

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitajakoulutus

2018

Saara Martin, Essi Tähtä ja Lilli Willem

MISSÄ MENEE MUN RAJAT?

– Toimintapiste Lasten oikeuksien päivän -
tapahtumassa

Saara Martin, Essi Tähkä & Lilli Willem

MISSÄ MENEEN MUN RAJAT?

- Toimintapiste Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa

Kirjallisuuden mukaan nuoruusiän kehitykseen kuuluu vahva halu tulla hyväksytyksi osaksi ryhmää. Ryhmän luoma paine voi painostaa tilanteisiin, jotka nuori kokee epämiellyttäväksi. Sen vuoksi on tärkeää osata puolustaa omia rajojaan jämäkkyuden taitoja käyttäen. Rajoja puolustamalla nuori suojelee omaa hyvinvointiaan. (mm. Aaltonen 2012, 22; Niemi 2018, 21.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida omien rajojen puolustamiseen keskittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisten Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa. Tavoitteena oli vahvistaa nuorten tietoisuutta omien rajojen puolustamisesta ja tarjota heille keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu. Toiminnallinen osuus toteutettiin osana Lasten oikeuksien päivän -tapahtumaa yhteistyössä monien eri toimijoiden kanssa. Toimintapisteellä tarjottiin keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Keskustelun tukena käytettiin erilaisia tapausesimerkkejä, joiden avulla osallistettiin nuoria pohtimaan omien rajojen puolustamista. Näiden taitojen etukäteen harjoittelu lisää nuoren valmiutta toimia painostavissa tilanteissa tai jopa välttää niihin ajautumista (Aaltonen 2012, 14).

Toimintapisteen arviointia varten nuorilta pyydettiin suullista palautetta. Palautteen antajat pitivät aihetta tärkeänä ja pohtimisen arvoisena. Saadun palautteen perusteella toimintapiste koettiin hyödylliseksi, vaikka osalla nuorista oli aiheesta tietoa jo entuudestaan. Kaikenikäiset voivat hyödyntää opinnäytetyön teoreettista pohjaa vahvistaakseen tietoisuuttaan rajojen puolustamisesta, vaikka toimintapisteen kohderyhmänä olivat nuoret. Terveystieteiden yksiköllä on mahdollisuus tehdä ennaltaehkäisevää työtä nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi tukemalla rajojen puolustamisen taitoja.

ASIASANAT:

Nuori, rajat, ryhmäpaine, identiteetti, jämäkkyys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Public Health Nursing

2018 | 45 pages, 5 appendices

Saara Martin, Essi Tähkä & Lilli Willem

WHAT ARE MY BOUNDARIES?

- An activity stand at the Universal Children's Day event

The need to belong to a group is a trait commonly associated with the development of adolescents. Peer pressure within a group can lead to situations which adolescent may experience as unpleasant. Therefore, it is important to know how to defend one's boundaries by being assertive. By defending their boundaries adolescents can protect their wellbeing. (e.g., Aaltonen 2012, 22; Niemi 2018, 21.)

The purpose of this functional thesis was to plan, organize and evaluate an activity stand that focuses on defending boundaries as a part of a Universal Children's Day event for 7th graders. The aim of the thesis was to strengthen awareness amongst adolescents about how to defend one's boundaries.

The employer for this thesis was Turku University of Applied Sciences. The practical part of thesis was organized as part of the aforementioned Universal Children's Day event in co-operation with many partners. Methods on how to cope in oppressive situations were offered at the activity stand. Different cases were used to support the conversation, which were used to involve the adolescents in the discussion. By training the skills needed in defending one's boundaries in advance increases adolescents' capability to cope in oppressive situations and can even help them to avoid getting drawn into them (Aaltonen 2012, 14).

For the evaluation of the activity stand the adolescents were asked to give oral feedback. Those that did felt that the topic was important and worth considering. According to the feedback the activity stand was experienced as useful, although part of the adolescents had knowledge on the topic beforehand. Even though the activity stand was provided for the 7th graders, the theoretical findings of the thesis can be applied to individuals of all ages. In addition, a public health nurse can use the findings of this thesis to do pre-emptive work to protect the wellbeing of adolescents by supporting the skills they need in defending their boundaries.

KEYWORDS:

Adolescents, boundaries, peer pressure, identity, assertiveness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISNUORUUS KEHITYSVAIHEENA	8
3 RYHMÄPAIN	10
4 OMIEN RAJOJEN RAKENTUMINEN	12
4.1 Rajojen asettaminen	12
4.2 Itsetunto	15
4.3 Identiteetti	16
4.4 Itsetuntemus	19
5 ASSERTIIVISUUS	21
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	24
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	25
8 TOIMINTAPISTE	27
8.1 Toimintapisteen suunnittelu	27
8.2 Toimintapisteen toteutus	29
8.3 Toimintapisteen arviointi	31
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	35
10 POHDINTA	37
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
LÄHTEET	42

LIITTEET

- Liite 1. Tapausesimerkki 1.
- Liite 2. Tapausesimerkki 2.
- Liite 3. Tapausesimerkki 3.
- Liite 4. Minulla on oikeus -posterit.

Liite 5. Keinotaulukko.

KUVAT

Kuva 1. Onnenpyörä ja palkintoja.

29

Kuva 2. Opinnäytetyön tekijät toimintapisteellä.

30

1 JOHDANTO

Nuoret kohtaavat usein tilanteita, joissa on tärkeää puolustaa itseään ja omia rajojaan (Juusola 2015a, 6). Epämiellyttäviltä ja painostavilta tuntuissa tilanteissa on tärkeää, että nuori osaa olla jämäkkä (Erkko & Hannukkala 2013, 106). Murrosikä on ajanjakso, jossa harjoitellaan paljon kieltäytymisen- ja rajojen puolustamisen taitoja. Oman tahdon löytäminen ja ympäristön sekä vanhempien asettamien rajojen uhmaaminen ovat nuorelle tärkeä kehityksellinen vaihe. (Niemi 2018, 61.)

Nuori kohtaa monenlaisia muutoksia siirtyessään alakoulusta yläkouluun. Siirtymävaihe ajoittuu nuoren elämässä haasteelliseen kohtaan, kun alkava murrosikä saa aikaan monenlaisia muutoksia. Nämä muutokset yhdessä aiheuttavat nuorelle hämmennystä. Yläkoulun lisääntynyt vapaus on suuri ero verrattuna alakouluun. Seitsemäsluokkalaiset kokeilevat omia ja koulun rajoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Seitsemäsluokkalaiset ovat pääsääntöisesti 12–13 -vuotiaita eli he kuuluvat ikäryhmältään varhaisnuoriin (Aalberg & Siimes 2007, 68).

Nuorten keskuudessa ryhmäpaineen ja terveyden vaarantavan riskikäyttäytymisen välillä on todettu merkittävä yhteys useassa tutkimuksessa (mm. Albert, Chein & Steinberg 2013; Knoll, Magis-Weinberg, Speekenbrink & Blakemore 2015; Loke, Mak & Wu 2016). Erityisesti läheisten ystävien vaikutuksesta nuoret lähtevät herkemmin mukaan riskikäyttäytymiseen kuten päihteiden käyttöön. Varhaisnuoruus on kehitysvaihe, jossa on vaikeampi vastustaa ryhmäpainetta. (Loke ym. 2016.) Varhaisnuoret ovat alttiimpia muiden mielipiteiden vaikutuksille kuin muut ikäryhmät. Nuoruusikään kuuluu vahva halu tulla hyväksytyksi osaksi ryhmää. (Knoll ym. 2015.) Nuoret toimivat impulsiivisesti ja heidän on vaikea pysäyttää tapahtumien kulkua niiden alettua (Albert ym. 2013).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida omien rajojen puolustamiseen keskittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisille Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa 20.11.2018. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa nuorten tietoisuutta omien rajojen puolustamisesta ja tarjota heille keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu.

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen hyväksymisen kunniaksi vietetään vuosittain kansainvälistä lapsen oikeuksien päivää 20. marraskuuta. Päivän tarkoituksena on tuoda esille lapsen oikeuksien sopimusta sekä herättää keskustelua lasten hyvinvointiin liittyvistä asioista. (Unicef 2018.) Lapsen oikeuksien päivänä kaikille Turun kaupungin seitsemäsluokkalaisille tarjottiin mahdollisuus osallistua #MeTurku-hyvinvointitapahtumaan yhteistyössä Turun kaupungin, Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen, Turun ammattikorkeakoulun, Turun seurakuntayhtymän, Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöjen sekä muiden eri toimijoiden kanssa. Tapahtuman teemoina toimivat yhdenvertaisuus sekä osallisuus. Tapahtumapaikkana toimi Kupittaaan urheiluhalli Turussa.

Tapahtuman järjestäjät toivoivat opiskelijoilta nuortenurvataitoihin liittyvää toimintapistettä. Turvataidot on otettu lähivuosina osaksi perusopetuksen opetussuunnitelmaa (Andell, Ylenius-Lehtonen, Lajunen & Lahtinen 2014, 34). Turvataitokasvatuksen tavoitteena on, että jo peruskouluikäiset oppivat omien rajojen hahmottamiseen ja puolustamiseen liittyviä taitoja sekä osaavat vastavuoroisesti kunnioittaa toisten asettamia rajoja (Aaltonen 2012, 11). Opetuksessa rohkaistaan oppilaita itsensä hyväksymiseen, omien rajojen puolustamiseen ja omasta turvallisuudesta huolehtimiseen. Turvataitokasvatuksen tarkoituksena on ennalta ehkäistä psyykkistä, fyysistä ja seksuaalista kaltoinkohtelua. (Andell ym. 2014, 31.)

Turvataidot ovat käsitteenä niin laaja, että oli välttämätöntä rajata aihetta tarkemmin. Aihetta rajatessa pohdittiin, mikä teema olisi ajankohtainen tapahtuman ikäryhmälle ja mistä juuri yläkoulun aloittaneet nuoret erityisesti hyötyisivät. Nuorten kesken esiintyy odotusta siitä, että pitäisi käyttäytyä samalla tavalla kuin muut ikäisensä. Hylätyksi tulemisen pelon vuoksi nuoren ei tarvitse mennä mukaan ryhmäpaineeseen, sillä todellisille ystäville voi sanoa ei. (Juusola 2015a, 9.) Opinnäytetyön teemaksi valikoitui omien rajojen puolustaminen aiheen koetun tärkeyden perusteella. Valintaan vaikutti myös se, että sisällöltään samantapaisia opinnäytetöitä ei löytynyt.

2 VARHAISNUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen ajanjaksoon: Varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruus käsittää ikävuodet 12–14. Varhaisnuoruus kytkeytyy alkaneeseen murrosikään eli puberteettiin. Tällöin tunnekuohut ovat suuria ja nuoren on vaikea tulkita sekä hallita omia tunteitaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Psyykkinen kehitys etenee fyysistä kehitystä hitaammin. Nuorta hämmentävät muuttuva keho ja epävarmat tunteet. Syy tunteiden myllerrykseen on sekä hormonaalisissa tekijöissä että uudenaikaisissa sisäisissä vaatimuksissa, joita nuori kohtaa. Nuori joutuu tekemään murrosiässä töitä omien tunteidensa kanssa, ja nuoren itsetunto saattaa vaihdella. Aiemmin täysin itsevarmasta nuoresta voi tulla ujo ja epävarma. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) Nuoren käyttäytyminen on korostuneen itsetietoista, sillä itsetuntemus on vasta rakentumassa. Varhaisnuori kokeilee ja etsii itselleen arvoja ja normeja sekä on aikaisempaa määrätietoisempi näiden suhteen. Nuori näkee myös ympäristössään itsekeskeisyyttä ja tulkitsee sitä helposti väärin, etenkin vanhempiensa reaktioita. Nuori saattaa ajatella vanhempien olevan kasvunsa esteenä. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Varhaisnuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia lyhyessä ajassa. Murrosiän aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Nuoren fyysinen kasvu sekä seksuaalinen ja sukupuolinen kypsyminen ovat murrosiässä yksilöllisiä. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 69.) Fyysiset muutokset saattavat hämmentää nuorta, kun oma peilikuva tuntuu muuttuvan melkein päivittäin. Hiki alkaa haista, ihoon ilmestyy finnejä, karvoitus lisääntyy sekä hiukset ja iho alkavat rasvoittua. (Väestöliitto 2018.) Murrosikä on psykologista sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin (Aalberg & Siimes 2007, 15).

Varhaisnuoruus kohti aikuisuutta on monella tasolla herkkää aikaa. Usein nuoren elämässä on käynnissä päällekkäisiä siirtymävaiheita. Lapsuus on muuttumassa aikuisuudeksi ja itsenäistymistä opetellaan. Kouluaasteelta siirrytään toiselle ja kaverisuhteiden merkitys kasvaa. (Aaltonen 2012, 13.) Siirtyminen alakoulusta yläkouluun tuo suuria muutoksia nuoren elämään. Fyysisten ja psyykkisten muutosten sekä myllerrysten lisäksi nuoren kouluarki muuttuu. Usein nuoren luokkakaverit ja koulurakennus vaihtuvat. Alakoulun yhden opettajan tilalle tulee luokanvalvoja sekä useita eri aineenopetta-

jjä. Luokkahuone vaihtuu päivän mittaan useasti, eikä omaa kotiluokkaa ole. Yläkou- lussa opiskelu muuttuu vaativammaksi ja vaatii nuorelta itsenäisempää työskentelyä. Myös koulupäivät pitenevät. (MLL 2017.) Nuori tarvitsee kannustavan ja turvallisen ympäristön siirtymävaiheisiinsa (Aaltonen 2012,13).

Varhaisnuori kokee ristiriitaa etäisyyden sekä läheisyyden välillä suhteessa vanhem- piinsa. Nuori haluaa irtautua vanhemmistaan, mutta toisaalta ymmärtää vielä tarvitse- vansa heitä. Tämä etäisyyden ja läheisyyden välinen ristiriita näkyy usein tunteiden ailahtelevuutena sekä vanhempien haastamisena. (MLL 2018.) Tällöin nuori saattaa myös kyseenalaistaa sekä kokeilla vanhempiensa asettamia rajoja (Mielenterveystalo 2018). Tämä luo suuria haasteita nuoren ja vanhemman välille, mutta on välttämätöntä nuoren kehityksen kannalta. Konfliktit vanhempien kanssa kasvattavat rakoa nuoren ja vanhemman välille, joka luo hyvää pohjaa itsenäistyvälle nuorelle. (MLL 2018.) Nuor- elle asetettavien rajojen tulee olla yhdessä nuoren kanssa sovittuja. Nuori tarvitsee omaa tilaa ja aikaa, mutta hän tarvitsee myös vanhempien kiinnostusta ja huomiota. Kokemus siitä, että vanhemmat luottavat nuoren arviointikykyyn ja rajoihin on nuorelle tärkeää. (Niemi 2018, 69.)

Nuori turvautuu ikätovereihinsa, ja he ovat apuna oman minuuden rakentumisessa. Ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen vaihe ja se tukee aikuisuuteen kasvua. (Aalberg & Siimes, 2007, 71.) Varhaisnuorten keskuudessa ryhmät ovat usein massaryhmiä, ja ne kokoontuvat spontaanisti tietyille paikoille. Tunne yhteenkuuluvuu- desta hallitsee ja kokoaa ryhmiä. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Yhteenkuuluvuuden- tunteen lisäksi ryhmällä voi olla myös voima nujertaa. Nuori voi joutua joskus eristetyksi ryhmästä. Ryhmästä eristäminen on sosiaalisen vallankäytön väline. Jos nuori joutuu eristetyksi ryhmästä, se on aina isku nuoren itsetunnolle. (Aaltonen 2012, 22.) Ryh- mässä nuoren on mahdollista muun muassa kokeilla rajojaan sekä ilmaista että purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan (Aalberg & Siimes 2007, 71).

3 RYHMÄPAINNE

Halu kuulua ryhmään voi joskus saada nuoren toimimaan eri tavalla kuin hän muuten toimisi. Nuori voi tehdä tai jättää tekemättä asioita vain saadakseen ryhmän hyväksynnän ja näin tuntea kuuluvansa ryhmään. Tällöin puhutaan ryhmäpaineesta. (Aaltonen 2012, 22; ReachOut Australia 2014.) Ryhmäpaineessa henkilöä painostetaan omaksumaan ryhmän arvot ja näkemykset sekä toimimaan muiden ryhmän jäsenten tavoin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 47). Ryhmäpaine voi vaikuttaa nuoren pukeutumiseen, toimintaan, musiikkimakuun ja seurustelu- tai kaverisuhteisiin (ReachOut Australia 2018). Lisäksi ryhmällä on ratkaiseva vaikutus nuorten päihteiden kokeiluun ja käyttöön. Nuori haluaa kuulua ryhmään riippumatta muiden päihteidenkäytöstä. (Liesilinna, Louhimaa & Mäkilä 2014, 18.) On tutkittu, että vertaisryhmän arvoilla on suurempi merkitys nuoren koulumenestykseen kuin perheen arvoilla, asenteilla ja tuella (THL 2013, 47).

Ryhmäpaine voi olla sekä positiivista että negatiivista. Vaikka ryhmän vaikutukset nähdään nuorissa usein negatiivisina, on ryhmä ja sen aiheuttamat paineet tarpeellinen asia tasapainoisen kehityksen kannalta. (THL 2013, 48.) Ryhmän positiivinen paine voi kannustaa nuoren suorituksiin, joihin hän ei olisi ilman ryhmää uskonut pystyvänsä. Ryhmän negatiiviset vaikutukset voivat painostaa nuorta vahingoittaviin tekoihin. (Aaltonen 2012, 22.) Negatiivinen ryhmäpaine voi ilmetä näpistyksinä, luvattomina poissaoloina oppitunneilta, päihteiden käyttönä tai kiusaamisena. Nuoren halu kuulua ryhmään ja ryhmän hyväksynnän hakeminen ovat suurin syy negatiivisen toimintamallin omaksumiseen sekä riskikäyttäytymiseen. Nuori saattaa joutua ryhmäpaineen aiheuttamaan haitalliseen kierteeseen. Ryhmäpaineen sietäminen on tärkeä sosiaalinen taito, jonka jokaisen nuoren tulisi oppia. (THL 2013, 47–48.)

Ryhmäpaineen vaikutus näkyy jo 10–12 -vuoden iässä. Tässä iässä nuoret alkavat samaistua erilaisiin ryhmiin. Esimerkiksi pyöräilykypärän käytön lopettamisen on tutkittu yleistyvän juuri tässä ikävaiheessa. (Liikenneturva 2018a.) Liikenneturvan (2018b) teettämän tutkimuksen mukaan useampi kuin kaksi kolmasosaa 15–20 -vuotiaista nuorista on sitä mieltä, että pyöräilykypärän käyttö on tarpeellista, mutta siitä huolimatta vain pieni osa heistä käyttää pyöräilykypärää. Halua kuulua joukkoon, ryhmäpaine tai erottumisen välttäminen vertaisista voivat selittää tutkimustulokset. (Liikenneturva 2018b.)

Kirjallisuuskatsauksessa (Albert, Chein & Steinberg 2013) analysoitiin tutkimuksia, joita on tehty nuorten päätöksentekoon liittyen. Analyysi osoitti, että tutkimusten mukaan nuorten riskikäyttäytyminen kasvaa ryhmässä. Lisäksi kirjallisuuskatsaus osoitti, että kun nuoret ovat lähteneet johonkin asiaan mukaan, on heidän vaikea pysäyttää tapahtumien kulkua. Päätöksiin ryhdyttäessä nuoret havaitsevat houkuttimia muita ikäryhmiä helpommin ja toimivat impulsiivisesti. (Albert ym. 2013.)

Gardnerin ja Steinbergin (2005) tutkimuksessa tutkittavat (N = 306) pelasivat peliä, jossa oli tarkoitus ajaa kulkuneuvolla ja väistellä esteitä matkan varrella. Tutkimuksessa tarkasteltiin kolmea eri ikäryhmää: Aikuisia, nuoria ja varhaisnuoria. Tutkittavat varhaisnuoret olivat 14-vuotiaita. Tutkittaessa varhaisnuoria yksinään, ottivat he vähemmän riskejä kuin ikäistensä seurassa. Varhaisnuoret saivat kaksi kertaa enemmän pisteitä riskialttiista ajamista mittaavalla indeksillä, kun he olivat huoneessa ikäistensä seurassa verrattuna heidän toimimiseensa yksin. (Gardner & Steinberg 2005.)

Toisten mielipiteiden vaikutusta yksilön päätöksentekoon on tutkittu. Tutkimuksessa (Knoll, Magis-Weinberg, Speekenbrink & Blakemore 2015) tarkasteltiin erilaisia ikäryhmiä lapsista aikuisiin. Tutkimuksen mukaan (N = 563) muiden mielipiteet vaikuttavat jonkun verran kaikkien ikäryhmien päätöksentekoon, mutta varhaisnuoret (n = 68) ovat vielä alttiimpia muiden vaikutuksille kuin muut ikäryhmät. Tutkimuksessa todettiin, että varhaisnuoret ottavat mallia muilta nuorilta aikuisten sijaan. Näin ollen nuorten mielipide on varhaisnuorille merkittävämpi kuin aikuisten. Tämä voidaan selittää sillä, että varhaisnuori haluaa tulla hyväksytyksi ryhmään, joten hän haluaa toimia ryhmän tavalla ja olla asioista samaa mieltä. (Knoll ym. 2015.)

4 OMIEN RAJOJEN RAKENTUMINEN

4.1 Rajojen asettaminen

Rajojen asettamisella jokainen määrää, miten häntä saa kohdella. Samalla jokainen asettaa rajoja myös itsellensä sen suhteen, miten kohtelee toisia. (Juusola 2015b, 75.) Rajojen asettamisen avulla suojellaan omaa hyvinvointia ja itsearvostusta (Juusola 2015b, 75; Niemi 2018, 21). Rajat voidaan ajatella suojaavina määrityksinä, mitkä asiat koetaan olevan itselle hyväksi ja mitkä eivät. Rajojen asettaminen pitää sisällään sekä fyysiset että psyykkiset rajat. (Mielenterveysseura 2018a.) Näiden lisäksi rajat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin rajoihin. Ulkoiset rajat, kuten opitut sosiaaliset normit, lait, moraal säännöt ja määräykset siitä, mikä on hyväksyttävää tai oikein, ohjailevat yksilön käyttäytymistä. Sisältä ohjautuvat rajat ovat puolestaan päällepäin näkymättömiä, ja joskus niitä voi olla haastavaa määrittellä. (Niemi 2018, 8, 43, 52.)

Psyykkisillä rajoilla on useita tärkeitä tehtäviä. Ne auttavat rajaamaan omaa minuuden aluetta muista ihmisistä ja siten liittyvät oman identiteetin määrittelyyn. Terveet psyykkiset rajat auttavat pysymään itsenäisenä persoonana niin, ettei anna toisten tarpeiden, tunteiden ja ajatusten vaikuttaa liikaa itseensä. (Niemi 2018, 33, 35, 37.) Terveiden psyykkisten rajojen asettaminen edellyttää toimivia tunteidensäätelyn taitoja (Erkko & Hannukkala 2013, 75; Niemi 2018, 42). Psyykkisiä rajoja tarvitaan siinä, että osaa pitää osan tunteista sisällään ja rajata, mitä jakaa toisille. Terveet ja vahvat rajat omaava henkilö osaa tunnistaa omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä kantaa vastuun siitä miten käyttäytyy. (Niemi 2018, 19, 42.)

Psyykkisiä rajoja tarvitaan syiden ja seurausten ymmärtämiseen suhteessa omiin valintoihin. Jokainen joutuu punnitsemaan omia päätöksiään niin arjen pienien valintojen keskellä kuin isommissa omaan elämään vaikuttavissa päätöksenteon tilanteissa. Jos omien rajojen asettaminen on toimimatonta, voi seurausten punnitseminen ja päätösten tekeminen valintatilanteissa tuottaa vaikeuksia. Jos ei uskalla ottaa vastuuta omista rajoista, voi tuntua helpommalta nojautua muihin tai jättää päätöksiä jopa kokonaan tekemättä. Toimivat ja vahvat rajat auttavat myös pitämään kiinni omista päätöksistä niiden tekemisen jälkeen. (Niemi 2018, 55–57.)

Lisäksi rajojen asettamiseen kuuluu linjan vetäminen omien resurssien ja voimavarojen suhteen eri tilanteissa (Mielenterveysseura 2018a; Niemi 2018, 35). Terveet rajat auttavat kohdistamaan voimavaroja itselle merkityksellisiin asioihin sen sijaan, että kulutaisi niitä laittamalla jatkuvasti toisten tarpeet omiensa edelle tai keskittymällä tekemään itselle vähemmän tärkeitä asioita muita miellyttääkseen. Toisen puolesta kukaan ei pysty määrittelemään, mikä määrä tekemistä on sopivasti tai missä menee uupumisen raja. Sen vuoksi on tärkeä taito, osata suojata itseään uupumiselta rajaamalla, mihin lähtee mukaan ja käyttämällä voimavaransa itseään kuunnellen. (Niemi 2018, 18, 36, 49.)

Terveitä rajoja tarvitaan sekä psyykkisen että fyysisen etäisyyden ja läheisyyden asettamisessa suhteessa muihin ihmisiin. Rajat sopivalle läheisyyden tasolle vaihtelevat eri ihmissuhteissa. Etenkin fyysisten rajojen asettamisessa tarvitaan taitoa ilmaista sanoilla, eleillä tai ilmeillä, mihin ei suostu ja millainen läheisyys on puolestaan toivottavaa. Ilman sujuvaa kommunikointia toisen ihmisen on vaikea tulkita sopivaa fyysistä etäisyyttä. Tilanteissa, joissa toinen ihminen tulee omasta mielestä liian lähelle, on oikeus viestiä jämäkän kohteliaasti, ettei halua toisen koskevan tai kaipaa omaa tilaa. Jos omat rajat ovat itselle epäselvät, voi olla vaikea tunnistaa, minkälaisen kontaktin kokee sopivaksi. (Niemi 2018, 19, 33, 46.) Etenkin epävarmuutta herättävissä tilanteissa on hyvä antaa itselleen aikaa päätösten tekemiseen (Juusola 2018, 45). Jos ei osaa tai uskalla ilmaista, mitä haluaa voi suostua kosketeltavaksi tavoilla, jotka eivät tunnu itselle hyviltä. Epämukavuuden, pelon, ahdistuksen, suuttumuksen, häpeän ja hämmennyksen tunteet viestivät tilanteista, joissa läheisyyden rajoja on ylitetty. (Niemi 2018, 44, 46.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tulosten perusteella yläkouluikäisten nuorten kokemukset seksuaalisesta häirinnästä ja ahdistelusta ovat yleisiä. Kyselyn määrittelyn mukaan häirinnällä tarkoitettiin ei-toivottua seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua sekä seksuaalisuutta loukkaavaa nimittelyä. (THL 2018.) Varhaisnuori ei välttämättä ole tietoinen oikeuksistaan tai osaa esimerkiksi ajatella, että vahingollista käyttäytymistä voi esiintyä myös seurustelusuhteen sisällä. Tämän takia turvataitokasvatukseen kuuluvat tiedon lisääminen seksuaalioikeuksista sekä erilaisten riskitilanteiden sekä -merkkien tunnistamisen opettelu. Turvataitokasvatuksella pyritään vahvistamaan rajojen ilmaisussa tarvittavia vuorovaikutustaitoja ja antamaan nuorille välineitä sen pohtimiseen, miten he haluavat kohdella muita tai tulla itse kohdelluiksi eri tilanteissa. (Aaltonen 2012, 11, 13.)

Rajojen asettamisen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa jo lapsuudesta lähtien, mutta etenkin murrosikä on omien rajojen asettamisen ja itsensä kuuntelemisen taitojen harjoittelun aikaa. Näiden taitojen oppimiseen nuori tarvitsee vanhempiensa sekä kasvuympäristönsä tukea. Vuorovaikutuksen turvallisuus tukee rajojen oppimista. Lisäksi nuorelle tulee antaa ikä- ja kehitystaso huomioiden suhteutettu määrä vastuuta, jotta rajojen asettamiseen kuuluvan itsenäisen päätöksenteon ja oman tahdon ilmaisemisen harjoittelu mahdollistuvat. Rajojen asettamisen taidot voivat jäädä vaillinaisiksi, jos vanhempien omaksuma kasvatustyyli tai kasvuympäristö ei tue niiden kehittymistä. (Niemi 2018 18, 27, 61.) Selkeiden ja johdonmukaisten sääntöjen puute tai käänteisesti vanhempien tarpeettoman jyrkkä auktoriteetti eivät tue rajojen oppimista ja voivat johtaa rajattomaan käyttäytymiseen (Juusola 2017, 30).

Jo opitut rajojen asettamisen taidot voivat vaurioitua, jos rajoja ylitetään toistuvasti muiden ihmisten toimesta. Koulukiusaamisen, väkivallan tai hyväksikäytön kohteeksi joutuminen voivat olla tällaisia voimakkaasti rajoja rikkovia kokemuksia, joiden jälkeen ei ole helppo asettaa rajoja itseään kuunnellen. (Niemi 2018, 9, 35.) Esimerkiksi hyväksikäytön kohteeksi joutumisen jälkeen rajojen tunnistamisen taidot sopivan fyysisen etäisyyden ja läheisyyden säätelyssä saattavat hämärtyä. Tästä voi myöhemmin seurata rajatonta käyttäytymistä. (Lajunen, Andell, Jalava, Kemppainen, Pakkanen & Yleinius-Lehtonen 2012, 20.)

Kun terveet rajat eivät ole päässeet kehittymään kasvuympäristössä tai niitä on rikottu toisten toimesta, voi siitä seurata erilaisten itselle haitallisten suojakeinojen omaksumista useilla tai yksittäisillä ihmissuhteiden osa-alueilla. Tyypillinen suojakeino on liian vahvojen psyykkisten rajojen asettaminen sosiaalisissa suhteissa, jotta mahdollisilta uusilta pettymyksiltä ja kipeiltä kokemuksilta vältytään. (Niemi 2018, 49, 87.) Haavoittavien kokemusten jälkeen nuori saattaa esimerkiksi vetäytyä sosiaalisesti, mistä voi aiheutua yksinäisyyden tunnetta ja masennusta (Aaltonen 2012, 13). Suojakeinot tuovat turvallisuuden tunnetta, mutta samalla ne voivat sulkea pois hyviä asioita ja ihmissuhteita (Niemi 2018, 49).

Terveiden rajojen asettamisen taidot lisäävät onnellisuutta tukemalla elämänhallintaa ja auttamalla tekemään ihmissuhteista toimivia. Rajojen pitäminen ei ole pelkkää kieltäytymistä, vaan rajoja mukautetaan sallimaan hyviä asioita ja uusia mieleisiä kokemuksia. Tilanteet sekä tarpeet muuttuvat ja siksi rajoja täytyy määrittää uudelleen koko elämän ajan. Toimivat rajat ovat selkeitä, mutta samalla niissä on tervettä omaan tah-

toon ja tilanteiden muutoksiin perustuvaa joustavuutta. Toimiva rajojen asettaminen on sisältä ohjautuvaa eli omien tunteiden ja oman ajattelun kuunteluun perustuvaa. Sisältä ohjautuva rajojen asettaminen pohjautuu itsetuntemukseen. Lisäksi hyvä itsetunto tukee sisältä ohjautuvaa rajojen asettamista. (Niemi 2018, 18–21, 35.)

4.2 Itsetunto

Itsetunto on kykyä hyväksyä ja arvostaa itseään (Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsetuntoa voi arvioida sen perusteella, kuinka paljon positiivisia ominaisuuksia itsessään näkee. Itsetunto on terveellä pohjalla silloin, kun näkee itsessään enemmän hyvää kuin huonoa, silti osaten samaan aikaan tiedostaa realistisesti myös heikot puolensa. Tällöin hyvät ominaisuudet saavat keskeisemmän roolin eikä omien heikkouksien havaitseminen pysty romuttamaan itseluottamusta. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 18.) Ympäristön ollessa turvallinen nuori uskaltaa kokeilla rajojaan ja ottaa haasteita helpommin vastaan. Tämä auttaa nuorta muodostamaan realistisen käsityksen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, mikä puolestaan edistää itsearvostuksen kehittymistä. (Aaltonen 2012, 20.)

Itsetunto pohjautuu pitkälti itsensä arvostamiseen, joka on oman itsensä hyväksymistä (Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsearvostuksesta kertoo kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiin ja samalla kyky sietää normaaliin elämään kuuluvia pettymyksiä sekä epäonnistumisia. Aito itsearvostus on tunnetta siitä, että on hyvä ja tärkeä sellaisenaan. Tällöin oma arvo ei perustu onnistuneisiin suorituksiin tai ulkopuolelta tulevalle arvostukselle. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 19, 20.) Itsearvostuksen merkkejä ovat omista oikeuksista kiinni pitäminen sekä itsensä puolustaminen ristiriitatilanteissa (Keltinkangas-Järvinen 2017, 19). Samalla hyvään itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa toisia ihmisiä, heidän osaamistaan sekä mielipiteitään. Kun omaa hyvän itsetunnon, ei tarvitse pitää toisten menestystä tai hyviä ominaisuuksia itsellensä uhkana. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 21.)

Hyvä itsetunto sekä vahvat psyykkiset rajat liittyvät keskeisesti toisiinsa. Itsensä suojelemiseen ei koeta tarvetta, jos itseä ei pidetä arvokkaana. (Niemi 2018, 19, 21.) Hyvän itsetunnon omaava nuori kokee itsensä huolenpidon ja puolustamisen arvoiseksi, ja siksi hänen on helpompi vastustaa epäkunnioittavaa kohtelua. Jos nuori kokee itsensä arvottomaksi, altistuu hän todennäköisemmin loukkaavalle kohtelulle ja

epätasa-arvoisille ihmissuhteille. Negatiiviset kokemukset ihmissuhteissa kuten syrjintä tai koulukiusaaminen voi aiheuttaa uusia arvottomuuden kokemuksia, jotka laskevat nuoren itsetuntoa entisestään. Tällä tavoin voi syntyä haavoittuvaisuutta ruokkiva kielteinen kierre, joka lisää nuoren riskiä joutua uudelleen kaltoin kohdelluksi. Tämän takia nuoren kokemat onnistumisen tunteet ovat tärkeä suojaava tekijä etenkin siirtymävaiheen uusissa tilanteissa. (Aaltonen 2012, 13, 15, 20.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu itsenäisyys oman elämän päätöksistä sekä kyky muodostaa omat mielipiteet riippumatta siitä, mitä toiset ajattelevat. Hyvän itsetunnon omaavan henkilön ei tarvitse liikaa miettiä, mitä muut ajattelevat tai olla huolestunut siitä, että hyväksytäänkö hänet. Tämä näkyy siinä, että uskaltaa elää niin kuin haluaa eikä ympäristön odotusten mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 2017, 21–22.) Jos nuori omaa koston tunneen tarpeen hakea hyväksyntää, hänellä on suurempi todennäköisyys ajautua ihmissuhteisiin, joissa esiintyy loukkaavaa ja epätasa-arvoista kohtelua. Sen vuoksi on tärkeä taito oppia jo nuorena, ettei kaikkia tarvitse eikä pidä miellyttää. (Aaltonen 2012, 20.)

4.3 Identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan omaa käsitystä siitä, kuka ja minkälainen kokee olevansa (Mielenterveysseura 2018b). Identiteetin rakentumiseen kuuluu käsityksen muodostaminen omasta yksilöllisyydestä sekä itselle tärkeistä arvoista ja päämääristä elämässä. Identiteetti muodostuu vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Se ei ole rakenteeltaan pysyvä vaan muovautuu läpi elämän uusien elämäntilanteiden ja haasteiden kohtaamisen myötä. (Fadjukoff 2010, 179, 187, 192.)

Identiteettiä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Se voidaan jakaa muun muassa henkilökohtaiseen sekä sosiaaliseen puoleen. Henkilökohtaiseen identiteettiin sisältyvät ne ominaisuudet, jotka erottavat oman persoonan muista ihmisistä ja tekevät yksilölliseksi. Näihin ominaisuuksiin lukeutuvat arvojen lisäksi esimerkiksi kiinnostuksen kohteet. Sosiaalinen identiteetti muodostuu puolestaan niiden ryhmien jäsenyyksistä, joihin kuuluu tai kokee samaistuvansa. Nämä ryhmät voivat perustua esimerkiksi ikäryhmään, ammattiin, harrastuksiin, kulttuuriin, kieleen tai sukupuoleen. (Mielenterveysseura 2018b.)

Identiteetti voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen Marcian (1966, 1980) mallin mukaisesti. Tässä mallissa identiteetin kehityksen vaiheet kuvataan lapsuudesta aikuisuuteen. Nämä vaiheet ovat selkiintymätön-, omaksuttu-, etsivä- sekä saavutettu identiteetti. Marcian (1980) mukaan identiteetin selkiintymistä ja kehittymistä tapahtuu erityisesti 12 -vuoden iästä 19–21 vuoden ikään. Kuitenkin identiteetin kehitys on yksilöllistä, ja siksi aikuisenkin identiteetti saattaa olla iästä huolimatta millä tahansa näistä edellä mainituista tasoista. On myös huomioitava, että identiteetin kehitys ei etene samaa tahtia kaikilla osa-alueillaan. (Fadjukoff 2010, 181, 184, 186–187.)

Selkiintymättömän identiteetin omaavalla henkilöllä ei ole jäsentynyttä käsitystä omasta arvomaailmastaan eikä siitä, mitä haluaa elämässään (Fadjukoff 2010, 181). Pienen lapsen identiteetti on selkiintymätön, sillä pieni lapsi ei luonnollisesti vielä muodosta jäsentynyttä kuvaa itsestään tai omasta elämästään (Juusola 2015b, 30). Lapsen identiteetti alkaa kuitenkin kehittyä jo varhaislapsuudessa, kun lapsi ymmärtää olevansa erillinen omasta ympäristöstään. Myöhemmässä ikävaiheessa selkiintymättömäksi jäänyt identiteetti voi näkyä välinpitämättömänä suhtautumisena siihen, ettei tiedä mitä itse haluaisi elämänvalintojen kuten esimerkiksi ammatinvalinnan tai parisuhteen osalta. (Fadjukoff 2010, 181–182, 186.)

Omaksutun identiteetin omaava henkilö on sisäistänyt perheensä tai muun ihmisryhmän näkemykset vertailematta muita vaihtoehtoja ja noudattaa niihin liittyviä normeja sekä odotuksia omassa käyttäytymisessään (Fadjukoff 2010, 182). Omaksutun identiteetin vaihetta elävä lapsi ei vielä osaa kyseenalaista vanhempiansa tai opettajiensa arvomaailmaa (Juusola 2015b, 30). Lapsen identiteetti kehittyy tiedostamattoman samaistuminen ja jäljittelyn kautta, joka kohdistuu lapsen lähellä oleviin ja hänen ihailemiinsa henkilöihin, joiden kaltainen hän haluaisi olla. Samaistuminen on osa lapsen normaalia kehitystä ja tukee lapsen identiteetin muodostumista. Identiteetin lähtiessä myöhemmin itsenäistymään tarve jäljittelylle vähenee, ja nuori kasvaa ulos tästä vaiheesta. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 112–113.)

Osa murrosikäisistä jää kuitenkin omaksuttuun identiteetin vaiheeseen, jossa vanhempien arvomaailma hyväksytään kyseenalaistamatta (Juusola 2015b, 30). Tämä voi johtua esimerkiksi sisäisten konfliktien välttelemisestä (Fadjukoff 2010, 182). Nuoren identiteetin kehityksen kannalta on vahingollista, jos nuori ei uskalla tai hänen ei anneta rakentaa minäkuvaansa omaehtoisesti, vaan hän joutuu pohjaamaan valintansa ulkopuolelta tuleville toiveille ja odotuksille (Aaltonen 2012, 19). Marcian (1980) mukaan

myös epäonnistunut itsenäistyminen vanhemmista, aiheuttaa identiteetin omaksumista ilman etsintävaihetta (Fadjukoff 2010, 187).

Etsivän identiteetin omaava henkilö ei vielä pysty määrittämään omaa kantaansa, mutta pyrkii aktiivisesti löytämään ratkaisua ja muodostamaan omaa näkemystään. Murrosiässä nuori alkaa tyypillisesti kyseenalaistamaan vanhemmiltaan omaksuttuja malleja sekä arvomaailmaa. (Fadjukoff 2010, 182.) Erilaisten roolikokeiluiden avulla nuori yrittää löytää paikkaansa, kuka on ja mihin kuuluu. Murrosikäinen hakee identiteettiään liittymällä ja samaistumalla eri kaveriporukoihin, harrastuksiin sekä nuorisokulttuurin ryhmäilmiöihin. (Niemi 2018, 68.) Identiteetin etsinnän vaihe on tärkeä osa nuoruuden kehitystä. Etsintävaihe voi toistua myös myöhemmin eri ikävaiheissa, kun eteen tulee erilaisia elämään vaikuttavia muutostilanteita, luopumisia ja uusia mahdollisuuksia. Etsivä identiteetti voi näkyä esimerkiksi koulutus- tai uranvaihdoksen pohdintana. (Fadjukoff 2010, 182.)

Saavutettu identiteetti on kypsä ja vahva identiteetin taso. Saavutetun identiteetin omaava henkilö on käynyt edellä kuvatun etsintävaiheen läpi ja rakentanut itse aktiivisesti omaa identiteettiään pohtimalla, kyseenalaistamalla ja vertailemalla eri näkemyksiä. Tähän kuuluu kokemus siitä, että pystyy itse valinnoillaan vaikuttamaan omaan tulevaisuuteensa. (Fadjukoff 2010, 182–183.) Saavutetun identiteetin omaava henkilö on terveellä tavalla riippumaton ympäristönsä asettamista odotuksista (Keltinkangas-Järvinen 2017, 143). Saavutettu identiteetti tukee itsevarmuutta ja on hyvinvoinnin voimavara niin nuoruudessa kuin myöhemmissä ikävaiheissa (Fadjukoff 2010, 182, 184). Identiteetin kehitys ei kuitenkaan pääty saavutetulle identiteetin tasolle (Keltinkangas-Järvinen 2017, 142). Marcian (2002) mukaan saavutettu identiteetti on joustava muutosten suhteen, ja sen osa-alueet voivat vielä muovautua kokonaisidentiteettiä vahvistaen (Fadjukoff 2010, 187).

Identiteetin kehittymisen yhteyttä ryhmäpaineeseen sekä riskikäyttäytymiseen nuorten keskuudessa on tutkittu. Kanadassa toteutettuun tutkimukseen osallistuneet nuoret (N = 1070) olivat iältään 14–17 -vuotiaita, ja heidän keski-ikänsä oli 15.45 vuotta. Tutkimuksen osallistujat täyttivät itsearviointia, jossa mitattiin heidän identiteettinsä kehitysvaihetta sekä vaihtelun astetta heille itselleen merkityksellisissä arvoissa, uskomuksissa ja tavoitteissa. Tutkimustulokset osoittavat, että identiteetin kehittyminen toimii suojana ryhmäpaineen aiheuttamalle riskikäyttäytymiselle kuten päihteiden käytölle. On todettu, että nuoret, joilla on kehitystasoltaan heikompi identiteetti, ovat selkeästi alt-

tiimpia riskikäyttäytymiselle verrattuna kehittyneemmän identiteettitason saavuttaneisiin nuoriin. Tutkimuksessa todetaan, että tukemalla näiden riskiryhmään kuuluvien varhaisnuorten identiteetin kehittymistä, voidaan estää ryhmäpaineen haitallisia vaikutuksia. (Dumas, Ellis & Wolfe 2012.)

Heikoilla psyykkisillä rajoilla sekä identiteetin kehittymättömyydellä on yhteys toisiinsa. Heikoista ja epäselvistä psyykkisistä rajoista saattaa seurata turhaa uupumista, stressiä, väärinkäsityksiä ihmissuhteissa tai elämänhallinnan vaikeutta. (Niemi 2018, 9, 81.) Nuorten identiteetin kehittymistä käsittelevän suomalaisen väitöstutkimuksen mukaan jopa 40 prosentilla 23 -vuotiaista nuorista aikuisista on selkiintymätön tai osittain selkiintymätön identiteetti. Väitöstutkimuksen tulosten mukaan selkiintymättömän identiteetin omaavilla nuorilla todettiin olevan heikko koettu hyvinvointi sekä muihin nuoriin nähden alhaisempi itsetunto. Lisäksi heillä havaittiin olevan vähemmän hyvien ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen liittyviä tavoitteita. Tutkimustulosten perusteella nuorten identiteetin kehityksen tukemiselle on tarvetta. Nuori voi myös itse kehittää identiteettiään asettamalla omaan elämäänsä liittyviä konkreettisia tavoitteita ja tekemällä työtä identiteetin selkiintymisen eteen. (Martinen 2017.)

4.4 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan omaa ymmärrystä itsestä, omasta kehosta, ajatuksista ja tunteista. Minäkuva eli käsitys itsestä perustuu itsetuntemukseen. Kun tuntee itsensä ja oma minäkuva on selkeä, on helpompi ohjata elämäänsä sekä toimia haluamallaan tavalla. (Toivakka & Maasola 2012, 19.) Tämän vuoksi itsetuntemuksesta sen suhteen, millaisista ominaisuuksista ja osa-alueista oma identiteetti muodostuu, on hyötyä (Mielenterveysseura 2018b). Lisäksi omien rajojen määrittely helpottuu, mitä enemmän on tietoinen oman identiteettinsä osa-alueista eli on tekemisissä omien tarpeiden, tunteiden ja ajatusten kanssa (Niemi 2018, 37). Itsetuntemuksen kehittäminen on usealta eri kannalta hyödyllistä, ja sen avulla voi esimerkiksi vahvistaa huonoa itsetuntoa (Iso-korpi 2006, 27, 37).

Itsetuntemus ei kasva pelkästään iän tuoman kokemuksen myötä, vaan myös nuoret voivat opetella identiteettiä tukevia itsetuntemustaitoja ikään katsomatta. Itsetuntemus kehittyy huomaamatta normaalissa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kokemusten kautta oppimalla ja toisilta saadun palautteen avulla. Tämän ohella sitä voi kehittää

tarkoituksella tietoisien itsetutkiskelun ja erilaisten itsetuntemusta tukevien taitojen harjoittelun avulla. Itsetutkiskelua voi harjoittaa esimerkiksi pohtimalla tietoisesti omia luonteen- ja temperamentin piirteitä, heikkouksia, vahvuuksia, tavoitteita, haaveita sekä arvoja. Itsetuntemusta tukevia taitoja on useita. Niihin kuuluvat oman kehon viestien kuuntelun-, oman ajattelun tietoisien reflektoinnin-, omien käyttäytymismallien havainnoinnin- sekä omien tunteiden tunnistamisen taidot. (Toivakka & Maasola 2012, 20, 25–27.)

Itsetutkiskelua harjoittamalla voi oppia säätelemään tietoisemmin omaa käyttäytymistään. Esimerkiksi omien temperamentin piirteiden sekä itselle tyypillisten käyttäytymismallien tunnistaminen auttavat ymmärtämään omia tapoja reagoida eri tilanteissa, mikä helpottaa oman käyttäytymisen säätelyä. (Toivakka & Maasola 2012, 23–24.) Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä läpi elämän kestävää toimintatyyliä tai tapaa reagoida (Juusola 2015a, 21). Omien reagoititapojen tunnistaminen auttaa myös arvioimaan sekä asettamaan rajoja sen suhteen, mihin kannattaa ryhtyä ja mihin ei. Kun tuntee tapansa reagoida, on myös helpompi tehdä itselleen sopivia päätöksiä. (Toivakka & Maasola 2012, 21, 23–24.) Itselle sopivien päätösten tekoa tukee lisäksi omien arvojen syvempi tiedostaminen. Jos arvot ovat osittain tai kokonaan tiedostamattomia, itselle merkityksellisten asioiden ja oman toiminnan välille aiheutuu helpommin ristiriitaa. (Mielenterveysseura 2018c.)

Oman käyttäytymisen säätelyyn sekä rajojen asettamiseen tarvitaan tunteiden ilmaisun, ja sanoittamisen taitoja. Joskus omia tunteita voi olla vaikea tunnistaa. Omien tunteiden tunnistaminen vähentää niiden hallitsemattomia purkauksia, joille tiedostamattomat ja etenkin tukahdutettuina olevat tunteet, saattavat altistaa. (Erkko & Hannukkala 2013, 75, 77.) Tämän takia itsetuntemustaitoihin kuuluvat olennaisena osana omien tunteiden tunnistaminen ja niistä oppiminen (Toivakka & Maasola 2012, 26; Mielenterveysseura 2018a). Jokaisella tunteella on merkitys, sillä tunteet viestivät aina jostakin (Erkko & Hannukkala 2013, 76). Tunteet kertovat niin henkisistä kuin fyysisistä tarpeista (Mielenterveysseura 2018a). Tunneviestien takana olevien tarpeiden tunnistaminen toimii apukeinoina omien rajojen asettamisessa (Niemi 2018, 44–45). Omien tarpeiden kuuntelu tukee jämäkkyystaitoja auttamalla oman tahdon mukaan toimimisessa ja samalla sen ilmaisemisessa, mikä ei ole itselle hyväksi (Mielenterveysseura 2018a).

5 ASSERTTIIVISUUS

Assertiivisuus eli jämäkkyys tarkoittaa kykyä pitää huolta omista oikeuksista sekä rajoista toisia ihmisiä kunnioittaen (Juusola 2015c, 7). Assertiivisuus on yksi keskeisimmistä sosiaalisista taidoista nuorten elämässä. Vaikeista tilanteista on hyvä selviytyä toisia osapuolia loukkaamatta tai satuttamatta, mutta kuitenkin niin, että samalla kunnioittaa itseään ja pitää omia puoliaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 106.) Jokaisella on oikeus olla jämäkkä ja rajata, mihin kaikkeen haluaa lähteä mukaan. Jämäkkyuden avulla otetaan aktiivinen sekä vastuullinen ote omaan elämään ja sen tapahtumiin. Vastuu siitä, mihin suostuu ja mitä tapahtuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustilanteissa, on jokaisella itsellään. (Kauliomäki & Kohta 2016, 96.)

Jämäkkä toiminta on tasa-arvoon pohjautuvaa vuorovaikutusta, jossa voidaan jämäkästi puolustaa itseä sekä itselleen arvokkaita asioita, toisen oikeuksia rikkomatta (Erkko & Hannukkala 2013, 106). Jämäkkyuden pohjalla on ajatus, että jokaisen oikeudet ja tarpeet ovat yhdenvertaisia (Kauliomäki & Kohta 2016, 96).

Jämäkkyyttä ei tule sekoittaa jääräpäisyyteen, sillä jämäkkä ihminen ottaa huomioon myös toisten mielipiteet ja tunteet (Erkko & Hannukkala 2013, 106). Jämäkkyys liittyy vahvasti nuorten sosiaalisiin taitoihin sekä on merkki hyvästä itsetunnosta (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen 2011, 35). Jämäkkyudessa tarvitaan empatiaa sekä kykyä ottaa toisten tarpeet, ajatukset ja tunteet huomioon. Jämäkkään käyttäytymiseen liittyy myös muita sosiaalisia taitoja, kuten lupauksen pitämistä sekä kykyä aloittaa ja lopettaa keskusteluita tarpeen tullen. Joskus keskustelutilanteissa on kannattavampaa päättää keskustelu ja lopettaa mahdollinen väittely. Tilanteissa, joissa keskustelukumppani on kovin hyökkäävä ja voimakastahtoinen, voi olla hankalaa pitää omia puoliaan. Tällöin on turvallisempaa vetäytyä tilanteesta kuin pysyä jämäkästi omassa kannassaan. (Törrönen ym. 2011, 35; Erkko & Hannukkala 2013, 106–108.)

Jämäkkä käytös voidaan määritellä alistuvan ja hyökkäävän käytöksen väliin sijoitettavaksi (Törrönen ym. 2011, 35). Alistuvasti käyttäytyvä henkilö ei pidä kiinni omista oikeuksistaan sekä tarpeistaan vaan myöntyy toisen tahtoon. Käyttäytyminen on usein passiivista ja henkilö asettaa lähes aina toisten tarpeet omiensa edelle. Alistuvalle käytökselle ominaista on, että antaa toisten tehdä päätökset puolestaan. Hyökkäävästi toimiva henkilö puolestaan pitää vahvasti kiinni omista mielipiteistään, eikä kuuntele

toisten ajatuksia. Hyökkäävään käytökseen kuuluu usein toisten painostamista toimimaan halutulla tavalla. (Erkko & Hannukkala 2013, 107.)

Nuoruus on elämänvaihe, jossa jäämäkkyuden taitoja tarvitaan erityisen paljon (Juusola 2015c, 8). Nuorille voi olla hankalaa kieltäytyä kavereiden ehdotuksista. Omien tunteusten ilmaiseminen ja tarvittaessa jäämäkkiä kieltäytyminen ei aina ole helppoa läheisten ystävien seurassa tai vieraisissa olosuhteissa. Myös ryhmätilanteissa mielipiteiden ilmaisu voi olla toisinaan haastavaa, jos on pelkona jäädä porukan ulkopuolelle tai tulla hylätyksi. Jämäkkyystaidot ovat tärkeitä varsinkin silloin, kun nuori kokee tilanteen epämiellyttäväksi tai painostavaksi. (Erkko & Hannukkala 2013, 106–107.)

Assertiivisuus tarkoittaa kykyä ilmaista omia tarpeita, ajatuksia sekä mielipiteitä suoraan ja vilpittömästi. Jämäkki ihminen pystyy ilmaisemaan rehellisesti ja avoimesti mielipiteensä asioista sekä osaa pysyä kannassaan loukkaamatta muita. (Kauliomäki & Kohta 2016, 96.) Jokaisella nuorella on oikeus omiin mielipiteisiinsä, ja siten myös oikeus olla eri mieltä asioista toisten kanssa (Aaltonen 2012, 16). Jämäkki toiminta on sitä, että tiedostaa ja osaa ilmaista omat mielipiteensä rakentavasti, myös silloin, kun ne poikkeavat muiden mielipiteistä (Kauliomäki & Kohta 2016, 96). Nuoren omanarvontunnon kehittymisen kannalta on tärkeää pohtia vapaasti, kuka olen, mitä haluan ja mitä en halua. Omien rajojen puolustamisessa on olennaista, että nuoret uskaltavat ilmaista omat mielipiteensä. Oman äänen tunnistaminen sekä ilmaiseminen auttavat nuorta oman tahdon tiedostamisessa. Nuoren on tällöin helpompi pitää puoliaan painostavissa tilanteissa. (Aaltonen 2012, 11, 17.)

Jämäkkyuden taitoa tarvitaan asettamaan rajoja oman hyvinvoinnin ja turvallisuuden suojaksi (Juusola 2015c, 6). Omista rajoista huolehtimista voi kutsua terveeksi itsekkyydeksi. Jämäkkyys on taitoa sekä rohkeutta sanoa "ei" eli asettaa rajat itselle ja samalla myös muille. Jokaisella on oikeus rajata, mihin suostuu ihmissuhde- ja vuorovaikutustilanteissa. Tällöin ei helposti tule tilanteita, joissa käytetään hyväksi tai alisteta. Liiallinen joustavuus sekä sopeutuminen tilanteisiin voivat johtaa epätasa-arvoisiin ihmissuhteisiin. (Kauliomäki & Kohta 2016, 96.) Osalle ihmisistä on muodostunut lapsuuden aikana tapa, että muita täytyy yrittää miellyttää. Tällöin miellyttämispaine voi seurata nuoruusikään ja viedä voimavaroja. Aina ei tarvitse joustaa tai miellyttää muita. (Juusola 2015c, 31; Kauliomäki & Kohta 2016, 96.)

Jämäkkyyttä voi oppia sekä harjoitella (Erkko & Hannukkala 2013, 106). Jämäkkyuden opettelu voi auttaa vuorovaikutus- ja ihmissuhteissa kuuntelemaan ja kunnioittamaan toisia ja myös itseään paremmin. Kun itse arvostaa sekä puolustaa jämäkästi omia tarpeitaan, myös muiden on helpompi kunnioittaa niitä. (Kauliomäki & Kohta 2016, 96.)

Assertiivisuustaitoja tukevan harjoittelun vaikutusta kiusaamiseen ja assertiivisuuden tasoon on tutkittu kouluikäisillä lapsilla. Tutkittavat oppilaat (N = 119) olivat 5–6. -luokkalaisia ja heidät valittiin sattumanvaraisesti kahdesta eri koulusta. Heidät jaettiin kahteen ryhmään: Tutkittavaan ryhmään (n = 47) ja vertailuryhmään (n = 72), joka ei osallistunut assertiivisuuden harjoitteluun. Nuorille suoritettiin kaksi kyselyä: Ennako- ja jälkikyselyt, joiden tietoja verrattiin toisiinsa. Niissä kysyttiin tutkittavien perustiedot, kuten ikä, sukupuoli sekä suhteista koulukavereihin, vanhempiin ja sisaruksiin. Lisäksi tietoa kerättiin käyttämällä kahta asteikkoa mittaamaan kiusaamista sekä assertiivisuuden tasoa. Kiusaamisasteikko on kehitetty mittaamaan kiusaamista 11–16 -vuotiaiden joukossa. Kyselyssä selvitettiin nuorten keskuudessa esiintyvää kiusaamista ja sitä ovatko nuoret itse kiusaajia, kiusaamisen uhreja vai molempia. Assertiivisuutta mittaavalla kyselyllä selvitettiin nuorten assertiivisuuden tasoa erilaisten väittämien avulla. (Avsar & Alkaya 2017.)

Ennakkokyselyiden jälkeen tutkittavalle ryhmälle järjestettiin kahdeksan assertiivisuustaitoja tukevaa harjoittelutuntia. Tunteja järjestettiin kahden kuukauden ajan. Näillä tunneilla harjoiteltiin muun muassa kykyä ilmaista itseään, empatiakykyä ja kuuntelutaitoja sekä kykyä ottaa kritiikkiä vastaan. Tunneilla myös lisättiin nuorten tietämystä omista oikeuksista ja rajoista. Assertiivisuusharjoittelun jälkeen toteutettiin jälkikysely tutkittavalle ryhmälle sekä vertailuryhmälle. Tutkimustulokset osoittivat, että assertiivisuustaitoja tukeva harjoittelu nosti nuorten assertiivisuuden tasoa ja vähensi kokemusta kiusatuksi joutumisesta. Tutkittavalla ryhmällä, joka osallistui assertiivisuutta tukevaan harjoitteluun, oli huomattavasti korkeampi assertiivisuuden taso jälkikyselyissä kuin ennakkokyselyssä. Vertailuryhmällä ei näkynyt eroa kyselyiden välillä. Assertiivisuuden harjoittelu auttaa nuoria rakentamaan itseluottamusta, ilmaisemaan tunteitaan sekä vahvistamaan sosiaalisia taitoja. Assertiivisuuden harjoittelu syventää nuorten tietoisuutta siitä, että heillä on oikeus puolustaa itseään painostavissa tai epäoikeudenmukaisissa tilanteissa. Tämä auttaa ennaltaehkäisemään kiusaamisyrityksiä. Tutkimustulosten mukaan assertiivisuuden harjoittelu nuorilla on hyödyllistä. (Avsar & Alkaya 2017.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida omien rajojen puolustamiseen keskittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisille Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa nuorten tietoisuutta omien rajojen puolustamisesta ja tarjota heille keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Tavoitteena oli tietoisuuden vahvistamisen lisäksi osallistaa nuoria keskusteluun toimintapisteellä ja saada heitä pohtimaan omien rajojen puolustamista.

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muodoista. Se koostuu kahdesta osasta; raportista ja toiminnallisesta osuudesta eli tuotoksesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Raportoinnissa tulee käydä ilmi tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja sekä valintoja. Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tulee sisältää teoreettinen viitekehys, ja tuotoksen tulee pohjautua ammattiteoriaan. Tuotoksena voi olla esimerkiksi uusi tuote, toimintatapa, menetelmä tai jonkin tapahtuman suunnittelu sekä toteutus. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9, 51.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin omien rajojen puolustamiseen keskittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisille Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa.

Teoreettisessa viitekehyksessä tuodaan esille opinnäytetyön kannalta keskeiset käsitteet. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten sisällön tulee olla tarkkaan rajattu, jotta sisällöstä tulee johdonmukainen ja tiivis kokonaisuus. (Vilkka & Airaksinen 2004, 42–43.) Aihe rajattiin laajan tiedonhaun avulla. Parhain tapa rajata aihetta on perehtyä aiheeseen aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja muihin tietolähteisiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 85).

Teoreettiseen viitekehykseen kerätty tieto toimi opinnäytetyön perustana. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten tiedonhaku suoritettiin laajasti käyttäen eri tietokantoja, joita ovat Cinahl, Medic, PubMed, Google Scholar ja Eric. Hoitotieteen tietokannoista, Cinahl ja Medic, ei löytynyt juurikaan aiheajauksen kannalta sopivia lähteitä, ja siksi tiedonhakuun käytettiin lisäksi kasvatustieteen tietokantaa Eric. Hakusanoina käytettiin *nuori, rajat, ryhmäpaine, identiteetin kehittyminen ja jäämäkkyys* sekä näiden englanninkielisiä vastineita *adolescent, boundaries, peer pressure, identity development ja assertiveness*. Näitä hakusanoja yhdistämällä tehtiin useita hakuja. Hakusanoilla *nuori ja rajat* ei löytynyt suoraan aiheajaukseen ja kohderyhmään sopivia tutkimuksia. Opinnäytetyöhön valikoitiin tutkimuksia keskeisten käsitteiden perusteella, jotka liittyivät vahvasti omien rajojen puolustamiseen. Rajojen puolustamiseen liittyvistä aiheista eniten tutkimuksia löytyi ryhmäpaineesta sekä identiteetin kehittämisestä.

Ajankohtaista ja tuoretta tietoa etsittiin tietokantojen lisäksi kirjallisuudesta. Osa kirjallaisista lähteistä keskittyi rajojen pitämiseen työelämässä, ja siksi eivät sopineet opinnäytetyön aiheajaukseen. Sopivaa ikäryhmää käsittelevät kirjat olivat pääsääntöisesti nuorille suunnattuja tehtäväkirjoja. Niistä ei juuri saanut tietoa teoreettiseen viitekehykseen, mutta ne olivat hyödyksi opinnäytetyön sisällön rajaamisessa ja toimintapisteiden suunnittelussa sekä toteutuksessa.

8 TOIMINTAPISTE

8.1 Toimintapisteen suunnittelu

Toimintapiste suunniteltiin toteutettavan 20.11.2018 Kupittaaan urheiluhallissa osana Lasten oikeuksien päivän -tapahtumaa. Tapahtumaan oli kutsuttu järjestäjien toimesta kaikki Turun kaupungin seitsemäsluokkalaiset. Tapahtumaan odotettiin saapuvaksi sekä aamu- että iltapäivään noin 500 koululaista. Toimintapisteen suunnittelussa huomioitiin alusta alkaen odotettu suuri osallistujamäärä. Toimintapisteen sisällöstä pyrittiin tekemään nuorekas, jotta se vetoaa kohderyhmään. Tapahtumassa nuoret pysähtyvät jokaiselle toimintapisteelle vain hetkeksi, jonka jälkeen he siirtyvät eteenpäin. Toimintapiste suunniteltiin mahdollisimman sujuvaksi sekä nopeatempoiseksi, jotta nuoret välttyvät ylimääräiseltä jonotukselta.

Toimintapisteelle suunniteltiin kolme tapausesimerkkiä erilaisista painostavista tilanteista. Esimerkit olivat suunnattu varhaisnuorille, ja ne liittyivät erilaisiin omien rajojen puolustamista vaativiin tilanteisiin. Ensimmäinen tapausesimerkki (Liite 1) käsitteli fyysisten rajojen puolustamista seurustelusuhteen sisällä. Toisessa tapausesimerkissä (Liite 2) punnittiin itselle tärkeän harrastuksen laittamista etusijalle vertaisryhmän painostaessa muuhun. Kolmannessa tapausesimerkissä (Liite 3) esiintyi vertaisryhmän painostusta tahalliseen poissaoloon oppitunnilta. Toinen sekä kolmas tapausesimerkki liittyivät molemmat sen rajaamiseen, mihin lähtee mukaan ryhmäpainetilanteissa ja uskallukseen toimia omaa tahtoa kuunnellen. Esimerkkien suunnittelussa pyrittiin siihen, että niistä nousee keskustelua, ja että ne saavat nuoret pohtimaan aiheita. Sen vuoksi tapausesimerkeistä yritettiin tehdä sisällöltään monipuoliset, jotta niitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta.

Keskusteluun valmistauduttiin huolellisesti tekemällä tueksi muistiinpanoja sekä mieltimällä valmiiksi avoimia kysymyksiä. Toimintapisteelle suunniteltiin keskustelun tueksi posterit (Liite 4). Posterista pyrittiin tekemään helppolukuinen ja kiinnostusta herättävä. Posteriin valikoitiin rajojen puolustamiseen liittyviä oikeuksia lasten oikeuksien päivään sopien. Keskustelun tueksi suunniteltiin taulukko (Liite 5), johon koottiin erilaisia keinoja omien rajojen puolustamiseen painostavissa tilanteissa. Taulukosta tehtiin yksinkertainen, jotta nuoren olisi helppo valikoida tapausesimerkkiin sopivia keinoja.

Toimintapisteelle suunniteltiin houkuttimena arvonta (Kuva 1). Arvonnan suunnittelussa pyrittiin siihen, että käytännön toteutus olisi helppo suorittaa tasavertaisesti. Tämän vuoksi arvonnin toteutustavaksi valittiin onnenpyörä. Onnenpyörän ajateltiin olevan houkutteleva, sillä sen voi nähdä jo kaukaa. Lisäksi onnenpyörä osallistaa nuoria, koska he saavat itse pyörittää sitä. Kahdelta eri yhteistyökumppanilta olisi saanut isokokoisen onnenpyörän lainaan, mutta molemmat niistä olivat liian suuria kuljetettavaksi. Käytännön syistä päädyttiin pöytäversioon onnenpyörästä, joka oli omakustanteinen.

Arvonnan palkinnot saatiin lahjoituksina. Yhteistyökumppaneille lähetettiin useita sähköposteja sekä käytiin paikan päällä tiedustelemassa halukkuutta lähteä arvonnin tukijoiksi. Useampi yritys ja järjestö olivat kiinnostuneita tapahtumasta, mutta heillä ei ollut arvontaan sopivaa jakotavaraa. Yhteistyökumppanit pyrittiin valikoimaan opinnäytetyön teemaan ja kohderyhmään sopien. Arvonnan tukijoiksi ryhtyivät Boliden, Liikenneturva, Power, Suomalainen Kirjakauppa, Suomen Punainen Risti ja Turun Tyttöjen Talo. Eriarvoisia palkintoja saatiin yhteensä 610 kappaletta. Arvonta suunniteltiin niin, että jokainen toimintapisteelle osallistunut nuori pääsee pyörittämään onnenpyörää ja saa palkinnon. Palkinnot suunniteltiin jaettavan sektoreiden värin ja numeron perusteella tasapuolisuuden takaamiseksi. Yksi sektori on varattu pääpalkinnoille, joita on yhteensä kahdeksan kappaletta. Sektoreita on helppo vähentää ja arvontaa vaikeuttaa, jos nuoria käy toimintapisteellä odotettua enemmän.



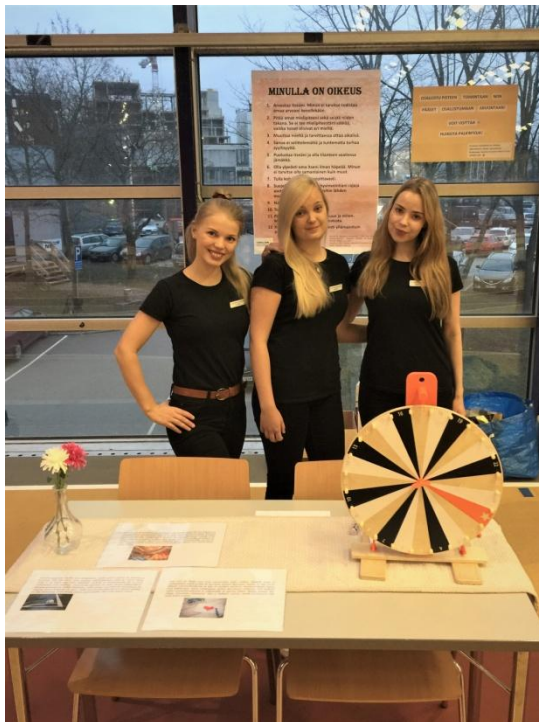
Kuva 1. Onnenpyörä ja palkintoja.

8.2 Toimintapisteen toteutus

Toimintapiste toteutettiin suunnitellusti 20.11.2018 Kupittaaan urheiluhallissa osana Lapsen oikeuksien päivän -tapahtumaa. Tapahtuma järjestettiin kahdessa osassa. Osallistujat oli jaettu porrastetusti aamu- ja iltapäivään. Tapahtuma alkoi osallistujien saapuessa yhdeksältä aamulla, ja päättyi kolmelta iltapäivällä. Seitsemäsluokkalaisten vähäisen ilmoittautumismäärän vuoksi tapahtumaan oli kutsuttu myös viides- ja kuudesluokkalaista. Tapahtumaan osallistuvia nuoria oli arviolta 300–350. Toimintapisteellä kävi päivän aikana noin 240 nuorta.

Toimintapisteellä (Kuva 2) tarjottiin käytännönläheistä tietoa sekä keinoja omien rajojen puolustamiseen posteria ja tapausesimerkkejä tukena käyttäen. Kolmen tapausesimerkin avulla havainnollistettiin tilanteita, joissa tarvitaan jämäkkyyttä ja muita omien rajojen puolustamisen taitoja. Toimintapiste toteutettiin niin, että ensin nuoret saivat lukea tapausesimerkit läpi, jonka jälkeen he valitsivat niistä yhden käsiteltäväksi. Valitusta tapausesimerkistä keskusteltiin yhdessä nuorten kanssa, ja he saivat kertoa, miten siinä esiintyvä henkilö voisi toimia kyseisessä tilanteessa. Opinnäytetyön tekijät ohjasivat keskustelua avoimilla kysymyksillä. Kannustavalla ja rohkaisevalla ilmapiirillä

tuettiin nuorten uskallusta tuoda omia ajatuksiaan esille. Keskustelun tueksi nuoret saivat valita posterista tilanteeseen sopivia oikeuksia. Posterit olivat näkyvillä koko tapahtuman ajan. Lisäksi nuorille näytettiin taulukko, johon oli koottu keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Taulukosta nuoret saivat valita lisää tapausesimerkkiin sopivia keinoja, joita ei tullut keskustelussa ilmi. Näin havainnollistettiin tilanteisiin olevan useita eri tapoja toimia, eikä vain yhtä oikeaa ratkaisua. Samalla pyrittiin, että nuori tulee pohtineeksi tapausesimerkeissä esiintyvien tilanteiden syy-seuraussuhteita. Pohdinnan jälkeen nuoret saivat siirtyä pyörittämään onnenpyörää.



Kuva 2. Opinnäytetyön tekijät toimintapisteellä.

Toimintapisteellä suoritettiin suunnitellusti arvonta onnenpyörää käyttäen. Onnenpyörää sai pyörittää vain toimintaan osallistuneet nuoret. Jokainen toimintapisteen osallistuja voitti palkinnon. Palkinnot jaettiin oikeudenmukaisesti sektoreiden värin ja numeron perusteella. Loppupäivästä jaettiin ylimääräisiä palkintoja niitä yhdistelemällä, sillä palkintoja oli jäljellä odotettua enemmän. Kun pääpalkinnot loppuivat, nuori sai valita itselleen kolme mieleistä palkintoa. Joitakin palkintoja, kuten heijastimia, jäi jonkin verran jakamatta. Ylimääräiset palkinnot lahjoitetaan lasten liikuntakerhossa.

Toimintapisteen ruuhkautuessa toimittiin joustavasti tilanteen mukaan. Nuoria pyydettiin joko liittymään juuri aloitettuun keskusteluun tai yksi opinnäytetyön tekijöistä aloitti

uuden keskustelun heidän kanssaan käyttäen toista tapausesimerkkiä. Uuden ryhmän saapuessa toimintapisteelle jo käynnissä olevan keskustelun ollessa loppumassa, annettiin ryhmän odottaa keskustelun päättymistä. Edellisen ryhmän siirtyessä pyörittämään onnenpyörää, uusi ryhmä pääsi pöydän ääreen aloittamaan keskustelun tapausesimerkeistä.

8.3 Toimintapisteiden arviointi

Tapahetken toteutus sujui suunnitellusti, ja opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä päivän kulkuun. Toimintapisteiden tavoitteena oli vahvistaa nuorten tietoisuutta omien rajojen puolustamisesta ja tarjota keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Tavoitteena oli lisäksi osallistaa nuoria keskusteluun ja saada heitä pohtimaan aihetta. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä tavoite saavutettiin, ja nuorten kanssa saatiin aikaan hyvää keskustelua. Toimintapisteellä haluttiin tuoda esille ajatusta, että todellisille ystäville voi sanoa myös ei. Ryhmäpaineeseen ei tarvitse mennä mukaan hylätyksi tulemisen pelon vuoksi. (Juusola 2015a, 9.) Tämä ajatus nousi myös joiltakin nuorilta itseltään.

Nuoret saapuivat toimintapisteelle pääosin pienissä ryhmissä, mutta joitakin nuoria osallistui keskusteluun myös yksinään. Ryhmän tuoman turvan myötä nuorilla oli mahdollisesti pienempi kynnyksen pohtia keinoja tapausesimerkkeihin. Joissain ryhmissä osa nuorista oli hiljaisempia ja vain muutama osallistui keskusteluun. Toisaalta hiljaisemmat nuoret olisivat saattaneet tuoda ajatuksiaan esille paremmin, jos toimintapisteellä olisi ollut vähemmän osallistujia samaan aikaan.

Nuorilta kysyttiin palautetta suullisesti. Suulliseen palautteeseen päädyttiin, sillä kirjallinen palaute olisi ruuhkauttanut toimintapistettä. Suullinen palaute oli helppo sekä nopea toteuttaa keskustelun lomassa, jolloin sen kerääminen ei vienyt aikaa itse keskustelulta. Näin varmistettiin, että toimintapiste pysyi sujuvana. Palautetta ei kerätty juurikaan yksittäisiltä nuorilta, sillä ryhmässä liikkuneet nuoret kertoivat usein yhteisen palautteen. Kaiken kaikkiaan suurin osa suullisen palautteen antajista piti toimintapistettä mukavana ja hyödyllisenä. Lisäksi nuoret pitivät aihetta tärkeänä ja pohtimisen arvoisena. Muutama palautteen antajista ei puolestaan kokenut hyötyvänsä toimintapistestä, koska heillä oli aiheesta ennestään tietoa. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että

valtaosa nuorista hyötyi toimintapisteestä, mutta osan kohdalla onnenpyörä vei liikaa huomiota keskustelusta.

Palautetta kysyessä nuorilta tiedusteltiin, onko koulussa tai muussa yhteydessä käsitelty toimintapisteen aiheeseen liittyviä asioita kuten itsensä puolustamisen- ja kieltäytymisen taitoja. Osa nuorista kertoi, että heillä on ollut turvataitoja käsitteleviä oppitunteja koulussa. Esimerkiksi KiVa Koulun, eli kiusaamisen vastaisen toimenpideohjelman yhteydessä, on puhuttu itsensä puolustamiseen liittyvistä taidoista. Lisäksi nuoret mainitsivat, että päihdekasvatustunnilla tai ulkopuolisen järjestön toimesta on ollut puhe turvataidoista. Nuoret kertoivat myös, että esimerkiksi kotona vanhempien kanssa on keskusteltu kieltäytymisen taidoista. Osalle palautteen antajista turvataidot olivat sanana täysin vieras, mutta oman luokanopettajan tai luokanvalvojan tunneilla oli puhuttu kieltäytymisen keinoista. Joillekin oppilaille asia toimintapisteellä oli pääosin uutta, mutta lähes kaikki nuorista osasivat nimetä ainakin muutamia ennalta oppimiaan keinoja tapausesimerkkien kuvaamissa painostavissa tilanteissa. Yleisempiä nuorten ennalta tuntemia keinoja olivat: Kieltäytyminen, aikuiselle kertominen, paikalta poistuminen ja tekosyy keksiminen. Keinotaulukosta nuoret saivat vielä monipuolisemmin vaihtoehtoisia keinoja omien rajojen puolustamiseen.

Nuoret valitsivat selvästi eniten tapausesimerkkiä (Liite 2), johon liittyi päätöksen tekeminen itselle tärkeän harrastuksen ja ryhmän painostuksen välillä. Tähän saattoi vaikuttaa tapausesimerkkien visuaalinen ilme. Eniten valitussa tapausesimerkissä oli kuva liittyen jalkapalloharrastukseen, mikä saattoi herättää erityisesti pojissa kiinnostusta. Nuoret valitsivat vähiten tapausesimerkkiä (Liite 1), joka käsitteli oikeutta koskevat seurustelusuhteessa. Tämä saattoi johtua siitä, että aihe tuntui vieraalta osalle osallistujista.

Tapahtuman kävijämäärä oli sopiva toimintapisteen toteutuksen kannalta. Kaikki halukkaat eivät olisi päässeet osallistumaan toimintapisteelle, jos tapahtumaan olisi tullut odotetut noin 1000 nuorta. Toimintapisteellä oli lähes tauotta nuoria ja jopa ruuhkaa. Tämän vuoksi nuoret joutuivat välillä odottamaan, jotta edellinen keskustelu päättyi. Jos nuoria olisi käynyt enemmän, keskustelu olisi jäänyt pintapuoliseksi. Kävijämäärään suhteutettuna toimintapiste vaati kolme henkilöä ylläpitämään sen toimintaa. Kaksi erillistä pöytää yhden sijaan olisi tehnyt toimintapisteestä sujuvamman. Näin käynnissä oleva keskustelu nuorten kanssa ei olisi toisinaan häiriintynyt uusien osal-

listujien tullessa paikalle kesken pohdinnan. Tämä olisi voinut mahdollistaa aiheen syvemmän pohdinnan joidenkin nuorten kanssa.

Tapahtumaan osallistui useita nuoria, jotka eivät puhuneet suomea äidinkielenään. Tapahtumaan valmistautuessa tätä ei osattu ennakoida. Näissä tapauksissa keskustelu käytiin englanniksi. Tähän olisi voitu varautua etukäteen tekemällä keskustelun tueksi muistiinpanoja englannin kielellä. Lisäksi yksi tapausesimerkeistä olisi voinut olla käännettynä helppolukuiselle englannin kielelle, mikä olisi tukenut nuorten osallistamista keskusteluun. Tällöin nuoret olisivat voineet itse lukea esimerkin suullisen käännöksen sijaan. Keskustelut englanniksi sujuivat kuitenkin hyvin, mutta kirjalliset materiaalit olisivat selkeyttäneet nuorille toimintapisteen sisältöä. Raporttiosuuden tiedonhakuja tehdessä opinnäytetyön tekijöille kertynyt aiheeseen liittyvä englanninkielinen sanavarasto oli suureksi avuksi keskustellessa nuorten kanssa.

Osallistujien kulttuurilliseen taustaan olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota toimintapistettä suunnitellessa. Keskusteluissa ilmeni, että osa osallistujista oli asunut Suomessa vasta lyhyen ajan. Kulttuurieroista johtuen seurustelun ja päihteiden esiintyminen tapausesimerkeissä saattoivat olla osalle nuorista vieraampia aiheita. Toimintapisteellä painotettiin, että jokaisella on oikeus toimia arvojensa mukaan. Näihin arvoihin sisältyvät myös kulttuurilliset arvot. Opinnäytetyön tekijät kokivat tärkeäksi, että nuoret saivat valita mieleisensä tapausesimerkin kolmesta erilaisesta vaihtoehdosta. Näin pyrittiin varmistamaan, että kukaan osallistujista ei koe oloaan epämukavaksi tapausesimerkkejä käsitellessä.

Tapausesimerkit olivat seitsemäsluokkalaisille suunnattuja. Tapahtumaan kuitenkin osallistui myös viides- ja kuudesluokkalaisia, mitä ei tiedetty suunnitteluvaiheessa. Näin ollen päihdekokeilua ja seurustelua sivuuttavat tapausesimerkit saattoivat olla joillekin nuoremmille osallistujille vieraampia aiheita. Nuoremmalle ikäryhmälle olisi voitu suunnitella tapausesimerkki, johon alakouluikäiset nuoret olisivat voineet samaistua helpommin.

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä tapausesimerkit olivat kaikille nuorille soveltuvia. Riippumatta henkilön iästä tai kulttuuritaustasta kuka tahansa voi joutua tapausesimerkkien kaltaiseen tilanteeseen. Tämän vuoksi näitä asioita on hyvä käsitellä ennakoita, vaikka ne eivät olisi nuorelle vielä ajankohtaisia. Tilanteiden ennakoitavuus

sekä varmuus omasta selviytymiskyvystä luovat turvallisuuden tunnetta. Omien rajojen puolustamisessa tarvittavien keinojen etukäteen pohtiminen lisää nuoren valmiutta toimia painostavissa tilanteissa tai jopa välttää niihin ajautumista. (Aaltonen 2012, 14–15.)

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, kun se on tehty rehellisesti ja työssä on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012). Opinnäytetyössä edellytetään ammattieettisten sekä tutkimuseettisten periaatteiden noudattamista. Yleiset rehellisyyden periaatteet soveltuvat opinnäytetyöprosessin jokaiseen vaiheeseen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018.) Eettisyyttä ja luotettavuutta arvioitiin opinnäytetyön joka työskentelyvaiheessa. Jo aiheen valinta on eettinen kysymys. Opinnäytetyön aihe valittiin niin, ettei se loukkaa ketään, eikä sisällä väheksyviä oletuksia ihmisryhmästä. Raportointiosuus tehtiin niin, ettei se sisällä ennakoasenteesta johtuvia vääristymiä tai plagiointia eli aiemmin julkaistun tekstin suoraa liittämistä opinnäytetyöhön. (Leino-Kilpi 2014, 366, 371.) Opinnäytetyöprosessin aikana tehtiin rajoituksia aiheen sekä teoreettisen viitekehyksen suhteen. Rajausten selkeä perusteleminen on edellytys eettisesti korkeatasoiselle työskentelylle (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018).

Tietolähteiden valinnalla on merkittävä rooli tutkimuksen yleisen ja eettisen luotettavuuden varmistamiseksi (Leino-Kilpi 2014, 367). Opinnäytetyön lähteinä pyrittiin käyttämään ajankohtaista tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Vanhempia lähteitä käytettiin kriittisesti arvioiden tiedon paikkansapitävyyttä ja soveltuvuutta opinnäytetyöhön. Raportissa käytetyt lähteet merkittiin tarkasti ja huolellisesti viitteiksi sekä lähdeluetteloon tekijänoikeuksia kunnioittaen. Näin raportissa erotettiin selkeästi toisen tutkijan ajatukset opinnäytetyöntekijöiden omista ajatuksista. Informaatikolta pyydettiin apua tiedonhaussa, sillä tiedonhaun asiantuntijan ammattitaito parantaa luotettavuutta ja tiedon kattavuutta (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 55). Liitteiden kuvat on otettu Pixabay-sivustolta. Näin kuvien valinnassa on huomioitu tekijänoikeudet. Pixabay-sivustolta saa käyttää vapaasti kuvia ilman merkintää kuvan ottajasta tai tekijästä (Pixabay 2018).

Toimintapisteelle osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja osallistujien anonymiteetin säilyminen varmistettiin. Arvonta suoritettiin onnenpyörää käyttäen paikan päällä, jotta välttyttiin henkilötietojen keräämiseltä. Nuorten antama suullinen palaute toimintapisteestä oli nimetöntä ja siitä raportoituihin opinnäytetyöhön, niin ettei heitä voida tunnistaa. Yhteistyökumppanit tuotiin esille asiankuuluvalla tavalla raportointiosuudessa ja toimintapisteellä mitään peittelemättä (TENK 2012).

Toimintapisteellä varmistettiin, että keskustelu pysyi yleisellä tasolla ja osallistujien yksityisyyttä suojeltiin. Tapahtumassa pyrittiin siihen, että teemojen käsittely oli kaikille turvallista sekä miellyttävää, ja ettei kukaan tuntenut oloaan epämukavaksi. Keskustelun ohjaajina opinnäytetyön tekijöillä oli vastuu kiinnittää kriittisesti huomiota omiin sanavalintoihin, toimintatapoihin ja asenteisiin, niin etteivät nuoret tule kohdatuksi epätasa-arvoisesti. (Aaltonen 2012, 17–18.) Jokaista osallistujaa kohdeltiin samanarvoisesti, eikä ketään syrjitty (Yhdenvertaisuuslaki 2014; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016).

10 POHDINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida omien rajojen puolustamiseen keskittyvä toimintapiste seitsemäsluokkalaisille Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa. Tavoitteena oli vahvistaa nuorten tietoisuutta omien rajojen puolustamisesta ja tarjota heille keinoja painostavissa tilanteissa toimimiseen. Opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus nuorten kanssa työskentelyyn ja halu kasvattaa ammatillista kokemusta nuorten kohtaamisesta vaikuttivat päätökseen järjestää toimintapiste seitsemäsluokkalaisille suunnattuun tapahtumaan.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin laajalla tiedonhaulla, jonka avulla aihe saatiin rajattua kohderyhmälle sopivaksi ja yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Alkuvaiheen tiedonhakuun toi haastetta aiherajaukseen sopivan tutkimustiedon niukka löydettävyys. Informaatiolta pyydetty apu tiedonhakuun koettiin hyödylliseksi, ja se auttoi pääsemään alkuun opinnäytetyöprosessissa. Teoreettisen viitekehyksen kokoaminen kehitti tiedonhaun taitoja sekä lähteiden kriittistä tarkastelua.

Terveydenhoitajaopiskelijat olivat ensimmäistä kertaa mukana Lasten oikeuksien päivän -tapahtumassa. Opinnäytetyön tekijät kokivat tapahtumasta saaneen kokemuksen ammatillisesti erittäin hyödylliseksi. Toimintapisteen toteuttaminen osana tapahtumaa tarjoaa opiskelijoille erilaisen oppimismahdollisuuden, koska aihe ja toimintapisteen sisältö tulee suunnata juuri tietylle kohderyhmälle sopivaksi. Lisäksi toimintapisteen toteuttaminen suuressa tapahtumassa opettaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekijät toivovat, että myös jatkossa opiskelijat saisivat mahdollisuuden toteuttaa lopputyönsä osana vastaavanlaista hyvinvointitapahtumaa.

Opinnäytetyön tekijät etsivät arvonnän yhteistyökumppanit tapahtumaan omatoimisesti. Tämä antoi hyvää kokemusta tulevaisuuden varalle sekä kasvatti opinnäytetyön tekijöiden rohkeutta ottaa oma-aloitteellisesti yhteyttä toimijoihin. Tulevaan terveydenhoitajan työkuvaan saattaa kuulua vastaavanlaisten tapahtumien suunnittelu ja toteutus. Terveydenhoitaja työskentelee moniammatillisessa työympäristössä, ja yhteistyö erilaisten toimijoiden kanssa on tärkeä osa työtä. Tapahtumassa oli mukana useita erilaisia nuorten parissa työskenteleviä toimijoita sekä järjestöjä Turun seudulta. Monipuolinen tieto siitä, minkälaista nuorille suunnattua toimintaa ja tukimahdollisuuksia on saa-

tavilla Turun seudulla, auttaa opinnäytetyön tekijöitä ohjamaan jatkossa nuoria näiden piiriin.

Toimintapisteen suunnittelu, toteutus ja arviointi opettivat hahmottamaan tapahtuman järjestämisen prosessin vaiheita. Toimintapisteen toteuttaminen suureen tapahtumaan vaatii runsaasti suunnittelua ja valmistautumista. Toimintapisteellä käsiteltävään aiheeseen perehdyttiin huolellisesti ennen tapahtumaa keräämällä vahva tietopohja keskustelun tueksi. Toimintapisteen toteuttaminen kehitti ammatillista vuorovaikusta nuorten kanssa, mikä tukee tulevaisuuden ohjaustilanteita. Keskusteleminen nuorten kanssa ja reagointi nuorten yllättäviin vastauksiin harjaannutti ammatillista toimintaa. Tavoitteena oli osallistaa nuoria pohtimaan tapausesimerkkien tilanteita. Nuori oppii parhaiten osallistumalla itse toimintaan sekä keskusteluun (Aaltonen 2012, 17). Toimintapisteellä pyrittiin siihen, että nuorille ei annettu valmiita vastauksia, vaan heitä kannustettiin pohtimaan tilanteita itse. Keskustelu on nuorille todennäköisemmin merkityksellisempää, kun he saavat itse osallistua ja kertoa omat näkemyksensä. Tällä tavoin tuetaan kriittisen ajattelun kehittymistä. (Aaltonen 2012, 17.)

Suullisen palautteen perusteella nuoret pitivät aihetta tärkeänä ja pohtimisen arvoisena. Nuoret kokivat toimintapisteen hyödylliseksi, vaikka osalla heistä oli aiheesta tietoa jo entuudestaan. Toimintapisteen sisältö koettiin tärkeäksi myös tapahtuman järjestäjien toimesta. Palautteen avulla pystyttiin arvioimaan toimintapisteen toteutuksen onnistumista. Toimintapisteen toteutuksen arvioiminen ja omien kehitysehdotusten pohtiminen tapahtuman jälkeen antoivat opinnäytetyön tekijöille hyödyllisen oppimiskokemuksen. Opinnäytetyön toiminnallista osuutta tehdessä karttuneet taidot antoivat opinnäytetyön tekijöille hyvät edellytykset olla mukana järjestämässä vastaavanlaista tapahtumaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekijät oppivat, mihin kannattaa jatkossa kiinnittää huomiota toimintapistettä toteuttaessa.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä kaikille ikää katsomatta, sillä jokainen voi joutua tilanteeseen, jossa rajojen puolustamisen taitoja tarvitaan. Kaikenikäiset voivat hyödyntää opinnäytetyön teoreettista pohjaa vahvistaakseen tietoisuuttaan rajojen puolustamisesta, vaikka toimintapisteen sisältö oli suunnattu nuorille. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää niin opiskelijat kuin ammatti- ja yksityishenkilöt. Erityisesti opinnäytetyötä voivat hyödyntää nuorten kanssa toimivat ammattihenkilöt kuten opettajat sekä sosiaali- ja terveystieteiden työntekijät tai kyseisten alojen opiskelijat. Aiheeseen perehtyminen auttaa

tukemaan nuoria omien rajojen puolustamisen taidoissa ja ohjeistamaan heitä, miten toimia painostavissa tilanteissa.

Opinnäytetyössä käsiteltyä aihetta on mahdollista viedä eteenpäin. Jatkossa voi järjestää nuorille vastaavanlaisia rajojen puolustamisen taitoja tukevia toiminnallisia ohjastuokioita erilaisissa hyvinvointitapahtumissa tai toimipisteissä. Opinnäytetyötä soveltamalla aihetta voi laajentaa myös eri kohderyhmille. Työikäisille voi toteuttaa työpaikkakoulutuksen omien rajojen puolustamisesta, sillä myös työelämässä tarvitaan assertiivisuuden taitoja. Opinnäytetyön tekijät innostuivat aiheesta ja ovat halukkaita kasvattamaan omaa ammattitaitoaan sekä syventämään tietämystään siitä. Lisäksi opinnäytetyön tekijät kokivat hyötyvänsä aiheesta henkilökohtaisesti, mikä vahvistaa käsitystä rajojen puolustamisen tarpeellisuudesta.

Tähän opinnäytetyöhön on koottu keskeisimmät omien rajojen puolustamiseen ja asettamiseen liittyvät käsitteet. Samankaltaista opinnäytetyötä ei ole aiemmin tehty. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys auttaa hahmottamaan kuinka laajasta kokonaisuudesta on kyse. Teoreettisen viitekehysten sisältöön tutustuminen antaa lukijalle käsityksen, mihin eri tekijöihin rajojen puolustaminen perustuu ja mihin sillä on vaikutusta. Omien rajojen puolustamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä ei ole juurikaan tutkittu nuorilla. Tästä johtuen opinnäytetyön tekijät kokevat, että aiheen tutkimiselle on tarvetta.

Opinnäytetyön tekijät kokivat myös assertiivisuustaitojen tutkimiselle olevan Suomessa tarvetta, koska siitä ei ole tiedettävästi suomalaista tutkimusta. Ulkomaalaisista tutkimuksista löytyi vain vähän opinnäytetyön aiherajaukseen ja kohderyhmään sopivia assertiivisuutta käsitteleviä tutkimuksia. Löydetyt tutkimukset käsittelivät assertiivisuustaitoja työelämässä sekä seksuaalioikeuksien puolustamista assertiivisuuden keinoin. Opinnäytetyön aiherajauksen perusteella valikoitunut tutkimus käsitteli assertiivisuustaitoja tukevan harjoittelun vaikutusta kiusaamiseen kouluikäisillä lapsilla. Tutkimuksen tulosten mukaan assertiivisuuden harjoittelu nuorilla on hyödyllistä. Assertiivisuuden harjoittelu auttaa nuoria rakentamaan itseluottamusta, ilmaisemaan tunteitaan sekä vahvistamaan sosiaalisia taitoja. Harjoittelun avulla voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista. Lisäksi assertiivisuuden harjoittelu syventää nuorten tietoutta omista oikeuksistaan. (Avsar & Alkaya 2017.) Tästä johtuen myös Suomessa hyödyttäisiin samankaltaisesta assertiivisuusharjoittelua käsittelevästä tutkimuk-

sesta. Tutkimuksen toteutusta voisi hyödyntää esimerkiksi kiusaamisen vastaisessa työssä.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan onnistunut. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä tavoite saavutettiin, sillä nuorten kanssa saatiin aikaan hyvää keskustelua toimintapisteellä. Työnjako opinnäytetyön tekijöiden välillä oli tasapuolinen koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja yhteistyö oli sujuvaa. Työ eteni suunnitellussa aikataulussa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi vahvisti opinnäytetyön tekijöiden ajatusta siitä, kuinka tärkeää on, että nuoria tuetaan omien rajojen puolustamisessa tarvittavien taitojen oppimisessa. Terveystarkastajan ammatissa asiakaslähtöinen nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen sekä tietouden lisääminen eri aihepiireistä ovat keskeisessä roolissa. Terveystarkastuksissa terveystarkastaja voi ottaa puheeksi, onko nuori kokenut ryhmäpainetta ja korostaa, että todellisille ystäville voi sanoa ei ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Terveystarkastajalla on mahdollisuus tehdä ennaltaehkäisevää työtä nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi tukemalla rajojen puolustamisen taitoja.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Rajoja asettamalla voidaan vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Terveet rajat auttavat kohdistamaan voimavaroja itselle merkityksellisiin asioihin ja toimimaan oman tahdon mukaan.
2. Tutkimusnäyttöön perustuen nuoret ovat alttiimpia ryhmäpaineelle ja muiden mielipiteiden vaikutukselle kuin muut ikäluokat. Erityisesti varhaisnuoret ottavat mallia toimimiseen muilta nuorilta.
3. Tutkimusnäyttö osoittaa, että identiteetin kehittyminen toimii suojana ryhmäpaineen aiheuttamalle riskikäyttäytymiselle kuten päihteiden käytölle. Tukemalla varhaisnuorten identiteetin kehittymistä voidaan estää ryhmäpaineen negatiivisia vaikutuksia.
4. Toimintapisteen toteuttaminen vahvisti opinnäytetyön tekijöiden ajatusta siitä, kuinka tärkeää on tukea nuoria omien rajojen puolustamisen taidoissa. Myös palautteen antaneet nuoret kokivat toimintapisteen sisällön hyödylliseksi.
5. Omien rajojen puolustamisessa tarvittavien taitojen etukäteen harjoittelu lisää nuoren valmiutta toimia painostavissa tilanteissa tai jopa välttää niihin ajautumista. Aiemmat tutkimustulokset osoittavat, että assertiivisuustaitoja tukeva harjoittelu on nuorille hyödyllistä ja vähentää kokemusta kiusatuksi joutumisesta. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijät kokevat, että assertiivisuusharjoittelua voi lisätä esimerkiksi kouluissa.
6. Opinnäytetyön tekijät kokevat, että omien rajojen puolustamisen ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkimiselle on tarvetta. Aihetta ei ole juurikaan tutkittu nuorilla. Tähän opinnäytetyöhön on koottu keskeiset rajojen puolustamiseen ja rakentumiseen liittyvät käsitteet. Samankaltaista opinnäytetyötä ei ole aiemmin tehty.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi - nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille - Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Albert, D., Chein, J. & Steinberg, L. 2013. Peer influences on adolescent decision making. *Current Directions in Psychological Science* 22(2), 114–120.
- Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M., Lajunen, K. & Lahtinen, P. 2014. Tunne- ja turvataitokasvatus tunne- ja turvataitojen edistäjänä. Teoksessa Valkama, S. & Ala-Luhtala, R. (toim.) Tunne- ja turvataidot osaamiseksi. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 31–38. Viitattu 7.11.2018.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85998/JAMKJULKAISUJA1942014_web.pdf?sequence=1
- Aysar, F. & Alkaya, S. 2017. The effectiveness of assertiveness training for school aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing* 36(5), 186–190.
- Dumas, T., Ellis, W. & Wolfe, D. 2012. Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence* 35(4), 917–927.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Fadjukoff, P. 2010. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa Metsäpelto R.-L. ja Feldt T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Juva: PS-kustannus, 179–193.
- Gardner, M. Steinberg, L. 2005. Peer influence on risk taking, risk preference and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology* 41(4), 625–635.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Isokorpi, T. 2006. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juusola, M. 2015a. Rajat kuntoon! -Puolensa pitämisen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito. Helsinki: Redfina.
- Juusola, M. 2015b. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Redfina.
- Juusola, M. 2015c. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Espoo: Painotalo Origos Oy.
- Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas. 3. painos. Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 25.10.2018.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>

- Kauliomäki, K. & Kohta, P. 2016. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Teoksessa Lindberg, A. (toim.) Ole oman elämäsi tähti! - Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki, 93–105. Viitattu 20.9.2018. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Uusi painos. Helsinki: WSOY.
- Knoll, L., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M. & Blakemore, S-J. 2015. Social influence on risk perception during adolescence. *Psychological Science* 26(5), 583–592.
- Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille - turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 6. painos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 9.11.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8., uudistettu painos. Helsinki: WSOY
- Liesilinna, E., Louhimaa, T. & Mäkilä, P. 2014. Kuuntele mua. Ehkäisevä päihdetyö EHYT. Viitattu 30.10.2018. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ehyt_kuuntelemuavihkonen_3_sivut.pdf
- Liikenneturva 2018a. Lapsen liikennekasvatus - Mitä opettaa ja minkä ikäisenä? Viitattu 16.10.2018. <https://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/lapsen-liikennekasvatus-mita-opettaa-ja-minka-ikaisena>
- Liikenneturva 2018b. Kyselytuloksia-pyöräilykypärä. Viitattu 16.10.2018. https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Liikenteessa/pyorailyky-para_nuoret2018.pdf
- Loke, A., Mak, Y. & Wu, C. 2016. The association of peer pressure and peer affiliation with the health risk behaviors of secondary school students in Hong Kong. *Public Health* 137(8), 113–123.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12–15 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 4.10.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Yläkoulu alkaa. Viitattu 10.10.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoulu-alkaa/>
- Marcia, J. E. 1966. Development and validation of ego-identify status. *Journal of Personality and Social Psychology* 3, 551–558.
- Marcia, J. E. 1980. Identity in adolescence. Teoksessa J. Adelson (toim.) *Handbook of adolescent psychology*. New York: John Wiley & Sons, 159–187.
- Marcia, J. E. 2002. Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research* 2, 7–28.
- Marttinen, E. 2017. Deciding on the direction of career and life: Personal goals, identity development, and well-being during the transition to adulthood. Academic dissertation. Department of Psychology. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu 30.11.2018. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54287/978-951-39-7094-9_vaitos17062017.pdf?sequence=1

- Mielenterveystalo 2018. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 12.10.2018.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx
- Niemi, P. 2018. Rajansa Kaikella. Tampere: Päivä osakeyhtiö.
- Pihkala, M., Oksanen, P & Lampinen, J. 2013. Mun Rajat-Opetusmateriaali. Julkaisija: Amnesty International. Helsinki. Viitattu 2.11.2018.
https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/amnesty-fi/2014/04/MUN_RAJAT_TYOKIRJA_TA_lores-3.pdf
- Pixabay 2018. Viitattu 14.11.2018. <https://pixabay.com/fi/>
- Pudas-Tähkä, S-M & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A. Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, 46–57.
- Suomen mielenterveysseura 2018a. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 12.09.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Suomen mielenterveysseura 2018b. Identiteetti - Kuka minä olen. Viitattu 20.10.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>
- Suomen mielenterveysseura 2018c. Millaisia asioita arvostan. Viitattu 15.11.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>
- Suomen NMKY:n liitto 2015. Ryhmäpaine (15min). Arvo- ja terveyskasvatusohjelma Camera obscura. Viitattu 14.11.2018.
<http://www.cameraobscura.fi/180-ryhmapaine-15-min>
- ReachOut Australia 2018. What is peer pressure? Viitattu 12.10.2018.
<https://au.reachout.com/articles/what-is-peer-pressure>
- Terveydenhoitajaliitto 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. Viitattu 13.11.2018.
https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituksset_21.6.2017.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen koulussa. Työpaperi 24. Helsinki. Viitattu 14.11.2018.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Syrjintä ja häirintä Suomessa. Viitattu 9.11.2018.
<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/syrjinta/syrjinta-ja-hairinta-suomessa>
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2012. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.10.2018.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen, U. & Korhonen, E. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 12.09.2018.

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf

Unicef 2018. Lapsen oikeuksien päivä. Viitattu 12.09.2018.

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-paiva/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2018. Murrosiän kasvu ja kehitys. Viitattu 10.10.2018.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Liite 1. Tapausesimerkki 1.

Jani (15v) ja Maija (13v) ovat seurustelleet kaksi viikkoa. Maijalle tämä on ensimmäinen suhde ja hän on korviaan myöten ihastunut. Janilla on ollut useita lyhyitä seurustelusuhhteita ja hän on tyttöjen suosiossa. Perjantai-iltana nuoret ovat kahdestaan Janin vanhempien kotona katsomassa elokuvaa. Jani haluaisi edetä seurustelusuhhteessa jo pidemmälle ja ujuttaa käden Maijan paidan alle. Maija vaivautuu tilanteesta. Hän ei haluaisi tuottaa Janille pettymystä eikä tiedä miten toimisi.



Liite 2. Tapausesimerkki 2.

Kaverit pyytävät Kallea (13v) kotibileisiin. Kallen paras ystävä on menossa ja kertonut, että hän aikoo ottaa mukaan alkoholi-juomia, jotka he voivat jakaa. Kalle ei ole ennen maistanut alkoholia. Kallella on kotiintuloaika klo 22, josta vanhemmat ovat tarkkoja. Seuraavana päivänä on myös tärkeä jalkapallopele. Kaverit painostavat Kallea tulemaan. Kalle tietää, ettei bileisiin meneminen ole viisasta, mutta houkutus on suuri. Kalle miettii pitävätkö kaverit häntä tylsänä, jos hän kieltäytyy. Kalle tuntee olonsa epävarmaksi eikä tiedä miten toimia.

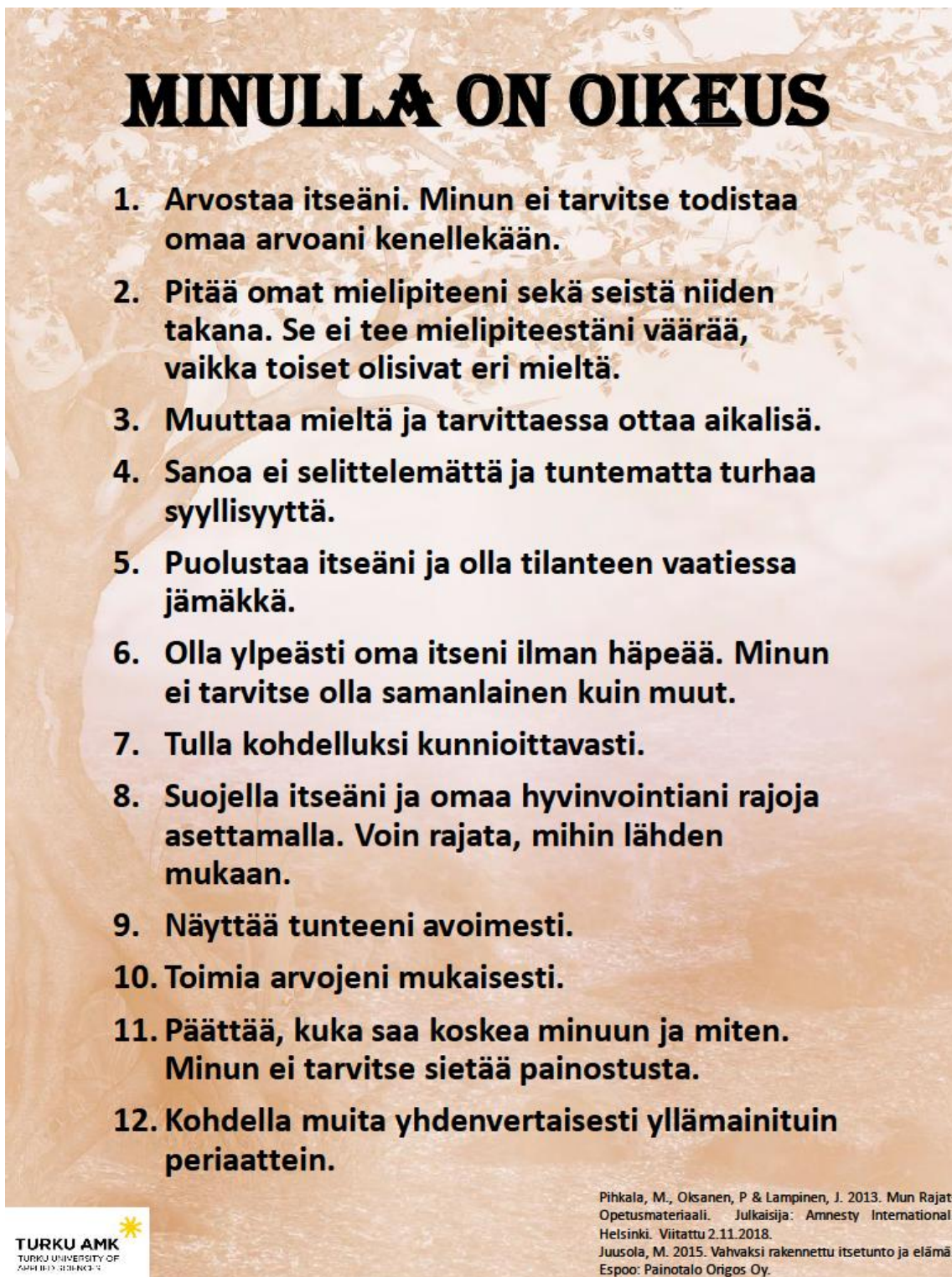


Liite 3. Tapausesimerkki 3.

Liisa (13v) on kavereidensa kanssa koulun välitunnilla. Liisan kaverit ehdottavat, että jätettäisiin seuraava biologian tunti väliin ja mentäisiin sen sijaan läheiseen ostoskeskukseen kiertelemään. Liisa on huolella valmistautunut tunnille ja häntä kiinnostaa sen aihe, vaikka hän ei haluaisi sitä myöntää muille. Liisalla ei ole rahaa mukana ostaakseen mitään. Liisa tietää, että pari porukkaan kuuluvista tytöistä ovat aiemmin näpistäneet jäämättä kiinni. Kaveriporukka on uusi ja Liisa ei haluaisi jäädä mistään paitsi, jotta pysyy porukassa. Liisa epäröi miten pitäisi toimia.



Liite 4. Minulla on oikeus - posteri.



MINULLA ON OIKEUS

1. Arvostaa itseäni. Minun ei tarvitse todistaa omaa arvoani kenellekään.
2. Pitää omat mielipiteeni sekä seistä niiden takana. Se ei tee mielipiteestäni väärää, vaikka toiset olisivat eri mieltä.
3. Muuttaa mieltä ja tarvittaessa ottaa aikalisä.
4. Sanoa ei selittelemättä ja tuntematta turhaa syyllisyyttä.
5. Puolustaa itseäni ja olla tilanteen vaatiessa jämäkkä.
6. Olla ylpeästi oma itseni ilman häpeää. Minun ei tarvitse olla samanlainen kuin muut.
7. Tulla kohdelluksi kunnioittavasti.
8. Suojella itseäni ja omaa hyvinvointiani rajoja asettamalla. Voin rajata, mihin lähden mukaan.
9. Näyttää tunteeni avoimesti.
10. Toimia arvojeni mukaisesti.
11. Päättää, kuka saa koskea minuun ja miten. Minun ei tarvitse sietää painostusta.
12. Kohdella muita yhdenvertaisesti yllämainituin periaattein.

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Pihkala, M., Oksanen, P & Lampinen, J. 2013. Mun Rajat- Opetusmateriaali. Julkaisija: Amnesty International. Helsinki. Viitattu 2.11.2018.
Juusola, M. 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Espoo: Painotalo Origos Oy.

Liite 5. Keinotaulukko.

KEINO	ESIMERKKI
Kieltäytyminen	Osaa sanoa "Ei kiitti" jämäkästi mutta koh- teliaasti. Omia valintoja ei tarvitse selitellä, jos ei halua.
Tilanteesta poistuminen	Sano ei, ja poistu epämiellyttävästä tilan- teesta.
Aikalisän ottaminen	"Vastaa huomenna." "Anna kun mietin hetken." Hyvä etenkin odottamattomissa tilanteissa, joissa heti päättäminen vaikeaa.
Asiasta keskusteleminen	Kerro, miltä itsestä tuntuu, sillä muut eivät tiedä ajatuksiasi.
Tilanteen selittäminen	"Huomenna on tärkeä meno." "Sori, ei pysty tänään." tai keksi selitys "Saan kotiaarestia kuukaudeksi, jos jään kiinni."
Yhteisten sääntöjen sopiminen	Yhdessä sen sopiminen, mitä seurustelun halua sisältävän.
Laske leikkiä asiasta	"Älä nyt tyhmiä ehdottele"
Seurauksien miettiminen	Tiedosta, että olet itse vastuussa omista valinnoistasi.
Kyseenalaistaminen	"Onko tää nyt ihan fiksu idea?"
Toisen vaihtoehdon esittäminen tai muun mukavan tekemisen ehdottaminen	"Mennään toisten, kun sopii paremmin." "Tehtäiskö porukalla jotain muuta kivaa?"
Tilanteen vältteleminen	Älä ole huomaavinas.
Puheenaiheen vaihtaminen ihan muuhun	"Hei ootko jo nähnyt sen leffan?"
Painostavan tilanteen tunnistaminen	Tilanteeseen liittyvien riskien tiedostaminen auttaa toimimaan järkevästi.
Neuvon kysyminen luotettavalta henkilöltä	Ei tarvitse pärjätä yksin, vaan voi pyytää päätöksiin tukea.

Juusola, M. 2015b. Rajat kuntoon! -Puolensa pitämisen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito. Helsinki: Redfina.

Juusola, M. 2015c. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Espoo: Painotalo Origos Oy.

Suomen NMKY:n liitto 2015. Ryhmäpaine (15min). Arvo- ja terveyskasvatusohjelma Camera obscura. Viitattu 14.11.2018.
<http://www.cameraobscura.fi/180-ryhmäpaine-15-min>

THL 2013. Mielenterveyden edistäminen koulussa. Työpäpaperi 24. Helsinki. Viitattu 14.11.2018. Saatavilla verkkojulkaisuna
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y