

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja

Sara Heimala & Sanni Hyttinen

Koulu nuoren itsetunnon tukena – kahdeksasluokkalaisten näkemyksiä

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Sara Heimala & Sanni Hyttinen

Koulu nuoren itsetunnon tukena – kahdeksasluokkalaisten näkemyksiä, 37 sivua, 5 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitaja

Opinnäytetyö 2019

Ohjaajat: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu;
vararehtori Juho Laitinen, Sammonlahden koulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät nuoren itsetuntoa ja kuinka koulussa voidaan sitä tukea. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tietoa, jonka avulla voidaan kehittää koulun toimintamalleja nuoren itsetunnon tukemiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sammonlahden koulun kanssa.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui kahdesta eri osasta: Sammonlahden koulun hyvinvointipäivänä järjestetyistä toimintapisteistä ja sen jälkeen järjestetyistä yksilöhaastatteluista. Opinnäytetyöhön osallistuivat koulun kaikki paikalle päässeet kahdeksasluokkalaiset oppilaat.

Opinnäytetyössä kootun tiedon perusteella oppilaat kokevat saavansa tarpeeksi tukea koulussa, mutta koulun vaikuttamismahdollisuuksia voisi lisätä. Ystävien merkitys koettiin tärkeimmäksi voimavaraksi ja itsetuntoa kohottavaksi tekijäksi oppilaiden keskuudessa. Muita itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ovat ulkonäkö, koulumenestys, vaikuttamismahdollisuudet sekä kouluhenkilökunnan tuki.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kaikessa lasten ja nuorten kanssa toimimisessa. Lisäksi opettajille ja vanhemmille olisi tärkeä tehdä opas nuoren itsetunnosta ja siihen liittyvistä tekijöistä sekä niiden tukemisesta. Ulkomaalaistaustaisten nuorten itsetunnon tutkiminen olisi tärkeää, sillä maahanmuutto on lisääntynyt muun muassa pakolaisuuden myötä. Kouluterveyskyselyt osoittavat, että heillä on suurempi riski sairastua mielenterveyden häiriöihin.

Asiasanat: nuoret, itsetunto, koulu

Abstract

Sara Heimala & Sanni Hyttinen

Supporting youngsters' self-esteem at school – views of eight-graders, 37 pages, 5 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2019

Instructor(s): Principal Lecturer Anja Liimatainen, Saimaa University of Applied Sciences; Vice Principal Juho Laitinen, Sammonlahti School

The purpose of the thesis was to find out factors that support youngsters' self-esteem. In addition, we wanted to find out how schools can support youngsters' self-esteem. With results of the thesis they could improve existing ways or create new ways to act in schools. This thesis was made in co-operation with Sammonlahti School.

The thesis is a practical thesis which were made in two parts. First there was activity points at Sammonlahti School and after that we interviewed three pupils. All eight-graders, who were present, took part in the research.

The results of the thesis show that youngsters have enough support at school. The issues that youngsters were missing were opportunities to influence. Based on the findings one of the most important factors in youngsters' self-esteem is friendship. Other main factors are appearance, success in school, opportunities to influence and the support of the school's staff.

The results of the thesis can be used in everyday life with youngsters. Additionally, it would be useful to make a guide book for teachers and parents about supporting youngsters' self-esteem. It would be important to make a similar research about youngsters from foreign countries who live in Finland. Immigration has increased because of refugees, among other things. Based on results of the School Health Promotion study (2017), these youngsters have a higher risk for mental disorders.

Keywords: youngsters, self-esteem, school

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Nuoret ja itsetunto.....	6
2.1	Kehonkuva.....	6
2.2	Itsetunnon kehittyminen.....	7
2.3	Voimavarat.....	9
3	Nuori koulumaailmassa	10
3.1	Nuorten vaikuttamismahdollisuudet.....	12
3.2	Nuorten saama tuki.....	13
4	Tarkoitus.....	15
5	Toteutus.....	15
5.1	Toimintapisteet	16
5.2	Haastattelut.....	24
6	Pohdinta.....	29
6.1	Eettiset näkökohdat	29
6.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	31
	Lähteet.....	35

Liitteet

- Liite 1 Aforismeista ajatuksiin
- Liite 2 Kiinalainen muotokuva
- Liite 3 Saatekirje
- Liite 4 Suostumus
- Liite 5 Haastattelurunko

1 Johdanto

Nuoren itsetunnon vahvistaminen on tärkeää, sillä hyvä itsetunto ehkäisee syrjäytymistä ja siihen yhteydessä olevia mielenterveysongelmia. On vaikea arvioida, kuinka paljon syrjäytyneitä nuoria Suomessa on, sillä syrjäytymiselle ei ole suoranaista määritelmää. Nuoren syrjäytymiseen vaikuttaa koulumenestys, sosiaalisten suhteiden vähyyks, terveydentila sekä myös perheen taloudellinen tilanne. Nuoret itse kokevat ystävien puutteen pahimmaksi syrjäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Yksinäisyys on yksi suurimmista masennuksen ja syrjäytymisen riskitekijöistä. Se heikentää nuoren elämänlaatua ja hyvinvointia sekä sillä on negatiivisia vaikutuksia psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a.) Koulu-uupumus on varsin yleistä, sillä oppilaiden kokemukset opiskelun kuormittavuudesta ovat lisääntyneet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a). Vuoden 2017 kouluterveyskyselyiden tulosten mukaan 10 prosenttia 8.- ja 9.-luokkalaisista kokee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018).

Syrjäytymisen ehkäisy tulisi olla moniammatillista ja yksilöityä, jotta nuorelle voidaan tarjota oikeanlaista apua. Nuorten yksinäisyyden ja sen myötä masennuksen sekä syrjäytymisen ehkäisy on todella tärkeää kouluissa, mutta se on myös iso haaste. Tällä hetkellä näitä ehkäistään tukemalla koulujen kerhotoimintaa, aamu- ja iltapäiväkerhoja sekä pieniä koululuokkia. Opetussuunnitelmassa edellytetään yhteisöllisyyden lisäämistä kouluissa. Kouluissa on otettu käyttöön menetelmiä, joiden avulla ehkäistään syrjäytymistä. Nuorille opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tarpeellisia ystävyysuhteiden solminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a.)

Olimme järjestämässä Sammonlahden koulun hyvinvointipäivänä toimintapisteitä, joilla halusimme luoda oppilaille mukavan koulupäivän. Kokosimme tietoa nuoren itsetuntoa edistävästä tekijöistä. Tämän tiedon avulla voidaan kehittää koulun toimintamalleja nuoren itsetunnon kehittämiseksi.

2 Nuoret ja itsetunto

Nuoruus sijoittuu ikävuosiin 12–20, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen. Ajanjakso on täynnä erilaisia muutoksia esimerkiksi koulutuksessa ja omassa kehossa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124.) Jokainen nuori kehittyy yksilölliseen tahtiin, mutta kaikki käyvät läpi samat kehitysvaiheet. Nuori alkaa itsenäistymään vanhemmista, jolloin ystävien merkitys korostuu. Lisäksi identiteetti muuttuu matkalla lapsesta aikuisuuteen. Nuori etsii omia arvojaan ja normejaan. Ajattelun kehittymisellä sekä sosiaalisilla suhteilla on nuoruudessa suuri merkitys muun muassa minäkuvan kehittymisessä. Vaikka nuoruudessa tapahtuu paljon erilaisia muutoksia, nuoruutta ei pitäisi pitää epämiellyttävänä ajanjaksona. (Lehtovirta & Peltola 2012, 161–165.)

Nuoren sosiaaliset kontaktit ja kohtaamiset sekä oma elämä tapahtuu enemmän tai vähemmän jonkin välineen avulla. Sosiaalinen media on siis olennainen osa nuoren toimintaympäristöä. Sosiaalisen median liiallisella käytöllä on kuitenkin haittavaikutuksensa. Osalle nuorista tietokoneet, internet ja pelaaminen korvaavat ihmissuhteet, jonka myötä nuori voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi. Nuori voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi myös maahanmuuttajana, jos hän ei tunne maan kulttuuria ja kieltä. Lisäksi liiallinen median ja elektroniikan käyttö aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä haittavaikutuksia. Fyysisinä vaikutuksina voidaan havaita muun muassa tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia ja psyykkisinä väsymystä, heikkoa itsehallintaa tai syrjäytymistä. (Hietala, Kaltainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 24–25; Peltomaa, Ahokas, Borshagovski, Blomqvist, Heltimoinen, Hongisto-Peltomaa, Kepsu & Seitola 2017, 190.)

2.1 Kehonkuva

Ensimmäinen nuoruuden kehityksen alkamisen merkki on puberteetin eli murrosiän alkaminen, joka tuo mukanaan monia fysiologisia ja hormonaalisia muutoksia. Murrosikä alkaa nuorilla hyvin eri aikoihin, tytöillä yleensä aikaisemmin kuin pojilla. Murrosikäisellä kehossa sekä mielessä tapahtuu paljon muutoksia. Kehon muutokset alkavat yleensä ennen mielen muutoksia. Omaan kehonkuvaan liittyvät asiat voivat olla arkoja aiheita nuorelle. Muuttunut keho ja ulkonäkö voivat aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta. Nuoret ovat yleensä

huolissaan omasta muuttuneesta kehostaan. Monesti he myös vertaavat omaa kehoaan muihin. (Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2016; Kiviruusu 2017; Väestöliitto 2018a.)

Kehonkuvan muutos aiheuttaa nuorille paineita ja vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. (Ojala ym. 2016; Kiviruusu 2017.) Laakso (2013) on tutkinut 15–18-vuotiaiden tyttöjen sosiaalisten tekijöiden yhteyttä omaan itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tyttöjen ulkonäköpaineisiin vaikuttavat eniten ystävät, toiseksi eniten internet ja kolmantena TV. Paineita ei ole kuitenkaan koettu vain negatiivisena, vaan myös neutraalina ja positiivisena. Tutkimukseen osallistujat olivat kuvanneet positiivista ja neutraalia painetta muun muassa kannustavana, innostavana ja ymmärrettävänä. Koska nuorille kehonkuva on usein tärkeä asia, neuvola- ja koululääkäri Riihonen (2016) kehottaakin muita kouluterveydenhoitajia painottamaan nuorille terveystarkastuksissa, että heidän kehityksensä etenee kuten pitääkin.

2.2 Itsetunnon kehittyminen

Nuoren identiteetin kehityksen pohjana on sosiaalisen aseman kehitys, kuten tie peruskoulusta toisen asteen opetukseen ja myöhemmin ammattiin. Identiteetti tarkoittaa omaa käsitystä itsestä. (Nurmi ym. 2006, 143.) Nuori kokee identiteettikriisin 14–16-vuotiaana, jolloin hän ei ole enää lapsi, mutta ei ehkä vielä nuorikaan. Nuoren on helppo tukeutua ystäviinsä, jos ei vielä tunne muuttunutta minäänsä. (Lehtovirta & Peltola 2012, 162.)

Minäkäsitys muodostuu minäkuvista ja on määritelmä siitä, millainen minä olen. Minäkuvaan kuuluu itsensä ja omien arvojen tunteminen. Minäkuvalla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus, joihin vaikuttavat muun muassa muiden, kuten ikätoverien mielipiteet, omat ominaisuudet ja erilaiset elämäntapahtumat, kuten kouluasteelta toiselle siirtyminen sekä koulumenestys. (Nurmi ym. 2006, 143; Lehtovirta & Peltola 2012, 266.) Kahdeksaluokkalaisten ovat vasta siirtyneet yläasteelle ja jatkavat pian opintojaan toisen asteen koulutuksessa.

Identiteettiin ja minäkuvaan liittyy keskeisesti itsetunto eli oman arvonsa tunteminen. Ihmisen sisäisiä oletusarvoja ovat itsetunto, minäkuva ja ajatus siitä,

onko tarpeeksi hyvä. Oletusarvot ovat uskomuksia, näkemyksiä ja käsityksiä, jotka rakentuvat ihmissuhteiden kautta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 48). Etenkin murrosiässä nuori kokee voimakasta myllerrystä oman itsensä kanssa ja itsetunto voikin vaihdella aika ajoin hyvästä heikkoon itsetuntoon (Väestöliitto 2018b). Yleensä puhutaan, että itsetunto on joko hyvä tai heikko, mutta käsite on kuitenkin hyvin tilannesidonnainen.

Positiivisen minäkuvan ja jyvän itsetunnon kehittymiseen voi ja kannattaa vaikuttaa. Tämä vaatii rakentavaa kasvuympäristöä ja asiallisia tekoja. (Cacciatore ym. 2008, 137–148.) Hyvä itsetunto tarkoittaa, että ihminen kokee olevansa arvokas. Esimerkiksi ihmisellä, joka tuntee olevansa tekemässään asiassa taitava, on hyvä itsetunto. Hyvän itsetunnon piirteisiin kuuluu myös omien heikkouksien tunnistaminen. (Psykoterapiakeskus Vastaamo.) Kun ihminen ei pelkää epäonnistuvansa, hän uskaltaa kokeilla uusia asioita ja kehua itseään (Stenelund). Koulussa positiivinen itsetunto näkyy koululaisella muun muassa uusien haasteiden kohtaamisessa ja halukkuudessa auttaa muita (Ojala 2015).

Ihminen, jolla on heikko itsetunto, kokee itsensä jollain tavalla arvottomaksi. Hän ei näe vahvuuksiaan, vaan keskittyy heikkouksiinsa. Epäonnistuminen ja heikko itsetunto tuovat suuria negatiivisia tunteita, kuten surua ja vihaa itseään kohtaan. (Stenelund.) Koulussa heikon itsetunnon omaava koululainen tarvitsee turvakseen paljon aikuisen apua (Ojala 2015). Heikko itsetunto voi johtua esimerkiksi kiusaamisesta, psyykkisestä sairaudesta tai riittämättömyyden tunteista. Itsetuntoa voi kuitenkin aina kehittää paremmaksi tilanteesta riippumatta. (Stenelund.)

Itsetunto kasvaa ja muuttuu koko elämän ajan. Lapsuudessa hankittu pohja itsetunnolle auttaa nuorta selviytymään murrosiän hankaluuksista. Vanhemman kiinnostus nuoresta tukee nuoren itsetuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.) Vaikka murrosikäisen nuoren kehitystehtävänä on itsenäistyminen, hän kaipaa silti vanhempien ja koko perheen tukea, ohjausta ja ymmärrystä (Lehtovirta & Peltola 2012, 165–166.) Nuoren pitää kuulla vanhemmiltaan, että hän on rakastettu. Nuorena vahvistuu tunne, että hän on tärkeä ihan omana itsenään, kun vanhemmat huomioivat hänen luonteenpiirteitä ja muita luontaisia ominaisuuksia. Nuorelle kannattaakin antaa hyvää palautetta aina kun siihen on

mahdollisuus, sillä ne kaikki vaikuttavat myönteisesti nuoren itsetuntoon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a; Kiviruusu 2017). Palaute kehitettävistä ominaisuuksista tulisi liittää myönteisen palautteen yhteyteen (Ojala 2015).

2.3 Voimavarat

Voimavarat ovat jokaiselle omia ja henkilökohtaisia. Voimavarat auttavat nuorta selviytymään arjesta ja murrosiän muutoksista. Yleisimpiä voimavaroja kuitenkin on arjen rytmi: nuori tarvitsee tarpeeksi unta, hyvää ravintoa ja liikuntaa voidakseen hyvin. (Suomen mielenterveysseura a.) Hyvät ja tasapainoiset elämäntavat turvaavat nuoren kasvua ja kehitystä. Tasapainoiset ruokailutottumukset tukevat lapsen ja nuoren hyvää kasvua ja kehitystä sekä vaikuttavat nuoren hyvinvointiin. Nuorena opitut terveelliset elintavat jatkuvat myös yleensä aikuisuuteen saakka, eikä ongelmia pääse syntymään. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2018b.)

Lisäksi liikunnalla on iso merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunta edistää niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia, virkistää nuoren mieltä sekä auttaa selviytymään arjen haasteista, lievittää jännitystiloja, vähentää ahdistusta ja auttaa stressin hallinnassa. Liikunta vaikuttaa merkittävästi myös unen laatuun, mikä on yksi nuoren voimavaroista. (Suomen Mielenterveysseura b.) Myös harrastukset ovat keskeisiä voimavaroja, sillä niissä nuoret löytävät monesti ystäviä, pääsevät kehittämään itseään sekä monesti löytävät omia vahvuuksiaan. Harrastus on heille mielekäs tapa viettää vapaa-aikaa. Harrastukset vaikuttavat myös syrjäytymisen ehkäisyyn. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a; Kiviruusu 2017.) 8.- ja 9.-luokkalaisista 89 prosenttia harrastaa vähintään kerran viikossa (Halme ym. 2018). Sosiaalisen median ja elektroniikan käyttö, kuten esimerkiksi kännykän selaaminen tai tietokoneella pelaaminen voivat tuoda nuorille mielekästä ajankulua, rentoutumista ja sosiaalista kanssakäymistä muiden nuorten kanssa (Hietala ym. 2010, 24–25).

Lapsen kasvaessa ikätovereiden merkitys voimistuu ja kavereista tulee entistä tärkeämpiä. Murrosiässä ystävillä on todella suuri merkitys nuorelle ja ryhmään kuulumisen sekä osallisuuden tunteen kokeminen korostuu entisestään.

Sosiaalisen osaamisen vahvistumisesta ja sosiaalisista taidoista tulee yhä tärkeämpää, kun vietetään aikaa muidenkin kuin omien perheenjäsenten kanssa. Ystävien kanssa vietetään entistä enemmän aikaa ja heille on helppo puhua asioista, joita nuori ei halua kertoa aikuisille. Ystävilta saa myös vertaistukea murrosiän aiheuttamiin muutoksiin. (Hietala ym. 2010, 24; Väestöliitto 2018c.) Nuoret tarvitsevat myös turvallisia aikuisia ympärilleen. Vaikka nuorien voi olla helpompi puhua ystävilleen, on aikuisella enemmän elämänkokemusta ja erilaisia ratkaisuja nuoren ongelmiin. Aikuinen osaa myös antaa erilaisia näkökulmia nuorelle. (Väestöliitto 2018d.)

Vaikka murrosiässä nuori useasti alkaa kapinoimaan vanhempiaan vastaan ja viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa, pysyy perhe silti tärkeänä osana nuoren elämää ja on yksi merkittävimmistä voimavaroista. Vanhemmat tukevat, neuvovat ja ohjaavat nuorta, vaikka vanhempien ja nuoren välinen suhde muuttuu. Murrosiässä vanhemman ja lapsen vuorovaikutus muuttuu yksisuuntaisesta ohjauksesta keskusteluun, neuvotteluun ja yhteiseen päätöksentekoon. Muutoksista huolimatta lapsen ja vanhemman vuorovaikutus säilyy yleensä hyvänä ja nuoret ovatkin arvioineet vanhemmat läheisimmiksi ihmisiksi heidän elämässään heti ystävien jälkeen. (Nurmi ym. 2006, 145.) Nuoren hyvä suhde vanhempiin vähentää riskiä mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteiden ilmenemiseen (Halme ym. 2018; Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013).

3 Nuori koulumaailmassa

Suomessa opiskelu on velvollisuus, joka on määrätty laissa (Perusopetuslaki 1998/628, 25§). Koulunkäynti on iso osa kahdeksaluokkalaista elämää, sillä koulupäivät, koulukaverit, kotitehtävät ja koulumatkat määrittävät nuoren arkirytmii. Koulussa nuorta ohjaavat ja tukevat opettajat ja koulun muu henkilökunta (Mielenterveyden keskusliitto). Koulun tehtävänä on sekä opettaminen että kasvattaminen (Ahtola 2017). Nuori pääsee koulussa osaksi yhteistä porukkaa, joka tukee nuoren kasvua ja itsetuntoa.

Koulupäivään liittyy sekä mukavia että epämiellyttäviä asioita. Koulussa on mukavaa, jos siellä on hyviä kavereita, joiden seurassa nuori viihtyy. Nuori voi odottaa innolla viikonlopun jälkeen maanantaita, kun koulu alkaa ja pääsee

tapaamaan ystäviään. (Mielenterveyden keskusliitto.) Koulusta tutut kaverit täyttävät myös nuoren vapaa-aikaa ja mahdollisesti he jakavat saman harrastuksen. Koulupäivästä tekee mukavamman myös se, että on itse saanut osallistua koulupäivän ja -alueen suunnitteluun. Esimerkiksi Wissin, Hakamäen, Hietanen-Peltolan, Koskisen, Laitisen, Mannisen, Saariston ja Ståhlin kokoamassa vuoden 2015 TEAviisarin tilastoista (2016) ilmenee, että kahdessa kolmesta koulusta oppilaat osallistuivat kouluruoan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lisäksi lähes yhtä yleistä oli, että oppilaat osallistuivat koulun toiminnan arviointiin, koulun tilojen ja pihojen suunnitteluun sekä järjestyssääntöjen laatimiseen.

Joskus kouluunlähtö tai kotitehtävien tekeminen eivät kiinnosta nuorta, vaan hän tekisi mieluummin jotain muuta. Tämä on ihan tavallista ja ymmärrettävää. Koulussa voi kuitenkin tapahtua sellaista, jonka takia nuori ei sinne halua mennä. Tällaisia asioita voi olla kaikenlainen kiusaaminen, kuten töniminen, joka aiheuttaa nuorelle alakuloisen olon. (Mielenterveyden keskusliitto.) Nuori voi myös tarvita niin paljon energiaa murrosiän muutoksiin, kuten mielialojen ja itsetunnon heilahteluihin sekä koulun haasteisiin sopeutumiseen, että energiaa ei ole enää jäljellä koulussa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 8). Lisäksi ystävyys-suhteiden muuttuminen kouluasteelta toiselle siirryttäessä voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon negatiivisesti, mutta yleensä nämä itsetuntoon liittyvät vaikeudet häviävät kasvun myötä (Nurmi ym. 2006, 151–152).

Jos nuorella on koulunkäynnin suhteen vaikeuksia, se voi ilmetä muun muassa oppimisvaikeuksina, sosiaalisuuteen liittyvinä ongelmina tai käytöshäiriöinä, kuten levottomuutena. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki koululaiset, joilla on jonkinlaisia koulunkäyntivaikeuksia, oireilisivat. Myös nuori, joka on aina hyvin kiltti ja tunnollinen, voi kärsiä pahasta olost. (Mielenterveyden keskusliitto.) Koulunkäynnin notkahtaminen on vain tilapäistä tavanomaisesti etenevässä nuoren kehityksessä (Marttunen ym. 2013, 8). Vaikeudet voivat johtua nykypäivänä esimerkiksi sosiaalisen median ja elektroniikan liikkakäytöstä, joka voi näkyä koulussa levottomuutena, koulumenestyksen huononemisenä sekä motivaation ja innostuksen puutteena. (Hietala ym. 2010, 24–25.)

Koulun tehtävänä on huolehtia nuorista sekä huomata heissä merkit, jotka viittaavat jonkinlaisiin vaikeuksiin. Kuitenkin vanhemmat voivat hämmentyä, jos koulun henkilökunta ottaa kantaa nuoren koulunkäyntiin. Vanhemmat eivät välttämättä ole samaa mieltä lapsestaan koulun kanssa, mutta koulun kanta kannattaa kuunnella, sillä nuori voi käyttäytyä kotona hyvinkin eri tavalla kuin koulussa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

3.1 Nuorten vaikuttamismahdollisuudet

Opiskeluympäristöllä ja oppilaitosyhteisöllä on iso merkitys lasten ja nuorten terveydelle ja heidän kokemalleen hyvinvoinnille sekä mahdollisuuksille oppia omien kykyjensä mukaisesti. Oppimista ja hyvinvointia vahvistaa kouluviihtyvyys, johon vaikuttavat kokemukset opiskelusta sekä oppilaitosyhteisön sosiaaliset suhteet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a; Peltola & Moision 2017.)

Koulu yhteisön hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä ovat oppilaiden sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja osallistuminen koulu ympäristön toimintoihin. Oppilaista suurin osa haluaa vaikuttaa koulu ympäristön asioihin. Identiteetin kehittymiseen vaikuttaa moni asia. Koulu ympäristössä näitä asioita ovat muun muassa mahdollisuus olla osallisena ja mukana itselleen merkittävässä yhteisöissä, koulu ympäristön suunnittelussa tai tapahtumien järjestelyssä. (Peltola & Moision 2017.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn (Halme ym. 2018) mukaan perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisista yhdeksän prosenttia kokee vaikuttamismahdollisuutensa hyväksi.

Oppilaitoksella on sen oppilaista rakentunut oppilaskunta, jonka tehtävänä on lisätä yhteistoimintaa ja mahdollistaa erilaisia vaikuttamismahdollisuuksia oppilaille. Onnistuneessa oppilaskuntatoiminnassa innostetaan ja rohkaistaan jäseniä tuomaan esiin erilaisia näkemyksiä ja toiveita koulutoimintaan. Lisäksi sillä pyritään osallistuttamaan oppilaita päätöksentekoon ja toimimaan aktiivisesti yhteisissä asioissa. Vertaistoiminta on suotuista osallistumisen ja osallisuuden kanava, jolla vahvistetaan oppilaiden yhteishenkeä ja ehkäistään ongelmia. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015.)

Yhteisön hierarkiassa tai sosiaalisessa mediassa tapahtuvat kiusaamis- tai syrjintätapaukset ovat ensimmäisenä oppilaiden havaittavissa, sillä ne jäävät

usein aikuisilta piiloon. Tämän vuoksi oppilaiden kuunteleminen on tärkeää, sillä sen avulla voidaan nostaa esiin oppilaitoksen tiedostettuja ja tiedostamattomia ajattelu- tai toimintatapoja, jotka rajoittavat oppilaiden osallistumista yhteisön toimintaan tai toimintatapojen uudistamiseen. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015.)

3.2 Nuorten saama tuki

Perusopetuslaissa on ilmoitettu, että opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille tarpeellisia tietoja ja taitoja elämään. Lisäksi sillä pyritään edistämään oppilaiden sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa. Perusopetuslailla varmistetaan riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella. (Perusopetuslaki 628/1998, 2§.)

Kouluterveyskyselyillä saadaan seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opetuksesta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Seurantatiedot ovat monipuolisia ja luotettavia, ja niitä saadaan maakunnittain ja paikallisittain. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyviltä oppilailta vuodesta 1996. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b.) Kouluterveyskysely tehdään parittomina vuosina koko maassa ja se toteutetaan koulupäivän aikana opettajan valvonnassa. Kysely on oppilaille vapaaehtoinen ja nimetön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018c.)

Koulu on todennäköisesti ainoa instituutio, jossa on mahdollisuus vaikuttaa jokaisen kehittyvän nuoren elämään. Tämän vuoksi on tärkeää, että koulu jo itsessään antaa oppilaille runsaasti mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Koulun henkilökunta todistaa aitiopaikalta nuorten itsenäistymiskehitystä, oppimista, onnistumisia ja vastoinkäymisiä. Tällä tavoin he pääsevät tukemaan oppilaita arkisessa ympäristössä, jossa etsitään omia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä opetellaan elämänhallintaa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13; Cacciatore ym. 2008, 138.)

Opettajilla, koulu yhteisön merkittävillä toimijoilla, on hyvä näkemys terveellisyyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistävästä ja vaarantavista tekijöistä

oppilaitoksissa. Heillä on usein myös ensimmäisenä havaintoja tai tietoa opiskeluyhteisön tai yksittäisen oppilaan hyvinvointiongelmista tai tuen tarpeista. Tämän vuoksi opettajilla on tärkeä rooli kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyssä, tilanteiden tunnistamisessa ja niihin puuttumisessa sekä opiskeluun liittyvän kuormituksen ja tuen tarpeen tunnistamisessa. Lisäksi opettajat edistävät yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa käytännön opetustilanteissa. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015.)

Onnistumiset ovat niitä asioita, jotka parantavat oppimista. Tällöin myös positiivisen palautteen antaminen onnistumisista on oltava rutiininomaista. On tärkeää, että koulukuulumisia kysyttäessä keskitytään epäonnistumisten sijaan onnistumisiin. (Hietala, Kaltainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 22; Cacciatore ym. 2008, 16.)

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstöä ovat terveydenhoitaja ja lääkäri. Työtehtäviä hoidetaan yhteistyössä oppilaitoksen kuraattorin, psykologin ja opetushenkilöstön kanssa. Lisäksi voidaan tarvita myös muiden terveydenhuollon toimijoiden, kuten fysioterapeuttien ja mielenterveyspalvelujen henkilöstön palveluita. Terveydenhoitaja toteuttaa laajoja terveystarkastuksia vuosiluokille 1, 5 ja 8 yhdessä lääkärin ja mahdollisuuksien mukaan oppilaan huoltajien kanssa. Laajojen terveystarkastuksien lisäksi tärkeä työmuoto on terveydenhoitajan avoin vastaanotto, jonne oppilaat voivat tulla aikaa varaamatta keskustelemaan oireistaan ja mieltään vaivaavista asioista. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015.)

4 Tarkoitus

Tässä opinnäytetyössä on keskeistä kuvata, mitä itsetuntoon vaikuttavat tekijät ja niiden tukeminen tarkoittavat nuoren näkökulmasta. Itsetunnon tukemisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä toimintaa, joka vaikuttaa nuoren itsetuntoon positiivisesti. Kootun tiedon avulla voidaan kehittää koulun toimintamalleja nuoren itsetunnon tukemiseksi. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat nuoren itsetuntoon?
- Kuinka koulussa voidaan tukea nuoren itsetuntoa?

5 Toteutus

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta osasta: hyvinvointipäivänä järjestetyistä toimintapisteistä ja yksilöhaastatteluista. Tässä opinnäytetyössä toiminnallisuus näkyy siten, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Lisäksi olemme yhdistäneet teorian tiedon ja käytännön osaamisen sekä tarkastelleet näitä asioita ammattimaisesti. Olemme valinneet toimintatavan, jonka uskomme olevan kohderyhmälle mieluisa. (Vilka & Airaksinen 2003, 23, 38, 41–42, 51, 53.)

Olimme osana Sammonlahden koulun hyvinvointipäivää, johon järjestimme kolme erilaista itsetuntoon liittyvää toimintapistettä. Lisäksi sekä Sammonlahden koulu että muut ulkopuoliset tahot ohjasivat järjestämiään toimintapisteitä kyseisenä päivänä. Järjestämiemme toimintapisteiden tavoitteena oli, että ryhmätilanteet olisivat nuorille mukavia oppimistapahtumia ilman paineita. Lisäksi haastattelimme kolmea oppilasta yksitellen kuukausi hyvinvointipäivän jälkeen. Haastattelut järjestettiin syvemmän ymmärtämisen tueksi. Päädyimme yksilöhaastatteluun sen perusteella, että silloin haastattelutilanteessa ei ole ryhmän luomaa painetta. Lisäksi haastattelussa haastateltava motivoituu todennäköisesti enemmän kuin esimerkiksi kyselylomakkeita täyttäessään (Nurmi ym. 2006, 270). Haastattelujen tulokset lisäävät hyvinvointipäivästä saatujen tulosten luotettavuutta.

Kohderyhmään kuuluivat Sammonlahden koulun kahdeksaluokkalaiset oppilaat. Kohderyhmä muodostui sillä perusteella, että tämän ikäiset nuoret osaavat jo kuvata omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. He ovat itsenäistymässä ja he osaavat jo muodostaa omia mielipiteitä ja tehdä päätöksiä sekä perustella niitä. Heidän minäkuvansa on muodostumassa ja itsetunto on altis ulkopuolisille paineille. Nykypäivänä nuoriin kohdistuu paineita, jotka vaikuttavat heihin ja heidän herkkään itsetuntoonsa. Nuoriin kohdistuvia paineita ovat esimerkiksi ihmissuhteet, koulumenestys sekä sosiaalisen median luomat paineet. (Lehtovirta & Peltola 2012, 160–163.)

5.1 Toimintapisteet

Järjestimme toimintapisteet osana Sammonlahden koulun hyvinvointipäivää 11. lokakuuta 2018. Toimintapisteiden tarkoituksena oli ohjata oppilaita tunnistamaan omaa itsetuntoaan ja hyvinvointiaan mukavien ja positiivisten asioiden kautta. He saivat niin sanotusti ajatuksen aiheesta itsetunnosta sekä siihen liittyvistä tekijöistä ja käsitteistä. Toimintapisteiden päällimmäisenä tarkoituksena oli kuitenkin hyvän mielen luominen oppilaille erilaisen koulupäivän ansiosta.

Toimintapisteiden tilana toimi kirjasto ja kirjastonhoitajan huone. Kirjaston sai hyvin jaettua kahtia, jolloin ensimmäinen ja toinen toimintapiste mahtuivat molemmat. Kolmas toimintapiste sijoittui erillisen oven taakse kirjastonhoitajan huoneeseen, sillä kyseinen toimintapiste ennakoitiin äänekkäimmäksi. Täten taattiin rauhallinen osallistuminen.

Toimintapisteitä oli yhteensä kolme. Jokaisella toimintapisteellä oli yksi ohjaaja. Me toimimme kahden toimintapisteiden ohjaajina ja kolmannella toimintapisteellä ohjasi opinnäytetyössämme siinä vaiheessa mukana ollut terveydenhoitajaopiskelija. Lisäksi kirjastoon oli varattu päivän ajaksi yksi opettaja, joka oli läsnä tarvittaessa ja auttoi esimerkiksi tarvikkeiden hankkimisessa. Kahdeksaluokkalaiset tulivat ryhmittäin ja ryhmiä oli yhteensä kuusi. Jokainen ryhmä saapui aina opettajan johdolla ensin kirjastoon, jossa oli parin minuutin esittely ryhmien ohjaajista ja toimintapisteiden järjestelyistä. Tämän jälkeen ryhmää pyydettiin jakautumaan omatoimisesti kolmeen noin yhtä

suureen pienryhmään. Yksi ryhmä oli lukumäärältään niin vähäinen, että he kävivät yhdessä yhtenä ryhmänä kaikki toimintapisteet läpi. Opettajat seurasivat usein toimintapisteitä taka-alalla. He eivät osallistuneet toimintapisteiden ohjaukseen. Jotkut opettajat myös osallistuivat toimintapisteiden ohjelmaan. Yksi ryhmä oli kirjaston kolmella toimintapisteellä yhteensä 40 minuuttia siirtymäaikoineen (taulukko 1). Täten yhdelle toimintapisteelle oli varattu aikaa noin 12 minuuttia. Kun jokainen pienryhmä oli käynyt kaikilla kolmella toimintapisteellä, he jatkoivat matkaansa hyvinvointipäivän seuraavalle toimintapaikalle opettajansa johdolla.

Aika 11.10.2018	Ryhmä
9.10-9.50	8D
9.50-10.30	8E
10.30-11.10	8F
11.10-11.50	Ruokailu
11.50-12.30	8A
12.30-13.10	8B
13.10-13.50	8C

Taulukko 1. Hyvinvointipäivän toimintapisteiden aikataulu

Tärkeää jokaisen ryhmän ohjaamisessa oli painottaa, että jokainen pystyi osallistumaan haluamallaan tavalla. Ketään ei siis painostettu jakamaan ajatuksiaan ryhmässä, jos hän ei sitä halunnut. Jokainen pystyi olla mukana toimintapisteillä, vaikka ei halunnutkaan sanoa mitään ääneen. Ryhmän ohjaajana pystyi vaikuttamaan toimintapisteiden toimintaan esimerkiksi siten, että hän kertoi ensin omia esimerkkejä tehtävänannon mukaan, ja näin ryhmäläisten oli helpompi lähteä toimintaan mukaan. Lisäksi esittelimme vielä itsemme ohjaamillamme toimintapisteillä ja kyselimme oppilailta, mitä heille kuuluu ja miten päivä on mennyt. Yhden ryhmänohjaajan tehtävänä oli myös kysyä ja keskustella ryhmän viimeisen pienryhmän kanssa, mitä he pitivät toimintapisteistä. Näin saimme suullista palautetta, joka oli vain positiivista. Esimerkiksi monet nimesivät mieluisimman toimintapisteiden kaikkien kolmesta ja lisäksi he kertoivat, että *voittaa tämä normaalin koulupäivän*.

Ensimmäinen toimintapiste – aforismeista ajatuksiin

Toimintapisteellä oppilaat tuottivat ajatuksiaan itsekseen tehtäväpaperille. Tehtävinä oli lauseiden ja käsitteiden selittäminen ja täydentäminen (liite 1). Toimintapisteiden tarkoituksena oli omien tunteiden pohdinta ja ajatusten tuottaminen. Lopuksi, jos aikaa jäi, sai kirjoittaa kaverille kehuja pienelle paperille.

Tehtävän aikana tunnelma oli oppilaiden mielestä vähän kuin kokeessa. Jokainen oppilas pohti ja kirjoitti itsekseen, vaikka heitä kannustettiin myös jakamaan ajatuksiaan, etenkin, kun oli ehtinyt käydä lomakkeen läpi. Pari- tai ryhmäkeskustelua ei kuitenkaan syntynyt ja moni peitteli omia vastauksia. Toimintapiste oli kuitenkin rauhallinen, jolloin oppilailla oli mahdollisuus pohtia lomakkeen kysymyksiä ja rauhoittua ohjelmarikkaan päivän keskellä.

Tuotokset jäivät meidän käyttöömme. Lähes kaikki oppilaat kokivat lomakkeen ensimmäisen väitteen, *ihminen on niin onnellinen kuin päättää olla*, todenmukaiseksi. Useat oppilaat olivat kommentoineet väitettä siten, että oma elämänsä vaikuttaa paljon elämänsä kulkuaan. Pieni osa oppilaista oli kuitenkin sitä mieltä, että itse ei voi päättää kuinka onnellinen on tai milloin esimerkiksi rakastuu. Lomakkeen toista väitettä, *pienikin ystävällinen teko on arvokkaampi kuin suuri aikomus*, lähes kaikki oppilaat olivat selittäneet asiaa omin sanoin, kuten, että teot ovat aina sanoja tärkeämpiä ja vaikka tavoite olisi miltei mahdottoman suuri, on hyvä tehdä edes pieni teko saavuttaakseen tavoitteen. Kyseessä olevaan kohtaan oli annettu myös joitakin esimerkkejä ja ystävät olivat niissä pääosissa.

Vastausten mukaan itsetunto rakentuu *itsensä hyväksymisestä, itsensä rakastamisesta*. Mielestämme tämän paremmin asiaa ei voi tuoda ilmi. Jokainen kyseiseen kohtaan vastanneista oli omalla tavallaan selittänyt itsetunnon käsitettä sekä millaisista asioista se koostuu. Kukaan ei ollut kirjoittanut samalla tavalla. Tämä kertoo itsetunnon määritelmän moniulotteisuudesta. Hyvä itsetunto oli mainittu myös voimavaraksi. Lisäksi voimavaroiksi nousivat ystävät, perhe, harrastukset ja arjen toiminnot, kuten syöminen, nukkuminen ja saunominen. Voimavarat oli selitetty asioiksi, jotka *tuovat iloa elämään ja auttavat jaksamaan*.

Nämä asiat voivat kuitenkin olla sekä positiivisia että negatiivisia, mutta joiden kautta saa voimaa, että jaksaa eteenpäin.

Lähes jokainen on vastannut lomakkeen kohtaan, jossa kysytään, miten itsetuntoani voidaan tukea koulussa. Ystävät pitivät kärkisijaa tässäkin kohtaa. Oppilaat kokivat myös opettajien roolin tärkeänä. He olivat kirjoittaneet, että opettajat pystyvät tukemaan koulunkäyntiä kehumalla ja auttamalla. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että oppilaat toivovat kehuja koulun viestintäjärjestelmä Wilmaan hymyinä. Kehuja toivotaan myös muilta, kuten ystäviltä. Kehut voivat olla muutakin kuin koulumenestykseen liittyvää, esimerkiksi vaatteiden kehumista. Opettajien lisäksi muun henkilökunnan, kuten kouluterveydenhoitajan ja -kuraattorin, tuki tuli esiin vastauksista. Tulosten perusteella nuoren itsetuntoa voidaan tukea myös *hyväksymällä kaikenlaiset ihmiset*. Toimintapisteen tuotoksien keskeisimmät ilmaisut on koottu kuvaan 1, sillä emme halunneet hävittää oppilaiden kirjoitusten merkitystä.

Ihminen on niin onnellinen kun päättää olla

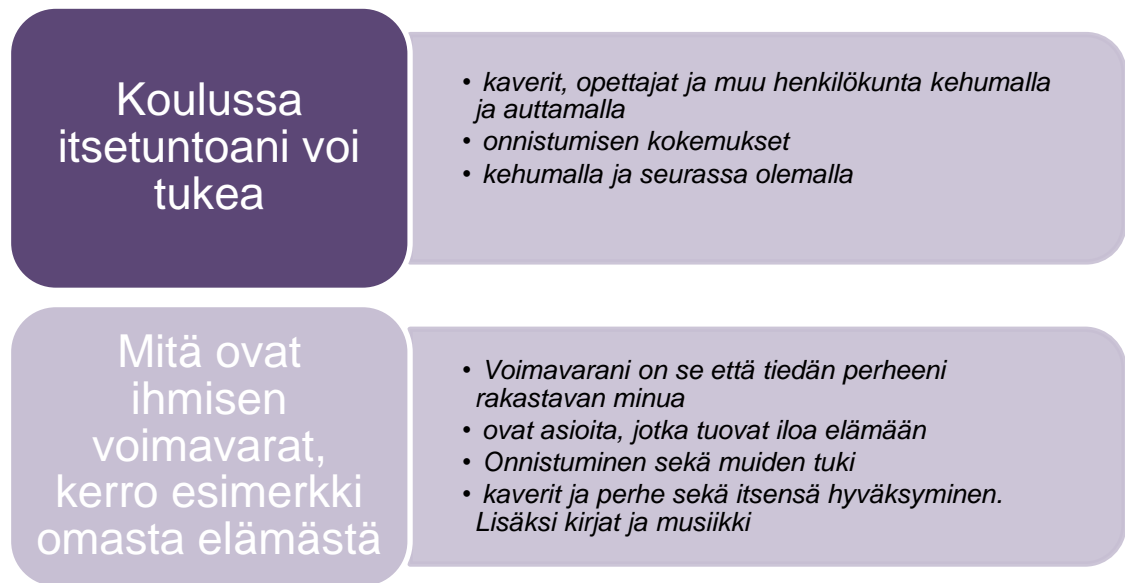
- *Totta, koska elämänasenne vaikuttaa paljon*
- *Ihminen on niin onnellinen kuin haluaa ja päättää siitä itse eikä kukaan muu*
- *jos päätät keskittyä hyviin asioihin olet onnellinen*
- *että uskaltaa olla oma itsensä*

Pienikin ystävällinen teko on arvokkaampi kuin suurin aikomus

- *jos ystävä tekee jotai hyvää sinulle se on arvokasta koska se tekee sen sinulle*
- *Kyllä, koska on helpompi sanoa kuin tehdä*
- *Pienetkin teot voivat kirkastaa toisen päivää*
- *Ihminen voi arvostaa pieniäkin tekoja*

Itsetunto rakentuu

- *muiden kautta ja omien kokemusten ja tunteiden kautta*
- *Hyvien ja pahojen päätöksiä hyväksymisestä, itselleen anteeksiantamisesta ja omien rajojen tietämisestä*
- *kun oppii tuntemaan itsensä paremmin*
- *Ei välitä muiden mielipiteistä vaan tekee niin kuin itsestä parhaalta tuntuu*



Kuva 1. Aforismeista ajatuksiin

Toinen toimintapiste – kiinalainen muotokuva

Toimintapisteen tarkoituksena oli saada oppilaat tutkimaan itseään eri näkökulmien kautta. Oppilaat saivat valmiin lomakkeen, johon on kirjoitettu lauseiden alku (liite 2). Heidän tehtävänä oli pohtia itsekseen, miten jatkaisivat sitä. Harjoitus kannusti pohtimaan omaa persoonaa eri näkökulmista ja täten vahvistamaan itsetuntemusta.

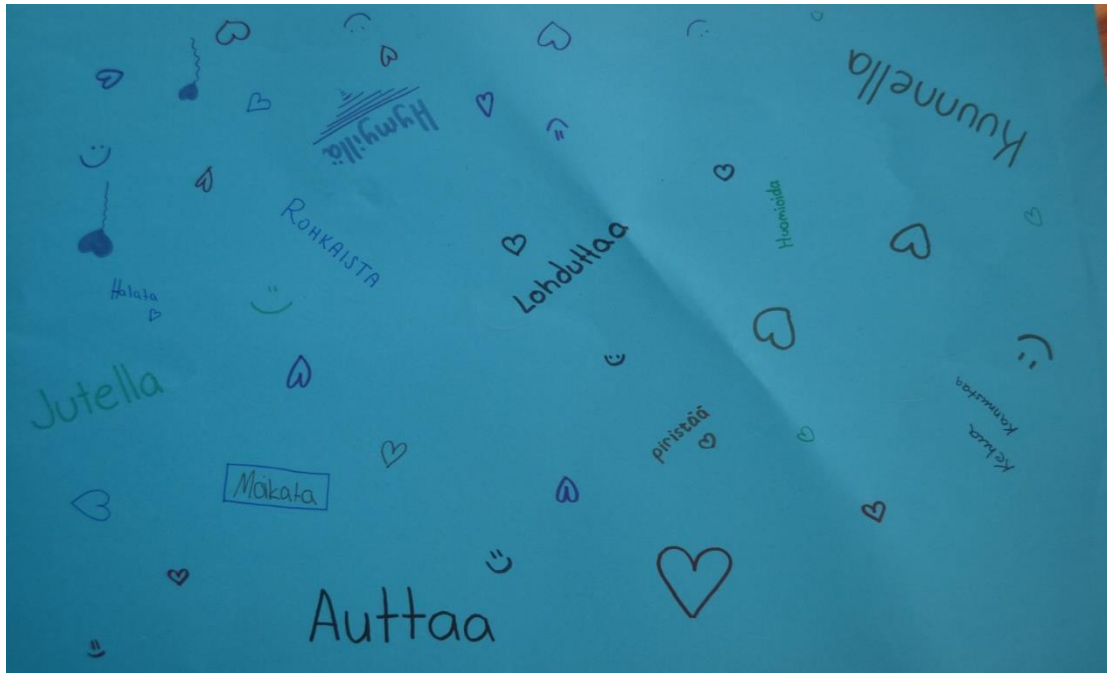
Tuotokset käytiin läpi parin tai koko pienryhmän kanssa, ja ne herättivät paljon keskustelua. Keskustelu oli positiivista ja kaveria kehuva. Tunnelma toimintapisteen aikana oli rento ja hyväntuulinen. Tehtävä auttoi oppilaita sekä huomaamaan että tunnistamaan omia ajatuksiaan sekä kertomaan itsestään muille sellaisia asioita, joita ei ehkä muuten tulisi kertoneeksi. Oppilaat saivat pitää tehtäväpaperin itsellään niin halutessaan, jonka vuoksi kyseisestä toimintapisteestä ei ole koottua yhteenvetoa.

Kolmas toimintapiste – hyvää mieltä itselle ja kaverille

Toimintapisteen tarkoituksena oli omaan itsetuntoon tutustuminen vahvuuksien kautta: missä on hyvä ja mitkä asiat tuovat iloa elämään. Lisäksi tarkoituksena oli toisten ryhmäläisten omien ajatusten kunnioittaminen sekä arvostaminen.

Oppilaiden tehtävänä oli kirjoittaa ylös kolme myönteistä adjektiivia itsestään sekä kolme asiaa, joissa on hyvä. Nämä asiat he kirjoittivat pienen paperilapun molemmille puolille. Oppilaita kannustettiin kysymään kaverilta, että missä olen hyvä, jos pienen miettimisen jälkeen ei itse keksinyt omia vahvuuksiaan. Kehulapun he saivat itselleen pahan päivän varalle. Toisessa tehtävässä he toimivat ryhmässä. Tehtävänä oli koota ryhmänä yhteensä neljä mukavaa asiaa, joita voi tehdä muille päivittäin. Nämä asiat he kirjoittivat isolle kartongille. Kaikki saman ryhmän kolme pienryhmää kirjoittivat samalle kartongille.

Ensimmäinen tehtävä vaikutti ohjaajan näkökulmasta vaikealta, sillä kukaan ei halunnut tai osannut kehua itseään. Oppilaat kuitenkin innostuivat ja tehtävä helpottui, kun saivat kehua kaveria. Oppilaita kannustettiin myös miettimään, miten heitä on esimerkiksi kotona ja harrastuksissa kehuttu. Moni yritti kuitenkin piilottaa pientä lappua, johon oli kirjoittanut jo jotakin itsestään. Keskustelua syntyi itsensä kehumisen vaikeudesta ja moni oppilas kysyikin, että miksi pitää kehua itseä eikä kaveria. Toinen tehtävä oli päinvastainen, joten oppilaat kokivat sen helpommaksi. Oppilaita kehoitettiin kuitenkin miettimään, että mikä pieni päivittäinen teko tekisi heidät iloisiksi, sillä se voi olla ajattelun apuna. Tällä tarkoitetaan monissa uskonnoissa esiintyvää kultaista sääntöä. Kristinuskon kultainen sääntö on *kaikki, mitä te tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille* (Raamattu 1992). Näitä tekoja löytyi paljon, joista suurimmaksi luokaksi nousi yhdessä tekeminen, kuten nauraminen, halaaminen ja tervehtiminen. Lisäksi hymyily nousi selkeästi esille jokaisen ryhmän tuotoksessa. Kuvissa 2 ja 3 on esitetty kahden eri ryhmän tuotokset.



Kuva 2a. Kolmannen toimintapisteen tuotos



Kuva 2b. Kolmannen toimintapisteen tuotos

5.2 Haastattelut

Hyvinvointipäivän toimintapisteillä kahdeksasluokkalaisille kerrottiin, että opinnäytetyöhön kuuluu haastatteluja ja että tarvitaan muutama vapaaehtoinen haastateltavaksi. Halukkaat kirjoittivat nimensä ylös paperille. Jo pelkästä tapahtumasta halukkaita löytyi reilut kymmenen, joista kolme (kaksi tyttöä ja yksi poika) valittiin haastatteluun. Vararehtori kertoi valituille, että pääsevät haastatteluun. Yksi heistä ei kuitenkaan enää halunnut osallistua, jolloin vapaaehtoisista valikoitui hänen tilalleen toinen. Lisäksi vararehtori lähetti oppilaiden matkaan heidän koteihinsa saatekirjeen (liite 3) ja suostumuslomakkeen (liite 4), joista jälkimmäisen haastateltavat toivat allekirjoitettuna haastatteluun.

Haastattelut pidettiin Sammonlahden koululla kirjaston tiloissa 20.11.2018. Haastateltavat tulivat peräkkäin 30 minuutin välein. Jokaiseen haastatteluun oli kaavailtu 15 minuuttia aikaa, mikä piti paikkaansa myös käytännössä. Haastattelun kysymykset (liite 5) laadittiin hyödyntäen teorian tietoa. Kysymykset muotoiltiin selkeiksi ja ymmärrettäviksi kohderyhmälle. Emme esimerkiksi käyttäneet ammattisanoja. Haastattelukysymykset liittyivät voimavaroihin, murrosikään, koulumenestykseen, vaikuttamismahdollisuuksiin ja kouluhenkilökunnan tukeen. Näiden avulla selvitettiin, kuinka kyseiset asiat vaikuttavat nuoren itsetuntoon positiivisuutta korostaen.

Haastattelut äänitettiin nauhurilla. Haastattelun alussa nuorelta kysyttiin kuulumisia, kuten jännittääkö. Lisäksi kerrottiin haastattelun kulusta. Käytännön asioina kerroimme alkuun oppilaille, että haastattelu on täysin anonyymi eli heidän nimiään ei missään vaiheessa opinnäytetyötä tule julki. Kerroimme myös haastattelun suunnitellun pituuden ja sen, että kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata, jos ei halua. Lisäksi kerroimme, että keskustelu on vapaata, mutta meillä on haastattelurunko, jonka avulla haastattelun eteneminen turvataan. Ajattelimme, että pieni aloituskeskustelu rentouttaa tilannetta sekä meitä haastattelijoina että nuorta haastateltavana. Haastattelun loppuksi haastateltavilta kysyttiin haastattelun sujuvuudesta. Haastatteluun osallistujia kiitettiin karkkipussilla, josta kaikki osallistujat olivat aidosti kiitollisia ja iloisia. Tämähän koko työn päällimmäisenä tarkoituksena olikin: hyvän mielen jakaminen.

Haastattelun äänitetty aineisto litteroitiin, jonka jälkeen se järjestettiin teemoittain. Kustakin haastattelusta koottiin samaa teemaa käsittelevät asiat omien teemaotsikkojensa alle. Olemme esittäneet tuloksissa haastatteluista suoria lainauksia, jotka ovat havainnollistavia esimerkkejä. Halusimme nostaa esiin tietyistä aiheista nuoren oman äänen, jotta hänen sanojensa merkitys tulisi esiin mahdollisimman vaikuttavasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelun tulokset

Haastattelun aluksi haastattelua pyydettiin kuvaamaan, millaiseksi hän kokee luokkansa yhteishengen. Kaikki haastateltavat vastasivat luokillaan olevan hyvä luokkahenki ja että kaikki tulevat toimeen toistensa kanssa. Lisäksi kaikki haastateltavat kokivat, että heillä on riittävästi kavereita koulussa, eivätkä koe itseään yksinäisiksi. He kertoivat, että hyvällä luokkahengellä ja kavereilla on iso merkitys omassa jaksamisessa, sillä silloin kouluun on mukavampi tulla. Kaverit ja yhteiset hauskat asiat auttavat jaksamaan koulupäivän aikana.

Haastateltavilta kysyttiin, onko heillä tarpeeksi energiaa vielä koulupäivän jälkeen ja kuinka he käyttävät vapaa-aikansa. Kaikki haastateltavat kokivat, että jaksavat vielä koulupäivän jälkeen tehdä muutakin kuin levätä kotona. Vapaa-aika kuluu pääasiassa harrastusten, musiikin kuuntelun, pelaamisen ja kavereiden parissa. Jos kokeita on tulossa, niin vapaa-aika kuluu myös niihin valmistautuessa.

Kaikki haastateltavat kokivat saavansa opettajalta tukea ja myönteistä palautetta tarpeeksi. Esimerkiksi, jos tehtävä, koe tai esitelmä on mennyt hyvin, niin opettajat kehuvat. Eräs oppilaista sanoi, että *se ei välttämättä oo sellasta et se sanotaan, mut sellai niiku ns. tuntee sen*. Kaikilta opettajilta on helppo kysyä asioista, mutta omalta luokanvalvojalta luontevinta, sillä hän on tutuin. Haastateltavat kääntyvät vanhempiensa puoleen vaikeammissa asioissa. Opettajat auttavat koulussa antamalla hyviä neuvoja tehtäviin liittyen ja auttamalla konkreettisesti tarvittaessa. Lisäksi tukiopetuksen mahdollisuus on aina saatavilla.

Haastateltavat kokivat, että he pystyvät vaikuttamaan opiskeluunsa koulussa pienillä teoilla, mutta lähes aina opettajat päättävät opiskelun kulun. Oppilaat voivat esimerkiksi välillä mennä tekemään tehtäviä muualle ja vaikuttaa siihen,

mitä tehtäviä he tekevät tai voivat tehdä tehtäviä ryhmissä. Lisäksi on mahdollisuus osallistua erilaisiin projekteihin. Nämä asiat antavat haastateltujen haastateltavien mielestä vaihtelua koulupäivään, mikä lisää virkeyttä ja intoa opiskeluun.

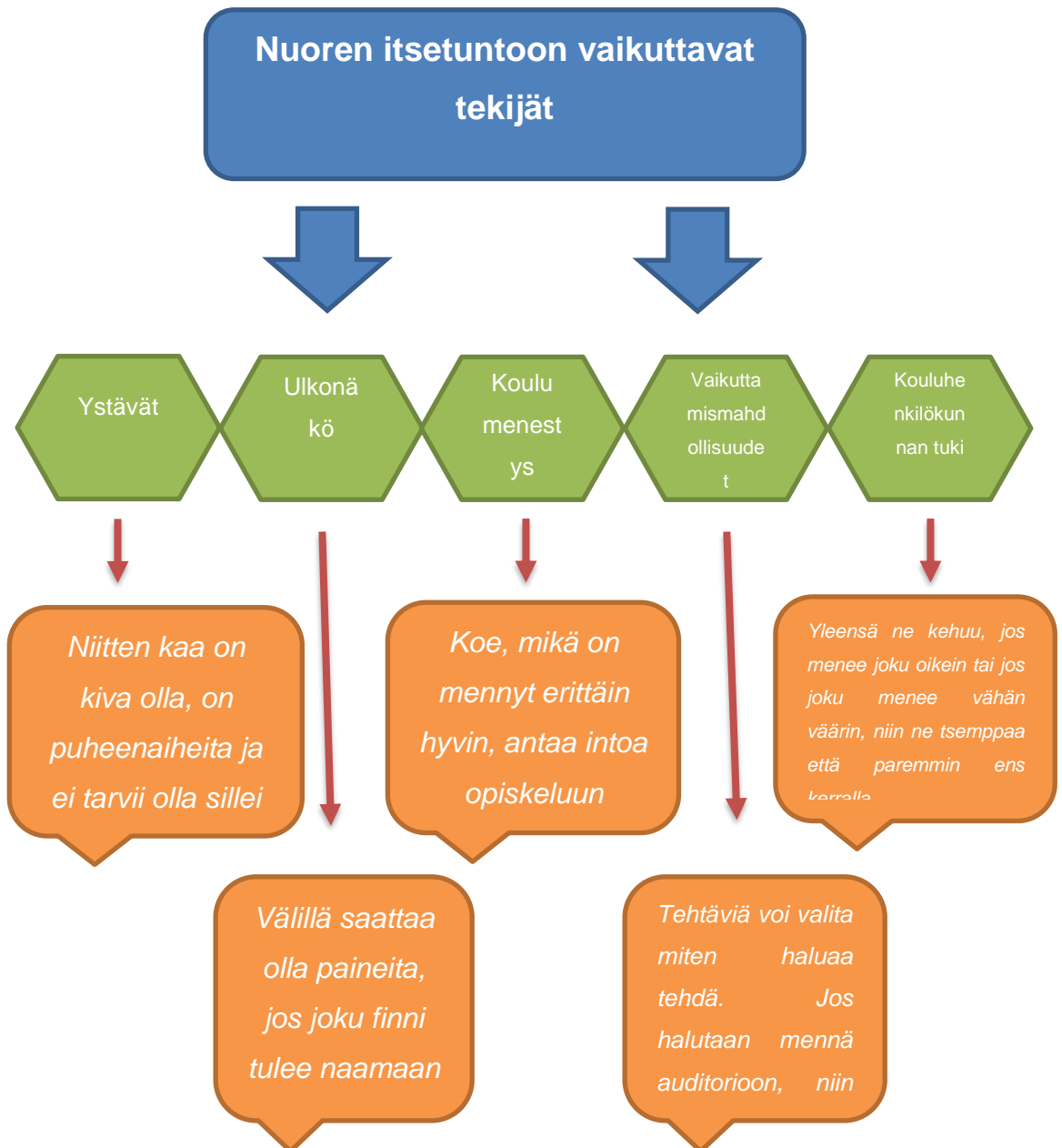
Haastateltavat käyttävät sosiaalisen median kanavista pääasiassa vain Instagramia ja Snapchatia. Näiden kanavien kautta pidetään yhteyttä kavereihin ja jaetaan hyviä muistoja omasta elämästään muiden nähtäväksi. Haastateltavat kertoivat, että nämä asiat tukevat heidän itsetuntoaan. Yksi haastateltavista mainitsi niiden olevan hyviä vain, jos niitä osaa käyttää oikein. Haastateltavista kukaan ei ole kokenut kiusaamista kyseisten kanavien kautta.

Haastateltavat ovat käyttäneet vain vähän kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin palveluja. Kaikki haastateltavista tietävät, missä terveydenhoitajan tilat ovat, mutta koulukuraattorin sijaintia eivät varmuudella osaa kertoa. He kuitenkin kokevat, että jos tulee tarve terveydenhoitajan tai kuraattorin palveluille, kynnyks osallistumiseen on matala ja kysymällä saavat tietoa mihin mennä. Yksi haastateltavista sanoi, että *alkuun todennäköisesti jännittää terveydenhoitajan tai koulukuraattorin käynnille meneminen, mutta jännitys helpottuu nopeasti, kun alkaa kertomaan asioista.*

Haastateltavat kokivat, että murrosiän muutokset eivät ole juurikaan vaikuttaneet heidän itsetuntoonsa. Ainoana selvästi esiin nousseena asiana oli ulkonäköön liittyvät asiat. Näitä olivat muun muassa iho- ja vartalon muutokset, kuten finnit kasvoissa tai vartalon muuttuminen naisellisemmaksi. Muiden mielipiteet koetaan tärkeiksi, mutta tärkeintä on itse hyväksyä oma keho. Yksi haastateltavista kertoi itsetuntonsa parantuneen vuosien aikana. Tähän on vaikuttanut muun muassa uudet kaverit ja luokassa vallitseva samanhenkisyys.

Hyvät numerot tehtävistä ja kokeista motivoivat opiskeluun. Eri oppiaineissa on eritasoiset paineet: jostakin oppiaineesta suoriutumiseen liittyy huomasti paineita, kun taas toiseen oppiaineeseen ei liity paineita yhtään. Paineita lisää, jos kokeita on useampi samana päivänä. Lisäksi liiallinen harrastusten määrä rajaa ajankäyttöä ja välillä on hankalaa löytää aikaa koulutehtäville. Haastateltavat eivät kuitenkaan koe liiallisia paineita koulun puolelta koulumenestyksestä.

Haastateltavat kokivat suurimmiksi voimavaroikseen kaverit, perheen ja harrastukset. Kaverit tuovat koulupäivään iloa ja tunteen siitä, ettei ole yksin. Perheen tuki kotona on tärkeää ja kehu antavat motivaatiota muun muassa koulutehtävien suorittamiseen. Haastateltavista kaikki kertoivat harrastavansa jotain koulun ulkopuolella. Harrastuksien avulla ollaan yhteyksissä kavereihin, huolehditaan omasta kunnosta ja ennen kaikkea pidetään hauskaa tekemällä itselleen mielekkäitä asioita. Nämä asiat tuovat virkeyttä ja jaksamista päiviin. Liiallinen harrastusten määrä ei ole hyväksi ja välillä täytyykin priorisoida asioita esimerkiksi koulutehtävien ja harrastusten välillä. Voimavarat ja itsetunto käsitteinä olivat haastateltaville tuttuja. Keskeisimmät nuoren itsetuntoon vaikuttavat tekijät muodostivat viisi pääteemaa: ystävät, ulkonäkö, koulumenestys, vaikuttamismahdollisuudet ja kouluhenkilökunnan tuki (kuva 4).



Kuva 3. Nuoren itsetuntoon vaikuttavat tekijät

6 Pohdinta

6.1 Eettiset näkökohdat

Olimme hyvin tietoisia omiin yläasteen kokemuksiimme perustuvista ennakkoluuloistamme tutkittavaa aihetta kohtaan. Tavoitteenamme oli pyrkiä etenemään koko tutkimusprosessin ajan siten, etteivät ennakkoluulomme ohjaa tutkimusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä tätä kutsutaan usein sulkeistamiseksi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 202; Kylmä & Juvakka 2014, 78).

Opinnäytetyössämme lupa-asiat olivat kunnossa. Koska teimme yhteistyötä Sammonlahden yläkoulun kanssa, meidän tuli jatkuvasti opinnäytetyöprosessin aikana olla yhteydessä koulun rehtoriin tai vararehtoriin, jos koimme, että suunnitelmaan tai aikatauluun pitäisi tehdä muutoksia. Tämä kaikki paransi eettisyyttä siinä mielessä, että molemminpuolinen yhteys takasi luottamuksen ja kunnioituksen yhteistyökumppania kohtaan. Teimme rehtorin kanssa kirjallisen sopimuksen yhteistyöstä. Jaoimme oppilaille ja heidän huoltajilleen saatekirjeen opinnäytetyömme toteutuksesta (liite 1). Lisäksi haastatteluihin tarvitsimme kirjalliset luvat, koska tutkimukseen osallistujat olivat alaikäisiä. Teimme kirjallista lupaa varten suostumuslomakkeen, jonka oppilaat veivät kotiin huoltajien hyväksyttäväksi (liite 2). (Kylmä & Juvakka 2014, 138.)

Jotta oppilaat uskalsivat kertoa rehellisesti omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, meidän tuli painottaa heille salassapitovelvollisuuden merkitystä. Tutkimukseen osallistujaa ei pysty tunnistamaan missään tutkimuksen vaiheessa eikä valmiista raportista. Osallistuminen oli vapaaehtoista, joten sen pystyi keskeyttämään missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tällä tavoin lisätään luottamusta tutkijoiden ja tutkittavien välille (Tutkimuseettinen neuvottelukunta & Suomen yliopistot UNIFI ry 2016; Kylmä & Juvakka 2014, 138).

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, mikä tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231; Heikkilä 2014, 29–30). Tämän

vuoksi meidän oli tärkeää huomioida, millaisia kysymyksiä kyselylomakkeeseen valitsemme, jotta saamme vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiimme.

Tutkittavien on ymmärrettävä tutkimuskohde, jotta tutkimuksen uskottavuus kasvaa (Kylmä & Juvakka 2014, 128). Olimme koko ajan läsnä tutkimuksen toteutuksessa – sekä toimintapisteillä että haastatteluissa. Pystyimme jatkuvasti selventämään toimintapisteen tai kysymyksen tarkoitusta sekä vastaamaan tutkittavien kysymyksiin. Tällä tavalla lisäsimme oppilaiden ymmärrystä opinnäytetyöstämme ja he pystyivät keskustelemaan tuloksista kanssamme. Lisäksi opinnäytetyömme uskottavuutta lisää se, että haastatteluissa tuli esiin samoja vastauksia samankaltaisiin kysymyksiin kuin ensimmäisellä toimintapisteellä.

Luotettavuutta lisäsi se, että hyvinvointipäivään osallistui suurin osa koulun kahdeksaluokkalaisista (noin 100 henkilöä), joten aineistoista sai kattavan. Halusimme syventää jo saatua tietoa haastatteluiden avulla. Haastatteluilla vahvistettiin toimintapisteen materiaalien tuotoksia, jotta tutkimuksen luotettavuus kasvasi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139-158). Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006a) mukaan luotettavuutta lisää myös se, että käytimme opinnäytetyössämme oppilaiden suoria lainauksia, jolloin heidän sanomisien merkitys ei muutu. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi kodeissa, kouluterveydenhuollossa ja lastenkodeissa.

Haastateltavien valintaan tuli suhtautua harkinnalla, sillä tutkimukseen osallistuviksi tuli valita sellaisia oppilaita, joilta arveltiin parhaiten saatavan aineistoa kiinnostuksen kohteena olevista asioista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tähän saimme apua vararehtorilta. Haastattelun ilmapiiriin auttoi myös se, että näimme etukäteen kyseiset haastateltavat henkilöt hyvinvointipäivänä järjestämillämme toimintapisteillä.

Pyrimme käyttämään opinnäytetyössämme useita eri lähteitä, sillä se on yksi luotettavuuden ja eettisyyden osa (Kylmä & Juvakka 2014, 67-68). Kun arvioimme lähteitä, kiinnitimme huomiota muun muassa kirjoittajaan, julkaisijaan, uskottavuuteen ja lähteen vuosilukuun sekä tiedon muuttuvuuteen.

Käyttämämme lähteet ovat pääasiassa sosiaali- ja terveysalan kirjallisuutta tai verkkojulkaisuja. Pyrimme aina löytämään tiedon alkulähteen ja käyttämään sitä. Olemme käyttäneet sellaisia lähteitä, joiden sisältöä tukee useampi alan asiantuntija (Kananen 2008, 127).

Opinnäytetyömme luotettavuutta vähensi kuitenkin se, että ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti oppilaat suhtautuivat tutkimukseen: ovatko he yrittäneet vastata kysymyksiin luotettavasti ja huolellisesti. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita vastaukset ovat olleet oppilaiden näkökulmasta, sillä oppilaat ovat saattaneet käsittää kysymykset toisin kuin olemme ajatelleet ja näin ollen vastauksien tulkitsemisen väärynmärrystä on vaikea kontrolloida. Lisäksi ensimmäisen toimintapisteen osan oppilaan vastauspaperissa oli katoa, eli vastaamattomuus nousi joissain tapauksissa hyvin suureksi. Vastausten vähyyys vähentää tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 195-232).

6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Pyrimme toteuttamaan toimintapäivän siten, että nuorien mielenkiinto ja keskittyminen olisi taattu. Toimintapisteillä ja haastatteluissa ei käytetty ammattisanastoa, vaan keskustelu ja tekstit lomakkeissa olivat nuorten ymmärrettävissä. Mielestämme toimintapisteet onnistuivat paremmin kuin odotimme. Meillä oli paineita, koska halusimme oppilaiden viihtyvän kanssamme. Oppilaat osallistuivat hyvin toimintapisteille ja saimme aikaan hyviä keskustelutilanteita. Mielestämme onnistuimme toteutustavan valinnassa, sillä haastattelujen tulosten perusteella oppilaiden koulumotivaatiota ylläpitää vaihtelevat koulupäivät.

Lisäksi uskomme, että oppilaiden mielenkiinto toimintapisteitä kohtaan pysyi yllä toimintapisteiden erilaisuuden ja niiden lyhyen keston ansiosta. Toimintapisteillä oli helpompia tehtäviä, kuten kiinalainen muotokuva, sekä enemmän pohdintaa edellyttäviä, kuten itsensä kehuminen. Järjestämämme toimintapisteet erosivat selkeästi myös muista hyvinvointipäivänä järjestetyistä toimintapisteistä. Tietenkin aihe ja toteutus ratkaisevat, milloin ja miten oppilaat innostuvat jakamaan asioita kavereiden kesken. Hyvinä esimerkkeinä aiheista ovat itsensä kehuminen ja leikkimielinen kiinalainen muotokuva: itseä ei haluttu nostaa esille,

vaan enemmänkin ystävien mielipiteet ja mielikuvilla leikkittely. Kaikilla toimintapisteillä kuitenkin korostui yksi ja sama teema: ystävien merkitys. Mielestämme yllättävin tuotoksista esiin noussut asia oli se, että itsetunnon käsite oli hyvin tuttu ja asiaa oli avattu niin monella tavalla kuin vastaajiakin oli.

Ensimmäisen ryhmän ohjaaminen oli vielä harjoittelua etenkin aikataulun osalta, minkä jälkeen muiden ryhmien kulku meni kuin itsestään. Yllättävintä oli, miten vaikeaa nuorten oli luoda itse pienryhmät ryhmän kesken. Ilmeisesti he ovat tottuneet siihen, että opettajat määräävät ryhmät. Heitä kannustettiin toimimaan ilman opettajan apua ja joissakin tapauksissa opettajia sai muistuttaa, että oppilaat saavat nyt itse valita ryhmänsä.

Ryhmät olivat erilaisia: toiset äänekkäämpiä, toiset hiljaisempia. Pienryhmätkin erosivat toisistaan. Poikaryhmät olivat pääasiassa kovaäänisempiä ja rauhattomampia. Tyttöjen kesken ilmapiiri oli huomattavasti varovaisempi. Joidenkin ryhmien opettajat olivat vahvasti läsnä joillakin toimintapisteillä. Mielestämme opettajien läsnäolo toimintapisteellä häiritsi joidenkin oppilaiden käyttäytymistä ja osallistumista. Esimerkiksi osa oppilaista vitsaili heidän kanssaan ja osa ei näyttänyt uskaltavan ilmaista omia ajatuksiaan. Lisäksi opettajat olivat hyvin innokkaina mukana toiminnassa, jonka vuoksi he olivat välillä ottaa vetovastuun toimintapisteillämme.

Yllätyimme, kuinka hankalaa oppilaiden oli muodostaa pienryhmät omien toiveiden mukaan. He odottivat, että opettajat määräävät ja he kysyivätkin, saavatko he oikeasti itse päättää. Tarkoituksenamme oli, että nuoret saisivat vaikuttaa toimintaan. Opettajat olisivat kuitenkin halunneet auttaa meitä jakamalla pienryhmät toimiviksi parhaalla mahdollisella tavalla. Uskomme, että oppilaille oli mielestä päästä ystävän kanssa samaan pienryhmään. Lisäksi ajattelimme, että nuoret olisivat avoimempia ja rohkeampia toimimaan tutun ystävän kanssa, jolloin saisimme mahdollisimman paljon materiaalia. Tämä kaikki lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Ajatuksenamme oli käyttää tässä opinnäytetyössä kouluterveydenhoitajan ja -kuraattorin asiantuntijuutta. Olisimme halunneet selvittää heidän avullaan esimerkiksi, miten he näkevät nuoren itsetunnon tukemisen ja mitä työvälineitä

heillä on käytössään tai mitä työvälineitä he toivoisivat käyttöönsä. Emme onnistuneet saaman heitä mukaan opinnäytetyöhön tällä aikataululla. Opinnäytetyöstämme olisi tästä syystä tullut paljon laajempi, joten aiheen rajaamisen kannalta oli hyvä jättää asiantuntijusosio pois.

Koska tutkimuksesta on saatava hyötyä yhteiskunnalle, opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää mihin vain nuorten kanssa tehtävään toimintaan (Kylmä & Juvakka 2014, 138). Lisäksi sitä voidaan käyttää kaikkeen itsetuntoon liittyvään toimintaan muidenkin kuin nuorten kanssa. Tällöin tietoa täytyy soveltaa kohderyhmän ikä- ja kehitysvaiheeseen. Opinnäytetyön sisältö sopii eri kouluille ja erityisesti nuorten kotiin vanhempien tietoon. Nuoren itsetunnon rakentuminen ja kehittyminen tapahtuu pääasiassa kotiympäristössä koulun lisäksi. Tästä syystä opinnäytetyön pohjalta voisi tehdä esimerkiksi oppaankaltaisen lehtisen nuorten vanhemmille tai koulun henkilökunnalle.

Mielestämme olisi mielenkiintoista tehdä samanlainen tutkimus lapsille, jolloin voisimme vertailla lapsen ja nuoren itsetuntoon liittyvien tekijöiden eroja ja samankaltaisuuksia. Se lisäisi lasten ja nuorten itsetunnon tukemista, koska itsetunnon pohja luodaan jo lapsuudessa. Lisäksi opinnäytetyön aikana kiinnostuimme siitä, kuinka ulkomaalaistaustaisen nuoren itsetuntoon liittyvät tekijät eroavat kantasuomalaisten nuorten itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Etenkin se kiinnostaa, miten eri kulttuuritaustaisen nuoren itsetuntoa voidaan tukea. Pakolaisia ja turvapaikanhakijoita on Suomessa paljon, ja heidän kotouttaminen on erityisen tärkeää sekä heidän hyvinvointinsa että yhteiskunnan kannalta. Esimerkiksi vuoden 2017 kouluterveyskyselyn (Halme ym. 2018) mukaan ulkomaalaistaustaiset nuoret kokevat itsensä yksinäisiksi keskimääräistä enemmän. Yksinäisyys heikentää yksilön hyvinvointia sekä lisää yhteiskunnan kustannuksia.

Haastatteluissa kävi ilmi, että oppilaat ovat hyvin tietoisia terveydenhoitajan palveluista ja käyttävät niitä tarpeen tullen. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn (Halme ym. 2018) mukaan 89 prosenttia 8.- ja 9.-luokkalaisista on saanut tarvittaessa tukea ja apua kouluterveydenhoitajalta. On siis hienoa kuulla tulevana terveydenhoitajina, kuinka oppilaat hyödyntävät näitä palveluita, sillä laajat terveystarkastukset ja terveydenhoitajan avoin vastaanotto ovat menetelmiä,

joilla saadaan runsaasti tietoa oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin tilanteesta sekä oppilaitosympäristön ja yhteisön positiivisista tai negatiivisista vaikutuksista niihin.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) velvoittaa kouluterveydenhuollon sekä psykologin ja kuraattorin palveluiden järjestämiseen. Kouluterveyskyselystä (Halme ym. 2018) selviää, että oppilaat ovat kokeneet, että koulukuraattorin ja -psykologin tukea olisi tarvittu enemmän. Mielestämme tähän tulisi kiinnittää enemmän huomiota, sillä nuorilla mielenterveyden häiriöt ovat melko yleisiä. Jopa neljännellä nuorista on jokin mielenterveyden häiriö (Nuotio ym. 2013). Opettajat ja terveydenhoitaja pystyvät vaikuttamaan tähän tiedottamalla oppilaille enemmän muun muassa psykologin palveluista. Lisäksi tulisi miettiä, pitäisikö tähän ilmiöön kohdentaa enemmän resursseja, jotta voitaisiin havaita ja ennaltaehkäistä mahdolliset nuorten mielenterveysongelmat riittävän varhaisessa vaiheessa.

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä on meille hyötyä tulevaisuuden terveydenhoitajina, sillä se tukee ohjaamistaitojamme. Ihmisten ohjaaminen on terveydenhoitajan työssä päivittäistä muun muassa potilaiden, kollegoiden ja opiskelijoiden ohjauksessa. Lisäksi pystymme hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia kaikkien asiakkaidemme kanssa, mutta etenkin nuorten kanssa työskennellessä meidän täytyy osata tunnistaa nuoren itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja tukea niitä. On kuitenkin tärkeää, että osaamme soveltaa tietoa ja taitoa jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllisesti.

Lähteet

Ahtola, A. 2017. Koulun arjen pitäisi tukea mielenterveyttä. Suomen Lääkärilehti 72(13), 844–845.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Helsinki: WSOY.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017: Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2u-W1xbCXSoUYE0XGlgTB1rYM0t_qBh4ldpAAVytAYOF3oxhFQn0ObtM. Luettu 11.2.2019.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2019. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli: koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1. Luettu 1.2.2019.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Kansanterveysratkaisut –osasto, mielenterveysyksikkö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Väitöskirja. www.helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1. Luettu 12.4.2018.

Kylmä J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Yhteiskuntatieteiden laitos. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu –tutkielma.

www.epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf. Luettu 12.4.2018.

Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a. Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa. Elämää murrosikäisen kanssa. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhempainnetti. www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-kiinnostus-tukee-murrosikaisen-itsetuntoa/. Luettu 1.5.2018.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b. Huoli nuoren koulunkäynnistä. Elämää yläkoululaisen kanssa. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhempainnetti. www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/huoli-nuoren-koulunkaynnista. Luettu 17.4.2018.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. Koulumaailma. Lapset ja nuoret. Tietoa mielenterveydestä. www.mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/lapset-ja-nuoret/koulumaailma. Luettu 17.4.2018.

Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Suomen Lääkärilehti, 68(15), 1089–1095.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Ojala K., Välimaa R., Tynjälä J., Villberg J. & Kannas L. 2016. Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. Liikunta & Tiede 53(2-3), 64–72.

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksia 368. Helsinki: Unigrafia Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. www.julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 15.4.2018.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

Peltola, M. & Moision, J. 2017. Ääniä ja äänettömyyttä palvelukentillä. Katsaus lasten ja nuorten palvelukokemuksia koskevaan tietoon. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 112. STM, Helsinki. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/aania_ja_aanettomytta_palvelukentilla.pdf

Peltomaa, H., Ahokas, A., Borshagovski, A., Blomqvist, K., Heltimoinen, A., Hongisto-Peltomaa, S., Kepsu, K. & Seitola, T. 2017. Lukion psykologia kurssit 2-3. Kirjapaino PieksänPrint Oy.

Perusopetuslaki 628/1998.

Psykoterapiakeskus Vastaamo. Itsetunto. Testaaminen, vahvistaminen ja hyödyntäminen. www.vastaamo.fi/itsetunto. Luettu 12.4.2018.

Raamattu. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennus. Helsinki: Kirjapaja.

Riihonen, R. 2016. Neuvola- ja koululääkärin työ - ikkuna perheiden maailmaan. *Yleislääkäri*, 31(7), 13–15.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Teemoittelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html. Luettu 31.5.2018.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Teemahaastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html. Luettu 31.5.2018.

Stenelund, S. Självkänslä. Jag. Umo. www.umo.se/Jag/Sjalvkansla. Luettu 12.4.2018.

Suomen Mielenterveysseura a. Lapset ja nuoret. Kehittämistoiminta. www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret. Luettu 17.4.2018.

Suomen Mielenterveysseura b. Liikunta ja valmennus. Lapset ja nuoret. Kehittämistoiminta. www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus. Luettu 1.5.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Nuorten syrjäytyminen. Työn tueksi. Lapset, nuoret ja perheet. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy. Luettu 25.4.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Nuorten syrjäytyminen. Työn tueksi. Lapset, nuoret ja perheet. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen. Luettu 25.4.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Ystävät ja yksinäisyys. Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos. Kaikki kouluterveyskyselyn tulokset. Tutkimustuloksia. Lapset, nuoret ja perheet. www.sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017#. Luettu 25.4.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Elintavat. Tutkimustuloksia. Lapset, nuoret ja perheet. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat. Luettu 1.5.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018c. Tutkimustuloksia. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia. Luettu 7.2.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. Koulunkäynti ja opiskelu. www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/koulunkaynti-ja-opiskelu. Luettu 7.2.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b. Kouluterveyskysely. www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely. Luettu 7.2.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta & Suomen yliopistot UNIFI ry. 2016. Tutkimuseettisiä näkökohtia väitöskirjan ohjaus- ja tarkastusprosessiin. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ja Suomen yliopistot UNIFI ry:n suosituksia yliopistoille. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2018a. Murrosikä. Nuoret. www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika. Luettu 17.4.2018.

Väestöliitto 2018b. Itsetunto. Minä ja muut. Nuoret. www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto. Luettu 12.4.2018.

Väestöliitto 2018c. Ihmissuhteet. Minä ja muut. Nuoret. www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet. Luettu 17.4.2018.

Väestöliitto 2018d. Turvallinen aikuinen. Ihmissuhteet. Minä ja muut. Nuoret. www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/turvallinen-aikuinen. Luettu 17.4.2018.

Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Koskinen, H., Laitinen, K., Manninen, M., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2016. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2015. Tilastokatsaus.

Aforismeista ajatuksiin

LIITE 1

Selitä omin sanoin mitä alla olevat lauseet tarkoittavat



Ihminen on juuri niin onnellinen kuin päättää olla

Pienikin ystävällinen teko on arvokkaampi kuin suurin aikomus

Täydennä lauseet/vastaa

Itsetunto rakentuu

Koulussa itsetuntoani voi tukea

Mitä ovat ihmisen voimavarat, kerro esimerkki omasta elämästä

KIINALAINEN MUOTOKUVA

Jatka lauseita:

Jos olisin eläin, olisin _____

Jos olisin kukka, olisin _____

Jos olisin puu, olisin _____

Jos olisin ruokalaji, olisin _____

Jos olisin rakennus, olisin _____

Jos olisin kirja, olisin _____

Jos olisin soitin, olisin _____

Jos olisin mauste, olisin _____

Jos olisin biisi, olisin _____

Jos olisin elokuva, olisin _____

Jos olisin oppitunti, olisin _____

Jos olisin tunne, olisin _____

Jos olisin maa, olisin _____

Jos olisin vuodenaika, olisin _____

Jos olisin harrastus, olisin _____

Saatekirje

HYVÄ KAHDEKSASLUOKKALAINEN JA HUOLTAJA(T)

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi. Opinnäytetyömme aiheena on nuoren itsetunnon kehittäminen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitä itsetunto tarkoittaa nuoren näkökulmasta, mitkä tekijät edistävät nuoren itsetuntoa ja kuinka koulussa voidaan itsetuntoa tukea. Tutkimukseen valitsimme kahdeksasluokkalaiset, sillä tämän ikäiset nuoret osaavat jo kuvata heidän omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Lisäksi he ovat siinä iässä, että heihin kohdistuvat paineet voivat vaikuttaa itsetuntoon merkittävästi.

Olemme osana Sammonlahden koulun hyvinvointipäivää, jossa järjestämme kolme itsetuntoon liittyvää toimintapistettä kahdeksasluokkalaisille. Hyvinvointipäivä toteutetaan 11.10.2018. Lisäksi järjestämme yksilöhaastatteluita hyvinvointipäivän jälkeen kolmelle oppilaalle. Tapahtuman ja haastatteluiden avulla kokoamme tietoa nuoren itsetuntoa edistävästä tekijöistä. Tämän tiedon avulla voidaan kehittää koulun toimintamalleja nuoren itsetunnon kehittämiseksi.

Tutkimuksesta saatu aineisto on luottamuksellista ja vastaukset käsitellään nimettöminä. Tutkimukseen osallistujan yksityiskohtaiset tiedot eivät siis paljastu tuloksista tai missään tutkimuksen vaiheessa. Osallistuminen on vapaaehtoista, joten sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa (www.theseus.fi) keväällä 2019. Jos Teillä tulee kysyttävää tutkimuksesta, voitte ottaa meihin yhteyttä alla olevista yhteystiedoista.

Kiitämme osallistumisestanne!

Sara Heimala

sara.heimala@student.saimia.fi

Sanni Hyttinen

sanni.hyttinen@student.saimia.fi



Suostumus

Nuoren itsetunnon kehittäminen: Sara Heimala, Sanni Hyttinen & Julia Vaateri

Suostun, että koululaiseni _____
nimi

saa osallistua opinnäytetyöhön liittyviin haastatteluihin.

Aika ja paikka

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Haastattelun runko

- Millainen henki luokallanne on? Mikä merkitys sillä on omassa jaksamisessa?
- Mitä teet koulun jälkeen? Onko energiaa vielä kotona? Miten palautut/vietät vapaa-aikasi?
- Onko kouluun kiva tulla? Miksi/miksi ei? Mikä helpottaisi?
- Saatko mielestäsi tarpeeksi myönteistä palautetta opettajaltasi? Entä kotona? Millaista myönteistä palautetta toivoisit, että saisit?
- Onko opettajia helppo lähestyä? Onko heille helppo puhua/kysyä asioista?
- Miten opettaja voisi tukea itsetuntoasi/pärjäämistäsi koulussa lisää?
- Pääsetkö vaikuttamaan opiskeluihisi? Miten ja milloin? Auttaako se jaksamaan?
- Miten itsetuntoasi voidaan vahvistaa koulussa? Miten sitä voitaisiin tukea lisää?
- Koetko, että sinulla on tarpeeksi kavereita koulussa? Miten he auttavat jaksamaan?
- Koetko, että murrosiän muutokset ovat vaikuttaneet jollain tapaa itsetuntoosi?
- Vaikuttaako koulumenestys itsetuntoosi? Millä tavoin? Miten jatko-opintojen laita?
- Sosiaalisen median vaikutus (Instagram, Twitter, Snapchat) itsetuntoosi. Onko myönteinen väline vai jotain muuta? Mitä siellä tehdään?
- Koetko, että terveydenhoitajan ja koulukuraattorin palvelut ovat helposti saatavilla? Pääseekö sinun mielestäsi terveydenhoitajalle ja koulukuraattorille helposti? Onko sinne helppo mennä tarvittaessa?
- Tiedätkö, mitä on itsetunto? Entä voimavarat? Mitkä ovat sinun voimavarasi?
- Yhteenveto: Mitkä asiat tukevat/edistävät/vahvistavat itsetuntoasi?