukaan ”hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylitsepääsemätön vamma”.

## 5.2 Voimavarat

Voimavarat ovat asioita, joista elämään saa tukea ja voimaa. Ne ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Voimavaroja ja niitä tuovia tekijöitä voidaan tunnistaa pohtimalla esimerkiksi asioita mitä odottaa, mitkä asiat innostavat ja mitä asioita on kiva tehdä. Myös hankalissa tilanteissa selviämään auttavien asioiden pohdinta on hyödyllistä. Jotkut voimavarat ovat helposti löydettävissä ja tunnistettavissa, mutta joidenkin löytämisen eteen on tehtävä enemmän töitä. (Matilainen, Tikkanen, Laitinen, Rinta-Jouppi, Pasanen, & Härkönen 2018, 14–15.)

Nuorten voimavaroja voidaan lisätä vahvistamalla heidän mielenterveystaitojaan. Voimavarat ovat sellaisia tekijöitä, jotka auttavat suojaamaan yksilön mielenterveyttä ja tasapainottamaan elämää. Voimavaroja kerrytetään pitämällä huolta

jaksamisesta, riittävällä levolla ja iloa tuovia asioita toteuttamalla elämässä. Jotkut voimavarat kuluvat päivittäin, joten niitä täytyy myös vahvistaa päivittäin. Mielenterveyttä edistävä toiminta on samalla myös hyvinvointia vahvistavaa. (Erkko ym. 2013, 132–133.)

### 5.3 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteita koetaan mielessä ja kehossa (Helasti 2014). Niiden perusteella ihminen saa palautetta siitä, mitä hänelle milläkin hetkellä on tapahtumassa (Ojanen 2014, 41). Tunnetaitoihin kuuluu kyky havaita, tiedostaa ja tunnistaa tunteita sekä hahmottaa niiden syitä ja seurauksia. Tunteiden ilmaiseminen ja tunneilmaisun säätelyminen ovat myös osa tunnetaitoja. (Suomen mielenterveysseura 2018b.) Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen sekä väkivallattomien, vahinkoa tuottamattomien reagoitustapojen oppimisen kautta tunteita opitaan hallitsemaan (Cacciatore ym. 2008, 238). Tunteiden tunnistaminen ja niiden käsitteleminen esimerkiksi puhumalla tai kirjoittamalla auttaa nuorta ymmärtämään omaa käytöstään, sillä siten hän voi oivaltaa jotakin uutta omista reaktioistaan ja tunteita laukaisevista asioista (Cacciatore, Hurme & Lehtikangas 2009, 17).

Tunteiden tunnistamiseen nuori voi tarvita aikuisen apua. Esimerkiksi helposti havaittava tunne väsymyksestä voi kummuta useasta muusta tunteesta, kuten surusta, yksinäisyyden tunteesta tai hylätyksi tulemisen pelosta. (Hietala ym. 2010, 31.) Nuoren tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että hänen kanssaan toimivat aikuiset osoittavat sanoillaan ja teoillaan kaikkien tunteiden olevan sallittuja. Edes hankalimmat tunteet eivät tee nuoresta vähemmän hyvää tai arvokasta. (Cacciatore ym. 2008, 238.)

Tunteiden säätelyn ja niiden kanssa toimimisen taitoja voidaan oppia ja parantaa lapsuudessa ja nuoruusiässä valmennuksen, ohjauksen ja käytännön harjoittelun avulla (Modecki, Zimmer-Gembeck & Guerra 2017, 417). Mitä monipuolisempia nuoren tunnetaidot ovat, sitä paremmin hän pärjää esimerkiksi pettymystensä kanssa (Cacciatore ym. 2008, 240). Nuoren kyky pärjätä vaikeiden tunteiden

kanssa ehkäisee ja vähentää myös ongelmakäyttäytymistä, kuten hallitsema-  
tonta aggressiota, päihteiden väärinkäyttöä ja rikollisuutta (Modecki ym. 2017,  
417). Nuoren havainnot siitä, että hän pystyy itse hallitsemaan tunteitaan, eivätkä  
tunteet hallitse häntä ja että hän selviää hankalien tunteidensa kanssa, vahvista-  
vat hänen hallinnantunnettaan (Cacciatore ym. 2008, 242). Lisäksi uskon omiin  
tunteidensäätelykykyihin on havaittu vähentävän masentuneisuutta (Cap-  
rara & Cervone 2006, 77).

Stressaavien elämäntapahtumien yhteydessä rakentavien tunteiden käsittelyn  
strategioiden on todettu johtavan vähäisempiin masennusoireisiin kuin vahingol-  
listen strategioiden. Rakentavia strategioita ovat esimerkiksi tapahtumien myön-  
teinen uudelleenarviointi, tapahtumien tarkastelu laajemmassa perspektiivissä  
sekä tapahtuneen hyväksyminen. Vahingollisia strategioita puolestaan ovat  
muun muassa itsensä ja toisten syyttely sekä kielteisinä koettujen tapahtumien  
”märehtiminen”. (Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders & van Baar 2016, 5,  
10.)

Tunteiden säätelyn taitoja tulisi opettaa lapsille ja nuorille jo ennen kuin puutteel-  
lisiin taitoihin liittyvät ongelmat, kuten väkivalta, alkavat ilmetä. Toisaalta inter-  
ventioiden vaikutusten tiedetään häviävän ajan kuluessa ja taitojen karttuvan pit-  
kin nuoruusikää, joten keskeisten taitojen oppimista tulee tehostaa myöhemmis-  
säkin kehitysvaiheissa. Jotta nuorten tunnesäätelyn taitojen karttumisella olisi  
merkittäviä, pitkäkestoisia vaikutuksia, nuorten toimintaympäristöjen tulee tukea  
uusien taitojen käyttöönottoa. (Modecki ym. 2017, 419, 422.)

#### **5.4 Roolit ja minäkuva**

Ihmiset käyttäytyvät eri tavoin eri tilanteissa. Jossain tilanteessa he ovat aktiivisia  
ja seurallisia, kun taas toisessa hiljaisia. Omien roolien pohtiminen auttaa ihmi-  
siä oman käyttäytymisensä ymmärtämisessä. Roolit auttavat jäsentämään vuo-  
rovaikutusta ja helpottavat toiminnan tulkintaa. (Kopakkala 2005, 97–98.)

Jo yhteen päivään ihmisen elämässä mahtuu useita eri rooleja, ja jotkut niistä ovat yksilölle luontevampia kuin toiset. Se, keiden kanssa ihminen on tekemisissä, vaikuttaa myös rooleihin. (Kopakkala 2005, 97–98.) Rooli on yhteisöön liittyvä käsite, mutta roolin omaksuminen on yksilölle kognitiivinen ja emotionaalinen kokemus (Burr 2004, 85). Ihmiset omaksuvat rooleja jo nuorena, ja näistä rooleista ajan kanssa muokkautuu tuttu ja turvallinen roolikirjasto. Samoihin rooleihin päädytään usein eri tilanteissa, vaikka muiden roolien ”esittäjät” vaihtuisivatkin. (Kopakkala 2005, 35.)

Jos ihminen kysyy ympärillään olevilta ihmisiltä, millainen hän on, hän saa erilaisia vastauksia. Vastaukset vaihtelevat sen mukaan, mitä kautta ihmiset kysyjän tuntevat. Äidin vastaus eroaa opettajan antamasta vastauksesta, koska he tuntevat eri versiot kysyjästä. Todennäköisesti kysyjä tunnistaa jokaisen version itsestään, mutta kokee silti olevansa yksi ja sama henkilö. Kaikki versiot kuuluvat käsityksen itsestä, eli minäkuvasta. (Kopakkala 2005, 96.)

Minäkuva tarkoittaa minäkäsitystä ja vastaa kysymykseen ”millainen minä olen” (Verner 2014). Se liittyy rooleihin ja ominaisuuksiin ja vastaa myös kysymykseen ”kuka minä olen” (Nuorten mielenterveystalo 2018a). Minäkuva muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Myönteinen minäkuva auttaa suhtautumaan elämään rohkeasti ja avoimesti, ja kielteinen minäkuva saattaa johtaa epäonnistumisten pelkoon, haasteiden välttelyyn ja varaukselliseen elämään. (Verner 2014.)

Järkyttävät ja hankalat kokemukset koskettavat minäkuvan perustavanlaatuisia ja tärkeimpiä osa-alueita, mistä voi seurata hämmennystä. Elämä saattaa vaikuttaa sekavalta tai merkityksettömältä, ja oma tarina saattaa tuntua siltä, että se katkeaa, säröilee tai loppuu kokonaan. Myös vaikea elämäntilanne saattaa tuoda ihmisessä esiin ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joita hän ei ole ennen itsensä huomannut. Pohdinta ja ratkaisujen etsiminen voi kuitenkin vahvistaa ja luojittaa minäkuvaa. (Nuorten mielenterveystalo 2018a.)

## 5.5 Kehonkuva

Kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsityksiä, kokemuksia ja havaintoja omasta kehostaan (Herrala, Kahrola & Sandström 2011, 30–31). Kehonkuvan rakentamiseen vaikuttavat muun muassa terveys, biologis-sensoriset ja kognitiiviset tekijät, kehon muisti, emotionaaliset kokemukset ja sosiaalinen palaute (Bunkan 1992, Herralan ym. 2011, 29 mukaan). Kokemusten ja sanojen lisäksi merkittävää on omassa kehossa viihtyminen (Cacciatore ym. 2008, 174–175). Kehonkuvan elementit ovat koossa suunnilleen kouluikään mennessä, mutta kehonkuva muuntuu jatkuvasti. Eheä ja selkeä käsitys kehonkuvasta tukee ihmistä erilaisissa elämäntilanteissa. (Herrala ym. 2011, 30–31.) Kehonkuvan kanssa rinnakkain käytettävä termi ”kehoitsetunto” korostaa sen merkitystä ihmisen itsetunnon kokonaisuudessa (Cacciatore ym. 2008, 174).

Noin 9–12 vuoden iässä, varhaismurrosikään siirryttäessä, nuorelle syntyy uudenlainen, henkilökohtaisempi tietoisuus omasta kehosta (Cacciatore ym. 2009, 79). Murrosiän tuomien muutosten vuoksi nuoren keho voi tuottaa hänelle hämmennystä ja oma keho voi tuntua vieraalta. Tätä voi lisätä muilta kuullut, negatiiviset tai kyseenalaistavat kommentit sekä esimerkiksi vanhempien huomiot nuoren kehon muuttumisesta. (Cacciatore ym. 2008, 185–187.) Nuoruusiässä itsensä tarkkailu lisääntyy ja toisilta saadun hyväksynnän merkitys kasvaa (Hietala ym. 2010, 43).

Omaa kehoa kohtaan tunnetun tyytymättömyyden välittömiä, negatiivisia vaikutuksia ovat muun muassa ahdistus ja jännitysoireet. Kehotyytymättömyys varhaisemmassa nuoruusiässä on riskitekijä myöhemmän nuoruusiän masentuneisuudelle ja matalalle itsetunnolle. Toisaalta masentuneisuus ja alhainen itsetunto voivat lisätä kehotyytymättömyyttä. (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan & Eisenberg 2006, 539, 546.) Pitkäaikaistutkimuksissa on lisäksi osoitettu, että kehotyytymättömyys voi ennustaa esimerkiksi syömishäiriökäyttäytymisen lisääntymistä (Stice 2002, Paxtonin ym. 2006, 539 mukaan).

Kehoonsa tyytymätön nuori voi kokea sen, ettei hän yllä vallitsevaan kehoihanteeseen, olevan tulosta hänen omasta riittämättömyydestään (Paxton ym. 2006,

545). Mikäli nuori kokee, etteivät toiset ihmiset arvosta hänen kehoaan, se laskee hänen itsensä tuntemaa arvostusta sitä kohtaan. Tällaisella asenteella omaa kehoa kohtaan voi olla tuhoisia seurauksia: jos kehoa ei arvosta, sitä voi huoletta tuhota esimerkiksi viiltelyllä ja päihteidenkäytöllä. Kehollisen arvostuksen puute voi johtaa myös riskialttiiseen seksikäyttäytymiseen, kuten pelkän läheisyyden ja hyväksynnän kaipuun vuoksi seksiin suostumiseen. (Cacciatore ym. 2008, 174–175, 178–179.)

## 5.6 Tulevaisuus

Tulevaisuuden toiveet ja haaveet vievät nuorta kohti aikuisuutta. Ne toimivat arjen haasteiden ja pettymysten vastapainona ja auttavat jaksamaan. Tulevaisuudesta unelmoiminen kertoo mahdollisuudesta vaikuttaa omaan tulevaisuuteen sekä uskosta siihen, että tulevaisuus voi olla hyvä. (Cacciatore ym. 2008, 252–254.) Optimistisen suhtautumisen tulevaisuuteen on todettu lisäävän elämäntyytyväisyyttä erityisesti niillä nuorilla, jotka kokevat tulevaisuutensa suhteen epävarmuutta tai turvattomuutta. Tyytyväisyys elämään on usein korkea niillä nuorilla, jotka kokevat paljon vaikutusmahdollisuuksia elämäänsä. (Myllyniemi 2017, 85–87.)

Ihmisen tyytyväisyys omaan elämäänsä on merkittävä subjektiivisen hyvinvoinnin mittari. Erityisesti nuorilla, joiden hyvinvoinnissa on puutteita, luottamuksen tulevaisuuteen on havaittu lisäävän onnellisuutta. Elämäntyytyväisyyden kannalta yleinen toiveikkuus on tärkeää, ja luottamus ja positiiviset tulevaisuudennäkymät ovat voimaannuttavia. (Myllyniemi 2017, 85, 139, 35.)

Korkean elämäntyytyväisyyden voidaan katsoa kertovan siitä, että ihminen on menestynyt elämässään omien mittapuidensa mukaan ja saavuttanut tavoittelemansa asiat (Tiberius 2008, Myllyniemen 2017, 139 mukaan). Omia tavoitteita täsmentämällä ja konkretisoimalla voidaan lisätä tunnetta elämän tarkoituksellisuudesta ja elämän hallinnasta sekä vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta (Lyubomirsky 2007, Mattilan 2009 mukaan). Elämäntyytyväisyyden kasvattamisen lisäksi tavoitteet liittyvät hyvinvointiin myös laajemmin. Hyvinvointia edistää muun

muassa se, että tavoitteet ovat realistisia ja saavutettavissa, keinojen niiden saavuttamiseksi koetaan olevan olemassa sekä läheiset tai itselle tärkeät ihmiset tukevat niiden saavuttamista. (Nurmi & Salmela-aro 2006, Ojasen 2014, 170 mukaan.)

Siellä, missä on tavoitteita, on myös toivoa. Toivo ylläpitää halua elää, ja ihmistä kantaa eteenpäin myös epämääräinen toivo paremmasta. (Ojanen 2014, 136.) Tulevaisuuden haaveiden ja suunnitelmien puuttuminen voi johtaa välinpitämättömyyteen itseä kohtaan, mistä puolestaan voi seurata erilaista riskikäyttäytymistä. Siksi tulevaisuudesta unelmoiminen on taito, jota aikuisten tulee lapsissa ja nuorissa vahvistaa. (Cacciatore ym. 2008, 252–254.) Nuoruusiässä tulevaisuuden pohtiminen on itsetuntemuksen lisäämisen kannalta olennaista myös siksi, että nuoriin kohdistuu odotuksia muun muassa asuinpaikasta, sukupuolesta ja vanhempien sosioekonomisesta asemasta johtuen (Käyhkö 2008, Tolonen 2005, Aapola-Karin & Wrede-Jäntin 2017, 159 mukaan).

## 6 Aihepiirin aiemmat opinnäytetyöt ja muut tuotokset

Opinnäytetöitä, joissa on toteutettu ”Tässä minä olen” -pienryhmän kaltaista ryhmätoimintaa, on tehty useita. Itsetuntemuksen teemoja käsiteltiin ryhmämuotoisesti esimerkiksi opinnäytetöissä *Elämän aarrerasia: Nuoren itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen toiminnallisessa ryhmässä Oulun Tyttöjen Talolla* (Vanhatalo & Luokkanen 2012) ja *Kerhomuotoinen toiminta yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen itsetunnon kohottamiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn* (Koutonen & Törmälä 2013). Nämä opinnäytetyöt eroavat tästä opinnäytetyöstä siten, että niiden opinnäytetöiden tuotoksena ei tuotettu tehtäväkirjaa, vaan opinnäytetyöt ovat perustuneet pääasiallisesti ryhmätoimintojen ympärille.

Konkreettisen kansion tai muun tuotoksen tuottaneista, itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen liittyvistä opinnäytetöistä ei löytynyt yhtäkään sellaista, jossa tuotoksena olisi ollut tehtäväkirja. Salonen (2015) kokosi materiaalipankin

opinnäytetyössään ”*Joskus tuntuu siltä, että haluais olla joku muu, sellanen paljon rohkeampi tyyppi*” *Materiaalipankin kehittäminen nuoren itsetunnon vahvistamiseksi* ja Helmiö (2010) tuotti toimintakansion opinnäytetyössään *Eväitä arkeen: Toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä*. Vaikka tämän opinnäytetyön teemoja ja toimintamenetelmiä on hyödynnetty monissa muissa opinnäytetöissä, vastaavia töitä ei liene aiemmin tehty.

Myös opinnäytetyöjulkaisujen ulkopuolella aihepiiriin liittyviä tuotoksia on olemassa runsaasti. Oma-apuun perustuvaa, itsetuntemuksen ja itsetunnon kohentamiseen tähtäävää, tutkimustietoon pohjautuvaa viimeaikaista suomalaista kirjallisuutta ovat esimerkiksi Maaretta Tukiaisen teokset *Hyvän mielen taidot* (2016) ja *Hyvän mielen vuosi* (2017), Sari Toivakan ja Miina Maasolan *Itsetunto kohdalleen!*-teos (2017), Kimmo Takasen teokset *Tunne lukkosi* (2011) ja *Murra tunnelukkosi* (2017) sekä erityisesti nuorille suunnattu Raisa Cacciatorren ja Max Karukiven teos *Mieletön fiilis — hyvän mielen käsikirja* (2014).

Kirjallisuuden lisäksi aineistoa on saatavilla internetissä. Aineistoa julkaisee muun muassa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tuottama verkkopalvelu *Mielenterveystalo.fi*, jossa on tiedon lisäksi monenlaisia omahoito-ohjelmia esimerkiksi tunteiden säätelyn tueksi ja erilaiseen ongelmakäyttäytymiseen (Mielenterveystalo.fi 2018). Osana *Mielenterveystalo.fi*-palvelua toimii samankaltainen, mutta nuorille suunnattu *Nuorten mielenterveystalo* -palvelu. Se sisältää mielen-terveyteen liittyvän tiedon lisäksi omahoito-ohjelmia muun muassa masennukseen, ahdistukseen, viiltelyyn ja kriisistä selviytymiseen. (Nuorten mielenterveystalo 2018b.)

*Oiva* on internetissä tai mobiilisovelluksena saatavilla oleva harjoitusohjelma, joka keskittyy hyvinvointitaitojen lisäksi tietoiseen läsnäoloon. Sen ovat kehittäneet Teknologian tutkimuskeskus VTT ja Jyväskylän yliopiston tutkijat. (Oiva 2018.) Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilla on muun muassa itsetuntemukseen ja sen osa-alueisiin liittyviä tietopaketteja ja pohdintatehtäviä (Suomen Mielenterveysseura 2018c). Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä yhdistys Nyyti ry julkaisi vuonna 2016 maksuttoman, verkkosivuiltaan ladattavissa olevan opiskelijan elämäntaito-oppaan *Ole oman elämäsi tähti!*. Opas sisältää tietoa



ja tehtäviä itsetuntemukseen keskeisesti liittyvistä teemoista. (Lindberg ym. 2016.)

## **7 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **7.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja**

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Joensuun Setlementti ry. Työn eräänä tiedonhankintakeinona toiminut ”Tässä minä olen” -pienryhmä oli osa Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvan toimintaa vuoden 2018 keväällä. Joensuun Setlementti ry on kansalaisjärjestö, joka kuuluu Suomen Setlementtiliittoon, setlementtiliikkeen 45 paikallisen setlementin keskusjärjestöön. Suomen Setlementtiliitto on kansalaisjärjestö ja setlementtiliikkeen 45 paikallisen setlementin keskusjärjestö. Sen toiminta kattaa kaikki elämän alueet sosiaalisista palveluista sivistystyöhön. Toiminta ei ole uskonnollisesti tai poliittisesti sitoutunutta, eikä se tavoittele taloudellista voittoa. Setlementtityön tavoitteena on moniarvoisuuden, yhdenvertaisuuden ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. Järjestön työvälineitä tässä toiminnassa ovat muun muassa moninaisuuden arvostaminen, yksilön kunnioitus ja heikompien tukeminen. Kaiken pohjana toiminnassa on luottamus ihmisten voimavaroihin ja heihin itseensä. Setlementtityössä uskotaan, että ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja tärkein voimavaransa. (Suomen Setlementtiliitto 2018b.)

Toimintaa ohjaavat seuraavat arvot: rohkeus, luottamus, paikallisuus, yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. Setlementtityön visio on haastaa jokainen suomalainen mukaan työhön paremman yhteiskunnan puolesta. Setlementtityö pyrkii herättämään päättäjät ja kansalaiset niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti toimintaan ja keskusteluun yhteiskunnan vahvistamiseksi. Setlementti toimii tiennäyttäjänä kehittämällä uusia teemoja, ohjelmia ja tapoja yhdenvertaisuuden, yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden edistämiseen. (Suomen Setlementtiliitto 2018b.)

Joensuun Settlementin paikallisessa toiminnassa korostuu ihmisten osallisuuden, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Joensuun Settlementin sosiaalisen työn toimialoihin kuuluvat sukupuolisensitiivisellä työotteella toteutettu nuorisotyö, seniorityö, monikulttuurinen työ ja lähiötyö. Toimintaan kuuluu muun muassa hankkeita. Seniorityön Rajaton Ikä! -hankkeessa vahvistetaan senioreiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia aktiiviseen kansalaisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Monikulttuurisessa työssä ja lähiötyössä toteutetaan yhteisöasumisen Hyvä Me! -hanketta, Global Friday -toimintaa sekä Tukikummitoimintaa. Yhdistyksen toimintaa kehitetään vastaamaan paikallisia tarpeita. (Hyttinen 2018.)

Nuorisotyön toimintamuotoihin kuuluvat Tyttöjen ja Poikien Tupien avoin ja pienryhmätoiminta, koulunuorisotyö sekä vapaaehtoistyön Isosisarustoiminta-malli. Työ tähtää lasten ja nuorten itsetunnon tukemiseen, myönteisen minäkuvan vahvistamiseen, yksinäisyyden vähentämiseen, sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen edistämiseen. Sen kautta tuetaan lapsia ja nuoria kasvun vaiheissa ja erityisissä haasteissa. (Hyttinen 2018.)

Yksi tämän opinnäytetyön lähtökohdista oli tekijöiden oma kiinnostus sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä ja ehkäisevää mielenterveystyötä kohtaan sekä kokemus siitä, että tämän kaltaiselle toiminnalle on tarvetta. Tämän kokemuksen vahvistivat myös Joensuun Settlementin nuorisotyön koordinaattori ja tyttö- ja koulunuorisotyön kehittäjä ensimmäisessä opinnäytetyötä koskevassa tapaamisessa tammikuussa 2018.

## **7.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite oli kehittää nuorten kanssa tehtävää ehkäisevää mielenterveystyötä. Opinnäytetyön oli tarkoitus hyödyttää ensisijaisesti Joensuun Settlementin toteuttamaa sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä paikallisella tasolla ja lisäksi muiden Suomen Settlementiliittoon kuuluvien paikallisjärjestöjen vastaavaa työtä. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa tehtäväkirja työvä-

lineeksi tähän työhön sekä nuoren itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen. Tehtäväkirjan avulla voidaan tukea hyvinvointia ja edistää mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.

Osana opinnäytetyöprosessia ohjattiin Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla keväällä 2018 suljettua ”Tässä minä olen” -pienryhmää nuorille. Yksi ryhmän tehtävistä oli toimia osana tiedonhankintaa ja arviointia tehtäväkirjan kehittämissessissä. Ryhmän toinen tärkeä tehtävä oli edistää osallistujien mielenterveyttä vahvistamalla heidän itsetuntemustaan ja itsetuntoaan sekä tarjoamalla heille mahdollisuuksia osallisuuteen ja vertaistukeen. Tekemällä tiivistä yhteistyötä nuorten ja nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa läpi koko prosessin haluttiin varmistaa, että tehtäväkirja todella vastaa kohderyhmänsä tarpeisiin.

### **7.3 Opinnäytetyön kohderyhmä**

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jonkun käyttöön (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Tässä opinnäytetyössä kehitetyn ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan ensisijainen kohde- ja käyttäjäryhmä on nuoret ja heidän kanssaan työskentelevät eri ammattilaiset. Tehtäväkirja on konkreettinen väline itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen.

Nuori voi käyttää tehtäväkirjaa täysin itsenäisesti. Hän voi myös työstää ja käydä sitä läpi yhdessä ammattilaisen tai muun luotettavan aikuisen kanssa. Tällaisessa yhteistyössä tehtäväkirjaa voidaan hyödyntää esimerkiksi eri asioiden puheeksi ottamisen sekä nuoren ajatuksista ja tuntemuksista keskustelemisen apuvälineenä. Tehtäväkirjan avulla voidaan tehdä näkyväksi nuoren vahvuuksia, ajatuksia, tunteita, toiveita, huolia ja omia selviytymisstrategioita, jotka muuten voivat jäädä huomaamatta. Sen avulla voidaan edistää nuoren kokonaisvaltaista kohtaamista sekä hänen itsetuntemuksensa ja itsetuntonsa vahvistamista keinoilla, jotka ovat erilaisten toimipaikkojen taloudelliset ja henkilökuntaresurssit huomioiden edullisia.

Ammattilaiset voivat lisäksi hyödyntää tehtäväkirjan osia valmiina materiaalina muun työnsä tueksi. Ammattilaiset voivat myös osaamistaan hyödyntäen soveltaa tehtäväkirjan harjoituksia työhönsä ja asiakkaidensa tarpeisiin sopiviksi. Ammattilaisella tarkoitetaan tässä yhteydessä nuorten kanssa toimivia julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin työntekijöitä muun muassa nuorisotyössä ja oppilaitoksissa.

Tehtäväkirja on kehitetty alun perin opinnäytetyön toimeksiantajan Joensuun Settlementin käyttöön. Lopullinen versio julkaistiin Suomen Settlementiliiton verkkosivuilla, jolloin se on käytettävissä kaikilla Settlementti-toimijoilla koko Suomessa. Tekijänoikeusvapaata julkaisua voivat hyödyntää myös muut siitä kiinnostuneet henkilöt ja muut tahot. Tehtäväkirjan leviäminen laajalti nuorten eri toimintaympäristöihin on suotavaa, sillä näiden tahojen kautta tehtäväkirja voi parhaiten saavuttaa käyttäjänsä. Vaikka tuotoksen kohderyhmä on nuoret, tehtäväkirja ja sen eri osat ovat sovellettavissa muillekin ikäryhmille ja sitä voidaan hyödyntää ehkäisevän mielenterveystyön kentällä hyvin laajasti.

#### **7.4 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteena jollakin tapaa ohjeistaa, opastaa, järjesträä tai järjestää käytännön toimintaa alan ammatillisella kentällä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi olla tuotoksena esimerkiksi kirja, opas, portfolio tai kansio. Tuotos voi olla myös esimerkiksi tapahtuma tai näyttely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Hyvä toiminnallisen opinnäytetyön aihe nousee oman koulutusalan opinnoista ja mahdollistaa työelämäyhteyksien luomisen sekä tukee tekijän/tekijöiden oman tietotaidon syventämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Toimeksi annettu aihe opettaa suunnitelmallista ja aikataulutettua toimintaa, yhteistyötä ja lisää vastuuntuntoa opinnäytetyön tekemisestä. Työelämästä saatu toimeksianto tukee ammatillista kasvua ja antaa mahdollisuuden tekijälle/tekijöille peilata taitojaan työelämään ja sen senhetkisiin tarpeisiin. Toimeksi annetun opinnäytetyön tekemisessä ilmenee

usein haaste siitä, että opinnäytetyö ja siihen käytetyt opintoviikkomäärät laajenevat ammattikorkeakoulun asettamien edellytyksien yli. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–18.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelmalla on suuri merkitys. Toimintasuunnitelman avulla varmistetaan, että toiminnallisen opinnäytetyön idea ja tavoitteet ovat perusteltuja, harkittuja ja tiedostettuja. Suunnitelma vastaa kysymyksiin mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelmassa tehtyihin lupauksiin pitäisi pystyä aiheitasolla sitoutumaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä ja tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikka tietoa kerätäänkin samoilla tavoilla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27, 57.)

Kirjallisessa raportoinnissa on tärkeää nähdä sekä opinnäytetyön käytännön toteutus että sen raportointi tutkimusviestinnällisin keinoin. Opinnäytetyön raportti muistuttaa toiminnallisessa opinnäytetyössä tekstilajina kertomusta. Raportista selviää, mistä työn aihe on tullut ja mitä olivat tekemisen kohteet, opinnäytetyössä ratkotut kysymykset sekä eri vaiheissa tehdyt valinnat ja ratkaisut, jotta tuotos saataisiin aikaan. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa dokumentoidaan siis työprosessi. Opinnäytetyön olennainen osa on sen tuotos. Raportin ja tuotoksen yhteensopivuus on tärkeää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 82–83.)

## **8 Menetelmälliset valinnat**

Menetelmät ja työvälineet ovat apukeinoja, joilla pyritään tiettyyn tavoitteeseen. Menetelmien eettiseen käyttöön kuuluu niiden tietoinen ja suunnitelmallinen soveltaminen. Teoriat menetelmien ja työvälineiden taustalla vaikuttavat siihen, mihin ja miten niitä kannattaa käyttää. Lisäksi on hyvä huomioida käytön edellyttämä ennakovalmistelu ja jälkipuinti. (Friis & Kaikko 2013, 111–113.) Tässä opinnäytetyössä käytetyt tiedonhankinnan ja arvioinnin menetelmät olivat suurilta osin osallistavia. Käytetyt menetelmät limittyivät keskenään, mutta ne on jaoteltu

alalukuihin työn toteutuksen kronologista järjestystä mukailleen. Tehtäväkirjan kehittämisesä hyödynnettiin lisäksi tuotekehittelyn menetelmiä. Näitä esitellään myöhemmin luvuissa, joissa käsitellään kehittämistyötä.

## 8.1 Pienryhmä

Osana opinnäytetyöprosessia ohjattiin Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla suljettua ”Tässä minä olen” -pienryhmää keväällä 2018. Toiminnassa noudatettiin Setlementtiliiton näkemystä sukupuolisensitiivisestä tyttötyöstä, mikä tarkoitti muun muassa sitä, että pienryhmässä tuettiin omannäköisen identiteetin löytämistä, itsetuntoa ja aikuistumista. Suomen Setlementtiliiton (2018c) mukaan sukupuolisensitiivisen tyttötyön ryhmätoiminnassa tyttöjen väliset erot pääsevät esiin. Sen sijaan, että tytöt nähtäisiin yhtenä yleisenä ryhmänä, voidaan ryhmän avulla havainnollistaa ja tarkastella tyttöjen välisiä eroavuuksia esimerkiksi kiinnostusten, etnisyyden tai elämäntilanteen suhteen. Tässä opinnäytetyössä pienryhmätoiminnan menetelmää hyödynnettiin osana tiedonhankintaa ja arviointia.

Pienryhmän tunnuspiirteitä ovat muun muassa vuorovaikutus, tavoite, yhteenkuuluvuuden tunne ja itsen kokeminen ryhmän jäseneksi (Moya Salas, Roe-Sepowitz & Winston LeCroy 2012, 329). Ryhmä voi lievittää eristyneisyyttä. Ryhmässä jäsenet huomaavat, etteivät ole haasteineen ainoita, voivat oppia toisistaan kokemuksista ja avun vastaanottamisen lisäksi myös auttaa toisia. (Rose & LeCroy 2005, Moya Salasin ym. 2012, 327 mukaan.) Ryhmässä voidaan harjoitella uudenlaisia toimintamalleja turvallisessa ilmapiirissä, mikä voi edesauttaa toiminnan siirtämistä omaan arkeen. Yhdessä ryhmä voi saavuttaa sellaista, mihin yksilö ei itsekseen pystyisi. (Rose 2004, Moya Salasin ym. 2012, 328 mukaan.) Ryhmään osallistuville nuorille toiminta voi tarjota hyvän suhteen johonkin aikuiseen. Ryhmätoimintaan osallistuneiden lasten ja nuorten mukaan tärkeää on aikuissidos, aito kohtaaminen ja ryhmän ohjaajien sitoutuminen prosessiin. (Heikkinen 2006, Aaltosen & Heikkisen 2013, 202, 204–205 mukaan.)

## 8.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla voidaan rikastaa arkea ja arjen vuorovaikutusta, aktivoida aisteja ja mieltä sekä tuoda käsiteltäviksi yksilön kokemuksia ja tunteita. Monenlaiset tavat tulla nähdyksi, kuulluksi ja huomioiduksi edistävät ihmisen mahdollisuutta päästä kosketuksiin tunteidensa kanssa. Tunteiden ilmaisemisen kyvyn on todettu olevan ihmisen mielenterveyttä suojaava tekijä. Luovan toiminnan kautta voidaan päästä työskentelemään niin sanotusti symboliselta etäisyydeltä. Silloin voidaan epäsuorasti käsitellä vaikeitakin asioita, joita on aikaisemmin ollut vaikea hahmottaa ja sanottaa. Luovan toiminnan avulla voidaan edistää yksilön itsetuntemusta ja siitä voidaan saada välineitä sosiaaliin oppimiseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. (Känkänen 2017; 2006, 147–148.)

Kun luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytetään vuorovaikutuksessa toisten kanssa, esimerkiksi ryhmätoiminnassa tai kahdenkeskeisessä työskentelyssä nuoren ja ammattilaisen välillä, toiminnassa korostuu osallisuus. Toimintaan voi osallistua monin tavoin, kuten itse tekemällä, toisten toimintaa seuraamalla ja toiminnasta keskustelemalla. (Parviainen 2006, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 2017 mukaan.) Tällaisissa tilanteissa tarvitaan ohjaajaa ylläpitämään sellaista vapaata tilaa, joka mahdollistaa ajattelua ja ymmärtämistä. Kommunikointi on parhaimmillaan sellaista, että osallistujat voivat ilmaista itseään rehellisesti, ilman painostusta. (Worthington 2003, Bauman 2002, Känkänen 2006, 135, 138 mukaan.)

Työskentely voi aktivoida nuorella yllättäviä muistoja, joiden käsittelyyn hän voi tarvita aikuisen tukea (Bardy & Känkänen 2005, Barkman 2004, Känkänen 2006, 138, 145 mukaan). Nuoren ilmaisun lisäksi täytyy kunnioittaa myös hänen haluaan olla ilmaisematta. Luovia tuotoksia ei pidä arvostella taiteellisesti hyvinä tai huonoina, vaan ne huomioidaan arvokkaina kuvauksina nuoren maailmasta. (SOSWEB, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 2017, mukaan.) Usein tekeminen onkin lopputulosta tärkeämpää (Känkänen 2006, 197).

”Tässä minä olen” -pienryhmässä käsitellyt teemat olivat voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva ja tulevaisuus. Näiden teemojen käsittelyyn käytettiin puheen lisäksi ja sen tukena luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Luovuuteen ja toiminnallisuuteen perustuvia keinoja olivat kuvallinen ilmaisu, kirjoittaminen, draama, muistelu sekä janaharjoitus. Pienryhmän rungon pohjalta laadittu ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan harjoitteista osa perustuu luoviin tai toiminnallisiin menetelmiin. Tehtäväkirja on tarkoitettu nuoren itsenäisen käytön lisäksi myös nuoren ja ammattilaiseen väliseen yhteistyöhön sekä ammattilaisten tekemään yksilö- ja ryhmämuotoiseen työhön nuorten kanssa. Monet harjoitteista on sovellettavissa toiminnallisiksi harjoitteiksi.

### **8.3 Avoin ryhmähaastattelu**

”Tässä minä olen” -pienryhmän toiminnassa keskeistä oli keskustelu, jota toteutettiin pitkälti avoimen ryhmähaastattelun keinoin. Ryhmähaastattelua käytettiin myös ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan prototyypin arvioinnissa, kun testaajaryhmiltä kerättiin palautetta. Ryhmähaastattelu toimi siis sekä tiedonhankinnan että arvioinnin menetelmänä.

Ryhmähaastattelussa haastattelija voi kysyä erillisiä kysymyksiä välillä yksittäisiltä henkilöiltä, mutta hän puhuu kuitenkin samanaikaisesti useammille haastateltaville (Hirsjärvi & Hurme 2001, Saaranen-Kauppinen & Puusniekan 2006a mukaan). Kiinnostuksen kohde voi olla yhdessä tuotettu puhe, yksittäiset vastaukset tai merkityksen antaminen tietyille asioille. Ryhmähaastattelussa voidaan myös yhteisesti muistella jo tapahtuneita asioita. Ryhmässä toteutetussa haastattelussa voidaan tutkailla haastateltavien muodostamaa yhteistä näkemystä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Ryhmähaastattelussa haastattelija varmistaa, että kaikki käsiteltävät teemat käydään läpi ja pyrkii innostamaan kaikkia haastateltavia mukaan keskusteluun. Keskustelussa pyritään usein vapaamuotoisuuteen. Liian suuri ryhmä voi tyrehtyttää keskustelua ja vaikeuttaa mahdollista haastattelun tallentamista. Haastat-



telijoita sen sijaan voi olla useampi, ja kaksi haastattelijaa voikin onnistua virittämään keskustelua monipuolisemmaksi ja rennommaksi. Ryhmähaastattelun etu on se, että se on nopea tapa kerätä tietoa usealta henkilöltä samanaikaisesti. Haastateltavat voivat auttaa toisiaan muistamaan asioita ja ryhmähengen ollessa hyvä, he voivat tukea toisiaan rennompaan keskusteluun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Ryhmähaastattelutilanteessa tavallista keskustelua muistuttavaa haastattelu-tyyppiä kutsutaan avoimeksi haastatteluksi. Se etenee vapaasti haastateltavan/haastateltavien ehdoilla. Haastattelija voi myös toiminnallaan ohjata haastateltavaa syventämään tai tarkentamaan vastauksiaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Ryhmähaastattelutilanteessa on syytä huomioida ryhmädynamiikka ja osallistujien erilaiset roolit — esimerkiksi ryhmän apaattisuus sekä dominoiva tai hiljainen henkilö ryhmässä voivat luoda haasteita. Tällaisissa olosuhteissa haastattelijan tilanneherkkyyden merkitys korostuu. Tilannetta auttaakseen hän voi muun muassa säädellä omaa aktiivisuuttaan, rohkaista osallistujia ja huomioida heistä joista sekä hyödyntää toiminnallisia harjoitteita ja parityöskentelyä. (Moilanen 1995, 46, 52–55.)

”Tässä minä olen” -pienryhmässä ryhmän pieni koko, jäsenten omaehtoinen osallistuminen ja tapaamiskertojen runsas määrä autoivat ohjaajia tutustumaan haastattelijoina ryhmän jäseniin ja dynamiikkaan varsin nopeasti. Tehtäväkirjan prototyypin testausvaiheessa puolestaan menttiin kolmeen valmiiseen, huomattavasti suurempaan ja vieraaseen ryhmään, joista jokaista tavattiin vain kahdesti. Näiden ryhmien sisäiset roolit ja ryhmädynamiikka eivät olleet ennalta tuttuja. Eri-tyistä huomiota kiinnitettiin varsinkin tilanteen alkuvaiheen jännitteisyyden purkamiseen, keskustelun epämuodollisuuteen sekä osallistujien rohkaisemiseen ja yksilölliseen huomioimiseen.

Pienryhmän ja prototyypin testaajaryhmien kanssa toteutetuissa ryhmähaastateluuissa osallistujien puheesta esiin nousseita asioita dokumentoitiin muistiinpa-

noin. Ryhmähaastattelujen muistiinpanot kirjoitettiin puhtaaksi ja koottiin tiivistelmiksi, joita käytettiin tehtäväkirjan arvioinnissa ja kehittämisessä. Moilasen (1995, 66–67) mukaan silloin, kun tarkoituksena on kehittää toimintaa teorian sijaan, voidaan saadusta aineistosta tehdä varsinaista laadullista analyysiä kevyempi analyysi. Tällöin tarkoituksenmukainen analysointitapa voi olla esimerkiksi muistiinpanoista tehtyjen tiivistelmien tarkastelu, jossa kerätään keskeisiä teemoja.

#### **8.4 Osallistavat arviointimenetelmät**

Kehittämishankkeeseen tulee kuulua arviointia ja seuranta, sillä palaute on olennainen osa muutokseen pyrkivää ja tietoista toimintaa. Arvioinnilla pyritään toiminnan edistämiseen ja se toimii erityisesti palautteena ja hanketta ohjaavana välineenä. Kehittämistyölle on tavanomaista prosessimainen polku, jossa on moninaisia etenemisväyliä ja ratkaisuvaihtoehtoja. On tärkeää pitää huolta siitä, että muutokset ja valinnat ovat tietoisia. Arvioinnin avulla kehitystä ja muutosprosesseja voidaan tarkastella. Sen avulla voidaan tuoda esille ja tarkastella prosessin taitekohtia. (Seppänen-Järvelä 2004, 19.)

Arviointia voidaan toteuttaa monin tavoin. Jokainen hanke on omanlaisensa, niissä on omat tiedontarpeensa ja kysymyksensä, johon arviointi on räätälöitävä. Hankkeen aikaiseen toimintaan kohdistuvan arvioinnin tulisi tarvittaessa johtaa toiminnan parantamiseen. (Seppänen-Järvelä 2004, 25, 21.)

Osallistava arviointi on yleiskäsite, joka liitetään moniin nykyisiin arviointitapoihin. Tärkeää on, että arvioinnissa mukana olevien toimijoiden osallistumiselle luodaan mahdollisuuksia eri menetelmin ja että he osallistuvat arviointiin. Eri toimijoiden osallistumisen aste vaihtelee tilanteen mukaan. (Ahopelto 2008, 24.) Osallistava arviointi edistää eri toimijoiden vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksia (Jelli.fi 2017). Osallistava arviointi sopii tiettyihin konteksteihin ja kohde-ryhmiin (Atjonen 2007, 129).

Arviointityökalua valittaessa on hyvä pitää mielessä kolme teemaa. Ensimmäinen on tarve: onko menetelmä sopiva käyttötarkoitukseen, saadaanko sen avulla kerättyä arviointikysymyksiin vastaavaa tietoa ja saadaanko sen avulla kehitettyä toimintaa. Toinen teema on työkalun soveltuvuus toimijoille. Kolmantena on ohjaajien osaaminen käyttää valittua työkalua. (Soste 2017.)

Opinnäytetyön tuotoksen prototyypin testausvaiheen palautteen keräämisessä mukailtiin Järjestötietopalvelu Jelli.fi:n (2017) osallistavaa Kollektiivinen muistelu ja tarinaviiva -arviointimenetelmää. Menetelmässä muistellaan ensin tietyn ajanjakson tapahtumia. Asiat merkitään suurelle paperille tai taululle. Tarkastelun jälkeen siirrytään arviointiin, jossa jokainen osallistuja laittaa punaisia ja vihreitä lappuja paperille tai taululle niihin kohtiin, jotka on kokenut positiiviseksi (vihreä lappu) tai negatiiviseksi (punainen lappu). Osallistujia kannustetaan kertomaan ajatuksistaan ja tuntemuksistaan laittamiensa lappujen taustalla. Ryhmässä keskustellaan esiin tulleista tuloksista.

## 8.5 Kyselylomake

Lomaketutkimukselle ominaista on se, että ennen aineiston keruuta eli lomaketta suunnitellessa havainnoitavien asioiden määrää rajoitetaan. Lomakkeessa kysytään vain tiettyjä, tutkijaa kiinnostavia ja olennaisia kysymyksiä. Myös vastausvaihtoehdot voidaan määrittää. (Alasuutari 2011, 51.) Lomakkeessa voidaan käyttää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja sekamuotoisia kysymyksiä. Monivalintakysymyksessä vaihtoehdot on ennalta määriteltä, avoimessa kysymykset ovat laadullisia ilman vastausvaihtoehtoja ja sekamuotoisessa osa vastausvaihtoehdoista on ennalta määrättyjä, osa avoimia kysymyksiä. (Vilkkä 2007, 62.) Lomake tulee suunnitella vastaajan näkökulmasta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä määrällisiä tutkimusmenetelmiä käytetään opinnäytetyön tukena, kun tarvitaan mitattavaa ja tilastollista tietoa. Kysymykset muotoutuvat esimerkiksi ”missä määrin” ja ”kuinka paljon”. Toiminnallisessa opin-

näytetyössä ei selvitetä määrällisellä tutkimuksella tutkimusongelmaa, vaan määritettyä asiaongelmaa. Asiaongelma voi olla esimerkiksi tietyn puuttuvan tiedon kerääminen toiminnallisen osuuden tueksi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58.)

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan prototyypin arviointivaiheessa kyselylomaketta käytettiin osana palautteen keräämistä. Lomakkeen ensimmäisellä sivulla oli asteikkomuotoisia monivalintakysymyksiä. Niistä saatiin kvantitatiivista eli määrällistä dataa. Toisen sivun avoimilla kysymyksillä puolestaan kerättiin kvalitatiivista eli laadullista tietoa.

## 8.6 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on arviointimenetelmä, jota voidaan käyttää työn kehittämiseen. SWOT-analyysi kuvataan usein nelikenttänä. Siinä kartoitetaan käsiteltävän asian sisäiset vahvuudet (*strengths*) ja heikkoudet (*weaknesses*) sekä ulkoiseen toimintaympäristöön liittyvät mahdollisuudet (*opportunities*) ja uhat (*threats*). Jotkin esille tulevista asioista voivat olla yhtäaikaisesti sekä positiivisia että negatiivisia. SWOT-analyysin avulla voidaan tuottaa selkeä yhteenveto tarkasteltavan asian kokonaiskuvasta. Analyysin paikkansapitävyyttä edistää analyysin tekijöiden asiantuntemus siihen liittyvistä sisäisistä ja ulkoisista seikoista. Sen ansiosta SWOT-analyysissä nousee esiin usein pieni määrä työn kehittämisen kannalta keskeisiä teemoja pinnallisten itsestäänselvyyksien sijaan. (Vuorinen 2014, 88–89.) SWOT-analyysin käyttökelpoisuuden vuoksi on hyödyllistä rajata arvioinnin kohde selkeästi (Lindroos & Lohivesi 2010, 219).

SWOT-analyysin pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, miten toimintaa voidaan kehittää (Lindroos & Lohivesi 2010, 220). Ainoastaan asioiden listaaminen ei edistä kehitystä, joten SWOT-analyysin hyödyntämiseen tulisi aina liittää analyysiin perustuvien toimintasuunnitelmien tekeminen. SWOT-analyysin avulla voidaan kehittää työtä pohtimalla, miten vahvuuksia voidaan käyttää hyväksi ja vahvistaa, heikkouksia lieventää tai välttää, ulkoisia mahdollisuuksia hyödyntää sekä uhkia poistaa tai lieventää. (Vuorinen 2014, 89, 94.)

Opinnäytetyössä syntyvästä tehtäväkirjasta tehtiin työparina SWOT-analyysi siinä vaiheessa, kun prototyyppiä oli testattu. Tehtäväkirjan sisäiseksi toimintaympäristöksi määriteltiin sen sisältö ja ulkoasu ja ulkoiseksi toimintaympäristöksi tehtäväkirjan kohderyhmään ja sen tavoittamiseen sekä tehtäväkirjan käytettävyyteen liittyvät seikat. Tehtäväkirjasta oli saatu palautetta nuorilta, heidän kanssaan työskenteleviltä ammattilaisilta ja opinnäytetyön toimeksiantajalta, ja SWOT-analyysi tehtiin tämän palautteen pohjalta. Palautteen lisäksi aihepiirin asiantuntemus perustui tekijöiden koulutukseen ja työkokemukseen. SWOT-analyysin nelikenttään hahmottamisen jälkeen tehtäväkirjan kehittämiseksi laadittiin toimintasuunnitelma. Näistä kerrotaan enemmän luvussa 11.4.

## **8.7 Reflektiopäiväkirja**

Arviointi perustuu pitkälti tekijöiden itsearviointiin ja reflektointiin (Seppänen-Järvelä 2004, 19). Opinnäytetyön reflektiopäiväkirja on sanallisessa tai kuvallisessa muodossa oleva henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentti. Prosessi on laaja ja sijoittuu pitkälle ajanjaksolle. Opinnäytetyön raportti ja tuotos nojautuvat päiväkirjan muistiinpanoihin. Tärkeää on kirjata kaikki aihealueeseen liittyvä pohdinta ja ideointi ylös. Prosessissa hyödynnetyn kirjallisuuden tiedot kannattaa kirjoittaa muistiin raportoinnin helpottamiseksi. Raporttia ajatellen on hyvä kirjoittaa kaikki ideat ja tavoitteet sekä niitä koskevat muutokset, tavoitteet ja toteuttamisen tavat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–20.)

Opinnäytetyöprosessin edetessä tehtiin henkilökohtaisia reflektiivisiä muistiinpanoja. Lisäksi olennainen osa työparityöskentelyä oli yhteinen reflektio, jota tehtiin suullisesti ja erilaisia viestintäkanavia hyödyntäen. Suullisesta keskustelusta dokumentoitiin pääkohdat joko henkilökohtaisiin muistiinpanoihin tai tiedostojen säilytys- ja jakopalvelu Microsoft OneDriveen yhteisiin kansioihin ja tiedostoihin. Näiden dokumenttien avulla prosessin kulkua pystyttiin tarkastelemaan, ja ne tukivat molempien tekijöiden muistia.

## 9 Opinnäytetyöprosessin aloitus

Opinnäytetyön ideointi aloitettiin vuoden 2017 joulukuussa. Silloin pidettiin useita suunnittelu- ja ideointipalavereita, joissa pohdittiin opinnäytetyötä koskevia ajatuksia, toiveita ja tavoitteita. Myös mahdollisia toimeksiantajia listattiin. Ideoita oli runsaasti, ja aiheen rajaaminen tuotti hieman hankaluuksia. Molemmille tekijöille oli kuitenkin alusta alkaen selvää, että opinnäytetyöstä tulee toiminnallinen. Yhteisiksi kiinnostaviksi aiheiksi nousivat nuoret, ehkäisevä mielenterveystyö, sukupuolisensitiivisyys ja itsetuntemukseen liittyvät teemat. Opinnäytetyön tuotosta ideoituessa pohdittiin muun muassa ryhmätoiminnan mallin laatimista, työvälineenä käytettävien korttien kehittämistä sekä tapahtumaluonteista toimintaa. Lopulta päädyttiin tehtäväkirjaan ja samalla syntyi päätös ottaa ensimmäiseksi yhteyttä Joensuun Setlementin Tyttöjen Tupaan.

Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin tuotekehittelyn prosessin suuntaviivoja. Jämsän ja Mannisen (2000, 28–29) mukaan sosiaali- ja terveysalan tuotteiden kehittäminen jäsentyy tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan, vaikka sen tavoitteet ja aikaansaannokset ovat hankekohtaisia. Jos tuotteesta ja sen ominaisuuksista on jo päätös prosessin aloitusvaiheessa, voi tuotekehittämisen pääpaino olla tuotteen valmistaminen. Tuotekehittelyprosessi on viisivaiheinen. Vaiheissa eteneminen ei edellytä edellisen vaiheen päättymistä. Prosessissa tarvitaan yhteistyötä ja yhteydenpitoa eri tahojen välillä.

Ensimmäiset kaksi vaihetta ovat kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi. Kun tekijöillä on varmuus kehittämistarpeesta, erilaisia keinoja toteutukseen etsitään ideointiprosessissa. Ratkaisuja voidaan hakea erilaisilla työ- ja lähestymistavoilla. Kun ideointi ja ratkaisut johtavat jonkinlaiseen päätökseen tai valintaan, syntyy konsepti, eli esitys siitä, millainen tuote tai palvelu on tarkoituksenmukaista tuottaa. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 40.)

Tässä opinnäytetyössä varsinaisen työskentelyn toteutuksen ja aikataulun suunnitelmaa kuvataan prosessikaaviossa (liite 1). Joensuun Setlementin Tyttöjen Tupaan otettiin yhteyttä ensin sähköpostiviestillä, jossa kerrottiin opinnäytetyötä

koskevasta alustavasta ideasta. Vastaus oli kiinnostunut, ja ensimmäinen palaveri pidettiin 29.1.2018. Palaverissa nähtiin yhteinen innostus ja halukkuus tällaiseen yhteistyöhön. Opinnäytetyön tekijöillä oli samanlaiset arvot ja toimintaperiaatteet kuin toimeksiantajalla. Toimeksiantosopimus (liite 2) allekirjoitettiin 15.3.2018. Lisäksi allekirjoitettiin salassapitosopimus ja lupa opinnäytetyön tekemiseen.

Kun on tehty päätös siitä, millainen tuote valmistetaan, käynnistyy luonnosteluvaihe. Ominaista tälle vaiheelle on se, että analysoidaan, mitkä eri näkökulmat ja tekijät ohjaavat tuoteprosessia. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi arvot ja periaatteet, tuotteen asiasisältö ja asiakasprofiili. Ottamalla näitä asioita huomioon turvataan tuotteen laatu. Laatu syntyy, kun eri näkökohdat optimoidaan tukemaan toisiaan. Tietoa kerätään ja asioita selvitetään asiantuntijatiedon avulla. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää alan teoriasta nousevaa tarkastelutapaa valintoihin ja niiden perusteluun. Opinnäytetyön sisällölliset valinnat tulee perustella alan tietoperustaan. Teoria rajataan opinnäytetyön kannalta keskeisiin käsitteisiin. Hyvä tietoperusta eli teoria toimii apuvälineenä opinnäytetyön tekijöille. Näiden pohjalta opiskelijan tulee pystyä pohtimaan kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehittämään oman alan ammattikulttuuria. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41–43.)

Tässä opinnäytetyössä hankittiin teoriatietoa perehtymällä alan kirjallisuuteen ja verkkojulkaisuihin. Työssä käytetyt lähteet koostuivat muun muassa kotimaisista ja kansainvälisistä tieteellisistä artikkeleista, monipuolisista mielenterveystyöhön, ammatilliseen kasvatukseen ja nuorisotyöhön liittyvistä teoksista sekä verkkojulkaisuista. Lähteet valikoitiin tietoperustan rajausten mukaisesti. Tietoperustan koaminen alkoi opinnäytetyön kohderyhmästä ja tarkoituksesta eli nuorista ja ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Siitä edettiin positiivisen psykologian viitekehykseen. Tämän jälkeen perehdyttiin työn tehtävään, ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjaan kytkeytyvään itsetuntemukseen ja siihen liittyviin itsetuntoon, voimavaroihin, tunteisiin, rooleihin ja minäkuvaan, kehonkuvaan ja tulevaisuuteen.

## 10 ”Tässä minä olen” -pienryhmä

Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että osana opinnäytetyötä toteutettavan, suljetun pienryhmän ohjaaminen Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla aloitetaan 21.3.2018. Ryhmän nimeksi valittiin ”Tässä minä olen”, sillä se kuvaa itsetuntemuksen vahvistamiseen liittyvää toimintaa ja nuoruusiän hetkessä elämistä. Ryhmä oli tarkoitettu itsensä tytöksi kokeville nuorille ja se kokoontui kerran viikossa keskiviikkoisin kello 18–20, yhteensä 10 kertaa.

Ryhmää markkinoitiin itse tehdyllä julisteella (liite 3) helmi-maaliskuussa ennen toiminnan alkua. Julisteen alkuperäisversio oli Tyttöjen Tuvan ilmoitustaululla, ja Joensuun Setlementti jakoi julisteen kuvaa ja ryhmän tietoja sosiaalisessa mediassa. Julistetta käytettiin Tyttöjen Tuvalla jaettavien lentolehtisten pohjana ja siitä lähetettiin kopioita sähköisesti kaupungin nuorisotoimen yksiköihin ja työntekijöille. Kahtena iltana maaliskuussa Tyttöjen Tuvalle jalkauduttiin kertomaan ryhmästä enemmän, esittäytymään ja tutustumaan mahdollisiin osallistujiin.

Tavoitteena oli saada osallistujat kokoon helmi-maaliskuun vaihteen aikana. Osallistujia tuli loppujen lopuksi kolme. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi pohdittiin, pitäisikö markkinointia jatkaa esimerkiksi alueen oppilaitoksissa ja ryhmän sulkemista viivästä. Yhdessä kolmen osallistujan kanssa osallistujamäärä päätettiin kuitenkin pitää sellaisenaan — ohjaajat mukaan lukien enintään viiden hengen läsnäolo tapaamiskerroilla takasi turvallisen, rauhallisen ja tuttavallisen ilmapiirin.

### 10.1 Ryhmän rungon ja tapaamiskertojen suunnittelu

Samanaikaisesti ryhmän markkinoinnin kanssa suunniteltiin ryhmän runkoa ja tapaamiskertoja. Ryhmän tarkoitus oli selkeytynyt, ja päämääräksi määriteltiin itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen. Lisäksi ryhmän tehtävinä oli vertais-



tuen ja osallisuuden kokemusten mahdollistaminen sukupuolisensitiivisen tyttötyön keinoin toteutetussa pienryhmässä sekä tiedon hankkiminen opinnäytetyön tuotosta, tehtäväkirjaa varten.

Käsiteltäviksi teemoiksi valittiin tekijöiden ammattiosaamisen, työkokemuksen ja teorian tiedon valossa voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva ja tulevaisuus. Voimavaroista aloittaminen sopi myös Settlementin arvoihin ja toimintaa ohjanneeseen positiivisen psykologian viitekehykseen. Teemoja käsiteltiin ryhmähaastattelun keinoin sekä muuten keskustellen. Puheen tueksi valittiin luovat ja toiminnalliset menetelmät, sillä niihin liittyvää osaamista oli tekijöillä paljon, ne tuntuivat luontevilta ja ne oli koettu aiemmassa toiminnassa erilaisten asiakasryhmien hyödyllisiksi.

Karkean, koko toiminta-ajan kattavan toimintasuunnitelman lisäksi jokainen tapaamiskerta suunniteltiin huolellisesti etukäteen. Toiminnan alussa tehtiin paljon varasuunnitelmia, sillä osallistujien tuntemattomuuden vuoksi esimerkiksi harjoitusten toimivuuden ja ajankäytön tarkka suunnittelu oli haastavaa. Ensimmäisten tapaamiskertojen jälkeen suunnitelmat pystyttiin paremmin räätälöimään osallistujien piirteiden ja tarpeiden mukaisiksi.

## **10.2 Ryhmän toiminta**

Ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla sovittiin yhdessä ryhmän pelisäännöt, vaihdettiin yhteystietoja ohjaajien ja osallistujien kesken sekä tiedotettiin uudestaan ryhmän tarkoituksesta ja opinnäytetyöprosessista. Lisäksi osallistujille annettiin infokirjeet (liite 4), joiden yhteydessä oli heiltä kerättävät kirjalliset suostumukset osallistumiseen. Osallistujat olivat täysi-ikäisiä, joten huoltajien suostumuksia ei tarvittu. Yhteisellä päätöksellä perustettiin myös ryhmän sisäiseen viestintään tarkoitettu ryhmä WhatsApp-mobiilisovellukseen.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskusteltiin yhdessä suunnitellusta ryhmätöinnasta. Osallistujien palautteen perusteella arvioitiin suunnitelman toimivuutta.

Ryhmän kehitysvaiheet otettiin huomioon suunnittelu- ja ohjaustyössä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskityttiin toiminnan aloittamiseen ja viimeisellä sen päättämiseen. Varsinaisen toiminnan aikana edettiin tietoisesti yleisen tason keskustelusta hiljalleen henkilökohtaisempiin, haastavampiin teemoihin. Ryhmän toiminta eteni suunnitellun rungon (liite 5) mukaisesti.

Ryhmään tutustumisen edetessä pystyttiin paremmin ottamaan huomioon myös ryhmädynamiikka. Siihen vaikutti muun muassa se, että kaksi kolmesta osallistujasta tunsivat toisensa etukäteen todella hyvin. Ryhmän kokoonpano vaihteli toisinaan jonkun osallistujan ollessa estynyt tulemaan paikalle.

Toimintaa arvioitiin jatkuvasti niin työparina kuin koko ryhmän kesken. Saatu palaute luotsasi ryhmän ohjaamista ja tehtäväkirjan laatimista. Ryhmän jäsenet esimerkiksi toivoivat, että ohjaajat osallistuisivat aiempaa enemmän kokemukselliseen keskusteluun. Tämä palautteeseen perustunut muutos kiinteytti ryhmää ja rohkaisi osallistujia avoimuuteen sekä vaikutti esimerkiksi ajankäyttöön. Tehtäväkirjan laatimiseen vaikuttavaa palautetta oli esimerkiksi tieto harjoitteiden toimivuudesta ja niiden herättämistä tuntemuksista.

Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmän toimintaa ja tehtyjä harjoitteita muisteltiin keskustellen ja visuaalisin keinoin havainnollistaen. Samalla arvioitiin avoimen ryhmähaastattelun menetelmällä harjoitteiden toimivuutta sekä sitä, millaista hyötyä niistä saatiin. Yhteisestä päätöksestä osallistujien tekemiä tuotoksia säilytettiin ryhmän toiminnan aikana Settlementin tiloissa, ja viimeisellä kerralla osallistujat saivat ne itselleen takaisin. Lisäksi osallistujille annettiin heidän ainutlaatuisuuttaan korostavat, myönteiset ja kannustavat kirjeet kiitoksena osallistumisesta. Yksi osallistuja ei päässyt viimeiselle kerralle, joten häneltä kerättiin palautetta erikseen ja hänen työnsä ja kirjeensä toimitettiin hänelle jälkikäteen. Lisäksi sovittiin, että osallistujia tiedotetaan opinnäytetyön valmistumisesta ja heille toimitetaan kopiot valmiista tehtäväkirjasta.

”Tässä minä olen” -pienryhmässä hyödynnettiin osallistujien vertaisuutta tietoisesti. Ohjaajien omissa rooleissa limittyivät ammatillinen ohjaajuus ja vertaisoh-

jaajuus, sillä niissä hyödynnettiin sekä ammatillista osaamista että melko tuoreessa muistissa olevia kokemuksia teini-ikäisinä tyttöinä kasvamisesta. Pienryhmätoiminta antoi osallistujille mahdollisuuden peilata omia kasvamiseen liittyviä valintojaan ja ajatuksiaan turvallisiin ja luotettaviin aikuishahmoihin.

## 11 Tehtäväkirjan kokoaminen

Sosiaali- ja terveysalan tuotteen kehittelyn luonnosteluvaiheessa valitaan tiettyjä periaatteita, rajoituksia, yhteistyö- ja ratkaisuvaihtoehtoja. Tuotekehittelyvaiheessa edetään ensisijaisesti niiden mukaisesti. Kehittelyvaiheessa tehdään valintoja asiasisällöstä sekä keskitytään tekstin jäsentelyyn ja muotoiluun. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 56–57.)

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan kokoamista ohjasivat opinnäytetyön tietoperustaan ja toimeksiantajan arvoihin kytkeytyvät tietoiset valinnat. Voimavarojen merkitys huomioitiin merkittävänä osana ihmisen elämää. Tehtäväkirjassa voimavarojen moninaisuudelle ja yksilöllisyydelle sekä jokaisen omalle kokemukselle ja tulkinnalle on annettu tilaa siten, että tehtävät ja tehtävänannot ovat joustavia ja sovellettavissa. Sukupuolisensitiivistä työtettä käytettiin sekä pienryhmän ohjaamisessa että tehtäväkirjan kokoamisessa. Sanavalinnoilla ja tehtävien muodoilla on tuettu sitä, että tehtävien tekijän sukupuoli-identiteetistä ei tehdä oletuksia. Opinnäytetyössä on haluttu korostaa jokaisen yksilön omanlaisuutta ja sopivuutta sellaisena kuin kukin on.

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan sisältöä suunniteltiin ja koottiin koko pienryhmän toiminnan ajan, ja tehtäväkirjan runko noudattaa pienryhmätoiminnan runkoa. Pienryhmätoiminnan jälkeistä tehtäväkirjan työsuunnitelmaa havainnollistetaan prosessikaaviossa (liite 6). Suunnitelmat dokumentoitiin Microsoft OneDrive-palveluun. Kesäloman jälkeen, elo-syyskuussa 2018, koottuja tehtäviä alettiin muokata tehtäväkirjaan sopiviksi. Tässä vaiheessa ryhmätoiminnassa käytettyjä harjoitteita muutettiin sellaisiksi, että nuori voi käyttää niitä itsenäisesti ja/tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Tehtäväkirjaan lisättiin myös sellaisia tehtäviä, joita

ei ollut ehditty käyttää pienryhmässä. Lisäksi jokaisen teeman alkuun koottiin tiivis teoriaosuus kustakin teemasta.

Tehtäväkirjasta tehtiin arviointia ja kehittämistä varten ensin prototyyppi, jota ei ollut tarkoitus vielä juurikaan kuvittaa; kuvitus lisättiin vasta lopulliseen tehtäväkirjaan sen viimeistelyvaiheessa. Kuvituskuvia tuotettiin kesän aikana ja alkusyksystä. Syksyllä valmistunut tehtäväkirjan prototyyppi ohjasi kuvitustyötä, ja kuvia pystyttiin tekemään tarkemmin tarpeenmukaisiksi.

Prototyypin taitto toteutettiin Microsoft Publisher -ohjelmalla. Prototyypissä tärkeintä oli teemojen ja tehtävien sisältö, ei niinkään prototyypin ulkoasun esteettisyys. Ulkoasusta tehtiin prototyyppiä varten hyvin yksinkertainen ja selkeä. Prototyyppiä testasivat Riveria-ammattiopiston opiskelijat. Prototyypistä tulostettiin jokaiselle testaamiseen osallistuneelle opiskelijalle paperinen versio.

### **11.1 Tehtäväkirjan prosessiarviointi**

Tuotteen valmistelu- ja viimeistelyvaiheessa kerätään palautetta ja arviointia tuotteesta. Näitä käytetään sen viimeistelyyn ja hiomiseen. Testaamiseen ja arviointiin voivat osallistua esimerkiksi tuotteen tilaajat ja tuotteen kohderyhmään kuuluvat asiakkaat. Palautetta kerätessä tulee varmistaa, että palautetta saadaan myös testaajilta, joille tuote ei ole ennestään tuttu, jotta saadaan mahdollisimman todenmukaista palautetta. Viimeistelyvaiheeseen kuuluu myös valmiin tuotteen markkinoinnin ja jakelun suunnittelu. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

”Tässä minä olen” -pienryhmä toimi tiedonkeruun ja arvioinnin keinona tehtäväkirjaa varten, mutta pienen osallistujamäärän vuoksi tehtäväkirjan prototyyppiä haluttiin lisäksi testata laajemmalla otoksella kohderyhmästä. Tähän tarkoitukseen tarvittiin valmis, kokoonpanoltaan melko vakinainen ryhmä, joten oppilaitosyhteistyön koettiin olevan toimiva ratkaisu. Yhteyttä otettiin sähköpostitse useisiin alueen oppilaitoksiin. Joistakin ei saatu ollenkaan vastausta, ja muutamman kanssa aikataulut eivät sopineet yhteen.

Tämän jälkeen otettiin puhelimitse yhteyttä Riveria-ammattiopiston opiskeluhuoltoon, josta ehdotettiin yhteydenottoa ammatilliseen peruskoulutukseen valmentavan koulutuksen, Valman, opettajiin. Tämän nähtiin vastaavan tarvetta erinomaisesti. Erään Valma-ryhmän opettajan kanssa tavattiin 6.9.2018. Tapaamisessa keskusteltiin opinnäytetyöstä sekä sovittiin yhteistyön aloittamisesta ja siihen liittyvistä aikatauluista ja muista yksityiskohdista. Tämän tapaamisen jälkeen Valma-ryhmien opettajille toimitettiin testaamiseen osallistuville opiskelijoille tarkoitetut infokirjeet (liite 7), joissa kerrottiin opinnäytetyöstä ja tehtäväkirjan prototyypin testaamisesta. Kirjeisiin kuului myös erillinen, palautettava kirjallinen suostumus, johon tuli nuoren ja alaikäisen nuoren huoltajan allekirjoitus.

## **11.2 Prototyypin testaaminen**

Tehtäväkirjan prototyyppiä testattiin Riveria-ammattiopiston kaikissa kolmessa Valma-ryhmässä. Testaaminen alkoi 11. ja 12.9., jolloin vierailtiin Valma-ryhmien opetukseen kuuluvilla ”opiskelijan itsetuntemus” -oppitunneilla. Jokaiselle ryhmälle varattiin 45 minuuttia. Alussa esittäydettiin pienen esittely- ja lämmittelykierroksen avulla. Tämän jälkeen tehtäväkirjan idea esiteltiin ja kaikille jaettiin omat kopiot prototyypistä. Tehtäväkirja käytiin yhdessä läpi teema teemalta. Vierailulla kerrottiin kahden viikon kuluttua tapahtuvasta palautteen keräämisestä ja muistutettiin kirjallisista suostumuksista. Valma-ryhmät aikoivat tehdä tehtäviä jonkin verran oppitunneilla, ja opiskelijoita kehoitettiin käyttämään tehtäväkirjaa myös itsenäisesti.

Tehtäväkirjan toimivuutta haluttiin arvioida koko kohderyhmän palautteen perusteella. Nuorten lisäksi heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten näkemykset olivat kiinnostavia, joten prototyyppi lähetettiin sähköisesti Riverian koulukuraattorille ja -psykologille sekä opinnäytetyön toimeksiantajalle.

### 11.3 Palautteen kerääminen

Valma-ryhmien pariin palattiin 26.9., jolloin oppitunneilla vierailtiin uudestaan 45 minuuttia jokaisessa ryhmässä. Palautteen kerääminen aloitettiin kysymällä kuumisia ja kertomalla lyhyesti tehtäväkirjasta muistin virkistämiseksi. Seuraavaksi tehtiin Kollektiivinen muistelu ja tarinaviiva -arviointimenetelmään perustuva harjoitus. Luokan seinälle laitettiin iso paperi, johon oli kirjoitettu tehtäväkirjan teemat ja niihin kuuluvat tehtävät. Tehtävien sisällöt käytiin lyhyesti läpi. Jokaiselle osallistujalle annettiin kaksi punaista ja kaksi vihreää lappua. Heitä ohjeistettiin laittamaan mieluisimpien ja/tai toimivimpien harjoitusten kohdalle vihreä lappu ja vähiten mieluisien ja/tai toimivien kohdalle punainen lappu. Kaikkia lappuja ei ollut pakko käyttää. Yhdessä osallistujien kanssa tarkasteltiin vihreiden ja punaisten lappujen jakautumista paperilla. Niihin liittyviä ajatuksia käytiin läpi ryhmähaastattelun keinoin. Nämä paperit dokumentoitiin valokuvaamalla.

Tämän jälkeen kerättiin lisäpalautetta nimettömän lomakkeen (liite 8) avulla. Allekirjoitetun suostumuksen palauttaneita ja palautetta antaneita opiskelijoita oli yhteensä 21. Lopuksi tiedotettiin tehtäväkirjan valmistumisaikataulusta ja julkaisemisesta Setlementin verkkosivuilla sekä kiitettiin testajia heidän osallistumisestaan.

Valma-ryhmien jälkeen Riverian koulukuraattori antoi tehtäväkirjasta palautetta kasvokkain. Hänen palautteensa oli pääosin kiittävää. Hänen antamansa kehittämissuhteet keskittyivät pääasiassa tehtäväkirjassa oleviin teoria-osuuksiin, joihin hän toivoi selkeyttä esimerkiksi visuaalisten keinojen avulla. Riverian koulupsykologi antoi palautetta sähköpostitse. Hänen mielestään tehtäväkirjan prototyyppi oli erinomainen, eikä siinä ollut lisäkehittämisen tarpeita. Riverian koulukuraattorilla ja -psykologilla oli prototyypin arvioinnissa tavallaan kaksisoisrooli, sillä he ovat paitsi valmiin tuotoksen kohderyhmää, myös nuorten kanssa tehtävän työn asiantuntijoita. Tämän vuoksi heiltä saatua palautetta pidettiin sekä käyttäjä- että asiantuntijapalautteena.

Toimeksiantajalta, Joensuun Setlementiltä, saatiin palautetta 12.10. pidetyssä palaverissa. Toimeksiantajan mukaan työn jälki oli ammattimaista ja työhön oli

selvästi paneuduttu huolella. Tehtäväkirjan arvioitiin soveltuvan erinomaisesti Settlementin tekemään sukupuolisensitiiviseen nuorisotyöhön sekä vastaavan täysin toimeksiantoa ja suunnitelmaa. Tätä vahvisti myös se, että eri sukupuolten edustajista koostuneet prototyypin testaajaryhmät eivät kokeneet tehtäväkirjan sisällön olleen suunnattu yksipuolisesti millekään sukupuolelle. Kaikki palautteet koottiin yhteen, niistä tehtiin SWOT-analyysi ja sen perusteella laadittiin toimintasuunnitelma (ks. taulukot 1–4 luvussa 11.4) tehtäväkirjan kehittämistä varten.

#### **11.4 Tehtäväkirjan kehittäminen ja viimeistely**

Tehtäväkirjan viimeistelyssä hyödynnettiin SWOT-analyysiä ja sen pohjalta tehtyjä toimintasuunnitelmia. Analyysi ja toimintasuunnitelmat koottiin taulukoihin. Tehtäväkirjan prototyypin sisäisiksi vahvuuksiksi (taulukko 1) koettiin muun muassa sen monipuolinen sisältö, mikä aiottiin pitää ennallaan. Sisäisiä heikkouksia (taulukko 2) olivat jotkin seikat ulkoasussa ja eräiden tehtävien ohjeistuksen epäselvyys. Näitä parannettiin kehittämällä ulkoasun visuaalisuutta ja tehtävien ohjeistuksia. Ulkoisissa mahdollisuuksissa (taulukko 3) tehtäväkirja todettiin käyttökelpoiseksi, ja laajalla tiedottamisella tuettiin sen juurtumista käyttöön eri toimintaympäristöissä. Ulkoisina heikkouksina (taulukko 4) pidettiin muun muassa sitä, että tehtäväkirja ei sovellu jokaiselle ja jokaiseen tilanteeseen. Tätä ei kuitenkaan pidetty varsinaisena ongelmana, sillä se tiedostettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ei ole realistista tavoitella opinnäytetyön resurssien puitteissa jokaiseen tilanteeseen soveltuvan materiaalin tuottamista.

Taulukko 1. SWOT-analyysi ja toimintasuunnitelma: Sisäiset vahvuudet.

<b>STRENGTHS – Sisäiset vahvuudet</b>	<b>Toimintasuunnitelma</b>
Teemat koettiin sopiviksi, ja niiden järjestys hyväksi.	Teemoihin ja järjestykseen ei tehdä muutoksia.
Useiden tehtävien ohjeet koettiin selkeiksi.	Näiden tehtävien ohjeistuksiin ei tehdä suuria muutoksia.
Tehtävät koettiin monipuolisiksi.	Tehtävien monipuolisuus säilytetään ennallaan.
Toimeksiantaja piti tehtäväkirjan tekstiosuuksia sopivina.	Tekstiosuuksiin ei tehdä suuria sisällöllisiä muutoksia.
Tehtäväkirja koettiin hyödylliseksi.	-
Piirrostehtävät ja mahdollisuus käyttää luovuutta koettiin mieluisana.	Varmistetaan, että käyttäjä voi useissa tehtävissä piirtää ja käyttää luovuutta.
Tehtäväkirjasta voi oppia itsearvostusta ja nähdä itsensä positiivisessa valossa.	-
Valinnanvara tehtävien toteuttamisessa koettiin hyväksi.	Varmistetaan, että käyttäjällä on mahdollisuus valita toteutustapa useissa tehtävissä.

Taulukko 2. SWOT-analyysi ja toimintasuunnitelma: Sisäiset heikkoudet.

<b>WEAKNESSES – Sisäiset heikkoudet</b>	<b>Toimintasuunnitelma</b>
Osan ohjeista koettiin kaipaavan selvennystä.	Näitä tehtävänantoja selkeytetään.
Tekstiosuuksien sisältöön ja ulkoasuun kaivattiin muutosta.	Tekstiosuuksien sisältöihin tehdään joitakin muutoksia, ja niiden ulkoasua muutetaan.
Tehtäväkirjaan kaivattiin kuvitusta.	Tehtäväkirjaan lisätään kuvitusta ja muuta visuaalisuutta lopullisen version taiton yhteydessä.
Kirjaan kaivattiin enemmän tehtäviä ja lisää teemoja.	Tehtävien määrä säilytetään ennallaan opinäytetyön resurssien asettamien reunaehtojen vuoksi.
Luovuutta vaativiin tehtäviin kaivattiin enemmän valmiiksi piirrettyjä kuvia.	Varmistetaan, että käyttäjällä on mahdollisuus valita toteutustapa useissa tehtävissä.
Viimeksi tunsin -tehtävän toinen sivu koettiin hankalaksi.	Tehtävää muutetaan selkeämmäksi ja käyttäjäystävällisemmäksi.
Roolijana-tehtävässä koettiin olevan liikaa rooleja ja liian vähän tilaa omille merkinnöille.	Lisätilaa merkinnöille luodaan ottamalla joitain rooleja pois.
Kirje keholle -tehtävän kysymysten koettiin olevan liian laajoja.	Tehtävään lisätään tarkentavia kysymyksiä.

Taulukko 3. SWOT-analyysi ja toimintasuunnitelma: Ulkoiset mahdollisuudet.

<b>OPPORTUNITIES – Ulkoiset mahdollisuudet</b>	<b>Toimintasuunnitelma</b>
Tehtäväkirja koetaan sopivaksi ammattilaisen kanssa käyttöön.	Tehtäväkirjasta tiedotetaan eri tahoille, jotka voisivat sitä hyödyntää.
Tehtäväkirjaa suositeltaisiin kaverille.	-
Tehtäväkirja koettiin hyödylliseksi.	-
Tehtäväkirja koettiin soveltuvaksi suunnitellulle ikäryhmälle.	Kohderyhmän ikäryhmä säilyy samana, ja tehtäväkirjasta tiedottamista ohjataan sen mukaan.
Tehtäväkirja oli juurtunut käyttöön yksilöiden arjessa.	-
Toimeksiantaja piti tehtäväkirjaa hyvin käytettävänä materiaalina työhön.	Tehtäväkirjan käyttöä valtakunnallisessa Settlementti-työssä edistetään "suse"-työn verkostossa tiedottamalla.
Tehtäväkirja julkaistaan verkossa kaikkien saataville.	Tehtäväkirjasta tiedotetaan laajalti myös muille kuin Settlementti-toimijoille.



Taulukko 4. SWOT-analyysi ja toimintasuunnitelma: Ulkoiset uhat.

THREATS – Ulkoiset uhat	Toimintasuunnitelma
Tehtäväkirjan ei koeta soveltuvan kaikille, ja osalle ei tunnu luontevalta tehdä tällaisia tehtäviä.	-
Tehtäväkirjan ei koeta soveltuvan kaikille koulussa/isossa ryhmässä tehtäväksi.	-
Työkirja ei välttämättä tavoita kohderyhmäänsä tai työkirja ”unohtuu”.	Tehtäväkirjasta tiedotetaan laajasti opinnäytetyön valmistuttua Settlementti-toimijoille ja muille tahoille.

Keskeisimmät sisällölliset muutokset kohdentuivat tehtäviin *Viimeksi tunsin...*, *Roolijanat* ja *Kirje keholle*. Prototyypissä *Viimeksi tunsin...* -tehtävän toisen sivun kysymykset koettiin palautteessa liian epämääräisiksi. Kysymyksiä rajattiin tarkemmiksi. *Roolijanat*-tehtävän asettelu koettiin olevan liian tiivis, ja joitakin rooleja pidettiin turhina. Tehtävää selkeytettiin poistamalla kaksi roolia, jolloin tilaa tekijän omille merkinnöille tuli lisää. *Kirje keholle* -tehtävässä olleet kysymykset koettiin prototyypissä liian avoimina. Tehtävää parannettiin lisäämällä siihen tarkentavia kysymyksiä. Myös joidenkin muiden tehtävien ohjeistuksia selkeytettiin hieman.

Tehtäväkirjan lopullinen taitto tehtiin Microsoft Publisher -ohjelmalla. Ulkoasuun panostettiin huomattavasti prototyypin ulkoasua enemmän. Tehtäväkirjaan lisättiin kuvituskuvat ja ulkoasun muotoilussa keskityttiin selkeyden ja käytettävyyden lisäksi esteettisyyteen. Tehtäväkirjan tekstisivuja muokattiin selkeämmäksi tekstikehyksiä ja kuvallista ilmaisuhyödyntäen. Jämsä ja Manninen (2000, 56–57) toteavatkin tuotteeseen sopivan painoasun, eli kirjaintyyppien ja -kokojen sekä kuvitusten valitsemisen olevan tärkeää.

### 11.5 Tehtäväkirjan loppuarviointi

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan loppuarviointi toteutettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalle toimitettiin sähköisesti viimeistelty tehtäväkirja, minkä jälkeen hänen kanssaan pidettiin arviointikeskustelu. Toimeksiantajan edustajan Annika Hyttisen (2018) mukaan opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan valtavan onnistunut. Tekijöiden sitoutumisen Settlementti-työn arvoihin ja suku-

puolisensitiiviseen vuorovaikutus- ja kohtaamistyöhön koettiin näkyvän koko prosessin ajan. Toimeksiantaja piti erityisen positiivisena tekijöiden kykyä työskennellä sekä itsenäisesti että hyvässä yhteistyössä sidosryhmien kanssa.

Opinnäytetyön tuotoksena kehitetty ”Tässä minä olen” -tehtäväkirja soveltuu toimeksiantajan toimintaan erinomaisesti. Joensuun Setlementti toteuttaa tehtäväkirjan pohjalta toimintaa tulevien vuosien aikana. Toimeksiantaja luottaa myös tehtäväkirjan käytettävyyteen Setlementti-työssä valtakunnallisella tasolla. Toimeksiantaja on hyvin tyytyväinen tehtäväkirjan yksittäisten tehtävien monipuolisuuteen, teoriakoosteiden hyödynnettävyyteen ja sisältöön kokonaisuutena. Tehtäväkirjan ulkoasua pidettiin raikkaana ja ilmeikkäänä. Toimeksiantaja toteaa: ”Kirjasta huokuu lämpö, hyväksyntä ja erilaisuuden arvostaminen, jota sosiaalisessa ja sukupuolisensitiivisessä työssä halutaan nuorille välittää.” (Hyttinen 2018.)

Tehtäväkirjan loppuarvioinnissa hyödynnettiin toimeksiantajan antaman palautteen ja tekijöiden oman pohdinnan lisäksi myös prototyypin testaamiseen osallistuneiden tahojen antamaa palautetta niiltä osin, kuin se koski prototyypistä lopulliseen tehtäväkirjaan muuttumattomana siirtyneitä osia. Kaikki tehtäväkirjan loppuarvioinnissa hyödynnetty palaute koottiin yhteen työparina toteutetussa reflektiossa.

Toiminnallisen opinnäytetyön loppuarvioinnissa on hyvä pohtia tuotoksen käytettävyyttä, toimivuutta, julkaisumuotoa, visuaalista ilmettä ja luettavuutta suhteessa työlle asetettuihin tavoitteisiin. Olennaista on arvioida myös opinnäytetyön ammatillista kiinnostavuutta sekä sen merkityksellisyyttä kohderyhmälle. Ammatilliseen merkittävyyteen ja kiinnostavuuteen kuuluvat muun muassa opinnäytetyön tuotoksen innovatiivisuus ja oivaltavuus. Lisäksi keskeistä on arvioida koko työn toteutustapaa, kuten tavoitteiden saavuttamiseksi käytettyjä keinoja ja aineiston keräämistä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä ei yleensä käytetä tutkimuksellisia keinoja seikkaperäisesti ja syvällisesti, ja siksi arviointivaiheessa kannattaakin kriittisesti pohtia erilaisia tiedonhankintakeinoja ja niiden tarkoituksenmukaisuutta. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota käytettyjen teknisten taitojen ja materiaallivalintojen onnistumiseen ja pohtia, olisiko tarvittava osaaminen esimerkiksi

graafisessa suunnittelussa ollut mielekkäämpää hakea toisaalta. (Vilkkä & Airak-sinen 2003, 157–158.)

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan prototyypin testaamiseen osallistuneet henkilöt ja viimeisteltyyn tehtäväkirjaan perehtynyt toimeksiantaja arvioivat tehtäväkirjan sisällön ja käytettävyyden monipuoliseksi ja toimivaksi. Tehtäväkirjan julkaisemista Settlementiliiton verkkosivuilla pidettiin yleisesti toimivana tapana julkaista tehtäväkirja. Opinnäytetyön tarkoitusta, eli nuorten parissa tehtävää ehkäisevää mielenterveystyötä tukee se, että valmis tuotos on maksuttomasti saatavilla kaikille. PDF-tiedoston sisältöön ei voi tehdä muutoksia, mutta tekijänoikeusvapaan materiaalin osittainen käyttö ja omaan käyttöön muokkaaminen on sallittua. Tehtäväkirjan selkeyteen, luettavuuteen ja visuaaliseen ilmeeseen tehtiin muutoksia prototyypistä saadun palautteen pohjalta, ja valmiin tehtäväkirjan ulkoasun koettiin vastaavaan tarkoitusta ja kohderyhmän tarpeita.

Opinnäytetyön ammatillista kiinnostavuutta ja sen merkityksellisyyttä kohderyhmälle vahvistavat toimeksiantajan esittämä tarve opinnäytetyölle ja aiheen ajankohtaisuus. Näitä tukee myös monipuolisesti tarkasteltu teoria nuoruusiästä, itsetuntemuksen kehittymisestä ja vahvistamisesta sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisemisestä. Materiaalia, joka vastaisi suurilta osin ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjaa ei ole aiemmin kehitetty. Itsetuntemuksen vahvistamiseen pyrkivään materiaaliin verrattaessa tehtäväkirja on tiivis kokoelma keskeisiä, teorialla perusteltuja teemoja ja harjoituksia ilman liian pitkiä teoriaosuuksia. Sen kehittämisessä huomioitiin käytettävyys niin nuoren itsenäisessä työskentelyssä kuin nuoren ja ammattilaisen välisessä yhteistyössä. Opinnäytetyöprosessissa oivaltavana ja osittain innovatiivisena voitaneenkin pitää tällaisen kehittämistarpeen tunnistamista ja työhön valittujen menetelmien käyttämistä.

Opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien arvioitiin tukevan työn tavoitteiden saavuttamista. Tietoperustan kokoaminen teoriaan perehtymällä hahmotti työn toiminta-alaa jäsentämällä työn kohderyhmää ja ehkäisevän mielenterveystyön kenttää. Pienryhmän, luovien ja toiminnallisten menetelmien ja ryhmähaastattelun keinoin rakennettiin tehtäväkirjan runkoa ja tarkennettiin sisältöä. Tiedonhan-

kinnan lisäksi arvioinnissa hyödynnettiin monipuolisesti kohderyhmän osallisuutta edistäviä menetelmiä, millä tuettiin sitä, että tehtäväkirja vastaa kohderyhmän tarpeita. Prototyypin arvioinnissa saatuja palautteita ei analysoitu yksityiskohtaisesti tai erityisiä analyysimenetelmiä noudattaen, sillä sitä ei toiminnallisen opinnäytetyön teorian perusteella pidetty tarkoituksenmukaisena. Sen sijaan arvioinnissa käytettiin SWOT-analyysiä. Koko prosessin arviointia ohjasi ja tuki jatkuva reflektiopäiväkirja.

Graafisen suunnittelun, taiton ja näihin käytettävien ohjelmien opiskelu ei luonnollisesti kuulu sosiaalialan korkeakouluopintoihin. Opinnäytetyön tekijöillä oli kuitenkin kuvataiteellista osaamista sekä aiempaa kokemusta taitosta tehtäväkirjan teossa käytetyllä Microsoft Publisher -ohjelmalla. Tällaisen osaamisen kartuttaminen edelleen koettiin myös mielekkääksi, joten opinnäytetyöprosessissa katsottiin parhaaksi tehdä tämä itse ulkopuolisten tahojen kanssa tehtävän yhteistyön sijaan.

## **11.6 Valmiin tehtäväkirjan julkaiseminen ja julkaisusta tiedottaminen**

Valmis tehtäväkirja julkaistiin PDF-tiedostona Suomen Setlementtiliiton verkkosivuilla kahtena versiona. Toinen näistä on Microsoft Publisher -ohjelman mukainen, A5-kokoiseen vihkomuotoon tulostuva versio. Toisen version voi tulostaa A4-kokoiseksi joko kokonaisuudessaan tai vain tiettyjen sivujen osalta. Setlementin verkkosivuille laadittiin saatteeksi tiivis teksti, jossa kerrottiin tehtäväkirjasta ja näistä kahdesta versioista sekä ohjeistettiin tulostaminen.

Tehtäväkirjan julkaisusta tiedotettiin Setlementtiliiton sukupuolisensitiivisen työn koordinaattoria, jota kehoitettiin välittämään viesti koko sukupuolisensitiivisen työn verkostolle. Lisäksi julkaisusta tiedotettiin prototyypin testaamiseen osallistuneille Riveria-ammattiopiston yhteyshenkilöille. Näiden lisäksi tiedotettiin Joensuun kaupungin nuorisotoimea, Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän lastensuojelun, opiskelijahuollon ja nuorisopsykiatrian yhteyshenkilöitä, paikallisia seurakuntia, Prometheus-leirin tuki ry:tä, erityisammattiopisto Luovin Liperin yksikköä, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:tä, Ylioppilaiden

terveydenhoitosäätiön Joensuun toimipistettä, Aspa-säätiötä, Pienryhmäkoti Aurinkoista, Joensuun Seudun Nuorisoasuntoyhdistystä sekä Joensuun Seudun Erilaiset Oppijat ry:tä.

Verkkojulkaisun lisäksi tehtäväkirjasta painettiin pieni määrä fyysisiä kopioita. Painon kustansi Suomen Setlementtiliitto. Painetuista versioista suurin osa jäi Joensuun Setlementin tiloihin, ja osan saivat tekijät omaan käyttöönsä. ”Tässä minä olen” -pienryhmän osallistujille toimitettiin kullekin yksi painos.

## **12 ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan sisältö**

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjassa on paljon yhtäläisyyksiä olemassa olevien julkaisujen kanssa muun muassa teemojen ja harjoitteiden osalta. ”Tässä minä olen” -tehtäväkirja kuitenkin myös eroaa muista julkaisuista. Tehtäväkirja on täysin voittoa tavoittelematon ja sitä ei ole suojattu tekijänoikeuksilla. Se on saatavilla internetistä maksuttomasti. Vaikka sen sisältö soveltuu useille eri ikäryhmille, teemat ja harjoitteet on valikoitu nimenomaan nuorisolle. Se on harkittu kokonaisuus yksittäisten harjoitusten sijaan, mutta silti kyllin suppea esimerkiksi tulos-tettavaksi ja jaettavaksi kohderyhmälle tähän kuluvia resursseja ajatellen.

Tehtäväkirjan nimi on ”Tässä minä olen”, sillä se kuvaa itsetuntemuksen vahvistamiseen liittyvää toimintaa ja nuoruusiän hetkessä elämistä. ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan viisi teemaa ovat voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva sekä tulevaisuus. Teemat valittiin nuoruusiän sekä itsetuntemuksen ja identiteetin kehittymiseen liittyvän teorian perusteella. Viitekehyksessä vaikuttivat vahvasti myös positiivinen psykologia ja voimavaralähtöisyys sekä ehkäisevässä mielenterveytyössä keskeisten, mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen.

Tehtäväkirjan ensimmäiset sivut kirjoitettiin ikään kuin saatteeksi nuorelle tehtäväkirjan tekijänä ja ammattilaiselle nuoren tukena. Tekstit kirjoitettiin yksikön toi-

sessä persoonassa, sillä teksteillä haluttiin korostaa tehtäväkirjan ja siihen tehtävien merkintöjen omakohtaisuutta. *Nuorelle-aukeamalla* painotetaan nuoren mahdollisuutta päättää itse tehtävien tekotavasta sekä siitä, tekeekö hän tehtäviä täysin itsenäisesti vai jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Nuorta muistutetaan siitä, että tehtäväkirjan aiheuttamien tuntemusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Lisäksi listataan tahoja, jotka ovat olemassa nuoren tukemista varten. *Ammattilaiselle-aukeamalla* kerrotaan tehtäväkirjan laatimista ohjanneesta viitekehyksestä ja muistutetaan nuoren yksityisyyden kunnioittamisesta. Siinä kehoitetaan ammattilaista soveltamaan tehtäviä työssään omia asiakkaitaan parhaiten palveleviksi ja tarjotaan joitakin soveltamisideoita.

Jokaisen teeman alussa on tiivis teoriaosuus siitä, mitä kullakin teemalla tarkoitetaan ja miksi niitä on hyvä toisinaan pohtia. Näissä teoriaosuuksissa ja *Nuorelle-aukeamassa*, eli ensisijaisesti nuoren luettaviksi tarkoitetuissa laajimmassa tekstikokonaisuuksissa, hyödynnettiin luettavuuden ja selkeyden vuoksi visuaalisia keinoja. Tekstit aseteltiin sivuille väljästi ja niitä erotettiin toisistaan esimerkiksi erilaisin tekstikehyksin ja kuvin. Jämsä ja Manninen (2000, 56) toteavatkin, että hyvä jäsentely selkeyttää ja tukee tekstin ydinajatusta.

Tehtäväkirja alkaa voimavaroista. Ojasen (2014, 10, 12) mukaan ihmisen vahvuuksiin ja selviytymiskeinoihin keskittymällä voidaan löytää keinoja edistää yksilön hyvinvointia. Voimavarat-teeman tehtävät ovat *Omat oikeudet*, *Parasta minussa*, *Tärkeät ihmiset* ja *Voimavarapuu*. *Omat oikeudet* on Edmund J. Bournen (1995, 215–216) laatima lista, jonka tueksi laadittiin kysymyksiä. *Parasta minussa* -tehtävässä tekijä voi pohtia omia voimavarojaan erillisten kysymysten avulla. Seuraavassa tehtävässä tekijä voi pohtia elämässään tärkeitä ihmisiä. Tehtävän kysymykset kirjoitettiin konditionaalimuodossa, sillä mikäli tekijä kokee tärkeiden ihmisten puuttuvan elämästään, niiden olemassaoloa olettavat kysymykset voisivat tuntua pahalta. *Voimavarapuu* on laajalti käytetty tehtävä (esim. Laakso 2011, 8), jonka avulla omien voimavarojen kokonaisuus on helpompi hahmottaa. Se nivoo teeman muissa tehtävissä esiin nousseet voimavarat yhteen.

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen vahinkoa tuottamatta ovat tunnetaitojen osa-alueita (Suomen mielenterveysseura 2018b). Tunteiden käsitteleminen esimerkiksi keskustelun ja kirjoittamisen avulla tukee nuoren tunnetaitojen kehittymistä (Cacciatore ym. 2009, 17). Tunne-teemaan kuuluvat tehtävät ovat *Tunnepikselit*, *Kehonkartta* ja *Viimeksi tunsin... Tunnepikselit*-tehtävässä esitetään keino dokumentoida ja seurata omien tunteiden kirjoja pidemmällä aikavälillä. *Kehonkartassa* tekijä voi keskittyä pohtimaan ja tunnistamaan sitä, miten ja missä eri tunteet hänen kehossaan ilmenevät. *Viimeksi tunsin...*-tehtävässä tekijä voi muistella, millaisissa tilanteissa tietyt tunteet ovat nousseet esille. Lisäksi hän voi arvioida toimintaansa näiden tunteiden käsittelyssä.

Roolit ja minäkuva liittyvät keskeisesti toisiinsa ja ne selittävät ihmisen identiteettiä. Yksilön roolit vaihtelevat eri tilanteissa, ja rooleissa ja minäkuvassa on sekä yksityisiä että julkisia puolia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26.) Tämän teeman tehtäviä ovat *Roolijanat* ja *Naamiot*. *Roolijanat*-tehtävä voi havainnollistaa tekijälle hänen erilaisia roolejaan ja niiden ilmenemistä eri tilanteista. *Naamiot*-tehtävässä tekijä voi pohtia ja tehdä näkyväksi omia piirteitään siten, kuin uskoo toisten hänet näkevän sekä siitä näkökulmasta, mitä toiset eivät hänestä näe.

Kehonkuva koostuu ihmisen käsityksistä, kokemuksista ja havainnoista omasta kehostaan (Herrala ym. 2011, 30–31). Omassa kehossa viihtyminen edistää myönteistä itsetuntoa (Cacciatore ym. 2008, 174–175). Kehonkuva-teemaan kuuluvat tehtävät ovat *Minä riitän* ja *Kiitos keholle*. *Minä riitän*-tehtävä voi toimia työkaluna oman ainutlaatuisuuden havaitsemiseen ja vaalimiseen. *Kiitos keholle* on ikään kuin kirjeen muotoon kirjoitettava tehtävä, jossa tekijä voi kiittää kehoaan sen eri ominaisuuksista.

Tulevaisuuden suunnitteleminen ja käsitteellistäminen voi edistää optimismia ja hallinnan tunnetta. Tulevaisuudesta unelmoiminen on taito, jonka vahvistaminen nuorissa on hyödyllistä. (Cacciatore ym. 2008, 252–254.) Tehtäväkirjan viimeisen teeman tehtävät ovat *Elämänkaari*, *Viiden vuoden päästä* ja *Tulevaisuustikkaat*. *Elämänkaari*-tehtävässä tekijä voi tarkastella menneisyyttään ja sitä, mitkä tekijät hänen historiassaan ovat tuoneet hänet nykyhetkeen. *Viiden vuoden*

*päästä* -tehtävässä tekijä voi kuvitella itselleen mieluisia tulevaisuuden tapahtumia ja niiden myötä konkretisoida tämänhetkisiä haaveitaan ja tavoitteitaan. *Tulevaisuustikkaat* tarjoaa selkeän tavan hahmottaa tulevaisuuteen liittyviä tavoitteita ja pelkoja sekä sitä, miten tavoitteet voisi saavuttaa.

Tehtävien ulkoasussa pyrittiin selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Tästä syystä tehtävien ohjeistukset ovat lyhyitä. Kuvitusten tarkoitus on lisätä tehtäväkirjan mielenkiintoisuutta ja herätellä luovuutta esimerkiksi piirrostehtäviä varten. Koko tehtäväkirjan ulkoasussa on panostettu sekä käyttäjäystävällisyyteen että esteettisyyteen. Tehtäväkirjan tekijän mielenkiinnon säilyttämisen ja erilaisten tekijöiden tarpeiden huomioimisen vuoksi tehtävien tyylit ovat monipuolisia. Esimerkiksi *Parasta minussa* on haastattelu, *Voimavarapuussa* yhdistyvät kuvallinen ja kirjallinen tuottaminen, *Roolijanat* on janaharjoitus ja *Viiden vuoden päästä* simuloi tekstiviestikeskustelua.

*Lopuksi-aukeamalla* kerrotaan ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjaan liittyvästä opinnäytetyöstä, toimeksiantajasta ja ”Tässä minä olen” -pienryhmästä. Lisäksi siinä kerrotaan suppeasti tehtäväkirjan kehitys- ja arviointiprosessista sekä kiitetään pienryhmän osallistujia ja yhteistyökumppaneita. Teksti päättyy tehtäväkirjan tekijöiden nimiin ja tekijänoikeuksien määrittämiseen. Joensuun Settlementin eli toimeksiantajan ja Karelia-ammattikorkeakoulun logojen jälkeen on kaksi lähdeluetteloa. Ensimmäisessä on tehtäväkirjan teoriaosuuksien lähteet teemoittain ja toisessa tehtävien pohjana käytettyjen harjoitteiden lähteet.

## 13 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite oli kehittää nuorten kanssa tehtävää ehkäisevää mielenterveystyötä ja tuottaa työväline eli ”Tässä minä olen” -tehtäväkirja sen toteuttamiseen. Tehtäväkirjan ensisijainen tehtävä on toimia osana Suomen Settlementiliiton paikallisjärjestöjen tekemää sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla. Lisäksi se on saatavissa ja käytökelpoinen kaikille nuorille ja muiden tahojen toteuttamaan työskentelyyn.



Opinnäytetyössä syntyneen tuotoksen merkitys toimeksiantajalle, Joensuun Setlementille, oli tuottaa työväline käytettäväksi tyttö- ja poikatyössä toteutettavaan ryhmä- ja yksilötyöskentelyyn, sukupuolisensitiiviseen koulunurisytyöhön sekä vapaaehtoistoimintana organisoituun isosisarustoimintaan. Setlementtiliiton sukupuolisensitiivisen nuorisotyön verkoston kautta tieto työvälineestä leviää valtakunnalliseen Setlementti-työhön, ja julkaisu on käytettävissä koko maassa. Näin ollen sen hyödyt nuorten parissa tehtävässä ehkäisevässä mielenterveystyössä yltyvät laajalle.

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan ensisijaista kohderyhmää ovat nuoret ja heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Nuorille tehtäväkirja tarjoaa välineen itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen niin itsenäisessä käytössä kuin yhteistyössä ammattilaisen kanssa. Tällaisessa yhteistyössä tehtäväkirjan avulla voidaan tehdä näkyväksi nuoren ajatuksia, tunteita, tarpeita ja omia selviytymiskeinoja. Sitä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi apuvälineenä puheeksi ottamisessa ja kasvokkain tapahtuvien tapaamisten välillä. Ammattilaisille tehtäväkirja tarjoaa niin ikään apuvälineen nuoren kohtaamiseen sekä valmiita harjoitteita heidän tekemänsä työn tueksi. Ammattilaiset voivat käyttää yksittäisiä harjoitteita myös erillään muusta tehtäväkirjasta ja soveltaa niitä yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Harjoitteet ovat sovellettavissa keskustelun lisäksi erilaisin luovin ja toiminnallisoin menetelmin toteutettaviksi.

Kaiken edellä mainitun perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyö vastaa sille asetettua tarkoitusta ja tavoitetta. Työlle määritelty tehtävä eli ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan kehittäminen täyttyi toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Myös opinnäytetyöprosessiin kuuluneella ”Tässä minä olen” -pienryhmällä oli useita merkityksiä. Ryhmän osallistujille ne olivat erityisesti mahdollisuudet itsetuntemuksen vahvistamiseen, osallisuuteen ja vertaistukeen. Ryhmän merkitys toimeksiantajalle eli Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalle oli vuoden 2018 kevään toiminnan kehittäminen sekä uusien kävijöiden tavoittaminen. ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjalle puolestaan ryhmällä oli suuri merkitys tiedonhankinnassa ja arvioinnissa.

## 14 Pohdinta

### 14.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen antamalla heille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua toimintaan. Keskeistä on selvittää, miten heidän suostumuksensa hankitaan ja millaista tietoa heille annetaan. Toiminnassa tulee pyrkiä siihen, että siihen osallistuvat henkilöt antavat asiaan perehtyneesti annetun suostumuksensa (*informed consent*). Perehtyneisyyttä edistetään kertomalla toiminnan sisällöstä ja etenemisestä ihmisille tavalla, jonka he voivat ymmärtää. Suostumuksessa olennaista on ihmisten kyky tehdä rationaalisia arviointeja sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 25.)

Varmistimme läpi koko opinnäytetyöprosessin, että toiminnan eri vaiheisiin osallistuneet henkilöt ja muut tahot ovat antaneet suostumuksensa osallistumiseen. Toimeksiantajan kanssa lupa-asiat hoidettiin hyvissä ajoin ennen ”Tässä minä olen” -pienryhmän alkamista. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus tehtiin Karelia-ammattikorkeakoulun sopimus pohjaan, lupa opinnäytetyön tekemiseen oli meidän laatimamme, ja salassapitovelvollisuuslomake oli Joensuun Setlementin. Pienryhmän ja prototyypin testaajaryhmien osallistujilta sekä alaikäisten osallistujien huoltajilta kerättiin suostumukset kirjallisena. Näiden dokumenttien yhteydessä oli osallistujille jäävä infokirje toiminnasta. Riveria-ammattiopisto ei pitänyt tarpeellisena esimerkiksi tutkimusluvan hakemista palautteen keräämistä varten prototyypin testausvaiheessa.

Koko opinnäytetyöprosessissa on pidetty huolta siitä, ettei kukaan siihen osallistunut yksityishenkilö ole tunnistettavissa. ”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan lopussa mainitaan pienryhmään osallistuneet nuoret heidän toivomuksensa mukaisesti kukin yhdellä kirjaimella tai nimellä. Pienryhmän aikana tehdyt osallistujien omat tuotokset ovat henkilökohtaisia, joten niiden sisältöjä ei dokumentoitu tai julkaistu. Toimeksiantajan työntekijät ja prototyypistä palautetta antaneet, julki-

sisä ammateissa työskentelevät koulukuraattori ja -psykologi antoivat suostumuksensa siihen, että heidät voidaan tunnistaa. Opinnäytetyöprosessin loputtua eettisyys taattiin myös sillä, että prosessin aikana kerätyt materiaalit kuten suostumukset ja palautteet tuhottiin.

Opinnäytetyön aihepiiriä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Tarjolla on monenlaista lähdeaineistoa, jotka voivat olla keskenään hyvin erilaisia. Opinnäytetyön tekijä tarvitsee taitoa valita niistä käyttämänsä lähteet harkiten ja suhtautua niihin kriittisesti. Tuore ja ajantasainen tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun tekijän lähde on varma valinta. Jokaisen lähteen tulee palvella opinnäytetyötä ja olennaisinta on lähteiden laatu, ei määrä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72, 76.) Tätä opinnäytetyötä tukeva viitekehys on rajattu monipuolisen perehtymisen pohjalta, ja lähteinä on käytetty hyvin laaja-alaisia materiaaleja.

Tuotekehityksessä eettisyyttä on noudatettu muun muassa tekijänoikeuksia kunnioittamalla. Kaikki kuvalliset materiaalit ovat meidän tuottamiamme, yhteistyötahtojen logoja lukuun ottamatta. Käytetyt fontit ovat sellaisia, joita saa vapaasti käyttää. Taittoon käytetty ohjelma toimii virallisella lisenssillä.

Luotettavuutta vahvistettiin sillä, että tuotoksen prototyyppiä arvioitiin keräämällä palautetta laajasti. Palautetta saatiin kohderyhmältä, asiantuntijoilta ja toimeksiantajalta. Tuotosta muokattiin palautteen mukaisesti ja siitä pyrittiin siten tekemään mahdollisimman paljon käyttäjiä ja toimeksiantajaa palveleva. Tehtäväkirjan testaamiseen osallistuneiden nuorten oli mahdollista antaa palautetta anonyyminä, ja saatua palautetta käsiteltiin luottamuksellisesti. Kirjallisten palautteiden sisällöstä tehtiin erillinen yhteenveto ja suulliset palautteet dokumentoitiin kirjalliseen muotoon. Palautteista tehtiin SWOT-analyysi ja toimintasuunnitelma, jota noudatettiin tuotoksen viimeistelyssä.

Lupa-asioista tuli eräs luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvä tärkeä oppimiskokemus. Yksi testaajaryhmistämme oli mukana palautteen keräämisessä, mutta viestintä ryhmän yhteyshenkilön kanssa oli yksisuuntaista. Emme saaneet osallistujien ja heidän huoltajiensa kirjallisia suostumuksia ajoissa takaisin allekirjoitettuna. Lopulta päätimme jättää ryhmän antaman palautteen pois arvioinnista.

Kyseisessä ryhmässä tehtäväkirjaa ei ollut käytetty oppitunneilla, eikä suurin osa ryhmäläisistä ollut käyttänyt kirjaa ollenkaan. Näin ollen tiedostimme, että heidän antamansa palaute ei todennäköisesti ole tuotoksen kehittelyn kannalta hyödyllistä.

## 14.2 Jatkokehitysideat ja tuotoksen hyödynnettävyys

”Tässä minä olen” -tehtäväkirjaa voidaan hyödyntää paikallisella ja valtakunnallisella tasolla nuoruusikäisten parissa tehtävässä työssä. Tehtäväkirjan prototyyppiä testanneet opiskelijat antoivat palautetta vastaamalla muun muassa asteikkokysymyksiin. Asteikolla yhdestä viiteen yksi tarkoitti ”täysin eri mieltä” ja viisi ”täysin samaa mieltä”. Väittämän ”Voisin käyttää tehtäväkirjaa yhdessä ammattilaisen kanssa” vastausten keskiarvo oli 3,98. Väittämän ”Suositteaisin tehtäväkirjaa kaverille” vastausten keskiarvo oli 4,21. Väittämän ”Tehtäväkirja oli minusta hyödyllinen” vastausten keskiarvo oli 4,19. Lisäksi Riverian koulukuraattori totesi voivansa käyttää tehtäväkirjan tehtäviä sellaisinaan työssään.

Valmiin tehtäväkirjan julkaisusta tiedotettiin pääasiallisesti paikallisia nuorten kanssa työskenteleviä tahoja. Tehtäväkirjan harjoitteista monia voidaan käyttää myös muiden ikäryhmien kanssa. Paikallisilla järjestöillä ja muilla toimijoilla on usein kattojärjestö ja/tai yhteistyötahoja, ja mikäli tavoittamamme paikalliset toimijat vievät viestiä niihin, tieto voi levitä laajemmalle.

Tehtäväkirjan jatkokehitysmahdollisuuksia on runsaasti. Kaikkia nykyisiä teemoja voisi syventää ja harjoituksia lisätä, ja tehtäväkirjaan voisi sisällyttää muita itsetuntemukseen ja itsetuntoon liittyviä teemoja. Siihen voisi lisätä esimerkiksi vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin, pelkoihin, tietoiseen läsnäoloon tai elämään liittyviin muutoksiin, niihin suhtautumiseen ja niissä selviytymiseen keskittyvät erilliset osiot ja niihin kuuluvia harjoitteita. Tehtäväkirjasta voisi myös tehdä selkokielen tai selkokielisemmän version, jotta se hyödyttäisi laajempaa kohdeyhmää. Lisäksi voitaisiin tuottaa eri ikäryhmille, kuten alakouluikäisille tai ikään-tyneille, kohdennettuja versioita.

Tehtäviä voi soveltaa käytäntöön monella tavalla. Ammatillaiset voivat käyttää yksittäisiä harjoitteita erillään muusta tehtäväkirjasta ja soveltaa niitä yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Harjoitteet ovat sovellettavissa keskustelun lisäksi myös erilaisin luovin ja toiminnallisoin menetelmin toteutettaviksi. Tehtäväkirjan teemaa ja perusajatusta voisi myös esimerkiksi pelillistää. Tehtäväkirja syntyi osana ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessia, mikä asetti tietyt reunaehdot käytösämme olleille resursseille. Esimerkiksi rajallisen ajan vuoksi meidän täytyi rajata tehtäväkirjan sisältö sen nykyiseen laajuuteen.

### **14.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu**

Meillä molemmilla on monipuolista kokemusta erilaisten ikä- ja asiakasryhmien kanssa työskentelystä. Yhteenlaskettu alan työ-, vapaaehtoistyö- ja harjoittelukokemuksemme koostuu nuorisotyöstä nuorisotoimissa ja oppilaitoksissa, erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa tehtävästä työstä, mielenterveys-, lastensuojelu-, varhaiskasvatus-, kriisi-, vammais-, päihdekuntoutus- ja rikosseuramustyöstä, sairaalassa tehtävästä sosiaalialan työstä, lasten kerhotoiminnasta sekä erilaisesta koulutustyöstä. Lisäksi Catalanolla on nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan perustutkinto. Opinnäytetyöprosessissamme pääsimme sekä hyödyntämään aiempaa osaamistamme että oppimaan uutta.

Olemme suunnitelleet ja ohjanneet ryhmiä aiemminkin ja opinnäytetyöprosessissamme syvensimme ryhmänohjauksen osaamistamme. Pohjola syvensi aiempaa osaamistaan tuotekehittelyn teoriasta ja toteutuksesta sekä tehtäväkirjan kaltaisen tuotoksen taitosta, Catalanolle tämä oli uutta. Sidosryhmien kanssa tekemässämme yhteistyössä hyödynsimme alan toimijoiden ja palvelujärjestelmän tuntemustamme ja hioimme työelämätaitojamme.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 16–18) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tyyppinen haaste on se, että opinnäytetyö ja siihen käytetyt opintoviikkomäärät laajenevat ammattikorkeakoulun asettamien edellytyksien yli. Tämä osoittautui

haasteeksi myös meille, sillä me molemmat olimme hyvin innostuneita ja motivoituneita työhön. Työn edetessä meidän piti opetella asettamaan toiminnallemme realistiset kehykset.

Eniten opimme tämän kaltaisen suurehkon kehittämishankkeen prosessin ohjauksesta. Tunnistimme alalla ajankohtaisen kehittämistarpeen, otimme yhteyttä oikeaan toimeksiantajaan ja toteutimme kehittämistyön vahvasti omaan osaamiseemme, teoriaan sekä toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeisiin ja toiveisiin kytkeytyen. Teimme toimintasuunnitelmia, aikatauluja ja ongelmanratkaisua työparina. Työskentelymme tehtäväkirjan kehittämisessä ja koko opinnäytetyöprosessin ohjauksessa oli oma-aloitteista ja itsenäistä, ja työskentelyä tuki toimeksiantajan antama palaute ja ohjaus. Saimme myös toimeksiantajaltamme myönteistä palautetta itseohjautuvuudestamme. Opinnäytetyön kirjallisen raportin koamisessa puolestaan tarvitsimme ja saimme ohjaavien opettajien tukea ja ohjausta.

Opinnäytetyön tarkoitus meille oli myös koota yhteen sosiaalialan opintoja, aiempaa kokemusta ja tietotaitoa sekä konkretisoida osaamistamme. Merkittävää oli myös oppia uusia asioita, vahvistaa jo olemassa olevia taitoja ja syventää sosiaalialan teoreettista viitekehystä. Tavoitteenamme oli lisäksi oppia näin laajan projektin suunnittelua, toteuttamista, arviointia ja raportointia. Opinnäytetyö on konkreettinen esimerkki tuottamastamme materiaalista ja raportista, ja voimme hyödyntää sitä esimerkiksi työelämässä. Opinnäytetyö on tukenut ammatillista kasvuamme ja vahvistanut itsevarmuuttamme omasta ammattitaidostamme.

Kummankin ammatillinen itsevarmuus ja luotto omiin tietotaitoihin laajentuivat ja vahvistuivat prosessin aikana. Saimme positiivisen kokemuksen siitä, mitä projektimuotoinen työ voi sosiaalialalla olla. Saimme myös merkittävän esimerkin siitä, miten tärkeää toimiva yhteistyö eri sidosryhmien kanssa ja tekijöiden kesken on näin suuren toteutuksen tukena. Sosiaalialan työtä tehdään usein työparina tai tiiminä, ja opinnäytetyön prosessi vahvisti valmiuksiamme siihen.

Työparina yhteistyömme on sujunut alusta alkaen erinomaisesti. Jo ensimmäisissä keskusteluissamme kävi ilmi, että kiinnostuksen kohteemme, motiivimme

ja tavoitteemme ovat yhteneväiset. Työn edetessä huomasimme olevamme hyvin tasaväkinen työpari, ja työmäärä jakautui tasapuolisesti. Täydensimme henkilökohtaisella osaamisellamme toistemme puutteita ja opimme uutta yhdessä ja toisiltamme. Läpi koko opinnäytetyöprosessin työskentelymme oli ahkeraa, määrätietoista ja innostunutta — emme etsineet oikopolkuja tai menneet siitä, mistä aita on matalin. Saimmekin toimeksiantajaltamme ja yhteistyötahojen edustajilta kiittävää palautetta työhön paneutumisesta, huolellisesta työn jäljestä, luovuudesta ja aiheen merkittävydestä. Suuri, molempien jakama oppimiskokemus tässä työssä olikin oman osaamisen tunnistaminen ja ammatillisen itsevarmuuden vahvistuminen.

## Lähteet

- Aaltonen, S. & Heikkinen, A. 2013. Nuoret lastensuojelussa. Teoksessa Bardy, M. (toim.). Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juvenes Print — Suomen Yliopistopaino Oy, 197–208.
- Aapola-Kari, S. & Wrede-Jäntti, M. 2017. Perinteisiä toiveita, nykyhetkeen kiinnittyviä pelkoja — nuoret pohtivat tulevaisuutta. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) 2017. Katse tulevaisuudessa: Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 159–175.
- Ahopelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi — Johdanto periaatteisiin ja käytäntöihin. Helsinki: Stakes.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Atjonen, P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Helsinki: Tammi.
- Bourne, E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: WSOY.
- Burr, V. 2004. Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Jyväskylä: Gummerus.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mieleton fiilis — hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R.; Hurme, V. & Lehtikangas, M. (toim.) 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja — kouluikäisestä aikuiseksi. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Caprara, G. V. & Cervone, D. 2006. Persoonallisuus toimivana, itsesäätelevänä järjestelmänä. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy, 69–82.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Erkko, A., Hannukkala, M. & Pruuki, T. 2013. Nuoren voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki: Humak. [https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak\\_selkenevaa\\_myota-tuulta\\_verkko2\\_2.pdf](https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myota-tuulta_verkko2_2.pdf) 20.2.2018.
- Farm, M. 2009. Apua kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Helsinki: Besam Books Oy.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. 2014. A Proposed Framework for Preventing Perfectionism and Promoting Resilience and Mental Health among Vulnerable Children and Adolescents. *Psychology in the Schools*, Vol. 51, Issue 9, 899–912. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=d45b7f1c-7788-443a-8e57-1920f97f960d%40sessionmgr120&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=98922897&db=afh> 28.9.2018.
- Friis, L. & Kaikko, K. 2013. Menetelmät lastensuojelun tukena. Teoksessa Bardy, M. (toim.). Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juvenes Print — Suomen Yliopistopaino Oy, 108–120.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.



- Helasti, P. 2014. Tunteet löytyvät kehonkartasta. Suomen Mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta> 1.10.2018.
- Helmiö, R. 2010. EVÄITÄ ARKEEN: Toimintakansio tukemassa nuorten itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052810833>.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala E. 2010. Nuori ja mieli — koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, V. 2011. Tyttöjen kesken. Monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia.
- Hotari, K.-E., Oranen, M., Pösö, T. 2013. Lapset lastensuojelun osallisina. Teoksessa Bardy, M. (toim.). Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 149–164.
- Hyttinen, A. 2018. Nuorisotyön koordinaattori. Joensuun Setlementti ry. Henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.
- Hyytinen, R. 2013. Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutuksessa. Teoksessa Bardy, M. (toim.). Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 246–263.
- Häkli, J., Kallio, K.P. & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusseura. Tampere: Juvenes.
- Hämäläinen, J. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria — perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 169–200.
- Isen, A. M. 2006. Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy, 186–201.
- Jelli.fi. 2017. Osallistavat arviointimenetelmät. <http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuuden-tyokalupakki/osallistavat-arviointimenetelmat> 12.10.2018.
- Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Sosiaalisten taitojen treenikirja. Helsinki: Redfina.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kalakoski, V., Kallio, M., Laarni, J., Oksala, E., Paavilainen, P. & Penttilä, M. 2002. Persoona – Kognitiivinen Psykologia. Helsinki: Edita.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koutonen, M. & Törmälä, E. 2013. Tsemppiryhmä: Kerhomuotoinen toiminta yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen itsetunnon kohottamiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013101416106>.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen M. 2007. Kehityopsykologia — matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

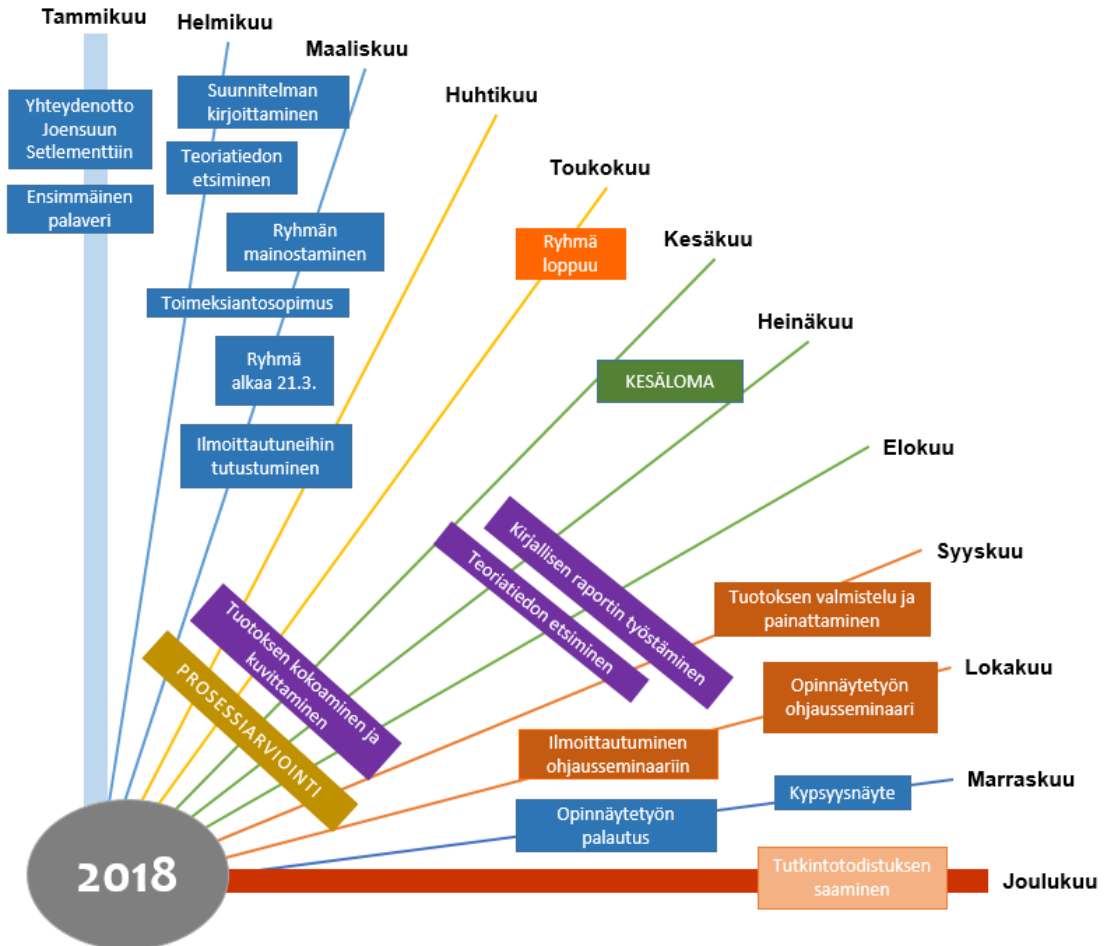
- Kuusinen, K. 2001. Yleiskatsaus kognitiivisiin terapioihin. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylä: Gummerus, 12–24.
- Känkänen, P. 2006. Taidelähtöiset työmenetelmät lastensuojelussa. Teoksessa Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. 2006. Lapset ja sosiaalityö: kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Juva: WS Bookwell Oy, 129–148.
- Känkänen, P. 2017. Lastensuojelun käsikirja. Taidelähtöiset menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmät-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmät> 15.2.2017.
- Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> 2.9.2018.
- Lindroos, J.-E. & Lohivesi, K. 2010. Onnistu strategiassa. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Matilainen, M., Tikkanen, T., Laitinen, T., Rinta-Jouppi, J., Pasanen, T. & Härkönen, W. 2018. Voimavaravalmennuksen työkirja. Helsinki: Mielen terveyden keskusliitto ry.
- Mattila, A. S. 2009. Tavoitteiden täsmentäminen. Duodecim-terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00014](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00014) 26.8.2018.
- Maunu, A. 2013. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön määrittely ja ohjaus – lait, strategiat ja ohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. [https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak\\_selkenevaa\\_mytatuulta\\_verkko2\\_2.pdf](https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_mytatuulta_verkko2_2.pdf) 20.2.2018.
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Mielenterveystalo.fi. 2018. Omahaito. Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx> 3.9.2018.
- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J. & Guerra, N. 2017. Emotion Regulation, Coping, and Decision Making: Three Linked Skills for Preventing Externalizing Problems in Adolescence. *Child Development*, Vol. 88, No 2, 417–426. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail?vid=0&sid=2d8d581a-c31a-42e0-bef6-444766a5f422%40pdc-vsess-mgr06&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=121659161&db=afh> 28.9.2018.
- Moilanen, L. 1995. Ryhmähaastattelu työyhteisössä — tiedonkeruun ja vaikuttamisen väline. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Moya Salas, M., Roe-Sepowitz, D. & Winston LeCroy, C. 2012. Small Group Theory. Teoksessa Thyer, B. A., Dulmus, C. N. & Sowers, K. M. (toim.). *Human Behavior in the Social Environment: Theories for Social work Practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 327–367.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2017. Katse tulevaisuudessa: Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Nieminen, J. 2007. Puuttuva lenkki — nuorisokasvatuksen tieteen kentässä, kasvatuksen teoriassa ja nuorisotyön kehiksenä. Teoksessa Nivala,

- E. & Saastamoinen, M. (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria — perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 30–63.
- Nivala, E. & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria — perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 8–27.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nuorten mielenterveystalo. 2018a. Toivo — kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Osio 7: minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset. Nuorten mielenterveystalo. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio\\_7.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx) 30.9.2018.
- Nuorten mielenterveystalo. 2018b. Nuorten mielenterveystalon omahoito. Nuorten mielenterveystalo. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/Pages/default.aspx) 3.9.2018.
- Nyyti ry. 2018. Itsetuntemus ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/> 21.2.2018.
- Oiva. 2018. Tietoa Oivasta. Oiva. <https://oivamieli.fi/ohje.php> 3.9.2018.
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. & Eisenberg, M. E. 2006. Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol. 35, No 4, 539–549. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15374424jccp3504\\_5#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTIwNy9zMTUz-NzQ0MjRqY2NwMzUwNF81P25IZWRBY2Nlc3M9dHJ1ZUBAQDA=](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15374424jccp3504_5#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGZvbmxpbmUuY29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTIwNy9zMTUz-NzQ0MjRqY2NwMzUwNF81P25IZWRBY2Nlc3M9dHJ1ZUBAQDA=) 27.9.2018.
- Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 2014. Mitä on osallisuus? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 9–10.
- Pyykkönen, A. 2014. Oivalluksesta osallisuuteen — Sallin matkassa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 22–32.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Ryhmähaastattelu. Kvali-MOTV — Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html) 9.3.2018.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Avoin haastattelu. Kvali-MOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html) 9.4.2018.
- Salonen, V. 2015. ”JOSKUS TUNTUU SILTÄ, ETTÄ HALUAIS OLLA JOKU MUU, SELLANEN PALJON ROHKEAMPI TYYPPI” Materiaalipankin kehittäminen nuoren itsetunnon vahvistamiseksi. Mikkelin ammatti- korkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015111816736>.
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa: Opas käytäntöihin. Stakes. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193978> 19.3.2018.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli — lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Helsinki: Suomen psykologinen instituuttiyhdistys ry.

- Soste. 2017. Arviointityökaluja. <https://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/kehittaminen-ja-arviointi-jarjestoissa/arviointityokaluja-3.html>. 12.10.2018.
- Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielen-terveystyö kunnissa: aineistoa suunnittelun tueksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1> 14.9.2018.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M. & van Baar, A. L. 2016. Adolescent Depression and Negative Life Events, the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. PLoS ONE Vol. 11, No 8. <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC5003336&blobtype=pdf> 28.9.2018.
- Suomen mielenterveysseura. 2018a. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Suomen mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia> 21.2.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018b. Tunnetaitojen perusteet. Suomen Mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet> 1.10.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018c. Tutustu itseesi. Suomen Mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi> 3.9.2018.
- Suomen Setlementtiliitto. 2018a. Sukupuolisensitiivisyys. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/sukupuolisensitiivisyys3/> 18.2.2018.
- Suomen Setlementtiliitto. 2018b. Setlementtiliitto. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/> 18.2.2018.
- Suomen Setlementtiliitto. 2018c. Setlementtiliitto. Tyttö- ja naistyö. <https://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/sukupuolisensitiivisyys3/tytto-ja-naistyö/> 20.2.2018.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–49.
- Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi. Helsinki: WSOY.
- Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkosi. Helsinki: WSOY.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Lastensuojelun käsikirja. Piirtäminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/piirtaminen> 15.2.2017.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten syrjäytyminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen) 10.2.2018.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2017. Itsetunto kohdalleen! Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tukiainen, M. 2017. Hyvän mielen vuosi. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vanhatalo, M. & Luokkanen, S. 2012. Elämän aarrerasia: Nuoren itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen toiminnallisessa ryhmässä Oulun Tyttöjen Talolla. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

- Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäyetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012110915048>.
- Veneri 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Veneri. <https://veneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto> 30.9.2018.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Vilko-Riihelä, A. 1999. Psyke — Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuorinen, T. 2014. Strategiakirja: 20 työkalua. Helsinki: Talentum.

## Opinnäytetyön prosessikaavio



## Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Joensuun Setlementti RY Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Annikka Hyttinen 04516333810 annika.hyttinen@setlementti.fi Työn aihe Tässä minä ker-ryhmä ja työteoria		
Tekijä	Nimi	Anni Ryyola	
	Katso-osoite	Opiskelijanumero	1501734
	Puhelin	Postinumero	Joensuu
	Suoritettava tutkinto	Sähköpostiosoite	anni.ryyola@edu.karelia.fi
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja)	Ryhmätunnus	SIBNSISA
	Toimipaikka ja osoite	Tehtävänimike	opettaja
	Puhelin	Sähköpostiosoite	heli.rinnekalio@karelia.fi
Hanke	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Karelia-amk:n ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen (hankkeen nimi, hankenumero, rahoituslähde/-ohjelma):  Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansittu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Karelia-amk:n ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Karelia-amk:lle ulkoisella rahoituksella toteutettuihin aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Karelia-amk on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Karelia-amk:n toimimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseisten tulosten omistus- ja immateriaali-oikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itseään sitoviksi. Ellei toisin sovi, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvauksia. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina rinnakkaiset käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muuteluosin.		
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai sen puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyydellä.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan	Ryhmätyö on varustettu toimeksiantajan puolesta. Tekijällä on käytössä omat välineet. Alueiden osallistujien huolto- ja tiedotus.		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tullessiin luottamuksellisiin asioihin kolmen vuoden ajan toimeksiantannon päättymisestä lukien. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	Joensuu 15.3.2018	Annikka Hyttinen	
Tekijä	Joensuu 20.3.2018	Anni Ryyola	
Karelia-amk	Joensuu 20.3.2018	Heli Rinnekalio	



## ”Tässä minä olen” -pienryhmän mainosjuliste

**TÄSSÄ MINÄ OLEN**

Hei sinä, joka koet olevasi tyttö ja olet noin 14-18-vuotias!

Tässäpä sinulle oiva ryhmä, jossa pääset vahvistamaan itsetuntemustasi ja toteuttamaan itseäsi. Ryhmässä tehdään luovia ja toiminnallisia harjoitteita.

Ryhmä kokoontuu joka keskiviikko (21.3. alkaen) kello 18:00-19:30 Joensuun Tyttöjen Tuvalla (Niskakatu 4). Tapaamiset jatkuvat noin toukokuun puoliväliin ja toivomme sinun osallistuvan jokaiselle ryhmätapaamiselle. Ryhmään mahtuu vain rajoitettu määrä osallistujia, joten ilmoittaudu nopeasti!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen tekstiviestillä tai Whatsappilla numeroon [redacted]

Nähdään pian! Toivoo Sosionomiopiskelijat Lidia Catalano ja Aino Pohjola

Ryhmän teemoja ovat:

- itsetunto
- vahvuudet
- tulevaisuus
- roolit
- voimavarat
- kehpositiivisyys
- tunteet

Joensuun Setlementti



## Pienryhmän osallistujien infokirje ja suostumus

Tervehdys!

Olemme Lidia Catalano ja Aino Pohjola ja opiskelemme sosionomiksi Karelia-ammatti-korkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötämme Joensuun Setlementti ry:n Tyttöjen Tuvalla. Opinnäytetyöprosessiimme kuuluu ”Tässä minä olen” -ryhmän kokoaminen ja ohjaaminen sekä työkirjan tekeminen.

”Tässä minä olen” -ryhmä kokoontuu 21.3.2018 alkaen kerran viikossa, joka keskiviikko klo 18.00–19.30 Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla (Niskakatu 4). Kokoontumisia tulee olemaan yhteensä enintään kymmenen. Ryhmässä on 4–8 osallistujaa, jotka ovat noin 14–20-vuotiaita tyttöiksi tai naisiksi itsensä kokevia nuoria. Ryhmä keskittyy itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen luovien ja toiminnallisten harjoitteiden sekä keskustelun avulla. Pyydämme osallistujilta heidän puhelinnumeronsa, joita käytämme ainoastaan ryhmään liittyvässä viestinnässä.

Ryhmässä tehtyjä harjoitteita ja osallistujilta saatua palautetta hyödyntäen teemme työkirjan, joka jää Setlementin käyttöön. Työkirja on tarkoitettu työvälineeksi nuorille käytettäväksi joko itsenäisesti tai aikuisen kanssa. Se rakentuu itsetuntemuksen vahvistamiseen tähtäävistä harjoituksista, joista osaa on käytetty myös ryhmässä.

Hyödynnämme ryhmän osallistujilta saatua palautetta työkirjan laatimisessa ja opinnäytetyön raportissa. Meitä sitoo salassapitovelvollisuus koskien ryhmän osallistujia. Osallistujien henkilöllisyyttä ei voi tunnistaa mistään julkaistavasta materiaalista. Emme ota valokuvia osallistujista. Valmis opinnäytetyömme on julkaisu, jossa raportoimme ryhmäprosessista ja työkirjan tekemisestä. Työkirja ja opinnäytetyö valmistuvat vuoden 2018 loppuun mennessä.

Kerromme mielellämme lisää, jos jokin askarruttaa!

Ystävällisin terveisin  
Lidia Catalano  
Aino Pohjola

## Pienryhmän osallistujien infokirje ja suostumus

Osallistujan nimi

---

Olen tietoinen "Tässä minä olen" -ryhmän toiminnasta sekä sen pohjalta laadittavasta työkirjasta ja opinnäytetyöstä.

Annan suostumukseni siihen, että minun / huollettavani antamaa palautetta dokumentoidaan kirjallisesti. Näitä dokumentteja saa hyödyntää opinnäytetyössä.

Nuoren allekirjoitus

---

Huoltajan allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

## Pienryhmän runko ja tapaamiskertojen sisältö

1. kerta (21.3.) **TOIMINNAN ALOITTAMINEN**
- Kahvit ja kuulumiset
  - Opinnäytetyöstä ja ryhmän tarkoituksesta tiedottaminen
  - Kirjalliset suostumukset
  - Yhteiset pelisäännöt
  - Ryhmän alustavan rungon arviointi, osallistujien odotukset & toiveet
  - Palaute & *Puhelammas*
2. kerta (28.3.) **VOIMAVARAT**
- Kahvit ja kuulumiset
  - Kirjalliset suostumukset
  - Yhteystiedot ja WhatsApp-ryhmän perustaminen
  - *Jos olisit 1) joku hahmo, 2) jotakin purkissa, mikä/mitä olisit*
  - *Voimavarapuun* aloittaminen
  - Palaute & *Puhelammas*
3. kerta (4.4.) **VOIMAVARAT & TUNTEET**
- Kahvit ja kuulumiset
  - *Voimavarapuun* päättäminen
  - *Kehonkartan* aloittaminen
  - Palaute & *Puhelammas*
4. kerta (11.4.) **TUNTEET**
- Kahvit ja kuulumiset
  - *Viimeksi tunsin...*
  - Palaute & *Puhelammas*
5. kerta (18.4.) **TUNTEET**
- Kahvit ja kuulumiset
  - *Kehonkartan* päättäminen
  - Palaute & *Puhelammas*
6. kerta (25.4.) **ROOLIT**
- Kahvit ja kuulumiset
  - *Roolijana*
  - Palaute & *Puhelammas*
7. kerta (2.5.) **KEHONKUVA**
- Kahvit ja kuulumiset
  - *Kiitoskirje keholle*
  - Palaute & *Puhelammas*

**Pienryhmän runko ja tapaamiskertojen sisältö**

8. kerta (9.5.)

**TULEVAISUUS**

- Kahvit ja kuulumiset
- *Viiden vuoden päästä* (luova kirjoittaminen ja draama-harjoitus)
- Palaute & *Puhelammas*

9. kerta (16.5.)

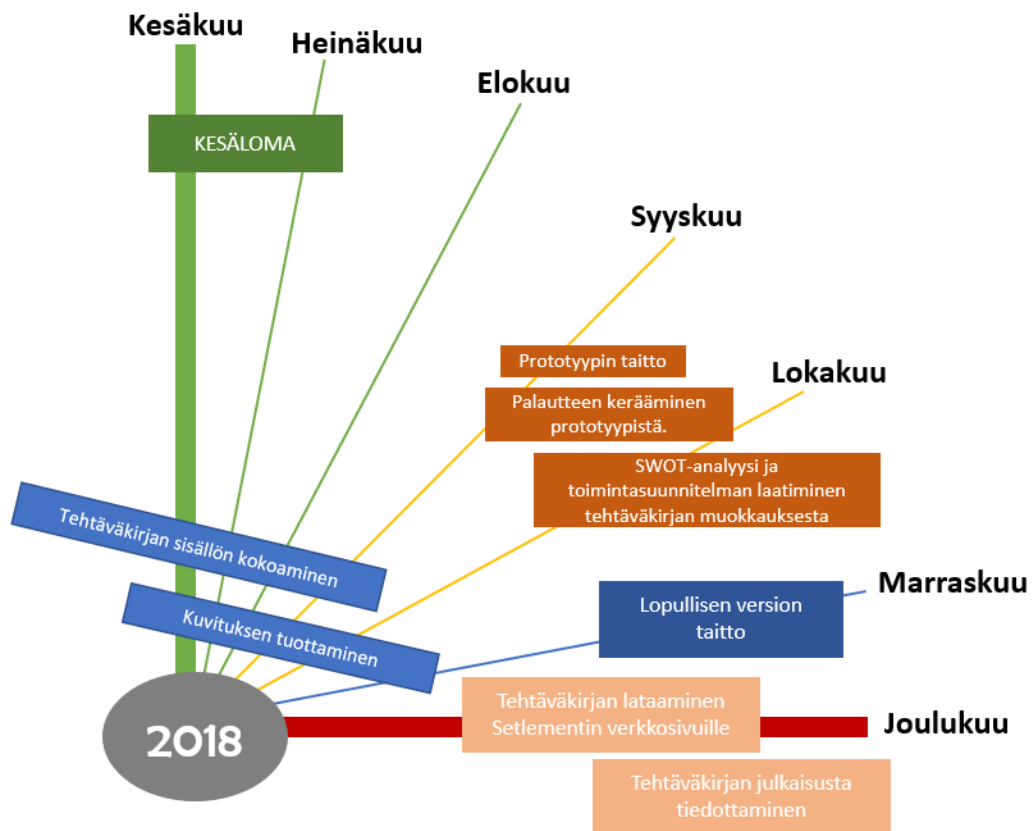
**OMAT OIKEUDET**

- Kahvit ja kuulumiset
- *Omat oikeudet*
- *Ei se mitään, ei se haittaa*
- Palaute & *Puhelammas*

10. kerta (23.5.)

**TOIMINNAN PÄÄTTÄMINEN**

- Kahvit ja kuulumiset
- *Yhteinen muistelu ja tarinaviiva* (loppuarviointi)
- Muun palautteen keruu
- Jatkosta sopiminen
- *Puhelammas*
- Kirjekuorten antaminen ja kiitokset

**”Tässä minä olen” -tehtäväkirjan prosessikaavio**

## Prototyypin testajaryhmien osallistujien infokirje ja suostumus

Tervehdys!

Olemme Lidia Catalano ja Aino Pohjola ja opiskelemme sosionomiksi Karelia-ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötämme Joensuun Setlementti ry:n toimeksiansiossa. Opinnäytetyöprosessissamme teemme nuorille suunnatun tehtäväkirjan, jonka tarkoitus on lisätä itsetuntemusta. Kirjan teemat ovat voimavarat, tunteet, roolit, kehonkuva ja tulevaisuus. Nuori voi tehdä kirjan harjoituksia itsenäisesti ja/tai yhdessä ammattilaisen tai muun luotettavan aikuisen kanssa.

Tehtäväkirjan sisältö perustuu alan kirjallisuuteen, meidän aiempaan työkokemukseemme ja Joensuun Setlementin Tyttöjen Tuvalla ohjaamassamme ryhmässä käytettyihin harjoitteisiin. Valmis tehtäväkirja tulee Suomen Setlementtiliiton verkkosivuille ja on käytettävissä vapaasti kaikille. Työkirja ja opinnäytetyö valmistuvat vuoden 2018 loppuun mennessä.

Haluamme testata tehtäväkirjan raakaversiota ja käyttää testiryhmältä saamaamme palautetta sen kehittämiseen ja hiomiseen. Testaaminen tapahtuu Valma-opiskelijoiden parissa ”opiskelijan itsetuntemus” -oppitunneilla. Ensimmäisen kerran tapaamme opiskelijoita viikolla 37, jolloin heille jaetaan tehtäväkirjat. Toisen kerran tapaamme opiskelijoita viikolla 39, jolloin keräämme palautteen. Palautetta kerätään kirjallisessa ja suullisessa muodossa sekä toiminnallisilla harjoitteilla. Tehtäväkirjan testaamiseen osallistuvien opiskelijoiden henkilötietoja ei julkaista ja he säilyvät tunnistamattomina. Meitä sitoo salassapitovelvollisuus koskien ryhmän osallistujia.

Kerromme mielellämme lisää, jos jokin askarruttaa!

Ystävällisin terveisin

Lidia Catalano (lidia.catalano@edu.karelia.fi)

Aino Pohjola (aino.pohjola@edu.karelia.fi)

**Prototyypin testaajaryhmien osallistujien infokirje ja suostumus****NUORELLE:**

Olen tietoinen tehtäväkirjan testiryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta sekä palautteen käyttämisestä tehtäväkirjan kehittämisessä. Annan suostumukseni siihen, että minun antamaani palautetta dokumentoidaan ja hyödynnetään tehtäväkirjan kehittämisessä.

Nuoren allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

**ALAIKÄISEN NUOREN HUOLTAJALLE:**

Olen tietoinen tehtäväkirjan testiryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta sekä palautteen käyttämisestä tehtäväkirjan kehittämisessä. Annan suostumukseni siihen, että huollettavani antamaa palautetta dokumentoidaan ja hyödynnetään tehtäväkirjan kehittämisessä.

Huoltajan allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

**Kyselylomake prototyypin testaajaryhmille****TÄSSÄ MINÄ OLEN -TEHTÄVÄKIRJAN PALAUTE**

Vastaa seuraaviin väittämiin merkitsemällä sopiva numero:

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Osittain eri mieltä
- 3 En osaa sanoa
- 4 Osittain samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

Teemojen järjestys (voimavarat, tunteet, roolit ja minäkuva, kehonkuva, tulevaisuus) oli sopiva.	1	2	3	4	5
Voimavarat oli tärkeä teema.	1	2	3	4	5
Tunteet oli tärkeä teema.	1	2	3	4	5
Roolit ja minäkuva oli tärkeä teema.	1	2	3	4	5
Kehonkuva oli tärkeä teema.	1	2	3	4	5
Tulevaisuus oli tärkeä teema.	1	2	3	4	5
Tehtävien ohjeet olivat selkeät.	1	2	3	4	5
Tehtävät olivat tarpeeksi monipuolisia.	1	2	3	4	5
Luin tehtäväkirjan tekstiosuudet.	1	2	3	4	5
Tekstiosuudet olivat hyödyllisiä.	1	2	3	4	5
Voisin käyttää tehtäväkirjaa yhdessä ammattilaisen kanssa.	1	2	3	4	5
Suosittelisin tehtäväkirjaa kaverille.	1	2	3	4	5
Tehtäväkirja oli minusta hyödyllinen.	1	2	3	4	5



**Kyselylomake prototyypin testaajaryhmille****Vastaa kysymyksiin.**

Minkä ikäisille tehtäväkirja mielestäsi sopii?

Mitä tehtäväkirjaan pitäisi lisätä?

Mitä tehtäväkirjasta pitäisi poistaa?

Mitä muuta muuttaisit tehtäväkirjasta?

Mitä muuta haluaisit sanoa tehtäväkirjasta?