



*Ei voi olla masentunut kun onnistuu*  
Nuorten miesten arkielämän ja  
toiminnan kuvaaminen koherenssin  
tunteen näkökulmasta

Merja Lankinen-Lifländer

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

*Ei voi olla masentunut kun onnistuu*  
Nuorten miesten arkielämän ja toiminnan  
kuvaaminen koherenssin tunteen  
näkökulmasta

Merja Lankinen-Lifländer

Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2019

Merja Lankinen-Lifländer

***Ei voi olla masentunut kun onnistuu* - Nuorten miesten arkielämän ja toiminnan kuvaaminen koherenssin tunteen näkökulmasta**

Vuosi

2019

Sivumäärä

66

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli empiirisesti kuvata ja ymmärtää nuoren miehen arkielämää ja toimintaa ja saada käsitys nuorten 16-19 -vuotiaiden miesten arkielämän merkityksellisistä asioista tutkittavien näkökulmasta. Samalla hankittiin tietoa nuorten syrjäytymisen riskitekijöistä MORFEUS-hankkeen (=Mallinnettu informaatio, Osallistavat työtavat, Rakentuva tulevaisuus, Fasilitoitu yhteistyö ja Ennakoiva innovointi Uudistuvassa Sosiaali- ja terveydenhuollossa) käyttöön. Hanke oli Aalto-yliopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteinen ja siinä tutkittiin hyvinvointipalvelujen kokonaisuuksia päihde-, mielenterveys- ja lastensuojelupalveluiden asiakaslähtöisyyden näkökulmasta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata ja tulkita nuorten miesten arkielämää Antonovskyn (1982) kehittämän salutogeenisen teorian keskeisen käsitteen, koherenssin tunteen näkökulmasta ja lisäksi tuottaa asiantuntijoiden teemahaastattelulla tietoa nuorten syrjäytymisen riskitekijöistä. Tutkimustehtäväksi muodostui nuoren miehen arkielämän kokemuksen kuvaaminen ja ymmärtäminen.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvattiin terveyslähteisyyttä tutkimuksen perustana, nuoren miehen fyysistä ja psyykkistä elämänvaihetta sekä koherenssin tunnetta. Koherenssin tunne koostuu niistä psyykkisistä voimista ja tekijöistä, jotka saavat yksilön pysymään terveenä ja säilyttämään psyykkisen toimintakykynsä ja elämänlaatunsa jatkuvista kuormittavista stressitekijöistä huolimatta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, jossa nuorten luotainpäiväkirja, vanhempien päiväkirjat ja nuorten teemahaastattelut analysoitiin narratiivisen analyysin keinoin ja asiantuntijoiden haastattelut teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin.

Opinnäytetyö antoi ajankohtaista tietoa nuorten 16-19 -vuotiaiden miesten arkielämästä ja toiminnasta neljän narratiivin avulla, jotka kuvasivat nuorten tämänhetkistä tilannetta ja arkea ja olivat jo itsessään osa tutkimuksen tulosta. Asiantuntijahaastatteluista saatiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin tuloksena luettelo riskitekijöistä, joiden asiantuntijat katsoivat vaikuttavan syrjäytymistä edistävästi ja toisaalta myös arkielämän kannattelu- ja motivointikeinoista, joiden katsottiin edesauttavan elämänhallinnan ja koherenssin tunnetta. Nuorten motivaation puute, vastuuttomuus, kiusatuksi tuleminen, vanhemmuuden ongelmat, epäsosiaalisuus ja päihteiden käyttö sekä suurimpana sosiaalisten suhteiden vähyys ja kavereiden puute olivat riskitekijöitä syrjäytymiselle. Toisaalta nuoren arkielämän kannattelijoina tai motivointikeinoina nähtiin oman osaamisen ja voimavarojen käyttäminen, onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute.

Nuorten miesten arkielämässä koherenssin tunteen kannalta keskeiset tekijät olivat turvalliset ja luottamukselliset suhteet vanhempiin, erityisesti äitiin ja kavereiden merkitys nuoren elämässä.

Asiasanat: Koherenssin tunne, terveys, nuori mies, arkielämä, syrjäytyminen

Merja Lankinen-Lifländer

***Can't be depressed when you succeed - Describing the Everyday Life and Activities of Young Men from a Perspective of Sense of Coherence.***

Year	2019	Pages	66
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis was to empirically describe and understand the everyday life and activities of a young man and to get an idea of the meaningful issues of the everyday life of young men aged 16-19 from their perspective. At the same time, information was acquired on the risk factors for exclusion of young people in the MORFEUS project (= Modeled Information, Participatory Working Methods, Constructive Future, Facilitated Cooperation, and Proactive Innovation in Renewable Social and Health Care). The project was a joint effort of Aalto University and Laurea University of Applied Sciences, and it explored the totality of welfare services from the point of view of customer-orientation of substance abuse, mental health and child protection services.

The aim of the thesis was to describe and interpret the everyday life of young men from the point of view of the sense of coherence, the central concept of the salutogenic theory, developed by Antonovsky (1982) and to provide information on the risk factors of youth exclusion through expert interviews. The task of the study was to describe and understand the everyday experience of a young man.

The theoretical framework of the thesis described health-orientedness as the basis for research, the physical and mental life stage of a young man and the sense of coherence. The sense of coherence consists of the psychic forces and factors that make the individual stay healthy and maintain his or her mental ability and quality of life despite the constant stressful factors in life.

The study was conducted as a qualitative case study, where the interviews of young men, bulletin diaries and parents' diaries were analyzed by means of narrative analysis and interviews with experts through theory-based content analysis.

The thesis provides up-to-date information on the everyday life and activities of young 16-19-year-old men through four narratives that depicted the current situation and everyday life of a young male and were already part of the study itself. As the result of theoretical content analysis, expert interviews resulted a list of risk factors which experts felt that they contributed to exclusion and, on the other hand, to the means of profit and motivation of everyday life, which were considered to contribute to a sense of life management and coherence. Lack of young people's motivation, irresponsibility, being bullied, parenthood problems, unsocialism and substance abuse, and the greatest lack of social relationships and lack of friends were risk factors for exclusion. On the other hand, using their own skills and resources, experiences of success and positive feedback were seen as the supporters of the everyday life or the motivation means.

In everyday life of young men, the key factors for the sense of coherence were safe and confidential relationships with parents, especially the mother and the importance of friends in the life of the young.

Keywords: A sense of coherence, health, young man, everyday life, exclusion

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät.....	8
3	Terveyslähtöisyys tutkimuksen perustana .....	9
3.1	Terveyden- ja elämänhallintaan liittyviä teorioita .....	9
3.2	Antonovskyn salutogeeninen teoria ja koherenssin tunne.....	12
4	Nuori mies, arkielämä, psyykinen hyvinvointi ja elämänhallinta .....	14
4.1	Nuoruus elämänvaiheena .....	14
4.2	Nuoren miehen arkielämä .....	17
4.3	Koettu terveys, psyykinen hyvinvointi ja elämänhallinta nuoruusiässä.....	19
5	Opinnäytetyön tieteenfilosofiset lähtökohdat ja tutkimusote.....	21
5.1	Tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta .....	21
5.2	Lähestymistapa .....	23
5.2.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	23
5.2.2	Tapaututkimus.....	24
5.3	Ontologia ja epistemologia .....	25
6	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	25
6.1	Aineiston hankinta .....	26
6.1.1	Asiantuntijoiden teemahaastattelut .....	27
6.1.2	Luotain ja nuorten teemahaastattelut .....	27
6.1.3	Vanhemman päiväkirja .....	30
6.2	Aineiston analyysi .....	30
6.2.1	Asiantuntijahaastattelut .....	31
6.2.2	Tapaukset narratiiveina.....	31
7	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	33
7.1	Ensimmäinen tutkimuskysymys .....	33
7.1.1	Eetu: Ei voi olla masentunut, kun onnistuu .....	33
7.1.2	Antti: Elämässä olisi vain jalkapallo .....	35
7.1.3	Matti: Kavereiden voimalla eteenpäin.....	37
7.1.4	Mikko: Teen koulun loppuun, jotta olisi edes joku tutkinto .....	38
7.1.5	Yhteisiä teemoja .....	40
7.2	Toinen tutkimuskysymys .....	42
7.3	Johtopäätökset .....	46
8	Pohdinta .....	48
8.1	Luotettavuus .....	50
8.2	Eettiset kysymykset.....	52
8.3	Jatkotutkimus- ja -kehittämisaiheet.....	53
	Lähteet .....	55
	Liitteet .....	60

## 1 Johdanto

”Joskus ku oon stadis, mä vaan sittaan ikkunalla/  
 Tsiigaan jengii jotka, kadulla dallaa/  
 Tsiigaan jengii ku oon keikalla alavalla/  
 Niin monenlaist kulkijaa, tiellä samalla/  
 Yks on punkkari, pääs irokeesi/  
 Maiharit, ja mehukattikanisteri beesis/  
 Juo kiljuu, ja näyttää poliiseille finkkuu/  
 Mummot kiertää kaukaa, ku tää kadulla liikkuu/  
 Ja tää toinen vaa rassaa mopoo, ja pelaa lätkää/  
 Kiroilee ja vääntää väli tunnin smarttisätkää/  
 Pumpppaa europoppii, liian lujaa/ tai mopolla kaahaa  
 Pitkin öisii katuja/ tää taas on hoppari, pääs aina  
 Luurit/ pääl kanin huppari, jäbä ultracooli/ isot  
 Lenkkarit, housut aina puolitangos/ uutta maalipintaa  
 Seiniin, Nuorgamis tai Hangos/

Me ollaan nuoriso, me ollaan tulevaisuus/  
 Kaikki kasvaa, lapset varttuu/ virheist oppii ja  
 Kokemust karttuu/”  
 (Pikku G, 2003)

Suomen kestävyysvajeen kasvaessa on jokaisen työpanos tärkeä hyvinvointivaltiomme ylläpitämiseksi. Nuorten syrjäytyminen on sekä inhimillinen että kansantaloudellinen uhka, johon on pikkuhiljaa herätty. HUS psykiatrian tulosyksikön johtaja Joffen (2015) mukaan nuoret miehet ovat erityisesti palvelujärjestelmässämme väliinpuotoajia, heitä ei löydetä tai he eivät löydä palvelujen luokse niin helposti kuin saman ikäiset tytöt. (Joffe G. 2015).

Suomen palvelujärjestelmässä on huomattava määrä nuorille suunnattuja palveluita, joista suuri osa on keskittynyt korjaaviin toimiin ennaltaehkäisyn sijaan. Kuitenkin sekä taloudellisesti että inhimillisesti katsoen sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy olisi huomattavasti edullisempaa. Järjestelmässämme palvelut ovat pirstaloituneet usean eri sektorin ja toimijan välille, jolloin kokonaiskuvan hahmottaminen ja luonteva yhteistyö eri toimijoiden välillä ei suju. Toiminta voi olla päällekkäistä ja toisaalta katvealueita voi syntyä. Asiakkaan, nuoren ongelman sijasta saatetaan päätyä hoitamaan lähinnä oireita eikä kokonaisvaltaista tukea pystytä verkostomaisen yhteistyön puutteen takia tarjoamaan. (Ervamaa, Haahkola, Illi, Markkola, Tukiainen & Suomalainen. 2015, 2.)

Tämän opinnäytetyöaiheen viritäjänä on ollut HUS psykiatrian tulosyksikön MORFEUS<sup>1</sup>- tutkimushankkeelle antama toimeksianto nuorten miesten saamiseksi avun piiriin ja mahdollisesti jo alkaneen syrjäytymiskehityksen katkaiseminen. HUS psykiatrian toive oli pyrkiä ennaltaehkäisemään nuorten miesten raskaampien päihde- ja mielenterveyspalveluiden käyttötarvetta.

MORFEUS-hanke (1.1.2015 - 30.6.2017) oli Aalto-yliopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteinen kehittävän toimintatutkimuksen keinoin toteutettu ja hyvinvointipalveluihin kohdistettu palvelumuotoilua, tietomallinnusta ja tulevaisuudentutkimusta hyödyntävä monitieteinen kehityshanke. Hanke oli laajasti verkottunut ja kuului Tekesin Innovaatiot sosiaali- ja terveyspalveluissa 2008-2015 -ohjelmaan. Hankkeen tarkoituksena oli tutkia hyvinvointipalvelujen kokonaisuuksia erityisesti päihde-, mielenterveys- ja lastensuojelupalveluiden asiakaslähtöisyyden näkökulmasta ja kehittää yhteistä tietomallinnuskehikkoa hyvinvointialan yritysten, julkisten ja kolmannen sektorin organisaatioiden käyttöön. (Morfeus 2015.) Hankkeen tuloksena useiden opinnäytetöiden ja väitöskirjojen lisäksi tuotettiin ”prototyyppi tulevaisuuden sote-ekosysteemien ja asiakaskeskeisen palveluohjauksen tueksi” (Morfeus 2015). Tämän opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin MORFEUS-hankkeen mielenterveyspalveluihin kohdistuvassa osakokonaisuudessa.

Tutkijana aihevalintaani ohjasi erityinen kiinnostus nuorten miesten arkielämän kokemiseen ja elämysmaailmaan omien lasteni kautta. Poikani olivat lähestymässä tutkimuksen kohderyhmän ikää ja halusin ymmärtää laajemmin tätä vaihetta, jossa nuoren miehen elämässä tehdään kauaskantavia elämänpolkuun vaikuttavia ratkaisuja. Lähtökohdaksi halusin voimavara- ja terveyskeskeisen lähestymistavan jolloin Antonovskyn (1982) salutogeeninen teoria ja erityisesti koherenssin tunne, jonka koen itselleni läheiseksi teoreettiseksi lähtökohdaksi, valikoitui näkökulmaksi. (Antonovsky 1982, 124-127; Antonovsky 1987, 19) Olen rajannut käsittelyn ulkopuolelle sekä somaattisesti että psyykkisesti sairaat nuoret, jotta aihealue olisi helpommin hallittavissa ja ymmärrettävissä.

Sosiaalilääketieteen professori Antonovskyn 1970-luvun lopulla kehittämä salutogeeninen teoria (salus = terveys, genesis = alku, synty) kuvaa terveyden syntyä, sen alkuperää. Antonovskyn kiinnostus kohdistui erityisesti psyykkisiin voimiin ja tekijöihin, jotka saivat

---

<sup>1</sup> Mallinnettu informaatio, Osallistavat työtavat, Rakentuva tulevaisuus, Fasilitoitu yhteistyö ja Ennakoiva innovointi Uudistuvassa Sosiaali- ja terveydenhuollossa

ihmiset pysymään terveinä ja säilyttämään psyykkisen toimintakykynsä ja elämänlaatunsa jatkuvista kuormittavista stressitekijöistä huolimatta. (Antonovsky 1982, 124-127.)

Antonovsky kehitti terveyslähtöisen teoriansa vastapainoksi patologiselle sairauspainotteiselle lähestymistavalle. Hänen tarkastelunsa keskittyi ihmisen sisäisten terveysresurssien kehittymiseen eikä terveyttä vaarantavien, patogeenisten, kehityskulkujen kartoittamiseen joihin terveystutkimuksissa oli aiemmin paneuduttu. Mallin keskeinen käsite on koherenssin tunne, joka on myös suomennettu elämänhallinnaksi. Antonovskyn mukaan vahvan koherenssin tunteen omaavat ihmiset selviytyivät kuormittavista tekijöistä huolimatta hyvin ja pystyivät muita paremmin ylläpitämään asemaansa terveys-sairaus -akselilla. (Nupponen 1993, 17)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli empiirisesti kuvata ja ymmärtää nuorten miesten arkielämää ja toimintaa. Arkielämää tarkasteltiin kokonaisuutena ja todellisuuden kuvaamiseen pyrkien. Tarkoituksena oli myös saada käsitys nuorten 16-19 -vuotiaiden miesten arkielämän merkityksellisistä asioista tutkittavien näkökulmasta ja hankkia tietoa nuorten syrjäytymisen riskitekijöistä MORFEUS-projektin käyttöön.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asiantuntijoiden teemahaastatteluilla tietoa nuorten syrjäytymisen riskitekijöistä ja kuvata ja tulkita nuorten miesten arkielämää Antonovskyn (1987) salutogeenisen teorian keskeisen käsitteen, koherenssin tunteen näkökulmasta. Tutkimustehtäväksi muodostui nuoren miehen arkielämän kokemuksen kuvaaminen ja ymmärtäminen, mitä tehtävää pyrin selventämään kahden tutkimuskysymyksen avulla:

1. Mikä ja millainen on nuoren 16-19 vuotiaan miehen kokemus arkielämästään ja elämäntilanteestaan?
2. Millaisena nuoren miehen arkielämä ja elämänhallinta näyttäytyvät koherenssin tunteen näkökulmasta?

Tutkimuskysymykset jäsentyivät ja tarkentuivat tutkimusprosessin edetessä ja aineiston hahmottuessa ja järjestyessä.

Tutkimusta ohjasi ajatus käsitellä nuoren miehen kokemusta arkielämästään, elämänvaihetta ja ongelmia rajatusti yksilön näkökulmasta elämänhallinnan kontekstissa. Tutkimuksellinen mielenkiinto ei niinkään kohdistunut elämänvaiheen, ongelmien ja elämänhallinnan käsitteisiin, vaan ne toimivat tutkimusta ohjaavana viitekehyksenä. Näin ollen ne loivat



tutkimukselle raamit siitä, miten kohdeilmiötä oli tarkoitus lähestyä ja siten ohjasivat itse tutkimuksen kulkua.

### 3 Terveyslähtöisyys tutkimuksen perustana

Terveyttä ja hyvinvointia voidaan lähestyä sekä sairauden puuttumisen, että terveyden edistämisen kautta. Hyvä terveys ja hyvinvointi eivät ole ihmisen elämän päämääriä, mutta ne edesauttavat ihmistä toteuttamaan itseään ja elämään tyydyttävää ja hyvää elämää. Hyvän terveyden ja hyvinvoinnin välinen yhteys on monimutkainen. Hyvän terveyden käsitettä on yritetty määrittää vuosikymmenet mutta koska käsitteet ovat kulttuurisidonnaisia ja käsite hyvästä on aikaan, yksilöön ja kokemukseen sidottu, ei määrittely ole helppoa. Voidaan ajatella, että terveys olisi yksilön optimaalinen suorituskyky ja terveysesteiden puuttuminen. (Eriksson 1985, 48-49.) Tämä jättää kuitenkin huomiotta ihmisen psyko-fyysis-sosiaalis-emotionaalisen kokonaisuutena. Hyvän terveyden sijaan onkin alettu puhua hyvinvoinnista, joka on helpommin omaksuttavissa kokonaisuudeksi eri ulottuvuuksineen.

WHO:n vuoden 1948 määritelmän mukaan terveys on täydellinen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puute (WHO 1948). Tässä määrittelyssä näkyy jo edistyksellinen ajattelu hyvinvoinnista. Perinteisen lääketieteellisen ajattelun mukaan jokaisen sairauden tai sairausprosessin takana on jokin poikkeama normaalista toiminnasta kuten patogeeni, geneettinen tai kehityksellinen poikkeavuus tai vamma. Kuitenkin yksilötasolla terveys ja sairaus eivät ole toisiansa poissulkevia joita joko on tai ei ole vaan ne voidaan nähdä koko yksilön elämänkaaren kestävässä prosessina.

Freudin psykoanalyttinen ajattelu vaikutti 1900-luvun alussa käsitykseen psykologisten tekijöiden merkityksestä fyysisiin sairauksiin ja oireisiin. Georg Engel loi 1977 käsitteen biopsykososiaalisesta mallista, jossa esitettiin, että biologisten tekijöiden ohella myös psykologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä on merkittävä rooli ihmisen toimintakyvyn, terveyden ja sairastamisen suhteen. (Volanen 2011, 243-246.)

#### 3.1 Terveyden- ja elämäntilanteeseen liittyviä teorioita

Erik Allardtin hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointi muodostuu elintasosta (having) ja elämänlaadusta. Elämänlaatu puolestaan koostuu yhteisyyssuhteista (loving), joita ovat esimerkiksi perhe ja ystävät, sekä itsensä toteuttamisesta (being). (Allardt 1976, 37-38.) Itsensä toteuttaminen toteutuu mielenkiintoisen tekemisen kautta. Elintason vaikuttavia

tekijöitä ovat esimerkiksi tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. (Allardt 1976, 50.) Terveys nähdään osana hyvinvointia eikä sairauden puuttumisena.

Allardt'n pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen jälkeen yhteiskunta on muuttunut ja tuonut samalla käsitykseen hyvinvoinnista uusia ulottuvuuksia. Allardt'n mukaan on tärkeää, että hyvinvoinnin käsitettä voidaan pohtia ja määritellä uudelleen kussakin yhteiskunnan kehitysvaiheessa ja tilannekohtaisesti. (Allardt 1976, 9.) Tällä tavoin ei hyvinvointiakaan voida pitää pysyvänä ja muuttumattomana alueena, vaan hyväksyä kehittymisen mahdollisuus ihmisen ja yhteiskunnan muuttumisen myötä.

Psyykkiset ja psykologiset tekijät ovat nykytietämyksen valossa keskeisiä vaikuttajia yksilön terveyteen ja hyvinvointiin erilaisten stressitekijöiden kautta (Volanen 2011, 243). Näitä tekijöitä ja tilanteiden käsittelykeinoja on tutkittu runsaasti. Stressitekijöiden ja kuormittavien tilanteiden hallintakyvystä on käytetty myös nimitystä coping (selviytyminen) ja tilanteista selviytymisen keinoista coping mechanisms (selviytymismekanismit). Koherenssin tunnetta voidaan kuvata esimerkkinä selviytymisestä, jossa käytetään useita eri selviytymismekanismeja myönteisesti eteenpäin suuntaavalla tavalla. Näiden selviytymiskeinojen ja ihmisen puolustusmekanismien toimivuutta voidaan kuvata myös elämäntilan käsitteellä. (Kinnunen 1993, 72-73.)

Käsitteenä elämäntilan hallinta liittyy useaan psykologiseen tai sosiaalipsykologiseen teoriaan. Uutela ja Härkäpää (1993, 36-38) esittelevät artikkelissaan muutamia keskeisiä terveyden- ja elämäntilan hallintaan liittyviä teorioita: Rotterin hallinta- eli kontrolliodotuksia (locus of control) koskeva teoria, Wallstonin teoria kompetenssista ja havaitusta kompetenssista, Banduran teoria pystyvyysodotuksista (self-efficacy), Seligmanin opitun avuttomuuden käsite, Kobasan jäykkä persoonallisuus, pärjäävyys (resilience) ja Antonovskyn koherenssin tunne.

Rotterin määritelmä kontrolliodotus -käsitteelle on yksilön odotus siitä, että vahvistavat tapahtumat riippuvat joko yksilöstä itsestään, hänen omasta toiminnastaan (internal locus of control) tai yksilön hallinnan ulottumattomissa olevista ulkopuolisista voimista (external locus of control). Rotterin oletus oli, että vahva sisäinen kontrolliodotus oli yhteydessä onnistumisen odotuksiin, suoritusmotivaatioon ja aktiivisuuteen. Samalla selkeä ulkoinen hallintaodotus liittyisi passiivisuuteen ja heikkoon motivaatioon. (Uutela ym. 1993, 36-38.)

Rotterin ulkoista hallintaodotusta muistuttaa Seligmanin opitun avuttomuuden teoria. Opittu avuttomuus syntyy, kun tapahtumien sisäisen kontrollin mahdollisuus katsotaan menetetyksi ja omilla teoilla ei nähdä olevan merkitystä. Opittu avuttomuus voidaan kuvata luopumisreaktiona, itsemääräämisoikeuden ulkopuolella olleiden raskaiden ja epämiellyttävien kokemusten aiheuttamana motivaation puutteena ja avuttomuuden tunteena. (Bandura 1977, 204.) Opittu avuttomuus ei ole kuitenkaan yhtä pysyvä kuin Rotterin

hallintaodotus, jonka ajatellaan olevan yksilön ominaisuus. (Honkinen 2009, 12-14, Uutela ym. 1993, 36-38.)

Banduran (1977, 193) kehittämän pystyvyys-käsitteen perusta on yksilöä ohjaavat tapahtumiin liittyvät odotukset ja toiminnasta saatavat palkinnot. Odotuksia on kolmenlaisia: 1) käsitys siitä mitä tilanteesta seuraa, jos siihen ei henkilökohtaisesti puututa (tilanne-tulosodotus), 2) odotus oman toiminnan vaikutuksesta lopputulokseen (tulosodotus) ja 3) käsitys omasta pystyvyydestä toteuttaa tietty toiminto halutun tavoitteen saavuttamiseksi (pystyvyysodotus). Onnistumisen kokemukset ja esimerkit ympäristössä vahvistavat pystyvyyden kokemusta ja vastaavasti epäonnistumiset heikentävät sitä. Pystyvyysodotukset eroavat hallintakäsityksistä, sillä ne ovat tilanne- ja toimintospesifejä eivätkä ilmaise yleistä uskoa ihmisen kykyyn vaikuttaa asioihin. (Honkinen 2009, 12-14, Uutela ym. 1993, 37-40.) Banduran pystyvyyss-käsitettä lähellä on Wallstonin koetun kompetenssin käsite. Se kuvaa yksilön odotusta omasta kyvykkyydestään tehokkaaseen ja tulokselliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Koettu kompetenssi käsitteenä voidaan ajatella yhdistelmäksi yleisistä hallintakäsityksistä ja Banduran pystyvyysodotuksista. (Honkinen 2009, 12.)

Aiempiin teorioihin ja käsitteisiin verrattuna melko uusi käsite pärjäävyys, resilienssi tarkoittaa kykyä selvitä vastoinkäymisistä ja kääntää ne tavalla tai toisella voitoksi. Pärjäävyyden yhteydessä puhutaan suojaavista tekijöistä, jotka vastaavat koherenssin tunteen puolustusvoimavaroja. (Lipponen & Mattila 2006, 201, Honkinen 2009, 12.) Yksilön pärjäävyyttä vahvistaa riskitekijöistä selviytyminen ja resilienssi liitetäänkin aina riskitekijöihin toisin kuin koherenssin tunne. (Rutter 1987, 318-319.)

Kobasan jämäkkä, haastehakuinen persoonallisuus käsitteenä tarkoittaa yksilön uskoa tapahtumien hallintaan, sitoutuneisuutta ja vastuuta omasta elämästä ja käsitystä muutoksista kehittymismahdollisuuksina. Tälle persoonallisuustyypille on ominaista kokemusten pitäminen mielenkiintoisina ja tarkoituksenmukaisina sekä pyrkimys vaikuttaa asioiden kulkuun. Teoria ei kuitenkaan ota huomioon ympäristön vaikutusta yksilön käyttäytymiseen. Kobasan haastehakuisuus -käsite on läheistä sukua koherenssin tunteelle vaikkakin haastehakuisuus käsitteenä pitää sisällään aktiivisemmän toimijan kuin koherenssin tunne. (Honkinen 2009, 13.)

Kaikista edellä mainituista teorioista ja käsitteistä löytyy sisällöllisesti lähellä toisiaan olevia ajatuksia yksilön kokemasta kompetenssista, mahdollisuuksista suoriutua tehtävistä ja saada aikaan toivottuja tuloksia, mahdollisuuksista vaikuttaa elämänsä tapahtumiin. Lähestymistavaltaan selkeimmin terveyssuuntautuneita ovat Antonovskyn ja Kobasan teoriat. Näistä kahdesta Antonovskyn kehittämän salutogeeninen teoria keskittyy laajimmin terveyttä ylläpitävien tekijöiden tunnistamiseen. (Honkinen 2009, 13-14.)

### 3.2 Antonovskyn salutogeeninen teoria ja koherenssin tunne

Tässä tutkimuksessa terveyttä tarkastellaan Antonovskyn salutogeenisen teorian keskeisen käsitteen, koherenssin tunteen pohjalta. Syntyjään amerikkalainen mutta Israelissa elämäntyönsä tehnyt terveys sosiologi Aaron Antonovsky (1923-1994) etsi terveyden alkuperää. Hän lähestyi hyvinvointia niiden tekijöiden kautta jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointia sen sijaan että etsittäisiin tekijöitä jotka aiheuttavat sairautta. Tutkittuaan yksilöiden selviytymistä Toisen Maailmansodan aikaisilta keskistysleireiltä Antonovsky etsi selitystä sille, miksi samankaltaisissa olosuhteissa yksilöiden selviytymisessä oli eroja ja huomasi että stressitekijät vaikuttivat yksilöihin eri tavalla. Ihmisellä on käytössään sisäisiä voimavaroja, joiden avulla hän pystyy kohtaamaan ärsykeitä ja hallitsemaan niitä. Tätä hän kutsui koherenssiksi. (Eriksson 2017, 93; Volanen 2011, 243-246.)

Koherenssin tunne on asennoitumista maailmaa ja sen tapahtumia kohtaan. Se on psykososiaalinen voimavara, joka suojelee yksilön psyykettä stressaavilta tapahtumilta ja auttaa näkemään negatiivisetkin ärsykkeet ymmärrettävinä, hallittavina ja merkityksellisinä. Vaikeatkin elämäntilanteet voidaan nähdä elämään kuuluvina tapahtumina sen sijaan että ne näyttäytyisivät mielivaltaisina ja hallitsemattomina ylivoimaisina rasitteina. Koherenssi näyttäytyy luottamuksena siihen, että kaaoksesta huolimatta asiat järjestyvät. (Eriksson 2017, 91-92, Volanen 2011, 244.)

Vaikka koherenssin tunne on kokonaisvaltainen elämänhallinnan tunne ja tapa tarkkailla elämää, voidaan se Antonovskyn mukaan jakaa kolmeen osaan:

- “Comprehensibility: a belief that things happen in an orderly and predictable fashion and a sense that you can understand events in your life and reasonably predict what will happen in the future.
- Manageability: a belief that you have the skills or ability, the support, the help, or the resources necessary to take care of things, and that things are manageable and within your control.
- Meaningfulness: a belief that things in life are interesting and a source of satisfaction, that things are really worthwhile and that there is good reason or purpose to care about what happens.” (Antonovsky 1991, 39-41)

Näistä ensimmäinen, yleisesti suomennettu ymmärrettävyydeksi, merkitsee järjestystä ja johdonmukaisuutta etsivää asennoitumistapaa, ja kykyä löytää loogisia asiayhteyksiä ympäristön tapahtumissa. Tätä kutsutaan kognitiiviseksi eli tiedolliseksi koherenssin osaluueksi ja käytännössä tämä tarkoittaa osaamista ja ymmärrystä käsillä olevan ongelman luonteesta. Toinen osatekijä, suomennettu hallittavuudeksi, on koherenssin välineellinen

osatekijä, joka koostuu yksilön olemassa olevista voimavaroista ja uskosta siihen, että asioita ja tapahtumia voidaan säädellä tai niihin voidaan vaikuttaa joko omalla toiminnalla tai muiden luotettavien henkilöiden, esimerkiksi perheenjäsenten tai ystävien toimesta. Antonovskyn mukaan kolmas tekijä, meaningfulness (mielekkyyys, merkityksellisyys), on kaikkein tärkein, ja kuvaa koherenssin motivationaalista osa-aluetta. Jos yksilö ei näe syytä uhmata vaikeuksia ja selviytyä eikä näe merkitystä elämälle, ei hänellä ole motivaatiota ymmärtää ja kohdata haastavia tilanteita. Vahvan koherenssin omaava yksilö näkee ongelmat ennemmin haasteina kuin uhkina ja hänellä on kyky ja motivaatio käyttää älykkyyttään, voimavarojaan ja toisten ihmisten tukea ja neuvoja ratkaistakseen ongelman. (Antonovsky 1987, 14-19, 138-148, Feldt 2000, 222.) Mielekkyyden tunne on ihmisen toimintaa liikkeelle paneva voima.

Koherenssin tunne ei ole muuttumaton tapa suhtautua elämään vaan kasvuprosessissa ja voimavarojen avulla kehittynyt yleinen elämänasenne, jonka avulla tilanteesta selviytyminen (coping) on mahdollista. Koherenssin tunne kehittyy pääasiassa ensimmäisen 30 ikävuoden aikana mutta siihen voidaan vaikuttaa myöhemminkin. (Feldt 1999, 51.) Antonovsky korostaakin, että koherenssin tunteen taso vaihtelee elämäntilanteiden ja iän mukaan läpi koko elämän. (Antonovsky 1982, 124-127, 183.) Antonovskyn (1982) mukaan elämäkokemusten yhdenmukaisuus, sopiva psyykinen kuormitus sekä kokemus siitä, että pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä, edistävät koherenssin kehittymistä vahvaksi varhaislapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. (Metsäpelto & Feldt 2010, 102-104.)

Antonovskyn (1987) mukaan yksilö väistämättä altistuu kuormittaville tekijöille elämässään ja siihen, miten yksilö kykenee kuormitusta hallitsemaan ja siitä selviytymään, vaikuttavat hänen käytössään olevat selviytymismekanismit, puolustus- tai vastustusvoimavarat (generalized resistance resources). Puolustusvoimavarojen avulla yksilö hahmottaa elämänsä strukturoituna, johdonmukaisena ja ymmärrettävänä. Näiden voimavarojen tehtävänä on auttaa yksilöä selviytymään paremmin vaikeista elämäntilanteista, mikä puolestaan kehittää luottamusta ja varmuutta omaan elämänhallintaan eli vahvistaa koherenssin tunnetta. Puolustusvoimavarat voidaan jakaa sisäisiin, yksilössä itsessään oleviin voimavaroihin esim. ihmisen omat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, selviytymisstrategiat, minäkuva, ja tiedolliset ja älylliset valmiudet ja ulkoisiin esim. aineelliset ja sosioekonomiset tekijät, koulutus, työllisyys, työolot ja sosiaaliset suhteet eli toisissa henkilöissä tai ympäröivässä yhteiskunnassa oleviin voimavaroihin. (Antonovsky 1987, 138-148, 181.)

Yksilön hyvinvoinnin kannalta ei niinkään ole olennaista näiden voimavarojen määrä vaan oikea-aikainen ja tarkoituksenmukainen käyttäminen ongelmatilanteissa. Positiivinen kuormitustila syntyy, kun yksilön kohdatessa ongelman hänen puolustusvoimavaransa ovat sekä määrällisesti että laadullisesti riittävät ratkaisemaan kuormitustekijöiden aiheuttaman konfliktin. Tällainen tilanne vahvistaa yksilön koherenssin tunnetta ja sitä kautta terveyttä.

Mikäli puolustusvoimavarat eivät riitä tai ne ovat ristiriitaisia, syntyy yksilölle haitallinen kuormitustila joka kuluttaa terveyttä. Korkean koherenssintunteen omaava yksilö pystyy arvioimaan ongelman ulottuvuudet ja todennäköisemmin valitsemaan oikean puolustusvoimavaran käyttöön. Lisäksi hän pystyy saamansa palautteen mukaan vaihtamaan käytettävää voimavaraa. Matalan koherenssintunteen omaava yksilö luovuttaa jo ennen yritystä arvioida ongelman laatua eikä välttämättä pysty huomioimaan saamaansa palautetta voimavarojen käytöstä, jolloin epäonnistumisen ja kuormitustilan jatkumisen mahdollisuus lisääntyy. Puolustusvoimavarojen havaitseminen ja niiden käyttäminen elämäntilanteen mukaan on yksilöllinen taito jota voi kehittää. (Antonovsky 1987, 138-148, 181-182.)

Koherenssin tunne on enemmän yhteydessä siihen, miten yksilö kykenee toimimaan vaikeissa tilanteissa ja kokee elämänsä vaikeuksista huolimatta siedettäväksi kuin siihen miten onnelliseksi tai elämäänsä tyytyväiseksi hän itsensä kokee. (Antonovsky 1987, 148-151, 181-182.)

Kun perusasenne asioihin ja elämään sisältää luottamusta asioiden järjestykseen ja ennakoitavuuteen, hallittavuuteen ja mielekkyyteen, henkisen hyvinvoinnin edellytykset paranevat. Omat myönteiset kokemukset näyttävät vahvistavan koherenssin tunnetta ja elämänhallintaa, joka on merkittävä osa henkisen hyvinvoinnin olemusta. (Eriksson & Lindström 2006, 377-379)

Ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus tulee selkeästi esille edellä esitellyistä terveyden ja hyvinvoinnin määritelmistä. Yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet, tarpeeksi hyvä elintaso sekä tasavertaiset mahdollisuudet toteuttaa itseään, antavat yksilölle peruslähtökohdat saavuttaa omia tavoitteitaan, pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja elää mielekästä elämää.

## 4 Nuori mies, arkielämä, psyykinen hyvinvointi ja elämänhallinta

Ihmisen kehitys on dynaaminen prosessi jossa yksilön biologiset ominaisuudet, yksilölliset kokemukset ja ympäristö muokkaavat toisiaan. Kehitystä, sen vaiheita ja osa-alueita voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta, joista tähän tutkimukseen on valittu terveys- ja voimavarakeskeisyys.

### 4.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruusiällä tarkoitetaan psyykkistä kehitysvaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välillä, karkeasti ikävuosia 12-22, kuitenkin jokainen yksilö kasvaa ja kehittyy omaa tahtiaan.

Yleisesti nuoruuden katsotaan alkavan murrosiästä, jonka aiheuttamat muutokset hormonitoiminnassa ja fyysinen kasvu muuttavat yksilön psyykkistä tasapainoa. Fyysinen kasvu, kehon muutokset ja niiden psykologiset seuraukset vaativat itsen uudelleenmäärittelyä, persoonallisuusrakenteiden uudelleen-järjestymistä ja myöhemmässä nuoruudessa vakiintumista. Nuoruusikä onkin psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 67.)

Nuoruus ei ole irrallinen jakso ihmisen kehityksessä vaan lapsuuden aikaiset tapahtumat, kokemukset sekä psyykinen kehitys määrittävät nuoruuskehitystä monin tavoin (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 646). Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa autonomia, itsenäisyys. Ikäkauteen liittyy sisäisten ja ulkoisten syiden johdosta kasvanut jännite, jota nuoren tulee käyttää hyväkseen, jotta voi kasvaa. Autonomian saavuttaakseen nuoren tulee täyttää ikäkauteen liittyvät psykososiaaliset kehitystehtävät, joita Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan ovat:

1. ”Irtottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamasta tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla
2. Puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen
3. Ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana.”  
(Aalberg ym. 2007, 68)

Nämä kehitystapahtumat edellyttävät irtautumista vanhemmista ja vanhempien korvaamista ikätovereilla.

Nuoruus aikakautena voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: Varhais-, keski- ja loppuvaiheen (jälkivaiheen-) kehitykseen. Varhaisvaiheelle (13-16v.) on tyypillistä identiteettikriisi murrosiän tuomien fyysisten muutosten vuoksi. Fyysisen kehityksen etenemisen kanssa samanaikaisesti psyykkiset toiminnot taantuvat. Taantuma on pojilla voimakkaampaa kuin tytöillä. Koska psyykinen kokemus itsestä pohjautuu vahvasti fyysiseen kokemukseen, aiheuttavat monet fyysisen olemuksen muutokset nuorena tunnemyrskyn ja tilapäisen persoonallisuuden hajoamisen. Aikaisemmin hankitut mielen keinot eivät riitä murrosiän aiheuttaman levottomuuden ja lukuisten nopeassa tahdissa tapahtuvien mielen muutosten hallitsemiseen. Aivojen nopea kehitys sytyttää intohimo- ja tuottaa uusia ja voimakkaita yllätyksiä, mutta keskeneräinen keskushermosto ei ole vielä valmis säätämään niitä. (Aalberg ym. 2007, 117-118, Sinkkonen 2012, 40-42.)

Ristiriitaisuus kuvaa varhaisnuoren olotilaa; Toisaalta itsenäistymistarpeet alkavat nousta mutta toisaalta eriytymisen tarve tuottaa halun palata riippuvuuteen. Nuoren suhde

vanhempiin on aaltomaista, itsenäisyyden ja lapsenomaisuuden korostaminen vaihtelevat. Varhaisnuoruudessa kypsyy aivojen alue, joka auttaa ymmärtämään sosiaalisen informaation emotionaalisia puolia, joten nuori kokee tovereidensa ja vanhempien sanomiset ja tekemiset suurella tunteella. Nuoren itsetuntemus on rakentumisvaiheessa mutta vielä selkiytymätön. Hänen on vaikea sietää ja ymmärtää omia reaktioitaan ja tunteitaan, ärtyneisyyttään ja levottomuuttaan. Samassa tilanteessa olevat kaverit ja heiltä saatu tuki tulevat tärkeämmiksi kuin vanhemmilta saadut neuvot ja ohjaus. (Sinkkonen 2012, 40-44.) Ikätoverit ovat apuna miehisen minuuden ja yhteenkuuluvuuden rakentamisessa, lapsenomaista riippuvuutta vastaan suojaavina ja ryhmään kuulumisen on välttämätön kehityksellinen välivaihe. Ryhmät ovat tässä vaiheessa eriytymättömiä, niissä voidaan kokeilla rajoja, ilmaista ajatuksia ja tunteita ja purkaa eroottisia ja aggressiivisia latauksia. (Aalberg ym. 2007, 70-71, 123-124.)

Peruskoulun päätösvaiheessa, kun varhaisnuori on siirtymässä varsinaiseen nuoruuteen (16-19v.), on monet kehitystehtävät ja ristiriidat saatu osittain ratkaistua ja muuttunut ruumiinkuva jokseenkin hallintaan, jolloin identiteettikriisi tasaantuu. Nuori etsii rajojaan, pohtii minäkuvaansa, miettii elämänsä merkitystä ja korostetun mustavalkoisesta asenteesta voidaan luopua. Tässä nuoruuden keskivaiheessa seksuaalinen kehitys on keskeisessä asemassa. Nuori arvioi omaa seksuaalisuuttaan, sen vaikutuksia ihmissuhteisiinsa ja hämmentävät seksuaaliset yllykkeet alkavat saada merkitystä ja jäsenyä nuoren mielessä. Nuoren on työstettävä lapsuudenaikaiset seksuaalikäsitykset, pelot ja uhat kypsyäkseen naisen tai miehen asemaan. Seksuaalinen kehitys on lisäksi sidoksissa niihin sukupuolirooleihin joita yhteiskunta ja kulttuuri odottavat. Ikätovereiden merkitys tässä ikävaiheessa on suuri sekä vanhemmista irtautumisprosessin tukena, että seksuaalisuuden rakentamisessa. (Toivio & Nordling 2013, 103-106.)

Itsenäisyyteen kasvaminen edellyttää sosiaalisen kompetenssin kehittymistä jolloin erityisen tärkeäksi muodostuu ryhmään pääseminen ja kuulumisen. Poikien ikätoverisuhteille on luonteenomaista toiminnallisuuden korostuminen, ryhmät rakentuvat jonkin yhdistävän tekijän, ideologian tai harrastuksen, ympärille. Pikkuhiljaa jäsenten alkavat seurustelusuhteet vähentävät ryhmän merkitystä nuoren elämässä. Ryhmä on kuitenkin välttämätön nuoren identiteetin rakentamisessa ja ryhmä auttaa nuorta impulssien hallinnan opettelussa. (Aalberg ym. 2007, 70-73.)

Jälkinuoruudessa (19-22-25 v.) aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi miehenä olemisesta. Tässä seestymisvaiheessa nuori pohtii elämäänsä, asemaansa maailmassa ja yrittää löytää elämäntehtävänsä. Hän pyrkii itsenäistymään vanhemmistaan lopullisesti, muuttaa pois kotoaan ja kenties seurustelee pysyvämmiin. Elämä ei ole enää niin mustavalkoista ja mielipiteet niin ehdottomia kuin aiemmin. Kun käsitys omasta itsestä ja miehisydestä vahvistuu, erilaisuutta ja poikkeavuutta siedetään paremmin, ennakkoluuloisuus ja suvaitsemattomuus vähenevät ja joustavuus lisääntyy. Nuoren kyky



empatiaan lisääntyy ja omien siipien kantavuutta aletaan kokeilla. Itsenäistymiskehitys on loppusuoralla ja irrottautuminen vanhemmista edennyt riittävän pitkälle, jolloin nuori kykenee suhtautumaan vanhempiinsa neutraalisti ja jopa ymmärtämään heidän näkökulmiaan. Tässä vaiheessa nuoruutta tehdään koko loppuelämään vaikuttavia valintoja. (Aalberg ym. 2007, 123-124, Toivio ym. 2013, 103-105.)

## 4.2 Nuoren miehen arkielämä

Arkisissa toiminnoissa ei juurikaan pohdita mitä käsite arkielämä pitää sisällään, sitä pidetään itsestään selvänä jokapäiväisyytenä. Arkielämän tutkimusta on alettu tehdä varsinaisesti vasta 1900-luvulta lähtien sosiologian piirissä, vasta palkkatyö on synnyttänyt arkielämän jakaessaan ajan työhön ja vapaa-aikaan, arkeen ja ei-arkeen. (Heinonen 2012, 61, Tampereen yliopisto)

Helsinkiläinen sosiologi Minna Salmi määrittelee arkielämän tavallisten ihmisten ulottuvilla ja saavutettavissa olevaksi välittömäksi maailmaksi (Salmi 1991, 240). Arkielämällä käsitetään aamusta iltaan suunnilleen samoina aikoina ja samoissa paikoissa suunnilleen samanlaisina toistuvia toimia/tapahtumia. Nämä päivittäiset rutiinit ovat itsestään selviä mutta ne jäsentävät ja ohjaavat arkea, tuovat ennustettavuutta, järjestystä ja turvallisuuden tunnetta toimintaan. Toisaalta arkielämän rutiinit rajoittavat vaihtoehtoista ja spontaania toimintaa. Elämäntapa on heijastuma arkielämästä kaikkine rutiineineen ja selviöksi muodostuneine toimintoineen, jotka muodostavat yksilön jokapäiväisen elämän. (Heinonen 2012, 66-67)

Arkielämään läheisesti liittyvä käsite on elämänhallinta. Se, miten yksilö kokee pystyvänsä ohjaamaan ja hallitsemaan arkea ja sen vaatimuksia ja luottaa kykyynsä toimia, on elämänhallinnan keskeinen ulottuvuus. Elämänhallinta koostuu yksilön sisäisistä voimavaroista, uskosta ja kyvystä vaikuttaa itse elämäänsä ja se voidaan nähdä osana persoonallisuuden rakenteita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256-257, 275)

Arjen perusrakenteet määrittävät ikäryhmän kautta. Nuorten arkielämäkokemuksia on tutkittu pääsääntöisesti kouluhyvinvoinnin ja oppimisympäristön (mm. Alatupa 2007, Keltikangas-Järvinen 2007, Konu 2002), koulun ja syrjäytymisen (Karppinen ja Savioja 2007), kouluun liittyvien tavoitteiden (mm. Laihiala-Kaukainen 2010) ja lapsen oikeuksien toteutumisen (mm. Tuononen 2008) kannalta. Näiden tutkimusten kohderyhminä ovat olleet yläasteikäiset tytöt ja pojat 16 ikävuoteen saakka. Nuorten, yli 16 -vuotiaiden miesten arkielämästä on erittäin vähän julkaistua tutkimustietoa saatavilla. Yksi harvoista tutkimuksista juuri tässä kohderyhmässä on Kauravaaran (2013) liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirjassaan esittelemä etnografinen tutkimus vähäisen liikunnan ilmiöstä 18-20 -vuotiaiden ammattikoulussa opiskelevien nuorten miesten arjessa ja elämäntavassa. Nuoren

miehen arki näyttää määrittyvän suhteessa opiskeluun ja vapaa-aikaan. Koulu ja opiskelu nähdään velvollisuutena ja kaikki muu aika omana ja vapaa-aikana. Tässä tutkimuksessa ammattikoulussa opiskelevan nuoren miehen vapaa-aika koostui kavereiden kanssa oleilusta, autoilusta, ruudun ääressä istumisesta ja nautintoaineiden käytöstä kuten tupakka ja alkoholi. Nuori mies nähdään aktiivisena toimijana, joskin toiminnan kohde halutaan määrittää omista lähtökohdista käsin, ei ulkoa ohjattuna. Nuori mies ei mieti tulevaisuutta vaan elää kiireetöntä tässä ja nyt -elämää, joka hänen omasta mielestään on hyvää ja mielekästä. Hän ei halua erikseen sovittavia aikatauluja eikä suuria henkisiä tai fyysisiä ponnisteluja hyötyyn nähden. (Kauravaara 2013, 100-101.) Nuori mies valitsee arkielämään ja vapaa-aikaan hänelle merkityksellisiä asioita. Mitä merkityksellisiä asioita nuori valitsee, riippuu nuoren ja perheen kulttuurisesta ja sosioekonomisesta asemasta ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta toisten kanssa. (Kauravaara 2013, 164-166.)

Nuori mies näyttäisi Kauravaaran (2013) tutkimuksen mukaan elävän omasta mielestään tyytyväistä ja mielekästä elämää. Hän tiivistä nuoren miehen hyvän elämän viiteen keskeiseen asiaan, joista nuori pitää kiinni ja jotka tekevät hänen elämästään elämisen arvoista. Nämä ovat:

1. Hetkessä eläminen
2. Kiireettömyys
3. Vapaa-ajan runsaus
4. Mahdollisimman vähällä pääseminen
5. Kaverit.

(Kauravaara 2013, 152)

Hetkessä eläminen näyttäytyy arjessa spontaanien ideoiden toteuttamisena ja arjen yllätyksien hyödyntämisenä. Hetkessä elämisen mahdollistaa kiireettömyys. Nuori mies ei suunnittele aikatauluja kireiksi vaan mieluummin välttää aikatauluja viimeiseen asti. Vähemmän tärkeistä suunnitelmista voidaan tinkiä, mikäli ne uhkaavat mennä päällekkäin jonkin tärkeämmän kanssa. Nuori mies arvostaa vapaa-aikaa ja se erotetaan selvästi opiskelusta ja koulussa vietetystä velvoitteisesta ajasta. Vapaa-aika omana henkilökohtaisena aikana koetaan tärkeimmäksi ja muu tekeminen rakentuu sen ympärille. (Kauravaara 2013, 152-158.)

Nuori mies haluaa minimoida vaivannäön. Hän suhteuttaa ponnistelunsa siitä saatavaan palkkioon eikä viitsi nähdä vaivaa, mikäli palkinto ei ole huomattava. Hän luottaa siihen, että asiat järjestyvät ilman vaivannäköä muutoinkin tavalla tai toisella. Asiat eivät välttämättä mene toivotusti mutta nuori mies ei sitä murehdi vaan on valmis tinkimään lopputuloksesta. (Kauravaara 2013, 153-161.)

Kaverisuhteet näyttäytyvät viimekädessä nuoren miehen elämän merkityksellisyyden tärkeänä rakenneosana. Arki rakentuukin voimakkaasti kaverisuhteiden ja kavereiden kanssa yhdessä tekemisen ympärille. Nuoren arkielämän hallinta koostuu kyvystä ohjata omia arkipäivän prosesseja. (Kauravaara 2013, 153-161.)

### 4.3 Koettu terveys, psyykinen hyvinvointi ja elämänhallinta nuoruusiässä

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamasta kouluterveyskyselystä saadaan osviittaa siitä, miten suomalaisten 14-20 -vuotiaiden lasten ja nuorten terveydentila ja kokemus omasta terveydestään on kehittynyt. Kouluterveyskyselyä on systemaattisesti toteutettu vuodesta 1996 yläasteilla, 1999 alkaen lukioissa ja vuodesta 2008 myös ammatillisissa oppilaitoksissa. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 9-10, 30-35.)

Nuorten hyvinvointi on viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana muuttunut pääasiassa parempaan suuntaan. Lähes kaikissa ryhmissä raportoitiin, että suhteet vanhempiin olivat parantuneet vuosituhaten vaihteeseen nähden ja myös oma kokemus terveydentilasta oli parempi kuin aiempina vuosina. Ylipainoisuutta esiintyi enemmän ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla mutta yleisesti ottaen ylipainoisuuden lisääntyminen on taittunut vuosikymmenen puolivälissä. Koulun ja opiskeluun liittyvät fyysiset työolot ja työilmapiiriin liittyvät tekijät koettiin parantuneen. Myös koulun terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin ja psykologin luokse pääsy oli helpottunut. Pääsääntöisesti monet terveystottumukset olivat parantuneet vaikkakin poikien ja tyttöjen välillä eroa tuli selvimmin elintapojen terveellisyydessä. Tytöillä oli selkeästi terveemmät elintavat ja tottumukset kuin pojilla. (Luopa, Kivimäki, Matikka ym. 2014, 9-10, 30-35.)

Päihteiden käytössä oli tapahtunut selkeää muutosta aiempiin vuosiin verrattuna sekä ammattioppilaitoksissa opiskelevien, että lukiolaisten keskuudessa. Humalajuominen ja tupakointi olivat vähentyneet molemmissa ryhmissä vaikkakin ammattiin opiskelevat käyttivät päihteitä hieman yleisemmin. Sen sijaan huumeokeilut olivat valitettavasti yleistyneet 2000-luvun alun tasolle erityisesti ammattiin opiskelevien kohdalla ja myös alueellisesti huumeokeiluja oli eniten Uudellamaalla ja vähiten Lapissa. (Luopa, Kivimäki, Matikka ym. 2014, 77.)

Yleisesti ottaen nuoret kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin vuosituhaten alussa ja erityisesti terveydentilan parantuminen oli suurempaa peruskoulun ja lukion poikien keskuudessa, joista vuonna 2013 vain 13-14 prosenttia kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Vuosien 2000/2001 luvuista terveydentilansa keskinkertaiseksi

tai huonoksi kokevien määrä oli pienentynyt 3-5 prosenttiyksiköllä. Ammattiin opiskelevilla sen sijaa ei muutosta aiempaan ollut tapahtunut. (Luopa, Kivimäki, Matikka ym. 2014, 30-35.)

Kouluterveyskyselyssä vuonna 2009 havaittiin että poikien osalta huolestuttavia piirteitä hyvinvoinnissa oli enemmän kuin tyttöjen osalla. Sama tilanne oli verrattaessa ammattiin opiskeleviin lukiolaisiin. Kuitenkin lukiolaiset kokivat opiskelunsa kuormittavammaksi kuin ammattiin opiskelevat ja heidän kokemuksensa mukaan opettajat eivät olleet yhtä kiinnostuneita opiskelijoiden kuulumisista kuin ammattioppilaitoksessa. Koettuun terveyteen vaikuttavat terveystottumukset, elintavat, mahdolliset sairaudet sekä jossain määrin ympäristökijät ja kotiolot. (Luopa, Kivimäki, Matikka ym. 2014, 73-77.)

Koettu terveys ja hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Ihmistä käsitellään kokonaisuutena jonka eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Käsitteet hyvinvointi, terveys, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys ovat lähellä toisiaan. Hyvinvointiin vaikuttavat useat tekijät: yksilölliset esim. perimä, sosiaaliset esim. perhe ja ystävät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät esim. koulutus- ja työmahdollisuudet ja kulttuuriset arvot ja tekijät. (Ruohonen 2010, 100.)

Nuoruusikä ja nuori aikuisuus ovat merkittäviä vaiheita kehityksen kannalta, sillä sekä hyvin - että pahoinvoinnilla on pitkäkestoisia vaikutuksia. Yleisesti nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tilaa on vaikea arvioida tutkimusten ja tilastojen valossa, sillä niiden antama kuva on ristiriitainen. Mielen sairaudet eivät tilastojen ja tutkimusten mukaan ole lisääntyneet mutta lievemmät oireet ovat aikaisempaa yleisempiä kertoen lisääntyneestä henkisestä pahoinvoinnista. Toisaalta voidaan olettaa, että yleisen asenteen muutos myönteisemmäksi ja aiempaa avoimempi puhe masennuksesta ja mielen pahoinvoinnista on vaikuttanut kynnyksen madaltumiseen avun hakemiseen. Silti leimautumisen uhka on olemassa. Perhe, koulu, harrastukset ja ystäväpiiri ovat nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisiä luonnollisia kehitysympäristöjä. Valtaosa nuorista pystyy näiden puitteissa kasvattamaan voimavaroja, jotka kantavat nuoruuden kehitystehtävien yli. (Ruohonen 2010, 100-101.)

Lapsuus ja nuoruusikä ovat koherenssin tunteen kehittymisen kannalta tärkeitä elämänvaiheita, koska näiden ajanjaksojen tapahtumat vaikuttavat mahdollisesti ratkaisevasti aikuisena koettuun eheyden ja elämänhallinnan tunteeseen. (Honkinen 2010, 5) Elämän palapelin yhteensovittamisen ydinkysymys on arjen hallinta, joka modernissa yhteiskunnassa vaatii uudentyyppistä elämänhallintaa. Elämänhallinta liittyy läheisesti arjen määrittelyyn ja arkielämään. Yksilö kokee olevansa oman elämänsä ohjaksissa, hän luottaa itseensä ja selviytymiseensä. Elämänhallintaa voidaan kuvata luottamuksena omiin mahdollisuuksiin ja kykyyn toimia ja toteuttaa elämän eteen tuomia tilaisuuksia ja mahdollisuuksia. Hyvän elämänhallinnan eli koherenssin tunteen omaava nuori havaitsee olemassa olevat mahdollisuudet ja uskoo ongelmien olevan ratkaistavissa, jolloin muutosten

ja ongelmien hallinta helpottuu. Vaikeiden tilanteiden kohtaamisen kyky, vastoinkäymistä selviäminen ja niihin liittyvien ahdistavien kokemusten ehkäisy on osa elämänhallintaa. Nämä taidot ja kyvyt ovat yhteydessä stressin sietoon ja hallintaan. Elämänhallinnan tunteen voimakkuudesta riippuu miten stressi koetaan. Se voi olla terveyttä heikentävä tekijä, neutraali tai se voi jopa edistää hyvinvointia antamalla yksilölle haasteita. (Feldt 2000, 223-225.)

## 5 Opinnäytetyön tieteenfilosofiset lähtökohdat ja tutkimusote

### 5.1 Tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta

Asioita tulkitaan ja kysymyksiä asetetaan omista lähtökohdista ja oman ymmärryksen valossa. Tästä johtuen myös tutkijan on tunnettava ja määriteltävä oma positionsa ja tieteenfilosofiset lähtökohdansa, jotta tutkimusasetelma, metodologia ja tulosten tulkinta asettuvat oikeaan kontekstiin suhteessa tutkimuksen validiteettiin, reliabiliteettiin ja eettisiin näkökohtiin.

Hoitotiede on määritelty humanistiseksi terveystieteeksi monessa eri yhteydessä ja tämänkin tutkimuksen aihe liittyy sen humanistiseen ihmistieteelliseen tutkimussuuntaukseen ja fenomenologis-hermeneuttiseen filosofiseen perinteeseen, jossa kiinnostus kohdistuu ihmisen toiminnan eri puoliin, tekoihin, pyrkimyksiin ja ihmisten välisen kanssakäymisen eri alueisiin. Erilaiset käsitykset asioista ja ilmiöistä, erilaiset tulkinnat ja asenteiden ja arvojen erilaisuuksista johtuvat erot toiminnassa ovat usein humanistisen tutkimuksen lähtökohdana. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65-73.)

Tutkimuksen tieteenfilosofisia lähtökohdista pohdittaessa tarkastellaan tutkimuksen perustaa. Millaisiin olemisen, todellisuuden ja tiedon luonteeseen liittyviin ajattelutapoihin ja maailmankatsomuksiin tutkimuksessa halutaan sitoutua? Tutkimuksen kohde eli nuoren miehen arkielämän kokemus on subjektiivinen ja muotoutuu yksilön tajunnassa tietoisuuden, kokemusten ja merkitysrakenteiden kokonaisuudeksi, elämismaailmaksi. Fenomenologian tutkimuksen kohteena on ihmisen kokemus ja tietoisuus. Fenomenologiassa tutkimuksen keskiössä on ilmiön kuvaaminen tai mahdollisimman eheän käsityksen saaminen ilmiön kokemisesta. (Sjöström & Dahlgren 2002, 340). Puhtaasti fenomenologista lähestymistapaa ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa ole tarkoitus noudattaa, sillä tarkoituksena on kuvailla, ymmärtää ja tulkita nuoren miehen arkielämän kokemusta nimenomaan Antonovskyn salutogeenisen teorian koherenssin tunteen näkökulmasta. Tällöin deskriptiivisen fenomenologian vaatimus ilmiön puhtaan kokemuksen kokonaisuuden kuvaamisesta ei täyty. (Janhonen & Nikkonen 2001, 120-121).

Kokemus ja ymmärtäminen ovat sekä hermeneuttisen että fenomenologisen tutkimuksen keskeisiä elementtejä (Kakkori & Huttunen 2014, 368-369). Kun tarkastellaan ilmiön kokemuksen sisältöjä ja merkityksiä sekä pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan näiden välisiä merkitysrakenteita, saadaan toiseksi mahdolliseksi tieteenfilosofiseksi ulottuvuudeksi hermeneutiikka. Hermeneutiikassa keskeisiä käsitteitä ovat esiymmärrys eli miten tutkimuksen kohde ymmärretään ennestään ja hermeneuttinen kehä, joka kuvaa tiedon ja tulkintojen prosessia: tieto ja tulkinta kulkevat kehämäisenä rakenteena yksityiskohtien tulkinnasta kokonaisuuksien hahmottamiseen ja taas edelleen yksityiskohtien uudelleentulkintaan tuottaen kehämäisesti syventyvää ja laajenevaa tietoa ja ymmärrystä tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 334-336; Lähdesmäki, Hurme, Koskimaa, Mikkola, Himberg 2009; Janhonen & Nikkonen 2001, 116-121).

Oman lisänsä tieteenfilosofiselle pohdinnalle antaa eksistentialismin käsitteen yhdistäminen fenomenologiseen ajatteluperinteeseen Martin Heideggerin (saksalainen filosofi, 1889-1979) myötä. Heidegger toi situationaalisuuden käsitteen eli yksilön ajallisen olemassaolon tulkinnan mukaan fenomenologian ihmiskäsitykseen. (Heidegger 2000, 80-81) Nuoren miehen arkielämän kokemuksen subjektiivisuus, ainutlaatuisuus ja sitoutuminen senhetkiseen elämäntilanteeseen muodostavat moniulotteisen tarkastelukokonaisuuden. Ei ole olemassa yhtä totuutta tai objektiivista käsitystä nuoren miehen arkielämästä vaan kyseessä on henkilökohtaisten kokemusten, toiminnan ja valintojen myötä kyseisessä elämäntilanteessa syntynyt yksilöllinen näkemys. Tässä tutkimuksessa on sovellettu Heideggerilaista, eksistentialismia ja hermeneuttista filosofiaa yhdistävää fenomenologista ajatustapaa. (Lepistö 2014, Janhonen ym., 116-121; Lähdesmäki ym. 2009).

Eksistentiaalisen fenomenologian voidaan katsoa olevan ihmisen filosofiaa, jolloin tutkimuskohteen, ihmisen, ontologinen analyysi on hyvin perusteltua. Tässä mielessä tutkimuksen ontologinen erittely lähtee taustaoletuksista, millaiseksi tutkimuksen kohde syvemmin käsitetään, mikä on tutkittavan ilmiön luonne. Tutkijan oma käsitys tutkimuksen kohteesta, tässä tapauksessa ihmisestä ja ihmisen arkielämän kokemuksesta, on ensimmäinen vaikuttava tekijä, jolloin tarkastellaan tutkijan ajatusmaailman pohjalla olevaa ihmiskäsitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 27-31, Rauhala 1990, 30).

Ihmisenä ja tutkijana koen ihmisen biopsykofyysisenä kokonaisuutena, johon vaikuttavat sosiaaliset- ja ympäristötekijät. Ihmisellä on myös hengellinen puolensa, joka ilmenee uskonnollisuutena tai elämänkatsomuksellisina asioina. Ihminen toimii ja kokee todellisuuden omien merkitys-rakenteidensa kautta yksilöllisesti tilanne- ja aikasidonnaisesti. Tällöin näkökulmani ihmiseen on holistinen. Myös maailmankuvalla tai -käsityksellä on vaikutuksensa tutkijan olettamukseen ja tulkintoihin sillä eivät tutkittavat, nuoret miehet, kuten ei myöskään tutkimuksen kohteena oleva arkielämän kokemus ole olemassa tyhjiydessä vaan ympäröivän maailman todellisuudessa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2015, 129-131). Oma

maailmankuvani perustuu humanistiseen maailmankuvaan höystettynä kristillisellä maailmankatsomuksella.

## 5.2 Lähestymistapa

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää empiirisesti nuorten miesten arkielämää sekä heidän omaa käsitystään toiminnastaan arkielämässä ja niistä asioista, joilla on heille merkitystä.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2015, 137) antaman ohjeen mukaan tutkijan tulee itse pohtia, mikä menettelytapa selvittää parhaiten käsiteltävää ongelmaa ja valita omasta mielestään kyseiseen ongelmaan pätevin lähestymistapa ja metodi. Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia nuorten miesten kokemuksia, käsityksiä ja näkemyksiä arkielämästään eli empiirisiä ilmiöitä. Tämä johti siihen, että tutkimusotteeksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus.

### 5.2.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan todellista elämää ja sosiaalisen todellisuuden monen suuntaisia suhteita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Objektivistista totuutta ei ole mahdollista kvalitatiivisella tutkimuksella perinteisessä mielessä saavuttaa, sillä tutkijan arvomaailma ja ajatusrakenne ohjaavat tutkimusmetodiikkaa siinä miten tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan. Samassa mielessä, kun tutkimuksen kohteena on ihminen ja tämän kokemukset, näkökulmat, käsitykset ja merkitykset kontrolloidun koeasetelman ulkopuolella, tutkijan ja tutkittavan välinen suhde, tilanne ja ymmärrys rakentavat todellisuutta, käsityksiä ja tulkintaa juuri siinä hetkessä. Näin ollen kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään syventämään ja paljastamaan tietoa jo tunnetusta tai tiedetystä tutkimuksen kohteesta sekä ymmärtämään ilmi-öiden syitä, merkityksiä ja tulkintoja eikä pyritäkään absoluuttisen totuuden löytämiseen. (Hirsjärvi et al. 2015, 161, Janhonen ym. 2001, 10-12). Uskomukset, asenteet, motivaatiot ja käyttäytymisen muutokset ovat kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillistä aluetta. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 21-28.)

Kvalitatiivinen tutkimus ei pyri tuottamaan tilastollisesti yleistettävää tietoa ja tässä suhteessa se eroakin ratkaisevasti kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Tutkimusaineiston otos on laadullisessa tutkimuksessa aina harkinnanvarainen, puhutaankin näytteestä. Tarkoitus on löytää mahdollisimman hyvin tutkittavaa ilmiötä edustavia yksilöitä, joilta voidaan saada monipuolista ja käyttökelpoista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivinen tutkimus

kuvataan usein dynaamiseksi ja joustavaksi. Tutkimustehtävät täsmentyvät, aineiston keruu voi muovautua tutkimusprosessin aikana ja tietoa voidaan hakea useasta paikasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65-67).

## 5.2.2 Tapaustutkimus

Tapaus- eli case-tutkimus on tutkimustapa, jossa tutkitaan yhtä tai muutamaa tapausta syvällisesti ja eri näkökulmista. Tapaustutkimuksen tavoitteena on kuvailla ja määritellä ilmiöitä ja tehdä uusia havaintoja ja tulkintoja kohteista eikä pyrkiä yleistykseen tai teorian testaamiseen. Tapaustutkimuksessa voidaan ottaa tarkastelun kohteeksi joko yksi määrätty tai muutamia (yleensä 4-10) tapausta, jotka ovat jollain tavalla rinnasteisia tai yhteydessä toisiinsa. (Eriksson & Koistinen 2005, 4-5). Tapaustutkimuksessa voidaan käyttää useita eri aineistoja, sekä määrällisiä että laadullisia, tarpeen mukaan.

Tapaustutkimuksessa keskeistä on tutkimuskohteen ja tutkijan välille muodostunut luottamus, sillä tutkimusaineisto kerätään todellisissa tilanteissa ja läheisessä vuorovaikutussuhteessa tutkimuskohteen kanssa. Tässä tutkimustavassa tutkimusjoukko on tarkoin valittu ja sitä pyritään selittämään ja ymmärtämään omassa ainutlaatuisessa kontekstissaan. (Eriksson & Koistinen 2005, 8-10).

Tässä tutkimuksessa käytettävän lähestymistavan, tapaustutkimuksen (case study), tutkimuksen kohteena ja tiedon lähteenä on yksittäinen tai muutama toisiinsa suhteessa oleva tapaus. Tapaustutkimus valikoitui lähestymistavaksi koska tavoitteena oli päästä kuvaamaan ja ymmärtämään syvemmin nuoren miehen ajatus- ja kokemusmaailmaa keskellä omaa elämäänsä ja sitä millaisia asioita ja teemoja nuori mies spontaanisti nostaa esiin arjestaan. Tutkijana koin, että kvalitatiivinen, muutamaan tapaukseen keskittyvä tutkimus antaisi parhaan kuvan nuoren miehen kokemasta todellisuudesta.

Tapaustutkimukselle on tyypillistä, että itse tapaus eli nuoren miehen sisäinen maailma ja sen logiikka, on pääasiallinen mielenkiinnon kohde. Tutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena koska tarkoituksena oli saada kuva nuorten kokemuksista tietyssä hetkessä eikä pidemmän ajan kuluessa. Intensiivisessä tapaustutkimuksessa on tarkoitus tutkia kohdetta monipuolisesti ja sen omassa yhteiskunnallisessa ja fyysisessä ympäristössä ja tuottaa samalla tulkintaa tapauksesta. Jotta tapaustutkimuksen monipuolisuuden vaatimus täytyisi, haastattelin kohdejoukkoa lähellä olevia asiantuntijoita taustoittamaan nuorten miesten arkielämää ja syrjäytymisen polkuja.



### 5.3 Ontologia ja epistemologia

Tapaustutkimuksen ontologinen perusta on monistinen, ei dualistinen, näkemys olevasta eli siitä mistä todellisuus muodostuu. Tämä tarkoittaa sitä, että on vain yksi todellisuus, josta voimme kertoa eli se, jonka itse koemme ja tulkitsemme oman mielemme sisäisten prosessien kautta. Todellisuuden kokemus on aina riippuvainen henkilökohtaisista havainnoista, historiasta, persoonallisuudesta ja muista ominaisuuksista.

Puhdasta, objektiivista tietoa ei ole olemassakaan vaan kaikki tieto määrittyy informantin ja toisaalta myös tulkitsijan mukaan. Epistemologisen oletuksen mukaan, vaikka informanttien kokemus tästä yhdestä ja samasta maailmasta vaihtelee, voidaan olevan eroja ja samankaltaisuuksia kuvata ja ymmärtää. (Sjöström & Dahlgren 2002, 340) Tutkijan tulee tiedostaa oma käsityksensä tiedon luonteesta ja sen vaikutuksesta tiedon käsittelyyn ja tulkintaan. Tässä tutkimuksessa tutkijan tuottaman tieto ei pyrkinyt lisäämään ennustettavuutta tai tuottamaan uutta teoriaa vaan tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä tutkittavasta aiheesta eli nuoren miehen arkielämästä hermeneuttisen tieteenfilosofian mukaan.

## 6 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tulin opinnäytetyön tekijänä mukaan käynnissä olevaan MORFEUS-projektiin elokuussa 2015. Tällöin suunniteltiin projektin toista osiota, jossa HUSin toimeksiannosta oli tarkoitus kartoittaa nuorten miesten syrjäytymiskehitystä. Opinnäytetyö sisältyi MORFEUS-projektin tutkimussuunnitelmaan. Aineiston hankinta suunniteltiin Morfeus-projektin tutkijaryhmässä syyskuussa 2015 ja aineisto luovutettiin keräämisen jälkeen koko projektin käyttöön. Aineiston-hankintamenetelmiksi tutkijaryhmässä valittiin asiantuntijoiden teemahaastattelut ja nuorten arkielämän kartoittamiseen luotaintyöskentely, jota syvennettiin nuorten teemahaastatteluilla ja vanhempien päiväkirjalla. Opinnäytetyöstä toteutin projektin puitteissa loka-joulukuussa 2015 vain aineiston hankinnan, josta käytännön tasolla pääosin vastasin.

Kuvailevan ja selittävän tapaustutkimuksen toteuttamisen raportointiin sopii lineaaris-analyttinen rakenne, jossa edetään tutkimuksen lähtökohdista aineistoon, menetelmiin sekä tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Eriksson & Koisitinen 2005, 38.) Tässä opinnäytetyössä noudatetaan pääosin tätä rakennetta.

## 6.1 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön empiirinen aineisto kerättiin kolmelta eri informanttijoukolta erilaisia menetelmiä käyttäen. Ensimmäinen aineisto kerättiin lokakuussa 2015 nuorten parissa työskenteleviltä asiantuntijoilta, joilta haluttiin saada taustatiedoksi heidän näkemyksensä nuorten miesten arkielämästä, ongelmista ja syrjäytymistä enteilevästä käytöksestä tai taustoista. Pääaineisto kerättiin varsinaiselta tutkimuksen kohdejoukolta marras-joulukuussa 2015 sekä luotainta että teemahaastattelua käyttämällä ja kolmas aineisto kohdejoukon vanhemmilta luotaintyöskentelyn kanssa samaan aikaan kirjallisessa päiväkirjamuodossa. Tutkimuslupa oli haettu koko MORFEUS-hankkeelle, jonka osana opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin. Tarkoituksena oli opinnäytetyön lisäksi tuottaa hankkeen käyttöön haastatteluaineistoa sekä asiantuntijoilta että kohderyhmältä.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin alun perin 16-24 vuotiaat nuoret miehet lähinnä HUSin toimeksiannon perusteella. Nuoren elämässä tapahtuu kovin paljon 16-24 vuotiaana. Projektiryhmässä (Aalto-yliopiston väitöskirjatutkija ja Pro Gradu-tutkimusta tekevä opiskelija, kaksi Laurea-ammattikorkeakoulun lehtoria sekä allekirjoittanut) koimme, että 16-24-vuotiaat nuoret miehet ovat kovin laaja ja heterogeeninen tutkimuskohde. Ikäryhmän tarkempi rajausta koettiin tärkeäksi tutkimusprojektin resurssien rajallisuuden sekä aikataulullisten syiden vuoksi. Rajausta tarkennettiin projektiryhmän yhteisen päätöksen perusteella 16-19 vuotiaisiin nuoriin miehiin. Informantteja hankittiin ajan säästämiseksi MORFEUS-projektin yhteistyöorganisaatioiden ammatillisten oppilaitosten opinto-ohjaajien ja kuraattoreiden kautta harkinnanvaraisesti. Tällöin erillistä tutkimuslupaa heidän tavoittamiseen ja tutkimukseen ei tarvittu vaan aineiston keruu sisältyi projektin tutkimuslupaan.

Tutkimuksen kohderyhmänä 16-19 vuotiaat nuoret miehet koettiin hankalaksi ryhmäksi tavoittaa ja saada motivoitumaan tutkimukseen osallistumiseen, joten osallistujille luvattiin pieni palkkio: Joko kaksi kappaletta elokuvalippuja tai 20 euron arvoinen lahjakortti päivittäistavarakauppaan. Tavoitteena oli saada 4-10 informanttia, jotka olivat halukkaita kertomaan kokemuksistaan. Porvoon Ammattiopisto Amiston kuraattori ja Suomen Diakoniaopiston VALMA-koulutuksen opinto-ohjaaja kartoittivat kohderyhmään sopivilta nuorilta halukkuutta osallistua tutkimukseen. Aineistotavoite täyttyi niukasti, sillä lopulta tutkimukseen osallistujia varsinaisesta kohderyhmästä ei saatu enempää kuin neljä nuorta miestä.

### 6.1.1 Asiantuntijoiden teemahaastattelut

Tausta-aineiston kerääminen kohdennettiin MORFEUS-projektin yhteistyökumppaneihin, jotka kaikki olivat kytköksissä sosiaali- ja/tai terveyspalveluiden tuottajina asiantuntijan roolissa kyseiseen kohderyhmään. Yhteistyökumppanit kontaktoitiin puhelimitse ja kysyttiin halukkuutta haastatteluun. Tähän opinnäytetyöhön otettiin mukaan ne haastattelut, joissa tutkija itse oli haastattelijana tai kirjaajana eli Pelastakaa Lapset ry:n Vantaanlaakson Nuorisokodin (haastattelu 5.10.2015), Mielenterveyden keskusliiton (haastattelu 23.10.2015) ja Espoon kaupungin Omnian oppilashuollon (haastattelu 2.11.2015) edustajien haastattelut. Asiantuntijahaastattelut tehtiin kohdeorganisaatioissa loka-marraskuussa 2015 ja kussakin haastattelussa oli mukana 1-3 asiantuntijaa/organisaatio.

Asiantuntijoita haastateltiin erillisen teemahaastattelurungon (liite 3) pohjalta tarkoituksena saada näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä eli nuorten 16-19 -vuotiaiden miesten ongelmista, syrjäytymisen poluista ja jo olemassa olevista palveluista ja niiden toimivuudesta asiantuntijoiden käsityksen pohjalta. Lisäksi haastatteluissa tarkoituksena oli HYKS:n toimeksiannosta tuottaa aineistoa siitä, miten syrjäytymiskehitykseen voitaisiin puuttua sekä miten yhteistyötä ja tiedonkulkua eri toimijoiden välillä voitaisiin parantaa.

Teemahaastattelu valittiin aineistonkeruumenetelmäksi asiantuntijoiden kohdalla koska se oli hyvin joustava mutta kuitenkin selkeästi kohdennettava menetelmä. Tiedonhankintaa oli mahdollista suunnata haastateltavan vastausten perusteella, ja taustalla olevia motiiveja ja merkityksiä oli helpompi saada esille kuin strukturoidussa kyselyssä. Asiantuntijat olivat hyvin erilaisista organisaatioista, jolloin oli luontevaa käyttää yhteisiä teemoja lähtökohtana. Tällöin haastateltavat pystyivät vastaamaan teemoihin omista lähtökohdista ja kokemusmaailmastaan käsin. Toisaalta haastattelu oli aikaa vievä menetelmä ja ajan säästämiseksi osa yhteistyöorganisaatioiden haastatteluista toteutettiin ryhmähaastatteluina. Tällöin oli mahdollista saada tutkimukseen mukaan useamman eri ammattiryhmän käsityksiä samasta aiheesta ja sitä kautta laajentaa näkökulmaa aiheeseen. Kaikissa asiantuntijahaastatteluissa käytettiin samaa teemahaastattelurunkoa. Haastattelut nauhoitettiin, koodattiin (AH1-3) ja litteroitiin analysointia varten.

### 6.1.2 Luotain ja nuorten teemahaastattelut

Tutkimuksessa haluttiin saada esille nuorten omia käsityksiä arkielämästään, ilon aiheista, motivoivista, merkityksellisistä ja askarruttavista asioista mahdollisimman autenttisina ja reaaliaikaisina. Tähän tarkoitukseen tarvittiin itsedokumentointia arkielämän tilanteista, joissa tutkijan oli mahdotonta olla mukana.

Luotain on ihmiskeskeinen käyttäjä tutkimusmenetelmä, jossa informantit dokumentoivat ennalta annettujen ohjeiden mukaan tunteitaan ja tekemisiään. Luotain voi olla hyvin monipuolinen ja käyttää erilaisia välineitä ja tehtävänantoja tutkimuksen kohteesta ja tarkoituksesta riippuen, esimerkiksi kirjoittamista, valokuvaamista tai päiväkirjan pitämistä. Informanteille voidaan antaa tutkimusvälineitä tai muuta dokumentointia auttavaa materiaalia tiedon luovuttamista varten. Luotainta voidaan käyttää tilanteissa tai ympäristöissä, joissa muiden tutkimusmenetelmien käyttäminen olisi poissuljettua tai vaikuttaisi tutkimuksen objektiivisuuteen. (Hyysalo 2006, 302.) Luotaintutkimus soveltuu parhaiten hyvin pienen ryhmän tai yksilötason tutkimukseen. Luotain on melko uusi innovatiiviseksi tutkimukseksi luokiteltava menetelmä esimerkiksi perinteisiin tilastoihin ja lukuihin perustuvaan tutkimukseen verrattuna. (Mattelmäki 2006, 30). Luotaimen luotettavuus riippuu materiaalin tulkinnasta. Hyysalon (2006) mukaan luotaintutkimusta voidaan täydentää muilla tutkimusmetodeilla, kuten henkilökohtaisilla haastatteluilla luotettavuuden parantamiseksi ja näkökulman laajentamiseksi.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmän tutkiminen tapahtui luotaintyöskentelyn ja teemahaastattelujen avulla. Täydentävänä elementtinä mukaan otettiin vanhemman pitämä päiväkirja luotain-tutkimuksen ajalta, joka toi kohdejoukolle ymmärrettävän kontekstin. Taustoittavana elementtinä käytettiin asiantuntijoiden teemahaastatteluja. Luotaintyöskentelyyn päädyttiin koska kohdejoukko oli melko vaikeasti tavoitettavaa eikä ennako-oletuksen pohjalta pääsääntöisesti kovin motivoitunutta tutkimukseen. Luotaimen koettiin myös antava enemmän ja syvempää informaatiota kohdejoukon kokemuksesta arkielämästään kuin mitä pelkällä teemahaastattelulla olisi saatu selville. Kohderyhmän teemahaastattelu liitettiin tutkimusmenetelmäksi luotaintyöskentelyn jälkeen avaamaan luotainmateriaalin antia tutkijoille ja laajentamaan näkökulmaa.

Luotain suunniteltiin tutkijaryhmässä mahdollisimman yksinkertaiseksi, helppokäyttöiseksi ja nopeaksi, koska ennako-oletuksena oli kohdejoukon vaikea tavoitettavuus ja motivoituminen tutkimukseen. Välinevalintaa ohjasi vaatimus siitä, että välineen tuli olla nuorten arkielämässä jo ennalta mukana, luotaimen käyttö tuli olla helppoa ja kustannuksetonta ja raportointitapa nuorille luonteva ja tuttu.

Luotaimen välineeksi valittiin matkapuhelinten internet-pohjainen WhatsApp-sovellus. Tutkijoiden lähipiirissään tekemän esiselvitystyön pohjalta WhatsApp oli laajalle levinnyt nuorten suosima yhteydenpitosovellus. Sovellus oli helppokäyttöinen ja kohderyhmälle tuttu, joten erillistä koulutusta sen käyttöön ei kohderyhmälle tarvittu. Sovellus toimi myös kaikissa älypuhelinmalleissa, joten kohdejoukkoa ei tarvinnut rajata muutoin kuin älypuhelimien käyttäjiin. Älypuhelimet yleistyivät kovaa vauhtia ja sellainen oli käytössä jo lähes kaikilla kohderyhmään kuuluvista. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2014 oli 87% 16-24-vuotiaasta

väestöstämme matkapuhelimella yhteydessä internetiin 3kk aikajänteen sisällä. (Tilastokeskus 2014.)

Luotaintyöskentelyn tarkoituksena oli tuoda esille nuoren arkielämä ulottuvuuksia syvemmin kuin mitä haastatteluissa olisi nuorten kertomana tullut ilmi. Pyrkimys oli päästä käsiksi tiedostamattomiin aihealueisiin nuoren miehen arkielämässä sekä kartoittaa nuoren arvomaailmaa ja merkityksellisiä asioita kuvien tai tunnetilojen kautta. Luotain oli päiväkirjamainen pienimuotoinen tehtävä, jonka tehtäväksi-anto oli seuraava: ”Kerro joka päivä muutamalla kuvalla, videoklipillä, ääniviestillä tai tekstillä päivästäsi viikon ajan. Mikä oli sinulle tärkeää? Mikä oli hienoa? Mikä harmitti? Laita jokaisen viestin mukaan emoji, joka kuvaa fiilistäsi.” Luotaimen WhatsApp -viestit lähetettiin tutkijalla tätä tarkoitusta varten olleeseen älypuhelimeseen. Tarkoituksena oli, että nuoret lähettäisivät päivittäin viestejä tutkijalle ja mikäli viestejä ei tulisi, oli tutkijaryhmässä ennalta sovittu kannustukseen tai houkutteluun liittyviä viestimalleja, joita voitaisiin käyttää viestien pyytämiseksi nuorilta.

Luotaintyöskentelyyn osallistui neljä 16-19 vuotiasta nuorta miestä ja päiväkirjapohjan täytti lopulta kaksi huoltajaa. Osallistujat saatiin yhteistyöorganisaatioiden, Porvoon ammattiopisto Amiston kuraattorin ja Suomen Diakoniaopiston VALMA-koulutuksen opinto-ohjaajan kautta, jotka hankkivat vapaaehtoisia ikähaarukkaan sopivia osallistujia tutkimukseen. Nuorten ilmoittauduttua mukaan tutkija soitti nuorten huoltajille ja pyysi lupaa lähestyä nuorta tutkimuksen puitteissa. Samalla varmistettiin myös huoltajan halukkuus osallistua osaltaan päiväkirjan täyttämiseen. Tämän jälkeen tutkija oli yhteydessä nuoriin, kertoi tutkimuksesta, aikataulusta ja nuorilta vaadittavasta panoksesta ja kysyi lopullisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Nuorille kerrottiin luotaimen tarkoitus ja annettiin numero, johon WhatsApp-viestejä tuli lähettää, kerrottiin haastattelusta luotaintutkimuksen jälkeen ja sovittiin kirjallisen materiaalin lähettämistä ja suostumuskaavakkeen palauttamisesta. Tämän jälkeen nuorille ja vanhemmille lähetettiin postitse materiaali ja valmiiksi maksettu palautuskuori. Nuorten kanssa oli sovittu viikosta, jolloin luotaintutkimus toteutettaisiin ja edellisen viikon sunnuntai-iltana tutkija lähetti nuorille ennalta sovitun tutkimuksen aloitusviestin. Saatu luotainaineisto koodattiin (N1-4L), jotta myöhemmin muu aineisto oli mahdollista kohdistaa samaan informanttiin analyysiä varten.

Luotaimen avulla saatua tietoa kohderyhmän arkielämästä syvennettiin vielä luotaintyöskentelyn jälkeen tehdyllä nuoren teemahaastattelulla sekä nuoren vanhemman täyttämällä päiväkirjalla tutkimusviikon aikana. Teemahaastattelu valittiin luotaintyöskentelyä täydentäväksi menetelmäksi, jotta teemat olisivat vertailukelpoisia ja luotaimen avulla saatu materiaali olisi varmasti tulkinnaaltaan nuoren tarkoittamaa. Haastattelut sovittiin luotaintyöskentelyn loppuun puhelimitse nuoren kanssa. Haastattelut pyrittiin tekemään viimeistään viikon kuluessa luotaintyöskentelyjakson loppumisesta ja tämä onnistuikin kaikissa tapauksissa. Haastattelut toteutettiin nuoren opiskelupaikan

luokahuoneessa koulupäivän jälkeen ja haastattelutilanteessa oli läsnä aina kaksi tutkijaa, toinen varsinaisena haastattelijana ja toinen nauhoittajana ja muistiinpanojen tekijänä. Haastatteluja varten oli laadittu ohjeistus haastattelijalle ja samaa teemahaastattelurunkoa (liite 2) käytettiin kaikissa haastatteluissa. Haastatteluaineisto koodattiin samaa periaatetta käyttäen (N1-4H) kuin luotainaineistokin, jolloin oli mahdollista yhdistää haastatteluaineisto luotainaineistoon informanttien mukaan (esimerkiksi N1L luotain N1H haastatteluun).

### 6.1.3 Vanhemman päiväkirja

Kaikki haastatellut nuoret asuivat vanhempansa/vanhempiensa kanssa ja olivat taloudellisesti heistä riippuvaisia. Tästä syystä nuoria ei voitu irrottaa perheen kontekstista vaan ajateltiin että perheellä on vaikutusta nuorten hyvinvointiin, elämänhallintaan, ajatteluun ja toimintaan. Tutkimukseen haluttiin mukaan perheen näkemyksiä avaava elementti. Vanhemman päiväkirjassa pyydettiin kuvailemaan nuoren arkielämän tilanteita vanhemman näkökulmasta, iloja, huolenaiheita, keskusteluja ja missä ja kenen kanssa nuori oli vanhemman tietojen mukaan liikkunut. Päiväkirja haluttiin tehdä yksinkertaiseksi ja helpoksi, jotta se ei muodostuisi liian raskaaksi ja saattaisi jäädä täyttämättä. Päiväkirjat koodattiin (N1-4P) samalla periaatteella kuin luotain- ja haastatteluaineistot, jotta oikeat aineistot olivat yhdistettävissä toisiinsa ja informanttien oikeat nimet voitiin häivyttää.

Yhdistämällä päiväkirjan antamat tiedot nuoren luotaintyöskentelyyn ja teemahaastatteluun oli tarkoitus saada syvempi käsitys nuoren elämästä ja suhteesta vanhempiin kuin mitä olisi ollut mahdollista ilman vanhemman päiväkirjatyöskentelyä. Kaikkien tutkimukseen mukaan ilmoittautuneiden nuorten vanhemmille soitettiin etukäteen, kerrottiin tutkimuksesta ja varmistettiin suostumus alaikäisten osallistumisesta tutkimukseen ja toisaalta myös vanhempien päiväkirjan pitäminen. Vanhemmille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksesta (liite 1), tutkimusrekisteriote, suostumuskaavake, päiväkirjasivut (liite 4) ja valmiiksi maksettu palautuskuori. Vanhempien päiväkirjoja palautui lopulta kaksi.

## 6.2 Aineiston analyysi

Tutkimusaineistoa kertyi runsaasti, asiantuntijahaastattelujen äänitallennetta oli yli neljä tuntia ja nuorten haastatteluista saatiin yli kolme tuntia äänitallennetta. Nämä aineistot litteroitiin eli purettiin haastattelunauhoitukset tekstiksi. Asiantuntijoiden teemahaastattelut pilkottiin ja ryhmiteltiin teemoittain. Nuorten haastatteluaineistoa käytettiin pohjana tapauskertomuksiin yhdessä luotainmateriaalin, joka koostui valokuvista, videopätkistä, WhatsApp-viesteistä ja vanhempien päiväkirjoista, kanssa.

### 6.2.1 Asiantuntijahaastattelut

Asiantuntijahaastatteluaineistojen analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria toimii apuna analyysin etenemisessä mutta teoria ei määritä aineistoluokkien tai -teemojen valintaa kuten teorialähtöisessä analyysissä, vaan teemat valitaan aineiston ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 96-97, 117)

Asiantuntijahaastatteluaineistot purettiin nauhalta kirjalliseen muotoon eli litteroitiin ja nimettiin (AH1-3), jotta tiedettiin mistä aineistosta oli kyse ja toisaalta jotta haastateltavat eivät olisi identifioitavissa. Haastattelunauhoitteet kuunneltiin muutamaan kertaan, jotta varmistuttiin litterointien yhdenmukaisuudesta nauhoitteiden kanssa ja toisaalta aiheeseen paneutuminen parani. Litterointeja luettiin useaan kertaan ilmaisujen poimimiseksi ja asiayhteyksien selkiyttämiseksi ja tutkimustehtäviin kuuluvat käsitteet ja ilmaisut merkittiin muistiin. Litterointiaineisto käytiin vielä läpi ja ilmaisut kerättiin excel-taulukoon. Asiantuntijoiden ilmaisut redusointiin eli pelkistettiin ja niistä muodostettiin alaluokkia, jotka klusteroitiin eli ryhmiteltiin taulukoon samankaltaisuuden mukaan. Ryhmistä muodostettiin yläkäsitteitä, jonka jälkeen teoria otettiin mukaan analyysiin. Yläkäsitteet jaoteltiin Antonovskyn salutogeenisen teorian keskeisen käsitteen, koherenssin tunteen näkökulmasta: Mitkä asiat nähtiin syrjäytymisen riskitekijöinä ja toisaalta mitkä asiat nuoren arkielämän kannattelijoina, ja miten ne liittyvän koherenssin tunteen eri osa-alueisiin (Liite 5). (Antonovsky 1987, 19; Tuomi ym. 2013, 119-120)

Analyysissä oli aluksi mukana myös asiantuntijoiden ilmaisuja siitä, miten nuoret voisivat löytää heille tarjolla olevia palveluita, mutta koska ne todettiin tutkimustehtävän ulkopuoliseksi aineistoksi, jätettiin ne lopulta analyysin ulkopuolelle. Analyysin aikana käsitteet ja luokat muuttuivat useampia kertoja ja niitä muokattiin uudelleen ja uudelleen.

### 6.2.2 Tapaukset narratiiveina

Narratiivista lähestymistapaa käytettiin tässä tutkimuksessa tekemään nuorten miesten elämäkokemukset heidän oman äänensä kautta ainutkertaisiksi, merkityksellisiksi ja ymmärrettäviksi. Tarinoiden avulla oli mahdollisuus katsoa nuorten arkea kokonaisvaltaisemmin kuin esimerkiksi sisällön analyysin avulla. Nuorten haastatteluaineistoihin liitettiin luotainmateriaalit ja vanhempien päiväkirjat, eli aineisto jonka toimijat itse olivat tuottaneet. Nämä koottiin kerronnallisiksi kuvauksiksi, narratiiveiksi nuorista keskellä elämäänsä, jotta päästiin mahdollisimman lähelle heidän todellisuuttaan jotta ne reflektoidusti kuvaavat.

Narratiiveja alettiin rakentaa aineistolähtöisesti induktiivisen päättelyn ja narratiivisen analyysin keinoin pyrkimällä ymmärtämään ja tulkitsemaan syvällisesti yksittäisiä kertomuksia niiden omassa kontekstissa ja etsimällä nuoren omaa tapaa toimia, ajatella ja kokea arkielämäänsä. Valinta induktiivisen ja deduktiivisen päättelyn välillä oli vaikeaa koska molempien voidaan katsoa sopivan analyysin päättelyprosessiksi. Otetaanko teoria mukaan ohjaamaan päättelyprosessia analyysin alku- vai loppuvaiheessa, vaikuttaa siihen kumpaa päättelyä lähempänä prosessissa ollaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 99-100) Tässä tapauksessa teoria tuli mukaan vasta prosessin lopussa, joten ollaan lähempänä induktiivista päättelyä.

Narratiivit kertovat pienestä, aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen struktuuriin liittyvästä katkelmasta tutkimuskohteiden todellisuutta, jotka saatiin eri menetelmiä käyttäen tallennettua tutkimusaineistoihin. Pitää muistaa, että narratiivit ovat tutkijan luomia koosteita ja tulkintoja tutkittavien todellisuudesta, ne eivät ole ainoita oikeita vaan samat tarinat voidaan kertoa eri tavoin. (Hirsjärvi ym. 2015, 218-219)

Ääninauhojen, litterointien, luotainmateriaalin ja vanhempien päiväkirjojen pohjalta koostettiin yhtenäinen kertomus kustakin nuoresta. Analyysi aloitettiin teemahaastatteluaineiston ääninauhoja kuuntelemalla ja litterointeja lukemalla, jotta varmistuttiin litterointien oikeellisuudesta. Samalla nuoren kuvaus arjestaan tuli kuulluksi nuoren omalla äänellä kerrottuna ja muuttui elävämmäksi. Aineistoa oli runsaasti ja tässä kohden tehtiin tulkintaa siitä mikä aineistossa oli tutkimuksen tarkoituksen kannalta relevanttia. Aineistosta jätettiin pois yleisesti nuorison toimintaan tai tarpeisiin viittaavat vastaukset ja kommentit ja keskityttiin nuoren kuvaukseen omasta arjestaan ja elämästään.

Litteroinneista poimittiin arkielämää kuvaavia osia, jotka järjestettiin alustavasti tarinallisiksi kokonaisuuksiksi. Alustavia narratiiveja tarkasteltiin rinnakkain luotainmateriaalin ja vanhemman päiväkirjan kanssa, jolloin näistä poimittuja arjen kuvauksia ja kohokohtia saatiin liitettyä tarinaan. Narratiivit pyrittiin kirjoittamaan niin, ettei tapauksia pystyisi tunnistamaan. Tästä syystä käytettiin kuvitteellisia nimiä nuorten erottamiseksi toisistaan eikä heidän asuinpaikkojaan ja koulujen nimiä paljastettu anonymiteetin säilyttämiseksi.

Tarinoista nousi esiin yleisiä ja toistuvia teemoja, jotka kuvasivat parhaiten nuoren miehen arkielämää ja ajattelua ja olivat juonellisen kertomuksen kannalta keskeisiä: millainen nuoren elämäntilanne on, nuoren kokemat arkielämän ilot ja murheet/huolet, nuoren maailmankuva.



## 7 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut testata teoriaa tai tuottaa uutta teoreettista tietoa vaan tarkastella nuoren miehen arkielämää koherenssin tunteen näkökulmasta ja Antonovskyn ajatuksiin peilaten. Tutkimuksen esimerkkitapaukset piirsivät esiin näytteitä nuoren miehen sosiaalisesta todellisuudesta elävänä yksilönä, keskellä omaa arkeaan. Tässä mielessä tutkimuksen tarkoitus, kuvata empiirisesti nuorten miesten arkielämää ja toimintaa, toteutui.

### 7.1 Ensimmäinen tutkimuskysymys

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, ”mikä ja millainen on nuoren 16-19 vuotiaan miehen kokemus arkielämästään” haettiin vastausta luomalla nuorten teemahaastatteluihin, luotaimeen ja vanhempien päiväkirjaan pohjautuvia tarinoita, narratiiveja. Narratiivit kuvasivat nuorten tämänhetkistä tilannetta ja arkea ja olivat jo itsessään osa tutkimuksen tulosta. (Hirsjärvi ym. 2015, 218-219)

#### 7.1.1 Eetu: *Ei voi olla masentunut, kun onnistuu*

##### Elämäntilanne

18-vuotias Eetu asuu äidin ja isän kanssa pääkaupunkiseudun tuntumassa. Eetu on aiemmin asunut pääkaupunkiseudulla silloin kun neljä vuotta vanhempi sisko asui vielä kotona. Eetu kuvaa perhettään rennoksi. Eetu aloitti opiskelun ammattiopistossa sähköasentajaksi mutta vaihtoi autonomiasentajalinjalle koska koki sähköalan liian tekniseksi. Eetun opiskelumotivaatio liittyy ammatin saamiseen. Eetun tyttöystävä opiskelee samalla autonomiasentajalinjalla. Eetulla on läheiset välit perheen kanssa, kaikkien perheenjäsenten kanssa pystyy juttelemaan asioista. Vaikeista tai pahoista asioista Eetu puhuu ensin äidin kanssa koska isä saattaa hermostua herkemmin. Tyttöystävän ja hänen äitinsä, kavereiden ja koulukuraattorin kanssa pystyy myös puhumaan.

Eetulla on paljon kavereita, mutta vain muutama hyvä ystävä. Muutamit kavereista ovat alkaneet käyttää kannabista ja menneet sekaisin siitä, Eetu on heistä huolissaan. Eetu kokeili itsekin kaveriporukassa kannabista ja oli mukana tekemässä pahoja asioita. Hän jäi kiinni ja joutui käymään päihdekliniikalla juttelemassa, mutta ei kokenut siitä olevan hyötyä lopettamisessa. Eetun mielestä lopettamisessa ei auta kuin oma päätös, muut ihmiset tai asiat eivät voi vaikuttaa, ellei ole jotain suurta muutosta tai ympäristön vaihdosta. ”Mut sitte mä oikeest mietin sitä et ei siin oikeest oo mitään järkee ja sillee...mä vaan istuin alas ja

rupesin miettiin ja tuli vaan päähän semmonen asia... ja sit mä oikeesti ihmettelen et muut ihmiset ei osais ajatella silleen et mitä ne tekee ja silleen...” (N1H 24.11.2015)

Eetu harrasti aiemmin salibandyä ja juoksua mutta lopetti molemmat 16-vuotiaana. Nykyään hän ei harrasta mitään vaan viettää aikaa mieluiten kotona tyttöystävän kanssa tai pelikonsolilla pelaillen. Eetu ajattelee, että peruskunnan kohottaminen olisi tarpeen koska armeija lähestyy ja siellä kuntoa tarvittaisiin. Eetu haluaisi pyrkiä erikoisjoukkoihin ja sen jälkeen mahdollisesti kriisinhallintatehtäviin ulkomaille.

#### Arjen ilot ja surut

Eetun mielestä pienet asiat voivat tehdä suurta iloa arkeen kuten positiivinen palaute ja kehuminen. Hän haluaa tehdä asiat mahdollisimman hyvin, jolloin palaute on hyvää. Aikaansaaminen ja onnistuminen tuovat Eetulle hyvää mieltä, silloin ei voi olla masentunut, kun onnistuu. “Tänään sain vihdoon vaihdettua autoon bensen suodattimen ja nyt ei tartte enää huolehtia siitä.” (N1L 12.11.2015) Lisäksi iloa ja virtaa arkeen tuo hyvä ruoka, Eetu kertoo rakastavansa ruokaa ja äitinsä tekevän ulkomaisia hyviä ruokia. Eetun mielestä ylimääräinen liikunta, joka pistää aivot liikkeelle, tuo hyvää mieltä ja iloa arkeen.

Arjessa harmia tuottaa auton rikkoutuminen. Toisaalta välillä Eetun mukaan on päiviä, jolloin tuntuu, ettei saa mitään aikaan tai mikään ei onnistu ja tällöin kaikki harmittaa. “Tänään olin koulussa ja oli aika tylsää kun ei saanut oikein mtn töitä kun ei ollut.” (N1L 18.11.2015) Eniten harmia kuitenkin tuottaa, jos riitelee tyttöystävän kanssa, se syö virtaa. Eetu pyrkii tekemään jotain mukavaa ollessaan huonolla tuulella, jotta ajatukset kääntyisivät parempaan suuntaan. Lenkillä käyminen tekee olon “freshimmäksi” ja toisaalta toisten auttaminen ja ilahduttaminen parantaa omaakin mielialaa. Myös tyttöystävän kanssa oleminen ja vaikka elokuvissa käyminen tuo hyvää mieltä.

#### Maailmankuva ja tulevaisuus

Viimeisen parin vuoden ajan Eetu on alkanut seurata uutisia ja maailman tapahtumia aktiivisemmin. Hän kokee, että maailmassa on paljon asioita joista tulee paha mieli kuten ISISin toiminta, mutta toisaalta niitä ei kannata liikaa miettiä, ettei ala stressaamaan liikaa “...tullu vähä sellanen käsitys että on aika hullu maailma...” (N1H 24.11.2015). Eetu miettii paljon tulevaisuuttaan ja mitä haluaisi elämältä. Eetun mielestä on helpompi miettiä konkreettisia asioita kuten millaisessa talossa haluaisi asua tai millaisella autolla ajaa. Ammatinvalintaa hän ei osaa vielä yksilöidä, moni asia tuntuu mahdolliselta ja kiinnostavalta. “...mä oon miettiny niinku aika paljon kaikkee...vähän pienempää juttuu ja vähän isompaa juttuu et...mun mielest mulla on aika paljon niinku semmosia eri roolei...voi olla niinku semmosta puhumisjuttuu ja mulla vois olla semmosta selvittämiskyky...mulla on semmosta niinku aika monipuolist ainaki mun omast mielest...mut mä en tiä yhtään mitä mä niinku

haluisin tehdä.” (N1H 24.11.2015) Aikuisena Eetu toivoo asuvansa itse rakentamassaan talossa ja omaavansa pari autoa tallissa. Lapsia Eetu ei haluaisi, se stressaisi liikaa.

Eetu ajattelee viiden vuoden päästä saaneensa autoalan opinnot päätökseen ja muuttaneensa pois kotoa tai asuvansa vanhempiensa luona talon kellarikerroksessa. Hän olisi käynyt armeijan ja erikoiskoulutuksen sekä päässyt lähtemään maailmalle kriisinhallintatehtäviin. Ammatillisessa mielessä Eetu ajattelee opiskelleensa vielä lisää sähkö- ja automaatioalaa ja päässeen ulkomaille töihin, ajattelee olevansa “...joku isompi roolihahmo”. Jos kaikki olisi mahdollista haluaisi Eetu asua Italiassa kauniissa kivitalossa “...jonka autotallissa olisi ainakin kaksi Bemaria” (N1H 24.11.2015).

### 7.1.2 Antti: *Elämässä olisi vain jalkapallo*

#### Elämäntilanne

Antti on 18-vuotias nuori mies ja asunut koko ikänsä samalla alueella vanhempiensa ja pikkusiskon kanssa, kaksi aikuista isosiskoa perheineen asuvat lähellä. Antilla on läheiset välit koko perheen kanssa, kertoo kuitenkin aikuisen 28-vuotiaan siskonsa olevan hänelle läheisin, isosiskon kanssa voi jutella mistä tahansa. Äiti kyselee Antin menemisistä ja tulemisista, päivittäisiä keskusteluja käydään lähinnä tekemisistä ja aikatauluista, välillä syvällisemmin ihmissuhteista “keskusteltu opiskelupaikassa olevista ihmissuhdevaikeuksista ym.” (N2P 18.11.2015).

Ystäviä Antilla on paljon, useat heistä ovat tulleet koulun tai jalkapalloharrastuksen kautta neljästä eri joukkueesta, kavereita on laajalta alueelta, myös Saksasta ja USA:sta “...mul on oikeestaan kavereita vähän kaikkialla...” (N2H 24.11.2015). Äiti mieltää kaverisuhteet hyväksi asiaksi “kiva kun on hyviä kavereita...” (N2P 21.11.2015). Kavereiden kanssa Antti voi jutella mieltä askarruttavista asioista.

Äidin suosituksesta Antti lähti opiskelemaan lähihoitajaksi, kun arvosanat eivät riittäneet lukioon pääsemiseen. Nyt Antti opiskelee toista vuotta ja kokee pitkät koulupäivät kovin raskaiksi, ihmiset koulussa ovat parasta. Koulumotivaatio pohdituttaa myös Antin vanhempia, erityisesti äitiä “..tuleeko opinnot hoidettua riittävän hyvin?” (N2P 17.11.2015).

Antti on löytänyt tyttöystävän koulusta, heillä menee pääosin mukavasti. Päihteitä Antti ei käytä, urheilulliseen elämäntapaan ne eivät oikein sovi “...viikonloppunaki mulla on sunnuntaina aina treenit ja lauantaina henkilökohtaset...enkä mä silleen niiku ehi ...enkä mä silleen niinku tykkääkään sellasesta juopottelusta muutenkaa...” (N2H 24.11.2015). Ystävät voivat Antin puolestaan juhlia, hän sitten huolehtii heistä.

## Arjen ilot ja surut

Antin arki pyörii paljolti koulun ja jalkapallon ympärillä. Jalkapallo on rakas harrastus, josta Antti nauttii. Vaikka harjoituksia on viidesti viikossa ja pelit päälle, ei se Anttia haittaa koska hän pitää lajista niin paljon ja on motivoitunut oppimaan koko ajan lisää. Hän keskittyy täysillä pelaamiseen ja laatii itselleen saavutettavissa olevat tavoitteet kuhunkin harjoituskertaan “...mä laitan sellasii sopivii tavoitteita et mä sit varmasti teen ne” (N2H 24.11.2015). Antti toivoo, että opiskeluun löytyisi sama into ja tavoitteellisuus kuin jalkapallon pelaamiseen, mutta toteaa että jostain syystä sama taktiikka ei toimi kouluasioihin “...koulussa se ei kyl oo toiminu mut treeneissä kyl et siel pystyy paljo paremmin keskittyyyn siihen olennaiseen...” (N2H 24.11.2015).

Parhaat onnistumisen tunteet Antti saa jalkapallosta tai Play Station-pelissä kaverin voittamisesta, koulusta tai opiskelusta ei samanlaisia onnistumisia koe saavansa. Antti kokee olleensa aina huono opiskelemaan muttei osaa sanoa siihen syytä. Antti pohtii voisiko syy olla keskittymishäiriössä, jonka tutkimukset ovat vielä kesken. Antti ajattelee, että tällöin jokin lääkitys voisi ehkä auttaa.

Antin ilot ja huolet liittyvät enimmäkseen jalkapalloon. Polven satuttaminen jalkapallopelissä tai uuden joukkueen kanssa ensimmäiset treenit ja matsit ovat merkittäviä harmin tai ilon lähteitä Antille. Antilla on välillä pieniä huolestumisen hetkiä mutta ei anna niiden latistaa itseään “...aina välillä tulee semmosia pieniä huolestumisen hetkiä mut mä en niinku välitä sellasista...” (N2H 24.11.2015). Antti saa voimaa kavereista ja jalkapallosta.

## Maailemankuva ja tulevaisuus

Antti seuraa mediasta lähinnä urheilu-uutisia, muista uutisista Antti seuraa lähinnä kotimaahan liittyviä suurempia asioita, “...en mä niin kauheesti oo kiinnostunut jostai Suomen hallituksen tai Sipilän jutuista tai semmosista...” (N2H 24.11.2015). Isän kanssa Antti saattaa joskus keskustella politiikasta, kavereiden kanssa ja vanhempien kanssa tulee välillä juteltua maailman tapahtumista. Antti kertoo elävänsä päivä kerrallaan, jalkapallon suhteen hänellä on tavoitteita mutta muuten ei niinkään. “...fudiksest mä haluisin niinku ammatin...mä elän vähän niinku päivä kerrallaan kaikis muis asiois...” (N2H 24.11.2015). Koulun hän toivoo saavansa suoritettua loppuun. Antti kertoo olevansa enemmänkin ihminen, joka yleensä tekee enemmänkin kun puhuu tekevänsä.

Antin haaveet liittyvät vahvasti jalkapalloon. Viiden vuoden kuluttua hän toivoo olevansa ammattilaisena Saksassa ja asuvansa siellä joko yksin tai jonkun kanssa. Antti haaveilee, että voisi keskittyä vain jalkapallon pelaamiseen, että elämässä olisi vain jalkapallo ja kaverit, tällöin hän ei tarvitsisi muuta. Omasta mielestään hänellä on vaatimattomat toiveet.

### 7.1.3 Matti: Kavereiden voimalla eteenpäin

#### Elämäntilanne

16-vuotias Matti asuu pääkaupunkiseudulla äidin ja yksivuotiaan pikkusiskon kanssa. Matilla on kaksi puolisisarusta, 22v. isosisko ja 25v. isovelji, jotka asuvat Keski- ja Itä-Suomessa. Matti on joka toinen viikonloppu isän luona, joka hänkin asuu pääkaupunkiseudulla. Matilla on hyvät välit vanhempiinsa. Matin mukaan äiti toimii hänen tsempparina epäonnistumisten iskiessä, äidin kanssa voi myös jutella asioista "...äiti on aina äiti" (N3H 23.11.2015). Matti on hyvin sosiaalinen ja hänellä on paljon kavereita lähinnä koulun ja rippikoulun kautta. Läheisiä ystäviä joille voi jutella hankalistakin asioista on vain pari. Matti kokee, että koulukuraattorin, nuorisotilan itäluotsin ja rippikouluohjaajien kanssa on voinut puhua asioistaan, tärkeintä Matille on luottamus siihen aikuiseen, kenen kanssa asioistaan puhuu "...no siis kaikki taas pohjautuu mun mielest siihen luottamukseen...et ihminen johon sä luotat..." (N3H 23.11.2015).

Matti ei tullut 13-vuotiaana toimeen isäpuolensa kanssa jolla oli alkoholiongelma ja Matti kävi siksi perheneuvolassa terapiassa. Hän ei kuitenkaan pystynyt tai osannut kertoa terapeutille asioistaan eikä kokenut saaneensa sieltä apua. Matin mielestä terapeutin suhtautuminen oli vähättelevä ja välinpitämätön. Samoihin aikoihin mielenkiinto tennikseen, jalkapalloon ja muihin liikuntaharrastuksiin väheni ja Matti lopetti ne "...mul on vähä kaiken urheilun kans siis ettei oo vaan riittäny motivaatio..." (N3H 23.11.2015). Nykyään Matti käy välillä lenkkeilemässä ja punttisalilla ja kavereiden kanssa pelaamassa frisbeegolfia.

Matti opiskelee lähihoitajaksi ammattikoulussa. Opiskelupaikan hän valitsi yläasteen opinto-ohjaajan suosituksesta. Matin toiveissa on nuoriso-ohjaajan ammatti ja lähihoitajatutkinnon kautta nuoriso-ohjaajaksi pyrkiminen olisi mahdollista. Matti pitää ammattikoulussa opiskelusta koska se on vapaampaa kuin peruskoulussa.

#### Arjen ilot ja surut

Matti kokee kaverit tärkeäksi osaksi elämäänsä, kavereiden kanssa hengailu tuottaa Matille iloa "...ohan se nyt ihan eri juttu, että ku yksinä...ku sä alat jotai tekee..." (N3H 23.11.2015). Matin viikon kohokohta oli ystävän kanssa hengailu kauppakeskuksessa ja toisaalta mukavaa oli myös Nuorisotalolla apuohjaajana toimiminen, "Apulaisohjaajana pääsee kattomaan uuden 007 elokuvaan" (N3L 14.11.2015).

Matti kertoo pelaavansa liikaa tietokoneella "...monta tuntia melkein joka päivä...", kokee sen ongelmana ja vanhemmat ovat samaa mieltä asiasta. Matin mielestä pari tuntia päivässä voisi

olla sopiva. Koulutehtävät ovat Matin mielestä vaikeita ja niitä on paljon “...katoin niiden papereiden määrää ja funtsin etten lähe täältä vielä kolmeen tuntiin minnekään...”, hän hakeekin usein apua niiden tekemiseen rästäpajasta tai Funtisilta (N3H 23.11.2015). Matilla on mielestään motivaatio-ongelma koulutehtävien suhteen “...mulla on siis omasta mielestä siis ihan törkeän vakava motivaatio-ongelma ihan kaikkeen...” johon aikuisesta mentorista voisi olla apua (N3H 23.11.2015). Epäonnistumiset vievät Matin mielialaa alaspäin.

#### Maailmankuva ja tulevaisuus

Matti seuraa maailman tapahtumia netistä puhelimellaan ja terroriteot järkyttävät ja huolestuttavat. Matti pystyy juttelemaan äidin kanssa maailman tapahtumista mutta silti kokee, että koulussa olisi voitu viimeaikaista Pariisin terrori-iskun tapahtumia käydä läpi. Matti pohtii, miten saadaan ihmiset manipuloitua tekemään terroritekoja, hänen mielestään syyttömiä ei saa ampua. Matti ajattelee maailman olevan monimutkainen paikka “...kaikki kieroilee toisiaan vastaan...loppujenlopuks. Sit on Suomi ja Ruotsi jotka ei tee mitään.” (N3H 23.11.2019).

Onnistumiset, kavereiden palaute “...jos joku kehuu silleen yleisesti ni onhan se siistii...” ja erilaiset tekemiset mm. videopeleissä voittaminen tuovat Matille motivaatiota jatkaa elämässä eteenpäin (N3H 23.11.2015). Äiti on Matille tärkeä keskustelukumppani ja tsemppari joka auttaa, kun epäonnistumiset vievät alaspäin.

Mattia jännittää oma tulevaisuus mutta toiveet ovat kuitenkin realistisia. “...mä en oikeen toivo tulevaisuudelta mitään muut ku et mul asiat olis hyvin...et en mä toivo et mul olis vaik joku Lamborgini...en mä tarvii mitää Lamborgiini...”, Matti toivoo perusasioiden olevan kunnossa, ettei tarvitse nähdä nälkää tai olla yksin (N3H 23.11.2015). Hän haluaa naimisiin ja lapsia, maksaa verot ja asioiden olevan kunnossa.

Matti toivoo viiden vuoden päästä saaneensa koulun loppuun, suorittaneensa armeijan ja olleensa rauhanturvaajana jossain päin maailmaa. Hän ajattelee olevansa Nuorisotalolla töissä ja asuvansa tyttöystävän kanssa omassa kämpässä Helsingissä. Matti toivoo, että raha-asiat olisivat ok ja frisbeegolfia ehtisi harrastaa.

#### 7.1.4 Mikko: Teen koulun loppuun, jotta olisi edes joku tutkinto

##### Elämäntilanne

19-vuotias Mikko on asunut koko ikänsä samalla paikkakunnalla, jossa nyt asuu äidin ja 16-vuotiaan pikkusiskon kanssa. Isää Mikko ei näe, vanhemmat erosivat isän alkoholismin ja väkivaltaisuuksien takia kun Mikko oli 2,5-vuotias. Mikolle isähahmoa edustaa 50km:n päässä

asuva Vaari, jonka kanssa Mikko puuhailee kaikenlaista remontoimista ja auton korjailua, Vaarin kanssa ei niinkään jutella. Mikko ajattelee, että äidin kanssa puhuminen on riittävää, “...totanoin...äidin kaa mä oon puhunu paljon, tosi paljon...kyl se sit ymmärtää mua...” (N4H 23.11.2015).

Perhe syö yhdessä joka päivä mahdollisuuksien mukaan ja tällöin jutellaan kaikki asiat, muutoin Mikko ei vietä juurikaan aikaa perheensä kanssa vaikka kotona oleilisin. Äiti kokee keskusteluhetket hyvinä ja on iloinen, että Mikko pystyy avoimesti kertomaan opiskeluun liittyviä negatiivisiakin asioita “pystyi kertomaan että valmistuminen siirtyy tammi-helmikuulle” (N4P 19.11.2015). Mikko opiskelee lähihoitajaksi ja on seurustellut vuotta nuoremman tytön kanssa jo neljä vuotta. Mikon elämä pyörii koulun, työharjoittelun ja tyttöystävän ympärillä.

Äiti, joka on terveydenhuoltoalalla, auttoi Mikkoa tulevaisuuden ja opintojen pohtimisessa ja Mikko päätyi aloittamaan lähihoitajaopinnot kun ei oikein muutakaan keksinyt. Mikko kokee, että nykyiset opinnot eivät vastaa sitä mitä hän haluaisi ja siksi opintoihin motivoituminen on vaikeaa. “Nyt nukkumaan, iltavuorossa oltu, olen työssäoppimis jaksolla opiskelen lähihoitajaks ja ihan rehellisesti en tykkää yhtään siitä, fiilis nyt väsynyt ja kyllästynyt.” (N4L 12.11.2015) Opinnot ovat venähtäneet koska kertomansa mukaan Mikko on ollut hiukan saamaton, joitakin kursseja on pitänyt suorittaa rästitöinä. Kutenkaan Mikko ei oikein osaa yksilöidä mitä haluaisi, opinnot ovat jo siinä vaiheessa, ettei niitä ole järkevää keskeyttää, vaikka lähihoitajan työ ei sinänsä kiinnostakaan. “...ehkä mä haluan vaa sen tutkinnon ja sitte...sitte tulee armeija ja on aikaa taas miettii...tai sillee...” (N4H 23.11.2015).

#### Arkielämän ilot ja surut

Mikko on tällä hetkellä opiskeluun liittyvässä työharjoittelussa, käy vain kerran viikossa koulussa. “Heräilty on ja bussilla ny aamuvuoroon menossa, vösynyt ja hieman masentunut olo, en tykkää yhtään tästä työstä” (N4L 19.11.2015). Koulussa samalla luokalla on toinen poika, ovat ystäväystyneet ja molemmilla on samankaltaisia motivaatio-ongelmia opiskeluun liittyen. Molemmille kuitenkin valmistuminen on tärkeää ja he tsemppaavat toisiaan opinnoissa. Mikko kokee, että ei jaksaisi välttämättä olla koulussa jos kaveri ei siellä olisi “...jos toine ei olis tääl ni ei itekään olis tääl mut ku molemmat on ni sit jaksaa viel...” (N4H 23.11.2015).

Työharjoittelu tuntuu Mikosta pitkältä ja väsyttävältä, toinen ohjaaja on ärsyttävä mutta onneksi toinen on kiva. Työharjoittelu ei kuitenkaan Mikon mielestä ole kovin haastavaa, koulu ja joistakin kursseista läpi pääseminen on Mikon mielestä ollut vaikeampaa. Pari vuotta aiemmin koulussa oli vaikea aihe, vanhustyö, joka ei kiinnostanut Mikkoa lainkaan. Tällöin Mikko mietti koulun keskeyttämistä mutta onneksi opintojakso olikin pian ohi ja Mikko päätti jatkaa.

Mikko on aiemmin harrastanut salibandyä, mutta harrastus jäi kun valmentaja lopetti. Nykyään hän viettää vapaa-aikaa enimmäkseen tyttöystävän kanssa ja käy leffoissa, välillä bilettää. Leffoissa käymisestä Mikko pitää koska silloin ei tarvitse miettiä vaan voi rentoutua, ”...ku pääsee sinne salii ni sen ajaks kaikki vaa unohtuu sit hetkeks aikaa ja sit vaan istuu siel...” (N4H 23.11.2015). Myös kotona yksinoleminen on Mikolle keino rentoutua, vapaapäivinä Mikko haluaa nukkua paljon. Kavereiden kanssa Mikko pelailee jalkapalloa ja hengailee, kaverit ovat Mikolle tärkeitä.

#### Maailmankuva ja tulevaisuus

Mikko seuraa kännykällä Maailman tapahtumia Facebookin ja Iltalehden uutisvirtojen kautta sekä lukemalla Metro-lehteä, televisiota hän ei katso. Maailman tapahtumat huolestuttavat välillä, “...mietin et kaikenlaist voi käydä... millon vaan missä vaan...” (N4H 23.11.2015). Kavereiden kanssa Mikko puhuu maailman tapahtumista, käyvät tapahtumia läpi ja pohtivat yhdessä asiat perin pohjin.

Mikko odottaa opintojen loppumista ja valmistumista, sen jälkeen hän suunnittelee menevänsä armeijaan. Mikko haluaisi lääkintäpuolelle jolloin armeija kestäisi kahdeksan kuukautta. Armeijan jälkeistä aikaa Mikko ei ole vielä miettinyt, jos armeijaa ei olisi niin hän ei tietäisi mitä seuraavaksi tehdä. Töitä Mikko aikoo hakea kunhan keksii mikä kiinnostaisi. “Mut sen mä ainaki tiedän et sit kun nää opiskelut on loppu ni mä en mihinkää jatko-opiskeluihin hae...töitä haen...sit mä haluan niitä alkaa tekeen” (N4H 23.11.2015). Toisaalta Mikko kokee, että voisi opiskella vielä, ei heti tämän opiskelun perään mutta jossain vaiheessa. Merkonomiksi voisi Mikon mielestä olla helppo päästä, sen jälkeen kaupalliset alat olisivat mahdollisia.

Viiden vuoden päästä Mikko toivoisi asuvansa pääkaupunkiseudulla omassa talossa tyttöystävänsä kanssa. Hän toivoo voivansa elää sellaista elämää jota haluaisi elää ja tekevänsä hyväpalkkaista työtä, “...haluisin tehdä töitä joist mä oikeesti tykkään...” mahdollisesti urheiluliikkeessä yrittäjänä (N4H 23.11.2015). Mikko toivoo että “...kaikki olis hyvin ja olis terve...ja totanoin... olis rahaa tarpeeks ja vois matkustella” (N4H 23.11.2015).

#### 7.1.5 Yhteisiä teemoja

Tarinoista oli löydettävissä yhteisiä teemoja, jotka kuvasivat nuoren miehen arkielämää ja olivat nuoren miehen ajatusmaailman ymmärtämisen kannalta keskeisiä. Aineiston pohjalta nousivat esiin seuraavat yhteiset teemat: millainen nuoren elämäntilanne on, nuoren kokemat arkielämän ilot ja murheet/huolet, nuoren maailmankuva ja tulevaisuuden toiveet.



Elämäntilanne oli kaikilla nuorilla samankaltainen. Opiskelu ammattioppilaitoksessa täytti päivät ja kaikki nuoret asuivat vielä kotonaan joko äidin tai molempien vanhempiansa kanssa ja kaikilla paitsi Eetulla yksi sisarus asui myös kotona. Nuoret kuvasivat välejänsä vanhempaansa tai vanhempiinsa läheisiksi, kaikilla oli hyvä keskusteluyhteys etenkin äitiin. Jokainen pystyi nimeämään vähintään yhden turvallisen aikuisen, jonka kanssa voi keskustella mieltä painavista asioista.

Nuorilla oli ollut vaikeuksia valita opiskelualaansa, nykyinen opiskelupaikka oli valikoitunut suurelta osin siksi, ettei muualle päässyt ja joku oli alaa suositellut tai oli vaihdettu opintolinjalta toiselle. Kukaan heistä ei suhtautunut opiskeluun intohimoisesti vaan tärkeimpänä motivaation lähteenä oli tutkinnon ja ammatin saaminen. Kaverit olivat tärkeä kouluun menemisen kannustaja ja opiskelumotivaation ylläpitäjä. Kavereiden merkitys myös arkeen iloa tuovana elementtinä ja toisaalta keskustelukumppanina maailman jäsentämisessä ja ymmärtämisessä oli huomattava.

Arjessa nuorille iloa toivat pienet asiat, hassut tapahtumat, kavereiden tai tyttöystävän kanssa oleminen tai positiivinen palaute ja onnistumiset. Mielialaa veivät alaspäin opiskeluihin liittyvä stressi tai motivaation puute, epäonnistumiset, ihmissuhdeongelmat tai ennustamattomat negatiiviset maailmantapahtumat.

Nuorten tarinoissa erityisesti äidin merkitys korostui kuuntelijana, ymmärtäjänä, kannustajana ja valintojen ollessa kyseessä, suosittelijana tai tukijana. Tulevaisuuden pohdinnassa ja opiskelupaikan valinnassa äidillä oli ollut suuri rooli. Nuorten suhteet isään näyttäytyvät kaukaisempina tai varovaisempina, Antti keskusteli isän kanssa lähinnä politiikasta ja Eetu kertoi isälle asioista vasta kun oli äidin kanssa keskustellut ensin. Matti tapasi isäänsä joka toinen viikonloppu ja Mikolla ei isäsuhdetta ollut vaan miesmallina toimi vaari. Tässä tutkimuksessa kaikilla nuorilla suhde äitiin kuvautui hyvänä ja läheisenä. Sosiaalisia suhteita ja kavereita oli kaikilla neljällä, kolmella tyttöystäväkin. Luotainaineistosta kävi ilmi, että vuorokausirytmä oli melko säännöllinen kaikilla neljällä kavereiden kanssa oleilusta ja pelaamisesta huolimatta.

Kaikille oli yhteistä kavereiden, oman viiteryhmän merkityksen korostaminen. Kavereista saatiin iloa ja voimaa arkeen, heidän kanssaan käytiin keskusteluja ja jäsennettiin maailmaa, pelattiin ja tehtiin asioita yhdessä. Kaverit toimivat myös palautteen antajina, kannustajina mutta toisaalta myös huonoille poluille houkuttelijoina kuten Eetun tarinassa.

Hetkessä eläminen nousi esiin nuorten pohtiessa opiskelumotivaation puuttumista tai tulevaisuuden suunnitelmia, päivä kerrallaan -vaikuttanut olevan hyvä menetelmä selvittää opinnoista heikommallakin motivaatiolla tai kysyttäessä tulevaisuuden suunnitelmista. Luotainaineisto näytti nuorten maailmasta hetkellisiä otteita, joista oli aistittavissa heidän mielestään hauskoja tai huvittavia tilanteita ja kavereiden merkitystä hyvän mielen tuojana.

Havainnot vahvistettiin teemahaastattelun yhteydessä. Vapaa-aika koettiin arvokkaaksi ja rentoutuminen oli nuorten miesten mielestä tärkeää.

Nuoren miehen kokemus arkielämästä ja elämäntilanteestaan näyttäytyi pääosin positiivisena ja hallittavana. Nuoret kokivat arjen sujuvan opintojen ehdoilla, vapaa-aikaa oli kuitenkin riittävästi kavereiden kanssa oleiluun ja rentoutumiseen. Nuorten miesten arjessa perheellä ei ollut paljoa sijaa. Kavereiden kanssa puuhaaminen, rentoutuminen, mahdollinen tyttöystävä ja opiskelu menivät perheen kanssa vietettävän ajan ohi.

## 7.2 Toinen tutkimuskysymys

Toiseen tutkimuskysymykseen ”Millaisena nuoren miehen arkielämä ja elämänhallinta näyttäytyvät koherenssin tunteen näkökulmasta” saatiin vastauksia tarkastelemalla narratiivejä Antonovskyn (1987) koherenssin tunteen näkökulmasta. Narratiivit olivat synteesejä kunkin nuoren aineistosta ja olivat itsessään tutkimuksen tulos. Samalla ne toimivat välineenä koherenssin tunteen tarkasteluun ja analysointiin nuorten elämässä.

Eetun tarina

Eetun tarinasta nousi kantavaksi teemaksi oman vastuun, voimavarojen ja itsesäätelyn tärkeys koherenssin tunteen ylläpitäjänä.

Eetu oli kaveripiirissään kokeillut kannabista ja jäänyt siihen koukuun. Hän koki, ettei kukaan siinä tilanteessa voi auttaa vaan vastuu irti pääsemisestä on itsellä, päätös on oma. Vain jokin ulkopuolinen suuri muutos tai ympäristön vaihdos olisi voinut olla avuksi mutta silti lopullinen onnistuminen riippuu itsestä.

Osaaminen ja onnistuminen toivat Eetulle positiivista palautetta ja kehuja ja tätä kautta voidaan ajatella, että ne lisäsivät uskoa omiin voimavaroihin ja toimivat hallinnan tunteen vahvistajina. Toisaalta ajoittaiset epäonnistumiset tai aikaansaamattomuus toimivat päinvastaisesti, jolloin Eetu pyrki jotakin mukavaa tekemällä nostamaan mielialaansa ja palauttamaan hallinnan tunnetta.

Eetu vältti negatiivisten maailmantapahtumien liiallista pohtimista koska koki ne liian stressaavina itselleen. Tapahtumat olivat hänelle selittämättömiä ja oman hallinta-alueen ulkopuolella, jolloin Eetun ratkaisu uhkaavaan aiheeseen oli välttää sen miettimistä. Eetu koki mielekkäämmäksi miettiä omaa tulevaisuuttaan erityisesti konkretian kautta, se oli helpommin hallittavissa oleva kokonaisuus. Arjessa Eetu sai hyvää mieltä toisten auttamisesta ja ilahduttamisesta, jolloin oman toiminnan vaikutus toisiin ja tarkoituksen tunne olivat motivaation lähteinä. (Antonovsky 1987, 14-19; Smith 2018, 98)

### Antin tarina

Antti oli päämäärätietoinen ja motivoitunut harrastuksensa suhteen, hän asetti realistisia tavoitteita ja fokusoiti vahvasti jalkapallon pelaamiseen. Antti näki elämässään ja tulevaisuudessaan merkityksellisinä vain jalkapalloon liittyvät asiat ja koki voivansa omalla toiminnallaan vaikuttaa menestykseensä. Antti oli asettanut tulevaisuuden tavoitteekseen jalkapalloammattilaisuuden ja polven satuttaminen toi Antille hetkellisen stressin tulevasta mutta hän ei antanut sen lannistaa. Luottamus siihen, että asiat järjestyvät oli Antilla vahva.

Antti ei ollut pystynyt siirtämään menestyksellisiä toimintatapojaan jalkapallosta esimerkiksi opiskeluun vaan koki motivaation puutetta ja voimattomuutta opiskeluasioiden äärellä. Antti ulkoisti heikon opiskelumotivaationsa mahdolliseksi keskittymishäiriöksi pyrkien etsimään loogisen selityksen miksi koulu ei kiinnosta. Hänen ratkaisunsa oli elää päivä kerrallaan suunnittelematta liikaa.

Vanhempien suhde Anttiin näyttäytyi turvan, hallinnan ja ennustettavuuden tuojana. Vanhempien, erityisesti äidin huolehtiminen antoi Antille mahdollisuuden keskittyä jalkapallon pelaamiseen ja toisaalta keskustelut vanhempien kanssa toivat ymmärrystä ja järjestystä ympäröivän maailman ongelmiin ja tilanteisiin. Kavereiden kanssa Antti rentoutui, sai onnistumisen kokemuksia ja toisaalta myös peilasi käsityksiään ympäröivästä maailmasta. Näillä keinoilla Antti rakensi koherenssin tiedollista osa-alueitaan.

### Matin tarina

Matin tarinaa leimasi itsetuntemus, oma-aloitteisuus ja kyvykkyys.

Matti oli oma-aloitteisesti rakentanut itselleen kodin ulkopuolista aikuistukiverkostoa rippikoulun ohjaajien, nuoriso-ohjaajien ja koulun kautta, joihin voi turvautua erilaisissa ongelmatilanteissa. Matilla oli vahva luottamus siihen, että tapahtumiin ja asioihin voidaan vaikuttaa joko itse tai luotettavien aikuisten toimesta. Matilla oli hyvä ja läheinen suhde äitiinsä, joka toimi luotettavana keskustelukumppanina ja kannustajana. Äidiltä Matti sai ymmärrettävyyttä ja järjestystä maailmankuvaansa ja vahvistusta uskollen siihen, että voi itse vaikuttaa asioihin.

Matilla oli selkeä päämäärä ammatinvalinnan suhteen ja ajatus siitä, että voi itse asioihinsa vaikuttaa. Hän tiesi jo yläasteikäisenä haluavansa nuoriso-ohjaajaksi ja oli omilla valinnoillaan ja toiminnallaan tähdännyt valitsemaansa päämäärään. Matilla oli hyvä itsetuntemus, hän pystyi analysoimaan toimintansa ja myöntämään ongelmiaan. Matti kuitenkin etsi aktiivisesti apua tunnistamiinsa ongelmiin verkostonsa kautta ja vahvisti elämänhallinnan ja merkityksellisyyden tunnettaan.

Maailman negatiiviset tapahtumat horjuttivat Matin maailmankuvaa ennustamattomuudellaan, koska ne eivät sopineet hänen moraalikäsitteisiinsä. Kavereiden, äidin ja tukiverkoston kanssa keskustelut toivat ymmärrettävyyttä, järjestystä ja hallinnan tunnetta takaisin. Kavereiden palautteen, onnistumisten ja äidin kannustuksen kautta Matti keräsi motivaatiota ja rakensi elämän mielekkyyttä.

#### Mikon tarina

Tarinassa korostui läheisten ihmissuhteiden tärkeys merkityksen tuojana ja toisaalta päämäärättömyys ammatinvalinnassa.

Mikko ei kokenut opiskelualaa omakseen mutta ei osannut yksilöidä mikä olisi ollut parempi valinta. Opintoihin motivoituminen oli vaikeaa ja se horjutti hänen käsitystä omista kyvyistään ja voimavaroistaan. Mikko haki motivaatiota ihmissuhteista: Kaveri, äiti ja tyttöystävä kannustivat opinnoissa.

Kavereiden merkitys oli Mikolle suuri, heidän kanssaan Mikko pohti huolestuttavia maailmantapahtumia, etsi selityksiä asioille ja rakensi hallinnan tunnetta ympäröivästä maailmasta. Tyttöystävä oli Mikolle tärkeä, tulevaisuuden suunnitelmissa tyttöystävä oli mukana ja hänen kanssaan Mikko vietti suurimman osan vapaa-ajastaan. Tyttöystävä toi Mikon elämään merkitystä, iloa ja uskoa tulevaan.

Vaikka Mikon tulevaisuudentoiveet liittyivät toiseen alaan, hän näki kuitenkin omalla toiminnallaan mahdollisuuksia saavuttaa haaveensa. Mikko jäsensi tulevaisuuttaan itselleen ymmärrettäväksi ja johdonmukaiseksi vaikka kokikin että kaikki vaihtoehdot ovat vielä auki. Selkeä suunnitelma Mikolla oli opintojen ja armeijan suorittamisesta, sen jälkeen kaikki olikin epävarmaa, mahdollisesti jokin kiinnostava työ ja sen jälkeen jossain vaiheessa uudet opinnot ja mahdollisesti yrittäjäyys. Mikko suhtautui motivaatio-ongelmistaan huolimatta luottavaisesti tulevaisuuteen.

#### Asiantuntijahaastattelut

Asiantuntijahaastatteluja analysoitiin koherenssin tunteen näkökulmasta: Millä asioilla on merkitystä toisaalta riskitekijöinä ja toisaalta nuoren arkielämän kannattelijoina ja miten ne liittyvän koherenssin tunteen eri osa-alueisiin. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin tuloksena saatiin luettelo riskitekijöistä, joiden asiantuntijat katsoivat vaikuttavan syrjäytymistä edistävästi ja toisaalta myös arkielämän kannattelu- ja motivointikeinoista, joiden katsottiin edesauttavan elämänhallinnan ja koherenssin tunnetta (Liite 5).

Verrattaessa asiantuntijoiden esille tuomia riskitekijöitä nuorten miesten narratiiveihin, voidaan todeta, että opiskelumotivaation puute oli riskitekijä, joka löytyi jokaiselta nuorelta. Myös jonkin tason kouluongelmia oli kaikilla koulutehtävien määrään, vaikeuteen tai

motivaatioon liittyen. Kukaan näistä nuorista miehistä ei kieltänyt ongelmiansa olemassaoloa tai vastuuta vaan pyrki hoitamaan velvoitteensa ja opiskelunsa loppuun joko rästitöinä tai sopimalla uusista aikatauluista. Motivaatiopuutteeseen nuoret olivat hakeneet itse ratkaisua tai apua. Jollakin heistä opiskelukaveri tai äiti toimi tsempparina, toinen haki tukea muista aikuisista tai äidistä ja joku oli ajatellut tärkeintä olevan läpipääsyn, yksi oli pyrkinyt siirtämään harrastuksen yhteydessä hyväksi havaitsemaansa menetelmiä opiskeluun, mutta todennut sen toimimattomaksi.

Koherenssin tunteen ensimmäiseen, kognitiiviseen osatekijään liittyviä riskitekijöitä asiantuntijat toivat esiin muutamia. Vastuuttomuus ja ongelmien kieltäminen tuli esiin asiantuntijoiden puheissa ”...noilla nuorilla pojilla on haastavaa lähtee ja myöntää että nyt ollaan ongelmissa...” (AH1 5.10.2015). Myös ympäristön empatian puute ja siitä johtuva kiusaaminen tuli keskusteluissa esiin. Kiusaaminen on traumatisoivaa eikä sitä voi selittää eikä ymmärtää, siksi sen voi ajatella liittyvän sekä koherenssin tunteen kognitiiviseen eli tiedolliseen osatekijään, että seuraavaan, hallittavuuden osatekijään. Hyvän koherenssin tunteen omaava osaa ja ymmärtää ongelman luonteen ja pyrkii etsimään loogisia asiayhteyksiä sen ratkaisemiseksi. (Antonovsky 1987, 14-19; Feldt 2000, 222)

Hallittavuus on koherenssin välineellinen osatekijä, joka koostuu yksilön olemassa olevista voimavaroista ja uskosta vaikutusmahdollisuuksiin ympäristön ilmiöihin. Tähän osatekijään liittyen ensimmäisenä nousivat esiin ongelmat vanhemmuudessa tai kiintymyssuhteissa. Vanhempien empatian puute ja vanhempien oman elämänhallinnan puutteellisuus koettiin riskiksi syrjäytymiselle. Vanhemmuuden ongelmiin liittyy myös nuoren arkirytmien puute, joka kielii elämänhallinnan heikkoudesta. Asiantuntija kuvasi tilannetta seuraavasti: ”...on ollu koko yön netissä ja nukkuu päivisin ja niin edestpäin.” (AH2 23.10.2015) Vanhemmat eivät ole kyenneet auttamaan ja tukemaan nuorta elämänhallinnan opettelussa.

Koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvät ongelmat tulivat useasta maininnasta esiin. Poissaolot, heikot opiskelutaidot ja huono koulumenestys koettiin selkeiksi syrjäytymisen riskitekijöiksi. Niiden koettiin laskevan itsetuntoa ja heikentävän taitoja ja keinoja asioiden hoitamiseksi. Myös psyykkisten ongelmien nähtiin heikentävän hallinnan tunnetta vaikuttaessaan yksilön käytössä oleviin voimavaroihin ja uskoon asioihin vaikuttamiseen.

Suurimpana hallittavuuteen vaikuttavana tekijänä koettiin kuitenkin olevan ystävien ja sosiaalisten suhteiden puute tai vähäisyys. Heikot sosiaaliset taidot, kotiin jääminen ja ystävien puute saivat ylivoimaisesti eniten mainintoja (10 mainintaa). Sosiaalisten suhteiden ja verkostojen vähyys estää nuorta tukeutumasta tarvittaessa toisiin ja kokemasta yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. ”Tietysti yks...kun ei ole sitä sosiaalista elämää, joka on suuri riski...” (AH1 5.10.2015). Hallinnan tunne heikkenee, kun nuori ei voi luottaa toisten apuun vaan on omassa varassaan ongelmien keskellä.

Antonovskyn (1987) mukaan kolmas tekijä, mielekkyys tai merkityksellisyys, on tärkein ja kuvaa koherenssin tunteen motivationaalista osa-aluetta. Nuorten yleinen näköalattomuus ja keinottomuus tuli asiantuntijoiden keskusteluissa esiin ”...ja niinku sillai ei oikeestaan olla oikee huolissaan mistään tulevaisuudesta ku sitä ei oikee viitsitä ajatella...” (AH3 2.11.2015). Nuoret kokevat, etteivät pysty tai halua vielä tehdä ratkaisuja tulevaisuudestaan, omia vahvuuksia joiden varaan voisi tulevaisuutta rakentaa ei ole vielä löytynyt tai heillä ei ole mitään tavoitteita. Näköalattomuus johtaa helposti motivaatio-ongelmiin. Nuorten motivaation puute koettiin yleisesti suureksi ongelmaksi. Opiskelumotivaatio koettiin olevan usein hukassa ja elämänhallinnan ja itsestä huolehtimisen opetteluun ei nähty halua.

Epäsosiaalinen käytös, erityisesti rikollisuus ja päihteiden käyttö koettiin syrjäytymisen riskitekijäksi. ”...jos mä poltanki...(pilveä) ni se on semmost hallituu käyttöö ...lähtökohta on se et ei se oo niille ongelma vaik ne polttais päivittäinki...” (AH3 2.11.2015). Keinottomuuden tunne ja turhautuminen koettiin uhkaksi koherenssin tunteen motivationaaliselle osa-alueelle. Jos nuori ei näe syytä uhmata vaikeuksia ja selviytyä eikä näe merkitystä elämälle, hänen motivaationsa ja kykynsä kohdata vaikeita tilanteita laskee. (Antonovsky 1982, 124-127; Feld 2000, 222)

Nuoren arkielämän kannattelijoina tai motivointikeinoina nähtiin hyvin monia nuoren itsensä ominaisuuksia. Asiantuntijoiden haastatteluissa oman osaamisen ja voimavarojen käyttäminen, onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute saivat useita mainintoja elämänhallinnan ja koherenssin tunteen parantamiseksi. ”...onnistumisen kokemukset et huomaa että on edistyny jossain asiassa ni se sitte on semmone mikä voi voimaannuttaa...” (AH2 23.10.2015) Nämä kaikki koettiin tuovan nuoren elämään merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta eli ne liittyivät sekä toiseen että kolmanteen koherenssin osa-alueeseen. Ihmisen kohtaaminen kokonaisuutena, toivon ja huumorin tuominen nuorille sekä selviytymisesimerkit saivat kukin yhden maininnan asiantuntijoilta ja olivat selkeästi ulkopuolelta tuotuja auttamiskeinoja ja liittyivät sekä hallinnan tunteen, että motivationaalisen osan vahvistamiseen.

### 7.3 Johtopäätökset

Laadullisen tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten ei voida ajatella olevan ainoata esiin nousevaa totuutta, joka voitaisiin todeta olevan kuvaus ja lopputulos tutkimuksesta. Tulokset ovat aina tutkijan henkilökohtainen kudelma tutkittavasta ilmiöstä, joka on muotoutunut tutkijan tulkintojen mukaan tutkimuksen tekemisen aikana. Laadullinen tutkimus on näin ollen tulkinnallista. (Kiviniemi & Eskola 2007, 80-81).

Tutkimuksessa mukana olleilla nuorilla oli yllättävän vähän tässä tutkimuksessa asiantuntijoiden esille tuomia syrjäytymisen riskitekijöitä, vaikka he olivatkin valikoituneet tutkimukseen mukaan oppilashuoltoryhmän jäsenten ehdotuksesta. Nämä nuoret olivat stressitekijöistä huolimatta päässeet kiinni johonkin ja selvittäneet tietään eteenpäin. Suurena tukena opiskeluvaiheissa oli ollut äiti, joka edelleen kannusti, rohkaisi ja kuunteli ja joka pohti nuoren opiskelumenestystä, kyseli kuulumisia ja oli kiinnostunut. Turvallisen ja luottamuksellisen keskusteluyhteyden olemassaolo äidin lisäksi johonkin muuhunkin aikuiseen tuli esiin tarinoissa. Se saattoi olla kaverin äiti, aikuinen sisko, nuorisotyöntekijä tai joku muu johon nuori oli saanut solmittua luottamuksellisen yhteyden. Aikuiskontaktit auttoivat nuorta jäsentämään ja selittämään vaikeita tai hallitsemattomia asioita ja toivat tukea ja hallinnan tunnetta elämään.

Tutkimuksen perusteella voidaan ajatella, että äidin, hyvien ja turvallisten ihmissuhteiden ja kavereiden merkitys koherenssin tunteen muodostumisessa ja nuoren elämänpolun suunnan muotoutumisessa on suuri. Huolimatta riskitekijöistä, joita tutkimuksessa mukana olleille nuorille oli ilmaantunut, kykenivät he selviämään vastoinkäymisistä ja näkemään elämänsä merkityksellisenä ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan.

Tarinoista nousi esiin suunnaton luottamus tulevaisuuteen ja sen tuomiin mahdollisuuksiin. Ajatus siitä, että elämä kantaa ja asioihin voi vaikuttaa omalla toiminnallaan oli läsnä jokaisen nuoren kertomuksessa. Toisaalta kertomuksista huokui nuoruuden ja elämän hauraus, tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet oli saatettu rakentaa yhden kortin varaan (esimerkiksi jalkapallo, tyttöystävä), joka kaatuessaan uhkasi nuoren itselleen rakentamia olemassaolon merkitysrakenteita. Romahduksen tullen Antonovskyn (1987) mukaan ihminen reagoi jollain kolmesta tavasta: Hän saattaa suhtautua neutraalisti stressitekijöitä kohtaan, hän pystyy hallitsemaan stressiä siirtyessään kohti terveyttä tai ei kykene hallitsemaan stressiä, jolloin romahdus ilmentyy sairautena tai kuolemana. (Antonovsky 1987, 128-134) Hyvän koherenssin tunteen omaava ihminen pystyy suhtautumaan neutraalisti tai hallitsemaan stressitekijöitä ja stressiä ja tällöin kykenee ylläpitämään terveyttä. Samansuuntainen ajatus on resilienssin käsitteellä, joka ilmentää ihmisen psyykkistä palautumiskykyä vastoinkäymisistä.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan ajatella, että tulevaisuuden suunnittelu, toiveet, näköalat ja mahdollisuudet ovat avainasemassa nuorten koherenssin tunteen motivationaalisen osa-alueen kannalta. Vanhemmat ja kaverit auttavat nuorta löytämään vahvuuksiaan ja rakentavat luottamusta toisten apuun ja selviämiseen. Oman osaamisen ja voimavarojen käyttäminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat elämänhallinnan- ja rakentavat koherenssin tunnetta. Näin ollen nuorten syrjäytymisen torjumiseksi oman osaamisen ja voimavarojen löytäminen ja käyttäminen, onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute yhdessä toivon ja positiivisten esimerkkien kanssa ovat keskeisiä.

Asiantuntijoiden haastattelujen pohjalta voidaan ajatella, että epäsosiaalinen käytös nousee motivaation ja näköalojen puutteesta ja merkityksettömyyden kokemisesta. Narratiivien perusteella nähdään, että ajatus tai haave tulevaisuudesta tai tavoitteesta auttaa pääsemään eteenpäin ja suuntautumaan tulevaisuuteen.

Nuorten miesten maailmankuva näyttäytyi arvaamattomana ja hallitsemattomana, rationaalisia perusteita Maailman tapahtumille ei nuorten ollut helppo löytää. Tutkimuksen toteutusajankohtana sattuneet Pariisin terrori-iskut (Wikipedia 2015) varmasti vaikuttivat taustalla nuorten käsitykseen maailmantapahtumien ennakoimattomuudesta. Maailmankuvaa jäsennettiin kavereiden ja luotetun aikuisen kanssa ja tämä auttoi saamaan ymmärrystä ja perspektiiviä tapahtumiin. Ilman turvallisen aikuisen ja kavereiden tukea Maailman tapahtumat voisivat näyttäytyä nuorelle miehelle kaoottisina ja epäjohtonmukaisina ja luoda epävarmuutta ja turvattomuutta myös omaa tulevaisuutta kohtaan.

16-19 -vuotiaan nuoren miehen itsenäistymispyrkimyksistä huolimatta on hän kuitenkin yleensä vielä riippuvainen kodistaan ja huoltajastaan. Turvallinen ja lämmin suhde vanhempiin, erityisesti äitiin, on tärkeä koherenssin tunteen kannalta. Vanhempien tulisi olla saatavilla ja kiinnostuneita nuorensa ajatuksista, tunteista ja toiminnasta, jotta nuori saisi hyvät lähtökohdat koherenssin tunteen kehittymiselle ja vahvistumiselle. Yhteys ikätovereihin, kaverit, on merkittävä maailman jäsentämiseen ja omaan merkitsevyyteen liittyvä tekijä nuorelle miehelle. Kavereiden tuella selvittää vaikeista tilanteista, pohditaan asioita ja heidän kanssaan rentoudutaan. Kavereiden puute on vakava riskitekijä, johon tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

## 8 Pohdinta

Voimavaralähtöisyys muodostui tämän tutkimuksen punaiseksi langaksi, juoneksi joka kulki koko tutkimuksen läpi alkaen aiheen valinnasta ja kulkien teorian ja menetelmävalinnan kautta tulosten tulkintaan, johtopäätöksiin ja pohdintaan. Aihe oli kiinnostava ja ajankohtainen ja toi kaivattua perspektiiviä nuoren miehen arkielämän ymmärtämiseen.

Nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä on tutkittu aiemmin THL:n Kansallista syntymäkohortti 1987- aineistoa hyödyntävässä tutkimuksessa. Suuressa, koko vuonna 1987 syntyneitä ja Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Tampereella, Turussa ja Oulussa asuvaa ikäluokkaa koskevassa tutkimuksessa selvitettiin nuorten koulutuksen ja työssäolon, etuuksien käytön, mielenterveysdiagnoosien, rikosrekisterimerkintöjen ja kasautuvan huono-osaisuuden merkitystä syrjäytymistä ennustavina tekijöinä. (Sutela ym. 2016, 48) Kohorttitutkimuksessa oli osittain samoja syrjäytymisen riskitekijöitä kuin mitä tässä tutkimuksessa asiantuntijahaastatteluissa tuli esiin. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohde oli rajattu



koskemaan 16-19 -vuotiaita nuoria miehiä poiketen kohorttitutkimuksen otannasta, joka käsitti tutkimuksen tekohetkellä koko 25-vuotiaiden ikäluokan kuudessa suurimmassa kaupungissa. Työssäolon ja etuuksien käytön osalta voidaan todeta, että ne eivät tulleet tässä tutkimuksessa esiin riskitekijöinä. Muut kohortti-tutkimuksen riskitekijät sen sijaan löytyivät samansuuntaisina mainintoina tämän työn asiantuntijoiden haastatteluista. Syrjäytymiskehitystä voidaan pitää edellä mainittujen riskitekijöiden osalta todellisena uhkana. (Sutela ym. 2016, 48)

Koherenssin tunteen näkökulmasta ei nuorten miesten hyvinvointia edistäviä tekijöitä ole juuri tutkittu. (Garcia-Moya & Morgan 2016, 727) Syrjäytymisen riskitekijöistä on tutkimusta, kuten edellä todettiin mutta salutogeeniseen teoriaan tai koherenssin tunteeseen liittyvää 16-19-vuotiaiden nuorten miesten syrjäytymisriskin tutkimustietoa ei ole saatavissa. Alle 12-vuotiaista lapsista tai toisaalta aikuisväestöstä sen sijaan tutkimustietoa koherenssin tunteen osalta on. Miksi näin on, johtuneeko tämän ikäryhmän muita heikommasta tavoitettavuudesta ja hankalasta motivoitumisesta tutkimukseen osallistumiseen, sitä voimme arvailla.

Tämä tutkimus vahvisti Kauravaaran (2013) tutkimuksen tulosta siltä osin, miten tutkimukseen osallistuneet nuoret miehet näkivät elämänsä. Tutkimukseen osallistuneet neljä nuorta kokivat elävänsä pääosin hyvää ja mielekästä arkea, johon kuului välillä parempia ja välillä ikävämpiä hetkiä ja asioita. Kauravaaran tutkimuksessa hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit olivat nuoren miehen hyvän elämän keskeiset elementit. (Kauravaara 2013, 152.) Myös tässä tutkimuksessa kaverit olivat merkittävällä sijalla tuomassa iloa ja tyytyväisyyttä nuoren miehen elämään ja kiireettömyyden ja rentoutumisen toive ja tarve tulivat molemmissa tutkimuksissa esiin.

Kavereiden merkitys nuoren miehen elämässä on tullut sekä Kauravaaran (2013) että tässä tutkimuksessa esiin. Nyky-yhteiskunnassa, missä yhä enemmän siirrytään sähköisiin viestintävälineisiin sosiaalisten kontaktien kustannuksella, tulisi kiinnittää huomiota siihen, että yhä suurempi osa nuoria on ilman kavereita ja jää yksin. Sosiaaliset kontaktit ovat siirtyneet tietokonemaailmaan ja kasvokkain tapahtuva kohtaaminen vähenee. Kasvokkain tapahtuvien kohtaamisten väheneminen ja mahdollisesti puuttuminen kokonaan heikentää nuorten sosiaalisia taitoja ja tuo väistämättä vaikeuksia työelämässä ja parisuhteessa.

Tutkimuksessa mukana olleilla nuorilla miehillä oli merkityksellisiä, luotettavia ja turvallisia ihmissuhteita ja jokainen löysi mielekkyyden kokemuksensa eri asioista. Oman motivaation löytäminen auttaa suuntaamaan voimavarat itselle merkityksellisiin haaveisiin, suunnitelmiin tai kohteisiin tulevaisuudessa.

Tutkimuksen arvoa mitataan usein sillä ovatko tulokset yleistettävissä. Laadullisen tapaustutkimuksen ollessa kyseessä ei yleistettävyyden ajatella olevan mahdollista. Toisaalta jos tutkimuksen tuloksia kuvattaisiin yleisellä tasolla tulisi sisällöstä kovin pinnallista ja

suurpiirteistä ja sen kykyä valottaa ilmiötä tarkemmin voitaisiin kritisoida. Sen sijaan ilmiön kuvaaminen omassa ympäristössään ja yksityisesti voi tuottaa tietoa tai ymmärrystä, jonka kautta ilmiö voidaan esittää laajemmin tai syvällisemmin. Tapaustutkimus voi ilmiötä läpileikkaamalla tuottaa uusia ajatuksia tai ideoita jatkotutkimuksia varten.

## 8.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuoren 16-19 -vuotiaan miehen kokemusta arkielämästään ja tuoda näkökulmia niistä arkielämän seikoista, jotka kannattelevat nuorta arjessa. Tutkimusaineistoa kertyi runsaasti ja tutkijan oli valikoitava tutkimuksen kannalta relevantti aineisto ja jätettävä tutkimuskysymysten kannalta ylimääräinen aineisto sivuun. Aloittelevalle tutkijalle aineiston karsiminen ei ollut helppoa, koska mielenkiintoista materiaalia oli runsaasti. Tutkijan tarkoitus oli kuitenkin pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen kohdetta, joten tässä mielessä aineiston runsaus ja monipuolisuus auttoivat syventämään ymmärrystä tutkimuskohteesta.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Validiteetti tarkoittaa tutkimusotteen ja menetelmien kykyä selvittää valittua kohdetta tai ilmiötä jota halutaan tutkia. Sisäisen validiuden kannalta tutkija itse voi muodostua ongelmaksi, mikäli hän ei tunnista lähtökohtiaan, esiyymmärrystään ja käsitemaailmaansa tutkimuksen kohteesta. Tässä opinnäytetyössä tieteenfilosofiset lähtökohdat ja lähestymistapa, jotka oli selvitetty ja perusteltu luvussa viisi, oli pohdittu tutkimusta aloitettaessa ja tutkija oli selvillä omista lähtökohdistaan ja maailman- ja ihmiskuvastaan. Tällöin tutkijan oli mahdollista ottaa huomioon omat käsityksensä, jolloin tulosten analyysi ja tulkinta asettuivat oikeaan kontekstiin suhteessa tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Tutkija pyrki myös varmistamaan, että tutkijan käsitteet esimerkiksi arkielämästä, maailmankuvasta tai tulevaisuuden toiveista ja unelmista vastasivat nuorten 16-19 -vuotiaiden miesten todellisista käsityksiä ja kokemuksia samoista asioista, kysymällä ja selittämällä käsitteitä haastattelutilanteissa. Tämä konstruktiovaliditeetti eli käsitevaliditeetti on hankala koska toisen ihmisen todellista sisäistä tarkoitusta ja ymmärrystä jostain käsitteestä ei pysty absoluuttisesti tietämään. Kuitenkin asian tiedostaminen ja pyrkimys yhteisymmärrykseen käsitteen määrittämisessä voi parantaa tulosten tulkintaa ja ymmärrettävyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 185-187; Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 231-233.)

Ulkoisen validiuden vaatimus täyttyi tutkimuksessa tutkimusprosessin kokonaisuuden kuvaamisen ja tutkijaryhmän osallisuuden kautta. Yksittäisen tutkijan tuoma virhemahdollisuus pieneni aineistonhankinnan osalta, sillä muun muassa suunnittelussa, testauksessa ja toteutuksessa oli mukana useampi projektiryhmän tutkija. Samasta syystä

aineistosta ja keruumenetelmästä johtuvia luotettavuusongelmia saatiin vähennettyä suunnittelemalla tutkimusta ja aineistonkeruuta tutkijaryhmässä, toteuttamalla aineiston keruu tutkijapareina ja nauhoittamalla kaikki haastattelut, jotta niihin voitiin palata ja tarkistaa asiayhteyksiä.

Tutkimuksen analyysivaiheen tutkija suoritti itsenäisesti, jolloin kokemattomuus narratiivisen analyysin tekemisestä on saattanut aiheuttaa luotettavuusongelman. Narratiivissa pidetään merkittävänä sitä, minkä tarinan ihminen valitsee kerrottavakseen. Tarinan valinta ei ole kuitenkaan yksin kertojan. Tutkija ohjaa kertomusta toiveillaan, sillä mitä hän haluaa kuulla ja esittämällä tarkentavia kysymyksiä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 115) Narratiivinen analyysi oli kokemattomalle tutkijalle haaste mutta samalla myös mahdollisuus. Tutkija halusi oppia uutta ja saada syvällistä ymmärrystä nuorten arjesta. Ainutkertaiset ja nuorten itsensä näköiset kokemukset arkielämästä pääsivät narratiivisen analyysin keinoin kokonaisvaltaisemmin esiin kuin esimerkiksi sisällön analyysin avulla. Aineistosta haettiin keskeisiä ilmaisuja ja merkityksiä omien käsitysten perusteella. Tutkija oli tietoinen, ettei aineisto itsessään objektiivisesti katsottuna sisältänyt merkityksiä tai arvoja, vaan analyysi oli tulkinta tutkittavien henkilöiden ajatuksista ja ilmaisuista. Toisaalta analyysin vaiheet kuvattiin jokaisen aineiston osalta erikseen ja eteneminen oli johdonmukaista alkuperäisilmaisuista yleisemmälle tasolle.

Laadullisen tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, että tutkimuksen tuloksia voidaan pitää toistettavina. Tapaustutkimuksen osalta voidaan todeta, että tutkimus harvoin on toistettavissa juuri samankaltaisena kuin se on ollut tekohetkellä. Toisaalta reliabelius tarkoittaa myös sitä, että tutkimuksen tulokset eivät ole sattumanvaraisia vaan että tulokset olisivat olleet saman kaltaisia, vaikka joku muu olisi toteuttanut tutkimuksen. Eli tutkimustyö on tehty huolellisesti ja virheettömästi eikä aineistossa ole koodausvirheitä tai esimerkiksi nauhoituksen epätarkasta litteroinnista johtuvia virheitä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 185-187; Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 231-233.)

Tapaustutkimukselle on tyypillistä, että tapausta tarkastellaan usean erilaisen aineiston ja aineistolähteen pohjalta ja näin pyritään saamaan moniulotteinen ja mahdollisimman hyvä käsitys tutkimuksen kohteesta. Tässä opinnäytetyössä käytettiin useaa eri aineistoa yhden ilmiön tutkimiseen ja analyysiin kuten luotainmateriaalia, päiväkirjoja, nuorten teemahaastatteluja ja asiantuntijoiden teemahaastatteluja, joten kyse oli aineistotriangulaatiosta. (Kankkunen ym.2013, 75). Usean eri tutkimusaineiston kerääminen ja aineistolähteen käyttäminen oli aikaa vievää ja vaati eri menetelmiin perehtymistä, joten moniaineistaisen ja monimetodisen tapaustutkimuksen tekeminen oli työlästä. Toisaalta usean menetelmän yhdistäminen samaan tutkimukseen eli metodologinen triangulaatio toi tutkimukseen luotettavuutta valottamalla tutkimuksen kohdetta eri menetelmin eri puolilta.

Tutkimuksen aineistonkeruu suunniteltiin ja toteutettiin MORFEUS-projektiryhmässä, joka osaltaan toi luotettavuutta aineistonkeruun menetelmävalintoihin ja haastattelukysymysten suunnitteluun, testaukseen ja laatimiseen. Tällöin kyseessä oli tutkijatriangulaatio. (Hirsjärvi ym. 2015, 233) Triangulaation tavoitteena oli paitsi saada mahdollisimman hyvä ja tarkka kuva, myös parantaa tutkimuksen luotettavuutta tarkastelemalla tutkimuksen kohdetta ikään kuin useasta suunnasta.

Eri aineistonkeruumenetelmillä saatiin synteesi nuorten miesten elämään kuuluvasta lyhyestä jaksosta, jonka nuori aluksi dokumentoi luotainta käyttäen. Sekä nuori itse, että hänen taustajoukkonsa pääsivät kertomaan näkemyksensä nuoren elämästä ja näin saatiin valokeilamaisesti tarkasteltua nuoren elämää eri puolilta. Asiantuntijahaastattelut toivat oman mausteensa ymmärrykseen syrjäytymisen poluista, siihen vaikuttavista tekijöistä ja toisaalta koherenssin tunnetta lisäävistä ja elämää kannattelevista asioista.

## 8.2 Eettiset kysymykset

Tutkimuksessa lähtökohtana oli voimavarakeskeisyys ja ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistujat saivat itse päättää, halusivatko tulla mukaan tutkimukseen ja tutkimuksesta oli halutessaan mahdollista lähteä kesken pois. Täysi-ikäisiltä nuorilta kysyttiin lupa olla vanhempiin yhteydessä ja vanhemmilta, erityisesti alaikäisen tutkimukseen osallistujan vanhemmilta varmistettiin, että osallistuminen oli vapaaehtoista ja että vanhemmat olivat tietoisia asiasta. Samalla saatiin vanhemmat osallistumaan päiväkirjatyöskentelyyn. Tutkimuksen raportoinnissa pidettiin huoli, että informanttien nimet ja asuinpaikat oli poistettu näkyviltä, jotta tunnistaminen ei olisi mahdollista. Tutkimukselle oli hankittu asianmukaiset luvat ja eettisiä kysymyksiä pohdittiin tutkijaryhmässä ennen aineiston hankintaan ryhtymistä.

Tutkimus nuorten miesten ja vanhempien osalta oli itsessään interventio heidän elämäänsä pakottaen kysymyksiin nuoret pohtimaan elämäänsä. Nuoret toteuttivat luotaintyöskentelyllä arkielämänsä ilojen ja surujen dokumentoinnin päiväkirjamaisesti, jonka jälkeen oli vuorossa voimaannuttava haastattelu. Haastattelussa nuoret pohtivat ihmissuhteitaan, arjen iloja ja suruja ja omaa tulevaisuuttaan. Nuorten voimavaroja ja vahvuuksia pyrittiin tuomaan haastattelussa näkyviksi heille itselleen. Haastattelun jälkeen nuori on saattanut miettiä elämänsä suuntaa uudelleen ja tehdä uusia ratkaisuja jotka pohjautuvat esimerkiksi esille tulleisiin voimavaroihin.

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin syksyllä 2015 jonka jälkeen opinnäytetyö oli tauolla viime vuoteen saakka. Tutkimuksen voimaannuttava interventio ei kärsinyt tauosta, koska tutkimukseen liittyvä aineistonkeruu toteutettiin kahden kuukauden aikana syksyllä 2015.

Tutkimusaineisto luovutettiin sellaisenaan hankkeen käyttöön, jolloin tutkija suoritti velvollisuutensa tutkimusryhmää ja hanketta kohtaan. Varsinaisen tutkimuksen viivästyminen toisaalta ei haitannut hanketta koska aineisto oli hankkeen tutkimusryhmän saatavilla ja sitä hyödynnettiin useassa opinnäytetyössä ja tietomallinnuksen prototyypin kehittämisessä. Tutkimuksen aineistonkeruun ja varsinaisen analyysin välinen viive sen sijaan vaikutti ajatteluuni enkä aluksi erottanut nuoria toisistaan. Analyysivaiheen edetessä ja ääninauhoja uudelleen kuunneltuani palautuivat muistikuvat nuorista miehistä elävinä silmien eteen.

Aineiston hautuminen ja itsensä etäännyttäminen aineistosta saattoi olla hyvä asia. Omaan perspektiiviä asioihin oli enemmän ja elämäntilanne huomattavasti rauhallisempi. Tutkimuksen raportointi on toteutettu avoimesti ja rehellisesti kaikkea keräämääni aineistoa käyttämällä. Tutkimus on pyritty toteuttamaan tutkimuseettisten ohjeiden mukaan.

### 8.3 Jatkotutkimus- ja -kehittämisaiheet

Työskentely Aalto-yliopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteisessä MORFEUS-hankkeessa tutkijana ja aineiston kerääjänä oli mielenkiintoista ja inspiroivaa. Ajallisesti jakso oli tiivis, lokakuusta 2015 puolen vuoden aikana tapahtui opinnäytetyön aihevalinta, hankkeeseen perehtyminen, aineiston hankinnan suunnittelu ja testaus ja varsinainen aineiston hankintatyö. Kun aineisto oli luovutettu hankkeen käyttöön keväällä 2016 opinnäytetyöni seisautui yksityiselämäni suurten muutosten vuoksi. Työ jäi hautumaan kahdeksi vuodeksi, kunnes oli aika saattaa työ loppuun elämäntilanteen sen salliessa. Tutkimuksen informantit saavuttavat vuoden päästä sen hetken josta tutkimuksen hetkellä haaveilivat. Olisi tutkimuksen kannalta kiinnostavaa tehdä seurantatutkimus samalle informanttijoukolla samalla tutkimusasetelmalla kuin tämäkin, jolloin saisimme pitkän aikavälin tietoa siitä, miten arkielämä on näillä nuorilla miehillä muuttunut ajan kuluessa ja miten heidän käsityksensä asioista ja elämän tärkeistä elementeistä ovat muuttuneet, vai ovatko? Kiinnostavaa olisi myös selvittää oliko tutkimusinterventiolla heidän omasta mielestään jotain vaikutusta nuorten tai heidän perheidensä arkielämään. Hankittua aineistoa hyödynnettiin kuitenkin useissa muissa MORFEUS-hankkeen opinnäytetyöissä ja varsinaisen hankkeen verkostoyhteistyön palvelukonseptin tietomallinnuksen rakentamisessa.

Tässä tutkimuksessa kohdejoukko oli päässyt kiinni opiskeluihin ja elämässä oli tukipilareina turvallisia ihmissuhteita, tulevaisuuden suunnitelmia ja tavoitteita. Kuitenkin yhä suurempi osa nuorista miehistä jää opiskelujen ja sosiaalisen elämän ulkopuolelle ja syrjäytyy. Tästä tutkimuksesta nousikin ajatus siitä, miltä näyttää 16-19 -vuotiaan **syrjäytyneen** nuoren arkielämä koherenssin tunteen näkökulmasta? Millaisia riskitekijöitä nuoren elämään on kasautunut ja miten nuori on niitä pystynyt hallitsemaan, mitkä ovat nuoren ajatukset elämän

mielekkyydestä tai tulevaisuudesta? Näihin kysymyksiin vastauksien löytäminen auttaisi suunnittelemaan ja kehittämään nuorille suunnattuja palveluita ja interventioita eteenpäin.

16-19-vuotias nuori mies on juuri päässyt peruskoulusta ja mahdollisesti aloittanut toisen asteen opinnot. Koulun voitaisiin ajatella olevan paikka, jossa oppilashuoltohenkilökunnalla olisi mahdollisuus nähdä ja puuttua jo varhaisessa vaiheessa nuoren miehen ongelmiin ja mahdolliseen epäsosiaaliseen käytökseen. Koko ikäluokka on saavutettavissa koulun toimesta vielä tässä vaiheessa, myöhemmin armeijan kutsunnat ovat viimeinen paikka, jossa heidät voidaan helposti vielä tavoittaa.

Koherenssin tunteen kannalta keskeisiä nuoren miehen arkielämän voimavaroja voitaisiin hyödyntää yhteiskunnassa laajemminkin. Jo peruskoulussa, harrastuksissa ja etenkin toisen asteen oppilaitoksissa tulisi huomioida yksilölliset psykososiaaliset voimavarat, jolloin yksilö näkee ärsykkeet ymmärrettävinä, hallittavina ja merkityksellisinä. Koska koherenssin tunne kehittyy pääasiassa ensimmäisen 30 ikävuoden aikana tulisi nuoruusiässä panostaa koherenssin tunteen vahvistamiseen kotien, koulujen ja terveydenhuoltojärjestelmän toimesta. (Feldt 1999, 51) Vahvan koherenssin tunteen omaava ihminen kokee elämänsä mielekkäänä ja on oman elämänsä aktiivinen toimija. Voimavarojen ja toivon vahvistaminen tulisikin olla lähtökohta nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevien palveluiden kehittämiseksi. Palveluiden tulisi olla vetovoimaisia ja helposti lähestyttäviä, kiinnostavia.

Antonovskyn kehittämä alkuperäinen koherenssin tunteen mittari ”The Orientation to Life Questionnaire” sisälsi 29 kysymystä (SOC-29) ja sitä, tai siitä kehitettyä lyhyempää SOC-13 -mittaria olisi kiinnostavaa käyttää nuorten miesten koherenssin tunteen tutkimuksessa. (Ericsson & Mittelmark 2017, 97-98) Tähän tutkimukseen ei valitettavasti voitu enää liittää määrällistä tutkimusosaa, sillä opinnäytetyö olisi paisunut aivan liian laajaksi ja suureksi. Toisaalta tämän tutkimuksen jatkotutkimuksena voisi olla määrällinen tutkimus em. mittarilla, joka toisi esiin koherenssin tunteen kannalta vahvistusta tarvitsevat osa-alueet. Työtä voitaisiin jatkaa laadullisella tutkimuksella samassa kohdejoukossa ja selvittää miten em. tutkimuksen paljastamia heikkoja kohtia voitaisiin vahvistaa, jonka jälkeen tälle kohdejoukolle voitaisiin suunnitella ja toteuttaa terveyskasvatus- ja valistuskampanjoita.

Selkeästi jatkotutkimusaiheita tässä kohdejoukossa olisi runsaasti, niiden kansantaloudellinen hyödynnettävyys olisi todennäköisesti hyvä, erityisesti jos mukaan saataisiin jokin institutionaalinen rahoittaja, esimerkiksi kansanterveyslaitos, jolloin voitaisiin ajatella tulosten kulkeutuvat myös osaksi poliittisten terveystarkkailujen tietopohjaa.

## Lähteet

### Painetut lähteet

- Aalberg V. & Siimes M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus
- Allardt, E. (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Allardt, E. (1993) Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.) (1993) The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press, 88-94
- Antonovsky A. 1982. Health, Stress and Coping. Neljäs painos. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1987. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. 2. Painos. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1991. The structural resources of salutogenic strengths. Teoksessa Cooper, C.L. & Payne, R. (toim) Personality and stress: Individual differences in the stress process. New York: L. Wiley
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review. 1977/84;2. 191-215
- Eriksson, K. 1985. Hoitotapahtuma. Hämeenlinna: Sairaanhoidajien koulutussäätiö
- Eriksson M. & Lindström, B. 2005. Antonovsky´ s sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. Journal fo Epidemial Community Health 2006/60, 376-381
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kerava: Kuluttajatutkimuskeskus
- Ervamaa, S. Haahkola, K. Illi, M. Markkola, A. Tukiainen, H. Suomalainen, K. 2015. Lasten ja nuorten palvelut 2020 -Jotta yksikään lapsi tai nuori ei tipahda turvaverkon läpi. Helsinki: Erweko
- Feldt T. 1999. Sense of Coherence: Structure, Stability and Health Promoting Role in Working Life. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Lievestuore: ER-Paino
- Feldt, T. 2000. Koherenssin rakenne, pysyvyys ja terveyttä edistävä merkitys työelämässä. Psykologia 2000/35;3. 222-226
- Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2010. Selvitytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: Bookwell, 93-110.
- Garcia-Moya, I., Morgan, A. 2016. The Utility of salutogenesis for guiding health promotion: the case for young people´ s well-being. Health Promotion International 2017/32,723-733
- Heidegger, M. 2000. Oleminen ja aika. Tampere: Vastapaino
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. Painos. Porvoo: Tammi

- Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku: Painosalama
- Honkinen, P-L. 2010. Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan ongelmia nuoruudessa. *Duodecim* 126/2010, 5
- Hyysalo, S. 2006. Käyttäjätieto ja käyttäjätutkimuksen menetelmät. Helsinki: Edita
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY
- Kakkori, L. & Huttunen, R. 2014. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Saari, A., Jokisaari O-J., Värri, V-M. (toim.) 2014. Ajan kasvatus: kasvatusfilosofia aikalaiskritiikkinä. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 367-400
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus Hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Kopijyvä
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Euroopan Unioni: WSOY.
- Kinnunen, U. 1993. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) Terveyspsykologia. Juva: WSOY, 64-81
- Kiviniemi, K. & Eskola, J. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. (toim.) Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 106-154.
- Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E. (toim.) Lapsen ja nuoren hyvä arki. Helsinki: Edita Prima. 18-37
- Lipponen, K. & Mattila, A. 2006. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeistä reflektointia. Teoksessa Lipponen, K. & Vataja, S. (toim.) Lasten ja nuorten voimala. Monimuotoista perhekuntoutusta kehittämässä. Helsinki: Edita Prima, 195-204.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. ja Paananen, R. Nuorten hyvinvointi Suomessa 200-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. THL raportti 25/2014. Tampere: Suomen yliopistopaino
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2014. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. Ja Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Keuruu: Otavan kirjapaino, 645-680
- Mattelmäki, T. 2006. Design Probes. Väitöskirja. University of Art and Design Helsinki. Vaajakoski: Gummerus Printing
- Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A. 2017. (toim.) The Handbook of Salutogenesis. Springer International Publishing Ag
- Nupponen, R. 1993. Terveyspsykologia - haastava ja monipuolinen tutkimusala. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) Terveyspsykologia. Juva: WSOY, 9-34



Punamäki, R-L. 2010. Traumaattiset tapahtumat ja niiden seuraukset nuoruudessa. Teoksessa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. 47-55

Rauhala, L. 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.

Ruohonen, M. 2010. Miten järjestösektori tukee nuoren hyvinvointia? Teoksessa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. 100-103

Rutter, M. 1987. Psychosocial resilience and protective mechanisms. Am. J. Orthopsychiatry 1987 vol 57/3, 316-331

Salmi, M. 1991. Ajatteletko arkena? Sosiologia 4/1991, 237-249

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY

Smith, E. 2018. Merkityksellisyyden voima. Keuruu: Tuuma

Sjöström, B. & Dahlgren, L. 2002. Applying phenomenography in nursing research. Journal Of Advanced Nursing. 2002:40(3), 339-345

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., Uudistettu laitos. Vantaa: Tammi

Uutela, A & Härkäpää, K. 1993. Terveyskäyttäytymisen kognitiiviset teoriat ja mallit. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) Terveyspsykologia. Juva: WSOY, 35-51

Volanen, S.-M. 2011. Voimavaroja kaikille. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol 48, 3/2011

### Sähköiset lähteet

Alatupa, S. 2007. Koulun ja luokan koko, koulumenestys ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, K. & Savioja, H. (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma - Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Suomen itsenäisyyden juhluvuoden rahasto Sitran. Sitran raportteja 75. Viitattu 29.5.2019. <https://media.sitra.fi/2017/02/27172704/raportti75-2.pdf>

Eriksson, M. 2017. The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. Teoksessa Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A. (toim.) The Handbook of Salutogenesis. Springer International Publishing Ag. Viitattu 13.5.2019. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-04600-6.pdf>

Eriksson, M. & Mittelmark, M. 2017. The Sense of Coherence and Its Measurement. Teoksessa Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A. (toim.) The Handbook of Salutogenesis. Springer International Publishing Ag. Viitattu 15.5.2019. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-04600-6.pdf>

Heinonen, V. 2012. Arkielämän tutkimusperinteet, kulutus ja rutiinit. Kulutustutkimus nyt. Verkkolehti. 1/2012, 60-74 Viitattu 28.5.2019 <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Arkiel%C3%A4m%C3%A4n+tutkimus>

Karppinen, K. & Savioja, H. 2007. Koulu ja syrjäytymisen riskitekijät. Teoksessa Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, K. & Savioja, H. (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma - Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Suomen itsenäisyyden juhluvuoden rahasto Sitra. Sitran raportteja 75. Viitattu 29.5.2019  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Alatupa%2C+S.%2C+Karppinen%2C+K.%2C+Keltikangas-J%2C+A4rvinen%2C+K.%26+Savioja%2C+H.%28toim.%29+Koulu%2C+syrj%2C+A4ytyminen+ja+sosiaalinen+p%2C+A4%2C+A4oma+%E2%80%93+L%2C+B6ytyyk%2C+B6+huono-osaisuuden+syy+koulusta+vai+oppilaasta>

Keltikangas-Järvinen, L. 2007. Koulu sosiaalisen pääoman lisääjänä ja elinikäisen oppimisen kasvattajana psykologisten tutkimustulosten valossa. Teoksessa Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, K. & Savioja, H. (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma - Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Suomen itsenäisyyden juhluvuoden rahasto Sitran. Sitran raportteja 75. Viitattu 29.5.2019.  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Alatupa%2C+S.%2C+Karppinen%2C+K.%2C+Keltikangas-J%2C+A4rvinen%2C+K.%26+Savioja%2C+H.%28toim.%29+Koulu%2C+syrj%2C+A4ytyminen+ja+sosiaalinen+p%2C+A4%2C+A4oma+%E2%80%93+L%2C+B6ytyyk%2C+B6+huono-osaisuuden+syy+koulusta+vai+oppilaasta>

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 887. Viitattu 29.12.2015  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1>

Lepistö, T. 2014. Fenomenologian kahdet kasvot. Julkaisussa Paatos filosofinen kulttuurilehti 1/2014. Viitattu 29.5.2019. <http://www.paatos.fi/vanha/2014-01/fenomeno.html>

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L., Himberg, T. 2009. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 29.5.2019.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset>

Morfeus, 2015. Tutkimuksen poikkitieteellinen toteuttaminen. Viitattu 30.5.2019  
<http://morfeus.fi/tutkimus-research/esittely-introduction>

Morfeus 2015. Tutkimuskysymykset. Viitattu 29.5.2019  
<http://morfeus.fi/tutkimus-research/tutkimuskysymykset-research-questions>

Pikku G, 2003. Me ollaan nuorisot. Viitattu 4.11.2015  
[http://lyrics.wikia.com/wiki/Pikku\\_G:Me\\_Ollaan](http://lyrics.wikia.com/wiki/Pikku_G:Me_Ollaan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=pCdry6OQntw>

Sutela, E., Törmäkangas, L., Toikka, E., Haapakorva, P., Hautakoski, A., Hakovirta, M., Rasinkangas, J., Gissler, M., Ristikari, T. 2016. Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa: Helsinki, Espoo, Vantaa, Tampere ja Oulu. THL Raportti 5/2016. Viitattu 1.5.2019 <http://www.julkari.fi/handle/10024/130760>

Tilastokeskus, 2014. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö, Liitetaulukko 10. Viitattu 10.11.2015  
[http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi\\_2014\\_2014-11-06\\_tau\\_010\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tau_010_fi.html)

Tampereen yliopisto. Täydennyskoulutus, Avoimen yliopiston verkko-opinnot: Sosiologian peruskurssi. Viitattu 28.11.2015  
<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku2.html>

Tuononen, P. 2008. Asiaa aikuisille! Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa

toteutumiesta Suomessa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 4:2008. Viitattu 29.12.2015. <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/asiaa-aikuisille.pdf>

WHO, 1948. WHO definition of Health. Geneve: WHO. Viitattu 1.5.2019  
<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Wikipedia 2015. Pariisin terrori-iskut marraskuussa 2015. Viitattu 29.5.2019  
[https://fi.wikipedia.org/wiki/Pariisin\\_terrori-iskut\\_marraskuussa\\_2015](https://fi.wikipedia.org/wiki/Pariisin_terrori-iskut_marraskuussa_2015)

#### **Julkaisemattomat lähteet**

Joffe, G. HUS psykiatrian tulosyksikön johtaja. 2015. MORFEUS-hankkeen 2. syklin aloituskokous 11.9.2015. HUS hallintorakennus, Meilahti. Helsinki.

## Liitteet

- Liite 1: .....Saatekirje
- Liite 2: ..... Nuorten haastattelurunko
- Liite 3: .....Asiantuntijoiden haastattelurunko
- Liite 4: ..... Vanhempien päiväkirjapohja luotaintyöskentelyyn
- Liite 5: .....Aineistoanalyysiesimerkki

Hyvä tutkimukseen osallistuvan nuoren vanhempi

Aalto-yliopiston ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteisessä MORFEUS-hankkeessa tutkitaan ja kehitetään asiakaslähtöisiä sosiaali- ja terveystalvueluita. Syksyn aikana toteutamme palvelumuotoiluprojektin, jossa kartoitamme nuorten miesten (n. 16-20v) arkea. Tavoitteena on luoda uudenlaisia, nuorten elämää myönteisesti tukevia palveluja ja toimintamalleja.

Tutkimusmenetelmänä on "palveluluotaimet", joiden tavoitteena on saada käsitys nuorten arkielämästä sekä heitä motivoivista ja askarruttavista asioista. Luotaintyöskentelyyn osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siihen osallistuminen tai osallistumattomuus vaikuta nuoren opintoihin tai elämään millään tavoin. Palveluluotaimet toteutetaan päiväkirjamaisina, nuorten elämää luotaavina pienimuotoisina tehtävinä kännykän whatsapp-palvelussa. Kerättävät tiedot ovat mm. nuorten ottamia kuvia, lyhyitä videoita, tekstejä jne.

Pyydämme myös nuoren huoltajaa täyttämään päivittäin "päiväkirjapohjaan" (liitteenä) omia havaintojaan ja kokemuksiaan vanhempana. Luotaintyöskentelyn aikana MORFEUS-hankkeen tutkijat ovat nuorten ja huoltajien käytettävissä ja tavoitettavissa. Nuorilta saadut whatsapp-viestit sekä huoltajien kirjoittamat päiväkirjamerkinnät kootaan Laurea-ammattikorkeakouluun ja Aalto-yliopistoon, jossa niitä säilytetään siten, että aineistoon on pääsy vain hankkeen tutkijoilla. Aineisto on luottamuksellista, eikä sitä luovuteta eteenpäin. Aineistoa käsitellään siten, ettei nuorten eikä huoltajien yksityisyys vaarannu. Luotaintyöskentelyn päätyttyä (kesto 1 viikko) nuoret kutsutaan haastatteluun, jossa käydään läpi aineistoa yhdessä nuoren kanssa keskustellen.

Tehtävänä on nyt kirjata viikon ajan päivittäin oheiseen päiväkirjapohjaan havaintojanne nuoren elämästä:

- Mistä juttelit nuoren kanssa, aiheet (puhekupla)
- Mitä hän on tehnyt päivän aikana, missä liikkunut ja kenen kanssa, kuinka paljon viettänyt aikaa kotona (kello)
- Mikä ilahdutti nuoreen liittyen (hymynaama)
- Mikä askarrutti tai huoletti nuoreen liittyen (surunaama)

Kun päiväkirja on valmis, lähettäkää se meille oheisessa palautuskuoressa.

Arvostamme panostanne tutkimukseen suuresti. Älkää epäröikö ottaa yhteyttä, jos tulee mitä tahansa kysyttävää!

Ystävällisin terveisin

Merja Lankinen-Lifländer, tutkija, Laurea Ammattikorkeakoulu  
Tutkimuspuh.

# Haastattelurunko (asiakkaat)

## Luotaintyöskentelyn nuorten haastattelut

Kerro itsestäsi

- Kuka olet, mistä olet kotoisin, mitä opiskelet, harrastukset?

### Lähdetään katselemaan viestejä

Kiinnittyminen

- Kuinka kauan olet asunut nykyisessä asuinpaikassasi?
- Kuinka kauan olet opiskellut nykyistä opiskelualaasi?
- Miten olet päätnyt opiskelemaan sitä mitä opiskelet?
- Miten olet valinnut harrastuksesi?
- (Jos on muuttanut muualta,) miten olet kotiutunut? Mitä kaipaavat?

Kaverit

- Onko sinulla kavereita?
- Kuinka monta hyvää kaveria koet, että sinulla on? Entä tuttavvia? Kaveripiirejä, joissa hengaila?
- Missä kaverit ovat? (asuinalue, lapsuudenkaverit, koulu, harrastuspiirit)

Vanhemmat ja muut merkittävät läheiset (isovanhemmat, sukulaiset, kummit)

- Viesteissä ei puhuttu vanhemmista mitään, minkälaiset välit sinulla on vanhempisi?
- Onko sinulla muita läheisiä aikuisia?

Viikon mukavimmat tapahtumat

- Valitse lähettämistäsi viesteistä mukavimpia hetkiä kuvaavat viestit.
- Kuvaile kuvan/videon/tekstin tapahtuma. Mitä siinä tapahtui? Kenen kanssa? Missä olit tapahtumahetkellä?

Viikon haasteet

- Valitse lähettämistäsi viesteistä tylsimpiä hetkiä kuvaavat viestit.
- Kuvaile kuvan/videon/tekstintapahtuma. Kerro mikä oli hankalaa? Missä olisit tarvinnut apua? Kenen kanssa juttelit?

Ympäristö ja palvelut

- Missä liikut kuluneen viikon aikana? Mitä teit vapaa-ajallasi? Kuka oli seurassasi? Mitä palveluita käytit?

#### Äänitiedosto

- mistä tässä on kyse?

#### Maailman tapahtumat, uutiset

- mitä medioita seuraat
- mistä saat tietoa maailman tapahtumista (some, kaverit, lehdet, netti) Pariisin terrori-iskut tapahtuivat luotainviikon aikana
- mistä sait ensimmäisen tiedon?
- mistä sait lisätietoa?
- kenen kanssa keskustelit asiasta?
- Miltä sinusta tuntui?

#### Huoli muista nuorista

- onko kaveripiirissäsi joku, josta olet huolissasi?
- mikä huolettaa? kenen kanssa voit puhua asiasta?
- mitä pitäisi tehdä? Mitä ei ainakaan pitäisi tehdä?

#### Huoli itsestä

- onko oma tilanteesi huolettanut sinua jossain vaiheessa?
- mistä sait apua?
- minkälaista apua tarvitsisit asiassa

#### Tulevaisuus

- Mikä tuo iloa elämääsi? Mikä taas vähentää sitä? Mitä unelmia, odotuksia sinulla on tulevaisuudelle?

Keväällä pidetään työpajoja, mahdollisesti virtuaalisia, joissa kehitetään palveluja nuorille

- saako sinua kutsua pajaan tai virtuaalityöskentelyyn?

#### Miltä luotainprosessi tuntui

- Millaista viestien lähettäminen oli?
- Miten koit haastattelun?

## Haastattelurunko (asiantuntijat)

### Valmistelut ennen haastattelua

Varaa nauhurit, muista ottaa mukaan varapatterit. Äänittää saa myös omalla matkapuhelimella tai tietokoneella. Varmin tapa on käyttää kahta tallentavaa laitetta saman aikaisesti (esim. nauhuri + oma tietokone/kännykkä).

Printtaa mukaan haastattelukysymykset, rekisteriseloste (2 kpl), tutkimuslupalomake ja MORFEUS-briiffi.

### Valmistelut haastattelutilanteessa

Tieteellisen tutkimuksen rekisteriseloste MORFEUS

Tutkimukseen osallistumislomakkeeseen allekirjoitus (tutkimuslupa)

Pyyntö nauhoittaa haastattelu

Briiffi mikä on MORFEUS-hanke

Kerro nauhalle päivämäärä, organisaatio, haastateltavat ja haastattelijat!

### Haastateltava

Mikä on koulutuksesi?

Taustat (mitä haluat kertoa) työhistoriastasi tms.?

Mikä on nykyinen tehtäväsi organisaatiossa? Mikä on työnkuvasi?

(Kauanko olet ollut nykyisen organisaatiosi palveluksessa?)

(Kauanko olet ollut nykyisessä tehtävässä?)

### Asiakkaan tarpeiden ja palvelujen kohtaaminen

Tarkastelemme syrjäytymisvaarassa olevia, erityisesti nuoria (16-19v) miehiä. Haluaisimmekin kuulla sinun käsityksesi asiakkaan tarpeista:

Milloin sinusta nuori on sillä tavoin syrjäytynyt, että hän kaipaa apua?

Millä tavalla tämä kyseinen ryhmä eroaa muista syrjäytyneiden ihmisten ryhmistä? Onko ryhmällä joitain erityispiirteitä?

Millaista on syrjäytymisvaarassa olevan nuoren miehen arki? Mitkä tekijät osoittavat hänen olevan syrjäytymisvaarassa?

Mistä johtuu, että ongelmat havaitaan liian myöhään, jolloin ne ovat ehkä jo kärjistyneet?

Millaisia syitä syrjäytymisen taustalta löytyy? Millaisia polkuja syrjäytymisellä on?

Millaisia palveluita nyt on olemassa? Miten hyvin nämä palvelut mielestäsi vastaavat asiakkaan tarpeita (PPL)?

Löytävätkö palvelut asiakkaan / asiakkaat palvelut? Miten asiakkaat tällä hetkellä pääsevät palveluiden piiriin?

### Ennaltaehkäisevän työn ideaalimalli

Millaisia tarpeita asiakkaalla on ja/tai miten häntä voidaan tukea? Entä jos asiakas ei itse koe tarvitta mihinkään?

Millaisilla palveluilla tarpeisiin voitaisiin vastata ja/tai tukea pärjäämistä?

Miten palvelut ja/tai tuki tulisi järjestää, jotta ne tavoittavat asiakkaan - nuoren miehen? Miten asiakas löytäisi tiensä tuen tai palvelun piiriin?

Mitkä ovat kriittiset kohdat syrjäytymiskehityksessä, joihin pitäisi pystyä vaikuttamaan?

Miten eri syrjäytymisen polkuihin pääsisi kiinni?

Miten muut tahot, kuten perhe, voisivat vuorovaikuttaa virallisen palvelujärjestelmän kanssa asiakkaan parhaaksi? Onko muita tahoja kuin perhe, jotka olisivat tässä suhteessa tärkeitä huomioitavia?

### Tiedonkulku

Onko sinulla/organisaatiollasi käytössä tarvittavat tiedot nuoresta ja hänen tilanteestaan? Mistä saat tiedot?

Mitä tietoa eri tahot (viranomaiset, palveluntuottajat) tarvitsevat pystyäkseen parhaalla tavalla auttamaan asiakasta?

- • tietoa asiakkaasta
- • asiakkaan lähipiiristä
- • tietoa muista palveluista
- • ym.?

(Ketkä tarvitsevat tietoja? - Ellei tule muuten esiin)

Onko tiedonkulku nykyisellään sujuvaa? Onko parannettavaa, mitä ja miten pitäisi parantaa?

Millaisessa muodossa tiedon tulisi olla, että se kulkee sujuvasti / saavuttaa kohteensa heille ymmärrettävässä muodossa?

### Muuta

Mitä muuta haluaisit sanoa kohderyhmästä ja heidän palveluistaan? Ideoita tarvittavasta uudesta toimintamallista tai palvelusta?

Tiedätkö jonkun, jolta voisimme saada lisää tietoa aiheesta?

Onko muuta tietoa, raportteja yms. joihin voisimme tutustua?

### Haastattelun jälkeen

- • Äänitiedostot lähetetään haastatteleminen jälkeen Päiville (Laurealaiset) ja tiedosto tuhoetaan omalta tallentimelta, kun Päivi on kuitannut vastaanottaneensa tiedoston.
- • Samoin muistiinpanot, lähetetään haastattelun jälkeen Päiville (Laurealaiset) ja tiedosto tuhoetaan omalta tietokoneelta, kun Päivi on kuitannut vastaanottaneensa tiedoston.
- • Haastattelijan allekirjoittama tutkimuslupalomake lähetetään Marikalle



1. Päiväpäiväys: \_\_\_\_\_

	
	

