

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Minä pystyn! Vai pystynkö?

Minäpystyvyys Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoiminnassa

Päivi Lämsä

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko. (210 op)

04/12

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Päivi Lämsä	Sivumäärä 40
Työn nimi Minä pystyn! Vai pystynkö? - Minäpystyvyys Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoiminnassa	
Ohjaava opettaja Nina-Elise Koivumäki	
Työn tilaaja Joensuun Pelastakaa Lapset ry	
Tiivistelmä <p>Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista kyvyistään suoritua annetusta tehtävästä. Minäpystyvyys vaikuttaa yksilön toimintaan ja motivaatioon suuresti, joten teoria tuo uusia lähestymistapoja ohjaustyöhön sekä vertaisryhmätoiminnan merkitykseen. Nuorisosalalla puhutaan paljon sosiaalisesta vahvistamisesta, ja mielestäni onnistunut pystyvyyksikäsitusten tukeminen on juuri sitä. Nuorelle annetaan välineitä selviytyä haasteista, motivoida itseään ja luoda uskoa omaan pystyvyyteensä. Kun uskoo pystyvänsä, elämäkin pysyy paremmin hallinnassa. Vahva pystyvyyssusko suojelee myös suomalaisten kansantaudilta eli masennukselta.</p> <p>Opinnäytetyön tilasi Joensuun Pelastakaa Lapset ry. Järjestö toivoi saavansa käyttöönsä uusia menetelmiä, joilla kehittää heidän Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoimintaansa. Vaikka tekstissä analysoitu aineisto rajoittuu vain Minä olen tärkeä -projektiin, tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää missä tahansa muussa ohjaustoiminnassa. Tarkoituksena on ollut tutkia ilmeneekö Minä olen tärkeä -projektin toiminnassa minäpystyvyyttä edistäviä tekijöitä, ja jos ilmenee, niin miten. Lisäksi tarkoituksena on tarvittaessa antaa kehitysehdotuksia.</p> <p>Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineiston sain valmiina Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ltä. Aineistona oli projektisuunnitelma, ohjaajien opastuksessa käytettävä materiaali sekä pienryhmien ohjaajille tarkoitetut käsikirjat. Aineistoa on käyty pääosin läpi teemoittelemalla. Näitä teemoja olen verrannut minäpystyvyyteen. Tämä teoria on toiminut taustateorian, johon olen perehtynyt kirjallisuuden ja muiden samaa aihetta käsittelevien tutkimusten avulla. Olen perehtynyt aiheeseen erityisesti murrosiän ja vertaisryhmän näkökulmasta, koska tutkimuksen analysoitava materiaali käsittelee murrosikäisiä tuen tarpeessa olevia nuoria. Lisäksi olen käsitellyt tutkimuksessa yleisesti ohjaajan roolia ja yksilötavoitteiden merkitystä, koska niiden rooli pystyvyydentunteen edistäjänä on suuri.</p> <p>Keskeisin tulos oli se, että Minä olen tärkeä -projektissa käsiteltävät teemat sopivat pystyvyyksikäsitteiksi tukeviksi aihealueiksi, jos niitä vain käsitellään sopivalla tavalla. Itsevarmuuden tukeminen ja sosiaalisten suhteiden luominen projektin tavoitteina toimivat hyvin myös minäpystyvyyttä edistävänä tekijänä. Toisaalta havaitsin toiminnassa myös muutaman puutteen verrattuna minäpystyvyyden tunteen tukemiseen. Esimerkiksi ohjaajan roolia tulisi tarkentaa.</p> <p>Tätä tutkimusta voidaan jatkossa hyödyntää yleisesti ryhmätoimintaa suunniteltaessa ja ohjaajan roolin ja tehtävien tarkentajana.</p>	
Asiasanat minäpystyvyys, itsetunto, pienryhmät, vertaistuki, ohjauskeinot	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree programme in civic activities and youth work

ABSTRACT

Author Päivi Lämsä	Number of Pages 40
Title I can! Can't I? - Self-efficacy in Minä olen tärkeä project's small group activity	
Supervisor Nina-Elise Koivumäki	
Subscriber Save the Children Joensuu	
Abstract <p>Self-efficacy means an individual's thoughts about his/her abilities to succeed in given assignments. Self-efficacy highly affects an individual's actions and motivation, therefore this theory brings new approaches to guidance and to the meaning of peer group activity. There is a lot of talk about social reinforcement in the field of youth work, and I believe that successful supporting of self-efficacy is exactly that. It gives a young person tools to survive challenges, to motivate himself/herself and to build faith in his/her own capability. When you believe you can, you can handle life a lot better. Strong self-efficacy beliefs also protect from the Finnish national disease of depression.</p> <p>This thesis was ordered by Save the Children Joensuu. The organization hoped that the thesis would bring them new methods that could improve their small group activity in the Minä olen tärkeä project. Though the material analyzed in the written part is limited only to the project's materials, the results of the research can be used in any other guidance work. The purpose of this thesis was to find out if there are elements in the Minä olen tärkeä project that enhance self-efficacy, and if so, what are they. In addition, development ideas were to be provided if needed.</p> <p>The research has been executed as a qualitative research. I received the material ready to be analyzed from the organization. The material contains the project plan, the material that is used in guiding the group instructors and handbooks that are meant for the instructors. The material has been mainly analyzed by finding different themes in it. I compared these themes to the theory of self-efficacy. This theory has been used as a background theory, which I have familiarized myself with by reading relevant literature and other researches. In this research I have particular perspective in adolescence and peer groups because the material I analyzed is about adolescent youth who are in need of special support. Moreover I have also looked into the instructor's role and the meaning of individual objectives in general because they have a big role in supporting self-efficacy beliefs.</p> <p>The central result was that the themes in the Minä olen tärkeä project are suitable to support self-efficacy if they are handled in a correct way. The project's goals of supporting self-confidence and creating social contacts work well also in promoting the sense of self-efficacy. On the other hand I also noticed that there were a couple of shortcomings in the activity which were not suitable to support self-efficacy. For example instructor's role should be defined better.</p> <p>In the future this research can be generally utilized when planning group activities and in defining an instructor's role and tasks.</p>	
Keywords self-efficacy, self-esteem, small group, peer support, guidance methods	

SISÄLLYS

1 Johdanto	5
2 Joensuun Pelastakaa Lapset ry – Minä olen tärkeä -projekti	6
2.1 Joensuun Pelastakaa Lapset ry	6
2.2 Minä olen tärkeä -projekti	7
2.3 Pienryhmätoiminta	8
3 Minäpystyvyys	9
3.1 Minäpystyvyys murrosiässä	10
3.2 Vertaisryhmän merkitys minäpystyvyydessä	11
3.3 Ohjaajan rooli minäpystyvyyden tukemisessa	12
3.4 Minäpystyvyydestä tehtyjä tutkimuksia	13
4 Tutkimuksen toteuttaminen	16
4.1 Tekstiaineistojen analyysi	16
4.2 Tutkimuksen eteneminen	17
4.3 Tutkimuksen luotettavuus	19
5 Arviointi	20
5.1 Teemojen tarkastelu	21
5.2 Yksilötavoitteet	27
5.3 Ohjaajien rooli	28
6 Johtopäätökset	31
6.1 Teemojen sopivuus	32
6.2 Yksilötavoitteiden tarkennus	34
6.2 Ohjaajan roolin tarkennus	34
7 Lopuksi	36
LÄHTEET	38

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aihe on minäpystyvyys pienryhmätoiminnassa. Aiheen sain Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ltä, ja he toivoivat saavansa uutta materiaalia Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoimintansa kehittämiseen. Tarkoituksena on tutkia löytyykö Minä olen tärkeä -projektin toimintaperiaatteista minäpystyvyyttä tukevia tekijöitä, ja jos löytyy niin millaisia. Tarvittaessa esittelen myös kehittämissuhteita, jotta toiminnasta saataisiin enemmän minäpystyvyyttä tukevaa. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena.

Olen mukana pienryhmätoiminnassa ohjaamalla kolmen yläasteikäisen tytön pienryhmää. Olen tehnyt myös projektiopintoni Minä olen tärkeä -projektiin suunnittelemalla ja toteuttamalla yhdessä opiskelijakaverini kanssa pienryhmien yhteisen talvileirin. Järjestön ja projektin toiminta on minulle siis entuudestaan tuttua. Toisaalta tuntui myös hieman jännittävällekin alkaa tarkastella toimintaa, jossa on itse mukana. Tutkimus on kuitenkin toteutettu neutraalista näkökulmasta, ja jätin omat kokemukseni pois.

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä kyvyistään suoriutua annetuista tehtävistä (Bandura 1997, 37). Olen rajannut tutkimuksen tarkastelemaan minäpystyvyyden teorian merkitystä erityisesti murrosikäisten elämässä ja miten vertaisryhmä voi vaikuttaa yksilön minäpystyvyyden tunteeseen, koska tutkimuksen aineisto käsittelee nuoria. Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoiminnassa on mukana 10-15-vuotiaita lapsia ja nuoria, jotka voivat olla vielä eri kehitysvaiheissa, mutta tässä opinnäytetyössä puhun heistä yleisesti murrosikäisinä nuorina tekstin selkeyden vuoksi.

Minäpystyvyys ei ole uusi asia psykologiassa, mutta Suomessa siitä ei juurikaan puhuta eikä aiheesta löydy paljoa materiaalia suomen kielellä. Tästä syystä koin aiheen mielenkiintoiseksi ja päätin tarttua siihen. Nuorisotyön kentällä, ja ihmisläheisessä työssä yleensä, tarvitaan erilaisia ohjaustaitoja, kykyä lukea toisia ihmisiä ja tunteista myös ihmisen kehityspsykologiasta. Minäpystyvyys-teoria voi tarjota uusia näkökulmia ryhmien ohjaukseen yhteisöpedagogin työkentällä. Sosiaalisesta vahvista-

misesta, itsetunnon tukemisesta ja elämänhallintataitojen opettelusta puhutaan tänä päivänä paljon. Minäpystyvyyden teoria tuo tähän uusia näkökulmia ja lähestymistapoja, koska pystyvyyssuskomukset vaikuttavat yksilön toimintaan ja ajatteluun, väivannäköön, vastoinkäymisten kestämiseen, stressin ja masennuksen hallintaan sekä saavutusten realisointiin. Pystyvyyssusko voidaan nähdä toiminnan perustana. (Bandura 1997, 2-3). Koinkin, että tekemällä tämän opinnäytetyön voisin saada itselleni uusia ohjausmenetelmiä ja kasvaa ohjaajana.

2 Joensuun Pelastakaa Lapset ry – Minä olen tärkeä -projekti

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on Joensuussa toimiva kolmannen sektori toimija, joka pyrkii edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia. Heidän Minä olen tärkeä -projektinsa toteuttaa tätä tavoitetta. Järjestö tilasi opinnäytetyön aiheen toivoen saavansa uusia näkökulmia projektin pienryhmätoimintaansa sekä mahdollisesti kehitysehdotuksia. Seuraavassa tekstissä kerron tarkemmin järjestön sekä projektin taustoista ja tarkoituksista.

2.1 Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on Pelastakaa Lapset ry:n paikallisyhdistys ja toimii Itä-Suomen aluetoimiston alaisuudessa. Minä olen tärkeä -projektin lisäksi järjestö osallistuu muun muassa Nenäpäivään, Joensuun paikallistapahtumiin ja järjestää kesäleirejä.

Toiminta on voittoa tavoittelematonta kolmannen sektorin ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Pelastakaa Lapset -yhdistyksen toimintaperiaatteisiin kuuluu lasten asemaan vaikuttaminen sekä toiminta sellaisten lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät haastavissa olosuhteissa. Toimintaa ohjaa YK:n lapsen oikeuksien sopimus. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2012.) Joensuun Pelastakaa Lapset ry on tyypillinen kolmannen sektorin toimija, sillä sen toiminnassa toteutuvat järjestötoiminnan perin-

teiset arvot kuten yleishyödyllisyys, eettisyys, vapaaehtoisuus ja voittoa tavoittelemattomuus (Harju 2003, 15-16).

2.2 Minä olen tärkeä -projekti

Minä olen tärkeä -projektin tarkoituksena on järjestää pienryhmätoimintaa 5. luokkalaisille ja sitä vanhemmille tytöille ja pojille, joilla ei ole harrastuksia tai kavereita. Heillä voi olla puutteita sosiaalisissa taidoissa tai he voivat arkoja ja vetäytyviä. Pienryhmät kootaan niistä kouluista, joiden kanssa on jo tehty yhteistyötä tai joista yhteistyöpyyntö on tullut. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011.) Projektin tarvetta on perusteltu sillä, että:

” - - Joensuussa ei ole tarjolla vastaavanlaista pienryhmätoimintaa, koska olemassa olevat toiminnot eivät useinkaan kohtaa heitä, tai pienryhmätoimintaa on kohdennettu ylivilkkaille/koulussa häiriköiville pojille. - - arat ja vetäytyvät lapset/nuoret jäävät huomiotta, koska heistä ei ole mitään ”häiriötä”. ” (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011.)

Projektin päätavoite on ennaltaehkäistä yksinäisyydestä seuraavia ongelmia kuten masennusta tai itsetuhoisuutta. Tavoitteen toteutumiseksi kootaan viikoittain kokoukset suljetut pienryhmät, ja tarvittaessa nuorelle voidaan järjestää myös tukihenkilö. Sekä pienryhmälle että nuorelle asetetaan tavoitteet, joiden etenemistä seurataan. Jokaista pienryhmää ohjaa perehdytyksen saanut nuori aikuinen. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011.) Ennaltaehkäisevän työn merkitys on jo yleisesti tiedossa. Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan estää lasten ja nuorten syrjäytymistä. Syrjäytyminen käy yhteiskunnalle kalliiksi. Lisäksi todetaan, että:

”Monet lapset ja nuoret kokevat menestymisen pakkoa, joka luo painetta siitä, pärjääkö, riitänkö, millaista elämää minun pitäisi elää, jotta minut hyväksytään” (Minä olen tärkeä -projekti 2011a, 3-4).

Tämä näkökulma on oleellinen pystyvyyskäsityksissä: uskooko nuori siihen, että hän osaa ja selviytyy.

2.3 Pienryhmätoiminta

Pienryhmätoiminta on sanansa mukaisesti toimintaa, joka tapahtuu pienissä ryhmissä. Minä olen tärkeä -projektissa pienryhmässä on kolmesta kuuteen suurin piirtein samaa ikäluokkaa olevaa nuorta. Tytöille ja pojille on omat ryhmänsä. Jauhiaisen ja Eskolan (1990) mukaan pienryhmätoiminnassa on tärkeämpää ajatella vuorovaikutussuhteiden syntyä ryhmän koon sijaan. Pienemmät ryhmät estävät niin sanottujen kuppikuntien syntymistä ja kaikkien on tultava toimeen keskenään. (Muhonen, Lallukka & Turtiainen 2009, 18-19.) Toisaalta olen asiasta jossain määrin eri mieltä, koska kuppikunta voi syntyä jo kahden ihmisen välille, jolloin kolmen hengen pienryhmässä tilanne olisi vaikea ulkopuoliseksi jäävälle yksilölle.

Pienryhmätoiminta on tavoitteellista ja sillä on monta tarkoitusta. Pienryhmien tarkoituksena on luoda nuorten välille ystävyys-suhteita, antaa heille vapaa-ajan tekemistä, tukea nuoren itsetuntoa sekä antaa hyväksytyksi tulemisen ja ryhmään kuulumisen tunne (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011). Ryhmien pienet koot edistävät näiden tavoitteiden toteutumista, jos pienryhmän nuoret onnistutaan ryhmäyttämään yhdeksi tiiviiksi joukoksi tai jokainen tuntee saavansa ryhmästä itselleen edes yhden hyvän ystävän. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ketään ei aleta syrjiä ja toimia itse kaikkia kohtaan tasapuolisesti.

Nämä ystävyys-suhteet tukevat yhtä ihmisen perustarvetta: sosiaalisia kontakteja. Tämä tarve on tullut evoluution myötä, jolloin ryhmässä pärjäsi paremmin kuin yksinään. Ihmissuhteilla on vahvistava merkitys yksilön kehityksessä ja elämässä. (Berscheid 2006, 48-49.) Pienryhmätoiminnalla on mahdollisuus saada aikaan positiivinen kehä: nuoret saavat sosiaalisia kontakteja, jolloin heidän pystyvyytensä ja rohkeutensa voi kasvaa, jolloin he saattavat hakea rohkeammin kontaktia muihin ihmisiin myös pienryhmän ulkopuolella. Sosiaaliset suhteet toimivat myös yhtenä merkittävänä tekijänä nuorten hyvinvoinnissa ja stressin hallinnassa (Karvonen 2009, 161).

3 Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä kyvyistään tuottaa vaaditunlaista toimintaa. Minäpystyvyys ei siis mittaa taitoja vaan uskomusta käyttää niitä (Bandura 1997, 37). Ihminen tarvitsee toiminnalleen pohjan. Kun omilla teoilla uskotaan olevan merkitystä, saadaan kannustin toimia. Sen sijaan jos yksilö kokee, että hän ei kykene saamaan aikaan tuloksia, hänellä ei ole syytä yrittää saada mitään aikaan. Näin ollen minäpystyvyyttä voidaan pitää toiminnan perustana. (mt., 2-3.)

Kun yksilö uskoo pystyvyteensä, hän ei karta vaikeitakaan tehtäviä. Sitoutuminen tehtävän suorittamiseen on vahva ja vastoinkäymiset vain vahvistavat. Yksilö kokee voivansa kontrolloida elämäänsä, jolloin riski stressiin tai sairastua masennukseen pienenee. Vahva pystyvyysusko nähdään myös toiminnan edistäjänä. (Bandura 1997, 39.) On siis tärkeää muistaa, että yksilöä autettaessa ei tehdä hänelle kaikkea valmiiksi vaan annetaan työkaluja asioiden tekemiseen sekä annetaan palautetta hänen suoriutumisestaan. Usko omaan kykeneväisyyteensä voi ehkäistä syrjäytymistä, koska yksilö asettaa itselleen tavoitteita ja näkee vaivaa niiden eteen.

Minäpystyvyyteen vaikuttavat neljä seikkaa. Näitä ovat aiemmat omat kokemukset, vertaiskokemukset, taivuttelu sekä fyysiset ja emotionaaliset tilat. Aiemmat onnistumiset vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Vertaiskokemusten tarkkailu voi muuttaa yksilön käsityksiä omista pystyvyyksistään. Sanallisessa taivuttelulla taas yksilöä voidaan kannustaa yrittämään. Fyysiset ja emotionaaliset tilat vaikuttavat yksilön arviointiin omista kyvyistään, esimerkiksi negatiiviset tilat voivat heikentää yksilön käsitystä pystyvyydestään. Näistä tehokkain pystyvyydentunteen edistäjä on aikaisemmat onnistumisen kokemukset, koska ne tarjoavat tietoa yksilön taidoista. Epäonnistumiset taas heikentävät pystyvyyden tunnetta. (Bandura 1997, 79-80.) Ohjaamisessa olisi hyvä huomioida kaikki pystyvyyksäsityksiin vaikuttavat seikat mahdollisuuksien mukaan, jotta yksilön minäpystyvyyttä voitaisiin tukea mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

Pystyvyysuskomukset vaihtelevat tehtäväkohtaisesti. Yksilö voi luottaa taitoihinsa joillakin osa-alueilla, mutta kadottaa luottamuksen totaalaisesti toisenlaisissa tehtävissä.

sä (Bandura 1997, 40). Usko omaan pystyvyyteensä ei kuitenkaan tarkoita aina sitä, että tehtävässä onnistuttaisiin, mutta usko omaan kyvyttömyyteensä johtaa varmasti epäonnistumiseen (mt., 77). Yksilöä on siis hyvä kannustaa toimimaan vastoin käymistenkin edessä esimerkiksi kehumalla asioita jotka ovat aiemmin menneet hyvin ja näin vahvistaa hänen luottoaan itseensä. Kannustaminen, sanallinen taivuttelu, voi johtaa parhaimmillaan siihen, että yksilö näkee enemmän vaivaa onnistuakseen ja tämä johtaa minäpystyvyyden tunteen kasvuun. Kannustamisen tulee kuitenkin olla realistisuuden rajoissa, jotta välttyttäisiin uusilta epäonnistumisilta jolloin pystyvyyden tunne voi vähentyä entisestään ja kannustaminen menettää tehoaan. (Bandura 1997, 101.)

3.1 Minäpystyvyys murrosiässä

Pienryhmätoiminnan nuoret ovat 10-vuotiaista ylöspäin, joten heidän kehitysvaiheensa voidaan ajatella kuuluvan joko varhaisnuoruuteen, 11–14 vuotta, tai keskinuoruuteen, 15–18 vuotta. Tällöin alkaa selkeä biologinen ja henkinen kehitys, nuoruuteen siirtyminen eli murrosikä. (Nurmi 1995, 256-258.) Tässä elämänvaiheessa yksilön on alettava pohtia omaa rooliaan ja asemaansa, sitä kuka minä olen. Minäkuva alkaa muotoutua, ja myös pystyvyyksitykset alkavat vakiintua.

Ecclesin ja Migdley (1989) mukaan murrosiässä olevat nuoret kokevat kouluasteen vaihtumisen aikana itsekontrollin menetystä ja epävarmuutta. Banduran mielestä alkuvaiheen mahdolliset haittavaikutukset eivät kuitenkaan kosketa kaikkia nuoria yhtä paljoa, koska pystyvyyksityksessä yksilö nähdään omaan elämäänsä vaikuttajana. Nuoret voivat kokea yhtä hyvin pystyvyytensä kasvavan tai vähenevän, riippuen menneisyydestä. Jos nuori on saanut aiemmin elämässään myönteisiä pystyvyyksikokemuksia, hän ei koe murrosiän tuomia uusia muutoksia elämässään yhtä haastavina kuin yksilöt jotka kokevat olevansa kyvyttömiä toimimaan. Suurin osa nuorista selviää murrosiästä ilman suurempia taisteluja. Nuoren usko omaan pystyvyyteensä sosiaalisissa suhteissa ja koulumaailmassa vaikuttaa sekä nuoren hyvinvointiin että kehitykseen. Hyvät ihmissuhteet auttavat nuoren sosiaalisen pystyvyyksityksen vahvistumista ja täten myös ennaltaehkäisevät masennusta. (Bandura 1997, 177-179.) Pienryhmän vertaisystävillä voi siis olla merkittävä rooli, koska monet pienryh-

missä käyvät nuoret kokevat tulevansa syrjityiksi koulumaailmassa. Ryhmästä he toivon mukaan saavat uusia ystäviä ja kykenevät sitä kautta kehittämään omaa sosiaalista pystyvyyskäsitustään.

Myös itsetunto on tässä asiassa melko pitkälti samanlainen kuin pystyvyystunne. Hyvä itsetunto ei salaperäisesti katoa yksilöltä murrosikään tullessa, jos hänellä on lapsena ollut hyvä itsetunto. Murrosikäisen näkemykseen itsestään voi ohjaaja ja kasvattaja vaikuttaa, joten mahdollista heikkoa itsetuntoa voidaan pyrkiä parantamaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33-34.) Aiemmin mainitsemiani keinoja kuten vakuuttelea voidaan käyttää nuoren pystyvydentunnetta tukiessa, ja koen että samoja menetelmiä voidaan hyödyntää jossakin määrin myös itsetuntoa tukiessa.

3.2 Vertaisryhmän merkitys minäpystyvyydessä

Yksilö vertaa itseään samassa tilanteessa oleviin vertaistovereihin (Bandura 1997, 87). Tätä väitettä tukee myös tutkimus jossa todettiin, että samassa tilanteessa olevan vertaistoverin selviäminen rohkaisee yksilöä itseään ja lisää pystyvyyden tunnetta vaikka ohjaajalla oma roolinsa onkin tiedon jakajana ja rohkaisijana (Kurki 1999, 32). Ikävien kokemusten jakaminen muille ja kertominen kuinka niistä on selvitty, voi toimia kannustimena toiselle nuorelle: hän selviytyi, miksen siis minäkin. Samassa tilanteessa olevat nuoret ymmärtävät todennäköisesti toisiaan paremmin kuin ohjaaja, jolla ei ole vastaavanlaisia kokemuksia. Toisaalta myös paljon kokenut ohjaaja voi toimia nuorelle hyvinkin suurena vertaistukijana.

Oman ikäryhmän ulkopuolelle jääminen on nuorelle haastava paikka, koska vertaisryhmän hyväksyntä on nuoruudessa tärkeää. Nuoret voivat hakeutua jopa haitalliseen seuraan etsiessään hyväksyntää. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 155-156.) Pienryhmissä nuoret ovat usein tilanteissa, että heitä on syrjitty koulumaailmassa ja ystäviä heillä voi olla erittäin vähän, jos lainkaan. Pienryhmän rooli vertaistuen antajana on siis tärkeä. Joukossa vahvistuu, ja myönteiset kokemukset yleensä myös synnyttävät positiivisia tunteita (Berscheid 2006, 51). Myönteisellä mielialalla taas on vaikutusta yksilön pystyvydentunteeseen. Positiiviset tunteet voivat herättää yksilössä positiivisten kokemusten muistoja, jotka toimivat pystyvyystunteen

vahvistajina (Bandura 1997, 111). Vertaisryhmä voi siis tarjota nuorelle monipuolista tukea, sosiaalisten suhteiden luomismahdollisuutta sekä vahvistaa pystyvyydentunnetta.

Jos ryhmä toimii hyvin yhdessä, se on yksilön minäpystyvyyden kannalta parempi kuin yksilöiden välinen kilpailu tai yksinään työskentely. Yksilöt voivat tarkkailla ja oppia toisiltaan hyödyllisiä taitoja, jolloin myös heikommin suoriutuvat pysyvät mukana toiminnassa ja saavutukset ovat korkeampia. (Bandura 1997, 174-175.) Näin ollen ohjaajan on osattava olla tuntosarvet herkkinä ja tarkastella ryhmän yhteistyökykyisyyttä ja arvioida mikä on kyseiselle ryhmälle sopivin toimintamuoto. Jotta ryhmästä saataisiin hyvin yhteen hiileen puhaltava, Katz-Navon ja Erez (2005) totesivat tutkimuksessaan, että ryhmäläisten välille olisi saatava luotua mahdollisimman paljon vuorovaikutusta ja positiivisia kokemuksia. Toisaalta Minä olen tärkeä -projektissa tarkoituksena ei ole kilpailuttaa nuoria keskenään tai vertailla heitä toisiinsa. Silti monet tehtävät kannattaa soveltaa niin, että ryhmäläiset työskentelevät yhdessä, eivät yksin. Esimerkiksi jo mielipideasioita kysyttäessä nuoret saattavat pohtia onko oma vastaus oikea tai kehtaako omaa mielipidettään ilmaista.

3.3 Ohjaajan rooli minäpystyvyyden tukemisessa

Jokaiselle pienryhmälle tarvitaan ohjaajat, jotka ovat vastuussa ryhmän toiminnan pyörittämisestä. Ohjaajilla on suuri vastuu ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Ryhmä ujoja nuoria ei todennäköisesti ole aluksi toisilleen parasta vertaistukea ennen kuin ”jää saadaan murretuksi”. Näin ollen ohjaajan on toimittava nuoren itsetunnon tukijana ja pystyvyydentunteen kasvattajana. Samalla on kuitenkin varmistettava, että pienryhmäläiset alkavat toimia yhdessä ja yksi ryhmätoiminnan tavoitteista, ystävyyssuhteiden synty, pystyy toteutumaan.

Minäpystyvyyden tukemisen näkökulmasta ohjaajalla on tärkeä rooli palautteen antajana. Palautteen tulee kehua yksilön omia pystyvyyksiä ja kehitystä (Bandura 1997, 102). Pienryhmätoiminta on tavoitteellista, kukin nuori saa omat yksilötavoitteet ja lisäksi ryhmällä on yhteiset tavoitteensa. Ohjaajan tulee seurata näiden tavoitteiden toteutumista. Aina, kun kehitystä on havaittavissa, tulisi ohjaajan muistaa antaa

myönteistä ja rakentavaa palautetta nuorelle, jotta hänen pystyvyydentunteensa lisääntyisi. Kannustava ilmapiiri tukee nuoren itsevarmuutta. Itsevarmuutta vaaditaan, jotta yksilö voisi hyödyntää taitojaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja saada tuloksia aikaan (mt., 80).

Ohjaaja toimii myös ryhmälleen roolimallina, koska yksilöillä on tapana tarkkailla henkilöitä keiden kanssa he ovat säännöllisesti tekemisissä. Roolimalli voi vahvistaa yksilön pystyvyydentunnetta ja uskoa suoriutua. Yksilön oppiminen sisältää kognitiivisten taitojen kehittymistä tiedon hyödyntämiseen. Näitä taitoja voidaan oppia roolimallilta, jos roolimalli kykenee ilmaisemaan käyttämänsä ajatteluprosessit sanallisesti. Meichenbaumin (1977;1984) ja Schunkin (1989) mukaan kognitiivisten taitojen opettelussa roolimallin tulee ilmaista kuinka hän itse käyttää kognitiivisia taitoja ongelmanratkaisussa, vaihtoehtojen etsimisessä, toiminnan tarkkailussa, virheiden korjaamisessa, epäröinnin ja stressin hallinnassa sekä omakehun käyttämisessä motivaation lähteenä. (Bandura 1997, 87-93.) Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tiedonkäsittelyyn liittyviä taitoja. Ohjaaja voi antaa nuorille neuvoja esimerkiksi siinä, kuinka toimia tilanteissa joissa tuntee tulevansa syrjityksi, väärin kohdelluksi tai kun jokin asia tuntuu ylitsepääsemättömältä.

3.4 Minäpystyvyydestä tehtyjä tutkimuksia

Suomessa minäpystyvyyttä ei ole juurikaan tutkittu. Aiheesta löytyy joitakin opinnäytetöitä ja gradu-tutkimuksia. Valitsin vertailtaviksi tutkimuksiksi kolme tutkimusta, joista yksi on tehty Suomessa, toinen Iso-Britanniassa ja kolmas Israelissa. Valitsin nämä tutkimukset, koska niissä käsitellään aiheita joita tässä opinnäytetyössä itse pohdin. Tutkimuksissa pohditaan vertaistuen merkitystä, masennusta ja ryhmähengen muotoutumista.

Kaikki kolme tutkimusta lähestyivät pystyvyyssuskomuksia hieman eri näkökulmista, ja antoivat tukea minäpystyvyyden teorialle. Tutkimuksien tulokset tuovat myös hyvää tukea omalle tutkimukselleni. Mielestäni pienryhmätoiminnalla ja vertaistuella on tärkeä rooli syrjäytymisen uhan alla olevien nuorten elämönhallintataitojen parantamisessa, ja nämä tutkimukset luovat pohjaa menetelmille, joilla pienryhmätoimintaa voi-

taisiin kehittää. Samalla myös tutkimukset antoivat tukea ohjaajan roolin tarkoitukselle.

3.4.1 Pystyvyysuskomukset ja vertaistuki

Ensimmäinen tutkimus on Merja Kurjen tekemä lisensiaatintutkimus Turun yliopistoon. Tutkimuksessa tutkittiin kuntoutuskurssien merkitystä pystyvyysuskomuksiin sekä kuntoutuskurssien merkitystä itsetuntoon. Tutkimuksessa todettiin, että asiantuntijoiden tietoa ja rohkaisua vaaditaan, mutta silti vertaisryhmän positiiviset kokemukset voivat olla tehokkaampia yksilön pystyvyudentunteen vahvistajia. Kun yksilön tukeminen aloitetaan varhain, sitä paremmin voidaan parantaa hänen uskoaan omaan kykyynsä toimia. (Kurki 1999, 32.) Vaikka tämä tutkimus keskittyi enemmän ihmisen fyysisen puolen toimintaan, koen että tuloksia voidaan soveltaa myös missä tahansa muussa toiminnassa. Tämä tutkimus tukee väitettä siitä, että vertaistuella on merkitystä yksilön pystyvyudentunteen kasvattajana. Toisaalta myös ohjaajan rooli on tärkeä, jotta yksilölle voidaan antaa tietoa hänen toiminnastaan. Myös ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeää - tuetaan nuorta, hänen sosiaalista pystyvyystunnettaan, jo ennen kuin pystyvyysusko alkaa kärsiä liikaa.

3.4.2 Minäpystyvyys ja masennus

Toisena tutkimuksena on brittiläinen tutkimus, jossa arviointiin stressin ja minäpystyvyyden suhdetta sekä yhteyttä masennukseen. Tutkimuksessa havaittiin, että tutkimukseen osallistuneista aiemmin masennusta sairastaneet olivat useimmiten naisia. Lisäksi havaittiin, että mitä korkeampi pystyvyyskäsitys, sitä lievempiä masennuksen oireita. Kun yksilöllä on tunne elämänhallinnasta, se voi ehkäistä masennusta. Vastaavasti myös vakavat masennuksen oireet voivat heikentää pystyvyyskäsitystä. (Maciejewski, Prigerson & Mazure 2000.) Ennaltaehkäisevän työn rooli on tärkeä etenkin naisten kohdalla, jotka ovat taipuvaisempia masennukseen. Pystyvyyskäsitusten tukemisella voidaan parantaa yksilön elämänhallintataitoja ja sitä kautta ehkäistä masennusta.

Stressaava tapahtuma, joko yksilöstä riippuva tai riippumaton, voi laukaista masennuksen yksilössä jolla on heikko pystyvyyskäsitelmä itsestään. Tästä muodostuu noidankehä, joka tekee yksilön haavoittuvaksi omasta käytöksestä johtuville stressitekijöille, jolloin pystyvyyskäsitelmä laskee lisää. Tämä lisää haavoittuvuutta masennukselle, joka altistaa ylimääräisille yksilön käytöksestä riippuville stressitekijöille. Kun pystyvyystunne tämän myötä laskee lisää, tuloksena on masennusta. (Maciejewski, Prigerson & Mazure 2000.) Pystyvyyskäsitelmällä on merkittävä rooli masennuksen ehkäisyssä tämän tutkimuksen perusteella.

3.4.3 Minäpystyvyys ja ryhmän pystyvyystunne

Kolmantena tutkimuksena on israelilainen tutkimus minäpystyvyyden ja yhteisöllisen pystyvyystunteen vaikutuksesta ryhmän suoriutumiseen. Tutkimuksessa tutkittiin tehtävän aiheuttaman keskinäisen riippuvuussuhteen merkitystä ryhmän jäsenten suoriutumiseen. Yksilön oman pystyvyystunteen ja ryhmän yhteisöllisen pystyvyydentunteen voi erottaa vain, kun tehtävä laittaa ryhmän jäsenet paljon riippuvaisiksi toisistaan. Kun riippuvuussuhde oli korkea, yhteisöllinen pystyvyystunne vaikutti ryhmän suoriutumiseen, kun taas matalassa riippuvuussuhteessa yksilöiden omat minäpystyvyyden tunteet vaikuttivat heidän suoriutumiseensa. Korkea riippuvuussuhde myös vaikeuttaa yksilön mahdollisuutta tietoisesti erottaa oma suoriutumisensa ryhmän suoriutumisesta. Cannon-Bowersin ja Salasin (2011) mukaan yksilöt muodostavat samantapaisia käsityksiä yhteisöllisestä pystyvyydestään jaettujen kokemusten vuoksi. Jotta ryhmä ei olisi vain joukko irrallisia yksilöitä, on ryhmän jäsenten välillä oltava runsaasti vuorovaikutusta. Tällä on merkitystä myös ryhmän suoriutumiseen. (Katz-Navon & Erez 2005.) Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on mahdollistaa nuorten välisten ystävyys-suhteiden synty, joten pienryhmän onnistunut ryhmäytyminen on tärkeää.

Tunnetta yhteisöllisestä pystyvyydestä voidaan kehittää antamalla ryhmäläisille mahdollisuus kommunikoida, jakaa tietoa ja oppia toisiltaan. Ryhmän on saatava positiivisia onnistumisen kokemuksia heti ryhmän muotoutumisen alussa, koska kokemukset muovaavat yhteisöllisen pystyvyystunteen syntyä. Kanfer ja Ackerman (1989) toteavat, että tämä voidaan mahdollistaa pitämällä tehtävät aluksi helppoina ja siitä

sitten pikkuhiljaa vaikeuttaen luoden ryhmän jäsenten välille kommunikaatiota. (Katz-Navon & Erez 2005.) Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää pienryhmätöimintää aloitellessa, jotta ryhmä saataisiin toimivaksi.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuskysymyksenä on löytyykö Minä olen tärkeä -projektin toimintaperiaatteista minäpystyvyyttä tukevia tekijöitä, ja jos löytyy niin millaisia. Lisäkysymyksenä pohdin voisiko joitakin asioita tehdä toisin, jotta toiminta olisi paremmin pystyvyyskäsityksiä tukevaa.

Käytän opinnäytetyössäni kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Valitsin laadullisen tutkimuksen, koska materiaalina on tekstiaineistoja. Tarkoituksena on tutkia minäpystyvyyden mahdollista ilmenemistä Minä olen tärkeä -projektin aineistossa, joten kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmät eivät tähän sovi, koska ne ovat enemmän numeropainotteisia ja jättävät vähemmän tulkinnanvaraa. Lisäksi tarkoituksena ei myöskään ole mitata minäpystyvyyttä, vaan tutkia miten projektissa mahdollisesti tuetaan nuorten minäpystyvyyden tunnetta. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saada aikaan uutta tietoa tutkittavasta aiheesta tuomalla aineistoon selkeyttä (Eskola & Suoranta 1998, 137). Tässäkin tutkimuksessa tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa ja kenties sitä kautta selkeyttää ja parantaa toimintaa arvioimalla toiminnan tämän hetkistä tilannetta.

4.1 Tekstiaineistojen analyysi

Arvioitavana materiaalina on projektin toimintasuunnitelma sekä materiaali, jota käytetään pienryhmien ohjaajien kouluttamiseen. Lisäksi on neljä eri ohjaajien käsikirjaa, jotka toimivat suuntaa antavina oppaina ohjaajien käytännön työssä. Käsikirjoista Ohjaajien käsikirja on Minä olen tärkeä -projektin tuotos, kun taas loput kolme käsikirjaa ovat eri alojen opiskelijoiden tekemiä opinnäytetöitä ja projekteja pienryhmätöiminnan eri tarpeita varten.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle kvantifioimisesta, jolla tarkoitetaan aineiston määrittelyä laskemalla (Eskola & Suoranta 1998, 164). Tämän jälkeen aineistoa voidaan käydä tarkemmin läpi teemoittelemalla. Teemoittelussa aineistosta etsitään siellä eniten toistuvia aihealueita (Eskola & Suoranta 1998, 174). Sanojen listaaminen kvantifioinnin avulla helpottaa teemoittelua, koska aineistosta saa paremman kokonaiskuvan. Teemoittelun pohjalta nostan esiin, mitkä ovat Minä olen tärkeä -projektin tavallisimmat piirteet ja tarkastelen näitä suhteessa minäpystyvyyden teoriaan. Valitsin nämä lähestymistavat, koska ne tuntuivat luontevimmilta tavoilta käydä läpi tekstiaineistoja. Teemoittelun avulla on helpompi ilmaista kattavasti, mutta tiiviisti, millaisia asioita aineistossa esiintyy.

4.2 Tutkimuksen eteneminen

Tutkimus sai alkunsa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n työntekijän Kaisa Kontkasen aloitteesta, joka pyysi minua toteuttamaan tutkimuksen minäpystyvyyden teoriasta. Hän toivoi, että tutkimuksen myötä he saisivat uusia ohjausmenetelmiä pienryhmätoimintansa kehittämiseen. Aloitin tutkimuksen teon perehtymällä sopivaan teoriakirjallisuuteen, jota opinnäytetyössäni voisin hyödyntää. Ensimmäisenä tutustuin minäpystyvyyden teoriaan. Tutkimustavan ja -kysymyksen muotoilu vei aikansa, mutta lopulta päädyimme ohjaavan lehtorin kanssa siihen, että tutkimus toteutetaan projektissa tuotettujen dokumenttien analyysinä. Tämä kuulosti hyvältä myös Kaisan mielestä.

Käsikirjojen analysoinnin aloitin tarkastelemalla millaisia asioita ja sanoja käsikirjoissa toistetaan projektin toimintaa kuvattaessa. Kiinnitin erityistä huomiota esimerkkikertojen otsakkeisiin, koska nämä määrittelevät millaisia asioita pienryhmissä pitkälti käsitellään. Kaikissa neljässä oppaassa toistuivat pitkälti samat asiat, suurimpana esille nousi itsetunto. Kvantifioinnin jälkeen vuorossa oli arvioitavan aineiston analysointia teemoittelun avulla. Tarkoituksena oli selvittää millaisia teemoja Minä olen tärkeä -projektissa käsitellään ja mitkä teemat kuvaavat parhaiten Minä olen tärkeä -projektia.

Löydettyäni mielestäni tärkeimmät teemat aloin vertailemaan niitä minäpystyvyyden teoriaan. Pohdin sopiiko teema pystyvyyskäsitteiden maailmaan, miten teeman ja pystyvyyskäsitteet voisi yhdistää sekä ovatko aineistossa esitellyt teemojen käsittelytavat pystyvyyskäsitteitä tukevia. Tutustuin myös teemojen merkitykseen, eli mitä esimerkiksi itsetunto ja minäkuva tarkoittavat yleisesti. Vertailin näitä näkemyksiä minäpystyvyyteen ja pohdin onko aiheilla mitään yhteistä tai voidaanko niitä tukea samalla tavalla. Hain tukea väitteilleni myös muista tutkimuksista.

Lukiessani minäpystyvyyden teoriaa minulle muodostui vahva kuva siitä, että ohjaajalla sekä vertaisryhmällä voi olla suurikin merkitys pystyvyydentunteen vahvistajana. Tästä syystä päätin tarkastella vielä erikseen millaisena ohjaajan rooli kuvataan ja pystyvätkö ohjaajat toimimaan opastuksen pohjalta nuoren pystyvyyskäsitteitä tukien. Ovathan ohjaajat myös olennaisessa roolissa pienryhmätoiminnassa ylipäänsä. Lisäksi päätin tarkastella erikseen myös yksilötavoitteiden pätevyyttä minäpystyvyyden tukijana, koska tarkoilla tavoitteilla ja suoriutumista saadulla palautteella on merkitystä pystyvyydentunteen tukijana. Pienryhmätoiminta on tavoitteellista ja yksilötavoitteet ovat toiminnan olennainen osa, joten koin tavoitteiden tarkastelun myös siksi tarpeelliseksi. Halusin välttää samojen asioiden toistoa, joten en näihin kahteen osioon ottanut teemoja enää mukaan vaan keskityin pohtimaan onko ohjaajan roolia ja yksilötavoitteiden merkitystä kuvattu tarpeeksi tarkasti minäpystyvyyden teorian näkökulmasta.

Analysoinnin jälkeen kokosin saamani tulokset yhteen ja pyrin vastaamaan siihen, onko toiminta minäpystyvyyden teorian mukaista eli ovatko projektissa esille nousseet teemat teoriaan sopivia ja käsitelläänkö niitä sopivalla tavalla. Tarvittaessa nostin esille uusia lähestymistapoja teemoihin, jotta teemoja on helpompi lähteä halutesa muokkaamaan. Kokosin myös yhteen kappaleeseen asiat jotka mielestäni tarvitsevat parannusta, jotta tuloksia on helppo lukea. Lopuksi pyrin pohtimaan tulosten hyödynnettävyyttä muussakin kuin Minä olen tärkeä -projektin puitteissa sekä esittelin toiveitani tulosten hyödyntämisestä. Avasin myös omaa oppimistani.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus

Alun perin tutkimuksen oli tarkoitus olla enemmän toiminnallinen, mutta aineistoa lu-
kiessa ja ohjaavan lehtorin kanssa keskusteltaessa aihe päätettiin rajata Minä olen
tärkeä -projektin kirjalliseksi analyysiksi. Tämän ajattelimme olevan parempi tutki-
muksen luotettavuuden kannalta, koska minäpystyvyys menee psykologian puolelle
ja sen vuoksi havainnointi olisi ollut tässä tilanteessa vaativaa, sillä minulla ei ole
psykologin koulutusta.

Olen mukana Minä olen tärkeä -projektissa yläasteikäisten tyttöjen pienryhmäohjaa-
jana, joten toiminta on minulle entuudestaan tuttua käytännön kautta ja näin ollen
tutkimuksen materiaalin käsittelyssä ei pitäisi tulla olla virheitä. Toisaalta tämä johtaa
myös siihen, että omat ennako-oletukset täytyy pitää erillään aineiston analyysissa,
jotta tutkimus on neutraali ja näin ollen luotettava. Vaikeinta oli arvioida käsikirjoja,
koska niitä käyttäessä muodostaa omia mielipiteitään esimerkkikertojen ja -tehtävien
toimivuudesta. Toisaalta aiemmin olen pohtinut käsikirjoja käytännön hyödyllisyyden
kannalta, mutta tällä kertaa lähestymistapa niihin oli selkeästi teoreettinen. Näin ollen
omia käytännönkokemuksia ei tullut sekoittaneeksi mukaan analyysiin, koska näkö-
kulma ja teoria ovat uutta. Tästä syystä minulla ei myöskään ollut ennako-oletuksia
tulosten suhteen.

Haastavimpana piirteenä tutkimuksen luotettavuuden kannalta pidän sitä, että jou-
duin käyttämään paljon englanninkielistä materiaalia. Pääteokseni sekä kaksi tutki-
musta, joita hyödynsin, olivat englanninkielisiä. Koska kyseessä ei ole äidinkieleni,
kääntämisen tuli olla tarkkaa jotta tekstiin ei tulisi asiavirheitä. Apunani olikin muuta-
ma eri sanakirja, jotta käytössäni oli mahdollisimman laaja sanavarasto. Koen kuiten-
kin hallitsevani englannin hyvin, muutoin en olisi lähtenyt edes koko aihetta tutki-
maan. Koska tekstissä ei ilmene ristiriitoja pystyvyyskäsitteiden teorian sisällä, uskon
suoriutuneeni käännöstyöstä erinomaisesti.

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat tutkimuksen luotettavuutta kuvaavia käsitteitä. Sisäi-
sellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkijalla tulisi olla hallinnassa tutkimuksen
teoreettiset lähtökohdat. Ulkoinen validiteetti taas tarkoittaa sitä, että tutkimuskohde
on kuvattu sellaisena kuin se on. Reliabiliteetti kuvaa aineiston ristiriitaisuutta. Luotet-

tavassa tutkimuksessa ei ole ristiriitoja. (Eskola & Suoranta 1998, 213.) Olen niin ennen tutkimusta kuin tutkimuksen aikanakin perehtynyt tutkimuksen kannalta sopivaan teoriapohjaan kirjallisuuden avulla. Tutkimusmenetelmistä opin lisäksi koulussa menetelmäopintojen opintojaksolla. Tässä tutkimuksessa ristiriitoja ei voi välttää. Aineisto on koko Minä olen tärkeä -projektin toiminnan kattavaa, joten ristiriitoja tuloksissa voi esiintyä, koska toiminnan eri osat voivat olla joko minäpystyvyyden teorian mukaisia tai sitten eivät. Toiminnan samassa osuudessa ei tietenkään näitä ristiriitoja voi ilmetä. Olen jakanut toiminnan erilaisiin teemoihin, ohjaajan rooliin ja yksilötavoitteisiin.

5 Arviointi

Aineistosta nousi esille useita teemoja. Tärkeimmät esille nousevat teemat ovat itsetunto ja minäkuva. Muita esille nousevia teemoja ovat sosiaaliset suhteet ja taidot, elämäntavat, turvataidot ja murrosikä. Seuraavaksi käyn aineistoa läpi teemojen avulla ja tutkin niiden sopivuutta pystyvyyksiksiin verrattuna. Lisäksi pohdin käsittelytapojen sopivuutta. Olen myös perehtynyt vielä erillisenä osa-alueenaan yksilötavoitteiden ja ohjaajan roolin merkitykseen.

Materiaalina minulla oli neljä ohjaajien käsikirjaa. Pienryhmien ohjaajille on tarkoitettu neljä erilaista käsikirjaa, jotka opastavat ohjaajia ryhmätoiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. On Ohjaajien käsikirja, joka on tarkoitettu lapsiryhmien ohjaamiseen. Lisäksi on käsikirja erikseen sekä yläasteikäisten tyttöjen ohjaamiseen että lukioikäisten ohjaamiseen. Neljäs käsikirja on menetelmäopas lapsen itsetunnon tukemiseksi. Käsikirjat sisältävät esimerkkejä erilaisista ryhmäkertojen teemoista ja harjoitteista joita tehdä. Kerhokertojen teemoja voivat olla esimerkiksi suvaitsevaisuus, päihheet, oma keho, arvomaailma, itsetunto tai kiusaaminen (Minä olen tärkeä -projekti 2011a, 20-39). Kaikki teemat, eli itsetunto ja minäkuva, sosiaaliset suhteet ja taidot, elämäntavat, turvataidot ja murrosikä löytyvät käsikirjoista. Käsikirjat ovat myös analysointini pääosassa, koska ne määrittelevät toiminnan sisältöä eniten. Muuna materiaalina minulla on projektin projektisuunnitelma sekä ohjaajien perehdytyksessä käytetty materiaali.

5.1 Teemojen tarkastelu

Olen lajitellut löytämäni teemat alaotsikoiden alle, ja tarkastelen kunkin teeman sopivuutta minäpystyvyyden näkökulmasta. Pohdin sopiiko teema pystyvyyskäsitteitä tukevaksi toiminnaksi ja onko minäpystyvyyden näkökulma otettu huomioon teeman käsittelytavassa. Tässä osiossa pääroolissa ovat käsikirjat sekä projektisuunnitelma, ohjaajan roolia ja yksilötavoitteita avaavien myöhemmissä kappaleissa.

5.1.1 Itsetunto ja minäkuva

Tärkein niin käsikirjojen kuin toiminnan ylipäänsä teema oli siis itsetunnon ja minäkuvan vahvistaminen. Itsetunto on osa ihmisen käsitystä itsestään, osa persoonallisuutta. Yksilöllä on hyvä itsetunto, kun hän arvostaa itseään sekä tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Yksilön kunnioittaessa itseään, hän kykenee arvostamaan myös muita ihmisiä kokematta heitä uhkana itselleen tai olematta muiden mielipiteistä riippuvainen. Hyvä itsetunto auttaa myös kestämaan vastoinkäymisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16-22.)

Itsetunto kuitenkin eroaa minäpystyvyydestä. Minäpystyvyys keskittyy omien taitojen arviointiin, kun taas itsetunto on käsitys itsestä ja siihen vaikuttavat monet asiat kuten perhe, sosiaaliset suhteet ja työ. Omien taitojen arviointi heikoiksi panostamatta tehtävään ei vaikuta itsetuntoon, sillä ihmisillä on tapana panostaa osaamistaan itsetuntoa kohottaviin tekemisiin. Myöskään omien taitojen arviointi korkeiksi ei tarkoita automaattisesti sitä, että onnistunut suoritus kohottaisi itsetuntoa. (Bandura 1997, 11-13.)

Minä olen ihana -käsikirjassa korostetaan myönteisen palautteen merkitystä itsetunnon kehittymisessä. Käsikirjassa mainitaan muun muassa, että:

”Myönteinen palaute vahvistaa itsetuntoa, lisää luottamusta omiin kykyihin - - tulisi antaa tunnustusta myös silloin, kun lopputulos ei ole onnistunut odotetulla tavalla. (Korhonen 2005, 53.)” (Laitinen & Halonen 2011,12).

Itsetunnon tukemisen ohessa voidaan samalla myös kehittää pystyvyydentunnetta, kuten käsikirjassa siihen vihjataan:

”Itsetunnon kohoaminen ja toiveikkuus puolestaan auttavat ihmistä motivoitumaan, samoin kuin aikaisempien onnistumisien ja omien vahvuuksien tunnistaminen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 173-174.)” (Laitinen & Halonen 2011, 12).

Samat periaatteet pätevät myös pystyvyydentunnetta tuettaessa sillä aiemmat onnistumiset vahvistavat minäpystyvyyttä ja kannustavalla, mutta myös realistisella, puheella voidaan vahvistaa yksilön luottamusta itseensä (Bandura 1997, 79, 101). Tuskin nuoren itsetuntoakaan on tarkoitus rakentaa sellaisten väitteiden pohjalta, jotka eivät pidä paikkaansa.

Minäkuva on Ohjaajien käsikirjassa määritelty yksilön käsitykseksi omista ominaisuuksistaan ja suhteistaan muihin yksilöihin. Pienryhmätoiminnassa mukana olevien nuorten minäkehitys on yleensä vaiheessa, jossa ulkonäkö on tärkeimpiä minäkäsityksen määrittelijöitä. Toisaalta tässä iässä myös aletaan etsiä omaa identiteettiä. (Minä olen tärkeä -projekti 2011a, 12.) Minäpystyvyyden teoriassa taas minäkuva muodostuu kokemuksen ja muiden palautteen kautta. Minäpystyvyyssuskomukset ovat monimuotoisempia kuin minäkuva, joka voi antaa vinkkejä miten asiat voisivat olla, mutta ei kuitenkaan kykene ennustamaan sitä miten ihmiset oikeasti toimisivat eri tilanteissa. Minäkuva menettää paljon ennustettavuuttaan, jos pystyvyyssuskomuksia ei huomioida. Minäkuva heijastaa yksilön uskomuksia pystyvyydestään. (Bandura 1997, 10-11.)

5.1.2 Sosiaaliset suhteet ja taidot

Sosiaaliset suhteet ja taidot oli Minä olen tärkeä -projektin projektisuunnitelman tärkein teema. Luokittelin tämän teeman alle esimerkiksi suvaitsevaisuuden ja ystävyyden kerhokertateemat. Projektin tarkoituksena on tehdä ennaltaehkäisevää työtä, ei korjata jo olemassa olevia ongelmia. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on antaa nuorille mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita ja saada hyväksymisen kokemuksia,

jotka voivat ehkäistä monenlaisia ongelmia kuten masennusta tai itsetuhoisuutta. (Minä olen tärkeä -projekti 2011b, 1-6.)

Jos nuorella ei ole kunnollisia ikätoverisuhteita koulumaailmassa, pienryhmän merkitys nousee hyvinkin suureksi. Joillekin nuorille pienryhmä voi toimia ainoana sosiaalisten suhteiden kanavana. Sosiaalinen pystyvyystunne ja sosiaalinen osallisuus ovat yhteydessä toisiinsa. Sosiaalisen osallisuuden puute voi ilmetä esimerkiksi passiivisuutena, aloitteellisuuden vähenemisenä ja sosiaalisina pelkoina (Riikonen 2000, 42). Myös sosiaalinen pystyvyystunne kärsii, jos nuorella ei ole ystävyysuhteita (Bandura 1997, 179). Sosiaaliset suhteet kasvattavat nuoren pystyvyydentunnetta, kun taas sosiaalinen pystyvyystunne voi edistää sosiaalista osallisuutta.

Kuten aiemmin totesin, sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä sosiaalisen pystyvyystunteen edistämässä ja näin ollen masennuksen ehkäisyssä. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat yksilön minuuteen ja itsearvostuksen tunteeseen. Sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa myös yksilön minäkuvaan, sillä yksilö vertailee itseään muihin ja saa muilta palautetta itsestään (Ojanen 2011, 16-17). Minuudella tarkoitetaan persoonallisuuden ydintä, jonka tarkoituksena ylläpitää omaa identiteettiä (mt., 22-23).

Kun yksilö saa kehuja onnistumisestaan silloin kun on syytä, se lisää itsearvostuksen tunnetta. Kehuja ei välttämättä oteta kuitenkaan todesta, jos yksilö ei arvosta itseään. Yksilö voi ajatella, että ei osaa mitään. (Ojanen 2011, 93-96.) Tästä voi syntyä kunnan noidankehä: yksilöllä ei ole ystäviä, jolloin hän voi ajatella olevansa huono ihminen, joka ei osaa mitään. Tällöin motivaatio yrittää hankkia ystäviä voi olla nollassa. Toivottavasti tämän noidankehän voi kuitenkin pienryhmätoiminnalla katkaista. Kun kerhosta saakin ystäviä, voi itsetunto parantua ja luotto itseensä kasvaa. Pystyvyydentunne lisääntyy, ja yksilö voi innostua kokeilemaan ystävyysuhteiden luomista muuallakin. Ryhmässä opitut sosiaaliset taidot edesauttavat sosiaalisen pystyvyydentunteen syntyä, kun nuorille annetaan työkaluja sosiaalisten suhteiden luomiseksi.

Tässä yhteydessä voidaan puhua myös voimautumisesta. Voimautumisella tarkoitetaan Savolaisen mukaan yksilöstä lähtevää sisäistä voimantunteen kasvua, johon vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet. Ne eivät saisi rajoittaa yksilön elämänhallinnan-

tunnetta. Voimautunut yksilö kokee hallitsevansa elämäänsä. (Anttonen 2011, 88-89.) Pystyvyyskäsityksissä kuitenkin voimautumiseen tarvitaan ensin yksilön pystyvyystunteen kehitys. Tällöin yksilö kykenee hyödyntämään tarjottuja mahdollisuuksia ja poistamaan ympäristön luomia rajoitteita. (Bandura 1997, 476.) Näin ollen voidaan ajatella, että yksilön sosiaalista pystyvyystunnetta kehittäessä voidaan edesauttaa sosiaalisten suhteiden syntymistä ja itsevarmuutta, joka taas voi toimia positiivisena edistäjänä yksilön voimautumiselle. Tämä tunne elämönhallintataidoista taas saattoi toimia masennuksen ehkäisijänä Maciejewskin, Prigersonin ja Mazurin (2000) tutkimuksessa. Tällöin toteutuisi myös yksi Minä olen tärkeä -projektin tavoitteista.

Kuntien tekemä erityisnuorisotyö on yleensä kohdistunut poikiin, koska tyypillisesti pojat ovat luokassa häiriön aiheuttajia, kun taas tytöt ovat vetäytyvämpiä. Mielestäni juuri siitä syystä on tärkeää, että projekti tavoittaa myös tyttöjä. Minä olen tärkeä -projektia on edeltänyt Meidän tyttöset -projekti, joka keskittyi tarjoamaan nimenomaan tytöille suunnattua pienryhmätoimintaa. Myös Maciejewskin, Prigersonin ja Mazurin (2000) tutkimuksessa havaittiin, että naiset ovat alttiimpia masennukselle, ja että masennuksen ja pystyvyystuntemuksen välillä on yhteys. Samaa totesi myös Bandura omassa teoksessaan, jossa hän sanoi tyttöjen olevan alttiimpia masennukselle, koska tytöt kokevat elämän eri osa-alueilla enemmän paineita kuin pojat, joka puolestaan vaikuttaa haitallisesti heidän sosiaalisiin suhteisiinsa (Bandura 1997, 179).

Näin ollen etenkin sosiaalisen pystyvyyskäsityksen kohottaminen tulisi olla olennainen osa projektin toimintaa. Osittain projektisuunnitelma tätä tukeekin, koska sosiaaliset suhteet on siellä mainittu. Toisaalta minäpystyvyys ei ole mikään yksipuolinen asia, jota voidaan parantaa tietyllä tavalla. Pystyvyysuskomukset ovat monimuotoisia ja tilanteen mukaan vaihtelevia, jonka vuoksi niitä voidaan tukea monella eri tavalla. Näin ollen oleellista ei ole kuvata projektisuunnitelmassa pystyvyystuntemuksen tukemista sellaisenaan, vaan pääasiana on tehdä itse toiminnasta teorian mukaista. Tukeeko toiminta sosiaalista pystyvyyskäsitystä taas riippuu pitkälti ohjaajan toiminnasta sekä ryhmän muotoutumisesta.

5.1.3 Turvataidot

Turvataidot on Ohjaajien käsikirjassa oma teemansa. Turvataitojen tarkoituksena on antaa nuorelle valmiuksia suojella itseään uhkaavissa tilanteissa sekä lisätä itsevarmuutta (Minä olen tärkeä -projekti 2011a, 36). Lisäksi olen luokitellut tähän teemaan mukaan myös mediakriittisyyden ja nettiturvallisuuden. Itsevarmuuden tukeminen toimii pystyvyyskäsitteiksi kasvattavana tekijänä. Turvataidot on teema, joka voi kasvattaa pystyvyydentunnetta tai toimia minäpystyvyyden tukijana. Teeman tarkoitus on antaa nuorelle varmuutta suojella itseään haastavissa tilanteissa. Esimerkiksi jos nuoren pystyvyyskäsitteys on heikko, nuori voi alistua kiusaamiselle. Toisaalta jos pystyvyyskäsitteykset ovat vahvat, nuori voi uskoa pääsevänsä kiusaamisesta eroon jos vain haluaa esimerkiksi kertomalla asiasta aikuisille.

Murrosiässä kehittyvä pystyvyydentunne voi vaikuttaa yksilön tulevaan elämään merkittävästi. Vahva pystyvyysuskon itseensä suojaa nuoria todennäköisemmin vaaroilta ja haitoilta, kuten huumeiden käytöltä. Vahvan pystyvyysuskon rakentuminen vaatii kokemusta haastavista tilanteista suoriutumisesta. (Bandura 1997, 177-183.) Turvataidot sopivat myös tähän tilanteeseen, koska kerhossa voidaan ”kuivaharjoitella” erilaisia tilanteita ja niistä selviytymistä. Ohjaajien käsikirjassa mainitaankin erikseen Turvataitoja lapsille -opas, jossa on kuvattu erilaisia tilanteita joita nuori voi kohdata ja kuinka niissä pitäisi toimia. Nuoren onnistuessa selviytymään haastavasta tilanteesta lujittuu käsitys pystyvyydestä, joka puolestaan toimii voimavarana jatkossa (mt., 182).

Pystyvyyskäsitteykset vaikuttavat yksilön ajatteluun, motivaatioon, sinnikkyuteen ja tunnetilaan. Jos nuorella on heikko pystyvyyskäsitteys, hän keskittyy mieluummin omiin heikkouksiinsa sen sijaan, että pohtisi miten esimerkiksi kiusaamistilanteista voisi päästä eroon. (Bandura 1997, 39.) Tästä syystä turvataidot toimivat tärkeinä tekijöinä nuoren itsevarmuuden tukijoina, ja sitä kautta toivottavasti kasvattavat nuoren uskoa itseensä ja siihen, että omaa elämäntilannettaan voi helpottaa. Tärkeää olisi myös keskittyä lisäämään nuoren positiivista pystyvyysajattelua, koska se lisää hyvinvointia ja itsevarmuutta. Pessimistisyys voi lisätä suoriutumiskykyä, mutta pidemmällä aikavälillä se kääntyy yksilöä itseään vastaan esimerkiksi niin, että itseltä aletaan vaatia liikaa tai sosiaalinen elämä rajoittuu. (mt., 75-77.) Tämä näkökulma käsikirjojen turva-

taidot teemasta puuttuu. Eihän esimerkiksi kiusaaminen ole positiivinen asia, mutta siitä selviytymisen tulisi olla.

5.1.4 Murrosikä

Pienryhmäläiset ovat pääsääntöisesti murrosikäisiä, ja tämä teema on myös käsikirjoissa vahvasti esillä esimerkiksi kehon muutosten ja seurustelu -teemojen kautta. Murrosiän aiheuttamat muutokset sekä psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat yhdessä pystyvyydentunneen kehittymiseen, ja siitä syystä teema on tärkeä myös minäpystyvyyden näkökulmasta. Tytöille varhaiset murrosiän tuomat fyysiset muutokset ovat vaikeampia kuin pojille, koska poikien suosio voi ikätoverien keskuudessa kasvaa voimakkuuden vuoksi ja samalla myös pojan pystyvyydentunne voi vahvistua. Vastaavasti tytöillä lisääntyvä paino voi johtaa laihuuden kauneushuollon vuoksi itsensä aliarvioimiseen. Tästä syystä on tärkeää opettaa nuorille kuinka käsitellä murrosiän mukanaan tuomia muutoksia. (Bandura 1997, 178.)

Murrosiän teemaa käsitellään käsikirjoissa esimerkiksi käymällä läpi kauneushanteita, kulttuurien välisiä eroja ja keskustelemalla mistä erilaiset kauneusnäkemykset johtuvat. Nämä käsittelytavat sopivat enemmän itsetunnon teemaan, mutta koen, että tässä tapauksessa itsetunnon vahvistuminen ja itsevarmuuden lisääntyminen sopivat minäpystyvyyden tunteen tukemiseen, koska Banduran mukaan itsevarmuus on tärkeä pystyvyydentunne edistäjä (Bandura 1997, 80). Vaikka Bandura totesikin, että tytöille muutokset voivat olla vaikeampia, mielestäni on yhtä tärkeää käsitellä näitä muutoksia molempien sukupuolten kanssa, koska murrosikä ei varmasti ole helppo kummallekaan sukupuolelle. Näin ollen en koe, että käsikirjoissakaan tarvitsisi alkaa tätä erikseen mainita.

5.1.5 Elämäntavat

Elämäntapoihin olen luokitellut muun muassa päihteiden ja terveellisen ravinnon kerhoteemat. Kerhossa tarjottavan välipalan tarkoituksena on antaa energiaa kerhokerran jaksamiseksi, varsinkin kun nuoret voivat tulla kerhoon suoraan koulusta. Ilman

energiaa kukaan tuskin jaksaisi keskittyä mihinkään. Välipalan suositellaan olevan terveellinen, mutta joskus voi toki herkutellakin.

Yksilö oppii elintapansa yleensä kotoa. Ohjaaja sitoutuu kerhotoimintaan yleensä lukuvuoden ajaksi, joten siinä ajassa ehtii kuitenkin hyvin tarkkailla nuoren kasvua ja kehitystä. Jälleen kerran ohjaajan on oltava valppaana ja huomioitava, jos joku nuori saattaisi kaivata enemmän opastusta esimerkiksi liikunnan suhteen. Liikunnan lisäämisestä voi tehdä nuorelle haasteen, motivaatioksi voi kehitellä paremman olon itselle. Varmempi olo itsestä taas toimii jälleen pystyvyydentunteen kehittäjänä. Lisäksi kun yksilö tuntee voivansa kontrolloida elintapojaan, se toimii pystyvyydentunteen rakentajana (Bandura 1997, 287). Tätä näkökulmaa ei käsikirjoissa ole huomioitu, vaan painopiste on enemmän siinä mitä kuuluu hyviin elämäntapoihin ja miten ne omaan elämään vaikuttavat. Sellaisenaan tämä teema ei pystyvyyksikäsitusten alle sovi.

5.2 Yksilötavoitteet

Jokaiselle nuorelle asetetaan toiminnassa omat yksilötavoitteet. Koska tavoitteet vaihtelevat yksilökohtaisesti ja voivat olla periaatteessa mitä tahansa, en tähän analyysikohtaan ottanut enää mukaan teemoja. Keskityn pohtimaan tavoitteiden merkitystä yleisesti minäpystyvyyden teorian näkökulmasta.

Tavoitteita voivat olla esimerkiksi muiden huomiointi, omien vahvuuksien löytäminen, itseluottamuksen kertyminen, keskittymiskyvyn paraneminen ja kielteisten tunteiden hallinta. Tavoitteiden tarkoituksena on tukea nuoren elämänhallintataitoja ja sosiaalisia taitoja. Tavoitteiden toteutumista seurataan pitkin kerhovuotta ja niitä voi muokata. (Minä olen tärkeä -projekti 2011a, 18-19.) Tavoitteiden asettaminen on tärkeää, mutta on tärkeää muistaa ettei suoriutuminen yksinään kerro mitään yksilön taidoista (Bandura 1997, 81). Tärkeämpää on kehua yksilön kehitystä ja uuden tietotaidon saavuttamista pelkkien tavoitteiden toteutumisen kehumisen sijasta. Tällöin minäpystyvyyden tunnetta vahvistetaan tehokkaammin. (mt., 217.)

Pystyvyysuskomuksilla on suuri merkitys motivaation kannalta. Kun yksilö epäröi pystyvyyttään suoriutua tietyistä tehtävistä, hän alkaa vältellä niitä. Hän ei halua kohdistaa tehtävään vaivannäköään, vaan vatvoo mieluummin omia puutteitaan. Sitoutuminen voi olla olematonta. Tällöin epäonnistumiset voivat entisestään pahentaa tilannetta, ja pahimmassa tapauksessa johtaa jopa masennukseen. (Bandura 1997, 39.) Käsikirjoissa ei ole juurikaan puututtu yksilötavoitteiden asettamiseen tai niiden merkitykseen. Tavoitteet nähdään enemmän ryhmän tarkoituksen tukijana eli elämänhallintataitojen parantajana.

Eheämpi itsetunto -oppaassa tavoitteista puhutaan tehtävinä, ja niiden tarkoituksena on auttaa yksilöä harjoittelemaan realististen tavoitteiden asettamista. Mielestäni yksilötavoitteiden merkitystä olisi hyvä avata laajemminkin. Kuten Bandura sanoi, yksilö välttelee epämiellyttäviä tehtäviä. Käsikirjassa olisi hyvä ottaa tämä näkökulma huomioon. Vaikka nuori on mukana tavoitteiden teossa, hän ei välttämättä osaa valita itselleen sopivia tavoitteita. Ohjaajien käsikirjassa mainitaankin, että tavoitteiden asettaminen ylipäänsä on nuorelle vielä uutta ja outoa, ja tästä syystä kehoitetaan keskustelemaan nuoren kanssa tavoitteen merkityksestä kahden kesken. Tämä on hyvä, koska motivaation ja toiminnan säätely vaatii tietoa siitä, mitä yritetään saavuttaa (Bandura 1997, 66). Tärkeintä on, että nuorella itsellään on motivaatio kohdallaan tavoitteen kanssa, jotta se kasvattaisi pystyvyydentunnetta. Tästä syystä esimerkiksi vanhempien kanssa keskustelu siitä mitä tavoitteita nuorella tulisi olla, ei ole pätevää.

Ovatko nämä tavoitteet sitten ylipäänsä hyödyllisiä? Jotta tavoitteista saataisiin täysi hyöty irti, täytyy yksilölle antaa tarkkaa tietoa mitä hän tekee ja miksi sekä palautetta toiminnasta. Tämä vaikuttaa motivaatioon ja sitä kautta pystyvyysuskomuksiin. Lisäksi on tärkeää antaa yksilölle tilaisuus tarkastella omaa toimintaansa, koska tällöin voidaan ennaltaehkäistä väärinkäsityksiä suoriutumisen laadusta. (Bandura 1997, 66.)

5.3 Ohjaajien rooli

Ohjaajille järjestetään kaksi perehdytyskertaa, joissa tutustutaan ensinnäkin yleisesti järjestöön ja sen toimintatavoitteisiin. Tämän jälkeen käydään läpi pienryhmätoimin-

nan periaatteet. Perehdytyksessä tutustutaan ryhmätoiminnan merkitykseen nuoren näkökulmasta ja käydään läpi nuoruuden kehitystehtäviä, kuten oman identiteetin löytäminen ja sosiaalisten taitojen parantuminen. Lopuksi tarkastellaan myös itse pienryhmätoimintaa konkreettisemmalla tasolla. Ohjaajille näytetään kerhotoiminnan perusrunko, jonka pohjalta kerhokerrat järjestetään ja esitellään erilaisia kerhoteemoja. Lisäksi käydään läpi yksilö- ja ryhmätavoitteet ja niiden merkitys. (Minä olen tärkeä -projekti 2011c.)

Ohjaajien opastuksessa ei hyödynnetä mitään tiettyä teemaa, vaan kaikista osa-alueista puhutaan yleisellä tasolla Ohjaajien käsikirjan teoriasisältöä hyödyntäen. Lisäksi ohjaajilla on mahdollisuus kysyä heitä mahdollisesti mietityttäviä asioita. Analysoimastani materiaalista ei ilmennyt keskustellaanko seuraavista löytämistäni asioista mahdollisesti ohjaajien opastuksissa, mutta kirjallisena niitä ei aineistosta löytenyt.

Ohjaajien perehdytys jättää ohjaajille melko vapaat kädet toiminnan toteuttamiseen. Tärkeää on suunnitella toiminta huolellisesti ja muistaa pienryhmän tarkoitus eli nuoren tukeminen. Toisaalta on hyvä, että toiminnalle annetaan mahdollisuus joustavuuteen ja erilaisten toimintatapojen käyttämiseen. Vaikka pienryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti nuorisovaltuustojen tai vastaavan opiskelijoita, on kuitenkin iso puute jättää ohjaajan roolin merkityksen tarkempi tarkastelu toiminnassa pois perehdytyksestä, vaikka roolia muutamassa kohdassa vähän käsitelläänkin. Ohjaaja toimii kuitenkin nuorille roolimallina, koska yksilö tarkkailee sellaisia henkilöitä joiden kanssa hän on säännöllisesti tekemisissä (Bandura 1997, 92-93).

Ohjaajan roolista mainitaan sen verran, että:

” - - Ryhmässä lapset ja nuoret oppivat toisiltaan - - ryhmä toimii vertaisryhmänä moraalien ja arvojen muokkaajana. Sinulla ohjaajana tulee olla tuntosarvet herkkänä koko ajan vaistoamaan ryhmän mielialoja.”

Lisäksi ohjaajan tulee olla tietoinen asioista, jotka saattavat nuorta mietityttää. (Minä olen tärkeä -projekti 2011a.) Mielestäni tämä on hieman ympäröivästi sanottu. Tuleeko ohjaajan tarkkailla millaisia arvoja ryhmässä alkaa nousta? Toisaalta on hyvä vahtia, että ketään ei jätetä ulkopuolelle esimerkiksi erilaisten mielipiteiden vuoksi.

Sellainen tilanne sotisi vertaisryhmän tarkoitusta vastaan, ja samalla myös sosiaalista pystyvyystunnetta vastaan.

Toisena ohjaajan roolina on mainittu itsetunnon kohottajan rooli. Ohjaajille on annettu muistisäännöksi:

”Muistakaa kehua lasten suorituksia, ulkonäköä ja kaikkea, mistä vain löydät kehumisen aihetta” (Minä olen tärkeä -projekti 2011a).

Toisaalla kuitenkin sanotaan, että liiallista kehumista tulee välttää, ettei nuori koe vaatimusten nousevan (mt.). Minäpystyvyyden tukemisen näkökulmasta ei tule kehua itse suoritusta, vaan kehitystä verrattuna aiempaan. Esimerkiksi jos nuorella on tavoitteena rohkaistua puhumaan enemmän, voisi ohjaaja sanoa nuorelle että tällä kertaa hän osallistui keskusteluun reippaammin kuin aiemmin, sen sijaan että hän keskittyisi kiittelemään ylipäänsä keskusteluun osallistumista. Kyse on siis sanojen muotoilusta oikealla tavalla. Ulkonäkö taas on enemmän itsetuntoon keskittyvä asia, ei pystyvyystunnetta nostava tekijä.

Ryhmädynamiikkaa käsitellään myös ohjaajien opastuksessa jonkin verran. Opastuksessa käydään läpi ryhmäläisten erilaisia rooleja sekä liittymiskäyttäytymistä. Roolit määrittelevät kuka on suosittu ja kuka ei, kuka toimii ryhmänjohtajana. Liittymiskäyttäytymisessä taas kuvaillaan, että yksilö voi joko tarkkailla passiivisesti ryhmää sivusta ennen kuin uskaltautuu liittymään tai aggressiivisesti keskeyttämällä muiden toiminnan. (Minä olen tärkeä -projekti 2011a.)

Pystyvyyssuskomuksien mukaan nuori alkaa vertailla omaa pystyvyyttään toisten pärjämiseen (Bandura 1997, 91). Jotta ryhmätoiminta olisi kaikille mahdollisimman mieluista, eikä kilpailutilannetta pääsisi syntymään, ohjaajan tulisi osata toimia niin, että ryhmä pystyy muotoutumaan yhdeksi tiiviiksi joukoksi. Katz-Navon ja Miriam (2005) tutkivat tätä aihetta omassa tutkimuksessaan. Yhteisöllisen pystyvyystunteen näkökulmasta nuorille tulisi alusta alkaen antaa tehtäviä, jotka vaativat toisten kanssa kommunikointia. Jaetut onnistumisen kokemukset kasvattavat yhteenkuulumisen tunnetta. Näin ollen heikommin pärjäävä nuori ei koe pystyvyystunteen heikentymistä, toisin kuin jos tilanne vaatisi yksilökohtaista suoriutumista (Bandura 1997, 87).

Mielialalla on merkitystä minäpystyvyyden tunteeseen. Negatiivinen mieliala voi muistuttaa aiemmista epäonnistumisista, kun taas positiivisuus omista onnistumisista (Bandura 1997, 111). Tähän on hyvä kiinnittää huomiota kerhokerran alussa, kun kysellään viikon kuulumisia. Jos nuorella on huono päivä, kannattaa kannustaa löytämään viikosta jotain hyvääkin ja pyrkiä piristämään nuoren mielialaa. Lisäksi positiivisten kokemusten kertaaminen ylipäänsä voi edesauttaa nuoren pystyvyytunnetta. Myönteiset kokemukset vahvistavat myös itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin (Karvonen 2009, 159).

Ohjaajien opastuksessa ei pystyvyyssuskomuksien tukeminen nouse esille. Vaikka opastuksessa käydäänkin läpi nuoren kehitystä, ryhmän merkitystä ja ohjaajan roolia, lähestymistavat eivät sovi sellaisenaan minäpystyvyyden teoriaan.

6 Johtopäätökset

Tarkoitukseni oli tutkia ilmeneekö Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä -projektissa minäpystyvyyttä tukevia tekijöitä, ja jos ilmenee niin millaisia. Lisäksi mahdollisten puutteiden kohdalla minun tuli miettiä kehittämissuhteita. Tähän osioon olen koonnut yhteenvedon aiemmasta analyysistäni sekä annan jatkokehitysideoita, jos ne ovat tarpeellisia.

Minä olen tärkeä -projekti tekee tärkeää ennaltaehkäisevää työtä lasten ja nuorten parissa. Yleiskuvana projektin toiminta on minäpystyvyyden teorian näkökulmasta pääosin sopivaa. Projektissa käsiteltävät teemat sopivat pystyvyyssuhteisiin, mutta niiden käsittelytapojen toimivuus minäpystyvyyden näkökulmasta ei aina ollut paras mahdollinen. Projektisuunnitelma kertoi mielestäni kattavasti projektin toiminnasta, vaikka siellä ei pystyvyyssuhteita sellaisenaan mainittukaan. Koin tärkeämmäksi itse toiminnan tarkastelun. Mielestäni ohjaajan roolin ja yksilötavoitteiden merkitystä tulisi toiminnassa avata tarkemmin.

6.1 Teemojen sopivuus

Seuraavaksi kerron lyhyesti millaisiin johtopäätöksiin tulin eri teemojen osalta. Lisäksi avaan teemoihin tarvittaessa uudenlaisia näkökulmia, jotta niitä voidaan halutessa projektissa kehittää.

Vaikka itsetunto ja minäpystyvyys eivät sama asia olekaan, mielestäni niillä on kuitenkin paljon yhteistä. Molempia voidaan samanaikaisesti tukea kannustamalla ja antamalla palautetta. Myös minäkuvan muodostumista voidaan tukea samoin periaattein. Näin ollen itsetunnon tukeminen Minä olen tärkeä -projektin tärkeimpänä teemana ei ole huono myöskään minäpystyvyyden tunteen näkökulmasta. Lisäksi koen, että hyvä itsetunto auttaa kestäämään vastoinkäymisiä, mikä taas on oleellista myös pystyvyysuskomuksissa.

Itsetunnon tukemista minäpystyvyyden tunteen kehittäjänä tukee myös Robert Diltsin näkemys siitä, että yksilön toiminta rakentuu erilaisille tasoille, jossa identiteetti toimii uskomuksiin vaikuttavana tekijänä. Uskomukset vaikuttavat esimerkiksi siihen uskoiko yksilö voivansa vaikuttaa johonkin asiaan. Heikon identiteetin havaittiin vaikuttavan motivaatioon. Näin ollen identiteetin vahvistuessa myös uskomukset voivat vahvistua. Toisaalta kuitenkin myös pelkkiin uskomuksiin voidaan vaikuttaa, mutta niillä ei välttämättä ole suurta merkitystä identiteetin kannalta. (Toivonen & Asikainen 2000, 114-116.) Itsetunnon ja identiteetin tukemisen voidaan siis nähdä vaikuttavan myös pystyvyysuskomuksiin, mutta pelkkien pystyvyysuskomuksien tukeminen tuskin vaikuttaa itsetuntoon. Myös Bandura toteaa, että korkea pystyvyysusko omiin taitoihinsa ei tarkoita aina sitä, että onnistuminen kohottaisi itsetuntoa (Bandura 1997, 11-13).

Myös murrosikä-teeman käsittelytavat painottuivat Minä olen tärkeä -projektissa enemmän itsetunnon tukemisen puolelle. Murrosikä sinänsä on tärkeä teema myös pystyvyysuskomuksissa, koska silloin pystyvyysuskomukset alkavat vakiintua. Totesin kuitenkin, että tässäkin tapauksessa itsevarmuus omasta itsestä toimii pystyvyydentunteen edistäjänä. Lisäksi koen, että pystyvyyskäsitteiden kannalta oleellisem-

paa on se, että murrosikäiselle tarjotaan sekä keinoja selviytyä että sosiaalisia suhteita, jotka toimivat tukiverkkona. Nämä pystyvyydentunnetta tukevat tavat voidaan toteuttaa ihan perustoiminnassa muihin teema-aiheisiin sisällytettynä.

Turvataidot-teeman koin tärkeäksi pystyvyydentunteen kehittäjäksi, koska sen puitteissa voidaan harjoitella monenlaisia taitoja, jotka tuovat varmuutta ja lisäävät pystyvyysajattelua. Tähän teemaan toivoisin projektissa sen verran lisäystä, että positiivista ajattelua kehitettäisiin. Käsikirjoissa turvataitoja ja esimerkiksi kiusaamista kehoitettiin käsittelemään varoen. Mielestäni kuitenkin asioista pitäisi puhua rohkeasti niiden oikeilla nimillä ja avoimesti, jotta nuoretkin ymmärtäisivät että näistä asioista on ok puhua, ja että asioihin voi vaikuttaa. Ilmapiiirin tulisi olla positiivisen kannustava aiheen arkuudesta huolimatta, jotta nuoren pystyvyydentunne kohoaisi.

Sosiaalisten suhteiden rakentaminen toimii tärkeänä minäpystyvyyden tunteen kehittäjänä, koska sosiaalinen pystyvyydentunne on tärkeä masennuksen estäjä (Bandura 1997, 179). Kun yksilöllä on vahvempi pystyvyydentunne, myös sietokyky stressaavia tilanteita vastaan kasvaa (Maciejewski, Prigerson & Mazure 2000). Tästä syystä myös teema sosiaaliset taidot ja suhteet sopii pystyvyydentunnetta tukemiseen. Tässä teemassa olisi tärkeää huomioida myös Katz-Navonin ja Erezin (2005) tutkimuksen tulokset, jossa kerrottiin ryhmähengen muotoutumisesta. Yhteistyökykyisessä ryhmässä sosiaaliset suhteet ja taidot kehittyvät paremmin, koska ryhmäläiset kommunikoivat keskenään. Aihetta voitaisiin käsitellä tarkemmin esimerkiksi ohjaajien perehdytyksessä.

Elämäntavat-teema sopii periaatteessa minäpystyvyyden tukemiseen, jos aihetta käsitellään sopivalla tavalla. Käsikirjoissa esitelty lähestymistapa, mitä kuuluu hyviin elämäntapoihin ja miten ne omaan elämään vaikuttavat, ei sovellu minäpystyvyyden teorian alle. Jos elämäntavoista halutaan tehdä nuoren pystyvyydentunnetta kehittävä teema, täytyy nuoren saada jotain konkreettista aikaan. Tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi yksilötavoitteiden avulla, jossa nuorelle asetetaan elämäntapoihin liittyvä tavoite ja sitä yhdessä ohjaajan kanssa seurataan. Tavoitteen täytyminen taas lisää pystyvyydentunnetta.

6.2 Yksilötavoitteiden tarkennus

Tarkastelin tutkimuksessa tarkemmin pienryhmäläisten yksilötavoitteiden merkitystä minäpystyvyyden tukijoina. Mielestäni näiden tavoitteiden merkitystä tulisi avata enemmän. Voi toki olla, että tavoitteiden muotoutumista käsitellään esimerkiksi sanallisesti ohjaajien perehdytyksessä. Mielestäni olisi kuitenkin hyvä, että tavoitteiden tarkoitus olisi konkreettisesti mainittu jossain, jotta ohjaajan on helpompi lähteä niitä nuoren kanssa muotoilemaan.

Tavoitteilla tulee olla tarkka päämäärä ja palautteen tulisi keskittyä kehitykseen suoriutumisen sijaan. Nämä toimivat merkittävänä motivaation ja suoriutumisen säätelijöinä. (Bandura 1997, 66.) Tämän voi toteuttaa esimerkiksi niin, että nuoren kanssa keskusteltaessa ei kysytä onko hän tehnyt niin kuin tavoitteessa määritellään vaan pikemminkin ohjaajan tulee itse havainnoida ja mainita nuorelle heti, kun huomaa jossain asiassa tapahtuneen kehitystä.

Tärkeää on myös, että tavoitteesta tehdään nuorelle mieluinen. Vanhempien toiveita kannattaa huomioida siis harkiten. Mietin jopa tarvitaanko yksilötavoitteita välttämättä lainkaan, jos nuori on täysin vastahakoinen niitä kohtaan. Tavoitteet voitaisiin esimerkiksi piilottaa ryhmätoiminnan sisälle ryhmän yhteisiin tavoitteisiin. Ryhmän yhteisiä tavoitteita voisivat olla esimerkiksi toisten huomiointi tai oma-aloitteellisuus muun muassa siivouksen osalta. Tällöin tavoitteet tuntuisivat ryhmän yhteisiltä ja ne kasvat- taisivat yhteisöllistä pystyvyydentunnetta. Nuori todennäköisesti osallistuisi yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen paremmin kuin vastentahtoisten yksilötavoitteiden täyt- tämiseen. Toki jos nuori itse tahtoo esimerkiksi oppia esiintymään rohkeammin, ovat yksilötavoitteet paikallaan.

6.2 Ohjaajan roolin tarkennus

Tutkimuksessa tärkeänä asiana esille nousi ohjaajan roolin merkitys, joka minäpysty- vyyden tukemisen kannalta jäi mielestäni puutteelliseksi. Vaikka ohjaajan tuleekin ensisijaisesti olla ihminen, ja vasta sen jälkeen kasvattaja, on ohjaajan merkitys pys- tyvyyskäsitteiden kannalta kuitenkin merkittävä. Minäpystyvyyden näkökulmasta oh-

jaajan tehtäviin kuuluu toimia palautteen antajana, pienryhmän yhteistyön toimivuuden takaajana ja roolimallina. Nämä näkökulmat tulisi tuoda esille ohjaajien opastuksissa.

Ohjaajan antaman palautteen tulisi olla kehitystä kehuva pelkän suoriutumisen kehumisen sijasta. Etenkin silloin, kun arvioidaan sosiaalista käyttäytymistä, nuorella voi olla väärä kuva omasta suoriutumisestaan, koska nuori voi keskittyä enemmän muiden toimintaan kuin omaansa (Bandura 1997, 66). Tällaiseen arviointiin parasta olisi, jos nuori voisi itse tarkastella toimintaansa. Pienryhmäkertojen videointi tuskin on kuitenkaan tarpeellista, mutta ohjaaja voisi keskustella nuoren kanssa esimerkiksi siitä, miten hän itse kokee toimintansa. Monipuolinen palaute toiminnasta ja kehityksen kehuminen toimivat tässä tapauksessa parhaiten nuoren pystyvyyskäsitteiden tukijana.

Pienryhmää taas tulisi ryhmäyttää alusta asti niin, että he työskentelevät yhdessä ja pystyvät luomaan yhteisöllistä pystyvyydentunnetta sekä sosiaalista pystyvyydentunnetta. Katz-Navonin ja Erezin (2005) tutkimusta voidaan hyödyntää tässäkin tapauksessa toimintaa kehittäessä, koska tutkimuksessa tarjottiin selkeitä neuvoja siitä kuinka ryhmä saadaan muotoutumaan yhtenäiseksi. Tämä onnistuu tarjoamalla ryhmäläisille yhteisiä tehtäviä jo alusta alkaen. Toisaalta joku voi kokea, että ei tarvitse ryhmästä itselleen ystäviä tai kukaan ryhmäläisistä ei tunnu sellaiselta, jonka kanssa kemiaat kohtaavat. Tämä voi johtaa siihen, että nuori keskeyttää ryhmässä käymisen. Siitä syystä olisi siis tärkeää, että ryhmässä olisi hyvä yhteishenki. Yhteistyökykyinen ryhmä kasvattaa nuorten sosiaalista pystyvyydentunnetta.

Lisäksi ohjaajan tulee olla roolimalli, joka rohkaisee nuoria selviytymään haastavista paikoista. Pystyvyyden tyylejä on neljä: ajattelun hallinta, tunteet, toiminta ja motivaatio (Bandura 1997, 45). Ohjaaja voi opastaa nuoria hallitsemaan ajatteluaan ja tunteitaan, jotta negatiiviset ajatukset pysyvät poissa. Tämä on tärkeää, koska positiivisella ajattelulla on merkitystä pystyvyydentunteeseen. Lisäksi ohjaaja voi itse konkreettisesti kertoa miten erilaisissa tilanteissa voisi toimia. Motivaatioon taas ohjaaja voi vaikuttaa juurikin palautteen avulla sekä kehumalla.

7 Lopuksi

Tutkiessani minäpystyvyyttä tärkeintä oli huomioida näkökulmat, jotka ovat oleellisia Minä olen tärkeä -projektin kannalta. Pyrin pohtimaan minäpystyvyyttä niin, että se hyödyttäisi niin pienryhmätoimintaan osallistuvia nuoria kuin heitä ohjaavia aikuisia-kin. Lisäksi toivon, että tutkimukseni tulokset ovat Joensuun Pelastakaa Lapset ry:lle hyödyllisiä, ja että he hyödyntävät niitä tulevaisuuden toimintaa suunnitellessaan.

Lyhyesti sanottuna toiminnassa on jo paljon hyvää ja minäpystyvyyttä tukevia tekijöitä, mutta aina on parantamisen varaakin. Toiminnasta löytyi jo pystyvyyksiksi viittaavia piirteitä, mutta pieniä tarkennuksia toiminta on yhä vailla. Opinnäytteen heille palauttaessani Minä olen tärkeä -projekti alkaa olla jo loppuillaan tämän lukuvuoden osalta, mutta toivon että toiminta saa rahoitusta jatkossakin. Koenkin, että tämän tutkimuksen tulokset hyödyntävät heitä tulevaisuuden toimintaa suunnitellessaan. Mielestäni heidän ei kuitenkaan tarvitse esimerkiksi projektisuunnitelmaan alkaa kirjata pystyvyyksien tukemista, vaan pääpainon tulisi olla toiminnan sisällön kehittämisessä ja asioista puhumisessa.

Minä olen tärkeä -projektin kaltaista pienryhmätoimintaa ei välttämättä juuri sellaisena löydy muualta Suomesta, mutta koen että tämän tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa mihin tahansa ryhmätoimintaan ja ohjaamiseen. Ryhmien ohjaamisessa on kuitenkin kyse ihmisten kanssa työskentelystä ja heidän opastamisestaan. Pystyvyyksien tukeminen ei tästä juurikaan eroa, koska siinä opastetaan yksilöä löytämään omat voimavaransa ja varmuus käyttää niitä. Tällöin tutkimus hyödyntää yleisesti koko yhteisöpedagogin työalaa. Mielestäni olisi hienoa, jos yhteiskunnassa voitaisiin siirtyä suoriutumis- ja tuloskeskeisestä näkökulmasta kohti yksilön omia keskeisiä vahvuuksia vahvistamaan ja tukemaan yksilöä niin, että hänellä olisi tunne siitä että minä pystyn ja pärjään.

Mielenkiintoisinta tämän opinnäytetyön teossa on ollut se, että on päässyt tarkastelemaan täysin uudesta näkökulmasta toimintaa jossa on itsekin mukana. Lisäksi pääsin tutustumaan myös itselleni uuteen aiheeseen eli minäpystyvyyteen. Ja siinä

sivussa pääsin vielä laajentamaan englanninkielen sanavarastoani ja osaamistani. Koenkin, että tämän opinnäytteen myötä voin tarkastella omaa toimintaani pienryhmäohjaajana tuoreesta näkökulmasta ja hyödyntää tekemiäni havaintoja ohjaustyössäni nyt ja myöhemmin.

LÄHTEET

- Anttonen, Erja 2011. Yhteisötaide eri-ikäisten kohtaamisessa: Löytäjä saa pitää. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy. 86-96
- Bandura, Albert 1997. Self-efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Berscheid, Ellen 2006. Ihmisen suurin vahvuus: toiset ihmiset. Teoksessa Aspinwall, Lisa G. & Staudinger, Ursula M. (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Suom. Jukka Pöyhö. Helsinki: Edita Publishing Oy. 47-68.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011. Projektiseloste.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2012. Tervetuloa. Viitattu 17.2.2012
<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/>
- Karvonen, Riina 2009. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 159-171.
- Katz-Navon, Tal Y. & Erez, Miriam 2005. When collective- and self-efficacy affect team performance. The role of task interdependence. Viitattu 18.3.2012.
http://www.nbu.bg/webs/clubpsy/Materiali%20za%20kachvane/Library/razlichni%20lekcii%20na%20angliiski/Afect_and_Team_Performnce.pdf
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. 14. painos. Helsinki: WSOY.

Kurki, Merja 1999. Kuntoutuskurssit pystyvyyssodotusten vahvistajana. Psykologian laitos. Turun yliopisto. Lisensiaatintutkimus.

Laitinen, Taina & Halonen, Minna 2011. Minä olen ihana – ryhmätoiminta käsikirja. Minä olen tärkeä -projekti. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Maciejewski, Paul K. & Prigerson, Holly G. & Mazure, Carolyn M. 2000. Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms. Differences based on history of prior depression. Viitattu 18.3.2012.

<http://bjp.rcpsych.org/content/176/4/373.full.pdf>

Minä olen tärkeä -projekti 2011a. Ohjaajien käsikirja. Pelastakaa Lapset ry.

Minä olen tärkeä -projekti 2011b. Projektisuunnitelma. Joensuun Pelastakaa Lapset ry.

Minä olen tärkeä -projekti 2011c. Ohjaajien perehdytys. Joensuun Pelastakaa Lapset ry.

Muhonen, Jyrki & Lallukka, Kirsi & Turtiainen, Pekka 2009. Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. Jyväskylä: YAD Youth Against Drugs ry.

Nurmi, Jari-Erik 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-7. painos. Helsinki: WSOY. 256-274.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Riikonen, Eero 2000. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet, kuntoutuminen. Teoksessa Onnismaa, Jussi & Pasanen, Heikki & Spangar, Timo (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus. 41-56.

Toivonen, Veli-Matti & Asikainen, Riitta 2000. Osaamisen ohjaajana - NLP ja inhimillisen taidon mallittaminen. Teoksessa Onnismaa, Jussi & Pasanen, Heikki & Spangar, Timo (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus. 106-136.