

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN  
PERUSKOULUSSA

Nuorten kokemuksia Pulinarallista

Pauliina Markus

Jaana Poikola

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Markus, Pauliina & Poikola, Jaana. Mielenterveyden edistäminen peruskoulussa – Nuorten kokemuksia Pulinarallista. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoitaja (AMK), syksy 2014, 39 sivua, 2 liitettä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten kokemuksia Oulun Mielenterveysseuran Pulinapaja-projektin kehittämästä Pulinaralli-interventiosta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Pulinaralli-toiminnan kehittämiseen nuorten kokemusten näkökulmasta. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Oulun kaupungin kouluissa työskentelevien psykiatristen sairaanhoitajien kanssa.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeella erään Oulun alueen yläkoulun oppilailta. Kyselyyn osallistui 79 kahdeksasluokkalaista. Suurin osa nuorista piti omaa mielen hyvinvointia tärkeänä. Kolmasosa nuorista koki Pulinarallin saaneen ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia. Nuoret kokivat Pulinarallin pääosin hyvänä kokonaisuutena. Suurin osa nuorista koki ryhmätehtävien aiheet tarpeellisina. Nuoret kaipasivat selkeämpiä Pulinaralli tehtäviä. Heidän mielestään Pulinaralli toiminta voisi olla kestoltaan lyhyempi.

Jatkotutkimushaasteena on selvittää kouluissa järjestettävän mielenterveystyön vaikutusta nuorten hyvinvointiin.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, nuori, nuori aikuinen

## ABSTRACT

Markus, Pauliina & Poikola, Jaana. Mental health promotion in a comprehensive school – Young people's experiences of Pulinaralli.

Diaconia university of applied sciences. Degree programme in health care. Option in nursing. Degree: Registered nurse. Autumn 2014. 39 pages. 2 appendices.

The main purpose of the thesis was to survey young people's experiences about Pulinaralli-intervention. Pulinaralli is created by Pulinapaja-project which is a project of Association of mental health of Oulu, Finland. The thesis is cooperated with psychiatric nurses who work in schools of Oulu. The aim of the thesis was to get information and development ideas about Pulinaralli-intervention from the perspective of the young.

The material of the thesis was collected by a questionnaire in one school of Oulu. There were 79 eight-graders who participated in the inquiry. Most of the young thought that their own mental health is an important thing. A third of the young experienced that Pulinaralli-intervention made them think about their own mental health. Mainly, they experienced Pulinaralli-intervention as a good event. Most of the young experienced that the topics of the group tasks were important. The young missed more comprehensible instructions with the tasks of Pulinaralli. The young experienced that Pulinaralli-intervention could be shorter in time.

Follow-up research is to find out how the mental health promotion work at schools effects the wellbeing of the young.

Keywords: mental health, mental health promotion, the young, young adult

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 PULINARALLI MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	6
2.1 Nuorten mielenterveysongelmat ja mielenterveystyö.....	7
2.2 Koulu mielenterveyden tukena .....	10
3 OPINNÄYTEYDÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	15
4.1 Opinnäytetyön lähtökohdat .....	15
4.2 Aineiston keruu .....	16
4.3 Aineiston analyysi.....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	19
5.1 Vastaajien taustatiedot .....	19
5.2 Kokemuksia Pulinaralli- toiminnasta.....	19
5.3 Pulinaralli -toiminnan kehittäminen.....	24
5.4 Johtopäätökset.....	25
6 POHDINTA .....	26
6.1 Opinnäytetyön tuloksista.....	26
6.2 Tutkimusetiikka .....	28
6.3 Luotettavuus.....	29
6.4 Jatkotutkimushaasteet .....	31
LÄHTEET.....	32
LIITE 1 Saatekirje.....	36
LIITE 2 Kyselylomake.....	37

## 1 JOHDANTO

Kouluikäisten merkittävimpiä terveysongelmia ovat mielenterveysongelmat. Usein varhaisaikuisuuden mielenterveysongelmat ovat saaneet alkunsa jo nuoruudessa, jolloin nuorten keskeisenä ympäristönä on koulu (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 197; Kinnunen, Laukkanen & Kylmä 2010, 234). Mielenterveyden edistäminen, varhainen puuttuminen ja ongelmien ennaltaehkäisy ovat keskeisiä asioita nuorten mielenterveystyössä. Kouluilla ja koulun henkilökunnalla tulee olla työkaluja nuorten ongelmiin puuttumiseen ja mielenterveyttä edistävään toimintaan. Nuorten mielenterveyden tukeminen vaatii koulun ja perheiden välistä yhteistyötä. (Lämsä 2009, 113–114; Vuokila-Oikkonen 2012, 51; Laukkanen ym. 2006, 197.)

Mielenterveyttä edistävästä tekijöistä ei ole riittävästi tutkimustietoa, ja siksi varhaisen puuttumisen ja mielenterveyttä edistävän toiminnan erottaminen on haasteellista. Usein tutkimukset keskittyvät mielenterveyden riskitekijöihin ja riskitekijöihin osataankin puuttua paremmin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten kokemuksia Oulun Mielenterveysseuran Pulinapaja-projektin kehittämästä Pulinaralli-interventiosta ja kehittää toimintaa opinnäytetyöstä saadun tiedon pohjalta. Pulinarallin tarkoituksena on nuorten mielenterveyden edistäminen kouluympäristössä. Pulinaralli haastaa nuoria ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia ja tukee nuoren tervettä kasvua. (Suomen Mielenterveysseura i.a.; Oulun seudun Mielenterveysseura i.a.)

## 2 PULINARALLI MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Nuoruus on aikuisuuteen johtava ikävaihe, jolloin nuoren elämässä tapahtuu suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Tavallisesti nuoruusikä ajoitetaan ikävuosille 12–22 ja se voidaan jakaa varhaisnuoruuteen sekä keski- ja myöhäisnuoruuteen. Onnistunut nuoruuden kehitys johtaa eheän persoonallisuuden ja itsenäisyyden saavuttamiseen. (Kanniainen 2013, 6.) Nuoruusikä voidaan kokea haastavana muutosvaiheena, jolloin nuoren kehossa, mielessä ja ihmissuhteissa tapahtuu suuria muutoksia (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12). Nuoreksi kasvaessa muutoksia tapahtuu muun muassa fyysisessä kasvussa sekä kypsymisenä seksuaalisuuteen. Nuoruuden kehitykseen liittyy myös sosiaalisia, kognitiivisia sekä tunnemaailman muutoksia. Nuoruusikä on usein kriittistä aikaa, koska muutokset ovat nopeita ja nuoren on usein vaikea hyväksyä tai ymmärtää itsessään tapahtuvia muutoksia. (Toivio & Nordling 2013, 101–103.)

Nuoruus on merkittävä ikävaihe, jolloin voidaan vaikuttaa mielenterveyden kehittymiseen ja muutokset ovat mahdollisia. Tämän vuoksi nuoruusikä on tärkeä ikävaihe mielenterveyden edistämistyössä. (Kinnunen 2011, 24–25; 50.) Mielenterveyden edistäminen on yksi hoitotyön ulottuvuuksista. Interventioita käytetään yhtenä mielenterveyden edistämistyön keinona. Interventioiden tarkoituksena on ehkäistä mielenterveyshäiriöiden oireita tai niiden lisääntymistä sekä ehkäistä mielenterveyden häiriön puhkeamista. Interventioita suunniteltaessa on selvitettävä mielenterveyden häiriöille altistavat tekijät, jotta voidaan keskittyä nuoren kehitystä suojaaviin tekijöihin. (Solantaus 2010, 6–7.) Nuorille on kehitetty mielenterveyden edistämiseksi erilaisia interventioita ja toimintamalleja, joita järjestetään opettajien ja kouluissa työskentelevien psykiatristen sairaanhoitajien toimesta. Pulinaralli on toimintamalli nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Pulinarallin tarkoituksena on saada nuori ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia ja lisäämään nuorten tietoutta siihen mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Pulinarallissa käsitellään stressin hallinnan keinoja, unen ja levon merkitystä, masennuksen oireita sekä surua. Pulinaralli toteutetaan oppilaitoksen työntekijöiden kanssa. (Anna Onnela, henkilökohtainen tiedonanto 3.6.2014; Suomen Mielenterveysseura i.a.; Oulun Seudun Mielenterveysseura i.a.) Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, äidin terveydentila raskaana ollessa, varhainen vuorovaikutus, elämän

kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämän tilanne ja sen kuormittavuus (Toivio & Nordling 2013, 60). Nuoren kehityksen vaikeudet voivat ilmetä käytöshäiriöinä, epäsosiaalisuutena ja päihteiden käyttönä. (Friis, Seppänen, Mannonen 2006, 49).

Varhaisnuoruuden kokemus itsestä vaihtelee, mikä näkyy nuoren käyttäytymisen, mielialan ja ihmissuhteiden vaihteluina. Nuoren käyttäytyminen voi olla hyvin impulsiivista, mieliala saattaa muuttua nopeasti ja keskittyminen koulussa voi hankaloitua. Nuori etsii itseään ja suhde vanhempiin kamppailee riippuvuuden sekä itsenäistymisen välillä, mutta nuori tarvitsee kuitenkin vanhempien tukea ja valvontaa. Nuoruuden kehityksen aikana on normaalia, että nuori turvautuu ikätovereihinsa ja kavereista tulee entistä tärkeämpiä, jolloin myös oma identiteetti vahvistuu. (Kanniainen 2013, 6–7.) Nuoren häiriökäyttäytyminen voi olla haastavaa erottaa normaalista iänmukaisesta käyttäytymisestä, koska nuoruuden kasvu ja kehitys on muutenkin nopeaa. Suuriosa mielenterveyshäiriöistä kärsivistä nuorista jää ilman hoitoa tai ongelmiin puututaan liian myöhään. Hoitamatta jäänyt oireilu on riski nuoren normaalille kehitykselle ja tulevaisuudelle. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208–213; Kinnunen ym. 2010, 234–239.)

## 2.1 Nuorten mielenterveysongelmat ja mielenterveystyö

Masennusoireita esiintyy yli 10 %:lla yläkouluikaisista. Nuoren masennus näkyy usein ahdistuneisuutena, käytös-, tarkkaavaisuus- ja sopeutumishäiriöinä sekä päihteiden käyttönä. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 26; Toivio & Nordling 2013, 185–188). Tutkimuksissa on kuvattu yhteiskunnan nuorille luomia paineita, jotka esiintyvät henkisenä pahoinvointina ja itsetuhoisuutena. Nuoret ovat tuoneet esille yhteiskunnan luomia paineita varhaista aikuistumista ja itsenäistymistä sekä opiskeluissa pärjäämistä kohtaan. (Salmi, Kaunanen, Rissanen & Aho 2014, 19–20; 22.) Ongelmat voivat näyttäytyä koulussa ikätoveriseurasta vetäytymisenä, koulusuoritusten heikkenemisenä tai muunlaisena koulunkäynnin laiminlyömisinä (Laukkanen ym. 2006, 197). Nuorten henkinen pahoinvointi näkyy lisääntyneinä vakavina mielenterveysongelmina. Psykkisen pahoinvoinnin oireita voivat olla väsymys, univaikeudet, turvattomuuden tunne, mielialojen äkilliset vaihtelut, syömishäiriöt, ylivilkkaus, tunneherkkyys ja eristäytymisen tarve, aggressiivinen ja itsetuhoisen käyttäytyminen. Nämä ovat

psykosomaattisten kipuoireiden lisäksi tavallisimpia syitä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle hakeutumiseen. (Friis ym. 2006, 147–148; Kinnunen 2011, 39–40.) Nuoren psyykkinen paha olo vaikuttaa nuoren elämään monin tavoin. Psyykkisen pahan olon myötä korostuvat kokemukset erilaisuudesta, johon voi liittyä häpeän tunne. Erilaisuuden kokemukset voivat ilmetä tilanteiden ja ihmisten välttelynä tai eristäytymisenä. (Lämsä 2009, 113.)

Nuoren mielenterveysongelmien taustalla voi olla monia syitä ja ne ovat usein kehittyneet pitkän ajan kuluessa (Friis ym. 2006, 147–148). Nuoret ovat määritelleet elämän kipukohdiksi lähipiirissä tapahtuvat järkyttävät asiat, ongelmalliset suhteet vanhempiin, ihmissuhdeongelmat ja itseään vahingoittavat kierteet kuten päihteet (Haasjoki & Ollikainen 2010, 23). Varhaisaikuisuuden mielenterveyden häiriöihin ennakoivia tekijöitä on useita. Ulkoisesti havaittavat tekijät kuten tupakointi ja psykosomaattiset oireet näkyvät nuoren käyttäytymisessä ja toiminnassa, kun taas sisäiset tekijät eivät. Erilaiset huolet, suhteet vanhempien kanssa, ajatukset tulevaisuudesta, tyytyväisyys itseen, oma kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista ja hallinnan tunteista eivät usein tule esille nuoren käyttäytymisessä ulospäin. Sisäisistä tekijöistä keskusteleminen nuoren kanssa vaatii luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen. (Kinnunen 2011, 74; 88.)

Vanhempien ja nuorten välisillä suhteilla on todettu olevan vaikutusta nuorten mielenterveyteen aikuisena. Nuoruudessa ollut riitaisa suhde äidin, isän tai molempien vanhempien kanssa tai nuorena aloitettu tupakointi ovat yhteydessä mielenterveysongelmiin varhaisaikuisuudessa. Ongelmat äiti-tytär suhteessa voivat altistaa nuoren paranoidisiin ja pelko-oireisiin varhaisaikuisuudessa. Tyttöjen riitaisa suhde isän kanssa voi olla yhteydessä vihamielisyyteen ja poikien kohdalla psykosomaattisiin oireisiin varhaisaikuisuudessa. (Kinnunen ym. 2010, 234–239.) Perheeseen liittyvät ongelmat, kuten alkoholiongelmat, ongelmat vanhempien kanssa, ongelmat yleisesti perheessä ja perheväkivalta ovat riskitekijöitä nuoren itsetuhoisuuteen. Vaikeudet ihmissuhteissa sekä ongelmalliset samaistumiskohteet vaikeuttavat nuoren identiteetin kehittymistä ja itsenäistymistä. Nuoret kokevat koulukiusaamisen toivottomana ja siitä seuraavat ongelmat, kuten yksin jääminen ovat tutkimusten mukaan riskitekijöitä nuorten itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Toivio & Nordling 2013, 394; Salmi ym. 2014, 19–20; 22.) Koulukiusaamisen uhriksi joutumisen



on todettu olevan yhteydessä erilaisiin mielenterveydenhäiriöihin kuten psykosomaattisiin oireisiin, heikkoon itsetuntoon, masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin, itsetuhoisuuteen ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Koulukiusattujen mielenterveys on keskimääräistä huonompi. Kiusatut pojat ovat alttiimpia itsetuhoisuuteen kuin muut saman ikäiset pojat. Koulumaailmassa kiusaaminen on arkea. Se uhkaa hyvää koulukokemusta ja koulussa viihtymistä. Australiassa tehdyssä tutkimuksessa on selvinnyt, että koulukiusaajien perheissä on ollut ongelmia. Koulukiusaajiksi päätyneet kokivat jääneensä perheessä ilman tukea ja kannustusta. Koulukiusatut luonnehtivat perheitään liian itsenäisiksi, sillä perheet rajoittivat nuorten mahdollisuuksia luoda sosiaalisia suhteita ikätovereihinsa. Koulujen asennoituminen koulukiusaamiseen vaikuttaa myös koulukiusaamisen yleisyyteen. (Rigby 2013, 61-63.) Pinnaamisesta johtuvat poissaolot voidaan yhdistää erilaisiin käytöshäiriöihin, oppimisvaikeuksiin, masennukseen, ahdistuneisuuteen ja päihdehäiriöihin. Mielenterveyshäiriöt heikentävät nuoren oppimista ja koulunkäyntiä, mutta myös oppimisvaikeudet voivat altistaa mielenterveydenhäiriöille. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fjörd 2010, 2033–2035.) Nuoren omaan toimintaan liittyvät ongelmat, esimerkiksi koulunkäyntiongelmat, päihteiden käyttö tai ristiriidat läheisten kanssa ovat perusteena lastensuojelun toimenpiteille. Lastensuojelun asiakkaana on usein perheitä, joissa vanhemmat eivät ole työelämässä. Perheen ja läheisten tuen merkitys vaikuttavat nuoren selviytymiseen nuoren eri elämänvaiheissa. (Lämsä 2009, 215–220.)

Nuoruudessa tapahtuvat rikollisuus, väkivaltaisuus, alkoholin riskikäyttö, huumeet ja holtiton seksuaalinen käyttäytyminen liittyvät nuoren negatiivisen identiteetin kehittymiseen (Toivio & Nordling 2013, 397). Nuorten runsas alkoholin käyttö uhkaa heidän mielenterveyttään ja hyvinvointia. Näitä mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä voidaan havaita varhain ennen vaikeiden ongelmien ja sairauksien syntymistä. (Kinnunen ym. 2010, 234–235.) Tupakointi ja humalajuominen yläkouluikäisten keskuudessa ovat vähentyneet 2000-luvun alusta, joten muutoksia parempaan hyvinvointiin on tapahtunut. Nuorten päihteiden käytön ennalta ehkäisy sekä päihdeongelmiin puuttuminen on tärkeää nuorten hyvinvoinnin kannalta. (Luopa ym. 2010, 71; Laukkanen ym. 2006, 140.)

Mielenterveyden edistämisen voi jakaa kahteen osaan: preventio ja promotio. Preventio keskittyy mielenterveysongelmien diagnooseihin ja pyrkii ehkäisemään

niiden syntyä sekä pyrkii hoitamaan jo syntyneet mielenterveysongelmat mahdollisimman varhain. Promootiossa keskitytään nuoren vahvuuksiin ja voimavaroihin, joilla pyritään positiiviseen mielenterveyteen. (Lönqvist & Lehtonen 2011, 26.) Mielenterveyshäiriöiden varhainen tunnistaminen ja siihen liittyvä hoito on tärkeää, koska hoitamattomat mielenterveyshäiriöt hankaloittavat nuoren selviytymistä ikäkauden kehitystehtävistä. Ulkopuolisen henkilön on haastava tunnistaa nuoren tunteita. Tavallisesti nuoren käyttäytymisessä kiinnitetään huomiota toimintaan tai oireisiin, jotka näkyvät selkeämmin ympäristöön. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208–213; Kinnunen ym. 2010, 234–239; Toivio & Nordling 2013, 185–188.) Mielenterveyden suojatekijät vahvistavat nuoren arjessa toimimista ja selviytymistä. Myönteiset ihmissuhteet, riittävä sosiaalinen tuki ja turvallinen kasvu ympäristö ovat nuoren mielen hyvinvoinnin tukena. Mielihyvää tuottava tekeminen, vuorokausirytmii ja monipuolinen ravinto edistävät nuoren hyvinvointia. Arjen voimavaroja lisääviä tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, hyvä itsetunto, perhe, ystävät, sukulaiset ja harrastukset. Hyvään mielenterveyteen kuuluu kyky selviytyä elämän vastoinkäymisistä. (Röning i.a.) Vanhempien asettamat selkeät rajat ja johdonmukainen kasvatus turvaa nuoren psyykkistä kehitystä. Turvallinen kasvu ympäristö ja turvallisuuden tunne edistävät nuoren tasapainoista kehittymistä. Hyvä vanhempisuuhde tukee nuoren normaalia kehitystä, parantaa nuoren itsearvostusta sekä vähentää nuoren käyttöhäiriöitä ja päihdeongelmia. (Toivio & Nordling 2013, 103; 346.) Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteiden tukeminen kaikissa ikävaiheissa ehkäisee mielenterveysongelmien kehittymistä. Jokaisella nuorella tulisi olla ainakin yksi läheinen aikuinen. (Vuokila-Oikkonen 2012, 50.)

## 2.2 Koulu mielenterveyden tukena

Mielenterveyden edistäminen kuuluu hyvinvoivan oppimisympäristön rakentumiseen ja sen tulisi kuulua osana opetukseen. Oppimisympäristö on merkittävä tekijä nuoren mielenterveyden kehittämisessä ja mielenterveyden edistämisen keinoilla oppimisympäristö voi vaikuttaa nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielenterveyttä edistävässä oppimisympäristössä korostuu yhteisöllisyys, vuorovaikutuksellisuus, luottamus ja avoimuus henkilökunnan ja oppilaiden välillä. Nuorelle palautetta antaessa on tärkeää keskittyä nuoren voimavaroihin ja osaamiseen. Nuoren rohkaisu ja kannustus vaikuttavat positiivisesti nuoren itsetuntoon. Turvallinen

ja selkeä oppimisympäristö tukevat nuoren mielenterveyttä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Nuoren mielenterveys kehittyy elämän arkiympäristössä, ja siksi koulu on tärkeä nuoren mielenterveyden kehityksessä. Mielenterveyden edistämistyö on hyvä tuoda ympäristöön, jossa nuoret viettävät aikaansa. Peruskoulussa järjestettävät mielenterveyttä edistävät interventiot keskittyvät usein tunteiden hallinnan, selviytymiskeinojen, sosiaalisten taitojen, ongelmanratkaisukykyjen, empaattisuuden ja toisen huomioimisen harjoitteluun sekä kehittämiseen. Interventioiden vaikutuksista pitkällä aika välillä ei ole vielä paljon tietoa. (Kinnunen 2011, 5; 49.)

Koulu on tärkeä vaikuttaja nuoren käyttäytymiseen ja kehitykseen, ja siksi kouluilla tulisi olla keinoja nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Kouluissa tapahtuva mielenterveyden edistäminen kehittää nuoren henkistä hyvinvointia ja vähentää mielenterveyden häiriöiden esiintymistä. (Toivio & Nordling 2013, 350.) Koulujen tulisi osata puuttua nuorten ongelmiin varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmat eivät kehittyisi mielenterveyden häiriöiksi. (Laukkanen ym. 2006, 197). Pulinaralli-toiminta on yksi keino nuorten mielenterveyden edistämistyössä. Mielenterveyden edistäminen kaikilla kouluasteilla on tärkeä kehittämiskohde myös yhteiskunnallisesti. Mielenterveyden edistämistyö ei kuitenkaan ole vielä riittävää. Mielenterveyden edistämisestä koulu yhteisössä puhuttaessa täytyy muistaa myös koulun henkilökunta, ei pelkästään opiskelijat. Useimmilla kunnilla Suomessa ei ole suunnitelmia kuntalaisten mielenterveyden edistämiseksi eikä henkilöstöresursseja siihen. (Vuokila-Oikkonen 2012, 50.)

Kouluympäristössä oppilaiden mielenterveydelle tärkeitä tekijöitä ovat aikuisen läsnäolo ja välittäminen. Nuoret, jotka saavat koulussa kunnioitusta ja arvostusta, ovat motivoituneempia koulunkäyntiin kuin muut nuoret. Myönteinen palaute ja onnistumisen tunteet parantavat nuoren itsetuntoa ja omien vahvuuksien löytäminen edistää mielen hyvinvointia. Hyvä mielenterveys parantaa oppimiskykyä ja lisää koulutus- ja opiskelumahdollisuuksia. Koulun yhteisöllisyys sekä opettajan johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus oppilaita kohtaan tukevat koulu ympäristön hyvinvointia. (Kinnunen ym. 2010, 240; Röning i.a.) Hyvä koulumenestys ennustaa selviytymistä nuorten tulevaisuudessa. Hyvä koulukokemus auttaa nuorta integroitumaan paremmin yhteiskuntaan ja vähentää mielenterveysongelmien vaaraa tilanteissa, kun nuoren muilla elämän osa-alueilla on ongelmia. (Solantaus 2010, 5–6.)

Osa yläkoululaisista pitää koulunkäyntiä mielekkäänä, vaikka kokevat opiskeluvaikeuksia. Osa menestyy koulussa, vaikka eivät koe koulunkäyntiä mielekkääksi. Vanhempien koulutusaste ja työllisyystilanne vaikuttaa nuoren koulumenestykseen sekä kouluasenteisiin. (Kalalahti 2010, 61–62.) Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja varhaisessa vaiheessa aloitetut tukitoimet voivat ehkäistä nuorten mielenterveyshäiriöiden kehittymistä. Kouluterveydenhuolto on tärkeässä osassa nuoren käytöshäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa. (Kaltiala-Heino ym. 2010, 2033–2035.)

Perusopetuslain 3. §:n ja 29. §:n mukaan opetukseen osallistuvalla on oltava oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja perusopetuksen tulee edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä (Perusopetuslaki 1998/628). Kouluympäristössä mielenterveyden tukemiseen liittyvillä toimilla tulisi vahvistaa koko koulu yhteisön mielenterveyttä (Kinnunen 2011, 17). Koulun velvollisuuteen kuuluu tarjota lapsille ja nuorille onnistumisen kokemuksia ja luotettavia ihmissuhteita, jotka edistävät heidän mielenterveyttään ja elämässä selviytymistään. (Vuokila-Oikkonen 2012, 50.) Kouluilla tehtävää mielenterveyttä edistävää työtä painotetaan myös WHO:n mielenterveyden edistämisen strategiassa. Koulu on keskeinen yhteisö mielenterveyden edistämässä. Siellä yhdistyy tiedotus ja tietoisuus mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Tällöin myös mielenterveyttä koskeva ymmärrys lisääntyy. (Pietiläinen 2012, 13).

Yhä useammin nuoret hakeutuvat kouluterveydenhoitajan vastaanotolle psyykkisten syiden tai omaan kasvuun liittyvien tekijöiden vuoksi. Kouluterveyshoitajien työ keskittyy fyysisen terveyden seuraamiseen, jolloin nuoren mielenterveyden tukeminen jää vähäisemmäksi. Tutkimuksissa on todettu, että kouluympäristön tulisi tukea enemmän psyykkistä hyvinvointia. Opettajien on haastavaa tunnistaa nuorten mielenterveyteen liittyviä ongelmia, koska opettajilla ei ole mielenterveyskoulutusta. (Kinnunen 2011, 16; 48.) Noin 20 % yläkoululaisista nuorista on tyytymättömiä kouluterveydenhuoltoon keskusteltaessa henkilökohtaisista asioista kuten masennuksesta. 10 % nuorista kokee vaikeaksi päästä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle ja 40 % koululääkäriin vastaanotolle. (Luopa ym. 2010, 26.) Psykkisesti oireilevan nuoren ohjaaminen asianmukaiseen hoitoon on haaste sekä vanhemmille että oppilaitoksille. Nuoren tukeminen ja ohjaaminen vaatii koulun ja kodin välistä yhteistyötä. Yhteistyössä korostuvat nuoren asioihin perehtyminen, luottamus,

avoimuus ja empaattisuus. (Lämsä 2009, 113–114.) Hyvää yhteistyötä tarvitaan koulun, kodin, kouluterveydenhuollon ja muiden nuorten elämään kuuluvien yhteisöjen välillä. (Kinnunen ym. 2010, 240.) Toimivan kouluyhteisön tavoitteena on nuorten hyvinvoinnin tukeminen sekä opiskelijoiden erityispiirteiden ja tarpeiden huomioiminen opetuksessa. Toimivassa kouluyhteisössä nuorelle annetaan mahdollisuus kasvuun omien vahvuuksien mukaan. (Lämsä 2009, 203.) Mielenterveyden edistäminen näkyy koulun opetussuunnitelmassa, arvoperustassa, työskentelytavoissa ja toiminnoissa sekä kouluympäristössä. Oppitunneilla on mahdollisuus edistää oppilaiden positiivista hyvinvointia. Onnen tunne, itsetunnon kehittyminen, oman arvon tunteminen, toisten huomioiminen, ongelmanratkaisu- ja sosiaaliset taidot sekä oppimistaitojen harjoittelu edistävät oppilaiden mielenterveyttä ja elämänhallintaa. (Pietiläinen 2012, 14.) Opettajien rooli mielenterveys- ja muiden ongelmien kanssa kamppailevien nuorten auttajana on yksi tärkeimmistä. Tärkeä osa mielenterveyden edistämisen työtä on lisätä kouluissa opettajien tietoa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä taitoa kohdata ja tukea erilaisia oppilaita. Opettajien auttamisvalmiuksia tulisi lisätä, sillä he ovat nuorten kanssa tekemisissä lähes päivittäin. (Anna Onnela, henkilökohtainen tiedonanto 3.6.2014; Salmi ym. 2014, 19–20; 22). Koulun henkilökunnan tulee seurata oppilaiden henkistä hyvinvointia ja ongelmatilanteissa puuttua tilanteeseen. Tukitoimenpiteet koulussa ovat kuitenkin riittämättömiä ja ongelmatilanteisiin puuttuminen hidasta. (Heikura & Törmälä 2012, 57.)

### 3 OPINNÄYTEYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten kokemuksia Oulun Mielenterveysseuran Pulinapaja-projektin kehittämästä interventiosta. Opinnäytetyön tavoite on kehittää ehkäisevää mielenterveystyötä peruskoulussa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisena peruskoulun kahdeksaslukkalaiset kokevat Pulinaralli toiminnan?
2. Miten kahdeksaslukkalaisten mielestä Pulinaralli-toimintaa tulisi kehittää?

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Määrällisen tutkimuksen prosessi jaetaan eri vaiheisiin. Ensimmäisenä on aineiston kerääminen, jonka jälkeen aineisto käsitellään, analysoidaan ja tulkitaan. Määrällisen tutkimuksen analyysimenetelmä valitaan sen mukaan, että se vastaa siihen, mitä tutkitaan. Analyysimenetelmä pyritään ennakoimaan tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. (Vilkkä 2007, 106–119.) Opinnäytetyössä keskeistä on tutkimuskysymyksiin vastaaminen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 18).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten kokemuksia Oulun Mielenterveysseuran Pulinapaja-projektin kehittämästä Pulinaralli-toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Pulinaralli-toiminnan kehittämiseen nuorten kokemusten näkökulmasta. Tavallisesti toiminnan kehittäminen saa alkunsa tarpeesta saada muutoksia tai tarkoituksesta tuottaa uusia ideoita ja toimintatapoja. Keskeistä kehittämistyössä on muokata ja luoda uusia toimintatapoja sekä ongelmien havaitseminen. Kehittämistyön myötä voidaan ratkaista esille tulleita ongelmia käytännössä tai uudistaa käytäntöjä. (Ojasalo ym. 2009, 18–20.)

Opinnäytetyössä tietoperustana on käytetty aikaisempia tutkimuksia, kirjallisuutta ja sähköisiä lähteitä. Tiedonhakuun on käytetty seuraavia hakukoneita; Google Scholar, Theseus, EBSCO. Tiedonhaussa on käytetty hakusanoja; nuori, nuoret, nuoruus, nuori aikuinen, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, mielenterveystyö, päihteet, koulukiusaaminen, school, mental health, prevention.

### 4.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Oulun kaupungin kouluterveydenhuoltoon on palkattu vuonna 2011 viisi psykiatrista sairaanhoitajaa. Psykiatriset sairaanhoitajat järjestävät yhdessä kouluterveydenhoitajien kanssa psykykaritoimintaa, jonka tavoitteena on nuorten mielenterveyden edistäminen kouluyhteisöissä. (Oulun Kaupunki 2012; Vuokila-Oikkonen 2012, 54.)

Mielenterveyden edistäminen kouluissa on tärkeä kehittämiskohde. Kouluissa tapahtuvalla mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kehitysympäristön

mahdollisuutta tukea nuorta kehityshaasteiden saavuttamisessa. Mielenterveystyö kouluissa on yleensä nuorille suunnattuja matalan kynnyksen palveluita, jolloin oppilaille on mahdollisuus tavata psykiatrista sairaanhoitajaa kouluympäristössä. Mielenterveyttä edistävässä toiminnassa kouluympäristössä korostuvat tiedon jakaminen mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista, ryhmätoiminta, yhteistyö vanhempien ja verkoston kanssa sekä yksilötyö nuorten kanssa. Olennaista on keskustella nuorten kanssa mielenterveydestä ja sen edistämisestä sekä lisätä tietoutta ja ymmärrystä mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä. (Vuokila-Oikkonen 2012, 50–54).

Pulinaraja hankkeessa vuosina 2007–2011 suunniteltiin kouluille ja mielenterveysseuroille keinoja nuorten terveen kasvun tukemiseen sekä tuotettiin tietoa nuorten ehkäisevän kriisityön kehittämistä. (Suomen Mielenterveysseura i.a.) Hankkeen päätyttyä Pulinaralli on siirtynyt koulupsykykkareiden toimintamalliksi. Pulinaralleja on järjestetty yläkoululaisille, ammattikoululaisille sekä ammattikorkeakoululaisille. Pulinaralleja on järjestetty yläkouluissa toistaiseksi vain koulujen omien toiveiden mukaisesti, eikä mitään järjestelmällistä suunnitelmaa Pulinarallien toteutukselle vielä ole. Yläkouluilla Pulinaralleja on toteutettu koulujen toiveiden mukaisesti, mutta osassa Oulun ammatillisia oppilaitoksia Pulinaralli on otettu osaksi opetussuunnitelmaa opettajien toteuttamana. Tämän koulun alueella, missä kyselyt tehtiin, Pulinaralleja on järjestetty 8.- ja 9.luokkalaisille, mutta Pulinarallia ei järjestetä samoille ryhmille peräkkäisinä vuosina. (Anna Onnela, henkilökohtainen tiedonanto 3.6.2014).

#### 4.2 Aineiston keruu

Kyselyn aineisto on kerätty erään Oulun alueen yläasteen kahdeksannen luokan oppilailta. Kyselyyn osallistuvat oppilaat on valittu yhteistyössä yhteistyökumppanin Oulun Kaupungin psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa, joka työskentelee peruskoulussa. Kysely toteutettiin kontrolloituna kyselynä, josta kyselymuotona käytettiin informoitua kyselyä. Informoitukysely tarkoittaa sitä, että lomakkeet jaetaan henkilökohtaisesti paperilla koulun oppilaille. Opinnäytetyön tekijät kertoivat oppilaille opinnäytetyön ja kyselyn tarkoituksesta sekä vastaavat mahdollisiin oppilailta tulleisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195–197.) Kyselyyn osallistui neljä luokkaa ja aineisto kerättiin Pulinarallin yhteydessä kahtena eri päivänä. Oppilaat vastasivat



kyselyyn Pulinarallin jälkeen ja palauttivat kyselylomakkeet henkilökohtaisesti opinnäytetyön tekijöille. Kyselyn tekeminen Pulinarallin yhteydessä mahdollisti tiedon saannin nopeasti yhdeltä luokalta samanaikaisesti ja näin ollen myös vastausprosentti parani.

Hyvän kyselyn ominaisuuksia ovat selkeä ja siisti ulkoasu sekä johdonmukaisesti etenevät teksti ja kysymykset. (Heikkilä 2008, 48). Aineistonkeruu menettelynä käytimme kyselytutkimusta, sillä sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kysely toteutettiin vakioituina kysymyksinä, joka tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kysymyksiin laadittiin valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin valmiiseen vastausvaihtoehtoon. (Vilka 2007, 28; Kananen 2011, 30–31.) Kyselyssä käytettiin suljettuja kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen on helppoa ja nopeaa, mutta vastaukset voidaan antaa harkitsematta vastausvaihtoehtoja. Mieliä väittämässä käytettiin 4-portaista Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehtojen toisena ääripäänä oli 'täysin samaa mieltä' ja toisena ääripäänä 'täysin eri mieltä'. Pohdimme laittameko asteikon keskikohtaan vastausvaihtoehdon 'en osaa sanoa'. Vastaaminen keskikohtaan saattaisi vastaajasta olla houkuttelevaa, jonka vuoksi tämä vastausvaihto päädyttiin jättämään pois. Tällöin vastaaja ottaa kantaa suuntaan tai toiseen. Avoimen kysymyksen myötä vastaajalle annettiin mahdollisuus antaa vapaamuotoisesti palautetta Pulinarallista tai kyselystä. Tavallisesti avoimet kysymykset sijoitetaan kyselyn loppuun ja vastaukselle on jätettävä riittävästi tilaa. Vastaajan on helppo jättää vastaamatta avoimeen kysymykseen, mutta vastauksista voidaan kuitenkin saada erilaisia mielipiteitä tai näkökantoja, jotka eivät tule ilmi valmiisiin kysymyksiin vastattaessa. Avoimet kysymykset ovat vaativampia käsitellä kuin suljetut kysymykset, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. (Heikkilä 2008, 49–53.)

Oulun Kaupungin koulupsyykkarin kanssa sovittiin etukäteen päivät, jolloin aineisto kerätään Pulinarallin yhteydessä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella koululla Pulinarallin jälkeen, mikä mahdollisti saatteen esittämisen suullisesti. Suullisen saatteen tarkoituksena on motivoida vastaajia osallistumaan kyselyyn (Vilka 2007, 65). Pulinarallin alkaessa esittelimme itsemme oppilaille ja kerroimme opinnäytetyöstä sekä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen.

Kyselyt olivat valmiiksi tulostettuina ja kyselyyn vastaaminen kesti vain muutaman minuutin. Internetissä tehtävät www-kyselyt ovat yleistyneet viime vuosina (Heikkilä 2008, 18). Internetissä tehtävä kysely olisi vaatinut atk-luokan käyttöä, jonka vuoksi päädyimme kirjalliseen kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeessa oleva kirjallinen saate mahdollistaa vastaajan paremman tutustumisen kyselyn tarkoitukseen (Vilka 2007, 65). Lisäksi oppilaille oli mahdollisuus kysyä lisätietoja kyselystä henkilökohtaisesti, koska olimme paikanpäällä, kun oppilaat osallistuivat kyselyyn.

Opinnäytetyötä tehdessä osallistuimme viiden luokan Pulinaralliin kahtena eri päivänä, jolloin havainnoimme Pulinarallin toteutusta peruskoulussa sekä nuorten osallistumista Pulinaralliin. Pulinarallin ryhmäjako tehtiin luokassa sattuman varaisesti. Pulinarallin rasteilla oppilaiden on tarkoitus pohtia ja keskustella ryhmässä kullakin rastilla olevaa mielen hyvinvointiin liittyvää teemaa.

#### 4.3 Aineiston analyysi

Määrällisiä tuloksia voidaan esittää usealla eri tavalla. Tässä opinnäytetyössä tulokset esitetään kuvioin ja tekstinä. Kuviot on sijoitettu tekstiin, jolloin kuvioiden tulee olla selkeästi luettavia. Kuviolla voidaan esittää nopeasti luettavaa tietoa ja tietojen vertailu on helpompaa kuvioiden avulla. Kuviot havainnollistavat tekstiä antavat yleiskuvaa jakaumasta. Opinnäytetyössä on käytetty kuvioita harkitusti, jotta vältytään kuvioiden liialliselta käytöltä. (Vilka 2007, 135–142).

Aineiston käsittely ja analysointi aloitettiin pian sen jälkeen, kun kyselyihin saatiin vastaukset. Aineisto tarkistettiin ja tiedot syötettiin tietokoneelle. Aineiston analysoinnissa käytettiin Webropol -tilastointiohjelmaan, jossa aineistosta muodostettiin kuvioita. Vastauslomakkeiden tiedot syötettiin tilastointiohjelmaan erityistä huolellisuutta noudattaen virheiden minimoimiseksi.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

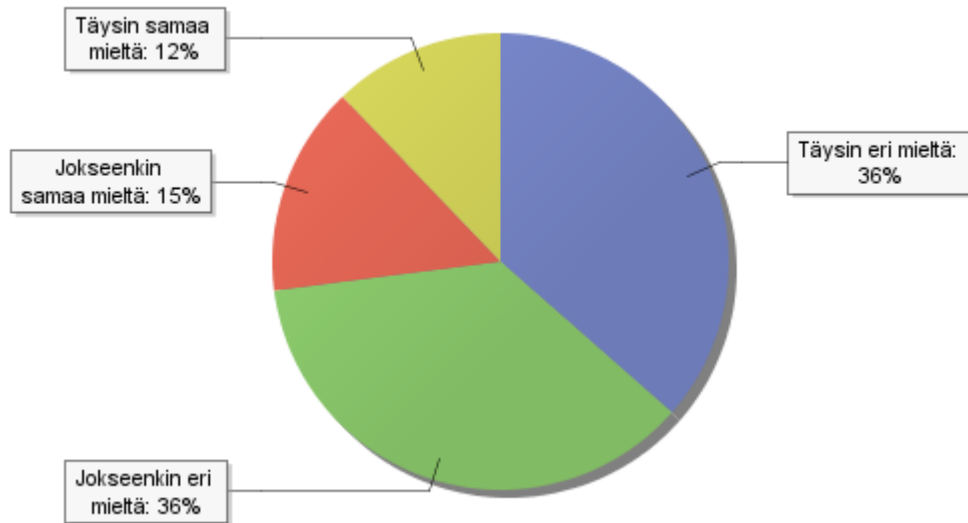
Kyselyyn vastasi 79 Pulinaralliin osallistunutta kahdeksaluokkalaista koululaista. Jokainen Pulinaralliin osallistunut koululainen täytti kyselylomakkeen, joten kyselyn vastausprosentti oli 100 %. Viisi kyselylomaketta jouduttiin hylkäämään epäselvien ja vaikeasti tulkittavien vastausten takia, joten kyselyyn vastanneita oli loppujen lopuksi 74. Yhden luokan kohdalla kysely jätettiin tekemättä, sillä oppilaat eivät osallistuneet Pulinarallin tehtävien tekoon, jonka vuoksi vastaukset eivät olisi olleet luotettavia. Opettajan läsnäolon puuttuminen vaikutti selkeästi siihen, etteivät oppilaat osallistuneet toimintaan.

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneet olivat kahdeksannen luokan oppilaita. Vastaajista 38 (51 %) olivat tyttöjä ja 36 (49 %) poikia.

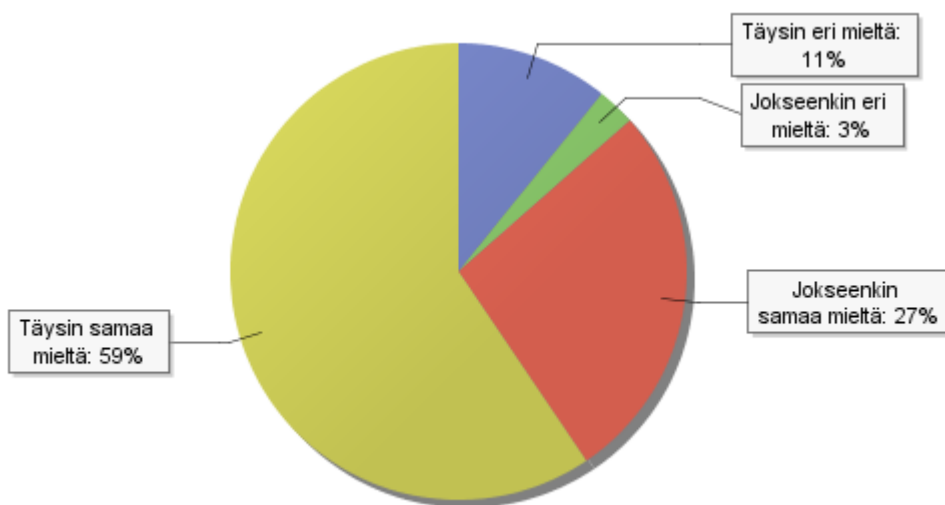
### 5.2 Kokemuksia Pulinaralli- toiminnasta

Kyselyn vastauksissa kiinnostava seikka oli tiedonleviäminen Pulinarallista oppilaiden keskuudessa. Yksi kyselyyn vastaajista oli aikaisemmin osallistunut Pulinaralliin ja 11 (8 %) vastaajaa oli aikaisemmin kuullut Pulinarallista, joko opettajalta tai kaverilta. Vastauksista selvisi, ettei suurin osa aikonut keskustella Pulinarallista ystävien tai vanhempien kanssa. Erityisesti väite vanhempien kanssa Pulinarallista keskustelemisesta sai päinvastaisia vastauksia. 66 % nuorista ei aikonut keskustella Pulinarallista vanhempien kanssa ja 36,5 % nuorista ei aio keskustella Pulinarallista kavereiden kanssa. Yhdeksän vastaajaa (12 %) aikoi keskustella Pulinarallista kavereiden kanssa (Kuvio 1) ja kolme (4 %) vastaajaa vanhempien kanssa.



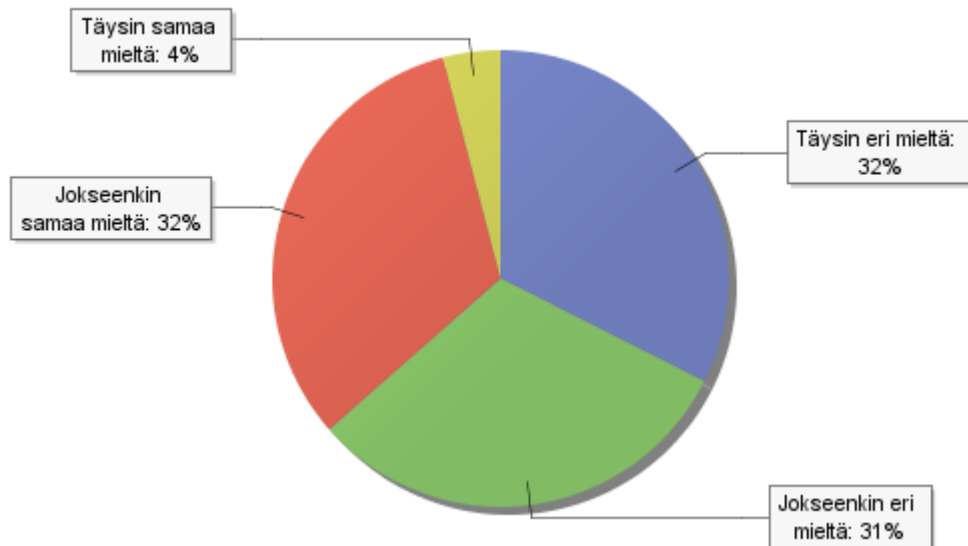
KUVIO 1. Pulinarallista keskusteleminen kavereiden kanssa

Pulinaralliin oli varattu aikaa yhdelle luokalle kaksi tuntia. Ryhmätyöskentelyssä yhteen rastiin oli varattu aikaa 15 minuuttia. Vastaajista 59,5 % oli sitä mieltä, että Pulinaralliin oli varattu riittävästi aikaa ja 27 % jokseenkin samaa mieltä. Pieni osa vastaajista koki, ettei Pulinaralliin ollut varattu riittävästi aikaa. Kuusi vastaajaa antoi palautetta siitä, että Pulinaralli oli liian pitkä. Kaksi vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä Pulinaralliin käytetyn ajan riittäväydestä ja 10,5 %:n mielestä Pulinaralliin ei ollut varattu riittävästi aikaa. (Kuvio 2)



KUVIO 2. Pulinaralliin oli varattu riittävästi aikaa

Vastaajista kolme kertoi Pulinarallin saaneen ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia. Muut vastaukset jakautuivat tasaisesti kolmen muun vastausvaihtoehdon kanssa. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Pulinarallin vaikutus oman mielen hyvinvoinnin ajattelemiseen

Vastaajista 47 % piti omaa mielen hyvinvointia tärkeänä asiana ja 30 % jokseenkin tärkeänä. Joukossa oli myös heitä, joiden mielestä oman mielen hyvinvointi ei ole tärkeää (16 %). Suurin osa vastaajista piti tärkeänä tai jokseenkin tärkeänä oman mielen hyvinvointia, mikä on hyvä asia heidän mielen hyvinvoinnin kannalta. Vertaillen tyttöjen ja poikien välisiä vastuseroja huomattiin heidän välillä merkittävä eroavaisuus oman mielen hyvinvoinnin tärkeyttä kysyttäessä. Tytöistä 37 (97 %) piti omaa mielen hyvinvointia tärkeänä ja pojista 20 (56 %). Pojista 16 (44 %) ei pitänyt omaa mielen hyvinvointia tärkeänä asiana ja tytöistä yksi vastaaja.

Pulinarallista jäi hyvä mieli vain 10 %:lle vastaajista. Suurin osa (39 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että Pulinarallista jäi hyvä mieli. 27 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä siitä, että Pulinarallista jäi hyvä mieli ja 24 % oli sitä mieltä, että Pulinarallista ei jäänyt hyvä mieli. Moni vastaaja antoi palautetta Pulinarallin olleen ”ihan ok” tai ”tylsä”.

*”Liian pitkä ja tylsä.” (Vastaja 1)*

*”Ihan kiva – ” (Vastaja 11)*

*”Aika tylsä.” (Vastaja 20)*

*”Tylsä liian pitkä – ” (Vastaja 21)*

*”Vähän tylsä ja liian pitkä.” (Vastaja 26)*

*”Vähän tylsä.” (Vastaja 28)*

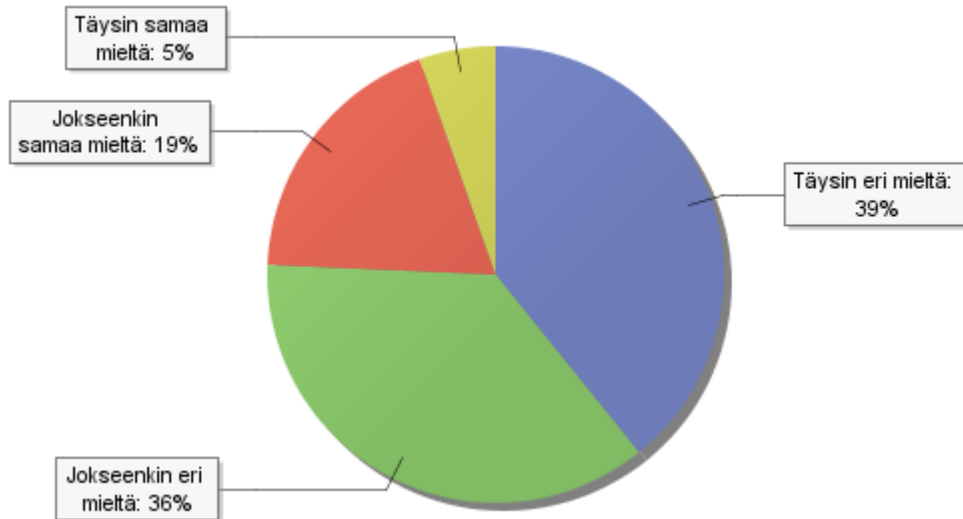
Puolet vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että Pulinarallin toteutus oli kokonaisuutena hyvä. 14 %:n mielestä Pulinarallin toteutus kokonaisuutena oli hyvä. 20 % vastaajista ei pitänyt Pulinarallin toteutusta hyvänä ja 16 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä siitä, että Pulinarallin toteutus kokonaisuutena oli hyvä.

*”Ihan ok juttu oli...” (Vastaja 17)*

*”Mukava juttu, tosin kaikki eivät varmaan tehneet kunnolla koska ei oltu koko ajan valvomassa.” (Vastaja 18)*

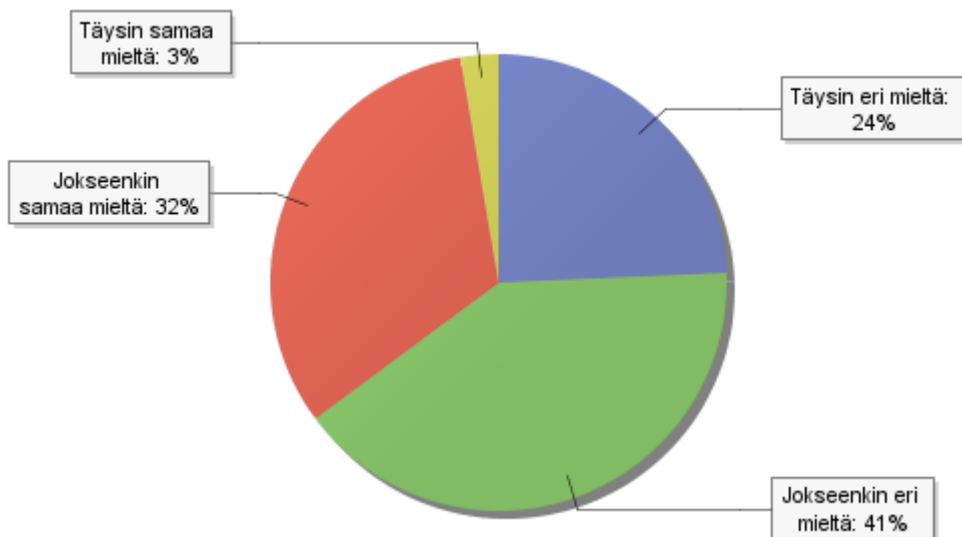
Pääsääntöisesti nuoret kokivat saaneensa tärkeää tai jokseenkin tärkeää tietoa mielen hyvinvoinnin riskitekijöistä, mielen hyvinvointia suojaavista tekijöistä, surun käsittelystä, stressin torjumisen keinoista, unen ja levon tarpeesta, päihteiden haittavaikutuksista ja masennuksen tunnistamisesta eli kaikista Pulinarallissa olleista aiheista. Eniten tärkeää tietoa nuoret kokivat saaneensa masennuksen tunnistamisesta. Mielen hyvinvointia suojaavista tekijöistä 50 % koki saaneensa jokseenkin tärkeää tietoa. Surun käsittelystä ja päihteiden haittavaikutuksista nuoret kokivat saaneensa vähiten tärkeää tietoa, mutta erot tiedon saannista eri aiheiden välillä olivat pieniä.

Nuorista vain neljä osallistuisi Pulinaralliin mielellään uudestaan. 19 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että osallistuisi mielellään Pulinaralliin uudestaan. Jokseenkin eri mieltä Pulinaralliin uudestaan osallistumisesta oli 36,5 % ja 39 % ei osallistuisi mielellään Pulinaralliin uudestaan. (Kuvio 4.)



KUVIO 4. Pulnaralliin uudelleen osallistumisen mielekkyys

Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että ryhmätehtävät olivat mukavia ja mielenkiintoisia. Suurin osa vastaajista (41 %) oli jokseenkin eri mieltä siitä, että ryhmätehtävät olivat mukavia ja mielenkiintoisia. 24 % vastanneista ei pitänyt ryhmätehtäviä mukavina tai mielenkiintoisina. 32 % oli jokseenkin samaa mieltä ryhmätehtävien mukavuudesta ja mielenkiintoisuudesta. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Ryhmätehtävien mielekkyys

### 5.3 Pulinaralli -toiminnan kehittäminen

Pulinarallissa olevat henkilötarinat olivat helposti ymmärrettäviä 29,5 %:n mielestä. 42 % vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa, että henkilötarinat olivat helposti ymmärrettäviä. Vastaajista 15 %:n mielestä henkilötarinat eivät olleet helposti ymmärrettäviä. Jokseenkin eri mieltä henkilötarinoiden selkeydestä oli 13,5 % vastanneista. Kyselylomakkeisiin annetuissa palautteissa kerrottiin, että henkilötarinat ovat liian pitkiä ja muutaman vastaajan mielestä epäselviä.

*”Henkilötarinat kivoja, mutta vähän epäselviä.” (Vastaaja 10)*

*”-vähän liikaa lukemista - ” (Vastaaja 11)*

*”Tarinat olivat liian pitkiä - ” (Vastaaja 23)*

Tehtävänantoja rasteilla piti 31 % vastaajista selkeinä. 18 % oli jokseenkin eri mieltä tehtävänantojen selkeydestä. 12 % vastaajista oli sitä mieltä, että tehtävänannot eivät olleet selkeitä. 39 % kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että tehtävänannot rasteilla olivat selkeitä.

*”Tehtävät mukavia ja selkeitä.” (Vastaaja 10)*

*”Osa tehtävistä vähän epäselviä – ” (Vastaaja 16)*

Pulinarallin kaikkia aiheita piti tarpeellisena 16 % vastaajista. Puolet vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä Pulinarallissa olleiden aiheiden tarpeellisuudesta. 15 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä Pulinarallissa olleiden aiheiden tarpeellisuudesta. 19 % vastaajista oli puolestaan sitä mieltä, että kaikki Pulinarallissa olleet aiheet eivät olleet tarpeellisia. Vastauksista voidaan ajatella, että vastaajista suurimman osan mielestä Pulinarallin aiheet olivat tarpeellisia. Avoimeen kysymykseen annettiin palautetta ryhmätehtävien aiheiden olleen oppilaille jo entuudestaan tuttuja.

*”Kaikki mitä lapuissa luki oli ennestään selvää joten voisi jättää puolet fakta lapuista pois.” (Vastaaja 10).*

*”Aiheet olivat jo tuttuja TT:n tuntien takia, joten aiheita voisi vaihtaa sellaisiksi, joita moni ei tunne” (Vastaaja 29).*



Kyselyn perusteella 30 % vastaajista osallistui mielellään keskusteluihin pienryhmissä. Suurin osa (38 %) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että osallistui mielellään pienryhmässä syntyneisiin keskusteluihin. Jokseenkin eri mieltä keskusteluihin liittymisestä oli 20 % ja 12 % vastanneista ei osallistunut mielellään pienryhmissä syntyneisiin keskusteluihin.

*”Ryhmät olisi pitänyt saada itse muodostaa, koska sekalaisissa oli hiljaista ja hieman kiusallista, eikä työskentely kovin tehokasta.”*

*(Vastaaja 7)*

*”Idea oli hyvä mutta keskustelua ei saanut oikein alkamaan - ”*

*(Vastaaja 9)*

Kyselylomakkeessa olevan avoimen kysymyksen myötä vastaajilla oli mahdollisuus antaa vapaata palautetta Pulinarallista. Kehitysideoita saatiin Pulinarallin tehtävärastien keston, ryhmien muodostukseen ja tehtävärastien materiaalien laajuuteen. Kolme avoimeen kysymykseen vastanneista ehdotti tehtävärastien keston lyhentämistä kymmeneen minuuttiin. Yhdessä palautteessa toivottiin Pulinaralliin varattavan enemmän aikaa. Yksi vastanneista ehdotti, että nuoret saisivat muodostaa ryhmät itse. Kaksi palautetta tuli tehtävärastien faktakortteja koskien, missä toivottiin tehtävärasteilla olevan tiedon määrän vähentämistä. He olivat kokeneet rasteilla olevan liikaa informaatiota. Yhdessä palautteessa toivottiin selkeytystä henkilötarinoihin sekä tehtäviin.

#### 5.4 Johtopäätökset

Koulussa tapahtuva mielenterveystyö tukee hyvinvoivaa kouluympäristöä. Nuorten mielenterveyttä voidaan edistää koulussa järjestettävällä mielenterveyttä edistävällä ryhmätoiminnalla, jonka tavoitteena on lisätä nuorten tietoutta mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Nuorille mielenterveyden edistämiseksi kehitetyt interventiot tukevat nuoren hyvinvointia ja mielenterveyden edistämisen toiminnoilla voidaan ehkäistä nuorten mielenterveyshäiriöiden kehittymistä.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyö on ollut vaiheittain etenevä prosessi. Opinnäytetyö tehtiin parityönä, mikä on ollut vahvuus. Vastuualueita on voitu jakaa ja molempien opinnäytetyön tekijöiden vahvuuksia on hyödynnetty. Parityöskentelyn ansiosta opinnäytetyö on saanut monipuolisempaa näkemystä. Opinnäytetyöhön on haettu monipuolisesti tietoa erilaisista tutkimuksista, kirjallisuudesta sekä sähköisistä lähteistä. Opinnäytetyö prosessin aikana olemme syventäneet omaa tietoa ja osaamista nuorten mielenterveyden edistämisestä sekä mielenterveyden uhkatekijöistä.

### 6.1 Opinnäytetyön tuloksista

Nuorten mielenterveyden edistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Usein huomiota kiinnitetään vasta, kun nuorella esiintyy häiriökäyttäytymistä. Koulu kuuluu nuoren normaaliin kasvuympäristöön, jonka vuoksi mielenterveyden edistämisen keinoja peruskoulussa kannattaa kehittää. Koulun tulisi huomioida nuoren mielenterveyttä edistävät tekijät, kuten voimavarat ja kyky selviytyä arjessa. Nuorten mielenterveyden edistäminen tulisi kuulua osaksi koulun opetussuunnitelmaa. Mielenterveyden edistämiseen panostettaessa ennaltaehkäisevästi voidaan estää myöhempiä mielenterveydenhäiriöitä ja mahdollisia sairaalajaksoja.

Lähtökohdat opinnäytetyölle olivat hyvät, koska mielenterveyden edistämistyö koulussa on tärkeä kehittämisen kohde. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää mielenterveystyön kehittämisessä peruskoulussa. Jos kyselylomakkeeseen olisi asettanut tarkempia ja tarkentavia kysymyksiä, olisi aineisto ollut rikkaampaa. Kohdeyleisö huomioon ottaen osa nuorista olisi tällöin voinut jättää vastaamatta kyselyyn kokonaan, jolloin otanta olisi pienentynyt. Vertaillen vastauksia tyttöjen ja poikien välillä, tyttöjen palaute Pulinarallista oli yleisesti ottaen positiivisempaa kuin poikien.

Nuorten kokemukset Pulinarallista olivat vaihtelevia. Osa kyselyyn vastanneista oli tyytyväisiä Pulinaralliin, kun taas osa vastanneista koki Pulinarallin tylsänä. Tulokseen on voinut vaikuttaa se, että osa Pulinarallin osallistujista kiinnitti huomionsa enemmän muuhun kuin Pulinarallin tehtäviin. Kuitenkin vastaajien joukossa oli myös oppilaita,

jotka selkeästi pohtivat rasteilla olevia tehtäviä ja paneutuivat tehtävien tekoon. Pohdimme vaikuttiko oppilaiden huonoon keskittymiseen se, että Pulinaralli järjestettiin juuri ennen kesäloman alkua. Tämän vuoksi pohdimme, olisiko mahdollista, että osa nuorista on vastannut kyselyyn enempää miettimättä vastauksiaan. Nuoret pitivät Pulinarallia hyvänä kokonaisuutena, mutta kuitenkin nuoret kokivat Pulinarallin tylsänä ja kestoltaan liian pitkänä. Ajankäyttö Pulinarallissa täytyy jatkossa miettiä tarkoin, jotta nuoret jaksavat keskittyä Pulinaralliin paremmin. Tällöin nuorille jäisi toiminnasta parempi mieli ja keskustelua Pulinarallista syntyisi nuorten kesken.

Oman mielen hyvinvoinnin tärkeänä pitäminen on tärkeä osa mielen hyvinvoinnin edistämistä. Pulinarallin tarkoituksena on saada nuori ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia sekä tunnistamaan mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä. Merkittävänä asiana koimme, että vastaajista vain kolme koki Pulinarallin saaneen ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia. Tämä on Pulinarallin kehittämisen kannalta tärkeää tietoa, sillä Pulinarallin on tarkoitus saada nuoret miettimään omaa mielen hyvinvointia. Miten saataisiin jokainen Pulinaralliin osallistuja tarkastelemaan omaa mielen hyvinvointia? Loppuyhteenvedossa ohjaaja voisi haastaa oppilaat miettimään omaa mielen hyvinvointia ja kirjoittamaan ylös omia mielen hyvinvointia tukevia asioita arjessa.

Vastatessaan Pulinaralliin käytetyn ajan riittävydestä saattoivat vastaajat tarkoittaa sitä, että lyhyempikin aika Pulinaralliin olisi ollut riittävä, sillä osa nuorista koki Pulinarallin liian pitkänä. Tätä asiaa ei kuitenkaan käyttämällämme kyselylomakkeella pysty selvittämään. Merkittäväksi ongelmaksi Pulinarallissa nousi oppilaiden passiivisuus ryhmätyöskentelyssä Pulinarallin tehtäviä kohtaan. Kolmannes vastaajista kertoi osallistuneen mielellään keskusteluihin pienryhmissä. Kyselyn väite ei kuitenkaan tarkenna sitä seikkaa, että keskusteluilla tässä yhteydessä tarkoitettiin kunkin rastin aiheeseen liittyvää keskustelua, eikä pienryhmässä syntyvää keskustelua yleensä.

Toisissa pienryhmissä syntyi keskustelua joko Pulinarallin aiheista tai joistain muista aiheista. Osassa ryhmistä keskustelua ei syntynyt lainkaan tai keskustelu oli niukkaa. Jos nuoret muodostaisivat itse ryhmät, voisi keskustelua syntyä enemmän. Tässä olisi kuitenkin riskinä se, että joku jäisi ryhmän ulkopuolelle. Ryhmässä työskentely voi olla parhaimmillaan mielekästä yhdessä oppimista. Ryhmässä oppiminen kannustaa sosiaaliseen työskentelyyn, mutta vuorovaikutus on kuitenkin edellytys toimivalle

ryhmätyölle. Toisena päivänä ohjaaja jakoi luokan pienryhmiin oppilaiden istumajärjestyksen mukaisesti. Sattumanvaraisesti jaetuissa ryhmissä keskustelua syntyi huomattavasti vähemmän kuin ryhmissä, jotka jaettiin oppilaiden istumajärjestyksen mukaan. Pulinarallin ryhmien muodostaminen onkin tärkeää harkita tarkoin, koska Pulinarallin tarkoituksena on saada nuoret keskustelemaan aiheesta keskenään. Pulinarallin ohjaajan on tärkeää tarkkailla ryhmätyöskentelyä ja tarvittaessa ohjata oppilaita keskustelemaan aiheesta.

Nuoret pitivät Pulinarallia hyvänä kokonaisuutena, mutta kuitenkin nuoret kokivat Pulinarallin tylsänä ja kestoltaan liian pitkänä. Ajankäyttö Pulinarallissa täytyy jatkossa miettiä tarkoin, jotta nuoret jaksavat keskittyä Pulinaralliin paremmin. Tällöin nuorille jäisi toiminnasta parempi mieli ja keskustelua Pulinarallista syntyisi nuorten kesken. Pulinarallia tulee kehittää niin, että nuorten mielenkiinto Pulinaralli-toimintaa ja ryhmätehtäviä kohtaan paranisi. Pulinarallin aiheet täytyy suunnitella tarkasti. Kyselyn mukaan nuoret kokivat, etteivät kaikki aiheet olleet tarpeellisia. Ryhmätehtäviä ja henkilötarinoita tulee selkeyttää niin, että nuorten on helpompi ymmärtää tehtävänanto.

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitimme erityisesti huomiota koulun ja koulupsyykkareiden yhteistyön tärkeyteen sekä opettajan läsnäolon tärkeyteen Pulinarallin onnistumisen kannalta. Opettajilla on valvontavastuu oppilaista Pulinarallin aikana, jolloin opettajan tulisi olla läsnä Pulinarallissa. Pulinarallin ohjaajan tulisi saada keskittyä oppilaiden ohjaukseen tehtävien teossa, eikä työrauhan ylläpitämiseen luokkahuoneessa. Mielestämme Pulinarallin tyylinen toiminnallinen malli saa nuoret ajattelemaan mielen hyvinvointiin liittyviä asioita paremmin kuin koulussa luennointi.

## 6.2 Tutkimusetiikka

Opinnäytetyön eettisyyden tavoitteena on ihmisen kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys esiintyy opinnäytetyön aiheen valinnassa, tiedonhankinnassa sekä eettisyyden tulee näkyä opinnäytetyössä koko prosessin ajan. Opinnäytetyön aineiston kokoamisessa ja työstämisessä sekä menetelmien ja lähteiden käytössä huomioidaan yleiset rehellisyyden periaatteet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.)

Tutkijan tärkein tehtävä tutkimusta tehdessä on tuottaa luotettavaa tietoa, jotta tutkimus olisi eettisesti relevantti. Opinnäytetyö noudattaa tieteen etiikkaa, jolla tarkoitetaan niiden eettisten kysymysten käsittelyä, mitkä nousevat esille tutkimusta tehdessä. Yleensä nuo kysymykset nousevat esille tutkimuksen suunnittelussa, menetelmien valinnassa, aineiston kokoamisessa ja luokittelussa sekä julkaisemisessa. (Pietarinen & Launis 2002, 46; Pietarinen 2002, 58–60.) Yhtenä tärkeänä eettisenä perusvaatimuksena tutkimustyössä pidetään tutkimuksesta saadun tiedon välittämistä toisille tutkijoille ja yhteiskunnan jäsenille. Tätä kutsutaan kollegiaalisuuden etiikaksi. (Vilka 2007, 165; Pietarinen 2002, 58–60; 65.)

Opinnäytetyössä käytettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä tiedonhankinta oli asianmukaista ja lähteitä kunnioittavaa. Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, tutkimusetiikkaa ja voimassa olevaa lainsäädäntöä. Opinnäytetyön tekeminen vaatii yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Opinnäytetyön kysymykset ja tavoitteet, aineistoin kerääminen ja käsittely sekä tulosten esittäminen tehdään yksityisyyttä kunnioittaen ja loukkaamatta opinnäytetyön kohderyhmää. (Vilka 2007, 90–92.) Koulun rehtoriin otettiin yhteyttä etukäteen, jolloin varmistettiin lupa opinnäytetyön kyselyn tekoon. Opinnäytetyön kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin oppilailla oli oikeus kieltäytyä kyselyyn osallistumisesta. Opinnäytetyöstä kerrottiin oppilaille henkilökohtaisesti, johon osallistuminen on vapaaehtoista ja, joka tehdään Pulinarallin jälkeen. Painotimme, että oppilaiden henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille ja kyselyn aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyötä varten. Oppilailla oli mahdollisuus kysyä opinnäytetyöhön ja kyselyyn liittyvistä asioista, ja varmistua siitä, että tietojen käyttötarkoitus on asiallista. Kyselyn aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä ja aineistoa käytetään vain tämän opinnäytetyön tekoon. Aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

### 6.3 Luotettavuus

Tutkimustuloksia täytyy tarkastella kriittisesti eri näkökulmista. Kriittinen tarkastelu koskee erityisesti tulosten analysointia, teorioiden muodostamista, sisällön analyysia ja menetelmiä, joilla tutkimusaineisto on kerätty, jotta tutkimustulokset ovat luotettavia. Tutkimuksen tuottama informaatio täytyy olla kriittisesti perusteltua, jotta saadaan

toteutettua tutkimukselle asetetut tavoitteet. (Pietarinen 2002, 58–60.) Opinnäytetyössä käytettiin mahdollisimman uusia ja luotettavia lähteitä. Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyössä käytettiin kirjallisia ja sähköisiä lähteitä.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimusten tulosten toistettavuutta siten, etteivät tutkimuksen tulokset ole sattumanvaraisia. Tulokset voidaan todeta reliaabeleiksi, mikäli kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen tai mikäli vastaaja antaa eri tutkimuksessa saman vastauksen. (Kananen 2011, 119–121; Metsämuuronen 2001, 52–53.) Opinnäytetyön reliaabelius on pyritty saamaan riittävällä otoskoolla. Kyselyn tuloksissa on otettava huomioon, että kyselyyn osallistuivat ainoastaan yhden koulun oppilaat, mikä saattaa vaikuttaa tuloksiin. Kyselyn luotettavuuteen vaikuttavana tekijänä on, että kaikki nuoret eivät välttämättä ottaneet kyselyä tosissaan tai vastanneet siihen rehellisesti. Tulosten luotettavuuden parantamiseksi yksi Pulinaralliin osallistunut luokka jätettiin pois kyselystä, koska luokka ei osallistunut ryhmätoimintaan. Tämän vuoksi vastaukset eivät olisi olleet totuudenmukaisia ja luotettavia. Epäselvien vastauksien vuoksi hylkäsimme viisi vastausta, mikä lisää tutkimustulosten luotettavuutta. Opinnäytetyön luotettavuutta pohtiessa toteamme, että määrällisesti otanta oli määrälliseen tutkimukseen hyvä ja riittävä.

Opinnäytetyön validius toteutuu hyvin. Opinnäytetyön validiutta eli pätevyyttä tarkastellessa kiinnitetään huomiota tutkimusmenetelmän kykyyn mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Opinnäytetyön validius voi heikentyä, mikäli kyselyyn vastaajat käsittävät kysymykset toisin kuin opinnäytetyön tekijät ovat ajatelleet. Tällöin opinnäytetyön tulokset voivat olla epäpäteviä, koska opinnäytetyön tekijät käsittelevät tuloksia oman ajatusmallin mukaisesti. (Kananen 2011, 121–124; Metsämuuronen 2001, 41–42; 51–52) Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu opinnäytetyön tutkimuskysymysten perusteella. Opinnäytetyön kohderyhmä huomioitiin kyselylomakkeen teossa. Kyselylomakkeen kysymykset ovat kattavia sekä kyselylomake tehtiin mahdollisimman helposti ymmärrettäväksi ja selkeäksi. Kyselylomakkeessa oli kirjallinen saate, jossa oli tietoa opinnäytetyöstä ja kyselystä. Saatteesta vastaaja saa tietoa kyselyn tarkoituksesta ja mihin vastaajan antamia tietoja käytetään. Vastaaja voi tehdä päätöksen kyselyyn osallistumisesta saatteesta saadun tiedon perusteella, jonka vuoksi saateen sisältöön kannatta panostaa. (Vilka 2007, 81.) Kyselylomakkeen tekeminen, kysymysten asettaminen ja muotoilu sekä

vastausvaihtoehtojen määrittäminen ovat opinnäytetyön tulosten määräytymisen kannalta tärkeitä seikkoja, johon tulisi panostaa kyselylomaketta tehtäessä. Kyselylomakkeen pätevyyttä on pyritty parantamaan tarkastuttamalla kyselylomake etukäteen. Kyselylomake testattiin etukäteen ja annettiin opinnäytetyön yhdyshenkilölle arvioitavaksi sekä parannusehdotuksien saamiseksi.

#### 6.4 Jatkotutkimushaasteet

Opinnäytetyötä tehdessä nousi esille mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Mielenterveystyö kouluissa on haastavaa. Työskentelyn tavoitteena on edistää hyvinvointia kouluissa. Jatkotutkimushaasteena on selvittää kouluissa järjestettävän mielenterveystyön vaikutusta nuorten hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaali kehitystä? Duodecim. Viitattu 11.8.2014.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere. Juvenes Print Oy.
- Friis, Leila; Seppänen, Raija & Mannonen, Marjatta 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Haasjoki, Elina & Ollikainen, Teemu 2010, Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen kouluissa – Mikä sun mieltä painaa? SMS-Tuotanto Oy.
- Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen Tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikura, Susanna & Törmälä, Pirjo 2012. Kodin ja koulun yhteinen ongelmista ratkaisun sovellus- RATKOMO. Teoksessa Hannele Pietiläinen & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Ilo Antaa Siivet. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportit ja selvitykset. Viitattu 11.8.2014. [http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Pietilainen\\_Vuokila-Oikkonen\\_B\\_2\\_2012.pdf](http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Pietilainen_Vuokila-Oikkonen_B_2_2012.pdf)
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tekijät ja kirjaryhmä Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kalalahti, Mira 2010. Perhetaustan ja sukupuolen yhteys koulunkäyntiin. Helsingin Yliopisto. Pro gradu. Viitattu 13.11.2013.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19955/perhetau.pdf?sequence=2>
- Kananen, Jorma 2011. Kvantti – Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Tampere: Juvenes Print.
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Ranta, Klaus & Fjörd, Sari 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. University of Tampere. Duodecim.



- [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten\\_mielenterveys\\_koulumaailmassa\\_2010.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1)
- Kanniainen, Anja-Sinikka 2013. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oulun toimipaikka. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Mielenterveystyö. Ylempi AMK. Opinnäytetyö.
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä oleva ennakoivat tekijät. Tampereen Yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 8.5.2014. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>
- Kinnunen, Pirjo; Laukkanen, Eila & Kylmä, Jari 2010. Nuoruusiän vanhempisuhteiden, päihteidenkäytön ja koulukokemusten yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2010:47 234-243. Viitattu 2.12.2013. <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/download/3916/4180>
- Laukkanen, Eila; Marttunen, Mauri; Miettinen, Seija & Pietikäinen, Matti 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Duodecim.
- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-Kustannus.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partanen, Timo (toim.) 2011. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Metsämuuronen, Jari 2001. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia –sarja 1. Helsinki: International Methelp.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY.
- Onnela, Anna 2014. Koulupsyykkari, psykiatrinen sairaanhoitaja, Oulun kaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto 3.6.2014.
- Oulun kaupunki 2012. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön Oulun malli palkittiin. Viitattu 4.12.2013. [http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/ajankohtaista/-/asset\\_publisher/2fVr/content/id/320990](http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/ajankohtaista/-/asset_publisher/2fVr/content/id/320990)
- Oulun Seudun Mielenterveysseura ry i.a. Pulinapaja. Viitattu 12.11.2013. [http://www.mielenterveysseura.fi/files/1938/pulinaralli\\_info.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/1938/pulinaralli_info.pdf)

- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Viitattu 14.5.2014.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pietarinen, Juhani 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus. 58-69.
- Pietarinen, Juhani & Launis, Veikko 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus. 42-57.
- Pietiläinen, Hannele & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2012. Ilo antaa siivet. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sarja B. Raportit ja selvitykset.
- Rigby, Ken 2013. Bullying in schools and its relation to parenting and family life. Family matters 2013 No 92. Viitattu 28.8.2014. Saatavissa EBSOhost.
- Salmi, Tiina Maria; Kaunonen, Marja; Rissanen, Marja-Liisa & Aho, Anna Liisa 2014. Nuorten itsetuhoisuus ja avun saanti itsetuhoisuuteen. Hoitotiede 1 (26), 11-24.
- Solantaus, Tytti 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Viitattu 26.10.2013.  
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f698852174/tyttisolantaus-artikkeli.pdf>
- Suomen Mielenterveysseura i.a. Pulinapaja-hanke tarjoaa tukea nuoren arjessa. Viitattu 12.11.2013.  
[http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset\\_nuoret\\_ja\\_perheet/pulinapaja\\_2007\\_2011](http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset_nuoret_ja_perheet/pulinapaja_2007_2011)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Viitattu 13.10.2014. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. Viitattu 10.9.2014.  
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-edistaminen-on-hyvinvoivan-oppilaitoksen-rakentamista>
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä:  
Tammi.

Vuokila-Oikkonen, Päivi 2012. Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa. Piiriltä yliopiston kautta siviiliin. Dosentti Merja Mikkosen juhlakirja. Viitattu 1.7.2014. [http://theseus17-  
kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1](http://theseus17-<br/>kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1)

## LIITE 1 Saatekirje

Hyvä nuori!

Teemme sairaanhoitajaopintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä. Kyselyn tarkoituksena on selvittää kokemuksianne Pulinrallista ja tuloksien pohjalta kehittää Pulinarallin toimintaa.

Vastauksesi tulee ainoastaan tämän opinnäytetyön käyttöön ja ne käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilötietosi tule esille missään vaiheessa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Toivomme, että osallistut kyselyyn, sillä sinun vastauksesi on meille tärkeä.

Vastaathan kaikkiin kysymyksiin, kiitos!

## LIITE 2 Kyselylomake

**KYSELYLOMAKE**

VASTAUSOHJE: Kysymyksissä on useita vastausvaihtoehtoja, joista valitset rastittamalla vain yhden vastauksen.

**1. Sukupuoli**

Nainen  Mies

**2. Olen osallistunut aikaisemmin Pulinaralliin**

Kyllä, ole osallistunut  Ei, en ole osallistunut

**3. Olen kuullut Pulinarallista aikaisemmin (esimerkiksi kaverilta, opettajilta)**

Kyllä, olen kuullut  Ei, en ole kuullut

**4. Pulinaralliin oli varattu riittävästi aikaa**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**5. Pulinaralleja järjestetään riittävän usein**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**6. Sain Pulinarallissa riittävästi tietoa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**7. Pulinaralli sai minut ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**8. Mielestäni kaikki Pulinarallissa olleet aiheet olivat tarpeellisia**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

mieltä

**9. Pulinarallin henkilötarinat olivat helposti ymmärrettäviä**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**10. Osallistuin mielelläni keskusteluihin pienryhmässä**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**11. Rastitehtävät olivat mukavia ja mielenkiintoisia**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**12. Pidän omaa mielen hyvinvointia tärkeänä**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**13. Keskustelen Pulinarallista kavereiden kanssa**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**14. Keskustelen Pulinarallista vanhempieni kanssa**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**15. Pulinarallista jäi hyvä mieli**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**16. Tehtävänannot rasteilla olivat selkeitä**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

**17. Pulinarallin toteutus kokonaisuutena oli hyvä**

Täysin eri mieltä  Jokseenkin eri mieltä  En halua vastata  Jokseenkin samaa mieltä  Täysin samaa mieltä

mieltä                      mieltä                      vastata                      samaa mieltä                      samaa mieltä

**18. Sain tärkeää tietoa mielen hyvinvoinnin riskitekijöistä**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**19. Sain tärkeää tietoa mielen hyvinvointia suojaavista tekijöistä**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**20. Sain tärkeää tietoa surun käsittelystä**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**21. Sain tärkeää tietoa stressin torjumisen keinoista**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**22. Sain tärkeää tietoa unen ja levon tarpeesta**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**23. Sain tärkeää tietoa päihteiden haittavaikutuksista**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä

**24. Sain tärkeää tietoa masennuksen tunnistamisesta**

Täysin eri mieltä     Jokseenkin eri mieltä     En halua vastata     Jokseenkin samaa mieltä     Täysin samaa mieltä