



Nuorten näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksesta koulumotivaatioon ja koulun keskeytymisriskiin.

Opinnäytetyö

Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren

**Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyö**

Hyväksytty __. __. ____ _____

Koulutusala: Sosiaali- terveys ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyö
Työntekijä/tekijät: Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren	
Työn nimi: Nuorten näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksesta koulumotivaatioon ja koulukeskeytymisriskiin.	
Päiväys: 24.11.2009	Sivumäärä/liitteet: 40(5)
Ohjaaja/ohjaajat: Arja-Sisko Kainulainen, Annikki Jauhiainen	
Toimeksiantaja: Anne Roponen	
Tiivistelmä: <p>Nuorten psyykinen pahoinvointi ja psykososiaalinen oireilu ovat lisääntyneet viime vuosituhannen aikana. Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat perhe, sosiaaliset suhteet ja kouluympäristö. Nuori viettää suurimman osan ajastaan koulussa, oppilashuoltohenkilökunnalla on merkittävä rooli nuoren hyvinvoinnin tukemisessa.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin Kauppi-Heikin yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten omia näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, sekä miten ne vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulukeskeytymisriskiin. Opinnäytetyön tulokset antavat oppilashuoltohenkilökunnalle tietoa niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat nuoren koulumotivaatioon ja koulukeskeytymisriskiin.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää ja aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastatteluihin osallistui kuusi yhdeksäsluokkalaista nuorta. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan nuoren mielenterveyttä suojasivat perheeltä ja koulu yhteisöltä saatu tuki sekä kaverit. Nuoren mielenterveyttä haavoittivat erilaiset pelot ja turvattomuuden kokeminen kotona tai koulu yhteisössä. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät olivat yhteydessä koulumotivaatioon. Nuorten mielestä koulumotivaatio vaikuttaa koulukeskeyttämisiin, mutta haastatteluun osallistuneista nuorista yksikään ei ollut aikeissa lopettaa koulua kesken, vaikka koulumotivaatio oli osalla nuorista huono.</p>	
Avainsanat: Nuori, mielenterveys, koulumotivaatio, perhe ja koulu ympäristö	
Luottamuksellisuus:	

Field of study: Social services, Health and Sport	
Degree Programme: Degree Programme in Nursing	Option: Nursing/Registered Nurse
Author(s): Laura Jokelainen, Paula Luomala and Hanna Vidgren	
Title of Thesis: Young people's views on mental health protection and injuring factors and their effects on motivation and how it affects risk to cause student end the school.	
Date: 24.11.2009	Pages/appendices: 40(5)
Supervisor(s): Arja-Sisko Kainulainen, Annikki Jauhiainen	
Project/Partners: Anne Roponen	
Abstract: <p>Young people's mental sickness and psychosocial symptom has increased in last decade. Family, social relations and school environment affect young people well-being. Young people spend most of its time in school that's why school staff has very significant role in youngster's well-being.</p> <p>This thesis examined Kauppi Heikki upper level of comprehensive school nine grade students own view of protective and injuring terms to mental health and how it affects to their school motivation and risk to cause student end the studies. The result of thesis gives information to school staff factors that affect student's school motivation and risk to cause student end the school.</p> <p>In thesis we used qualitative research method and material was gathered in theme interviews. We interviewed six nine grade students. Material was analyzed using inductive content analyze.</p> <p>According to results of thesis support obtained from family and school staff and also friends protected mental health. Mental health was harmed when young people had to face different kinds of fears and experienced unsafety in school or at home. Terms that protect and harm mental health also affects to school motivation. Young people think that school motivation affects risk to cause student end the school but in our interviews nobody intended to end the school before the end although school motivation was poor in some young people.</p>	
Keywords: Young, Mental health, School motivation, Family and School Environment	
Confidentiality:	

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 NUOREN MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	8
2.1 Nuoruuden kehitystehtävät	8
2.2 Nuori ja mielenterveys.....	10
2.3 Nuoren mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät	11
2.4 Perheen merkitys nuoren mielenterveydelle.....	12
2.5 Kouluyhteisön merkitys nuoren mielenterveydelle	13
2.6 Koulumotivaatio	16
3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEHTÄVÄT	17
4 TUTKIMUSMENETELMÄ.....	18
4.1 Laadullinen tutkimus	18
4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineistonkeruu.....	18
4.3 Aineiston käsittely ja analyysi	20
5 TUTKIMUSTULOKSET	22
5.1 Nuorten näkemys mielenterveydestä.....	22
5.2 Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät	23
5.2.1 Sosiaaliset suhteet ja niiden antama tuki	23
5.2.2 Positiiviset tunteet ja sosiaaliset taidot	24
5.2.3 Nuorten keinot käsitellä tunteita.....	24
5.2.4 Pelot	26
5.2.5 Turvattomuuden tunteet.....	26
5.3 Mielenterveys ja koulumotivaatio	27
5.3.1 Kouluyhteisön tuki.....	28
5.3.2 Stressin kokemisen vaikutus koulumotivaatioon.....	28
5.4 Koulumotivaation vaikutus koulukeskeytymisriskiin	29
6 POHDINTA.....	31
6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	31
6.2 Tulosten tarkastelu.....	33
6.3 Ammatillinen kasvumme.....	35

LÄHTEET	37
Painamattomat lähteet.....	38

LIITTEET

Liite 1	Tutkimuslupahakemus ja päätös
Liite 2	Opinnäytetyön esittelykirje
Liite 3	Huoltajan suostumuslomake
Liite 4	Teemahaastattelun teemat
Liite 5	Esimerkki sisällönanalyysistä

1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa on tapahtunut suuria muutoksia 1990-luvulla. Muutokset ovat muokanneet yhteiskunnan perusrakenteita, jotka ovat muuttaneet työelämää, talotta ja arvomaailmaa. Nämä muutokset ovat myös vaikuttaneet sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuuteen. Yhden näkökulman mukaan yhteiskunnassa korostuva kilpailu, tiedotusvälineiden vaikutus ja sosiaalisen ympäristön muutokset ovat yhteydessä nuorten psykososiaaliseen pahoinvointiin. Nuorten hyvinvointiin on alettu kiinnittämään huomiota yhteiskunnantasolla 2000-luvulla. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 11–12.)

Nuorten psyykinen pahoinvointi, psykososiaalinen oireilu sekä psyykkiset häiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi. Tämä on huolestuttavaa, sillä mielenterveys on ihmisen suurin voimavara ja nuoret ovat tulevaisuutemme. (Tamminen 2006, 1.) Nuoruudessa omaksutuilla elämäntavoilla on kauaskantoisia seurauksia erityisesti terveyden kannalta. Perhe- ja muut sosiaaliset suhteet sekä kouluympäristö vaikuttavat nuoren elämään merkittävästi. Kodin tuki ja arvot vaikuttavat nuoren suhtautumiseen kouluun ja koulumotivaatioon. Kodin tuki ei kuitenkaan yksistään riitä. Koulumotivaatio kärsii, jos nuori ei koe tulevansa kohdelluksi oikeudenmukaisesti, eikä koulussa oteta huomioon yksilöllisiä tarpeita ja edellytyksiä. (Lämsä 2009, 27.) Nuoret ovat vielä yläkoulun ajan säännöllisen terveydenhuollon piirissä, joten hoitotyönasiantuntijoilla on hyvät mahdollisuudet auttaa ja tukea nuorta kasvussa ja kehityksessä (Kainulainen 2002, 9).

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen eli Stakesin kouluterveyskyselyllä selvitettiin nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kouluterveyskyselyn 2008 valmistuneesta raportista ilmeni, että nuorten keskivaikea ja vaikea masentuneisuus ja tupakointi ovat vähentyneet, sekä kuulluksi tuleminen on parantunut. Väsymys, koulukiusaaminen ja tyytymättömyys kouluterveydenhuoltoon kohtaan taas ovat lisääntyneet. Tulosten mukaan nuorten on helpompi puhua mielenterveyttä haavoittavista tekijöistä vanhemmilleen kuin oppilashuoltohenkilökunnalle [koulukuraattori, koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja]. Tytöt ovat avoimempia puhumaan henkilökohtaisista asioistaan ja mielenterveysongelmistaan kuin pojat. (Pietikäinen ym. 2008, 30.)

Koulun keskeyttämisriskissä ovat nuoret, joilla on huono koulumotivaatio ja jotka eivät saa tukea vanhemmiltaan koulunkäyntiin. Peruskoulun päättötodistus jää saamatta vuosittain noin 330 nuorelta. Näillä nuorilla jatko-opiskeluista ja työelämästä syrjäytymisriski on suurempi kuin päättötodistuksen saaneilta. Vuonna 2006 opetusministeriö on luonut joustavan perusopetuksen mallin (JOPO-hanke), jonka tarkoituksena on kehittää koulujen toimintatapoja ja -malleja. Tällä pyritään ennaltaehkäisemään koulupudokkuutta. (Koulupudokkaiden aktivointi perusopetuksessa ja toisessa nivelvaiheessa 2006, 1.) Iisalmen Kauppi-Heikin koulu on mukana joustavan perusopetuksen mallissa.

Opinnäytetyössä selvitetään Kauppi-Heikin yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, sekä siitä miten ne vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulun keskeyttämisriskiin. Tutkimuksen tavoitteena on antaa oppilashuoltohenkilökunnalle tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulun keskeyttämisen riskiin. Tutkimus on kvalitatiivinen. Toimeksiantajana ja ohjaajana työelämästä on Anne Roponen.

Kaikille Kauppi-Heikin yhdeksäsluokkalaistilaisille jaettiin esittelykirjeet opinnäytetyöstä sekä suostumuslomakkeet nuorille ja huoltajille. Suostumuslomakkeita jaettiin yhteensä 74 kappaletta, palautuneista lomakkeista valittiin kuusi nuorta haastatteluun. Haastatteluun osallistui tyttöjä ja poikia.

2 NUOREN MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruusikä on toinen mahdollisuus korjata lapsuudessa koettuja traumoja ja kehityksen puutteita, ja näin ollen nuoruus mahdollistaa tulevan elämän laadun parantamisen (Aalberg & Siimes 2007, 15; Rantanen 2004, 48). Nuoruus on siis toinen yksilöitymisvaihe, johon kuuluu voimakas psyykkinen ja fyysinen kehitys. Nuoren psyykkinen kehitys näkyy aikaisemmin hyväksytyjen asioiden kyseenalaistamisena ja uhmana auktoriteetteja kohtaan. Ominaista käytökselle ovat uhmaaminen, ärtyminen, kielteisyys, yksinäisyyden tunne ja epävarmuus. Nuori arvioi vanhempiensa näkemyksiä ja kaverisuhteet korostuvat itsenäisyyteen pyrkiessä. (Poikala 1999, 2.)

Uhmakas ja kaikkivoipainen käytös johtuvat siitä, että nuoren kuva itsestä vaihtelee yli itsevarmuudesta mitättömyyden tunteisiin. Nuori tarvitsee jatkuvaa palautetta olemisestaan, sillä hänen omat havaintonsa ja itsetuntemuksensa eivät riitä hänen todelliselle itsetunnonalleen. Nuoren itsetunto pohjautuu toisten hyväksyntään ja arvostukseen sekä ulkopuolisiin henkilöihin ja aatteisiin, joiden kaltainen nuori haluaa olla. Samautuminen ja itsensä peilaaminen ihanteisiin on sokeaa, jolloin asioiden realistisuus häviää. Myös kaveri- ja seurustelusuhteet palvelevat nuoren itsetuntoa ja hänen itsekkäitä tarpeitaan. Vasta kun nuoren itsekkyyks on tasapainottunut, hän kykenee arvostamaan ja huomioimaan toisia sekä luopumaan omista tarpeistaan. (Aalberg & Siimes 2007, 85–86.)

Nuoruusikä ajoittuu ikävuosiin 12–21. Nuoruusikä jaotellaan eri vaiheisiin, joilla ajatellaan olevan erilaisia kehitystehtäviä. Kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä, mutta teoreettinen jaottelu yksinkertaistaa monimutkaisia kehitysprosesseja ja luo kehitykselle karkean rungon. Varhaisnuoruuden [ikävuodet 11–14] katsotaan alkavan puberteetista. Varhaisnuoruuteen kuuluu hormonaalinen kasvu, joka aiheuttaa fyysisen kasvun vuoksi oman kehon hallitsemattomuutta. Tämän jakson tärkein kehitystehtävä on muutos suhteessa omaan kehoon. Muutokset hämmentävät nuorta ja hänen käyttöksensä saattaa olla kehoa korostavaa tai intimitteettiä suojaavaa. Nuoren käytös saattaa olla hyvin ailahtelevaa ja provosoivaa, käyttöksellään nuori hakee turvaa vanhemmiltaan tai lähiaikuisilta. Tässä vaiheessa nuori tarvitsee aikuisen asettamia rajoja terveen kasvun tukemiseksi. (Rantanen 2004, 46–47.)

Keskinuoruuden katsotaan ajoittuvan ikävuosiin 15–18, jolloin nuori etsii omaa itseään ja minuuttaan. Tässä vaiheessa nuoren ego on hyvin haavoittuva ja herkkä. Omaa minuutta vahvistetaan seurustelusuhteilla. Nuori testaa omaa seksuaalisuutta, kelpaako hän kehittyvänä naisena tai miehenä. Itsetyydytyksen kautta nuori tutkii omaa kehoaan ja seksuaalisuutta. Kun paine kehittymisestä helpottuu, nuori muuttuu aktiiviseksi. Hän tekee erotyötä vanhemmistaan ja on hyvin altis tässä vaiheessa kaikenlaisille erokokemuksille. Ihmissuhteissa tulisi olla jatkuvuutta ja erokokemusten haavoittava merkitys tulisi nähdä. Nuoren kasvua ja irrottautumista vanhemmista tukevat ystävyyssuhteet ja harrastukset. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70; Rantanen 2004, 46–47.)

Jälkinuoruuden [19–22 vuotta] vaiheessa ego lujittuu ja nuoren lopullinen persoona eheytyy. Nuori alkaa hahmottaa kokonaisuutta naisena tai miehenä olemisesta. Nuorelle kehittyy kyky kohdata vanhemmat tasa-arvoisemmin ja hän hyväksyy paremmin heidän ajatus- ja arvomaailmansa. Terveellä tavalla kehitysvaiheet läpi käynyt nuori on löytänyt suunnan omalle elämälleen, ja on kykenevä itsenäistymään ja irtautumaan konkreettisesti lapsuudenkodista. Nuori on myös valmis kantamaan vastuun omasta elämästään. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71; Rantanen 2004, 47.)

Nuoruuden kehitysvaiheiden tarkoituksina ovat irrottautuminen lapsuuden roolista, oman persoonallisuuden ja aikuisuuden löytäminen. Voimakas yksilöllinen kasvuprosessi aiheuttaa mielen, ruumiin ja koko nuoren elinympäristön muutoksia. Nuoruusiän kehitys voi näkyä ulospäin eri tavoin. Käytös voi olla tasaista, vaihtelevasti kuohuvaa ja tasaista, kovasti kuohuvaa, kehityksen välttelyä tai hyppy suoraan aikuisuuteen. Mielenterveydenhäiriöt ilmenevät usein psykosomaattisena eli ruumiillisena oireiluna, koska mielen ja ruumiin yhteys säilyy kehityksen aikana. Kehitysvaiheessa voi ilmetä pojilla käytöshäiriöitä, epäsosiaalisuutta ja päihteiden käyttöä. Tytöillä kehitysvaihe voi taas näkyä syömishäiriöinä ja mielialahäiriöinä. (Rantanen 2004, 46–48.) Lievinä ja ohimenevinä nämä oireet voivat kuulua normaaliin kehitysvaiheeseen. Jos oireet pitkittyvät näihin tulee puuttua varhaisessa vaiheessa ja huomata käytöksen taustalla oleva nuoren avuntarve. (Mielenterveyden häiriöt 2000, 3.)

2.2 Nuori ja mielenterveys

Mielenterveydellä on suuri merkitys ihmisen elämän laatuun ja se on ihmisen voimavara. Mielenterveys käsitettä lähestytään useasti mielisairauksien pohjalta, vaikka se on laajempi käsite. Mielenterveys voidaan ajatella myös prosessiksi ja tasapainotilaksi, mihin vaikuttaa erilaiset sosiaaliset tilanteet ja elämän tapahtumat. Ihminen voi vahvistaa positiivisia asioita prosessin avulla, kuten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tämä prosessi on ihmisen jokapäiväistä elämää. Mielenterveys on myös osa kansanterveyttä, vaikuttaa elämänlaatuun ja taloudelliseen suorituskyykyyn. (Friis ym. 2004, 31–32.)

Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä, joka määrittyy muun muassa biologisista, psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä. Mielenterveyttä säätelevät pääasiassa perinnöllisyys ja elämäkokemukset, joita yksilölle kehittyy eläessään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Varhaislapsuuden myönteiset ihmissuhteet luovat vahvan perustan mielenterveydelle, mutta se ei yksistään riitä mielenterveyden säilymiseen. Mielenterveys on läpi elämän kestävä kehitysprosessi. Mielenterveys on psyykinen voimavara, jonka avulla ohjataan elämää ja siitä selviytymistä. Mielenterveyteen kuuluu kyky kehittyä emotionaalisesti, psykologisesti, älyllisesti ja henkisesti. Siihen kuuluu myös kyky sietää pettymyksiä, ristiriitoja, kipua ja kärsimystä. Nämä taidot ovat välttämättömiä yksilön jokapäiväiselle hyvinvoinnille, vuorovaikutukselle, kyvyllä kokea ja ymmärtää ympäröiviä olosuhteita. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 13–16; Mäenpää 1995, 29.)

Nuorten mielenterveyttä koskevia tutkimuksia heidän itsensä kokemina on tehty varsin vähän. Tehdyt tutkimukset ovat koskeneet pääasiassa mielenterveyden häiriöitä asiantuntijoiden vastaamina. Kainulainen (2002) on tutkinut yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvaata nuorten mielenterveyttä heidän itsensä kokemina. Tulosten mukaan nuoret määrittivät mielenterveyden koostuvan elämisen tasapainoisuudesta, osallistumis- ja päätöksentekokyvystä, itsetunnosta ja terveyden kokonaisvaltaisuudesta, ihmissuhteista ja mielenterveyden hoitamisesta. Elämisen tasapainoisuudella he tarkoittivat kokonaisvaltaista ongelmattomuutta niin yksilötasolla, kouluuyhteisössä kuin lähiperheessäänkin. Nuorten mielestä mielenterveyteen kuului kyky osallistua elämän eri osa-alueisiin. Heidän mukaansa itsetunto oli mielenterveyden yksi osa-alue, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Itsetuntoon vaikuttava tärkeä tekijä oli vanhempien tukeva asenne.

Mielenterveyteen kuuluivat vahvasti ihmissuhteet. Nuoret ajattelivat osaksi mielenterveyttä mielenterveyden hoitamisen, josta tuli huolehtia jo nuoruudessa. (Kainulainen 2002, 27–32.)

2.3 Nuoren mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Nuoren psyykkisen kehityksen prosessi näkyy ulospäin eritavoin. Se ilmenee tasaisena, vaihtelevasti kuohuvana ja kovasti kuohuvana. Se voi näkyä kehityksen välttämisenä tai suoraan hyppynä aikuisuuteen. Kehityksen välttäminen, kovasti kuohuva käyttäytyminen tai suora hyppy aikuisuuteen saattaa olla merkkejä nuoren kehityksen vaikeuksista ja tällöin hän voi olla avun tarpeessa. Nuoren kuohuvaan kehitykseen tulisi puuttua varhain, jotta kehitys pääsisi etenemään normaalisti. (Friis ym. 2004, 47–49.)

Kolehmainen (2005, 29, 36) on tehnyt tutkimuksen opettajien näkemyksistä nuoren mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä peruskoulussa. Tulosten mukaan opettajat kokivat nuoren mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi nuoren suotuisat ja toivotut ominaisuudet. Myös psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden kokeminen sekä toimiva yhteistyö koulun ja kodin välillä suojasi nuoren mielenterveyttä.

Nuoren mielenterveyttä haavoitti opettajien mielestä huono itsearvostus. Huono itsearvostus tarkoitti kielteistä käsitystä itsestä, joka heijastui kielteisesti koulunkäyntiin ja ihmissuhteisiin. Heikko itsearvostus näkyi koulussa esimerkiksi levottomuutena ja herkkänahkaisuutena. Näillä persoonallisilla ominaisuuksilla oli opettajien mielestä yhteys heikkoon koulumenestykseen, joka toi epäonnistumisen kokemuksia ja riittämättömyyden tunnetta. Epäonnistuminen saattoi näkyä päihteidenkäyttönä ja masentuneisuutena. Merkittävimpänä mielenterveyttä haavoittavana tekijänä kouluyhteisössä pidettiin nuoren kokemaa yksinäisyyttä. Nuoresta ei välitetty, eikä häntä kohdattu tai häntä syrjittiin. Opettajat pohtivat myös haavoittivatko he tahtomattaan nuorta omalla käytöksellään tai kommenteillaan. Heidän mielestään opettajan tulisi olla ammattitaitoinen ja tukeva aikuinen. Nuoren mielenterveyttä haavoittivat nuoren epäeettinen kohtelu sekä opettajan liian korkealle asettamat tavoitteet. Nämä alensivat nuoren itsearvostusta ja koulumotivaatioita entisestään. Opettajat kuvasivat nuoren mielenterveyttä haavoittavaksi tekijäksi opettajien riittämättömän ajankäytön ja yksilöllisyyden

nohtamisen. Opettajilla ei ollut riittävästi aikaa paneutua nuoren asioihin, esimerkiksi kotioloihin, joilla on suuri merkitys nuoren mielenterveyteen. (Kolehmainen 2005, 37–44.)

Kainulaisen (2002, 34–40) tekemän tutkimuksen mukaan kouluyhteisön merkitys korostui suojaavana tekijänä, sillä nuori vietti suurimman osan päivästä kouluyhteisössä. Kouluyhteisön ulkopuolella suojaaviksi elementeiksi mainittiin harrastukset. Harrastustoiminta loi yhteenkuuluvuudentunnetta, lisäsi onnistumisen kokemuksia ja näin ollen vahvisti itsetuntoa. Nuorten mielenterveyttä suojasi tunteiden purkaminen ja käsitteleminen, esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla.

2.4 Perheen merkitys nuoren mielenterveydelle

Ydinperheeseen kuuluu kaksi eri sukupuolta olevaa aikuista ja heidän lapsensa. Nykyään tavanomaisen perherakenteen määrittely ei ole mahdollista, sillä osa nuorista käy läpi vanhempien avioeron ja elää näin yksinhuoltajaperheessä tai uusperheessä. Lisäksi yksi perhemuoto on adoptioperhe. (Piha 2004, 69–72.) Siihen, mikä on perhe ja ketä siihen kuuluu, vaikuttaa esimerkiksi kulttuuri. Perheen täytyy ratkaista kullekin nuoren kehitysvaiheelle tyypilliset kehitystehtävät. Kehitystehtävien ratkaiseminen on edellytys siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Kehitys etenee useasti kehityksellisten kriisien kautta. Kriisi syntyy niin, että uuden vaiheen tullessa entiset toimintatavat eivät enää riitä ja on etsittävä uusia toimintatapoja. Lasten kasvu täysin hoidettavasta koko ajan kohti isompaa itsenäisyyttä ja omaa selviytymistä muuttaa perheenjäsenten välisiä suhteita. (Poutiainen 2006, 53–54.)

Nuoruuden kehitysvaiheessa nuoren ja hänen vanhempiansa eteen tulee paljon uusia vaatimuksia ja tilanteita. Tottumukset ja tavat lapsuudesta on pakko hylätä. Nuori kyseenalaistaa omaa itseään. Tämä kyseenalaistaminen kuuluu nuoren kehityksen ja kasvun vahvimpiin voimiin. Ympäristön ja nuoren on siedettävä nämä muutokset. Nuoruuden normaalia kehitysvaihetta ei voida hidastaa tai estää, vaan sen täytyy antaa edetä omalla tavallaan. Kun nuori saa aikaa ja tilaa kasvaa, hän voi aikuisenakin ottaa vastuuta itsestään ja ympäristöstään. (Aalberg & Siimes 2007, 125–126.)

Murrosikäisen perheen kehitystehtävänä on itsenäisyyden ja riippumattomuuden tavoittelu. Nuori opettelee vapautta ja vastuunottamista. Vanhempien tehtävänä on antaa vapautta, mutta asettaa kuitenkin myös rajoja. Nuori haluaa viettää koko ajan enemmän aikaa kodin ulkopuolella. Yleensä nuori arvostelee vanhempien arvoja etsiessään omaa tapansa suhtautua asioihin. Perheessä on hyvä selvittää ja ratkaista erimielisyyksiä sekä harjoittaa myös neuvottelutaitoja. (Poutiainen 2006, 54–55.)

Kainulaisen (2002, 34–35) tutkimuksen mukaan nuoret kokivat perheen merkityksen tärkeimmäksi mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi. Vanhempien aito läsnäolo, hyväksyvä ja tukeva asenne sekä mielenkiinto nuorta koskeviin asioihin koettiin tärkeäksi. Nuorten turvallisuuden tunnetta lisäsi perheen taloudellisesti vakaa tilanne sekä vanhempien toimiva parisuhde.

Kainulaisen (2002, 42) tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä mielenterveyttä haavoittavin tekijä oli turvattomuuden kokeminen, erityisesti kotona. Omassa perheessä koettu turvattomuus haavoitti nuoren mielenterveyttä syvästi. Se vaikeutti myös muista mielenterveyttä haavoittavista tekijöistä selviytymistä. Muita mielenterveyden hyvinvointia haavoittavia tekijöitä olivat fyysiset sairaudet sekä nuorten kokemat traumaattiset tapahtumat, päihteet ja stressin kokeminen.

Harrison (2004, 453–454) on jakanut perheen merkityksen neljään osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue on emotionaalisuus, kuinka läheiset välit perheenjäsenillä on toisiinsa. Perhesuhteiden läheisyys luo turvallisuutta lapselle, jolla on mielialaongelmia. Toinen osa-alue koski perheen sisäistä vallankäyttöä. Jos valta jakaantuu perheen sisällä epätasaisesti, perheen asioiden vastuunkanto muuttuu ja ongelmat laitetaan helpommin toisen syyksi. Kolmas osa-alue käsittelee vanhempien välistä emotionaalista suhdetta. Nuoren mielenterveyttä suojaa vanhempien hyvin toimivat välit ja tämä vähentää esimerkiksi nuoren aggression tunteita. Neljäs osa-alue käsittelee perheen sisäistä stressin sietokykyä. Jos perheellä ei ole kokemusta stressistä, heidän valmius selviytyä sen kanssa on huono.

2.5 Kouluysteisön merkitys nuoren mielenterveydelle

Kouluysteisön tulee tukea nuoren mielenterveyttä, sillä kouluysteisö on merkittävä tekijä nuoren psyykkiselle kehitykselle. Koulun tehtävänä on luoda ja vahvistaa yh-

teiskunnassa ja elämässä pärjäämisessä tarvittavia tietoja ja taitoja. Elämäntaitojen opettaminen edistää nuoren selviytymistä jokapäiväisessä elämässä mielenterveyttä ylläpitäen. Mikäli elämäntaidot joiltakin osin puuttuvat, se vaikuttaa nuoren mielenterveyteen ja nuoren koulumotivaatioon heikentävästi. Hyvät elämäntaidot saanut nuori kykenee selviytymään elämänhaasteista ja kriisitilanteista myönteisellä tavalla, mielenterveyttä horjuttamatta. (Kolehmainen 2005, 12–13.)

Rajala (2004, 1–9) on tehnyt tutkimuksen, jossa selvitettiin koulupudokkaiden kokemuksia peruskoulusta. Tutkimuksessa haluttiin nostaa esiin nuorten koulutuksellista syrjäytymistä ja selvittää oppivelvollisuuden keskeytymiseen vaikuttavat tekijät. Tutkimus keskittyi nuoriin, joilta oli peruskoulun päättötodistus jäänyt saamatta. Tulosten mukaan koulun keskeytymisriski juontaa juurensa jo ala-asteelta, missä nuori on saanut negatiivisia tunteita koulua kohtaan. Koulu oli alkanut tuntua tylsälle ja tämän vuoksi nuorella oli myös paljon poissaoloja. Koulumuistot saattoivat muuttua synkemmiksi yläasteen aikana, eikä kiinnostusta enää jatko-opiskelulle ollut.

Koulukiinnostus oli monen nuoren kohdalla yhteyksissä poissaoloihin. Tutkimuksessa haastateltavat olisivat toivoneet koululta enemmän tukea opiskeluun, esimerkiksi erityisopetusta tai jotakuta ihmistä, joka olisi kunnolla puuttunut nuoren ongelmiin kotona ja/tai koulussa. Nuoret kokivat koulun epäviihtyisänä paikkana ja opettajat välinpitämättöminä ja inhottavina. Koulupudokkuuteen vaikuttivat myös koti ja siellä esiintyvät ongelmat. (Rajala 2004, 1–9.)

Nuorten kiinnostusta koulunkäyntiin tulee kannustaa ja ylläpitää erilaisin keinoin. Palveluiden, esimerkiksi kouluterveydenhoitaja ja -kuraattorin saatavuus on tärkeää monelle nuorelle. Myös tukiopeus voi auttaa nuoria, jolloin koulun saa suoritettua loppuun asti. Nuoria tulee kuunnella ja heidän toiveitaan huomioida, jotta koulun palvelut vastaavat heidän tarpeitaan, näin saadaan ennaltaehkäistyä koulun keskeytyminen. (Rajala 2004, 1–9.)

Suojaavaksi tekijäksi nuoret nimesivät tärkeimpänä opettajan roolin, jonka tulee olla ammatillinen, ystävällinen ja humoristinen. Opettajan tulee olla helposti lähestyttävä ja hänen tulee luoda henkilökohtainen kontakti oppilaaseen. Nuoret toivoivat saada osallistua opetukseen ja sen suunnitteluun. Yhtenä mieluisena oppimismenetelmänä nuoret mainitsevat yhteistoiminnallisen oppimisen ja ryhmätyöskentelyn. Tuloksista ilmeni ryhmätöillä olevan myös kielteisiä vaikutuksia oppimiseen. Nuoret

pelkäsivät yhteisöllisyyden vähenemistä, jos ryhmätöitä teetettiin liikaa. (Kainulainen 2002, 38–40.)

Opettajien näkemysten mukaan terve asenne elämään, hyvät sosiaaliset taidot ja kyky hallita vastoinkäymisiä vaikuttivat suotuisasti nuoren mielenterveyteen. Kouluuyhteisön säännöt ja rajat loivat turvallisuutta nuorelle ja ne myös vähensivät koulukiusaamisen määrää. (Kolehmainen 2005, 29–38.) Sekä Kainulaisen (2002, 38–44) että Kolehmainen (2005, 32–38) tutkimuksessa nuoren mielenterveyttä tärkeänä suojaavana tekijänä nousi esille luokan positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Haavoittavimpana tekijänä korostui koulukiusaaminen ja sitä kautta yksinäisyys.

Stakes on teettänyt kouluterveyskyselyjä kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisille vuodesta 1996 kahden vuoden välein. Kouluterveyskyselyjen tarkoituksena on tukea paikallisella tasolla lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä. Kyselyn indikaattorina ovat elinot, kouluolot, terveys, terveystottumukset, terveysosaaminen ja oppilashuollon muutokset. Indikaattoreita käytetään valtakunnallisessa Terveys-2015 kansanterveysohjelman tavoitteiden toteutumisessa ja seurannassa. Kansanterveysohjelmassa korostetaan moniammatillista yhteistyötä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimustulosten mukaan oppiminen ja terveys liittyvät kiinteästi toisiinsa. Heikon terveyden on havaittu haittaavan, jopa estävän, oppimista. Koulut ovat keskeisiä terveyden edistämisen yhteisöjä, jossa oppilashuoltoon sisältyvät lapsen ja nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen koulutasolla. Perusopetuslaki velvoittaa kouluja toimimaan yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi. (Luopa, Pietikäinen, Puusniekka, Jokela & Sinkkonen 2006, 1, 30.)

Pohjois-Savossa kouluterveyskyselyjä on tehty kahden vuoden välein tämän vuosituhanen alusta alkaen. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan nuorten elinot, kouluolot ja suhteet vanhempiin ovat paremmat kuin aikaisemmin. Koulumotivaatio on kasvanut, mutta vaikeuksia opiskelussa kokee yhä useampi nuori. Terveystilassa on tapahtunut muutoksia; viikoittainen päänsärky ja niska-hartiavaivat, ylipainoisuus ja kouluväsymys ovat lisääntyneet. Masentuneisuus on hieman laskenut vuodesta 2000. Tulosten mukaan tiedon saanti päihteistä koulussa on lisääntynyt, samanaikaisesti tupakoimattomuus, humalahakuinen juominen ja huumeiden kokeilu ovat vähentyneet. Yhä useampi nuori kokee harrastavansa liian vähän liikuntaa viikoittain. Tyytymättömyys kouluterveydenhuoltoon henkilökohtaisissa asioissa on pysynyt jokseenkin sa-

mana, noin 20 %:a nuorista kokee olevansa tyytymätön terveydenhuollon palveluihin. (Kouluterveyskysely Pohjois-Savossa 2008, 2–11.)

2.6 Koulumotivaatio

Kalsola (2005, 56, 61) tutkimustulokset osoittivat, että koulumotivaatioon yhdeksäsluokkalaisilla vaikuttivat koulussa pärjääminen, opettajat, kaverit ja omat vaikutusmahdollisuudet opintoihin. Valtaosalla oppilaista oli hyvä koulumotivaatio, vain muutamalla oli huomattava koulumotivaation puute. Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmin Suomessa tehdyillä tutkimuksilla.

Tutkimus osoitti tyttöjen olevan motivoituneempia kuin poikien. Tytöt olivat usein enemmän kiinnostuneimpia kouluaineista ja kotitehtävistä kuin pojat. Lisäksi jatko-opiskelusuunnitelmilla oli suora yhteys koulumotivaatioon. Lukioon pyrkivillä opiskelijoilla, jotka myös kokivat pärjäävänsä koulussa, koulumotivaatio oli korkeampi kuin ammatilliseen koulutukseen haluavilla. (Kalsola 2005, 49, 58, 61.)

Opetusministeriö vuonna 2006 myönsi kunnille määrärahaa, jotta ne voisivat aktivoida niitä oppilaita, joilla on koulukeskeyttämisriski. Näin käynnistyi Joustava perusopetus eli JOPO-hanke. Sen tarkoituksena on ehkäistä etenkin peruskoulun ja toisen asteen nivelvaiheessa olevien nuorten koulupudokkuus. Se on suunnattu etenkin yläkoulun oppilaille, joilla havaitaan sosiaalisten ja koulun käyntiin liittyvien ongelmien kasaantumista. Hankkeen tavoitteena on luoda yksilöllinen ja oppilaiden tarpeita huomioivia toimintatapoja ja opetusmenetelmiä. Oppilasryhmät koostuvat noin kymmenestä yläkoulun oppilaasta ja heitä ohjaa tiimi, joka puolestaan koostuu koulun rehtorista, erityisopettajasta tai ryhmän ohjaajasta, sekä nuorisotyöntekijästä tai sosiaalityöntekijästä. Tarkoituksena on ottaa nuori ja hänen perheensä mukaan työmuotojen valinnan suunnitteluun ja toiminnan arviointiin. Joustavan perusopetuksen lähtökohtana on, että nuorelle annetaan työssäoppimisen, erilaisten oppimisympäristöjen, esimerkiksi leirikoulujen ja toiminnallisuuden, kautta hyvät valmiudet jatkaa opiskelua toisen asteen koulutukseen. (Koulupudokkaiden aktivointi perusopetuksessa ja toisessa nivelvaiheessa 2006, 1–2.; Toikkanen 2009, 17–19.) Iisalmen Juhani Ahon kouluta valmistui keväällä 2009 seitsemän hengen JOPO-pilottiluokka ja nyt hanketta toteutetaan parhaillaan Kauppi-Heikin koululla (Pennanen 2009, 23).

3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyössä selvitetään Kauppi-Heikin yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, sekä siitä miten ne vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulun keskeyttämisriskiin. Tutkimuksen tavoitteena on antaa oppilashuoltohenkilökunnalle tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulunkeskeytymisriskiin.

Tarkemmat tutkimustehtävät ovat:

Miten nuoret ymmärtävät käsitteen mielenterveys?

Millaiset tekijät suojaavat ja haavoittavat nuorten omaa mielenterveyttä?

Miten nuoren mielestä mielenterveys vaikuttaa koulumotivaatioon?

Miten nuoren koulumotivaatio vaikuttaa koulunkeskeytymisriskiin?

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan tutkia ihmisen käyttäytymistä ja sen merkitystä. Menetelmä tuo esille havainnot tilanteista ja antaa ihmiselle mahdollisuuden huomioida menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvät tekijät. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 27.) Lähtökohtana on ihminen, hänen elämänsä ja siihen liittyvät merkitykset. Laadullinen tutkimus kohdentuu yleensä ensisijaisesti tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään. Laadullista tutkimusta ohjaavat kysymykset mitä, miksi ja miten. Tutkimustehtävät tarkentuvat yleensä tutkimusprosessin edetessä. Tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimuksen tekijällä on aktiivinen rooli. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–29.)

Työn menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus, koska haluttiin kerätä nuorten kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä ja löytää yhdistäviä tekijöitä (kts. Kylmä & Juvakka 2007, 23). Olimme kiinnostuneet tekemään laadullisen tutkimuksen, koska halusimme selvittää nuoren kokemuksia mielenterveyteen ja koulumotivaatioon liittyvistä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä.

4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineistonkeruu

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma hyväksyttiin syyskuun puolessavälissä 2009. Sen jälkeen anoimme tutkimusluvan (liite 1) Kauppi-Heikin koulun rehtorilta Jouni Määttäselältä. Tämän jälkeen esittelykirje ja vanhemman suostumuslomake (liitteet 2 & 3) jaettiin kaikille Kauppi-Heikin yhdeksäsluokkalaisille [yhteensä 74 kappaletta]. Suostumuslomakkeen palauttaneista [7 kappaletta] valittiin kuusi nuorta haastateltaviksi, joista neljä oli tyttöjä ja kaksi poikaa. Haastatteluihin valittiin nuoret, jotka palauttivat suostumuslomakkeet määräaikaan mennessä. Opinnäytetyön tiukasta aikataulusta johtuen yhtä myöhässä suostumuslomaketta palauttanutta nuorta ei haastateltu. Satunnaistamista ei tarvittu, sillä suostumuslomakkeita palautui vähän.

Laadullisen tutkimuksen tekemisessä on mahdollista käyttää useita aineistonkeruumenetelmiä. Aineistonkeruumenetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi haastattelua tai vi-

deointia. Ennen tutkimuksen toteuttamista on pohdittava monia kysymyksiä, jotka koskevat myös aineistonkeruuta. On tärkeää miettiä, kerätäänkö aineisto itse vai käytetäänkö valmiita aineistoja sekä sitä, millä perusteella tutkimukseen osallistujat valitaan ja kuinka paljon osallistujia tarvitaan. Lisäksi on mietittävä, millä tavalla tutkimukseen osallistujat tavoitetaan, sekä kuinka heitä informoidaan tutkimuksesta. Lopuksi päätetään, kuinka heiltä pyydetään suostumus ja miten yhteydenpito tutkimukseen osallistuvien kanssa hoidetaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 57–58.)

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelulla (liite 4), joka perustui tutkimuksen viitekehykseen. Haastattelussa edetään ennalta määriteltyjen teemojen eli aihepiirien mukaan, joita täydennetään tarkentavilla kysymyksillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastattelulla pyritään saamaan vastauksia tutkimustehtäviin. Etukäteen valitut teemat perustuvat viitekehyksen. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että aihepiirit ovat mietitty valmiiksi, mutta kysymyksien tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203.) Teemahaastattelussa haastattelijan rooli on huomioida tilanne herkkyyks, luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Haastattelun on edettävä haastateltavan ehdoilla. (Kylmä & Juvakka 2007, 79–80.) Teemahaastattelu sopii tähän opinnäytetyöhön hyvin, koska kyseisestä aiheesta on tutkimustietoa vielä vähän. Teemahaastattelurunkoa työstettiin tutkimustehtävien pohjalta.

Esihaastatteluilla voidaan selvittää vastaavatko kysymykset tutkimuksen tarkoitukseen. Teemahaastattelu runkoa voidaan vielä muuttaa esihaastattelujen jälkeen, jotta se olisi mahdollisimman toimivat todellisessa haastattelutilanteessa. Esihaastattelulla saadaan myös selville haastattelujen kaskimääräinen pituus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 72.) Teemahaastattelurunko testattiin kolmella yhdeksäsluokkalaisella nuorella, jotka entuudestaan tunnettiin. Esitestaustulosten hyötynä oli osoittaa teemahaastattelurunko toimivaksi siten, että se vastaa tutkimustehtäviin. Esitestasimme haastattelurunkoa kaksi kertaa, koska välillä muokkasimme sitä. Muokkasimme teemahaastattelurunkoa siten, että lisäsimme siihen tarkentavia kysymyksiä ja muotoilimme kysymyksien rakenteita.

Haastatteluun suostuneiden nuorten kanssa haastattelu-aika ja -paikka sovittiin henkilökohtaisesti. Haastattelussa esitettiin avoimia kysymyksiä teemahaastattelurungon pohjalta ja saatuja vastauksia tarvittaessa tarkennettiin lisäkysymyksillä. Opinnäyte-

työntekijöinä pidimme huolen siitä, että pysyttiin aiheessa. Haastattelut nauhoitettiin aineiston analyysia varten. Haastatteluun varattiin aikaa, joten useampia haastattelukertoja ei tarvittu. Nuorten motivoitumiseksi annoimme heille elokuvaclipit kiitokseksi haastatteluun osallistumisesta.

4.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Sisällönanalyysissä on lähtökohtana aineisto ja tuloksena kuvaus tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Sisällönanalyysi jaetaan eri vaiheisiin pelkistämiseen, ryhmitteilyyn ja abstrahointiin (liite 5). Ensin aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan sanasta saan. Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistetään siten, että se vastaa tutkimuskysymyksiin. Sen jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään saman sisällöllisiksi alakategorioiksi. Saman sisällöllisistä alakategorioista muodostetaan yläkategorioita, joille annetaan sisältöä kuvaavat nimet. Kategoriointia jatketaan niin kauan, että saadaan yksi yhdistävä kategoria. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7.) Alkuperäisen aineiston tulee kulkea mukana työn eri vaiheissa, jotta vääristymiltä vältytään. Aineiston keruun ja sisällön analyysin aikana tutkimustehtävät voivat tarkentua. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–113.)

Sisällönanalyysistä käytetään myös käsitettä induktiivinen tai deduktiivinen analyysi. Analyysissä aineistosta ei etsitä ennalta määrättyjä asioita, vaan siinä esitetään tutkimustehtävän mukaisia avoimia kysymyksiä. Analyysin tarkoitus on tiivistää ja yleistää tutkittava ilmiö. Analyysin lopputuloksen voi ilmaista tutkittavaa ilmiötä kuvaavana käsittekarttana, mallina tai tilannesidonnaisena teoriana. (Lauri & Kyngäs 2005, 61–62.) Tämän opinnäytetyön aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa oppilashuoltohenkilökunnalle tietoa, kuinka tunnistaa koulunkeskeytymisriskissä oleva nuori.

Opinnäytetyöntekijöistä jokainen haastatteli kahta nuorta. Yhden nuoren haastattelu kestää keskimäärin puoli tuntia. Haastattelujen jälkeen aineistot litteroitiin tekstinkäsittelyohjelmalla. Tämä koettiin hyväksi, koska haastattelut olivat selkeästi muistissa. Litteroituja sivuja tuli yhteensä 13. (kts. Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 87.) Litteroinnin jälkeen siirsimme haastattelut nauhureilta tietokoneen muistiin mahdollista myöhempää tarvetta varten ja tämän jälkeen tuhosimme nauhureiden muistit. Litteroituja tekstejä luettiin useaan kertaan, jotta merkitykselliset, tut-

kimustehtäviin vastaavat asiat nousisivat sieltä esille. Aineistot pelkistettiin ensin itsenäisesti ja sen jälkeen vertailtiin pelkistettyjä ilmaisuja nähdäksemme, ovatko ilmaisut olleet samanlaisia. Totesimme, että kuuden nuoren haastattelemisen oli riittävää, koska aineisto alkoi toistaa itseään. Aineisto on riittävää silloin, kun se on kylläntynyt eli saturoitunut ja siitä ei nouse tutkimustehtävän kannalta oleellista uutta tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 89–90.) Nuorten haastatteluissa saturoituminen näkyi siten, että kavereiden merkitys mielenterveyteen alkoi toistaa itseään. Myös mielenterveyttä haavoittavat tekijät koulussa ja perheen sisällä saturoituivat.

Pelkistetyt ilmaisut kerättiin listaksi, jonka jälkeen ne tulostettiin paperille. Leikkasimme ilmaisut erilleen ja aloimme yhdistellä samansuuntaisia ilmaisuja ryhmiin. Ryhmitellyistä ilmaisuista aloimme muodostaa alakategorioita. Tämän jälkeen alakategorioista muodostimme yläkategorioita ja yhdistäviä kategorioita.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kauppi- Heikin yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten omia käsityksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, sekä siitä miten ne vaikuttavat koulumotivaatioon ja koulun keskeyttämisriskiin. Tutkimustulokset esitetään tutkimustehtävien mukaan jaoteltuina.

5.1 Nuorten näkemys mielenterveydestä

Kysyimme nuorilta, mitä heille tulee mieleen sanasta mielenterveys. Nuorille heräsi mielenterveydestä erilaisia ajatuksia. Henkilökohtainen hyvinvointi oli nuorten mielestä tärkeä asia, joka liittyi vahvasti mielenterveyteen. Itsestään huolehtiminen ja hyvät sosiaaliset suhteet vaikuttivat nuorten mielestä henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Mielenterveys koettiin sairautena ja mielenterveysongelmina, jotka vaikuttavat laajalti koko elämään ja tulevaisuuteen. Nuorten mielestä mielenterveys ihmisestä näkyi ulospäin muun muassa eristäytymisenä tai aggressiivisena käytöksenä.

Jos on ongelmia mielenterveyden kanssa, se voi pilata koko elämän.

Ihmisestä huomaa jos sillä ei oo kaikki ihan kohallaan.

– – on tasapainoinen elämä ja mieli.

Nuoret kertoivat monia keinoja, kuinka he huolehtivat omasta mielenterveydestä. Nuoret huolehtivat mielenterveydestään kavereiden kanssa olemalla, käymällä harrastuksissa ja tekemällä itselle mielekkäitä asioita. Positiivisten tunteiden ylläpitäminen oli yksi keino huolehtia mielenterveydestä. Jos nuori huolehti itsestään nukkumalla, syömällä ja liikkumalla hyvin, hän koki sen hyvänä vaikutuksena mielenterveyteen. Sosiaalisuus oli myös tärkeää nuorten mielestä eli, että on kavereita ja ei tarvitse jäädä yksin on tärkeää. Muiden ihmisten hyvä kohtelu ja arvostus toivat nuorelle hyvän mielen.

Yritän olla sosiaalinen, en eristäydy muista ihmisistä.

Ystävät, kaverit ja perhe, ne pitävät mielenterveyttä yllä ja auttavat pysymään terveenä.

5.2 Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Haastatteluissa kysyttiin nuorilta, mitkä asiat suojaavat mielenterveyttä. Nuoret miettivät mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kattavasti. Tärkeimmäksi suojaavaksi tekijäksi nousivat sosiaaliset suhteet ja niiden antama tuki. Muita suojaavia tekijöitä olivat erilaiset positiiviset tunteet ja hyvät sosiaaliset taidot. Nuorilla oli keinoja käsitellä tunteita.

Mielenterveyttä haavoittavina tekijöinä nuoret kokivat erilaiset pelot ja turvattomuuden tunteet. Ihmissuhteissa epäonnistuminen haavoitti nuoren mielenterveyttä, kuten seurustelusuhteen päättyminen ja riidat läheisten ihmisten kanssa. Mielenterveyttä haavoitti myös stressin kokeminen perheessä ja kouluyhteisössä. Nuorten mielestä fyysiset ja henkiset vauriot vaikuttivat paljon mielenterveyteen. Nuoret ajattelivat, että elämässä koetut traumat ovat yhteydessä mielenterveyteen.

5.2.1 Sosiaaliset suhteet ja niiden antama tuki

Nuoret kokivat tuen saannin merkityksen todella tärkeäksi. Eniten tukea he odottivat perheeltään ja kavereiltaan. Nuori, jolla oli vanhempien kanssa hyvät välit ja pystyi puhumaan vanhempien kanssa, sai sitä kautta tukea vanhemmilta tarvitsemiinsa asioihin. Nuorten mielestä vanhempien läsnäolo ja aito välittäminen oli tärkeää heidän elämässään. Kaverit olivat kuitenkin nuorille se tukiverkosto, joille he pystyivät puhumaan kaikesta. Se, että nuorella on kavereita, oli tärkein suojaava tekijä.

Kun on kavereita, niin ei oo mitään hätää.

Jos on hyvät perhesuhteet, niin voi itekkin paremmin – – Perhe on kuitenkin sellanen, et sen kanssa vietetään paljon aikaa.

Nuorille oli tärkeää saada tukea ja ymmärrystä koulun opettajilta ja myös muulta kouluhenkilökunnalta. Esimerkiksi koulukuraattorin, opinto-ohjaajan, psykologin ja sosiaalityöntekijän antama tuki oli tärkeää. Nuoren tuen saamisen tunnetta nosti, mikäli opettaja huomioi nuorta yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti.

Koulussa on paljon tyyppejä joille pystyy puhumaan, kuten koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja.

5.2.2 Positiiviset tunteet ja sosiaaliset taidot

Erilaiset positiiviset tunteet olivat nuorten mielestä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Näitä tunteita oli onnellisuus, hyväksyntä, iloisuus ja onnistumisen tunne. Kun nuori onnistui hyvin esimerkiksi kokeessa, se motivoi nuorta käymään koulua. Se, että kaverit hyväksyivät nuoren sellaisena, kuin hän oli, antoi nuorelle rohkeutta olla oma itsensä. Tämä oli monelle nuorelle tärkeää.

– se, että saa olla oma itsensä, ettei tarvi esittää sellaista mitä ei oikeesti oo. –

– Koen nyt, että minut hyväksytään –

Nuoren mielestä sosiaaliset taidot suojasivat nuorta eristäytymiseltä. Nuori, jolla oli sosiaalisia taitoja, sai kavereita ja se loi nuorelle mahdollisuuden tulla hyväksytyksi omana itsenään. Sosiaalinen nuori sekä nuori, jolla on ollut vaikeita asioita elämänsä varrella, hakeutuivat myös paremmin esimerkiksi koulukuraattorin tai kouluterveydenhoitajan luokse mieltä painavien asioiden kanssa. Nuorilla oli vielä jonkinlainen kynnys hakea apua ammattilaisilta leimaantumisen pelon vuoksi.

Omista mieltä painavista asioista kertominen on tärkeää

Jos sitä ei puhu, se kaikki huoli kertyypi ihteensä sisälle.

5.2.3 Nuorten keinot käsitellä tunteita

Nuorilla oli monia keinoja käsitellä pahanolon tunteita. Erilaiset harrastukset auttoivat nuoria käsittelemään asioita, etenkin liikkuminen oli monelle nuorelle keino purkaa pahaa oloaan. Nuoret kokivat hyväksi keinoksi asioiden itsenäisen pohtimisen. Oleminen ja itkeminen oli osalle nuorista keino selviytyä mielenterveyttä haavoittavista asioista.

Lähen lenkille kun on paha olo, päästän sen pahan itkemällä ensin ulos ennen lenkkiä.

– lähinnä vaan oon. Mietin hirveesti kaikkea. Saatan lukea jotain kirjaa tai olla netissä. Oon silloin vain kotona, etten lähe minnekkään.

Puhuminen oli monelle nuorelle tärkein keino purkaa pahaan oloaan. Nuoret puhuivat mieluiten kavereilleen. Haastatteluissa kävi ilmi, että nuorilla oli ainakin yksi läheinen ihminen, jolle pystyi puhumaan kaikesta. Osa nuorista pystyi puhumaan koulukuraattorille tai psykologille. Nuorelle oli tärkeää, että hän pystyi luottamaan ammattilaiseen, esimerkiksi koulukuraattoriin ja etenkin siihen, että hän oli vaitiolovelvollinen nuoren kertomista asioista.

Ammattilaisille ja lähi ihmisille pystyn puhumaan. Ammattipsykologille pystyn puhumaan.

Joillekin kavereille pystyy kertomaan ihan kaiken.

Vanhemmille nuoret kertoivat pahan olon tunteistaan vain harvoin. Kuitenkin haastatteluista kävi ilmi, että nuorten mielestä vanhemmat huomaavat, kun nuorella oli paha olla ja vanhemmat antoivat siihen tukea. Nuoret pitivät hyvänä asiana sitä, että edes toinen vanhemmista oli läsnä silloin, kun nuorella oli vaikeaa. Osa nuorista kertoi pystyvänsä puhumaan myös opettajille. Opettajien vaihtuminen oli kuitenkin hankaloittanut nuoren halua puhua heille, koska luottamus suhteen luominen ja luottamuksen voittaminen veivät oman aikansa.

Minä ylleensä puhun kavereiden kanssa. En mä vaikka äitille menis sanomaan. Kyllä se huomaa jos joku on huonosti.

Vanhempien luona on aina kuitenkin paikka minne mennä. Ne kuuntelee ja auttaa mua.

Riippuu opettajasta, jollekin voi kertoa, kun tietää ettei se kerro muille. Pystyy luottaa niihin.

5.2.4 Pelot

Haastatteluista kävi ilmi, että suurimpina mielenterveyttä haavoittavina tekijöinä nuoret pitivät kuolemaa ja pelkoa kiusaamisesta. Läheisen ihmisen kuolema oli mieltä askarruttava asia ja siitä selviytyminen oli monelle haastavaa. Nuoret, jotka olivat menettäneet läheisensä, olisivat toivoneet enemmän tukea koululta.

– – jos vaikka joku läheinen ihminen kuolee tai muuten tulee sellaisia pahoja juttuja elämään. Sellaisethan ne vaikuttaa elämään ja jos joku vaikka kuolee niin se voi vaikuttaa pitkäänkin. Se voi masentaa silleen niin kuin että masentaa silleesti niinku ettei tule mistään mittää, mutta sen pitäis olla ohi menevää kuitenkin – –

Pelko siitä, että kaverit kiusaavat koulussa nousi esille haastattelujen monessa eri vaiheessa. Osalle nuorista omien mielipiteiden ilmaiseminen luokassa oli vaikeaa. Monet pelkäsivät, että luokkakaverit nauraisivat heidän ajatuksilleen ja mielipiteilleen. Tämä pelko heikensi nuoren oppituntiaktiivisuutta ja esiintymishalukkuutta. Koulukiusaaminen ilmeni myös kavereiden simputtamisena ja pilkkaamisena. Tämä haavoitti nuoren itsetuntoa, aiheutti eristäytymisen tunnetta ja yksin jäämisen pelkoa. Nuoret kaipa- sivat opettajan puuttumista koulukiusaamiseen tehokkaammin.

Voi vaikuttaa huonosti itsetuntoon jos kaverit haukkuu.

Kerran minua kiusattiin koulussa. Kiusaamisen kertominen opettajalle, joka ei ottanut sitä millään tavalla huomioon. Sano, että kyllä se siitä menee ohi, ei kuunnellu tai välittäny.

5.2.5 Turvattomuuden tunteet

Nuorten mielestä huonot välit vanhempiin loivat turvattomuuden tunnetta. Turvatto- muutta loi, jos perheessä ei oltu läsnä tai aidosti välitetty nuoresta. Nuoret kaipa- sivat vanhemmilta enemmän arvostusta ja luottamusta itsenäistymiseen. Nuoret kaipa- sivat

yksityisyyttä ja enemmän mahdollisuutta päättää omista asioista. Nuorta loukkasi, mikäli vanhemmat kyseenalaistivat nuoren puheita, penkoivat nuoren tavaroita tai yrittivät liikaa hallita.

– – Minun vanhemmat on liian ylisuojelevia. Ne haluaa päättää kaikki asiat mun puolesta.

Vanhempien avioero haavoittivat myös nuoren mielenterveyttä. Tällöin perheestä hävisi yhteenkuuluvuudentunne. Vanhemman uuden puolison kanssa ja uuteen elämään sopeutuminen oli nuorelle haastavaa. Jos nuorella oli hyvät välit erosta huolimatta molempiin vanhempiin ja heidän uusiin puolisoihin, he eivät kokeneet turvattomuutta.

Varmaan se et vanhemmat ois yhdessä, ettei ne ois eronnu.

– – jos ne on koko ajan poissa elämästä niin se vaikuttaa siihen millainen ihmisestä kasvaa.

Nuoret pitivät mielenterveyttä haavoittavana tekijänä, jos perheessä oli alkoholinkäyttöä ja perheväkivaltaa. Nämä asiat loivat turvattomuuden tunnetta. Nuoret kokivat, että kaikki perheessä olevat ongelmat vaikuttivat haavoittavasti heidän turvallisuuden tunteeseen.

Jos on perheväkivaltaa tai alkoholin liikakäyttöä, niin se voi vaikuttaa aika vakavastikin millainen ihmisestä kasvaa.

5.3 Mielenterveys ja koulumotivaatio

Haastatteluissa nuorilta kysyttiin, millainen on heidän koulumotivaationsa. Osalla haastatelluista nuorista oli hyvä koulumotivaatio. Nuoret ajattelivat, että koulu yhteisön tuki on tärkeää ja se kannustaa käymään koulua ja luomaan tulevaisuuden suunnitelmia. Nuorten mielestä koulumotivaatiota ylläpitivät sosiaaliset suhteet, hyvät numerot, kouluun tuleminen helppous, tulevaisuuden haaveet, asenne koulunkäyntiin ja opettajat.

Koulumotivaatiota haavoittavina tekijöinä nuoret pitivät stressin kokemisen vaikutusta koulumotivaatioon. Stressiä aiheuttivat nuorelle läksyt, opettajat ja jaksamattomuus.

Turvattomuuden tunne kouluyhteisössä tuli haastatteluissa vahvasti esille. Semmin käsitellyt mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät olivat yhteydessä koulumotivaatioon.

5.3.1 Kouluyhteisön tuki

Nuoret kokivat koulumotivaatiota nostavaksi tekijäksi hyvät kaverit. Kaverit olivat nuorelle tärkein voimavara, mikä kannusti tulemaan kouluun. Koulu saattoi olla nuorelle myös ainoa mahdollisuus tavata kavereita useasti viikossa. Vaikka nuorella oli omia henkilökohtaisia vaikeuksia kotona tai koulussa, kaverit olivat hänelle tukiverkosto, jonka he kokivat koulunkäyntiä motivoivaksi tekijäksi.

Kouluun on kiva tulla kahtoo kavereita – –

– – kaverit on tärkeimpiä – –

Vaikka osa nuorista koki, etteivät he saa opettajilta tarpeeksi tukea ja kannustusta koulunkäyntiin, silti osan mielestä koulunkäyntiä auttoivat kannustavat ja luotettavat opettajat. Nuoret kokivat, että he pystyivät puhumaan oppilashuoltohenkilökunnalle. Menestyminen koulussa lisäsi nuoren koulumotivaatiota. Kun nuori menestyi koulussa, se loi hänelle paremman uskon tulevaisuuden haaveiden toteutumiseen.

Kyllä ne [opettajat] mua kannustaa esimerkiksi numeroiden nostamisessa.

5.3.2 Stressin kokemisen vaikutus koulumotivaatioon

Haastatteluun osallistuneet nuoret kokivat stressin koulumotivaatioita haavoittavaksi tekijäksi. Jos nuorelle tuli paljon läksyjä tai hän oli huonosti valmistautunut kokeeseen, ne lisäsivät nuoren stressin kokemista. Nuoret kokivat, että heidän tulee saada hyvät arvosanat kokeista. Paine käydä peruskoulu loppuun aiheutti stressiä, mutta tulevaisuuden haaveet auttoivat jaksamaan eteenpäin.

– – kokkeita, jotka ovat vaikeita ja ei oo valmistautunut kunnolla niin se nostaa sitä kouluun lähtö kynnystä.

Kouluyhteisössä menestymisen paineet lisäsivät nuorelle stressiä. Nuorten mielestä tulevaisuuden haaveet ja suunnitelmat tulevat olla yhdeksäsluokkalaisella selvillä. Yläkoulusta valmistuminen ja jatko-opiskelupaikkaan hakeminen loivat nuorelle stressiä. Jotta nuori pääsisi haluamaansa jatko-opiskelupaikkaan, hänen tulee menestyä kouluyhteisössä.

Peruskoulun on pakko käydä. Haaveena olisi mennä lukioon haluaisin myös sosiaali ja terveystalalle tai nuoriso-ohjaajaksi.

Turvattomuus tuli esille kouluyhteisössä nuorten mielestä niin, että kaikki opettajat eivät tue koulunkäyntiin liittyvissä asioissa. Nuorista tuntui, että opettajat eivät ole kiinnostuneet heihin liittyvissä asioissa, vaan osa opettajista huusi ja simputtivat nuoria. Muutaman nuoren kohdalla tuli esille, että he eivät edes halunneet ottaa opettajiin kontaktia mieltä askarruttavissa asioissa luottamuksen puutteen vuoksi. Mieluummin nuoret kääntyivät koulukuraattorin tai opinto-ohjaajan puoleen. Nuorten mielestä opettajat eivät luottaneet tarpeeksi heihin.

Kävin opon luona juttelemassa koulumotivaatiosta. Opo kertoi miksi kannattaisi parantaa koulumotivaatiota.

Se vaikuttaa, ettei aina halua tulla kouluun, jos opettajat on ilkeitä ja simputtaa, kerran oli sellanen yks opettaja.

Olin hirveästi poissa sairauden takia, opettajat luuli, että lintsaan. Mietin koulunkeskeyttämistä

5.4 Koulumotivaation vaikutus koulunkeskeytymisriskiin

Nuorten mielestä koulumotivaatio vaikutti koulunkeskeytymisriskiin. Haastatteluun osallistuneista nuorista kukaan ei ollut miettinyt tosissaan koulun keskeyttämistä, vaikka koulumotivaatio toisinaan oli huono. Nuori oli saattanut miettiä keskeyttävänsä koulun runsaiden poissaolojen ja opettajien väärin tulkintojen vuoksi. Nuoret olivat tietoisia erilaisista mahdollisuuksista jatkaa koulua, mikäli täysipainoinen koulunkäynti ei onnistuisi. Näitä mahdollisuuksia ovat esimerkiksi mukautettu opiskelu tai tukiopeus.

– – Mul on tosi surkea koulumotivaatio, mut en oo pumminu koulusta olenkaan nyt –

Nuoret pelkäsivät, että koulu olisi vaikea suorittaa loppuun tuen puutteen vuoksi, mikäli koulu keskeytyisi jostakin syystä. Nuorten mielestä hyvä sosiaalinen verkosto tuki koulumotivaatiota ja sitä kautta esti koulun keskeytymisriskiä.

– – hetkellisiä tunteuksia on voinut olla, että ei oikein jaksais käydä enää koulua.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tärkein tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä on tutkija itse. Yleiset tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja tulosten osoittamista uskottaviksi tutkimuksessa. On varmistettava, että tulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä. Uskottavuutta lisää, että tutkimuksen eri vaiheissa keskustellaan tutkimukseen osallistuvien kanssa tutkimustuloksista. Tutkimuksen tekijän tulee olla erityisen kiinnostunut aiheesta tutkittavan näkökulmasta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että tutkija tekee esimerkiksi muistiinpanoja koko tutkimusprosessin ajan, ja hyödyntää niitä tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkijan on oltava tietoinen omista kyvyistään tutkijana. Tutkimuksen aikana hänen on arvioitava vaikuttavuutta aineistoon ja tutkimusprosessiin. Tätä kutsutaan refleksiivisyydeksi. Siirrettävyys takaa tutkimuksen hyödyn muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Tämän opinnäytetyön uskottavuutta lisää se, että lisäsimme tutkimustuloksiin suoria lainauksia haastatteluista. Parantaaksemme opinnäytetyn uskottavuutta emme huomioineet omia tulkintojamme tuloksia kirjoittaessa, vaan keskityimme siihen, mitä nuoret olivat meille kertoneet. Emme tehneet muistiinpanoja kirjallisesti opinnäytetyöprosessin aikana. Kukaan meistä ei ole ennen tehnyt tutkimusta, silti onnistuimme tutkimuksen tekemisessä mielestämme hyvin. Tämän tutkimuksen hyötynä on se, että tieto on siirrettävissä, sillä aikaisemmat tutkimukset tukevat saatuja tuloksia.

Sisällönanalyysin luotettavuutta lisää se, että tulokset kuvataan alakategorioita ja pelkistettyjä ilmaisuja apuna käyttäen. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös se, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan kategoriat niin, että se vastaa luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Raportissa käytetään suoria lainauksia esimerkkeinä, joiden tarkoituksena on lisätä raportin luotettavuutta ja osoittaa lukijalle, min-kälaisesta alkuperäisaineistosta kategoriat on muodostettu. On varmistettava, että tutkittavia ei voida tunnistaa suorien lainauksien perusteella. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10.)

Tärkeimpiä eettisiä periaatteita laadullisessa tutkimuksessa ovat yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Eettisenä sisältönä suunnitelmassa on saada suostumus kohteena olevilta ihmisiltä, taata luottamuksellisuus ja miettiä mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia tutkimuksessa mukana oleville henkilöille. Litteroinnissa eettinen kysymys luottamuksellisuuden lisäksi on muun muassa se, miten tarkkaan litterointi noudattaa haastateltavien suullisia lausumia. Analyysin toteuttamisessa täytyy ottaa huomioon, miten kriittisesti ja syvällisesti haastattelut voidaan analysoida. Tutkijan velvollisuus on esittää sellaista tietoa, joka on niin varmaa ja todennettua kuin mahdollista. Haastattelujen raportoinnissa on otettava huomioon luottamuksellisuus ja seuraukset; onko raportilla mahdollisesti vaikutusta haastateltaville tai heitä koskevalle ryhmälle. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20.) On tärkeää huolehtia, että haastattelunauhat ja puhtaaksi kirjoitettu teksti eivät joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimuksen tekijä on vastuussa aineistonsa säilyttämisestä. (Kylmä & Juvakka 2007, 110–111.)

Eettisinä tavoitteina oli turvata nuorten anonymiteetti. Jokainen haastateltava ja hänen huoltajansa antoivat kirjallisen suostumuksen haastattelun tekemiseen ja sen nauhoittamiseen. Tutkimuksen esittelykirjeestä haastateltaville kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus, sekä miten ja miksi haastattelu tehdään. Kirjeessä painotettiin anonymiteettiä ja sen suojaamista. Nuoret palauttivat täytetyt lomakkeet omalle opettajalle tai kanslistille. Koulun rehtorin kanssa sovimme, että haastattelut voitiin tehdä oppituntien aikana. Suostumuslomakkeeseen pyydettiin nuoren puhelinnumero tapaamispaikan ja -ajan sopimiseksi.

Haastateltavien nuorten elämäntilanteet ja kokemukset olivat erilaisia. Nuoret olivat asiallisia ja hyvin motivoituneita haastatteluun. Nuoret antoivat vaikutelman, etteivät he tulleet haastatteluun elokuvalipun vuoksi, vaan he todella pohtivat teemahaastattelurungon kysymyksiä. Haastatteluissa muodostui syvällisiäkin keskusteluja aiheeseen liittyen. Haastattelut litteroitiin samana päivänä niiden tekemisen jälkeen. Tämä koettiin hyväksi, sillä haastattelut olivat vielä tuoreessa muistissa. Litteroinnin jälkeen siirsimme haastattelujen äänityksen nauhurilta tietokoneen muistiin, jotta saimme palauttaa lainassa olleet nauhurit. Haastattelujen litteroinnit ja tietokoneen muistiin siirretyt haastattelujen äänitykset hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tällä tutkimuksella tuotettiin tietoa oppilashuoltohenkilökunnalle siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuoren mielenterveyteen suojaavasti ja haavoittavasti, sekä koulumotivaatioon ja koulunkeskeytymisriskiin. Tutkimustehtävinä oli kuvata nuorten käsityksiä mielenterveydestä, ja sitä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä. Lisäksi selvitettiin mitkä tekijät vaikuttivat koulumotivaatioon ja koulunkeskeytymisriskiin. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat Kauppi-Heikin yläkoulun oppilaita. Oppilaat valittiin 74 yhdeksäsluokkalaisen joukosta.

Teoreettinen viitekehys, jota tässä opinnäytetyössä on käytetty, tukee tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia. Teoreettinen viitekehys työssä on perheen ja kouluyhteisön merkitys suojaavasti ja haavoittavasti nuoren mielenterveyteen sekä koulumotivaation vaikutus koulunkeskeytymisriskiin.

Tulosten perusteella nuoret kokivat mielenterveyden ongelma- ja sairauskeskeiseksi. Sama tulos on tullut ilmi Kainulaisen (2002, 27) tutkimuksessa. Opinnäytetyön tekijöitä hämmästytti, ettei nuorilla ollut selkeää käsitystä mielenterveydestä. Tästä nousi kysymys, onko yläkoulussa opetettava terveystieto edelleenkin sairaus- ja oirekeskeistä.

Nuoret ymmärsivät, että mielenterveyteen vaikuttivat monet asiat. Suurin osa nuorista ajatteli, että mielenterveys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämänkaareen. Nuoret toivat esille esimerkiksi, että lapsuudessa koetut traumat voivat jättää haavoja pysyvästi ihmisen mieleen. Yllättävää oli se, miten nuorilla on jo kehittynyt varsin hyvät taidot käsitellä vaikeita asioita itsenäisesti.

Nuorten keinot huolehtia mielenterveydestä olivat samansuuntaisia kuin aikaisemminkin tutkimuksissa. Keskeisenä keinona nuorilla nousivat sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Fyysisiksi keinoiksi huolehtia mielenterveydestä nousi esille harrastukset, erityisesti liikunta, sekä perustarpeiden, riittävän unen ja ravinnon, ylläpitäminen. Kaverisuhteet tukevat tässä ikävaiheessa nuoren tasapainoista kehitystä. Haastatteluun osallistuneet nuoret kokivat, että sosiaalisia suhteita tulee ylläpitää kunnioittamalla toista ihmistä, sekä välttämällä eristäytymistä kavereista. Kainulaisen (2002, 45) tutkimuksen mukaan nuorten mielenterveyttä haavoitti kaveriporukoista pois jääminen.

Tärkeäksi mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi nousi tuen saanti. Nuoret odottivat saavansa tukea ja ymmärrystä kavereilta, perheeltä ja opettajilta. Hyvät välit vanhempien kanssa ja perheen sisäinen tasapaino olivat tärkeitä tuen saannin kannalta. Nuoret toivoivat, että koti olisi aina se paikka, jonne olisi helppo tulla ja siellä saisi olla oma itsensä. Aikaisemman tutkimuksen mukaan mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi oli noussut perheen merkitys (Kainulainen 2002, 53). Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella tärkeimmäksi suojaavaksi tekijäksi nousivat kaverit. Kaverit auttoivat nuorta pitämään yllä positiivisia tunteita ja vahvistivat nuoren identiteettiä.

Kolehmainen (2005, 56–58) tutkimuksesta nuorten mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi esille nousi tukiverkosto, johon kuului esimerkiksi tukiopetus ja oppilashuoltojärjestelmä. Nuoren mielenterveyttä suojaasi myös aikuisen läsnäolo kouluyhteisössä, mutta sitä he toivovat enemmän. Mielenterveyttä haavoittivat huono koulumenestys, persoonalliset ominaisuudet ja jatkuvat vastoinkäymiset. Myös epäsuotuisalla opettaja–oppilas suhteella oli haavoittava vaikutus nuoren mielenterveyteen. Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksina osa nuorista koki opettajat kannustavina ja luotettavina, kun taas osa koki, että opettajia on vaikea lähestyä, koska he ovat ilkeitä, huutavat ja eivätkä kunnioita nuoria. Mielestämme tämä voi johtua opettajien työn liiallisesta kuormittavuudesta. Tästä myös herää kysymys, saavatko opettajat tarpeeksi tukea omalle työlleen ja siinä jaksamiseen.

Ulkopuoliset häiriötekijät, kuten ongelmat perheessä, kouluyhteisössä tai sosiaalisessa verkossa vaikuttavat nuoren käyttäytymiseen ja itsenäistymiseen (Friis ym. 2004, 45). Nuoren mielenterveyteen ja turvattomuuden tunteeseen vaikuttivat perheen sisällä olevat kriisit, kuten avioero, päihdeongelma tai vanhempien jaksamattomuus. Myös läheisen ihmisen kuolema haavoitti nuoren mielenterveyttä. Tämä voi myös horjuttaa nuorelle asetettuja rajoja perheessä ja näin aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. (Halonen 2006, 28; Kainulainen 2002, 43.) Nuoren mielenterveyttä tässä opinnäytetyössä haavoittivat pelot ja turvattomuus.

Suurin osa nuorista kasvaa voimakkaasti psyykkisesti ja myös fyysisesti yhdeksännen luokan aikana, sillä nuori joutuu tekemään tulevaisuuttaan koskevia päätöksiä keskellä itsenäisyyteen pyrkimistä. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että kouluyhteisössä menestymisen paineet aiheuttivat nuorelle stressiä ja kuormittavuutta, johon hän kaipasi tukea ja ymmärrystä sekä aikuisilta, että ikätovereilta. Stressin kokeminen heikensi nuorten koulumotivaatiota, tämä johti koulumenestyksen heikentymiseen. Tämän ta-

kia osa haastatteluun osallistuneista nuorista mietti koulukeskeyttämistä, mutta kuitenkin tulevaisuuden haaveet ohjasivat heitä käymään peruskoulun loppuun. Osa haastatteluun osallistuneista nuorista koki koulu yhteisön ja kavereiden tuen koulumotivaatiota nostavana tekijänä. Kalsolan (2005, 56, 61) tutkimuksessa samanlaiset asiat vaikuttivat nuoren koulumotivaatioon.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että nuoren mielenterveyttä suojaavat sosiaaliset suhteet ja niiden antama tuki sekä positiiviset tunteet ja sosiaaliset taidot. Mielenterveyttä haavoittivat erilaiset pelot ja turvattomuuden tunteet. Koulu yhteisön tuki suojaasi koulumotivaatiota ja stressin kokeminen vaikutti heikentävästi koulumotivaatioon. Koulumotivaatio on yhteydessä koulukeskeytymisriskiin.

Jatkotutkimus aiheina voisi olla opettajien merkitys nuoren kehityksen tukemisessa koulu yhteisössä. Myös opettajien merkitystä nuoren koulumotivaatioon voisi tutkia tarkemmin. Opettajille voisi luoda suosituksia, joiden avulla he voisivat kehittää omaa toimintaansa oppilaiden kohtaamisessa ja koulukeskeytymisriskissä olevien nuorten huomioimisessa.

6.3 Ammatillinen kasvumme

Opinnäytetyön tarkka aihe muuttui opinnäytetyön suunnitteluprosessin aikana. Alkuperäisenä aiheena oli selvittää yhdeksäsluokkalaisten poikien masentuneisuutta. Aihe muuttui toimeksiantajan ja Kauppi-Heikin koulun tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Nykyinen opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä kaikkia. Halusimme oppia ymmärtämään mitkä tekijät vaikuttavat nuoren mielenterveyteen niin kotona, kuin koulu yhteisössäkin. Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja haastava. Kukaan meistä ei ole tehnyt tutkimusta aikaisemmin. Tämä lisäsi haasteita, sillä kaikki tuli opetella ”alusta”. Opinnäytetyöprosessimme on kestänyt vuoden ja se on aiheuttanut meille stressiä.

Teoriatietoa aiheesta löytyi hyvin, joten jouduimme karsimaan runsauden takia pois osan löytyneestä tiedosta. Tutkimuksia aiheeseen liittyen löytyi niukasti, etenkin ulkomaalaisia tutkimuksia oli vaikea löytää. Tiedonhaussa onnistuimme mielestämme hyvin, koska löysimme luotettavia lähteitä. Koska aiheemme oli niin laaja, välillä oli vaikea saada kokonaisuudesta kiinni. Palat kuitenkin loksahelivat ajan kanssa kohdalleen ja opinnäytetyöprosessi saatiin etenemään.

Aikataulussa pysyminen oli haastavaa koko opinnäytetyöprosessin aikana. Siihen vaikuttivat monet tekijät, kuten jokaisen oma henkilökohtainen elämä eli kolmen opiskelijan aikataulujen yhteensovittaminen oli välillä todella vaikeaa. Olemme kuitenkin pyrkineet tekemään työtä yhdessä, jotta kaikille syntyisi yhtenäinen näkemys työstä. Yhteistyö ei aina ollut täysin saumatonta, mutta erimielisyyksistä selvisimme puhumalla ja olemalla rehellisiä toisillemme. Pyrimme siihen, että kuuntelimme toistemme mielipiteitä ja otimme ne huomioon. Opinnäytetyön tekeminen on kasvattanut meissä neuvottelu- ja ammatillisia taitoja. Samalla olemme oppineet joustavuutta sekä paineensietokykyä ja tutkimuksen tekemisen taitoja.

Kauppi-Heikin koulun kanssa oli välillä ongelmia yhteisen aikataulun löytämiseen. Sovimme useasti tapaamisaikoja, mutta niitä jouduttiin välillä siirtämään ja perumaan. Tämä ei aina ollut meistä johtuvaa, vaan siihen vaikuttivat myös yhteistyötahojen aikataulut. Opinnäytetyöhömme kuuluvat haastattelutkin venyivät tämän vuoksi. Opinnäytetyön etenemisen ja motivaation suhteen tämä oli suuri vaikuttava tekijä.

Aikomuksenamme oli esittää opinnäytetyö joulukuun alkupuolella. Siinä tavoitteessa olemme pysyneet, vaikka muuten aikataulu on venynyt. Sisällön ohjaajamme ja opponenttimme ovat auttaneet, tukeneet ja kannustaneet meitä eteenpäin, vaikka välillä pieni epätoivo on meihin iskenytkin. Suuri kiitos teille kaikesta.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

Harrison, S. 2004. Nursing young people with mental health problems. Teoksessa Kirby, S., Hart, D., Cross, D. & Mitchell, G. (toim.). Mental health nursing, competencies for practice. New York: Palgrave Macmillan, 450–463.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3–12.

Lauri, S. & Kyngäs, H. 2005. Hoitotieteen teorian kehittäminen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, J. & Lönnqvist, J., 2001. Mielenterveys ja psykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). Psykiatria. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 13–20.

Lämsä, A.-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.). *Mun on paha olla*. Juva: WS Bookwell Oy, 21–32.

Mielenterveyden häiriöt. 2000. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Teoksessa Pönkkö, M.-L. & Moring, J. (toim.). Lasten, nuorten ja aikuisten psykiatria. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 2000:9. Oulu: Hallintokeskus, 3–7.

Mäenpää, O. 1995. Mielenterveys. Teoksessa Kyyrönen, K. Mäenpää, O. & Pohjanvirta-Hietanen, A. (toim.). Kliininen psykologia. 3. painos. Helsinki: WSOY, 29–90.

Pennanen, A.-L. 2009. Motivaatio vaatii polkaisua. Iisalmen Sanomat 20.8.2009, 23.

Piha, J. 2004. Monimuotoinen perhe. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus, 69–77.

Poutiainen, P. 2006. Perheen kehitystehtävät. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto oy: n kirjapaino, 51–64.

Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 46–49.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1–3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Toikkanen, J. 2009. Joustava perusopetus JOPO. Erika 2/2009, 17–19.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1– 2. painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Painamattomat lähteet

Halonen, M. 2006. Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluterveydenhuollossa – Terveystieteiden valmiudet nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa. Hoitotieteidenlaitos. Kuopion yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Kainulainen, A. 2002. Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus – yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto. Opinnäytetyötutkielma.

Kalsola, T. 2005. Peruskoulunsa päättävien oppilaiden koulumotivaatio ja tulevaisuuden tavoitteet – pakkopullaa vai ponnistus tulevaan? Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 10.9.2009]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10170/URN_NBN_fi_jyu-05104.pdf?sequence=1

Kolehmainen, M. 2005. Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät peruskoulussa – opettajien näkemyksiä. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Koulupudokkaiden aktivointi perusopetuksessa ja toisessa nivelvaiheessa. 2006. Opetusministeriön liitemuistio 24.10.2006. [Viitattu 19.8.2009]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/artikkelit/koulupudokkaiden_aktivointi/Muistio_syksy_2006.pdf

Kouluterveyskysely Pohjois-Savossa 2008. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. [Viitattu 16.10.2009]. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/psavo2008pk.pdf>

Luopa, P., Pietikäinen, M., Puusniekka, R., Jokela, J. & Sinkkonen, A. 2006. Koulu-terveys 2006: Itä-Suomen lääninraportti. [Viitattu 15.10.2009]. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/335A9137-85BE-4844-9427-5C5D03C8AF/0/isuomi2006rap.pdf>

Pietikäinen, M., Harju, H., Puusniekka, R., Sinkkonen, A., Jokela, J., Kinnunen, T. & Luopa, P. 2008. Kouluterveyskysely. Iisalmen kuntaraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. [Viitattu 17.4.2009]. Saatavissa: http://www.peda.net/img/portal/1471577/iisalmi_2008.pdf?cs=1229948883

Poikala, R. 1999. Nuorten poikien elämänhallinnan valmiudet – Haastattelututkimus peruskoulun yläasteen yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto. Opinnäytetyötutkielma.

Rajala, K. 2004. Oppivelvollisuuden keskeytyminen, koulupudokkaiden kokemuksia peruskoulusta. [Viitattu 5.4.2009]. Saatavissa:

<http://www.jyu.fi/tdk/kastdk/eped/artikkelit/kaisarajala.pdf>

Tamminen, T. 2006. Terveystuoltomme aset lasten ja nuorten pahoinvointiin. [Viitattu 10.3.2009]. Saatavissa:

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92278.pdf>

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS JA PÄÄTÖS

Jouni Määttänen
Kauppi – Heikin koulun rehtori
Peltosalmentie 11
74510 Peltosalmi
040 543 4983

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Olemme Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren sairaanhoitajaopiskelijat Savonia - ammattikorkeakoulusta, Iisalmen yksiköstä. Koulutusohjelmamme on hoitotyö. Teemme opinnäytetyötä yhdeksäsluokkalaisten nuorten näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä ja niiden vaikutuksesta koulumotivaatioon ja koulunkeskeytymisriskiin. Toteutamme opinnäytetyön laadullisella tutkimusmenetelmällä, eli haastattelemme kuutta nuorta henkilökohtaisesti. Haastattelut analysoimme sisällönanalyysillä ja tulokset julkaisemme opinnäytetyössämme nuorten henkilöllisyyttä suojaten.

Pyydämme tutkimuslupaa, että saamme toteuttaa opinnäytetyömme Kauppi-Heikin koululla.

Laura Jokelainen
050 375 0890

Paula Luomala
044 516 8379

Arja-Sisko Kainulainen
Opinnäytetyötä ohjaava opettaja
044 758 6698


Hanna Vidgren
044 538 7103



Iisalmen kaupunki
Sivistyspalvelukeskus

Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.
22.10.2009

Viranhaltija	Kauppis-Heikin koulun rehtori	Pykälä	27/2009
Palveluyksikkö		Dnro	0/0
Toimielin	Koulutuslautakunta	Päätösluokka	0005
Asiaotsikko	Tutkimuslupa Laura Jokelaisen, Paula Luomalan ja Hanna Vidgrenin opinnäytetyölle		
Päätösteksti (sis. mahdollisen valmistelijan esityksen)	Savonia-ammattikorkeakoulun Iisalmen toimipisteessä hoitotyön koulutusohjelmassa opiskelevat Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyölleen. Opinnäytetyön aiheena on tutkia yhdeksäsluokkalaisten nuorien näkemyksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, sekä niiden vaikutuksista koulumotivaatioon ja koulunkäynnin keskeyttämisriskiin. Opinnäytetyöhön ammattikorkeakoulun oppilaat hakevat lupaa haastatella laadullista tutkimusta varten kuusi koulumme oppilasta. (Anomus liitteenä). Hakija on saanut haastateltavien oppilaiden ja heidän huoltajiensa suostumuksen. Tutkimukseen liittyvien henkilöiden tiedot pidetään anonyymeinä ja yksilöimättöminä.		
Päätös	Myönnän Laura Jokelaiselle, Paula Luomalle ja Hanna Vidgrenille luvan ko. tutkimukseen päätöstekstissä esitetyin edellytyksin.		
Peruste			
Nähtävilläolo			
Muutoksenhaku	Ei muutoksenhakuoikeutta		
Tiedoksi			
Tiedoksi ltk	Koulutuslautakunta		
Saaja	Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren		
Valmistelija ja yhteystiedot			
Allekirjoitus ja Nimenselvennys	 Jouni Määttänen Kauppis-Heikin koulun rehtori		



HEI SINÄ YHDEKSÄSLUOKKALAINEN!

Olemme neljännen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Savonia -ammattikorkeakoulusta, Iisalmen yksiköstä. Teemme opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä.

Oletko kiinnostunut osallistumaan opinnäytetyöhön, jossa selvitämme nuorten mielenterveyttä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä, sekä niiden vaikutusta koulumotivaatioon ja koulunkeskeytymisriskiin?

Toteutamme tutkimuksemme haastattelemalla Sinua henkilökohtaisesti. Haastattelu nauhoitetaan ja nauha tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelu on luottamuksellinen ja henkिलlisyytesi pysyy suojattuna, eikä vastauksiasi käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyöhömmme. Otamme sinuun yhteyttä haastattelun tarkemman ajankohdan sopimiseksi. Haastattelu toteutetaan Kauppi-Heikin koululla oppituntien aikana. Haluamme kiittää sinua haastatteluun osallistumisestasi elokuvalipulla, Iisalmen Kvalipas -elokuvateatteriin.

Jos haluat osallistua haastatteluun, tarvitaan siihen myös huoltajan suostumus.

Haluan osallistua haastatteluun En halua osallistua haastatteluun

Nuoren puhelinnumero

Ystävällisin terveisin sairaanhoitaja AMK opiskelijat, Savonia AMK

Laura Jokelainen
Laura.Jokelainen@student.savonia.fi

Paula Luomala
Paula.Luomala@student.savonia.fi

Hanna Vidgren
Hanna.Vidgren@student.savonia.fi

Opinnäytetyön ohjaavat

Yliopettaja Annikki Jauhiainen
Annikki.Jauhiainen@savonia.fi

Hoitotyön opettaja Arja-Sisko Kainulainen
Arja-Sisko.Kainulainen@savonia.fi

HUOLTAJAN SUOSTUMUSLOMAKE

Suostun siihen, että lapseni voi osallistua opinnäytetyöhön kuuluvaan haastatteluun

Paikka ja aika

Huoltajan nimi

Huoltajan allekirjoitus

Ystävällisin terveisin sairaanhoitaja AMK opiskelijat, Savonia AMK

Laura Jokelainen, Paula Luomala ja Hanna Vidgren

Laura.Jokelainen@student.savonia.fi, Paula.Luomala@student.savonia.fi,

Hanna.Vidgren@student.savonia.fi

TEEMAHAASTATTELUN TEEMAT

1. Mielenterveys

- Mitä sinulle tulee mieleen sanasta mielenterveys?
- Miten koet mielenterveyden vaikutuksen ihmiseen?
- Miten huolehdit omasta mielenterveydestäsi?

2. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

- Kuvaile, mitkä asiat suojaavat mielenterveyttäsi? Miksi? Miten?
- Kuvaile, mitkä asiat haavoittavat mielenterveyttäsi? Miksi? Miten?
- Jos sinulla on paha olla, mitä teet?
- Pystytkö puhumaan asiasta ja kenen kanssa?

3. Perheen merkitys mielenterveyteen

- Kuvaile, miten perhe vaikuttaa mielenterveyteesi? Suojaavasti ja haavoittavasti?

4. Kouluyhteisön merkitys mielenterveyteen

- Millaiset asiat koulussa vaikuttaa mielenterveyteesi? (opettajat, kaverit??) Suojaavasti ja haavoittavasti?
- Millaiset asiat vaikuttavat koulumotivaatioosi? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että haluat käydä koulussa/ et halua?
- Koetko saavasi tukea opettajilta yleensä koulunkäyntiin liittyvissä asioissa?
- Miten koulumotivaatio vaikuttaa koulunkeskeytymisriskiin? Jos on huono koulumotivaatio, miten luulet sen vaikuttavan koulunkeskeytymisriskiin?
- Millainen on koulumotivaatioosi?
- Oletko ikinä miettinyt, että jättäisit koulun kesken? Miksi?

ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSISTÄ

ALKUPERÄIS ILMAISU	PELKISTETT-Y ILMAISU	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	YHDISTÄVÄ TEKIJÄ
<p>- Kyllä ne [opettajat] tukee kaikissa asioissa missä vaan apua tarvihtee</p> <p>- on sitä tukiverkkoa, eikä tarvii yksin jaksaa.</p> <p>- Jos on hyvät perhesuhteet, niin voi itekkin paremmin</p> <p>-Se, kun on hyvä olla, on väleissä, ja sitten mukava.</p> <p>- Koulussa on paljon tyyppejä joille pystyy puhumaan, kuten koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja</p> <p>- Kun on kavereita, niin ei oo mitään hätää.</p>	<p>- ne [opettajat] tukee</p> <p>- On tukiverkkoa</p> <p>- hyvät perhesuhteet</p> <p>- On hyvä olla väleissä</p> <p>- koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja</p> <p>- kun on kavereita</p>	<p>Opettajat</p> <p>Tukiverkosto</p> <p>Perhe</p> <p>Hyvät välit</p> <p>Oppilashuoltohenkilökunta</p> <p>Kaverit</p>	<p>Sosiaaliset suhteet ja niiden antama tuki</p>	<p>Mielenterveyttä suojaavat tekijät</p>
<p>- Koen nyt, että minut hyväksytään</p> <p>- Onnistumisen tunne. Tietää, että asioita ja on oppinu.</p> <p>- Kaverit ovat tärkeimpiä</p> <p>- Olen sosiaalinen, en halua jäädä ees itekseen olemaan.</p> <p>- koulussa on kaikkien kanssa tultava toimeen</p>	<p>- minut hyväksytään</p> <p>- Onnistumisen tunne</p> <p>- kaverit tärkeitä</p> <p>- olen sosiaalinen</p> <p>- kaikkien kanssa tultava toimeen</p>	<p>Hyväksyntä</p> <p>onnistumisen tunne</p> <p>Kaverit</p> <p>sosiaalisuus</p>	<p>Positiiviset tunteet</p> <p>Sosiaaliset taidot</p>	