

Anni Haaranen  
Senja Halonen

## **NUOREN VOIMAANTUMISEN TUKEMINEN**

Nuorten kokemuksia onnellisuudesta, palautteen saannista ja sosiaalisesta mediasta

## **NUOREN VOIMAANTUMISEN TUKEMINEN**

Nuorten kokemuksia onnellisuudesta, palautteen saannista ja sosiaalisesta mediasta

Anni Haaranen  
Senja Halonen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2011  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, hoitoyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Anni Haaranen ja Senja Halonen

Opinnäytetyön nimi: Nuorten voimaantumisen tukeminen – nuorten kokemuksia onnellisuudesta, palautteen saannista ja sosiaalisesta mediasta

Työn ohjaajat: Juha Alakuppi, Maria Kukkonen ja Seija Mattila

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2011

Sivumäärä: 50 + 6 liitesivua

---

Tutkimusprosessissa oli tarkoitus kuvailla nuorten kokemuksia ja ajatuksia sosiaalisen median käytöstä ja sieltä saadusta palautteesta. Tutkimuksen tavoitteena on että siitä saatua tietoa käytetään WiseSteps-ohjelman kehittämiseen, jotta ohjelmasta tulisi paremmin nuorten tarpeita ja kokemuksia vastaava. Meidän tavoitteenamme on tulevana psykiatriaan suuntautuvina sairaanhoitajina, saada työkaluja nuoren kohtaamiseen sekä ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön.

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Suoritimme tutkimusaineiston keruun Oulun seudun ammattiopiston Myllytullin yksikössä keväällä 2011 kahtena päivänä. Olimme läsnä tutkimusaineistoa kerätessä. Kyselyn muotona oli avoin, puolistrukturoitu kyselylomake. Aineiston käsitelimme aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset jakautuivat yhdistävästä käsitteestä (voimaantuminen) neljään yläluokkaan. Yläluokkina olivat onnellisuus, onnistuminen, palaute ja sosiaalinen media. Nämä teemat jakautuivat edelleen kahdesta neljään alaluokkaan. Tutkimuksessa selvisi että tutkimukseen osallistuvat nuoret hyötyvät saadusta palautteesta sekä ovat avoimia palautteenannon uusille väylille, kuten sosiaaliselle medialle. Palaute koettiin parhaimpana silloin, kun se oli rakentavaa ja rehellistä. Onnellisuutta ja onnistumisen tunnetta nuoret kokivat saaneensa muun muassa arkielämästä, koulusta, sekä toiminnallisista että muiden ihmisten/omien tavoitteiden kautta. Onnistumista määriteltiin omaan kokemuspohjaan peilaten.

Tutkimuksesta hyötyvät tutkitun koulun henkilökunta, tilaava yritys sekä hoitotyön opiskelijat. Koulun henkilökunta saa viime käden tietoa nuorten halukkuudesta palautteen saantiin sekä toiveista sen muodoista. Tuloksia voidaan hyödyntää WiseSteps-ohjelman kehityksessä, ottamalla nuorten mielipide huomioon. Tutkimuksesta löytyy myös jatkotutkimuksen aihe, kun ohjelma on otettu käyttöön kyseessä olevaan kouluun. Tämä tutkimus voi olla pohjana ohjelman käyttökokemusten tutkimisen teoriassa.

---

Asiasanat: Voimaantuminen, onnellisuus, onnistuminen, palaute, sosiaalinen media

# ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
School of health and social care, Option of nursing

---

Authors: Anni Haaranen & Senja Halonen  
Title of thesis: Supporting the Empowerment of the Youth  
Supervisors: Juha Alakulppi, Maria Kukkonen and Seija Mattila  
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2011  
Number of pages: 50 + 6 appendix pages

---

**Background:** Setting goals in life and in school and paying attention to how they are achieved have a big role in the feeling of success in students. Succeeding in setting goals, achieving them and taking feedback are beneficial for students' development, empowerment and general well-being.

**Aim:** The purpose of the study was to describe the experiences and thoughts of the students of Oulu Vocational College, Myllytulli Unit, about happiness, feedback of different situations in school and of the social media. The aim was to produce information that would help the assigner Wisecom to develop their program WiseSteps, which is a program that utilizes the social media and positive feedback. Our objective was to increase our professional growth by gaining information and finding tools to encounter young people and to learn to do preventative mental health care work.

**Method:** The study was qualitative and the material was collected by using open-ended, half-structured questionnaires. The total of 69 people answered the questionnaires. We processed the data using the method of content analysis.

**Results:** We came up with one unifying concept which was empowerment. The results were finally divided into four categories, which were happiness, succeeding in achieving goals, feedback from teachers, friends and family and the social media. The results showed that the people who answered the questionnaires benefitted from the feedback and were open to new ways of getting feedback. The feedback was thought to be most beneficial when it was given honestly and it was constructive. Happiness and the feeling of success were defined very subjectively. The informants had experiences of the feeling of happiness and success regarding various aspects of life, such as school, everyday life and of the goals that they had set themselves. Almost all of the informants were users of the social media and some of them thought the social media would be a useful tool in studying and getting feedback of studying.

**Conclusions:** With the help of this study the staff of Oulu Vocational College gets the latest information of the students' thoughts of receiving feedback and of reaching the goals set on studying. The results can also help Wisecom to develop WiseSteps to match users' needs better by using the informants' opinions.

---

**Keywords:** Empowerment, happiness, succeeding, feedback, social media

# SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT .....	4
SISÄLLYSLUETTELO .....	5
1 JOHDANTO.....	7
2 NUOREN VOIMAANTUMINEN, MOTIVAATIO JA ONNELLISUUS.....	9
2.1 Nuoren kehitys .....	9
2.1.1 Hyvä mielenterveys, hyvinvointi ja niiden ylläpito .....	11
2.1.2 Nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn merkitys.....	11
2.1.3 Vertaistuki .....	13
2.2 Voimaantumista tukevat menetelmät .....	14
2.2.1 Palaute .....	15
2.2.2 Vuorovaikutus voimaantumisen tukena .....	15
2.2.3 Onni ja onnellisuus voimaantumisen tukena .....	16
2.2.4 Onnellisuusharjoitukset ja onnellisuuspuhe .....	18
2.2.5 Positiivinen psykologia voimaantumisen tukena.....	18
2.2.6 Internetin sosiaaliset mediat voimaantumisen tukena .....	19
2.2.7 Sosiaalisen median mahdollisuudet .....	20
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	22
4 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN .....	23
4.1 Metodologia .....	23
4.2 Tiedonantajat ja heidän valinta .....	24
4.3 Tutkimusaineiston kerääminen .....	24
4.4 Tutkimuksen analyysi .....	25
5 TULOKSET.....	28
5.1 Onnellisuus .....	28
5.2 Onnistuminen .....	29
5.3 Palaute .....	31
5.4 Sosiaalinen media.....	32
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO .....	35
6.1 Onnellisuus .....	35

6.2 Onnistuminen .....	36
6.3 Palaute .....	37
6.4 Sosiaalinen media.....	38
7 POHDINTA.....	39
7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	39
7.2 Ammatillinen kasvu, tulosten hyödynnettävyys, jatkotutkimusaiheet .....	42
7.3 Yleistä pohdintaa työstä ja tuloksista .....	44
LÄHTEET .....	47
LIITEET.....	51

# 1 JOHDANTO

Olemme työskennelleet Wisecom -yritykselle WiseSteps -ohjelman parissa syksystä 2009 lähtien. WiseSteps on Wisecomien kehittämä palvelu, jossa hyödynnetään ratkaisukeskeisen työskentelyn periaatteita kännyköiden ja internetin tarjoaman nopean viestinnän kautta. Nuorten huolet ja halu auttaa toisiaan netin välityksellä on avannut ovet WiseSteps-palvelukonseptille. Palvelu on suunnattu erityisesti ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille, mutta se soveltuu myös muille ryhmille. (Kukkonen & Putkisaari 2009, Hakupäivä 25.9.2010.)

WiseStepsin ideana on luoda turvallinen ja kannustava ilmapiiri ryhmän jäsenten välille. Jokaisella on tukihenkilö, jonka kanssa kommunikoidaan WiseStepsin välityksellä. Ryhmän jäsenet kommunikoivat kannustavaan ja positiiviseen sävyyn. Onnistuminen, hyvä olo ja tavoitteet saavat näkyä. Tarkoituksena on kommentoida muiden tilapäivityksiä, kuulumisia ja tavoitteita kannustavaan sävyyn sekä iloita omista ja muiden onnistumisista, kun asetettu tavoite saavutetaan. Ohjelman tarkoituksena ei ole korvata kasvotusten käytävää keskustelua, vaan täydentää monimuotoista vuorovaikutusta. (Kukkonen & Putkisaari 2009, Hakupäivä 25.9.2010.)

Roolimme yrityksen toiminnassa ja projektin edetessä oli alun perin selvittää ohjelmaa käyttävien nuorten ihmisten mielipiteet ohjelman käyttöönotosta, motivoivasta vaikutuksesta, voimaannuttavasta vaikutuksesta sekä yhteisöllisyyden tunteen kokemisesta. Keväällä 2010 teimme lyhyen haastattelun ohjelmaa käyttäneille nuorille kyseisistä teemoista. WiseSteps -ohjelma oli alkupe-  
räisen suunnitelman mukaan tarkoitus ottaa käyttöön vuoden 2011 alussa, jolloin olisimme voineet kuvata ohjelman käyttökokemuksia opinnäytetyössämme. Ohjelman käyttöönotto viivästyi kuitenkin seuraavaan syksyyn, minkä vuoksi opinnäytetyömme vaihtui nuoria voimaannuttavia asioita tutkivaksi.

Aihe valikoitui pääasiassa tilaavan yrityksen toiveiden pohjalta. Näemme kuitenkin myös itse tutkimuksella ja sen tuloksilla olevan jopa yhteiskunnallisesti merkittäviä piirteitä, sillä nuorten mielenterveydellisten ongelmien ehkäisy on tänä päivänä paljon pinnalla. Lisäksi sosiaalisen median käyttö on nykymaailmassa iso osa monen nuoren arkipäivää. Miksei sosiaalista mediaa voisi käyttää yhä enemmän myös terveydellisten ongelmien ja ennaltaehkäisyn näkökulmasta?

Keräsimme tutkimusaineiston loppuraportin tekemistä varten Oulun seudun ammattiopiston Myllytullin yksikössä keväällä 2011 kahtena päivänä. Olimme läsnä tutkimusaineistoa kerätessä. Läsnä oli myös opinto-ohjaaja Marjo Mulari, joka oli yhteyshenkilömme koululla.

Raportin teoriaosuudessa pääaiheina ovat nuoren normaali kehitys sekä voimaantuminen eri näkökannoilta katsottuna. Voimaantuminen oli keskeinen käsite viitekehyksessä, sillä tutkimuksemme teema ja kysymykset liittyvät kaikki osaltaan nuoria voimaannuttaviin asioihin.

Positiivinen psykologia on ratkaisukeskeisen ajattelutavan työkalu, joten halusimme avata molemmat käsitteet tässä teoriaosuudessa. Lisäksi halusimme tuoda selkeästi esille positiivisen ajattelutavan hyödyt ja tämä onnistui esittelemällä esimerkkien avulla niin sanottuja onnellisuusharjoituksia. Antti Mattila ja Pekka Aarninsalo kertovat kirjassaan Onnen taidot, että on olemassa tieteellisesti tutkittua näyttöä harjoitusten mahdollisuudesta parantaa yksilön onnellisuutta. (Mattila & Aarninsalo 2009, 75.)

Käsitlemme sosiaalisia medioita ja niiden hyödynnettävyyttä sillä WiseSteps -ohjelmiston idea on verkossa käytävä keskustelu. Mahdollisuus teknologian hyödyntämisestä ihmisen elämän eri osa-alueilla on mielenkiintoinen näkökulma. Tilastokeskuksen mukaan 15–29 -vuotiaista suomalaisista noin 98 % on käyttänyt internetiä viimeisen kolmen kuukauden aikana (Tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2007, hakupäivä 27.9.2010.) Lisäksi kaikista internetiä käyttävistä ihmisistä noin 70 % on etsinyt tietoa terveyteen liittyvistä asioista. Internetiä siis käytetään paljon tiedon etsimiseen, mutta onko sen täysi potentiaali jo valjastettu käyttöömme? Internet luo rajattomasti mahdollisuuksia vuorovaikutukselle. (Tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2009, hakupäivä 27.9.2010.)

Tutkimuksen tavoitteena on parantaa ammatillista osaamistamme psykiatriaan suuntautuvina sairaanhoitajina. Ihmisen kohtaaminen on keskeinen osa psykiatrista hoitotyötä. Kartoittamalla nuorten onnistumiskokemuksia, palautteen merkitystä sekä onnellisuustekijöitä, pystymme mahdollisesti paremmin asettumaan ”lähelle nuorta” tulevina sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina sekä löytämään motivoivia asioita. Lisäksi saimme paljon teoretietoa tutkimuksen eri vaiheista sekä aihepiireistä. Aineistoa, joka tutkimuksessamme koski sosiaalista mediaa, voidaan mahdollisesti käyttää WiseSteps -ohjelman kehittämiseen, jotta se vastaisi nuorten tarpeita. Tutkimusjoukko koostuu opiskelijoista, jotka syksyllä 2011 aloittavat WiseSteps-ohjelman käytön. Tällöin nuoret saavat mieluisen ohjelman koulunkäynnin tueksi.



## 2 NUOREN VOIMAANTUMINEN, MOTIVAATIO JA ONNELLISUUS

Teoreettisen viitekehyksen tarkoituksena on aukaista keskeisiä käsitteitä tutkimukseemme liittyen. Nämä käsitteet ovat myös olennaisesti sidoksissa WiseSteps -ohjelmaan.

### 2.1 Nuoren kehitys

Nuoruus voidaan määritellä usealla eri tavalla. Se on usein subjektiivisesti koettua ja sen ajanjakso voidaan määritellä useiden eri kriteerien pohjalta. Toisin sanoen ihminen voi olla fyysisesti aikuinen, mutta henkisesti hyvinkin lapsenomainen. Toisaalta esimerkiksi 12-vuotias voi olla fyysisesti kehittymätön, mutta ajatusmaailmaltaan ikätasoaan edellä.

Nuoruuden kehitysvaiheisiin liittyy olennaisesti lapsen irtaantuminen vanhemmistaan sekä aikuisuminen. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 11–14, jolloin nuoren suhde omaan muuttuvaan kehoon muotoutuu uudelleen. 15–18-vuotiaana eletään keskinuoruuden vaihetta, jolloin tapahtuu psyykkistä kasvua ja irtaantumista vanhemmista. Nuoruuden jälkivaihetta elävät 19–22-vuotiaat. Tämän ajanjakson aikana nuoren oma minuus luojittuu ja kokonaispersoonallisuus eheytyy. (Moilanen ym. 2004, 46–47.)

Nuoruuteen liittyy paljon kehon fyysisiä muutoksia, jotka osaltaan vaikuttavat myös psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Jokainen ihminen käy läpi samat kehitysvaiheet geneettisen perimämme johdosta, mutta kehityksen ajallinen kulku vaihtelee paljon yksilöiden välillä. Aikajaksojen vaihteluihin ovat syinä yksilön perimä sekä ympäristötekijät. Kehitysvaiheille on tyypillistä sekä nopea eteneminen että asteittainen siirtyminen, eli nuori voi elää kahtakin kehitysvaihetta samanaikaisesti. Silti vain toinen niistä on sen hetkinen vallitseva kehitysvaihe. (Moilanen ym. 2004, 16.)

Nuoruus on ikävaiheena lyhytkestoinen, mutta sen kehitystehtävät muokkaavat ihmisestä ainutlaatuisen yksilön. Yksilö kohtaa kehitysvaiheita myöhemmissäkin ikävaiheissaan, mutta nuoruudessa kehittynyt minuus on mukana koko loppuelämän ajan.

Tytöillä murrosiän fyysinen kehitys kestää noin neljä vuotta. Ensimmäinen ulkoinen merkki tytön murrosiästä on rintojen kasvu. Muita fyysisiä muutoksia ovat häpykarvoituksen kasvu, ihon rasvoittuminen sekä pituuskasvun kiihtyminen. Suuret muutokset kuten kuukautisten alkaminen keskimäärin 13-vuotiaana voivat aiheuttaa kehitysvaiheelle tyypillistä ärtyneisyyttä ja epävarmuutta. (Kasvu ja kehitys - Murrosikä alkaa 2007–2009, hakupäivä 3.9.2010.)

Poikien kehittyminen fyysisesti aikuiseksi kestää noin kolme ja puoli vuotta. Rintojen kasvua ja kuukautisten alkamista lukuun ottamatta poikien fyysiset muutokset ovat samat kuin tytöillä. Lisäksi poikien kivekset kasvavat, yölliset siemensyöksyt sekä kontrolloimattomat erektiot voivat saada pojat tuntemaan samanlaista epävarmuutta ja ärtyneisyyttä kuin tytöt tuntevat omista muutoksistaan johtuen. Pojat reagoivat muutoksiin usein voimakkaammin kuin tytöt. (Kasvu ja kehitys – 12–15-vuotias 2007–2009, hakupäivä 3.9.2010.)

Vaikka fyysiset muutokset on läpikäyty, jatkuvat nuorella psyykinen kasvu sekä persoonallisuuden muotoutuminen (Iivanainen ym. 2008, 570). Nuoren psyykinen kehitys on usein paljon jäljessä fyysisestä kehityksestä, joten sekin tekee kehityksestä usein ongelmallista. Nuorelta saatetaan odottaa tiettyjä asioita, kuten liikaa vastuunottoa, vaikkei nuori ole siihen vielä valmis. Nuoruusikä tuo tullessaan järjestäytyneitä ja korkeatasoisia psyykkisiä toimintoja, jotka ovat vuorovaikutuksessa sekä keskenään että myös ympäristön kanssa. P. Bloss nimittää nuoruusikää ihmisen toiseksi mahdollisuudeksi, jolloin yksilö voi korjata lapsena tapahtuneen kehityksen puutteita ja traumoja. Näin yksilöllä on mahdollisuus kehittyä kohti eheämpää aikuisuutta. (Moilanen ym. 2004, 48.)

Nuoruuteen kuuluu oleellisena osana myös seksuaalisuuden muuttuminen. Nuoren on tärkeä itse hahmottaa suhteensa seksuaalisuuteensa muun muassa fantasioiden kautta. On tärkeää että nuori kykenee tässä vaiheessa käsittelemään lapsuudessa keskeneräiseksi jääneitä asioita. Nuoruudessa on tyypillistä nähdä asiat mustavalkoisina, jonka avulla nuori pyrkii älyllistämään ympäröivää maailmaa sekä suhdetta vanhempiinsa (Bildjuschkin & Ruuhilanti 2010, 71–72). Nuori rakentaa oman seksuaalisen identiteettinsä pohtimalla tunteitaan itseään sekä eri sukupuolta olevia kavereitaan kohtaan. Seksuaalisuuden kehitykseen voi liittyä myös seksuaalisia kokeiluja samaa sukupuolta olevien kavereiden kanssa. Seksuaalisuus on iso osa yksilön minuutta ja siksi on tärkeää, että seksuaalinen identiteetti jäsentyy nuoruuden kehitysvaiheiden myötä. (Aalto 2007, hakupäivä 3.9.2010.)

### **2.1.1 Hyvä mielenterveys, hyvinvointi ja niiden ylläpito**

Hyvällä mielenterveydellä tarkoitetaan mielen ja ruumiin tasapainoa ja hyvinvointia. Tämä ei kuitenkaan ole absoluuttinen totuus terveys- ja sairauskäsitteiden vuoksi. Esimerkiksi fyysisesti sairaalla ihmisellä ei välttämättä ole mielenterveydellisiä ongelmia ja vastaavasti myös toisinpäin. Vuorovaikutus, leikkiminen, kyky käydä koulua, tunteiden ilmaisu, sekä pettymysten ja vastoin käymisten sietäminen ovat osa lapsen ja nuoren mielenterveyttä. Myös riittäväällä itsetunnolla, omanarvontunnolla ja ihmisten arvostamisella on osansa. Yksilön ominaisuuksia, jotka ilmentävät hyvää mielenterveyttä, voivat olla muun muassa kyky kestää pettymyksiä, kyky joustaa ja sopeutua, vaikeista tilanteista selviäminen sekä omien puutteiden hyväksyminen. (Lahti, Kamppinen, Salonen, Heiskanen, Bäckström, & Mäkijärvi, 2001, 12.)

Hyvän mielenterveyden ylläpito on läpi elämän kestävä prosessi. Ihmiset kohtaavat elämässään vaikeita tilanteita ja selviävät niistä kukin tavallaan. On kuitenkin yksilöstä lähtöisin olevia asioita, jotka tukevat hyvän mielenterveyden säilymistä. Niitä on muun muassa oman elämän ja sen merkityksen ymmärtäminen, kyky ja halu oppia, uskallus jakaa omia ongelmiaan muiden kanssa sekä ristiriitojen selvittämisen taito. Hyvää mielenterveyttä tukevat myös ulkoiset tekijät, kuten turvallinen ympäristö, läheiset ihmissuhteet ja mielekkäät tehtävät. (Lahti 2001, 12.)

Ihmisen hyvinvointi kokonaisuudessaan on erittäin laaja käsite. G.H. von Wrightin mukaan onnellisuutta voidaan pitää hyvinvoinnin täyttymyksenä. Tosin ihminen voi myös erehtyä luulemaan että tietyt asiat ovat hänelle hyväksi, vaikka eivät sitä olisikaan. Jo vuosituhansien ajan eri filosofit ovat antaneet näkökulmia siihen, mikä tekee ihmisen hyvinvoivaksi. (Mattila & Aarninsalo 2009, 27.) ”Hyvinvointi laajimmassa merkityksessä viittaa siihen, mitä meillä on kun elämme elämää, joka on hyvä meille” (Mattila & Aarninsalo 2009, 25). Positiivinen psykologia ja sen harjoitukset liittyvät hyvinvoinnin osa-alueiden huomaamiseen ja niiden arvostuksen oppimiseen.

### **2.1.2 Nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn merkitys**

Tutkimukset osoittavat lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden lisääntyneen. Lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden esiintyminen on paitsi kansanterveydellinen ongelma, myös suuri haaste terveydenhuollolle. Lisäksi mielenterveystyöhön tarvittavien resurssien määrä on arvioitu suureksi. Näin ollen tarve ehkäisevään mielenterveystyöhön on välttämätön. Lapset ja nuoret

ovat erittäin hyvä ehkäisevän toiminnan kohderyhmä. Muutosvaiheessa oleva nuori ja hänen perheensä ovat tuloksellisinta ehkäisevän mielenterveystyön kohderyhmä. Ehkäisevässä mielenterveystyössä paras hyöty saadaan yhdistämällä erilaisia mielenterveyttä tukevia työmuotoja, toisiinsa toisin sanoen käytetään *monikanavaista toimintaa*. (Moilanen ym. 2004, 373.)

Ehkäisevä työ sisältää kolme eri osa-aluetta. Primaaripreventio on toimintaa, joka vähentää häiriöiden määrää. Kun riskitekijä on olemassa, lisääntyy yksilön alttius sairastua. Haavoittuvuus on ominaisuus joka altistaa nuoren sairastumiselle, vaikka riskitekijöitä ei olisikaan ympäristössä tavallista enempää. Suojaavat tekijät saattavat taas estävät sairastumisen, vaikka riskitekijöitä olisi-kin. Riskitekijänä on muun muassa lapsen/nuoren vaikea temperamentti, jonka vaikutuksesta vuorovaikutus muuttuu kielteiseen suuntaan. Lisäksi riskitekijöitä ovat esimerkiksi vammaisuus, pitkäaikainen sairaus, vanhempien (psykkiset) sairaudet, perheen taloudellinen tilanne sekä traumaattiset kokemukset kuten hyväksikäyttö. (Moilanen ym. 2004, 374.)

Ehkäisevä työ voidaan jaotella rakentavaan, suojaavaan ja parantavaan mielenterveystyöhön. Rakentava toiminta on yhteisiin asioihin vaikuttamista yhteiskunnan keinoin. Esimerkiksi koulujen opetuksen sisältöön vaikuttaminen voi edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä yhteiskunnallisella tasolla. Suojaava toiminta tarkoittaa lasten ja nuorten suojaamista riskitekijöiltä, kuten sairauksilta ja kriiseiltä. Parantavaan toimintaan kuuluu olemassa oleviin häiriöihin ja ongelmiin puuttuminen, sekä koko perheen tukeminen kaikilla elämän osa-alueilla. (Moilanen ym. 2004, 374.)

Ehkäisevään työhön kuuluu erilaisiin riskitekijöihin puuttuminen ja lapsen tai nuoren kehityksen kannalta positiivisten tekijöiden esiin nostaminen. Yhteiskunnallisella tasolla tehtävillä päätöksillä koskien lasten ja nuorten hyvinvointia, on suuri merkitys ongelmien ehkäisyn kannalta. Äitiys- ja lapsineuvoloille sekä kouluterveydenhuollolle ohjatut varat määrittävät melko paljon ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä tehdään ja kuinka laadukasta se on. (Moilanen ym. 2004, 375–376.) Vanhempien ohjaaminen on myös ensisijaisen tärkeää, jotta he oppisivat huomaamaan poikkeavuudet nuoren käytöksessä. Tunnistamalla poikkeavaa käytöstä oppivat vanhemmat myös ajoissa huomioimaan mahdollisia ongelmia tai koetun trauman. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 72.) Ennaltaehkäisevää työtä on kaikenlainen tiedotus, neuvontapalvelut, mielenterveyttä tukevien aktiviteettien tarjoaminen kuten liikuntaryhmät, henkisen tuen tarjoaminen keskustelemalla ja kuuntelemalla sekä vertaistuki.

### 2.1.3 Vertaistuki

Vertaistuki on asioiden jakamista toisen samassa elämäntilanteessa olevan kanssa. Se on ihmisten suhteiden muoto, joka yhdistää keskinäisen tasa-arvoisuuden, keskinäisen solidaarisuuden sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen. Se auttaa usein löytämään uusia näkökulmia sekä tuo voimaa arkielämään. Kuuntelu, kannustaminen, kunnioittaminen, vastavuoroisuus, vierellä kulkeminen, vertaisuus ja jakaminen ovat vertaistuen kulmakiviä. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset ymmärtävät usein toisiaan samanlaisten elettyjen kokemusten yhdistäessä heitä. Ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee toisen ihmisen tukea, kokemusta ja antoisaa vuorovaikutusta. Vertaistuellla on suuri merkitys paitsi samaa sairautta sairastavien keskuudessa, myös terveiden ihmisten vuorovaikutuksessa; myönteisestä palautteesta ja kannustuksesta on hyötyä terveen minäkuvan rakentamiseen. (Rekola 1998, hakupäivä 10.10.2011.)

Hyvä esimerkki vertaistuesta ovat Sydänliiton järjestämät leirit ja tapaamiset, joissa samaa sairautta sairastavat tapaavat toisiaan jakaakseen kokemuksiaan ja tunteitaan. Sydänliitossa vertaistukijan tehtävänä on välittää kokemustietoa siitä, mitä on olla sydänpotilas ja miten sairauden kanssa tulee toimeen. Vertaistukija on kuuntelija, kokemusten jakaja, rohkaisija ja tiedonvälittäjä. Toinen esimerkki vertaistuesta voisi olla samaa koulua käyvä joukko ihmisiä. Vertaistuen taustalla ei tarvitse olla traumaattisia kokemuksia tai sairauksia, vaan kyse voi olla hyvinkin arkisista asioista, kuten koulussa jaksamisesta ja hyvästä luokkahengestä. Tällöin vertaistukijana voi toimia kuka tahansa samassa tilanteessa oleva. Tärkeintä on kuitenkin tukiryhmään osallistuvien tasa-vertaisuus, solidaarisuus sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. (Vertaistuki 2011, hakupäivä 3.8.2011.)

Mikäli osallistuminen vertaistukitapaamisiin ja -toimintaan on vapaaehtoista, kokemus on yleensä antoisa. Omasta tilanteesta saattaa saada täysin uuden kuvan vertaistuen kautta. Jos joutuu osaksi vertaistukiryhmää vasten tahtaan, voi yksilö kokea ilmapiirin painostavana ja vertaistuen tarjoamat hyödyt vähäisinä. Näin voi käydä esimerkiksi koululuokassa, jossa yhteishenki on huono. Ihminen hakeutuu luonnostaan erilaisiin vertaistukiryhmiin omasta elämäntilanteesta riippuen. Ryhmästä muodostuu ideaali tilanteessa ihmisten välinen, vastavuoroinen ja tasa-arvoinen. Vertaistukiryhmiin hakeutuminen on usein automaattista. Ihmisen lähipiirissä voi olla hyvinkin erilaisia persoonia, mutta usein ajatusmaailmat kohtaavat tästä huolimatta. Usein vertaistukiryhmä herättää ihmisiä parantamaan yhteisöä sekä omaa asemaansa siinä. Vertaistuellla on usein voimaan-

nuttava vaikutus siihen osallistuville, erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. (Vertaistuki - "en olekaan ainut" 2011, hakupäivä 18.10.2011.)

## **2.2 Voimaantumista tukevat menetelmät**

Voimaantumisella tarkoitetaan sisäistä vahvistumista, henkilökohtaisten kykyjen parantumista, kokemusta omasta sisäisestä vahvuudesta sekä tasapainoa itsensä ja ympäristönsä välillä. Voimaantumisen myötä yksilö kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä. Voimaantumista kutsutaankin usein ihannetilaksi yksilön valintojen ja sosiaalisen ympäristön välillä. "Voimaantumis- eli empowerment-orientaatio voi toimia teoreettisena viitekehysenä ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivissä hankkeissa, esimerkiksi johtamis-, henkilöstö- ja työkuultuurin edistämisessä." (Siitonen & Robinson 2001, hakupäivä 27.9.2010.) Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on jatkuva, yksilökohtainen prosessi. Yksilö ei voi voimaantua toisen puolesta. (Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua 1999, hakupäivä 27.9.2010.)

Martin Fordin motivoivien järjestelmien teorian mukaan päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot ovat tärkeä osa voimaantumista. Ilman näitä voimaantuminen ei onnistu. Voimaantuminen epäonnistuu myös silloin, jos yksi osa-alue jää puuttumaan. Avoimuus, luottamus, tasa-arvo sekä rohkaiseminen edistävät voimaantumisen toteutumista esimerkiksi työpajoilla. Voimaantuminen on selkeästi yhteydessä ihmisten hyvinvointiin, sillä se edesauttaa kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä, parantaa itsetuntoa, lisää toiveikkautta ja saa aikaan tunteen siitä, että yksilö hallitsee omaa elämäänsä. (Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua 1999, hakupäivä 27.9.2010.)

Mikäli yksilö on voimaantunut, hän suuntaa ajatuksensa ja havaintonsa niihin asioihin, jotka tekevät hänet onnelliseksi. On tärkeä havainnoida ja pohtia, miltä itsestä tuntuu. Voimaantunut yksilö tuntee olonsa energiseksi ja elinvoimaiseksi sekä saa täyden potentiaalinsa käyttöön. Positiivisuus ruokkii positiivisuutta ja näin ollen tunne oman elämän hallinnasta edistää positiivista mielialaa. Voimaantuminen on jokaisen yksilön henkilökohtainen prosessi, sillä sen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä erilaisina käyttäytymismalleina ja taitoina. (Voimaantuminen ja elämän avaimet 2009, hakupäivä 27.9.2010.)

Mielestämme voimaantumisen hyödyt on tärkeää huomioida useilla elämän eri osa-alueilla. Sen avulla voidaan edistää työyhteisön hyvinvointia, ammatillista kasvua, itsetuntemusta ja yleistä

psykkistä hyvinvointia. Onnelliseksi tekevien asioiden tiedostaminen kanavoi yksilön voimavaroja niihin kohteisiin, mihin hän niitä haluaa käyttää. Mielestämme voimaantumisen apuvälineinä voidaan käyttää positiiviseen psykologiaan kuuluvia onnellisuusharjoituksia, joiden avulla yksilön ajatusmalli voi muuttua voimavarakeskeiseksi.

### **2.2.1 Palaute**

Palautteen saaminen edistää työ- ja oppilasyhteisöiden toimintaa sekä parantaa työtyytyväisyyttä yhteisössä. Palaute voi olla hyvin annettuna hyödyllistä ja yksilön toimintaa edistävää tai toisaalta huonosti annettuna työmotivaatioita laskevaa. Palautteen antamisessa tärkein työkalu on oma persoona. Muita palautteenantoon liittyviä osatekijöitä voi harjoitella erilaisissa arkipäivän tilanteissa. (Palautteen antaminen ja saaminen 2009, hakupäivä 4.3.2011.)

### **2.2.2 Vuorovaikutus voimaantumisen tukena**

Ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla pyritään ratkaisuihin, tavoitteiden ja päämäärien löytämiseen. Vaikka kaikkiin elämän pulmiin ei voi löytää ratkaisua, ratkaistavissa olevia ongelmia pyritään kohtaamaan suuntautumalla tulevaisuuteen toiveikkoudella sekä voimavaroja etsimällä ja tukemalla. Ihmiset etsivät usein syytä ongelmiinsa, mikä saattaa johtaa syyttelyyn ja syyllisyyteen. Ratkaisukeskeisen ajattelutavan mukaan parempi olisi pyrkiä inhimillisempään lähestymistapaan, jossa edistysaskeleet kohti ratkaisua innostavat eteenpäin. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 14.)

Ratkaisukeskeinen menetelmä on kehitetty USA:ssa 1950-luvulla. Useat ansioituneet tutkijat ja terapeutit ovat tehneet ajattelutavasta kansainvälisesti tunnetumman luennoimalla, kirjoittamalla kirjoja, työskentelemällä terapeutteina, kehittäjinä ja kouluttajina. Menetelmän avulla on saatu hyviä tuloksia terapioissa, mutta se soveltuu myös laajasti kaikkeen yhteisölliseen toimintaan. Sitä voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi työyhteisöissä luomaan hyvää yhteishenkeä. Unelmien, toiveiden ja tavoitteiden esille tuominen tuovat energiaa ja innostavat ihmisiä enemmän kuin ongelmiin syventyminen. (Katajainen ym. 2003, 16.)

Englantilaiset Peter Lang ja Elspeth McAdams ovat tiivistäneet ratkaisukeskeisyyden ajattelutavan työtä ohjaavaksi lauseeksi ”Every problem is a frustrated dream”. Lauseen suomentaminen on haastavaa, koska sillä on erilaisia merkityksiä riippuen tarkastelutavasta. Ongelmien ilmaantu-

essa ei keskitytä syyllisten etsimiseen tai ongelman kehityskaaren tarkasteluun, vaan pyritään etsimään (hyvää) arvoa, joka tekee asiasta ongelman. Ongelmat voivat olla yksilöllisiä tai yhteisöllisiä, mutta tärkeintä on etsiä arvoja ja tavoitteita, jotka tekevät asiasta ongelman. Esimerkiksi, jos henkilö haluaa lopettaa tupakoinnin, hänen ei tulisi keskittyä lopettamisen vaikeuteen. Tärkeää olisi keskittyä niihin syihin, millä perusteilla on päätöksensä tehnyt, kuten rahan säästämiseen, terveyteen ja läheisiin. Riitatilanteen ratkaisussa kahden osapuolen väliltä löytyy usein yhtenäinen tarkoitus tai arvo, joka riitatilanteeseen on johtanut. Ongelmatilanteissa keskitytään tämän yhteisen tarkoituksen tai arvon löytämiseen sekä tapoihin, joilla niihin voidaan yhdessä pyrkiä. (Katajainen ym. 2003, 16–17.)

Voimavarat käyttöön -kirjassa on listattu ratkaisukeskeisen ajattelutavan painotuksia onnistuneiden terapiasuhteiden pohjalta. Näiden käsitteiden pohjalta voidaan lähestyä hyvinvointia ja onnellisuuden lisäämistä (liite 1). Ratkaisukeskeistä ajattelutapaa voidaan käyttää hyödyksi henkilökohtaisissa ongelmatilanteissa, yhteisöllisten ristiriitatilanteiden selvittämisessä sekä työyhteisön yhteishengen edistämässä. Ratkaisukeskeisyyden työkaluja ovat erilaiset mielikuvaharjoitukset, joissa kannustetaan itseä onnistumaan, asetetaan konkreettisia tavoitteita, varaudutaan takapakkaisiin, käytetään positiivisia sanavalintoja kuten ”pystyn siivoamaan” eikä että ”minun pitää siivoata”. Kaikki kyseiset keinot luovat pohjaa positiivisemmän ajattelutavan omaksumiselle ja ratkaisujen saavuttamiselle. (Katajainen ym. 2003, 59, 112, 119, 143–144.)

### **2.2.3 Onni ja onnellisuus voimaantumisen tukena**

Mitä ovat onni ja onnellisuus? Onnellisuuden määrittely on hankalaa, sillä jo pelkällä sanalla ”onnellisuus” on useita merkityksiä. Onnellisuus perinteisesti on hyvin subjektiivista ja arvovapaasti mitattavissa. Diener on kuitenkin pyrkinyt SWB-testillään muuntamaan onnellisuuden käsitteen mitattavaksi määreeksi, joka voidaan jaotella kolmeen tekijään. Onnellisuus koostuu paljosta positiivisuuden tunteesta, vähistä negatiivisista tunteista sekä suuresta tyytyväisyydestä omaan elämään. Wayne Sumnerin mukaan taas ”onnellisuus nähdään yksilön reaktiona omaan elämäntilanteeseensa *sellaisena kuin hän itse sen näkee*”. (Mattila & Aarninsalo 2009, 17–18.)

Onnellisuusteorioita on kehitelty useita ja jotkut niistä ovat hyvin hankalasti todistettavissa. Heybronin teorian mukaan psykologiseen onnellisuuteen kuuluu neljä osa-aluetta: psykologinen hedonismi, elämään tyytyväisyys -teoriat, tunnetilateoriat ja hybriditeoriat. Hedonismin mukaan miellyttävät kokemukset voittavat epämiellyttävät ja onnellisuus on nautinto. Elämään tyytyväisyys-



teorioiden kannattajien mukaan onnellisuus on positiivista asennetta omaa elämää kohtaan, jolloin yksilö itse määrittelee onnellisuutensa lähtökohdat ja tärkeysjärjestykset. Koska onnellisuus on subjektiivisesti koettua elämään tyytyväisyys-teorian mukaan, on sitä myös hankala mitata luotettavasti. Esimerkiksi tutkittavan henkilön mielentila saattaa vaikuttaa tuloksiin. (Mattila & Aarninsalo 2009, 19.)

Tunnetila teoreetikot pitävät Heybronin mukaan onnellisuutta henkilön tunnetilojen kokonaisuutena. Masennukseen kuuluu taipumus kokea negatiivisia tunnetiloja, kun taas onnellisuuteen kuuluu positiivisten tunteiden kokeminen. Hybriditeorioissa tuodaan esille kaikkia aikaisemmin mainittuja teorioita. Se on yhdistelmä elämän tyytyväisyyttä, tunnetiloja ja nautintoa. Mattila kertoo, että Heybronin mukaan ”esimerkkinä on positiivisen psykologian käyttämä ”subjektiivinen hyvinvointi”. (Mattila & Aarninsalo 2009, 20.)

Mikä näistä teorioista on sitten oikea? Vaikka onnellisuutta voidaan pohtia tieteellisesti eri teorioita hyödyntäen, onnellisuus on silti ennen kaikkea subjektiivinen kokemus. Onnellisuutta voisi olla hyödyllisempää tarkastella sen tarpeellisuuden ja henkilökohtaisen hyödyn näkökulmasta. Mitä henkilö saa onnellisuudesta? Toisille raha tuo onnellisuutta, joku kokee onnentunteen rakkaudesta tai opintomenestyksestä. Karkeasti sanottuna se, mitä yksilö pitää elämässään tärkeänä, tuo onnen.

Onnellisuuden subjektiivisuuskin voidaan jaotella alalajeihin. Daniel Haybron käyttää termiä ”psychic affirmation” eli psyykinen merkki hyvinvoinnista. Termiin sisältyy kolme onnellisuuden lajia. *Hyväksyntä* kattaa positiiviset tunnetilat ilo-surullisuus- akselilla, joiden vastakohtia ovat surullisuus ja ärtyneisyys. *Uppoutumiseen* liittyvät positiiviset tunteet löytyvät energisyys-depressio-akselilta. Tämän lajin vastakkainen tunnetila on Haybronin mukaan depressio, joka voidaan psykiatri ja filosofi Carl Ellottin mukaan nähdä kenties onnellisuuden medikalisoituna (=sairaudeksi tai häiriöksi määritelty) vastakohtana. Mielentyyneys-ahdistus -akselilla sijaitsevat *virittymiseen* viittaavat positiiviset tunteet. Mielentyyneyttä (ataraksia) on pidetty kautta aikojen pidetty tärkeimpänä elämäntavoitteena. Haybron on laajentanut mielentyyneyden käsitteen sisältämään sisäisen varmuuden, vakauden, itsevarmuuden, asettautumisen tai täyden kotiutumisen omaan elämään. (Mattila & Aarninsalo 2009, 22–23.)

Lykkenin ja Tellegrenin arvioivat kaksostutkimukset osoittavat että yksilön geneettinen perimä määrää 50 % onnellisuuden ”määrästä”. Myös yksilön kasvuolosuhteet vaikuttavat aina siihen,

miten geneettiset taipumukset tulevat esille. Onnellisuudesta 10 % koostuu ulkoisista elämän olosuhteista kuten rahasta, adaptoitumisesta, sosiaalisuudesta, uskonnollisuudesta ja iästä. Näin ollen 40 % onnellisuudesta on yksilön ”omissa käsissä” ja näin ollen omaksumalla positiivisen ajattelutavan, yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan. (Mattila & Aarninsalo 2009, 42–45.)

#### **2.2.4 Onnellisuusharjoitukset ja onnellisuuspuhe**

On olemassa tieteellisesti tutkittua näyttöä siitä, että toiminnallisilla onnellisuusharjoituksilla on mahdollisuutta lisätä ihmisten onnellisuutta. Harjoitusten soveltuvuus ja niistä saatava hyöty ovat kuitenkin yksilöllisiä ja niiden käyttö muotoutuu usein käyttäjän omien tarpeiden mukaan. Harjoituksista on hyötyä muun muassa elämän erilaisissa ongelmatilanteissa sekä myös itsensä kehittämisesä. (Mattila & Aarninsalo 2009, 75.)

Käytännön harjoittelulla ja omalla aktiivisuudella on suuri merkitys henkilön onnellisuuteen. Iso joukko onnellisuutta lisäävistä harjoitteista laittavat yksilön aktiiviseen rooliin, joka luo itselleen hyvän ilmapiirin elää. Aktiivinen rooli takaa toimijalle tunteen omaan elämäänsä vaikuttamisesta sekä mahdollisuuden toteuttaa muutokset itse. Onnellisuuspuheen opettelu on yksi tärkeistä aktiivisista harjoitteista.

Onnellisuuspuheella tarkoitetaan selkeästi puhetta onnellisuudesta ja sen tuomisen keinoista. Onnellisuuspuheella ja onnellisuuspuhonnalla on usein suuri merkitys ihmisten arkielämässä, sillä suuria päätöksiä pohditaan usein onnellisuuteen peilaten. Esim. ”olenko onnellinen, jos...”. Lisäksi kirjassa esitetyn tutkimuksen mukaan oman onnellisuuden määrää arvioidaan usein väärin, jos sitä etukäteen arvioidaan positiivisen ja negatiivisen tuloksen näkökulmasta. Onnellisuuspuheen ja onnellisuuteen adaptoitumisen ymmärryksellä yksilö voisi ennustaa suhtautumista erilaisiin tilanteisiin paremmin. Näin ollen reagointi niin hyviin kuin huonoihinkin tilanteisiin muuttuisi paremmin ennustettavaksi ja hallittavaksi. (Mattila & Aarninsalo 2009, 76.)

#### **2.2.5 Positiivinen psykologia voimaantumisen tukena**

Positiivisen psykologian tarkoitus on tasapainottaa psykologisen tutkimuksen negatiivisuutta. Se on suhteellisen uusi tieteenala ja se pyrkii täydentämään perinteistä psykologiaa, jossa on perinteisesti keskitytty ihmisten sairauksiin, niiden oireisiin, ihmisten heikkouksiin ja puutteisiin. David Myers on arvioinut että vuosina 1887–2000 ilmestyneissä psykologisissa julkaisuissa käsiteltiin

14 kertaa enemmän negatiivisia tunteita kuten masennus, ahdistus, viha kuin positiivisia tunteita kuten onni, toivo, rakkaus, kiitollisuus ja anteeksianto. Positiivisen psykologian tarkoituksena on tutkia ihmisten vahvuuksia sekä vahvistaa ihmisten onnellisuutta. Tukemalla ihmisten luonteen vahvuuksia ja hyveitä tavoitellaan psykologisten ongelmien ennaltaehkäisyä. Tarkoituksena ei ole ongelmien ja häiriöiden, eikä ihmisen olemassa olevien heikkouksien kieltäminen, vaan hyväksyä niiden kuuluvan elämään. ( Mattila & Aarninsalo 2009, 10–11.)

Positiivinen psykologia torjuu väitteen elämän helppoudesta ja yltiöpositiivisuudesta. Onnellisuuden näkökulma on yhtä tieteellinen kuin minkä tahansa psyykkisen sairaudenkin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielialan kohottaminen hetkellisesti on helppoa, mutta ei ole takeita siitä, että yksi tapa elää ja tehdä asiat, tekisi kaikki ihmiset onnelliseksi. Positiivisen psykologian tarkoitus ei ole opettaa ajattelemaan kaikesta positiivisesti, vaan opettaa hyödyntämään keinoja, jotka tukevat yksilön hyvinvoinnin tavoitteita. ”Positiivinen psykologia on palannut filosofian juurille tutki- maan hyveiden ja persoonallisten vahvuuksien merkitystä ihmisen elämässä.” (Biografia ja esitte- ly 2004, 24.9.2010.)

## **2.2.6 Internetin sosiaaliset mediat voimaantumisen tukena**

”Internet on eri puolille maailmaa ulottuva digitaalinen tietoverkko, joka koostuu tuhansista pie- nemmistä, teknisesti toisiinsa liitetystä verkoista.” (Laitinen & Rissanen 2007, 7). Se on nykyään kaikkien saatavilla ja laajasti käytössä ihmisen arkielämässä. Rauli Kohvakan tilastokeskukselle tekemän tutkimuksen mukaan 82 % 16–74 -vuotiaista suomalaisista on käyttänyt internetiä vii- meisen kolmen kuukauden aikana. Internetin käyttäjistä 91 % luki sähköpostia, tiedonhakuun ta- varoista ja palveluista sitä käytti 86 % ja omaan terveyteen liittyvään tiedonhakuun 68 % (Interne- tin käyttö on yleistä ja arkista 2009, hakupäivä 25.9.2010). Internet on siis laajasti käytetty työkalu tiedonhakuun, virastoasioiden hoitoon, opiskeluun, raha-asioiden hoitoon, kanssakäymiseen, pe- laamiseen, tavaroiden myymiseen ja ostoon sekä verkostoitumiseen. Internetin monet käyttö- mahdollisuudet avaavat ovia myös uuden teknologian tuomiseksi terveydenhuoltoon.

Ihmisten kiinnostus internetissä tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen luo paljon uusia mahdollisuuksia myös ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle. Yhdysvalloissa tehdyssä kysely- tutkimuksessa havaittiin, että ihmiset etsivät tietoa erilaisista kroonisista sairauksista sekä vertais- tuesta. Moni uskoo, että vuorovaikutuksen sekä henkilökohtaisuuden lisäämisellä ja uusien, luo-

vien menetelmien kehittämisen avulla internetiä voidaan hyödyntää nykyistä paremmin. (Aaltonen 2003, 9.)

Internetin terveysaiheisten sivujen käyttäjät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: terveisiin, vastikään diagnoosin saaneisiin ja kroonisesti sairaisiin ja heidän läheisiinsä. Terveet käyttäjät etsivät tietoa satunnaisesti elämäntilanteensa mukaan ja esimerkiksi raskaana olevat etsivät tietoa raskauteen liittyvistä aiheista. Terveet etsivät usein tietoa myös sairauksien ja ongelmien ennaltaehkäisystä. (Aaltonen 2003, 9-10.)

Internet on hyvä keino etsiä vertaistukea helppoutensa vuoksi. Joidenkin ihmisten on helpompi keskustella anonyymisti aroista asioista. Toisaalta taas kaikki eivät osaa käyttää ja hyödyntää internetin tarjoamia sosiaalisia yhteisöjä. Jotkut kokevat pelottavaksi sen tosiasian, että internetissä jokainen voi esiintyä vääränä henkilönä. Onkin hyvä suhtautua varauksella nettikirjoitteluun ja kannattaa pohtia mitä haluaa itsestään kertoa omalla nimellä. Myös tiedonhaun suhteen on syytä olla varovainen, sillä internet on vapaa foorumi, jonne kuka tahansa voi kirjoittaa mitä tahansa. Sosiaalisia yhteisöjä luodaan internetiin lisää koko ajan. Internetin sosiaalisia yhteisöjä voidaan hyödyntää myös työpaikka- tai luokkakohtaisesti. Sivustoja, kuten Oulun ammattikorkeakoulun intra, voidaan käyttää opiskelun työkaluna tai esimerkiksi erilaisia chat-sivustoja toisen kannustamiseen.

### **2.2.7 Sosiaalisen median mahdollisuudet**

Koulujen viestintäkäytännöt ovat nopeaa vauhtia muuttumassa sosiaalisen median suosion kasvun myötä. Tietoyhteiskunnan kehittymisen myötä mediaopetuksesta sekä netissä tapahtuvien ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisestä on tullut osa opetussuunnitelmia. Mediataitoja on tärkeä oppia käyttämään sekä viestin tuottajana että vastaanottajana. Tietoyhteiskuntaan kuuluu nykyäänä yhä enemmän viestinnällisyys, jonka keinoja voidaan käyttää koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön. (Rättilä 2007, 3, 19, 21.)

Viime vuosina on yhä enemmän kiinnitetty huomiota ns. kollektiiviseen oppimiseen, jossa keskeisinä pidetään erilaisia yhteistoiminnallisia tilanteita, yhteisiin käytäntöihin oppimista sekä hiljaisen tiedon jakamista. Viime vuosina on kiinnitetty erityisen paljon huomiota omatoimiseen ja vertaistukeen perustuvaan oppimiseen. Tutkimusten mukaan internetin sosiaalisessa yhteisössä toimiminen kehittää yksilön tiedollista ja taidollista osaamista. Näin myös tiedon tuottaminen ja hallinta

siirtyvät yhä enemmän aktiivisen käyttäjän ulottuville. Verkossa käytävä aktiivinen keskustelu tukee näin ollen oppimista "säilömällä" tuotettua tietoa pitkään käydyn keskustelun jälkeenkin. (Rättilä 2007, 23–24.)

Internetin suuri potentiaali piilee verkossa tapahtuvassa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Verkon avulla voidaan kytkeä resursseja ja ihmisiä yhteen, jolloin puhutaan myös ns. digitaalisesta voimaantumisesta. Sitä voidaan kuvata prosessina oppia käyttämään verkkoa keinona vaikuttaa yhteisiin asioihin. (Rättilä 2007, 39.) Sosiaalista mediaa on käytetty jo jonkin aikaa kouluissa oppimisen tukena. Näiden keinojen käytössä on kuitenkin vielä kehitettävää. (Rättilä 2007, 50.)

Katja Niemelän tutkimuksen mukaan keskustelupalstojen käyttäjät kokevat saavansa toisiltaan tukea, neuvoa ja apua. Tutkimuksen mukaan käyttäjät pitivät verkkokeskustelusta saatua vertaistukea ja yhteisöllisyyttä erittäin tärkeinä. Niemelän mukaan tutkimuksen tulokset osoittivat verkko-yhteisöjen oleva monille käyttäjistä erittäin tärkeitä. (Niemelä 2010, 30, 70 ja 76.) Niemelän tutkimustulokset osoittavat sosiaalisen median tärkeyden ainakin tiettyjen ryhmien vertaistuen tarjoajana. Jotta keskusteluista ja keskusteluita tarjoavista ohjelmista saataisiin yhä enemmän hyötyä, olisi tärkeää kartoittaa yhä enemmän juuri yksilön kokemaa hyötyä sekä keinoja, joilla sitä voitaisiin lisätä.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimusprosessissa on tarkoitus kuvailla nuorten kokemuksia ja ajatuksia onnistumisesta, onnellisuudesta, palautteesta sekä sosiaalisen median käytöstä ja sieltä saadusta palautteesta.

Tutkimuksen tavoitteena on parantaa meidän ammatillista osaamistamme psykiatria suuntautuvina sairaanhoitajina. Ihmisen kohtaaminen on keskeinen osa psykiatrista hoitotyötä. Kartoittamalla nuorten onnistumiskokemuksia, palautteen merkitystä sekä onnellisuustekijöitä, pystymme mahdollisesti paremmin asettumaan ”lähelle nuorta” tulevana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina sekä löytämään motivoivia asioita. Lisäksi saimme paljon teoretietoa tutkimuksen eri vaiheista sekä aihepiireistä. Aineistoa, joka tutkimuksessamme koski sosiaalista mediaa, voidaan mahdollisesti käyttää WiseSteps -ohjelman kehittämiseen, jotta se vastaisi nuorten tarpeita. Tutkimukseen osallistuvien hyötynä on erilaisten kokemusten tunnistaminen sekä uskallus tuoda ne julki. Asioiden ja tilanteiden tulkintatavalla on suuri merkitys positiivisen elämänasenteen omaksumisessa. Voidaan sanoa, että kyky nähdä positiivisia asioita luo positiivisuutta. (Mattila & Aarninsalo 2009, 21.)

Olemme asettaneet seuraavat tutkimuskysymykset:

Millaisia kokemuksia ja mielipiteitä nuorilla on voimaantumisen ja sitä tukevista asioista?

Millaisia kokemuksia nuorilla on saamastaan palautteesta?

Millaiset asiat lisäävät nuorten onnellisuuden ja onnistumisen kokemuksia?

## 4 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN

### 4.1 Metodologia

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole olemassa olevien faktojen todentaminen, vaan tutkittavien kokemusten ja mielipiteiden esilletuominen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita kielen piirteistä, säännönmukaisuuksien keksimisestä, tekstin tai toiminnan merkityksen ymmärtämisestä tai reflektiosta. Tutkimustyyppimme on puolistrukturoitu ja holistinen eli kokonaisvaltainen. Holistisuus tarkoittaa sitä, että aineistoa käsitellään syvällisesti ja sen näkemyksen valossa, joka on syntynyt yksityiskohtaisen perehtymisen ansiosta. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on kuitenkin tyypillistä se, että jokainen tutkija tekee oman tutkimuksensa omalla ainutlaatuisella tavallaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 156.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän lähtökohtaan sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Tutkimuksessa on otettava huomioon, ettei todellisuutta voi mielivaltaisesti pirstoa osiin. Tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toinen toistaan ja monenlaisten suhteiden löytäminen on mahdollista. (Hirsjärvi ym. 1997, 152.)

Keräsimme tutkimuksemme aineiston käyttämällä puolistrukturoitua kyselylomaketta. Yksi kyselytutkimuksen etu on, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, sillä vastaajiksi voidaan saada useita henkilöitä ja tutkija voi myös kysyä monia asioita. Kyselymenetelmä on tehokas, sillä se säästää aikaa. Mikäli kyselylomake on suunniteltu huolellisesti, aineiston käsittely voidaan käsitellä nopeasti tallennettuun muotoon ja analysoida tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 1997, 184.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Aineisto voi jäädä pinnalliseksi ja tutkimuksia voidaan pitää teoreettisesti vaatimattomina. Kyselytutkimusta käytettäessä ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, eli ovatko he vastanneet kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Yksi kyselylomakkeen heikkous on myös se, että sitä käytettäessä ei ole selvää, miten onnistuneita tutkijan asettamat vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Mahdollisia väärinymmärryksiä on hankala kontrolloida. Ylipäätään ei voida olla

varmoja, miten perehtyneitä vastaajat ovat siihen aihealueeseen, josta tutkija on kysymykset laatinnut. (Hirsjärvi ym. 1997, 184.) Hyvän, selkeän lomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta paljon monenlaista tietoa ja osaamista. Se on myös aikaa vievää. Joissakin tapauksissa kato, eli vastamattomuus nousee suureksi. (Hirsjärvi ym. 1997, 184.) Tämä luonnollisesti vaikeuttaa tutkijan työtä tai mahdollisesti tuhoaa sen kokonaan.

## **4.2 Tiedonantajat ja heidän valinta**

Tutkimusjoukko valikoitui yrityksen ja koulun yhteistyön tuloksena. Tutkimusjoukko koostui 69:ä Oulun seudun ammattiopistossa, Myllytullin yksikössä opiskelevasta henkilöstä. Kyselyyn osallistujat olivat eri koulutusaloilta, kuten kosmetologialalta, logistiikkapuolelta sekä ammattistarttiryhmästä. Osallistujista 18 oli miehiä ja 51 naisia. Miehistä 15–18-vuotiaita oli yhdeksän ja 18–25-vuotiaita yhdeksän. Naisista 33 oli 15–18-vuotiaita, 16 18–25-vuotiaita ja kaksi yli 25-vuotiaita.

## **4.3 Tutkimusaineiston kerääminen**

Työssämme tutkijan ja tutkittavan suhde oli etäinen, koska käytimme kyselylomaketta. Kyselylomake oli puolistrukturoitu, sillä kysymykset oli asetettu valmiiksi, mutta vastaaja voi kuvailla ajatuksiaan vapaasti. Pyrimme tutkimuslomakkeen kysymysten avulla siihen, että aineiston luonne tulee olemaan vastaajan kokemuksia kuvaava, mikä taas puhuu enemmän tulosten kvalitatiivisuuden puolesta. Tämän vuoksi haastattelulomakkeemme kysymykset on laadittu siten, että ne vaativat vastaajan omaa ajatustyötä ja niiden julkituomista vastauksissa. (Hirsjärvi ym. 1997, 124.) Sekä kvalitatiivisessa että kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija voi olla etäällä tutkittavista tai lähellä heitä. Kvalitatiivinen tutkimus ei siis välttämättä merkitse läheistä kontaktia tutkittaviin. (Hirsjärvi ym. 1997, 183.) Esimerkiksi meidän tutkimuksessamme tutkimuksen tekijöiden ja tutkittavien suhde jäi etäiseksi, sillä käytimme jo mainitsemaamme puolistrukturoitua kyselylomaketta.

Kyselylomakkeemme koostui neljästä pääaihepiiristä ja 29 kysymyksestä (liite 2). Pääaihepiirit olivat onnellisuus, onnistuminen, palaute sekä sosiaalinen media. Tutkimuslomakkeen aihepiirit sekä kysymysvalinnat muotoutuivat työn tilaajan, teoriatiedon ja oman mielenkiintomme pohjalta. Aineiston keräämisen muotona on puolistrukturoitu malli, jossa kysymykset ja niiden esittämisjärjestys on kaikille sama. Tämän tyyppisen lomakkeen käyttö on perusteltua, mikäli tutkittavia on useita ja he edustavat melko yhtenäistä ryhmää. Puolistrukturoitu lomake käy myös intiimien ja



arkojen asioiden selvittämiseen. Lomake sopii myös silloin, kun halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita, kuten arvoja, ihanteita ja perusteluja. (Metsämuuronen 2000, 41–42.)

Pyrimme ottamaan huomioon nuorten elämäntilanteen kokonaisvaltaisesti muotoilemalla kysymykset heidän elämänvaiheelleen sopiviksi. Lisäksi avoimella kysymyksen asettelulla jätimme nuorille mahdollisuuden kuvata omin sanoin omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan.

Keräsimme tutkimusaineiston Oulun seudun ammattiopiston Myllytullin yksikössä keväällä 2011 kahtena päivänä. Ennen aineiston keruuta testasimme laatimaamme kyselylomaketta ikäryhmään kuuluvilla henkilöillä. Näin saimme varmistuksen kysymysten oikeasta määrästä sekä vastausajan riittävydestä. Olimme läsnä tutkimusaineistoa kerätessä. Läsnä oli opinto-ohjaaja Marjo Mulari, joka oli myös yhteyshenkilömme koululle. Ennen kyselyiden jakamista pidimme lyhyen suullisen alustuksen, jossa kerroimme keitä olemme, miksi olemme koululla sekä miksi ja kenelle aineistoa kerätään (liite 3). Osallistujat vastasivat kyselyyn ryhmittäin. Suurin osa kyselyyn osallistuneista nuorista vastasi kysymyksiin itsenäisesti pohtien. Osa nuorista tarvitsi vastauksiinsa apua ja sai sitä vertaistukena toiselta ryhmänsä jäseneltä.

#### **4.4 Tutkimuksen analyysi**

Tutkimustehtävät voivat tiukastikin ohjata analyysitavan valintaa, mutta näin ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla. Tehtävä ja analyysi ovat yleensä rakenteeltaan samankaltaisia. Aineiston analyysi on yksi tutkimuksen ydinasia. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää millaisia vastauksia hän saa ongelmiin. Joskus voi käydä niin, että analyysivaiheessa tutkijalle selkiytyy miten ongelmat olisi alun perin pitänyt asettaa. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2009, 221.)

Aineiston järjestämisen ensimmäinen vaihe on tietojen tarkistus. Aineistosta on tarkistettava kaksi asiaa; sisältyykö siihen selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko oleellisia tietoja. Mikäli tutkimuksessa on käytetty kyselylomaketta, on tutkijoiden päätettävä tuleeko osa lomakkeista hylätä. Vastaaja on voinut täyttää lomakkeen muutoin huolellisesti, mutta jättänyt vastaamatta yhteen mittarin osioon. Tällaisen paperin hylkääminen on tuhlausta. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.) Tietojen täydentäminen on toinen vaihe. Dokumentti- ja tilastoaineistoa voidaan tarvittaessa täydentää haastatteluiden ja kyselyiden avulla. Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysin tekoa varten. Kvalitatiivisen aineiston järjestäminen on iso urakka. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston puhtaaksikirjoittaminen eli litterointi on usein tarkoituksenmukaista. Aineisto voidaan litteroida kerätystä aineistosta tai valikoiden esimerkiksi teema-alueiden mukaisesti. Ennen litteroinnin aloittamista tutkijoiden tulee tietää, minkälaista analyysia he aikovat tehdä. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että aineiston kerääminen ja analysointi tapahtuvat ainakin osittain yhtä aikaa. Aineiston analysoinnissa yhdistyy analyysi ja synteesi, jolloin analyysissa kerätty aineisto hajotetaan käsitteelliseksi osiksi ja synteessin avulla nämä osat kootaan uudelleen (tieteellisiksi) johtopäätöksiksi. Tätä kutsutaan myös abstrahoinniksi, eli tutkimusaineisto järjestetään siihen muotoon, että sen perusteella tehdyt johtopäätökset pystytään irrottamaan yksittäisistä henkilöistä, tapahtumista ja lausumista. Tavoitteena on siirtää ne yleiselle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle. (Metsämuuronen 2000, 51.)

Lopullinen sisällön analyysi voidaan jakaa seitsemään eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on tutkijan herkistymisen vaihe, jonka edellytyksenä on se, että tutkija tuntee perinpohjaisesti oman aineistonsa. Teoreettisen tiedon tulee olla niin ikään hallinnassa ja keskeisten käsitteiden hallinta on tärkeää. (Metsämuuronen 2000, 54.) Seuraavat vaiheet ovat aineiston sisäistämisen ja teoretisoinnin vaihe, joka kattaa pitkälti ajattelutyön. Tätä vaihetta seuraa aineiston karkea luokittelu, jolloin tutkija jakaa aineiston keskeisempiin luokkiin tai teemoihin. Kun aineisto on karkeasti luokiteltu, on aika täsmentää tutkimustehtävää ja käsitteitä. (Metsämuuronen 2000, 54.)

Seuraava vaihe analyysissa on eri ilmiöiden esiintymistiheyden ja poikkeusten toteaminen sekä näistä seuraava uusi luokittelu. Sen jälkeen tehdään ristiinvalidointi, eli saatuja luokkia puolletaan ja horjutetaan kerätyn aineiston mukaan. Viimeinen vaihe on johtopäätösten ja tulkintojen tekeminen, eli analyysin tulos siirretään laajempaan tarkasteluun. (Metsämuuronen 2000, 54.)

Tutkimuksessamme aineiston analyysi eteni kuvatulla tavalla. Perehdyimme saatuun tutkimusaineistoon huolellisesti, käyden läpi kaikki yllä mainitut prosessin vaiheet. Valmistavassa seminaarissa kokosimme keskeisempiä käsitteitä ja hyödynsimme opittua teoretietoa. Näin ollen vahvistimme myös saatua esiymmärrystä, joka auttoi analyysinaloituksessa.

Aineiston sisäistäminen ja teoretisointi oli pitkäaikainen prosessi, joka jatkui koko tutkimuksen ajan. Keräsimme aineiston keväällä 2011, jolloin myös luimme saadut vastaukset ensimmäisen kerran läpi. Varsinaisen aineiston analysoinnin aloitimme kesällä 2011, eli pidimme pienen

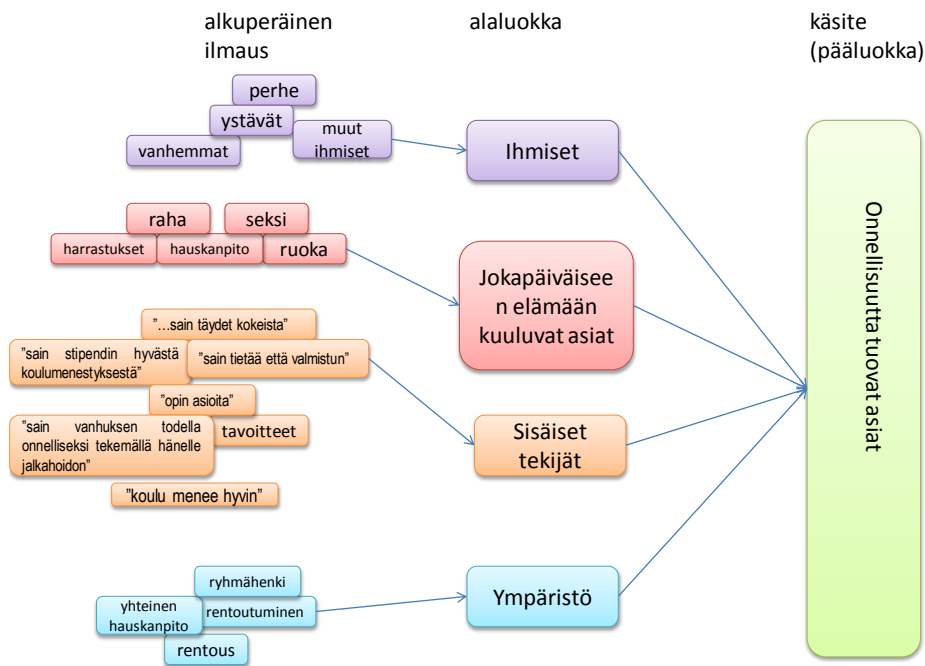
tauon ennen kuin aloimme varsinaisesti perehtyä aineistoon. Ensimmäisenä jaottelimme vastausmateriaalin vastaajien sukupuolen ja iän mukaan.

Syksyn 2011 aikana litteroimme eli kirjoitimme puhtaaksi kyselylomakkeiden vastaukset. Kävimme yhdessä läpi jokaiseen kysymykseen annetut vastaukset kirjoittamalla ne yksitellen aihepiireittäin jaotelluille Word-dokumenteille. Alusta asti huolehdimme, että vastaukset pysyvät alkuperäisinä. Aineiston käsittelyssä on tärkeää pyrkiä säilyttämään aineisto mahdollisimman pitkälle sellaisena, mitä on sanottu ja miten on sanottu. (Kylmä & Juvakka. 2007, 110.) Litteroinnissa otimme huomioon useasti esiintyvien vastausten määrän sekä niiden autenttisuuden. Lisäksi otimme huomioon tyhjäksi jätetyt kohdat.

Aineiston tarkan luetteloinnin jälkeen jaoimme neljästä kysymyspääluokasta (onnellisuus, onnistuminen, palaute, sosiaalinen media) saadut vastaukset kategorioihin niiden yhtenevän luonteen mukaisesti. Aineiston sisällöllistä analyysia voi helpottaa erilaisia käsitekarttoja hyödyntäen. Käsitekartan etuna on ennen kaikkea sen visuaalisuus ja tutkija voi sen avulla hahmottaa ison kokonaisuuden ja siihen kuuluvat pienet osat samanaikaisesti. Visuaalinen käsitekartta selkiyttää eri osien välisiä suhteita. Käsitekartan avulla tutkija voi huomata selkeämmin oleelliset ja epäoleelliset seikat. (Metsämuuronen 2000, 54.) Myös me hyödynsimme visuaalista käsitekarttaa jakaessamme vastauksia eri kategorioihin. Esimerkiksi onnellisuus kohdassa esiintyivät alkuperäisilmaukset perhe, ystävät ja kaverit, joista rakentui alaluokkaan ihmiset. Alaluokat yhdistyivät tuloksissa neljään pääluokkaan eli käsitteeseen. Kun pääluokat eli käsitteet olivat kaikista kysymyspääluokista selvät, aloimme kirjoittaa auki saamiamme tuloksia. Etsimme johtopäätösten tueksi aiheisiin liittyviä tutkimuksia, joilla saimme perusteltua tekemämme johtopäätökset.

## 5 TULOKSET

Analysoimme saadun tutkimusaineiston pääluokittain seuraavan kuvion mukaisesti. Kuviossa esitellään ensimmäisen pääkategorian tulosten jaottelu.



Kuvio 1. Analyysikaavio

### 5.1 Onnellisuus

Tutkimustulostemme mukaan ensimmäiseksi pääluokaksi muodostui käsite onnellisuus. Nuorten vastauksissa korostuivat neljä osa-aluetta (alaluokkaa); **ihmiset, jokapäiväiseen elämään kuuluvat asiat, sisäiset tekijät ja ympäristö**. *Ihmiset*, jotka tekivät onnelliseksi, olivat kaverit, perhe, ystävät sekä muut nuorten elämässä mukana olevat henkilöt. *Jokapäiväiseen elämään kuuluvia onnellisuutta tuovia asioita* olivat raha, ruoka, seksi, erinäiset harrastukset kuten hauskanpito, musiikki, urheilu ja elämä yleensä tekivät osan vastaajista onnellisiksi. *Sisäisistä tekijöistä* tärkeiksi nousivat tavoitteeseen pääsy ja siitä tunnustuksen saaminen, onnistuminen ja rentoutuminen.

Asioiden osaaminen tuotti onnellisuutta suurimmalle osalle vastaajista. Osa vastaajista koki koulussa onnistumisen yhdeksi tärkeäksi onnellisuuden tuojaksi. Koulussa onnistumista kuvattiin mm. näillä sanoilla:

”...sain täydet kokeista”

”koulu menee hyvin”

”sain stipendin hyvästä koulumenestyksestä”

”sain tietää että valmistun”

”opin asioita”

”sain vanhuksen todella onnelliseksi tekemällä hänelle jalkahoidon”

Toisiin ihmisiin kohdistuva käytös, kuten ystävällisyys, toisten huomioon ottaminen, kuuntelu, ystävän auttaminen ja uusien ihmissuhteiden solmiminen tekivät osan vastaajista onnellisiksi. Samantyylliset teemat olivat onnellisuuden tuojia myös koulumaailmassa. Sieltä esimerkeiksi nousi mm. hyvä ryhmähenki, koulunkäynnin rentous ja yhteinen hauskanpito.

Onnellisuuden kokemiseen vaikuttivat sekä uudet taidot että *ympäristö*. Noin puolet vastaajista oli tullut onnellisiksi osattuaan:

”puhaltaa purkkakuplia =)”

”laittaa lampun kattoon”

”uida maratoniin”

”hoitaa itse ”vaikeita” aikuisten asioita”

”käyttää traktorin kouraa ja sain kehuja xD”

”olla liekeissä”

Ympäristön osalta onnellisuuden tuojiksi koettiin esimerkiksi hyvä ruoka, loman alkaminen sekä tietokoneille pääsy.

## **5.2 Onnistuminen**

Vastaajat kokivat onnistuneensa viimeisen parin tunnin aikana kolmella eri osa-alueella, jotka olivat **koulu/työ**, **mieliala** sekä **päivittäiset toiminnot**. Nuoret kokivat *kouluun ja työhön* liittyviksi onnistumisiksi mm. kouluun (ajoissa) tulemisen, tunnilla kuuntelun, hyvin menneet koulutehtävät sekä omiin ammattialoihinsa liittyvät käytännön tehtävät, kuten LDR-kytkimen teon sekä onnistuneen meikin ja kampauksen teon. Myös pitkällä aikavälillä koetut onnistumiset liittyivät usein kou-

lunkäyntiin. Muun muassa työn saaminen, mieluisalle ammattialalle pääsy sekä edellisen koulutuksen läpäiseminen olivat pitkän aikavälin onnistumisia.

*Mielialaan* liittyvää onnistumista tuotiin esille seuraavin esimerkein:

”olen ollut hyvällä tuulella”

”olen onnistunut olemaan ystävällinen kaikille”

”olen ollut kärsivällinen”

”olen onnistunut pitämään malttini”

*Päivittäisiin toimintoihin* liittyviä onnistumisia olivat erilaisissa peleissä pärjääminen, hienojen sätkien kääriminen, päivän aikataulun suunnittelu, siivoaminen sekä kahvin juonti. Kuluneiden viime päivien aikana nuorten onnistumiskokemukset liittyivät edellisessä kappaleessa mainittujen pääluokkien lisäksi **ihmisiin sekä sosiaalisiin tilanteisiin**. *Ihmisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin* liittyviä onnistumisia koettiin olevan uusien kavereiden saaminen, hyvän mielen tuottaminen toiselle ihmiselle ja hyvä käytös muita kohtaan.

Pitkän tähtäimen onnistumisiksi koettiin koulumenestyksen lisäksi muun muassa yleinen elämänlaadun parantuminen sekä omasta terveydestä huolehtiminen kuntoilun aloittamisen myötä. Lisäksi itsenäistymiseen liittyvät asiat, kuten järkevä rahankäyttö sekä yksinasuminen tulivat vahvasti esille. Oma kehittyminen ja sen eteen tehty kova työ siivittivät onnistumista pitkällä aikavälillä. Oma kehittyminen näkyi muun muassa seuraavissa vastauksissa:

”pääsin pois masennuksesta”

”Suomenmestaruus”

”koiran koulutus”

”oon selvinnyt hengissä”

”olen onnistunut luomaan ihania ja kestäviä ystävyysuhteita sekä parisuhteen”

Kaikissa osioissa noin kuudesosa vastaajista koki, etteivät he olleet onnistuneet jossakin mainituista aikamääreistä.

Koettuihin onnistumisiin johtivat nuorten vastausten perusteella ympärillä olevien ihmisten eli koulun henkilökunnan, perheen, kaverien ja ystävien tuki sekä oma kova työnteko ja aktiivisuus. Vain muutama jätti nimeämättä onnistumiseen johtaneita syitä. Kaikki vastanneet kuvasivat onnistumista positiivisilla ilmauksilla.

Nuorten mielestä oli tärkeää huomioida omaa onnistumista, sillä siihen liittyi positiivisia tunteita. Onnistumisen huomiointi on tärkeää, koska:

”muuten ei pysty nauttimaan elämästä”

”silloin huomaa olevansa hyvä ja osaa arvostaa itseään”

”se motivoi”

”se lisää itsevarmuutta ja positiivista mieltä”

”tsemppaa ja antaa spurttia”

”auttaa yrittämään lisää ja pyrkimään parempiin tuloksiin”

Nuoret huomasivat onnistumisensa sekä muiden reaktioista että omista tunteistaan. Omia tunteita he kuvasivat muun muassa näin:

”tuntuu höpöille”

”tulee iloinen mieli”

”tulee fuck-yeah-olo”

Nuoret toivoivat, että kaverit kannustaisivat, antaisivat palautetta, tukisivat sekä puhuisivat enemmän onnistumisista. Nämä asiat saivat nuoret huomaamaan omat onnistumisensa paremmin.

### **5.3 Palaute**

Kyselyyn vastanneet nuoret kokivat hyvän palautteen olevan pääasiassa **positiivista**. Nuoret kuvailivat sekä sitä millaista palautteen pitäisi sisällöllisesti olla että miltä palautteen vastaanottaminen tuntuu. Avainsanoja olivat *rehellisyys, positiivisuus, kehuminen, rakentava kritiikki ja totuudenmukaisuus*. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että hyvä palaute voi sisältää myös **negatiivisia** piirteitä, jotta se olisi mahdollisimman totuudenmukaista. Huonoa palautetta kuvailtiin muun muassa seuraavin ilmauksin:

”pelkkää negatiivista”

”kaunistelua”

”tärkeää mutta ei mukava kuulla”

”kehittävää”

”ei rakentavaa”

”kuitenkin hieman kannustavaa”

”ihan hyvä-kommentti”

Muutama vastaajista ei ollut kuvaillut, minkälaista hyvä ja huono palaute heidän mielestään on.

Kyselyyn vastanneet nuoret olivat saaneet palautetta ensisijaisesti läheisiltä ihmisiltä, kuten kavereilta tai perheeltä. Myös opettajien antama palaute nousi esille voimakkaasti. Kuudesosa vastaajista koki saavansa palautetta kaikkialta ja kaikilta. Lisäksi osa nuorista ilmaisi halunsa saada ”jonkinlaista palautetta koko ajan”.

Noin puolet nuorista koki onnistumisista saadun palautteen tuntuvan hyvältä. Loput kuvasivat tunnetta erilaisin positiivin termein. Onnistumisista saatu palaute kohotti nuorten mukaan itsetuntoa, havainnollistaa tulevaisuutta ja antaa tunteen tilanteen hallinnasta. Nuorten antamissa vastauksissa nousi esille annetun palautteen perustelun tärkeys myös silloin, kun tehty asia on onnistunut. Toisaalta esille nousi myös onnistumisista saadun palautteen vastaanottamisen haasteellisuus, jota kuvattiin esim. näin:

”ei osaa suhtautua `ylpeästi”

Noin puolet vastaajista haluaisi saada palautetta kasvotusten esim. kavereiden kertomana tai rennosti keskusteluiden lomassa. Muutama mainitsi halunsa saada kirjallista palautetta sähköpostin välityksellä. Loput vastaajista kuvailivat, miten tai millaisiin tilanteisiin liittyen palautetta haluttaisiin saada. Palaute haluttiin saada ilman ”erityistä palauteistuntoa” ja palautetta toivottiin saatavan silloinkin, kun sitä ei itse aktiivisesti kysy/hae.

## **5.4 Sosiaalinen media**

Tulosten mukaan nuoret käyttävät useita eri sosiaalisen median muotoja. Vastaajista vain neljä kertoi, ettei käytä mitään sosiaalista mediaa. Lähes kaikki sosiaalista mediaa käyttävät vastaajat mainitsivat ”olevansa Facebookissa”. Toinen lähes yhtä käytetty sosiaalisen median väline oli Windows Messenger. Muita käytettyjä sivustoja olivat Irc-Galleria, Twitter, erilaiset chatit ja forumit, Hotmail, Blogger, Kuvake, MySpace, Nettiauto sekä d53-nettipelit. Tärkein syy käyttää sosiaalista mediaa oli yhteydenpito kaukanakin asuviin kavereihin ja sukulaisiin sekä mahdollisuus uusien ihmissuhteiden solmimiseen. Toinen tärkeäksi noussut syy olivat sosiaalisen median käyttöön liittyvät positiiviset ominaisuudet, kuten sen käytön vaivattomuus sekä ”hupsan” ajanvietteen mahdollisuus. Sosiaalinen media koettiin hyvänä maksuttomana vaihtoehtona puhelimesta kes-



kustelulle. Ne vastaajat, jotka eivät käyttäneet sosiaalista mediaa, kuvailivat syitä seuraavilla syytaateilla:

”en halua viedä koko yksityisyyttä koko maailman nähtäville, minun saa yhteyden puhelimella”,  
”vaihdan kuulumiset henkilökohtaisesti” sekä  
”aikaakuluttavaa”

Nuorten kuvaamat kokemukset sosiaalisen median käytöstä liittyivät pääsääntöisesti yhteydenpitoon ystävien ja sukulaisten kanssa. Sosiaalisen median käyttö koettiin sekä hauskaksi, vaivattomaksi ja taloudellisesti järkeväksi yhteydenpitovälineeksi että koukuttavaksi, kiusaamisväyläksi ja pintapuoliseksi yhteydenpitovälineeksi. Nuoret kokivat, että netin kautta voi olla helpompi sanoa asioita, joita ei kasvotusten sanoisi, ihmisistä voidaan saada väärä kuva ja/tai tieto leviää. Lisäksi nuoret kokivat, että sosiaalisessa mediassa voi törmätä myös ahdisteleviin ihmisiin ja käyttöön liittyy myös epävarmuus siitä, kuka netin toisessa päässä on.

Kolmas osa vastaajista koki, ettei ollut saanut palautetta sosiaalisen median kautta. Alle kymmenen vastaajaa oli saanut huonoa palautetta. Loput kuvasivat saatua palautetta positiivisin ilmauksin. Sosiaalisessa mediassa oli mm. kannustettu, onniteltu erilaisten onnistumisten jälkeen, annettu rakentavaa ja humoristista palautetta ja kehuja. Sosiaalisessa mediassa muotoutuneet ryhmät koettiin pääasiassa positiivisiksi, sillä ne saavat samanhenkiset ihmiset yhteen, helpottavat keskustelua sekä mielipiteen ilmaisua ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmien negatiivisiksi puoliksi mainittiin niihin liittyvä nettikiusaamisen mahdollisuus, ulkopuolelle jäänti, syrjintä, erilaiset ”inside”-porukat, julkkisten haukkuminen sekä juorujen leviäminen. Myös se, ettei käytä sosiaalista mediaa, koettiin eristävän ryhmästä.

Nuoret kertoivat sosiaalisessa mediassa ystävilta/tutuilta saadun palautteen pääasiassa kasvattavan (koulu)motivaatiota. Saatu positiivinen palaute vaikutti kannustavasti sekä auttoi jaksamaan paremmin. Toisaalta kouluasioiden puiminen lisäsi stressiä ja negatiivinen palaute laski motivaatiota. Valtaosan mielestä sosiaalisessa mediassa saatu palaute nosti mielialaa ja toisaalta negatiivinen aiheutti ärtymistä sekä mielialan laskua. Saatu palaute vaikutti nuorten mukaan itsetuntoon pääasiassa samalla tavalla kuin mielialaan. Joidenkin mielestä saadulla palautteella ei ollut vaikutusta (koulu)motivaatioon, mielialaan eikä itsetuntoon.

Nuorten mukaan sosiaalisen median hyödyntäminen koulumaailmassa olisi tarpeellista, koska:  
”sieltä saisi enemmän tukea luokkalaisilta”

”se auttaisi opiskelijaa henkilökohtaisesti”

”luokkakohtaisesti voisi kehittää sellaisen missä olisi sitten kaikki tärkeät asiat siellä heti ensimmäisenä esillä”

”se auttaa yrittämään ja tsemppaa kaikkia”

”siellä voi keskustella kouluasioista”

”siellä voisi tehdä etätehtäviä netin välityksellä”

”tehdyt tehtävät voisi julkaista ja ihmiset voisi tykätä niistä”

”opettajat voisivat antaa jatkuvaa palautetta tällöisen palvelun kautta”

Alle kymmenen vastaajista ei kokenut kyseisenlaista palvelua tarpeelliseksi. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että osalla nuorista oli vaikeuksia hahmottaa palvelun ideaa ja sen hyödynnettävyyttä koulumaailmassa. Noin kaksi kolmasosaa vastaajista koki kuitenkin, että palvelu voisi olla hyödyllinen koulunkäyntiä ajatellen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Päädyimme seuraaviin johtopäätöksiin tutkimustuloksista. Johtopäätökset on jaoteltu samalla tavalla kategorioihin kuin tulokset.

### 6.1 *Onnellisuus*

Saamamme aineiston perusteella tutkimusjoukon nuorten onnellisuuteen vaikuttavat eri osatekijät. Onnellisuutta tuovat tekijät koettiin hyvin subjektiivisina. Sekä normaalit arkiset asiat että yksittäiset hetket koettiin onnen tuojina. Koulumaailmassa tutkimusjoukon nuorten onnellisuuden kokemiseen liittyivät myös selkeästi onnistuminen ja uuden oppiminen. Arjessa ja koulumaailmassa onnellisuuteen vaikuttavat tekijät olivat hyvin samankaltaisia, esimerkiksi ihmissuhteiden merkitys sekä uuden oppiminen nousivat keskeisiksi teemoiksi. Itselle tapahtuneet positiiviset asiat lisäsivät onnellisuutta. Tämän lisäksi kanssaihminen huomioonottaminen ja heille hyvän mielen aikaansaaminen tekivät osan nuorista onnellisiksi. Vastauksista huokuivat positiivisuus lähimmäisenrakkaus sekä oma että muiden hyvä mieli. Nuorten paneeli 2011 -tutkimuksen tulokset ovat hyvin samansuuntaiset; nuorten hyvinvointiin vaikuttavat pääasiassa kaverit, perhe, koulu, harrastukset ja terveys. Koulusta saatava hyvinvointi koettiin onnistumisina. (Nuorten paneeli 2011-tutkimus, hakupäivä 15.8.2011.)

Barbara Fredrickson listaa kymmenen onnellisuutta kuvaavaa tunnetilaa. Nämä tunnetilat ovat ilo, kiitollisuus, mielentyyneys, kiinnostus, toiveikkuus, ylpeys, huvittuneisuus, inspiraatio, kunnioitus ja rakkaus. Fredricksonin mielestä on tärkeää, että nämä positiiviset tunnetilat esiintyvät yksilön elämässä. Hänen mukaansa on tärkeää, että yksilö pohtii, mitkä asiat ja tilanteet elämässä saavat aikaan näitä tunteita. Fredrickson painottaa tunnetilojen olevan henkilökohtaisia ja hänen mukaansa positiivisia asioita löytyy synkimmästäkin tilanteesta. Mikäli henkilö haluaa oppia näkemään asiat positiivisessa valossa, täytyy opetella näkökulman vaihtamisen taito. Asioiden ja tilanteiden tulkintatavalla on suuri merkitys positiivisen elämänasenteen omaksumisessa. Voidaan sanoa, että kyky nähdä positiivisia asioita luo positiivisuutta. (Mattila & Aarninsalo 2009, 21.)

Tutkimusten mukaan onnellisuudella on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja jopa elämän pituuteen. Dienerin ja Biswas-Dienerin tekemän Nunna-tutkimus osoittaa onnellisuuden

vaikutuksen elämän pituuteen. Tutkimuksessa seuratussa ryhmästä positiivisen elämänasenteen omaavat elivät pidempään kuin negatiivisen. Tämän tutkimuksen tuloksen mukaan positiivisuuden ja onnellisuuden vaikutus on siis merkittävä yksilön fyysisenkin terveyden kannalta. Positiivinen psykologia tarjoaa käytännön keinoja lisätä onnellisuuden ja positiivisuuden tunnetta ja näin myös ehkäisee erilaisten mielenhäiriöiden syntyä, sekä parantaa elämänlaatua. (Mattila & Aarinsalo 2009, 12.)

## **6.2 Onnistuminen**

Tutkimuksemme vastaajat määrittivät myös onnistumisen omakohtaiseen kokemiseen perustuen. Suurin osa koki onnistumisen olevan asetettujen tavoitteiden täyttymistä. Toiseksi tärkeäksi onnistumisen määrittäjäksi nousi tyytyväisyys itseensä sekä onnistumisesta saatu hyvä olo. Muiden antamat keuhut sekä muiden tyytyväisyys kertoivat myös omasta onnistumisesta. Alimyllymaan ja Laitisen pro gradu -tutkimuksessa aineiston pohjalta keskeiseksi teemaksi nousi onnellisuuden tavoittelu, jonka ymmärryspohja oli jokaisella vastaajalla hieman erilainen. Onnistumista pidettiin yhtenä onnellisuutta lisäävänä osatekijänä. (Alimyllymaa & Laitinen 2003, hakupäivä 10.10.2011.)

Saamiemme tulosten mukaan lyhyellä aikavälillä koettuihin onnistumisiin kuuluivat olennaisesti koulu/työ, arkielämä ja oma käytös. Koska kyselytutkimus tehtiin koulupäivän aikana keskellä viikkoa, onnistumisetkin liittyivät oleellisesti kouluasioihin ja muiden ihmisten kanssakäytyyn vuorovaikutukseen. Pidemmän aikavälin onnistumiset liittyivät selkeästi tavoitteellisempaan projektinomaiseen toimintaan, kuten liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja sen ylläpitämiseen. Oman elämän tärkein onnistuminen oli usein jokin elämää mullistava tapahtuma, jonka onnistumisen eteen oli tehty töitä. Näissä onnistumisissa näkyi selkeästi prosessinomainen eteneminen ja kehittyminen, joka johti haluttuun lopputulokseen, eli tavoitteen täyttymiseen. Kuitenkin onnistumiset olivat luonteeltaan sellaisia, joihin liittyi myös pitkäjänteinen, saavutetun tilanteen tiedostettu ylläpito. Tulostemme perusteella kaikki onnistumiset koettiin positiivisina sekä motivoivina. Vastauksista nousi myös selkeä toive siitä, että onnistumisia huomioitaisiin enemmän.

Onnistumisen huomiointi nousi hyvin keskeiseksi osaksi keräämässämme tutkimusmateriaalissa. Onnistumisten huomiointi taas on oleellinen osa tavoitteeseen pääsyä. Furman ja Ahola esittelevät kirjassaan ns. reteaming-menetelmän, joka sisältää tutkimuksessammekin esille tulleita voimaantumista ja onnistumisen huomioimisen hyötyjä. Reteamingin on ”yleispätevä, monikäyttöi-

nen vaiheittain etenevä 12 askeleesta koostuva motivaatiota kasvattava ja yhteistyötä vahvistava prosessi, jonka avulla ihmiset, niin yksilöt kuin ihmisryhmät, voivat kehittää toimintaansa.” (Furman & Ahola 2007, 9.) Menetelmän askeliin kuuluvat unelmien ja tulevaisuuden kuvaaminen, tavoitteiden asettaminen, tavoitteen saavuttamisesta saadun hyödyn kuvaaminen, kannustajien hankkiminen, edistyksen tiedostaminen, edistyksen kuvittelu, haasteiden huomioiminen, uskon vahvistaminen, omien lupauksen kartoittaminen, vastoinkäymisiin varautuminen, huomion kiinnittäminen edistykseen sekä onnistumisen juhliminen. (Ahola & Furman 2007, 9-10.)

### **6.3 Palaute**

Tulostemme mukaan nuoret ottivat mielellään vastaan kehittävää palautetta. Yleensä palautteen sisällöllä ei ollut merkitystä, eli kritiikkiäkin haluttiin kuulla. Tärkeää oli kuitenkin se, että palaute oli kuulijalle hyödyllistä, eteenpäin vievää sekä kannustavaa. Suurin osa vastaajistamme myös koki sosiaalisen median tarjoaman palauteväylän tarpeelliseksi koulunkäynnin tukena. Nuorten mielestä sosiaalisesta mediasta saatu rakentava palaute kasvatti koulumotivaatiota. Vastaavasti asioiden vatvomisella oli stressaava vaikutus. Kaiken kaikkiaan palautetta toivottiin enemmän. Tmedian tekemän tutkimuksen mukaan nuoret eivät koe saavansa tarpeeksi palautetta koulumaailmassa ja töissä. Ammattiopistoissa opiskelevista nuorista 61 % toivoisi esimiehen antavan palautetta enemmän. Suurin osa kyselyyn vastaajista toivoi työpaikan olevan ensisijaisesti kannustava, yhteistyötä tekevä sekä rento. (Nuoret ja johtaminen 2011-tutkimustiivistelmä 2011, haku-päivä 15.8.2011.)

Jos tehdystä työstä ei saa kiittävää palautetta, tilannetta voi joko opetella sietämään tai sitä voi opetella pyytämään. Omien kokemusten ja onnistumisten jakaminen muille voidaan nähdä myös toisen ihmisen arvostuksena. Arvostus näkyy myös palautteen annossa; ihminen huomioidaan ja häntä kiitetään tehdystä työstä. (Furman & Ahola 2002, 26, 28.)

Palautteen antajan on tärkeää muun muassa tuoda ensin esiin henkilön positiiviset puolet, painottaa parannettavien asioiden muutoksen mahdollisuutta antamalla palaute henkilön tulevaisuutta ja kehittymistä varten, olemalla oikeudenmukainen ja johdonmukainen sekä miettien kuinka paljon palautetta on yhdellä kertaa järkevä antaa. Myös palautteenannon aikajanalla, eli sillä annetaanko palaute heti tehtävän valmistuttua vai myöhemmin, on merkitystä. Onnistuneessa palautteenannossa käydään ensin läpi positiivisen puolet, sen jälkeen korjaamisen tarpeet ja lopuksi vielä annetaan myönteinen kokonaisarvio henkilön toiminnasta. Hyvin annettulla palautteella on

usein voimaannuttava vaikutus vastaanottajaan. (Palautteen antaminen ja saaminen 2009, hakupäivä 4.3.2011.)

#### **6.4 Sosiaalinen media**

Tutkimuksemme mukaan suurin osa kyselyyn osallistuneista nuorista käytti jotain sosiaalista mediaa. Niistä tulleet vaikutukset kuitenkin koettiin ristiriitaisina; osan mielestä käyttö oli ainoastaan aikaa vievää tai mukavaa, toisten mielestä mediat olivat hyödyllinen työväline. T-Median tekemän tutkimuksen mukaan nuorten mielipiteet informaatioteknologian käyttöön työskentelyssä suhtaututaan vaihtelevasti. Osaa näkee sen työskentelyä helpottavana, kun taas osa suosii kasvotusten tapahtuvaa viestintää. Myönteisimmin sosiaalisen median käyttöön työskentelyssä suhtautuivat alle 19-vuotiaat nuoret. (Nuoret ja johtaminen 2011-tutkimustiivistelmä 2011, hakupäivä 10.10.2011.)

Sosiaalisen median käyttöönotto palautteen saamisen välineenä koettiin hyvänä ideana. Joillakin vastaajista oli hankala hahmottaa palvelun tuomia keinoja. Jotkut vastaajista antoivat myös hyviä vinkkejä, kuinka palvelua voitaisiin heidän näkökulmastaan hyödyntää opintojen tukena. Palvelun kautta toivottiin saatavan enemmän ja jatkuvampaa tukea luokkakavereilta ja opettajilta. Toisaalta media nähtiin myös "alustana" tehdä ja kommentoida koulutöitä, jonka jälkeen niistä voisi myös saada palautetta muilta.

## 7 POHDINTA

Pohdinnassa oli mielestämme tärkeä huomioida laadulliselle tutkimukselle olennaiset luotettavuus- ja eettisyyskysymykset. Mielestämme oli tärkeä pohtia myös omaa oppimistamme, yhteistyökumppanin tutkimuksesta saamaa hyötyä sekä opinnäytetyötä kokonaisuudessaan.

### **7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksen mahdollistajia ovat tutkimuksen teon fyysiset edellytykset tarjoavat organisaatiot sekä erilaiset tutkimusrahoittajat. Tutkimuksen tekeminen on haastavaa, mikäli tiloja, rahoitusta tai laitteita ei ole (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 79). Meidän tutkimuksemme mahdollistajina toimivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, Wisecom-yritys sekä OSAO:n Myllytullin yksikkö.

Tutkimuskohde on tietysti tutkimuksen asianosainen. Tietynlainen asianosainen on myös koko tiedeyhteisö niin maamme rajojen sisällä kuin globaalistikin. Jokainen tutkija kasvattaa omalta osaltaan tutkimukseen perustuvaa tietovarantoa, joka on mahdollisesti jopa koko maailman käytävissä. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 79, 80.)

Tutkimusprosessissa on tarkoitus kuvailla nuorten kokemuksia ja ajatuksia sosiaalisen median käytöstä ja sieltä saadusta palautteesta. Tutkimustehtäviksi määrittelimme selvittää ja kuvailla millaisia kokemuksia ja mielipiteitä nuorilla on voimaantumisen ja sitä tukevista asioista, millaisia kokemuksia nuorilla on saamastaan palautteesta sekä millaiset asiat lisäävät nuorten onnellisuuden ja onnistumisen kokemuksia.

Tutkimuksen eettisyys koostuu tutkittavan aiheen eettisyydestä. Ennen tutkimuksen suorittamista annoimme tutkimusluvan (liite 5). Myllytullin ammattopiston yksikön johtajalta Reijo Haapalahdelta. Tällä varmistimme sen, että saamme suorittaa tutkimuksen laillisesti. Toisaalta se on myös tutkittavien ja yhteistyökumppanien turvana mahdollisissa konfliktitilanteissa. Annoimme virallista aiheen hyväksyntää metodin- ja sisällönhoitajalta (Liite 6). Tällä varmistimme projektin luotettavuutta, sillä luvananomisvaiheessa tutkimussuunnitelmamme oli hyväksytty.

Tutkimuksen eettisyys lähtee aiheenvalinnasta. Aiheenvalinnan keskeisiä muotoutumisvaihtoehtoja ovat ohjaajan antama aihe opinnäytetyölle, tilaajan antama aihe ja tutkijan itsensä määrittelemä aihe. Kun tutkija pohtii ottaako tilatun tutkimuksen hoidettavakseen, hän pohtii sen tuomia etuja. Toisaalta on olemassa asioita, jotka voivat hillitä tutkijan halua ottaa aihe vastaan. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 57.) Työllistyminen on yksi olennainen hyöty tutkijalle. Tutkimus voi myös hyödyntää laajalla mittapuulla koko laitoksen muuta tutkimustoimintaa, tutkimuksen suorittaminen voi edesauttaa saamaan uusia toimeksiantoja ja myös mahdollisuuksia saada kilpailuttaa tutkimusrahoitusta. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 59.)

Myös yksilön omat kiinnostuksenkohteet painavat valinnassa. Mahdollisuus paneutua kiinnostavaan tutkimusasetelmaan, -ongelmaan, -tehtävään on monelle tutkijalle suuri houkutus. Kiinnostus tutkimukseen on myös olennainen osa työn motivaatiota (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 59–60.) On myös pohdittava yksittäisen tutkijan vastuuta. Tutkimuksilla edistetään suomalaista innovaatiotoimintaa, ehkä jopa välillisesti kansalaisten hyvinvointia. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 60.) Meidän tutkimuksemme aihe valikoitui valmiin toimeksiannon mukaan. Aiheen vastaanottamisessa omalla kiinnostuksellamme oli valintaan iso vaikutus. Valitsimme aiheen, joka kiinnostaa meitä molempia. Aiheessa yhdistyivät nykyaikainen tekniikka, uudet innovaatiot, nuoren kohtaaminen sekä ennaltaehkäisevä hoitotyö.

Tutkimuksen eettisyyttä takasimme esittämällä tutkimusmateriaalin luotettavan käsittelyn kyselyyn vastaaville. Ennen kyselyn aloittamista pidimme lyhyen alustuksen (liite 3), jossa kerroimme tutkimuksemme tarkoituksesta kohderyhmälle sekä siitä, kuinka aiomme käsitellä aineistoa luotamuksellisesti. Aineistoon vastattiin anonyymisti, joten vastaajilla ei ole huolta oman yksityisyyssuojan rikkoutumisesta. Nämä asiat toimme tutkittavan ryhmän tietoisuuteen alustuksessa, jolla toimme tutkimusryhmälle perehtyneisyyttä. Perehtyneisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimushenkilöille kerrotaan rehellisesti kaikki tutkimukseen liittyvät seikat eri tutkimusvaiheissa. Tutkimukseen osallistuvan henkilön on oltava kykenevä osallistumaan tutkimukseen annetun informaation pohjalta. Suostumuksella tarkoitetaan henkilön kykyä tehdä järkeviä ja ikäänsä nähden kypsiä arvioiteja sekä sitä että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 1997, 25–27.)

Ihmiset toimivat tutkimuksemme teossa mielipiteiden esittäjinä ja tiedonantajina. Vastaajien lukumäärällä ei ole välttämättä merkitystä laadullisessa tutkimuksessa. Aineiston laadulla ja sen



käsittelyllä sen sijaan on. Tutkimuksessamme hyödynsimme ihmisten tuottamaa, henkilökohtaista materiaalia. Laadun takaamiseksi kerroimme tutkimukseen osallistuneille, mihin heidän antamaansa tietoa käytetään. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja tapahtui anonymisti, joka myös varmisti osaltaan luotettavuutta.

Tutkijalla on velvollisuus tulkita tuloksia, sillä pelkän raakadatan julkaiseminen on harvoin tieteellisesti perusteltua. Tutkijalla on myös vapaus päättää, mitä tuloksia hän julkaisee ja mitä jättää julkaisematta. Epäonnistuneista kokeista tai mittauksista ei liene mielekästä raportoida, mutta toisaalta tutkija ei saa valikoida julkaistavaksi pelkästään omaa hypoteesiaan tukevia tutkimustuloksia. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 71.) Osa vastauslomakkeidemme kysymyksistä oli jätetty täyttämättä. Otimme kuitenkin kaikki vastaukset mukaan tulosten käsittelyyn, sillä kaikissa lomakkeissa oli paljon arvokasta tietoa huolimatta siitä, olivatko kaikki kohdat täytettyjä vai eivät.

Tutkimuksen pelisääntöihin kuuluu, ettei koetuloksia saa väärentää. Käytännön elämässä tilanteet eivät aina kuitenkaan ole näin mustavalkoisia. Voi esimerkiksi syntyä tilanne, jossa tutkijan koeaineisto ei tue yksiselitteisesti mitään hypoteesia tai teoriaa, mutta jos aineistosta poistettaisiin osa tuloksista, tilanne olisi toinen. On myös hankala määrittää, ovatko jotkut mittaukset virheellisiä tai onko niihin vaikuttanut jokin tekijä, joka ei ole osa koetta ja josta ei ole tietoa. Tällöin olisi jopa perusteltua jättää ne pois. Eettisesti oikea ja muutenkin järkevä tapa toimia olisi luonnollisesti se, että koetuloksia hankittaisiin lisää, mutta aina ei ole mahdollista toimia niin. Joskus voi jopa käydä niin, että toimimalla yksioikoisen eettisesti suhteessa aineiston käyttöön tutkija saattaa menettää mahdollisuuden tehdä jokin merkittävä löytö. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 51–52.) Meille oli tärkeää kirjoittaa loppuraporttiimme suoria lainauksia nuorten vastauksista autenttisuuden takaamiseksi.

Tutkimuksen hyödyntäjiä ovat tutkimuskollegat, yritykset, yhteisöt, organisaatiot ja jopa yhteiskunta kokonaisuudessaan. Tutkimuksesta saatava hyöty voi siirtyä myös yksilötasolle, sillä tutkimuksen kautta saadusta tiedosta voivat hyötyä esimerkiksi tietyn koulun oppilaat. Tutkimuksesta saatu hyöty ei ole koskaan varmaa. Vaikka tutkimus olisi miten käytännönläheinen tahansa, tutkimusta hyödyntävät yksilöt tai tahot ovat todennäköisesti asianosaisia. Vaikutus voi olla joko suora tai epäsuora. Vaikutus hyödyntäjään on suora, mikäli tutkimusta tehdään yrityksen rahoituksella ja mahdollinen tuote/tuotos aiotaan patentoida. Usein hyötyvaikutus on kuitenkin epäsuora. Tiedon siirtoon tarvitaan välittäjä, joka siirtää tiedon sen käyttäjälle. Välittäjänä voi toimia tutkia itse, media tai jokin muu keino. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 79–80.)

Tutkijalla on siis monia lakisääteisiäkin velvollisuuksia etenkin, jos tutkimuskohteena on elollisia olentoja. Velvollisuudet voivat liittyä esim. vaitioloon, asianmukaisten kohteluun sekä heidän informoimiseen. Lisäksi tutkijalla on ns. kirjoittamattomia velvollisuuksia, sillä hänellä on velvollisuus noudattaa tieteellistä rehellisyyttä ja huolellisuutta. Hänen tulee rehellisesti tunnustaa muiden tutkijoiden osuus työssään. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 80–81.) Muun muassa näiden seikkojen takia haimme virallista tutkimuslupaa koululta.

Toisaalta tutkijalla on myös velvollisuuksien tuottamia vastavuoroisia oikeuksia. Tutkijalla on oikeus tulla tunnustetuksi omien tuloksiensa tuottajana. Lisäksi hänellä on oikeus luottaa muiden tutkijoiden työhön, eli tutkijan ei tarvitse aina tarkastaa kaikkea itse. Tutkijan oikeuksista tutkijan vapaus on vaikeammin määriteltävissä. Onko tutkijalla oikeus tutkia, mitä hän haluaa vai onko hänellä velvollisuus tutkia jotakin joka on tärkeää? Lisäksi tulee pohtia tutkijan velvollisuuksia mahdollistajia (työnantaja, rahoittajat) kohtaan. Tuleeko tutkijan huomioida aiheen ja metodien valinnassa huomioida mahdollistajien mielipiteet? Riittääkö tutkijan osuudeksi se, että hän yrittää tehdä tutkimuksen mahdollisimman hyvin? (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 80.) Omaan työhömmme saimme paljon tukea sisällöllisesti tilaajan taholta. Tämä ei kuitenkaan luonut paineita suorittaa tutkimusta tietyllä tavalla, vaan saimme tutkittavaan aiheeseen melko vapaat kädet.

## **7.2 Ammatillinen kasvu, tulosten hyödynnettävyys, jatkotutkimusaiheet**

Tekemämme tutkimus on ensimmäinen tämän suuruusluokan projekti, johon kumpikaan meistä on osallistunut. Halusimme opinnäytetyömme aiheeksi psykiatrista hoitotyötä ja ennaltaehkäisyyn koskeva aiheen, jotta se liittyisi tuleviin työuriiimme. Tutkimukseen liittyi paljon haasteellisia teemoja, kuten voimaantumisen, onnellisuus ja positiivinen psykologia, joista oli ajoittain haasteellista löytää tietoa alan kirjoista. Aiheita oli osittain myös hankala rajata, sillä valitsemisamme aihepiireissä moni asia liittyy toisiinsa. Teoriaosuuden avaaminen valmistavassa seminaarissa syksyllä 2009 oli sekä helpottava että silmiä avaava kokemus ”uudemmistä” ennaltaehkäisyn ja hyvinvoinnin ylläpidon teemoista. Aihepiirit ovat aiheuttaneet paljon keskustelua sekä meidän että muidenkin ihmisten välillä, jotka projektistamme ovat tietoisia.

Sekä tutkimussuunnitelman että valmistavan seminaarin tekoon saimme runsaasti apua ja tukea Maria Kukkoselta. Palaverit, joita viitekehysten kokoamisen aikana pidimme, selkeyttivät sekä aiheenrajausta että omaa käsitystämme viitekehysten haastavista asiakokonaisuuksista.

Tutkimussuunnitelmaa tehdessä oli vielä haastavaa hahmottaa tulevan raporttimme selkeää rakennetta. Työmme aihe muuttui vielä kerran ennen lopullista muotoa, aikataulullisista seikoista johtuen. Ohjelman käyttöönoton viivästyksen vuoksi myös kysymystemme aihepiirit muuttuivat. Tutkimuksen tarkoituksen muuttuminen ei ollut huono asia, sillä saimme näin vapaammat kädet kysymysten asetteluun sekä valitsemiemme teemojen käsittelytapaan. Alun perin tarkoituksena oli teemahaastattelujen avulla kerätä kokemuksia ohjelman käytöstä. Teimme ja esitimme tutkimussuunnitelman syksyllä 2010.

Olimme positiivisesti yllättyneitä kyselyistä saamiemme vastausten määrästä ja laadusta. Yllättyneisyys liittyi lähinnä aihepiiriemme henkilökohtaisuuteen sekä siihen, että vastaamiseen tuli käyttää paljon omaa pohdintaa sekä omien valintojen peilausta. Lisäksi aineisto kerättiin ajankohtana, jolloin olisi voinut olettaa vastausten määrän olevan niukempi, sillä aineisto kerättiin juuri ennen kesäloman alkamista. Aineistoa oli helppo käsitellä sen runsauden vuoksi. Vastaukset olivat persoonallisia sekä niissä oli tuotettu paljon kyseessä olevalle ikäryhmälle tyyppillistä pohdintaa. Suurin osa vastaajista oli selkeästi innoissaan kyselyyn osallistumisesta sekä oman onnellisuuden ja onnistumisten pohtimisesta.

Tutkimustulosten analyysiin kului eniten aikaa tutkimusprosessista. Saimme aineistoa laajasti, mikä myös johti siihen että sen käsittely oli hidasta. Teimme systemaattisen jaon aineistoon yläluokkien mukaisesti, joka sitten auki kirjoittamalla jakaantui edelleen alaluokkiin ja edelleen alkuperäiseen ilmaukseen. Lopulta luokat liittyivät yhteiseen käsitteeseen, joka meidän aineistossamme oli voimaantumisen. Tutkimustulokset vastaavat mielestämme asetettuja tutkimuskysymyksiä. Tuloksissa ja johtopäätöksissä tulevat selkeästi esiin nuorten kokemat voimaannuttavat asiat. Lisäksi toimme tuloksissa runsaasti esille suoria lainauksia, joiden avulla kuvailemme saatua tulosta.

Opinnäytetyöprosessin aikana teoreettinen tietämys tutkimukseemme liittyvistä osa-alueista on kasvanut kiitettävästi. Toisaalta jälkikäteen ajateltuna olisi monen asian tehnyt hieman toisella tavalla. Esimerkiksi olisimme voineet muotoilla kyselylomakkeeseen jotkin sanamuodot hieman toisella tavalla. Toisaalta pääosin olemme tyytyväisiä prosessin etenemiseen ja omiin työskentelytapoihimme.

Teoriatieto sekä kaikki edellä mainitut projektin vaiheet ovat antaneet ohjaus- ja kohtaamiskokemusta sekä ovat tukeneet ammatillista kasvua. Lisäksi tutkimuksen tekeminen on opettanut pitkäjänteisyyttä sekä ihmissuhdetaitojen ylläpitoa. Tutkimuksen tekeminen parin kanssa tuo lisähaastetta, sillä yhteisen ajan löytyminen voi olla välillä vaikeaa. Toisaalta samanhenkisen ihmisen kanssa työn tekeminen ja edistyminen ovat myös voimaannuttavat sekä antavat uusia ideoita.

Tulevina sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisina meillä on valmiudet ohjata jo oletettavasti terveitä henkilöitä huomioimaan elämänsä positiiviset asiat. Positiivisuus lähtee hyvin pienistä ajatusmallien tietoisesta muuttamisesta. Onnellisuusharjoituksia voisi suositella ihan kaikenikäisille ihmisille huolimatta siitä, ovatko he psyykkisesti sairaita vai eivät. Etenkin nuorten kohdalla positiivisten asioiden esille nostaminen kouluterveydenhuollossa, koulussa ja kotona on ensiarvoisen tärkeää, koska lapset ja nuoret ovat ennaltaehkäisevän työn kannalta hyvä kohderyhmä.

Wisecom sai mielestämme työstä tietoa nuorten sosiaalisen median käyttökokemuksista ja -määrästä. Lisäksi työn aihepiiri ovat WiseSteps -ohjelmaa koskettavia ja nuorten mielipiteet näistä aiheista toimivat palautteena ohjelman tekijöille. Ohjelman tarkoituksena on olla nuoria voimaannuttava työkalu, joten sen kehityksessä on olennaista nuorten kuuntelu. Meidän saamanamme hyötynä voimme pitää kokemusta, jota työn tekeminen on antanut. Projektin myötä meillä on ammatillisia valmiuksia työskennellä esimerkiksi vastaavan prosessin kehityksessä.

Tämä tutkimus on alustava tutkimus WiseSteps-ohjelman aihepiirien tärkeydestä sekä osaltaan myös ohjelman tarpeellisuudesta kyselyyn osallistuneiden ryhmien kokemukseen perustuen. Jatkotutkimuksessa voidaan tutkia itse ohjelman vaikutuksia käyttäjäryhmän kautta sekä myöhemmin ohjelman tuomia pysyviä vaikutuksia esimerkiksi opiskelumotivaatioon. Ohjelman vaikutusta opiskelumotivaatioon voisi tutkia huomioiden sekä oppilaiden että opettajien mielipide. Olisi mielenkiintoista selvittää, voitaisiinko vastaavanlaista ohjelmaa hyödyntää mielenterveystyössä hoitotyön näkökulmasta, jolloin käyttäjinä toimisivat samaa sairautta sairastavat henkilöt, heidän tukihenkilönsä ja joku hoitohenkilökunnasta.

### **7.3 Yleistä pohdintaa työstä ja tuloksista**

Tyhjien vastausten sijoitteluista eri osioissa päätelimme, että onnistumisten huomioiminen voi olla hankalaa eri aikamääreillä. Koska tyhjäksi jätetyt kohdat olivat eri henkilöiden lomakkeista, voidaan pohtia, onko tietyillä henkilöillä hankalampaa määritellä ja huomioida onnistumistaan ai-

kasidonnisesti. Esimerkiksi lyhyen aikavälin onnistumisia voi olla vaikeampi huomioida ja nimetä kuin pitkän aikavälin onnistumisia. Usein lyhyen aikavälin onnistumiset ovat huomattavasti "pienempiä", elämää vähemmän mullistavia. Niiden määrittelemisenkin voi usein olla moninaisempaa. Esimerkiksi jollekin lyhyen aikavälin onnistuminen voi olla onnistuneen kahvin keittäminen ja toinen ei miellä sitä lainkaan onnistumiseksi. Pitkän aikavälin onnistumisiksi taas mielletään laajemmin jokin elämää suuresti mullistava tapahtuma. Pitkän aikavälin onnistumiset liittyvät usein elämänmuutoksiin. Koulun loppuminen ja päättötodistuksen saaminen mielletään lähes aina pitkän aikavälin onnistumiseksi.

Olimme yllättyneitä siitä, miten tärkeänä tutkimukseemme osallistuneet nuoret pitivät terveyttä ja sen merkitystä. Vastauksissa mainittiin useasti muun muassa. kuntoilun aloittaminen. Vastausten perusteella nuoret tuntuivat myös arvostavan terveyttä ja terveellisiä elämäntapoja. Pohdimme myös perheen merkitystä nuorten elämässä. Usein kuulee sanottavan, että nuoruudessa perheen merkitys vähenee ja kavereiden merkitys nuorelle kasvaa. Tutkimustuloksissamme perheen ja ystäväpiiriin merkitys oli yhtä suuri muun muassa onnellisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Tästä voidaan päätellä, että perheen merkitys säilyy vaikka nuori irtaantuukin lapsuudenkodistaan ja alkaa rakentaa perustaa itsenäiselle elämälle.

Saimme kyselyyn hyvin vastauksia, mutta aineistoa analysoidessamme pohdimme oliko kyselylomake paras mahdollinen. Testasimme kyselylomaketta ennen varsinaista aineistonkeruuta arvioidaksemme mm. vastaamiseen kuluvaa aikaa, mutta aineisto analysoidessamme huomasimme, että kyselylomake olisi voinut olla toisenlainen. Sanamuodot kyselylomakkeissa olisivat voineet olla selkeämmät. Toisaalta olimme yksimielisiä siitä, että puolistrukturoitu kyselylomake oli tämän tutkimuksen aihepiiriin sopivimmista aineistonkeruumenetelmistä luontevin. Puolistrukturoitu kyselylomake on avoin ja vastaaja saa pohtia vastauksiaan rauhassa. Vastaaminen myös tapahtui anonymisti, mikä varmasti osaltaan helpotti henkilökohtaisista asioista kertomista. Varmistimme anonymiteetillä myös osaltaan tulosten autenttisuutta, sillä oletettavasti henkilökohtaisia asioita on helpompi kertoa nimettömänä.

Ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön kuuluu se, että lapsen tai nuoren kehityksen kannalta positiivisia asioita nostetaan esille. Sairaanhoidajaopiskelijoina suuntaudumme psykiatriseen hoitotyöhön ja pohdimme positiivisten asioiden esiin nostamiseen liittyviä asioita. Psykiatrian opinnoissa vastaan on tullut sanonta, jonka mukaan (psykkisesti) sairastuneet arvioivat sairauden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset pahemmiksi kuin ne todellisuudessa ovat ja samalla aliarvioi-

vat omat selviytymiskeinonsa. Mielestämme tällainen ajattelutapa näkyy jokapäiväisessä elämässä hoitotyössäkin. Myös terveydenhuoltojärjestelmämme on keskittynyt jo olemassa olevien sairauksien hoitamiseen. Etenkin mielenterveystyön ennaltaehkäisevää näkökulmaa tulisi nostaa nykyistä enemmän esille.

Sairaanhoitajien mielletään hoitavan jo sairastuneita, mutta jokaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ammattiin kuuluu myös ongelmien ja sairauksien ennaltaehkäisy. Sairaanhoitajaopinnoissa voisi mielestämme korostaa ennaltaehkäisevää työtä ja sen merkitystä enemmän. Erityisesti psyykkisten ongelmien tai sairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvät keinot lienevät tarpeellisia kaikille sairaanhoitajille riippumatta työpaikasta. Positiivisten asioiden huomioiminen ja ongelmien ennaltaehkäisy auttaa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia jaksamaan paremmin työssään.

Voimaantumisen käsite on mielestämme ollut koko opinnäytetyöprosessin ajan käsitteistä haastavin. Voimaantuminen on yksilön oma prosessi, mutta ympäristö voi auttaa henkilöä voimaantumaan. Voimaantumisella tarkoitetaan sisäistä vahvistumista, henkilökohtaisten kykyjen parantamista, kokemusta omasta sisäisestä vahvuudesta sekä tasapainoa itsensä ja ympäristönsä välillä. Voimaantuminen auttaa yksilöä asettamaan ja saavuttamaan päämääriä. Tavoitteellisuus on tärkeää, jotta elämässä pääsee eteenpäin.

Voimaantumisen käsite liittyy siis olennaisesti hoitotyöhön. Silti se on käsitteenä varmasti monelle vieras ja haastavakin. Tämän työn myötä voimaantumisen käsite tuli meille tutuksi ja sen ymmärtäminen varmasti antaa meille paljon eväitä sairaanhoitajan ammattiin. Ennen kaikkea ymmärrys voimaantumisen vaikutuksesta yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on sairaanhoitajan ammattitaidon kannalta meille tärkeää. Lisäksi olemme saaneet valmiuksia edistää yksilön voimaantumista tämän prosessin myötä.

## LÄHTEET

Aalto, S. 2007. Nuoruus elämänvaiheena...”kaikki muuttuu”! Hakupäivä 3.9.2010

<http://www.amk.fi/opintojaksot/0407012/1084374081271/1107863922545/1107868110284/1107868147641.html>

Aaltonen, K. 2003. Internet ja mielenterveystyö pohdintaa eettisistä periaatteista. Suomen Mielen-terveysseura. Hakupäivä 25.9.2010

Alimyllymaa, S. & Laitinen, S. 2003. Nuorten käsityksiä elämälleen tärkeistä asioista – opettajaksi kasvun tukena. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9496/G0000234.pdf?sequence=1>

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. Alcon Oy. 6/2010. Selkee!. Hakupäivä 18.10.2011

<http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=120519&GUID={EB47A746-42EB-4B26-8388-99D02303CDC3}>

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Vastapaino. Tampere. Tallinna Raamatutrükikoda, Tallinna 2007.

Furman, B. & Ahola, T. 2002. Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi

Furman, B. ja Ahola, T. 2007. Onnistuminen on joukkuelaji, miten motivoit ihmisiä saavuttamaan sen, minkä he haluavatkin saavuttaa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Isoaho, M. 2011. Nuorten paneeli 2011-tutkimus. Stratebility Oy.

[http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/Kehittxmisohjelma\\_2012-2015/Liitteet/Nuorten\\_Paneeli\\_2011\\_loppuraportti.pdf](http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/Kehittxmisohjelma_2012-2015/Liitteet/Nuorten_Paneeli_2011_loppuraportti.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjaa. Jyväskylä. Dark Oy.

Kasvu ja kehitys - Murrosikä alkaa. VNI-tiimi. 2007–2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hakupäivä 3.9.2010

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/murrosian\\_ kynnyksella](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/murrosian_ kynnyksella)

Kasvu ja kehitys – 12-15-vuotias. VNI-tiimi. 2007–2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hakupäivä 3.9.2010

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/12\\_ 15-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/12_ 15-vuotias/)

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lahti, P., Kamppinen, A., Salonen, K., Heiskanen, T., Bäckström, L. & Mäkijärvi, L. 2001. Miten autan oppilasta opettajan keinoin. Suomen mielenterveysseura.

Laitinen, K. & Rissanen, M. 2007. Virtuaalisia yhteisöjä, ajatuksia ja avoimuutta - sosiaalinen media opetuksen ja oppimisen tukena. Kuopion yliopiston oppimiskeskus.

<http://www.uku.fi/opk/julkaisut/SMOOT.pdf>

Kohvakka, R. Internetin käyttö on yleistä ja arkista. Tilastokeskus. 2009. Hakupäivä 25.9.2010.

[http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-09-30\\_007.html?s=1](http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-09-30_007.html?s=1)

Kukkonen, M & Putkisaari, H. 2009. Wisecom Oy. Hakupäivä 25.9.2010

<http://wisecom.fi/fi/wisesteps/>

Mattila, A. ja Aarninsalo, P. 2009. Onnen taidot. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, YLE

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Viro. Jaabes Oy.

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3.uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim



Niemelä, K. 2010. Vauvavalstat verkkoyhteisöinä ja yhteisöllisyyden muodostajina. Jyväskylän yliopisto.

Ojanen, M. 2004. Biografia ja esittely. Hakupäivä 24.9.2010

<http://www.markkuojanen.com/sivut/biografia.php>

Palautteen antaminen ja saaminen. 2009. Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä. Hakupäivä 4.3.2011.

[http://top.kpedu.fi/top-htm/\\_Palautteen\\_antaminen\\_ja\\_saaminen.htm](http://top.kpedu.fi/top-htm/_Palautteen_antaminen_ja_saaminen.htm)

Purra. S. 2009.. Hakupäivä 27.9.2010

<http://www.susannapurra.com/Voimaantuminen.pdf>

Rekola, Kirsi. 1998, Mielenterveyden asiantuntijuuden kahdet kasvot. Psykologian pro gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto.

Rättilä, T. 2007. Sosiaalisen median mahdollisuudet kodin, koulun ja kunnan viestinnässä. Tampereen yliopisto tiedotusopin laitos. Sarja B.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Hakupäivä 27.9.2010

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html>

Siitonen, J. & Robinson, H. 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Kotilo Ry. Hakupäivä 27.9.2010.

<http://www.voimaantuvasuomi.org/sirob.pdf>

Tieto- ja viestintäteknikan käyttö. 2007. Tilastokeskus. Hakupäivä 27.9.2010.

[http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi\\_2009\\_2009-09-08\\_tau\\_001.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi_2009_2009-09-08_tau_001.html)

Tieto- ja viestintäteknikan käyttö. 2009. Tilastokeskus. Hakupäivä 27.9.2010.

[http://www.stat.fi/til/sutivi/2007/sutivi\\_2007\\_2007-09-28\\_kuv\\_004.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2007/sutivi_2007_2007-09-28_kuv_004.html)

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vesanen, M., Thuneberg, V. & Salminen-Kultanen, P. Taloudellinen tiedotustoimisto. 2011. Nuoret ja johtaminen 2011-tutkimustiivistelmä. Hakupäivä 28.9.2011.

<http://www.tat.fi/Tutkimukset/Nuoret-ja-johtaminen>

Vertaistuki. 2011. Suomen Sydänliitto ry. Hakupäivä 3.8.2011.

<http://www.sydanliitto.fi/vertaistuki>

Vertaistuki - "en olekaan ainut". 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL. Hakupäivä 18.10.2011

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>

## LIITEET

### Hyvinvointia ja onnellisuutta lisäävät käsitteet

### LIITE 1

#### **Tulevaisuuteen suuntautuminen ja tavoitteellisuus**

- Ei pohdita ongelman syntyä, muutetaan vaikeus tavoitteeksi.
- Keskustelu, ajattelu tai työskentely suunnataan toivottuun tulokseen tai tavoitteeseen sekä edistysaskeliin, jotka vievät tavoitetta kohti.

#### **Voimavarojen ja toiveikkuuden nostaminen keskipisteeksi**

- Huomion suuntaaminen aikaisempiin onnistumisiin ja taitoihin.
- Menneisyyden tarinan voimalähteiden etsiminen, uuden muutoksen aikaansaamiseksi. Ihmisellä on voimavaroja saada aikaan itselleen tärkeitä muutokset!

#### **Edistys tapahtuu pienin askelin**

- Huomion kiinnittäminen pieniin edistysaskeliin tai liikahduksiin, etenemiseen kohti unelmaa, tavoitetta tai muutostoivetta. Kannustaa ponnistelemaan ja jatkamaan.

#### **Tasaveroisuus ja yhteistyö**

- Keskustelukumppaneihin suhtaudutaan arvostaen heidän ideoitaan ja kunnioittaen heidän tapaansa toimia. Vuorovaikutus tähtää yhteistyön syntymiseen.

#### **Arvostaminen**

- Toisten ihmisten ajattelutavan ja maailmankuvan sekä arvojen kunnioittaminen, mikä ilmenee mm. hyvänä kuunteluna.
- Oman itsen ja omien arvojen kunnioittaminen valintoja tehtäessä.

### **Myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori keskustelussa ja ajattelussa**

- Puutteiden ja hankaluuksien tutkimisen sijaan keskitytään voimavaroja ja piileviä kykyjä kasvattaviin näkökulmiin. Epäonnistumisia tarkastellaan oppikokemuksina. Leikin ja huumorin avulla voidaan rikkoa juuttuneita käsityksiä.

### **Ongelmiin on monia vaihtoehtoisia ratkaisuja**

- Tapahtumien ja kokemusten takana ei ole vaikuttamassa vain yksi totuus. Asiat tapahtuvat aina yhteydessä muihin ihmisiin ja ympäristöön, niinpä tavoitteeseen voi päästä monia, erilaisia polkuja pitkin.

(Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. 15.)

**Sukupuoli**

mies

nainen

**Ikä**

15-18

18-25

**Onnellisuus** Kerro omin sanoin...

1. Minut tekee onnelliseksi...
2. Olin onnellinen kun osasin...
3. Koulussa olin onnellinen kun...

**Onnistuminen**

1. Mikä mielestäsi on onnistumista?

Kerro esimerkkejä missä olet onnistunut...

2. Viimeisen parin tunnin aikana:
3. Viime päivien aikana:
4. Viimeisen kuukauden aikana:
5. Viimeisen vuoden aikana:
6. Mikä on ollut tähän mennessä elämäsi tärkein onnistuminen?

- Mitä teit ennen onnistumista eli mikä johdatti onnistumiseen?

- Miltä onnistuminen tuntui?

- Kuka, mikä tai ketkä mahdollisesti auttoivat onnistumisessa?

7. Minusta on tärkeää huomioida omaa onnistumista koska...

8. Mitkä asiat saavat sinut hoksaamaan oman onnistumisesi?

9. Miten kaverit voisivat auttaa, että hoksaisi omia onnistumisia paremmin?

### **Palaute**

1. Minusta hyvä palaute on...

2. Minusta huono palaute on...

3. Mistä saatu palaute tulee? (Kavereilta, opettajilta, perheeltä...)

4. Miltä tuntuu saada onnistumisista palautetta?

5. Miten sinä haluaisit saada palautetta?

### **Sosiaalinen media**

1. Minkälaista sosiaalista mediaa olet käyttänyt? (Facebook, Mese, Twitter yms.)

2. Miksi käytät sosiaalista mediaa/miksi et?

3. Kerro kokemuksiasi sosiaalisen median käytöstä (hyvät ja huonot puolet).

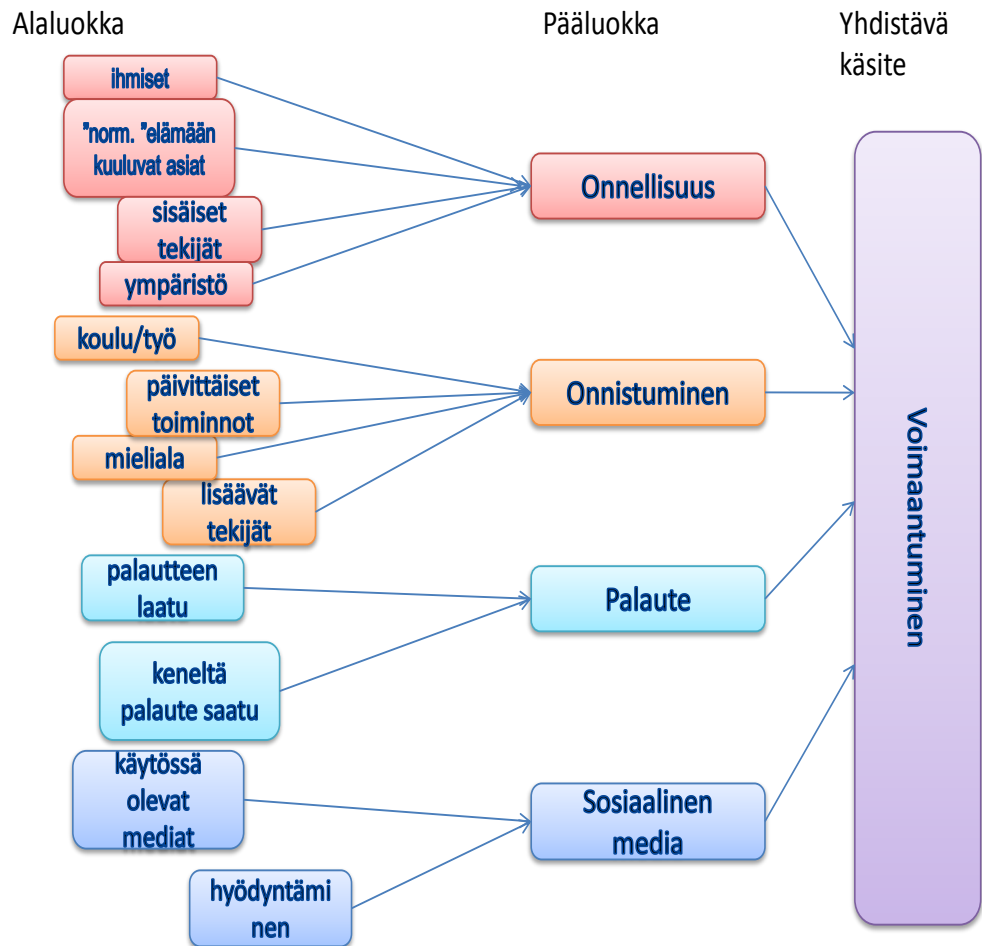
4. Minkälaista palautetta olet saanut sosiaalisessa mediassa?

5. Kuvaile sosiaalisissa medioissa muotoutuneiden ryhmien/yhteisöjen hyviä ja huonoja puolia.
  
6. Miten sosiaalisessa mediassa ystäviltä/tutuilta saatu palaute vaikuttaa:
  - (koulu)motivaatioosi:
  - mielialaan:
  - itsetuntoon:
  
7. Miten vastaavaa palvelua voisi mielestäsi hyödyntää opiskelussa?

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä koskien sosiaalisen median hyödyntämistä motivoinnissa. Olemme saaneet toimeksiannon Wisecom-yritykseltä, jonka WiseSteps-ohjelma otetaan koulussanne käyttöön. Ohjelman tarkoituksena on luoda ympäristö, jossa voitte tukea toisianne koulunkäynnissä kehumalla ja tukemalla asettamienne tavoitteiden toteutumista. Toimintaperiaatteiltaan ohjelma muistuttaa sosiaalista mediaa kuten Facebookia, joten sen käyttö on oletettavasti teidän keskuudessanne luontevaa. Keräämme tutkimusaineiston kyselyllä, johon vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti. Vastaukset myös käsitellään niin, ettei yksittäisten oppilaiden henkilöllisyys tule niistä esille. Vastausten perusteella Wisecom-yritys pyrkii parantamaan nuorille suunnattua ohjelmaa.

Toivomme että vastaatte kysymyksiin mahdollisimman pohdivasti ja omin sanoin. Vastaukset saivat olla enemmän kuin yhden sanan mittaisia. Kiitoksia etukäteen kaikille vastanneille ja hyvää kesälomaa meidän puolestamme!





Kuvio 2. Analyysikaavio



OULUN SEUDUN  
AMMATTIOPISTO  
Myllytullin yksikkö

20.5.2011

HAASTATTELULUPA WISE STEPS -TUTKIMUSHANKKEESEEN

Oulun seudun ammattikorkeakoulun opiskelijoilla Senja Halonen ja Anni Haaranen on lupa tehdä opiskelijahaastatteluja Wise Steps -tutkimushankkeeseen Oulun seudun ammattiopistossa toukokuun 2011 aikana. Heidän yhteyshenkilönään oppilaitoksen puolesta toimii opinto-ohjaaja Marjo Mulari.

Oulussa 20.5.2011

Reijo Haapalahti  
Vs. yksikönjohtaja

OULUN SEUDUN  
AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIAALI- JA TERVEYSALAN INSINKKO  
PROFESSORINTIE 5, 90220 OULU  
www.oamk.fi

Liite

**OPINNÄYTETYÖN LUPAPYYNTÖ YHTEISTYÖTAHOLLE**

**1. Yhteistyötaho**  
WiseCom ry

**2. Opinnäytetyön tarkoitus**  
Opinnäytetyön tarkoitus on kuvailla nuorten kokemuksia ja ajatuksia sosiaalisen median käytöstä ja sieltä saadusta palautteesta. Tutkimuksesta saatu tietoa käytetään WiseSteps-ohjelman kehittämiseen, jotta ohjelmasta tulisi paremmin nuorten tarpeita ja kokemuksia vastaava.

**3. Opinnäytetyön kohderyhmä tai aineisto**  
Aineiston keräämme OSAO:n Myllytullin yksikön oppilailta

**4. Aineiston keruumenetelmä**  
Kyselylomake

**5. Aineiston keruun ajankohta**  
kevät 2011

**6. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta**  
syksy 2011

**7. Opinnäytetyön luvan anojat**

Nimi ja osoite, puhelin ja email  
Anni Haaranen, o8haan00(at)students.oamk.fi,

Koulutusohjelma  
hoitotyö

Nimi  
Senja Halonen, o8hase00(at)students.oamk.fi

Koulutusohjelma  
hoitotyö

Nimi

Koulutusohjelma

Osoitteeseen ja puhelinnumeroon vain yhden edustajan tiedot ja hänen allekirjoitus



Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty

Päiväys

16.5.2012

Suunnitelman hyväksyjä

Nimi

SENA MATTILA

Koulutus ja virka-asema

Lehtori TAM

Nimi

Juha Alatalo

Koulutus ja virka-asema

lehtori, KM

Alekkirjoitus

Juha Alatalo

Lupa opinnäytetyöhön

- hakemuksen mukaisena  
 seuraavin muutoksin

hakemus on hylätty

Luvan antaja osallistuu kustannuksiin

- kyllä anomuksen mukaan  
 muuten. Kuvaus osallistumisesta  
 ei

Päiväys

/ 200

Nimi ja allekirjoitus