

Tiina Laine

# **Toisella asteella ammattiin opiskelevien nuorten käsitteitä elämänhallintataidoista ja tulevaisuudesta**

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Tiina Laine

Työn nimi: Toisella asteella ammattiin opiskelevien nuorten käsityksiä elämönhallintataidoista ja tulevaisuudesta

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 53

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää toisella asteella ammattiin opiskelevien nuorten kokemuksia elämönhallinnasta ja tulevaisuudesta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia elämönhallinnan taitoja nuorilla on käytössään elämän muutostilanteissa ja millaista tukea he saavat, sekä minkälaiselta tulevaisuus näyttää nuorten näkökulmasta toisen asteen opintojen jälkeen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tuodaan esille nuoruutta elämänvaiheena ja nuoruuteen liittyviä siirtymävaihteita koulutuksen ja työelämään siirtymisen näkökulmasta. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään nuorten tulevaisuuskuvia ja elämönhallintataitoja koulutuksen ja työelämän siirtymien kannalta.

Opinnäytetyön yhteistyötahona oli Seinäjoen kaupungin nuorisopalveluiden kehittämishanke Tolkkupaja. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla neljää 18–24-vuotiasta ammattiin opiskelevaa nuorta. Heistä kolme oli Tolkkupajan asiakkaita. Aineisto on analysoitu teemoittelun avulla ja analyysissä oli myös aineistolähtöisen analyysin piirteitä.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että nuoret kokivat tärkeänä vastuun ottamisen omasta elämästään. Elämönhallinta liitettiin itsenäistymiseen ja se koettiin merkityksellisenä ja luonnollisesti elämänkulkuun liittyvänä asiana. Omissa elämönhallintataidoissa nähtiin haasteita, mutta nuorten positiivinen ja luottavainen asenne omaan selviytymiseen oli selkeästi huomattavissa. Nuoret olivat tarvitessaan saaneet tukea elämönhallintaansa ja saatu tuki koettiin hyödyllisenä. Nuorten tulevaisuuden suunnitelmat olivat konkreettisia ja lähitulevaisuuteen painottuvia. Tulevaisuuden suunnitelmissa oli huomattavissa vaihteita, tavoite kerrallaan eteneminen. Tärkeimpinä lähitulevaisuuteen liittyvinä haaveina nousivat esiin ammattiin valmistuminen ja mielekkään työpaikan löytäminen. Tulevaisuudelle ei luotu tarkkoja raameja, vaan siihen suhtauduttiin avoimesti ja positiivisin mielin.

Avainsanat: nuoret, siirtymävaihe, elämönhallinta, tulevaisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Tiina Laine

Title of thesis: Perceptions of Life Management and the Future among Young People Studying in Vocational Upper Secondary Education

Supervisor(s): Tiina Tiilikka

Year: 2020

Number of pages: 53

Number of appendices: 2

---

The aim of this study was to examine how young students of vocational upper secondary education experience their life management and future orientation. This paper attempts to explore what kind of life management skills young people have in transitional stages and what kind of support they receive, as well as how the future seems like after secondary studies. The theoretical part of the thesis presents youth as a stage of life and the transitions related to youth from the perspective of education and transition to work. In addition, young people's future orientation and life management skills in terms of education and working life transitions are described.

The thesis was made in collaboration with Tolkku-workshop, which is a development project of Seinäjoki youth services. The study was executed as a qualitative research. The research material was collected by interviewing four vocational students aged 18-24. Three of them were customers of Tolkku-workshop. The material was analysed according to themes and there are features of grounded theory analysis as well.

The research results indicate that young people consider it is important to take responsibility of their own lives. Life management was associated with independence and was perceived as necessary and naturally life-related. Young people saw challenges in their life management, but their positive attitude towards their own coping was noticeable. Young people had received support for life management when needed, and the support was experienced as helpful. The future plans were concrete and focused on the near future. Graduating and finding a satisfying job emerged as the most important dreams for the near future. The attitude towards the future was open-minded.

Keywords: the young, transitional phase, life management, future

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	7
2.1 Tutkimuksen tausta, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	7
2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho Tolkkupaja.....	8
2.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä.....	8
2.4 Tutkimuksen eteneminen, teemahaastattelu ja tutkimusaineiston keruu ....	9
2.5 Aineiston analysointi.....	11
2.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	12
3 NUORET, TULEVAISUUS JA ELÄMÄNHALLINTA.....	14
3.1 Nuoruus ja aikuistuminen elämänvaiheena.....	14
3.2 Siirtymävaiheet nuoren aikuisen elämässä.....	16
3.3 Tulevaisuuskuvat nuoruudessa.....	20
3.4 Elämänhallintataidot nuoren elämässä.....	22
4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	26
4.1 Opinnot ja opintoihin liittyvä tuki nuoren kokemana.....	26
4.2 Elämänhallintataidot nuoren kokemana.....	30
4.3 Tulevaisuuden näkymät nuoren kokemana.....	36
5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
6 POHDINTA.....	45
LÄHTEET.....	48
LIITTEET.....	53

# 1 JOHDANTO

Nuoruusiässä tehdään perinteisesti tärkeitä tulevaisuutta koskevia päätöksiä, jotka vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen (Seginer 2019). Käsitys tulevaisuuden mahdollisuuksista rakentuu nykyisen elämäntilanteen, aiemman elämäkokemuksen ja omaan toimintaympäristöön liittyvän tulevaisuuskuvan kokonaisuudesta (Kallunki 2015, 153). Tulevaisuuskuvat vaikuttavat motivaatioon päätöksiä ja valintoja tehdessä, ja parhaimmillaan selkeät tulevaisuuskuvat auttavat nykyhetkessä selviytymisessä. Esimerkiksi epärealistiset tai negatiiviset tulevaisuuskuvat taas voivat lisätä syrjäytymisriskiä ja vaikuttaa nuoren elämänhallintaan. Nuorten tulevaisuuskuvista puhuttaessa onkin oleellista pohtia nuorten selviytymiskeinoja ja kykyä vastata tulevaisuuden luomiin haasteisiin. (Rubin 2002, 791–799.) Hämäläinen (2019) toteaa arkielämän muuttuneen aiempaa monitahoisemmaksi ja epävarmemmaksi. Sen seurauksena valinnanmahdollisuudet ovat lisääntyneet, haastaen sekä aikuisten että nuorten kykyä tehdä arjen valintoja. Aapola (2005, 257) taas toteaa, että nuoriin myös kohdistuu yhä enemmän paineita siirtyä nopeasti koulutukseen ja työelämään.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan toisella asteella ammattiin opiskelevien nuorten käsityksiä elämänhallintataidoista ja tulevaisuudesta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia elämänhallintataitoja nuorilla on käytössään muutostilanteissa ja millaista tukea he saavat sekä millaiselta tulevaisuus näyttää toisen asteen opintojen jälkeen. Nuorten tulevaisuuskuvia ja elämänhallintataitoja koskevia tutkimuksia löytyy jonkin verran, mutta yleisemmin tutkimuksen kohteena ovat olleet peruskoulusta toiselle asteelle siirtyvät nuoret. Koinkin tärkeänä etsiä tutkimuksessani tietoa nimenomaan toisen asteen opiskelijoiden näkökulmasta, peilaten nuorten näkemyksiä elämänhallintataidoista ja tulevaisuudennäkymistä koulutukseen ja työelämään liittyviin siirtymiin. Toisella asteella opiskelevat ovat jo tehneet ensimmäisen opintovalintansa, ja osa kokeillut myös useampia aloja etsiessään omaa suuntaansa elämässä. Tämä näkökulma poikkeaa peruskoulua päättävän nuoren kokemuksesta.

Tämän opinnäytetyön aihe syntyi omasta kiinnostuksestani aihetta kohtaan. Olin kiinnostunut siitä, miten yhteiskunnan nopeatempoisuus, runsaat valinnanmahdollis-

suudet ja nuorena tehtävien valintojen aiheuttamat paineet vaikuttavat nuorten käsityksiin tulevaisuudesta ja elämänhallinnastaan. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kaupungin nuorisopalveluiden kehittämishanke Tolkkupajan kanssa, jonka tavoitteena on tukea ja ohjata nuoria kohti osallisuutta, koulutusta ja työelämää (Tolkkupaja 2019).

Opinnäytetyön ensimmäisessä luvussa perehdytään opinnäytetyön toteuttamiseen ja yhteistyötahtoon. Lisäksi luvussa esitellään tutkimus- ja analyysimenetelmät. Luvussa kolme käydään läpi opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, jossa käsitellään nuoruutta elämänvaiheena, siirtymävaiheita nuoruudessa, sekä tulevaisuuskuvia ja elämänhallintataitoja nuoren elämässä. Luvuissa on perehdytty teemoihin erityisesti koulutuksen ja työelämän siirtymiä ajatellen. Neljännessä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset teemoittain. Luvussa viisi tuodaan esiin johtopäätöksiä peilaten tutkimustuloksia teoriaan. Viimeisessä luvussa pohditaan opinnäytetyön prosessia ja sen herättämiä ajatuksia sosionomin työmahdollisuuksia ajatellen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyön eri vaiheita. Luvussa esitellään opinnäytetyön taustaa, tutkimusmenetelmää ja prosessin kulkua. Lisäksi luvussa esitellään tutkimuskysymykset ja yhteistyötaho.

### 2.1 Tutkimuksen tausta, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän laadullisen tutkimuksen aiheena on toisella asteella opiskelevien nuorten käsitykset elämönhallinnasta ja tulevaisuudenkuvistaan. Tutkimuksen aihe valikoitui omasta kiinnostuksestani nuorten kokemuksista elämönhallinnan osa-alueisiin ja tulevaisuuskuviin liittyen. Itsekin entisenä toisen asteen opiskelijana pohdin ammatillisen koulutuksen viimeisinä vuosina elämönhallinnan taitojani ja tulevaisuuden suunnitelmia, jotka tuntuivat tuohon aikaan epäselviltä ja tulevaisuus kaukaiselta valmistumisen lähestyessä. Siirtymä työelämään, jatkokoulutukseen tai muihin suunnitelmiin tuo nuoren elämään uudenlaista vastuuta esimerkiksi taloudellisesta, henkisestä ja fyysisestä pärjäämisestä, työelämästä ja tulevaisuuden sujumisesta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten nuoret kokevat tämän siirtymän ja miten he kokevat pärjäävänsä elämässään. Lisäksi pyrin selvittämään, minkälaisia suunnitelmia nuorilla on tulevaisuudelle, sekä minkälaista tukea he ovat saaneet tässä elämänvaiheessa.

Tutkimuksessani tutkimuskysymyksiä on kaksi. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia elämönhallinnan taitoja nuorilla on käytössään muutostilanteissa ja minkälaista tukea he saavat?
2. Millaiselta tulevaisuus näyttää nuorten kokemana toisen asteen opintojen jälkeen?

## **2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho Tolkkupaja**

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kaupungin nuorisopalveluiden kehittämishanke Tolkkupajan kanssa. Tolkkupaja-hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto ja Seinäjoen kaupunki. Hankkeen tavoitteena on tukea ja ohjata alle 30-vuotiaita nuoria kohti osallisuutta, koulutusta ja työelämää. Hanke vahvistaa erilaisien projektien avulla nuorten elämäntaitoja ja toimintakykyä sekä sosiaalisia taitoja, jotka selkeyttävät nuoren tulevaisuuden suunnitelmia. (Tolkkupaja 2019.)

Tolkkupajan projektit toteutuvat suljetuissa ryhmissä, jotka kestävät kolme kuukautta. Toimintaan voi myös tutustua Avoimessa Tolkussa, jossa nuori voi harjoitella toimintaan sitoutumista. Tolkkupajalle voivat hakea alle 30-vuotiaat nuoret, jotka ovat kuntoutumassa opiskelu- tai työelämään tai joiden opinnot ovat keskeytyksissä. Nuori voi hakeutua Tolkkupajalle itse ottamalla yhteyttä työntekijöihin tai ohjautua sinne eri yhteistyökumppaneiden kautta. Yhteistyökumppaneita ovat Seinäjoen etsivä nuorisotyö, työllisyyspalvelut, TE-toimisto, Aimo (monialainen työllisyyspalvelu), aikuissosiaalityö ja oppilaitokset. Tolkkupajalle tullaan erilaisilla sopimuksilla esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan kautta tai pajan omalla sopimuksella. (Tolkkupaja 2019.)

Tolkkupajan toiminnassa keskeistä on toiminnallisuus, luovuus, osallisuus ja omien vahvuuksien löytäminen. Toiminnan teemat toteutetaan nuorten ja eri alojen ammattilaisten kanssa, ja ne voivat liittyä esimerkiksi valokuvaukseen, luontoon, ravitsemukseen tai erilaisiin tapahtumiin. Toiminnallisuuden lisäksi Tolkkupajalla keskitytään nuorten tulevaisuuden suunnitelmien selkeytymiseen sekä elämänhallinnan tukemiseen yksilö- ja ryhmävalmennuksen avulla. (Tolkkupaja 2019.)

## **2.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä**

Tässä opinnäytetyössä käytin tutkimusmenetelmänä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen ilmiöstä (Kananen 2014, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa tuodaan esiin ihmistä elämismaailmansa kokijana ja toimi-



jana (Tuomi & Sarajärvi 2018). Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Aihetta tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt valitaan aina tarkasti, ei satunnaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–164.)

Laadullinen tutkimus kohdistuu muutamaankin tutkittavaan yksilöön, joita voidaan tutkia perusteellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa aihetta pyritään käsittelemään perusteellisesti ja saamaan yksittäisistä havaintoyksiköistä mahdollisimman paljon irti. Aineiston tarkastelua tehdään yleensä ryhmätasolla. Tutkimuksen tulokset pätevät vain tutkimuskohteen osalta, eikä niitä voida yleistää. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoitus on löytää uusi tapa ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tutkimus on usein kuvailevaa, ja tutkija on kiinnostunut ilmiöön liittyvistä prosesseista ja merkityksistä. (Kananen 2014, 16–20.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii tähän tutkimukseen, sillä tarkoituksena on tuoda esiin oikeita kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tämän toteutumiseksi tutkimukseen osallistuvat henkilöt on valittu huolellisesti. Tutkimusjoukkoa valitessa valintaan vaikutti se, että tutkittavat henkilöt ovat samantyyllisessä elämäntilanteessa ja samaa ikäluokkaa. Tutkimuksessa esitellään tämän tutkimusjoukon kokemuksia, joten tulokset eivät ole yleistettävissä muuhun saman ikäiseen ryhmään.

## **2.4 Tutkimuksen eteneminen, teemahaastattelu ja tutkimusaineiston keruu**

Opinnäytetyöni aiheen valitsin kesällä 2019, jonka jälkeen tein työlle alustavan tutkimussuunnitelman. Suunnitelman hyväksynnän jälkeen kartoitin mahdollisen yhteistyötahon kiinnostusta osallistua tutkimukseen. Alun perin kaavailemani yhteistyötaho oli kiinnostunut yhteistyöstä, mutta tätä kautta ei valitettavasti löytynyt osallistujia opinnäytetyön haastatteluosuuteen. Tammikuussa 2020 sovimme yhteistyöstä Tolkkupajan kanssa. Helmikuun alussa varmistui Tolkkupajalta löytyvän tutkimukseeni sopivia nuoria. Tällöin allekirjoitimme hankkeistamissopimuksen ja työleni myönnettiin tutkimuslupa. Ennen haastatteluja Tolkkupajan työntekijä sai luetavakseen tutkimussuunnitelman sekä teemahaastattelurungon. Halusin antaa yhteistyötaholle mahdollisuuden vaikuttaa haastattelurunkoon ja saada mahdollista

hyötyä opinnäytetyöstäni, joten tässä vaiheessa lisäsin haastattelurunkoon yhdessä sovittu kysymyksen liittyen Tolkkupajan toimintaan.

Toteutin helmi- ja maaliskuun 2020 aikana neljä yksilöhaastattelua. Haastateltavat eivät olleet nähneet haastattelukysymyksiä tai teemoja etukäteen. Haastattelutilanteissa keskustelu oli vapaamuotoista, mutta haastattelutilanteet etenivät haastattelurungon mukaan teemasta toiseen. Haastateltavista kolme oli Tolkkupajan asiakkaita. Jotta sain riittävän määrän aineistoa, hankin vielä yhden haastateltavan omien kontaktieni kautta. Jokainen haastateltava sai luettavaksi infokirjeen, jossa kerrottiin opinnäytetyöstäni. Opinnäytetyöhön haastateltavat nuoret olivat haastatteluhetkellä iältään 18–24-vuotiaita.

Opinnäytetyön haastattelut toteutin teemahaastatteluina. Kanasen (2014, 27–30) mukaan teemahaastattelun avulla pyritään ymmärtämään ja saamaan käsitys tutkimuksen kohteesta, jossa on aina osallisena ihminen ja hänen toimintansa. Haastattelun vastausten perusteella pyritään rakentamaan yksityiskohdista kokonaiskuva. Eskola, Lätti ja Vastamäki (2018, 27–30) määrittelevät teemahaastattelussa haastattelun teemojen olevan ennalta määrätty. Haastatteluteemat muodostuivat opinnäytetyöni teoriaosuuden viitekehyksen pohjalta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, päätettyäni tutkia nuorten tulevaisuudenkuvia ja elämänhallintaa, tutustuin aiheisiin liittyvään teoriaan ja loin teemahaastattelun rungon teoriasta nousseiden olennaisten aiheiden pohjalta. Teemahaastattelurunko on liitteenä työn lopussa (liite 1). Kaikissa haastatteluissa kävin ennalta suunnittelemani teemat läpi samassa järjestyksessä, mutta jokaisessa haastattelussa kysymysten järjestys ja esittämismuoto vaihteli hieman. Koska haastattelun osallistujista yksi ei ollut Tolkkupajan asiakas, muokkasin hänen kohdallaan teemahaastattelurunkoa hieman poistamalla Tolkkupajan toimintaan liittyvän kysymyksen ja korvaamalla sen haastateltavan tilannetta vastaavaksi oppisopimuksella opiskeluun liittyvällä kysymyksellä.

Teemahaastattelun elämänhallinta-teemassa käytin keskustelun tukena kortteja, joissa oli kuvattu erilaisia elämänhallintaan liittyviä osa-alueita. Elämänhallintataidot-kortit ovat liitteessä 2. Korttien osa-alueiden valinnassa käytin lähteenä Nytyri:n (2016b) Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa -oppaan elämänhallintaan liittyviä aihealueita. Opas on vapaassa käytössä, ja se on

tarkoitettu tukimateriaaliksi elämäntaitokurssin ohjaukseen ammattiopistoissa. Korttien elämönhallinnan teemat olivat: arvot, tarpeet, tavoitteet ja valinnat, ruokailu, uni ja liikkuminen, stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen, tunteet, itsetuntemus, itse-tunto, sekä sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Haastattelun aikana haastateltavalla oli mahdollisuus valita korteista hänen elämäntilanteeseensa sopivia aiheita, jotka veivät keskustelua eteenpäin. Kaikkia kortteja ei varsinaisesti käyty läpi haastattelun aikana, vaan keskustelu eteni yksilöllisesti haastateltavan valintojen mukaan. Haastatteluiden aikana yksi haastateltavista kävi omasta aloitteestaan läpi kaikki kortit kertoen ajatuksiaan, muut haastateltavat valitsivat kukin muutamia kortteja, joihin liittyen avasivat kokemuksiaan. Teemakorttien koin tarjoavan haastateltaville hyvää tarttumapintaa omien kokemusten kertomisen tueksi. Elämönhallintataidot on käsitteenä laaja ja monitahoinen, joten korttien avulla keskustelu rajautui onnistuneesti niissä määriteltyjen viiden aihealueen sisään.

Haastatteluista kolme tapahtui Tolkkupajan tiloissa ja yksi Seinäjoen kaupunginkirjastossa. Haastattelut kestivät noin 20–40 minuuttia. Jokainen haastattelutilanne nauhoitettiin, ja litteroin haastattelut pian haastattelujen jälkeen. Haastattelut litteroin pääosin puhutun tarkkuudella, sillä en kokenut muita vuorovaikutuksen piirteitä olennaiseksi tutkimuksessani. Litteroitua aineistoa kertyi 28 sivua. Aineiston litterointi oli yllättävän työlästä, mutta äänitteet olivat hyvälaatuisia ja taustahälyttömiä, mikä helpotti tätä vaihetta. Kun opinnäytetyö oli lähes valmis, Tolkkupajan yhteyshenkilö luki vielä työn läpi. Näin varmistettiin, että yhteistyötahosta kertova tieto oli asianmukaista.

## **2.5 Aineiston analysointi**

Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla litteroidut ja tulostetut aineistot huolellisesti ja merkittävällä niissä esiin tulevia kommentteja kolmen teeman mukaan eri värein värikynillä. Tuloksien teemat rakentuivat haastattelurungon pohjalta. Käytetyiksi teemoiksi muodostuivat opinnot ja opintoihin liittyvä tuki nuoren kokemana, elämönhallintataidot nuoren kokemana sekä tulevaisuuden näkymät ja nuoren kokemana. Haastateltaville annoin tunnistekoodit (H1-H4) haastattelujärjestyksen mukaan.

Tämän jälkeen erottelin jokaisesta haastatteluaineistosta eri teemoihin liittyvät aineistot omille sivuilleen niiden tarkastelun helpottamiseksi. Eskola (2010, 190) toteaa, ettei tämä vaihe aina ole helppo, sillä haastattelun aikana käyty keskustelu ei aina etene loogisesti teemasta teemaan, ja vastauksia ja kommentteja voi löytyä eri puolilta haastattelua. Näin oli myös näissä opinnäytetyötäni varten tekemissäni haastatteluissa, joten aineiston läpi lukeminen ja teemoittelu tuli tehdä huolellisesti.

Elämänhallinta-teemassa keskustelun tukena olleet kortit toimivat hyvin tarkoituksessaan selventämässä haastateltaville laajaa aihetta ja helpottamassa aiheen rajausta. Tähän teemaan liittyviä aineistoja kokosin omalle paperilleen muiden teemojen tavoin, mutta merkitsin myös lisäksi nuorten helppoina ja vaikeina esiin tuomia elämänhallinnan aihealueita erilliselle paperille. Tämä helpotti aineiston tarkastelua.

Varsinaisessa analyysivaiheessa luin uudelleen aineistoa läpi merkiten tutkimuskysymyksiä ajatellen kiinnostavia ja merkittävältä tuntuvia kohtia. Lisäksi merkitsin pohdintoja ja ideoita tekstin marginaaliin. Jäsentelin myös aineistosta eri haastateltavien samankaltaisia vastauksia eri teemoista. Tämän jälkeen pyrin poimimaan aineistosta mielenkiintoisina ja oleellisina nousseita kohtia ja sitaatteja, joiden pohjalta aloitin tulkitsemaan aineistoa. Analyysiä tehdessä aineistosta nousi mielenkiintoisimpina poimimieni vastaustausten pohjalta niitä täydentäviä vastauksia, joilla lähdin täydentämään ja jatkamaan analyysiä. Tällä tavoin analyysivaihe eteni sujuvasti. Eskola (2010, 194) kuvaa, että teemoista nostetaan tarkasteltavaksi ensin antoisimpana arvioitu vastaus, jota lähdetään täydentämään seuraavaksi antoisimmalla vastauksella kuin rakentaen lumipallotekniikalla ensin kovan ytimen, jonka ympärille pyöritetään muista vastauksista lisää massaa. Lopuksi lisäsin tekstiin esimerkkejä teoriasta ja aikaisemmista tutkimuksista. Hyödyllisiä teoria- ja tutkimuslähteitä olin laittanut muistiin jo opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessani.

## **2.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyötä tehdessäni olen ottanut huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–7) mukaiset hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat. Tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja arvioinnissa olen noudattanut rehellisyyttä ja toimi-

nut huolellisesti. Työssäni olen viitannut muiden tutkijoiden julkaisuihin asianmukaisesti ja tehnyt lähdeluettelon huolella. Olen pyrkinyt valitsemaan käyttämäni lähteet tarkoin. Lähteitä käyttäessäni kiinnitin huomiota lähteiden ajankohtaisuuteen ja luotettavuuteen. Olen myös pyrkinyt etsimään mahdollisimman uutta tietoa. Opinnäytetyössä kuvaillaan prosessin eteneminen ja tutkimuksen vaiheet. Tutkimusanalyysissä olen käyttänyt suoria lainauksia haastatteluista, jotka antavat esimerkkejä vastauksista ja elävöittävät tutkimustuloksia.

Ennen tutkimukseni haastatteluiden toteuttamista hankin tutkimusluvan yhteistyökumppanilta ja allekirjoitimme SeAMK:n hankkeistamissopimuksen. Vaikka opinnäytetyöni ei ole tilaustyö, olen pyrkinyt huomioimaan työni yhteistyötahon mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötaho Tolkkupajan yhteyshenkilöllä on ollut mahdollisuus lukea tekstini ja tarkistaa yhteistyötahoa koskevan tiedon oikeellisuus, sekä esittää omia ehdotuksiaan. Yhteistyö Tolkkupajan kanssa on sujunut prosessin aikana hyvin, ja olen pyrkinyt pitämään yhteistyötahon ajan tasalla.

Eettinen näkökulma on otettu huomioon tutkimusta toteuttaessa ja aineisto on analysoitu kunnioittaen haastateltavien yksityisyyttä. Haastattelutilanteen aluksi kerroin opinnäytetyöstäni ja varmistin, että jokainen haastateltava tietää, mitä olen tutkimaan ja miksi. Jokainen haastateltava allekirjoitti suostumuslomakkeen, jolla varmistettiin haastateltavien osallistuvan tutkimukseen vapaaehtoisesti. Suostumuslomakkeita oli kaksi, joista toinen jäi haastatteluun osallistujalle ja toinen itselleni. Haastattelut nauhoitettiin, ja haastattelutilanteessa ilmaisain selvästi haastateltavalle, milloin keskustelun nauhoitus alkaa ja päättyy. Äänitteet ja niistä tehdyt litteroidut tekstit säilytettiin salasanoin suojatulla tietokoneella ja aineiston analysoinnin jälkeen aineistot hävitettiin asianmukaisesti. Aineisto on ollut vain omassa käytössäni tutkimuksen ajan.

Haastattelut suoritettiin rauhallisessa ympäristössä ja ennen haastattelutilannetta varmistettiin, että paikka sopii haastateltavalle. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina, jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman rauhallinen, ja haastateltava sai kertoa asioista juuri sen, minkä kokee sopivaksi. Haastatteluiden aikana tarkennettavissa tarvittaessa esimerkein tai muutoin sanallisesti haastattelukysymyksiä, jos haastateltava tarvitsi kysymyksen avausta tai tarkennusta.

### 3 NUORET, TULEVAISUUS JA ELÄMÄNHALLINTA

Tässä luvussa käsittelen nuoruuteen liittyviä aihealueita. Ensimmäisessä alaluvussa käyn läpi nuoruutta ja aikuistumista elämänvaiheena. Luvussa pohdin lyhyesti nuoruuteen kuuluvia vaiheita. Lisäksi käsittelen pidentyneen nuoruuden käsitettä. Toisessa alaluvussa kerron nuoruuteen liittyvistä siirtymävaiheista. Tässä luvussa pohdin nuoruuden siirtymiä lähinnä koulutuksen ja työelämään siirtymisen näkökulmista. Kolmas alaluku liittyy nuorten tulevaisuuskuviin. Luvussa käsittelen nuorten tulevaisuuden näkemyksiä ja suunnitelmia, ja pohdin tulevaisuuskuviin vaikuttavia asioita. Viimeisessä alaluvussa paneudun nuorten elämönhallintataitoihin. Luvussa käsittelen elämönhallintataitoja yleisesti sekä nuorten että siirtymien näkökulmasta.

#### 3.1 Nuoruus ja aikuistuminen elämänvaiheena

Nuoruus ikävaiheena määritellään lähteestä ja asiayhteydestä riippuen eri tavoin. Nuorisolaki (L1285/2016) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat. Elämäkulun tutkimuksissa elämä jaotellaan usein neljään vaiheeseen: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Elämänvaiheisiin liitetään odotuksia erilaisista rooleista: nuoruuteen liittyvät esimerkiksi opiskelijan ja työelämän ulkopuolella olevan henkilön roolit. Eri ikävuosiin liittyvät sosiaaliset odotukset luovat aikatauluja, joiden mukaan yksilöiden oletetaan etenevän. Oletetusta aikataulusta poikkeavan voidaan nähdä tekevän tiettyjä toimintoja ”aikaisin” tai ”myöhään”. (Rantamaa 2001, 58–59.)

Nuoruutta pidetään monitahoisena ja vaikeasti rajattavana ajanjaksona lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuorisolta odotetaan usein jonkinlaista vastustusta ja kapiointia vallitsevaa arvojärjestystä kohtaan. Nuorison asenne on kuitenkin tilannesidonnaista, sillä yhtenä aikakautena voi esiintyä enemmän kasvupohjaa radikaalisuudelle kuin toisena. (Raitanen 2001, 187.) Myös Sinkkonen (2012, 40–42) pohtii nuoruusiän kuvaamisen haasteellisuutta, sillä tämä kehitysvaihe on täynnä ristiriitoja. Monien mittausten ja tutkimusten perusteella nuori ihminen on terveimmillään ja vastustuskykyisimmillään.

Nuorten vapaa-ajantutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013, 16–18) mukaan siirtymä lapsesta nuoreksi tapahtuu nopeasti: 10-vuotiaista suuri osa näki itsensä vielä lapsena, kun yli 12-vuotiaista enää 20 prosenttia koki itsensä lapseksi. Tutkimuksen mukaan nuoruuteen siirtyminen ei varsinaisesti liity mihinkään tiettyyn elämänvaiheeseen, kuten yläkouluun siirtymiseen. Kokemuksellinen siirtymä nuoresta aikuiseksi taas sijoittui noin 20 ikävuoden kohdalle. Tyttöjen kokemus aikuisuuteen siirtymisestä näyttäytyi vapaa-ajantutkimuksen mukaan yhtä jyrkkärajaisena kuin siirtymä lapsuudesta nuoruuteen, kun taas poikien kokemana aikuiseksi siirtyminen oli hitaampaa. Maaseudulla aikuistuminen tapahtui nopeammin, kun taas kaupunkialueilla oli huomattavissa nuoruuden pitkittymistä.

Jokisen (2014, 250) mukaan vaihe, jolloin nuoresta tulee aikuinen ja aikuisuus on vielä nuorta, nimitetään ihmiselämän aktiivivaiheeksi. Tähän elämänvaiheeseen liittyy perinteisesti muuttaminen pois lapsuudenkodista, opintojen päättymisen, ammattiin valmistuminen, työelämään siirtyminen, parisuhteen vakiinnuttaminen sekä lasten hankkiminen. Dunderfelt (2011 97–101) kuvaa nuoren aikuisen etsivän yhteiskunnasta itselleen paikkaa, jossa pääsee löytämään vastineen omille pyrkimyksilleen ja elämänodotuksilleen ja jossa yksilölliset kyvyt ja taipumukset pääsisivät oikeuksiinsa. Nuoren ihmisen mielessä on ihanteita ja mielikuvia esimerkiksi työelämästä ja ihmissuhteista. Nämä mielikuvat kohtaavat ympäristössä vallitsevan todellisuuden, jolloin nuoren on pohdittava oman itsensä ja maailman välistä suhdetta. Dunderfelt esittää nuoren mielessä heräävän tässä vaiheessa kysymyksiä muun muassa omista kyvyistä, itsenäisestä pärjäämisestä ja elämänvalinnoista. Nuoruus ja nuori aikuisuus on kuitenkin itsenäisen kokemisen ja elämään heittäytymisen aikaa, johon liittyy spontaanuisuutta ja toivoa itsenäisyydestä ja vapaudesta ilman rajoitteita. Tähän liittyy kirjoittajan mukaan myös tietynlaista itsekeskeisyyttä: jos jokin asia ei herätä oikealta tuntuvaa tunnelmaa, sen tekeminen ei herätä juurikaan innostusta. Esimerkiksi opiskelun tai työn vuoksi ponnistelu vaatii usein taustalle kannusteen, kuten mahdollisuuden hyvään työpaikkaan tai palkkaan.

Aalberg ja Siimes määrittelevät 18–22-vuotiaan nuoren jäsentymisvaiheeseen, jota he kutsuvat jälkinuoruudeksi. Tätä vaihetta he kuvaavat identiteettikriisinä, jolloin nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat tulevaan aikuisuuteen. Tällöin nuori asettaa itsensä yhteiskuntaan ja alkaa kantaa enemmän vastuuta päätöksistään. Kirjoittajat

esittävät tässä vaiheessa nuorten ammatillisten päämäärien vakiintuvan ja nuoren tekävän ratkaisuja esimerkiksi perheen perustamisesta.

Toisaalta Aapola (2005, 257) toteaa, että nuoruusiän on viime vuosikymmeninä nähty venyneen molemmista päistä. Hän puhuu pidentyneestä nuoruudesta, johon yhdistetään usein vuosia kestävä opiskelu sekä lyhytaikaiset työ- ja ihmissuhteet, on tullut vähitellen eräänlainen elämäntilanteen normi jälkimodernissa yhteiskunnassa. Pidentynyt nuoruus liitetään yleisimmin nuorten opiskeluaikojen venymiseen ja taloudellisen omavaraisuuden sekä perheen perustamisen lykkäytymiseen (Aapola & Ketokivi 2005, 22–23). Nuorten on haastavaa saavuttaa perinteisesti aikuisuuteen liittyviä merkkipaaluja, kuten vakinaista työpaikkaa ja riittävää toimeentuloa (Aapola 2005, 257).

Nuorisokulttuurin muutokset tapahtuvat tietoteknisessä ja nopeatempoisessa maailmassa aiempaa nopeammin. Nykykulttuurissa elämyshakuisuus on noussut vahvaksi, asiat tapahtuvat ja usein myös halutaan tapahtuvan nopeasti. Kiireinen elämänrytmi on tuonut mukanaan haasteita tavallisen arjen sujuvuuteen, jolloin sen tuomat ongelmat vievät nuorilta voimia tulevaisuuden pohdinnalta. Nuorten elämäntilanteet voivat olla aivan ääripäissä, jolloin osa nuorista menestyy hyvin eri elämäntilanteilla ja omaa hyvät turvaverkot, kun taas osalla tukiverkot ovat heikot ja ongelmat kasautuvat. (Pulkkinen & Kanervio 2014, 140–141.) Myös Huovinen (2013, 61) esittää, että on muistettava huomata todellisuuden kaksijakoisuus, sillä vaikka valtaosa nuorista voi paremmin kuin koskaan, on myös huomattava toinen puoli, jossa nuorilla voi olla hyvin huonot lähtökohdat. Huovisen mukaan myös yhteiskunnan suorituspainet ja kova kuormitus aiheuttavat näkymätöntä uhkaa nuorille: nuori saattaa tehdä paljon töitä tai opintoja kenenkään huomaamatta ja altistua masennukselle tai ahdistukselle.

### **3.2 Siirtymävaiheet nuoren aikuisen elämässä**

Nuorten aikuistumista tarkastellaan usein joukkona siirtymiä, jotka nivoutuvat toisiinsa (Aapola & Ketokivi 2005, 10–12). Siirtymiä tehdään eri elämäntilanteilla, kuten koulutuksen, työelämän ja ihmissuhteiden alueilla. Nuoren elämään liittyvät elämän-



tapahtumat voivat olla esimerkiksi lapsuudenkodista pois muuttamista, perheen perustamista ja työelämään astumista. Siirtymän käsite kuvastaa prosessia, siirtymää ja liikettä johonkin suuntaan, mutta nuoriin keskittyvässä tutkimuksessa muutos on usein kuvattu liikkumattomana. Siirtymän käsitettä rasittaa oletus siitä, että nuoren elämässä tapahtuvat muutosprosessit olisivat ennalta määrättyjä, tunnistettavia ja ennustettavia, jotka etenevät aina tiedossa olevaan pisteeseen, aikuisuuteen. (Wyn & White 1997, 94–99.)

Järvikoski (1996, 44–45) kuvaa ihmisen elämänkulun muodostuvan tasannevaiheista ja niiden välisistä siirtymävaiheista. Tasannevaiheet päättyvät ikään kuin menneen tasannevaiheen arvojen ja tavoitteiden uudelleenarviointiin. Siirtymävaiheessa muodostetaan uusia tavoitteita ja sitoudutaan niihin, ja nämä tehdyt tavoitteet muodostavat perustan seuraavalle tasannevaiheelle. Siirtymävaihe tarkoittaa siis kirjoittajan mukaan kuluneen elämänvaiheen arvioimista, ja tulevaisuuden toiveiden ja mahdollisuuksien tarkastelua.

Viimeistään 2000-luvulla on huomattu, että ikä ei enää kovin tarkasti määrittele eri elämänvaiheisiin astumista ja niiden päättymistä. Nuoruus päättyy aikaisempaa epämääräisemmin ja yksilöllisemmin. Siksi nuoruutta ja aikuisuutta ei voida määrittellä samoilla tekijöillä kuin aikaisemmin on ollut tapana. Koska koulutus-, palkkatyö- ja perheinstituutiot eivät rakenna ihmisen elämänkulkua enää samalla tavoin kuin teollisena aikakautena, ihmisten elämänkulut ovat yksilöllistyneet, ja niissä on aiempaa vähemmän kaikille yhteisiä, samaan ikäkauteen asettuvia standardeja. (Jokinen 2014, 250–269) Kasurinen (1997, 241) esittää, että työelämän muutokset myös asettavat ihmiset tottumaan työpaikkojen vaihtamiseen sekä oppimaan ja kouluttautumaan täysin uusiin työtehtäviin. Tämä aiheuttaa elämän varrelle entistä useampia siirtymiä.

Työelämään tai jatkokoulutukseen siirtyminen tarkoittaa osaltaan myös siirtymää lapsuudesta aikuisuuteen ja nuoren itsenäistymistä. Nuoren odotuksissa aikuisuus voi tarjota lisää itsenäisyyttä, mutta myös enemmän vastuuta ja ikäviä rutiinitehtäviä. Nuoruutta taas pidetään hauskuuden ja nautinnon aikakautena, eikä aikuistuminen näyttäyty nuorelle välttämättä houkuttelevana ajatuksena. (Lahelma & Gordon 2003, 377.) Hoikkala (1993, 239) toteaa, että aikuistuminen voidaan toisaalta nähdä kulttuurisesti tapahtumana, jossa on edettävä eteenpäin opintoväylien kautta

esimerkiksi työmarkkinoille. Eteenpäin pyrkiminen on tärkeää ja epäonnistumiset tai poikkeamat voidaan nähdä epäonnistumisina. Hoikkala näkee tämän näkemyksen ongelmallisena, sillä tavoitteet ovat yksilöllisiä ja niihin voidaan päästä monin tavoin. Nuoret tunnistavat näitä aikuistumiseen liittyviä perinteisiä odotuksia ja tietävät, kuinka näihin tavoitteisiin tulisi tavoitteellisesti pyrkiä. (mts. 250). Kulttuurisesti voidaan esimerkiksi odottaa nuoren selviävän taloudellisesti omillaan mahdollisimman varhain, vaikka vanhempien tukea olisikin mahdollista saada (Lahelma & Gordon 2008).

Aikuistuessaan nuorten odotetaan etenevän vanhempien taloudellisen tuen alta elämäntilanteeseen, jossa he huolehtivat itse itsestään. Elämäntilanteet ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jotkut nuorista ovat pitkään riippuvaisia vanhempiensa tuesta, osa asuu itsenäisesti ja käy töissä jo aikaisessa vaiheessa, toiset itsenäisesti asuvat saavat paljon tukea vanhemmiltaan, kun taas osa saattaa asua pitkään vanhempiensa luona mutta huolehtia itse kaikista menoistaan. (Wilska 2001, 52–53.) Vanhalakka-Ruoho (2016, 2) mainitsee nuoren suhdeverkoston ja perheen roolien olevan merkittäviä siirtymätilanteissa, sillä nuoret toimivat koulutukseen ja työelämään liittyvissä siirtymätilanteissa itsenäisyyden ja ihmissuhteiden vaikutuksen välimaastossa. Lähiverkosto luo nuoren elämään kulttuurisia malleja ja välittää asenteita, arvostuksia sekä kokemuksia. Suhdeverkosto voi Vanhalakka-Ruohon mukaan olla siirtymätilanteissa tärkeä voimavara, mutta toisaalta aiheuttaa myös esteitä suunnittelulle ja suuntautumiselle sekä paineita ja jännitteitä.

Nuorten syrjäytymisen tutkimuksessa viitataan usein yhteiskunnan järjestelmien, kuten koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämiseen ja sen hyvinvointivaikutuksiin. Matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat ovat merkittäviä syrjäytymisen riskitekijöitä (THL 2019). Aalbergin ja Siimeksen (2007,137) mukaan puhutaan nuoren syrjäytymisestä, kun nuori ei jatka koulunkäyntiä eikä siirry työelämään. Syrjäytyminen saattaa myös johtaa ajautumaan sosiaalisiin suhteisiin, josta aiheutuu uusien vaikeuksien kierre. Erityisen suurta huolta kohdistuu nuoriin, jotka eivät näy missään tilastoissa, toteavat Pulkkinen ja Kanervio (2014, 138–139). Nämä nuoret eivät käy töissä, eivät ole ilmoittautuneet työttömiksi työnhakijoiksi eivätkä ole eläke- tai opiskelijarekisterissä. Osan näistä nuorista arvellaan valinneen tämän tilanteen vapaaehtoisesti.

Työelämään johtavaan koulutukseen hakeutuminen saattaa olla nuorelle hankalaa, jos lähipiirin ja perheen tuki ja kannustus puuttuu. Esimerkiksi sosiaalityön asiakaina olevien nuorten kohdalla erilaiset terveyteen ja työkykyyn liittyvät ongelmat haittaavat opiskelua tai tekevät sen mahdottomaksi. Koulutuksen aloittaminen tarkoittaa usein opintolainan ottamista, jota moni nuori haluaa välttää. (Palola, Hannikainen-Ingman & Karjalainen 2012, 311–312.) Palola ym. kuvaavat tutkimuksessaan sosiaalityöntekijöiden arvioivan, että nuoret eivät aina tiedä mitä koulutukselta haluavat, tai heillä ei ole mahdollisuutta päästä toivomaansa koulutukseen. Perinteinen opiskelumuoto ei myöskään kouluhakuun liittyvien veloitteiden vuoksi sovi monille. Kirjoittajat tuovat esiin monien nuorten toivovan pääsevänsä suoraan työhön, tai mahdollisuuden yhdistää opintoja ja työelämää.

Toisen asteen koulutuksen ulkopuolelle jäävien nuorten nähdään olevan selvästi syrjäytymisriskissä. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi siirtymävaiheessa ammatilliseen koulutukseen, sekä koulutuksen aikana järjestelmän tavoitteena on pitää nuoret koulutusjärjestelmässä, ammattilaisten tuen ja huolehtimisen piirissä. (Lappalainen, Mietola & Lahelma 2010, 43.) Lukuvuonna 2017–2018 tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskelevista 5,4 prosenttia keskeytti opinnot jatkamatta missään vastavassa tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Nuorille suunnatussa ammatillisessa toisen asteen koulutuksessa tutkinnon keskeyttämisprosentti oli 8,7. (Tilastokeskus 2020.) Nuorisobarometri (Pekkarinen & Myllyniemi 2017, 45) esittää ylivoimaisesti ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen syynä olevan väärä alanvalinta. Tällöin valittu ala on nuoren opiskelijan mielestä väärä. Kolmanneksella Nuorisobarometriin vastanneista opinnot keskeyttäneistä opinnot eivät ole myöskään vastanneet ennako-odotuksia. Tästä johtuvaan keskeytykseen on voinut vaikuttaa esimerkiksi opintoalaan liittyvät vääränlaiset oletukset. Myös koulutuksen ulkopuolisiin asioihin liittyvät mietinnät ovat vaikuttaneet enemmistöllä barometriin vastanneilla keskeyttämispäätökseen.

### 3.3 Tulevaisuuskuvat nuoruudessa

Tulevaisuuteen orientoitumisen katsotaan olevan erityisen ajankohtaista nuoruudessa. Nuoruusiässä tehdään muun muassa koulutusta, työuraa ja perhettä koskevia päätöksiä. Näiden päätösten vaikutukset ulottuvat pitkälle tulevaisuuteen. (Seginer 2019.) Tulevaisuuskuva-käsitettä käytetään usein synonyyminä visiolle, tarkoittamaan näkemystä tai käsitystä tulevasta (Mikkonen 2000, 63). Rubinin (2002, 793–799) mukaan yksilön tulevaisuuskuvat tuottavat tietoa siitä, miten ihminen mahdollisesti toimii ja käyttäytyy tulevaisuudessa. Ne tuottavat myös tietoa yksilön motivaatiosta ja päätöksentekohetkellä käytössä olevista vaihtoehdoista. Ihmisen tulevaisuuskuva on luonteeltaan joustava, muuttuva ja henkilökohtainen. Se muodostuu käsityksistä, uskomuksista ja toiveista, jotka nojaavat menneyttä ja nykyisyyttä koskeviin havaintoihin ja tietoihin. Tulevaisuuskuva vaikuttaa yksilön tekemiin valintoihin ja ratkaisuihin sekä tietoisesti että tiedostamatta. Rubinin (2002, 793–799) mukaan tulevaisuuskuvan ajatellaan koostuvan sekä todellisuuden että mielikuvituksen tekijöistä.

Tulevaisuudenkuvat vaikuttavat voimakkaasti motivaatioon päätöksenteossa ja valinnoissa, ja parhaimmillaan selkeät tulevaisuuskuvat antavat keinoja nykyhetken haasteista selviämiseen. Huonoimmillaan ne heikentävät nuoren kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä ja näin lisäävät syrjäytymisriskiä. Negatiiviset tai pessimistiset tulevaisuudenkuvat heikentävät motivaatiota. Epärealistiset, nykyhetken todellisuuden verrattuna kaukaiset tai hetkellisiin mielijohteisiin liittyvät tulevaisuudenkuvat vaikuttavat elämäntilanteeseen lyhytnäköisten ja nopeasti tehtyjen valintojen kautta. Erityisesti nuorten tulevaisuuskuvia tutkiessa on oleellista miettiä heidän selviytymiskeinojaan ja kykyään vastata tulevaisuuteen liittyviin haasteisiin. (Rubin 2002, 791–799.)

Kojo (2010, 29–33) mainitsee, että nuorten tulevaisuuden suunnitelmille on usein ominaista joustavuus ja muokattavuus. Elämäntilanteen ja tulevaisuuden ollessa epävarma, nuoret voivat näin varautua odottamattomiin käännteisiin. Myös Ahola ja Galli (2010, 141) toteavat, että tulevaisuuden kannalta epävarmassa tilanteessa, esimerkiksi koulutuksen ulkopuolella oleva nuori saattaa kokea tilanteensa niin epävarmaksi, että on helpompaa elää päivä kerrallaan.

Tulevaisuutta ajatellen ammatinvalinta on yksi tärkeimpiä valintoja, sillä työelämä määrittelee keskeisesti ihmisen elämää ajallisesti ja sisällöllisesti. Työelämä muuttuu jatkuvasti, uusia ammatteja syntyy ja vanhoja katoaa. Tämä lisää epävarmuutta tulevasta, sillä koulutusvalintoja tehdessä ei voida tietää, minkälaisia työtehtäviä tulevaisuudessa valmistuville on tarjolla. (Penttinen 2015, 97.) Nuorten tulevaisuusraportin (TAT 2019b) mukaan työ on merkittävää toisen asteen opiskelijoille. Jatkuva oppiminen ja oman osaamisen kehittäminen ovat käsitteinä nuorille tuttuja. Raportin mukaan nuorten hyvä asenne ja positiiviset tulevaisuudenkäsitykset näkyvät intona päästä työelämään, ja yli 80 prosenttia ammattiin opiskelevista nuorista odottaa luottavaisin mielin työelämään siirtymistä.

Nuorten tulevaisuuden suunnitelmiin ja koulutusvalintoihin vaikuttavana tietolähteenä median merkitys on kasvanut suuresti. Julkisuuden henkilöt ja sosiaalisen median kautta seurattavat henkilöt ovat usein esikuvia nuorille. Tulevaisuuden valinnat pohjautuvat sekä nuorten omaan kokemukseen, että vanhempien, median ja koulun suunnilta tuleviin odotuksiin ja toiveisiin. Tärkeitä tietolähteitä tulevaisuuden valintoja tehdessä nähdään olevan myös opinto-ohjaajilta, oppilaitosten nettisivuilta ja koulun esittelytilaisuuksista saatu tieto, mutta niiden merkitys on vähentynyt. (Ammattiosaamisen kehittämissyhdystys 2019.) Puumalainen (1999, 319) mainitsee myös perheen antaman tuen olevan tärkeää nuorten tulevaisuuden suunnitelmia koskevilla päätöksillä. Perheen mielipiteet saattavat tietoisesti tai tiedostamattaan vaikuttaa nuorten urasuuntiin.

Globalisaatio ja verkostoitumisen helpottuminen ovat muuttaneet arkea ja todellisuutta. Tietoyhteiskunnan ajanjakso voidaan nähdä nuoren identiteetin muodostumisen näkökulmasta aikakautena, jossa valinnan vaihtoehtoja on runsaasti, koulutuksessa korostetaan yksilöllisiä kykyjä ja arvot ovat joustavia. Tämä ajanjakso saattaa lisätä nuoren mahdollisuuksia kehittyä omia arvojaan toteuttavaksi, tasapainoiseksi ja luovaksi aikuiseksi. Toisaalta vaihtoehtojen runsaus aiheuttaa myös haasteita elämänhallinnalle ja itsenäistymiselle lisäämällä esimerkiksi epävarmuutta, näköalattomuutta ja muita turvattomuutta lisääviä tekijöitä. (Rubin 2002, 800.)

Nuoret luovat tulevaisuuttaan esimerkiksi yhteiskunnan talouden, työmarkkinoiden, opintojen ja työehtojen järjestelmissä. Onkin tärkeää, että nämä rakenteet huomaavat nuorten tarpeita ja resursseja, sillä nuoret ovat yhteiskunnan toimijoina erilaisia verrattuna esimerkiksi ikääntyvien joukkoon. Sosiaali- ja työllisyysasioihin liittyvissä palvelujärjestelmissä on huomioitava, miten nuori voi toimia yhteiskunnassa omien taitojensa pohjalta ja myös kokee pystyvänsä pyrkimyksiinsä. Nuoren tilanteeseen sopivien palveluiden ja toimintamahdollisuuksien epäselvyys tai puute voi haastaa nuorten saamista mukaan häntä koskeviin tukitoimiin. Palvelujärjestelmän joustavuus ja eri osa-alueiden, kuten sosiaali- ja terveystoimen, koulutuksen ja muiden nuorta koskevien tahojen asiantuntijoiden mukanaolo hyödyttää nuorta tulevaisuutensa suunnittelussa ja tilanteensa eteenpäin viemisessä. (Palola ym. 2012, 313–314.)

### **3.4 Elämänhallintataidot nuoren elämässä**

Elämänhallinta on tärkeä pohja ihmisen hyvinvoinnille. Hyvällä pohjalla oleva elämänhallinta auttaa selviämään stressaavista tilanteista, kiireestä ja vastoinkäymisistä, kokemaan elämän mielekkäänä ja luottamaan tulevaisuuteen. (Nyyti ry 2016b, 8–9) Elämänhallinta on ihmisen uskoa siihen, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan olosuhteita itselleen sopivammiksi. Omalla toiminnalla pyritään muuttamaan ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka henkilö tuntee itselleen liian rasittaviksi tai voimavarat ylittäviksi. Ihmisen elämänhallinnan taso on korkea, jos hän uskoo omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan pystyvänsä vaikuttaa asioihin ja tapahtumiin, ja tuntee näin olevansa itse vastuussa elämästään. Elämänhallintaa on myös päämäärien asettaminen ja niihin pyrkiminen järjestämällä elämäänsä tavoitteisiin nähden suotuisiksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255–257.)

Keltikangas-Järvinen (2018, 255–272) määrittelee elämänhallintaa sisäiseksi autonomiaksi eli oman itsensä, tunnetilojen ja niihin liittyvien käyttäytymisseurauksien ohjaamiseksi. Sisäinen autonomia on Keltikangas-Järvisen mukaan myös itsenäisyyttä omista päätöksistä, tasapainoisuutta ja kykyä psyykkiseen työhön eli ongelmien käsittelyyn omassa mielessä niin, ettei tämä tuota mieleen stressiä. Salomonin

(2014, 39) mukaan on tärkeää tunnistaa omia toiveita ja mahdollisuuksia realistisesti, mutta itseä arvostavasti. Itsensä arvostaminen vaatii riittävää itsetuntemusta sekä itsetuntoa. Elämönhallinnan tunteeseen liittyy myös ajanhallinta ja joustava ajankäyttö.

Elämönhallinta jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan (Roos 1987, 64–66). Ulkoisen ja sisäisen elämönhallinnan jaon voidaan nähdä helpottavan elämönhallinnan psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden hahmottamista (Ylinen 2009, 287). Ulkoinen elämönhallinta tarkoittaa sitä, että henkilö kykenee ohjaamaan elämänsä suuntaa ulkoisista, itsestään riippumattomista tekijöistä huolimatta. Ulkoiseen elämönhallintaan vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, sukupolvi, koulutus ja ammatti. Tärkeitä ulkoisen elämönhallinnan tekijöitä ovat myös aineellisesti ja henkisesti turvattu asema sekä taloudellinen varallisuus. Sisäinen elämönhallinta taas merkitsee sitä, että ihminen on kykeneväinen elämäntilanteesta huolimatta katsomaan asioita niin sanotusti parhain päin. Tällöin järkyttäviäkin tapahtumia kohdatessa kyky sopeutua tilanteeseen säilyy. (Roos 1987, 64–66.) Toisaalta esimerkiksi Riihinen (1996, 29) näkee sisäisen elämönhallinnan määritelmässä esitetyn sopeutumisen keskeisyyden ongelmallisena, sillä sopeutuminen on käsitteenä lähempänä alistumista kuin hallintaa.

Riihinen (1996, 30–31) pohtii, että aineellisia saavutuksia painottavassa kulttuurisamme ulkoinen elämönhallinta saattaa näyttää keskeiseltä ja vaikuttaa elämönhallinnan määrittelyyn. Tämä johtaa siihen, että ymmärrämme hyväksi hallinnaksi sen, mitä kulttuurissa arvostetaan ja mitä yhteiskunnassa tavoitellaan. Riihinen huomauttaa, että myös yksilö määrittelee itse oman elämönhallintansa riittävää tasoa.

Nuorelle lähestyvä aikuistuminen tuo lisää vapautta. Vapauden oikeanlainen käyttäminen vaatii elämönhallintaa. Elämönhallinnassa nuoren saadut ja hankitut kyvyt kohtaavat ympäristön antaman tuen sekä myös sen asettamat pakot, vaatimukset, haasteet ja odotukset. Nuorelta edellytetään kykyä itsekontrolliin, vastuunottoon, valintojen tekoon, joustavuuteen ja epävarmuuden sietämiseen. Elämönhallinnan ulkoinen puoli edellyttää kykyä institutionaalisten keinojen kartuttamiseen, eli esimerkiksi koulutuksen, ammatin ja työn hankkimiseen. On tärkeää myös omata taitoa elää vuorovaikutustilanteissa ja muokata tavoitteitaan tilanteen ja vertaisryhmän

mukaan. Elämänhallinta edellyttää myös kykyä arvioida, milloin mukautua ja sopeutua tilanteeseen ja milloin on hyvä pyrkiä muuttamaan sitä. (Raitanen 2001, 205.)

Nuoren elämäkokemus ja ymmärrys kasvavat normaalisti kokemusten kautta erilaisia haasteita kohdatessa ja niiden ratkaisuista oppiessa. Uusien haasteiden ja ongelmien kohtaaminen vie nuorta epämukavuusalueelle, jossa vanhojen toimintamallien tilalle on keksittävä uusia ratkaisuja. Sopivissa olosuhteissa tällaiset kokemukset johtavat oppimiseen, jolloin nuori pääsee takaisin tilanteeseen, jossa elämä on jälleen hallinnassa. Jos nuoren kokemat haasteet ylittävät huomattavasti hänen voimavaransa ja osaamisensa, on seurauksena stressiä, ahdistusta ja ongelmia elämänhallinnassa. Haasteiden jatkuessa pitkään ne voivat johtaa uupumukseen ja masennukseen. Nämä elämän tuomat haasteet voivat liittyä esimerkiksi nuoren perhetilanteeseen, arjen ennakoitavuuteen ja pirstaloituneisuuteen, yksinäisyyteen, kiusaamistilanteisiin, opiskelupaineisiin ja siirtymävaiheisiin. (Hämäläinen 2019.)

Elämänhallinnan taidot ovat tärkeässä roolissa myös elämän siirtymävaiheissa, esimerkiksi työelämään tai opinnoista toisiin siirtyessä. Hyvä elämänhallinta antaa pohjaa myös työtehtävien hallinnalle. (Sandberg 2018.) Siirtymävaiheet nuoren elämässä ovat toisaalta riskikohtia uupumuksen syntymiselle. Siirtymävaiheissa nuori kohtaa uusia arjen ja sosiaalisten suhteiden hallintaan liittyviä haasteita. Nuorten koulutusvalintoihin vaikuttavat vahvasti vanhempien taloudellinen asema ja koulutus. Koulutusvalinnoilla on suuri merkitys nuoren hyvinvointiin ja terveystottumuksiin. Suomalaisen yhteiskunnan luotto nuorten kykyyn tehdä järkeviä pitkän aikavälin uravalintoja saattaa ahdistaa nuorta. Onkin tärkeää, että nuori saa ulkopuolista tukea näissä elämän siirtymävaiheissa. (Hämäläinen 2019.)

Kuten aiemmin on mainittu, kaikki elämänhallinnan teemat nivoutuvat toisiinsa ja täydentävät toisiaan. On siis kyse kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jossa kaikki toiminta vaikuttaa kaikkeen. Ollakseen hyvinvoiva kaikkien osa-alueiden ei kuitenkaan tarvitse olla totaalisen kunnossa, vaan kaiken kerralla kuntoon laittaminen saattaa olla jopa mahdotonta. Pienikin yksittäinen muutos oman hyvinvoinnin parantamiseksi vaikuttaa positiivisesti muihinkin osa-alueisiin. (Nyyti ry. 2016a.) Sandbergin (2018) mukaan esimerkiksi vuorokausirytmien ylläpitäminen arjessa vaikuttaa



liikunta-, ruokailu- ja unirytmien hallintaan. Iän tuoma elämäkokemus vaikuttaa elämäntaitojen kehittymiseen, ja lopulta elämän hallittavuus ja merkityksellisyden tunne kasvavat usein vanhetessa (Hämäläinen 2019).

Ylistö (2009, 288) toteaa elämäntaitojen olevan tavoitteellista toimintaa. Tavoitteita luodessa ei usein tavoitteellisesti pyritä kohottamaan hyvinvointia. Tavoitteissa onnistuminen kuitenkin tukee hyvinvointia ja vastaavasti epäonnistuminen heikentää sitä. Kirjoittaja esittää tavoitteiden olevan jaettavissa pienempiin osiin, joiden kautta voidaan vähitellen pyrkiä kohti suurempaa päämäärää. Tällainen projektimainen työskentely tavoitteiden hyväksi voidaan nähdä myös elämäntaitojen keskeisenä piirteenä. Henkilökohtaisten tavoitteiden hyväksi toimiminen on merkittävää ihmisen hyvinvoinnille. Tavoitteet, jotka ihminen kokee merkityksellisiksi, eivät stressaa liikaa ja tukevat tunnetta vaikutusmahdollisuuksia, parantavat hyvinvointia. Myös sosiaalinen tuki on tärkeää. Merkityksettömiltä tuntuvat, pirstaleiset ja stressaavat tehtävät taas vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin. (Ylistö 2009, 289.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön tulokset. Aluksi tuon esille tutkimukseen osallistuneiden nuorten opintotaustoja, ja käsittelen nuorten opintoihin vaikuttaneita asioita. Lisäksi tuon esiin nuorten kokemuksia opinnoissa saamaansa tukeen. Seuraavaksi käsittelen nuorten kokemuksia elämänhallinnastaan ja siihen vaikuttaneista asioista. Viimeisessä luvussa esittelen tutkimukseen osallistuneiden nuorten tulevaisuuden näkymiä. Kaikissa luvuissa esiintyy myös Tolkkupajan asiakkaina olleiden nuorten kokemuksia Tolkkupajan antamasta tuesta.

### 4.1 Opinnöt ja opintoihin liittyvä tuki nuoren kokemana

Haastattelujen aluksi kartoitin haastateltavien taustatietoja suoritettujen opintojen ja niiden sujumisen näkökulmasta. Jokainen haastateltava on aikaisemmin suorittanut tai kokeillut yhtä tai useampaa toisen asteen koulutusta. Haastateltavista kolme opiskeli lähihoitajaksi ja yksi merkonomiksi. Haastateltavista kolme oli haastatteluhetkellä opintojen keskeytyksellä (H1, H2, H3) ja yksi oli vaihtanut opintojen suoritustavan lähiopetuksesta oppisopimuskoulutukseen työpaikalla (H4).

Haastateltavista kolme koki, että opintoja koskevia suunnitelmia on ollut melko ongelmattomaa tehdä. Heillä opintoala tai suunta on ollut jo kauemmin mielessä. Yksi haastateltavista (H4) taas kertoi valintojen teon olleen helppoa, mutta oli kokeillut aikaisemmin kahta opintoalaa, jotka oli lopettanut lyhyen ajan jälkeen.

No emmä oikeestaan keksiny mitää muutakaa alaa ja.. se jotenki niinku kiva niinku, olla ihmisten kaa tekemisissä ja auttaa ihmisiä nii, sen takia. (H4)

Yksi haastateltavista (H2) kertoi suunnittelevansa vaihtavansa opiskelemaan toista ammattia. Vaikka opinnot haastatteluhetken alalla eivät tuntuneetkaan oikeilta, koki haastateltava kuitenkin näidenkin opintojen vahvistaneen suunnitelmiaan.

No on sillälailla sillee niinku esimerkiks tää sotepuolella nii on, niinku, oppinu ittest paljo niinku uutta ja sit sellast niinku, mikä sit voi auttaa siihe et, mikä se on mihin mä ite kykenen ja mitä mä haluan tehdä. (H2)

TAT:n (Talous ja nuoret TAT ry. a) vuonna 2018 tehdyn Nuorten tulevaisuusraportin tutkimuksen mukaan alle puolet, 45 % ammattiin opiskelevista stressasi oikean uravalinnan ajattelemista. Vertailuna lukiolaisista 67 % stressasi uravalintojaan. Omassa tutkimuksessani kaikista haastatteluista sain vaikutelman siitä, että nuoret suhtautuivat suhteellisen rennosti oikean opintoalan löytymiseen. Ammatillisten opintojen tuomat monipuoliset työmahdollisuudet ja alan vaihtomahdollisuus ammatillisten opintoalojen välillä saattoivat helpottaa ammattiin opiskelevien nuorten valmistumisen jälkeisiä suunnitelmia. Kaksi haastateltavista (H2, H3) toi esiin ovien olevan auki monenlaisiin suunnitelmiin jo tehdyistä valinnoista huolimatta. He toivat esiin alanvaihdon olevan tarvittaessa helppoa ja vaihtoehtoja löytyvän.

Nii onki mutta nykyään se on onneks tota, aika helppoo se alanki vaihtaminen. (H2)

Ja onhan sitte vielä niin koulusta, koulu ittekin nii on sanonu et jos niin kiinnostaa niin kyllähän tänne saa aina- tai niinku että mitä meiltä löytyy niin sanotusti vaihtoehtoja ja näin. (H3)

Kaikki haastateltavat kokivat tähänastisten opintojen vieneen heitä toivomaansa suuntaan elämässä. Tuntemusta oikean suunnan löytymisestä oli tuonut esimerkiksi työharjoittelu ja työkokemus alalla.

Noo, ainakin niistä.. uskon että niistä työssäoppimisista on ollu ehkä eniten sitte apua. (H1)

Onhan se kun niin on jo, ittellä on jo työkokemusta niinkun pelkästensä jo, työkokeilussa on ollu kaupan puolella ja sitte tietenki koulusta ollu kaupan puolella niin se on niinku jo, tullu jo niisanottua kokemusta jo siinä kohtaa. Niinniin, siitä se on vaa vahvistunu lisää. (H3)

Haastateltavia yhdisti haasteet opintojen suorittamisessa, oikean opiskelupaikan tai -tavan löytämisessä tai opintojen väliaikainen keskeyttäminen henkilökohtaisten syiden vuoksi. Haasteita opintojen etenemiseen olivat tuoneet haastateltaville esimerkiksi opintojen liian nopea eteneminen, motivaation puute, haasteet oikean opintoalan löytymisessä etsimisessä ja oppimisvaikeudet.

Mul on diagnosoitu masennus niin, mullon koulu keskeytyny sen takia niin... (H3)

Alussa oli se tahti niin nopee, ei pysyny mukana oikeen, ei saanu kaikkia tehtäviä tehtyä ajallaan. (H1)

Tukea opintosuunnan löytymiseen ja opintoihin on tullut vanhemmilta sekä kave-reilta. Koulun ja nuorisotyön tarjoama tuki on myös koettu tärkeäksi. Tukea on saatu mm. opinto-ohjaajalta, etsivältä nuorisotyöntekijältä, Kaks'Kättä-työpajalta sekä Tolkkupajalta.

No esimerkiks ku mä oon ollu työttömänä niin sillon mulla ainaki niin oli montaa vaihtoehtoo, olis saanu jo silloo mennä johonki toiseen koulu-tukseen niinku Kelan kautta, no mä en nyt ikinä menny koska ku sillon mä halusin saada edes jotaki rahaa ensin, mutta niin, esimerkiks niin ku on se Kaks'Kättä- työpaja nii siellä esimerkiks saatiin ehdotuksia ja sieltä niinku pääs muun muassa tutustumaan eri mallisiin niinku koulu-tusvaihtoehtoihin. Siellä oli niinku sellaanen ohjelma justiin. Niin sitä kautta mä muun muassa kattoon näitä kaikkia mitä mulla vois, olla mah-dollisuutta nii sieltä mä osaks myös löysin ton merkonomin. Sitten niinku sopivana vaihtoehtona. (H3)

Olennaista opintojen suorittamisen tukemiseksi on oikeaan aikaan saatu tuki. Saa-dun tuen oikea-aikaisuuden kokemukset vaihtelivat haastateltavilla. Yksi haastatel-tavista (H1) totesi tarjotun tuen tulleen hieman liian myöhään. Tämä nuori ei kom-mentoinut saamansa tuen vaikuttavuutta, mutta myöhemmin kertoi kokevansa, että opinnoista tarjottu tauko oli ollut hyödyksi jaksamisen kannalta.

No olis voinu ehkä ihan alusta lähtien että, vähän ehkä liian myöhään. (H1)

Yksi haastateltava (H2) koki oppilaitokselta tarjotun tuen tulleen oikeaan aikaan. Hän oli myös tyytyväinen tuen laatuun:

On. Ehdottomasti. -- Nytte esimerkiks täällä niinku, totanoin täällä (op-pilaitoksen nimi poistettu) nii on ollu tota, niinku koululta tullu tosi hyvä tuki niinku sillee ihan kaikkeen niinku et mitä ikinä päättääkää tehä nii sit, on niinku tosi hyvä tuki koulult. (H2)

Positiivisena asiana opintojen etenemisen suhteen oli yhdellä haastateltavista (H4) vaikuttanut opiskelutavan vaihto oppisopimuskoulutukseen. Haastateltava kertoi miettineensä vaihtoehtoa jo pitkään, ja sopivan paikan löydyttyä näki tämän vaihto-ehdon olleen ainoa oikea opintojen loppuun suorittamisen kannalta.

Kyllä on todellaki. En oisi kyllä palannu tonne kouluu enää et jos en oisi päässy oppisopimuksella, en todellakaa. (H4)

Kaikki haastateltavat nuoret vaikuttivat olevan tietoisia erilaisista vaihtoehdoista opintojen suorittamisen suhteen. Vaihtoehdoista oli ehkä kerrottu nuorille opintoja suorittaessa tai tukipalveluihin ohjaututtua. Joistain kommenteista ilmeni, että ratkaisujen tekeminen tuntui haastavalta yksin, ja siihen kaivattiin ulkopuolista tukea tai tunne oikeasta hetkestä ratkaisulle. Ulkopuolelta tulleesta tuen tarjouksesta oli huomattavissa myös helpotuksen tunnetta, kun nuoren ei tarvinnut enää pohtia tilannettaan yksin.

Haastateltavista kolme (H1, H2, H3) olivat Tolkkupajan asiakkaita. Kaikki haastateltavat olivat Tolkkupajajakson ajan tauolla opinnoistaan. Oppilaitoksen kuraattori (H1, H3) ja erityisopettaja (H2) olivat suositelleet Tolkkupajajaksoa.

Mä sain tietää Tolkkupajasta mun koulun kuraattorilta. (H3)

Koulun kautta. Sieltä erityisopettaja ehotti et jos tulisit tänne ottaan vähä breikkii. (H2)

Kokemukset Tolkkupajasta olivat kaikilla pääosin myönteisiä. Haastateltavista kaksi (H1, H2) kertoi Tolkkupajan tukevan heitä opintojen edistämisessä.

Meil, meil on niin hyvä et tääl on niinku yksilövalmennukset ohjaajien kanssa ja saa, totanoinni, apua ja tukea koulutehtävissä ja käyä yhes koulupalavereissa ja... (H2)

Yksi haastateltavista (H3) kertoi viihtyneensä melko hyvin Tolkkupajalla ja koki saaneensa arkeensa sisältöä, vaikka toiminta ei varsinaisesti ollutkaan hänelle ominaisinta.

Noo, aivan eka ajatus mulle tulee tota.. vähä niinku tyyliin nuoriso.. kerho melkeen, kerhotoimintaa ja mä en taas kerhotoiminnasta oo piitannu koskaa se on vähä– ei ittelle oikee semmonen enää maistu mutta. Mutta niin kyllähän, kyllähän tääl omalla tavallansa niinku viihtyy. Ainaki pääsöö pois neljän seinän sisältä, se on niinku se tervejärkin ajatus heti ekana tuloo, itelle. -- Nii ja ylipäätänsä jotaki vähä rakentavampaa kun ei vaan koneella istu koko saamarin päivää. (H3)

Yhteistyön ja yhteydenpidon kouluun ja muihin nuoren elämään liittyvien tahojen kanssa mainitsi kaksi haastateltavaa (H1, H2). Tolkkupajan ohjaajien tarjoama tuki nähtiin tärkeänä opiskeluun liittyvien asioiden hoidossa.

Nii ja sitte täällä tietysti noi auttaa noi ohjaajat että niiden kanssa on ollu yhteyksis tohon kouluun kanssa ja kuraattoriin. Että suunnitellaan et täällä vois tehdä jotain koulutehtäviä mitä on jääny tekemättä. (H1)

Ööö, no ihan siis esimerkiks viime viikolla meil oli koulupalaveri jos oli toine, toinen noist ohjaajista mukana ja, sit me ilmoitettiin mut johki ihme kurssille ja pitäis alkaa tekeen nyt niit, totanoinni, tehtävii sieltä ja sit täällä ohjaajat o ihan että, ota nyt sit oma tietokone tänne mukaa ja tehää yhdessä ja.. sitte ollaa käyty totanoinnii kävin kans yhe ohjaajan kans tuota käytii tutustumassa, siellä hengailtii koko päivä. (H2)

Myös moniammatillisuuden ja nuoren tukiverkoston yhteistyön tärkeys tuli esiin yhdessä (H2) kommentissa:

Mitähän mulla tulis mieleen. Varmaan silleen niinku se että, ku niinku mieltii näit kaikkii mitä mä oon nyt puhunu niinku, koulu ja Tolkkupaja ja toi etsivä nuorisotyö, nii varmaan siis tosi tärkeenä osana siinä on se et niinku just se moniammatillisuus että ne toimii ne tääl hyvin myös ilman sitä nuorta, et koululta ollaan tänne yhteydessä ja täältä on ohjaajat etsiviin yhteydessä ja se toimii niinku todella hyvin noi puheytydet niinku muutenki täällä. Se on mun mielest tosi tärkeitä. (H2)

Tämä nuori koki tukiverkoston yhteistyön ansiosta voivansa keskittyä paremmin omien asioidensa hoitamiseen. Nuorelle ei ehkä ole aina selkeää, kuka mistäkin asiasta vastaa, joten ammattilaisten yhteistyö helpottaa esimerkiksi nuoren verkostopalaveriinkin osallistujien kartoitusta. Varsinkin ensimmäistä kertaa yksin asuvan, itsenäistä arkea harjoittelevan nuoren saattaa olla haastavaa kartoittaa yksin näitä tukiverkostoja ja mahdollisuuksia.

## 4.2 Elämönhallintataidot nuoren kokemana

Haastateltavat saivat ensin tutustua elämönhallintataidot-kortteihin ja pohtia, miten korttien taidot näkyvät arjessa. Kaikki haastateltavat näkivät elämönhallintataidokort-

tien aiheet tärkeinä, ja jokapäiväiseen arkeen liittyvinä. Toisaalta korttien aiheet herättivät myös jokaisella haastateltavalla epävarmaa pohdintaa omasta elämänhallintataitojen tilasta.

Kyllähän nämä on aina ajankohtasia joka päivä oikeestaan tulee eteen. Ja on hyvin tärkeitä kaikki että. (H1)

No kaai nää varmaa jotenki on tärkeitä. Siis oishan nää tärkeitä joo jos näitä pystyis noudattaa kaikkia, nii tottakai. (H4)

Haastateltavilta kysyttiin kokemuksia vastuun ottamisesta omasta elämästään. Kaikki haastateltavat kokivat vastuun ottamisen tärkeänä itsenäistymisen ja oman elämän rakentamisen kannalta. Itsenäistyminen ja omillaan eläminen vaikutti olevan haastateltaville merkittävä ja tavoiteltava asia. Myllyniemi ja Suurpää (2009) toteavat artikkelissaan, että ihanne itsenäisestä nuoruudesta ei tartu nuoriin tyhjästä, vaan suomalaiseen kasvatuskulttuuriin liittyy vahvasti ajatus omilleen muutosta itsenäistymisen merkinä. Kaikkien haastateltavien vastauksista oli nähtävissä tämä ajatus.

Noo onhan se hyvä asia että pystyy ylipäätänsä ottamaan ettei koko aika tartte olla toisen, niin sanotusti, ettei toinen passoota koko aikaa. Niin sanotusti. Ja kyllä niinku muutenki sehän on yks askel ihmisen elämässä taas kerran niinku on, mennä eteenpäin. Kotoa lähtee omille teillensä. (H3)

No, ihan kivalta, ainaki itsenäistyy iha hyvi. Ku on pakko ottaa vastuuta. Eikä sillee että menee kenenkää toisen mukaa. Ku pitää itte tehdä kaikki asiat. Ja sillee. Opetella iha itte niinku tekemään kaikki. (H4)

Yksi haastateltavista (H2) koki olevansa niin nuori, ettei ole kauaa joutunut ottamaan vastuuta itsestään, mutta on jo ennen omilleen muuttamista huolehtinut esimerkiksi omien pyykkien pesusta. Omista asioista huolehtiminen vaikutti olevan haastateltavalle itsestään selvänä arkeen kuulunut asia lapsuudenkodissakin asumisen aikana.

Vastuun ottamine omast elämäst, no, nii no mä oon nyt, mä oon vast kaheksantoista, tarvinnu sitä kovin kauaa tehdä, niinku periaattees, mut oon mä nyt niinku pari vuotta asunu omillani... Mutta sit, kuitenkin niinku.. sillonki ku mä asuin vielä porukoilla ni, tota, ei mul niinku oo kukaan pessy mun puolest mun pyykkiä tai sillee. (H2)

Toisaalta vastuun ottamisesta ei otettu myöskään paineita. Itsenäistyminen ja omasta itsestään huolehtiminen oli ikään kuin itsestään selvää, jo kotoa opittua ja omaksuttua.

...Must tuntuu et se on menny ihan sillee niinku sujuvasti et en mä oo niinku pysähtyny miettii sitä että, et apua että pitääkö mun nyt taas stressata jostain, se on vaa menny. Se vaa, päivä kerrallaan, mä elän aika hetkes välillä. (H2)

Kaikki haastateltavat tunnistivat omia haastealueitaan ja löysivät elämönhallinnan haasteiden syitä. Kaksi haastateltavista (H2, H3) nimesi elämönhallinnan haasteiden keskeiseksi aiheuttajaksi terveydelliset syyt. Toisella haastateltavista oli todettu ADHD-diagnoosi, ja toisella masennukseen liittyvät oireet haastoivat arjessa toimimista.

Nää, mä jotenki tosi paljon niinku yhistän tota.. Melkein kaikki nää tota siihen että mä sain tos tota syksyllä ADHD-diagnoosin -- Ja mul on nyt tota noinnii etitään oikeet, tota lääkitystä. Nii, vähä totanoin nii, kaikki näistä vähä miten sattuu ehkä. (H2)

Haastateltavia pyydettiin valitsemaan elämönhallintataidot-korteista ainakin yksi helppo ja vaikea kortti, ja kertomaan niiden kautta lisää ajatuksistaan. Haastateltavista kolme valitsi haastavaksi stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen –kortin. Eräs haastateltava (H1) koki stressin kontrolloinnin haastavaksi, ja kertoi huomaavansa stressin muuttuvan helposti ahdistuneisuudeksi. Rentoutumisessa kaksi haastateltavaa (H2, H4) kertoi haasteeksi sen, että paikallaan pysyminen on hankalaa.

Siis mä en vaa niinku osaa olla paikallani. Mun on pakko olla koko ajan niinku menossa. Että mua ei näy oikeestaan ees kotonakaa, muutaku pelkästää nukkumas. -- Et kyl mä oon miettiny monesti et vois niinku alkaa niinku olemaan kotona et tekemään jotaki kotona, ettei aina oisi menossa, mut een mä vaa osaa. (H4)

Ruokailu, uni ja liikkuminen –kortin valitsi haastavaksi kolme haastateltavaa. Yksi haastateltava (H1) taas valitsi tämän kortin itselleen helpoimmaksi. Aiheen sisältä tuotiin esiin eri asioita. Yksi haastateltava (H3) kertoi unen olevan tässä elämäntilanteessa huonoa, mutta kykenevänsä kuitenkin huolehtimaan riittävästä syömisestä.



Niistä on itse ainaki pitäny hyvin huolta tosta liikkumisesta ja ruokailusta ja unestakin. (H1)

...Nii mull on menny uni jotenki sellaseenki että kahdeksalta aamulla vasta nukahtanu ja sitte siitä jotaki, ehkä muutaman tunnin nukkunu ja sitten ei oo enää uni tullukkaa sen jälkeen. Eli siinä suhteos huonosti. Ja on no, sitte tietysti tämän oman elämäntilanteen johdosta myös on, uni on menny rappeutunu paljo huonompaan suuntaan. (H3)

No vaikka joku ruokailu tai uni ja liikkumine, no mä syön ehkä kerran päiväs. No en todellakaa kyllä nuku niinku riittävästi.. Enkä liiku, oikees-  
taa ikinä. Muutaku autolla [nauraa]. Et en muute.. (H4)

Haastateltavista kaksi koki itselleen helpoksi sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Sosiaalisten taitojen koettiin pysyneen ennallaan haastavista elämäntilanteistakin huolimatta. Yksi haastateltava (H4) taas mainitsi sosiaaliset taidot itselleen haastavaksi alueeksi. Tämä nuori tarkensi kokevansa haasteita vieraiden ihmisten kanssa kommunikoinnissa ujoutensa vuoksi, mutta mainitsi toisaalta viettävänsä paljon aikaa tuttujen kavereidensa kanssa. Sosiaaliset kontaktit, kuten ystävät ja perhe tulivat tärkeinä esiin jokaisessa haastattelussa jossain vaiheessa keskustelua.

No ihmissuhteet mull on, ei oo niinku rappeutunu yhtään mihinkää. Niinku kaikki, kaikki kaverit kautta perheenjäsenet mitä mulla nyt vielä on niin- tuota niitten kans ei oo mikään sen ihmeellisemmin, tietenki ne on huolissansa enemmänki siitä että minkälainen ja mitä mä teen, että teenkö mä ittelleni jotakin tietenki, se nyt on selvä juttu. (H3)

Ja sitte, tota, tällä hetkellä mua niinku myös helpottaa jollain tavalla ajatus siitä et mulla on koulu esimerkiks täällä, ja ku mä tappelen mun koulun kans täällä, nii sit mä pääsen just ottaa tonne (paikkakunnan nimi poistettu) breikkii tota, ja siel on sit kaikki mun kaverit. (H2)

Elämäntilanteeseen liittyviin asioihin on saatu tukea esimerkiksi kotoa, koulun kautta, omilta hoitokontakteilta sekä Tolkkupajalta. Haastateltavat kokivat saamansa tuen hyödylliseksi elämäntilanteitaitojensa ylläpitämisessä ja parantamisessa haastavassa elämäntilanteessa. Yksi haastateltava oli saanut motivaatiota elämäntilanteensa, kun oli päässyt vaihtamaan opintojen suorituspaikan oppisopimuskoulutukseen.

No, hyödyllistä on kanssa ton, vaik koulun puolesta, ja sitten kanssa vaikka täällä ohjaajat voi auttaa. (H1)

...Se tuki mitä mä nyt oon saanu. Must tuntuu et mä oon niinku viime syksystä, ku mä esimerkiks tulín tänne Tolkkupajalle, mä oon muuttunu tosi paljon, ku mulla oli viime syksynä, mulla oli sellane joku ihme kaamoskausi menos mä vaa niinku huppu päässä ja mä en niinku puhunu kellekkää ja, sit tota, nii. Se tuki mitä nyt on saanu, se on ollu erittäin tarpeellista. (H2)

Olisin ollu jo kahdeksantoistavuotiaana valmis muuttamaan samantien kotoa pois, mutta sitten taas mun isäni oli sitä mieltä että ei vielä tarte lähtee, kun niin ei sulla oo töitäkään. (H3)

...No on se kyl periaattees kyllä helpompaa. Et ku usein mä olin koulusta myöhässä, mutta ku töistä niinku ei viitti olla myöhäs kauheen paljoo ainakaa. Nii. Niinnii siinä on ainaki niinku, on paljo parempi ku on töis. Ettei oo koulussa. (H4)

Muita haastateltavien löytämiä keinoja tukea elämänhallintaansa oli esimerkiksi kavereiden kanssa oleminen, kirjojen lukeminen, valokuvaaminen ja ulkoilu. Nuoret olivat selkeästi huomioineet omaa hyvinvointiaan tukevia toimintoja. Yksi haastateltava (H1) toi myös esiin elämänhallintatointokorteista ruokailu- liikkuminen ja uni - teeman olevan tärkeä omassa elämänhallinnassaan.

No just, just nää että, just kanssa tää, tää ruokailu ja liikkuminen ja uni, ne on just tärkeitä ehkäsemään sitä stressiä. (H1)

Haastateltavat näkivät tärkeänä elämänhallintataitojen hallitsemisen paitsi tämän hetken, myös tulevaisuuden kannalta. Elämänhallinnan nähtiin vaikuttavan esimerkiksi koulun loppuun suorittamisen kannalta hyödylliseksi.

Niin että on hyvä just hallita nämä kaikki. (H1)

No nää nyt kaikki on vähä sellasia mitkä niinku muodostaa arkee, mutta tota, varmaan sillälailla justii että pysyy se sellanen niinku, paketti kassas. On niinku unirytmii ja herää johki aamulla ja, ei niinku, ei vaa huku johonki sillälailla et ei enää ees.. tiä vuorokausirytmii mitään, ajankelloa. (H2)

Tulevaisuudessa tapahtuvat muutokset ja niistä selviäminen aiheutti myös jännitystä kahdelle haastateltavista (H1, H2). Muutostilanteessa jännitystä aiheutti lähinnä vanhaan tai uuteen kouluun palaaminen Tolkkupajajakson jälkeen ja tästä uudeltaisesta arjesta selviytyminen. Tähän liittyi myös pohdintoja tulevaisuuden epävarmuudesta.

Mä oon miettiny sitä tosi paljon, mua ehk vähä pelottaaki jopa se, et tota, saanks mä sit tehtyy niitä koulujuttuja tai lähenks mä vähä yliajattelen jotai asioita ja en tee yhtään mitää sit loppujenlopuks. (H2)

Opinnoissa ja elämässä pärjäämiseen vaikuttavista asioista tärkeänä tuli kolmessa haastatteluista (H2, H3, H4) esiin oman motivaation tärkeys. Näissä haastatteluissa haastateltavat kuvasivat yritteliäisyyden ja hyvän asennoitumisen auttavan eteenpäin esimerkiksi opinnoissa ja oman hyvinvoinnin ja arjen asioiden edistämisessä.

Mut mulla sit kuitenkin mulla ittelläni on semmoset niinku tietyt semmoset mistä mä aina, aina pidän kiinni esimerkiks niinku totanoin nii, tota tota, esim jotku tehtävät mä oon aina sillee et niitä ei saa palauttaa myöhäs ja kaikki nii ne on semmosii asioit et ne niinku aina pysyy et vaikka ois kuinka, kuinka stressiä tai nukkunu huonosti nii sit mä pysyn aina niissä ni se auttaa kyl opinnois. (H2)

Öö ehkä se oma niinku suhtautuminen siihe että, et niinku jaksaa alkaa tekemään niit asioita ja tekemään niit tehtäviä ja.. kaikee tommosia. Ehkä se. (H4)

Tolkkupajan suunnalta tuleva nuoren asioista huolehtiminen vaikutti olevan yhdelle haastateltavista (H3) tärkeä voimavara. Haastateltavan kommentista käy ilmi nuoren arvostavan yhteydenottoa ja huolen osoittamista esimerkiksi poissaolotilanteessa.

No kyllähän se on hyvin tukenu ku tääl on nii hyvät ohjaajat. Niin kyllä ne niinku, aidosti huolissansa on ollu ku niit on välil itellä ollu pari päivää et on ollu pois niin kyllä ne on niinku heti soitellu että mihnä sitä ollaan et onko kaikki ok ja niin edes päin, niin tosi mukavaa porukkaa on kyllä että.. ei voi muuta ku nostaa vaa hattua ja sanoa että mahtavat, mahtavat porukat. (H3)

Tolkkupajan toiminta tuo sisältöä ja rytmiä nuoren päivään. Kaksi kolmesta (H2, H3) Tolkkupajalla käyvästä haastateltavasta toi esiin päivärytmin ja kotoa Tolkkupajalle poistumisen olevan tärkeä arjen rytmittäjä.

Erittäin hyvä. Tää, ku sit mm.. saa apuu kaikkeen. Saa, niinku, se että pysyy niinku päivärytmi, on joku mihi herätä aamul ettei vaa jää hi-maan... (H2)

...Justiin niinku tää, mä käytin tätä Tolkkupajaaki vähä tällälaila niinsa-notusti siihen, omaan hoitoonkin että lähinnä niinkun että olis ihmisten seuras eikä, ettei vaan mökity. Koska se on taas sitte kaikista epäter-veellisintä. (H3)

Yksi haastateltava (H2) kertoi Tolkkupajan tukeneen myös yleisissä elämään liitty-vissä asioissa. Esimerkiksi Kela-asioiden hoitamiseen liittyvät mietinnät tulivat esiin kahdessa haastattelussa (H2, H3), ja tähän ainakin toinen heistä koki saaneensa apua Tolkkupajan kautta.

...Saa tukee kaikis niinku kela-asioissa ja asuntoasioissa ja ihan kaikes nii tää on hyvä, hyvä paikka ottaa vähä breikkii niinku koulust. (H2)

Kaiken kaikkiaan valtaosassa vastauksia näkyi rento ja toiveikas suhtautuminen elämään ja omaan pärjäämiseen. Elämän asettamista haasteista huolimatta nuorilla oli vahva halu ja motivaatio päästä elämässä eteenpäin ja usko tulevaan. Kaikista haastatteluista nousi myös esiin ajatus siitä, että elämä kantaa. Nuorten asenteissa näkyi luottamus ja myönteinen elämänasenne.

### 4.3 Tulevaisuuden näkymät nuoren kokemana

Kaikki haastateltavat kertoivat suhtautuvansa tulevaisuuteen myönteisesti. Useam-man kerran haastatteluissa tuli esiin haastateltavien suuntautuvan tulevaisuuteensa päivä kerrallaan. Tulevaisuutta ei mietitty liikaa, mutta tulevaisuudelle osattiin esit-tää haaveita ja lähitulevaisuuden suunnitelmat olivat selvillä.

Mulla on se selkee suunnitelma mitä mun nyt pitää alkaa tekeen ja mitä mä sen jälkeen teen, mutta silti mä en jotenki hirveesti kelaa sitä. Et mä meen niinku just päivä kerralla ja mä teen sen päivä asiat ja sit, sit ne tulee sieltä sit, ku niitten pitää. (H2)

Haastavista elämäntilanteista ja tilanteiden epävarmuudesta huolimatta kaikkien haastateltavien tulevaisuuden pohdinnoissa vaikutti olevan myönteinen sävy. Kallungin (2015, 159) mukaan tulevaisuudenunelmissa ei olekaan kyse pelkästään järjestellä ajatelluista arvoista ja suunnitelmista, vaan myös halusta uskoa omaan pärjäämiseen elämässä. Luottamus omaan selviytymiseen ja asioiden järjestymiseen tuli esiin kaikissa haastatteluissa.

Mutta totaa, tulevaisuus tuntuu täl hetkel ihan hyvältä. Ei oo semmosta niinku, mitä mä mietin niinku vaikka 2017 nii, mä, silloin mä olin just, yläasteella mä olin hakenu johonki, johonki amiksii ja mä olin iha, ihan hukas mä panikoin sitä joka päivä, mä olin iha sataprosenttisen varma et mä en tuu pääsemää ees mihinkää kouluun... mä vertaan sitä ja esimerkiksi, ei mul nyt oo semmost, en mä niinku, mieti sellai, et se ois mitenkää pelottava asia. (H2)

No kyllä se on ihan mielenkiintonen ja kuitenkin niinku mä itse uskon tulevaisuuteen että se vois olla hyvä, semmonen myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen on. (H1)

Kaikkien haastateltavien vastauksista käy myös ilmi, että haastateltavien saama tuki on vaikuttanut positiivisesti tulevaisuuteen suhtautumiseen sekä motivoinut yrittämään. Yksi haastateltavista (H2) mainitsi myös positiivisena asiana tiedon tukitoimien jatkuvuudesta tulevaisuudessakin.

Mä oon tosi paljo niinku, on jo tiedossa sillee et miten niinku menee. Ja sit, ku mä mietin sitä et sit ku Tolkkupaja loppuu täs, nii sit mulla niinku kuitenkin on, mä oon tosi paljo yhteydessä esimerkiksi etsivä nuorisotyöhön nii sit seki on niinku semmonen et, se ei oo menos mihinkää. Se on tosi kätevää. (H2)

Kojon (2010, 29) mukaan elämässä tapahtuvat pettymykset ja vastoinkäymiset, kuten sairastuminen tai perheenjäsenen kuolema saattavat aiheuttaa kokemusta elämänhallinnan menettämisestä. Tällaiset kokemukset saattavat vaikuttaa tulevaisuudenuskoon ja itseluottamukseen. Vastoinkäymisten vaikutus tulevaisuudensuunnitelmiin tulikin esiin osassa haastatteluista. Eräs haastateltavista (H1) toi esiin tulevaisuuden toiveitaan, mutta myöhemmin pohti epävarmuutta tulevaisuudensuunnitelmiaan. Epäröintiä aiheutti selviytyminen tulevista suunnitelmista jatkaa kesken

jääneitä opintoja. Haastateltava toi myös toisessa yhteydessä suoraan esiin jännittäväänsä jonkin verran kouluun paluuta, mikä saattoi vaikuttaa haastatteluhetkellä tulevaisuudenkuvan epävarmuuteen.

No just se ettei tiedä oikein miten pärjää vaikka noissa opinnoissa ja... ja työelämässä niin. Niin ei oo ihan varmaa toi tulevaisuus. (H1)

Kyllä mä uskon, mutta se ei.. tiedä, ei sit tiedä mihin ryhmään menee tai mitä tekee, että mikä jakso alkaa opinnoissa. Se, sen kannalta on vaikea mutta muuten on kyllä.. (H1)

Toinen nuori (H3) kertoi läheisen henkilön kuoleman ja mielenterveysongelmien vaikuttaneen elämänhallintaansa ja latistavan myös uskoa tulevaisuuteen. Toisaalta nuori ilmaisi tunnistavansa syitä tilanteeseensa ja pyrki omalla toiminnallaan vaikuttamaan ajatusmaailmaansa. Oman asenteen ja tahtotilan vaikutus näyttäytyi positiivisena, ainakin hieman hyvinvointia edistävänä asiana.

Mulla nyt on vaa tää oma ongelmani täs joka nyt vähä latistaa nyt sitä ajattelua enemmän. Että tällä hetkellä mä niinku itte henkilökohtaisesti sen nään että kaikki on niinku ihan, ei oo merkitystä tai mitään näin mutta. Mä yritän kuitenkin olla tota, mahdollisimman positiivinen sen asian suhteen vaikka positiivisuus ei oo mun, tota puoliani yhtään. Mutta mä kumminkin yritän silti. Ja kyllä se ainakin, osalta ainakin toimii. (H3)

Haastateltavat osasivat kertoa lähitulevaisuuden suunnitelmistaan tärkeimpiä, kuten kouluun palaaminen, työelämään siirtyminen ja elämäntilanteen saaminen järjestykseen. Jokainen haastateltava odotti tulevaisuudelta mieluisan työpaikan löytämistä.

Noo kyllähän toi, toivois että seuraavan viiden vuoden aikana vähintään niin olis jo, joku hyvä työpaikka mistä tulis semmonen sopiva perus, vähintään nyt perus kuukausipalkka, semmonen, mikä se nyt on tuolla... (H3)

Jatko-opintoihin suuntautumisen mahdollisuus oli mielessä kahdella haastateltavista (H1, H4). Yhdellä haastateltavista oli myös mielessä varavaihtoehtoja erilaisien muuttuvien tilanteiden varalle.

No mahdollisesti et niinku päästä johki töihin jos ei ny tossa (oppisopimuspaikassa) voi jatkaa, ja sitte johnain vaihees jatko-opintoja. Ja armeijaaki mä oon täs niinku harkinnu monesti. Et menis sinne heti sitte valmistumisen jälkee jos ei niinku työt jatku nii. Menis sitte sinne. (H4)

Vastauksista käy ilmi, että osalla haastateltavista suunnitelmat eivät ole kovin tarkkoja ja pidemmälle tulevaisuuteen ulottuvat suunnitelmat ovat vielä epäselviä. Tulevaisuutta ei ehkä ole mietitty kovin tarkoin, tai tämänhetkinen elämäntilanne asettaa tavoitteen vain selviytymään tästä hetkestä.

No, no kun ei oo, ole kyllä ihan varma vielä... Jotain ajatuksia muttei ole ihan varma vielä. (H1)

No ei oo kyllä niinku oikeestaa yhtää mitää. Et kunhan niinku nyt vaa valmistuu. (H4)

Yhdessä haastattelussa haastateltava (H2) toi esiin toivovansa tulevaisuuden arjelta toimivuutta ja rakennetta, mutta toisaalta sopivasti vaihtelua.

Tavallaan mä kaipaun semmost niinku tietty niinku valmista rankaa niinku viikkoihin, niinku semmosta koulussa sä voit vaa seurata lukujärjestystä ja se menee siinä kaikki mukana, mut sit tavallaan niinku mä haluaisin et mä olisin jossain työssä missä on semmosii päivii ku pitää herätä tosi aikasin mut sit tavallaan semmosii päivii että ei pidäkkää herätä niin aikasin mut silti se on niinku jotain mitä sä teet. Et se ei oookkaa niin, niinku niin järjestyksellist, samanlaist joka viikko. (H2)

Myös omillaan pärjääminen ja Kelan tuista eroon pääsy oli tärkeää eräälle nuorelle (H3). Haastateltavalle vaikutti olevan tärkeää itsenäinen ja turvattu tulevaisuus.

Se ois tietenki se ensimmäinen että jos tosta sais jonkun vakipaikan, ja sitten tuota niin sais, ei sais tuon asumistuen niinkun lopettaa kokonansa, ja sais ylipäänsä Kelasta päästä eroon lopullisesti. Ettei tartte olla pelkoo siitä ne jostain kumman syystä Kela onki niin veemäinen ja päättää että nyt pitää yhtäkkiä maksaa takasin niinku mulla jo, joulukuus piti maksaa takasin rahaa. Niin niin, ei tulis sellasia enää. (H3)

Mielenkiintoisena näkökulmana nousi esiin yhdessä haastattelussa (H3) haastateltavan pohdinnat korkea-arvoisemmista työtehtävistä. Haastateltava pohti korkeammalle paikalle pääsyn olevan ”vähän kaikkien unelma”.

Jos vedetään sinne kymmeneen vuoteen vähä pitemmälle niin kyllä mä sitte varmaan jo vähä johnaki erilaases paikkaa mutta ku tietenki taas, asiat voi muuttua niin erilailla mutta toivonmukaan ois joku hyvä työpaikka josta sais vähä enemmän palkkaa ja tietenki sielä hommas vähä niinku tyyliin pääsis vähä korkeemmalle paikalle, tietenki sehän olis kaikkien unelma ylipäätänsäkki. (H3)

Haastateltavan kommentista jäi käsitys, että korkeammalle paikalle pääsy saattaisi olla yhteiskunnan tai esimerkiksi median juurruttama ajatus siitä, kuinka kaikkien tulisi pyrkiä pääsemään korkeammille paikoille työelämässä. Toisaalta yllä oleva kommentti saattaa olla myös nuoren todellinen haave tai nopeasti mieleen tullut ajatus haastattelutilanteessa.



## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia suhteessa opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Lisäksi peilaan tutkimustuloksia teoreettiseen viitekehykseen.

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrin löytämään vastauksen kysymykseen, minkälaisia elämönhallinnan taitoja nuorilla on käytössään muutostilanteissa ja minkälaista tukea he ovat tilanteessaan saaneet. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat elämönhallintataidoissaan olevan parannettavaa. Raitasen (2001, 196) mukaan erot elämönhallinnan tunteessa liittyvät yksilön kasvun ja kehityksen kautta syntyneisiin odotuksiin ja käsitykseen omista kyvyistä. Nuoret saattavat myös verrata tilannettaan muiden saman ikäisten tilanteeseen. Haastateltaville oli selkeästi helpompaa nimetä haastavalta tuntuvia elämönhallinnan alueita, mutta heistä kaikki osasivat myös nimetä osa-alueita, jotka heidän elämäntilanteissaan toimivat. Nuoret myös vaikuttivat olevan tietoisia siitä, kuinka omia elämönhallinnan haastealueita voisi kehittää. Kaikissa haastatteluissa näkyi nuorten positiivinen ja valoisa suhtautuminen elämään, elämäntilanteiden tuomista haasteista huolimatta.

Kaikki haastateltavista kokivat vastuun ottamisen omasta itsestään tärkeänä asiana. Omillaan selviäminen ja itsenäisesti toimiminen oli haastateltaville merkittävää. Dunderfelt (2011, 97–101) toteaa, että nuoret aikuiset etsivät omaa paikkaansa yhteiskunnasta ja pohtivat itsenäistä elämää ja elämänvalintojaan. Tähän elämävaiheeseen liittyy toivo itsenäisyydestä. Osassa haastatteluista nuoret toivat toisaalta esiin arvostusta samaansa tukea kohtaan. Vaikka asioista haluttiin huolehtia mahdollisimman paljon itse ja arjessa suoriutumisesta ei otettu suurempaa stressiä, oli nuorten kommentteissa huomattavissa se, kuinka he kokivat tärkeänä tuen saatavuuden tarvittaessa ja arvostivat tukitahoilta saamiaan yhteydenottoja. Elämönhallintaan liittyvissä asioissa haastateltavat olivat saaneet tukea esimerkiksi arjen rytmittämisessä, opintojen loppuun suorittamisessa ja yleisessä arjesta selviytymisessä. Vanhalakka-Ruoho (2016, 2) vahvistaa nuorten olevan koulutuksen ja työelämän välisissä siirtymätilanteissa itsenäisen pärjäämisen ja kontakteilta saatavan tuen välissä, mikä oli nähtävissä myös haastateltavien kommentteissa itsenäisyydestä ja pärjäämisestä.

Tukea elämänvaiheeseensa nuoret olivat saaneet muun muassa kotoa, ystäviltä, koulun kautta, omilta hoitokontakteiltaan sekä Tolkkupajalta. Tärkeänä koettiin oikeaan aikaan tarjottava tuki ja tieto siitä, että tukea on tarvittaessa saatavilla. Palola (2012, 312–313) huomauttaa, että palvelujärjestelmän valppaus on tärkeää nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Hänen mukaansa nuoret tekevät myös omien arvojensa mukaisia ratkaisuja, jotka eivät välttämättä kulje normien mukaan, mutta palvelevat nuoren omaa motivaatiota esimerkiksi työuraa kohti edetessään. Tärkeää on, että nuori saa toteuttaa omia suunnitelmiaan ja palvelujärjestelmä tukee niitä joustavasti. Haastatteluaineistostani käy ilmi, että haastateltavat nuoret kulkivat hyvinkin omia polkujaan, mutta selkeästi itse halusivat pysyä kiinni yhteiskunnassa ja edistyä omien tavoitteidensa mukaisesti. Haastatteluissa esiin tulleet kommentit oman motivaation tärkeydestä vahvistaa myös ajatusta siitä, että nuoren saadessa kulkea yksilöllistä polkuaan omia tavoitteita kohti, pysyy myös oma mielenkiinto paremmin yllä.

Haastatteluissa tuli esiin oman motivaation vaikuttavan tärkeänä asiana myös omassa elämässä pärjäämiseen. Rubin (2002, 793–795) toteaa tulevaisuuskuvien tuottavan tietoa henkilön motivaatiosta. Positiiviset ja selkeät tulevaisuuskuvat voivat antaa keinoja nykyhetkessä selviämiseen. Kaikki haastateltavat suhtautuivat positiivisesti tulevaisuuteen. Tutkimustuloksista voi päätellä, että nuoret saattoivat saada valoisasta tulevaisuudenasenteestaan voimaa nykyhetken haasteista suoriutumiseen.

Toisella tutkimuskysymyksellä halusin selvittää, minkälaisia tulevaisuuden suunnitelmia nuorilla on toisen asteen opintojen jälkeen. Tuloksista on havaittavissa, että haastateltavien nuorten tulevaisuuden suunnitelmat eivät ulotu kovin pitkälle tulevaisuuteen. Haastatteluista oli huomattavissa, että nuoret elivät hetkessä. Kojo (2010, 30–31) esittää artikkelissaan samankaltaisia tutkimustuloksia nuorten tulevaisuuden suunnitelmista ja toteaa nykyhetkessä elämisen voivan olla nuorille eräänlainen elämänhallinnan keino. Tulevaisuuden epävarmuus esimerkiksi työpaikan saamisen suhteen ei mahdollista elämän suunnittelua pitkälle tulevaan, minkä vuoksi suunnitelmia voi olla helpompi suunnitella ja toteuttaa lyhyemmissä ajanjaksoissa. Kojo mainitsee, että elämä on paremmin hallittavissa meneillään oleva vaihe kerrallaan. Verratessani aineistoani tähän teoriaan, totesin haastattelemini nuorten

olevan juuri edellä mainitun kaltaisessa tilanteessa, jossa opintojen keskeytyksellä tai muutoin tulevaisuuden vaikuttaessa epävarmalta, nuorten oli helpompaa keskittyä hallittavissa oleviin tavoitteisiin kaukaisempien suunnitelmien sijaan.

Aineistosta käy ilmi, että nuorten tärkeimmät tulevaisuuden haaveet olivat konkreettisia ja lähitulevaisuuteen painottuvia, kuten koulusta valmistuminen, toivotun uuden opintopaikan saavuttaminen sekä mahdolliset jatko-opinnot. Kaikki nuoret toivat esiin tulevaisuudessa olevan tärkeää löytää sopiva työpaikka. Vain yksi haastateltavista toi esiin pidemmän aikavälin haaveita, jotka olivat suurpiirteisempiä, kuten pohdinnat isompaan asuntoon muuttamisesta myöhemmässä vaiheessa.

Tutkimustuloksissa tuli esiin osan haastateltavista kokevan myös jännitystä ja epävarmuutta tulevaisuuden suhteen. Nämä epävarmuudet liittyivät omaan selviytymiseen tulevaisuuden opinnoissa ja työelämässä sekä mielenterveyden ongelmien aiheuttamista ajatuksista. Kuitenkin epävarmuuksista huolimatta kaikilla haastateltuun osallistuneilla nuorilla oli varsin valoisa suhtautuminen tulevaisuuteen ja motivaatiota oman elämäntilanteensa edistämiseen. Aapola (2005, 257–258) toteaa nuorten koulutuksessa ja työelämässä etenemiseen liittyvän paljon yhteiskunnan luomia paineita ja vaatimuksia, jotka osaltaan varmasti tuovat nuorille stressiä. Myös Hoikkalan (1993, 239) mukaan yleisesti tunnetut nuoriin kohdistuvat odotukset luovat nuorille paineita pärjätä ja edetä yhteiskunnan odotuksien mukaisesti. Haastatteluissa tuli esiin myös paikallaan pysymisen ja arjessa rentoutumisen olevan hankalaa. Myös stressin kokeminen tuli esiin useamman kerran haastatteluissa. Nuoruuden monet mahdollisuudet ja nykyelämäntyylin kiireisyys ja suorittamisaine näkyivät haastattelemisni nuorissa. Paikallaan on haastava pysyä, ja suunnitelmia ei lyödä kovin tarkoin lukkoon, sillä koskaan ei tiedä minkälaisia uusia mahdollisuuksia tulee eteen. Tämä vaikutti selvästi nuorten rentoutumiseen ja stressinhallintaan.

Kaikilla haastateltavilla oli edessään jonkinlainen siirtymä- tai muutostilanne opinnoissa ja työelämässä. Tulevaisuuskuville on ominaista joustavuus (Rubin 2002, 793–799), eikä joustavat suunnitelmat ja mahdolliset muutokset vaikuttaneetkaan varsinaisesti haittaavan nuoria. Aineistossa tuli esiin kommentteja tulevaisuuden vaihtoehtoista ja mahdollisuudesta vaihtaa suuntaa niin halutessaan, maailma on täynnä vaihtoehtoja. Kuten Penttinen (2015, 97) toteaa, myös työelämä muuttuu

jatkuvasti luoden uusia ammatteja, joten luultavasti moni nuorista tulee opiskelemaan vielä elämässään jotain aivan uutta. Siirtymävaiheet ja arjen uudet haasteet ovat Hämäläisen (2019) mukaan riskikohtia myös uupumiselle, jolloin ulkopuolinen tuki on tärkeää. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten positiiviseen tulevaisuuskuvaan saattoi osalta vaikuttaa myös tukiverkoston olemassaolo, tieto siitä, että yksin ei tarvitse pärjätä. Kaiken kaikkiaan nuorille tärkeänä tulevaisuuden suunnitelmana näkyi päästä elämään oman näköistään, mielekästä elämää. Vahvana ajatuksena nuorten asenteissa näkyi luottamus siihen, että asiat tulevat sujumaan omalla painollaan ja asiat tapahtuvat ajallaan.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen, haastava mutta myös antoisa projekti. Prosessi lähti käyntiin syksyllä 2019 pohtiessani sopivaa aihetta opinnäytetyölle. Pyörittelin pitkään eri aiheita päätyen lopulta oman mielenkiintoni pohjalta tutkimaan nuorten elämänhallintaa ja tulevaisuuskuvia. Esiteltyäni opinnäytetyöni suunnitelman etsi sopivia haastateltavia tutkimukseen. Ensiksi kaavailemani yhteistyötahon kautta ei haastateltavia nuoria löytynyt, mutta otettuani yhteyttä Seinäjoen kaupungin nuorisotoimeen sain yhteydenoton Tolkkupajan yhteyshenkilöltä, jonka kautta sopivia nuoria löytyi. Lopulta koin Tolkkupajahankkeen toiminnan vastaavan opinnäytetyöni aihetta erittäin hyvin. Tolkkupajan asiakkaista yksi kohderyhmääni sopiva ei lopulta halunnut osallistua haastatteluun, joten jotta sain riittävän määrän aineistoa, hankin vielä yhden haastateltavan omien kontaktieni kautta. Tässä vaiheessa koin tärkeäksi, että myös tätä kautta haastatteluun osallistuva opiskelee ammattia toisella asteella ja on ehkä myös kokenut haasteita toisen asteen opintojen suorittamisessa. Tähän kohderyhmään sopiva nuori löytyikin onneksi helposti.

Opinnäytetyön eri osien rakentaminen tuntui välillä haastavalta, sillä kirjoittajana jään helposti keskittymään pieniin yksityiskohtiin, jolloin suurten linjojen yhtenäisyydestä huolehtiminen tuntui välillä ongelmalliselta. Aiheen rajaaminen, teoreettisen viitekehyksen muodostaminen ja omien visioideni muotoileminen järkeväksi kokonaisuudeksi osoittautuivat haastavimmaksi osuudeksi opinnäytetyötä tehdessä. Teoriatietoa oli tarjolla paljon, ja siihen tutustuessa huomasinkin runsaudenpulaa, sillä jossain vaiheessa en tiennyt, mitä tietoa sisällyttää työhön ja mitä jättää pois. Ennen haastattelujen toteutumista päätimmekin opinnäytetyön ohjaajani kanssa, että voin viimeistellä teorialukua haastatteluvaiheen jälkeen. Tämä tuntui helpottavalta päätökseltä, ja todella auttoi jäsentelemään olennaisia aiheita opinnäytetyön teorialukujen kannalta. Valitsemani aihe tuntui kuitenkin loppuun asti kiinnostavalta ja perehdyin aiheeseen suurella innolla, vaikka välillä itse kirjoittamisprosessi tuntui vaikealta.

Suunnitteluvaiheessa visioimani, laajaksi osoittautunut aihe alkoi jossain vaiheessa työtä tuntua loogiselta huomattessani aiheiden liittyvän vahvasti toisiinsa. Löytäes-

säni teorioita elämönhallintataitojen ja nykyhetken merkityksestä nuorten tulevaisuudenkuviin iloitsin mielessäni siitä, että ajatuksissani ollut visio voisi sittenkin olla toimiva. Tässä vaiheessa olin jo tehnyt haastattelut, ja olikin palkitsevaa huomata, kuinka teoria tuki hyvin haastatteluissa esiin tulleita aiheita. Lähteitä etsiessäni pyrin löytämään teoriaa elämönhallintataidoista ja tulevaisuuskuvista nimenomaan työelämän ja opintojen näkökulmasta. Teoriatietoa löytyi paljon, mutta välillä aikaisemminkin mainitsemani runsaudenpula sai miettimään lähteiden merkityksellisyyttä juuri omaa aihettani ajatellen sekä sen kannalta, ettei opinnäytetyön aihepiiri paisuisi liian laajaksi.

Opinnäytetyöni aiheesta on tehty tutkimusta, mutta useat vastaavat tutkimukset liittyvät siirtymään yläkoulusta toiselle asteelle. Itse koin tärkeäksi tutkia kokemuksia elämönhallinnan ja tulevaisuuden teemoja nimenomaan toisella asteella opiskelevien nuorten näkökulmasta, luettuani ammatillisen koulutuksen uudistuksista. Uudistukset asettavat opiskelijat opiskelemaan aiempaa enemmän itsenäisesti ja työelämälähtöisesti (Ammatillisen koulutuksen reformi 2015). Uudistus vähentää varmasti opiskelijoiden kontaktia opettajiin, mikä saattaa aiheuttaa nuorelle opiskelijalle epävarmuutta ja haasteita. Erilaiset oppimistyyli- ja tuen tarpeet ovat myös haasteita. Myös omat kokemukseni epävarmuudesta toisen asteen koulutuksen loppuvaiheessa työelämään siirtymisen häämöttäessä vaikuttivat kiinnostukseeni aiheesta. Olinkin tyytyväinen siihen, että Tolkkupajan avulla sain haastateltavakseni nuoria, jotka ovat saaneet tukea tilanteessaan.

Opinnäytetyöni teemoihin liittyvistä aiheista saisi tehtyä myös syvempiä tutkimuksia. Esimerkiksi elämönhallintaan liittyvä vastuun ottaminen omasta elämästä olisi kiinnostava aihe perehtyä syvemmin. Jälkikäteen ajattelen, että omassa tutkimuksessani olisin voinut myös jättää pois painotuksen toisella asteella opiskelevista nuorista, ja keskittyä Tolkkupajalla tehtävän työn vaikuttavuuteen syvällisemmin. Omassa työssäni Tolkkupaja oli lähinnä apuna haastateltavien hankkimisessa, mutta tästä saisi varmasti myös mielenkiintoisen aiheen jatkotutkimukselle, josta olisi myös vielä merkittävämpää hyötyä Tolkkupajahankkeen toiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Myös Nyyti ry:n (2016b) elämäntaitokurssin aihealueista kehittä-

mieni elämänhallintataidot –korttien teemojen pohjalta olisi mahdollista tehdä tutkimusta syvällisemmin, kun taas itse käytin kortteja lähinnä keskustelun etenemisen tukemiseksi ja rajaamiseksi.

Olen opinnäytetyöni toteutukseen tyytyväinen. Opinnäytetyöprosessin aikana olen päässyt ottamaan vastuuta aivan uudelta alalta, suuresta projektista. Prosessin eri vaiheissa olen pohtinut aiheeni merkityksellisyyttä sekä sitä, olenko osannut esimerkiksi haastatteluissa kysyä oikeita asioita saadakseni mahdollisimman todenmukaisia tuloksia tai tuoda niitä oikealla tavalla esiin. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat ihailtavan avoimia ja onnistuneet haastattelutilanteet loivat uskoa työni onnistumiselle. Opinnäytetyöni loppuvaiheessa maailmaa sekoittanut koronavirustilanne laitto minut myös pohtimaan, olisivatko saamani tulokset erilaisia, jos tutkimus olisi tehty kahta kuukautta myöhemmin. Monet nuorten palvelut toimivat viruksen aikana etänä, ja tulevaisuus on saanut uudenlaisen epävarmuuden muodon.

Olen oppinut opinnäytetyötä tehdessäni paljon sekä tutkimukseni aiheesta, että tutkimustyöstä. Huomaan pohtineeni nuoruuteen, elämänhallintaan ja tulevaisuuteen liittyviä teemoja myös oman elämäni kannalta. Teoriatietoon tutustuminen oli minulle mielekästä ja on lisännyt kiinnostustani jatkaa sosiaalityön teorian seuraamista ja päivittämään tietämystäni myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekeminen tuo varmasti näkökulmaa myös tulevaisuudessa tekemääni työhön. Aineistosta jäi erityisesti mieleeni erään nuoren kommentti moniammatillisuuden tärkeydestä nuorten kanssa tehtävässä työssä. Oli merkittävää, että nuori halusi itse tuoda tämän asian esiin, ja kertoi, miten tärkeänä on kokenut sen, ettei ole joutunut yksin selvittämään kaikkea, vaan on kokenut saavansa tukea. Opinnäytetyön tulokset saivat pohtimaan nuorisotyön tärkeyttä yhteiskunnassa. Kun nuoren tuentarve huomataan, se luo varmasti nuorelle itselleen voimia edetä elämässään ja uskoa tulevaisuuteen. Oli myös hienoa havaita, kuinka tutkimukseeni osallistuneet nuoret kertoivat saamastaan tuesta ja saaneensa sen avulla uusia selviytymiskeinoja. Sosionomin mahdollisuudet nuorten tukemiseen liittyvässä työssä ovat laajat. Näen tärkeänä, että nuorten parissa työskentelevä osaa antaa tilaa nuorten omille suunnitelmille tukien kuitenkin nuorta onnistumisiin. Palvelujärjestelmän pirstaleisuus ja valinnanmahdollisuuksien moninaisuus tuovat omat haasteensa työhön mutta toisaalta myös useita hyviä mahdollisuuksia, jos vain osaa katsoa asioita ammattimaisen avoimesti.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999 ja 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aapola, S. 2005. Aikuistumisen oikopolkuja? Koulutusreitit ja aikuistumisen ulottuvuudet nuorten elämässä. Teoksessa: S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) Polkuja ja Poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, 254–283.
- Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) 2005. Polkuja ja Poikkeamia. Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura.
- Ahola, S. & Galli, L. 2010. Nuorten koulupudokkaiden ja heidän ohjaajiensa syrjäytymispuheen ulottuvuudet. Teoksessa: A-H. Anttila, K. Kuusaari & T. Puhakka (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta, Nuora, 132–143.
- Ammatillisen koulutuksen reformi. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 5.4.2020]. Saatavana: <https://minedu.fi/amisreformi>
- Ammattiosaamisen kehittämissyhdystys (AMKE). 23.5.2019. Nuorten tulevaisuusraportti 2019: Nuoret toivovat lisää opetusta ammatilliseen koulutukseen. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.3.2020]. Saatavana: <https://www.amke.fi/ajankohtaista/uutiset/uutinen/nuorten-tulevaisuusraportti-2019-nuoret-toivovat-lisaa-opetusta-ammatilliseen-koulutukseen.html>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–51.
- Hoikkala, T. 1993. Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit. Helsinki: Gaudeamus.
- Huovinen, S. 2013. Nuoret ja toivo. [Verkkolehtiartikkeli]. Tiedepolitiikka 38 (4), 59–63. [Viitattu 31.3.2020]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.



- Hyvä tieteellinen käytäntö. 14.11.2012. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 27.2.2020]. Saatavana: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Hämäläinen, T. 2019. Juurisyysanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sitra. [Viitattu 1.4.2020]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyysanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielen-terveys/#nuorten-osaaminen-ja-resurssit>
- Jokinen, K. 2014. Nykynuoret ja siirtymät aikuisuuteen. Teoksessa: K. Vehkalahti & L. Suurpää (toim.) Nuoruuden sukupolvet. Monitieteisiä näkökulmia nuoruuteen eilen ja tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 250–273.
- Järvikoski, A. 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa: R. Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 35–48.
- Kallunki, V. 2015. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyys ja luottamus tulevaisuuden taloudelliseen pärjäämiseen. Teoksessa: S. Myllyniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasiain neuvottelukunta, 151–161.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kasurinen, H. 1997. Adolescents' ideas about their future in a changing society. Teoksessa: H. Helve & J. Bynner (toim.) Youth and life management. Research perspectives. Helsinki: Helsinki University Press.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2018. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kojo, M. 2010. Laajentunut nykyisyys: nuorten tulevaisuuteen suuntautuminen työn marginaalissa. [Verkkolehtiartikkeli]. Nuorisotutkimus 28 (2), 23–35. [Viitattu 30.3.2020]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- L1285/2016. Nuorisolaki.
- Lahelma, E. & Gordon, T. 2003. Home as a Physical, Social and Mental Space: Young People's Reflections on Leaving Home. Journal of youth studies 6.
- Lappalainen, S., Mietola, R. & Lahelma, E. Hakemisen pakkoa, tiedonmuruja ja itseymmärrystä: nuorten koulutusvalinnat ja oppilaanohjaus. [Verkkolehtiartikkeli]. Nuorisotutkimus 28 (1), 39–55. [Viitattu 29.3.2020]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Mikkonen, A. 2000. Nuorten tulevaisuuskuvat ja tulevaisuuskasvatus. Joensuu: Joensuun yliopisto. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 57. Väitösk.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto.
- Myllyniemi, S. & Suurpää, L. 2009. Nuoret aikuiset itsellisyyden ja riippuvaisuuden noidankehässä. Hyvinvointikatsaus 1/2009, 2–5.
- Nuorten syrjäytyminen. 6.5.2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 22.12.2019]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen)
- Nyyti ry. 2016a. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki: Nyyti ry. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Nyyti ry. 2016b. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Helsinki: Nyyti ry. Saatavana: [http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas\\_netiti2-1-1.pdf](http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_netiti2-1-1.pdf)
- Palola, E. Hannikainen-Ingman, K. & Karjalainen, V. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava syvemmin. [Verkkolehtiartikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 77 (3), 310–315. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Penttinen, L. 2015. Mikä minusta tulee isona? Tulevaisuudessa työelämässä. Teoksessa: L. Martikainen (toim.) Mitä se sulle kuuluu? Nuorten elämän valinnat puntarissa. United Press Global, 97–112.
- Pulkkinen, S. & Kanervio, P. 2014. Nuorten elämämaailma. Teoksessa: P. Hamarus, P. Kanervio, L. Landén & S. Pulkkinen (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 119–141.
- Puumalainen, S. 1999. Nuoruuden siirtymät ja valikoituminen koulutus- ja työmarkkinoilla. Teoksessa: R. Linnakangas (toim.) Koulutus ja elämänkulku: Näkökulmia koulutuksen vaikuttavuuteen. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 313–349.
- Raitanen, M. 2001. Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa: Sankari, A & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen - iän sosiologiaa. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino, 187–224.

- Rantamaa, P. 2001. Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa: A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino
- Riihinen, O. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa: R. Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 16–34.
- Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Rubin, A. 2002. Tulevaisuuskuvat ja identiteetin rakentuminen myöhäismodernissa. Teoksessa: Kamppinen, M., Kuusi, O. & Söderlund, S. (toim.) Tulevaisuudentutkimus. Perusteet ja sovellukset. Helsinki: SKS, 791–819.
- Salomon M. 2014. Aika hukassa: Lastensuojelun asiakasnuorten arkirytmien ongelmia. Helsinki: Books on Demand GmbH
- Sandberg, E. 2018. Tukea työuran alkuun. [Verkkolehtiartikkeli]. Verraton: ADHD:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. [Viitattu 20.3.2020]. Saatavana: <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/tukea-tyouran-alkuun/>
- Seginer, R. 2019. Adolescent future orientation: Does culture matter? [Verkkolehtiartikkeli]. Online readings in Psychology and Culture 6 (1). [Viitattu 26.2.2020]. Saatavana: <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol6/iss1/5/>
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Milloin lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: [https://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk\\_2018\\_2020-03-12\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk_2018_2020-03-12_tie_001_fi.html)
- Talous ja nuoret TAT ry. 2018. Kun koulu loppuu: Nuorten tulevaisuusraportti 2018. [Pdf-tiedosto]. Helsinki: Talous ja nuoret TAT. [Viitattu 18.3.2020]. Saatavana: [https://www.kunkoululoppuu.fi/assets/uploads/2018/05/KKL-2018\\_Nuorten\\_tulevaisuusraportti\\_tivistelm%C3%A4-1.pdf](https://www.kunkoululoppuu.fi/assets/uploads/2018/05/KKL-2018_Nuorten_tulevaisuusraportti_tivistelm%C3%A4-1.pdf)
- Talous ja nuoret TAT ry. 2019. Kun koulu loppuu: Nuorten tulevaisuusraportti 2019. [Pdf-tiedosto]. Helsinki: Talous ja nuoret TAT. [Viitattu 1.4.2020]. Saatavana: <https://www.kunkoululoppuu.fi/assets/uploads/2019/05/Nuorten-tulevaisuusraportti-2019-tivistelm%C3%A4.pdf>
- Tolkkupaja. 2019. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Tolkkupaja, Seinäjoen nuorisopalvelut. [Viitattu 17.3.2020]. Saatavana: <https://www.tolkkupaja.fi/>

- Vanhalakka-Ruoho, M. 2016. Nuori ja perhe koulutussiirtymässä. [Verkkajulkaisu]. Teoksessa: M. Tuononen & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Ammatilliseen vaihtoon: Nuoren suunnanottoja perheen kehystämänä. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, 1–8. Saatavana: [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-2081-2/urn\\_isbn\\_978-952-61-2081-2.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2081-2/urn_isbn_978-952-61-2081-2.pdf)
- Wilska, T-A. 2001. Nuorten toimeentulo ja kulutus. Teoksessa: T. Kuure (toim.) Aikuisuuden pullonkaulat. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta & Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Wyn, J. & White, R. 1997. Rethinking youth. [Verkkokirja]. London: Sage. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana ProQuest Ebook Central -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ylistö, S. 2009. Hyvinvointiteoreettinen elämänhallinta: selvyttä sekavaan käsitteistöön. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiologia 46 (4), 286–299. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana Elektra- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

## **LIITTEET**

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Elämänhallintataidot –kortit

## Liite 1. Teemahaastattelurunko

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO:

### **Taustatiedot**

Ikä:

Sukupuoli:

Tämänhetkinen opiskelupaikka:

### **Opinnot**

Mitä olet opiskellut? Mihin ammattiin olet valmistumassa?

Miten sinulle selvisi mitä haluat opiskella/mihin suuntaan lähteä?

Millaiseen suuntaan koulutus on sinua vienyt? Kerro esimerkkejä, miten koulutus on vienyt sinua haluaasi suuntaan.

Miten sinua on tuettu valinnoissasi koulutusta ajatellen?

Miten Tolkkupaja on tukenut sinua eteenpäin suunnitelmissasi/kouluun palaamisessa?

### **Elämänhallinta**

(Elämänhallintataidot-kortit tässä tukena)

Miten näet korttien osa-alueiden näkyvän elämässäsi nyt/valmistuttuasi ja jatkaessasi uusien suunnitelmien parissa?

Tuntuuko jokin korttien aiheista helpolta/vaikealta? (Valitse jokin helpolta ja vaikealta tuntuva kortti, kerro miksi valitsit juuri ne?)

Millä tavoin korttien taidot ovat tärkeitä sinulle arjessasi?

Minkälainen tuki olisi sinulle hyödyllistä korttien taitojen kehittämistä ja tukemista ajatellen?

Miltä vastuun ottaminen omasta elämästä tuntuu?

### **Tulevaisuus ja opinnot**

Minkälaisia suunnitelmia sinulla on sen jälkeen, kun valmistut?

Miltä tulevaisuus sinusta tuntuu?

Kuinka pitkälle eteenpäin sinulla on toiveita/ajatuksia tulevaisuuden varalle?

Millainen tuki voisi olla hyödyllistä sinulle tulevassa siirtymävaiheessa seuraaviin opintoihin/työelämään?

Millaisiin opintoihin/työhön ajattelit hakeutua seuraavaksi?

## Liite 2. Elämänhallintataidot –kortit



