



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Laura Orhanen & Sallamari Virtanen

”MIELEN ON HYVÄ OLLA”

9.-luokkalaisten kokemuksia

MIELI ry:n Hyvän mielen koulu -sisällöistä

Sosiaali- ja terveysala
2020

TIIVISTELMÄ

| | |
|--------------------|--|
| Tekijä | Laura Orhanen & Sallamari Virtanen |
| Opinnäytetyön nimi | ”Mielen on hyvä olla” – 9.-luokkalaisten kokemuksia MIELI ry:n Hyvän mielen koulu -sisällöistä |
| Vuosi | 2020 |
| Kieli | suomi |
| Sivumäärä | 35 + 2 liitettä |
| Ohjaaja | Taina Huusko |

Hyvän mielen koulu on MIELI Suomen mielenterveysseura ry:n kehittämä koulutus, joka on suunnattu yläkoulun opetus- ja oppilashuollon henkilökunnalle. Koulutuksen tavoitteena on parantaa aikuisten tietämystä oppilaiden mielenterveyden edistämisestä. Koulutus pohjautuu Hyvän mielen koulu -käsikirjan sisältöihin.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää 9.-luokkalaisten kokemuksia Hyvän mielen koulusta. Tavoitteena olisi valtakunnallisesti lisätä tietoisuutta Hyvän mielen koulusta ja mielen hyvinvoinnista. Koulutuksen positiivisten vaikutusten myötä, myös muut koulut Suomessa voisivat hyödyntää sitä nuorten mielenterveyden edistämisessä.

Teoreettinen viitekehys koostui mielen hyvinvoinnin käsitteen ympärille. Työssä käsitellään myös Hyvän mielen koulun -koulutusta sekä siihen kuuluvaa käsikirjaa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa käytettiin laadullisia kyselylomakkeita. Kyselyyn osallistui 22 oppilasta Hyvän mielen koulun pilottikoulusta.

Hyvän mielen koulu koettiin hyödyllisenä, sillä se oli vaikuttanut positiivisesti ryhmähenkeen. Hyvän mielen kouluun liittyvistä harjoituksista mielekkäänä koettiin yhdessä tehtävät harjoitukset. Kaverisuhteet nousivat tärkeimpänä nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Mielen hyvinvoinnin käsitteeseen suhtauduttiin myönteisesti.

| | |
|------------|--|
| Avainsanat | mielen hyvinvointi, mielenterveys, nuori, Hyvän mielen koulu |
|------------|--|

ABSTRACT

| | |
|--------------------|---|
| Author | Laura Orhanen and Sallamari Virtanen |
| Title | The Experiences of 9 th Graders of a Project Carried out in Schools by MIELI Mental Health Finland |
| Year | 2020 |
| Language | Finnish |
| Pages | 35 + 2 Appendices |
| Name of Supervisor | Taina Huusko |

MIELI Mental Health Finland has developed a training (Hyvän mielen koulu) which is aimed at the staff of junior high schools and student welfare services. The aim of the training is to improve the knowledge of adults about the promotion of pupils' mental health. The training is based on the contents of a handbook created by MIELI registered association.

The purpose of this bachelor's thesis was to find out the experiences of 9th graders about the project carried out by MIELI to increase the pupils' wellbeing at schools. The goal would be to raise nationwide awareness about the project "Hyvän mielen koulu" and mental well-being. With the positive effects of this training, other schools in Finland could also use it to promote adolescent's mental health.

The theoretical framework was based around the concept of mental well-being. Also, the training carried out by MIELI Mental Health Finland and the accompanying handbook are dealt with in this bachelor's thesis. The bachelor's thesis was carried out as a qualitative study and the questionnaires were qualitative. The survey included 22 pupils from a pilot school.

Hyvän mielen koulu -project was perceived as useful because it had a positive impact on team spirit. The practical exercises that were made together were experienced as meaningful. The pupils felt that the most significant factor affecting mental wellbeing were the relationships between friends. The concept of mental well-being was perceived positively.

Keywords Mental well-being, mental health, adolescent, Hyvän mielen koulu

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 7 |
| 2 | MIELEN HYVINVOINTI NUOREN NÄKÖKULMASTA | 8 |
| 2.1 | Yksilöllinen näkökulma | 9 |
| 2.2 | Yhteisöllinen näkökulma | 10 |
| 2.2.1 | Perhe..... | 11 |
| 2.2.2 | Ystävät & kaverit | 11 |
| 2.2.3 | Seurustelu..... | 12 |
| 2.3 | Yhteiskunta ja kulttuuri..... | 12 |
| 3 | MIELEN HYVINVOINTI YLÄKOULUSSA | 14 |
| 3.1 | Nuoruus elämänvaiheena | 14 |
| 3.2 | Mielen hyvinvoinnin edistäminen koulussa..... | 16 |
| 4 | HYVÄN MIELEN KOULU | 18 |
| 4.1 | Koulutus..... | 18 |
| 4.2 | Käsikirja ja harjoitukset | 19 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET..... | 21 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 22 |
| 6.1 | Kohderyhmä ja aineiston keruu | 22 |
| 6.2 | Aineiston analysointi | 23 |
| 7 | TUTKIMUKSEN TULOKSET..... | 25 |
| 8 | POHDINTA..... | 28 |
| 8.1 | Oppimisen arviointi | 28 |
| 8.2 | Tutkimuksen luotettavuus..... | 29 |
| 8.3 | Eettinen pohdinta | 30 |
| 8.4 | Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet | 31 |
| | LÄHTEET | 32 |
| | LIITTEET | |

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Harjoitusten mielekkyys | 25 |
| Kuvio 2. Harjoitusten epämielekkyys..... | 26 |
| Kuvio 3. Ryhmähenki | 26 |
| Kuvio 4. Hyvinvointi kouluympäristössä | 27 |
| Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä | 24 |

LIITTEET**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Kyselylomake

1 JOHDANTO

Tutkimuksien mukaan noin joka viides nuori kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Aikuisiän mielenterveyshäiriöistä puolet ovat alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää. (Marttunen & Karlsson 2013.) Tästä syystä on tärkeää jo koulussa pyrkiä ennaltaehkäisemään mielenterveysongelmia välttääksemme myöhäisempiä ongelmia aikuisuudessa.

Tämän opinnäytetyön aihe muodostui MIELI Suomen Mielenterveysseura ry:n (entinen Suomen Mielenterveysseura) toiveesta selvittää Hyvän mielen koulun vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja siitä, mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Yleisesti puhutaan paljon mielenterveysongelmien kasvusta, joten on mielenkiintoista perehtyä asiaan tarkemmin ja tutkia mielenterveyden edistämistä, varsinkin nuoren näkökulma huomioiden.

Hyvän mielen koulu koostuu käsikirjasta ja sen pohjalta rakennetusta koulutuksesta (Nurmi 2020). Aihe on tärkeä, sillä se opettaa nuorelle tapoja ilmaista itseään tehtävien ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Koulutuksen perimmäisenä tarkoituksena on opettaa nuorelle mielenterveystaitoja. Koulutuksen vaikutusten tutkiminen on tärkeää, sillä sitä voidaan tulevaisuudessa laajentaa valtakunnallisesti eri kouluihin. Tämän kautta voisi olla mahdollista vähentää mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyttä ja siten vähentää myös yhteiskunnan kuluja. Tässä opinnäytetyössä Hyvän mielen koulusta puhuttaessa viitataan Hyvän mielen koulu -koulutukseen.

Mielenterveys kuuluu osaksi hyvinvointia. Sen edistävänä voimavarana pidetään positiivista mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden lähtökohtana on ajatus, että se on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Positiivisen mielenterveyden käsitteen synonyyminä voidaan käyttää mielen hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan mielenterveyteen liittyvää mielen hyvinvointia. Työssä ei käsitellä mielenterveyshäiriöitä tai -ongelmia.

2 MIELEN HYVINVOINTI NUOREN NÄKÖKULMASTA

Marttunen ja Rantanen (2001) ovat määritelleet nuoruusiän jaettavaksi karkeasti kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12–14), varsinaiseen nuoruuteen (15–17) ja jälkinuoruuteen (18–22) (Aalto-Setälä & Marttunen 2007). Nuoruusikä nähdään vaiheena, jolloin yksilössä ja suhteessa ympäristöön tapahtuu laadullisia muutoksia. Nuoruusiän aikana muokataan jo olemassa olevaa, rakennetaan uudelleen sekä syntyy jotain sellaista, jota ei lapsuudessa ollut. Edellinen kehitysvaihe toimii näin pohjana seuraavalle. (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2012, 100.)

Mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin perusta ja voimavara. Mielenterveyttä määrittävät erilaiset tekijät, kuten yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Jos mielen tasapaino järkkyy, yksilö voi sairastua mielenterveyshäiriöön. Tämän ajattelutavan mukaan taustalla on erilaisia sairastumiselle altistavia tekijöitä sekä myös suojatekijöitä, jotka toimivat voimavaroina. Kun puhutaan mielen terveydestä, ajatellaan herkästi vain sen kielteisiä puolia eli häiriöitä. Positiivisen mielenterveyden käsite vie ajattelua pois häiriökeskeisyydestä. Positiivinen mielenterveys sisältää hyvinvoinnin kokemuksen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 16-17.)

Singletary (2015) on raportoinut artikkelissaan tutkimuksesta, jossa nuorilta kysyttiin ”Mikä tekee sinut mieleltäsi hyvinvoivaksi”, johon saatiin vastauksiksi muun muassa fyysinen terveys, sosiaaliset suhteet, virikkeelliset aktiviteetit, positiivinen ja rationaalinen ajattelu sekä stressaavien tilanteiden välttäminen (School Health Alert 2015, 2). FinTerveys 2017 -tutkimuksen (2018, 89) mukaan psyykinen kuormitus ja masennusoireilu ovat yleistyneet, minkä vuoksi tarvittaisiin nykyistä suurempaa panosta mielenterveyden edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla sekä mielenterveysoireiden varhaisempaa toteamista ja hoitoa.

World Health Organization määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tätä määritelmää on kritisoitu siitä, että sellaista tilaa on mahdotonta saavuttaa. Terveys on jatkuvasti muuttuva tila,

johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, yksilön omat kokemukset, arvot ja asenteet. Yksilö määrittelee terveyden omalla tavallaan. (Huttunen 2018.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2004, 33) Mielenterveystyö Euroopassa -selvityksen mukaan mielenterveyttä voidaan määritellä erilaisten tekijöiden kautta, jotka on jaoteltu yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin, sosiaaliseen tukeen ja muuhun vuorovaikutukseen, yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja resursseihin sekä kulttuurisiin arvoihin. Nämä eri tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.

2.1 Yksilöllinen näkökulma

STM:n selvitystä mukaillen yksilölliset tekijät ja kokemukset voidaan jakaa tunteisiin ja tunteisiin, kognitioon, identiteettiin, itsetuntoon, minäkäsitykseen, autonomiaan, sopeutumistaitoihin, henkilökohtaisiin voimavaroihin, elämän merkityksellisyyteen, arvoihin ja valintoihin, seksuaalisuuteen, fyysiseen terveyteen sekä arjen hyvinvointiin (Erkko & Hannukkala 2013, 12). Yksilölliset tekijät ja kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka jokainen määrittää omaa mielenterveytään. Subjektiiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat perimä ja sukupuoli. Läpi elämän vuorovaikutuksen kautta syntyneet elämäkokemukset vaikuttavat mielen terveyteen. Mielenterveyden voidaankin ajatella olevan yksilön henkinen vastustuskyky ja hyvinvoinnin tila. (Kuhanen ym. 2010, 19.)

Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä ja se ennakoii myös fyysistä terveyttä. Sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla voidaan vaikuttaa mielenterveyden kannalta merkittäviin tekijöihin. Yksilötasolla terveellisten elämäntapojen, uuden oppimisen ja tiedonhalun on todettu olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin. Yhteiskunnan tasolla voidaan tehdä ratkaisuja, jotka tukevat vanhemmuutta sekä myös koulun toimintaa, mikä on tärkeää koulukiusaamisen vähentämisessä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Jo nuorena opitaan terveellisistä elämäntavoista. Kotona opittuja malleja, esimerkiksi ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen, hyödynnetään myöhemminkin elämässä. (Ungdomsliv 2020.) Liikunnan positiiviset vaikutukset liittyvät ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden vähentämiseen, nukahtamisen nopeuttamiseen ja unen

laadun parantamiseen, kognitiivisiin vaikutuksiin, kuten vireystilaan, keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, oppimiseen, muistiin ja ajattelun nopeuteen (Rinne 2020).

Psyykinen hyvinvointi on olennainen osa WHO:n terveyden määritelmää. Hyvä mielenterveys auttaa yksilöä tunnistamaan omat kykynsä, selviytymään normaali elämään kuuluvasta stressistä, työskentelemään tuloksekkaasti ja olemaan osa yhteisönsä toimintaa. WHO:n mielenterveyden toimintasuunnitelman tavoitteina on vahvistaa tehokasta johtoa ja hallintoa mielenterveyden edistämiseksi; tarjota kattavia, kokonaisvaltaisia ja vastuullisia mielenterveys- ja sosiaalipalveluja yhteisöpohjaisissa miljöissä; toteuttaa strategioita mielenterveyden edistämiseksi ja ennaltaehkäisyssä sekä vahvistaa tietojärjestelmiä, näyttöä ja tutkimusta mielenterveydessä. (WHO 2013, 5-10.)

Mielenterveys koostuu psyykkisistä toiminnoista, jotka ovat elämäämme ohjaavia voimavaroja ja resursseja. Mielenterveys mahdollistaa elämänilon, tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään elämään kuuluvista vastoinkäymisistä. Yksilön kokemusta itsestään vahvistaa elämänsäkaareen kuuluvien kehitystehtävien ja kriisien läpikäyminen. Kun siirrytään nuoruudesta aikuisuuteen, on yksilön käytävä läpi kehitystehtäviä päästäkseen seuraavaan kehitysvaiheeseen. (Kuhanen ym. 2010, 19-20.) Nuoruudessa keskeinen kehityksellinen päämäärä on itsenäistyminen. Nuoruuteen kuuluvia ratkaistavia keskeisiä kehitystehtäviä ovat vanhemmista irrottautuminen, turvautuminen kavereihin vanhempien sijaan, murrosiän fyysisiin muutoksiin sopeutuminen, seksuaali-identiteetin tunnistaminen sekä vastuullinen käyttäytyminen. (Santalahti 2018.)

2.2 Yhteisöllinen näkökulma

STM:n (2004, 33) selvityksessä sosiaalinen tuki ja muu vuorovaikutus on jaettu yksilötasoon, perhepiiriin, kouluun, työhön, yhteisöön ja ympäristöön sekä hallintoon ja palveluihin. Yhteisöllisyys luo turvallisuutta, luottamusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisista huolehtimista. Nuori harjoittelee vuorovaikutustaitojaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten perheessä, koulussa, harrastuksissa ja kaveriporukoissa. Nuori tarvitsee ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuk-

sia vuorovaikutustilanteissa oppiakseen erilaisia vuorovaikutustaitoja. Nuori voi läheisissä ja turvallisissa ihmissuhteissa harjoitella ristiriitojen käsittelemistä ja ongelmatilanteiden ratkaisemista. Tällaisissa ihmissuhteissa voidaan myös harjoitella tunteiden ja huolien jakamista sekä omien tarpeiden sanoittamista. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.)

2.2.1 Perhe

Murrosiässä nuori ottaa vanhempiinsa etäisyyttä ja viettää vähemmän aikaa heidän kanssaan. Nuoren kotoa irtaantuminen tapahtuu yksilöllisesti – toisille se on helpompaa. Jotta nuori voi turvallisesti käydä irrottautumisprosessin läpi, tulee hänellä olla mahdollisuus luottaa siihen, että vanhempien kanssa käydyistä riidoista ja provosoinnista huolimatta hänellä on aina tilaa ja paikka kotona. Nuorella täytyy olla sopivasti vapautta itsenäisyyden harjoitteluun, mutta vanhempien on asetettava myös rajoja, jotta nuorella säilyy turvallisuuden tunne. (Erkko & Hannukkala 2013, 96.)

Vanhempien kanssa käyty kommunikaation laatu murrosiän aikana on vahva tekijä, joka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi se ennustaa nuorten itsetuntoa, hyvinvointia, itsearvioitua terveyttä ja ohjaa terveystietoisuudessa. Nuoret, joiden on ollut helppo kommunikoida äitinsä kanssa, ovat kokeneet, että heidän terveydentilansa on ollut erinomainen tai hyvä. Lisäksi he käyttävät vähemmän todennäköisesti tupakkatuotteita tai alkoholia. Mieltä askarruttavista asioista keskusteleminen äidin tai isän kanssa toimii yhtenä nuoren mielen hyvinvointia suojaavana tekijänä. (Brooks, Zaborskis, Tabak, Granado Alcón, Zemaitiene, de Roos & Klemra 2015.)

2.2.2 Ystävät & kaverit

Nuori kuuluu moniin ryhmiin eri ympäristöissä, kuten koulussa luokkaan tai harrastusporukoihin. Nuoren vuorovaikutussuhteet ovat dynaamisia. Suhteiden kesto ja pysyvyys vaihtelevat sekä nuori saattaa kuulua useaan ryhmään samaan aikaan. Nuoret oppivat ystävyssuhteissa asioita, joita hyödynnetään myöhemmissäkin vuorovaikutussuhteissa, kuten kykyä kokea läheisyyttä ja kykyä ylläpitää luotta-

musta. Ryhmään kuuluminen on nuorelle palkitsevaa, sillä hänellä on tunne johonkin kuulumisesta. Se tarjoaa myös ajanvietettä, hauskanpitoa ja kaveruutta. (Erkko & Hannukkala 2013, 96-97.)

Ystävät ovat hyväksi terveydelle. Ystävät auttavat juhlistamaan hyviä hetkiä elämässä ja tarjoavat tukea huonoina hetkinä. Ystävät ehkäisevät yksinäisyyttä, lisäävät tunnetta johonkin kuulumisesta, lisäävät onnellisuutta ja vähentävät stressiä, parantavat itsevarmuutta ja omanarvontuntoa, auttavat kriisien aikana sekä kannustavat muuttamaan tai välttämään joitakin epäterveellisiä elämäntapoja, kuten päihteiden käyttöä. Ystävät voivat näin ollen edistää kokonaisvaltaisesti yksilön terveyttä. (Mayo Clinic 2019.)

2.2.3 Seurustelu

Nuoren ensimmäiset seurustelusuhteet ovat useimmiten lyhyitä ja kokeilevia, mutta tärkeitä. Nuori etsii itseään ja tunnemaailmaansa sekä harjoittelee tulevaisuuden ihmissuhteita varten. (Erkko & Hannukkala 2013, 99.) Hyvässä seurustelusuhteessa molemmat osapuolet voivat tuntea ja antaa turvallisuuden tunnetta toiselle sekä pystytään ilmaisemaan ajatuksia ja tunteita. Hyvässä seurustelusuhteessa yksilö voi kasvaa ja kehittää itseään. Hyvällä suhteella on myönteisiä terveysvaikutuksia. Hyvään suhteeseen kuuluu perustarpeita, kuten hyväksyntä, huomio, arvostus, turvallisuus sekä tunteiden ja ajatusten vahvistaminen. Nuoruu- den seurustelusuhteessa haasteellista voi olla toisen perustarpeiden huomioiminen, kun oma itsetuntemus on vasta kehittymässä. Seurustelevalle parilla voi olla mallioppimisen kautta erilaiset tavat selvittää ongelmatilanteita suhteessa. (Santalahti 2018.)

2.3 Yhteiskunta ja kulttuuri

Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit voidaan STM:n (2004, 33) selvityksen mukaisesti jakaa yhteiskuntapolitiikkaan, organisaatioiden toimintalinjoihin, koulutusresursseihin, asumisoloihin, taloudellisiin resursseihin sekä palveluiden saatavuuteen ja laatuun. Syksyllä 2014 voimaan tullessa oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa yhtenä keskeisenä sisältönä oli yhteisöllisen opiskeluhuollon vahva pai-

nottaminen. Se tarkoittaa, että koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta, osallisuutta, opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Hyvinvoinnin edistämiseksi opiskeluhuoltolaki ja perusopetuslaki ovat tärkeitä. Yhteiskunnan on mahdollista vaikuttaa tulevien sukupolvien hyvinvointiin systemaattisesti koulussa, sillä siellä ovat käytännössä kaikki lapset ja nuoret. (Ahtola 2016, 13-14.)

Hyvä mielenterveys ei tarkoita ainoastaan mielen sairauksien puuttumista, vaan se on osa yksilön ja yhteiskunnan voimavaroja. Mielenterveys muovautuu läpi elämän, ja siihen vaikuttavat sekä yksilölliset tekijät että olosuhteet. Kunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että asukkaiden elinympäristö ylläpitää ja suojelee mielen-terveyttä. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 1.) Tämä tarkoittaa, että kunnallisessa suunnittelutyössä ja päätöksenteossa tulisi huomioida kehitystarpeet ikäryhmäkohtaisesti. Lasten ja nuorten kohdalla mielen-terveyttä voidaan edistää muun muassa kouluissa ja oppilaitoksissa sekä nuoriso- ja sosiaalitoimissa. Näillä aloilla työskentelevien on tunnettava kohderyhmän mielenterveyteen liittyvät tekijät. Tarvittaessa aiheesta tulee tarjota lisää koulutus- ta. Mielenterveyden mittareina käytetään usein mielenterveyden häiriöiden tai palveluiden käyttöä. Tämä mittaustapa on kuitenkin virheellinen, sillä se antaa tietoa häiriöiden määrästä tai niiden puuttumisesta eikä sen avulla saada tietoa mielen hyvinvoinnista. (Solin ym. 2018, 3-4.)

STM:n (2004, 33) selvityksessä kulttuurisiin arvoihin luetellaan vallitsevat yhteiskunnalliset arvot, mielenterveydelle annettu yhteiskunnallinen arvo, sosiaalista vuorovaikutusta säätelevät säännöt, mielenterveyden ja henkisen pahoinvoinnin sosiaaliset kriteerit, mielenterveysongelmien leimaavuus eli stigma sekä erilaisuuden sietäminen. Mielenterveyden käsite on kulttuurisidonnainen, sillä se on yhteydessä yhteiskunnallisiin tekijöihin. Ihmisen mielenterveyteen epäilemättä vaikuttavat ihmisoikeudet ja tasa-arvon toteutuminen. Yhteiskunnallisiin ja kulttuuri- siin arvoihin vaikuttavat aikakausi ja sen ajan normit. (Kuhanen ym. 2010, 21.)

3 MIELEN HYVINVOINTI YLÄKOULUSSA

Vuosiluokkien 7-9 aikana on tärkeää tukea nuorta voimakkaiden kehitysvuosien aikana. Oppilaiden välillä esiintyy kehityseroja, jotka vaikuttavat koulutyöhön. Tärkeää on ohjata oppilaita oman kehityksensä ymmärtämiseen ja heitä rohkaitaan itsensä hyväksymiseen sekä vastuunottamiseen itsestä ja toisista. (Opetushallitus 2014, 131.)

Oppivan yhteisön rakenteet ja käytännöt edistävät hyvinvointia ja turvallisuutta, jotka ovat edellytyksiä oppimiselle. Tärkeää on yhteisön jäsenten yksilöllisyys, tasa-arvoisuus ja yhteisön tarpeet. Tavoitteena on, että liikkuminen ja mielen hyvinvointia edistävät toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää. (Opetushallitus 2014, 25.)

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on usein kiireinen elämänvaihe, sillä aikaa vietetään koulussa, läksyjä tehdessä ja harrastusten parissa. Tärkeää on myös kavereiden kanssa vietetty aika. Kiireisinä päivinä on hyvä miettiä, mitä asioita arvostaa ja mille järjestää aikaa. Mielenterveyden kättä voidaan käyttää apuvälineenä oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen joka päivä. (Mielenterveystalo 2020.) Mielenterveyden käsi koostuu viidestä osa-alueesta, joita ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä harrastukset ja luovuus. Näitä kaikkia ohjaavat arvot ja päivittäiset valinnat. Uneen ja lepoon liittyvät säännöllinen unirytm, unen määrä ja laatu sekä riittävä rentoutuminen päivän aikana. Ravintoon ja ruokailuun liittyvät syödyn ruuan laatu, ateriarhythmi sekä sosiaalisuus ja ruokailun kiireettömyys. Ihmissuhteisiin ja tunteisiin kuuluvat päivittäiset sosiaaliset tilanteet, perheen kanssa vietetty aika, mieliala, tunteiden jakaminen ja toisten kuuntelu. Liikuntaan ja yhdessä liikkumiseen liittyvät päivittäinen liikkuminen, sosiaaliset liikuntahetket ja mieleinen liikunta. Harrastuksiin ja luovuuteen liittyvät mieleinen ja luova tekeminen, yhdessä harrastaminen sekä tietokoneen ja television ääressä käytetty aika. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 44.)

1900-luvun puolivälistä asti nuorten asema ja kulttuuri ovat olleet vahvasti muutoksessa. Nuoren itsenäisyys on lisääntynyt. Suotuisan kehityksen turvaamiseksi selkeät rajat ja johdonmukainen kasvatus korostuvat. Turvattomuutta voi saada aikaan rajattomuus ja epäjohdonmukaisuus. Perusturvallinen kasvuympäristö on tärkeää nuoren identiteetin tasapainoisessa kehittämisessä. Juuri nuoruudessa psyykkiset ongelmat tulevat esille fyysisten ja aineenvaihdunnallisten tekijöiden kautta. Ongelmat voivat johtua myös siitä, ettei nuori ole valmis kestämään stressitekijöitä, joita lisääntynyt vastuunotto itsestä velvoittaa. Nuori ei ole myöskään oppinut vielä stressinhallinnan keinoja, joilla muutokseen liittyviä tunteita, kuten ahdistusta ja hämmennystä voisi sujuvasti käsitellä. (Toivio & Nordling 2009, 158-159.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtajan Tervahaudan mukaan elämme kiiltokuvamaailmassa, jossa yksilöllisyys korostuu. Tärkeää ei ole se, kuka tai millainen on vaan miltä näyttää. Tämä näkyy kouluikäisten oireiluna ja henkisenä pahoinvointina. (Ruonala 2019.) Yksilön sairauden tunnetta voi toisaalta lisätä median vouhotus häiriöiden lisääntymisestä, kun todellisuudessa siitä ei ole tarpeeksi näyttöä (Raivio 2020).

Joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on jokin mielenterveyden häiriö, useimmiten masennus. Ilman toimia masennuksen ehkäisemisessä tai hoitamisessa, noin 60 prosenttia masentuneiden vanhempien lapsista itse masentuu tai saa jonkun muun mielenterveyden häiriön ennen 25 vuoden ikää. Nykyään nuoret osaavat helpommin hakea apua ongelmiinsa, kun tietoisuus mielenterveydestä on kasvanut. Nuorten palvelujen saatavuus ei kuitenkaan ole kasvanut samassa tahdissa kuin avun hakeminen. Matalan kynnyksen palveluista on siis pulaa. Varhaisessa vaiheessa annettavasta keskusteluavusta on ollut lupaavaa tutkimusnäyttöä, joten kouluissa tarjottava keskusteluapu tai jatko-ohjaus tavoittaisi nuoret nopeasti. (MIELI 2020 a.)

3.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen koulussa

THL:n (2019) määritelmän mukaan mielenterveyden edistämisen tarkoituksena on tukea hyvää mielenterveyttä, johon kuuluvat muun muassa hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, hyvät sosiaaliset suhteet sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. Nuoret viettävät koulussa päivittäin yli kuusi tuntia, joten kouluilla on merkittävä rooli mielenterveyden edistämisessä. Mielenterveyden edistämisen suhteen koulun tulee luoda mielenterveyttä arvostava ja edistävä ympäristö, lisätä oppilaiden ja henkilökunnan tietämystä mielenterveydestä, tukea erilaisten ohjelmien kautta oppilaiden positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä käyttää näyttöön perustuvia menetelmiä. (THL 2013, 11.) Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (L30.12.2013/1287) mukaan ”Kaikkien oppilaitoksessa opiskelijoiden kanssa työskentelevien sekä opiskeluhuoltopalveluista vastaavien viranomaisten ja työntekijöiden on tehtävissään edistettävä opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia sekä kotien ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Oppilaitoksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista.”

Koulussa lapsi ja nuori saa arjen merkityksensä kavereista ja ystävistä eli johonkin ryhmään kuulumisesta. Ryhmä on tärkeä oppilaan sosiaalisen identiteetin kehittymisessä ja hyvinvoinnissa. Ryhmässä oleminen jäsentää myös oman ja muiden sosiaalisia suhteita. Oppimisen kannalta ryhmä on erittäin keskeinen. Ryhmä luo lapselle tai nuorelle paikan kuulua johonkin ja tulla hyväksytyksi. Yksilö pääsee ryhmässä osallistumaan ja vaikuttamaan asioihin. Lasten ja nuorten kanssa työskentelevien on hyvä tuntea ryhmädynamiikan ilmiöitä. Koulussa ryhmätyöskentely aktivoi oppilaita ja edistää luokan yhteisöllisyyttä. (MLL 2018.) Terveysten edistämisen menetelmänä voidaan hyödyntää ryhmäkeskustelua, jonka tulee tukea nuoren osallisuutta, kohdatuksi tulemisen kokemusta ja rohkeutta lähestyä muita eikä se saisi vahvistaa nuoren kielteisenä kokemaa ulkopuolisuutta tai erilaisuutta. Ryhmien suunnittelussa ja toteuttamisessa on huomioitava, että ryhmä vahvistaa avoimuutta ja turvallisuutta luokkayhteisön tasolla. Ryhmään osallistuminen on nuorelle mielekästä ja voimavaroja vahvistava kokemus. (Rytkönen, Tanninen, Varjoranta, Pirskanen & Pietilä 2014, 39.)

Koulun tarjoama turvallisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ketään ei kiusata ja oppilaat tietävät, mitä heiltä odotetaan. Nuori saattaa tuntea olonsa turvattomaksi, jos hän esimerkiksi kokee syrjintää tai ei pärjää jossain kouluaineessa hyvin. Turvaton olo vaikuttaa myös koulussa viihtymiseen ja voi yhdessä muiden tekijöiden kanssa vaikuttaa jopa nuoren oman ihmisarvon kieltämiseen. Henkilökunnan ja oppilaiden tulisi yhdessä huolehtia siitä, että jokaista kohdellaan oikeudenmukaisesti. Kun oppilas tuntee olonsa turvalliseksi ja tuntee kuuluvansa porukkaan, hänellä on enemmän energiaa toteuttaa itseänsä, opiskella tehokkaammin ja nauttia opiskelusta. (ETENE 2010, 14-15.)

Koulut ovat tärkeässä asemassa positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Tämä on tärkeä tapa torjua mielenterveyshäiriöiden yleisyyttä maailmanlaajuisesti. Tämä on johtanut monien ohjeiden ja linjausten julkaisemiseen siitä, miten tämä voitaisiin saavuttaa kansainvälisesti. Maailmanlaajuisesti kouluissa on jatkuvasti kehitetty ja toteutettu erilaisia interventioita, jotka on suunniteltu edistämään positiivista mielenterveyttä, mutta suurimman osan tehokkuutta ei ole kovin hyvin arvioitu. Mielenterveyden edistämisessä on tärkeää ymmärtää paremmin interventioiden tuloksia ja mahdollisuuksia ylläpitää niitä. Mielenterveyden edistämisen onnistumisen ydinhaaste on se, että suurin osa ilmoitetuista koulupohjaisista interventioista olivat yleensä lyhytaikaisia ja niiden seuranta oli vähäistä. Tarvittaisiin enemmän laadullista työtä, jotta lasten ja nuorten mielipiteet voitaisiin ottaa huomioon. (O'Reilly, Svirydenka, Adams & Dogra 2018.)

4 HYVÄN MIELEN KOULU

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n toiminta perustuu mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ehkäisyyn. He puolustavat kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen ja kannustavat aktiivisuuteen yhteiskunnassa. (MIELI 2020 b.) MIELI on tehnyt koulujen kanssa yhteistyötä 2000-luvun alusta lähtien. Vuonna 2004 opetussuunnitelmaan lisättiin omana oppiaineena terveystieto. Samaan aikaan aloitettiin kehittämään mielenterveyden edistämiseen liittyvää opetusta yhteistyössä terveystiedon opettajien kanssa. Myöhemmin mielenterveystaidot ovat laajentuneet osaksi opetussuunnitelman opetussisältöjä. MIELI tekee materiaalin ja valmistelee koulutuksensa yhteistyössä kohderyhmien kanssa. (Pesonen ym. 2018, 2.) Suomen Mielenterveysseuran strategiassa vuosille 2016-2020 (2015, 29) yksi kehittämisohjelmista liittyy mielenterveysosaamiseen ja uusiin areenoihin: mielenterveysosaaminen levitetään taidoksi elämäncyklin kaikissa vaiheissa, yksilön ja yhteisöjen mielenterveyden edistäminen eri areenoilla vahvistuu sekä rooli mielenterveyden edistämässä lasten ja nuorten toimintaympäristöissä vahvistuu ottaen huomioon etenkin heikommassa asemassa olevat.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n hankkeen pohjalta luotiin Hyvän mielen koulu -käsikirja ja koulutusmalli (Nurmi 2020). Koulutus on suunnattu yläkoulun opetus- ja oppilashuollon henkilökunnalle. Koulutuksen tavoitteena on parantaa koulun aikuisten tietämystä oppilaiden mielenterveyden edistämisestä. (MIELI 2020 c.)

4.1 Koulutus

Hyvän mielen koulu -käsikirjan pohjalta on luotu yhteistyössä pilottien kanssa Hyvän mielen koulu -koulutus, jossa tutustutaan paremmin mielenterveystaitoihin ja niiden opettamiseen yläkoululaisille. Koulutus on suunnattu yläkoulun opetus- ja oppilashuollolle. Koulutus koostuu kolmen tunnin teoriaosuudesta, jonka pääteemana on nuoren mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa. Koulutukseen sisältyy myös kolmen tunnin työpajaosio, jossa testataan käsikirjan harjoituksia käytännössä. Koulutuksen tavoitteena on löytää jokaiselle oppilaitokselle sopiva tapa hyödyntää käsikirjaa. Hyvän mielen koulun -pilottikoulutus toteutet-

tiin syksyllä 2018 kahdessa pilottikoulussa. Pilottikoulutukseen osallistui yhteensä 50 yläkoulun opetus- ja oppilashuollon ammattilaista. Koulutus on koettu tarpeellisenä. (Nurmi 2020.)

4.2 Käsikirja ja harjoitukset

Hyvän mielen koulu -käsikirja tarjoaa välineitä yläkoulun ammattilaisille oppilaiden mielenterveyden vahvistamiseen. Käsikirjassa on 10 kappaletta, joissa jokaisessa käsitellään omaa mielenterveystaitoa. Käsikirjan jokainen kappale alkaa aloitusaukeamalla, johon kappaleen teoriaosuus on tiivistetty muutamalla lauseella. Seuraavalla aukeamalla on teoriaosuus kyseisestä mielenterveystaidosta. Kappaleiden lopussa on monipuolisesti teemaan sopivia harjoituksia oppilaille. Käsikirjassa on myös harjoituksia henkilöstön hyvinvoinnin tueksi, erilaisiin teemapäiviin, sekä kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Kirjan päätteeksi on liitteitä oppilaille tulostettavaksi harjoituksiin liittyen. (Nurmi 2020.)

Mielenterveystaidot tukevat yksilöä elämän erilaisissa vaiheissa. Näitä taitoja ovat Pesosen, Nurmen & Hannukkalan (2018, 3) mukaan:

- *Tietoisuustaidot*: Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen tapahtuu rauhoittumisen ja tietoisien läsnäolon kautta. Tässä voidaan käyttää apuna hengitysharjoituksia ja hiljentymisen hetkiä, jotka auttavat mieltä ja kehoa palautumaan.
- *Turvaverkko*: Ihminen tarvitsee ympärilleen henkilöitä, jotka ovat tukena. Avuntarpeessa olevalle yksilölle on tärkeää tietää, mistä saa apua sekä keneen hän voi luottaa.
- *Turvataidot*: Nuoren on hyvä tunnistaa omat rajansa sekä turvalliset ja uhkaavat ihmissuhteet ja tilanteet.
- *Arjen valinnat*: Oman mielen hyvinvoinnin kannalta on hyvä oppia tunnistamaan, mitkä asiat lisäävät hyvää oloa ja mitkä ovat kuormittavia tekijöitä omassa hyvinvoinnissa.
- *Itsetuntemus ja vahvuudet*: Mielen hyvinvoinnin tärkeä osatekijä on itsetuntemus. Se on avain itsensä ja muiden kohtaamiseen. Hyvän itsetunnon kannalta on tärkeää tunnistaa omat vahvuudet sekä kehittää itseänsä.

- *Kaveritaidot*: Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ystävyysuhteiden luomisessa ja toisten ihmisten kanssa toimimisessa. Ryhmään kuuluminen on nuorelle tärkeää.
- *Tunnetaidot*: Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kohdata ja hyväksyä tunteita. Nämä taidot auttavat ihmissuhteiden luomisessa sekä itsensä ja muiden ymmärtämisessä.
- *Selviytymiskeinot*: Nämä keinot ovat tärkeitä vastoinkäymisten, stressin ja kriisien kohtaamisessa.
- *Arvot ja asenteet*: Mielenterveyttä tukee omien arvojen ja valintojen miettiminen. Arvopohdinta on tärkeää oman elämän suunnan löytämisessä.
- *Unelmat ja luottamus elämään*: On tärkeää omata kyky unelmoida sekä luottaa elämään.

Harjoituksissa on huomioitu, että jokainen koulun aikuinen voi valita tilanteeseen sopivan tehtävän. Koulupäiviä tasapainottamaan on nostettu rauhoittumiselle ja ryhmäytymiselle varatut hetket. Nämä teemat kulkevat osana jokaista harjoitusosiota ja niiden tarkoituksena on lisätä sekä oppilaiden että aikuisten jaksamista, hyvää mieltä ja yhteisöllisyyttä. (Pesosen ym. 2018, 5.) Kirjan harjoitusosioissa on erilaisten symbolien avulla kerrottu selkeästi, onko kyseessä yksilö- vai ryhmätehtävä, suuntaa antava arvio harjoituksen kestosta sekä tarvittavat materiaalit ja tilaratkaisut.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää 9.-luokkalaisten kokemuksia Hyvän mielen koulusta. Tavoitteena on valtakunnallisesti lisätä tietoisuutta Hyvän mielen koulusta ja nuoren mielen hyvinvoinnista. Koulutuksen positiivisten vaikutuksien myötä, myös muut koulut Suomessa voivat hyödyntää sen antamaa mahdollisuutta edistää nuorten mielenterveyttä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Millaiselta Hyvän mielen koulun harjoitukset ovat yläkouluikäisestä tunteet?
- Miten yläkoululainen kokee ympäristön vaikuttavan mielen hyvinvointiin?
- Mitä käsite *mielen hyvinvointi* merkitsee yläkoululaiselle?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekemistä varten opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä MIELI Suomen Mielenterveysseura ry:n sopivan aiheen löytämiseksi. Yhdyshenkilön kanssa käytiin keskusteluja Skypen välityksellä. Aihetta mietittiin ja rajattiin yhdessä. Aihelupa-hakemus hyväksyttiin maaliskuussa 2019. Tutkimuslupa saatiin koululta toukokuussa 2020. Tutkimussuunnitelma valmistui keväällä 2020. Aineisto lähetettiin koululle toukokuussa, johon tuli vastata ennen 3.6.2020. Aineisto on analysoitu ja raportoitu syksyllä 2020.

6.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kohderyhmänä toimi yksi pilottikoulu, jossa Hyvän mielen koulu -koulutus oli otettu käyttöön. Opinnäytetyön tilaaja MIELI otti yhteyttä kouluun ja välitti koulun kiinnostuksensa olla mukana opinnäytetyön kyselyssä. Aineisto lähetettiin 55 9.-luokkalaiselle, sillä heillä koettiin olevan eniten kokemusta koulutuksesta.

Hyvän mielen koulutuksessa on tavoitteena, että opettajat ottavat mielenterveys-harjoitukset osaksi jokapäiväistä opetusta oppiaineesta riippumatta. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, miten yläkouluikäiset ovat kokeneet kyseiset harjoitukset. Mielenkiintoista oli selvittää, ovatko he kokeneet harjoitukset miellyttäväiksi vai ei. Tietoa kerättiin myös siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä nuoren elämässä mielen hyvinvoinnin suhteen sekä mitä käsite ”mielen hyvinvointi” heille ylipäätään tarkoittaa.

Opinnäytetyö on laadultaan kvalitatiivinen. Työssä on päädytty laadullisten kyselylomakkeiden hyödyntämiseen. Kyselylomakkeessa oli kuusi avointa kysymystä, joihin oppilaat saivat omin sanoin vastata. Tällöin saatiin monipuolisia ja persoonallisia vastauksia yläkoululaisilta. Kyselylomakkeisiin pystyttiin laatimaan opinnäytetyön tekijöiden mielestä mieluistat kysymykset asiaan liittyen. Myös yhteistyössä tilaajan kanssa, pystyttiin käyttämään lomakkeissa heitä kiinnostavia kysymyksiä. Tätä kautta he tulisivat saamaan hyödyllistä tietoa mahdollisesti koulutuksen parantamiseen.

Kouluun lähetettiin saatekirje (liite 1) opinnäytetyöstä. Kyselylomakkeet (liite 2) esiteltiin ennen kuin ne lähetettiin oppilaille. Koulun rehtori lähetti oppilaiden vanhemmille tiedotteen opinnäytetyöstä ennen kuin kyselytutkimus suoritettiin. Aineiston keruu tapahtui sähköisesti Office365 Formsia hyödyntämällä, sillä tämä ohjelma on ollut koulun oppilaille ennestään käytössä. Tämän kautta lomake oli helppo jakaa halutuille oppilaille. Kyselyn vastaukset tulivat suoraan sähköisesti opinnäytetyön tekijöille. Sähköisen lomakkeen hyödyntämiseen päädyimme lopulta, sillä koulut olivat menneet kiinni koronaviruksen leviämisen myötä.

6.2 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleiseen muotoon muunnettu kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103). Se on aineistojen perusanalyysimenetelmä, jonka tuloksena syntyy käsiteluoituksia ja -järjestelmiä, malleja tai käsitekarttoja. Catanzarro (1988) on erottanut sisällön analyysiprosessissa seuraavat vaiheet: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä luotettavuuden arviointi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165-166.)

Edellä mainittua teoriaa hyödyntämällä sisällönanalyysi aloitettiin vastausten auki kirjoittamisella Word-tiedostoon. Vastaukset luokiteltiin kysymysten perusteella. Tämän jälkeen vastaukset pelkistettiin yksinkertaiseen muotoon (Taulukko 1). Vastausten pohjalta pohdimme samoja piirteitä omaavat vastaukset omiin alakategorioihin. Ala- ja yläkategoriat muodostuivat helposti, sillä vastaukset olivat osin hyvin saman suuntaisia. Osassa kysymyksiä luokittelimme yläkategoriaksi ”muut”, sillä niitä ei ollut mielekasta jakaa omiin luokkiin vastausten vähäisyyden vuoksi. Näitä vastauksia on erikseen avattu, kuitenkin anonymiteetti huomioiden. Epämääräisiä vastauksia on luokiteltu ”en osaa sanoa” -kategoriaan. Lopullisista vastauksista muodostettiin havainnollistavia pylväskaavioita.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

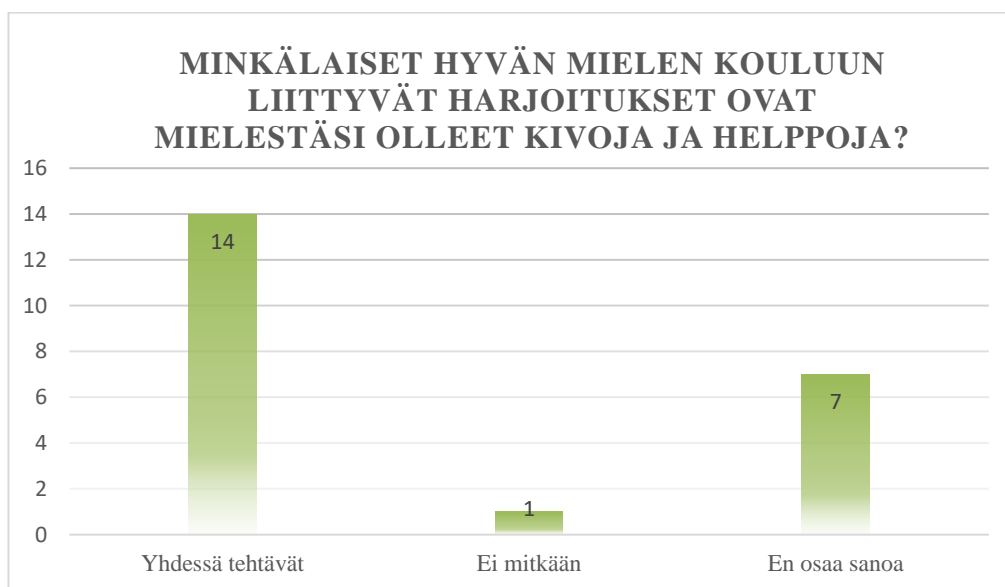
| <u>Alkuperäinen vastaus</u> | <u>Pelkistetty ilmaisu</u> |
|---|----------------------------|
| <i>”Kaikki, kun on tehty porukalla”</i> | Yhdessä tehtävät |
| <i>”Porukalla tehdyt olleet kivoja, koska on ollut hauskaa”</i> | Yhdessä tehtävät |
| <i>”Ryhmätehtävät, koska niissä tehtiin yhdessä asioita”</i> | Yhdessä tehtävät |
| <i>”Emt”</i> | En osaa sanoa |

Taulukon 1 vastaukset koskivat tutkimuslomakkeen kysymystä ”Minkälaiset Hyvän mielen kouluun liittyvät harjoitukset ovat mielestäsi olleet kivoja ja helppoja?”. Vastaukset olivat kovin saman suuntaisia, joten näistä oli helppo päätellä, että yhdessä tehdyt harjoitukset tuntuivat miellyttävimmiltä.

Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysi on induktiivista eli aineistolähtöistä, sillä aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta ei ole. Aineistolähtöisen analyysin tarkoituksena on luoda tutkimusaineistosta teorettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt muodostuvat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95.) Hyvän mielen koulun käsikirja esittelee myös nuoren mielenterveystaitoja, johon liittyy erilaisia näkökulmia. Tämän teorian pohjalta voisi myös hyödyntää saatuja tuloksia sisällönanalyysissa deduktiivisesti.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuslomake lähetettiin pilottikoulun toimesta Forms-ohjelmalla 55 9-luokkalaiselle oppilaalle. 22 oppilasta vastasi kyselyyn, joten vastausprosentti oli 40 %. Vastausaika oli keskimäärin 2 minuuttia ja 42 sekuntia.



Kuvio 1. Harjoitusten mielekkyys

Suurin osa kyselyyn vastanneista pitivät ryhmässä tehdyistä harjoituksista. Kysymyksessä oli myös tarkoituksena perustella, miksi tehtävät olivat kivoja tai helppoja. Kolme vastaajista oli perustellut vastauksensa. Harjoitukset olivat mieluisia, sillä niillä oli positiivinen vaikutus ryhmähenkeen ja yhdessä tekeminen koettiin hauskaksi. (Kuvio 1.)



Kuvio 2. Harjoitusten epämieleykyys

Osa vastaajista oli kokenut tylsät tehtävät ikäviksi/vaikeiksi ja osa koki, etteivät mitkään harjoitukset olleet sellaisia. Tylsyyttä perusteltiin esimerkiksi sillä, että harjoituksissa ei tapahtunut mitään. Epämieluisina (muut kohta) pidettiin muun muassa pohtimis- ja yksilötehtäviä, kirjallisia tehtäviä sekä harjoituksia, joissa vastaus täytyi kertoa kaikille ääneen. Kyselyssä pyydettiin myöskin perustelemaan vastaukset, mutta perustelut jäivät vajanaisiksi. (Kuvio 2.)



Kuvio 3. Ryhmähenki

Valtaosa koki, että Hyvän mielen koulu on vaikuttanut positiivisesti ryhmähenkeen. Hyvän mielen koulu ja sen mukana tuomat yhdessä tehtävät harjoitukset ovat yhtenäistäneet luokkaa. Joidenkin mielestä ryhmähenki on ollut jo ennestään hyvä. (Kuvio 3.)



Kuvio 4. Hyvinvointi kouluympäristössä

Kaverit koettiin tärkeänä mielen hyvinvointia tukevana tekijänä kouluympäristössä. Muina tekijöinä mainittiin muun muassa viihtyisät oleskelutilat, rakentava palaute ja keuhut, psykososiaalinen tuki sekä hyvä ilmapiiri. (Kuvio 4.)

Kyselyssä selvitettiin myös, **mitkä asiat oppilas koki tärkeiksi omassa hyvinvoinnissaan koulun ulkopuolella**. Sosiaaliseen ulottuvuuteen kuuluivat perhe, kaverit ja ystävät sekä mahdollinen parisuhde. Hyvinvointia edistävinä tekijöinä mainittiin myös terveys, uni, lepo ja oma aika. Vapaa-ajan aktiviteetit, kuten liikunta ja erilaiset harrastukset koettiin tärkeinä.

Viimeisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, **mitä mielen hyvinvointi merkitsee 9.-luokkalaisille**. Vastaajista 16 oli pohtinut kysymystä, puolestaan kuusi oli vastannut ”En osaa sanoa” tai ei ollut ymmärtänyt kysymystä. Mielen hyvinvointi koettiin tärkeänä asiana. Vastauksissa mainittiin muun muassa hyvä olo, hyvinvointi, terveellisyys, iloisuus ja onnellisuus. Hyvinvoinnin käsitteeseen liittyen kyselylomakkeeseen saatiin seuraavanlaisia vastauksia:

”Hyvinvointi on sitä, että kokee olonsa hyväksi ja positiiviseksi, ei jännitä, stressaa tai ahdistaa.”

”...mielen on hyvä olla ja ei ahdistaa tai painaa kaikkia.”

”... onnellisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne.”

8 POHDINTA

Hyvän mielen koulu on uusi eikä teoriatietoa juuri ole. Tällöin on vaikea verrata saatuja tuloksia, sillä verrannollisia tutkimuksia ei ole. Tutkimusta on tehty ennen koulutuksen aloitusta kyseisen koulun opettajien näkemyksistä. Oppilaiden mielpiteitä ei kuitenkaan ole tutkittu. Tietoa nuoren hyvinvoinnista ja ylipäättään hyvinvoinnista oli haastavaa löytää. Teoriat keskittyivät enemmän mielenterveysongelmiin ja -häiriöihin.

Opinnäytetyön tekijät halusivat keskittyä mielen hyvinvoinnin käsitteeseen ja positiiviseen mielenterveyteen. Oli vaikea löytää teoriaa näillä käsitteillä, joten työssä esiintyy myös mielenterveyden käsite. Mielen hyvinvoinnin osalta löydettyissä teoriassa keskityttiin enemmän hyvinvoinnin muihin osa-alueisiin, kuten fyysisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, ei mieleen. Tietokannoista löytyvät artikkelit liittyen mielen hyvinvointiin olivat rajattuja, sillä ne liittyivät suurimmaksi osaksi tiettyyn sairauteen, ihmisryhmään tai kansallisuuteen. Lopulta opinnäytetyössä päädyttiin hyödyntämään myös kirjalähteitä, sillä niistä löytyi kokonaisvaltaisemmin tietoa hyvinvointiin liittyen. Hyvän mielen koulun teoriaan liittyen opinnäytetyön tekijät haastattelivat tilaajaa teorian keräämiseksi.

Teoriatieto korosti, kuinka nuoret kokevat sosiaaliset suhteet tärkeiksi omassa hyvinvoinnissaan. Myös opinnäytetyön tekijöiden tutkimustulokset tukivat tätä teoriaa. Harjoitusten mielekkyydessä tärkeänä osatekijänä koettiin myös yhdessä tekeminen, mikä tukee ryhmän tärkeyttä nuoren elämässä.

8.1 Oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekijät kokivat aiheen mielenkiintoisena. Uutta teoriatietoa mielen hyvinvoinnista ja mielenterveydestä tuli jossain määrin, ei kuitenkaan mitään yllätyksellistä. Tietokantojen käyttö tuli tutuksi. Harjoitusta saatiin Forms-ohjelman käytöstä ja kyselylomakkeiden suunnittelemisesta. Yhteistyö tilaajan kanssa oli antoisaa, sillä hänen kanssaan keskusteltiin aiheesta paljon yhdessä ja hän oli kiinnostunut työn etenemisestä. Tilaajalta saatiin apua myös tutkimuskysymysten pohtimisessa ja aiheen rajaamisessa.

Aikataulussa pysyminen koettiin haasteena. Opinnäytetyön tekijät ovat kuitenkin pyrkineet tekemään työtä yhdessä Skypen välityksellä ja mahdollisuuksien mukaan myös kasvotusten. Oli hyödyllistä käyttää analysointimenetelmää käytännössä. Se olisi ollut vielä kiintoisampaa, jos opinnäytetyön tekijät olisivat saaneet monipuolisempia ja pidempiä vastauksia sekä vastaukset olisivat olleet perusteltuja. Aiheen rajaaminen oli hankalaa, jotta teoreettinen viitekehys pysyisi yhtenäisenä ja loogisena.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivista tutkimusta tehtäessä tekijä voi tulla sokeaksi omalle tutkimukselleen, jolloin hän on yhä vakuuttuneempi johtopäätöstensä oikeellisuudesta, ja että muodostetut mallit kuvaavat todellisuutta. Cuba ja Lincoln (1981 ja 1985) ovat esittäneet luotettavuuden arvioinnin kriteereiksi uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Kvalitatiivisen tutkimuksen raporteissa käytetään usein suoria lainauksia, sillä näin pyritään varmistamaan luotettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197-198.)

Kumpikaan opinnäytetyön tekijä ei ole aiemmin tehnyt tutkimusta, mikä voi vaikuttaa luotettavuuteen. Uskottavuudessa voi olla epäselvyyttä, sillä analyysiprosessin vaiheet on voitu ymmärtää väärin. Opinnäytetyöhön etsittiin teorian tietoa eri tietokannoista sekä sosiaali- ja terveysalaan liittyvien tahojen ja järjestöjen sivuilta, kuten THL ja MIELI. Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös muunkielisiä lähteitä, joiden kohdalla on pyritty huomioimaan, että ne on suomennettu oikein.

Kyselylomake esiteltiin muutaman läheisen avustuksella. Näin saatiin tietoa Forms-ohjelman toiminnasta. Luotettavuuden kannalta olisi ollut parempi lähettää lomakkeet esiteltäväksi yläkouluikäiselle, sillä tällöin olisi saatu tietää, ovatko kysymykset ymmärrettävissä muodossa. Lomake lähetettiin oppilaille täytettäväksi sähköisesti olosuhteiden takia. Luotettavuutta olisi lisännyt, jos opinnäytetyön tekijät olisivat menneet paikalle keräämään vastaukset, jolloin oppilailla olisi myös ollut mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä lomakkeesta. Vastaukset olisivat olleet mahdollisesti myös monipuolisempia, ja niitä olisi saatu enemmän.

Kyselylomakkeisiin saatiin monta ”en tiedä” tai ”en osaa sanoa” vastausta. Täten ei voi olla varmoja, onko oppilaiden kokemusmaailma ollut samanlainen. Ei myöskään tiedetä, kuinka paljon koulutusta on todellisuudessa koulussa käytetty. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta, olisi ollut hyödyllistä selvittää, kuinka paljon teoriaa ja harjoituksia on todellisuudessa käyty läpi. Kyselylomake lähetettiin oppilaille kolmannen osapuolen kautta, joten opinnäytetyön tekijät eivät voi olla varmoja, onko lomake saavuttanut kaikki. Ei voida olla varmoja, onko vastaaminen tapahtunut koulussa tai vapaa-ajalla. Voidaan siis pohtia, olisiko vastausten laatuun vaikuttanut, jos oppilaat olisivat vastanneet samanaikaisesti valvotussa ympäristössä.

8.3 Eettinen pohdinta

Tutkimuksen eettisiä lähtökohtia ovat itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus, tietoinen suostuminen, oikeudenmukaisuus, anonymiteetti, haavoittuvat ryhmät ja tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 223). Tieteellisen käytännön keskeisiä kulmakiviä ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, luotettava tulosten tallennus, esittäminen ja tulosten arviointi. Tärkeää on myös lähteisiin viittaaminen asianmukaisesti sekä tarvittavien lupien hankkiminen. Tutkijoiden tulee pidättäytyä arviointi- ja päätöksentekotilanteista tieteesseen ja tutkimukseen liittyen, jos on syytä epäillä, että he ovat estyneitä siihen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Kyselyyn osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista. Koulun rehtori lähetti oppilaiden vanhemmille etukäteen tiedotteen kyselystä. Kohderyhmän vastaajat pysyivät anonymineina. Vastaajan taustatiedot eivät tässä tapauksessa olleet relevantteja, sillä opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa oppilaiden kokemusmaailmasta, riippumatta sukupuolesta tai iästä. Kyselylomake lähetettiin kuitenkin 9.-luokkalaisille, joten se antaa viittaa oppilaiden iästä. Opinnäytetyöhön liittyvät lupa-asiat hankittiin asianmukaisesti. Lähteisiin viittaaminen on pyritty tekemään laadukkaasti. Kyselylomakkeen vastaukset hävitettiin ja tuhottiin asianmukaisesti tulosten tarkastelun jälkeen.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 202) mukaan tutkijan tulee olla tietoinen omista ennakko-oletuksistaan, jotta ne eivät ohjaa tutkimuksen kulkua. Opinnäytetyön tekijöiden oma näkökulma ja ennakkoluulot eivät saisi vaikuttaa työn etenemiseen. Opinnäytetyön analyysivaiheessa tulee olla objektiivinen, jotta opinnäytetyön tekijät eivät tee virhetulkintoja tietyn oppilaan kokemuksesta tai mielipiteestä. Kyselylomake tuli olla huolellisesti laadittu, jotta oppilaat ymmärtäisivät kysymykset oikein. Lähtökohtaisesti opinnäytetyön tekijät eivät opinnäytetyössään lähde liikaa analysoimaan kyselyn tuloksia, sillä heillä ei ole riittävästi tietoa ja ammattitaitoa tulosten syvempään tarkasteluun.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötä laatiessa tavoitteena oli selvittää, mitä 9.-luokkalaiset ajattelevat Hyvän mielen koulusta ja mielen hyvinvoinnista. Opinnäytetyön tekijät saivat näihin vastauksia, mutta perusteluja olisi kaivattu enemmän. Kyselylomakkeen tulosten mukaan selvästi tärkeimpänä osatekijänä nuoren hyvinvoinnissa olivat kaverisuhteet. Yleisesti suurin osa vastaajista koki Hyvän mielen koulun positiivisena asiana, sillä se oli muun muassa vaikuttanut positiivisesti ryhmähenkeen.

Jatkotutkimusideoina voitaisiin selvittää muidenkin luokka-asteiden näkemyksiä Hyvän mielen koulusta sekä lähestyä aihetta eri tutkimusmenetelmän avuin, esimerkiksi haastatteleamalla tai kvantitatiivisin menetelmin. Kiintoisaa olisi myös tietää, kuinka aktiivisesti koulussa teoriaa käydään läpi ja kuinka paljon harjoituksia tehdään sekä kuinka hyvin koulutus on otettu osaksi jokapäiväistä opetusta.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia käytöstä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 2.12.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/2/duo96233>
- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen. https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lisamateriaalit/psyykkinen_hyvinvointi_ja_oppiminen_esipuhe.pdf
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? THL. Katsausartikkeli. Viitattu 22.9.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>
- Brooks, F., Zaborskis, A., Tabak, I., Gramado Alcón, Zemaitiene, N., de Roos, S. & Klemere, E. 2015. Trends in adolescents' perceived parental communication across 32 countries in Europe and North America from 2002 to 2010. Viitattu 22.9.2020. https://academic.oup.com/eurpub/article/25/suppl_2/46/591270
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.
- ETENE. 2010. Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. ETENE-julkaisuja. Viitattu 23.1.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73396/URN%3aNBN%3afi-fe201504225424.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. THL -raportti 4/2018. Toim. Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. ja Koskinen, S. Julkaisuarkisto Julkari. Viitattu 14.9.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huttunen, J. 2018. Terveyskirjasto. Mitä terveys on? Viitattu 7.9.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro.
- Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2012. Lukio psykologia 2. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. WSOYpro Oy.

L 30.12.2013/1287. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 24.1.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilas-ja%20opiskelijahuolto>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille, 7-14. Toim. Marttunen, M. & Huurre, T. & Strandholm, T. & Viialainen R. THL. Viitattu 28.4.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mayo Clinic. 2019. Friendships: Enrich your life and improve your health. Viitattu 22.9.2020. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>

Mielenterveystalo. 2020. Mielenterveyden vahvistaminen. Mielenterveys. Viitattu 10.2.2020.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Palenterveys.aspx

MIELI. 2020 a. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Viitattu 10.2.2020. <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>

MIELI. 2020 b. Edistämme välittämisen kulttuuria. Viitattu 10.2.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/edistamme-valittamisen-kulttuuria>

MIELI. 2020 c. Hyvän mielen koulu – mielenterveystaitoja yläkouluun. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 23.1.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/toiminta/lapset-ja-nuoret/yl%C3%A4koulu>

MLL. 2018. Ryhmäyttäminen. Viitattu 14.9.2020. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/>

Nurmi, R. 2020. Asiantuntijakoordinaattori. MIELI Suomen mielenterveysseura ry. Haastattelu. 21.2.2020.

O'Reilly, M., Svirydzienka, N., Adams, S. & Dogra, N. 2018. Review of mental health promotion interventions in schools. Viitattu 22.9.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6003977/>

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 2.12.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet>

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. 2018. Hyvän mielen koulu – Käsikirja. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Raivio, K. 2020. Mieliharmin medikalisaatio. Lääkärilehti. Viitattu 29.9.2020.
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/keskustelua/mieliharmin-medikalisaatio/?public=1dcb294971c549acc1f99aa61d6be053#reference-1>

Rinne, M. 2020. Liikkuminen ja terveys. Sairaanhoitajan käsikirja Duodecim. Terveyskirjasto – Duodecim. Viitattu 14.9.2020.
https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=fyysinen%20hyvinvointi

Ruonala, J. 2019. Lasten pitää saada olla lapsia – ja nuorten nuoria. Lääkärilehti. Viitattu 17.9.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/ajassa/ajankohtaista/lasten-pitaa-saada-olla-lapsia-ndash-ja-nuorten-nuoria/>

Rytkönen, M., Tanninen, H-M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä, A-M. 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö Vol. 12 (4), 33-41. Hoitotieteellinen aikakauslehti. Joensuu. Punamusta Oy.

Santalahti, T. 2018. Nuorten seurustelu. Duodecim – Koulun terveyskirjasto. Viitattu 22.9.2020. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00002>

School Health Alert. 2015. Adolescents Views of General Well-Being. Viitattu 7.9.2020. Cinahl Ebsco.
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=860dceb8-0238-4fe8-9973-ab9ca1040dcd%40pdc-v-sessmgr04>

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. THL. Viitattu 14.9.2020.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Viitattu 22.9.2020.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen Mielenterveysseura. 2015. Strategia vuosille 2016-2020. Viitattu 21.1.2020.
https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/suomen_mielenterveysseuran_strategia_vuosille_2016-2020.pdf

THL. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. Julkaisukokoelma Julkari. Viitattu 23.1.2020.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. 2019. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 23.1.2020.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Esa Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Hansaprint Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.9.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ungdomsliv. 2020. En hälsosam livsstil. Viitattu 29.9.2020.
<https://www.ungdomsliv.fi/levande-livet/h%C3%A4lsa-och-v%C3%A4lm%C3%A5ende/en-h%C3%A4lsosam-livsstil-1301>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 30.11.2019.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731?keyword=mielenterveyden%20edistaminen>

World Health Organization. 2013. Mental Health. Action Plan 2013-2020. Viitattu 23.1.2020.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=1

LIITE 1

SAATEKIRJE

Hyvä yläkoululainen,

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötä aiheesta *Hyvän mielen koulu*. Teoriaosuus koostuu mielenterveydestä ja Hyvän mielen koulusta, johon liittyvät käsikirja ja koulutus. Työ on tehty yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveysseura ry:n kanssa.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on selvittää Hyvän mielen koulun vaikutuksia nuoren mielenterveyden edistämisessä. Kiinnostuksen kohteena on, minkälaisia muutoksia sinä olet mahdollisesti huomannut omassa hyvinvoinnissasi, ja mitä mieltä olet yleensäkin mielen hyvinvoinnista käsitteenä.

Toteutamme tutkimuksen kyselylomakkein, jossa on kuusi avointa kysymystä. Lomakkeet lähetetään sähköisesti Forms:in kautta. Yksittäisiä tuloksia käsitellään anonyymisti ja tutkimustuloksista muodostetaan kokonaisuus, joka raportoidaan osana opinnäytetyötä. Lomakkeet hävitetään analysoinnin jälkeen. Valmis opinnäytetyö on nähtävillä Theseus – tietokannassa.

Pyydämme sinua vastaamaan kyselyyn **3.6.2020** mennessä. Vastaamiseen kuluu 5-15 min aikaa, riippuen kuinka paljon kukin haluaa kysymyksiä avata. Vastaa kysymyksiin ainakin muutamalla lauseella.

Toivomme, että kerrot asiasta niin paljon kuin mieleen tulee! Kiitos paljon vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Laura Orhanen & Sallamari Virtanen

Opinnäytetyön ohjaaja

Taina Huusko

LIITE 2

KYSELYLOMAKE

1. Minkälaiset Hyvän mielen kouluun liittyvät harjoitukset ovat mielestäsi olleet kivoja ja helppoja? Miksi?
2. Minkälaiset harjoitukset ovat mielestäsi olleet ikäviä tai vaikeita sinulle? Miksi?
3. Onko Hyvän mielen koulu vaikuttanut jotenkin ryhmähenkeen luokassa? Miten?
4. Mitkä asiat koet tukevan mielen hyvinvointia kouluympäristössä?
5. Mitkä asiat koet tärkeiksi omassa hyvinvoinnissasi koulun ulkopuolella?
6. Mitä käsite *mielen hyvinvointi* merkitsee sinulle?