

Kaisa Mokka

NUOREN ITSENÄISTYMISSPROSESSI

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2011



NUOREN ITSENÄISTYMISSPROSESSI

Mokkila Kaisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2011
Ohjaaja: Kurittu, Kristiina
Sivumäärä: 47
Liitteitä: 1

Asiasanat: Itsenäistyvä nuori, roolikartta

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan (myöhemmin WinNova) kanssa. Opinnäytetyön aihe valittiin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön aihepankista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten itsenäistyvä nuori kuvaa roolikartan osa-alueita ja millä sen alueilla nuori tarvitsi omasta mielestään eniten ohjausta. Roolikartta on apuväline, jonka avulla voidaan eritellä nuoren omia vahvuuksia ja niitä puolia joissa nuori tarvitsee vanhemman henkilön ohjausta tai tukea.

Tavoitteena oli antaa tietoa WinNovan opettajille ja terveydenhoitajille siitä, millä roolikartan eri osa-alueilla nuoret tarvitsivat eniten ohjausta. Tämän tiedon avulla he voivat paremmin ohjata nuoria heidän itsenäistymisprosessissaan.

Teoriaosassa käytettiin lähteinä aikaisempia tutkimuksia sekä tietoa elämänkaaripsykologiasta ja kehityspsykologiasta. Nämä teoriat vastaavat nuorien itsenäistymiseen liittyviin kysymyksiin sekä haasteisiin. Niiden avulla saatiin näkyväksi nuoren itsenäistymiseen kuuluvia kehitystehtäviä. Aineisto kerättiin WinNovan ensimmäisen vuoden opiskelijoilta kyselylomakkeen avulla. Suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja, mutta lisäksi kyselyssä oli kahdeksan avointa kysymystä. Kyselyyn vastasi 20 nuorta ja vastausprosentti oli 62,5.

Tuloksista kävi ilmi, että keskeisempiä ongelmia itsenäistyvällä nuorella oli psyykkisen hyvinvoinnin, ravitsemuksen ja raha-asioiden hoidon osa-alueilla. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia roolikartan alueita syvällisemmin esimerkiksi haastatteleamalla muutamaa nuorta, jotta saataisiin selville miten pystyttäisiin toteuttamaan ja edistämään nuorten kokonaista hyvinvointia.

YOUNG PERSON`S INDEPENDENCE PROCESS

Mokkila, Kaisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2011

Supervisor: Kurittu, Kristiina

Number of pages: 47

Appendices: 1

Keywords: Become independent young, the role-map

The Bachelor`s thesis was carried out in cooperation with West Coast Training Ltd WinNovan (later WinNova). Thesis topic is selected from thesis topic bank of University of Applied Sciences. Purpose of this study was to determine how independent young describes the role of the map areas and the areas which young people consider themselves to be most in need of guidance. Role Map is a tool that can be used to identify the young one's strengths and those aspects in which a young person needs parent`s guidance or support.

The purpose is to provide information to teachers and nurses WinNovan about which the role of the map young people need of guidance. Using this information, they can help better young people of their independence process.

In the theoretical part has been used as sources of historical studies as well as information about the course of one's life psychology and developmental psychology. These theories correspond to questions of young people independence.

The data have been collected through questionnaires in WinNovan first-year students. Most of the questions were structured, but there also were eight open questions. The survey answered 20 young people, the number of respondents was 62.5%. Result show that the main problems for young people are mental wellbeing, nutrition, and economic areas. In the future could investigate the role of the map areas depth for example interviews with young people in the welfare-enhancing fronts.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 NUOREN ITSENÄISTYMISSPROSESSI JA SEN OHJAAMINEN.....	6
2.1 Itsenäistyvä nuori	6
2.2 Itsenäistymisen eteneminen	8
2.3 Itsenäistymisen keskeisimmät osa-alueet ja roolikartta	10
2.3.1 Perhesuhteet	12
2.3.2 Itsestä huolehtiminen.....	13
2.3.3 Sosiaaliset suhteet ja harrastaminen	19
2.3.4 Psykkinen hyvinvointi.....	20
2.3.5 Opiskelu ja ammatinvalinta.....	22
2.3.6 Asuminen ja kodinhoito	22
2.4 Nuoren itsenäistymisen ohjaaminen	22
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	25
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
4.1 Tutkimusmenetelmä	25
4.2 Kohderyhmä ja otos	26
4.3 Aineiston keruu ja mittarin kehittäminen.....	26
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	27
5.1 Vastaajien taustatiedot	27
5.2 Itsenäistyvän nuoren kuvaus roolikartan eri osa-alueilta	27
5.2.1 Kotityöt.....	28
5.2.2 Raha-asioiden hoito.....	29
5.2.3 Ajankäyttö ja tulevaisuuteen suhtautuminen.....	30
5.2.4 Henkilökohtainen terveys ja hygienia	31
5.2.5 Sosiaaliset taidot.....	32
5.2.6 Psykkinen hyvinvointi.....	33
5.2.7 Koulunkäynti	34
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	35
6.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset.....	35
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	36
LÄHTEET.....	37
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ennen täysi-ikäisyyttä nuorten on hyvä omaksua erilaisia käytännön taitoja itsenäistymisen eri osa-alueilta. Nuorten itsenäistyminen vaatii selkeät tavoitteet, joiden kautta nuori saa mahdollisimman hyvän tukiverkoston ja kasvun lähtökohdat. Monilla nuorilla on erilaisia puutteita elämänhallinnallisissa taidoissa. Puutteita on muun muassa arjesta selviytymisestä niin kotona, koulussa kuin kodin ulkopuolella. Nuorilla ei ole vielä välttämättä itsenäistymisvaiheessaan riittävää kykyä huolehtia itsestään tai suunnitelmia tulevaisuudestaan. (Myllykoski, Melimies & Kangas 2006, 20.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Länsirannikon Koulutus Oy WinNovan kanssa. Länsirannikon Koulutus Oy WinNova (myöhemmin WinNova) järjestää ammatillista toisen asteen perustutkinto-, lisä ja täydennyskoulutusta sekä muuta ammatillista aikuiskoulutusta osakeyhtiömuotoisesti. (WinNova www-sivut.)

Opinnäytetyön aihe valittiin Satakunnan Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön aihepankista. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten itsenäistynyt nuori kuvaa roolikartan osa-alueita ja millä sen alueilla nuori tarvitsee omasta mielestään eniten ohjausta. Roolikartta on apuväline, jonka avulla voidaan eritellä nuoren omia vahvuuksia ja niitä puolia joissa nuori tarvitsee vanhemman henkilön ohjausta tai tukea.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa WinNovan opettajille ja terveydenhoitajille, millä roolikartan eri osa-alueilla nuoret tarvitsevat eniten ohjausta. Tämän tiedon avulla he voisivat paremmin ohjata nuoria heidän itsenäistymisprosessissaan.

Teoriaosassa käytetään lähteinä aikaisempia tutkimuksia sekä tietoa elämänkaari- ja kehityspsykologiasta. Nämä teoriat muun muassa vastaavat nuorten itsenäistymiseen liittyviin kysymyksiin sekä haasteisiin. Niiden avulla saadaan näkyväksi nuoren itsenäistymiseen kuuluvia kehitystehtäviä.

Lasten hyvä ja turvallinen elämä lapsuudesta aikuisuuteen on niin erityinen ja tärkeä, että sen perusta on turvattu lainsäädännöllä. Perustuslain mukaan valtion ja kuntien on tuettava perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia tur-

vata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu. Yhdessä YK:n lasten oikeuksien sopimuksen kanssa ne takaavat lapsille monet perusoikeudet. Perustuslaissa lapsiksi määritetään alle 18-vuotiaat kansalaiset. Perustuslain mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Tärkeä perusoikeus alle 18-vuotiaalla on jo se, että hänellä on oikeus tulla kuulluksi omassa asiassaan. (Finlex www-sivut.)

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat itsenäistynyt nuori ja roolikartta.

2 NUOREN ITSENÄISTYMISSPROSESSI JA SEN OHJAAMINEN

2.1 Itsenäistynyt nuori

Nuoruus on kehitysvaiheen tärkein ja syvälinen muutosvaihe. Nuori käy läpi useita erilaisia kehitysvaiheita ja muutoksia matkalla aikuisuuteen. Kasvu etenee puberteetin (murrosiän) kautta varsinaiseen nuoruusikään ja tämän jälkeen tulevan jälkinuoruuden kautta nuoriksi aikuisiksi. Nuoruus on taival itseään ja mahdollisuuksien löytämistä. Nuoruus kestää noin kymmenen vuotta. Muutoksia tapahtuu nuoren sisäisessä maailmassa ja ulkoisessa olemuksessa. Vaiheet sisältävät erilaisia tapahtumia, joita kutsutaan kehitystehtäviksi ja ne ovat välttämättömiä matkalla aikuisuuteen. Nuoruusikää kutsutaan toiseksi mahdollisuudeksi. Ensimmäisen jäsentymisen katsotaan tapahtuvan jo varhaisessa lapsuudessa. Nuoruuden kasvutapahtumaan liittyy ajoittainen toimintojen taantuminen. Tämän seurauksena lapsuuden tarpeet ja epäonnistuneet ratkaisut tulevat kasvupiiriin ja niitä voidaan korjata. Voidaan ajatella, että nuori voi paikkailla itselleen keskeneräiseksi jääneitä asioita. Nuoruusikään kuuluvat muutokset, sisäisen maailman kaaoksesta uudelleen järjestäminen antaa tähän mahdollisuuden. (Myllykoski, Melamies & Kangas 2006, 20.)

Nuoruus on aikakausi, jolloin nuoren tulee oppia paljon uusia taitoja. Nuoren on kyettävä ohjaamaan omaa elämäänsä yksilöllisesti ja tiedostamaan omat suhteensa toi-

siin ihmisiin ja ympäristöön. Oppimisen jakso kestää koko ihmiselämän ajan, mutta nuoruuden aikoina oppiminen on kiihkeimmillään. (Dunderfelt 1991, 80.)

Nuoren itsenäistyessä hän suuntautuu yhä enemmän pois perheestä ja aikuisista. Nuori alkaa jäsentää suhteitaan vanhempiinsa uudella aikuisemmalla tavalla. Itsenäistyvä nuori tarvitseekin yhä aikuisen, joka auttaa ja ohjaa häntä hänen tutustuaan ympäröivään yhteiskuntaan ja kokeillessaan omia siipiään. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Nuoruudessa murrosiän alkaminen on yhteydessä nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Nuoret toivoisivat kehittyvänsä samaan tahtiin toisten nuorten kanssa mutta kehitys tapahtuu aina erivauhtia. Toiset nuorista kehittyvät nopeammin ja toiset hitaammin. Pojat jotka kehittyvät varhain, ovat usein etusijalla fyysisten ominaisuuksien ansiota. He ovat hyviä mm. urheilussa ja saavat osakseen ikätovereiden ihailua. Kehittynyt ulkomuoto saattaa vääristää ajattelua niin, että heiltä odotetaan ikätason ylittävää psyykkistä suoriutumista, esimerkiksi kypsempää ajattelua ja käytöstä. (Eronen ym. 2001, 113–115.)

Tyttöjen kehityksestä ajatellaan, että myöhäinen kehittyminen on parempi vaihtoehto kuin aikainen. Varhainen kehittyminen tytöille on tyyppillistä ja he kokevat joskus itsensä ulkopuoliseksi vertaisryhmässä ja kokevat jäävänsä yksin. Tällöin riskinä on, että nämä tytöt hakevat seuraa vanhemmista nuorista. Tämä saattaa johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten tupakoinnin aloittamiseen, alkoholin ja seksisuhteiden varhaiseen kokeiluun. (Eronen ym. 2001, 113–115.)

Nuorien tilanne on ristiriitainen, koska omien vertaisryhmien lisäksi aikuisten maailman vaatimukset kohdistuvat enemmän häneen. Yhteiskunnan vaatimusten mukaan eläminen ja niiden huomioon ottaminen on kuitenkin luonnollista. Yhteiskunnassa sovittuja sääntöjä on paljon ja niiden mukaan toimiminen kasvattaa yhteiskunnan jäseneksi. Häpeä on tässä näkökulmasta tärkeä elementti ja auttaa ihmisiä toimimaan yhteiskunnan sääntöjen mukaan. Häpeä ei ole kielteinen elementti, vaan se on ymmärrettävä sosiaalisuuteen kasvattava voimana. (Turunen 2005, 166–199.)

2.2 Itsenäistymisen eteneminen

Itsenäistyminen tapahtuu nuorella erilaisilla osa-alueilla. Jokaiselle osa-alueelle sisältyy oma aihekokonaisuus. Perheryhmäkoti Mansikkapuisto Hämeenlinnasta on kehittänyt itsenäistämisohjelman portaavat, jota käytetään tässä opinnäytetyössä soveltuvin osin (ks. kuvio 1.). Ensimmäisen porrasaskelman tavoitteiden saavuttamisen jälkeen nuori voi siirtyä seuraavalle porrasaskelman osa-alueelle niin, että edellisellä portaalla opitut tiedot ja taidot kulkevat mukana ja tukevat seuraavan porrasaskelman tavoitteiden saavuttamista. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Jokaisen portaan aihekokonaisuuksista on pyritty rakentamaan mahdollisimman kattava kokonaisuus. Tarkoitus on, että nuori kokoaa itselleen hyödylliset ja ajankohtaiset asiat taitojensa mukaan. Yhdellä porrasaskelmalla kukin nuori viipty tarvitsemansa ajan. Jokainen rakentaa omaa, henkilökohtaista portaikkoaan. Porrasaskelma on selkeä ja helposti ymmärrettävä kokonaisuus nuoren itsenäistymisen vaiheista. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut)



Kuvio 1. Porrasaskelmamalli (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut)

Nuoruuden kehitys on tapahtumakulku, jossa nuori ohjaa elämäänsä ja saadun palautteen avulla muodostaa itsestään minäkuvaa. Suurimmalla osalla nuorista kehitys kulkee myönteiseen suuntaan. Nuori asettaa tavoitteet suhteessa tulevaan aikuisuuteen, löytää niihin väyliä ja kokee onnistumisen tunteita. Nämä asiat vahvistavat nuoren kyvykkyyttä ja itsetuntoa. Epäonnistumisen sattuessa tällainen nuori kykenee asettamaan itselleen tavoitteita ja keinoja niihin päästäkseen, sekä pystyy suhtautumaan epäonnistumisiin onnistuneesti, eikä anna niiden tehdä negatiivista minäkuvaa. Omien onnistuneiden tavoitteiden saavuttamisen lisäksi hyvinvointi vaikuttaa siihen miten henkilö kykenee käsittelemään negatiiviset palautteet. Menestys oman elämän ohjaamisella luo pohjaa hyvälle itsetunnolle, hyvinvoinnille ja myönteiselle kehitykselle. Vastakkaisella puolella ahdistuneisuus, masentuneisuus ja kielteinen minäkuva ohjaavat kehitystä negatiiviseen suuntaan. (Lyytinen ym. 2006, 268–270.)

Osa nuorista ajautuu kuitenkin erilaisiin hankaluuksiin ja vaikeuksiin. Kielteinen kehä voi muodostua esimerkiksi toistuvista epäonnistumisista koulussa, jolloin käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista nähdään vain kielteisenä. Tämä johtaa kielteiseen minäkuvaan. Syinä epäonnistumisille voivat olla heikot valmiudet koulua aloittaessa, erilaiset oppimishäiriöt, tai kodin kulttuurin selkeä poikkeaminen valtakulttuuriin. Jatkuvasta kielteisestä minäkuvasta ja heikosta itsetunnosta voi seurata tapoja toimia. Nuori ei kykene keskittymään haasteiden vastaanottamiseen tai ratkaisuun vaan erilaisten defensiivisten toimintojen luomiseen. Tarkoituksena on säilyttää kasvot ikätovereiden edessä tai luoda selityksiä huonolle koulumenestykselle. Yksi tällaiselle toiminnalle on esimerkiksi toimia luokassa häiritsevästi. Tämä taas johtaa huonoon menestykseen ja negatiivisen palautteen saantiin, mikä voi johtaa masenukseen. Myöhemmässä vaiheessa defensiivisten strategioiden käyttö ja heikko koulumenestys voivat johtaa vaikeuksiin hakeuduttaessa jatkokoulutuksiin. Tämä voi johtaa suurempiin vaikeuksiin myöhemmin elämässä, kuten työelämässä sopeutumisessa ja syrjäytymisen uhkaa. Kielteisessä kehässä olevat nuoret eivät edes onnistutuaan osaa tulkita itseään myönteisellä tavalla. (Lyytinen ym. 2006, 269–270.)

Kielteisiin kehityskulkuihin täytyisi puuttua mahdollisimman nopeasti, kuten esimerkiksi oppimisvaikeuksien diagnosointiin ja kiusaajien tai kiusattujen oppilaiden asemaan puuttumisella. Kielteisen kehän muuttaminen on vaikeaa. Yksi mahdolli-

suus on sellaisen toimintaympäristön luominen, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus onnistumisen tunteen kokemuksiin. Toinen mahdollisuus on yrittää opettaa erilaisia taitoja ja parempia strategioita toiminnalleen. Mikäli nuoren toiminta pitää sisällään jo automatisoituneita epämielekkäitä toimintatapoja, joissa selitetään tapahtumia johdonmukaisesti kielteisesti, tarvitaan esimerkiksi interventioita, joissa pyritään positiivisten tulkintojen tarjoamiseen. (Lyytinen ym. 2006, 270.)

Himmanen ja Korhonen (2007, 3) selvittivät Jyväskylän kaupungille nuorten erityis- huoltopiirin nykytilaa ja kehityshaasteita. He käyttivät nuoren itsenäistymisen tutkimiseen kehityspsykologian näkökulmaa ja käsittelevät nuorten kehitystehtäviä Havighurtsin ja Erikssonin teorioiden kautta. Tuloksista ilmeni, että suurin osa nuorista oli käynyt keskustelua työntekijöiden kanssa tulevaisuudesta syvällisesti. Tuki oli ollut lähes kaikkien nuorten mukaan riittävä, vaikka 47 % ei ollut kokenut saaneensa riittävästi tukea. Nuorista 35 % kaipasi lisää tukea. Kyselyyn vastanneet nuoret kaipa- sivat lisää tukea, rohkaisua ja motivointia opiskelu- ja työpaikan hankkimisessa. Lisäksi nuoret halusivat lisää tukea raha-asoiden hoitamisessa, asunnon hankkimis- ssa ja arjen askareiden hoidossa. (Himmanen ja Korhonen 2007, 31–45.)

2.3 Itsenäistymisen keskeisimmät osa-alueet ja roolikartta

Itsenäistyvä nuori joutuu ottamaan suuren vastuun elämästään ja itsestään omassa kodissaan. Nuori joutuu vastaamaan muun muassa oman arjen pyörittämisestä, omista rajoista ja omista periaatteista. Nuoren kasvatuksessa roolikarttaa voidaan käyttää tukena keskustelussa. Kartan tarkoituksena on havainnoida niitä osa-alueita, joista nuori itse päättää elämässään. Tämän avulla voidaan myös pohtia nuoren kanssa eri osa-alueita ja missä hän tuntee tarvitsevan vanhemman ihmisen ohjausta. Roolikartan käyttöä voidaan yhdistää erilaisissa työskentelymenetelmissä. Roolikartan avulla työntekijä voi eritellä nuoren omia vahvuuksia ja niitä puolia joissa nuori tarvitsee vanhemman ohjausta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008). Kuviossa 2 on selvitetty roolikartan sisältöä.

ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

Viisi keskeistä osa-aluetta

- arvomaailman muodostaja
- periaatteiden pohtija
- oikean ja väärän tunnistaja
- päätösten tekijä
- pettymysten sietäjä
- tulevaisuuteen suuntautuja
- pitkäjänteisyyden kehittäjä

ELÄMÄSTÄ OPPIJA

- ihmissuhteiden kehittäjä
- sosiaalisten taitojen kehittäjä
- ristiriitojen sietäjä ja
sehittäjä
- neuvottelutaitojen kehittäjä
- markkinoija
- toisten ihmisten kunnioittaja
- läheisverkoston vaalija

SUHTEIDEN HOITAJA

- tunteiden tunnistaja ja
hyväksyjä
- hellyyden
vastaanottaja ja antaja
- itsensä kanssa viihtyjä
- lohdututtaja
- oman seksuaalisuuden
hyväksyjä
- juuriensa tietäjä
- itseensä luottaja
- ulkonäkönsä
hyväksyjä

ITSENSÄ ARVOSTAJA

- oman itsensä kunnioittaja
- kokemuksista oppija
- heikkouksien tunnistaja/
kehittäjä
- itsensä suojelija
- sääntöjen ja sopimusten nou-
dattaja
- omien rajojen tunnistaja

RAJOJEN ASETTAJA

ARKIPÄIVÄN
PYÖRITTÄJÄ

- ruuan laittaja
- vuorokauden rytmittäjä
- kodin kunnossa pitäjä
- puhtaudesta huolehtija
- sinnittelijä
- terveyden vaalija
- raha-asioiden hoitaja
- avun pyytäjä ja vastaanottaja
- koulun/työn hoitaja
- itsensä innostaja



© VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

Kuvio 2. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008.)

2.3.1 Perhesuhteet

Nuoren pahoinvointi ja hyvinvointi riippuvat yleensä suurimmalta osalta perheolosuhteista. Nuoren elämäntyyli vaikuttaa asiaan myöhemmin. (Stakes 2002, 22.) Nuori oppii perheen kautta erilaiset normit, arvot ja käyttäytymismallit, jotka auttavat ja tukevat häntä selviytymään kodin ulkopuolella. Vanhempien emotionaalinen tuki ja ohjaus ovat nuorille erittäin tärkeää. (Paunonen, Vehniäinen & Julkunen 1999, 225.)

Erilaisten ongelmien kautta nuorten turvallisuuden tunne katoaa. Perheen vaikeudet kuten päihdeongelmat tai vanhemman väkivaltainen käyttäytyminen voivat olla nuoren häiriökäyttäytymisen, koulunkäyntiongelmien tai masennuksen taustalla. Nuoret voivat syyttää itseään vanhempien ongelmista. Nuoret tarvitsevat tällöin ulkopuolista apua muun muassa ystäviltä, perheneuvolasta, terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai opettajilta. (Porio & Porio 2002, 71-72.) Myös vieraantuminen vanhemmista voi johdattaa ongelmiin, jolloin ulkopuolinen apu on tarpeen (Syrjänen 2002, 117).

Jokainen murrosikäinen nuori tarvitsee rinnalleen ystäväkseen toisen nuoren, jonka kanssa pystyy jakamaan ongelmia, kokemaan ystävyuden ja läheisyyden. Nuorelle on tärkeää myös ystävyuden ja ymmärryksen opettaminen kotona. (Porio & Porio 2002, 27.) Nuori tarvitsee aikuisen huolehtimaan hänestä, aikuista jota hän voi vihata ja rakastaa, uhmata ja josta voi pitää. Nuoren täytyy kokea, että vanhemmat, koulu ja yhteiskunta arvostavat häntä ja asettavat rajoja sekä ilmaisee kiinnostuksen. Nuoret kokevat useasti vanhemmat ja opettajat kasvunsa esteeksi, jolloin yhteistyö voi muuttua molemmin puoleiseksi taisteluksi rinnakkain kasvamisen sijaan. (Aalberg & Siimes 1999, 101.)

Robert J. Havighurstin näkemys nuoren kehitystehtävän vaiheista:

- Saavutetaan uusi ja kypsä suhde molempiin sukupuoliin
- Löytää itselleen feminiinisen ja maskuliinisen roolin
- Kykenee hyväksymään fyysisen ulkonäön ja käyttämään ruumistaan tarkoituksenmukaisesti

- Kykenee ottamaan vastuun omista taloudellisista asioistaan
- Kykenee kehittämään itselleen oman elämäkatsomuksen, arvomaailman ja moraalin joiden mukaan hän ohjaa elämäänsä. (Dunderfelt 1991, 81.)

2.3.2 Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen on jokaiselle meille päivittäistä toimintaa. Oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi sekä toisten ihmisten huomioonottamiseksi (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään riittävästi lepoon, ravitsemukseen ja liikuntaan.

Riittävä lepo

Nukkuminen on lataantumisjakso. Levollinen uni rentouttaa jännittyneitä lihaksia ja rauhoittaa kuohuvan mielen. Tärkeintä on unenlaatuun. Nukkumisen pitäisi kattaa 1/3 ihmisen normaalista vuorokausirytmistä. (Siimes 2002, 45.)

Voimakas ja jatkuva väsymys aiheuttaa yleensä nuorille erilaisia ongelmia koulussa (Haarasilta, Marttunen 2000,6). Jatkuva kiire ja stressi aiheuttavat painajaisia. Monet unioppaat suosittelvat purkamaan kiireet ennen nukkumaan menoa. Kiihtyneessä mielentilassa ja kiihkeässä ajatustulvassa ei unenpäästä saada kiinni ja yöunet ovat levottomat ja katkonaiset. (Siimes 2002, 14.) Uni on välttämätöntä ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille (Soinila 2003, 199), sillä univaje aiheuttaa nopeasti ihmisen uupumisen. Uupuminen on olotila mihin voi liittyä masennusta ja ahdistuneisuutta. Uupuminen johtaa jatkuessaan sekä henkisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Tämän seurauksena henkilö tulee kärtyiseksi ja aggressiiviseksi tai välinpitämättömäksi. (Siimes 2002, 15.) Huono unenlaatu jatkuessaan pitkään aiheuttaa mielialan laskua ja keskittymisvaikeuksia (Soinila 2003, 199).

Vietämme keskimäärin noin kolmasosan vuorokaudesta nukkuessa. Siksi nukkumishäiriöt ovat joskus hyvinkin hankalia. Unentarve vaihtelee yksilöllisesti ja samallakin yksilöllä eri aikoina. Jännittävät tilanteet estävät nukahtamista, ja jännityksen lau-

tua saattaa uni maistua hyvinkin pitkään. Häiriöt liittyvät usein nukahtamisvaikeuteen tai liian aikaiseen heräämiseen. Periaatteessa unen tarve kasvaa valveilla olon pitkittyessä, mutta tarve riippuu ainakin tiettyyn pisteeseen asti ihmisen sisäisestä vuorokausirytmistä. Tärkeää on selvittää kokonaistilanne, yleissairaudet, lääkitykset, unen määrä ja laatu sekä nukkumaanmenoon liittyvät rutiinit ja unenaikaiset häiriötekijät. Näihin vaikuttamalla löytyy usein apu ongelmaan. Lääkkeitä voidaan käyttää unen tuloa helpottamaan ja unta pidentämään, mutta niiden käyttöä suositellaan vain tilapäiseksi. Lihaskäntäytöksillä ja stressillä on oma osuutensa huonoon nukkumiseen, ainakin osaksi aivojen dopamiinin erityksestä johtuen. (Soinila 2003, 199-200.)

Kauan jatkunut univelka on haitaksi terveydelle. Se saattaa heikentää vastustuskykyä, pienentää kasvuhormonin tuotantoa ja sokerinsietokykyä aiheuttaen näin ylipainoa, muistin, tarkkaavaisuuden ja päättelykyvyn heikentymistä sekä aiheuttaa tapaturmia. Nukahtamisvaikeudet liittyvät usein neurologisiin ongelmiin kuten autismin kirjon oireyhtymiin, ADHD:n psykiatrisiin ongelmiin kuten masennukseen. Näissä univajeen vaikutus on kaksisuuntainen. Neuropsykiatrinen oire aiheuttaa univajetta, joka puolestaan lisää lapsilla muun muassa ylivilkkautta ja haastavaa käytöstä. (Soinila 2003, 199-200.)

Terveellinen ravitsemus ja ruokailu

Lapsuudessa ja nuoruudessa opetetut, terveyttä tukevat ravitsemustottumukset ja elämäntavat luovat perustan terveelliselle elämälle. Nuorena omaksutut säännölliset ateria-ajat luovat pohjaa tasapainoiseen ruokailuun ja perheen yhteisillä aterioilla on todella tärkeä merkitys, koska yhdessä syöminen antaa mahdollisuuden keskusteluun. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Murrosikä on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Tällöin ravinnon tarve on suurimmillaan, työillä yhtä suuria ravitsemuksen tiloja ovat vain imetyksen ja raskauden aika. Riittämättömien ravintoaineiden saanti voi johtaa sairastumiseen. Syömättömyys aiheuttaa heikkoa oloa ja tämä on yleisin syy nuorten väsymykseen. Ruoka ja ruokailu kuuluvat olennaisena osana moniin elämämme vaiheisiin. Se antaa tarvitsemamme kehon ravinnon ja tuo kanssakäymisen, yhteenkuuluvuuden tunteen. Ra-

vinnolla on myös suora vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Usein nuoret laiminlyövät kunnan lämpimän aterian ja korvaavat sen nopeilla ja helpoilla pikaruoilla. Ruoka kannattaakin opetella valmistamaan itse kotona, sillä silloin välttää monien lisäaineiden käytön. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Terveellinen ruoka antaa energiaa ja hyvän olon keholle. Terveellinen ruoka sisältää vähintään viisi annosta hedelmiä ja vihanneksia päivässä, mielellään kolme annosta vihanneksia ja kaksi hedelmiä tai marjoja. Nuoren annos mahtuu hänen kouraan. Lisäksi terveellinen ruoka käsittää vähärasvaista lihaa ja kaikenlaista kalaa, vähärasvaisia meijerituotteita, täysjyväleipää ja muita kuorimattomia viljatuotteita sekä lisäksi hieman sokeria. (Lapselle tervettä energiaa www-sivut.)

Hiilihydraatit

Lihakset ja aivot tarvitsevat energiaa. Jos nuori saa täydennykseksi hiilihydraatteja, verensokerin taso pysyy vakaana ja lapsi jaksaa paremmin. Sokeri ja puhdas tärkkelys ovat hiilihydraatteja, jotka luovuttavat energiaa nopeasti kehoon ja vaativat paljon insuliinia koostuakseen soluihin. Kun nuori syö valkeaa leipää, pastaa tai sokeripitoisia ruoka-aineita, kehon on eritettävä paljon insuliinia vereen. (Lapselle tervettä energiaa www-sivut.)

Isot insuliinimäärät voivat saada glukoosin poistumaan verestä niin nopeasti, että nuori on lopuksi matalampi verensokeri kuin ennen leivän tai makeisten syömistä. Niinpä nuori jaksaa heikommin. Valitse siis mieluummin ”hitaita” kuin ”nopeita” hiilihydraatteja. Hitaita hiilihydraatteja saadaan kuidusta, proteiineista, terveellisestä rasvasta, vitamiineista ja mineraaleista. (Lapselle tervettä energiaa www-sivut.)

Esimerkkejä ”nopeista” hiilihydraateista: vaalea leipä, hedelmäjogurtti, pikariisi ja jasmiiniriisi, makeat lisukkeet, makeiset, kuivahedelmät, pullat, pikkuleivät ja makeat keksit, mehu, tuoremehu, sokeripitoinen virvoke, energijuoma, nuudelit, maissihiutaleet ja riisisuklaa. (Lapselle tervettä energiaa www-sivut.)

Esimerkkejä ”hitaita” hiilihydraateista: täysjyväleipä ja näkkileipä, pavut, täysjyväpasta, ruskea ja täysjyväriisi, hedelmät, vihannekset, luonnonjogurtti tai hedelmäjo-

gurtti kauraryynien tai kokojyvätalkkunan ja sokerittoman myslin kera. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut.](#))

Nuoret saavat usein ruoasta enemmän sokeria kuin väestö keskimäärin. Nuorten suurimmat sokerilähteet ovat mehu, pikkuleivät ja makeat keksit, pullat, makeiset ja sokeroidut aamiaismurot. Terveydelle ja hampaille on sokerin kannalta suurempi merkitys välipaloilla ja juomilla kuin varsinaisilla aterioilla. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut.](#))

Rasva

Rasva on tärkeää. Se antaa keholle välttämättömiä rasvahappoja ja vitamiineja sekä energiaa. Meidän pitäisi lisätä terveellisen tyydyttämättömän rasvan saantiamme ja karsia kovia (tyydyttyneitä) rasvoja. On ennen kaikkea tärkeää huolehtia omega-3-rasvahappojen saannista syömällä rasvaista kalaa, kalanmaksaöljyä, pähkinöitä ja murskattuja pellavansiemeniä. Omega-3 on tärkeä kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Alle kolmivuotiaat lapset tarvitsevat suuremman osuuden kaloreita rasvasta, koska heidän energiansa pitää riittää liikkumiseen, kasvuun ja kehitykseen. Jo teelusikallinen rasvaa luovuttaa monta kaloria. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut.](#))

Hyviä rasvalähteitä ovat rasvainen kalaruoka, kalalisukkeet, pehmeä kasvismargariini, avokado ja oliivi- tai rypsiöljy. Vaikka tyydyttyneet rasvat tuomitaan usein epäterveellisiksi, niitä ei voida sulkea pois ruokavaliosta. Me tarvitsemme myös sentyyppistä rasvaa, ja lapsen täytyy nauttia voita, juustoa, maksapasteijaa ja muita rasvaisia tuotteita kohtuullisissa määrissä. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut.](#))

Proteiini

Proteiini on tärkeä rakennusaine lihasten ja kudosten ylläpitäjänä. Jos keho ei saa tarpeeksi energiaa, se käyttää energialähteenä proteiinia. Elimistö pystyy käyttämään paremmin eläinproteiinia kuin kasvisproteiinia. Eläinproteiinia on maidossa, juustossa, jogurtissa, tuorejuustossa sekä munassa ja liha- ja kalatuotteissa. Kasvisproteiinia on täysjyväleivässä sekä myslissä, pastassa, riisissä, maississa, herneissä ja pavuissa. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut.](#))

Kivennäiset ja Vitamiinit

Tätä mineraalia tarvitaan vahvaa luustoa ja lujia hampaita varten. Kalsium on tärkeä myös hermoston ja lihasten toiminnoille ja veren hyytymiskyvylle. Luusto kehittyy ensimmäisten 20 elinvuoden aikana ja saavuttaa maksimilujuutensa 20–22 ikävuoden vaiheilla. Niinpä nuoren onkin tärkeää saada riittävästi kalsiumia. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut](#).)

Rauta on välttämätöntä veren punasolujen hemoglobiinille. Rauta mahdollistaa keuhkojen hapenoton, ja veri kuljettaa sitten hapen kehon soluihin. Puolivuotiaasta lähtien lapsen on vaikeaa kattaa raudantarvetta pelkällä äidinmaidolla. Nuoren keho tarvitsee rautaa punasolujen muodostamiseen, mikä on ratkaisevaa kasvun ja immuunivasteen kannalta. Nuoren on tärkeää antaa myös C-vitamiinipitoisia hedelmiä, koska rauta imeytyy silloin paremmin kehoon. Lehmänmaito sisältää hyvin vähän rautaa ja voi sitä paitsi estää raudan imeytymistä. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut](#).)

Rautaa sisältäviä ruokia: Rasvaton liha (mitä punaisempaa, sitä enemmän rautaa) ja jauheliha, kanan ja kalkkunan reisiliha, maksapasteija, täysjyväiset viljatuotteet, hirssi-, kaura- tai muu viljapuuro, tummanvihreät vihannekset, kuten parsakaali, kaali ja pinaatti, palkokasvit, kuten herneet, pavut ja linssit, kuivatut hedelmät, esimerkiksi aprikoosit, rasvainen kala, kuten makrilli, silli, lohi ja sardiinit. (Lapselle tervettä energiaa [www-sivut](#).)

Liikunta

Päivittäinen liikunta virkistää aivoja ja lisää endorfiinin eritystä. Endorfiini vaikuttaa oppimiskykyä kohentavasti ja auttaa ylläpitämään positiivista elämänasennetta. Sopiva määrä liikuntaa päivässä edistää terveyttä, ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä henkistä hyvinvointia. Lisäksi se nostaa elimistön lämpötilaa ja saa aikaan rentouttavan olotilan, parantaa aivojen hapen saantia ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja näin nostaa virkeystasoa. Liikunta myös alentaa leposykettä ja vähentää lihasjänni-

tystä joka puolestaan vähentää stressiä. Muita myönteisiä vaikutuksia ovat minäkuuvan vahvistaminen, itsetunnon ja – hallinnan kohottaminen sekä ahdistuneisuuden väheneminen. (Jarasto, Sinervo 1999,188.)

Alkoholi

Alkoholi vaikuttaa monilla tavoilla nuoren kehitykseen. Murrosikä viivästyy ja vaikuttaa seksuaalisuuteen. Vaikutus hormonitoimintaan. Esimerkiksi tytöillä kuukautiset saattavat jäädä kokonaan pois tai muuttua epäsäännölliseksi. Pojilla mieshormonipitoisuus pienenee ja naishormonipitoisuus suurenee. Tytöillä kasvaa mieshormonipitoisuus. Mielihyvän saaminen asioista vähenee. Aivot oppivat jo nuorena, että mielihyvä saadaan alkoholista tai muista päihteistä, aivojen mielihyvakeskuksen kehitys häiriintyy. (Nuortennetti [www.sivut.](#))

Alkoholiriippuvuuden syntyminen nuorena moninkertaisesti nopeammin ja helpommin kuin aikuiselle, koska nuoren elimistö ja aivot ovat vasta kehittymässä. Hyvin harvasta nuoruusiän päihdekokemuksesta syntyy läpi elämän kestävä mielihyvämisti. Päihdemuistikokemukset säilyvät läpi elämän ja edesauttavat riippuvuuden syntymistä vielä aikuisiälläkin. (Nuortennetti [www.sivut.](#))

Alkoholi tekee muutokset aivoissa. Säännöllinen käyttö aiheuttaa aivoissa toimintahäiriöitä, jotka ilmenevät esimerkiksi muistihäiriöinä, ärtyneisyytenä ja keskittymiskyvyttömyytenä. Näillä on vaikutusta oppimistuloksiin. Tulee alkoholin sietokyvyn eli toleranssin kasvaminen. Huomaa, että voi juoda alkoholia suurempia määriä humaltumatta, on alkoholin sietokyky kasvanut. Tämä on aina hälytysmerkki ja kertoo fyysisen riippuvuuden kehittymisestä. Henkinen ja fyysinen kasvu häiriintyy. Alkoholilla on vaikutusta mielen ja ihmissuhdetaitojen kehittymiseen sekä fyysisen kasvun heikentymiseen. Nuoren alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa muutamassa kuukaudessa maksa- ja haimasairaudet, jotka aikuisille syntyvät vasta usean vuoden juomisesta. Näin ollen kynnyksen muiden päihteiden käytölle madaltuu. Mitä aikaisemmin alkoholinkäytön on aloittanut, sitä suurempi todennäköisyys on kokeilla jossain vaiheessa muitakin päihteitä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki varhain alkoholia käyttäneet ajautuisivat käyttämään muitakin päihteitä. (Nuortennetti [www.sivut.](#))

2.3.3 Sosiaaliset suhteet ja harrastaminen

Nuorelle kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin ja kokea olevansa pidetty. Ihminen kuuluu elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin kuten perhe, ystävät, harrastusryhmät, koululuokka ja työyhteisö. Ryhmät luovat nuorelle ympäristön, jossa hänellä on mahdollisuus toteuttaa itseään, löytää uusia sosiaalisia suhteita ja tarkastella omaa toimintaa suhteessa muihin ihmisiin sekä vallitsevaan ympäristöön. Harrastusten ja toiminnan kautta nuori saa mahdollisuuden laajentaa käsitystään itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Harrastamisen motiivi tulee löytyä kuitenkin nuoren sisältä. Harrastuksen on tuotettava jonkinlaista mielihyvää, jotta kiinnostus ja motiivi siihen säilyvät. Harva jaksaa pysyvästi kiinnostua sellaisesta, mikä ei vastaa omia edellytyksiä ja mikä tuottaa jatkuvasti pettymyksiä. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Ihanteellisesti ajatellen nuoret ottava vastaan erilaisia virikkeitä, jotka monipuolistavat kokemusta ja rakentavat persoonallisuutta. Tällöin nuori ei käpristy sisäänpäin, mikä on kuitenkin nuoruudessa jonkinlainen vaara. Ulospäin suuntautumisessa ovat ystävät ja harrastukset yleensä hyvin tärkeitä ja kehitykselle arvokkaita. Nuoren itsenäistyessä hän suuntautuu yhä enemmän pois perheen ja aikuisten piiristä. Nuori alkaa jäsentää suhteitaan vanhempiinsa uudella aikuisemmalla tavalla. Hän ymmärtää vähitellen, että hänellä on oma elämä, joita koskeviin päätöksiin hän voi itse vaikuttaa. Vaikka nuori vaikuttaisi ulospäin hyvinkin itsenäiseltä, hän on yleensä sisäisesti riippuvainen vanhemmistaan. Vanhemmuus ei häviä nuoren aikuistumisen myötä vaan se saa uuden tasavertaisemman muodon. Itsenäistyvä nuori tarvitseekin yhä aikuisen, joka auttaa ja ohjaa häntä hänen tutustuessaan ympäröivään yhteiskuntaan ja kokeillessaan omia siipiään. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Yhteiskunnan todellisuus avautuu nyt syvällisemmin ja koskettavammin kuin aikaisemmissa ikävaiheissa. Suhteen luomista ympäröivään yhteiskuntaan ei voi välttää, vaan nuori kehittyy niiden keskellä ja yhteydessä niihin. Nuoren on hyvä oppia käyttämään niin kuluttamiseen, virkistäytymiseen kuin asioimiseenkin liittyviä palveluja, liikkumaan ympäristössään, matkustamaan julkisilla kulkuneuvoilla ja hoitamaan

raha-asioitaan. Tavoitteena on myös taloudellisuus ja pidemmän tähtäimen suunniteltu talouden hoidossa. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Vaikeudet sosiaalisissa taidoissa voivat johtua harjoituksen puutteesta tai ympäristötekijöistä, mutta myös neurologisista ongelmista, kuten Aspergerin syndroomasta. (autismin lievempi muoto). Huolimatta siitä, mistä ongelmat johtuvat, koulussa on panostettava sosiaalisten taitojen opetukseen. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

2.3.4 Psykkinen hyvinvointi

Kehityspsykologian tutkimuskohteena on ihmisen kehitys, jossa kuvataan psykkinen kehityksen piirteitä vauvasta aikuiseen. Ajatellaan, että kehitys jatkuu koko elämänkaaren ajan ja se sisältää yksilöllisiä piirteitä, jotka tekevät ihmisistä yksilöitä. Kehitysteorioiden taustalla on hyvin monenlaisia ihmiskäsityksiä. Teoriat ovat toisiaan täydentäviä, mutta ristiriitaisia. Osa teorioista katsoo kehitystä laajasti kuvaten ihmisten koko elämänkaarta. Useimmat teoriat käyttävät ikää kehityksen ja kuvauksen jäsentäjänä. (Kronqvist & Pulkkinen 2006, 9-10.)

Parhailtaan nuoruusiän onnistunut kehitys johtaa psykkinesti ja fyysisesti terveelliseen aikuisuuteen. Nuorten kehitys voi edetä tasaisesti ilman suuria ristiriitoja, joiden vakavuusaste askarruttaa nuorta itseään, vanhempia ja niitä kaikkia, jotka ovat tekemisessä nuoren kanssa. Varhainen ongelmiin puuttuminen ja avun tarjoaminen oikeaan aikaan on tärkeää. Useat psykkinet häiriöt puhkeavat nuorena. Koska nuorten psykkinet oireet voivat alkuun olla epäspesifisiä, häiriön tunnistaminen on vaikeaa. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen 2006, 5.)

Psykkineseen hyvinvointiin kuuluu muun muassa henkisen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tuntemus. Siihen kuuluu tyytyväisyys elämään, myönteinen asenne ja aktiivisuus sekä itsensä hyväksyminen. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen 2006, 5.)

Nuoren psykkinen kehitys on prosessi, jossa tietyt kehitysvaiheet seuraavat toisiaan geneettisen perimän ohjaamana, mutta ympäristön ja ihmissuhteiden muokkaamana.

Nuoren kehitys pohjautuu laajasti hänen omiin psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin taitoihinsa ja ominaisuuksiinsa, mutta myös yhtäläillä ympäristön tarjoamiin oppimisen ja kehityksen mahdollisuuksiin. Kehitystahti on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monenlaiset tekijät. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen 2006, 5.)

Osalla lapsistamme ja nuoristamme menee todella hyvin. Samanaikaisesti yhä suurenevalla joukolla lapsista ja nuorista mahdollisuus viettää hyvä täysipainoinen elämä on heikentynyt jo ennen heidän täysi-ikäiseksi tuloaan. Lasten ja nuorten terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen on jokaisen aikuisen vastuulla. Lasten vanhemmat ja muut lähiympäristön aikuiset ovat lapselle malleja. Heidän käytöksensä ja muun muassa terveystäyttyminen ovat usein suoraan vaikuttamassa lapsen ja nuoren käyttäytymiseen. Aikuisten lisääntynyt alkoholinkäyttö, mielenterveysongelmat ja syrjäytyminen eivät voi olla vaikuttamatta myös lapseen. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen 2006, 5.)

Nuorten psyykkisiä häiriöitä ovat:

- Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt
- Mielenvaihtelut ja mielialahäiriöt
- Tarkkaavaisuushäiriöt
- Käytännönhäiriöt
- Todellisuudentajunhäiriöt
- Syömishäiriöt
- Itsetuhoinen käyttäytyminen
- Päihdeongelmat

(Laukkanen, Marttunen, Miettinen 2006, 65.)

2.3.5 Opiskelu ja ammatinvalinta

Ammatinvalinta on suuri kysymys nuoren elämässä tulevaisuutta ajatellessa. Nuoren täytyy pohtia omia arvojaan ja jäsentää sitä, mitkä asiat ovat hänelle on tärkeää elämässä sekä miettiä, missä hän on hyvä ja mikä häntä kiinnostaa. Ammatinvalinta muokkaa omalta osaltaan nuoren minäkuvaa. Tänä päivänä työelämässä on epävaakaata, työn tai opiskelupaikan saaminen on vaikeutunut. Usein nuoret on otettava vastaan se koulutuspaikka, jonka hän on saanut, vaikkei se hänen toiveitaan vastaisikaan. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

2.3.6 Asuminen ja kodinhoito

Jokaisella meillä on erilainen käsitys kodista, asunnosta ja sen viihtyvyydestä. Kodikkuus syntyy jokaisen oman persoonallisuuden mukaan, kuten omista rakkaista tavaroista. Kodin puhtaus on myös osa viihtyvyyteen vaikuttava tekijä. Nuoruuteen usein liittyy myös jonkinlainen itsenäistymisahdistus vaihe. Varsinkin kun ajattelu kypsyy ja voimistuu, nuori saattaa tuntea odottamatta itsensä yksilöksi, ikään kuin tuomitukseksi erillisyyteen, ehkä tiettyyn yksinäisyyteenkin. Tämä askel ei tunnu helpolta, vaikka uuteen tilaan totutaankin nopeasti. Ihminen on tavallaan kaiken keskellä yksin. Yksilöityminen saattaa siis tuntua hämmentävältä ja tuskalliselta. Erilleen joutuminen turvallisista yhteyksistä on toinen ahdistuksen syy. Itsenäistymisahdistus kuuluu kuitenkin nuoruuden ikävuosiin ja myöhempiinkin ikäkausiin luonnollisena osana. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

2.4 Nuoren itsenäistymisen ohjaaminen

Nuoret eivät useinkaan ole tietoisia toimintaa ohjaavista motiiveista. Nuoruudessa on tyypillistä, että tavoitteita ja valintoja tehdään vanhemmilta tai ikätovereilta saatujen mallien perusteella. On tärkeää, että nuori itse opettelee tekemään valintoja saaden siihen kuitenkin taustalle aikuisen tuen. Tavoitteena on edistää nuoren oma-

toimisuutta ja itsenäisyyttä sekä henkisessä että toiminnallisessa mielessä. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Nuorille tulisi antaa vastuuta ja vaikuttamismahdollisuuksia suhteutettuna heidän kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Erityisesti nuorten kohdalla on hyvä korostaa sitä, että oma toiminta tai toimimatta jättäminen vaikuttavat omaan elämään. Esimerkiksi opiskelun tarkoitus ei ole miellyttää vanhempia tai opettajia, vaan antaa hyvät lähtökohdat elämään. Tavoitteena onkin, että nuori oppii ottamaan vastuuta omista teemisistään ja näkemään oman toiminnan merkityksen niin muille kuin myös heille itse. Nuoret tarvitsevat tukea erityisesti omien voimavarojen löytämiseen. Siinä voi käyttää apuna realististen ja selkeiden tavoitteiden asettamista. Myönteisten ja mielekkäiden tavoitteiden avulla voi ajattelua ja toimintaa suunnata tulevaisuuteen ja ratkaisuun pääsemiseen. On havaittu, että tunne oman elämän menestyksellisestä ohjaamisesta näyttäisi luovan pohjaa hyvälle itsetunnolle, myönteiselle kehitykselle ja jopa hyvinvoinnille. (Perheryhmäkoti Mansikkapuiston www-sivut.)

Nuoren ja ohjaavan henkilön tulisi löytää heille molemmille oman persoonallisen tapansa tehdä yhteistyötä. Sillä on suuri merkitys nuoren kehittymiseen ja etenemiseen niin opiskelussa ja tulevaisuudessa. Vuorovaikutussuhde ohjaajan ja nuoren välillä perustuu ensisijaisesti kasvatukseen, joka edellyttää tavallisesti kasvattajan ja kasvatettavan sekä kasvatuksen mahdollistavan ihmissuhteen. Tämä pakottaa suhteen osapuolet jo tiettyihin rooleihin: opettajan ja oppilaan, kasvattajan ja kasvatettavan. Ohjaajan ja opiskelijan välistä vuorovaikutussuhdetta kutsutaan pedagogiseksi suhteeksi, jolla viitataan kasvattajan ja kasvatettavan väliseen suhteeseen sekä sitä määrittäviin tekijöihin. Pedagogisen suhteen lähtökohtana on kasvatustodellisuus, jota kuvataan usein kolmiolla, jonka kulmissa ovat suhteen osapuolet: kasvattaja, kasvatettava ja kulttuuri. (Siljander 2005, 76-77.) Pedagogisen suhteen perusajatuksena on pyrkimys toimia kasvatettavan parasta ajatellen suhteuttamalla toiminta kuitenkin vallitsevien yhteiskuntakäytäntöjen mukaisesti. Siten yhteiskunnan jatkuva muuttuminen edellyttää alituista kasvatuksellisten kysymyksien pohdintaa. (Kansanen 2004, 76-77.)

Vaikka aikuisen ja nuoren väliselle pedagogiselle suhteelle on tunnusomaista asymmetrisuus, jolla tarkoitetaan osapuolten erilaista asemaa pedagogisessa interaktiossa,

kumpaakaan osapuolta ei voida pakottaa pedagogiseen suhteeseen. Kasvattajalta edellytetään toimimista kasvatettavan parhaaksi, mutta perustaltaan pedagoginen suhde vaatii nuorelta ja oppilaalta luottamusta ja tukeutumista aikuiseen. Van Manen (1994) pitää pedagogista suhdetta persoonallisena, aikuisen ja nuoren välisenä spontaanisti syntyvänä suhteena. Kasvattajan tulee kyetä jatkuvasti ymmärtämään sen hetkistä tilannetta, nuoren kokemuksia ja ennakoimaan hetkiä, jolloin nuori voi ottaa suuremman vastuun osallistumisestaan. (Kansanen 2004, 75.)

Luottaessamme toiseen ihmiseen, altistamme itsemme sille uhkalle, että toinen ihminen käyttää luottamustamme väärin. Tästä seuraa luottamukseen olennaisesti kuuluva luottajan haavoittuvaisuus ja luottamuksen kohteen valta-asema. Opettajan pääasiallinen tehtävä on toimia kasvattajana. Kasvatukseen liittyy jo itsessään kasvattajan ja kasvatettavan välinen epätasainen suhde, sillä kasvatusta ei voi olla tasaveroisten välillä. (Ojakangas 2001, 51–52.) Kasvattajan ja kasvatettavan suhteen yksi keskeisistä elementeistä on, että kasvattajalla on valtaa kasvatettavaansa nähden (Moilanen 2001, 49).

Nuoren kehitykselle välttämätöntä on aikuisten osallistuminen sen edistämiseen (Kansanen 2004, 77). Hyvä opettaja-oppilas suhde edellyttää avoimuutta, rehellisyyttä ja toisen huomioimista. Govierin mukaan asiantuntija on luotettava, jos hän tiedostaa omat tietämyksensä rajat ja pysyy niissä rajoissa. Luotettava asiantuntija on rehellinen eikä yritä manipuloida ihmisiä, jotka ovat tietämättömyytensä tai osaamattomuutensa vuoksi puolustuskyvyttömiä. (Govier 1997, 69.)

Vanhemmat ja koulujen henkilökunta sekä terveydenhuoltoalan ihmiset tarvitsevat yhä enemmän tietoa voidakseen havaita ajoissa nuorten ongelmia ja voidakseen myös ennaltaehkäistä niitä. Valistusta onkin kohdennettava vielä nykyistä enemmän lasten ja nuorten itsensä lisäksi aikuisiin. (Kansanen 2004, 75.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten itsenäistynyt nuori kuvaa roolikartan osa-alueita ja millä sen alueilla nuori tarvitsee eniten ohjausta. Roolikartta on apuväline, jonka avulla voidaan eritellä nuoren omia vahvuuksia ja niitä puolia joissa nuori tarvitsee vanhemman henkilön tukea.

Tarkoituksena on antaa tietoa WinNovan opettajille ja terveydenhoitajille, millä roolikartan eri osa-alueilla nuoret tarvitsivat ohjausta. Tämän tiedon avulla he voivat paremmin tukea nuoria heidän itsenäistymisprosessissaan.

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Miten itsenäistynyt nuori kuvaa roolikartan eri osa-alueita?
2. Millä roolikartan eri osa-alueilla itsenäistynyt nuori tarvitsee eniten ohjausta?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä työssä käytetään kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaa yleensä se, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä sitä etsitään. Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla selvitetään lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Tutkimusmenetelmän valinnassa on käytössä useita metodeja kuten haastattelu, valmiit aineistot tai kyselylomakkeeseen perustuva menetelmä. Tähän opinnäytetyöhön valittiin kysely, koska Hirsjärven ym. (2009, 184–187) mukaan jos halutaan saada selville mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat tai uskovat, on hyvä käyttää esimerkiksi kyselylomakkeita tai asenneskaaloja.

Tutkimuksellisesti kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruu on periaatteessa vapaa, mutta aineisto on kyettävä koodaa-

maan numeeriseen muotoon. Määrällisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa johtopäätökset aikaisempiin tutkimuksiin ja aiempaan teoriaan. (Tuomi 2008, 95–96.) Muuttujien muodostaminen taulukkoon ja aineiston saaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen ovat myös keskeisiä kvantitatiivisen tutkimuksen piirteistä. Aineisto käsiteltiin tilastollisesti Tixel-ohjelman avulla. Keskeiset asiat kyselyn toteuttamisessa olivat kyselylomakkeen laadinta, mittaaminen, mittaamisen reliabiliteetti ja validiteetti, otanta sekä tulosten yleistettävyyden. Aineiston käsiteltyä jälkeen materiaali tuhottiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 136.)

4.2 Kohderyhmä ja otos

Otanta tarkoittaa tutkimukseen valittuja henkilöillä, joilla on tutkittavan ilmiön kannalta keskeistä erikoistietoa. Otantamenetelmä on tapa, jolla havaintoyksikkö valitaan perusjoukosta. Otantamenetelmiä ovat yksinkertainen ja systemaattinen satunnaisotanta, osittelu otanta sekä ryväotanta eli klusteriotanta. Oros taas on poimittu jotakin otantamenetelmää käyttäen perusjoukosta ja se edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi ym. 2009, 136.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli yksi luokka sekä Rauman että Porin WinNovan ensimmäisen vuoden opiskelijoista (N=26). Kyselyyn vastasi 20 opiskelijaa eli vastausprosentti oli 62,5.

4.3 Aineiston keruu ja mittarin kehittäminen

Aineistonkeruun välineenä käytetään kyselylomaketta, joka laadittiin tätä opinnäytetyötä varten. Kyselyn laadinnassa on käytetty tukena roolikarttaa, aikaisempia tutkimuksia itsenäistyvistä nuoresta, esimerkiksi Lyijysen ja Kokon (2006) tutkimusta, jossa kuvataan toimintamallia nuorten tuettuun asumiseen. Lisäksi käytetään ns. porrasaskelmamallia, joka on kuvattu teoriaosassa.

Kysely käsittelee nuoren itsenäistymisen eri osa-alueita, joita ovat muun muassa asuminen, koulun käynti, arki ja kotityöt, raha-asioiden hoito, ajankäyttö ja tulevai-

suuteen suhtautuminen, henkilökohtainen terveys ja hygienia, sosiaaliset taidot ja psyykkinen hyvinvointi. Suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja, mutta lisäksi kyselyssä oli kahdeksan avointa kysymystä.

Kysely toteutettiin yhteistyössä Rauman ja Porin WinNovan luokanopettajien sekä terveydenhoitajan kanssa. Yhteistyö sujui hyvin Internetin ja postin välityksellä.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneet nuoret olivat 16- 17-vuotiaita WinNovan ensimmäisen vuoden opiskelijoita, joille ei ollut avautunut heti jatko opiskelupaikkaa peruskoulun jälkeen. Nuoret ovat yhden vuoden WinNovan suunnittelemassa tulevaisuuttaan. Yhden opiskeluvuoden jälkeen nuoret hakevat heitä kiinnostavalle koulutuslalle opiskelemaan.

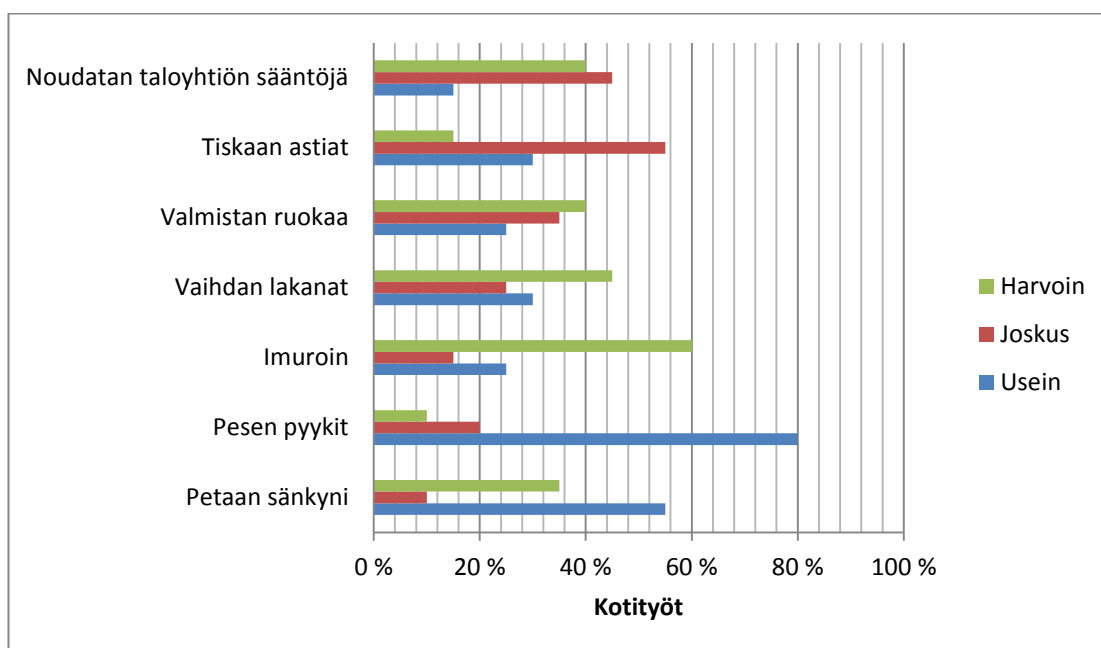
Kyselylomakkeen (Liite 1) ensimmäisessä osiossa tiedusteltiin vastaajien asumismuotoa. 75 % vastaajista asui kotona vanhempiensa kanssa, ja neljäsosa nuorista asui yksin. Yksi opiskelija asui soluasunnossa.

5.2 Itsenäistyvän nuoren kuvaus roolikartan eri osa-alueilta

Ensimmäisellä tutkimusongelmalla haluttiin saada vastaus siihen, miten itsenäistyvä nuori kuvaa roolikartan eri osa-alueita. Roolikartan alueet olivat kotityöt, raha-asioiden hoito, ajankäyttö ja tulevaisuuden suhtautuminen, henkilökohtainen terveys ja hygienia, sosiaaliset taidot, psyykkinen hyvinvointi ja koulunkäynti.

5.2.1 Kotityöt

Kotityöt osuudessa tuli selkeästi esille, että suurin osa 80 % eli kuusitoista vastanneista nuorista pesee itse omat pyykkinsä ja noin puolet vastanneista nuorista petaavat sänkynsä päivittäin. 60 % eli kaksitoista nuorta imuroi harvoin. (Kuvio 3.)

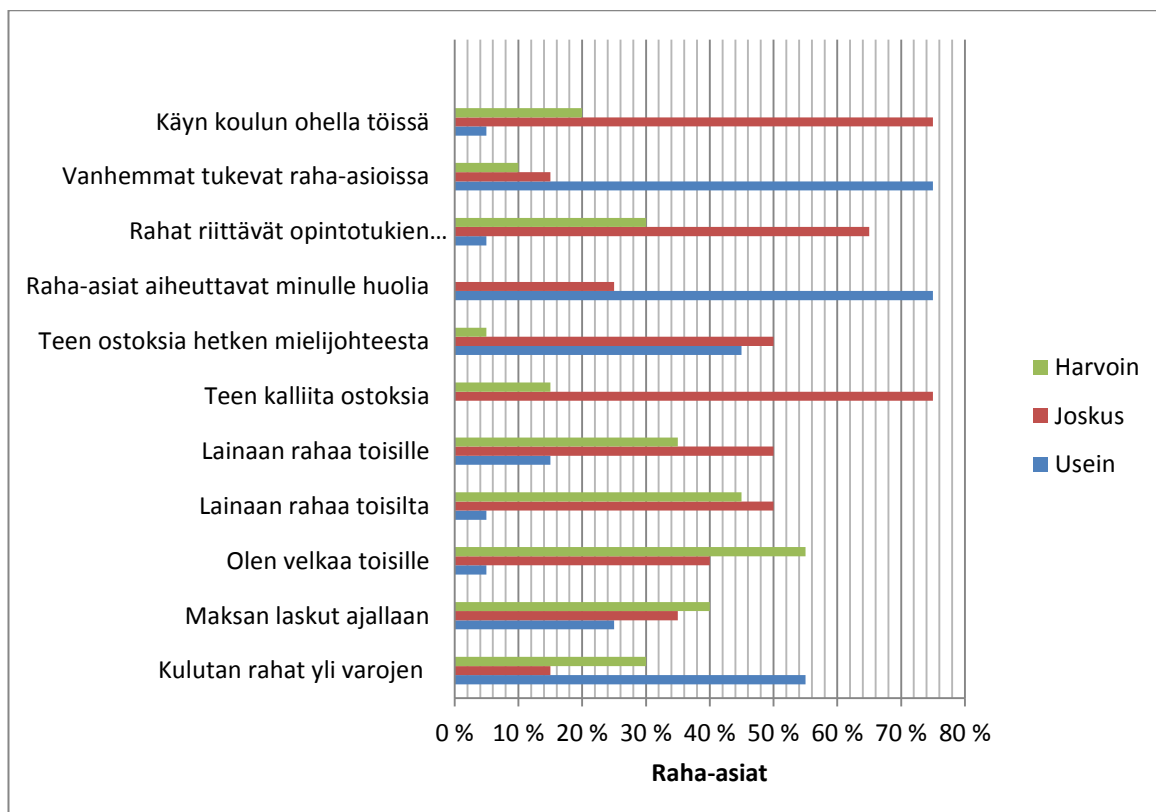


Kuvio 3. Kotitöiden tekeminen

Avoimessa kysymyksessä (kysymykset 14 ja 15) selvitettiin nuorten omia käsityksiä kotitöiden tekemisestä. Vastausten mukaan noin kuusi nuorta kokevat tarvitsevan ohjausta erityisesti ruuanlaitossa, neljä pyykinpesussa sekä viisi siivoamisessa. Nuorista noin yhdeksän kokevat arjen sujuvan ongelmitta ja sen olevan tasapainossa. Vastanneista nuorista viisi kokivat, ettei arkielämä ole tasapainossa.

5.2.2 Raha-asioiden hoito

Raha-asioiden osa-alueella näkyi selkeästi, että vanhemmat tukivat suurempaa osaa 75 % eli viittätoista nuorista raha-asioissa. Nuoret tekivät joskus turhia ja kalliita ostoksia. 75 % eli viisitoista nuorta vastasi käyvänsä joskus koulun ohella töissä. (Kuvio 4.)

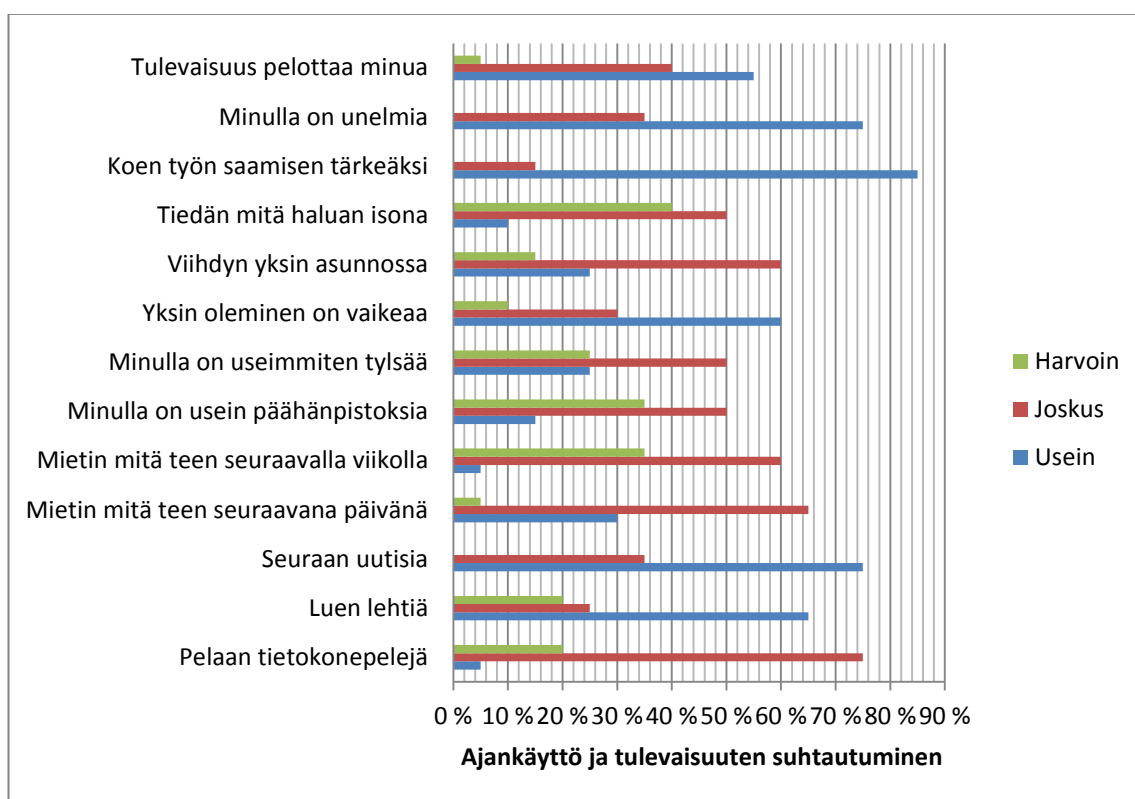


Kuvio 4. Raha-asioiden hoito

Avoimessa kysymyksessä (kysymys 26) selvitettiin missä taloudellisissa asioissa nuoret kokivat tarvitsevan eniten ohjausta. Vastausten mukaan yhdeksätoista nuorista koki tarvitsevansa eniten ohjausta muun muassa raha-asioissa ja erilaisissa sosiaalipalvelujen asioiden hoidossa, kuten opintotuki, pankki, kela, laskujen maksaminen.

5.2.3 Ajankäyttö ja tulevaisuuteen suhtautuminen

Ajankäytön osiossa kävi selkeästi esille, että melkein kaikki vastanneet nuoret koki-
vat tulevaisuudessa työpaikan saannin tärkeäksi. Heillä on unelmia ja suunnitelmia
tulevaisuudelle. Yli puolet vastanneista koki tulevaisuuden pelottavana. Vastanneista
nuorista 70- 80 % seuraa usein ajankohtaisia uutisia ja lehtiä. Tämän ryhmän osalta
tietokonepelien pelaaminen ei ole yleistä. (Kuvio 5.)

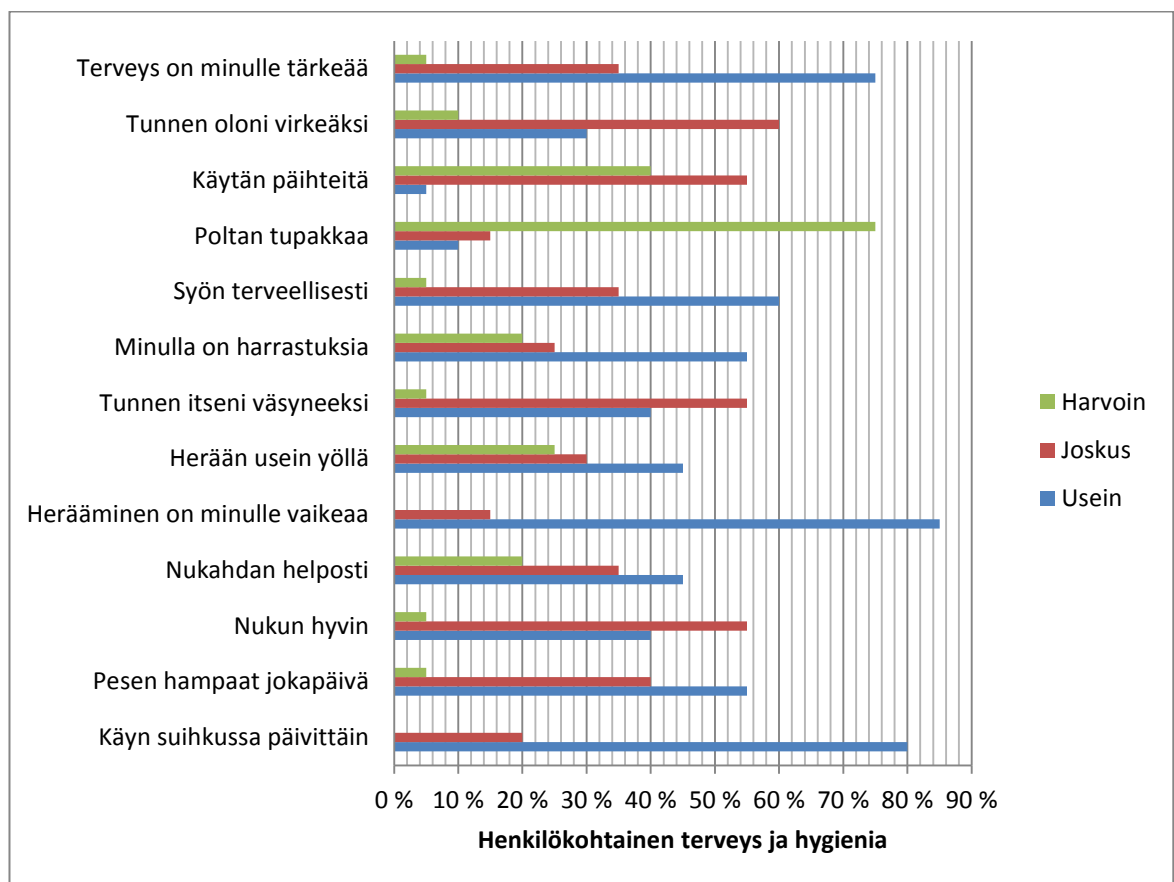


Kuvio 5. Ajankäyttö ja tulevaisuus

Avoimessa kysymyksessä (kysymyksessä 41) selvitettiin nuorten omia käsityksiä
ajankäytöstä, mitä nuoret haluaisivat tehdä tulevaisuudessa. Vastanneista yhdeksän
opiskelijaa haluaisi olla töissä, neljä opiskelijaa haluaisi perheen ja yksi opiskelija
haluaisi matkustaa jonnekin kauas. Kuusi opiskelijaa jätti vastaamatta.

5.2.4 Henkilökohtainen terveys ja hygienia

Terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueella kävi ilmi selkeästi, että lähes kaikki huolehtivat omasta hygieniastaan päivittäin. Selkeästi nousi myös esille nuorten väsymys ja vaikeus herätä aamuisin. Yleisestä hygieniasta huolehtiminen näkyy kanssa jokapäiväisissä toiminnoissa selkeästi. (Kuvio 6.)

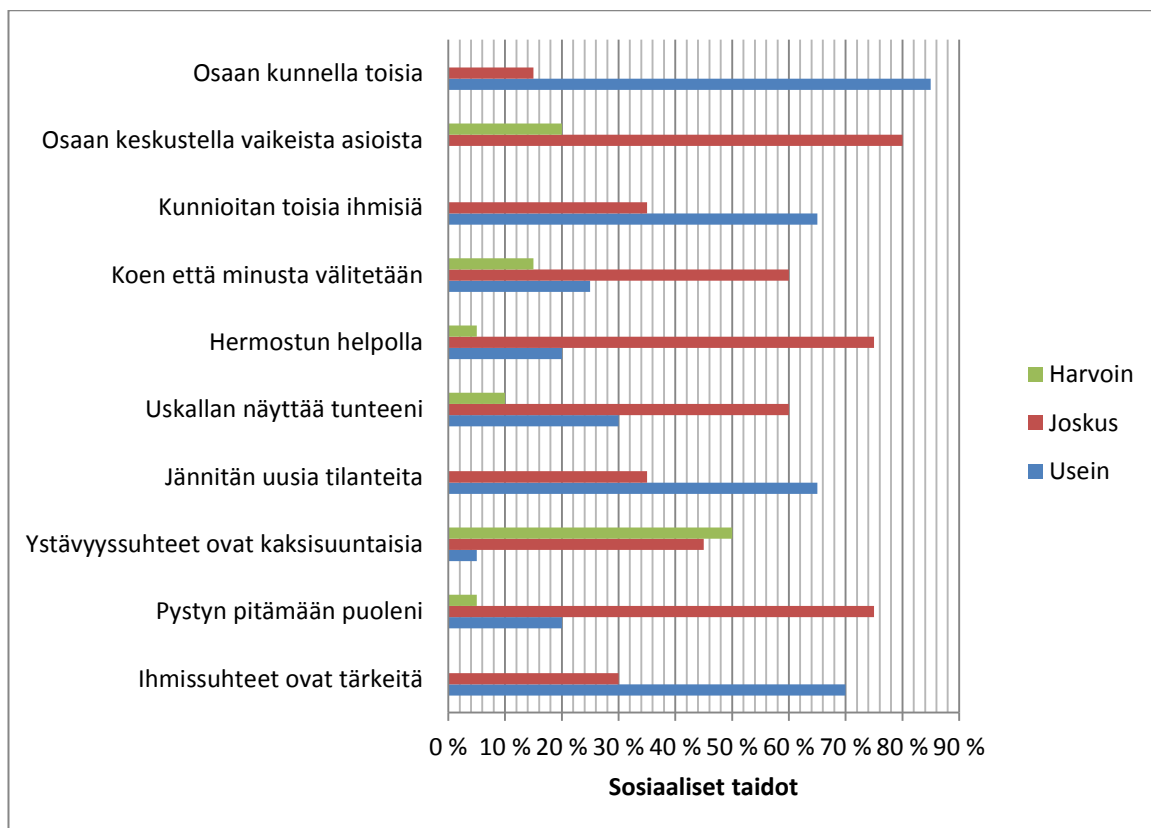


Kuvio 6. Henkilökohtainen terveys ja hygienia

Avoimessa kysymyksessä (kysymys 55) selvitettiin missä henkilökohtaisissa terveyden ja hygienian osa-alueilla nuoret kokivat tarvitsevan eniten ohjausta: kaksi opiskelijaa terveellisessä ruokavaliassa, kahdeksan opiskelijaa liikunnallisessa osa-alueessa ja kolme opiskelijaa painonhallinnassa. Kahdeksan opiskelijaa unen saannissa.

5.2.5 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisten taidon osa-alueille selkeästi esille nousi, että nuoret kokevat ihmissuhteet tärkeänä ja heillä on kykyä kuunnella toisia ihmisiä. He myös kunnioittavat toisia ihmisiä. Reilusti yli puolet vastanneista jännittävät usein uusia tilanteita. (Kuvio 7.)

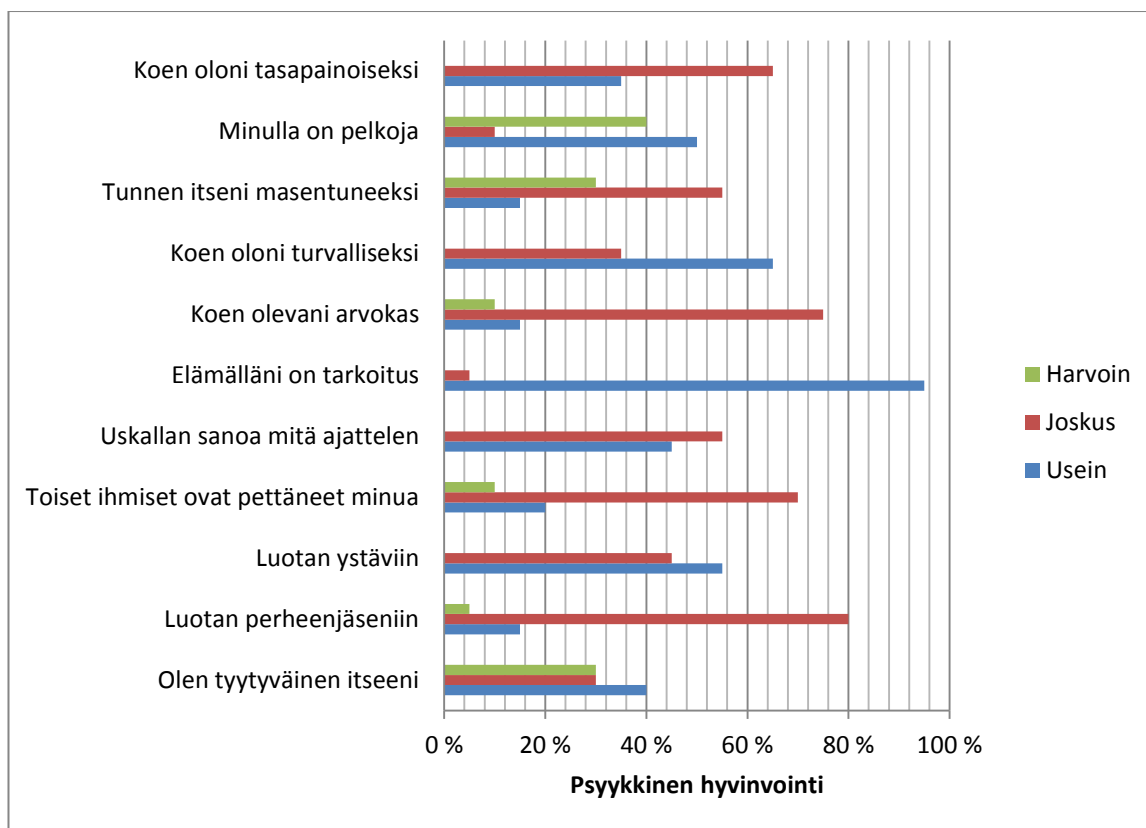


Kuvio 7. Sosiaaliset taidot

Avoimessa kysymyksessä (kysymys 66) selvitettiin nuorten omia käsityksiä missä sosiaalisten taitojen alueilla he tarvitsivat eniten ohjausta: kaksi opiskelijaa uusien ihmissuhteiden luomisessa kaksi opiskelijaa vieraiden ihmisten kanssa kommunikoinnissa, yksi opiskelija äkkipikaisuuden vähentämisessä, yksi opiskelija toisen ihmisen tukemisessa, yksi opiskelija toisen ihmisen kunnioittamisessa. Kysymykseen vastasi seitsemän, kahdestakymmenestä.

5.2.6 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueilla selkeästi nousi esille se että, nuoret kokivat usein olonsa turvalliseksi ja kokevat olonsa tasapainoiseksi ja kokevat, että elämällä on tarkoitus. (Kuvio 8.)

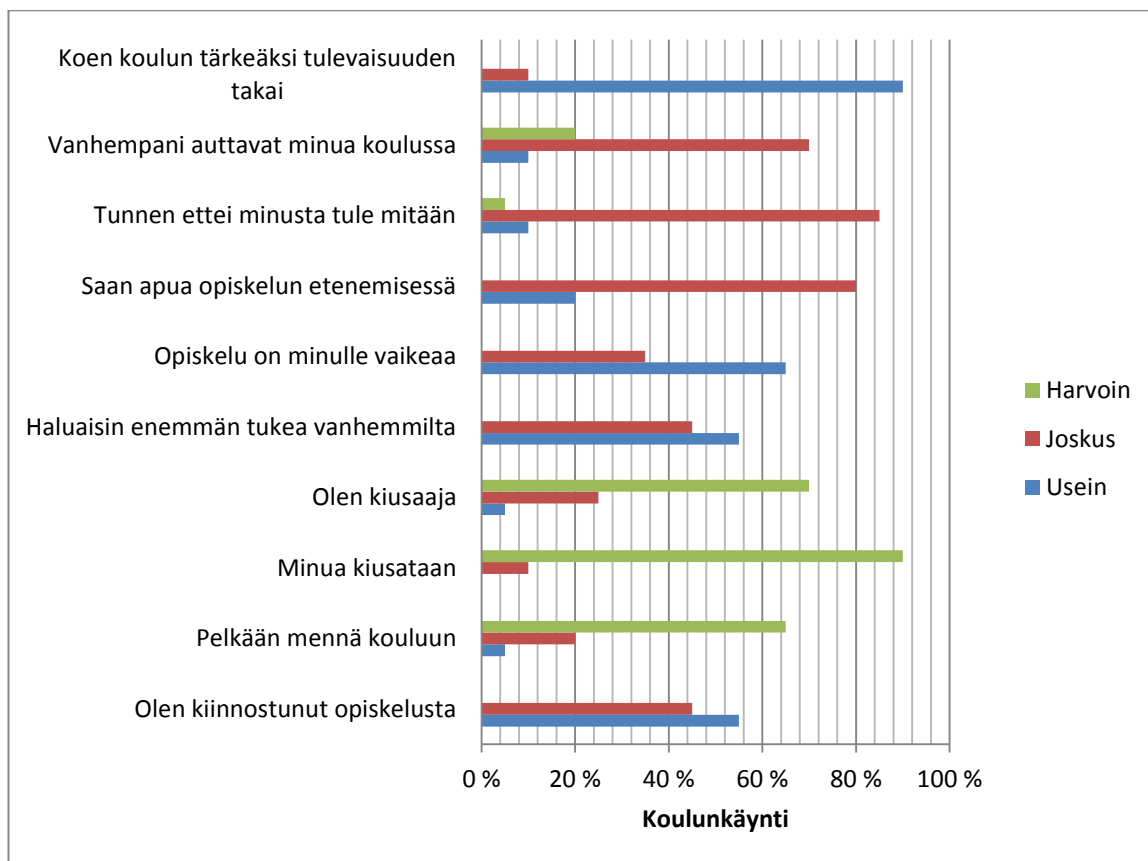


Kuvio 8. Psyykinen hyvinvointi

Avoimessa kysymyksessä (kysymykset 78 ja 79) selvitettiin nuorten omia käsityksiä siitä, mitkä asiat aiheuttavat epävarmuutta. Vastausten mukaan nuorten elämässä aiheuttaa epävarmuutta kahdelle opiskelijalle lupaukset, yhdelle opiskelijalle itsetunto, kahdelle opiskelijalle ulkonäkö ja neljälle opiskelijalle tulevaisuus koulu/työt. Kaksi vastanneista halusi päästä keskustelemaan psykologille. Kysymykseen vastasi yksitoista, kahdestakymmenestä.

5.2.7 Koulunkäynti

Koulunkäynnin osa-alueilla nousee esille selkeästi, että joskus opiskelu on nuorille tärkeää. He saavat apua vanhemmiltaan tarvittaessa, mutta monet nuoret kokivat ettei heistä tule mitään ja opiskelu on vaikeaa. Koulukiusaamista esiintyi muutaman opiskelijan kohdalla. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Koulunkäynti

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten itsenäistynyt nuori kuvaa roolikartan osa-alueita ja millä sen alueilla nuori tarvitsisi omasta mielestään eniten ohjausta. Roolikartta on apuväline, jonka avulla voidaan eritellä nuoren omia vahvuuksia ja niitä puolia joissa nuori tarvitsee vanhemman henkilön ohjausta tai tukea.

Kyselyyn vastanneet nuoret kaipasivat selkeästi lisää tukea rohkaisussa, motivointia tulevaisuuden suhteen. Apua ja tukea raha-asioissa, asunnon hankkimisessa ja perusarjen askareiden hoidossa, kuten pyykinpesussa ja ruuanlaitossa. Aika paljon samoja asioita tuli ilmi tässä opinnäytetyössä, kuin Himmasen ja Korhosen tutkimuksessa.

Olen tyytyväinen opinnäytetyönprosessiin. Tutkimusongelmiin sain vastaukset, ja selkeän näkemyksen nuorten tämänhetkisistä ongelmista roolikartan osa-alueen kohdista. Pohjan opinnäytetyön valmistumiselle antoi tutkimussuunnitelma. Teoriaosuiden avulla rakensin tutkimusmittarin. Teoriatiedon löytäminen oli hankalaa ja itsenäistynyt nuori on aiheena laaja osa-alue ja oli hankalaa toteuttaa sekä rajata juuri oleelliset asiat. Tästä aihealueelta varmasti pystyisi jatkossakin tekemään tutkimuksia enemmän.

Kyselyyn vastanneet nuoret olivat ymmärtäneet kysymykset oikein, koska vastaukset olivat ymmärrettäviä ja johdonmukaisia. Jälkikäteen kuitenkin pohdin oliko kysymykset riittävän selkeitä ja saatiinko niistä kaikki tieto nuorten ongelmista. Mitä suuresti epäilen, koska alue oli todella laaja ja haastava rajata pieniin osa-alueisiin.

Valmis opinnäytetyö toimitetaan Porin ja Rauman WinNovan koulujen käyttöön sekä koulun terveydenhoitajille jotka voivat hyödyntää tutkimustuloksia omassa työssään.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tutkimustulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Tämän vuoksi suurempi otoskoko on aina parempi kuin pienempi. Jotta tutkimus on luotettava, on sen pystyttävä toistamaan samanlaisia tuloksia. Tutkimusta tehdessä on tutkijan muistettava olla tarkka ja kriittinen. Tästä huolimatta virheitä voi sattua tietoja kerätessä, syöttäessä, käsittäessä ja tuloksia tutkiessa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvin tärkeää, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri, vastausprosentti on korkea ja kysymykset mittaavat oikeita asioita kattaen koko tutkimusongelman. (Heikkilä 2004,30,188.)

Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulee mitata sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää. Siksi jo suunnitteluvaiheessa on tärkeää asettaa tutkimukselle täsmälliset tavoitteet, jotta ei tutkittaisi vääriä asioita. Tutkimuslomakkeen kysymyksien tulee mitata oikeita asioita yksiselitteisesti, ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Validiutta on hankalaa tarkastella jälkikäteen, joten se onkin varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. Mittavat käsitteet ja muuttujat on määriteltävä tarkasti, jotta mittaustulokset voivat olla valideja. (Heikkilä 2004,29.)

Kysely tehtiin nimettömästi ja luottamuksellisesti, sekä vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaustilanteen jälkeen lomakkeet suljettiin kirjekuoreen eikä lomakkeita pääsyt lukemaan kukaan ulkopuolinen. Tallennuksen jälkeen lomakkeet hävitettiin.

Tutkimusluvut ja sopimukset hoidettiin hyvissä ajoin ennen kyselyn toteutumista. Rauman ammattikoulun vastaavanhenkilön kanssa, postinvälityksellä. Lähetin neljä kappaletta allekirjoitettavaksi tutkimuslupahakemuksia sekä sopimuspapereita, jotka saapuivat takaisin noin kahden viikon sisällä allekirjoitettuina.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen aikuiseksi naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Ajantasainen lainsäädäntö Finlex. Viittaus 23.11.2010.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Dunderfelt, T. 1991. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Govier, T. 1997. Social Trust and Human Communities. Montreal Kingston: McGill-Queen's University Press

Eronen, S., Kalaskoski, V., Katainen, S., Kauppinen, L., Laarinen, J., Lahdesmäki, M., Oksanen, E., Paavilainen, P. & Penttilä, M. 2001. Persoonan, Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Oyj

Haarasilta, L. & Marttunen, M. 2000. Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Helsinki: kansanterveystulos, mielenterveys ja alkoholitutkimuksen osastot.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita.

Himmanen, T. & Korhonen, K. 2007. Jälkihuolto- Porras itsenäiseen elämään? Selvitys Jyväskylän kaupungin lastensuojelun jälkihuollon nykytilasta ja kehittämishaasteet. Viitattu 15.05.2010.

https://oa.doria.fi/bitstream/handel/10024/32992/jamk_1198136075_2.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki. Yliopistopaino.

Jarasto, P, Sinervo, N. 1999. Murrosikäinen ja nuoren maailma. Helsinki: Gummerus Oy.

Kansanen, P. 2004. Opetuksen käsitemaailma. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Krongvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia, matkalla muutoksiin. Helsinki: WSOY.

Lapsille tervettä energiaa. Viittaus 8.8 2011.

<http://www.vau.fi/Meilla-on-lapsi/Terveys/Ravinto-ja-syominen/Lapselle-terveta-energiaa/>

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. 2006. Nuorten psyykkiset ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Oy Duodecim.

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 2006. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY.

Moilanen, P. 2001. Avoin dialogi ja kasvattajan vallanpakko. Teoksessa: M. Itkonen (toim.) Ihminen, mikä ja kuka olet? Filosofisia polkuja kasvatukseen. Tampere: University Press, 33-52.

Myllykoski, A-M, Melamies, N, Kangas, S, 2004. Itsenäistyvän nuori ja AD/HD. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Nuortennetti, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viittaus 12.06.2011. <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/terveysvaikutukset/>

Ojakangas, M. 2001. Kasvatuksen mahdollisuus. Helsinki: Summa.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1999. Perhe hoitotyössä: teoria, tutkimus ja käytäntö. Helsinki: WSOY.

Perheryhmäkoti, Mansikkapuisto Hämeenlinna 2006–2008. Viittaus 21.2.2010. <http://www.mansikkapuisto.fi/portal/perheryhmakoti/>

Porio, A. & Porio, I. 2002. Ystävä auttaa: Opas lähimmäisille. Helsinki: Kirjapaja.

Siimes, K. 2002. Höyhensaarille: Unet ja masennukset. Kuopio: Mielikirjat.

Siljander, P. 2005. Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. 2.painos. Helsinki: Otava.

Soinila, S. 2003. Ajattele varovasti. Hippokrates Duodeam: Helsinki: Duodeam.

Stakes, S. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002: Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Helsinki: Stakes.

Syrjänen, M. 2002. Nuorisokulttuurit. Teoksessa R. Vuohelainen (toim.) Henkiseen hyvään oloon: Kodin psykologia. 2. Painos. Helsinki: WSOY.

Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue. Jyväskylä: Gummerus.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheen kriisit. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Varsinais-Suomen lastensuojelu kuntayhtymä. Viittaus 12.9.2009

http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=12

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Länsirannikon koulutus Oy Winnova, viittaus 18.9.2009.

<http://www.winnova.fi/winnova>

LIITE 1

KYSELYLOMAKE

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija Kaisa Mokkila. Opintoihini sisältyy opinnäytetyö, jonka aiheena on itsenäistynvä nuori.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää missä eri osa-alueilla nuoret tarvitsevat eniten tukea ja ohjausta. Tavoitteena on saada tietoa seikoista, jotka auttaisivat kasvattajia tukemaan nuoria. Olisin hyvin kiitollinen, jos osallistut kyselyyni. Vastauksista ei tunnista yksittäistä vastaajaa.

Ohjeet kyselyn täyttämiseen

Vastausvaihtoehtoja on neljä. Valitse mielipidettäsi lähimpänä oleva vaihtoehto ympäröimällä mielipidettäsi vastaava numero, näissä ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

Vastausvaihtoehdot ovat:

1. en koskaan
2. harvoin
3. Joskus
4. usein

ASUMINEN

- | | | |
|----------------------------|----------|-------|
| 1. Asun vanhempieni kanssa | 1. Kyllä | 0. Ei |
| 2. Asun yksin | 1. Kyllä | 0. Ei |

Mikäli et asu yksin, vastaa kysymyksiin 3 ja 4

- | | | |
|-------------------------------|----------|-------|
| 3. Asun soluasunnossa | 1. Kyllä | 0. Ei |
| 4. Asun yhdessä jonkun kanssa | 1. Kyllä | 0. Ei |

KOTITYÖT

En koskaan Harvoin Joskus Usein

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. Petaan sänkyäni aamuisin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Pesen itse pyykkini viikoittain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Pyyhin pölyt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Imuroin viikoittain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Vaihdan itse lakanat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Valmistan oman ruokani | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Osaan valmistaa ruokaa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Tiskaan astiani | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Noudatan asuntoni/ taloyhtiöni sääntöjä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Miten koet oman arkesi sujuvan? Perustele | | | | |
-

15. Missä kotitöissä koet tarvitsevasi eniten ohjausta?

RAHA-ASIOIDEN HOITO

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
16. Kulutan rahat yli varojeni	1	2	3	4
17. Maksan laskuni ajallaan	1	2	3	4
18. Minä olen velkaa toisille	1	2	3	4
19. Lainaan rahaa toisilta	1	2	3	4
20. Lainaan rahaa toisille	1	2	3	4
21. Teen kalliita ostoksia	1	2	3	4
22. Teen ostoksia hetken mielihjohteesta	1	2	3	4
23. Raha-asiat aiheuttavat minulle huolta	1	2	3	4
24. Rahat riittävät opintotuen maksuvälien ajan	1	2	3	4
25. Vanhempani tukevat minua raha-asioissa	1	2	3	4
27. Käyn koulun ohessa töissä rahoittaakseni opintoja	1	2	3	4

26. Missä taloudellisissa asioissa koet tarvitsevasi eniten ohjausta?

AJANKÄYTTÖ JA TULEVAISUUTEEN SUHTAUTUMINEN

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
28. Pelaaan tietokonepelejä	1	2	3	4
29. Luen eri lehtiä	1	2	3	4
30. Seuraan uutisia	1	2	3	4
31. Mietin mitä teen seuraavana päivänä	1	2	3	4
32. Mietin mitä teen seuraavalla viikolla	1	2	3	4
33. Minulla on usein päähänpistoja	1	2	3	4
34. Minulla on useimmiten tylsää	1	2	3	4
35. Yksin oleminen on vaikeaa	1	2	3	4
36. Viihdyn yksin asunnossa/kotona	1	2	3	4
37. Tiedän mitä haluan isona	1	2	3	4
38. Koen työn saamisen tulevaisuudessa tärkeäksi	1	2	3	4
39. Minulla on unelmia	1	2	3	4
40. Tulevaisuus pelottaa minua	1	2	3	4
41. Mitä haluaisit tehdä viiden vuoden päästä?				

HENKILÖKOHTAINEN TERVEYS JA HYGIENIA

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
42. Käyn suihkussa/saunassa päivittäin	1	2	3	4
43. Pesen hampaat joka päivä	1	2	3	4
44. Nukun hyvin	1	2	3	4
45. Nukahdan helposti	1	2	3	4
46. Herääminen on minulle vaikeaa	1	2	3	4
47. Herään useasti yöllä	1	2	3	4
48. Tunnen itseni useasti hyvin väsyneeksi	1	2	3	4
49. Minulla on harrastuksia	1	2	3	4
50. Syön mielestäni terveellisesti	1	2	3	4
51. Poltan tupakkaa	1	2	3	4
52. Käytän päihteitä	1	2	3	4
53. Tunnen oloni virkeäksi	1	2	3	4
54. Terveys on minulle tärkeää	1	2	3	4

55. Missä henkilökohtaisessa terveyden ja hygienian alueella koet tarvitsevasi eniten ohjausta?

SOSIAALISET TAIDOT

En/ei koskaan Harvoin Joskus Usein

56. Minulla on tärkeitä ihmissuhteita	1	2	3	4
57. Pystyn pitämään puoleni	1	2	3	4
58. Ystävyyssuhteeni ovat kaksisuuntaisia	1	2	3	4
59. Jännitän uusia tilanteita	1	2	3	4
60. Uskallan näyttää tunteeni	1	2	3	4
61. Hermostun helposti	1	2	3	4
62. Koen että minusta välitetään	1	2	3	4
63. Kunnioitan toisia ihmisiä	1	2	3	4
64. Osaan keskustella vaikeistakin asioistani	1	2	3	4
65. Osaan kuunnella toisia	1	2	3	4

66. Missä sosiaalisen taitojen alueella koet tarvitsevasi eniten ohjausta?

PSYYKKINEN HYVINVOINTI

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
67. Olen tyytyväinen itseeni	1	2	3	4
68. Luotan perheenjäseniin	1	2	3	4
69. Luotan ystäviini	1	2	3	4
70. Toiset ihmiset ovat pettäneet minua	1	2	3	4
71. Uskallan sanoa mitä ajattelen	1	2	3	4
72. Elämälläni on tarkoitus	1	2	3	4
73. Koen olevani arvokas	1	2	3	4
74. Koen oloni turvalliseksi	1	2	3	4
75. Tunnen itseni masentuneeksi	1	2	3	4
76. Minulla on pelkoja	1	2	3	4
77. Koen oloni tasapainoiseksi	1	2	3	4

78. Mitkä asiat aiheuttavat elämässäsi epävarmuutta, miksi?

79. Missä psyykkisen hyvinvoinnin alueella koet tarvitsevasi eniten ohjausta?

KOULU	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein
80. Olen kiinnostunut opiskelusta	1	2	3	4
81. Pelkään mennä kouluun	1	2	3	4
82. Minua kiusataan	1	2	3	4
83. Olen itse kiusaaja	1	2	3	4
84. Haluaisin enemmän tukea aikuisilta	1	2	3	4
85. Opiskelu on minulle vaikeaa	1	2	3	4
86. Saan apua opiskelun etenemisessä	1	2	3	4
87. Tunnen ettei minusta koskaan tulee mitään	1	2	3	4
88. Vanhempani/läheiset auttavat minua koulussa	1	2	3	4
89. Koen opiskelun tärkeäksi tulevaisuuteni takia	1	2	3	4

KIITOS VASTAUKSISTASI!