

Tukioppilaiden voimaantumisen mahdollisuudet ja mielenterveyttä suojaavat tekijät

Meeri Kotikumpu
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2009

Meeri Kotikumpu

Tukioppilaiden voimaantumisen mahdollisuudet ja mielenterveyttä suojaavat tekijät

Vuosi 2009 Sivumäärä 55+8

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kuinka paljon tukioppilailla on voimaantumista mahdollistavia sekä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä oman kokemuksen mukaan. Työ on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön hanketta. Hankkeen tarkoitus on parantaa nuorten hyvinvointia. Hankkeen kohderyhmänä ovat eripuolilta Suomea kolme koulua, joista oli valittu yksi vuosikerta. Opinnäytetyön kohderyhmä on yhden koulun hankkeessa mukana olevista oppilaista tukioppilaat, joita oli 24.

Työn tarkoitus on kartoittaa tukioppilaiden hyvinvoinnin tilannetta. Voimaantumiseen mahdollistavien tekijöiden näkyvyys kuvaa hyvin tukioppilaiden hyvinvoinnin tilannetta. Työstä saatavat tulokset antavat lisäinformaatiota nuorten kanssa työskenteleville, missä asioissa tukioppilaiden voimaantumista voitaisiin lisätä. Nuorten kanssa työskentelevät saavat tietoa, mihin asioihin kiinnittää huomiota nuorten hyvinvointia edistääkseen.

Opinnäytetyön tulokset pohjautuvat tukioppilaille järjestettyyn tukioppilaskoulutus päivään sekä lisäinformaatiota antavaan kyselyyn. Työn tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen. Havainnointi antoi informaatiota, kuinka tukioppilaiden käyttäytymisessä näkyy voimaantumista mahdollistavat tekijät. Kysely vahvisti havaintoja ja antoi lisä informaatiota tukioppilaiden kokemuksesta, miten voimakkaana voimaantumista mahdollistavat tekijät näkyvät heidän elämässään.

Havainnoinnin tuloksien perusteella, tukioppilailla ilmeni voimakkaana monia voimaantumista edistäviä tekijöitä. Nuorten suhtautuminen elämään oli positiivisella tavalla odottavainen. Kysely tuki näitä havaintoja. Kyselyssä tuli esille nuorten kokemusten erilaisuus. Monissa vastauksissa yksi tai kaksi vastausta poikkesi muista huolestuttavalla tavalla. Tukioppilaiden keskuudessa näkyi muutamien tukioppilaiden kokemus elämän mielekkyyden vähäisyydestä. Tyttöjen ja poikien vastaukset erosivat toisistaan jonkin verran. Tyttöillä oli esimerkiksi yleisempää kokemus, että tulee nolatuksi oppitunneilla kun taas pojat kokivat etteivät saa ääntänsä niin hyvin kuuluviin koulussa kuin tytöt. Kokonaisuudessa vastaukset olivat kuitenkin todella positiivisia.

Opinnäytetyö kuvastaa tarvetta nuorten parissa tehtävään ennalta ehkäisevään työhön. Nuorista tulisi havaita varhaisessa vaiheessa ne jotka kaipaisivat apua tai tukea. Tukioppilastoiminta on osa ennalta ehkäisevää toimintaa. Koulutuspäivä koettiin tukioppilaiden keskuudessa mielekkäänä. Sen toiminnan jatkaminen ja kehittäminen on merkityksellistä nuorten hyvinvoinnin edistämisessä.

Asiasanat Voimaantuminen, mielenterveys, nuoret, tukioppilaat

Meeri Kotikumpu

Support pupils' possibilities for empowerment and factors to protect mental health

| Year | 2009 | Pages | 55+8 |
|------|------|-------|------|
|------|------|-------|------|

Youth is the time of growth and development. Then people become independent and prepare their path into adulthood. There are many factors to affect the development, the essential ones being awareness of oneself, self-esteem and human relations. The development is affected by a young person's possibilities of empowerment. By empowerment is meant the augmentation of resources of strength, i.e. the improvement of one's life control. The factors giving possibilities for empowerment are divided into seven sectors: adjustment, appreciation, context, trust, positive attitude, responsibility and freedom.

This thesis is a part of the project conducted by Mannerheimin Lastensuojeluliitto to create measures against substance abuse. The target group of this thesis are support pupils in one of the projects schools. There are 24 support pupils, 8 boys and 16 girls.

The aim of the thesis is to outline the support pupils' possibilities for empowerment, as well as the factors protecting mental health. The visibility of the factors enabling empowerment describes well the situation of the support pupils' well-being. The findings received from this thesis provide more information to those working with young people, how support pupils empowerment of support pupils' could be augmented, and how pupils' tutoring could be developed. Those working with young people will get information of the matters that should be observed in order to promote the well-being of a young person. This thesis provides the project with additional information about the target group.

This thesis uses a qualitative approach for the survey. The findings are based on the theme day on tuition arranged for the pupils, as well as on questionnaire to get additional information. The enquiry confirmed the observations and provided more information about the support pupils and how strongly the factors for possible empowerment can be seen in their lives. The results of the questionnaire were analyzed by deductive contents analysis.

Based on of the observations, many factors promoting empowerment strongly appeared in the support pupils. The young people's attitude towards life was in a positive waying and expectant. The questionnaire supported these observations. In the questionnaire emerged the young people's differences in experiences. In many answers one or two answers diverged from the others in a concerning way. Boys' and girls' differed to some extend. Girls e.g. generally experienced that they were intimidated during tuition, whereas boys experinced that they were not listened to as well as girls. A great deal of the answers were positive. In this thesis description of the answers is clarified by charts.

This thesis shows that there is a need for preventive work for those working with young people, It is necessary to recognize in early phases those who need help or support. Support pupils' are one preventive activities. Their work reinforces the factors that makes possible the empowerment of a young person. It is necessary to develop activities that would promote posabilities for empowerment.

Key words: empowerment, mental health, young people, support pupils

Sisällys

| | |
|---|----|
| Johdanto..... | 7 |
| 1 Nuorten hyvinvointi..... | 8 |
| 1.1 Nuoruus kehitysvaiheena..... | 8 |
| 1.1.1 Kasvu ja kehitys nuoruudessa..... | 8 |
| 1.1.2 Minäkäsitys nuorilla..... | 9 |
| 1.1.3 Nuorten itsetunto..... | 11 |
| 1.1.4 Ihmissuhteet nuoruudessa..... | 12 |
| 1.1.5 Nuoruudesta aikuisuutta kohti..... | 13 |
| 1.2 Voimaantuminen nuoruudessa..... | 13 |
| 1.2.1 Voimaantumisen lähtökohdat..... | 16 |
| 1.2.2 Voimaantuminen prosessina | 17 |
| 1.3 Mielenterveys voimavarana..... | 19 |
| 1.3.1 Positiivinen mielenterveys nuorilla..... | 20 |
| 1.3.2 Nuorten mielenterveyttä suojaavat tekijät..... | 22 |
| 1.3.3 Hyvinvointi koulussa..... | 22 |
| 2 Opinnäytetyön toteutus | 23 |
| 2.1 Havainnoinnin toteutus..... | 24 |
| 2.2 Kyselyn toteutus..... | 25 |
| 3 Tutkimuksen tulokset..... | 26 |
| 3.1 Valmiuksien luominen tukioppilastyöhön..... | 26 |
| 3.1.1 Minussa on paljon hyvää..... | 28 |
| 3.1.2 Osaan, pystyn ja onnistun..... | 30 |
| 3.1.3 Positiivisesti päivä loppuun..... | 31 |
| 3.2 Voimaantumista mahdollistavista tekijät nuorilla..... | 33 |
| 3.2.1 Ilmapiiri tukioppilaiden keskuudessa..... | 34 |
| 3.2.2 Arvostuksen tunteminen tukioppilailla..... | 36 |
| 3.2.3 Konteksin kokeminen tukioppilailla..... | 38 |
| 3.2.4 Luottamuksen kokeminen..... | 40 |
| 3.2.5 Myönteisyyden kokeminen tukioppilailla..... | 42 |
| 3.2.6 Vastuu tukioppilailla | 44 |
| 3.2.7 Vapaus tukioppilailla..... | 45 |
| 3.2.8 Mielenterveyttä suojaavat tekijät..... | 46 |
| 3.3 Tulosten johtopäätökset..... | 48 |
| 4 Pohdinta..... | 50 |
| 4.1 Opinnäytetyön luotettavuus..... | 50 |
| 4.2 Opinnäytetyön eettisyys..... | 51 |
| 4.3 Jatkotutkimusaiheet ja hyöty työelämälle..... | 52 |

| | |
|--|----|
| 4.4 Yhteistyö tukioppilaiden kanssa..... | 53 |
| 4.5 Nuorten hyvinvointi ajankohtaisessa keskustelussa..... | 55 |
| Lähteet..... | 57 |
| Taulukkuuettelo..... | 59 |
| Kuvioluettelo..... | 59 |
| Liitteet..... | 60 |
| Liite 1 Kyselykaavake tukioppilaille..... | 61 |
| Liite 2 Kyselyn tuloksia kuvioina..... | 65 |
| Liite 3 Runorastin tuotokset | 68 |

1 Johdanto

Nuorten koululaisten hyvinvointi on nykypäivänä lähes päivittäin esillä jossakin mediassa. Nuorten elinpuitteet ovat paremmat kuin ennen. Nuorilla on käytössä enemmän rahaa, harrastuksia on enemmän, ravintoa on paremmin tarjolla sekä vaatetus on parempaa kuin muutamia vuosikymmeniä sitten. Ovatko nuorten asiat siis paremmin? Nuorten psyykinen jaksaminen on nykyaikana huolestuttava puheenaihe. Viime vuosina Jokelan ja Kauhajoen kouluissa tapahtuneet ampumisvälikohtaukset ovat nostaneet nuorten asiat pinnalle.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteuttaa ehkäisevän päihdetyön valtakunnallista hanketta 2006–2010. Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa perheiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Hankkeen kohderyhmäksi on valittu viisi koulua Suomesta. Kouluista kohderyhmäksi on rajattu hankkeen aloittaessa silloiset kuudesluokkalaiset. Hankkeessa kehitetään ja kokeillaan uusia toimintamuotoja muun muassa tukioppilastoimintaan, kodin ja koulun yhteistyöhön sekä nuorten ja perheiden vapaa-aikaan. Tämä opinnäytetyö oli osa hanketta. Kohderyhmänä opinnäytetyössä ovat yhden hankkeessa toimivan koulun kyseisen ikäryhmän tukioppilaat.

Nuorten hyvinvointi pohjautuu omien voimavarojen hyödyntämisen mahdollisuuteen. Omien voimavarojen hyödyntämisen mahdollistumiseen ovat vaikuttamassa useat eri asiat. Omien voimavarojen hyödyntämisestä käytetään tässä työssä käsitettä voimaantuminen.

Nuorten hyvä mielenterveys on vahvasti sidoksissa voimaantumisen käsitteeseen. Vakaalla, mieleltään tasapainoisella nuorella on paremmat edellytykset voimaantumiseen. Voimaantuminen taas suojaa nuoria psyykkisiltä ongelmilta. Voimaantumisen mahdollistavat asiat ovat samalla myös mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa millaisia voimaantumisen mahdollisuuksia tukioppilailla on ja minkälaisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä he omaavat. Tutkimusmenetelminä ovat havainnointia ja kyselyä. Havainnointi tapahtuu tukioppilaiden koululla heille järjestetyn koulutuspäivän yhteydessä. Kysely on lisä informaatiota antava ja havainnointi tuloksia tukeva.

Opinnäytetyön tarkoitus on olla yksi hankkeen arviointi menetelmistä. Se antaa lisä tietoa kohderyhmästä. Opinnäytetyön avulla voidaan kehittää tukioppilastoimintaa sekä parantaa nuorten hyvinvointia lisääviä tekijöitä.

1 Nuorten hyvinvointi

1.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus käsite voidaan määritellä monella tapaa. Nuoruutta voidaan käsitellä kalenteri-ään mukaan, jolloin nuoruus sijoitetaan tiettyihin ikävuosiin. Biologisen kehitysvaiheen perusteella nuoruus on ikävaihe, jolloin sukupuolinen kypsyys saavutetaan ja kehossa tapahtuu sukupuolista kehitystä. Psykologisen kehitysvaiheen mukaan nuoruus on elämän vaihe, jota määrittävät tietyt psykososiaaliset ja psykodynaamiset kehitystehtävät. Institutionaalisen ”sijainnin” perusteella nuoruus on koulutuksen, ei vielä työelämän instituution piirin kuulumista. Silloin nuori irrottautuu perheestään, kiinnittymättä kuitenkaan vielä omaan aikuisperheeseen. Juridisen aseman perusteella nuoruus on alaikäisyyttä, joka päättyy 18-vuotiaana.

Yhteiskunta on määritellyt nuoruuden ajaksi, jolloin valmistaudutaan yhteiskunnallisiin tehtäviin. Tällöin nuoren tehtävänä on hankkia tietoja, taitoja ja valmiuksia tulevaisuuteen. Sosiaalinen kanssakäymisen kannalta nuoruus on kaveriporukoiden ja tiiviiden ystävyysuhteiden aikaa, mutta ei vielä vakinaisen parisuhteen aikaa. Toiminnan kannalta nuoruus on kokeilujen, rajojen rikkomisen ja lyhyiden sitoutumisten aikaa. Pitkäjänteinen työnteko ja sitoutumisen aika on myöhemmin. Kulttuuristen tunnusmerkkien perusteella nuoruus on nuorisokulttuuriin kiinnittymistä. Lisäksi nuoruutta voidaan määritellä aikana, jolloin ihminen elää huoletonta aikaa ja, joka ei ole vielä aikuisuutta. (Nivala & Saastamoinen 2007, 11-12.) Nuoruuden ikäkäsitykset vaihtelevat määritelmien mukaan. Useimmat määritelmät liittävät yläasteikäiset nuoruuden kehitysvaiheeseen, johon myös tutkittavani kuuluivat.

1.1.1 Kasvu ja kehitys nuoruudessa

Nuoruus on kasvun ja kehityksen aikaa. Biologinen kasvu ja kehitys muuttavat suhdetta omaan itseensä ja ympäristöönsä. Ne antavat valmiuksia omaan elämään. Nuoruusaikana yhteiskunta luo haasteita nuorille, jotka pakottavat heidät tekemään valintoja, mitkä taas vaikuttavat heidän tulevaisuuteensa merkittävästi (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 2001, 262). Nuorten valintoihin vaikuttavat monet ulkoiset tekijät sekä nuoren sisäiset tekijät. Valinnoissa näkyy nuoren vastuunottamisen ja vastuunkantamisen kyky sekä omien voimavarojen käyttöresurssit.

Kehitystä kuvataan myös prosessina, jossa monet asiat vaikuttavat lopputulokseen. Nuori tulkitsee maailmaansa oman persoonallisen luonteensa ja aiempien kokemustensa

perusteella. Nuori on pienestä pitäen havainnoinut maailmaa ja luonut siitä oman käsityksen. Näiden avulla nuori asettaa eriasiat hänelle tärkeään järjestykseen elämässään. Kehitys ei etene kuitenkaan suoraviivaisesti, vaan siihen kuuluu vilkkaita kehityskausia ja tasaisia kausia. Murrosiässä nuoren käytös voi huolestuttaa aikuisia. Nuori voi vaikuttaa itsekeskeiseltä. Hänen päivänsä voivat kulua loikoillen. Hän voi marista pienistä asioista ja tulee tuntuma, ettei hän ota vastuuta omista asioistaan. Nämä kuitenkin voivat johtua vilkkaasta fyysisestä kehityksestä, joka vie voimia ja kuuluu siis normaaliin kehitykseen. (Jarasto & Sinervo 1999, 30–32.) Nuoren käyttäytymistä arvioitaessa, tulee ottaa huomioon onko käytös jatkuvaa vai hetkellistä. Jatkuvasta pahoinvoinnista tulee huolestua. Omien voimavarojen hyödyntäminen mahdollisimman hyvin on miltei mahdotonta pahoinvoivalle nuorelle. Nuoruuden kehitystehtävien mahdollistumisessa nuoren hyvinvointi tulisi turvata.

Nuoruudelle on annettu erilaisia kehitystehtäviä kehityspsykologiassa. Sellaisia ovat muun muassa uusien suhteiden luominen kumpaakin sukupuolta oleviin tovereihin, sukupuoliroolin omaksumisen, oman fyysisen olemuksen hyväksymisen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista ja muista aikuisista, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen, valmistautuminen työelämään, ideologian tai maailmankatsomuksen kehittyminen ja sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. (Lyytinen ym. 2001, 259.) Kehitystehtäviä on nuoruudessa paljon. Kehitystehtävien läpi käyminen vaatii nuorilta voimavaroja, joihin on vaikuttamassa nuoren ympäristö kokonaisuudessaan.

Nuoruuden kehityksessä nuori käy läpi murrosiän, jota kuvataan kriisiksi. Kriisillä tarkoitetaan sellaista tilannetta, jolloin ihminen kohtaa jotain sellaisia ongelmia, joihin hänellä ei ole aiempaa toimintamallia. Nuori joutuu kohtaamaan paljon uusia asioita. Tällaisia ovat muun muassa nuoren vartalon muuttuminen, ihmissuhteiden muuttuminen ja identiteetin muuttuminen. Nuorelta odotetaan yhä enemmän ja hänelle annetaan enemmän vastuuta. Nuoren kohtaamat elämämuutokset, kuten vanhempien avioero, läheisen kuolema tai sairaus, voivat kiihdyttää tai hidastaa ikäkriisiä. Jokaisen nuoren kehitys on yksilöllinen. (Jarasto & Sinervo 1999, 33–34.) Nuorten yksilöllisiä kehitystasoja ei tutkimuksessani huomioida. Samoin elämänmuutokset nuoren mielenterveyttä suojaavien tekijöiden ja voimaantumista mahdollistavien tekijöiden kartoittamisessa jätetään huomioimatta. Toisin sanoen opinnäytetyö ei selvitä syitä miksi voimaantumisen mahdollisuudet ovat sellaiset kuin opinnäytetyössäni selviää.

1.1.2 Minäkäsitys nuorilla

Minäkäsitys määrää nuoren asenteita, toimintaa ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. Nuori ottaa vastaan ympäristöstään erilaista informaatiota ja peilaa sitä itseensä. Minäkäsityksen

vuoksi nuoret kokevat esimerkiksi opettajalta saamansa palautteen hyvin eri tavoin. Yksilön minään liittyvä käsitteistö on hyvin sekava. Tutkijat ovat eri mieltä siitä, mitä persoonallisuus, identiteetti, minäkäsitys ja minäkuva ovat. (Aho & Laine 1997, 18.)

Minäkuva heijastaa itsearvostukseen. Tällä on merkitystä siihen, kuinka toimit eri tilanteissa. Nuorella on käsitys itsestään sekä siitä, millainen hän haluaisi olla. Minuus voidaan jakaa fyysiseen, persoonalliseen, moraaliseettiseen, sosiaaliseen sekä suorituskeskeiseen minään. Fyysinen minä, pitää sisällään ulkonäön, terveyden ja fyysisen suorituskykymme. Persoonallisella minäkuvalla tarkoitetaan sosiaalisissa tilanteissa korostuvaa minäkuvaa. Se, kuinka me käyttäydymme erilaisissa tilanteissa, kotona, koulussa tai harrastusten parissa. Moraalis-eettisellä minäkuvalla peilataan arvostuksiamme, miten periaattemme ja käyttäytymisemme käyvät yksiin. (Jakobson & Wiegand 1995, 10.) Moraaliseettisen minäkuvan tutkimisessa tulisi tietää millaisia periaatteita nuorilla on. Siihen tarvittaisiin nuorten syvällisempi tunteminen. Persoonallisen minäkuvan havainnoiminen onnistuu mielestäni paremmin tuntematta nuoria etukäteen.

Aho & Laine (1997, 17–20) ovat kirjassaan erottaneet minäkuvasta kolme dimensiota eli ulottuvuutta. Ensimmäisenä he nostavat esille **reaaliminäkäsityksen**. Tämä muodostuu ulkoisesta minäkäsityksestä, joka näkyy vuorovaikutustilanteissa. Lisäksi se sisältää henkilökohtaisen minäkäsityksen, joita ovat muun muassa luonteenpiirteet, joita ei paljasteta muille. Toisena tulee **ihanneminäkäsitys**, jolla tarkoitetaan sitä millainen haluaisin olla. Tämä sisältää sisäisen tunteen siitä, millaiseksi haluaisin tulla. Ihmisellä on ihannoitukuva itsestään eli epärealistinen haavekuva. Lisäksi ihmisellä on tavoiteminäkuva, jonka saavuttamiseen ihminen on asennoitunut. Tovereilla on merkitystä ennen kaikkea tämän tavoiteminäkuva-alueen kehittymisessä. Ihanneminäkuva sisältää myös moraalisen kuvan, jolla tarkoitetaan tietoja moraalisäännöistä, normeista ja arvoista. Kolmantena ulottuvuutena on **normatiivinen minäkäsitys**. Tämä pitää sisällään sen minkälaiseksi muut ihmiset kokevat minut tai haluaisivat minun olevan. Kyse on siis ympäristön odotuksista, jolloin yksilöllä on ulkoinen paine muuttumiselle. (Aho & Laine 1997, 17–20.) Opinnäytetyössäni kartoitan tutkittavien kokemusta ympäristön paineesta. Sama ilmapiiri voi olla toisen nuoren mielestä avoin, kun taas toinen kokee sen painostavaksi. Nuorten kanssa on tärkeää kuunnella jokaisen omaa kokemusta, sillä se joko edistää tai ehkäisee nuoren voimaantumista.

Minäkäsityksen yhteyttä voimaantumiseen pidetään merkityksellisenä. Nuoren käsitys itsestä on yhteydessä siihen, millaiset tulevaisuuden odotukset hänellä on. Niihin taas vaikuttaa nuoren kokemus omista voimavaroista. Voimavarojen kokeminen vahvaksi, tarkoittaa positiivista minäkäsitystä, mikä taas antaa eväitä odottaa tulevaisuudelta isompia haasteita ja unelmia. (Siitonen 1999, 131–133.)

1.1.3 Nuorten itsetunto

Itsetunto liittyy läheisesti minäkäsitykseen. Se kertoo kuinka ihminen tiedostaa itsensä, tuntee hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Se ei ole irrallinen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan kiinteästi minän toimintoihin liittyvä. Itsetuntoon liittyy tiiviisti itsearvostus, itsensä kokeminen, itserakkaus ja itsensä hyväksyminen. Itsearvostuksessa ihminen vertaa itseään toisiin ja näin ollen tarkkailee itseään ja tekee itsestä havaintoja. Itsearvostus onkin henkilökohtainen näkemys omasta arvosta. Itsensä kokeminen herättää tunteita itsensä hyväksymisestä, itserakkaudesta ja oman itsensä mitätöimisestä, mutta myös itsensä pätevoittämisestä. Itsensä hyväksyminen on asenteellinen tapa suhtautua omaan itseensä. Se kertoo siitä, kuinka ihminen suhtautuu omaan itseensä erilaisia asioita kohdatessa. (Kalliopuska 1997, 9–11.) Koulutuspäivänä pyrimme vahvistamaan nuorten itsetuntoa erilaisten harjoitusten avulla. Harjoituksissa hahmottuu myös, millainen itsetunto nuorilla on nyt. Itsetuntoa voidaan vahvistaa tietoisesti, mutta myös tietämättä. Nuoren kokemus toisen kohtelusta on henkilökohtainen. Yleensä rehellinen, positiivinen palaute vahvistaa itsetuntoa, samoin arvostetuksi tuleminen kokemukset.

Itsetunto voidaan jakaa kahteen käsitteeseen: ydinitsetuntoon ja ääreisitsetuntoon. Ydinitsetuntoon perustana ovat lapsen varhaiset tulkinnat läheistensä suhtautumisesta. Jos lapsi on kokenut hoitajan antaman hoivan rakkaudeksi, hän kokee itsensä rakastetuksi. Toisessa tapauksessa lapsen kokiessa jääneensä ilman rakkautta, hänen ihanneminänsä jää liian kauas hänen todellisesta minäkäsityksestään. Ääreisitsetunnon kehittyminen alkaa, kun lapsi huomaa yhteyden oman käyttäytymisensä ja ihmisten kiintymyksen välillä. (Himberg & Jauhiainen 1998, 24.) Itsetunnon vaikutus voimaantumiseen on merkittävä. On miltei mahdotonta voimaantua, jos itsensä arvostus on heikkoa. Nuorten itsetunnon kehittyminen tapahtuu ääreisitsetunnon alueella. Palaute on heille tärkeää, niin aikuisilta kuin oppilastovereilta. Palautteella on suora vaikutus yksilön itsetuntoon.

Yksilön itsetuntoa voidaan vahvistaa. Vanhempi voi keskustella nuoren kanssa hänen persoonallisuutensa heikoista ja vahvoista alueista tai nuori voi keskustella niistä ystävien kesken. Itsetunnon vahvistaminen edellyttää aina positiivista palautetta henkilöstä ja hänen suorituksistaan, mutta ennen kaikkea henkilön itsensä oikeaa tulkintaa positiivisesta palautteestaan. Itsetunnon kohottamisessa ihmisen on lopetettava itsensä mitätöinti, sillä ihmisen tulee kokea itsensä päteväksi hyvän itsetunnon omatessa. Ihmisen olisi hyvä laatia lista hänen hyvistä ja huonoista ominaisuuksistaan ja näin ollen tarkastella niitä kauempaa. Tällöin asioiden tarkkailu on helpompaa. Ihmisen tietoisesti yrittäessä parantaa omaa itsetuntoa, hänen tulee asettaa selvät päämäärät. Hänen on valittava keinonsa kuinka hän pyrkii niihin. Välitavoitteiden toteutuessa tulisi palkita itsensä ja taas niiden epäonnistuttua ei tulisi jäädä paikalleen makaamaan vaan keskityttävä eteenpäin menemisessä. (Kalliopuska

1997, 102-105; Himberg & Jauhiainen 1998, 24–25.) Nuorten tavoitteita ja tulevaisuuden odotuksia kartoitan kyselylomakkeella. Tavoitteet ja tulevaisuuden odotukset kertovat muun muassa nuoren myönteisyydestä, ja se taas vaikuttaa voimaantumiseen (ks luku 2.2).

1.1.4 Ihmissuhteet nuoruudessa

Nuoruudessa ihmissuhteet laajenevat, ja ne ovat muodoltaan enimmäkseen pysyviä. Nuori suuntautuu yhä enemmän pois perheen parista kohti tovereita. Nuori voi ajautua erilaisiin ryhmiin, joista hän saa erilaisia vaikutteita. Vanhemmat voivat huolestua nuoren seurasta. Vanhempien huoli on usein kuitenkin turha, sillä kysymys on ohimenevästä ilmiöstä, jossa nuori haluaa irrottautua kodistaan ja tuntea yhteenkuuluvuutta viiteryhmän jäsenten kanssa. Nuorelle onkin tärkeää, että hän saa kokea olevansa sekä ainutlaatuinen yksilö että muiden hyväksymä joukon jäsen. (Jarasto & Sinervo 1999, 89; Aho & Laine 1997, 175.) Tukioppilaat ovat omassa viiteryhmässään tukioppilaiden parissa. Heidän liittyminen tukioppilaaksi on ollut tietoinen valinta. Nuori voi kuulua tämän lisäksi muihinkin viiteryhmiin. Toisaalta niihin kuulumisen ei välttämättä takaa, että nuori kokee omaavansa luotettavia ystäviä. Joukon sisältä voi paljastua yksinäisiä. Erilaisilla tutkimuksilla näitä voidaan osoittaa. Kyselyllä pyrin kartoittamaan, millaiset ystävyysuhteet tukioppilailla on.

Ystävyys syvenee nuoruudessa. Samanikäiset tulevat tärkeämmiksi ja nuoren vapaa-aika kuluu enemmän kodin ulkopuolella. Ystävyysuhteet tulevat aiempaa kestävimiksi ja rakentuvat luottamukselle. Ystävyyskehittämisen katsotaan edellyttävän samanlaisia mielenkiintoja ja molempien hyväksymiä persoonallisuuden piirteitä. Henkilökohtaisten asioiden kertominen yleistyy varhaisnuoruudessa. Sosiaalisen taitavuuden eli kompetenssin kehittäminen tapahtuu juuri ystävyysuhteissa. Tyttöillä on yleensä yksi tai kaksi erityistä ystävyysuuhdetta, jotka ovat syviä. Tällainen ystävyysuuhde on tärkeä, jotta nuori pääsee jakamaan ajatuksiaan ja tunteitaan jonkun kanssa. (Himberg 1998, 56–57; Fenwick & Smith 1994, 97.) Nuoren yksinäisyydestä tulee huolestua. Ystävien merkitys nuoren kehitysvaiheiden läpikäymiselle on merkittävä. Ystävät ovat lisäämässä voimaantumista ja antavat myönteistä elämänsenettä.

Nuoruudessa sosiaalisiin suhteisiin seurustelusuhteet tulevat mukaan. Tolonen (2001, 213) on tutkimuksessaan todennut, että varhainen seurustelusuhde nuorilla on tarkkailun alla kouluyhteisössä, mutta toisaalta se tuo mukanaan myös aikuisuuden statusta. Nuoren ensirakkaus suuntautuu yleensä nuoren minäkuvan kautta. Kumppanista haetaan samoja piirteitä kuin toivoisi itsessä olevan. Suhteessa nuori pyrkii samaistumaan kumppaniinsa. Hän matkii kumppanin eleitä, ilmeitä ja ulkoista olemusta. Varhaiset suhteet ovat usein varsin itsekeskeisiä. Nuori rakastuu ihmiseen, jossa hän näkee itselle toivottuja piirteitä. Rakkaus sisältää halun omistaa toinen, vastarakkauden vaatimista ja arvostuksen odottamista. Se on

kuitenkin vilpitöntä ja auttaa nuorta kasvamaan kohti kypsempiä tunteita. Nuoren rakkautta ei tule milloinkaan mitätöidä. (Jarasto & Sinervo 1999, 99–102.) Rakkaustunteet vahvistavat voimaantumista. Ne ovat positiivisia tunteita, jotka tarkoittavat nuoren myönteistä elämän asennetta. Rakkaussuhteet tulevat nuorille kuitenkin yksilöllisesti. Jokaisen nuoren tulisi saada edetä oman kehityksensä mukaan suhderintamalla. Nykyaikana media voi luoda joillekin liian suuret paineet aikaisesta suhdekokeilusta.

Nuorilla on monenlaisia asioita, joista he eivät halua puhua vanhempien kanssa, koska nuori pyrkii samalla itsenäistymään heistä. Nuori tarvitsee kuitenkin lähelle aikuisen, jonka kanssa hän voi jakaa tulevaisuuden suunnitelmia, ajatuksiaan ja huoliaan. Aikuisen seurassa hän myös saa uudenlaisia näkökulmia ja välähdyksiä aikuisten maailmasta. (Jarasto & Sinervo 1999, 108–112.) Aikuisen ei välttämättä tarvitse olla oma isä tai äiti. Aikuisen roolissa nuorelle voi olla kuka aikuinen, johon nuori luottaa.

1.1.5 Nuoruudesta aikuisuutta kohti

Nuoruuteen kuuluu halu irtaantua vanhemmista. Samaan aikaan nuorella voi olla pelko hylätyksi tulemisesta. Nuoruudenkapinointi liittyy juuri tähän. Nuori kokeilee lähellä olevia aikuisia, jotta hän voi varmistua heidän halustaan pitää huolta nuoresta ja olla vastaamassa hänen kasvatuksestaan. Nuorella on myös tarve testata arvojaan ja uskomuksiaan. Nuoren kapinoidessa on hyvä muistaa, että kysymys on itsenäistymisen harjoittelemisesta sekä itsenäistymiseen liittyvästä kehityksestä. (Kempainen 1999, 99.) Nuoren kokeilut kertovat nuoren luottamuksesta aikuisiin. Luottamus on voimaantumista mahdollistava tekijä (katso luku 2.2).

Kehityspsykologia kuvaa nuoruudenkehitystä identiteetin kehittymisellä. Yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tekemään valintoja, jotka koskevat hänen tulevaa elämää. Nuoren valintoihin vaikuttavat hänen omat kyvykkyytensä. Se, miten sosiaalinen tai ulospäin suuntautunut nuori on. Nuoren tehdessä valintojaan hän samalla muodostaa kuvaa itsestään. Minäkuvalla on vaikutusta nuoren hyvinvointiin. (Lyytinen ym. 2001, 261–266.) Opinnäytetyössäni tarkastelen nuorten hyvinvointia voimaantumisen näkökulmasta. Voimaantuminen edistää nuorten hyvinvointia. Hyvä minäkuva on taas mahdollistamassa nuoren voimaantumista.

1.2 Voimaantuminen nuoruudessa

Voimaantumisesta on käytetty empowerment-termiä 1960-luvulta lähtien. Tällä on kuvattu yksilöllisen toimintakyvyn kasvua vähemmistöryhmien keskuudessa. 1990-luvulla termistä tuli suosittu käsite kuntoutuksen yhteydessä. (Järvelä & Laukkanen 2000, 1.)

Voimaantumis ja empowerment -käsitteen korvaavia termejä ovat omavoimaistuminen, omavoimaisuus, täysivaltaistuminen, valtaistuminen, valtauttaminen, valtautuminen ja voimavaraustuminen (Vesa-verkkosanasto 2008). Empowerment -sanalle ei ole vakinaistunutta suomennosta. Tässä työssä käytän suomennoksena voimaantumista. Tällä kuvaan nuoren itsessään tapahtuvaa voimaantumisprosessia. (Siitonen 1999, 83.)

Siitonen (1999, 61) on tutkimuksessaan tuonut esille seitsemän eri asiaa (kuvio 1), jotka vaikuttavat voimaantumiseen. Hänen mukaan voimaantumista voidaan pitää sisäisenä voimantunteena, joka vapauttaa sisäisen luovuuden ja voimavarat. Tämän mahdollistumiseen vaikuttaa ilmapiiri, myönteisyys, konteksti, luottamus, arvostus, vastuu ja vapaus. Vapautta Siitonen kuvaa valinnanvapaudella ja vapaaehtoisuudella. Nuorille näihin liittyy vapaus valita koulu- tai harrastuspaikka. Tähän kuuluu myös itsenäisyys, jonka avulla nuori kokeilee omia siipiään.

Vastuu käsitteeseen Siitonen (1999, 65–66) liittyy pitkäjänteisyyden, halun menestyä ja oppia, rohkeuden kokeilla, aktiivisuuden, kriittisyyden ja tarpeellisuuden kokemisen. Näiden avulla vahvistuu nuoren sisäinen voimantunne ja se vapauttaa voimia vastuun ottamiseen omista ja yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. Yhteisön muiden jäsenten vastuunottamisen halu näkyy tukioppilailta halussa toimia tukioppilana. Tukioppilain rooliin kuuluu olla ehkäisemässä kiusaamista ja edistämässä hyvää yhteishenkeä.

Arvostuksen kokeminen sisäisenvoimantunteen rakentumisen kannalta on tärkeää. Arvostetuksi kokeminen auttaa nuorta toimimaan vastuullisesti ja luottamuksen arvoisesti. Se myös antaa lisää energiaa ajattelu- ja kasvuprosessiin, jolla on merkitystä sisäisen voimantunteen ylläpitämisessä. (Siitonen 1999, 128–129, 67–68.) Arvostuksen kokemiseen liittyy kokemus itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on. Minäkuva kertoo omasta arvostamisesta. Itsensä arvostaminen voidaan käsittää itserakkautena, mutta voimaantumisen edellytyksenä on tietynlainen itsensä arvokkaaksi kokeminen. Nuorten itsensä arvostamisen tuntemukset voivat vaihdella nopeastikin murrosiän pyörteissä.

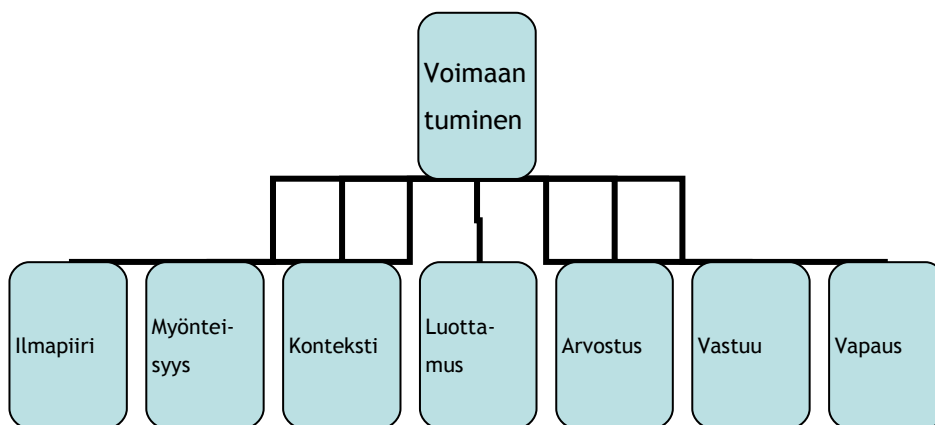
Luottamus on myös keskeinen asia sisäistä voimaantumista ajatellen. Nuoren tulee voida luottaa toimintaympäristöönsä sekä luottaa omiin kykyihinsä selvitä tulevista haasteista. (Siitonen 1999, 68–71, 144.) Luottamukseen on yhteydessä vahvasti turvallisuuden tunne. Luottamuksen synty on mahdotonta, mikäli nuori ei tunne turvallisuutta ympärillään.

Luottamuksen tunnetta on luomassa tutut ihmiset, joiden seurassa ei tarvitse pelätä nolatuksi tulemista. Luotettavassa seurassa nuori voi tuoda esille mielipiteensä vapaasti.

Kontekstilla tarkoitetaan kollegiaalisuutta, vuorovaikutusta, tasa-arvoa, mahdollistamista, joustavuutta, aitoutta, autenttisuutta, sosiaalisuutta, kulttuuriympäristöä ja yhteiskunnallisuutta. Nämä asiat mahdollistavat sisäisten voimavarojen vapautumisen ja edistävät sisäisen voimantunteen rakentumista. Nuorella toisten antama hyväksyntä ja tuki ovat merkityksellisiä turvallisuuden kokemisessa. (Siitonen 1999, 71–73.) Kontekstissa toimintaympäristön kokeminen hyväksi tarkoittaa nuoren mahdollisuutta olla aito oma itsensä. Tukioppilaiden kollegiaalisuutta voidaan kartoittaa vapaudella tuoda mielipiteet esille tukioppilaiden parissa. Mielipiteiden lisäksi tukioppilaiden kokemat vaikutusmahdollisuudet kuvaavat kontekstia.

Ilmapiiriin Siitonen (1999, 74–75, 145) liittää turvallisuuden, avoimuuden, tervetulleeksi kokemisen, keskustelu kulttuuriin, ennakkoluulottomuuden, kannustavuuden, merkityksellisyyden, vaihtelun ja oman roolin löytämisen. Näillä on erittäin suuri merkitys voimaantumista ajatellen. Ilmapiiri voi vaihdella eri ympäristöissä. Nuoren ympäristöt ovat yleisesti koti, koulu ja ystävät.

Vapaudella Siitonen (1999, 124, 63–64) tarkoittaa valinnanvapautta, vapaaehtoisuutta, itsemääräämistä ja autonomisuutta. Nuorten kohdalla tähän ei päästä täysin, koska Suomessa toimii oppivelvollisuus. Oppivelvollisuus loppuu kun päättötodistus on saatu tai oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta (Perusopetuslaki, 1998). Vapauden kokemista kuvastaa nuoren kokema hyväksytyksi tuleminen. Vain hyväksytyksi tuleminen mahdollistaa vapauden tunteen. Valinnanvapaus tukioppilailla näkyy valinnassa liittyä tukioppilastyöhön. Se osaltaan kuvastaa itsemääräämisoikeudesta. Itsemääräämistä on myös omien harrastusten valitseminen.



Kuvio 1. Voimaantumisen mahdollisuuteen vaikuttavat asiat

(Siitonen 1999, 61.)

1.2.1 Voimaantumisen lähtökohdat

Voimaantumisteoria sisältää viisi premissiä eli lähtökohtaa, jotka kuvaavat niitä asioita joita voimaantumiskäsite pitää sisällään. Premissit ovat:

- Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle
- Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet
- Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen
- Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin
- Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.

(Siitonen 1999, 161.)

Ensimmäinen premissi kuvaa sitä, että voimaa ei voida antaa toisille, vaan voimaantuminen on tultava itsestään. Tämän premissin edellytyksenä on yleensä jokin tietynlainen ympäristö, jossa ihminen kokee olonsa turvalliseksi. (Siitonen 1999, 161–162) Turvallisuuden kokeminen on tukioppilaskoulutuspäivän onnistumisen kannalta edellytys. Turvallisuutta pyritään lisäämään yhteisillä säännöillä sekä avoimella ilmapiirillä. Muut ihmiset voivat osaltaan olla edistämässä toisen voimaantumisen edellytyksiä. Voimaantuminen tarkoittaa, että toinen ihminen on halukas voimaantumiseen.

Toinen premissi kuvaa ihmisen voimaantumista erilaisista lähtökohdista. Erilaiset sosiaaliset rakenteet tai olosuhteet voivat olla edistävänä tai ehkäisevänä tekijänä voimaantumista ajatellen. Pienikin arvostuksen kokeminen voi antaa suuria energiamääriä oppimiseen. (Siitonen 1999, 117–119.) Koulutuspäivänä arvostuksen kokemuksia pyritään antamaan tukioppilaille erilaisten harjoitusten kautta. Koulutuspäivä ei kuitenkaan tarjoa ratkaisua sosiaalisten suhteiden rakentamiseen. Sosiaaliset suhteet rakentuvat elämässä varhaislapsuuden kokemuksista lähtien.

Kolmas premissi kuvaa hyvin, kuinka sitoutuminen on yhteydessä voimaantumiseen. Vahva katalyytti aiheuttaa vahvoja kykyuskomuksia, selkeitä päämääriä, kontekstiuskomuksia ja emootioita. Heikon katalyytin taas kuvataan aiheuttavan vain heikkoa kykyuskomusta, ihmisen päämäärä tekemisessä ei ole selkeä tai vahva, kontekstiuskomus on heikkoa ja emootioiden kokeminen vähäistä. (Siitonen 1999, 162–164.) Emootioilla tarkoitetaan toiminnan säätelyä ja energisoivaa toimintaa. Emootiot sanalla tarkoitetaan tunnetta,

joka voimaantumiskäsitteessä mielletään positiivisena latauksena, innostuneisuutena, onnistumisena tai epäonnistumisena sekä eettisyytenä että ihmisen äänen kuulemisena. (Siitonen 1999, 158.) Mielihyvän tunteita nuoruudessa ovat esimerkiksi luotettavan ystävän omistaminen, kodin tunteminen turvalliseksi tai itsensä kokeminen arvokkaaksi.

Neljäs premissi kuvaa hyvinvointia yksilön että yhteisön kannalta. Yksilön voimaantuminen heijastuu muiden ryhmäläisten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen. Opinnäytetyö osoittaa, että monet voimaantumisen alakäsitteistä, jotka mainitsin luvun alussa, ovat voimakkaasti sidoksissa hyvinvointiin. Näitä ovat muun muassa vapauden ja vastuun kokeminen (Siitonen 1999, 164–165). Vapaus tulee esille myös tukioppilasryhmässä, vapaudella valita osallistuminen päivään. Tukioppilaiden parissa yhteisön hyvinvointi vaikuttaa kaikkiin. Koulutuspäivänä yhteisön käyttäytymistä nähdään erilaisten harjoitusten tekemisessä. Yksilön käyttäytyminen vaikuttaa myös yhteisöön. Yhden pahoinvointi voi aiheuttaa suurta huolta yhteisössä ja alentaa näin myönteisyyden kokemisen tunnetta.

Viides premissi kuvaa, sitä kuinka voimaantumista ei voida pitää pysyvänä tilana. Ihminen voi kokea olonsa erilaisissa ympäristöissä erilaiseksi. Voimaantuminen voi muuttua ihmisen kokiessa muutosta kontekstiuskomuksissa, emootioissa tai päämäärien asettamisessa. Ihmisen elämä muuttuu koko ajan ja käsitys minä kuvasta myös. Tämä voi aiheuttaa erilaisia ristiriitoja yksilön ja yhteisön välillä, joka voi aiheuttaa taantumista voimaantumisessa. (Siitonen 1999.) Koulutuspäivänä nuorilla oli mahdollisuus kehittää omaa minäkuvaansa erilaisten harjoitusten avulla. Nuorten elämä on muutosten vaiheessa. Tällöin on ennen kaikkea tärkeää positiivisen minäkuvan muodostuminen, jotta tulevaisuuden päämäärät olisi saavutettavissa. Nuorten voimaantumista tulisi edistää kaikin tavoin koko ajan. Nuoruuden vaihtelut voivat vaikuttaa hänen itsetuntoon. Nuoren murrosiän kuohuntavaiheissa nuoren huomioiminen ja hyväksyntä hänen käytöksestään huolimatta on tärkeää.

1.2.2 Voimaantuminen prosessina

Voimaantuminen on ihmisen itsestään lähtevä prosessi, jota toinen ihminen ei voi tuottaa. Voimaantuminen tapahtuu useimmiten ympäristössä, jonka ihminen kokee itselleen turvalliseksi ja jossa ihminen kokee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi. (Siitonen 1999, 93.)

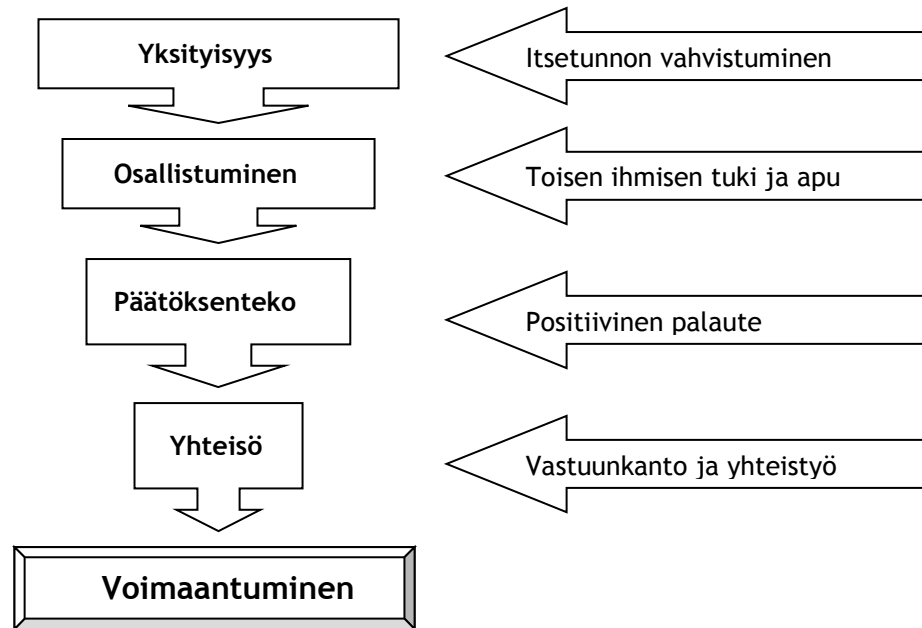
Heikkilän ja Heikkilän (2005, 44) mukaan voimaantuminen on päättymätön prosessi. Se etenee, pysähtelee ja taantuu ihmisen elämäntilanteen mukaan. Se on kuin vuoristoradalla olo. Voimaantumisprosessin aikana ihminen ei voi kontrolloida monia ulkoisia tekijöitä, mutta suunta ja tavoitteet hänen tulee itse asentaa. Nuorten voimaantumisen suuntaa kuvastavat nuorten tavoitteet ja odotukset tulevaisuudesta.

Voimaantumisprosessi ja sen tulokset tulee arvioida erikseen. Voimaantumisprosessin aikana ihminen opettelee itsensä ja asioiden kontrollia ja hallintaa. Onnistuessaan henkilö kehittyy itsenäiseksi ja riippumattomaksi. Avoin sosiaalinen kanssakäyminen tukee parhaiten ihmisenä kehittymistä ja kasvamista. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 29.) Sosiaalista kanssakäymistä tukioppilaat harjaannuttavat tiedostamatta koko ajan toiminnassaan. Toiminnassa tapahtuvan kanssakäymisen luonne on kuitenkin merkityksellistä voimaantumisen mahdollistumiseen. Kanssakäyminen voi olla esimerkiksi luontevaa, avointa tai pakonomaista. Sen siis voidaan ajatella edistävän tai ehkäisevän voimaantumisprosessia.

Voimaantumisprosessin rakentumista Heikkilä & Heikkilä (2005, 45) on kuvannut seuraavalla tavalla (kuvio 2). Ensimmäisenä asiana he nostavat yksityisyyden. Jokaisella ihmisellä on oikeus yksityisyyteen ja ihmisarvoon. Yksityisyyden kieltäminen, persoonaan kohdistuva kielteinen palaute tai toimenpiteen kohteeksi joutuminen lisäävät alistuvuutta ja riippuvuutta sekä vähentää itsemääräämisoikeutta. Rakentumisessa on siis olennaista, että nuori hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.

Seuraavana asiana Heikkilä & Heikkilä (2005, 46) nostavat osallistumisen. Yhteinen vastuunkanto ja osallistuminen on demokratian edellytys. Päätöksentekoon vaikuttaa kuitenkin vallitsevat valtarakenteet. Ihminen alkaa suosia niitä tilanteita, jotka edesauttavat hänen voimaantumista ja vahvistavat hänen itsetuntoaan. Tukioppilastoiminnassa osallistuminen eri jäsenten välillä voi vaihdella paljonkin. Toisen osallistuminen toimintaan voi vahvistaa hänen voimaantumisprosessia. Toinen taas voi kokea toimintaan osallistumisen ahdistavana, jolloin voimaantumisprosessi ei edisty toiminnan avulla.

Viimeisenä asiana voimaantumisprosessissa on yhteisö. Ihminen tarvitsee toista ihmistä ollakseen ihminen. Hänelle on tärkeä kokea kuuluvansa johonkin, jakaa tunteita ja kokemuksiaan toisten kanssa. Omien ajatusten, tarpeiden ja tunteiden tulkintaa opitaan vuorovaikutussuhteissa. Ihminen on toiselle ihmiselle peili, jonka kautta heijastamme ajatuksia ja tunteja. Näin ollen kuva itsestä ja elämän merkityksistä rakentuu toisen ihmisen kautta. Olemalla nuorta läsnä, kuuntelemalla häntä ja myötäelämällä voidaan toimia eheyttävästi ja vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2000, 43–44, 51.) Nuoren kokemus yhteisöön kuulumisesta kuvastaa hänen kokemuksensa hyväksymisestä sellaisena kuin on tai kuulluksi tulemisen tunteella. Kuulluksi tulemisella tarkoitetaan nuoren kokemusta pystyä kertomaan asioita niin, että hänestä aidosti välitetään.



Kuvio 2. Voimaantumisen prosessin rakentuminen ja siihen vaikuttavat tekijät
(Heikkilä & Heikkilä 2005, 46.)

Voimaantumisen prosessia ovat jäsentämässä päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden keskinäiset merkityssuhteet. Päämäärät kuvaavat nuoret tulevaisuuden odotuksia. Nuorilla on toiveita ja tavoitteita tulevaisuuteen. Realistiset tavoitteet ja niiden todeksi saamisen tunteet vahvistavat voimaantumisen prosessia. Kykyuskomukset sisältävät nuoren kokemuksen kyvykkyydestä tehdä asioita. Kykyuskomuksiin liittyy vapauden kokeminen sekä vapaaehtoisuuden tunteminen. Kontekstiuskomuksilla tarkoitetaan mahdollistaako ympäristö tehokkaan toiminnan, joka tukee voimaantumista. Konteksti ei saa olla liian vaativa nuorelle. Ympäristön odotukset tulisivat kohdata nuoren ajatusten kanssa. Emootioilla eli tunteilla on energisoiva merkitys voimaantumisen prosessissa. (Siitonen 1999, 157.) Voimaantumisen prosessi ja voimaantumista mahdollistavat tekijät tulee hahmottaa erillisiksi. Voimaantumista mahdollistavat tekijät antavat pohjan voimaantumisen prosessille. Voimaantumisen prosessilla tarkoitetaan voimaantumisen edistymistä tai taantumista.

1.3 Mielenterveysvoimavarana

Mielenterveys voidaan määritellä eri näkökulmista eritavalla. Psykiatrin mukaan mielenterveyden määritelmä on: "Mielenterveys (mental health) voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota kaiken aikaa sekä käytämme että keräämme ja

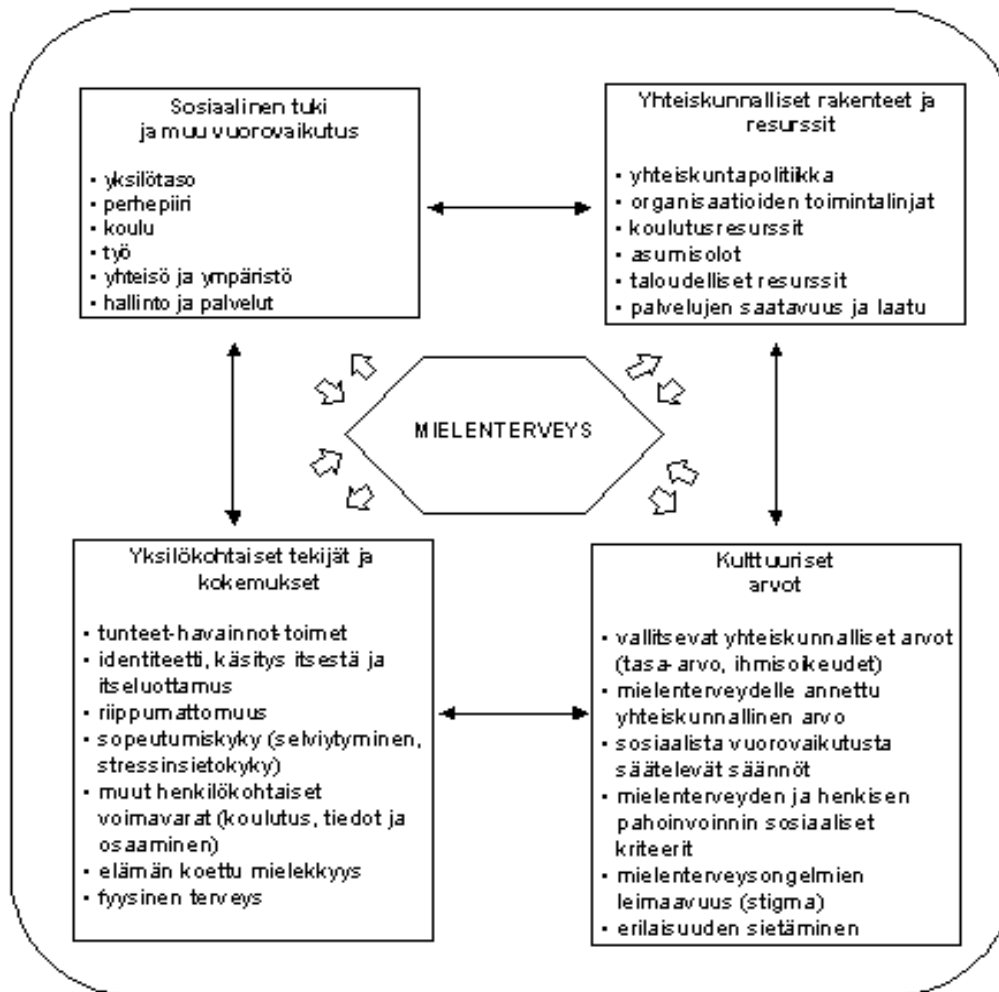
jonka avulla ohjaamme elämäämme” (Lönnqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2001, 13.) Mielenterveysseuran julkaisemassa Hyvä elämä - hyvä mieli –raportissa mielenterveydellä on hieman erilainen määritelmä: ”Mielenterveys häiriöistä erillisenä käsitteenä tarkoittaa sellaista ihmisen ulottuvuutta, joka tekee ihmisestä joustavan ja elämäniloisen, joka johtaa mielenrauhaan ja sekä omien että muiden ihmisten tarpeiden tasapainoiseen huomioonottamiseen” (Kiikkala 2006, 27.) Myönteinen elämän asenne, vastuunottaminen ja arvokkaaksi kokeminen ovat hyviä mielenterveyden mittareita nuorilla. Muiden tarpeiden huomiointia tukioppilailla esiintyy muun muassa kiusaamisen ehkäisemisessä ja kiusaamiseen puuttumisessa.

Mielenterveys voidaan nähdä positiivisena suhteena. Stakesin tutkimuksessa Birchnell (1995, 133–135) toteaa mielenterveyden positiivisena suhteena, jotka muodostavat perustan lähes kaikelle inhimilliselle käyttäytymiselle. Freudin paljon käytetyn sanonnan mukaan mielenterveys on kyky rakastaa ja tehdä työtä. (Sohlman 2004, 28.) Nuorilla työ on opiskelemista. Opinnäytetyössäni hyvää mielenterveyttä kuvastaa nuorten kokemus opiskeluun. Kokemus opiskeluun näkyy halussa oppia sekä tulevaisuuden toiveissa opintojen ja ammatinvalinnan suhteen.

Mielenterveystutkimuksessa mielenterveyttä lähestytään kolmesta näkökulmasta. Niitä ovat persoonallisuuden kasvu, subjektiivinen hyvinvointi ja stressiä kestävä persoonallisuus. Tässä työssä mielenterveystutkimuksen näkökulma painottuu persoonallisuuden kasvuun, joka tarkoittaa ihmisten myönteisten psykologisten ominaisuuksien ja mahdollisuuksien kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla. (Sohlman 2004, 34.) Persoonallisuuden kasvua kuvaa itsensä hyväksyminen murrosiän muutoksista huolimatta. Itsensä hyväksymistä kuvastaa tyytyväisyys sen hetkiseen minään.

1.3.1 Positiivinen mielenterveys nuorilla

Positiivinen mielenterveys nähdään positiivisena resurssina, joka on osa ihmisen terveyttä (Sohlman 2004, 35). Se voidaan määritellä neljän eri osa-alueen tekijöiden mukaan (kuvio 3). Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen (2001, 37) ovat kuvanneet mielenterveyden mallia seuraavanlaisesti:



Kuvio 3. Mielenterveyteen vaikuttavat asiat

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisessä lähdetään liikkeelle tarkastelemalla heidän elintapojaan. Nuoren elinympäristöön kuuluu perhe, kouluympäristö, ystävät ja muu lähiyhteisö. Nuoren kasvulle ja kehitykselle on olennaista hyvä mielenterveys. Hoitotyössä tulisi tarkastella nuoren kehitystä ja kasvua edistäviä myönteisiä seikkoja. Nuorten mielenterveyteen tehdyt panostukset ovat panostus tulevaisuuteen. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 34.)

Nuorten hyvä mielenterveys muotoutuu biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. Edellytyksenä on tunnistaa nuorten tarpeet ja vastata niihin. Nuorten itsenäistyminen tapahtuu vanhempien asettamilla rajoilla. Mielenterveyttä tukee riittävä toimeentulo, joka antaa perustan turvallisen tuntukselle elämälle. Hyvät palvelut ja asumisolot lisäävät turvallisuuden tunnetta. Mielenterveyden edistämisessä on kiinnitetty huomiota osallistumiseen, omien voimavarojen hyödyntämiseen eli voimaantumiseen ja moniammatilliseen yhteistyöhön. (Friis ym. 2004, 34–35.)

Mielenterveyden edistäminen ja voimaantuminen ovat toisiaan tukevia asioita. Hyvä mielenterveys kertoo hyvästä voimaantumisesta. Kaikkeen tähän pyritään pääsemään tekemällä yhteistyötä eritahojen kanssa. MLL on niin sanottu kolmannen sektorin järjestö. Suomalaisessa yhteiskunnassa kolmas sektori ymmärretään pääasiassa järjestöjen ja säätiöiden toimintana sekä uusosuustoimintoina. Työhön kuuluu palkka- että vapaaehtoistyötä. (Pajula 2008.) Moniammatilliseen yhteistyöhön kuuluu kolmannen sektorin työntekijöiden lisäksi, lasten lähipiiri, kouluhenkilökunta, lapsen terveydestä vastaavat hoitajat, sosiaalipuoli ja kaikki muu, jotka ovat jollain tavalla tekemisissä lapsen tai nuoren kanssa. Opinnäytetyössäni moniammatillisten tekijöiden vaikutus nuoren voimaantumisen mahdollisuuksissa jää suppeaksi. Kyselyssä ja havainnoinnissa tulee esille ainoastaan nuoren läheiset sekä kouluhenkilökunta.

1.3.2 Nuorten mielenterveyttä suojaavat tekijät

Nuoruuden kehitys on psyykinen prosessi, jonka kulku vaihtelee ja näkyy ulospäin eri tavoin. Kehitys voi näyttää tasaisena, kuohuvana, tasaisen kuohuvana, kovasti kuohuvana, kehityksen välttämisenä tai hyppynä suoraan aikuisuuteen. Kolme viimeksi mainittua viittaavat nuoren kehityksen vaikeuksiin ja mahdollisen avun tarpeesta. Kuohuva käytös voi ilmetä käytöshäiriönä, epäsosiaalisuutena ja päihteidenkäyttönä. Mahdollisiin oireisiin tulisi puuttua heti, jotta nuoren kehitys pääsisi jatkumaan normaalisti. (Friis ym. 2004, 47–49.)

Nuoruuden mielenterveyttä suojaavat tekijät jaotellaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin.

Sisäiset tekijät:

- fyysinen terveys
- myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- itsetunto, hyväksytyksi tuleminen kokemukset
- oppimiskyky, ristiriitojen- ja ongelmanratkaisutaidot
- vuorovaikutustaidot ja kyky ihmissuhteisiin
- toivo

(Friis ym. 2004, 49.)

Ulkoiset tekijät:

- ruoka, suoja, sosiaalinen tuki
- työllisyys, myönteiset mallit
- koulutusmahdollisuudet
- turvallinen ympäristö

Opinnäytetyöni sisältää suojaavien tekijöiden kartoittamista, koska kyseessä on samoja asioita kuin voimaantumisen mahdollistavissa asioissa. Suojaavien tekijöiden kannalta tutkimukseni keskittyy nuorten kokemukseen tilanteesta. Ulkoisissa puitteissa ympäristön kokeminen turvalliseksi edistää positiivista mielenterveyttä.

1.3.3 Hyvinvointi koulussa

Koulu on nuorten lähiyhteisö, jossa he viettävät suuren osan päivästänsä. Koulumaailmasta nuoret saavat toiminta- ja ajattelumalleja, jotka vaikuttavat myös aikuisiässä. Kouluyhteisön hyvinvoinnista vastaavat oppilaat, opettajat, nuorten perheet sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat koulun olosuhteet ja sosiaaliset suhteet. (Friis ym. 2004, 50; Perttilä, Kautto, Lounamaa, Luopa, Ritamo, Rimpelä, Pesonen & Zptpw 2003, 16–17.)

Koulunolosuhteilla mielletään ympäristö, koulutilat, opetuksen järjestäminen, välitunnit, lukujärjestys, ryhmäkoot, turvallisuus, rangaistukset, palvelut ja kouluruokailu. Sosiaalisiiin suhteisiin kuuluu oppimisilmapiiri, johtaminen, opettaja-oppilas suhde, ryhmien toiminta, koulukiusaaminen, kodin ja koulun yhteistyö. Hyvinvointiin kuuluu myös mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, joka tarkoittaa työn merkitystä ja arvostusta sekä mahdollisuutta luovuuteen, harrastuksiin, palautteeseen, ohjaukseen, kannustukseen, rohkaisuun ja vaikuttamiseen. Terveiden merkitys korostuu myös hyvinvoinnissa. Terveysteen käsitetään oma kokemus terveydestä, psykosomaattiset oireet sekä pitkäaikaissairaudet. (Perttilä ym. 2003, 16.) Koulu on paikka, jossa nuori viettää suuren osan päivästänsä. Koulun tulisikin taata nuorelle turvallisuuden ja hyväksymisen kokemuksen tunnetta.

2 Opinnäytetyön toteutus

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä, jossa käytin sekä havainnointia että haastattelua. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tässä tapauksessa tutkittava ilmiö on nuorten mielenterveyttä suojaavien tekijöiden kartoitus sekä voimaantumisen mahdollisuudet. Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy mielipiteiden syiden ja seurausten tutkimiseen. Kvalitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin; mitä, miksi ja kuinka. Luonteeltaan tällainen tutkimus on kuvailevaa, diagnosoivaa, arvioivaa ja luovaa. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 174, 201.)

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat hypoteesittomuus, suhde teoriaan sekä aineiston kerääminen ja analysointi (Eskola & Suoranta 1998, 19–20). Hypoteesittomuudella tarkoitetaan mahdollisimman vähillä ennako oletuksilla tutkimukseen lähtemistä. Niistä ei kuitenkaan voi päästä kokonaan eroon, joten niitä voi käyttää esioletuksina tutkimukseen ryhtyessä. Teoria suhdetta tutkimukseen voidaan hahmottaa kahdella tavalla. Teoria voi olla pohjana toiminnalle, toimia siis taustateorianana, jota vasten aineisto laaditaan. Teoria voi toimia päämääränä, jolloin on tarkoitus luoda uutta teoriaa. (Eskola & Suoranta 1998, 81–83.) Työssäni teorian osuus toimii taustateorianana, jota vasten suunnittelin toimintani sekä kysymykset. Työni alkaa teoria osuudella, jonka tehtävä on helpottaa tutkimustulosten ymmärtämistä.

Kolmantena ominaispiirteenä kvalitatiivisessa menetelmässä on aineiston kerääminen ja analysointi. Aineiston kerääminen opinnäytetyössäni tapahtui osallistavalla havainnoinnilla ja kyselyn teettämisellä tukioppilaille. Aineiston analysointi tapahtui ensin pelkistämällä eli yhdistelemällä havaintoja. Toisessa vaiheessa pyrin arvoituksen ratkaisuun eli tulosten tarkasteluun.

2.1 Havainnoinnin toteutus

Havainnointi on yksi kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän keino hankkia tietoa. Havainnointi voidaan jakaa neljään erityyppiseen havainnointiin: piilohavainnointiin, kokemalla oppimiseen tarkkailevaan havainnointiin, osallistuvaan havainnointiin ja aktivoivaan osallistavaan havainnointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84; Vilkka 2006, 46.) Havainnointini perustuu osallistuvaan havainnointiin. Tällä tarkoitetaan tutkimuskohteen ymmärtämistä.

Tutkimustapana osallistuva havainnointi on toimintaa tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä tutkittavien kanssa. Osallistuva havainnointi kannattaa suunnata johonkin tutkimusongelmaan. Tässä tutkimuksessa voimaantumisen mahdollisuuksiin ja mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin. Osallistuva havainnointi pyrkii saamaan tietoa tutkimuskohteen käyttäytymisestä. Se edellyttää, että tutkija pääsee tutkittavien yhteisöön. Tutkittavien ja tutkijan välillä on oltava merkittäviä sosiaalisia suhteita. Avainhenkilön käyttäminen on suositeltavaa (Grönfors 1985, 97; Vilkka 2006, 44–45). Avainhenkilö on henkilö, joka tuntee yhteisön ja auttaa yhteisön jäsenten luottamuksen herättämisessä. Opinnäytetyöni avainhenkilönä toimi ehkäisevän päihdetyön projektityöntekijä.

Tukioppilaskoulutuspäivänä havainnoidaan nuorten käytöstä peilaten sitä voimaantumista mahdollistaviin tekijöihin. Toimintani pohjautuu voimaantumisteoriaan sekä positiiviseen mielenterveyteen. Pyrin havainnoimaan, miten esimerkiksi ilmapiiri, vapaus tai arvostus näkyy nuorten elämässä ja millaiset lähtökohdat heillä on voimaantumiseen. Havainnoin myös, miten mielenterveyttä suojaavat tekijät näkyvät nuorilla. Havaintoni lisäksi toimintaani ohjaa voimaantumista edistävä ote. Ohjelma on järjestetty niin, että se lisäisi nuorten voimaantumisen mahdollisuuksia sekä tukisi heidän mielenterveyttään. Tämä esiintyy muun muassa luottamuksen ja vastuun antamisella tukioppilaille. Luottamusta ja vastuuta annetaan erilaisten harjoitusten kautta, jossa tukioppilaat ottavat itse vastuun tekemisistään.

Tukioppilaskoulutuspäivän järjestäjänä toimii minun lisäksi MLL:n projektityöntekijä sekä toinen Laurean opiskelija. Suunnitteleme toisen opiskelijan kanssa päivän ohjelman yhdessä. Teemme tehtävän jakoa eri ohjelmien vetämisvastuun ottamisessa. Päivän suunnittelussa pyydämme ohjeistusta MLL:n projektityöntekijältä. Päivän sisällöksi laadimme niin nuorten fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Minun vastuusuuteni on nuorten henkiseen hyvinvointiin liittyvät teemat.

Koulutuspäivän tarkoitus opinnäytetyössäni on voimaantumisen mahdollistavien tekijöiden ja mielenterveyttä suojaavien tekijöiden kartoittamisen havainnoiminen tukioppilailla.

Koulutuspäivänä voin havainnoida nuorten käyttäytymistä peilaten sitä voimaantumikäsitteeseen. Koulutuspäivä antaa minulle informaatiota tutkimuskysymyksiini.

2.2 Kyselyn toteutus

Havainnoinnin lisäksi hankin tietoa kyselyllä. Kyselyn idea on yksinkertainen. Sillä halutaan saada lisää tietoa, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii kuin toimii. Kysely määritellään sellaiseksi menettelytavaksi, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 75.)

Kyselyä käytetään, kun halutaan saada tietoja tosiasioista, mielipiteistä, arvosta, asenteista, käyttäytymisestä ja ihmisten mielipiteistä. Kysely on tehokas ja halpa tapa hankkia informaatiota. Kysely jaotellaan kahteen muotoon: postikysely ja kontrolloitu kysely. Kontrolloitu kysely voidaan toteuttaa informoituna kyselynä, jossa tutkija on läsnä, tai tutkija joko vie kyselykaavakkeen vastaajalle tai noutaa sen tältä. Kyselyä tutkimusmenetelmällisenä käyttönä edellyttää sen, että tutkija on selvillä tutkimusongelmistaan ja käyttämistään käsitteistä. (Epäily 2003, 33.)

Kyselytutkimukseen liittyy heikkouksia. Tutkija ei voi olla varma siitä, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat kyselyyn. Kyselyssä tutkijoiden huolellisuus ja rehellisyys jää myös avoimeksi. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2000, 191.) Näitä voi kontrolloida tekemällä samantyyllisiä kysymyksiä ja katsomalla täsmäävätkö vastaukset. Kysely menetelmässä lomakkeet voivat olla puolistrukturoituja tai strukturoituja. Käytin itse puolistrukturoitua kyselylomaketta (Liite 1). Tämä sisältää sekä avoimia kysymyksiä että valmiita vastausvaihtoehtoja. Valmiisiin vastausvaihtoehtoihin olen laatinut erilaisia väittämiä, joihin vastataan 1-5 vaihtoehtoilla. 1 tarkoittaa, että väittämiä ei pidä lainkaan paikkaansa, kun taas 5 tarkoitti väittämän olevan erittäin paljon paikkaansa pitävä.

Lomakkeen täyttämässä on mahdollista, että tutkittavat ymmärtävät väittämät väärin. Tämän riskin minimoimiseksi laadin muutamia testi kysymyksiä, joilla testaan vastaavtko tukioppilaat samalla tavalla kysymyksiin. Tällä tarkoitan kysymyksen toistamisen hieman eri muodossa kyselyn myöhemmässä vaiheessa. Väittämissä on myös mahdollista, että toiset vastaajat käyttävät helposti ääri vastausvaihtoehtoja toisten taas välttääessä niitä. Tähän tulen kiinnittämään huomiota lomakkeita analysoidessani. Katson onko jonkun vastaukset koko ajan ääripäästä toiseen. Väittämiin vastaamisessa on riskinä tutkittavien kyllästyminen. Tähän varaudun laatimalla mielenkiintoisen näköisen kaavakkeen. Kaavakkeeseen sisällytän kuvia, pyrin jäsentelemään väitteet ja kysymykset selkeästi sekä sanallisesti että ulkomuodollisesti.

Kyselylomakkeen pituuden pyrin rajaamaan niin, että sen täyttämässä säilyisi mielenkiinto alusta loppuun.

Opinnäytetyöni vastauksien analysointia tapahtuu koko tutkimuksen ajan. Hirsjärvi, Remus & Sajavaara (2003, 208–209) tuovat kirjassaan esille jatkuvan analysoinnin olevan melko tavallista kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Aineiston kerääminen ja analysointi tapahtuu siis samaan aikaan. Kyselyn analysointi menetelmäksi valitsin deduktiivisen sisällön analysoinnin, joka tarkoittaa tutkimuksen etenemistä teorialähtöisesti eli kysymyksessä on valikoiva koodaus. Aineistosta etsitään sisällöllisesti sopivia asioita, jonka jälkeen edetään yksittäisestä yleistyksen. Aineisto luokitellaan johonkin teoriaan, teoreettiseen viitekehykseen tai käsitejärjestelmään perustuen, jolloin analyysia ohjaa malli, teema, kategoriat tai käsitekartta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 211; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 24, 30.)

Vastaajien henkilöllisyyden salaosapitämisen varmistamiseksi, en lähde tuloksissani luokittelemaan vastauksia perhesuhteiden mukaan. Joissakin vastauksissani erittelen tytöt ja pojat. Tulosten tarkastelun kanssa en näe tarpeelliseksi tarkempia analyysieja miten kukakin yksittäinen henkilö on vastannut.

Kyselyssä pyrin kartoittamaan, miten nuoret kokivat erilaiset voimaantumiseen mahdollistavat asiat. Väittämässä ja kysymyksissä sama kohta sopii monen alakategorian kanssa yksiin. Esimerkiksi: “minut hyväksytään sellaisena kuin olen” sopii alakategoriaan arvostus, myönteisyys, vapaus ja vastuu. Pyrin kuitenkin luokittelemaan väittämät sopivimpiin alakategorioihin, jotta tulosten päällekkäisiltä analysoinneilta vältyttäisiin. Selkiytän tuloksia kaavioiden avulla, jotta lukijan on helpompi hahmottaa lukemaansa.

Keskeisimmät tutkimuskysymykset työssäni ovat:

- 1) Millaisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä näkyy tukioppilailla?
- 2) Miten tukioppilaat kokevat omaavansa voimaantumisen mahdollistavia asioita?

3 Tutkimuksen tulokset

3.1 Valmiuksien luominen tukioppilastyöhön

Koulutus päivä alkoi klo 10.00. Koululle saapui 17 tukioppilasta, joista 10 oli tyttöä ja 7 poikaa. Aluksi kokoontuimme koulun auditorioon, jossa teimme pienen parinetsintä leikin. Parit löydettyään nuoret saivat kertoa toisistaan muille. Tällä tavalla toimimme vastuuta että vapautta nuorille kertoessaan toisistaan. Monet olivat jo ennestään tuttuja toisilleen joten tämä helpotti parista kertomista.

Päivä oli saatu mukavasti käyntiin ja vuorossa oli pieni muotoinen luento nuorten psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. Minun osuuteni oli psyykkinen hyvinvointi kun taas terveydenhoitaja opiskelija luennoi fyysisestä hyvinvoinnista. Psyykkisessä hyvinvoinnissa kerroin lyhyesti nuorten yleisimmistä oireiluista; masennus, syömishäiriöt, ahdistukset ja pelot sekä voimakkaista mielialojen vaihteluista. Luennon tarkoitus oli lisätä nuorten tietoutta sekä nostaa esille ajatuksia, joista pystyimme sitten yhdessä juttelemaan. Tukioppilaille keskustelun aiheen tarpeeksi nousi avuttomuuden tunne auttajana ja keinojen puuttumisen kokeminen esimerkiksi kiusaamistilanteessa. Lähestyimme asiaa pohtien, millaista apua itse toivoisi vaikeassa tilanteessa. Tilanteessa auttaminen ja auttamisen merkityksen pohtiminen vei suurimman osan ajastamme. Nuorten tunne auttamisen tarpeesta ja auttamisen vaikeudesta kuulsivat läpi. Konkreettisten neuvojen tarve nousi esille. Nuoret toivat esille ajatuksiaan ja huoliaan läheisten tai tuttujen mielenterveydestä. Tämä oli mielestäni yllättävää, koska minulla oli olettaus, etteivät seiska luokkalaisten elämässä ole vielä huolia mielenterveydellisistä asioista. Toisaalta koulutuspäivästä noin kuukausi aiemmin oli tapahtunut Jokelan koulusurma, joka varmasti nosti monia ajatuksia pintaan.

Oppilaat keskustelivat asioista vakavasti ja aidon huolestuneesti. Keskusteluihin aktiivisesti osallistui noin puolet oppilaista. Loput osallistuivat aktiivisesti kuuntelemalla ja osoittivat näin läsnäoloa ottamalla asian vakavasti ja kunnioittamalla toisten puheenvuoroja. Keskusteluissa tukioppilaat toivat esille yhden monien ongelmalliseksi kokeman kiusaus tilanteen koululta. Moni tukioppilas oli jäänyt selvästi miettimään mikä olisi oikea tapa puuttua tilanteeseen. Keskustelimme tästä.

Tukioppilaiden keskustelu ja ongelmanratkaisu ja avun pyytämistaito oli todella hyvä. Heillä näkyi voimaantumista mahdollistavista tekijöistä luottamuksen ja arvostuksen kokeminen. Luottamus ja arvostus ilmenivät asioiden pohtimisella ja esille ottamisella. Keskustelujen syntyminen vaati tukioppilailta kokemusta, että heidän asiansa otetaan vakavasti, mikä taas kertoo arvostuksen ja luottamuksen kokemisesta. Tukioppilaiden ongelmaratkaisutaito suojaa heidän mielenterveyttään. Mielenterveyttä suojaavista tekijöistä tukioppilaille näkyi vuorovaikutussuhteisiin kykeneminen. Nuoret pystyivät kuuntelemaan ja keskustelemaan vuorovaikutuksellisesti. Jokaiselle annettiin mahdollisuus tuoda esille mielipiteet. Ryhmän pienempi koko olisi todennäköisesti lisännyt keskusteluun osallistujien määrää. Kuuntelemalla osallistuneiden tukioppilaiden oman luottamuksen ja arvostuksen kokeminen suhteessa ryhmään, jäi tulkinnanvaraiseksi. Toisaalta äänessä olleet tukioppilaat viestivät kuuntelijoille, että he luottavat heihin, koska pystyvät tuomaan vaikeitakin asioita esille. Tämä on yksi oman arvostuksen tunnetta lisäävä asia.

3.1.1 Minussa on paljon hyvää

Luentojen ja pienen tauon jälkeen pääsimme kiinni rakkauden puun tekoon. Rakkauden puun tekemisessä ideana oli miettiä omia vahvuuksia, miksi minä olen hyvä tai mitkä asiat minussa ovat hyviä. Omien vahvuuksien löytäminen lisää oman arvostuksen tunnetta ja tukee näin voimaantumista. Puun tekeminen kartoitti nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Posterit esiteltiin toisille, jolloin nuoret saivat vapaasti kertoa millaisia asioita he kokivat tärkeiksi. Rakkaudenpuuta siirryimme tekemään koulun käytävälle, jossa oli enemmän tilaa tehdä. Jokainen sai etsiä rauhallisen paikan tehdä. Olimme kuitenkin kaikki näköyhteyden päässä toisistamme. Minä ja terveydenhoitaja opiskelija kuljimme tukioppilaiden keskuudessa. Tunnelma oli rento. Nuoret juttelivat vapautuneesti eikä kukaan jäänyt yksin.

Postereissa lehtiin kirjoitettiin asioita, jotka lisäsivät nuorten hyvinvointia. Nuoret toivat pitkälti samoja asioita esille. Näitä olivat onnellisuus, sosiaalisuus, hyvä hygienia, riittävä uni, positiivinen ajattelu, koulu menestys, perhe, ystävät, liikunta, musiikki sekä hyvä todistus. Jokainen nuori sai itse laittaa työhönsä niin monta asiaa kuin halusi. Keskimäärin yksi posterisi sisälsi 3-4 lehteä. Yleisimmät asiat olivat uni, ystävät tai perhe sekä liikunta. Kaikilla nuorilla oli joitain asioita, mitkä lisäsivät heidän hyvinvointiaan. Hyvinvointia lisäävillä asioilla on myös mielenterveyttä suojaava vaikutus. Perheen mainitseminen kuvaa turvallisuuden tunteen kokemista perheessä. Tämä tarkoittaa kokemusta turvallisuudesta ympäristöstä, joka suojaaa mielenterveyttä. Toiveikas nuori löytää hyvinvointia parantavia asioita. Toiveikas suhtautuminen kuvaa myönteistä elämän asennetta, joka vahvistaa voimaantumista. Tukioppilailta löytyi monia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Suojaavien tekijöiden määrässä ei ollut oppilaskohtaisia suuria eroja. Jokaisella tukioppilaalla oli tukiverkostoa ympärillä. Mielenterveyttä suojaavia asioita löytyi hyvin.

Postereissa olevat sydämet kuvasivat sanoja rakkaus ja ystävyys. Nuoret saivat kirjoittaa asioita, mitä nuo sanat toivat mieleen. Yleisimpiä olivat perhe ja ystävät. Lisäksi töissä tuotiin esille ihmisten nimiä sekä luottamusta. Sydämiä kertyi yhteen työhön keskimäärin kolme. Tukioppilaista jokainen pystyi melko nopeasti laittamaan ylös sanoja liittyen rakkauteen ja ystävyteen. Tuli tunne, että jokainen nuori koki elämässään ystävyyttä ja rakkautta. Ystävät ja perhe ovat tukioppilaiden mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Luottamusta edistävästä tekijöistä konteksti näkyi tukioppilaiden kokemuksen tuomisella, että perhe on paikka missä rakkautta saa. Se mielestäni, kertoo tukioppilaiden kokemuksesta kuulua perheyhteisöön. Tämä tehtävä toi esille, että jokainen koki ympärillä rakkautta ja ystävyyttä. Jokaisella tukioppilaalla vaikutti olevan siis myönteisyyttä elämässä, mikä vahvistaa heidän omien voimavarojen käyttämistä eli voimaantumista. Tukioppilaat kokivat arvostuksen tunteita elämässään.

Auringonsäteillä nuoret kuvasivat, mikä heille oli parasta siinä tilanteessa. Tällä tarkoitettiin positiivisia asioita, mitä heidän elämänsä sisältää nyt. Ajankohta koulutuspäivänä oli joulukuun alku, josta johtuen miltei jokainen työ sisälsi joulun tai joululoman. Tukioppilaiden ajatukset taisivat olla jo joulun vietossa. Myönteinen elämän asenne kuvaa positiivista mielenterveyttä. Tukioppilaat toivat esille myönteistä asennetta tulevaisuuteen. Tämä mahdollistaa voimaantumista tukioppilailla.

Käsien merkitys rakkauden puussa oli kuvata omia hyviä ominaisuuksia. Toiseen käteen nuoret laittoivat ulkoisia ominaisuuksia ja toiseen luonteenmukaisia hyviä ominaisuuksia. Töissä tuotiin esille 3-5:teen ominaisuutta molemmista. Ulkoisia hyviä seikkoja nuoret löysivät silmistä, hiuksista, pituudesta, nenästä, korvista. Luonteenpiirteistä nuorten tyypillisimmät vastaukset olivat iloisuus, hulluus (hyvässä mielessä), samoin laiskuus (hyvänä asiana), reilu ja rehellinen, hymyilevä, vahva, mukava, sosiaalinen ja urheilullinen. Monista nuorten töistä korostui luonteenpiirteet, jotka kuvasivat jollain tavoin iloisuutta ja kokemusta kavereiden hyväksymisestä, kuten itsensä mukavana pitäminen. Hyväksymisen kokeminen kuvaa arvostamisen tunnetta. Itsensä arvostaminen on yksi voimaantumista edistävä tekijä. Tukioppilaista jokainen toi esille jotain asioita, jotka viestivät terveestä itsetunnosta ja arvostuksen kokemisesta. Koulutuspäivään osallistuneiden tukioppilaiden voimaantumisen mahdollisuutta arvostuksen kokemisen pohjalta voidaan pitää hyvänä. Tukioppilaista jokainen toi esille arvostuksen tuntemuksia.

Pilvien sisältö kuvasi unelmia. Työt sisälsivät kahdesta neljään unelmaa. Unelmat vaihtelivat paljon. Joku unelmoi rahasta ja rakkaudesta, toisen haaveillessa koulumenestyksestä. Muita unelmia nuorilla oli onnellinen elämä, konkreettisella puolella vaatteita paljon ja kahvilan perustaminen. Omasta talosta haaveiltiin, samoin tytöistä. Haaveista löytyi myös, että pystyisi nukkumaan paljon ja voisi viettää pitkän loman. Haaveet ja unelmat kuvastavat, että nuorilla on odotuksia tulevaisuuteen ja tulevaisuus nähdään positiivisena mahdollisuutena. Tämä on yksi edellytys voimaantumislle ja lisää nuorten positiivista mielenterveyttä. Tämän tuloksen perusteella tukioppilaiden luottamus tulevaisuuteen on hyvä. Luottamuksen avulla heidän voimaantumisen mahdollisuudet ovat paremmat. Havaintoni on yleiskuva tukioppilaista. Riskitekijänä voi olla tukioppilaiden tasapuolinen havainnointi. Toisena riskitekijänä voisi olla ryhmän paine. Tällaista en kuitenkaan havainnut. Jokainen nuori paneutui omaan työhönsä. Tukea toisten tekemisistä ei haettu normaalia enemmän. Tällä tarkoitan sitä, että mielestäni on normaalia, että nuoret juttelevat ja jakavat ajatuksiaan keskenään. Keskustelujen sävy oli mielestäni enemmän ajatuksia vaihtavaa kuin neuvoja hakevaa.

Edellä kuvattu harjoitus antoi laajan ja aika hyvän käsityksen nuoren mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä voimaantumisen mahdollisuuksista. Nuoret toivat esille monia

positiivisia asioita itsestään, mikä voisi kertoa hyvästä itsetunnosta, joka omalta osaltaan on mahdollistamassa voimaantumiseen. Hyvä itsetunto suojaa myös mielenterveyttä.

3.1.2 Osaan, pystyn ja onnistun

Ruokatauon jälkeen ohjelma jatkui rastitehtävillä. Rastit kierrettiin neljän hengen ryhmissä. Ryhmien jako oli sattumanvaraisesti parinetsintä leikillä valittu. Rasteja oli neljä. Osa rasteista oli fyysiseen hyvinvointiin liittyviä, joka oli terveydenhoitaja opiskelijan osuutta. Sivuutan tässä työssä toisen opiskelijan osuuden. Runorastilla nuoret saivat keksiä yhdessä runon. Tällä harjoituksella pyrimme lisäämään nuoren luottamusta toisia kohtaan ja sen avulla uusista haasteista selviämistä, joka on yksi voimaantumisen perusta (Siitonen 1999, 68.) Runorastille olimme laatineet sanoja, joista osan edellytimme sisältyvän runoon. Jokainen ryhmä sai laadittua runon, joka esitettiin päivän rastitehtävien päätteeksi. Runot löytyvät liitteistä (Liite 3). Alla on esimerkki yhdestä runosta:

”Jouluaamuna, kun on vielä pimeää eikä aurinko näytä kasvojaan.
Näen ikkunassa vilkkuvat kynttilät,
kai ne odottavat minua. En tiedä.
Muistan kyllä tyhjyyteen kolisseet sanat, kun oli vielä kesä.
Mutta nyt on jouluku. Se on varmasti muuttunut ja tyhjät sanat rakkaudesta unohtuneet.
Kodin valot saavat minut onnelliseksi.”

Runorastin havainnot jäivät monen ryhmän osalta tuotosten tulkinnan perusteella tehtäviin havainnoiteihin. Emme ehtineet joka ryhmän suunnittelutilannetta havainnoimaan. Jokainen ryhmä sai tuotettua runon. Tämä kuvaa ryhmän toimineen. Uusista haasteista nuoret selvisivät hyvin. Tällä nuoret tuovat esille kykyä selvitä uusista tilanteista ryhmänä. Luottamusta toisia kohtaan nuoret osoittivat tuomalla omia ideoita esille. Runojen sisällöt vaihtelivat. Jotkut runot toivat esille nuorten myönteisyyden ja iloisuuden, mutta myös pettymyksen. Runojen tekemisen paneutuminen vaihteli ryhmittäin. Toiset ryhmät tulosten perusteella ovat näyttäneet keskittyneen paremmin. Runojen laadinta tapahtui iltapäivällä, jolloin takana oli jo useita harjoituksia, joten väsymystä on voinut olla ilmassa. Väsymystä oli mielestäni havaittavissa iltapäivällä lisääntyneestä levottomuudesta, joka pysyi kuitenkin vähäisenä. Runorastilla näkyi tukioppilaiden vastuunottamisen kyky. Nuorilta löytyi vastuullisuutta, vapautta omaan työskentelyyn sekä luottamusta toisiin.

Pantomiiimi rastilla nuoret tekivät pienen sketsin jostain nuoruutta käsittelevästä aiheesta. Rastilla tuli esille seuraavanlaisia asioita: alkoholi, tupakointi, ystävyys. Rastin tarkoitus oli seurata tukioppilaiden ilmapiiriä, vastuunottoa, itsensä ja toistensa arvostamista, luottamusta toisiin ja myönteisyyttä. Nuorilla on paljon voimaantumista mahdollistavia

tekijöitä tämän harjoituksen perusteella. Rastilla ryhmät toimivat vastuullisesti. Kaikissa ryhmissä jokainen ryhmäläinen otettiin huomioon. Roolit jaettiin tasaisesti. Toisten mielipiteitä kuunneltiin ja huomioitiin. Jokainen osallistui tekemiseen. Luottamus toisiin näytti toimivan. Tällaisten rastien suunnittelussa oli pelko, etteivät nuoret suostu tekemään tällaisia asioita, joissa joutuu laittamaan itsensä niin sanotusti ”likoon”. Olimme kuitenkin sen riskin. Sillä tällaisesta kieltäytyminen olisi mielestäni kuvannut edellä mainittujen voimaantumista edistävien asioiden puutumista. Nyt harjoitus osoitti tukioppilaille niitä olevan. Pantomiimirastilla tukioppilaiden vastuunottaminen tuli näkyviin. Tukioppilaat ottivat vastuuta tekemisistään. Jokainen hoiti oman osuutensa hyvin. Ilmapiiri oli voimaantumista edistävä ulkopuolisen silmin. Ilmapiiri vaikutti olevan vapaa, mutta arvostava.

Viimeisellä rastilla nuorten ryhmä sai tehdä omasta ryhmästään mainoksen, jolla tuotiin esille oman ryhmän hyviä puolia. Tällä rastille yhteistyö toisten kanssa korostui. Nuorten yhteistyö toimi hyvin. Jokainen ryhmä toimi ryhmänä. Sivusta katsoen, tuli tunne, että jokainen nuori tuli kuulluksi. Aktiivisemmat nuoret huomioivat hyvin muidenkin ehdotukset. Tällä rastilla nuoret vapautuivat eniten. Ideoita päästettiin valloilleen ja mielikuvitusta vaikutti riittävän. Olimme kannustamassa nuoria tällä rastilla. Toimme esille, ettei tällä rastilla ole olemassa oikeaa ja väärää asiaa. Tällä tarkoitimme, että kehuja toisianne ja tuokaa asioita esille, mikä voisi tehdä ryhmästäne mielenkiintoisimman. Tästä nuoret innostuivat. Tällaisilla harjoituksilla nuorten itsetuntoa saataisiin parannettua. Nuorten arvostus itseensä ja muihin kasvaisi. Tällaisissa harjoituksissa toisen ihmisen kunnioittaminen ja huomioiminen on tärkeää. Tukioppilaille kyseiset asiat näkyivät toisten mielipiteiden ottamisella vakavasti. Tämä näkyi mielipiteiden huomioimisella laittamalla se mainokseen tai kommentoimalla siihen jotenkin.

3.1.3 Positiivisesti päivä loppuun

Päivästä kokonaiskäsityksenä jäi positiivinen olo. Nuoret olivat iloisia, aktiivisia ja luottavaisenoloisia tulevaisuutta ajatellen. Tämä näkyi aktiivisena osallistumisena, iloisena jutteluna sekä täysillä mukana olemisena erilaisissa harjoituksissa. Nuorten oma palaute päivästä oli positiivinen. He kokivat saaneensa päivästä eväitä tukioppilais toimintaan sekä jotain vinkkejä miten puuttua kiusaamiseen. Päivän ennakko-odotukset olivat olleet hieman varauksellisia. Nuoret toivat esille, kuinka he odottivat kuivia luentoja tältä päivältä. Erilaiset harjoitukset ja monipuolinen ohjelma yllättivät positiivisesti. Nuoret kokivat tällaisen päivän tarpeelliseksi. Palaute kysyttiin kirjallisena, joten jokainen toi oman mielipiteensä esille. Mielipiteet eivät juuri vaihdelleet. Päivä päättyi klo 15.00 rentoutusharjoitukseen. Olimme siis 6 tuntia nuorten kanssa, mutta tämä aika meni todella nopeasti. Päivällä oli selkeä alku ja loppu, joita pidän tärkeänä.

Koulutuspäivän tuloksissa näkyi tukioppilailta olevan mahdollisuuksia voimaantumiseen. Voimaantumista edistävästä tekijöistä ilmapiiri vaikutti olevan avoin ja luotettava. Tukioppilaat osoittivat päivään osallistumisella, että kokevat olevansa tervetulleita tukioppilaiden tilaisuuksiin. Tämä näkyi myös jokaisen panostuksella toimintaan. Kaikki osallistuivat tekemisiin. Ketään ei tarvinnut houkuttaa mukaan. Päivään osallistuminen oli vapaaehtoista. Tukioppilaiden voimaantumista voimistaa vapaus vaikuttaa omiin asioihin. Vapaus ja vastuu kulkevat käsi kädessä. Tukioppilailta koulutuspäivänä vastuun ottamista näkyi ryhmässä oman vastuun ottamisessa. Me annoimme vastuuta ja vapautta tukioppilaille antamalla heille harjoituksia, jossa he itse saivat vastuullisesti tuottaa ohjelmaa tai erilaisia tuotoksia. Tukioppilaiden vastuun ottaminen asioista oli todella hyvä. Jokainen ryhmä toimi vastuullisesti. Tämän osoittaa harjoitusten onnistuminen. Jokainen ryhmä tarvitsi ainoastaan ohjeet harjoitukseen ja sen jälkeen he kykenivät viemään harjoituksen loppuun keskenään. Voimaantumista edistää myös konteksti, joka näkyi tukioppilailta toimivalla ryhmätyöskentelyllä. Tuli tunne, että tukioppilasta jokainen koki kuuluvansa tähän joukkoon. Heillä oli jokin yhteinen tekijä, mikä yhdisti heitä. Tukioppilastoiminta vaikutti olevan voimaantumista lisäävä asia koulutuspäivään osallistuville tukioppilaille.

Tukioppilaiden mielenterveyttä suojaavia tekijöitä löytyi kyvystä sosiaaliseen kanssakäymiseen. He myös osoittivat edellä mainittujen harjoitusten kuvaamisen perusteella kykenevän selviämään erilaisista ongelma tilanteista ja olevan sopeutumiskykyisiä. Sopeutumiskyky tarkoittaa uusista asioista selviytymistä sekä stressinsieto kykyä. Päivän perusteella oletan heidän selviävän ongelmatilanteista muissakin paikoissa. Hyvää itsetuntoa tukioppilailta tuli esille aktiivisessa osallistumisessa ja omien tuotosten arvostamisessa. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä tukioppilailta löytyi sosiaalisen tuen saamisen mahdollisuuksista. Tämä näkyi toisten tukioppilaiden huomioimisella. Sosiaalisen tuen saamisen tulos osoittaa tukioppilaiden parissa saatavaa sosiaalista tukea. Yhteisö tukee mielenterveyttä. Tukioppilaat muodostavat oman yhteisön. Yhteisön vaikutus mielenterveyteen perustuu toisten jäsenten huolehtimisena. Oma terveys koettiin hyväksi fyysisen terveyden luennon aikana ilmaantuneiden keskustelujen perusteella. Tämä on yksi mielenterveyttä suojaava tekijä. Tukioppilaat tulosten perusteella omistavat useita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.

Koulutuspäivän järjestäminen onnistui mielestäni hyvin. Vetämisvastuu alueiden jako oli onnistunut. Roolit ohjauksessa ja eri pisteiden vetämisessä löytyivät hyvin. Vaikka koulutuspäivän tarkoituksenani oli havainnoida nuoria, oli koulutuspäivä osaltani paljon muutakin. Osallistuin aktiivisesti eri pisteiden vetämiseen sekä olin osallisena toiminnassa. Havainnointini olikin osallistuvaa havainnointia, jossa havainnoija osallistuu toimintaan yhdessä tutkittavien kanssa. Koulutuspäivän suunnittelu ja järjestäminen olivat vain lisäharjoitusta, joilla ei sinänsä ollut tavoitteellista tarkoitusta opinnäytetyölle. Kuitenkin

hyvin suunniteltu ja järjestetty päivä mahdollistaa päivän onnistumisen paremmin, joten luulen, että hyvin suunniteltu päivä antoi minulle enemmän havainnoitavaa kuin suunnittelematon päivä olisi tehnyt. Hyvä suunnittelu mahdollisti myös sen, että minulla oli selvä visio, miten toimin, mistä puhun ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Näin ollen pystyin esimerkiksi luennon aikana havainnoimaan nuoria, kun luennon sisältö oli minulle tuttua ja selkeää asiaa.

3.2 Voimaantumista mahdollistavista tekijät nuorilla

Tein kyselyn 12.11.2008 Veikkolan koululla. Olin itse valvomassa kyselyjen täyttämistä. Kahdeksannen luokan tukioppilaista 24 kpl vastasi kyselyyn. Kyselyn täyttämässä meni keskimäärin noin 15 minuuttia. Havaintojen perusteella kaikki paneutuivat vastaamaan. Nuoret kysyivät tarkentavia ohjeita. Kyselyn vastaamisen ajankohta oli ruokatauko. Nuoret tulivat syömästä tai osa tunneilta täyttämään kyselyä. Kyselyä aloitettiin täyttämään sitä mukaan kuin nuoret saapuivat. Tämä osoittautui hyväksi, sillä näin työrauha säilyi paremmin. Kyselyn täyttämispäikkana oli auditorio, sama paikka kuin koulutuspäivänä.

Kyselyyn vastasi 8 poikaa ja 16 tyttöä (kuvio 4). 20 vastaajaa asui biologisten äitien ja isien kanssa. Kaksi vastaajista eli äidin ja isäpuolen kanssa, kaksi taas äitipuolen ja isän kanssa. Vain yksi vastanneista asui yksinhuolta äidin kanssa. Vastaajista perheen ainoita lapsia oli 2, yhden siskon tai veljen omaavia oli 9. Kolmen lapsen perheistä vastaajista oli 5. Sisaruksia enemmän kuin kaksi oli 8 vastaajalla.



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden jakautuminen sisarusmäärän mukaan. Eniten tukioppilaita oli kaksilapsisesta perheestä 38 % (9/24).

Sisällön analyysi aloitin analyysiyksikön valitsemisella. Sen jälkeen kävin kyselyn läpi sanasanalta ja pelkistin sen. Pelkistämässä otin aineistosta ainoastaan tutkimusongelmiani

koskevat asiat. Pelkistämisen aikana pohjustin jokaisen kyselykaavakkeen vastauksen teoriaan ja teen päätöksen asian kuulumisesta tutkimusongelmaani. Pelkistämisen jälkeen luokittelin aineistoa. Luokittelussa lähdin liikkeelle teoriasta. Halusin vastauksen voimaantumismahdollisuuksiin ja mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin.

Voimaantumisteoriassa voimaantumista mahdollistavat tekijät jaetaan seitsemään osaan. Muodostin näistä osioista alakategoriat. Alakategoriat jaoin pienempiin käsitteisiin. Käsitteitä muodostaessani hain aineistostani yksittäisistä vastauksista kokonaisuuksia, jotka sopivat käsitteisiin. Käsitteiden tuli kuvata alakategoriaa. Käsitteitä avatakseni taulukoihin laitoin esimerkkejä aineistosta.

Alla on esimerkki ilmapiiri alakategoria muodostumisesta:

Voimaantumiseen vaikuttavista tekijöistä yksi on ilmapiiri. Ilmapiiristä muodostui näin ollen alakategoria. Ilmapiiriin Siitonen (1999, 74-75, 145) liittyy muun muassa turvallisuuden, avoimuuden ja tervetulleeksi kokemisen. Aineistossani oli seuraavanlaisia väitteitä, jotka kuvaavat ilmapiiriä: ”kotona on turvallista olla”, ” oppitunneilla minun ei tarvitse pelätä nolatuksi tulemista ja tuomitsemista”. Kävin läpi koko pelkistetyn aineiston. Aineistosta nousi kokonaisuuksia, joista muodostin käsitteitä. Ilmapiiristä sellaisiksi nousivat ilmapiiri koulussa, ilmapiiri kotona ja ilmapiiri tukioppilaiden keskuudessa. Aineistossa ilmapiiriin koulussa tukioppilaat olivat vastanneet esimerkiksi mukava, painostava ja ahdistava. Esimerkkejä aineistosta laitoin taulukon neljänteen kohtaan selkiyttämään lukijaa.

3.2.1 Ilmapiiri tukioppilaiden keskuudessa

Taulukko 1. Tukioppilaiden kokemus ilmapiiristä, voimaantumista mahdollistavana tekijänä.

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|--------------------------------------|---|
| Voimaantumisen | Ilmapiiri | Ilmapiiri koulussa | mukava, ihan hyvä, painostava, rento, ahdistava, haiseva, ystävällinen, oppitunneilla on ilmapiiri, joka tukee keskustelua ja yhteistyötä |
| | | Ilmapiiri kotona | hyvä x 10, turvallinen, asiallinen, rauhallinen, menettelee, rento, läheinen, kotona on turvallista olla |
| | | Ilmapiiri tukioppilaiden keskuudessa | tyytyväinen, positiivinen, mielipidevaltainen, puhelias, en saa ääntäni kuuluville, hyvä, iloinen, mukava, pystyn tuomaan mielipiteeni esille |

Kyselyssä kartoitin koulun ilmapiiriin lisäksi kodin, ystävien sekä tukioppilaiden keskuudessa vallitsevaa ilmapiiriä (Taulukko 1.). Kyselyssä nuoret vastasivat erilaisiin väitteisiin. ”Koulussani on turvallista käydä” -väite koettiin melko paljon paikkaansa pitäväksi (kuvio 6.). Oppituntien ilmapiiri koettiin keskimäärin melko hyväksi. Oppitunneilla kuitenkin koettiin jonkin verran nolatuksi tulemisen ja tuomitsemisen pelkoa. Koulun ilmapiiriä kuvailtiin keskimäärin 1-2 sanalla. Kuvauksista 61 % oli positiivisia. Ilmapiiriä kuvailtiin seuraavanlaisilla sanoilla: mukava, työrauha voisi olla parempi, hyvä, ahdistava, pieniä kohtaan liikaa kiroilua, rauhallinen ja rento.

Kodin ilmapiiri koettiin positiivisemmaksi kuin koulun. Vastauksista 73,5 % oli positiivisia, 14,5 % vastauksista pystyisi tulkitsemaan sekä positiivisesti että negatiivisesti. Mikäli ne olisi siirtänyt positiivisiin vastauksiin, positiivisten vastauksien määräksi olisi muodostunut 88,25 %. Kodin ilmapiiriä kuvailtiin seuraavanlaisilla sanoilla: hyvä, turvallinen, rento, hiljainen, tiukka, huono, harvoin riitoja. Koti myös koettiin vastauksien perusteella turvalliseksi paikaksi elää. Suurin osa vastaajista 17/24 vastasi kodin olevan erittäin turvallinen paikka. 4/24 koki kodin melko turvalliseksi ja 3/24 jonkin verran turvalliseksi.

Tukioppilaiden keskuudessa mielipiteitä pystyttiin tuomaan melko paljon esille. Kaikki vastaajista kykenivät tuomaan omasta mielestään edes hieman mielipiteitään julki. Avomien kysymysten kohdalla yksi vastaaja oli kuvannut ilmapiiriä sellaiseksi, ettei saa ääntänsä

kuuluville. Muut vastaajat olivat nostaneet tukioppilaiden ilmapiiristä ainoastaan positiivisia asioita esille.

3.2.2 Arvostuksen tunteminen tukioppilailla

Taulukko 2. Arvostus voimaantumista mahdollistavana tekijänä.

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|----------------------|---|
| Voimaantuminen | Arvostus | Hyväksyntä | Minut hyväksytään sellaisena kuin olen, tulen kuulluksi |
| | | minä kuva | Minun hyviä puoliani on..., Haluaisin olla..., muut ajattelevat minun olevan..., tunnen olevani huonompi kuin muut, |
| | | Ystäväsuhteet | omistan ainakin yhden ystävän |

Arvostuksen kokeminen on erittäin merkityksellinen asia voimaantumisen mahdollistumisessa. Arvostukseen liitetään tervetulleeksi kokeminen, luonteva hyväksyntä, sekä ystävällinen ja kannustava suhtautuminen. (Taulukko 2). Tukioppilaiden mielestä, koti on paikka jossa parhaiten hyväksytään sellaisena kuin on. Vähiten hyväksyntää koettiin koulumaailmassa, jossa vastauksien keskiarvoksi tuli 3 eli hyväksyntää koettiin olevan jonkin verran. Ystävien keskuudessa hyväksyntää koettiin melko hyvin. Vain yksi vastaaja koki hyväksynnän melko huonoksi. Poikien vastaukset hyväksymisestä olivat hieman positiivisempia kuin tyttöjen.

Luotettavia ystävyysuhteita kaikilla tukioppilailla yhtä lukuun ottamatta vastauksien perusteella on. Jokainen pystyi nimeämään hänelle läheisimmän ihmisen. Ystävä oli suurimmalle osalle tytöistä se lähin ihminen, mutta paljon laitettiin myös vanhempia tai sisarusia. Joukossa oli myös täti, isäpuoli ja isovanhemmat. Pojista puolet oli laittanut isän läheisemmäksi ihmiseksi. Moni tukioppilas koki läheisimpiä ihmisiä olevan useampia kuin yksi. Läheisimpiä suhteita kuvailtiin hyviksi.

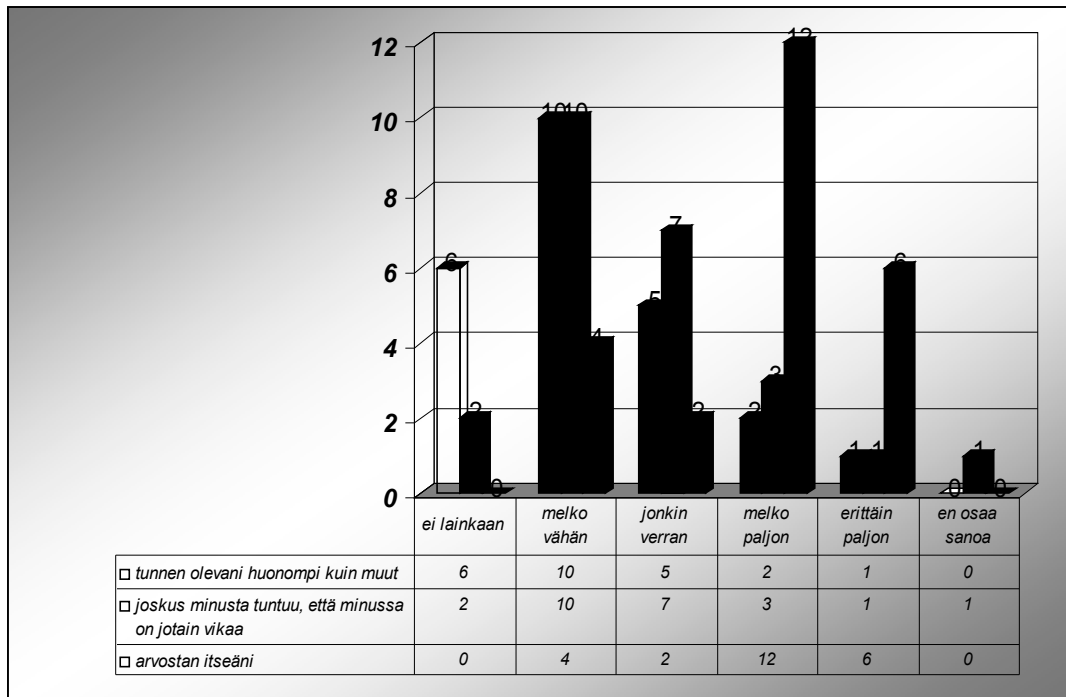
Kuulluksi tuleminen lisää oman arvostuksen tunnetta. Tunne siitä, että muut ottavat huomioon lisää arvostusta itseä kohtaan. Ympäristöillä on merkitystä kuulluksi tulemisen kokemukseen (liite 2; kuvio 12). Koti ja tukioppilaat olivat paikkoja missä jokainen koki tulevaisuutta kuulluksi edes vähän. Yksi vastaajista vastasi koulun ja ystävien keskuudessa, ettei tule lainkaan kuulluksi. Vastaaja oli eri näissä kahdessa edellä mainitussa kohdassa.

Itsensä arvostamista kartoitin seuraavanlaisilla väittämillä: 1) tunnen olevani huonompi kuin muut, 2) Joskus minusta tuntuu, että minussa on jotain vikaa ja 3) arvostan itseäni. Tukioppilaat eivät kokeneet olevansa muita huonompia. Itsessä olevaa vikaa koettiin hieman enempi. Tämä voi kuitenkin erilaisista käsityksistä mitä vialla tarkoitetaan. Joku voi käsittää vian olevan omaa erilaista luonnetta, toiselle se taas voi liittyä ulkonäköön. Kuitenkin mielestäni vastaukset ovat luontevia 8-luokkalaiselle, joka painiskelee lapsuuden ja aikuisuuden välimaastossa. Itsensä arvostamista oli näkyvissä tukioppilaissa. Kuviossa 5 näkyy, että 4/24 vastasi arvostavan itseä melko vähän. Kaikki nämä olivat tyttöjä.

Kartoitin avoimilla kysymyksillä tukioppilaiden omaa kuvaa. Omia hyviä puolia löydettiin suurimmaksi osaksi luonteenpiirteistä, kuten iloisuus, sosiaalisuus, auttavaisuus, aitous, luottamuksellisuus ja huumorintaju esimerkiksi. Jonkin verran tuotiin esille erityisosaamista tai lahjakkuutta kuten musikaalisuus ja liikunnallisuus. Kukaan vastaajista ei tuonut esille ulkonäöllisiä seikkoja. Yksi vastaajista oli jättänyt kohdan omista hyvistä puolista tyhjäksi.

Kysyttäessä: ”Mitä haluaisit muuttaa itsessäsi?”, tukioppilaat toivat esille vähemmän asioita kuin omia hyviä puolia listatessa. Tämä mielestäni on osoitus tukioppilaiden hyvästä itsensä hyväksymisestä. 7/24:sta ei halunnut muuttaa mitään itsessään, he kirjoittivat olevansa tyytyväisiä tähän tilaansa. Muiden vastauksissa tuli niin luonteenpiirteitä kuin ulkonäköön koskevia asioita esille.

Tukioppilaiden kokemukset siitä, miten muut ihmiset näkevät heidät olivat myös aika positiivisia. Vastauksissa muiden ajateltiin pitävän itseä iloisena, kivana, hyväntuulisena, kiireisenä, rasittavana ja viisaana. 5/24 ei osannut sanoa millaisina muut heitä pitävät ja 2 / 24 kertoi ajattelevan, että muut pitävät heitä samanlaisina kuin he itse ajattelevat olevan.



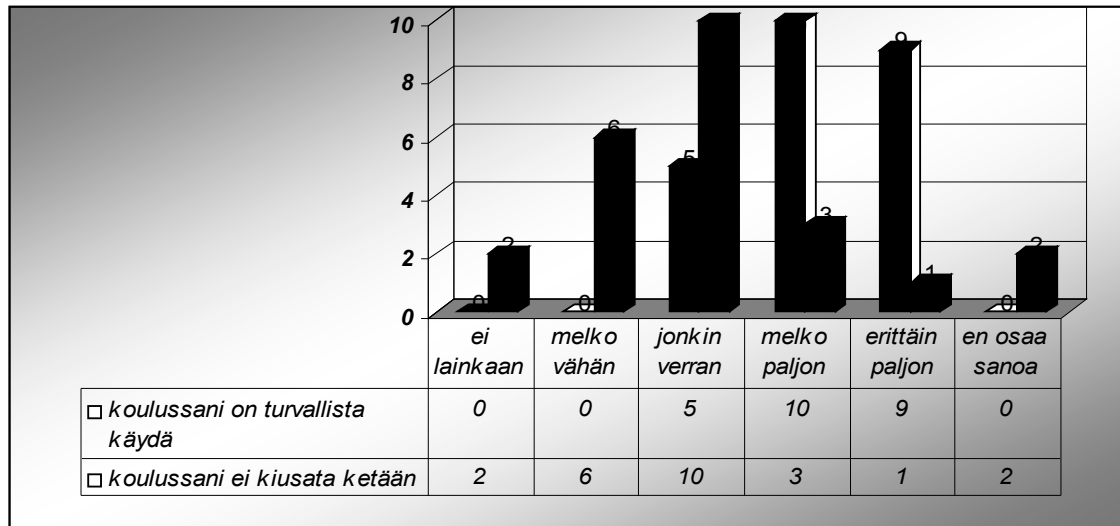
Kuvio 5. Tukioppilaiden kokemus itsensä arvostamisesta

3.2.3 Konteksin kokeminen tukioppilailla

Taulukko 3 Kontekstin kokeminen, voimaantumisen mahdollistavana tekijänä

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|---|---|
| Voimaantuminen | Konteksti | Toimintaympäristö | Mukava, hyvä, työrauha voisi olla parempi, pystyn vaikuttamaan minua koskeviin asioihin |
| | | Yhteisö | Tukioppilaiden keskuudessa iloinen, ystävällinen, tulen kuulluksi |
| | | Kouluympäristön vaikuttamiseen mahdollisuudet | kiusaamiseen, ilmapiiriin, en osaa sanoa, |

Kontekstilla tarkoitetaan yhteyttä toimintaympäristöön (Taulukko 3.). Tukioppilaiden toimintaympäristö on koulu, jonka he kokivat turvalliseksi ympäristöksi (kuvio 6.). 10/24 vastaajasta kuvasi koulussa käynnin melko turvalliseksi. Kyselyn mukaan kukaan vastaaja ei pitänyt koulua turvattomana paikkana. Kiusaamista kuitenkin tuotiin esille. Vain yksi vastaaja koki, että väite koulussani ei kiusata ketään pitää erittäin paljon paikkaansa. Vastauksien perusteella kiusaamista tiedetään olevan, muttei se kohdistu tukioppilaisiin selkeästi.



Kuvio 6. Kouluympäristön turvallisuuden kokeminen

Yksinäiseksi kokeminen, vaikka ympärillä on yhteisö, kuvaa heikkoa kontekstia. Tukioppilailla tällaista ilmeni vähän (liite 2; kuvio 17). Jonkin verran yksinäisyyttä kokevia oli 7/24. Tämä voi tarkoittaa tukioppilaiden kokemusta yksinäisyydestä hetkittäin tai yksinäisyyden kokemukset voivat liittyä ympäristöön missä tukioppilaat milloinkin ovat. Omat vaikutusmahdollisuudet taas vahvistavat kontekstia. Tukioppilaiden kokemus omiin asioihin vaikuttamisesta oli positiivinen. 2/24:sta tukioppilaista koki, etteivät he pysty vaikuttamaan lainkaan omiin asioihin. Vaikuttamisen mahdollisuudet koulussa kohdistuivat yhteishenkeen, kiusaamiseen, opiskeluun ja juhlien järjestämiseen. 11/24 oli pystynyt määrittelemään jonkun asian, mihin hän voi vaikuttaa. Muut vastasivat: ei mihinkään tai en osaa sanoa.

Asioita, joihin he eivät pysty vaikuttamaan olivat opettajien taito, syrjintä, toisten kaverisuhteet, järjestyssäännöt, ilmapiiri, kiusaaminen ja ruoka. Joitain samoja vastauksia löytyi toiselta siit, mihin pystyy vaikuttamaan ja toisen mielestä taas se asia oli sellainen johon ei pysty vaikuttamaan. Moni vastasi kysymykseen, ettei osaa sanoa mihin asioihin ei voi vaikuttaa.

Tukioppilastoiminnalla tukioppilaat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan koulun ilmapiiriin, koulun tapahtumiin, kiusaamiseen, kavereiden tukemiseen sekä erilaisiin teemapäiviin. 5/24 vastaajaa ei osannut sanoa, mihin pystyisi vaikuttamaan.

Tukioppilasyhteisö koettiin hyväksi, rennoksi ja yhtenäiseksi. Yhtä vastausta lukuun ottamatta ilmapiiri tukioppilaiden keskuudessa koettiin positiivisena. Yksi vastaaja kertoi kokevansa, ettei saa ääntänsä kuuluviin tukioppilaiden parissa.

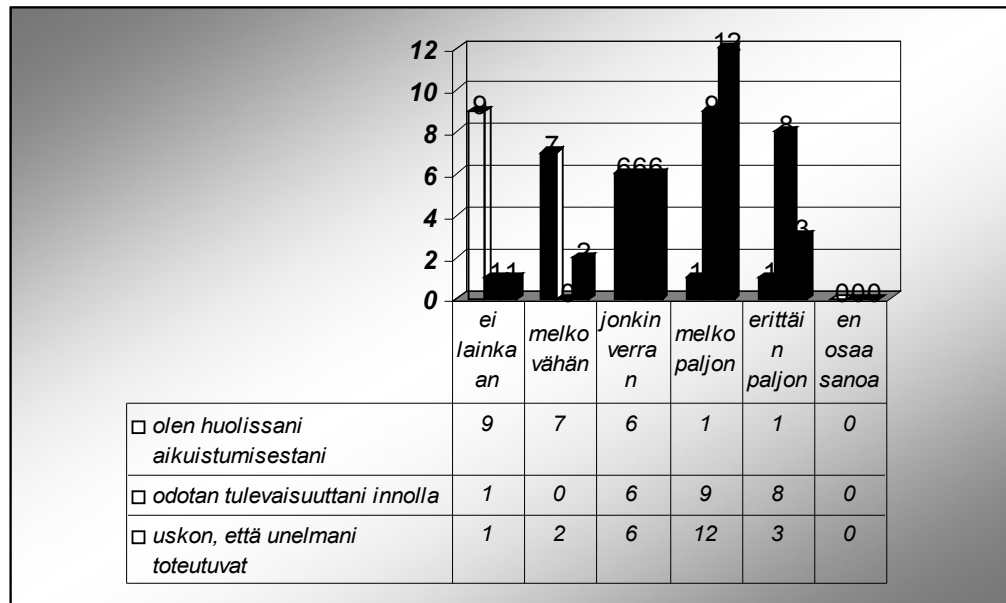
3.2.4 Luottamuksen kokeminen

Taulukko 4 Luottamuksen kokeminen, voimaantumista mahdollistavana tekijänä

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|-------------------------------|--|
| Voimaantuminen | Luottamus | Luottamus koulukavereihin | oppitunneilla minun ei tarvitse pelätä nolatuksi tulemista, |
| | | tulevaisuuden odotukset | odotan tulevaisuuttani innolla, olen huolissani aikuistumisestani, uskon, että unelmani toteutuvat |
| | | Mielipiteiden esille tuominen | uskallan tuoda mielipiteeni esille kotona, koulussa, ystävien keskuudessa, tukioppilaiden parissa |

Luottamus syntyy toimintaympäristöön luottamisesta sekä omiin kykyihin luottamisesta (Taulukko 4). Suurin osa tukioppilaista suhtautui aikuistumiseen melko luottavaisena (Kuvio 7). Tulevaisuutta tukioppilaista suurin osa odotti innolla. Yksi joukosta ei odottanut tulevaisuutta innolla lainkaan. Tämä on huolestuttavaa siksi, että 8-luokkalaisilla

tulevaisuuden ajatukset pyörivät usein mielessä ja niitä haasteita odotetaan että pelätään. Yksi vastaaja vastasi myös, ettei usko unelmien toteutuvan, kun muut olivat melko toiveikkaita omien unelmiensa suhteen.



Kuvio 7. Tukioppilaiden tulevaisuuden odotukset

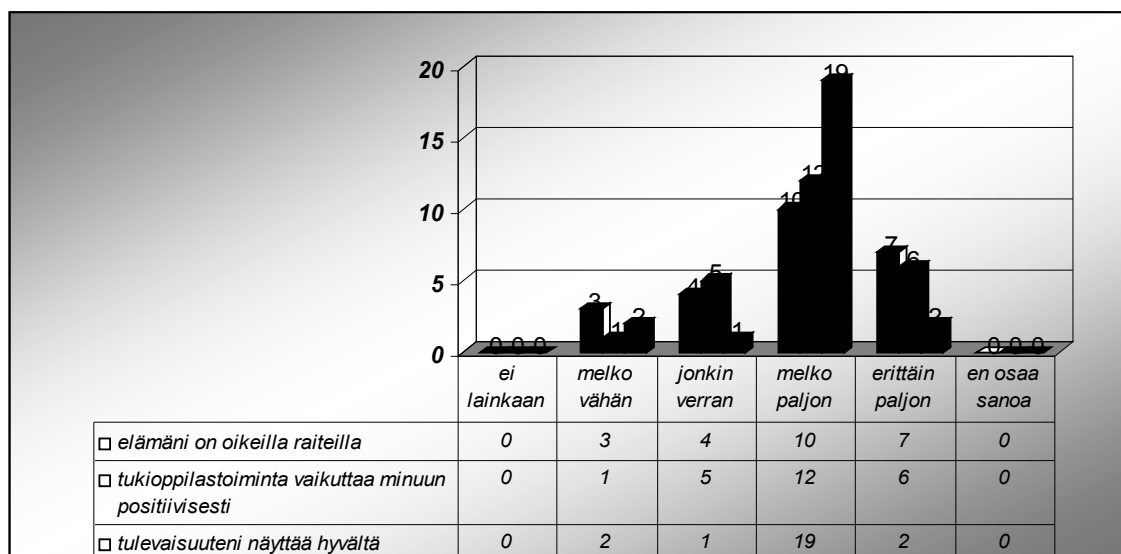
Eriävien mielipiteiden esille tuominen kuvastaa luottamusta ympäristöä kohtaan. Koulua lukuun ottamatta muissa ympäristöissä jokainen uskalsi ilmaista eriäviä mielipiteitään edes hieman. Kouluympäristössä 2/24 kertoi, ettei pystynyt lainkaan tuomaan esille eriäviä mielipiteitään (Liite 2; kuvio 15). Koti ja ystävät koettiin turvallisimmiksi paikoiksi (Liite 2; kuvio 16). Luottamusta koulukavereihin koulussa kysyin väittämällä: ”oppitunneilla minun ei tarvitse pelätä nolatuksi tulemista ja tuomitsemista”. Mielipiteet tästä väitteestä hajaantui. Keskiarvallisesti vastaukseksi tuli väite pitää jonkin verran paikkaansa. Kuitenkin jokainen vastausvaihtoehto oli edustettuna lähes saman verran. Tämä kuvastaa sitä, että toiset oppilaat pelkää nolatuksi tulemista, kun taas toisilla tätä pelkoa ei ole lainkaan.

3.2.5 Myönteisyyden kokeminen tukioppilailla

Taulukko 5 Myönteisyyden kokeminen voimaantumista edistävänä tekijänä.

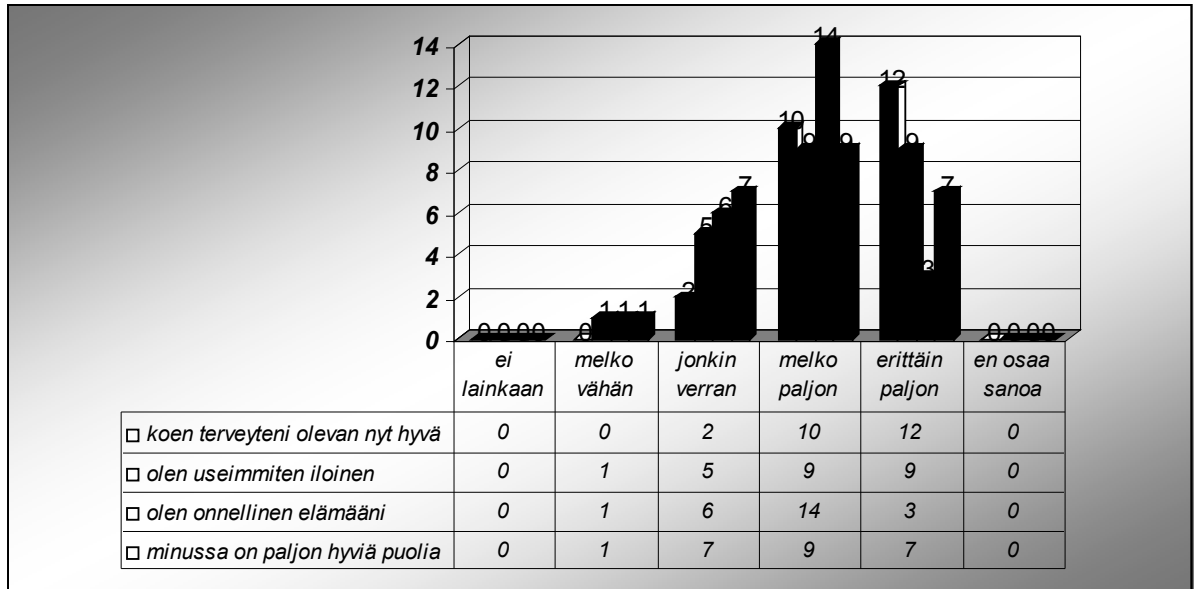
| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|--------------------------------|---|
| Voimaantuminen | Myönteisyys | Koettu terveydentila, lloisuus | Terveyteni on hyvä, olen useimmiten iloinen, olen onnellinen elämäni, elämäni on oikeilla raiteilla, minussa on paljon hyviä puolia |
| | | Tukioppilastoiminnan vaikutus | Tukioppilastoiminta vaikuttaa minuun positiivisesti |

Myönteisellä elämän asenteella voimaantuminen mahdollistuu paremmin (Taulukko 5). Tukioppilaat kokivat heidän elämänsä olevan aika hyvin oikeilla raiteilla (kuvio 8). Tulevaisuuskin näytti hyvältä suurimmalla osalla. Muutama tukioppilas toi esille elämän menevän melko vähän oikeilla raiteilla sekä tulevaisuuden näkymät negatiivisena. Tukioppilastoiminnasta koettiin saavan positiivisuutta. Suurin osa vastasi saavansa positiivisuutta melko paljon.



Kuvio 8. Myönteisyyteen vaikuttavien asioiden kokeminen tukioppilailla

Oman elämäntilanteensa vastaajat kokivat hyväksi (kuvio 9). Suurin osa löysi itsestään hyviä puolia, vastasi olevansa onnellinen elämänsä ja kertoi olevansa useimmiten iloinen. Yksi vastaaja poikkesi joukosta ilmoittamalla edellä mainittuihin väitteiden pitävän vain vähän paikkaansa.



Kuvio 9. Kokemus omasta terveydentilasta sekä elämän mielekkyydestä tukioppilaiden keskuudessa

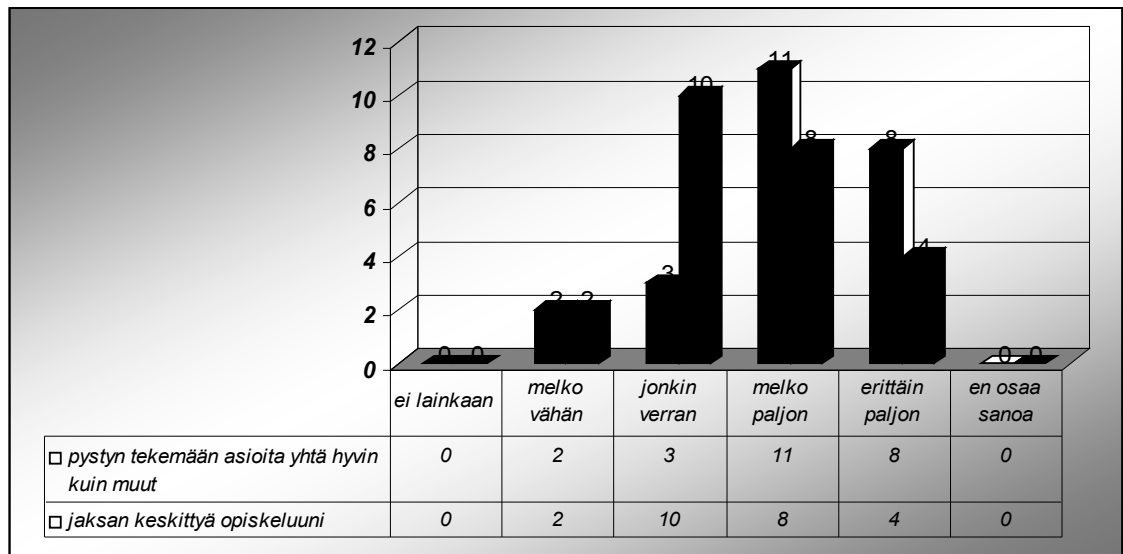
3.2.6 Vastuu tukioppilailla

Taulukko 6 Tukioppilaiden kokemus vastuusta, voimaantumista edistävänä tekijänä

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|---------------------------|--|
| Voimaantuminen | Vastuu | Asioiden tekeminen | Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut |
| | | Opiskelu | Opiskeluni sujuu ongelmitta, jaksan keskittyä opiskeluuni |
| | | Tarpeellisuuden kokeminen | Olen tarpeellinen kotona, koulussa, ystävien keskuudessa, tukioppilaiden keskuudessa |

Vastuun kokemista tukioppilailla mitataan heidän kokemuksellaan asioiden tekemiseen osallistumisessa (Taulukko 6.) Koulu ja tukioppilastoiminnassa omaa tarpeellisuutta ei pidetty niin merkittävänä seikkana. Kuitenkin vastauksien mukaan tukioppilaat pitivät itseään jonkin verran merkittävänä kaikissa vaihtoehtoisissa ympäristöissä. Ainoa poikkeava seikka vastauksissa, näytti olevan tyttöjen keskiarvollinen kokemus tarpeellisuudesta kouluympäristössä. Keskiarvoksi tuli kokemus melko huonosti kokee olevan tarpeellinen. Tämä oli yllättävää siksi, että samaan aikaan pojat vastasivat tarpeellisuus arvioksi jonkin verran (Liite 2:kuvio 14). Tarpeellisuuden kokemukset muissa ympäristöissä olivat muuten keskimääräisesti aika lähellä tyttöillä ja pojilla ympäristöstä riippumatta.

Vastuukäsite pitää sisällään asioista ottamisen vastuun. Asioiden tekemisessä oma kokemus pystyvyydestä antaa voimia ja uskallusta yrittää uusia asioita. Tukioppilaista suurin osa koki, että he pystyvät tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin. Opiskeluun keskittymisen jaksavuus ei yltänyt ihan yhtä positiivisiin tuloksiin. Mielestäni kuitenkin jaksavuus oli aika korkea, sillä vain 2/24 ilmoitti että jaksaa keskittyä vain melko vähän opiskeluihin, muilla tulokset oli korkeammat.



Kuvio 10. Tukioppilaiden kokemus asioiden tekemisen pystyvyydestä

Tarpeellisuuden kokeminen auttaa ottamaan lisää vastuuta. Usein tarpeellisuutta on vaikea kokea, mikäli ei saa vastuuta ollenkaan. Kuvio 14 (liite 2) osoittaaakin, että nuorten saama vastuu ja tarpeellisuus ovat kotona ja ystävien keskuudessa korkeimmat. Koulussa ja tukioppilastoiminnassa koettiin mielestäni positiivisen paljon vastuuta ja tarpeellisuutta. Hajonta jäi kohtalaisen pieneksi vastauksissa kotona ja ystävien parissa. Koulussa tarpeellisuuden kokemisen vastauksien hajonta oli suurempi. Tämä selittynee muidenkin vastausten kohdalla, sillä koulumaailmassa mielipiteet vaihtelivat suuremmin kuin ystävien keskuudessa tai kotona.

3.2.7 Vapaus tukioppilailla

Taulukko 7 Tukioppilaiden kokemus vapaudesta voimaantumista edistäen

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|---------------------|---------------------|----------------------|---|
| Voimaantuminen | Vapaus | Hyväksyntä | Minut hyväksytään sellaisena kuin olen kotona, koulussa, tukioppilaiden keskuudessa, ystävien parissa |

Vapauteen liittyy valinnanvapaus, vapaaehtoisuus, itsemäärääminen ja autonomisuutta. Valinnanvapauteen liittyy vapaus tehdä valintoja (Taulukko 7.). Tukioppilaat toivat esille valinnanvapauden puuttumisen esimerkiksi vaikutusmahdollisuuksia kysyessä (luku 3.2.4). Vapaaehtoisuus tukioppilailta näkyy omalla halukkuudella liittyä tukioppilaisiin. Hyväksyntä liittyy myös vapauteen, sillä kokeminen, että ihmiset hyväksyvät sellaisena kuin nuori on, tarkoittaa nuoren kokemusta olla vapaasti oma itsensä. Liite 2; Kuvio 13 osoittaa kuinka tukioppilaat kokevat vapautta erittäin paljon kotona ja ystävien keskuudessa. Koti on monelle nuorelle paikka, jossa on helpoin olla oma itsensä.

3.2.8 Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Taulukko 8 Voimaantumista edistävät ja mielenterveyttä suojaavat sisäiset tekijät tukioppilailta

| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---|
| Mielenterveyttä suojaavat tekijät | Sisäiset tekijät | minäkuva | Olen positiivinen, iloinen, auttavainen |
| | | itsetunto | Kykenen toimimaan yhtä hyvin kuin muut |
| | | Sosiaaliset suhteet | Minulla on luotettava ystävä |
| | | Hyväksytyksi tulemisen kokemukset | Minut hyväksytään sellaisena kuin olen |
| | | Tulevaisuuden odotukset | Odotan innolla tulevaisuutta |

Mielenterveyttä suojaavat tekijät ja voimaantumista edistävät tekijät ovat suurelta osin samoja asioita (Taulukko 8). Arvostus kategoriassa (luku 3.2.3) olen käsitellyt minäkuvaan liittyviä tuloksia. Tukioppilaiden minäkuva vaikutti olevan melko hyvä. Heidän käsitykset itsestään vaikuttivat realistisilta ja melko positiivisilta. Tukioppilailta oli sosiaalisia suhteita sekä läheisiä ihmisiä, joiden kanssa he pystyvät jakamaan asioitaan. Vuorovaikutustaidot vaikuttivat olevan hyvät. Tämä näkyi koulutuspäivänä ja kysely vahvisti tätä havaintoa. He ottivat luontevasti kontaktia toisiinsa sekä koulutuspäivän järjestäjiin.

Tukioppilaat kokivat oman fyysisen kuntonsa hyväksi. Tukioppilaspäivänä he toivat esille, että heillä on riittävästi harrastuksia eikä heillä ole fyysisessä terveydessä puutteita. Fyysinen terveys suojaa nuorta mielenterveysongelmilta.

Toivo suojaa myös mielenterveyshäiriöiltä. Nuorista suurimmalla osalla oli toiveikas olo tulevaisuutta ajatellen (kuvio 7). Huolestuttavaa on yhden nuoren huoli aikuistumisesta ja vastauksesta, ettei ole lainkaan odottavalla mielellä tulevaisuuden suhteen. Tällaiset nuoret tulisi poimia joukosta ja tarjota heille apua, mikäli he sitä tarvitsevat.

Taulukko 9 Mielenterveyttä suojaavat ulkoiset tekijät

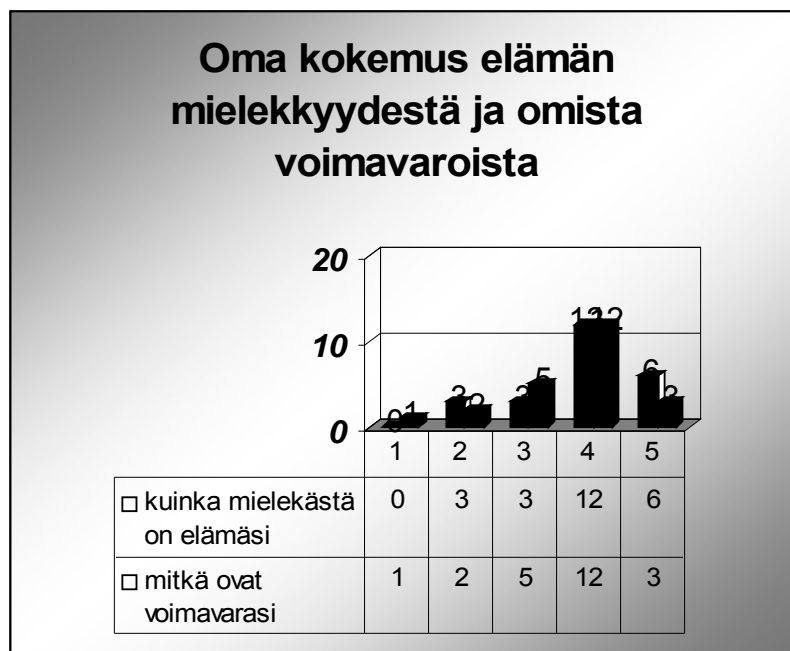
| <u>Pääkategoria</u> | <u>Alakategoria</u> | <u>Käsite luokka</u> | <u>Esimerkkejä aineistosta</u> |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Mielenterveyttä suojaavat tekijät | Ulkoiset tekijät | Sosiaalinen tuki | Yksilötaso, perhepiiri, koulu |
| | | Turvallinen ympäristö | Asumisolot, kouluympäristö |
| | | Myönteiset mallit | Ympäriältä saatavat myönteiset mallit |

Mielenterveyttä suojaavia ulkoisia tekijöitä (Taulukko 9) tukioppilaskyselyissä ja havainnoissa näkyi vähempi. Jokaisella tukioppilaalla oli koti missä asua. Kaikilla oli ainakin yksi vanhempi, useimmilla molemmat. Koti koettiin turvalliseksi paikaksi asua (Liite 2; kuvio 16) samoin koulu (kuvio 6).

Ulkoisiin tekijöihin sisältyy myös ympäriltä saatavat myönteiset mallit. Tukioppilailta näitä ovat esimerkiksi koulussa saatavat mallit. Asuinpaikkana Veikkola siisti ja lapsiperheitä on paljon. Ympäriältä tukioppilaat saavat myönteisiä malleja. Myönteisiä malleja tarjotaan myös koulussa opettajien ja muun henkilökunnan keskuudesta.

3.3 Tulosten johtopäätökset

Kyselyn tulokset olivat mielestäni positiivisia. Nuoret toivat esille positiivista suhtautumista tulevaisuuteen. He löysivät itsestään monia hyviä asioita ja toivat esille vastuun ottamista esimerkiksi tuomalla esille puuttumisen kiusaamiseen. Alla oleva kuvio 11 osoittaa kuinka tukioppilaat kokevat elämänsä mielekkääksi. Yksi tukioppilaista koki elämänsä sillä hetkellä vain vähän mielekkääksi. Voimavarojakin tukioppilailta kyselyn perusteella löytyy. Melko paljon oli tyypillisin vastaus. Voimavaroja osoittautui olevan vähemmän kuin elämän mielekkyyttä. Voimavaroista ja elämän mielekkyydestä arvosanan 4 (asteikko 1-5) antoi 50 %. Toiseksi yleisin vastaus oli elämän mielekkyydessä arvosana 5 (25 %) ja voimavaroissa 3 (20,8 %).



Kuvio 11. Elämän mielekkyyden kokeminen ja omien voimavarojen arviointi. 1=vähän, 5=paljon.

Voimaantumisen mahdollisuudet vaikuttavat tukioppilailta olevan hyvät. Jokaisella oli perhe tukiverkostona. Kaikki pystyivät nimeämään läheisen ihmisen. Pari vastaajaa vastasi kyselyihin huomattavasti negatiivisemmin kuin muut. Tuloksissa positiivista oli elämän mielekkyyden kokeminen. Voimavarojakin suurimmalla osalla oli hyvin. Huolestuttavaa oli kuitenkin, että 2/24 vastasi voimavaroja olevan melko vähän tai vähän. Tuloksien perusteella suuriosa tukioppilaista voi hyvin ja heillä on todella hyvä lähtökohta voimaantumiselle. Jokainen voimaantumisen mahdollistavista osa-alueista oli melko vahva, eikä suuria muutoksia ryhmien välillä nähty. Selvästi oli nähtävissä, että tukioppilaisissa on muutama oppilas, jotka voivat huonommin. Tämä oli havaittavissa monissa kysymyksissä. Vastausten perusteella työssä oli enemmän koettua yksinäisyyttä. Enemmän kuin jonkin verran tytöistä yksinäisyyttä koki 2/16, kun pojilla määrä oli nolla.

Tyttöjen ja poikien erot vastauksissa näkyivät myös oppitunteihin liittyvissä väittämissä. Tytöistä 6/16 koki oppitunneilla pelkäävänsä melko paljon tai paljon nolatuksi tulemista tai tuomitsemista, kun pojista näin vastasi 2/8. Poikien ja tyttöjen erot vastauksissa näkyivät itsensä arvostamisessa. Pojista suurempi osa arvosti itseään ja koki omaavansa enemmän hyviä puolia kuin tytöistä. Poikien kokemus kuulluksi tulemisesta koulussa oli keskiarvallisesti tyttöjä huonompi. Kotona ja tukioppilaiden keskuudessa pojat taas kokivat tullessa kuulluksi tyttöjä paremmin. Ystävien keskuudessa tytöistä 3/16:sta koki, ettei tule kuulluksi lainkaan 1/16 ja jonkin verran kuulluksi koki 2/16. Pojilla saman väitteen vastauksista 2/8 vastasi jonkin verran tullessa kuulluksi. Keskiarvallisesti vastauksien keskiarvo oli pojilla ja tytöillä lähellä. Pojilla vastausten hajonta ei ollut niin suuri kuin tytöillä. Lisäksi vastauksissa suurimmat erot tyttöjen ja poikien välillä olivat kiusaamisen esille tuomisessa. Tyttöjen mielestä kiusaamista tapahtui enemmän.

Voimaantumisprosessissa, jota kuvaan luvussa 2, voimaantuminen alkaa yksityisyydestä ja positiivisesta palautteen saannista. Yksityisyyteen kuuluu omakohtainen kokemus itsestä. Tukioppilailta omakuva oli melko positiivinen, joka edesauttaa voimaantumisessa. Toinen kohta prosessissa oli osallistuminen, joka näkyy osallistumisessa vapaaehtoisesti tukioppilastoimintaan. Osallistumisessa vastuunkanto on olennaista ja havainnoinnin avulla tukioppilaat kantavat ikäisekseen vastuun aika hyvin, myös kysely tuki tätä havaintoa. Päätöksenteko kohdan olettaisin tukioppilailta olevan myös aika vahvoilla havaintojeni perusteella. Koulutuspäivänä tukioppilaat tekivät yhdessä ja yksin nopeasti ja vastuullisesti mielestäni hyviä päätöksiä erilaisissa harjoituksissa. Prosessin viimeisessä osassa on yhteisön merkitys voimaantumiselle. Tukioppilailta kuulosti olevan hyvä yhteisö kodin ja ystävien keskuudessa. Kyselyssä he toivat esille luottamuksen ja oman vapauden toimia yhteisössä. Suuriosa heistä koki saavansa tukea ja apua tarvittaessa yhteisöltä. Tähän päädyin esimerkiksi kysymyksen miten muut näkevät minut vastauksissa. Tukioppilaiden vastaukset olivat positiivisia.

Vastaamatta jätettyjä väitteitä tai avoimia kysymyksiä oli vähän. Kaikkien kaavakkeiden tyhjiksi jätettyjen väittämien yhteenlaskettu määrä oli neljä. Tyhjäksi jätetyt kohdat liittyivät kiusaamiseen x 2, omiin vaikutusmahdollisuuksiin koulussa ja kokemukseen onko omasta mielestä itsessä jotain vikaa.

Kyselyn tekemisessä havainnoinnilla oli apua. Havainnoinnin avulla sain tietoa, millaisiin asioihin haluan tarkennusta kyselyllä. Havainnointi antoi yleiskatsauksen tukioppilaista, joka mahdollisti jonkinlaisen vision siitä, mihin haluan kyselykaavakkeella pyrkiä. Mielestäni sain tutkimuskysymyksiini paremmin vastaukset, kun minulla oli ennen kyselyä tietoa tukioppilaista.

4 Pohdinta

4.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Kaikessa tutkimustyössä on ratkaisevan tärkeää, että tutkija pystyy osoittamaan tulosten reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuus) ja validiteetin (tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu). Näiden käsitteiden käyttöä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kritisoitu, koska käsitteet ovat syntyneet vastaamaan määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133).

Opinnäytetyön toistettavuutta olen varmistanut analysoimalla tuloksia useammalla tavalla. Olen laskenut tulosten keskiarvoja, yhdistelemällä aihepiireittäin, laskemalla moodeja ja mediaaneja. Olen myös analysoinut tyttöjen ja poikien tulokset erikseen sekä yhdessä. Yritin hakea muuttujia kotiolosuhteista, mutta en käyttänyt niitä kyselyjen analysoinnissa, sillä suurin osa eli biologisten vanhempien kanssa. Vain muutamalla oli äitipuoli, isäpuoli tai yksinhuoltaja äiti tai isä. Tukioppilaiden salassapidon varmistamiseksi en lähtenyt julkaisemaan mitä esimerkiksi yksinhuoltaja perheen lapsi oli vastannut suhteessa nuoreen, jolla oli molemmat vanhemmat.

Opinnäytetyössäni tein kaksi tutkimuskertaa tulosten oikeellisuuden varmistumiseksi. Ensin havainnoin ja toisella kerralla tein kyselyn. Halusin kyselyllä varmistaa omia havaintojani oikeaksi. Kyselyssä olin itse valvomassa, sillä halusin nähdä miten nuoret vastaavat. Kuinka, he keskittyvät ja tarvittaessa olin antamassa ohjeita vastaamiseen.

Opinnäytetyön validius eli pätevyys esiintyy työssäni asioiden tarkalla kuvaamisella. Olen kuvaillut tarkasti paikkoja, tilanteita, henkilöitä ja mahdollisia virhelähteitä niin havainnointi tilanteessa kuin kyselytilanteessakin. Tutkimustuloksia analysoidessa olen pyrkinyt tuomaan esille tutkimuksen tuloksen oikeellisuuden. Olen kuvaillut tutkimustuloksia kaavioiden avulla sekä sanallisesti. Kyselykaavakkeen lukeminen voi sisältää virhetulkintoja, joista olen maininnut luvussa 3.2.

Työni pätevyyttä pohtiessani tulee esille onko teoriaa riittävästi pohdittu ja voimaantumiskäsitettä riittävästi kuvailtu, että se aukenee lukijalle. Pyrin kirjoittamaan ymmärrettävästi ja aukaisemaan käsitteitä kuvauksia kanssa, jotta se olisi helpompi ymmärtää. Voimaantumiskäsite on kuitenkin vaikea hahmottaa. Käsite ei aukene kovin helposti ensimmäisellä kerralla. Mielestäni tutkimustulokset avaavat lukijalle voimaantumiskäsitteen paremmin.

4.2 Opinnäytetyön eettisyys

Eettisyyden huomioin jo aihetta valittaessani. MLL toi esille tarpeen työskennellä tukioppilaiden kanssa. Tukioppilaat olivat kaivanneet toimintaa ja koulutusta. MLL:llä oli menossa projekti, jossa olivat mukana tukioppilaat. Aiheen valinta oli siis mielestäni luonteva. Koulutuspäivän järjestäminen tukioppilaille tuli suoraan MLL:ltä. Itse olin kiinnostunut voimaantumisteoriasta ennalta ehkäisevää mielenterveystyön kannalta, joten niiden yhteensovittaminen sopi sekä minulle että MLL:lle. Samalla kun nuoret saivat koulutusta tukioppilastoimintaan ja eväitä voimaantumiseen, sain minä havaintoja tukioppilaiden voimaantumisen edellytyksistä.

Eettisyydessä tärkeä seikka on myös tutkimushenkilöiden kohtelu. Alusta alkaen oli selvää, ettei nimiä eikä muita yhteistietoja tule näkymään missään. En ole kuvaillut ihmisiä niin, että heidät pystyisi tunnistamaan. Kerroin tukioppilaille mihin käytän kyselyssä ja koulutuspäivänä saamiani tietoja, painottaen kuitenkin salassapitovelvollisuuttani. Tuotoksia tai täytettyjä kyselylomakkeita ei tulla julkaisemaan missään. Tutkimushenkilöille ei luvattu minkäänlaista palkkiota. Annoin kuitenkin kyselyn jälkeen jokaiselle pienen patukan kiitokseksi osallistumisesta. Tutkimuksessani huomioin koko ajan tutkittavien alaikäisyyden.

Eettisyyteen kuuluu myös epärehellisuuden välttäminen. Olen merkinnyt kaikki lähteet tekstiin. Tuloksissa olen tuonut esille mikä on minun omaa tulkintaa ja mikä on kyselyn suoria tuloksia. Koulutuspäivää ja kyselytilannetta olen kuvannut mahdollisemman totuudenmukaisesti.

4.3 Jatkotutkimusaiheet ja hyöty työelämälle

Opinnäytetyöni oli osa MLL:n ehkäisevän päihdetyön hanketta, jossa he toimivat muun muassa tukioppilaiden kanssa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli osana hanketta olla tukemassa päihteetöntä elämää nuorilla. Työni ei varsinaisesti liittynyt päihteisiin, mutta toiminta osaltaan oli tukemassa ennalta ehkäisevää työtä. Koulutuspäivän järjestämisellä toimme nuorille mielekäästä tekemistä, joka ehkäisee päihteiden käyttöä. Lisäsimme tukioppilaiden voimaantumisen mahdollisuuksia ja loimme uusia toimintatapoja tukioppilastoiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyöllä on minulle ollut tarkoitus tutkia nuorten voimaantumisen edellytyksiä sekä mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Tässä tavoitteessa olen mielestäni onnistunut aika hyvin. Kysely antoi minulle paljon tietoa. Kyselyn laatimisessa pohjana oli koulutuspäivä, jonka pohjalta pystyin alkaa paremmin luomaan kyselykaavaketta. Voimaantumiskäsite on ilmaisuna tuttu, mutta se ei tule esiin missään teoriana. Tämän vuoksi halusin ottaa sen oman

työni teoria osuuteen ja käsitellä nuorten hyvinvointia siltä kantilta. Toisaalta voimaantuminen oli hyvä teoreettinen lähtökohta kaikelle toiminnalle ja nuorten hyvinvoinnin kartoittamiselle. Voimaantumiskäsite on melko vaikea hahmottaa. Jouduin palaamaan usein teoriaan ja pohtimaan, mitä voimaantuminen nyt olikaan. Olen työskennellyt nuorten psykiatrisella osastolla ja tulevaisuudessakin ajatukseni on työskennellä nuorten parissa. Tämä työ antoi minulle eväitä nuorten maailmasta. Nuorten voimaantumiskäsitettä voin hyödyntää tulevaisuudessakin. Voimaantumisen edellytykselle Siitosen (luku 2.2.) mainitsemat seitsemän asiaa on hyvä pitää mielessä nuorten kanssa työskennellessä. Niiden avulla nuorten kuntouttava mielenterveystyö toteutuu. Työntekijöillä voivat unohtua tai jäädä ajattelematta, mitkä kaikki asiat vaikuttavat nuorten voimaantumiseen. Tällä työllä ne asiat palautuvat mieleen.

Jatkotutkimusaiheita työni edetessä tuli eteen. Nuorten voimaantumisprosessia olisi mielekästä seurata. Asioita, joilla voidaan lisätä nuorten voimaantumisen mahdollisuuksia, olisi yksi ajankohtainen tutkimusidea. Tämän jälkeen toisaalta miten paljon voimaantumista edistävien asioiden lisääminen vaikuttaa nuorten voimaantumiseen. Minun kohderyhmäni olivat tukioppilaat. Minulla on oletus, että tukioppilaisiksi hakeutuu usein sosiaaliset ja aktiiviset oppilaat, joten tutkimustulosten vertailu ei tukioppilaisiin olisi mielenkiintoista. Tuloksien vertailulla voitaisiin tehdä päätelmiä, vaihtelevatko voimaantumismahdollisuudet näiden kahden ryhmän välillä. Tutkimukseni toi esille paljon mielenterveyttä suojaavia ja voimaantumista edistäviä tekijöitä. Tutkimuksen rajaamiseksi en käsitellyt tuloksissa havainnoiteja mielenterveyttä riskeeraavista tekijöistä enkä voimaantumista ehkäisevistä/hidastavista tekijöistä. Näiden asioiden tutkiminen toisi laajempaa näkökulmaa nuorten hyvinvointiin.

Työelämälle opinnäytetyön hyöty näkyy lisätiedolla nuorista ja heidän kokemuksistaan. Ehkäisevän päihdetyön hankkeen työntekijä toi esille työni sopivuuden ensivuoden teemaan hankkeessa. Opinnäytetyölläni on myös arvoa tukioppilastoiminnan kehittämiseen koulussa.

4.4 Yhteistyö tukioppilaiden kanssa

Opinnäytetyötä aloittaessani en osannut aavistaa millainen urakka minua odottaa. Aluksi tarkoitus oli pitää tyttöryhmiä ja seurata voimaantumisen prosessia. Koululaiset ovat kuitenkin niin kiireisiä nuoria, etteivät he ehtineet osallistua tällaiseen toimintaan. Suunnitelmat muuttuivat ja kohderyhmäksi muodostuivat tukioppilaat. Hankkeessa ilmeni toive koulutuspäivän järjestämiseen. Toive oli tullut tukioppilailta itseltäänkin. Päivän suunnittelua tapahtui useita kertoja. Tapasimme MLL:n hanketyöntekijää useasti ja viestittelimme usein päivän ohjelmaan liittyen. Päivän järjestäminen vaati monien asioiden huomioimista, esimerkiksi koulun tilojen käyttö, oppilaiden ruokailu, ovien avaaminen,

välineet harjoituksia varten, ohjelman mielekkyys, ohjelman tavoitteellisuus sekä ohjelman toimivuus aikataulullisesti olivat järjestettäviä asioita. Aikataulu ongelmat mietimme tarkkaan, miettimällä kuinka kuromme kiinni aikataulua, mikäli joku tuokio venyy tai asia loppuu kesken. Loppujen lopuksi aikataulu ongelma tuli ainoastaan rakkauden puun tekemisen ja esittämisen kanssa. Olimme etukäteen miettineet, että työn esittäminen jätetään, mikäli aikaa ei meinaa jäädä. Tarkat suunnitelmat loivat onnistuneen päivän.

Tukioppilas tutkimusryhmänä oli aktiivinen ja innokas. He osallistuivat kaikkeen tekemäämme innolla. Ryhmä oli sosiaalinen ja eloisa. Oli helppo toimia tällaisen ryhmän kanssa. Työtä lukiessa jokaisen tulee huomioida, ettei tuloksia voida yleistää kaikkiin nuoriin. Työni tuloksissa on tärkeää mainita aina tulosten koskevan tukioppilaita, ettei väärin ymmärryksiä pääse syntymään.

Opinnäytetyö prosessi on ajallisesti ollut minulla pitkä. Aloitin projektin jo keväällä 2007 liittymällä kriiseistä selviytymisen hankkeeseen. Sieltä valitsin MLL:n hankkeen, jossa toivoin saavani tehdä opinnäytetyöni. Kun yhteistyö kysymykset olivat valmiit, aloimme yhdessä pohtia millaisia aiheita olisi, josta kaikki osapuolet hyötyisivät. Monien vaiheiden jälkeen päädyimme lopulliseen aiheeseen. Yhteistyö sujui mielestäni oikein hyvin. Yhteydenpito tapahtui mailin, puhelimen ja tapaamisten kautta. Tarvittaessa sain nopeasti yhteyttä. Koko prosessi eteni yhteistyössä. Kaikki vaiheet olivat toistemme tiedossa, tiedottaminen toimi. Mielestäni pystyimme asialliseen, mutta avoimeen kanssa käymiseen, jonka aikana pystyimme tuomaan esille toiveet ja selvittämään ongelmatilanteet. Ongelmatilanteista suurin oli ensisuunnitelman eli tyttöryhmän peruuntuminen. Tilanne purettiin yhteisellä palaverilla sekä uusien suunnitelmien laatimisella. Yhteistyömme on ollut dialogista.

Ensimmäisten suunnitelmien kariuduttua, MLL:n projektityöntekijä ehdotti koulutuspäivän järjestämistä tukioppilaille. Aihe kuulosti heti melko mielenkiintoiselta. Mietin kuitenkin onko aihe tarpeellinen muille siis tuleeko opinnäytetyöstä olemaan mitään hyötyä tulevaisuudessa. Tyttöryhmän suunnittelussa olin jo ajatellut toiminnan pohjautuvan voimaantumiskäsitteeseen. Mielestäni koulutuspäivän pohjautuminen samaan käsitteeseen oli mielekästä. Toin mielipiteeni esille ja se koettiin mielekkääksi. Toiminnan tulee aina pohjautua, johonkin teoriaan, joten tämä nousi mielekkäimmäksi teoriaksi tässä työssä. Opinnäytetyön tekeminen jatkui koulutuspäivän suunnittelemisella. Suunnitelmassa lähdimme liikenteeseen, mitä haluamme päivältä. Tähän nojaten teimme suunnitelmaa yhdessä toisen oppilaan kanssa. Ohjausta saimme projektityöntekijältä, jonka kanssa teimmekin tiivistä yhteistyötä.

Prosessin ensimmäinen kohtaaminen konkreettisesti tutkittavan ryhmän kanssa tapahtui marraskuussa 2007, jolloin oli koulutuspäivä. Seuraava tapaaminen oli joulukuussa, jolloin

osallistuimme tukioppilaiden pikkujoulujuhlaan, jossa jaoimme kunniakirjat/stipendit kaikille koulutuspäivään osallistuneille. Myöhemmin saimme kuulla, että ne tukioppilaat, jotka eivät olleet päässeet koulutuspäivään, olivat toivoneet ja lähes vaatineet, että heille järjestetään samanlainen päivä. Tästäkin voimme päätellä positiivisen palautteen nuorilta pitäneen paikkaansa. Kolmas tapaaminen tapahtui kyselyn merkeissä marraskuussa 2008. Kyselyllä halusin saada lisäinformaatiota tutkimuskysymyksiini. Kyselyn toteutin yksin. Syynä pitkään aikaväliin opinnäytetyön toteuttamisessa oli minun omat menoni keväällä 2008. En ollut Suomessa kyseisenä ajankohtana lainkaan, joten opinnäytetyöprosessini oli sen aikaa tauolla.

Kyseisellä tauolla en kokenut olevan haittaa. Asiat saivat jäsentyä rauhassa mielessäni ja pystyin taas katsomaan työtäni laajemmin. Yksin tehdessä ongelmat ovat liittyneet ennen kaikkea työhön ”sokeutumiselle”. Virheitä on vaikea huomata ja asioiden pyörittely voi sekoittaa työntekoa. Kahdestaan tekemisellä olisi se hyvä puoli, että ajatuksia ja ideoita voisi jakaa toisen kanssa. Nyt tapa työskennellä on ollut pitkälle oma ratkaisu. Olen hakenut ohjausta niin opettaja ohjaajilta kuin MLL:n työntekijältäkin. Olen myös pyytänyt ystäviäni lukemaan työtäni, jotta saisin ulkopuolisen näkökulman.

Minulle prosessi opetti prosessityöskentelyssä tarvittavia taitoja. Pitkäjänteisyys ja asioiden prosessimainen eteneminen olivat haaste minulle. Tähän kuitenkin pystyin mielestäni aika hyvin. Voin ehkä todeta kasvaneeni ammatillisesti aika paljon prosessimaisen työn tekemisessä.

4.5 Nuorten hyvinvointi ajankohtaisessa keskustelussa

Nuorten hyvinvointi/pahoinvointi näkyy mediassa aika ajoin. Viime vuosina Suomi on noussut maailman kartalle etenkin nuorten tekemien koulusurmien kautta. Hyvinvointi on ajankohtainen aihe, jota koko ajan pyritään parantamaan. Ennalta ehkäisystä on tullut avain sana.

Stakesin tutkimusprofessori Matti Rimpelä, tuo ennalta ehkäisyn esille, Kristina Salosen (2008, 10-13) kirjoittamassa artikkelissa, jossa Rimpelä puhuu lasten ja nuorten hyvinvoinnin katoamisesta. Tutkimuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin tehdään Rimpelän mukaan aivan liian vähän. Yhteiskunnan hyvinvoinnin kehittäminen kohdistuu liiaksi työikäisiin ja iäkkäisiin. Tämä näkyy esimerkiksi neuvola ja kouluterveydenhuollon supistamisella. Rimpelän mukaan kouluterveydenhuoltoa ja lasten terveydenhuoltoa ei kehitetä tarpeeksi. Hänen ehdotuksensa olisikin hyvinvointi neuvolan kehittäminen, jossa lasten ja nuorten hyvinvointiin puututtaisiin kokonaisvaltaisesti.

Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Pajulo ja sosiaalityön ja perhetutkimuksen dosentti sekä lapsipsykoterapeutti sekä tutkija Kalland (2008, 9-10) tuovat artikkelissaan esille myös ennaltaehkäisevän työn tarpeen. Artikkelissa he sanovat koulumaailman ja työntekijöiden kokemuksen viitanneen siihen, että nuorten psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet ja vakavoituneet. Artikkelit tuo esille useimmiten ongelmien alkuperänä olevan perheiden ongelmat. Kiinnostus toiseen ihmiseen on keskeinen asia terveessä psyykkisessä kasvussa. Kirjoittajien mukaan tällaisen piirteen puuttuessa tai sen ollessa vajaa seurauksena on vakava psyykinen häiriö. Kiinnostuksesta toiseen ihmiseen puhutaan mentalisaatiokykyä. Sen syntyminen on mahdollista vain vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Näitä vuorovaikutus taitoja tulisi kaikilla nuorilla olla. Mentalisaatiokyvyn puuttuminen on yksi syy psyykkisten häiriöiden syntymiseen.

Erilaisia hankkeita ja pilottikokeiluja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi toteutetaan aika ajoin. Kokeilujen saaminen vakinaiseksi käytännöksi olisi mielestäni järkevää. Kuinka paljon nuoret hyötyvät, että kokeilua kestää vuosi tai pari. Eikö olisi heidän hyvinvointinsa kannalta järkevämpää, että kokeiluista tulisi jatkuvaa. Tällaista samanlaista keskustelua näkyy Leena Huovilan (2008, 6-9) kirjoittamassa artikkelissa, jossa pohditaan lasten ja nuorten syrjäytymistä. Tarvetta ulkopuoliselle aikuiselle koulumaailmassa koettiin olevan. Aikuiskontaktien toivottiin kestävänsä kuitenkin pitemmän ajan. Otollisinta olisi, että lasta tai nuorta kasvussa olisi tukemassa koko ajan sama ihminen. Näin luottamuksellinen suhde pääsisi syntymään.

Nuorten hyvinvoinnista puhuttaessa, nostetaan useimmiten esille vain ne niin sanotut ongelmatapaukset. Suurimmalla osalla nuorista menee hyvin ja heillä on positiivinen ja toiveikas asenne nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Pahoinvoivien nuorten ongelmat ovat vakavampia kuin ennen. Tämä on asia, josta ollaan huolissaan. Pahoinvoivat nuoret työllistävät eniten esimerkiksi koulumaailmassa. Salinkallion rehtori toteaa Huovilan (2008, 8) kirjoittamassa artikkelissaan, että 10 % nuorista työllistää 90 %:sti. Opettajien ja muiden aikuisten aika onkin pois muilta nuorilta tässä tapauksessa.

Lopullisena johtopäätöksenä ja artikkeleiden perusteella mielestäni ennaltaehkäisevää työtä tulisi kehittää. Nuorten kannalta perhehoitotyön kehittäminen olisi kannattava ratkaisu. Nuoret ovat tulevaisuutemme, joten parasta olisi satsata heihin. Samoilla linjoilla ollaan myös maailmalla. Australiassa on kehitetty kompassi strategia, joka on suunnattu etenkin nuorille. Sen avulla pyritään parantamaan mielenterveyden lukutaitoa. Tällä tarkoitetaan sitä, että mahdolliset ongelmat havaittaisiin paremmin. Varhainen havaitseminen nopeuttaisi hoidon saamista ja näin ollen ongelmat eivät pääsisi muodostumaan niin suuriksi. (Wright, McGorry,

Harris, Jorm, Pennel 2006.) Aiheena nuorten hyvinvoinnin lisääminen on ajankohtainen kaikkialla maailmassa. Nuoret ovat tulevaisuus, joten satsaus nuoriin kannattaa.

Lähteet

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Helsinki: Otava.

Bitchnell, J. 1995. Mental health as positive relanting. Teoksessa D.R.Trent & C.A Reed (toim.) Promotion of Mental Health, 4, 1994, Aldershot, England: Avebury.

Epäily, N. 2003. Kysely, haastattelu ja etnografinen havainnointi - menetelmiä kylien sosiaalisten käytäntöjen kartoittamiseksi ja suunnittelun tueksi. Nordia tiedonantoja. Luettu 26.9.2008. http://terra_oulu.fi/psms/julkaisut/NTA2003/Niina_Ep%C3%A4ily.pdf.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fenwick, E. & Smith. T. 1994. Murrosiästä aikuisuuteen. Selviytymisopas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Suomentanut ja suomen oloihin toimittaneet: Mäkelä, M. & Mäkelä, E. Porvoo:WSOY.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 1.painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät. 2.painos. Helsinki:WSOY.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY.

Himberg, L. & Jauhiainen, I. 1998. Suhteita. Minä, me ja muut. 1. Painos. Porvoo:WSOY.

Hirsjärvi, S & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. 4. uudistettu laitos. Porvoo Helsinki Juva: WSOY.

Hirsjärvi, S. Remes, P., Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 1.-7.painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P., Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9.painos. Vantaa: Tammi.

Huovila, L. 2008. Koulunkäynnin mollisoinnuista duuriin. Mielenterveys 1/2008, 6-9.

Jakobson, M. & Wiegand, E. 1995. Muutosvoima minussa. Jyväskylä: Gummerus.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Järvelä, S. & Laukkanen, M. 2000 Näkökulmia voimavaraistamiseen. Employment Integra-projektin empowerment-teematyöraportti. Employment-julkaisut nro. 19. Työministeriö.

Kalliopuska, M. 1997. Itsetunto. 5.painos. Tampere: Kirjayhtymä.

Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000. Nuorisotyön käsikirja. Painos 1. Helsinki: Kustannusvalmennus P&K Oy.

Kiikkala, I. 2006. Hyvä elämä -hyvä mieli. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Latvala, E. & Vanahnen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi. Sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Mikkola (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Lavikainen J., Lahtinen E. & Lehtinen V. 2001. Public Health Approach on Mental Health in Europe. Ministry of Social Affairs and Health, European Commission. Saarijärvi: STAKES.

- Lyytinen, P., Korhakangas, M. & Lyytinen, H. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY.
- Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2001. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Nivala, E. & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria, perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73. Tampere: Nuorisotutkimusseura Ry.
- Pajula, E. 2008. Kolmassektori. Kolmassektori käsitteenä. Luettu 2.12.2008. <http://www.kolmassektori.net/kolmas.htm>.
- Pajulo, M & Kalland, M. 2008. Lasten ja nuorten psyykinen vointi - onko syytä olla huolissaan? Pohdintaa Jokelan tragedian jälkeen. Duodecim 1/2008, 9-10.
- Perttilä, K., Kautto, S., Lounamaa, A., Luopa, P., Ritamo, M., Rimpelä, M. & Pesonen, A-E., Zptpw, M., 25/2003. Hyvinvointi kouluyhteisössä (HVK) -kehittämishankkeen loppuraportti. Helsinki: Stakes.
- Perusopetuslaki. 1998. 7.luku. 25. pykälä. Oppivelvollisuus. Luettu 22.9.2008. <http://www.ruovesi.fi/sivistys/perusop.htm>.
- Salonen, K. 2008. Lapsen ja perheen hyvinvointi katoaa häiriöputkiin. Mielenterveys 1/2008, 10-13.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun Yliopisto. Luettu 10.8.2007. <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakesin tutkimuksia 137. Saarijärvi: Gummerus.
- Tolonen, T. 2001. Ääni, tila ja sukupuolten järjestykset. Nuorten kulttuurit koulussa. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 10. Tampere: Gaudeamus.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J & Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Vesa- verkkosanasto. 2008. Luettu 15.7.2008. <http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/index.html>.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2000. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Juva: WSOY.
- Villka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus.
- Wright, A., McGorry, P., Harris, M., Jorm, A. & Pennel, K. 2006. Development and evaluation of a youth mental health community awareness campaign- The Compass Strategy. Luettu 9.2.2009. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/215>.

Taulukkuuettelo

| | |
|---|----|
| Taulukko 1. Tukioppilaiden kokemus ilmapiiristä, voimaantumista mahdollistavana tekijänä. | 34 |
| Taulukko 2. Arvostus voimaantumista mahdollistavana tekijänä. | 36 |
| Taulukko 3 Kontekstin kokeminen, voimaantumisen mahdollistavana tekijänä. | 38 |
| Taulukko 4 Luottamuksen kokeminen, voimaantumista mahdollistavana tekijänä. | 40 |
| Taulukko 5 Myönteisyyden kokeminen voimaantumista edistävänä tekijänä. | 42 |
| Taulukko 6 Tukioppilaiden kokemus vastuusta, voimaantumista edistävänä tekijänä. | 44 |
| Taulukko 7 Tukioppilaiden kokemus vapaudesta voimaantumista edistäen. | 45 |
| Taulukko 8 Voimaantumista edistävät ja mielenterveyttä suojaavat sisäiset tekijät tukioppilailla. | 46 |
| Taulukko 9 Mielenterveyttä suojaavat ulkoiset tekijät. | 47 |

Kuvioluettelo

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Voimaantumisen mahdollisuuden vaikuttavat asiat. | 15 |
| Kuvio 2. Voimaantumisprosessin rakentuminen ja siihen vaikuttavat tekijät. | 19 |
| Kuvio 3. Mielenterveyteen vaikuttavat asiat. | 21 |
| Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden jakautuminen sisarusmäärän mukaan. Eniten tukioppilaita oli kaksilapsisesta perheestä 38 % (9/24). | 33 |
| Kuvio 5. Tukioppilaiden kokemus itsensä arvostamisesta. | 38 |
| Kuvio 6. Kouluympäristön turvallisuuden kokeminen. | 39 |
| Kuvio 7. Tukioppilaiden tulevaisuuden odotukset. | 41 |
| Kuvio 8. Myönteisyyteen vaikuttavien asioiden kokeminen tukioppilailla. | 43 |
| Kuvio 9. Kokemus omasta terveydentilasta sekä elämän mielekkyydestä tukioppilaiden keskuudessa. | 43 |
| Kuvio 10. Tukioppilaiden kokemus asioiden tekemisen pystyvyydestä. | 45 |
| Kuvio 11. Elämän mielekkyyden kokeminen ja omien voimavarojen arviointi. 1=vähän, 5=paljon. | 49 |
| Kuvio 12. Kuulluksi tulemisen kokemukset. | 65 |
| Kuvio 13. Hyväksymisen kokeminen | 65 |
| Kuvio 14. Tarpeellisuuden kokeminen. | 66 |
| Kuvio 15. Omien mielipiteiden esille tuomisen kokemuksen erilaisissa ympäristöissä. | 66 |
| Kuvio 16. Tukioppilaiden kokemus ilmapiiristä eri ympäristöissä. | 67 |
| Kuvio 17. Ympäristöön kuulumisen kokemus ja vaikutus mahdollisuudet tukioppilailla. | 67 |

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1 Kyselykaavake tukioppilaille..... | 61 |
| Liite 2 Kyselyn tuloksia kuvioina..... | 65 |
| Liite 3 Runorastin tuotokset | 68 |

KYSELY TUKIOPPILAILLE

Hei!

Kädessäsi on kyselylomake, joka on osa opinnäytetyötäni. Kaavakkeessa on kysymyksiä sinun hyvinvointiin liittyen. Opinnäytetyöni on osa MLL:n ehkäisevän päihdetyön projektia. Voit vastata kyselyyn nimettömästi. Toivon, että jaksat paneutua kyselyyn. Mukavia vastaushetkiä ☺

Osa 1. Perustiedot (laita rasti oikeaan kohtaan) Huomaa, että kohdassa 2 ja 3 rasteja voi tulla useampia

1) Olen tyttö poika

2) Perheeseeni kuuluu (siis ketkä asuvat samassa talossa kanssasi) huomaa rasteja voi tulla useampia!

Äiti Isä

Äitipuoli Isäpuoli

Sisko Veli

Useampia sisarusia

3) Vanhemmista elää

Äiti Isä

Äitipuoli Isäpuoli

Molemmat ovat kuolleet



Osa 2. Seuraava osa sisältää erilaisia väittämiä sinun elämäsi liittyen. Ympyröi seuraavista vaihtoehdoista sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vastaa rehellisesti. Muista, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. (Siis jos vastaat 5 = väite pitää mielestäsi paikkaansa olet siis väittämän kanssa samaa mieltä, 1= et ole väittämän kanssa samaa mieltä)

| Väite pitää paikkaansa: | ei lainkaan | melko vähän | jonkin verran | melko paljon | erittäin paljon |
|--|-------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|
| - Koen terveyteni olevan nyt hyvä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Olen useimmiten iloinen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Minulla on ainakin yksi hyvä ystävä, jonka kanssa voin keskustella lähes kaikista asioista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Olen onnellinen elämäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Elämäni on oikeilla raitteilla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - tukioppilastoiminta vaikuttaa minuun positiivisesti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Tunnen olevani huonompi kuin muut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Joskus minusta tuntuu, että minussa on jotain vikaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Tunnen itseni yksinäiseksi, vaikken haluaisikaan olla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Tulevaisuuteni näyttää hyvältä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Olen huolissani aikuistumisestani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Odotan tulevaisuutta innolla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Koulussani on turvallista käydä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Koulussani ei kiusata ketään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Opiskeluni sujuu ilman ongelmia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Pystyn vaikuttamaan minua koskeviin asioihin koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Arvostan itseäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Minussa on paljon hyviä puolia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Uskon, että unelmani toteutuvat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Jaksan keskittyä opiskeluuni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Kotona on turvallista olla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Oppitunneilla on ilmapäiri, Joka tukee keskustelua ja yhteistyötä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - Oppitunneilla minun ei tarvitse pelätä Nolatoiksi tulemistä ja tuomitsemista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - tukioppilastoiminnassani pystyn tuomaan mielipiteeni esille | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Osa 3. Seuraavassa osiossa kysymyksiin vastataan sanallisesti. Muista edelleen, että ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Vastaus on sinun mielipide asioista. Jokainen vastaus on oikein. Vastaathan rehellisesti!

1) Mitkä ovat hyviä puolia sinussa sinun mielestäsi

2) Mitä asioita haluaisit muuttaa itsessäsi

3) Millaisena ihmisenä koet muiden näkevän sinut

4) Millainen haluaisit olla (kuvittele ihanneminä, jonka ei tarvitse olla realistinen)

5) Kuvaile lyhyesti koulusi ilmapiiriä

6) Millainen rooli sinulla on koulussa

7) Millaisiin asioihin pystyt itse vaikuttamaan koulussasi

8) Mihin asioihin et pysty vaikuttamaan koulussasi

9) Mihin asioihin pystyt vaikuttamaan tukioppilastoiminnallasi

10) Kuka on läheisin ihminen sinulle? (äiti, isä, ystävä, mummu tms., älä vastaa ihmisen nimellä)

11) Millainen suhde sinulla on häneen

12) Oletko vakituksessa seurustelusuhteessa

13) Millaiseksi kuvailet ilmapiiriä kotonasi

14) Kuvaile ilmapiiriäsi tukioppilaiden keskuudessa

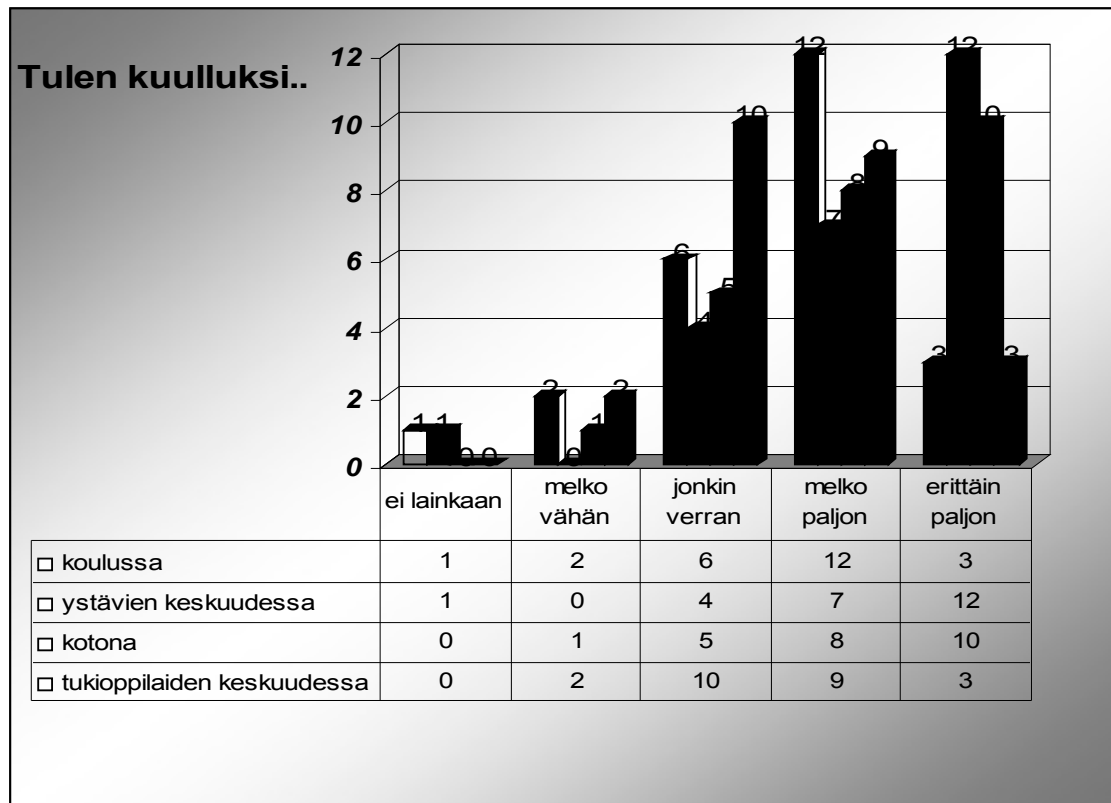
Osa 4. Laita rasti kohtaan, joka kuvaa mielestäsi parhaiten väitettä.

| | ei lainkaan | melko huonosti | jonkin verran | melko hyvin | erittäin hyvin |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tulen kuulluksi... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| - koulussa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - kotona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - ystävien keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - tukioppilaiden keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Minut hyväksytään sellaisena kuin olen... | | | | | |
| - kotona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - koulussa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - ystävien keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - tukioppilaiden keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Olen tarpeellinen... | | | | | |
| - koulu yhteisössä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - kotona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - ystävien keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - tukioppilaiden keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Uskallan tuoda eriävät mielipiteet esille... | | | | | |
| - kotona | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - koulussa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - ystävien keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - tukioppilaiden keskuudessa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Arvioi omat voimavarasi tällä hetkellä (1=vähän - 5= paljon) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Kuinka mielekkääksi (mukavaksi sekä tarkoituksenmukaiseksi) koet elämäsi tällä hetkellä? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Lopuksi voit kertoa vapaasti omin sanoin, mitä hyviä asioita sinulla on nyt elämässäsi, mitkä asiat ovat hyvin? | | | | | |

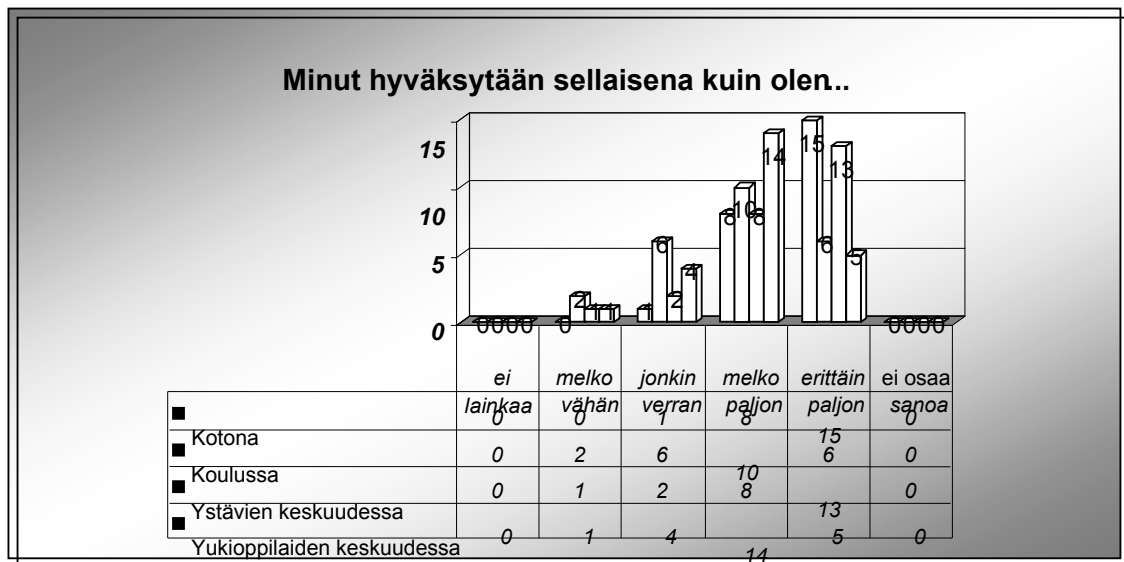
Kiitos paljon kyselyyn vastaamisesta :)

Terveisin, Meeri Kotikumpu
Sairaanhoidaja opiskelija, Laurea AMK
meeri.kotikumpu@laurea.fi

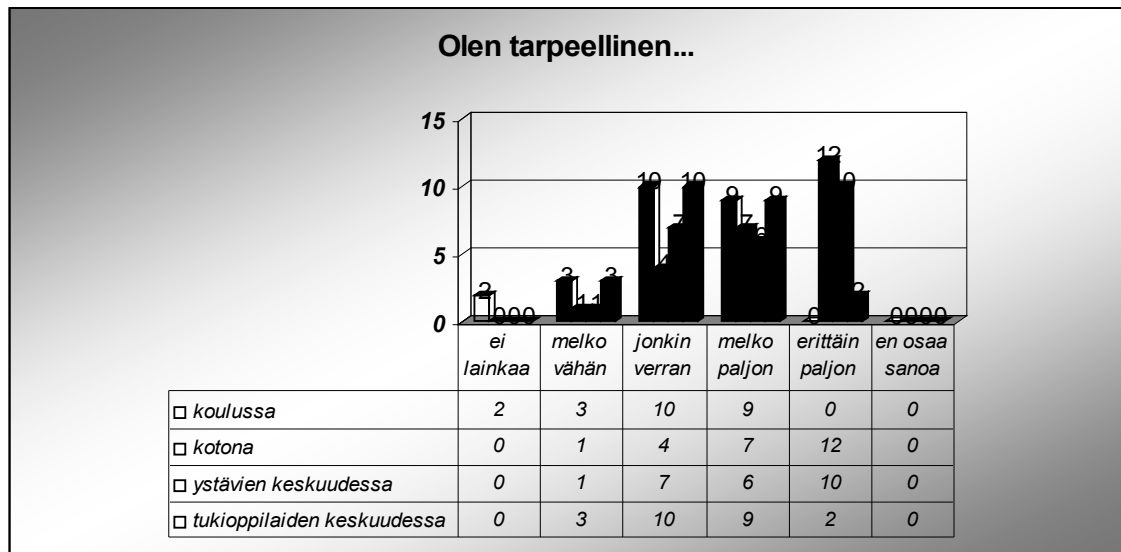
Liite 2 Kyselyn tuloksia kuvioina



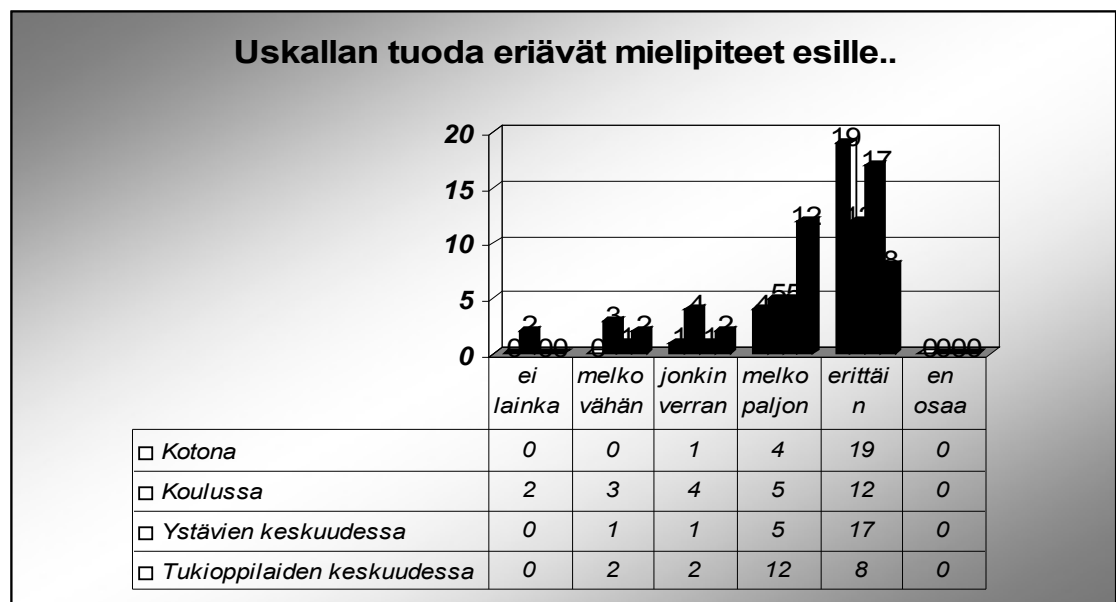
Kuvio 12. Kuulluksi tulemisen kokemukset.



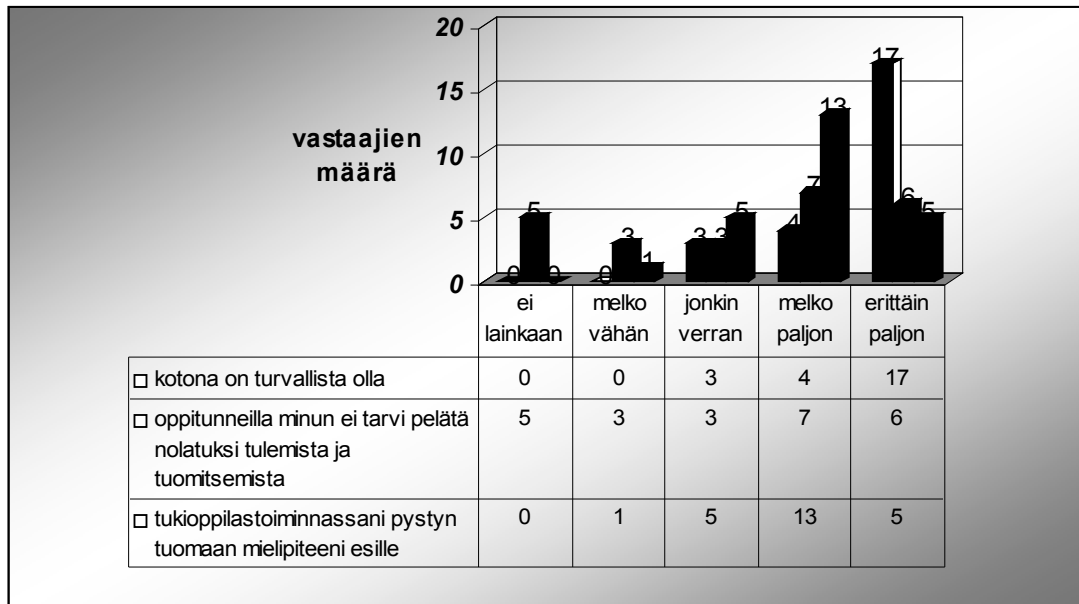
Kuvio 13. Hyväksymisen kokeminen



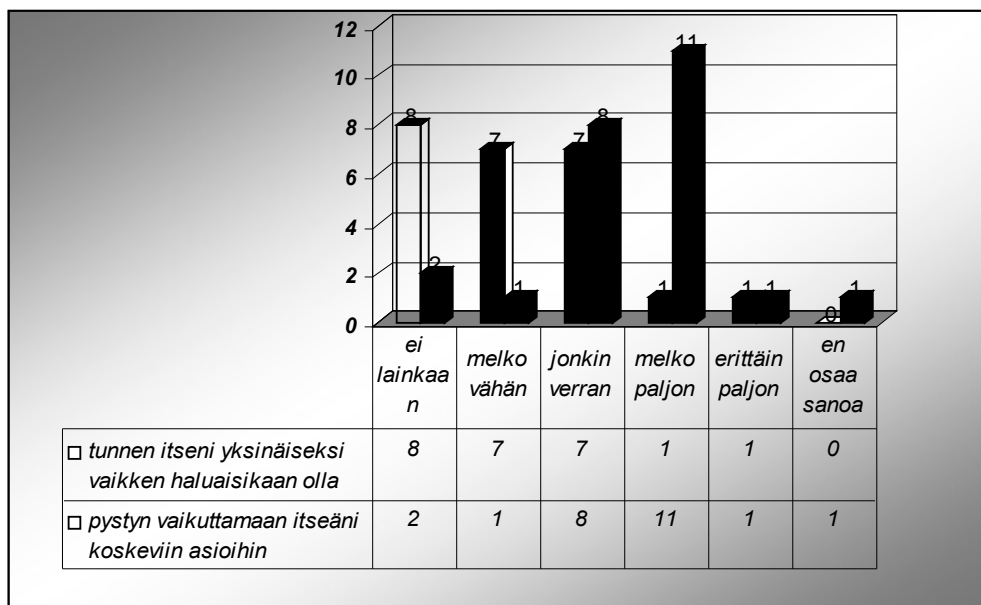
Kuvio 14. Tarpeellisuuden kokeminen.



Kuvio 15. Omien mielipiteiden esille tuomisen kokemuksen erilaisissa ympäristöissä.



Kuvio 16. Tukioppilaiden kokemus ilmapiiristä eri ympäristöissä.



Kuvio 17. Ympäristöön kuulumisen kokemus ja vaikutus mahdollisuudet tukioppilaillla.

Liite 3 Runorastin tuotokset

Vaaralliset

Joulu vietetään kotona,
perheen kanssa rauhassa.
Pipareita syödään monta kiloa,
niistä minä saan paljon iloa.
Sinulle minä lahjan tuon,
ja rakkautta sen mukana luon.
Aurinko paistaa järven pintaa,
ja tuo rakkauden kaikkien rintaan.
Nämä sanat minua koskettaa,
ja joulupukki tekee tuloaan ja
vaaralliset näin joulua toivottaa.
HYVÄÄ JOULUA, KUN EI OLE KOULUA

Käpylehmät runo

Tuli syksy
tuli sade.
Kuoli ludelta fade.
Silloin sanoi lammen made,
oot sä mulle kade,
ku mul on fade.
Joulu tuli
lahjat meni
Made sanoi seli, seli
ja ystävyyskin meni.

Vaihtoehto #1

Minä olen aurinko,
ja sinä olet sade.
Minä olen myös kade.
Pimpeli pompeli pom,
www.pimpeli.com