



Diak

Nadja Järvinne

Noora Laukka

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -diakoni

Opinnäytetyö, 2019

**NUORTEN VOIMAVARAT NÄKYVÄKSI
HÖNTSÄ TOIMINNALLA**

TIIVISTELMÄ

Nadja Järvinne & Noora Laukka

Nuorten voimavarat näkyväksi höntsätoiminnalla

Sivut 51 ja liitteet 1

Kevät 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -diakoni

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaajakoulutuksiin osallistuneiden nuorten ilon ja voimaantumisen näkymistä höntsätoiminnan aikana Oulussa. Tavoitteena oli saada tietoa siitä kokevatko nuoret iloa ja voimaantumista osallistuessaan höntsätoimintaan ja miten se ilmeni nuorissa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineiston materiaali kerättiin havainnoimalla ja valokuvaamalla toimintaa. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien määrä oli jokaisella koulutus kerralla noin kolmekymmentä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin osallistujia havainnoija menetelmää ja tavoitteena oli selvittää, kuinka tutkittavat käyttäytyvät ja toimivat toistensa kanssa.

Aineistoa tarkastellessa voidaan nähdä yhteys höntsätoiminnan ja osallistujien kokeman ilon välillä. Höntsätoiminta vaikuttaa voimaannuttavasti vertaisohjaajakoulutukseen osallistuviin nuoriin. Ilo ja voimaantuminen näkyivät nuorten osallistuessa vapaaehtoiseen toimintaan muun muassa sitoutumisessa, yhteistyössä ja innostuneisuudessa sekä luovuuden käyttämisessä taide-, kulttuuri-, ja liikuntalähtöisissä menetelmissä.

Asiasanat: Nuoret, Syrjäytyminen, Höntsä, Ilo, Voimaantuminen, Vertaisryhmä



ABSTRACT

Nadja Järvinne & Noora Laukka

Making young people's resources visible through Höntsä operation

51 pages and 1 appendix

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

The purpose of this thesis was to study the project Höntsä – a bridge forward! to see the prospects of joy and empowerment of youth who participated in peer educator training during their operations in Oulu, Finland. The goal was to get information about whether youth experience joy and empowerment when they participate in the activity and how it manifests itself in the youth.

The study was carried out as a qualitative study. The material was collected by observing and photographing the operation. The amount of youth participating in training of fellow instructors was about thirty each time. The material was gathered using the participant observation method and the objective was to clarify how the ones to be examined behave and operate with each other.

When examining the material, a connection could be seen between the Höntsä activity and the joy felt by the youth. The Höntsä activity also affected fellow instructor trainees by empowering them. The joy and empowerment could be seen when the young people participated in the voluntary activities with commitment and participated in art, culture and physical education with enthusiasm.

Keywords: young people, social exclusion, Höntsä, joy, empowerment, peer group

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN RISKITEKIJÄT	6
2.1 Nuorisotakuu keinona nuorten työttömyyden ja syrjäytymisen torjumisessa	7
2.2 Hankkeiden rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä	8
3 KOULUNKÄYNNIN MERKITYS NUOREN ELÄMÄSSÄ	9
3.1 Koulu nuorten hyvinvoinnin edistäjänä.....	10
4 HÖNTSÄ- SILTA ETEENPÄIN!.....	11
4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen	12
4.2 Liikunta-, kulttuuri ja -taidelähtöiset menetelmät.....	12
4.3 Luovuus	14
4.4 Voimaantumisen.....	14
4.5 Ilon tunteet	15
4.6 Osallisuus.....	16
5 VERTAISRYHMÄT JA NIIDEN OHJAAMINEN	17
5.1 Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa	18
5.2 Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaajakoulutukset.....	20
6 HÖNTSÄTOIMINTA OSAKSI ISOSKOULUTUSTA JA RIPPIKOULUTYÖTÄ.....	20
6.1 Rippikoulujen iltaohjelmien sisältö tärkeässä roolissa	21
7 TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	23
8 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT	23
8.1 Havainnointi	24
8.2 Valokuvaus	25
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
10 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
11 PROSESSIN KUVAUS	30

12 TULOKSET	33
13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	42
LÄHTEET	46
LIITE 1. VERTAISOHJAAJA-KOULUTUKSEN AIKATAULUT	51

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toteutetaan yhdessä Höntsä- silta eteenpäin- hankkeen kanssa Oulun alueella. Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen tarkoitus on nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja opintoihin kiinnittymisen tukeminen liikuntaa sekä kulttuuria hyödyntävän höntsätoiminnan kautta. Hanketta toteutetaan 1.2.2018 - 30.11.2020 välisenä aikana. Tarkoituksena on juurruttaa toiminta käytännön työkaluksi eri toimintaympäristöihin ja leviittää se valtakunnallisesti käyttöön. Hankkeen kohderyhmänä ovat 16-25 -vuotiaat nuoret sekä nuoret aikuiset, jotka opiskelevat toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa. Erityisesti nuoret, jotka ovat opiskelunsa aloittaneita, sen nivelvaiheessa tai opintoihin palaavia. Lisäksi kohderyhmänä ovat eri toimijaverkostot, erityisesti liikunta- ja kulttuurialan toimijat, jotka kohtaavat työssään nuoria. (ODL. Hyvinvointi hankkeet. Höntsä-silta eteenpäin!.)

Tärkeimmät toimintamuodot hankkeessa ovat Höntsäklubit, Höntsä Coach-koulutukset, tutkija- kehittäjäkollektiivi, sekä kolmas sektori. Toiminnalla tuetaan nuorten opiskelumuotivaation pysymistä, sekä sen nivelvaiheita. Hanke järjestää matalan kynnyksen toimintaa nuorten arjen toimintaympäristössä, kuten ammattiopistoissa. (Höntsä silta eteenpäin! -hankesuunnitelma 2017.) Hankkeen Höntsäklubeissa- ja ryhmissä korostuu liikunta-, ja kulttuurilähtöiset menetelmät, joiden avulla pyritään parantamaan nuorten hyvinvointia ja osallisuutta voimaantumisen ja ilon tunteiden kautta. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina ja pääasiallisena toimeksiantajana toimii Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen Voimavarahöntsän osatoteutus, joka toimii Oulussa ja Pieksämäellä. Voimavarahöntsä osatoteutus toimii tiiviissä yhteistyössä Hyvinvointi- ja urahöntsä osatoteutuksen kanssa. Yhteistyösopimus on laadittu opiskelijoiden, ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa kirjallisena. Oulun Voimavarahöntsän osaprojektia toteuttaa Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hyvinvointi- ja Urahöntsän toteuttajina toimivat ODL Liikuntaklinikka, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulun seudun koulutuskuntayhtymä sekä Virpiniemen liikuntaopisto. Höntsä-silta eteenpäin! -hanke on valtakunnallinen Metropolia-ammattikorkeakoulun koordinoima hanke. Rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto. (Euroopan sosiaalirahasto.)

Opinnäytetyömme idea oli suoraan hankkeen osatoteutuksen toiveista sekä tarpeista lähtöisin. Aiheenamme on tuoda nuorten voimavarat ja ilo näkyväksi, jota nuoret saavat osallistuessaan Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen järjestämiin vertaisohjaajakoulutuksiin Oulun alueella. Osallistuimme Höntsä-hankkeen järjestämiin vertaisohjaajakoulutuksiin, jotka toteutettiin yhteistyössä Voimavarahöntsän ja Hyvinvointi- sekä urahöntsän osatoteutusten kesken. Vertaisohjaajakoulutukset järjestettiin Suomen Diakoniaopiston opiskelijaryhmälle. Niiden tarkoituksena on rohkaista nuoria vetämään toisilleen höntsähetkiä. Koulutuksien kautta opiskelijoiden vahvuudet selkiytyvät, opiskelumotivaatio, sekä itsevarmuus kasvaa ja hyvinvointi lisääntyy. Opinnäytetyömme tarkoitus on tutkia miten nuorten ilo ja voimaantuminen ilmenevät vertaisohjaajakoulustusten aikana ja tuottaako höntsätoiminta iloa nuorille. Saamme itse kokonaiskuvan toiminnan sisällöstä osallistumalla vertaisohjaajakoulutuksiin ja siinä toteutettaviin höntsähetkiin. Teemme myös vertaisohjaajakoulutuksien aikana aineistomme keruun havainnointia ja valokuvausta hyödyntäen.

Kiinnostuimme tästä aiheesta, koska olimme suunnitelleet tekevämme opinnäytetyömme nuorten syrjäytymisestä ja sen ennaltaehkäisystä. Aihe on erittäin ajankohtainen Oulun alueella, jossa asuu suuri määrä nuoria työttömiä ja koulunsa keskeyttäneitä. Pohdimme opinnäytetyömme aihetta myös diakonisesta näkökulmasta, kuinka höntsätoimintaa olisi tärkeää hyödyntää esimerkiksi isoskoulutuksessa ja rippikoulutyössä.

2 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN RISKITEKIJÄT

Syrjäytymisellä tarkoitetaan ihmisen tai ihmis- ryhmän joutumista jollain tapaa sivuun sosiaalisesta elämästä. Syrjäytymisellä tarkoitetaan ihmisen sosiaalisten suhteiden vähenemistä, kykenemättömyyttä vaikuttaa omiin asioihin, sekä työ tai opiskelupaikan puuttumista. Syrjäytymiseen kuuluu ihmisen heikko asema yhteiskunnassa, sekä prosessi, joka sen tuottaa. Tämä prosessi saattaa tapahtua pikkuhiljaa tai äkkinäisenä ihmisen elämäntilanteen muuttumisena. Syrjäytynyt asema tarkoittaa kuitenkin pitkäksi ajaksi vakiintunutta olotilaa. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010 11, 12.)

Syrjäytymisessä on usein kyse monen eri tekijän puutteesta, jotka liittyvät merkityksellisesti ihmisen hyvinvointiin. Syrjäytyminen voidaankin ajatella ketjuna, joka kasautuu eri tekijöistä. Nämä tekijät horjuttavat ihmisen omaa elämänhallintaa huomattavasti. Vaikka ihmisellä olisi vaikeuksia eri hyvinvoinnin osa-alueilla, ei se välttämättä tee häntä syrjäytyneeksi tai ole elämänhallinnan esteenä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työn tueksi. Syrjäytyminen.)

Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaakoulutuksissa ideana on nuorten yhdessä tekeminen ja osallisuus. Toiminnan tarkoituksena on pyrkiä vaikuttamaan nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn sekä parantaa nuorten mielenkiintoa pysyä koulussa. Höntsähetkien ideat pohjautuvat taide-, kulttuuri ja -liikunta pohjaisiin menetelmiin ja höntsähetkien tarkoituksena on tuottaa iloa, sekä voimaannuttaa nuoria. Samalla luodaan mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, löytää ystäviä, sekä parantaa esimerkiksi ryhmähenkeä.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos on tutkinut nuorten huono-osaisuutta ja syrjäytymisen riskitekijöitä. Nuorilta itseltään kysyttäessä he usein vastaavat syrjäytymisen liittyvän siihen, ettei heillä ole yhtään ystäviä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työn tueksi. Syrjäytyminen.) Syyt syrjäytymiseen ovat kuitenkin moninaiset. Ihmisen elämän taustalta voi löytyä tutkittaessa monia syitä ongelmiin, kuten esimerkiksi yhteiskunnallisista tekijöistä sekä yksilö- ja perhetasolta. Merkityksellisiin tekijöihin luetaan kuitenkin työmarkkina tilanteen muutokset. Nuorten on vaikeampi löytää oma paikkansa yhteiskunnan muutoksessa ja sen vaatimusten takia. Heikosti koulutettujen henkilöiden kysyntä on laskenut huomasti, mikä tarkoittaa, että nuorten on sopeuduttava yhteiskunnan uusiin odotuksiin ja koulutusvaatimuksiin. Henkilö, joka ei syystä tai toisesta pärjää odotetusti on

hänellä suuri riski jäädä työmarkkinoiden ulkopuolelle. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Työn tueksi. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät.)

2.1 Nuorisotakuu keinona nuorten työttömyyden ja syrjäytymisen torjumisessa

Nuorisotakuu on EU- maiden keino nuorisotyöttömyyden torjumiseen. Nuorisotakuun avulla varmistetaan, että kaikille alle 25- vuotiaille nuorille tai alle 30- vuotiaille vasta- valmistuneille nuorille aikuisille tarjotaan työpaikkaa, koulutuspaikkaa, oppisopimus- paikkaa tai harjoittelupaikkaa neljän kuukauden sisällä työttömäksi joutumisesta tai pe- rusopintojen päättymisestä. Toiminnan tavoitteena on antaa mahdollisuus nuorelle, jolla ei ole työtä tai koulutusta. Tavoitteena on ehkäistä työttömyyden pitkittymistä sekä tarjota nuorelle varhaista tukea ehkäisemään syrjäytymiskehitystä ja ulkopuolisuutta. Jos alle 25- vuotias nuori tai alle 30- vuotias vastavalmistunut on ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi TE- toimistossa ja nuori on tehnyt toimiston kanssa työllistämissuunnitelman saa nuori palveluja, joiden tarkoitus on edistää hänen työllistymistään. Jokaisella peruskou- lunsa päättäneellä taataan myös koulutuspaikka lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muulla tavoin. Nuorisotakuu edellyttää myös nuoren omaa aktiivisuutta. Nuorella on velvollisuus hakea tutkintoon johtavaan tai ammatillisia valmiuksia antavaan koulutukseen keväisin, vaikka nuori olisi työkokeilussa tai muussa TE- palvelussa. Muutoin seurauksena on nuorelle työttömyysturvalain mukai- nen sanktio. Nuorten aikuisten osaamisohjelma, joka toimi vuoteen 2018 asti tarjosi pel- kän peruskoulun varassa oleville alle 30- vuotiaille nuorille mahdollisuuden suorittaa am- matillinen tutkinto. Koulutuksen voi suorittaa oppilaitoksessa tai vastaavasti tehdä sen oppisopimuksena. (Nuorisotakuu. Tietoa nuorisotakuusta)

Nuorisolain (L1285/2016) 2§ pykälän mukaan tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa. Lisäksi pyrkiä tukemaan nuorten kasvua, itsenäistymistä sekä niihin liittyvien tietojen ja taitojen oppimista. Tukea nuorten harrastamista ja toimintaa yhteiskunnassa. Edistää nuorten yh- denvertaisuutta ja tasa- arvoa, oikeuksien toteutumista, sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat yhteisvastuu, kulttuurien moni- naisuus, kansainvälisyys, kestävä kehitys, terveet elämäntavat ja ympäristön sekä elämän kunnioittaminen.

2.2 Hankkeiden rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä

Nuorisolaissa (1285/2016) tuodaan esiin nuorten oikeus tarvitsemiinsa palveluihin. Poliittisten päätöksien teko on usein esteenä nuorten tarpeille ja se määrittelee mitä, milloin ja millä ehdoin palveluja tulisi järjestää. Huoli nuorten syrjäytymisestä on ollut jo pitkään esillä. Aikuistumisen reitit ovat monimutkaistuneet, mutta silti nuorten odotetaan tekevän nopeita siirtymiä niin koulutusjärjestelmien sisällä, kuin koulutuksen jälkeen työmarkkinoille. Nuorten palveluista puhuttaessa tärkeimpinä kehittämisperiaatteiksi voidaan lukea matala kynnyks, asiakaslähtöisyys ja yhdestä paikasta löytyvä tieto. (Aaltonen & Kivijärvi 2017, 14 & 53.) Nuorille suunnatut hankkeet pyrkivätkin osaltaan juurruttamaan juuri näitä nuorten tarvitsemia toimia. Niiden tavoitteena on tukea nuorten hyvinvointia ja osallisuutta eri keinoin, sekä eri toimijoiden kesken.

Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen Voimavaraosatoteutus painottuu sisällöllisesti nuorten osallisuuden ja voimavarojen, sekä osaamisen tukemiseen. Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeessa toimii Oulun alueella kaksi eri osatoteutusta, jotka ovat Hyvinvointi ja -ura-höntsä sekä Voimavarahöntsä, joka toimii Oulussa ja Pieksämäellä. Molemmat pyrkivät vaikuttamaan nuorten koulutukseen, syrjäytymiseen ja hyvinvointiin, taide-, kulttuuri ja liikuntalähtöisiä menetelmiä käyttäen. Molemmat hankkeen osatoteutukset ovat kiinteässä yhteistyössä toistensa kanssa. Hankkeessa on käytetty muun muassa HEP! -hankkeen menetelmiä, jotka on kehitetty tutkimustietoon perustuvista ja hyväksi koetuista palvelumalleista. Sekä MOPO- hankkeen aikana kehitettyjä työkaluja ja menetelmiä, joka lisäsi tietoa kutsuntaikäisten nuorten elämäntyylistä, kuten hyvinvoinnista, liikkumisesta, tiedonkäytöstä, sekä kunnosta. Höntsä- silta eteenpäin! -hanke on suunniteltu yhteistyössä Oulun kaupungin ja paikallisten yhdistysten kanssa. Hankkeen tavoitteena on juurruttaa ja levittää höntsä- toimintamallia käyttöön, jossa tärkeänä pidetään nuorista itsestään lähtevää toimintaa, sekä monialaista ja vahvistavaa ohjaajuutta Höntsä Coach-koulutusten avulla. Coach-koulutusten avulla nuorten ymmärrys omista vahvuuksistaan kasvaa sekä ymmärrys höntsätoiminnan monipuolisuudesta lisääntyy. Toimintaa toteutetaan nuorten omassa tutussa ympäristössä yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Voimavarahöntsän osatoteutuksessa hyödynnetään myös muiden samaa aihepiiriä käsittelevien hankkeiden toiminta muotoja. (Höntsä silta eteenpäin! -hankesuunnitelma 2017).

3 KOULUNKÄYNNIN MERKITYS NUOREN ELÄMÄSSÄ

Ilo Kurosen (2010, 15 – 16.) mukaan koulu on nuorten arkielämään ja elämäntapaan keskeisesti vaikuttava instituutio. Perus- ja ammatillinen koulutus muodostavat perustan nuoren elinikäiselle oppimiselle ja työn tekemiselle yhteiskunnassamme. Peruskoulun päättyessä oppivelvollisuus on suoritettu, mutta eivät nuoret eroon koulutuksesta suinkaan pääse. Yhteiskunnassa odotetaan mahdollisimman monen jatkavan opintojaan peruskoulun jälkeen, sillä koulutuksesta pudonneet nuoret tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. Nuoria ohjaa koulutukseen erilaiset lait, sanktiot sekä erilaiset kulttuuriset normit ja odotukset. Koulu on myös nuorelle sosiaalinen yhteisö, jo senkin perusteella kuinka paljon koulussa nuori aikaa viettää. Koulu on nuoren yksi kasvuyhteisö, jossa kasvetaan ja kasvatetaan. Koulu on hyvinvointia rakentava yhteisö, joka voi toiminnallaan tukea nuorten kasvua monellakin tapaa.

Nykyajan yhteiskunnalliset kriisit vaikuttavat myös koulumaailmaan. Kurosen viittaa väitöskirjassaan, että koulua ja nuorten todellisuutta ei voida tarkastella irrallaan yhteiskunnallisesta yhteydestä. Julkisten menojen leikkaukset, työttömyys ja muu yhteiskunnallinen pahoinvointi heijastuu myös luokkahuoneissa opiskeleviin nuorten maailmoihin ja näkyvät motivaatioissa ja tulevaisuuden orientaatioissa. Koululuokissa tulee olemaan enemmän oppilaita, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja ohjausta koulunkäynnissään. Tuen tarve näyttäytyy muun muassa tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmina, kielellisen kehityksen häiriöinä, oppimisvaikeuksina, koulukiusaamisena ja elämäntapa-ongelmina. Nämä kasaantuneet vaikeudet näkyvät useimmiten koulunkäynnin nivelkohdissa. Moni nuori jää ajalehtimaan ja joutuu sen vuoksi syrjäytymisvaaraan. (Kurosen 2010, 16 – 17.)

Perinteisesti opiskelijoiden koulumenestystä on mitattu arvosanoilla. Suomalaisessa koulujärjestelmässä arvosanojen merkitys tulee olennaiseksi nuorten hakiessa peruskoulusta toisen asteen- opintoihin. Mitä paremmat arvosanat ovat, sitä todennäköisemmin nuorella on mahdollisuus päästä seuraavan asteen opintoihin. Epäonnistumista peruskoulun

jälkeisen jatkokoulutuksen pääsemisessä ennustavat parhaiten huono koulumenestys, negatiivinen koulu kokemus, heikko itseluottamus sekä koulunkäynnin epäsäännöllisyys. (Kuronen. 2010, 19.)

Kuronen arvioi, että suomalaisnuoret ovat asennetasolla osoittaneet uskovansa koulutukseen ja koulutuksen merkitykseen työmarkkinoille kiinnittymisessä ja työelämässä pysymisessä. Nuoret myös arvostavat saamaansa koulutusta, mutta koulunkäyntiä ei kuitenkaan sisällöllisesti koeta erityisen mielekkäänä. (Kuronen 2010, 23.)

3.1 Koulu nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Eliisa Leskenoja ja Erja Sandberg tuovat esille koulun merkityksen hyvinvoinnin edistäjänä. Lapsuus ja nuoruusvuosien aikana rakennetaan perusta aikuisiän henkiselle hyvinvoinnille. Hyvinvoivasta nuoresta varttuu myös hyvinvoiva aikuinen. Vastaavasti lapsuus ja nuoruusiän mielenterveysongelmat heijastuvat myös aikuisikään. Koululla on erinomainen mahdollisuus toimia positiivisena ja hyvinvointia edistävänä instituutiona. Koulun aktiivista roolia nuoren hyvinvoinnin edistäjänä puoltaa myös se tosiasia, että voimme itse vaikuttaa kokemaamme hyvinvoinnin määrään.

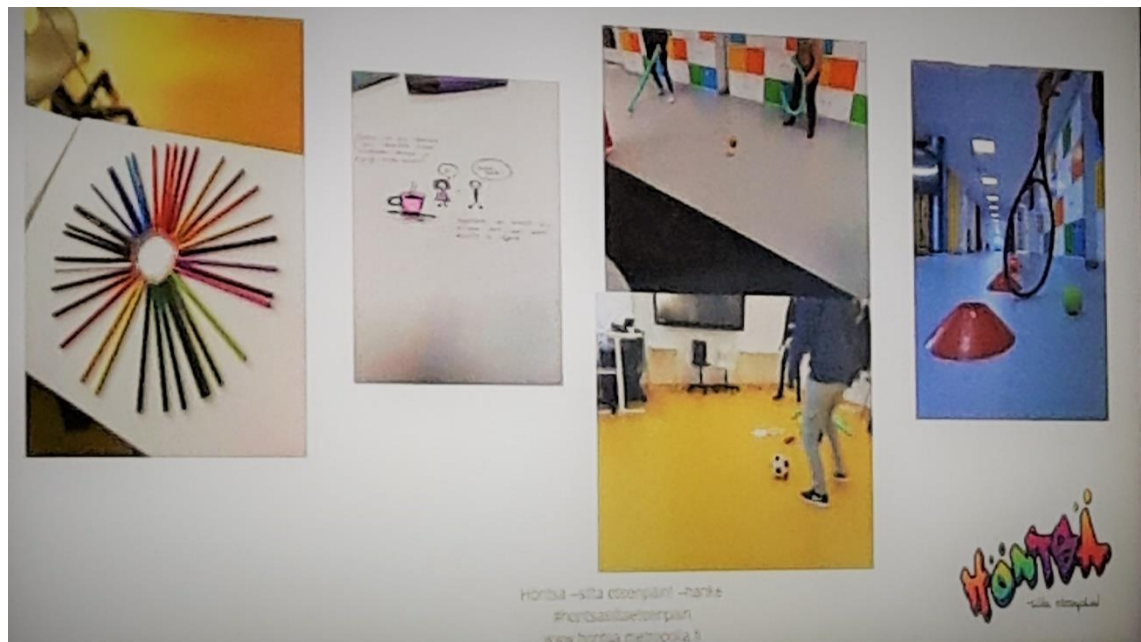
Leskenoja ja Sandberg viittaavat onnellisuustutkija Lyubomirskyn havaintoon, että onnellisuutemme syntyy kolmesta eri osatekijästä. Puolet onnellisuutemme tasosta syntyy geneettisen perimän päämääränä, toisena osatekijä ovat ympäröivät olosuhteet, joka vaikuttaa onnellisuuteemme keskimäärin vain kymmenen prosenttiin verran. Kaikkein merkityksellisin noin neljäkymmentä prosenttia onnellisuutemme tasosta on meidän omissa käsissämme. Tähän vaikuttavat ne päivittäiset valinnat ja toiminnat, joita teemme ja ajattelemme. Koulu voisi olla parhaimmillaan nuoren hyvinvoinnin edistäjänä, mikäli nuoret saadaan omaksumaan erilaisia hyvinvointia tuottavia toimintatapoja osaksi arkikäyttämistään. (Leskenoja & Sandberg 2019, 20-21.)

Toisen asteen oppilaitoksissa olevien nuorten hyvinvointiin ja sen edistämiseen tulisi kiinnittää huomiota entistä enemmän. Elämänpiirin laajeneminen ja opiskeluympäristön muuttuessa tulisi kiinnittää huomioita siihen, miten nuori ryhmäytyy uudessa paikassa. Löytääkö nuori kavereita, sitoutuuko nuori opiskeluun ja onko nuorella mahdollisesti

haasteita opiskelumotivaatiossa. Monet uudet roolit nuoren elämässä saattavat muodostua haastavaksi ja nuori kaipaa vielä paljon aikuisen ohjausta, sekä tukea mutta myös mallia vertaisiltaan. Tähän puututaan myös Höntsätoimintamallin avulla, jossa tarkoituksena on pyrkiä edistämään nuorten hyvinvointia ja opiskelumotivaatiota.

4 HÖNTSÄ- SILTA ETEENPÄIN!

”Höntsä” tarkoittaa leikkimielistä tekemistä, jota ei tarvitse ottaa vakavasti. Siihen yhdistetään perinteisesti liikunta, mutta se voi olla paljon muutakin. Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeessa yhdistyy iloa tuottava, osaamisesta riippumaton ja kaikille avoin matalan kynnyksen toiminta. Höntsätoiminta on helppoa ja toimintamuotona ilman auktoriteetteja tai kilpailua tapahtuvaa toimintaa. (Höntsä. Metropolia.) Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen toiminnan viitekehyksenä toimii sosiokulttuurinen innostaminen. Kulttuuri-, ja liikuntalähtöisten menetelmien avulla edistetään nuorten hyvinvointia, joihin kuuluu elämänhallinta, ilo sekä voimaantuminen ja joiden ympärille kietoutuu osallisuus.



KUVA 1. Nuorten ideoita mitä höntsä voisi olla.

4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Leena Kurki käsittelee teoksessaan muutoksen pedagogiikka sosiokulttuurista innostamista. Suuntaus on syntynyt Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Se on pedagoginen liike, jossa yhdistyvät kasvatuksellinen, sosiokulttuurinen innostaminen ja kulttuurinen toiminta. Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalisen toiminnan väline ja sen avulla motivoidaan ihmisiä osallistumaan. Innostamisessa mennään lähelle ihmistä, hänen omaa arkeaan sekä kokemustaan. Sosiokulttuurisessa innostamisessa keskeistä on yhteisöllisyys, osallistuminen ja luovuus. (Kurki 2000, 14.)

Innostamisella on tarkoitus hermistää ihmisiä lisäämään heidän tietoisuuttaan ja saamaan heidät liikkeelle. Ihminen nähdään kokonaisvaltaisena yksilönä omassa elämäntilanteessaan osana yhteisöä sekä yhteiskuntaansa. Ihminen nähdään myös sosiaalisena olemuksena, jolla on tarve tuntea tulevansa hyväksytyksi itsenään sekä ryhmän jäsenenä. Identiteettiä pyritään vahvistamaan ihmisen omien yhteisöjen sisällä sekä hänen jo olemassa olevia voimavarojaan pyritään ottamaan käyttöön. Tavoitteena olisi, että ihmiset kehittäsivät itse ratkaisumalleja omiin tarpeisiinsa ja ongelmiinsa. (Kurki 2000, 19-28.)

Sosiokulttuurisen innostamisen muodot tulevat esille myös Höntsätoiminnassa, joten tuomme työssämme esille myös tätä käsitettä. Sosiaalinen pyrkimys on luoda opiskelijoille mahdollisuus uusien ystävyysuhteiden syntymiselle sekä yksilötasolla vahvistaa ja luoda sosiaalisia verkostoja. Yksilötasolla sosiokulttuurisella innostamisella Höntsätoiminnassa on tarkoitus saattaa ihmisiä yhteen ja samalla tukea kulttuurista luovuutta ja moniarvoisuutta.

4.2 Liikunta-, kulttuuri ja -taidelähtöiset menetelmät

Lilja ja Rantasalo käsittelevät opinnäytetyössään kulttuurilähtöisiä menetelmiä sekä näiden käsitteitä. Kaikki inhimillinen toiminta voi olla kulttuuria. Tähän on kiinteästi yhteydessä myös perinteet, elämänmallit sekä arvot ja merkitykset. Kulttuuritoimintaa voi olla monenlaista, esimerkiksi toiminnalliset ryhmät, sosiokulttuurinen innostaminen ja erilaiset harraste- ja kulttuurikäynnit voidaan laskea kulttuuritoiminnaksi. Soveltava-,

voimauttava- tai yhteisötaide on myös luettavissa kulttuuritoiminnaksi. Liikunta ja kulttuurilähtöisiä toiminnan sisältöjä erilaisissa yhteyksissä voidaan luokitella ja painottaa erilaisissa yhteyksissä eri tavoin. (Lilja & Rantasalo 2014, 20.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on lisääntynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana hyvinvointialoilla. Tänä aikana on kerätty myös tutkimuksellista näyttöä siitä, että menetelmistä on hyötyä lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä. Näiden menetelmien soveltavuusalue on laaja eivätkä ole ikä- tai sektorisidonnaisia. Taide ja kulttuurilähtöisessä työskentelyssä yhdistyy uuden oppiminen sekä yhdessä tekeminen. Keskeisintä on saada esiin, se mikä on kenellekin merkityksellistä ja voimaannuttavaa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Menetelmät. Taidelähtöiset menetelmät.)

Nuorten parissa tehtävä taide- ja kulttuurilähtöinen toiminta voi ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Osallistuessaan toimintaan nuori kohtaa muita saman ikäisiä, saa uusia kokemuksia ja elämyksiä, sekä oppii uutta. Onnistumisen kokemukset lisäävät myös elämänmyönteisyyttä. Rohkeus sekä itsetunto kasvaa ja voimistuu. Yhdessä tekeminen ja yhteinen päämäärä lujittavat osallistujien välistä vuorovaikutusta ja tasavertainen asema luo taide- ja kulttuurilähtöisessä toiminnassa turvallisuutta. Olennaista kulttuuri ja taidetoiminnassa on matalan kynnyksen toiminta, osallistujien osallisuuden lisääminen ja nuorten tarpeiden huomioiminen. Taide ja kulttuuritoimintaa voidaan suorittaa muun muassa kouluissa, jolloin tarkoituksena voi olla koululaisten hyvinvoinnin ja viihtyvyyden lisääminen. (Elonen 2016, 26.)

Liikuntaa ja liikkumista kuvattaessa puhutaan yleisesti suorituksesta ja sen suorittamisesta. Sitä tarkastellaan yleensä terveyttä edistävästä näkökulmasta. (Karjalainen 2019 9.) Liikkumisen on todettu olevan hyväksi ei vain keholle, vaan myös sen on todettu tuottavan yksilölle sellaista hyvää, joka saa hänen elämänsä tuntumaan paremmalta ja miellyttävämmältä. Fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistäviä vaikutuksia on myös useita ja mainitsemme tässä yhteydessä niistä muutamia. Liikkuminen edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä lisää fyysistä kuntoa. Liikkumisen on todettu myös ennaltaehkäisevän useita sairauksia, kuten sydän ja syöpäsairauksia sekä diabetesta. (Tarnanen, Tuomi & Meinander 2018.) Höntsätoiminnassa voidaan käyttää erilaisia liikunnallisia toimintamuotoja, jotka tukevat näitä hyvinvointivaikutuksia.

4.3 Luovuus

Laura Huhtinen-Hildénin ja Anna Liisa Karjalaisen teoksen mukaan luovuus on ihmisen synnynnäinen ominaisuus. Se voi näkyä arjen ongelmanratkaisutilanteissa tai olla läsnä taiteellisessa toiminnassa. Ennen kaikkea luovuus on meidän jokaisen ulottuvilla ja tätä ulottuvuutta olisi hyödyllistä vahvistaa, koska tämä yhteys luovuuteen voi kadota, jos elämän koettelemukset uuvuttavat liikaa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019,11.) Luova toiminta antaa mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon, iloon ja huumoriin mutta se voi myös tarjota vaihtelua arkeen sekä antaa energiaa. Luova toiminta voi tuoda myös itsestä tai toisesta uusia puolia, taitoja ja kykyjä, joita muu toiminta ei toisi esille. Luova toiminta voi toimia myös silloin kun etsimme yhteyttä itseen ja toisiimme esimerkiksi silloin kun jaamme luovan toiminnan synnyttämiä jakamisen ja vastavuoroisuuden tunteita, sekä kokemuksia ja jopa silloin kun emme keskustelisi sanoin. Vaikka osallistujilla ei olisi yhteistä kieltä toisten kanssa, voimme taidelähtöisellä menetelmien avulla mahdollistaa kontaktin sekä kohtaamisen toisen ihmisen kanssa. Tämä voi tuottaa sekä yhteyttä ihmisten välille, mutta myös lisätä ymmärrystä sekä suvaitsevaisuutta ihmisten välillä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019,12-13).

Anna Liisa Karjalainen käsittelee teoksessaan musiikkiin, kuvalliseen ilmaisuun, kirjoittamiseen, liikkeeseen ja draamaan pohjautuvia luovia työtapoja. Karjalaisen mukaan musiikki, kuvallinen ilmaisu, kirjoittaminen, liike, tanssi ja draama antavat mahdollisuuden itseilmaisuun sekä mahdollistaa yhdessä toimimiseen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.)

4.4 Voimaantuminen

Englanninkielinen käsite Empowerment, tarkoittaa suomennettuna voimaantumista, voimavaraistumista ja väkevöittämisestä. Se on monimielinen käsite ja sen muunnelmat ovat esiintyneet sekä kansainvälisessä että suomalaisissa eri alojen hankkeissa ja tutkimuskirjallisuudessa aina 1960-luvulta lähtien. Räsänen mukaan voimaantuminen ilmenee toiminnan tuloksena ja aito voimaantuminen perustuu ponnisteluun. Voimaantuminen

syntyy siis ponnistelujen kautta ja ponnistelusta syntyy onnistumisen tunne, joka syrjäyttää epäonnistumisen häpeän. Näin syntyy pysyvä hyvä tunne. (Räsänen 2014, 22).

Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisten sisäistä prosessia, jossa yksilö löytää omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä oppii itsestään enemmän. Voimaantuminen on hyvin yksilöllinen prosessi mutta sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisellä tasolla. Yksilöllisellä ja yhteisöllisellä tasolla voimaantumiseen tähtäävällä toiminnolla pyritään edistämään hyvinvointia ja sitoutumista. Voimaantuminen on prosessi, joka on jokaisen henkilökohmainen ja yksilöllinen matka itseensä ja johon vaikuttavat henkilön omat päämäärät, uskomukset, emootiot sekä niiden sisäiset suhteet. Toimintatavat, jotka antavat yhteisölle tilaa ja sallivat sitoutuneen toiminnan eri tasolla, voidaan määritellä mahdollisuudeksi voimaantumiseen. Yksilölle tämä tarjoaa mahdollisuuden käyttää voimavarojaan rakentavasti. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013)

Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvointi on ihmisen psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvoinnin voisi sanoa syntyvän ihmisen itsensä, läheistensä ja elinympäristönsä tuloksena. Sisäinen voimantunne rakentuu luovuudesta ja rohkeudesta mutta myös halusta ottaa vastuuta myös muista ihmisistä. Voimaantumisen katsotaan myös liittyvän kasvuun ihmisenä. Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä erilaisina ominaisuuksina, taitoina ja käyttäytymisenä. Voimaantuminen näkyy aktiivisuuden ja toimintakyvyn lisääntymisenä. Voimaantuneella ihmisellä on kokemus, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja toimia tavalla, joka vahvistaa hänen elämäänsä. Voimaantuminen näkyy ihmisessä myös parantuneena itsetuntona, kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Nähdä tulevaisuutensa toiveikkaana. (Räsänen 2014, 8 – 21.)

4.5 Ilon tunteet

Lauri Nummenmaan johtama tutkimusryhmä on selvittänyt Aalto yliopiston kanssa millaisia olotiloja tunteet saavat aikaiseksi kehossa ja kuinka ne saavat aikaan aivotoiminoissa muutoksia. Tutkimuksessa havaittiin että, ilo ja ilon tunne tekee olon ja kehon keveäksi. Se lisäsi myös hyvää vireyttä. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2013).

Ilon tunteen voisi sanoa värittävän todellisuutta miellyttävään suuntaan ja ohjaavan tekemään lisää sitä mikä tuntuu hyvältä. Eeva-Leena Leppälä kuvailee iloa ja ilon kokemusta tarttuvaksi ja ihmiset ympäri maailmaa kuvailevat ilon kokemusta pitkälti samoin riippumatta kulttuurista, sosiaaliluokasta, iästä tai sukupuolesta. Ilon kokeminen toiminnassa on mahdollista, kun koko huomio keskittyy käsillä olevaan asiaan. (Leppälä 2010).

Tunteemme ovat aivojen, mielen ja kehon reaktioita. Kaikki me tunnemme joskus synkkiä tunteita sekä surua mutta myös ilon tunteita. Leppälä nostaa esille ulkopuolisen maailman vaikutukset omiin tunteisiimme ja käsityksiä itseemme. Jos ympärillämme on paljon negatiivisia tunteita, voimme kokea myös itsemme negatiivisessa valossa. Jos taas ympärillämme on positiivisia tunteita, silloin käsityksemme itsestämme on todennäköisesti myös positiivinen. (Leppälä 2010) Voimme siis todeta, että ilon kokemukset syntyvät parhaiten yhdessä jonkun muun kanssa. Yhteinen, jaettu ilo ja pienet ilon pilkahdukset päivässä ruokkivat myös itsetuntoa. Koemme onnea yhdessä. Iloisena ihminen on myös luovempi ja luovana uskaltaa ilmaista itseään paremmin, tämä taas synnyttää lisää onnistumisen ja ilon kokemuksia.

4.6 Osallisuus

Osallisuus voidaan määritellä ja ymmärtää tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisina joissakin yhteisöissä esimerkiksi opiskelun, harrastuksen tai järjestötoiminnan kautta. Näissä yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten tasavertaisuutena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa omissa yhteisöissään. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat syrjäytymistä vastaan ja ovat suojaavina tekijöinä hyvinvoinnissa. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin on oleellinen osa kiinnittymistä yhteisöön ja osa yhteiskunnallista osallistumista. Eri toimijoiden ja yhteiskunnan palveluilla on suuri merkitys osallisuuden edistämiseksi. Nuorten osallisuutta voidaan edistää kuulemalla heidän näkemyksiään nuorten asioiden päätöksenteon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa kouluissa ja lähiympäristöissä kuten harrastusympäristöissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus)

Osallistuminen yhdistetään osallisuuteen ja se onkin yksi sen muoto. Osallistuminen voi olla yksilön osallistumista johonkin tapahtumaan, vertaistoimintaan tai kansalaistoimintaan. Osallistuminen voi yksilöstä, ryhmästä tai tapahtumasta liittyen olla joko pitkäjänteistä tai kertaluontoista. Tämä antaa toteuttamisen mahdollisuuden itselle tärkeisiin asioihin. Osallistaminen taas on aktivoinnin ja kannustamisen keino, jotta ihminen saisi osallistumisen kokemuksia. Osallistamisessa onkin idea lähtenyt jostakin toisesta henkilöstä, tai yhteiskunnan vaatimuksesta eikä välttämättä osallistujasta itsestään. Osallisuus on tunnetta kuulua johonkin ja olla mukana ihmiselle merkityksellisessä asiassa. Lisäksi siihen kuuluu jonkinlaista sisällöllistä toimintaa, sen merkityksellisyyteen liittyy kuitenkin jokaisen henkilökohtainen elämysmaailma, identiteetti ja käsitys ihmisistä. Osallisuus on monirakenteinen kokonaisuus, johon vaikuttaa yhteiskunnan rakenteet ja kokemus ulkopuolisuudesta. Osallisuuden tavoitteena onkin voimaantuminen, joka saavutetaan kyvyllä vaikuttaa omaan elämään ja sitä koskeviin päätöksiin. Näin ollen yksilön voimaantuminen tarkoittaa myös yhteisön voimaantumista ja sen vaikutusmahdollisuudesta omaan elinympäristöönsä. Osallisuus vaatii ihmiseltä halua vaikuttaa omiin asioihinsa, ulkopuolisia innostajia, uusia rakenteita, sekä menetelmiä. Vertaistoiminta on yksi tärkeimmistä osallisuutta tukevista tukimuodoista. (Hovattala-Saatsi & Manninen 2016, 29 – 31.)

Osallisuudella on tärkeä rooli yhteiskunnassa ja palveluilla on suuri rooli sen edistämisessä. Osallisuudella voidaan vähentää muun muassa eriarvoisuutta koulujen, yhdistysten ja harrastuspiirien avulla. Nuorten kuulemisella voidaan lisätä osallisuutta päätöksenteossa jo varhaisessa vaiheessa. Nuorisolaissa (L1285/2016) säädetään nuorten kuulemisesta ja osallistumisesta heitä koskevaan päätöksentekoon. Lain tavoitteena onkin nuorten kasvun rinnalla tukea heidän harrastamistaan ja harrastustoimintaansa. (L1285/2016.) (Finlex. Lainsäädäntö. Säädökset alkuperäisinä. Nuorisolaki.)

5 VERTAISRYHMÄT JA NIIDEN OHJAAMINEN

Anttonen kirjoittaa opinnäytetyössään, että vertaistyössä perustana ovat samassa tilanteessa olevat ihmiset sekä heidän tarpeensa. Vertaisryhmässä voidaan oppia myös uusia

elämänhallinnan keinoja. Anttosen mukaan vertaistukiryhmään osallistuvat samoja kokemuksia omaavat henkilöt ja toimintaa ohjaa ryhmälle oleelliset asiat. Tapaamiskerroilla voi olla eri teemoja, joissa keskustellaan eri asioista ja tapaamisissa voidaan käyttää esimerkiksi parityöskentelyä, sekä muita toiminnallisia menetelmiä. Liikuntaa, rentoutusharjoituksia ja muuta vastaavaa toimintaa, kunhan se vastaa ryhmän tarpeita ja tavoitteita. Ryhmät voivat olla joko avoimia, jolloin mukaan voi tulla koska vain tai suljettuja ryhmiä. Suljetuissa ryhmissä vaaditaan yleensä ilmoittautumista, eikä mukaan voi tulla kesken kaiken.

Vertaisohjaajilla on useimmiten samanlaisia kokemuksia, kuin osallistujilla ja vertaisohjaajat toimivat yleensä vapaaehtoisesti ryhmän vetäjinä. Ryhmä tarvitsee jonkun rakentamaan puitteet toiminnalle ja ohjaamaan toiminnan sujuvuutta, sekä pitämään huolta käytännön asioista. Ohjaaja on suunnan näyttäjä, jonka tärkein tehtävä on rakentaa puitteet toiminnalle. Siihen kuuluu myös ajan ja paikan tarjoaminen, sekä turvallisuuden luominen ja muiden rohkaiseminen. Tärkeää vertaisohjaajuudessa on huomioida myös hiljaisimmat jäsenet ja muuttaa roolia ryhmän tarpeisiin nähden. Usein käy niin, että ohjaajan rooli vähenee, kun ryhmät alkavat toimia itsenäisemmin, tuolloin ohjaajan tehtäväksi jää vain huolehtia, että ryhmän perustehtävä tapahtuu. (Anttonen 2013, 7 – 10.)

5.1 Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa

Sosiaalinen pääoma on yhteydessä voimavaroihin, joita saamme olemalla yhdessä toisten ihmisten ja vertaistemme kanssa. Sosiaalista pääomaa tarvitaan siihen, että voimme saavuttaa jotain, jota emme voisi saavuttaa ilman toisia ihmisiä tai se olisi ainakin yksilölle tarpeettoman hankalaa. Sosiaalinen pääoma ei tarkoita vain yhtä asiaa, kuten yleensä käsitteillä on tapana. Se mitä sillä tarkoitetaan, on aina yhteydessä vuorovaikutukseen, sen aikaan, paikkaan, kulttuuriin ja ympäristöön, jossa ollaan ihmisten kanssa. Sosiaalisen pääoman tutkimisessa on tärkeää huomioida konteksti, jossa nuoret elävät. Ilmiötasolla nuorten kokemukset ja vuorovaikutus toisiinsa on osa laajempaa kokonaisuutta. Sosiaalisen pääoman tutkimuksen pääarvoina voidaankin pitää ensisijaisesti tutkittavan kohteen yhteisöllisiä voimavaroja. Yhteisön positiivisista ominaisuuksista nousevia huonoja

vaikutuksia ei tarvitse sulkea pois, mutta huomio olisi tässä tapauksessa parempi kiinnittää resursseihin, joita voidaan hyödyntää. (Korkiamäki 2013.)

Usein sosiaalista pääomaa käsittelevät tutkimukset ovat liittyneet jollain lailla perheessä, kouluissa tai asuinalueella nähtävään sosiaaliseen pääomaan tai voimavaroihin. Korkiamäen väitöskirjassa nostetaan esiin nuorten ikätoverisuhteet ja niiden merkitys sosiaalisena pääomana, jossa nuorilla on omat sosiaaliset verkostot, mielenkiinnot ja paljon ihmissuhteita, joilla taas voi olla merkitystä nuoren sosiaaliselle tuelle, kontrollille, normaalille toiminnalle ja luottamukselle. Sosiaalisen pääoman erityispiirteinä voidaankin pitää nuorten ystävyysuhteita, joita esiintyy koulussa ja vapaa-ajalla. Ystävyysuhteissa tällaisia piirteitä voivat olla vastavuoroin annettava tuki, yhteisöllisyyden tunne ja luottamus toiseen. Vertaissuhteet tuottavat nuorille tärkeitä resursseja, joita nuoret oppivat toisiltaan ja joita pidetään tärkeinä niin nuoren terveyden, kuin itsetunnon ja hyvinvoinnin osalta. Resursseja ovat nuorten saama tieto toisiltaan, luottamus ja tuki toiseen, sekä mahdollisuus oppia sosiaalisia taitoja. On kuitenkin pimennossa mitä nuoret itse pitävät merkityksellisenä ja millainen rooli nuorella olisi sosiaalisen pääoman saavuttamisessa. Erot kuitenkin sukupuolella ja taustalla määrittävät miten sosiaalista pääomaa muodostuu ja mikä on sillä hetkellä arvostettua. Korkiamäki tarkastelee nuorten sosiaalista pääomaa käytännön tasolla ja miten arkinen vuorovaikutus on yhteydessä sosiaaliseen pääomaan. Tällaisia esimerkkejä ovat sosiaalinen tuki ja kontrolli, joita voidaan tutkia nuorten ajatusten ja käyttäytymisen kautta vertaissuhteissa. (Korkiamäki 2013.)

Nuorille on luonteenomaista kuulua ryhmään, johon voi sitoutua. Kehitysvaiheenakin nuoruus on vanhemmista ja perheestä irrottautumista, sekä oman itsensä ja identiteettinsä löytymistä. Ryhmään kuulumisen tunteella on myös suojaava merkitys nuorelle. Ryhmä vahvistaa muun muassa nuoren itsetuntoa. Nuori siis tarvitsee oman ikäistensä ryhmää ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin sopeutuakseen. Yksilönä nuori pyrkii omaksumaan ryhmän sisäiset ja ulkoiset ominaisuudet. Nuori keskittyy toimimaan ryhmässä sen säännöin ja tullakseen ryhmässä hyväksytyksi. Nuori voi jopa tukahduttaa mielihalunsa kritisoida jotain. Ryhmä antaa voimaantumisen tunteen ja vapauden toimia asioissa, joita yksilö ei yksin uskaltaisi toteuttaa. (Aalberg 2016, 41-42.)

5.2 Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaajakoulutukset

Höntsä-silta eteenpäin! -hanke järjestää Höntsä Coach- koulutuksia eli vertaisohjaajakoulutuksia. Niissä Höntsä Coach-kouluttajat antavat työkaluja ja teoriatietoa aiheesta, jotta nuoret saisivat valmiuksia toimia itsenäisesti vertaisohjaajina toisille opiskelijoille. Koulutuksen tarkoitus on antaa valmiudet toimia vertaisohjaajana toisille nuorille järjestämällä höntsähetkiä. Koulutukseen osallistuvat vertaisohjaajiksi haluavat ja muut ryhmän jäsenet yhdessä. Samalla se lisää vuorovaikutus -ja itsensä kehittämistaitoja, jotka ovat hyödyllisiä myös työelämässä. Vertaisohjaajakoulutukseen ei vaadita aikaisempaa osaamista, koska hankkeen toiminta on osaamisesta riippumatonta ja avointa toimintaa kaikille. Nuorten toteuttama ohjaajuus on osoittautunut tehokkaaksi ja toisia innostavaksi. Koulutuksien on määrä antaa nuorten itse suunnitella ja toteuttaa omia ideoitaan vertaisensa kanssa. (Hontsa. Metropolia.)

Coach –koulutuksilla on osatoteutusten osalta hieman erilaiset sisällöt, jotka tukevat toteutuksen tarpeita hankkeen aikana. Koulutukset voivat olla 1-3 päivän mittaisia lyhytkursseja, joihin sisältyy yksilöllinen tai ryhmämuotoinen sparraus, vertaisverkostotapaamiset ja apumateriaali. Koulutustoiminnassa kehitetään ja hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan yhdistelemällä muiden osatoteutusten asiantuntijoita, menetelmiä ja kokemuksia. Höntsä Coach –koulutuksissa voidaan auttaa toimintojen vetämisessä ja synnyttää vuoropuhelua toimijoiden kesken. Tarkoituksena on myös vähentää organisaatioiden yhteisöjen ja nuorten välistä kuilua. (Höntsä silta eteenpäin! -hankesuunnitelma 2017.)

6 HÖNTSÄTOIMINTA OSAKSI ISOSKOULUTUSTA JA RIPPISKOULUTYÖTÄ

Tässä luvussa pohdimme diakonista näkökulmaamme osana opinnäytetyötämme, koska valmistumme Sosionomi (AMK) -diakoneiksi. Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaajakoulutusten Höntsätoiminta muotoja voitaisiin käyttää osana isoskoulutusta ja rippikoulua. Varsinkin ryhmänmuodostuksen alussa, jolloin nuoret voisivat löytää yhteistä tekemistä joilla saadaan voimaantumisen, osallisuuden ja ilon tunteita osaksi isoskoulutusta. Rippikoulun osalta tämä mahdollistettaisiin isosten ja ohjaajien avulla.

Toiminta olisi helppoa juurruttaa osaksi isoskoulutusta. Isokset opettelisivat ensin vetämään toisilleen liikunta ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä, joita hyödynnetään höntsähetkissä. Myöhemmin isokset toimisivat höntsähetkien vertaisohjaajina rippikoululaisille heidän rippikoulunsa ilta- ja päiväohjelmissa. Toiminnan tarkoituksena olisi tuottaa iloa ja osallisuutta, sekä voimaannuttaa nuoria sen avulla. Höntsähetkillä pyrittäisiin myös tuomaan sosiokulttuurisen innostamisen kautta yhteishenkeä isoskoulutukseen, rippikouluun sekä parantamaan nuorten oppimismotivaatioita leikkien ja yhteisten harjoitusten kautta. Höntsähetkien tavoitteena olisi luoda isoskoulutukseen ja rippikouluun avoin vuorovaikutus. Iloinen mieli ja yhdessä tekeminen voimaannuttaisi ja osallistaisi nuoria. Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen liikunta- ja kulttuurilähtöiset menetelmät tukisivat myös nuorten hyvinvointia eri tavoin.

Diakonia tukee nuorten parissa tehtävää työtä ja on tärkeässä roolissa myös rippikoulussa. Maailma, jossa nuoret elävät tänä päivänä on jatkuvasti muuttuva. Nuorisodiakonian on myös muututtava vastaamaan nuorten tarpeisiin ja uudistettava toiminta muotojaan, jotta kristillinen kasvatus ja diakonia pysyisivät osana nuorten elämää. Isosten merkitys korostuu rippikoulussa nuorten keskuudessa vertaistukena ja kuuntelijoina. Rippikoulu mahdollistaa myös kahdenkeskiset keskustelut nuoren ja isosen välillä. Suomessa rippikouluopetus on vahvasti nuorten sen hetkisestä elämästä nousevaa ja pyrkimyksenä on tuottaa nuorille elämyksellinen opetusmatka. Siihen kuuluu kristillisen tiedon lisäksi, kokemusten ja käytännön kautta nuorten innostaminen ihmisten väliseen lähimmäisen rakkauteen. (Nivala 2005, 140 – 142.)

Isosten rooli on yhteisessä oppimisessa todella tärkeää. Rippikoululaiset seuraavat isosten mielipiteitä, asenteita, käyttäytymistä, uskon ilmaisua ja toimintaa tarkasti. Samalla on hyvä muistaa, että myös isokset ovat nuoria, jotka ovat tehtäviensä lisäksi oppimassa ja kasvamassa rippikoulun aikana. (Suuri ihme-Rippikoulusuunnitelma 2017, 26.)

6.1 Rippikoulujen iltaohjelmien sisältö tärkeässä roolissa

Hämäläinen kirjoittaa havainnointitutkimuksessaan, miten rippikoulun ilmapiiriin vaikuttavat asiat ovat yhteydessä siihen onnistuuko rippikoulu vai ei. Aiemman tutkimuksen mukaan tähän liittyy nuorten kokonaistyytyväisyys rippikouluun, kuten mikä heillä oli jäänyt rippikoulusta mieleen. Kysyttäessä nuorilta neljäkymmentäyksi prosenttia vastasi

sen olevan ystäviin tai rippikoulun yhteishenkeen yhdistyvä asia, kuten mukava yhdessä-olo ja yhdessä tekeminen. Yhdeksälle prosentille nuorista mieleenpainuvinta oli ollut huonosti suunnitellut yhteisleikit, tai isosten sketsit ja näytelmä esitykset. Voidaan siis olettaa, että iltaohjelmalla tai vapaalla ohjelmalla rippikoulussa, on suuri merkitys nuorten kokemukseen rippikoulusta ja sen ilmapiiristä. Rippikoulusuunnitelman mukaan myös nuorten hyvällä ilmapiirillä on paljon merkitystä oppimismotivaation kannalta ja koko sen onnistumisen kannalta. Rippikoulusuunnitelmassa RKS 2001:ssa ilmaistaan avoimen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin luomisen tärkeys niin leikkien, kuin erilaisten yhdessäolon keinoin. Juurikin tämä vapaa muotoinen yhdessä olo on vakiintunut erityisesti rippileirien iltaohjelmiksi. (Hämäläinen 2009, 91.)

Rippikoulussa oppimisen tulee olla nuorille mielekästä ja motivoivaa. Oppijan arvostukset ja tunteet ohjaavat aina oppimisprosessia, joten on tärkeää, että niitä kuunnellaan ja otetaan huomioon. Parhaimmillaan oppiminen herättää myönteisiä tunnekokemuksia, kuten iloa – joka innostaa edelleen kehittämään omaa osaamista. (Suuri ihme-Rippikoulusuunnitelma 2017, 26.)

Tutkimusprojektissa-Nuoret, rippikoulu ja tulevaisuus kerättiin Suomen rippikoulujen iltaohjelmista havainnointi materiaalia, jossa käy ilmi rippikoulun tavoitteet, joita iltaohjelmien yhteislaulut, yhteisleikit ja luottamusharjoitukset tukevat. Yhteinen hauskanpito on myös tärkeää rippikoulusuunnitelman mukaan. Tutkimuksessa nousi myös esiin rippikoulun iltaohjelmien toteutuksen ja sisällön kehittäminen, sekä tukeeko se opetusta kaikilta osin rippikoulun kokonaisuutta vai onko se vain vastapainoa sille. Emme lähde kuitenkaan pohtimaan tätä enempää vaan keskitymme pohtimaan, sitä kuinka nuorilla on hauskaa iltaohjelmissa ja he kokevat saavansa osallistua, miksei tätä voitaisi hyödyntää myös opetuksen aikana. Kuten jo aikaisemmin kävi ilmi, että iltaohjelmat nousivat tärkeimpinä asioina nuorilla mieleen rippikoulusta, tulee niihin siis panostaa kunnolla. (Hämäläinen R 2009, 110-111.)

Rippikoulu suunnitelman mukaan tulee ryhmytymiseen panostaa, sillä se on yhteisön synnylle merkityksellistä. Huumorin, ilon ja naurun on tarkoitus yhdistää nuoria ja tuoda rentouttava ilmapiiri rippikouluun. (Suuri ihme-Rippikoulusuunnitelma 2017, 23.)

7 TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda nuorten voimavarat ja ilo näkyväksi, jota nuoret saavat osallistuessaan Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen järjestämiin vertaisohjaajakoulutuksiin Oulun alueella. Osallistuimme opinnäytetyötä tehdessämme hankkeen järjestämiin vertaisohjaajakoulutuksiin, jotka toteutettiin Suomen Diakoniaopiston opiskelijaryhmälle. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja kerätä tietoa siitä, kokevatko nuoret iloa osallistuessaan vertaisryhmäohjaajakoulutuksissa järjestettäviin Höntsähetkiin ja voimaannuttaako toiminta nuoria. Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen kanssa. Opinnäytetyömme idea syntyi hankkeen osatoteutuksen tarpeesta saada tietoa nuorten ja höntsätoiminnan yhteydestä iloon ja voimaantumiseen tutkimuksen avulla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen toiminta tuottaa iloa nuorille vertaisohjaajakoulutusten aikana?
2. Millaiset toiminnot edistävät nuorten voimaantumista vertaisohjaajakoulutusten aikana?

Tutkimusongelmat ovat luonteeltaan kartoittavia, mutta osin myös kuvailevia. Tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on luonteeltaan nykyaikaan sijoittuva. (Hirsijärvi, Remes & Sajaara 2000, 127 – 128.)

8 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT

Opinnäytetyömme tehtiin noudattaen laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kriteereitä. Aineiston keräsimme tutkimukseemme havainnointia ja valokuvausta hyödyntäen.

8.1 Havainnointi

Havainnoinnissa on kysymys vuorovaikutustilanteesta tutkimisesta ja tutkimuskohteen ymmärtämisestä. (Vilka, 2006). Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen yksi metodeista ja jota käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa. Havainnoinnilla tarkastellaan tietoisesti muun muassa toimivatko ihmiset siten kuin he sanovat toimivansa. Havaintoja voidaan kerätä tutkimusta varten havainnoimalla tutkittavia heidän luonnollisessa ympäristössään. Tämän etuna on, että havainto tehdään aina siinä asiayhteydessä, jossa se ilmenee. Havainnointi sopi tutkimukseemme erityisesti siitä syystä, että tutkimme yksittäisten ihmisten toimintaa sekä heidän vuorovaikutustaan toisten ihmisten kanssa. (Vilka 2006 37 – 38.)

Havainnoinnin edut ovat siinä, että saamme välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta sekä käyttäytymisestä. Havainnointi menetelmää on kritisoitu siitä, että toiminta saattaa muuttua tai muuttaa tilannetta, jota tutkija havainnoi. Tätä haittaa pyrittiin vähentämään siten, että vierailimme tilassa useampia kertoja niin, että tilanteeseen totuttiin. Havainnoinnin lajeja on useampia ja käytämme tutkimuksessamme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta määritellyn ajanjakson ajan. Osallistuva havainnointi tapahtuu ennalta suunnitellusti ja valitusta teoreettisesta näkökulmasta. (Vilka 2006, 37 – 45.)

Osallistuvan havainnoinnin alalajeja on useita. Me käytämme tutkimuksessamme osallistuja havainnoijana menetelmää. Tässä havainnoinnin alalajissa, jossa tutkittaville eli opiskelijoille kerrotaan ja tehdään selväksi alussa, että havainnoija on ryhmässä havaintojen tekijä. Käytännössä havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan ja havainnoinnin pyrki- myksenä on saada kokonaisvaltainen kuva tutkittavien elämästä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 203 – 204.)

Käytimme havainnoinnin rinnalla koko tutkimuksemme keston ajan päiväkirjaa, johon kirjasimme tarkasti ylös suunnitelmat, suunnitelmien mahdolliset muutokset ja niiden syyt. Kirjasimme tuntemuksiamme, tärkeimpiä löytöjä, ihmisten merkittäviä sanomisia, sekä ideoita ja kysymyksiä, joihin haemme vastauksia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2003, 48 – 49.) Ennen päiväkirjan pitoa mietimme ja selvitimme, mitä päiväkirjaan

kirjoitetulla tiedolla tehdään ja mihin kirjoitettua tietoa tarvitaan. Käytimme päiväkirjaa myös itsearvioinnin välineenä. Päiväkirjaan kirjasimme omia tuntemuksiamme tapahtumien aikana ja heti tapahtuman jälkeen, jolloin kirjattu tieto oli välitöntä ja hyvin muistissa. Videokuvassimme myös jonkin verran tutkimuksemme aikana höntsätoimintaa ja näin pystyimme palaamaan alkuperäiseen tapahtumaan uudelleen.

Toimintaa tarkastellessa tulee kuitenkin myös huomioida näkökulma, se mitä valitaan tutkimukseen ja mitä ei. Tiedostaa mitä nähdään ja mitä mahdollisesti jää näkemättä. Ryhmää tarkastellessa on kyse ryhmädynamiikan tarkkailusta. Se ilmenee jäsenten osallistumisessa, vuorovaikutuksessa, ryhmän rooleissa ja normeissa. Tulokset, joita saavutetaan kertovat myös lopulta sisäisistä tai ulkoisista saavutuksista. (Niemi 2014, 22.) Havainnoilla ja valokuvaamisella saimme hyvin talteen ihmisten kokemuksia, tallennettua tunteita ja tilanteita, jotka kertovat tutkimuksellemme ja tutkimuskysymyksillemme oleellisia seikkoja, joita tapahtuu ihmisten osallistuessa järjestettyyn toimintaan.

8.2 Valokuvaus

Käytimme valokuvausta osana aineiston keruuta, koska se liittyy omalta osaltaan hankkeen vertaisohjaajakoulutuksessa käytettävään menetelmään tehtävään SDO: n opiskelija ryhmän kanssa. Kerroimme heille valokuvaus tehtävästä Voimauttavan valokuvauksen käsitteen avulla sekä eri tavoista ottaa kuvia, joissa näkyisi mitä höntsä voisi olla nuorten näkökulmasta.

Valokuvauksen avulla mahdollistuu tutustua itseensä, nähdä itsensä uudessa valossa ja muuttua, sillä valokuvien maailmaan tuo mahdolliseksi aisteja herättävän ja muistoja rikastuttavan prosessin. Valokuvauksessa on paljon hyviä puolia, sillä se ei vaadi käyttäjältään paljoakaan kokemusta, vaikka se tarjoaa monia tapoja käyttää kuvia. Valokuvausta voidaan käyttää viestintävälineenä ja tiettyjen hetkien, sekä tapahtumien tallentamiseen. (Halkola 2009, 16.)

Voimauttava valokuvaus on sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka on kehittänyt taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Miina Savolaisen mukaan voimauttavan valokuvauksen menetelmässä käytetään valokuvausta terapeuttisesti minäkuvan vahvistamiseen

ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen. Valokuvattava saa itse määritellä omien toiveidensa mukaisesti, kuinka ja miten kuva otetaan. Valokuva antaa hahmon, sille tärkeälle, joka usein jää piiloon. (Savolainen 2008.)

Menetelmän tarkoituksena on, että valokuvaan liitetään arvostava palaute ja kuvista sanotaan vain hyviä asioita. Kuvauksen tärkein tavoite on, että yksilö löytää itsestään kyvyn katsoa itseään lempeämmin. Voimauttavassa valokuvassa kuvattava ja kuvaaja suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä valokuvia, jotka kertovat kuvattavasta jotain tärkeää ja hyvää. Kuvattava yksin päättää, miten häntä kuvataan. Kuten näkyykö kasvot, miten peitetään, onko valoa ja minkälaisessa ympäristössä kuvaus toteutetaan. Voimauttavassa valokuvassa rajataan esiin se, mikä on arvokasta ja hyvää. Valokuvaustilanne on dialoginen. Hyvät tunteet syntyvät vuoropuhelun, dialogin kautta. Ihmisen on ensin oltava arvokas jonkun toisen silmissä, ennen kuin hän voi olla sitä itselleen. Valokuvan jakamisen kautta ihminen saa myös julkisen, hyväksyvän katseen. Menetelmää voidaan käyttää oman elämän ainutlaatuisuuden näkemiseen. (Sinikka Tuomelan voimauttavan valokuvauksen infopaketti. Henkilökohtainen tiedonanto 12.11.2016.)

Kuvasimme ja seurasimme kuinka SDO opiskelijat, toteuttivat voimauttavan valokuvauksen menetelmän avulla heidän mielikuviaan höntsätoiminnasta. Valokuvien käyttö tutkimuksessamme auttaa osaltaan vastaamaan tutkimuskysymyksiimme. Valokuvat antavat monenlaista tietoa ja niiden kautta välittyy erilaisia tunnetiloja. Kamera ja kuvat myös osallistavat nuoria toimintaan ja tekemiseen. (Mustola, Mykkänen, Böök & Kärjä 2015, 126.) Suostumuksen valokuvaamiselle pyysimme osallistujilta kirjallisesti.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kaikissa opinnäytetöissä tulee huomioida luotettavuus ja eettisyys sen toiminnassa. Tutkimuksen eettiset periaatteet tulee täyttää hyväksytysti ja raportoinnin tulee olla selkeää ja luotettavaa. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus, joka pätee tutkimuksen mukana oloon, häneen kohdistuvan materiaalin käyttöön tutkimuksen aikana ja sen

päätyttyä. Tutkijalta vaaditaan myös rehellisyyttä ja huolellisuutta toimissaan. Tutkijan tulee välttää kaikkea epärehellistä toimintaa liittyen tekstin plagiointiin ja raportin tuloksiin, joita tulee tarkastella puolueettomasti ja kriittisesti. Raportoinnin tulee olla selkeää ja ymmärrettävää, sekä siinä esiintyvät puutteet tulee tuoda aina esiin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23 – 27.)

Haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa ennen aineiston keruuta ja suunnittelimme tutkimuksen etenemisen etukäteen. Tutkimuksen kohteena olevat henkilöt olivat toisen asteen opiskelijoita, joista suurin osa oli nuoria ja nuoria aikuisia. Kerroimme tutkimukseen osallistuville tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksista, sekä tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kerroimme tutkimukseen osallistuville avoimesti, miksi olimme mukana heidän koulutuksessaan. Pyysimme osallistujilta lupaa ottaa valokuvia ja heitä ottamaan kuvia sekä esitimme toiveemme saada käyttää kuvia osana opinnäytetyötämme.

Aineiston kokoamisessa ja käsittelyvaiheessa tiedostimme mahdolliset niihin liittyvät ongelmat, huomioimme salassapidon, kirjassimme luvat osallistujilta sekä havaintomuistiinpanot säilytimme vain itsellämme lopullista raporttia ja analyysiä varten. Tutkimustietoja käsiteltäessä otimme huomioon luottamuksellisuuden sekä osallistujien anonymiteetin. Kaikissa tutkimustyön vaiheissa vältimme epärehellisyyttä. Pyrimme siihen, ettei tekstejä plagioida, raportointi olisi kaikin puolin täsmällistä, sekä selostettu huolellisesti. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2003, 25 – 28.)

Suostumuksen valokuvaamiselle pyysimme osallistujilta kirjallisesti, varmistimme jokaisen koulutuspäivän alkaessa, ketkä olivat antaneet luvan kuvaamiseen, sekä muistutimme kaikkia vielä kuvaamisesta erikseen. Tarkistimme myös osallistujilta ennen kuvien lisäämistä osaksi opinnäytetyötämme mitä kuvia saamme julkaista. Eettisiin periaatteisiin kuuluu myös aineiston hävittäminen asiaan kuuluvasti eli keräämämme aineisto tulee hävittää sen käytön jälkeen kokonaan. (Kuula 2006, 99, 88, 106.) Huomioimme tutkimustekstiin liittyvät ongelmat etukäteen, kuten miten voimme tekstiä kirjoittaa ja mistä. Pidämme lupauksemme siitä, ettemme riko luottamuksellisuutta, joka liittyy keräämäämme havaintomateriaaleihin sekä valokuviin. Haluamme kunnioittaa kaikkien yksityisyyttä ja käsittelemme aineistoa, kuten olemme alussa sopineet tutkittavien kanssa. Ihmisarvoa kunnioittaen pidämme myös tärkeänä, ettemme kirjoita epäkunnioittavasti tai

yksipuolisesti tutkittavista. Emme myöskään vääristele alkuperäisiä havaintoja, jolloin tulokset vääristyisivät. Tutkimuksen raportissa julkaisemme myös erilaisia valokuvia, joiden käyttömahdollisuutta olemme tarkastelleet tapauskohtaisesti. Kunnioitamme kuvien tekijänoikeutta, sekä kuvissa olevien yksityisyyttä käyttämällä vain niitä kuvia, joihin olemme saaneet luvat. (Kuula 2006.)

Kiinnitimme huomioita koko opinnäytetyn prosessin ajan myös sosiaalialan eettisiin ohjeisiin, jossa korostuvat sosiaalialan arvot, ammattieettiset periaatteet, oman ihmiskäsitksen tunteminen ja arvomaailman tiedostaminen. Sekä arvostiritojen tunnistaminen toiminnassa, yhdenvertaisuuden ja tasavertaisuuden lisääminen, sekä osaaminen asettua heikossa asemassa olevien puolelle. (Diak. Etusivu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opin-tojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), diakoniatyö. So-siaalialan eettinen osaaminen.) Toiminnassamme korostuu diakoniatyöntekijöiden eettis-ten ohjeiden tavoite tuoda erityisesti iloa, toivoa ja luottamusta. Pyrimme edistämään osallistujien itsemääräämisoikeutta ja olemaan luottamuksen arvoisia koko prosessin ajan. Olemme inhimillisiä kaikkia osallistujia kohtaan ja kannustamme lähimmäisen rak-kauteen. Pyrimme edistämään osallistujien voimavaroja ja vuorovaikutuksen syntymistä ihmisten välille omalla toiminnallamme. Emme myöskään tavoittele toiminnallamme omaa etuamme ja kunnioitamme myös niitä, joiden kanssa työskentelemme. Kunnioi-tamme kaikkien erilaisuutta ja tuomme toimintamme mahdollisimman näkyväksi. Arvo-pohja koko toiminnallemme on pyritty rakentamaan eettisten ohjeistuksen mukaisella ta-valla ja työtämme ohjaavana tekijänä on ollut ihmisarvon kunnioittaminen. (Diakonia-työntekijöiden liitto, eettiset ohjeet 2016.)

10 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössämme rakennettiin etsimällä alakohtaista kirjalli-suutta, tutkimuksia ja artikkeleita ja kokoamalla tarvittava tieto niistä. Teoreettisia viite-kehyyksiä olivat, nuoret, höntsä, syrjäytyminen, voimaantumisen, ilo ja vertaisryhmä oh-jaus. Tutkittua tietoa ja kirjallisuutta aiheestamme löytyi hyvin. Käytimme apuna myös

Oulun Diakonia ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkoa, Theseus tietokantaa ja tieteellisten artikkelien etsinnässä hyödynsimme Google scholar- hakuohjelmaa. Suunnittelimme myös aineiston keruuta ja menetelmiä yhdessä Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeen Voimavarahöntsän osatoteutuksesta vastaavan projektikoordinaattorin kanssa.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen työ, joka toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset ovat tutkimuksen ydinasia. Selkeät ja huolella määritellyt kysymykset toimivat suuntaviivoina analyysissa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 207.) Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtina on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että ihmisiä suositaan tiedonkeruun välineenä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 203.) Tutkimuksemme tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään ja saamaan näkyväksi opiskelijoiden ilon ja voimaantumisen tunteita. Aloitimme analysoinnin jo koulutuspäivien aikana havainnoimalla osallistujia ja kontekstia, jossa he toimivat. Tutkimusaineiston kerättyämme tarkastimme koko aineiston ja selvitimme mahdolliset puutteet ja virheet, sekä arvioimme myös, jätämmekö jotain käsittelemättä. Tutkimusprosessin aikana kerätty aineisto kuten muistiinpanot, tutkimuspäiväkirjat, valokuvat ja videot järjestettiin omiin luokkiinsa. (Alavaikko, Pekonen & Vesterinen 2018.)

Laadullinen aineisto tulee litteroida ja se käydään läpi, tällöin merkitään myös tutkimuskysymyksille oleelliset asiat. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 92.) Aineiston analyysiin kuuluu myös sen jakaminen pienempiin osiin, sekä niiden kokoaminen ja järjestäminen uudelleen. Aineistosta sekä sen osista haetaan yhtäläisyyksiä ja eroja, jotka kertovat osien välisistä suhteista ja malleista. Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen alkuperäinen tehtävä on aina tiedostettava tutkimusmateriaalin analyysissa. Laadullisen aineiston analysoinnissa tulee paljon tietoa ja ei ole suinkaan tarkoitus käyttää kaikkea. Aineisto tulee jaotella, ryhmitellä ja uudelleen nimetä analyysiprosessin aikana niistä tiedoista, joita on kerätty. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta.)

Ensimmäiseksi aloitimme analysoimaan tutkimuspäiväkirjaa lause lauseelta ja sieltä etsittiin tutkimuskysymyksiemme kannalta oleellisia asioita. Laadullisen aineiston koodaus helpotti aineistomme käsittelyä, sillä värikoodeja hyödyntämällä päiväkirjamerkinnöistä saimme poimittua aihetta käsitteleviä yksityiskohtia. Koodausyksikköinä käytimme yksittäisiä sanoja, joita alleviivasimme. Koodauksessa me opinnäytetyöntekijät

merkitsimme aineistoon tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat ja näin pyrimme selkeyttämään aineistomme sisältöä. Koodauksen tarkoitus on kartoittaa aineiston rikkautta ja selvittää, mitä tutkimusaiheeseen liittyvää siellä on. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Koodauksen avulla saatiin monipuolinen käsitys aineistosta ja helpotti täten myös tulkinnan tekemistä.

Laadullisen tutkimuksen analyysitapana voidaan käyttää sisällönanalyysiä, jolla aineisto analysoidaan systemaattisesti ja järjestelmällisesti. Aineistona käytetään aiheesta löydettyä kirjallisuutta kuten artikkeleita, opinnäytetöitä, väitöskirjoja ja tutkimuksia. Aineistona voidaan myös hyödyntää omia päiväkirjoja, sekä raportteja. Tekstistä pyritään näin löytämään jotain merkitystä aiheen kannalta. Tämä on teoriaa ohjaava analyysi, jota ohjaavat aikaisemmin tutkittu tieto ja menetelmien avulla saatu tieto. Tulokset eivät pohjaudu kuitenkaan suoraan teoria tietoon. Tällaista analyysiä voidaan käyttää, kun tutkitaan ihmisten kokemuksia. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 103 – 104.)

Ryhmittelimme aineiston niin, että keräsimme sieltä tutkimuskysymyksiimme liittyvät ydinasiat erilleen. Liitimme omat havaintomme osaksi teoriakirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia. Koska teemme laadullista tutkimusta sanallinen kuvaus on oleellinen osa työtämme. Käytämme myös valokuvia havainnollistamaan lukijalle omia havaintojamme, jotka liittyvät osallistujien iloon ja voimaantumiseen. Analyysimme tulosten ja johtopäätöksien, on tarkoitus tuottaa tutkittavaa ilmiötä, tässä tapauksessa opiskelijoiden mahdollisen ilon ja voimaantumisen tunteita kuvaavia kategorioita, joista teimme omat johtopäätöksemme. (Alavaikko, Pekonen & Vesterinen 2018).

11 PROSESSIN KUVAUS

Tutkimusaineiston saamiseksi tiedonkeruutapana käytettiin havainnointia. Havainnoinnin etuna on, että se tuo esille sen mitä todella tapahtuu. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000 199.) Tutkimusympäristöksi valittiin Suomen diakoniaopiston Oulun kampuksen luokkatila. Kohderyhmänä olivat Suomen diakoniaopiston opiskelija ryhmä, jotka

osallistuivat Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen vertaisohjaajakoulutukseen. Valitsimme koulutuksen osallistujista kohderyhmäksemme nuoret, jotka olivat iältään 16-25-vuotiaita. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli kaikilla vertaisohjaajakoulutus kerroilla 26-30 opiskelijaa. Tutkimukseen osallistujat osallistuivat tutkimukseen vapaa- ehtoisesti ja ilman erillistä korvausta.

Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin osallistuja havainnoijana menetelmää, jossa käytännössä me tutkijat osallistuimme ryhmän toimintaan ja tällä tavoin saamme kokonaiskuvan ryhmän toiminnasta. Tässä aineistonkeruun menetelmässä havainnoinnin aikana kerätään tietoa myös eleiden, ilmeiden, liikkeiden ja kosketuksen avulla tapahtuvasta kommunikoinnista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 203 – 204.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on ilmiön ymmärtäminen ja pyrkimys löytää, sekä paljastaa tosiasioita. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 151 – 152.) Ennen vertaisohjaaja koulutuspäiviä olimme kokoontuneet kouluttajien kanssa ja suunnitelleet päivien kulkua sekä käyneet läpi, kuinka havainnoinnin toteutamme. Olimme keskustelleet ja käyneet läpi tarkasti omaa rooliamme tutkijoina ja kuinka tulisimme toteuttamaan aineistonkeruun näiltä tutkimuspäiviltä. Saatu palaute vertaisohjaaja kouluttajilta hyödynnettiin itse tutkimuspäivissä.

Tutkimuspäivät ajoittuivat 28.1-12.2.2019 väliselle ajalle ja suoritimme tutkimustamme Suomen diakoniaopiston kampuksen luokkatilassa, jossa SDO:n opiskelijat osallistuivat vertaisohjaajakoulutukseen. Ennen tutkimuksen aloittamista me tutkijat huomioimme hyvän tutkimuskäytännön ja kerroimme osallistujille etukäteen lyhyesti tutkimuksemme tarkoituksista ja pyysimme lupaa kuvaamiselle kirjallisesti opiskelijoilta. Kerroimme kuvien ja mahdollisen videomateriaalin päätyvän opinnäytetyömme aineistonkeruun tarkoituksiin. Sekä sen, että aineistonkeruun, analysoinnin ja opinnäytetyön julkaisun jälkeen valokuvat ja muun materiaalin tuhoamme asianmukaisesti. Osallistujille kerrottiin myös, että nimiä, ikää tai muita tunnistettavia seikkoja ei julkaista ilman lupaa. Tutkimusta helpotti myös, että meitä tutkijoita oli kaksi. Tutkimusympäristö pystyttiin jakamaan osiin niin, että molemmat sijoittuivat tilassa siten, että kaikkia opiskelijoita pystyttiin havainnoimaan samanaikaisesti. Pyrimme havainnoinnissa siihen, että havainnointi eteni tutkittavien ehdoilla ja pyrimme olemaan vaikuttamatta liiaksi tapahtumiin.

Tutkimuksemme tapa on havainnointi, joten aineiston kuvamateriaalia, videoita ja muistiinpanoja kertyi runsaasti. Tutkimuspäivät toivat suuren määrän aineistoa sekä yhteensä 80 valokuvaa ja 10 videota. Havainnointipäivien aikana kertyneet valokuvat, muistiinpanot ja videot jaoteltiin, jotta tarkasteleminen olisi helpompaa. Tämä auttoi meitä prosessin seuraavaan vaiheeseen, jossa aineistoa alettiin käsittelemään eli koodaamalla se pienempiin osiin ja näiden pienempiä osioiden tarkastelemista. (Saaranen -Kauppinen & Puusniekka 2006.) Koska tutkimuspäiviä oli kolme myös aineistoa kerättiin monessa eri vaiheessa, jolloin myös analyysia tehtiin koko prosessin ajan. Aineistoa siis analysoidaan ja kerätään osittain samanaikaisesti (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 208.)

Seuraavaksi teimme aineiston sisällönanalyysin. Sisällönanalyysissä pelkistimme keräämämme havainnot. Sisällönanalyysin voi toteuttaa joko teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. Työmme sisällönanalyysi tehtiin teorialähtöisesti. Sitä ohjaavat aikaisemmin tutkittu tieto ja tutkimuksen menetelmien avulla saatu tieto, mutta analyysi ei pohjaudu suoraan teoria tietoon. Tällaista analyysia voidaan käyttää, kun tutkitaan esimerkiksi ihmisten kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103–104.)

Ensimmäinen vaihe oli redusointi eli pelkistäminen, jolloin kerätty aineisto tiivistetään, jotta kaikki olennainen saadaan esiin. Toinen vaihe on klusterointi, jossa etsitään omaan tutkimukseen kuuluvia käsitteitä. Tämän jälkeen nämä luokat ryhmitellään ja yhdistetään, jolloin syntyy luokkia. Viimeiseksi tehdään abstrahointi eli aineiston käsitteellistäminen, jossa oleellinen tieto erotellaan. Tämän jälkeen muodostetaan tulokset teoreettisista käsitteistä, jolloin käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 110 – 115). Sisällönanalyysissä aineistoamme tarkasteltiin eritellen, eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä etsien ja tämän avulla ilmiöstä pyrittiin muodostamaan tulkinta. (Saaranen -Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimusaineistomme laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto pilkottiin pieniin osiin, käsitteellistettiin ja lopuksi järjestettiin uudelleen uudelleen kokonaisuudeksi. Materiaalista pyrittiin näin löytämään jotain merkitystä aiheen kannalta, eli toiminnan ja tutkittavien antamaa merkitysyhteyttä, jolla ilo ja voimaantuminen saadaan näkyväksi.

12 TULOKSET

Tutkimuksemme teemana on tuoda nuorten voimavarat ja ilo näkyväksi, joita nuoret saavat osallistuessaan Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen järjestämiin vertaisohjaajakoulutuksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja kerätä tietoa siitä, kokevat nuoret ilon tunteita osallistuessaan vertaisryhmäohjaajakoulutuksissa järjestettäviin Höntsähetkiin ja voivatko koulutukset voimaannuttaa nuoria, sekä miten se ilmenee toiminnan aikana. Kuusamon ja Saastamoisen teoksessa Järventie tekee näkyväksi sen, ettei kaikkea voi tietää aiheesta pelkästään jotain ilmiötä tutkimalla. Meidänkään tutkimamme ilmiö ei ole yksiselitteinen. Tärkeämpää on tulokulma ja näkökulma asioihin eli mitä puolia siitä lähdemme selvittämään ja tarkastelemaan syvällisemmin, sekä millä kielellä ja teoreettisilla käsitteillä sitä tehdään muille ymmärrettäväksi. Vaikka tutkimusongelmat ovat vuosien kuluessa muuttuneet, voimme edelleen käyttää muiden keräämää tietovarantoa hyödyksemme. Näin ollen jokainen voi käyttää hyväkseen juuri niitä käsitteitä ja periaatteita, jotka itseään sillä hetkellä kiinnostavat, sekä jotka ovat ydinasioita tutkimuksessa. (Kuusamo & Saastamoinen 2014, 149.)

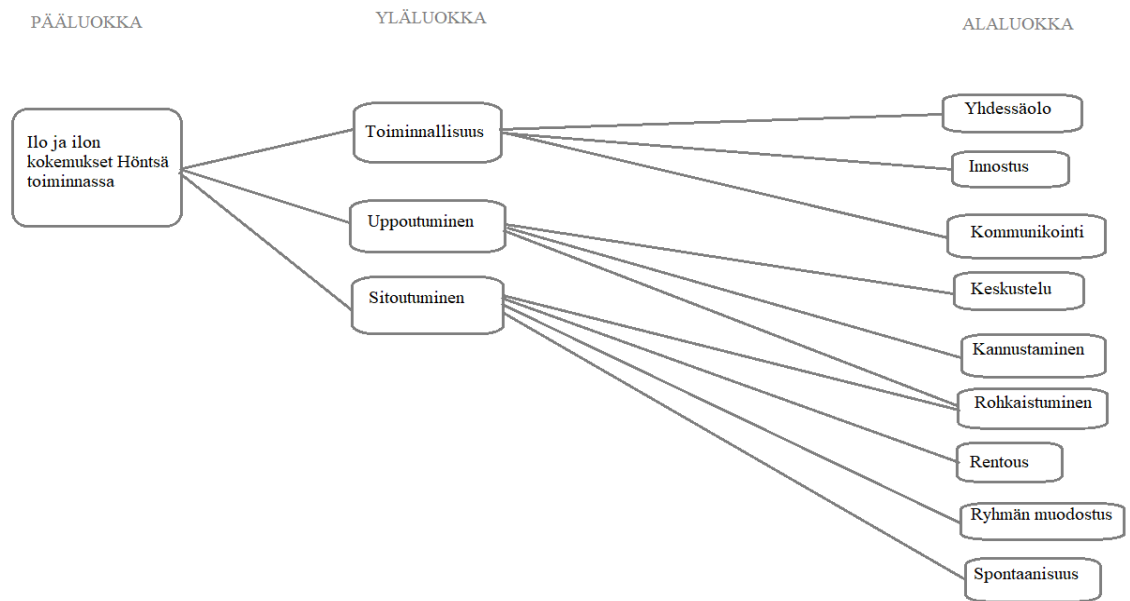
Tutkimuskysymyksemme Millainen toiminta tuottaa iloa nuorille vertaisohjaajakoulutusten aikana?

Aineistoa tarkastelemalla voitiin nähdä yhteys nuorten positiivisten tunteiden ja höntsätoiminnan välillä. Havainnoimalla ja valokuvaamalla saatiin ikuistetuksi hetkiä, jotka osoittavat ilon tunteita osallistujissa. Ilo näkyy vertaisohjaajakoulutuksen osallistujien kasvoilla hymyinä ja nauruna, jonka saavat aikaan koulutuksen höntsähetket, niiden sisältämät leikit, sekä toiminnalliset ja luovat tehtävät. Nuoret myös itse kuvailevat höntsähetkiä koulutuksien aikana hauskoiksi. Koulutuksien höntsähetket voivat saada aikaan ilon tunteita luomalla osallistujille mahdollisuuden toteuttaa itseään vapaamuotoisen toiminnan kautta. (Dunderfelt 2010, 14.) kirjoittaakin, miten ilon liike kulkee osallistujien sisältä ulospäin. Toiminta ei synnytä iloa vaan yksilö saa toiminnan kautta toteuttaa itseään, joka on yksilön suurin ilon lähde.

Koulutuksen toiminnalliset leikit saivat myös usein naurun tarttumaan osallistujasta toiseen. Sen lisäksi koulutuksen muun sisällön seuraaminen ja siihen osallistuminen oli

aineiston mukaan helpompaa höntsähetkien jälkeen, kuin niitä ennen. Leikkimielinen toiminta keräsi eniten nuoria osallistujia höntsähetkien aikana. Leikkeihin ja muuhun toimintaan mukaan osallistuminen näytti olevan suurimmalle osalle osallistujista helppoa sekä mielekästä.

Havaintomme mukaan suurella osalla opiskelijoista innostus näkyi heti höntsätoiminnan alkaessa ensimmäisenä koulutuspäivänä. Nähtävillä oli kuitenkin, että osa opiskelijoista jättäytyi kauemmaksi ja luokkatilaan muodostui aluksi pienempiä ryhmittymiä. Suurimmaksi osaksi toiminnalliset höntsähetket, yhdessä toimiminen, sekä tekeminen näkyi osallistujien kasvoilla iloisuutena ja hymyinä. Positiivisuus, hyvä mieli ja iloisuus tarttui myös toisesta osallistujasta toiseen herkästi. Rantala tuo esille kirjassaan Oppimisen iloa etsimässä, että tunnekokemukset syntyvät merkityksellisissä tilanteissa. Opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu luokkatovereiden keskinäisissä toiminnoissa ja kun toiminta ja toiveet kohtaavat, on ilmassa runsaasti iloa. Tämän havaitsimme myös me opinnäytetyöntekijät näissä vertaisohjaajakoulutuksissa. Rantalan mukaan ihmiset kokevat iloa eri tavoin. Ihmisten tiedolliset toiminnot, voimavarat ja oma persoonallisuus vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee iloa. Joidenkin osallistujien ilon tunne on hetkitäistä, hersyvää ja vallatonta tunnetta. Toiset taas voivat ilmaista tunnetta rauhallisemmin ja tasaisemmin. Vaikka kaikki yksilöt kokevat ja näyttävät ilon eri tavoin on myös tilanteita, jotka tuottavat kaikille osallistujille nähtävästi iloa. (Rantala 2006, 30 – 31.)



Kuvio 1. Koettu tunne

Kuvattu taulukko käsittelee niitä tarpeita, jotka vaikuttavat iloon ja ilon tunteeseen höntsätoiminnan aikana nuorilla. Yläluokka jakaantuu kolmeen päämäärän, jotka ovat toiminnallisuus, uppoutuminen ja sitoutuminen. Alaluokka on jaoteltu kolmeen tasoon, joka kuvastaa merkitystä, mikä mahdollistaa nämä tekijät. Näitä ovat; yhdessäolo, innostus, kommunikointi, keskustelu, kannustaminen, rohkaistuminen, rentous, ryhmän muodostus ja spontaanisuus.

Nauru ja huumori olivat selkeämmin esillä toisen vertaisohjaajakoulutuspäivän aikana. Nauru oli kohdistettu tekemiseen ja yhdessä kokemiseen positiivisessa mielessä. Missään vaiheessa ei ilmennyt, että toisen kustannuksella naurettaisiin. Yhteinen tekeminen sai nuorten osallistujien kesken aikaan yhteistä juttelua ja hymyjen jakamista riippumatta siitä, miten tehtävästä suoriuduttiin ryhmänä. Jotkin tehtävät tuottivat osallistujille iloisia ja joillekin epätoivoisen kuuloista reagointia tehtävän haasteellisuudesta johtuen. Havaitsimme että, tehtävät saivat aikaan monta iloista sekä nauravaa ilmettä tehtävien suorittamisen aikana. Myös yllättyneisyyttä ryhmän sisällä toisen osallistujan kekseliäisyydestä voitiin nähdä höntsätehtäviä suorittaessa. Ilo ja ilon kokemisesta Csikzentmihalyi toteaa, että hyvin erilaiset toiminnot voivat tuottaa iloa ja johtaa iloon riippumatta siitä, millaisia synnynnäisiä taitoja ihmisellä on. Tunteita, joihin liittyy keskittymistä, uppoutumista, syvää sitoutumista, iloa ja täyttymyksen tunnetta on kuvailtu tuottavan parhaita hetkiä

elämään. Aktiivisen hyvinolontunteen hakeminen on meille kaikille luontaista. (Csikzentmihalyi 2006, 231.) Ilon tuottaminen itselle sekä toiselle oli havaittavissa, kun opiskelijat toteuttivat toiminnallisia tehtäviä. Kaikki osallistujat tekivät tehtäviä parhaan kykynsä mukaan ja opiskelijoissa selkeästi näkyvä keskittyminen, uppoutuminen tehtävään ja siitä tuoma ilo välittyi, siinä hetkessä. Hyvänolon ja ilon tunnetta jaettiin itselle ja toiselle eri muodoissa. Osallistujat myös ilmaisivat koulutuksen höntsähetkien sisältöä positiivisesti ja pitivät sitä iloisena tekemisenä yhdessä toisten kanssa. Osallistujien kommentit jo ensimmäisestä päivästä lähtien olivat myönteisiä. Moni koki, että toiminnalliset tehtävät olivat olleet hauskoja ja he itse voisivat hyödyntää niitä tulevaisuudessa. Osallistujille oli jäänyt mieleen erityisesti toiminnalliset tehtävät, kuten kouluttajien vetämät vauhdikkaat ja toiminnalliset tehtävät.

Viimeisenä koulutuspäivänä voitiin havaita, että kaikki osallistujat osallistuivat yhteisiin höntsähetkiin. Höntsähetkien aikana käytetyt luovat menetelmät antoivat osallistujille mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon, iloon ja huumoriin. Osallistujat kehuivat erityisesti erään kouluttajan vetämää tulitikkuleikkiä mukaansatempaavaksi ja kivaksi. Se tuki myös havaintoamme, jonka olimme aistineet tuokiota seuratessa. Innostus, nauru ja leikkimielinen kisailu oli koko tulitikkuleikin aikana osallistujilla näkyvillä. Vertaisohjaajakoulutuksen vetäjien oma innostus välittyi myös nuoriin. Keskustelua tehtävistä niiden aikana sekä jälkeen käytiin iloisin ilmein ja naurahduksia kuului keskustelujen lomasta. Vaikka osa höntsähetkien tehtäviin osallistujista ei ilmaissutkaan selkeästi iloa hymyinä taikka nauruina. Voidaan kuitenkin olettaa niiden synnyttäneen positiivisia tunteita. Hetkiä voidaan pitää myös iloisina tai onnellisina, jotka parantavat osaltaan ainakin hetkellisesti yksilön elämänlaatua ja näin ollen myös elämäntyytyväisyyttä, joka toimii ihmisen hyvinvoinnin mittarina. Onnellisuuden komponentteina toimivat positiiviset emootiot, ihmisen sitoutuminen asioihin ja miten yksilö kokee merkityksellisyyden elämässään. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2016, 23 & 25.) Aineistosta tulee esiin höntsätoiminnan aikana ilmenneitä positiivisia tunteita. Osallistujasta riippuen, positiiviset tuntemukset näyttäytyvät eri tavalla. Höntsätoiminta tuottaa iloa, joka näkyy osallistujien kasvoilla selkeimmin hymyinä ja nauruna, mutta myös rentoutena ja spontaanisuutena.

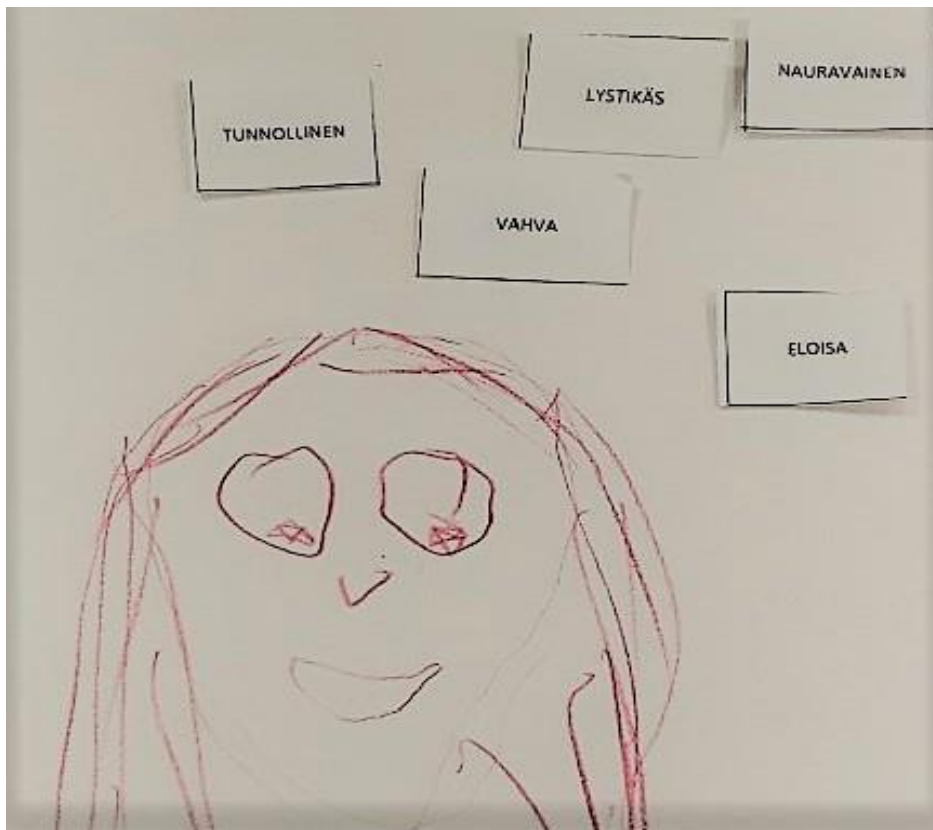


KUVA 2. Höntsähetkessä kuvattuja osallistujien näkyviä ilon tunteita.

Tutkimuskysymyksemme millaiset toiminnot edistävät nuorten voimaantumista vertaisohjaajakoulutusten aikana?

Aineistosta voidaan löytää yhtäläisyyksiä nuorten voimaantumisen ja vertaisohjaajakoulutuksen välillä. Ryhmissä toimiminen, yhteiset pohdinnat ja keskustelu Höntsähetkien ja koulutuksen aikana tukevat osaltaan nuorten osallisuutta. Yhteinen tekeminen ja onnistuminen tehtävissä voi myös voimaannuttaa opiskelijoita. Voimaantuminen tarvitsee Räsänen mukaan muodostuakseen vuorovaikutuksellisuutta ja se ilmenee jonkin toiminnan tuloksena. Tähän kuuluu onnistumisen tunne, joka syrjäyttää myös häpeän tunteen ja näin synnyttää hyvän olon tuntemuksia. Yksilön voimavarakeskeisyys tarkoittaa ihmisen itsensä ja olemisensa kyseenalaistamista toiminnassa, jolloin voisi olla vahvempi itselleen ja toisilleen. (Räsänen 2014, 12, 22, 97.) Osallistujat korostivat jokaisen koulutuskerran sisältöä ja nostivat esille positiivisiksi ominaisuuksiksi osallistumisen vapaaehtoisuutta ja

sisällön olevan mukavaa yhteistä tekemistä. Vertaisohjaajuudessa pidettiin tärkeänä motivaatiota ja tavoitteellisuutta, sekä luottamusta muihin osallistujiin, jotta toiminta olisi mielekästä ja ammattimaista. Nuorten mielestä mielekkääksi tekemiseksi voitaisiin luokitella koulutusten osalta höntsähetkien leikit, valokuvaus tehtävät ja muut toiminnalliset tuokiot, joita osallistajat saivat toteuttaa niin ryhmissä tai halutessaan yksin. Havaitsimme myös, että suurimmalla osalla osallistujista leikkimielinen tehtävä rentoutti seuraavilla kerroilla osallistumaan myös seuraaviin toimintoihin ja keskusteluihin.



KUVA 3. Höntsähetkessä neljän osallistujan yhdessä piirtämä muotokuva sekä adjektiiveja, jotka kuvaavat muotokuvaa esittävää henkilöä.

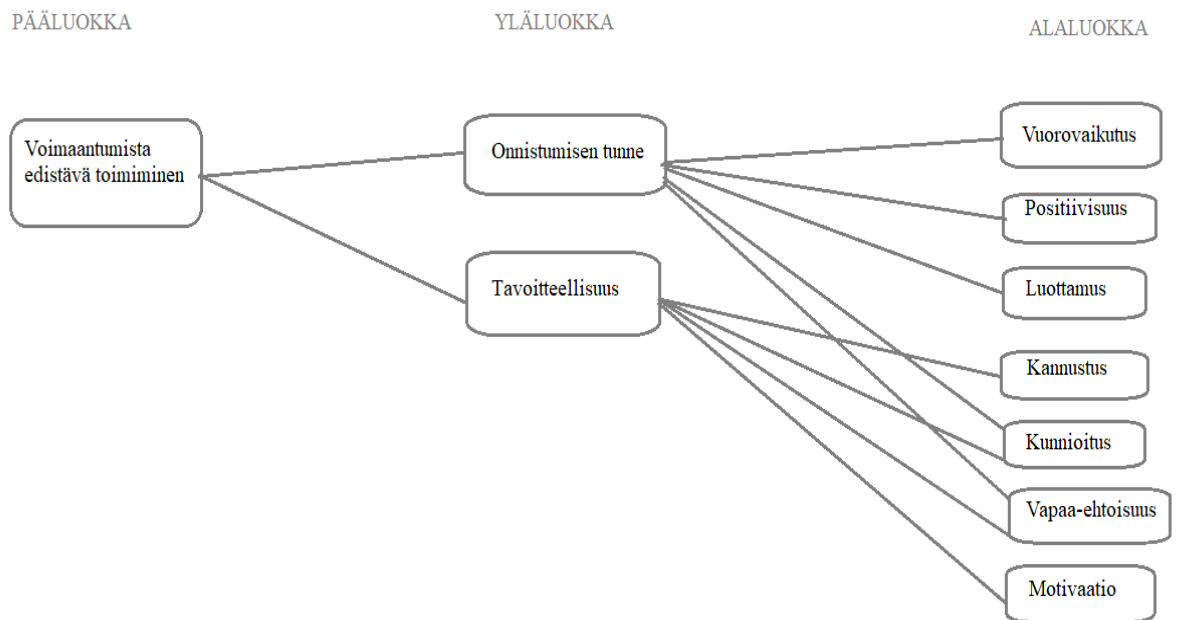
Kuten voidaan olettaa, jokainen kokee yksilönä eri tavalla leikkimielisen kisailun ja oman sekä toisten motivaation ryhmätilanteessa. Toiset osallistajat näyttävät innostuksensa herkemmin höntsähetkien aikana kuin toiset. Innostuneisuus ja nauru näyttivät kuitenkin koulutuksissa tarttuvan yksilöstä toiseen ja kiva tekeminen sai myös keskittymään tekeillä olevaan asiaan paremmin. Kouluttajien vuorovaikutus osallistujiin oli tärkeää, sillä henkilöt, jotka vetäytyivät joissain tilanteissa syrjemmälle tuli kouluttajien toimesta myös

huomioitua. Kannustava ja positiivinen ilmapiiri kouluttajien osalta näytti rohkaisevan hiljaisempia ja vetäytyviä osallistujia myös mukaan toimintaan.

Vertaisohjaajakoulutuksissa ja höntsähetkissä nuorten osallistujien keskinäinen vuorovaikutus näyttäytyi meille erilaisena. Esimerkiksi ryhmissä, joissa oli selvästi nuorempia että vanhempia osallistujia. Yksilönä nuoret osallistujat ovat luontaisesti hyvin erilaisia käyttäytymiseltään, kuin vanhemmat opiskelijat. Se voi liittyä myös ihmisen omaan persoonaan. Opiskelijat jakaantuivat melko luontevasti pieniin kahden-kolmen hengen ryhmiin, mutta koulutuksien aikana oli myös muutamia opiskelijoita, jotka halusivat toimia yksin. Vanhempien opiskelijoiden kannustava asenne tarttui helposti kuitenkin myös nuorempiin osallistujiin. Toisella ja viimeisellä kerralla osa osallistujista oli ensimmäistä kertaa mukana. Heidän osallistumisensa ja innostuksensa saattoi tuoda ryhmään mukaan lisää keskinäistä, positiivista mieltä. Sisäinen voimantunne ihmisessä tuo omia voimavaroja ja joista syntyy vastuullista, mutta myös luovuutta synnyttävää tunnetta. Tällaisen voiman tunteen saavuttaneista ihmisistä heijastuu myönteisyys ja positiivisuus, joka on myös yhteydessä hyvään ilmapiiriin. Tällaisella ihmisellä on myös halu ottaa vastuu muista toiminnan jäsenistä ja yrittää parhaansa. (Räsänen 2014, 101.)

Kopakkala kirjoittaa, miten ihmiset toimivat luontaisesti yhdessä ja miten viihtyvyys toisten läsnä ollessa voi parantua huomattavasti. Kopakkalan teoksessa pohditaan myös tehtävien suorittamista ryhmässä ja voiko se tehostaa yksilön suoriutumista helpoissa tehtävissä, sekä miten muiden aiheuttama paine voi heikentää suoritusta. Ryhmässä toimittaessa voidaan myös olettaa, että toisen toimintaa arvioidaan. Työskentelyn motivaationa voidaan pitää uskomuksemme siitä, että työskentelystä seuraa meille itsellemme jotain hyvää. Se taas voi lisätä motivaatiotamme. Pohdimme myös samaa havaintojemme perusteella. Toisen opiskelijan kunnioittaminen näkyi selvästi tämän ryhmän ryhmädynamiikassa, mutta johtavammat henkilöt nousivat kuitenkin esiin myös höntsähetkien aikana leikkimielisissä kilpailuissa ja leikeissä. Kopakkalan mukaan vuorovaikutustilanteissa ihmiset pyrkivät tavoittamaan sopivan aseman ryhmässä. Tavallisesti jäsenet ottavat hillityn roolin, jos oletetaan kaikkien saavan saman kohtelun toiminnan aikana. Kun taas tavoitteellisuuteen pyrkivässä toiminnassa johtajuus nousee edullista asemaa tavoittelevissa yksilöissä. Vuorovaikutus sisältää myös tarpeen vaikuttaa toiseen jäseneseen, sekä saamaan aikaiseksi toisessa ihmisessä haluamamme reaktio. Käyttäydymme myös erilaisissa tilanteissa kukin eri tavoin. Toinen tilanne voi tehdä meistä aktiivisia, puheliaita ja

seurallisia, kun taas toisenlainen tehtävä saattaa tehdä meistä varautuneita ja hiljaisia. (Kopakkala 2011, 38 – 96.)



Kuvio 2. Osallistujan voimaantumiseen vaikuttavat lähtökohdat

Kuvattu taulukko kuvailee niitä tekijöitä, jotka vaikuttavan voimaantumiseen. Yläluokka kuvastaa osallistujan tarpeita. Minkälaisia tarpeita Höntsätoimintaan osallistuneilla nuorilla voi olla. Alaluokassa kuvataan Höntsä-toiminnan sekä (kouluttajan) roolia osallistuneisiin nuoriin. Näitä ovat; motivaatio, vapaa- ehtoisuus, kunnioitus, kannustus, positiivisuus ja vuorovaikutus.

Viimeinen koulutus kerta oli havaintojemme mukaan selkeästi rentoutuneempi kuin edelliset koulutus kerrat. Opiskelijat keskittyivät tehtävien tekoon erilaisella asenteella. Avoinuus ja puheliaisuus oli nähtävillä melkein jokaisessa ryhmässä. Nuorten itsensä suunnittelemat Höntsähetket tehtiin näkyväksi käymällä suunnitelmia läpi yhdessä ja näin nuoret saivat mahdollisuuden jakaa ideoitaan ja ajatuksiaan. Osallistujien mielestä

höntsää voisi toteuttaa melkein missä ja milloin vain. Osallistujien mielestä ajatuksena ja tarkoituksena olisi saada aikaan hyvää mieltä sekä mukavaa yhteistä tekemistä. Koulutukseen osallistuneista kymmenen opiskelijaa kolmestakymmenestä opiskelijasta koki kysyttäessä, että he voisivat toteuttaa höntsähetkiä toisilleen kevään aikana. Koulutuksen lopuksi osallistujat vastasivat Höntsä-hankkeen tekemään palautekyselyyn. Verkko kyselyyn vastanneista 53,8 % vastasi koulutuksissa olleen kivaa ja 58 % vastasi aikovansa ohjata höntsähetkiä tulevaisuudessa. Vastanneista 57,7 % koki saaneensa uusia kokemuksia koulutuksen aikana. Kouluttajat sekä ryhmän opettaja lupasivat myös hankkia joitakin välineitä opiskelijoille tuleviin höntsähetkiin, jolla madallettaisiin kynnystä niiden toteuttamiseen. Osallistujat antoivat toisilleen rauhan hiljaisienkin toiminnallisten tehtävien ajaksi ja jokainen sai tehdä ne niin kuin itsestä parhaalta tuntui ja tämän myös kouluttajat ottivat hyvin huomioon koko koulutuksen sisällössä. Viimeisen koulutuspäivän lopuksi jaettiin taputusten kera kaikille osallistujille Höntsä- Coach todistukset, jotka antavat konkreettisen todisteen siitä, että nuoret tekivät jotain itsensä hyväksi.

Räsänen mukaan viime kädessä voimaantumisen on kysymys itsetuntemuksesta ja sen laadusta omaan elämään. Voimaantumisen on tärkeää muutos, joka kohdistuu itse ymmärrykseen, joka tehdään osallistumisen kautta ja joka näin synnyttää muutoksen ympäristöön. Voimaantuminen yksilökohtaisesti tarkoittaa myös tietoisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä ja siinä tärkeimpänä voidaan pitää mielekkyyden kokemista. (Räsänen 2014, 100.) Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa sitoutuminen asioihin, sekä miten yksilö kokee merkityksellisyyden omassa elämässään. Ihmisiä tulisi rohkaista haasteiden yli, liittää sosiaalisiin suhteisiin, ruokkia ihmisen omaa tuottavuutta ja luovuutta, sekä antaa mahdollisuus yhteisen hyvän saavuttamiseen. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2016, 23 & 25.) Vertaisohjaajakoulutuksissa käytetty luova toiminta saattaa mahdollisesti luoda paremman yhteyden itseen ja toisiin. Höntsähetket koulutuksissa antavat osallistujille myös mahdollisuuden käyttää omaa luovuutta rakentavasti ja löytää uusia mielenkiinnon kohteita. Koulutukset rohkaisevat opiskelijoita hyödyntämään eri menetelmiä ja toiminnallisuutta vertaisryhmäohjauksessa. Taide- ja liikuntalähtöiset menetelmät antavat koulutuksen aikana mahdollisuuden kohdata toinen ihminen uudella tavalla. Höntsähetket voivat auttaa ryhmäytymisessä ja antavat uusia tapoja toimia yhdessä. Koulutuksissa osallistujat voivat myös löytää itsestään uusia puolia sekä uusia vahvuuksia, jotka ovat yhteydessä sisäiseen voimaantumiseen.

13 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia tuottaako Höntsä- silta eteenpäin! -hankkeen höntsätoiminta iloa nuorille ja miten vertaisohjaajakoulutukset voivat voimaannuttaa nuoria. Näin pyrimme tuomaan näkyväksi nuorten ilon tunteita ja voimaantumista, joita ilmenee vertaisohjaajakoulutusten ja höntsähetkien aikana. Näitä tutkimme laadullisen tutkimuksen menetelmin, osallistavan havainnoinnin avulla. Havainnoinnin apuna käytimme valokuvausta ja videointia. Ennen tutkimuksen suorittamista olimme tutustuneet käsitteisiin Höntsä, nuoret, voimaantuminen, ilo sekä, vertaisryhmäohjaus. Nämä käsitteet antoivat aineiston analyysille myös hyvän viitekehyksen. Aineistoa tutkimuksellemme kertyi runsaasti. Saimme täten myös erilaisia näkökulmia ja viitteitä erilaisista kokemuksista sekä tunteista.

Arviointi nuorten kokemuksista, ilosta ja voimaantumisen kokemisesta perustuivat meidän omiin havaintoihimme sekä tulkintoihin. Tapahtuma paikalla kirjoitetut muistiinpanot, päiväkirjamerkinnot, valokuvat ja videokosteet olivat osa tutkimusmateriaalia. Havainnoimme ryhmää kolmella eri kerralla. Havainnoimme osallistujien kokemuksia sekä tuntemuksiaan ja ilmaistemistaan. Ilo ja positiivisuus olivat asioita ja tunteita, joita prosessin aikana havaitsimme nuorten kokevan. Toistuvat ilon kokemukset, joita havaitsimme vertaisohjaaja koulutuskerroilla nuorten kokevan, tulimme siihen johtopäätökseen, että nuorten ilon ja höntsähetkien välillä on yhteys. Voidaan myös olettaa nuorten hyvinvoinnin määrän lisääntyneen. Tarkastelimme eri hyvinvoinnin tekijöitä osana tutkimustamme, koska ne vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee elämän. Elämän kokeminen taas vaikuttaa ihmisen onnellisuuteen, iloon ja voimavaroihin, joita myös Höntsätoiminta voi tuottaa.

Voimaantuminen on osa ihmisen hyvinvointia, joka ilmenee vertaisohjaajakoulutuksiin osallistuneilla nuorilla toimintaan osallistumisena sekä siihen sitoutumisena. Koulutukseen osallistuneita oli yhteensä kolmekymmentä. Heistä yhteensä kymmenen ilmoitti viimeisenä koulutuspäivänään suullisesti halustaan järjestää Höntsähetkiä kevään aikana

toisille opiskelijoille. Osallistuneet vastasivat koulutuksen lopuksi verkkokyselyyn, jonka mukaan 58 % aikoo ohjata höntsähetkiä tulevaisuudessa. Tämä näyttäisi vahvistaneen nuorten omia kykyjä ja kertoo osaltaan toiminnan olleen mielekästä. Voidaan myös olettaa, että toiminta vahvisti osallistujien keskinäistä ryhmä suhdetta, jolloin nuorten itsetunto kasvaa ja ryhmässä toimiminen vahvistuu. Höntsähetket antavat nuorille vapauden käyttää omaa sisäistä luovuuttaan ja rohkeutta, mutta myös halua ottaa vastuuta muista. Voimaantuminen liittyy ihmisen sisäiseen kasvuun ja se ilmenee erilaisina ominaisuuksina, taitoina ja käyttäytymisenä. Huomasimme myös vertaisohjaajakoulutuksiin osallistuvien nuorten aktiivisuuden lisääntyvän jokaisen koulutuskerran jälkeen huomattavasti.

Vaikka vertaisohjaajakoulutuksien Höntsähetkissä havaitsimme nuorten ilon ja positiivisuuden, jotka osaltaan viittaavat myös nuorten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen, täytyy asiaan suhtautua myös kriittisesti. Sillä toiminta ei välttämättä sovi kaikille ja jokainen osallistuja on varmasti kokenut koulutukset omalla erityisellä tavallaan. On todennäköistä, ettemme me tutkijat ole välttämättä huomanneet tai nähneet kaikkia reaktioita, joita koulutukset ja Höntsähetket ovat osallistujissa tuoneet esiin. Haasteellisenä voidaan pitää myös havainnoinnin menetelmää, jolloin emme päässeet kuulemaan osallistujien mielipiteitä erikseen toiminnasta. Vaan halukkaat osallistujat ovat ilmaisseet kuulemamme mielipiteet yhteisesti koulutuksien aikana. Höntsähetkissä käytettävät menetelmät voivat auttaa osaltaan nuorten syrjäytymisessä, mutta eivät poista kaikkia nuorten ongelmia. On kuitenkin nuorten edun mukaista edistää osallistumista matalan kynnyksen toimintaan ja mahdollisuutta siihen. Nuorten on myös mahdollista kohentaa omaa elämäänsä Höntsähetkillä, mutta tulee muistaa, että siihen kuuluu myös oma halu osallistua. Nuorten parissa toimiessa halu osallistua, avoin mieli, kokeileminen ja uusista asioista kiinnostuminen, ovat asioita, jotka auttavat nuorta itseään toiminnan aloittamisessa ja sen jatkuvuudessa.

Nuorten sitoutuminen kolmeen eri vertaisohjaaja koulutuskertaan tuntui suurimmalle osalle osallistujista olevan helppoa, vain muutamalla osallistujista jäi koulutuskertoja väliin. Pikemminkin havaintomme oli, että ensimmäisen koulutuskerran jälkeen osallistujia tuli seuraaville kerroille enemmän kuin ensimmäiselle kerralle. Vaikuttiko osallistumiskiintoon se seikka, että Höntsä Coach -vertaisohjaajakoulutukset olivat sisällytetty normaalin opetuksen sisältöön? Koulutuksen sisältöä ja toiminnallisia tehtäviä opiskelijat

kehuiivat ja kiittivät, joten tämän oletuksen mukaan voisimme ajatella, että ensisijaisesti sisällöllinen vaikutus toi nuoret osallistumaan näihin koulutuskertoihin.

Aiheemme kaipaa mielestämme vielä tutkimista, sillä jokainen analyysi on vain pinta raapaisua tutkimuksesta, johon mahtuu paljon tulkittavaa. Toiminnan vaikutusta ja ilmiötä tulisi tutkia esimerkiksi eri mittareiden avulla ja huomiota tulisi kiinnittää myös kohderyhmiin, joita tässä tutkimuksessa ei ollut mukana. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää miten hyvinvointikäsitteet sekä niiden tuoma ilo ja voimaantumisen käsitetään eri toimijoiden kesken. Tällöin voitaisiin saada käsitys siitä, miten toimintaa voitaisiin kehittää ja juurruttaa osaksi koulujärjestelmää, käyttäen liikunta-, taide ja -kulttuurilähtöisiä menetelmiä höntsätoiminnassa.

Kehittämisideoita Höntsä-silta eteenpäin! -hankkeelle vertaisohjaaja koulutuskertoihin voisimme nostaa nuorten osallistamisen painottamista jo suunnitteluvaiheessa ja näin varmistamaan heidän kuulluksi tulemisensa. Toiminnan jatkuvuuden kannalta, nuorilta saatu palaute ja kehittämisideat ovat toiminnan kannalta ensiarvoisen tärkeää materiaalia. Muun muassa ajankohdasta ja toiminnan sisällöstä saatiin nuorilta hyviä kehittämisideoita. Kuinka varmistetaan nuorilta saadun palautteen ja ideoiden käytännön toteuttamisen ja toiminnan alkuun saattamiselle. Kynnystä nuorten omien höntsähetkien aloittamiselle mahdollistettiin viimeisellä vertaisohjaajakoulutuskerralla, kun nuorille luvattiin hankkia välineitä niiden toteuttamista varten. Näitä ja tutkimus tuloksia voidaan käyttää hankkeessa myöhemmin hyväksi.

Tutkimuksemme jättää myös mahdollisuuden sen jatkamiselle ja nuorten ilon, sekä voimaantumisen seurannalle, kun vertaisohjaajakoulutukseen osallistujat lähtevät itse toteuttamaan höntsä hetkiä toisilleen koulutuksen jälkeen. Voimme jäädä vain miettimään moniko koulutukseen osallistunut motivoitui järjestämään höntsähetkiä toisilleen ja tuottavatko ne nuorille iloa ja voimaannuttaako se heitä jatkossa opiskeluiden aikana. Jos edes muutama opiskelija innostui vertaisohjaajuudesta ja höntsähetkistä, voidaan olettaa toiminnan olleen mielekästä, sekä tuottaneen iloa ja voimaantumista osallistujissa.

LÄHTEET

- Aalberg V. 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Kumpulainen K, Aaronen E, Ebeling H, Laukkanen E, Marttunen M, Puura K & Sourander A. (toim.) *Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim.
- Aaltonen S & Kivijärvi A (Toim.) (2017.) *Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Nro 198. Helsinki: Unigrafia.
- Alavaikko, M. Pekonen, E & Vesterinen, O. (6.9.2018) Tutkimusmenetelmien opetus. Aineiston keruu ja –analyysi. Luentotalenne. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 26.1.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=1Ha9LUWNwus>
- Anttonen H. (2013) Vertaistukea ryhmästä – vertaisohjaajan opas. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Saatavilla 13.2.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201304255089>
- Csikszentmihalyi M. (2006.) *Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuositukselle*. Helsinki: Rasalas.
- Diak. Etusivu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset sosionomi (AMK), diakoniatyö. Sosiaalialan eettinen osaaminen. Saatavilla 19.4.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>
- Diakoniatyöntekijöiden liitto. Eettiset ohjeet 2016. Saatavilla 27.2.2019 https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Elonen N. 2016. Ilo ja hyvä mieli ovat oikeaa hyvinvointia. Tutkimus kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä eri kohderyhmien hyvinvoinnin edistämisessä Suomessa. Pori Jazz kaupungin kulttuurisen hyvinvoinnin edistäjänä -hankkeen loppuraportti. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Saatavilla 8.3.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0253-5>
- Halkola U, Mannermaa L, Koffert T & Koulu L. (2009.) *Valokuvauksen terapeutin voima*. Helsinki: Duodecim.
- Hirsijärvi S, Remes P & Sajavaara P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. (2009) *Tutki ja kirjoita*. (15 uud p.) Helsinki: Tammi.
- Hovattala-Saatsi T & Manninen M. (2016.) Isoskoulutus ja lähimmäisen rakkaus Opin- näytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201608291387>
- Hämäläinen R. (2009.) *Havainnointitutkimus rippikoulun iltaohjelmasta: Puujalkojen kaatopaikka vai tärkeä oppimistilanne?* Innanen T & Niemelä K. (Toim) Rippikoulun todellisuus. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Höntsä silta eteenpäin! -hankesuunnitelma (2017).
- Höntsä. Metropolia. Mitä höntsä on? Saatavilla. 14.2.2019 <http://www.hontsa.metropolia.fi/mitaonhontsa>
- Höntsä. Metropolia. Mitä on vertaisohjaajuus? Saatavilla 14.2.2019 <https://www.hontsa.metropolia.fi/mitaonvertaisohjaajuus>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Tukimateriaali. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saatavilla 19.2.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>
- Kanen J. (2014) *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona, Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, A L. (2019). *Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen*. Teoksessa L. Huhtinen-Hildèn & A L. Karjalainen. (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 11-18). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kopakkala A. (2011.) Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen.(s. 96-38). Helsinki: Edita.
- Korkiamäki R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla 14.2.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9124-5>
- Kurki L. (2000) Sosiokulttuurinen innostaminen. (Muutoksen pedagogiikka) Tampere: Vastapaino.
- Kuronen, I. (2010) Peruskoulusta elämäkouluun. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämäkulusta peruskoulun jälkeen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

- Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusela P & Saastamoinen M (toim.) (2014.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia, Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Vilma Hännisen juhlakirja. Järventie I. Hyvinvoinnin tuollapuolen.
- L1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Lassander, M. Solin, P. Tamminen, N & Stengård, E. (2013) Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattori. Saatavilla 15.1.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leskenoja, E & Sandberg, E. (2019) *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Leppälä, E-L. Ilo ja tunteet osana oppimisprosessia. Saatavilla 13.2.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12673/leppala_eeva-leena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- L1285/2016. Nuorisolaki. Suomen Laki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Lilja, P & Rantasalo, J. (2014) Sosiaalisen perspektiivi taide- ja kulttuuritoiminnassa. (Opinnäytetyö, Hämeen ammatti- korkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 20.2.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79232/Lilja_Paivi_ja_Rant%20asalo_Johanna.pdf?sequence=1
- Mustola, M. Mykkänen, J. Böök, M & Kärjä, A-V. (Toim.) 2015. *Visuaaliset menetelmät lapsuuden – ja nuorisotutkimuksessa*. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.
- Niemistö R. 2014. *Ryhmän Luovuus ja kehitysheidot*. Helsinki: Palmenia.
- Nivala M, (2005.) *Nuorisodiakonia ja kirkon erityisnuorisotyö*. Paananen T & Tuominen H, (Toim). Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Nummenmaa, I. Glerean, E. Hari, R. ja Hietanen, J. Modily maps of emotions. Saatavilla 13.2.2019 http://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2016/11/Nummenmaa_et_al_PNAS_2014.pdf
- Nuorisotakuu. Tietoa nuorisotakuusta. Saatavilla 20.2.2019 <https://nuorisotakuu.fi/tietoa-nuorisotakuusta>

- Oulun Diakonissalaitoksen säätiö. Hyvinvointi hankkeet. Höntsä-Silta Eteenpäin! Taus-
taa. Saatavilla 20.3.2019 [https://www.odl.fi/fi/odl_saatio/odl_liikuntakli-
nikka/hyvinvointihankkeet/hont-sa/](https://www.odl.fi/fi/odl_saatio/odl_liikuntakli-
nikka/hyvinvointihankkeet/hont-sa/)
- Räsänen, J. (2014) Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteo-
ria, uskaltava vastuullisuus, valinta optimointi ja kompensointi. EU: Julki-
viestintä.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen
tietovaranto. Sisällönanalyysi. Tampere. Saatavilla 26.2.2019
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html
- Savolainen, M (2008). *Maailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment Oy
- Suuri ihme- Rippikoulusuunnitelma (2017.) ”Elämää Jumalan kasvojen edessä”. Kirkko
hallitus. Helsinki. Saatavilla 14.2.2019 [http://sakasti.evl.fi/julkai-
sut.nsf/08D884F4F0E4B979C22581A3002FEDA0/\\$FILE/SUURI_IHME
_julkaisu_suomi_verkko_bookmarks.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkai-
sut.nsf/08D884F4F0E4B979C22581A3002FEDA0/$FILE/SUURI_IHME
_julkaisu_suomi_verkko_bookmarks.pdf)
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Saata-
villa 5.2.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-
dle/10024/75612/PM1.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-
dle/10024/75612/PM1.pdf?sequence=1)
- Tarnanen K, Tuomi T & Meinander T (2018). Käypä hoito. Etusivu. Potilaalle. Käypä
hoito suositus. Diabetes- sairastatko diabetestä tietämättäsi?Suomalainen
Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 19.4.2019 [http://www.kaypa-
hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00066&suositusid=hoi50056](http://www.kaypa-
hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00066&suositusid=hoi50056)
- Terhi L, Hyväri S & Vuokkila- Oikonen P 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja ter-
veysalalla. Helsinki: Tammi.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset nuoret ja perheet. Työn tueksi. Nuor-
ten syrjäytyminen. Nuorten syrjäytymisen eh-
käisy. Saatavilla 12.5.2018 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-
perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-
perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Syr-
jäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Saatavilla 29.04.2018
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjayty-
minen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyminen-riskitekijat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjayty-
minen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyminen-riskitekijat)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Mene-
telmät. Taidelähtöiset. menetelmät. Saatavilla 5.2.2019

https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaityminen/syrjaityminen-ja-syrjaitymisen-riskitekijat

Tuomi J & Sarajärvi A. (2002.) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Tuomi J & Sarajärvi A. (2013.) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä.

Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Uusitalo-Malmivaara L & Vuorinen K. 2016. *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja*

nuorta löytämään luonteen vahvuutensa. (s. 23 & 25). Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Edita.

Youtube. Tutkimusmenetelmien opetus. Diak. Aineiston keruu ja –analyysi. saatavilla

26.1.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=1Ha9LUWNwus>

LIITE 1. VERTAISOHJAAJA-KOULUTUKSEN AIKATAULUT

HÖNTSÄ COACH VERTAISOHJAAJA-KOULUTUKSEN AIKATAULU 28.1.2019
SDO, tila 2083

Höntsä Coach-vertaisohjaajakoulutus 28.1.2019

8.30 – 9.00 ESR-lomakkeiden täyttö.

9.00 – 10.15 Mitä Höntsä ja vertaisohjaajuus on?

10.15 – 10.30 TAUKO 15 min.

10.30 – 11.00 Höntsäämiseen tilat ja aika? Valokuvaustehtävä.

11.00 – 11.45 Keskustelua ja toimintaa ryhmäytymisestä.

HÖNTSÄ COACH VERTAISOHJAAJA-KOULUTUKSEN AIKATAULU 6.2.2019

SDO, tila 2083

12.45-13.00 Tunne-ilmapallot.

13.00-13.15 Kertaus keskustellen aiemmasta, yhteishengen ja ryhmäytymisen merkitys ja vertaisohjaajien rooli oppilaitoksessa.

13.15-13.45 Millainen on hyvä höntsähetki? –ryhmätyö ja keskustelu.

13.45-14.00 Höntsätään!

14.00-14.20 TAUKO.

14.20-14.30 Muotokuva.

14.30-14.45 Höntsä Coachin taidot ja keskustelu.

14.45-15.30 Höntsähetkien suunnittelu.

15.30-15.45 Yhteenveto.

HÖNTSÄ COACH VERTAISOHJAAJA-KOULUTUKSEN AIKATAULU 12.2.2019 SDO, tila vegelius sali

Höntsä Coach-vertaisohjaajakoulutus 12.2.2019

8.30 –8.45 Mitä on jo kokeiltu.

8.45 – 10 Höntsähetkien demoaminen.

10 – 10.15 TAUKO 15 min.

10.15 – 10.45 Kirjoitustehtävä.

10.45 – 11.00 Palaute.

11.00 - 11.15 Rentoutus.

11.15-11.30 Todistusten jako.

Päivä päättyy 11.45 mennessä.