

Sari Kellokumpu Hanna Viinikainen-Mäkinen

# Friends-ohjelman vaikutukset nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan

Erityisen tuen piirissä olevien nuorten ja heidän vanhempiensa kokemana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

22.8.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Sari Kellokumpu, Hanna Viinikainen-Mäkinen Friends-ohjelman vaikutukset nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan 41 sivua + 4 liitettä 22.8.2017
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaaja(t)	Lehtori Annakaisa Oksava Lehtori Miia Ojanen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa opiskelevien erityisen tuen piirissä olevien yläkoulun oppilaiden ja heidän vanhempiansa kokemusten perusteella, miten he kokevat Friends-ohjelman vaikuttaneen nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Opinnäytetyössä pyritään tuomaan esiin nuoruuteen, sosiaalisiin taitoihin, itsetuntoon, ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen liittyvää tietoperustaa, näihin liittyviä mahdollisia haasteita sekä kuvaamaan Friends-ohjelman perusteita. Opinnäytetyön työelämäkumppaneina toimivat Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri ja Aseman Lapset ry.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä ovat ne Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa opiskelevien erityisen tuen piirissä olevat yläkoulun oppilaat ja heidän vanhempansa, jotka ovat osallistuneet Friends-ohjelmaan kuluneen lukuvuoden aikana. Laadullisen tutkimuksen aineisto muodostuu kolmen nuoren ja yhden vanhemman teemahaastattelusta.</p> <p>Haastatteluissa nuoret ovat kertoneet kokemuksiansa siitä, onko Friends-ohjelma vaikuttanut heidän sosiaalisiin taitoihinsa, tunneilmaisuuksiinsa, itsetunnon kehittymiseen ja mielenterveydellisiin tekijöihin. Lisäksi nuoret ovat kertoneet ajatuksiaan vanhempien antamasta ja vanhemmiltaan saadusta tuesta. Vanhempien haastattelussa on kuvailtu kokemuksia siitä, onko huomattu Friends-ohjelman vaikuttaneen nuoren sosiaalisten taitojen kehittymiseen, tunneilmaisuuksiin, itsetunnon kehittymiseen ja mielenterveyteen liittyviin tekijöihin sekä kerrottu ajatuksiaan vanhempien antamasta tuesta. Saatujen haastattelutulosten perusteella päätelmänä on, että Friends-ohjelma on tukenut ja edistänyt nuorten hyvinvointia ja elämänhallintaa kysytyjen aihealueiden osalta. Lisäksi kaikki haastateltavat ovat kokeneet Friends-ohjelman mukavaksi, hyödylliseksi ja tärkeäksi. Vanhempien osallistumista Friends-ohjelman harjoitteiden tekemiseen ja nuorten tukemiseen tulisi kuitenkin lisätä.</p> <p>Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa saatuja tuloksia voidaan hyödyntää tulevissa Friends-ohjelman toteutuksissa sekä Aseman Lapset ry:ssä Friends-ohjelman kehittämisessä sekä tulevissa ohjaajien koulutuksissa. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla Friends-ohjelmaan yhdistettävä verkkopohjainen työkalu. Myös isien kokemuksiin tulisi keskittyä enemmän.</p>	
Avainsanat	nuoruus, nuoren hyvinvointi- ja elämänhallinta, Friends-ohjelma

Author(s) Title	Sari Kellokumpu, Hanna Viinikainen-Mäkinen The Effects of "Friends" Well-Being and Life Skills
Number of Pages Date	41 pages + 4 appendices 22 August 2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Annakaisa Oksava, Lecturer Miia Ojanen, Lecturer
<p>The goal of the thesis is to clarify, how students, who have versatile special needs, and their parents, see the effects of the Friends program on the well-being and life skills of the young. The study is based on their experiences. The students are studying at Learning and guidance center Valteri. The thesis attempts to bring out facts concerning the youth, social skills, self-esteem, anxiety and depression. Moreover, possible challenges on these subjects are discussed and the program is described. Working life partners on this thesis are Learning and guidance center Valteri and Children of the Station.</p> <p>The target group of this study are those upper level students of Valteri, who have needs for special support, and their parents, who have participated in the Friends program during the school year. The research material of the qualitative study is based on theme interviews with three students and one parent.</p> <p>In the interviews, the students told their experiences how the Friends program has affected their social skills, emotional life, the development of self-esteem and mental health factors. They also told their thoughts about the support their parents have given them. The parents described their experiences, if they have noticed how the Friends program has affected young people and their social skills development, emotional life, development of their self-esteem and mental health issues and about the support parents have given. Based on interview results, the conclusion is that the Friends program has given support and advanced well-being and life skills on the requested subjects. Furthermore, all the people we interviewed feel that the Friends program is nice, useful and important. Parents should still be more active when participating in the Friends program activities and also be more supportive.</p> <p>The results collected from Valteri can be used in future Friends program implementations, as well as developing Children of the Station Friends program and future training of instructors. Target for the future study could be some kind of a network based on a tool linked to a Friends program. Also, fathers' experiences should be more focused on.</p>	
Keywords	youth, youth well-being and life skills, Friends program

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Friends-ohjelma	2
3	Työelämäkumppanit	4
4	Nuoruus	5
5	Nuoren elämänhallinta	6
5.1	Elämänhallinnan tukeminen	7
5.2	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	9
5.3	Yhteisöllisyyden tukeminen	11
5.4	Tunnesuhteiden kehittyminen	13
5.5	Itsensä hyväksyminen	14
6	Nuoren hyvinvointi	15
6.1	Ahdistuneisuus ja masentuneisuus	17
6.2	Itsetunto	19
6.3	Sosiaaliset taidot	20
7	Tutkimusasetelma	21
7.1	Tutkimustehtävä	21
7.2	Tutkimuskohteen kuvaus ja ympäristö	23
7.3	Tutkimusmenetelmä	24
7.4	Aineiston kerääminen ja prosessin kuvaus	25
7.5	Teemahaastattelu	26
7.6	Aineiston analyysi	27
8	Nuorten ja vanhempien kokemukset Friends-ohjelman vaikuttavuudesta	28
8.1	Nuorten kokemukset	28
8.2	Vanhempien kokemukset	30
9	Johtopäätökset	31
10	Pohdinta	32
10.1	Opinnäytetyön toteutuksen arviointia	33
10.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	34

10.3 Kehitysehdotukset	35
Lähteet	38
Liitteet	
Liite 1. Tutkimuslupahakemus	
Liite 2. Tieto-/suostumuslomake tutkimukseen osallistuvien nuorten huoltajille	
Liite 3. Palautekysely nuoret	
Liite 4. Palautekysely vanhemmat	

## 1 Johdanto

Nuoruus on taakse jäävän lapsuuden murehtimista ja iloitsemista kaikesta uudesta, mikä odottaa tulevaisuudessa. Se on merkittävä vaihe elämässä, jossa aikaisemmat tapahtumat kerrataan ja käydään uudelleen läpi - toinen mahdollisuus. Nuoren reviiri laajenee harvoin ilman minkäänlaisia haasteita suhteessa vanhempiin, mutta rajua kapinointi ei kuulu tavalliseen nuoruusikään. Päinvastaisista vakuutteluistaan huolimatta nuoret toivovat, että aikuiset olisivat heidän rinnallaan vielä pitkään, eivätkä jättäisi heitä liian aikaisin oman onnensa varaan. (Sinkkonen 2010: 50.)

Kouluissa voidaan hyvin, kun ihmisen neljä perustarvetta toteutuu: hänen tulee oppia jotakin, hänen tulee saada olla oman toimintansa käynnistäjä, hänen tulee saada huomiota ja hänen tulee saada auttaa. Kun oppilas voi koulusta kotiin tullessaan sanoa: ”Mä onnistuin tänään, sain vaikuttaa siihen mitä tein, opettaja tykkää meidän luokasta ja olen saanut auttaa Villeä”. (Hellström 2017.) Kysyttäessä nuorilta keskeisimpiä syitä syrjäytymiseen, he usein mainitsevat ystävien puutteen (Myrskylä 2012).

Opinnäytetyömme tutkimuskohteena on Friends-ohjelman (Barrett 2016) vaikutukset erityisen tuen piirissä olevien nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Friends-ohjelma toimii erityisesti ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevänä työvälteenä ja sitä voidaan hyvin käyttää yhdessä muiden mielenterveyttä tukevien ohjelmien kanssa esimerkiksi kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja itsetunnon vahvistamiseen keskittyvien ohjelmien kanssa. Keräsimme palautetta Valterin yläkoulun erityisen tuen piirissä olevilta oppilailta sekä heidän vanhemmiltaan. Tutkimme oppilaiden ja heidän vanhempiansa kokemuksia Friends-ohjelman vaikuttavuudesta nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Työmme tavoitteena on tuoda kokemustietoa opinnäytetyömme työelämäkumppaneille Oppimis- ja ohjauskeskus Valterille sekä Aseman Lapsen ry:lle.

Työmme aihe nousi kiinnostuksestamme tutkia nuorten sosiaalisiin ja elämänhallinnallisiin haasteisiin liittyviä syitä ja niiden ennaltaehkäisyyn liittyviä toimenpiteitä. Olemme saaneet niistä kokemusta opintoihimme liittyneistä työharjoitteluista niin peruskoulun kuin toisenkin asteen opiskelijoiden parissa. Olemme saaneet huomata, että syrjäytymisen riski on olennainen elämänhallintataitojen ollessa puutteellisia. Työmme tavoitteena on tuoda nuorten ja heidän vanhempiansa ääni kuuluviin sekä saattaa heiltä saamamme tieto ja palaute työelämäkumppaneidemme tietoon. Näin voimme omalta osaltamme

osallistua erityisen tuen piirissä olevien nuorten elämänhallintaan vaikuttavien tukitoimien kehittämiseen niin laadun kuin toiminnankin osalta. Perehtymällä oppilaiden ja heidän vanhempiansa kokemustietoon tavoitteenamme on havaita ongelmia ja epäkohtia, joiden esiin nostaminen on välttämätöntä, kun halutaan saada aikaan muutosta. Sen toteutumiseksi kyseessä voivat olla esimerkiksi asiakkaiden elämäntilanteet, palvelujärjestelmä tai jopa yhteiskunnan rakenteet. Omasta työstä saatu kokemusperäinen tieto on usein yhtä merkityksellistä kuin tutkimusten ja selvitysten todistama tieto. (Arki, arvot ja etiikka 2017: 43.)

## 2 Friends-ohjelma

Friends-ohjelman juuret ovat Australiassa. Sen on kehittänyt psykologian professori Paula Barrett. Tänä päivänä Friends-ohjelma on varsin kansainvälinen ja sen sisältöä on sovellettu eri kulttuureihin sopivaksi. Friends-ohjelma perustuu ahdistuneisuuden ehkäisystä ja hoidoista tehtyihin kattaviin tutkimuksiin, arviointeihin ja käytännön kokemuksiin. Sen tarkoitus on vahvistaa lasten tunne-elämän tasapainoa sekä kykyä ratkaista mahdollisia ongelmatilanteita. Ohjelmasta on käytössä erilaiset versiot eri-ikäisille lapsille: Fun Friends -ohjelma 4–8-vuotiaille, Lasten Friends -ohjelma 9–12-vuotiaille ja Nuorten Friends -ohjelma 13–16-vuotiaille (Aseman Lapset n.d.). Lähtökohtaisesti Friends-ohjelmaa toteutetaan ryhmissä, mikä mahdollistaa vertais- ja kokemuksellisen oppimisen rennossa ja sallivassa ilmapiirissä. Ohjelman tarkoituksena on rohkaista osallistujia oppimaan omista kokemuksistaan sekä se kannustaa aktiivisuuteen ja ottamaan osaa oppimiseen. Ohjelmakokonaisuus sisältää kymmenen oppituntia sekä kaksi kertaustuntia. Lisäksi se on sovellettavissa moniin eri tilanteisiin niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Tunneilla tehdään esimerkiksi ryhmätöitä, toiminnallisia harjoitteita sekä keskustellaan runsaasti. Tarvittaessa ohjelmaa voidaan muokata myös yksilötyöskentelyyn sopivaksi. Mikäli Friends-ohjelmaa pidetään koulussa, toivottavaa on, että ohjelma suoritetaan kokonaisuutena loppuun yhden lukukauden aikana. (Barrett 2016: 10–19.)

Friends-ohjelmassa emotionaalisia häiriöitä ja sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä pyritään ehkäisemään opettamalla nuorille keinoja kohdata uusia ja vaikeita tilanteita sekä tunteiden käsittelyä. Friends-ohjelman taustalla oleva teoreettinen malli kohdistuu niihin kognitiivisiin, fysiologisiin ja oppimisen prosesseihin, joilla on tutkittu olevan yhteys ahdistuksen kehittymiseen, kokemiseen ja jatkumiseen. Kognitiivinen osatekijä liittyy ajattelun malleihin, joita meillä on itsestämme, toisista ja ympäristöstä. Ohjelman yhtenä

tavoitteena on konkretisoida sitä, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen. Fysiologinen osa-alue liittyy niihin fyysisiin reaktioihin, joita koemme, kun olemme esimerkiksi huolestuneita tai hermostuneita. Ohjelma auttaa nuoria esimerkiksi tunnistamaan tunteita ja kehon viestejä sekä rentoutumaan. He omaksuvat uusia taitoja, joita tarvitaan vaikeiden tunteiden, kuten pelon tai ahdistuneisuuden, käsittelemiseen ja niiden kanssa toimeen tulemiseen. Esimerkkinä tästä ovat erilaiset ongelmanratkaisukeinot sekä haastavilta tai vaikeilta tuntuvien tilanteiden lähestyminen asteittain. (Barrett 2016: 10–11.)

Vaikka Friends-ohjelma on keskittynyt lapsiin ja nuoriin, myös vanhempien tai muiden läheisten osallistuminen ohjelmaan on tärkeää. Myös aikaisemmin Friends-ohjelman läpikäyneet vanhemmat oppilaat ovat tärkeässä asemassa. Nuoret saavat kehittyessään vaikutteita monilta kohtaamiltaan ihmisiltä. Toivottavaa on, että aloituksen aikana vanhemmille järjestetään vanhempainilta, jossa heille selkiytyy Friends-ohjelman tarkoitus ja sisältö. Vanhempien rooli Friends-ohjelman toteutuksessa on tärkeä, koska heidän vastuulleen jää nuoren tukeminen ja keskustelut siitä, kuinka he voivat nuorta kotitehtävissä auttaa. Vanhempien tuella on merkitystä myös siinä, miten nuori siirtää Friends-ohjelman kautta oppimansa asiat myös kodin arkeen. (Barrett 2016: 19–20.)

Enin osa perusopetukseen kohdennetuista mielenterveyttä tukevista menetelmistä on kehitetty Suomessa. Hyvänä esimerkkinä näistä menetelmistä ovat vertaistoimintaa tukevat ja koulun toimintakulttuuria edistävät menetelmät. Mielenterveyspalveluja kehittäviä menetelmiä on tehty erityisesti Lasten Kaste -ohjelman yhteydessä. Eniten ulkomailla kehitettyjä menetelmiä on käytetty varsinkin lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvien menetelmien osalta. Perusopetukseen on kehitetty monia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä, mutta niiden vaikuttavuudesta on yllättävän vähän tutkimustietoja niin koulu- kuin varhaiskasvatusympäristöissäkin. (Anttila – Huurre – Malin – Santalahti 2016: 24.)

Tunne- ja turvataitokasvatusta on jo pitkään pidetty tärkeänä lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua tukevana ohjelmana. Se on ollut vapaaehtoisesti käytössä kouluissa jo pitkään, mutta viime syksystä lähtien se on sisältynyt viralliseen opintosuunnitelmaan. Turvataitokasvatuksen avulla lapset ja nuoret omaksuvat taitoja, joilla he osaavat suojella itseään ja puolustaa omia rajojaan. Näillä taidoilla on tärkeä merkitys esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Myös alistamisen, väkivallan, houkuttelun, ahdistelun ja seksuaalisen hyväksikäytön tilanteissa opitut taidot ovat keskeisessä asemassa. Turvataitokasvatuksella



on merkittävä osuus lapsen ja nuoren kehityksen ja kasvun tukemisessa. Se ei ole vain turvallisuutta uhkaaviin tilanteisiin varautumista ja selviytymiskeinojen oppimista. Turvataitokasvatus edesauttaa myös lasten ja nuorten itsearvostusta ja itseluottamusta. Se tukee lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, hyviä ihmissuhteita sekä kannustaa puhumaan vaikeistakin asioista. Tarkoituksena on nostaa esiin asioita, joista ei välttämättä haluta keskustella sekä kannustetaan hakemaan niihin apua. Turvataitokasvatuksella tuetaan myös lapsen ja nuoren persoonallisuuden kehittymistä ja itsetunnon vahvistamista. Ne ovat lähtökohtana sille, että nuori kokisi tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja pitäisi itseään puolustamisen arvoisena. Se kehittää lisäksi kriittistä ajattelua sekä omien oikeuksien tiedostamista ja tasa-arvoa. (Turvataitokasvatus n.d.)

### **3 Työelämäkumppanit**

Opinnäytetyömme työelämäkumppaneina toimivat Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri ja Aseman Lapset ry. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri on Opetushallituksen alaisuudessa toimiva valtakunnallinen oppimis- ja ohjauskeskus, jonka tarkoituksena on tukea lähikouluperiaatteen toteutumista. Heidän monipuolisista palveluista hyötyvät yleisen, tehostetun ja erityisen tuen piirissä olevat lapset ja nuoret. Valteri tarjoaa tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin myös lasten ja nuorten perheille sekä heidän lähityöntekijöille. Valterin tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi ja nuori voi käydä koulua omassa kotikunnassaan ja lähikoulussaan. Palvelujen toteuttamistavat ja sisällöt vaihtelevat tarpeen mukaan ja ne voivat kohdistua yksittäisten lasten ja nuorten tarpeisiin tai koko työyhteisön, kunnan ja alueen tarpeisiin. Palvelut voivat sisältää esimerkiksi ohjaukseyntejä ja konsultaatiota päiväkoteihin ja kouluihin, tukijaksoja oppilaille, arviointi- ja kuntoutuspalveluja yksittäisille lapsille ja nuorille sekä työnohjausta ja koulutusta ammattihenkilöille. Myös materiaalien tuottaminen tuen suunnitteluun ja toteuttamiseen on yksi Valterin tukitoimista. Erityistä asiantuntemusta heillä on autismin kirjoon, neuropsykiatrisiin häiriöihin, kieleen ja kommunikointiin, kuulemiseen, näkemiseen, liikkumiseen ja motoriikkaan, neurologisiin ja muihin pitkäaikaissairauksiin sekä monitarpeisuuteen liittyvistä tuen tarpeista. Valtion ylläpitämällä Valterilla on kuusi toimipistettä ympäri Suomea. (Valteri n.d.)

Aseman Lapset ry on valtakunnallinen, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, jonka yhtenä tärkeänä tehtävänä on lisätä aikuisten läsnäoloa nuorten arjessa. Toimintaa ohjaa avoimuus, inhimillisuus ja läsnäolo sekä visiona on hymyilevien nuorten kohtaaminen. Vuonna 1990 perustetun Aseman Lapset ry:n tavoitteena on lasten ja

nuorten terveen kasvun sekä nuorten ja aikuisten luontevan vuorovaikutuksen tukeminen. Myös lasten ja nuorten lähipiirin tukeminen sekä yhteiskunnan toimintaan vaikuttaminen ovat tärkeänä tavoitteena, jotta siitä tulisi nuorten hyvinvointia edistävä. Nuorille järjestetään erilaisia toiminnallisia harjoituksia ja keskusteluja, joiden avulla harjoitellaan kaveri-, tunne- ja konfliktinratkaisutaitoja esimerkiksi opetellaan ymmärtämään miten oma toiminta vaikuttaa muihin ihmisiin ja omaan oloon. Lisäksi etsitään keinoja, joilla vahingollista käytöstä voisi korvata rakentavammalla käytöksellä. Suomessa Aseman Lapset ry kouluttaa Friends-ohjelman ryhmäohjaajat sekä toimii Friends-ohjelman materiaalin tuottajana. Friends-ohjelma on yksi tutkituimmista ja käytetyimmistä mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevistä ohjelmista maailmassa. Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee Friends-ohjelman käyttöä lasten ja nuorten keskuudessa. Ohjelman avulla pyritään ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisyyn jo varhaisessa vaiheessa, jotta vakavia tunne-elämän ongelmia ei ehtisi syntyä. Kymmenen vuoden aikana Aseman Lapset ry on kouluttanut yli 2 000 lasten ja nuorten kanssa työskentelevää aikuista hyödyntämään ohjelmaa osana omaa työtään. (Aseman Lapset n.d.)

#### **4 Nuoruus**

Nuoruusikä on siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Monet muutokset vievät nuoren kehitystä eteenpäin, kuten fyysinen kasvu ja ajattelun kehittyminen. Osa muutoksista liittyy sosiaalisiin tekijöihin. Sosiaalisiin tekijöihin ja tulevaan elämän suuntaan vaikuttavat toveripiiri, myöhemmät läheisten ihmissuhteiden valinnat kuten myös harrastukset, koulutyö ja koulutusvalinnat. Nuoruusiässä tehdyt valinnat luovat merkittävää pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää. Myös nuoren ajattelutaidot kehittyvät toisen elinvuosikymmenen alussa merkittävästi. Ajattelun kehittyminen luo pohjan nuoren kiinnostuksen kohteista, rakentaa hänen maailmankuvaa sekä ideologiaa. (Nurmi ym. 2014: 142–147.)

Vaikka nuoruus on monien mahdollisuuksien aikaa, se on myös haasteiden ja haavoittuvuuden aikaa. Osalle nuorista nuoruusvuosien ongelmat kasaantuvat näkyen henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä, kun taas osan ongelmat ovat hävinneet aikuisikään mennessä. (Nurmi ym. 2014: 169.) Nuoruus on erityisen haavoittuvaa aikaa vahingollisille kokemuksille, mutta myös menestyksellä ja myönteisillä kokemuksilla on taipumus jäädä nuoren mieleen (Sinkkonen 2010: 15).

Anna-Liisa Lämsän (2009) väitöskirjan mukaan varhaisilla kouluvuosilla on merkittävä vaikutus lasten perusasenteisiin koulunkäyntiä kohtaan ja ne muotoutuvat suhteellisen pysyviksi jo silloin. Muotoutumiseen vaikuttavat lapsen kokemukset itsestä oppijana ja omasta asemasta kouluyhteisössä. Muutosvaiheet ovat erityisen merkittävässä asemassa koulusuhteen muotoutumiselle, kuten koulun, luokan ja opettajan vaihtuminen tai uuden oppiaineen aloittaminen. Muutosvaiheisiin liittyvät kokemukset vaikuttavat suodattimen tavoin uusille koulukokemuksille myöhemmässä vaiheessa ja näinollen voivat vaikuttaa koko myöhempään koulutusuraan. Myös kotitaustalla ja muulla elämäntilanteella on vaikutusta siihen, miten he sopeutuvat kouluun. Joskus lapsen kaikki energia saattaa mennä siihen, että hän pääsee edes kouluun. Tilanteet usein kärjistyvät juuri peruskoulun päättövaiheessa, joten peruskoulun ja toisen asteen välistä siirtymävaihetta pidetäänkin yleisesti syrjäytymiselle herkkänä ikävaiheena. Erilaisia elämänmuutoksia kasaantuu suhteellisen paljon lyhyelle aikavälille. Nuoruusiän normaaliin kehitykseen kuuluu siirtyminen peruskoulusta jatkokoulutukseen ja siitä edelleen työelämään. Myös lapsuudenkodista siirtyminen itsenäiseen elämään osuu tähän herkkään vaiheeseen. Nuorten elämässä tapahtuu paljon myös erilaisia yksilöllisiä muutoksia, kuten muutoksia kaverisuhteissa ja perhetilanteissa. Ikävaiheeseen kuuluvien minäkuvan ja maailmasuhteen työstäminen voi nostaa nuorella pintaan myös aikaisempia kokemuksia, joiden käsittelemiseen ei ole ollut ennen mahdollisuuksia. Joskus nuoruusikään voi pakkautua liikaa asioita liian lyhyellä aikavälillä käsiteltäväksi. Psykkisen sairastumisen riski on tässä tärkeässä ikävaiheessa muita vaiheita suurempi.

## **5 Nuoren elämänhallinta**

Elämänhallinnassa on kyse ihmisen valmiudesta ja kyvystä tehdä omaa elämäntulkua myönteisesti ohjaavia ratkaisuja (Hämäläinen 1999). Nuoruus on aikaa, jolloin arvioidaan voimakkaasti omaa suoritusta ja kehittymistä. Arvioinnin kautta nuori muodostaa minäkuvaansa ja se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa ja mielenterveyteensä. Minäkuva taas vaikuttaa siihen, millaisia valintoja ja sitoumuksia hän myöhemmin elämässään tekee ja miten hän ohjaa omaa elämäänsä. Nuoren onnistuneessa elämänhallinnassa on kyse tehtyjen valintojen arvioinnista ja niistä saatu palaute, joka yleensä saadaan vanhemmilta, ikätovereilta tai opettajalta. Tämä arviointi vaikuttaa taas siihen, millaiseksi hänen itsetuntonsa ja minäkuvansa tulee kehittymään onnistumisten ja epäonnistumisten lisäksi. Onnistumisen tunne omaa ikäkautta koskevien haasteiden kohtaamisessa

luo hyvää pohjaa tulevalle positiiviselle minäkuvulle ja myös nuoren identiteetille. Epäonnistumisen lisäksi kielteisen palautteen käsittelytaidoilla on suuri merkitys tulevaan. Kykenemättömyys käsitellä kielteistä palauteta positiiviseen sävyyn, voi johtaa negatiiviseen minäkuvaan ja huonoon itsetuntoon. (Nurmi 1995: 265–266.)

Nuoren sisäinen elämäntilanne tarkoittaa prosessia, jossa nuori pyrkii selviytymään kokemistaan tilanteista omien tunteiden, havaintotoimintojen ja mielikuvien käsittelyn avulla. Ulkoinen elämäntilanne on välineellistä käyttäytymistä, jonka pyrkimyksenä on vaikuttaa elintason ja muihin olosuhdetekijöihin niin, että ne vastaisivat entistä paremmin yksilön omia tavoitteita ja tarpeita. Se liittyy ympäristön aineellisiin mahdollisuuksiin, ihmissuhdeverkostojen ja harrastusten tarjonnan mahdollisuuksiin tukea ihmisen omaa kykyä käsitellä koettuja paineita ja ristiriitoja. Erityisesti valintatilanteissa ja elämän avainkohdissa ovat ulkoiset elämäntilanteiden mahdollisuudet merkittäviä. Kollektiiviset ja yksilölliset tekijät toimivat ulkoisessa elämäntilanteissa vuorovaikuttavasti. Ristiriitatilanteissa on välineellistä käyttäytymistä. Sen pyrkimyksenä on vaikuttaa elintason ja muihin olosuhdetekijöihin, jotta ne vastaisivat entistä paremmin nuoren omia tavoitteita ja tarpeita. Sisäinen elämäntilanne taas tarkoittaa nuoren omien valmiuksien ja taipumusten, kuten kykyjen, taitojen, tunteiden ja itsetunnon, sopeutumisen- ja mukautumiskykyä joustavuutta kohdata ja ratkoa vaikeuksia ja paineita sekä selviytyä tulevaisuudesta. Molemmat elämäntilanteet ohjaavat myös ammatinvalintaa ja urakäyttäytymistä. (Raitasalo 1995: 12, 73.) Persoonalliset tekijät, kuten kyky tehdä päätöksiä, toimia tavoitteitensa suuntaisesti ja toteuttaa tekemänsä päätökset, ovat suojaavia tekijöitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisemmin ihmisen hyvinvointiin kuin heikko ulkoinen elämäntilanne tai vaikeat kasvuolosuhteet (Viitanen 1999: 144–145).

## 5.1 Elämäntilanteen tukeminen

Nuori toimii osana perhettään, yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosiaalialan ammattihenkilönä meidän on otettava huomioon, että nuoren elämäntilanteeseen vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi laajempi elämäntilanne. Esimerkkinä näistä ovat ystävät, perhe, asuin-yhteisö, saatavilla olevat palvelut ja poliittinen toimintaympäristö. Työntekijänä meidän on pyrittävä tunnistamaan kaikki tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen arkeen ja elämään. Yksilöllistä tukea tulisi tarjota erityisesti niille lapsille ja nuorille, joiden elämäntilanteen keinot ovat hyvin vähäisiä. (Arki, arvot ja etiikka 2017: 18, 20.)

Nuorten hyvinvointia eivät ratkaise palvelut vaan erityisesti ihmissuhteet. Heille merkitykselliset ihmissuhteet aikaansaavat parhaimmillaan hyvän kasvu ympäristön tuen ja kannattelevat lasta. Riidat, kiusaaminen, epätasapuolisen kohtelun kokemukset, yksinäisyys tai kavereiden puute tuovat heille huolestuneisuutta ja huonovointisuutta. Nuorille palvelut ovat nimenomaan ihmisiä ja ihmissuhteita, ei palvelujen toimialoja tai eri ammattikuntia. He tarvitsevat arjessaan ihmisiä, joihin on helppo ottaa yhteyttä tarvittaessa ja voi kertoa omista asioistaan niin positiivista kuin negatiivistakin. Palvelut auttavat nuorta selviytymään, kun ne ottavat huomioon hänelle tärkeät ihmissuhteet ja tukevat niiden jatkuvuutta. Useimmiten nuorten arjen haasteet johtuvat vanhempien omista ongelmista, kuten parisuhdeongelmista, alkoholinkäytöstä, liiallisesta työnteosta tai kotikasvatuksen taitojen puutteesta. He eivät ole saaneet apua niihin ajoissa. Myös taloudellisilla vaikeuksilla on taipumus lisätä ongelmia. Eniten aliarviointia on ollut parisuhdeongelmien ja erojen vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Suurin osa lapsista ja nuorista pitää kuitenkin kotielämää mukavana ja turvallisena. Vanhempien kotikasvatusta tukevia matalan kynnyksen palveluita ja vertaistukea on tarjolla vain harvoin varsinkin neuvolavaiheen jälkeen. Tällä olisi kuitenkin käytännössä suuri merkitys lasten ja nuorten arjen kannalta. Perheiden tukemisella on suuri merkitys ongelmien kasvamista ehkäisevänä työnä. Perheiden tukeminen säästää niin inhimillisiä kuin taloudellisiakin resursseja yhteiskunnassa. (Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla 2013: 20, 37.)

Vanhempia tukemalla autamme myös nuoria selviytymään. Ajatellessa lapsuuden ja nuoruuden etiikkaa osallisuuden ja kuulluksi tulemisen näkökulmista on tärkeää, että myös nuorten ääni tulee esille - joku aidosti kuulee heitä. Usein hyvät ohjeistukset ja periaatteet hyvän elämänlaadun varmistamiseksi eivät siirry osaksi käytännön toimintaa. Nuorten oma näkökulma tulisi huomioida palveluja suunniteltaessa. Yhteiskunnalliset muutokset velvoittavat aikuisia jatkuvasti arvioimaan ja kehittämään toimintaansa ja varmistamaan nuorille hyvän ja turvallisen kasvun ja kehityksen. Nuoret havaitsevat ja oppivat herkästi niitä vuorovaikutuksen pelisääntöjä, jotka hallitsevat heidän ympäristössään ja yhteisöissään. He huomaavat heti, kun heidän ilmaisunsa kiinnostavat muita tai eivät. He oppivat nopeasti milloin heidän pyrkimyksensä ovat yhteisöllisesti sopivia ja milloin eivät. He oppivat myös laittamaan syrjään omat tuntemukset ja välttämään omia pyrkimyksiään, jos se on tarpeen omaan yhteisöön kuulumiselle. Jos aikuinen kuuntelee lasta aidosti ja tukee lapsen pyrkimystä jäsentää kaikkia kokemuksiaan, luodaan todennukaista ja toimivaa kuvaa maailmasta. Toistuvat kuulluksi tulemisen kokemukset vah-

vistavat nuoren suotuisaa psykososiaalista kehitystä sekä erityisesti pystyvyyden ja toimijuuden, yhteistoiminnallisen taidon sekä joustavan kestävyiden kehitystä. (Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla 2013: 18–27.)

## 5.2 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Suhde nuoreen vaatii joustavuutta ja lujaa aikuisuutta, jota vasten nuori voi vastustaa ja kamppailla turvallisesti (Rönkkö – Rytönen 2010: 138). Hyvä vanhemmuus on lämmintä ja rajat tulisi asettaa johdonmukaisesti. Perheissä tulisi keskustella enemmän ja nuoret toivovat, että vanhemmat syyllistäisivät heitä vähemmän. Se todennäköisesti vähentäisi ristiriitoja ja perheen huolia toimivuuden osalta. Tätä kautta myös nuorten itsevarmuus vahvistuisi. (Kannasoja 2013.)

Anna Rönkä ja Marjukka Sallinen (2008: 43–67) ovat tutkineet 13–16-vuotiaiden nuorten ja heidän perheenjäsentensä välisiä suhteita sekä niissä tapahtuvia muutoksia ja vaihteluita molempien näkökulmista, mutta painottaen nuoren omaa näkökulmaa. He ovat tarkastelleet nuoren suhdetta vanhempiinsa läpi yläkoulun kolmevuotisen seurantatutkimuksen valossa sekä keskittyneet siihen, miten nuorten suhteet vanhempiinsa ovat muuttuneet erityisesti läheisyyden ja yhdessä vietetyn ajan suhteen ja miten vanhemmat säätelevät sidettään nuoreen. Yli puolet nuorista valitsi läheisimmäkseen äidin ja reilu neljäsosa parhaan kaverin tai seurustelukumppanin. Nämä nuoret olivat suuntautuneet muita nuoria vahvemmin perheen ulkopuolisiin ihmissuhteisiin ja kokivat kavereille ja ystäville puhumisen luontevammaksi kuin vanhemmille. Toinen tutkimus oli intensiivinen päiväkirjatutkimus, jossa nuorten lisäksi oli mukana vanhemmat. Molemmissa tutkimuksissa yhteinen kiinnostuksen kohde oli nuoren lisääntyvä itsenäisyys ja yksilöllistyminen sekä niiden ilmeneminen perhesuhteita muuttavana kehityksellisenä prosessina. Nuoret etäännyivät vanhemmistaan yläkoulun aikana, joka ilmeni vähäisempänä läheisyytenä esimerkiksi asioiden jakamisen, uskoutumisen ja läheisyyden tunteena. He kokivat myös saavansa vanhemmiltaan vähemmän hyväksyntää ja lämpöä, sekä halu olla vanhempien kanssa väheni. Muutos perhesuhteissa oli suurimmillaan kahdeksannelle luokalle siirryttäessä, jonka jälkeen vanhempisuhteiden etäännyminen tasoittui. Nuorten ja vanhempien väliset riidat eivät lisääntyneet tilastollisesti yläkoulun aikana vastoin yleistä luuloa. Nuorten mielestä riitoja ei ollut jatkuvasti, eivätkä ne olleet kovin voimakkaita. Mitä useammin riitoja oli, sitä masentuneempi oli nuoren mieliala.

Monilla nuorilla on vaikeuksia ilmaista tunteitaan sanoin, jolloin heidät voi helposti tulkita itsekeskeisiksi ja toisista piittaamattomiksi. Perheen todellisten toimien seuraaminen luo pohjaa aidolle ymmärrykselle siitä, mitä perheissä tapahtuu ja mitkä ovat kunkin perheenjäsenen tarkoitukset tai pyrkimykset. Vaikka sanallinen ilmaiseminen puuttuu, perheessä voi olla paljon tekoina ilmenevää huolehtimista ja suojelemista. (Rönkkö – Rytönen 2010: 139.)

Tutkittaessa 8. ja 9. -luokkalaisten suomalaisten nuorten itsearviomana masentuneisuuden yleisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on huomattu, että yksi tärkeimmistä riskitekijöistä ovat keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa. Lisäksi perhetekijöistä tarkasteltiin perherakennetta, vanhempien työttömyyttä, vanhempien tietämystä nuorten viikonlopun viettopaikoista ja perheen yhteistä ateriointia. Masentuneisuutta esiintyi 12.4 prosentilla nuorista, josta tyttöjen osuus oli 17.8 % ja poikien 7.3 %. Nuorten itsearviomana masentuneisuus on hieman yleisempää kuin aikaisempien tutkimusten perusteella. Maakunnittain esiintyi vaihtelevuutta 11.8–15.8 % välillä. Kaikki tutkitut perhetekijät olivat yhteydessä masentuneisuuteen. Tulosten pohjalta voidaankin suositella, että perheiden hyvinvointia tulisi ehdottomasti tukea myös yläkoulussa. Masentuneisuuden riskitekijöiden tunnistaminen on varhaisen puuttumisen edellytys ja lisäksi voisimme löytää nuoret, joille tulisi osoittaa erityistä tukea ennen kuin masentuneisuutta ilmenee. (Wargh – Konu – Kivimäki – Koivisto – Joronen 2015.)

Kannasoja (2013) on tutkinut väitöskirjassaan nuorten sosiaalista toimintakykyä. Nuoret ovat käyttäytymisessä ilmenevässä sosiaalisuudessaan erilaisia niin taidoissa kuin kyvyissäkin sekä myös monenlaisten ongelmien suhteen. Nuoret kertoivat erilaisista sosiaalisuuden toimijatyypeistä: tulevaisuusorientoituneet, sählääjät ja vetäytyjät. Kysely myös vahvisti tuloksen ja toi esille myös huolettomien ja internet-sosiaalisten nuorten ryhmät. Ryhmiin kuuluvien nuorten perhetilanteet osoittautuivat erilaisiksi verrattuna toisiinsa. Myös perhe ja perheeseen liittyvät ominaisuudet osoittautuivat merkityksellisiksi. Tarkasteltaessa samojen perheiden sisarusten vastauksia selvisi, että nuorten sosiaalinen toimintakyky on hyvin perhesidonnaista. Aineistossa oli eniten huolettomia nuoria. He olivat ryhmä, jotka ovat sosiaalisten ominaisuuksien, vanhempien vanhemmuuden, perheen toimivuuden ja tyytyväisyyden osalta niin sanottuja valtavirtaan kuuluvia nuoria. Mikään ominaisuus ei noussut korostetusti esiin muihin verrattuna. He ovat hyvällä tavalla tavallisia nuoria ja perhetilanne on suhteellisen hyvä, mutta heidän vanhemmillaan on kaikista eniten huolia perheeseen liittyen. Tilanne on kuitenkin siinä mielessä hyvä, että sen myötä vanhemmat ovat kiinnostuneita ja tietoisia perheen tilanteesta nuorten

ollessa suhteellisen huolettomia. Tämä näkyy muutoksissa nuorten suunnitelmallisuudessa ja lojaaliudessa yläkoulun aikana. Tulevaisuusorientoituneet nuoret ja heidän vanhempansa olivat tyytyväisimpiä vanhemmuuteen. Nuoret arvioivat omien vanhempien vanhemmuutta positiivisimmin arvioin. Nuoret ja vanhemmat arvioivat myös perheen toimivuuden vahvimaksi. Tulevaisuusorientoituneiden nuorten perhetilannetta voi nimittää ihanteeksi, vaikka nuorten itsevarmuus heikkeneekin yläkoulun aikana. Kaikista ryhmistä sählääjien ja vetäytyjien perheet tarvitsevat eniten tukea arkeensa. Tämä tulee esille myös tarkasteltaessa yläkoulun aikana sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia esimerkiksi sählääjien itsevarmuuden heikkenemisenä. Tämä puolestaan lisää perheeseen liittyvien huolien kasvua. Vaikka sählääjien huolien määrä on muihin nuoriin verrattuna vähäistä, niiden kasvu yläkoulun aikana on erittäin merkityksellistä.

### 5.3 Yhteisöllisyyden tukeminen

Vanhemmuus alkaa rakentua jo ennen lapsen syntymää ja on siten suurelta osin lapsesta täysin riippumatonta. Isyyttä ja äitiyttä rakennetaan aktiivisesti ja otetaan rooleja. Tämä on tärkeää vanhemmuuteen liittyvää työtä. Ihmiset ovat riippuvaisia toisistaan ja lapselle on erittäin tärkeää hänen kotinsa sekä siellä olevat ihmiset. Itsetuntoinen, toimiva, tolkullinen ja hyväksyvä koti on lapsen ensimmäinen turvapaikka. Kodin ilmapiiri on vanhempien vastuulla ja sen säilyttäminen hyvänä ja tasa-arvoisena kuuluu kaikille perheenjäsenille. Kyse on yhteisöllisyyden toteutumisesta lähimmässä pienryhmässä. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela – Huovinen 2008: 73, 96.)

Yhteisöllisyyden tukeminen on tärkeää myös koulussa. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunnan ja Nuorisotutkimusverkoston kyselytutkimuksessa on ollut vuoden 2014 teemana yhdenvertaisuus. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi syrjintä koulutuksessa ja vapaa-ajalla näkyy virallisissa tilastoissa ja viranomaispäätöksinä harvoin, mutta enemistö kaikista 15–29-vuotiaista nuorista kokee tullessa jossain elämänsä vaiheessa syrjityksi. Nuorista 75 % on törmännyt itse ilmiöön. Nuorten syrjintä ja sen tunnistaminen on hyvin yleistä ja laajalle levinnyttä. Tänä päivänä kaikkein yleisin nuorten syrjinnän areena näyttää olevan media. Internetissä tapahtuvaa syrjintää on kohdannut peräti 60 % nuorista. Netissä tapahtuva kiusaaminen on vähentynyt viime vuosina, vaikka netin käyttö on lisääntynyt. Koulussa syrjintää näkee 37 % nuorista. Yleisimpiä syrjintäkokemuksia ovat vähättely tai aliarvioiminen. Niitä on kohdannut jopa 72 % nuorista. Pilkkäämistä ja nimittelyä on havainnut 68 % nuorista sekä ryhmän ulkopuolelle jättämistäkin



65 % nuorista. Puolet nuorista on havainnut väkivallalla uhkaamista ja kolmannes fyysistä väkivaltaa. (Myllyniemi 2014.)

Raatikainen (2011) on tutkinut väitöskirjassaan 9. luokan oppilaiden luottamuskertomuksia ja niiden merkityksiä oppilaiden kouluarjessa. Tutkimustulosten mukaan luottamus koulussa ei ole luonteeltaan vain yksilöllistä ja yksilöiden välistä, vaan rakentuu yhteisöllisesti ja on koulukohtaista. Koulun luottamuskulttuuri perustuu koulussa omaksutuille arvoille, uskomuksille, odotuksille, normeille ja käyttäytymiselle. Luottamuskulttuurin syntymisen avaintekijöitä ovat koulun rakenteellinen ja pedagoginen tausta, opettajan ja oppilaan välinen luottamuksellinen vuorovaikutus sekä opettajan ammattitaito. Luottamus rakentuu vuorovaikutuksen, yhteistyön ja ihmisten tuntemisen myötä. Tutkimuksessa tuli esille, että nuorten luottamuskokemukset koulussa liittyvät erityisesti ystävyysteen, opettajan arvostavaan kohtaamiseen sekä toisen ihmisen tuntemisen tärkeyteen. Epäluottamuskokemukset liittyivät kertomukseen kiusaamisesta, kouluväkivallasta, kunnioituksen puutteesta sekä epäammattillisesti käyttäytyvästä opettajasta. Ihmissuhteilla on osalle oppilaista tärkeä merkitys koulussa viihtymiseen, mutta joidenkin mielestä sitä on vaikea arvioida.

Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn (2015) avulla olemme saaneet merkittävää tietoa 8. ja 9.-luokkalaisten nuorten elinoloista, terveydestä, terveystottumuksista ja koulukokemuksista jo vuodesta 1996 alkaen vuosittain. Nuoret viettävät merkittävän ajan arjessaan koulussa. Siellä hänen on mahdollista saada tukea koulun aikuisilta, mutta kouluterveyskyselyn mukaan nuoret kokevat koulun aikuiset etäisenä. Nuori tarvitsee aikuisten tukea pitkään niin koulussa kuin kotonakin. Kouluterveyskyselyn mukaan nuoret kokevat vanhempiensa kanssa keskustelun vaikeaksi. Noin 8 % nuorista ei pysty juuri koskaan keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan. Yli puolet nuorista kokevat, että opettajat eivät ole kiinnostuneita heidän kuulumisistaan ja 38 % nuorista on sitä mieltä, että heidän mielipiteitään ei huomioida. Heillä 35 % on kokemus siitä, että mielipiteiden ilmaisemiseen ei rohkaista. Nuoria vaivaa erityisesti myös rauhattomuus ja kiire. Yhteiset ateriat perheenjäsenten kanssa ovat harvinaisia yli puolella nuorista.

Erityinen alttius masennukselle ja ahdistuneisuudelle on 18 prosentilla tytöistä, jotka opiskelevat ammattikoulutuksessa. Peruskoulun yläluokkien tytöistä 16 prosentilla ja lukiolaistytöistä 13 prosentilla esiintyi kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Pojilla esiintyi ahdistuneisuutta 5–7 prosentilla, yleisimmin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla ja harvimminkin lukiolaisilla. (Kouluterveyskysely 2014.)

Yhteisöllinen toimintakulttuuri koulussa on välittämisen kulttuuria. Oppilaista välitetään ja he saavat apua tarvittaessa. Arjen vuorovaikutustilanteet ovat tärkeässä roolissa tässä välittämisen kulttuurissa ja se näkyy erityisesti koulun toimintakulttuurissa. Yhteisöllisen toimintakulttuurin tulisi olla kannustavaa, avointa ja rohkaisevaa sekä kohtaamiset tulisivat olla myönteisiä ja sosiaalisesti auttavia. Yhteisölliseen toimintakulttuuriin kuuluvat henkilökohtainen koskemattomuus ja läsnäolo sekä myös pysyvyys ja muuttumattomuus. Koulu opettaa toimintatavoillaan myös sosiaalisia taitoja. Näistä tärkeimpiä ovat välittäminen, hyväksyntä ja rajojen asettaminen. (Kohti yhteisöllistä toimintakulttuuria n.d.)

#### 5.4 Tunnesuhteiden kehittyminen

Nuorten psyykkissosiaalisen kehityksen kannalta on suotuisa tilanne se, että nuoren tunnesuhde vanhempiin on vahva, mutta nuori saa vähitellen lisää liikkumatilaa ja vastuuta. Vahvan kiintymyssuhteen kannattelema itsenäistymiskehitys tukee itseluottamusta ja kykyä asettaa omia tavoitteita. Ristiriitaiset suhteet vanhempiin, ylikorostunut pyrkimys itsenäistymiseen ja yksinomainen nojaaminen kaveripiiriin emotionaalisen tuen lähteenä lisäävät ongelmakäyttäytymisen riskiä. (Rönkä – Kinnunen 2002: 59.)

Pysyvät ja turvalliset ihmissuhteet ovat nuorelle erittäin tärkeitä. Läheinen voi olla sukulaisten ja ystävien lisäksi esimerkiksi opettaja, valmentaja tai koulun vahtimestari. Pääasia, että nuori voi itse valita kenen seurassa hän haluaa olla. Nuoret kukoistavat, kun heidän läheissuhteet toimivat. Läheissuhde on tunnesuhde, joka voi olla myös korjaava kiintymyssuhde. Läheissuhteiden hoitamiseen tarvitaan monesti aikuisten apua ja tukea, nuorta ei saa jättää yksin. Myös nuorten kaverisuhteita on tuettava. (Pesäpuu 2013.)

Myös Kananoja (2013) on väitöskirjassaan tullut samansuuntaisiin tuloksiin. Toisilla on tukea enemmän perheen tunneilmapiirin ja runsaan kommunikaation muodossa, toisilla taas saattaa olla etäiset ja paljon huolta tuottava perhetilanne. On kuitenkin välttämätöntä tukea nuoren tavoitteita suhteessa ystäviin. Myös itsenäistymiseen ja tulevaisuuden tavoitteisiin liittyvä tuki on välttämätöntä. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa tukea nuorta, vaan jokaisen tulee tavoitella kasvua ja hyvää elämää nuoren omista lähtökohdista käsin. Erilaisten perhetaustojen ja yksilöllisten ominaisuuksien myötä nuoren sosiaalisesta toimintakyvystä rakentuu erilaista – omanlaista nuorelle. Käytännön sosiaalityön kannalta tuettaessa nuorten sosiaalisen toimintakyvyn kasvua, tärkeää on tukea

ensisijaisesti perheen toimivuutta. Tällöin ei keskitytä vanhempien tai nuoren ominaisuuksiin heitä yksilöinä muuttamalla, vaan autetaan perheen toimivuuden rakentumista vanhemman ja nuoren välistä suhdetta tukemalla. Tutkimustulosten mukaan kyse ei ole taloudellisesta tai muuten perheen rakenteellisiin ehtoihin liittyvistä tekijöistä, esimerkiksi sosioekonomiseen taustaan tai perhemuotoon liittyvistä tekijöistä tai niiden muuttamisesta tai korjaamisesta suotuisammiksi, vaan perheen toimivuudesta keskustelevana ja myönteisenä tunnetilana.

## 5.5 Itsensä hyväksyminen

Kotona harjoitellaan tiimityötä, yhteisvastuuta, empatiaa ja luottamuksen saamista ja antamista. Hyvinvoivan lapsen ominaisuuksia ovat selviytyminen päivittäisistä arjen toiminnoista ilman suurta ahdistusta. Hän lähtee yleensä mielellään päiväkotiin ja kouluun sekä nukkuu ja syö hyvin. Myös ryhmässä toimiminen ja ystävyysuhteiden luominen sujuu ikätasoa vastaavalla tavalla. Lisäksi hän sietää myös epäonnistumisia, tunnistaa oikean ja väärän sekä osaa iloita tavallisesta elämästä. Hyvinvoivan lapsen ominaisuuksiin kuuluvat myös nauraminen välillä sekä kiintymyksen ja vihan tunteiden näyttäminen. Hyvinvoiva lapsi kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä sekä uskoo riittävästi omiin kykyihinsä. Myös temperamentti voi olla juuri omanlaisensa. (Cacciatore ym. 2008: 77, 93.)

Friends-ohjelmassa sana ”Friends” muistuttaa siitä, miten merkittävää on olla ystävä myös itselleen sekä siitä, miten oleellista on ystävien merkitys hyvinvoinnillemme. Koulu on erinomainen ympäristö toteuttaa koko luokalle suunnattuja ahdistusta ja masennusta ehkäiseviä sekä mielenterveyttä edistäviä ohjelmia. Näin on mahdollista tavoittaa koko ikäluokka. Ajan löytäminen ohjelmien toteuttamiseen on ajoittain vaikeaa, koska varsinkin yläkoulussa opetettavat aineet ja tuntimäärät ovat tarkkaan määriteltäviä. Olisi kuitenkin hyödyllisempää pohtia mihin kaikkeen oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen vahvistaminen jatkossa tuo enemmän aikaa. Haasteena on myös moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi vanhempien kanssa. Miten kaikki toimijat löytäisivät yhteistä aikaa, kun työvälinekin on jo valmiina olemassa? (Joronen – Koski 2010: 220–234).

Ahdistuneisuutta tuntevilla nuorilla on usein negatiivista sisäistä puhetta: itsensä ja tulevien tapahtumien kielteinen arviointi, perfektionistinen vaatimustaso sekä huoli epäonnistumisesta - mitä muut minusta ajattelevat. Friends-ohjelma opettaa nuoria muuttamaan näitä ajatuksia myönteisiksi. Ajatuksilla on suuri vaikutus siihen mitä tunnemme ja

miten käyttäydymme. Friends-ohjelman tavoitteena on nimenomaan saada nuoret tekemään myönteisempiä ja realistisempia itsearviointeja sekä palkitsemaan itseään pienestäkin onnistumisesta. Myös positiivisten puolien löytäminen vaikeassa tilanteessa on tärkeää. Se riittää, että on yrittänyt parhaansa. (Barrett 2016: 13.)

## 6 Nuoren hyvinvointi

Hämäläinen (2007: 15) korostaa sosiaalipedagogiikan ajatusta siitä, että hyvinvointi on sosiaalisen turvan lisäksi myös lainsäädäntöä ja sosiaalipoliittisia rakenteita. Se on lisäksi osallisuutta yhteiseen kulttuuriperintöön sekä kasvamista yhteiskunnalliseen subjektiuteen ja toimijuuteen. Erilaiset nuoruuden haasteet ja kehitystehtävät ovat kriittisessä vaiheessa puhuttaessa nuorten hyvinvoinnista. Ratkoessaan näitä haasteita nuoret luovat tilaa niin nykyiselle kuin tulevallekin hyvinvoinnille tai pahoinvoinnille. (Ellonen 2008: 19.) Nuoren sosiaalinen asema on monin tavoin yhteydessä nuoren hyvinvointiin. Suositut nuoret eivät koe niin paljon ahdistusta ja masennusta kuin torjutut nuoret. (Nurmi ym. 2014.) Mikä tahansa poikkeavuus voi riittää syrjinnän syyksi: ujous, nimi tai jopa läheisen kuolema (Myllyniemi 2014).

Nuoret ovat tärkeä osa kouluyhteisöä ja hyvinvointia kouluyhteisössä. Konun (2002) koulun hyvinvointimallin mukaan nuorten hyvinvoinnin osatekijöitä ovat koulun olosuhteet, terveydentila, sosiaaliset suhteet sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Sosiaalisiin suhteisiin kuuluvat koulun hyvinvointimallin mukaan oppimisilmapiiri, johtaminen, opettaja-oppilassuhde, ryhmien toiminta, koulukiusaaminen sekä kodin ja koulun yhteistyö. Toinen keskeinen nuorten hyvinvointiin liittyvä osa-alue on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, joka sisältää työn merkityksen ja arvostuksen sekä mahdollisuuden itsensä kehittämiseen, palautteeseen ja ohjaukseen, kannustukseen ja rohkaisuun sekä vaikuttamiseen. Opinnäytetyömme käsittelee molempia näistä koulun hyvinvointimallin osatekijöistä. Koulun hyvinvointimallia ovat käyttäneet niin oppilaat kuin henkilökuntakin. Vuonna 2009–2010 käyttäjiä on ollut jopa 22 000. Sen ovat ottaneet käyttöön suomalaisen tutkijoiden lisäksi myös kansainväliset tutkijat. (Joronen – Koski 2010: 14–15.)

Koulu on keskeinen nuorten terveyttä sekä hyvinvointia edistävä areena. Koulun toiminnalla ja toimintakulttuurilla on suuri vaikutus lasten ja nuorten terveyteen sekä hyvinvointiin. Hyvinvointia edistävä yhteisö tukee jäsentensä voimavaroja ja vahvuuksia, kun taas epäsuotuisat opiskeluolosuhteet voivat jopa sairastuttaa. Opiskelijoiden mielenterveyttä

ja psykososiaalista hyvinvointia vaarantavat muun muassa kiusaaminen, väkivalta ja häirintä. (Hietanen – Peltola – Korpilahti 2015.) Päästäkseen ”sisäpiiriin” nuorella on oltava sosiaalisia taitoja ja hänen on käyttäydyttävä muiden silmissä hyväksyttävällä tavalla. Ulkopuolelle jääviltä nuorilta voi puuttua sosiaaliset tai sosiokognitiiviset taidot. Näihin taitoihin sisältyvät muun muassa empatiakyky sekä kyky kontrolloida omia impulssejaan ja emootioitaan. Myös nuorten oma vapaaehtoinen vetäytyminen kuoreensa sekä oma valinta yksinoloon voi johtua varhaisempien emotionaalisesti haavoittaneiden kokemustensa johdosta. (Joronen – Koski 2010: 34.)

Enemmistö suomalaisista lapsista voi hyvin. Kuitenkin 15–20 % kouluikäisistä lapsista kärsii varsinkin psykososiaalisista ongelmista, kuten yksinäisyydestä, peloista, ahdistuneisuudesta, kiusatuksi tulemisesta, syrjimisestä sekä masennuksesta tai muusta pahasta olost. Sosiaalisten suhteiden ja hyvinvoinnin ongelmia on paljon. Opettajan aika saattaa mennä heikoimpien ja äänekkäimpien oppilaiden auttamiseen, joten huomioitta jäävien oppilaiden pienetkin ongelmat saattavat kasvaa suuremmiksi. Tärkeä osa kaikkien yhteisöjen hyvinvointia ovat sosiaaliset suhteet. Koulussa tämä on erityisen tärkeää niin oppilaiden kesken, oppilaiden ja opettajien välillä kuin myös koulun ja kodin välisinä suhteina. Sosiaalisia suhteita tarkastellaan ryhmätöiden sujumisena, työrauhana luokassa, ystävien olemassaolona, toisten auttamisena, kokemuksina opettajien oikeudenmukaisuudesta ja ystävällisyydestä sekä kiusaamisen vähäisyytenä. Kotien ja koulun yhteistyön ajatellaan näkyvän vanhempien kiinnostuksena lapsensa koulunkäyntiin, lapsen saamasta tuesta vanhemmiltaan sekä kokemuksina koulun ja kodin yhteydenpidosta. (Joronen – Koski 2010: 17, 33.) Nuoren ajattelu ja toimintatavat ovat monin tavoin yhteydessä siihen, millaiset vanhemmat hänellä on ja minkälaisia kasvatuskäytäntöjä he soveltavat sekä siihen, millaisissa kaveriporukoissa nuori oleskelee (Nurmi ym. 2014: 148).

Suomalaisissa kouluissa voidaan huonosti, mutta onneksi kouluhyvinvointiin on viime aikoina herätty. Tilanteen on kuitenkin mahdollista muuttua, koska uudessa opetussuunnitelmassa sana hyvinvointi mainitaan 92 sivulla. Näin ollen kouluissa tulee selkeästi ryhtyä luomaan hyvinvointipedagogiikkaa. Tehokkuusajattelun sijaan meidän on toimitava niin, että meillä kaikilla on hyvä olla. Kouluissa on luovuttava ihanteesta, että kaikki tekevät samaa ja suunnattava tekeminen sellaiseksi joka mahdollistaa yksilölle keinoja löytää omat mielenkiinnonkohteensa ja osaamisalueensa koulussa. Positiivista on, että Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos on käynnistänyt vuosi sitten opettajien erikoistumiskoulutuksen kouluhyvinvoinnin saavuttamiseksi. (Hellström 2017.)

PISA-tutkimuksessa on ensimmäistä kertaa selvitetty laajasti 15-vuotiaiden nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä niiden yhteyksiä aikaisempiin PISA-tuloksiin. Suomessa tutkimuksessa on ollut mukana lähes 170 koulua ja 6000 oppilasta. Vastausprosentti on Suomessa ollut aina varsin korkea, vuoden 2015 tutkimuksessa 93 %. Tutkimus on tehty 72 eri maassa. PISA-tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret ovat erittäin tyytyväisiä elämäänsä, erityisesti pojat. Erittäin tyytyväisiä heistä oli 45 % ja vastaavasti elämäänsä tyytymättömiä oli maassamme vain 6 %. Nyt julkistetut tulokset perustuvat oppilaiden omiin vastauksiin. Tutkimuksen mukaan pojat asennoituvat elämäänsä tyttöjä positiivisemmin. Nuorten tyytyväisyys elämään on yllättävän hyvä verrattuna aikaisempiin tutkimustuloksiin. Ilahduttavaa tuloksissa on se, että poikien tyytyväisyys on hyvä, vaikka osaamisessa he jäävätkin selvästi tyttöjä jälkeen. Yksi tärkeimmistä esiin tulleista asioista on yhteenkuuluvuuden tunne, jonka vaikutus Suomessa on osallistujamaiden suurin. Yhteenkuuluvuuden tunne ennakoii tyytyväisyyttä elämään muutenkin. Suomessa noin 15 % oppilaista kokee itsensä ulkopuoliseksi kouluyhteisössään. Hyvään ilmapiiriin ja yhteenkuuluvuuden tunteen parantamiseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. (PISA 2015.)

## 6.1 Ahdistuneisuus ja masentuneisuus

Friends-ohjelma on kehitetty opettamaan lapsille ja nuorille tärkeitä taitoja ja menetelmiä, joiden avulla he voivat itse käsitellä ahdistuneisuuden tunnetta. Ahdistuneisuus on yleisesti esiintyvä tuntemus, johon jokainen meistä voi törmätä kohdatessaan vaikeita tilanteita. Oireita ovat esimerkiksi hikoilu, sydämentykytys sekä oireet käyttäytymisen tasolla, kuten ahdistusta aiheuttavien tilanteiden välttäminen. Myös kognitiiviset oireet ovat yleisiä, kuten ”en selviä siitä” -ajatukset. Ahdistuneisuusoireet ovat yleensä osa tavanomaista kehitystä, joka kuuluu tiettyyn vaiheeseen nuoren elämässä. Jos pelolle ei löydy syytä vallitsevista olosuhteista, se ei kuitenkaan enää ole tavanomaista. Nuoret kokevat ahdistusta erityisesti koulusuoriutumisestaan, sosiaalisista suhteistaan ja terveydestään. Ahdistuneisuushäiriöiden määrissä on sukupuolten välisiä eroja: tytöillä ne ovat yleisempiä kuin pojilla. Lasten ja nuorten ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyyksiluvut vaihtelevat 4–29 % välillä. Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden välillä on voimakas yhteys. Hoitamaton ahdistuneisuus lapsuudessa voi johtaa masentuneisuuden kehittymiseen nuoruudessa. Yleensä ahdistuneisuuden oireet edeltävät masentuneisuuden oireita. (Barrett ym. 2011; Barrett 2016: 7–11.)

Arkikielessä sanalla masennus voidaan tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa. Lyhyempikes-  
toiset surun- ja masennuksen tunteet ovat useille ihmisille tuttuja. Näitä tunteita esiintyy  
esimerkiksi esiintyessä, eroon liittyvissä tilanteissa tai muiden menetysten ja pettymys-  
ten yhteydessä. Puhuttaessa tavallisesta surusta, voidaan surulle lähtökohtaisesti mää-  
ritellä kohde ja siihen liittyä muistoja ja tunteita, joita surun kanssa kamppailevan ihmisen  
mieli toistuvasti ja voimakkaasti käsittelee. Lääketieteen määrittelyn mukaan masennus  
tai depressio tarkoittaa yleensä pidempään kestävästä voimakasta alakuloa, joka voi olla  
myös merkki mielialahäiriöstä. Tällöin on mahdollista, ettei alakuloisen ihmisen elämästä  
löydy varsinaista syytä suruun, mutta silti ihminen kokee itsensä voimattomaksi, tyhjäksi  
ja hyödyttömäksi. Diagnosoidussa masennustilassa alakuloinen mieliala on pitkäkestoi-  
sempaa, voimakkaampaa ja sitä esiintyy useampana päivänä viikossa. Usein sen yhtey-  
teen liittyy myös muita oireita, kuten vaikeutta suoriutua omaan arkeen kuuluvista asi-  
oista. (Karlsson – Marttunen – Pirkola – Strandholm 2006: 5.)

Nuorilla masennuksen oireita ovat tyypillisesti masentunut tai vaihtoehtoisesti ärtynyt  
mieliala sekä mielenkiinnostomuus asioihin. Masennustilaan voi liittyä myös muuta oirei-  
lue kuten voimattomuutta, jatkuvaa väsymystä, keskittymiskyvyn heikentymistä, toimin-  
takyvyn laskua, itesyytöksiä, arvottomuuden tunteita, univaikeuksia tai ruokahalun ja  
painon muutoksia. Lisäksi siihen voi liittyä fyysistä levottomuutta tai hidastumista sekä  
toivottomuutta, toiveita kuolemasta tai itsemurha-ajatuksia. Vakava masennus voi hai-  
tata tai jopa estää nuoruusiän normaalia kehitystä. Toisinaan masennuksen tunnistami-  
nen voi olla haastavaa. Joskus ärtyneisyys, kiukkuisuus tai vihaisuus voivat olla tunteista  
selkeimmin ilmeneviä. Myös riitoja perheenjäsenten ja ystävien kanssa voi tulla aiempaa  
herkemmin. Mielialassa voi tapahtua myös voimakkaita vaihteluita tai henkilö voi olla  
pitkään ikävystynyt ja pyrkiä eristäytymään ystävistään ja perheestään. Masennus voi  
aiheuttaa myös jatkuvia ruumiillisia oireita, joille ei muissa lääkärin suorittamissa tutki-  
muksissa kuitenkaan löydy syitä. Oireet voivat vaihdella niin vatsakivuista päänsärkyyn  
kuin lihasjännitykseenkin. (Karlsson ym. 2006: 5–6.)

Puhuttaessa masennuksesta, puhutaan silloin myös mielenterveydestä ja sen kehitty-  
miseen vaikuttavista monista tekijöistä. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat henkilön  
hyvä fyysinen terveys, positiiviset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyvät vuorovaikutustaidot  
sekä mahdollisuudet toteuttaa itselle tärkeitä asioita. Merkityksellisiä ovat myös ystävät,  
sosiaalinen tukiverkosto, koulutus, työ ja toimeentulo, tunne kuulluksi tulemisesta ja vai-  
kuttamisen mahdollisuuksista sekä turvallinen elinympäristö. (Toivio – Nordling 2013:

63.) Nuoret, jotka kiusaavat muita, voivat itse kärsiä voimakkaastakin masennusoireilusta. Masennus vaikuttaakin lähes aina koulutyöhön. Keskittyminen voi olla hankalaa ja häiritä oppilaan oppimista ja asioiden omaksumista normaalia enemmän. Opintoissa edistyminen voi vaatia runsaasti ylimääräistä työtä. Tieto nuoren lisääntyneistä poissaoloista tai oppituntien häiritsemisestä voi viestiä nuoren masennuksesta. Masennuksesta voi kertoa myös luokassa syrjään jääminen, johon ei yleensä kiinnitetä yhtä helpposti huomiota kuin muuhun häiritsevään käyttäytymiseen. (Karlsson ym. 2006: 5–6.)

Uusseelantilaisen tutkimuksen mukaan enemmistö ihmisistä kärsii mielenterveysongelmista jossain vaiheessa elämäänsä. Tutkimuksen mukaan vain pieni osa ihmisistä kertoo kokevansa mielenterveytensä jatkuvasti hyväksi 11–38-vuotiaana. Loput kertovat kärsineensä ainakin jossain vaiheessa mielenterveysongelmista. Selkeä vähemmistö eli 17 % tutkimukseen osallistuneista kertoi, ettei koskaan ole kokenut itseään masentuneeksi. Sen sijaan suurin osa ihmisistä on edes joskus kärsinyt lyhytaikaisesta masennuksesta. Heistä suuri osa myös toipuu. Jopa 41 % tutkimukseen osallistuneista kertovat kuitenkin kärsineensä useamman kerran masennuksesta tai muista mielenterveyden ongelmista. Kaikkein onnellisimpien ihmisten ryhmään kuuluvien kerrottiin tuntevan harvemmin negatiivisia tunteita, heillä oli paljon ystäviä ja heillä oli poikkeuksellisen hyvä itsekuri. Heidän lähisukulaisillaan kerrottiin myös olevan harvemmin mielenterveysongelmia kuin muilla. Yllättäen he eivät kuitenkaan kokeneet olevansa sen tyytyväisempiä elämäänsä kuin mielenterveysongelmista kärsivät. Itseasiassa joka neljäs arvioi olevansa vähemmän tyytyväinen elämäänsä kuin koko tutkimukseen osallistuneet keskimäärin. Tutkijoiden mukaan oletamus siitä, että suurin osa ihmisistä tulee jossain vaiheessa elämäänsä kärsimään jonkin asteisista mielenterveysongelmista, voi jopa helpottaa niiden kohtaamista. Tutkijat myös epäilevät, että todellisuudessa joukko, joka ei ole koskaan kärsinyt mielenterveysongelmista, on vieläkin pienempi. Syyksi arvellaan sitä, ettei väliaikaisia syvän masennuksen kausia välttämättä huomioida yhtä vakavasti kuin pidempään jatkunutta masennuksen tunnetta. (Schaefer ym. 2017.)

## 6.2 Itsetunto

Millainen minä olen? Millaisena muut minut kokevat? Käsitys omasta itsestä eli minäkuva, liittyy usein jossain määrin siihen, miten toiset ihmiset meidät kokevat tai mitä he meistä ajattelevat. Nuoruusiässä nuori vertaa itseään ikätovereihinsa. Etenkin murrosiässä heiltä saatu palaute on tärkeää. Nuoren maailma ei ole vielä aikuisen, joten nuori näkee ja kokee itseään paljolti lähellä olevien ihmisten kautta. Usein nuori näkee itsensä



siten kuin hänen ympäristönsä hänet näkee. Itsearvion tekemisen vaikeus ja ympäristön palautteen ymmärtäminen saattavat johtaa helposti nuoren ajattelemaan virheellisesti itsestään ja kyvyistään. (Numminen – Sokka 2009: 178–183.)

Sana itsetunto pitää sisällään monia erilaisia itsetuntoja. Meillä jokaisella on akateeminen eli suoritusitsetunto, sosiaalinen eli rooleihin ja asemaan ryhmässä liittyvä itsetunto, emotionaalinen itsetunto eli henkinen olemus ja luonne, fyysinen ja motorinen itsetunto eli ulkonäköön ja terveyteen liittyvä sekä tilannekohtainen itsetunto. Nämä itsetunnon osa-alueet ovat osittain riippumattomia toisistaan, joten saattaa olla väärin sanoa, että nuorella on hyvä tai huono itsetunto. Ajatuksemme omasta itsetunnosta ovat jossain määrin myös itseään toteuttavia ennustuksia. Ajattelemalla valmiiksi, että jokin asia ei tule onnistumaan tai se on meille liian vaikeaa, vähennämme itse mahdollisuuksiamme onnistua. Omiin kykyihin uskomisen on erittäin tärkeää myös uuden oppimisen kannalta. Itsevarma nuori kunnioittaa itseään, on ylpeä saavuttamistaan asioista ja pystyy ottamaan vastaan positiivista palautetta ja tunnustusta onnistumisistaan. Heikon itsetunnon omaavan on vaikeaa ottaa vastaan positiivista palautetta, koska se on ristiriidassa hänen itse muodostaman minäkuvan kanssa. (Numminen – Sokka 2009: 178–184.)

Ei ole olemassa teknistä menetelmää, jolla omaa itsetuntoa pystyisi mittaamaan tai saataisiin tarkkaa analyysia itsetunnon määrästä tai laadusta. Näkymättömyydestään huolimatta itsetunnolla on valtava vaikutus jokaisen elämään. Itsetunto on jatkuvasti läsnä, vaikuttaen suoraan ihmiseen itseensä, olemukseen, ajatuksiin, tekoihin sekä siihen, miten muut häneen suhtautuvat tai ymmärtävät hänen sanomansa. (Cacciatore ym. 2008: 12–42.)

### 6.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot koostuvat monista eri taidoista, joista tärkeimpiä ovat vuorovaikutustaidot, empatia sekä kyky säädellä omia tunteita. Näiden taitojen vaikutus on ehkä kaikkein suurinta sosiaalisissa suhteissa, niiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Aikuisten on mahdollista säädellä nuoren tunteita hillitsemällä, lohduttamalla ja rohkaisemalla, mutta ikätoverisuhteissa tunteiden säätely on enemmän nuoren itsensä varassa. Sosiaalisilta taidoiltaan heikompikin nuori voi saada ihailua toisten nuorten silmissä. Sosiaalinen status eli esimerkiksi nuoren asema ikäryhmässään voi olla hankittu positiivisen, mutta myös negatiivisenkin käytöksen kautta. Sosiaaliseen statukseen voivat vaikuttaa nuoren

omien sosiaalisten taitojen lisäksi myös muut tekijät kuten ulkoinen poikkeavuus, aikuisten asennoituminen nuoreen sekä mahdollisen erityiskohtelun toteutus. Sosiaalisten taitojen oppimisessa tärkeää on mallioppimisen mahdollisuus, palkitseminen, tarvittaessa huomiotta jättäminen ja sosiaalisen tietoisuuden lisääminen. Tärkeää on myös sallitun ja ei sallitun opettaminen. (Numminen – Sokka 2009: 172–177.)

Sosiaalisilla taidoilla on nähty olevan yhteyttä myös nuorten kokemaan mahdolliseen yksinäisyyteen. Vaikka nuoruuden aikana syntyneet ryhmät eivät useinkaan ole pitkäikäisiä, kokee valtaosa heistä kuuluvansa johonkin ryhmään tai nuorella on vähintään yksi ystävä. Mikäli huomataan, ettei nuorella ole yhtään ystävää, on syytä huolestua. (Nurmi ym. 2014: 166–167.)

## **7 Tutkimusasetelma**

### **7.1 Tutkimustehtävä**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia erityisen tuen piirissä olevien nuorten ja heidän vanhempiensa kokemuksia Friends-ohjelman vaikuttavuudesta nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Lisäksi pyrimme selvittämään, miten nuoret ja heidän vanhempansa ovat kokeneet Friends-ohjelmaan sisältyvän yhdessä työskentelyn sekä tuoda kuuluviin heidän omat kokemukset ja ”ääni”. Nuorten ajatusten ja asenteiden kartoittaminen on tärkeää, koska oikeanlainen tuki oikeaan aikaan edistää nuoren oppimista ja toimintakykyä tulevaisuudessa. Vanhempien rooli on erittäin tärkeä. Vanhempien ajatukset ja asenteet vaikuttavat siihen miten nuori hyötyy saamastaan tuesta. Koulun henkilökunnalla on myös merkittävä rooli tiedonantajana, kun vanhemmat ja muut lapsen läheiset kaipaavat tietoa aiheeseen liittyvistä asioista, punnitsevat niiden mahdollisia haittoja ja hyötyjä sekä pohtivat oman lapsensa saamaa tukea.

Työmme tavoitteena on tuoda kokemustietoa opinnäytetyömme työelämäkumppaneille Oppimis- ja ohjauskeskus Valterille sekä Aseman Lapsen ry:lle. Molemmat tahot painottavat selkeästi nuoruuden ja vanhemmuuden tukemista ja tekevät työtä sen lisäämisen puolesta. Aseman Lapset ry on aikaisemmin kartoittanut ohjaajien kokemuksia ohjelmasta ja sen toimivuudesta. Tietoa käytetään hyväksi suunniteltaessa uusia koulutuksia.

Friends-ohjelma on levinnyt nopeasti ja on käytössä valtakunnallisesti, vaikka se onkin varsin uusi työmuoto Suomessa.

Moniammatillinen yhteistyö ja oppimista tukeva kuntoutus ovat myös nuoren oppimista tukevaa. Sosiaalialan ammattihenkilöt tekevät yhteistyötä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, tämän tarkoitus on mahdollistaa asiakkaille tarpeidensa mukaiset palvelut. Sosiaalialan ammattihenkilö arvioi kriittisesti omaa toimintaansa ja tukee asiakkaan mahdollisuutta saada tilanteeseensa moniammatillista arviointia ja osaamista. Ammattihenkilön tulee tunnistaa ja ottaa huomioon yksilöiden, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen väliset erot. Jotta asiakaslähtöisyys sosiaalialan työssä toteutuu, tulee asiakkaan kokea aitoa osallisuutta. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen voi estyä, jos asiakas ei kykene ilmaisemaan tahtoaan tai toiveitaan. (Arki, arvot ja etiikka, 2017: 15–49.) Nuorten ja vanhempien kokemusten avulla voidaan parhaiten kehittää Friends-ohjelman toimintaa. He ovat parhaita kokemusasiantuntijoita.

Tiippana (2009) on tutkinut aikaisemmin Friends-ohjelman yhteyttä 7.-luokkalaisten mielialaan ja itsetuntoon. Tutkimuksessa oli mukana 610 nuorta. Friends-ohjelmaan osallistui heistä 425 oppilasta. Tutkimustulokset todistivat, että interventoryhmässä masentuneisuus vähentyi niiden kohdalla, jotka olivat kertoneet masentuneisuudesta alkumittauksessa. Tutkimustulosten perusteella interventio-ohjelmien käyttöä kannattaa hyödyntää kouluissa käytettäväksi.

Aikaisempaa tutkimustietoa ei tietäksemme ole erityisen tuen piirissä olevien nuorten ja heidän vanhempiensa kokemuksista Friends-ohjelman vaikuttavuudesta nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Perehdyimme aiheeseen tutustumalla ja kokoamalla laajasti ajankohtaista tutkimustietoa nuoren hyvinvointiin ja elämänhallintaan vaikuttavista tekijöistä, ongelmien laajuudesta, syrjäytymisen ennaltaehkäisyn keinoista sekä mielen-terveysongelmien ennaltaehkäisevistä toimista. Tämän lisäksi toteutimme Valterin yläkoulun erityisen tuen piirissä oleville oppilaille haastattelutilaisuuden sekä heidän vanhemmilleen palautekyselyn.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ovat nuorten kokemukset Friends-ohjelman vaikuttavuudesta heidän omaan hyvinvointiin ja elämänhallintaan?

2. Millaisia ovat vanhempien kokemukset Friends-ohjelman vaikuttavuudesta heidän lastensa hyvinvointiin ja elämänhallintaan?

## 7.2 Tutkimuskohteen kuvaus ja ympäristö

Opinnäytetyömme kohteena ovat Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa opiskelevat erityisen tuen piirissä olevat yläkoulun oppilaat sekä heidän vanhempansa. Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden haasteet liittyvät erityisesti kielelliseen kehitykseen ja lukemaan oppimiseen sekä tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen ongelmiin. Se on yleisin ongelma-alue erityisen tuen tarpeessa olevien lasten keskuudessa. Erityisen tuen piirissä olevia oppilaita on noin 15–20 % kaikista koululaisista. Tuen tarve yleensä vähenee yläkouluun siirryttäessä. Oppimisen ongelmat voivat johtua muistakin syistä kuin oppimisvaikeuksista, joista yleisimpiä ovat psyykkisen terveyden ongelmat. (Numminen – Sokka 2009: 21–22.)

Perusopetuslain mukaan erityinen tuki muodostuu erityisopetuksesta sekä oppilaan tarvitsemasta muusta tuesta. Se on ensisijaisesti pedagogista, oppimisen tukea, kun muu tuki on koulunkäynnin tukea. Erityisopetus ja oppilaan saama muu tuki muodostavat järjestelmällisen ja suunnitelmallisen koulunkäynnin tuen kokonaisuuden. Oppilas, jolle on tehty erityisen tuen päätös, saa opetuksen hänelle laaditun henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman mukaisesti. Siinä määritellään esimerkiksi opiskelun erityiset painoalueet, oppilaan edistymisen seuranta ja arviointi, oppilaan mahdollisuus osoittaa osaamisensa eri tavoin, arviointitavat ja ajankohdat, oppilaan itsearviointi sekä muut pedagogiset ratkaisut. Niitä voivat olla esimerkiksi joustavat ryhmittelyt, samanaikaisopetus, opetusmenetelmät, opiskelustrategiat, työskentelytavat, kommunikointitavat ja oppimateriaalit. Mikäli oppilas opiskelee yhdessä tai useammassa oppiaineessa yksilöllistetyn oppimäärän mukaan, henkilökohtaisessa opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman mukaisesti, luetellaan nämä aineet erikseen sekä määritellään niiden tavoitteet ja keskeiset sisällöt sekä määritellään tavat miten edistymistä seurataan ja arvioidaan. Erityisopetukseen sisältyvät pedagogiset ratkaisut voivat vaihdella eri oppiaineissa ja muilla oppimisen alueilla. Osa pedagogisesta tuesta voi olla myös lyhytaikaista, yksittäiseen oppiaineeseen suunnattua tukea. Esimerkkinä tästä ovat tukiopetus tai osa-aikainen erityisopetus. Kun oppilas on saanut erityisen tuen päätöksen, hän saa myös oppilashuollon palvelut sekä tulkitsemis- tai avustajapalvelut. Oppilaan saama tuki määritellään aina henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevassa suunnitelmassa. Kun oppilaalle on tehty erityisen tuen päätös, oppilaan status on erityistä tukea

saava oppilas. Samaan aikaa ei voi saada yleistä, tehostettua ja erityistä tukea, vaan oppilas voi olla kerrallaan vain yhdellä tuen tasolla. (Erityinen tuki n.d.)

Valitsimme opinnäytetyöhömmme sisältyvän teemahaastattelun toteutuspaikaksi koulun. Tiedot kerätään koulupäivän aikana yhteistyössä opettajan kanssa. Koemme tämän vaikuttavan positiivisesti osallistujien lukumäärään, vaikka vastaaminen on kaikilla vapaaehtoista. Kouluissa kerättyihin aineistoihin suhtaudutaan kriittisesti, koska ne eivät tavoittaisi kaikista syrjäytyneimpiä nuoria, sillä nämä ovat usein pois koulusta väliaikaisesti tai pysyvästi. Tämä ei kuitenkaan pidä Suomessa paikkansa, sillä myös erityisongelmaiset nuoret kuuluvat peruskoulutuksen piiriin. (Kivivuori – Salmi 2005: 13.) Toisaalta myös kansainvälisissä tutkimuksissa kritiikki on osoitettu paikkansapitämättömäksi (Ellonen 2008: 19).

### 7.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme perustuu kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla saamme vastauksia tutkimuskysymyksiin, kun tarkoituksena on saada esille nuorten ja heidän vanhempiensa omia kokemuksia aiheesta – ei absoluuttista totuutta. Olemme valinneet osallistujat tarkoituksenmukaisesti eli kaikki osallistujat ovat läpikäyneet Friends-ohjelman kevätlukukauden 2017 aikana. Heillä on tuore ja hyvä kokemus tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston hankinnassa olemme suosineet menetelmää, jossa nuorten ja heidän vanhempiensa oma näkökulma ja ääni pääsevät esille. Koska laadullisessa tutkimuksessamme ei etsiä tilastollisia yhdenmukaisuuksia, katsoimme, että neljän haastattelun tulokset ovat riittävät. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 164, 181.)

Olemme analysoineet laadullisen tutkimuksemme aineiston mahdollisimman yksityiskohtaisesti ilman minkäänlaisia ennako-oletuksia. Tarkoituksena ei ole ollut teorian testaaminen vaan pyrkimyksenä on ollut löytää tosiasioita, jotka liittyvät tutkimaamme ilmiöön. Olemme tutkineet pientä määrää yksityiskohtaisesti, jotta saamme esiin sen, mikä mielestämme on ilmiössä oleellista. Tavoitteenamme on ollut ymmärtää tutkimuskohdetta mahdollisimman hyvin. Aineiston määrä on mielestämme riittävä pienestä koostaan huolimatta, koska nuorten osalta samat asiat alkoivat toistua. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 164–182.) Vanhempien osalta aineistoa olisi saanut olla enemmän.

#### 7.4 Aineiston kerääminen ja prosessin kuvaus

Työmme aineistoa kerätessä kiinnitimme erityistä huomiota aineiston laatuun. Tiedonhaussa etenimme järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Kaikki käyttämämme tutkimusartikkelit on julkaistu tieteellisissä julkaisuissa, mikä lisää niiden luotettavuutta. Karosimme pois kaikki ne tutkimukset, jotka eivät täyttäneet kriteereitämme. Avainsanoja aineistoa hakiessa olivat muun muassa hyvinvointi, elämänhallinta, nuoruus, sosiaaliset taidot, itsetunto, ahdistuneisuus ja masennus sekä Friends-ohjelma nuorille. Työmme luotettavuutta lisäsi myös se, että tekijöitä on ollut kaksi ja olemme molemmat aktiivisesti osallistuneet kaikkiin tutkimuksemme eri vaiheisiin.

Prosessin aikana kävimme keskusteluja opinnäytetyömme eri vaiheista kaikkien yhteistyökumppaniemme kanssa. Haastateltavat hankimme Valterin Friends-ohjelman ohjaajan avustuksella. Toiveemme oli saada vähintään kahdeksan nuorta ja neljä vanhempaa osallistumaan haastatteluun. Kaikki Friends-ohjelman aloittaneet nuoret eivät osallistuneet jokaiseen kymmenestä tapaamiskerrasta, joten rajasimme haastateltavat vain niihin, jotka olivat osallistuneet lähes kaikkiin tapaamiskertoihin. Friends-ohjelman ensimmäinen koulutustilaisuus ohjaajille pidettiin marraskuussa 2016. Valterissa Friends-ohjelman läpikäyneitä oli toukokuussa 2017 yhteensä viisi nuorta ja kaksi heidän vanhempansa.

Valterissa tapahtuvaan toimintaan tarvitaan aina tutkimuslupa (ks. liite 1). Myös vanhemmilta vaaditaan suostumus lasten haastattelemiseen (ks. liite 2). Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa kävimme keskusteluja myös Aseman Lapset ry:n kanssa tutkimusluvasta, mutta he eivät sitä erikseen halunneet. Nuorten oma opettaja oli keskustellut mahdollisten osallistujien kanssa tutkimuksesta ja tarvittavista luvista hyvissä ajoin ennen haastattelutilaisuutta. Tutkimusluvut lähetettiin hyväksyttäväksi lasten vanhemmille opettajan välityksellä hänen toiveensa mukaisesti. Lopulta haastattelulupia palautui kolmen nuoren osalta sekä yksi vanhemmista lupautui vastaamaan tutkimukseen kirjallisesti kotonaan. Kolmelle nuorelle järjestettiin yhteinen haastattelutilaisuus koululla. Myös opettaja oli tilaisuudessa mukana. Kaikki nuoret olivat poikia ja kyselyyn vastannut vanhempi oli Friends-ohjelmaan osallistuneen nuoren äiti.

Koska kyselyyn vastasivat nuoret, heidän kotejaan informoitiin tapahtumasta hyvissä ajoin, kuten myös koulua ja tutkimuksen apuna toimivaa opettajaa ja koulunkäynnin ohjaajaa. Ennen haastattelutilanteen alkua nuoria informoitiin tutkimuksesta myös suullisesti kirjallisen lomakkeen lisäksi. Heille kerrottiin tutkijoiden nimet ja yhteystiedot sekä tutkimuksen tavoitteet. Kerroimme heille myös osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja aineistonkeruun toteutustavasta, luottamuksellisten tietojen suojaamisesta sekä kerättyjen tietojen käyttötarkoituksesta. Haastatteluun kuluva aika sekä ketkä kaikki saatavia haastattelutietoja käyttävät olivat myös keskustelun aiheena. Henkilötietoja ei siinä vaiheessa kerätty. (Mäkinen 2006: 95.)

Haastattelun keston etukäteisarvio oli noin 30 minuuttia, toteutuksessa se kesti hieman pidempään. Tilaisuus sisälsi paljon keskustelua, johon myös opettaja osallistui. Kysymykset oli laadittu niin, että nuoret eivät olisi kovin vähäsanaisia. Ilmapiiri pyrittiin pitämään mahdollisimman avoimena ja luottamuksellisena. Myös vastaamatta jättämisen mahdollisuudesta keskusteltiin. Tilanteessa pyrittiin kaikin tavoin ennaltaehkäisemään liikaa ohjaamista ja johtamista, jotta saatu aineisto olisi mahdollisimman rehellistä. Koko tutkimuksen tavoitteena on ollut aineiston osalta luotettavuus, jokaisen oman näkemyksen säilyttäminen ja sen tietoon saattaminen niin negatiivisista kuin positiivisistakin asioista.

Haastattelussa kysymykset oli hyvä asettaa konkreettisiin tapahtumiin, heille piti antaa tarpeeksi vastausaikaa ja keskustelua oli runsaasti. Opettaja oli usein eri mieltä asioista kuin lapset. Hän näki esimerkiksi lapsissa tapahtuneen paljon muutosta viime aikoina. Oikeastaan koko viime vuoden aikana, ei ainoastaan Friends-ohjelman jälkeen. Lapset näkivät itsensä paljon negatiivisemmassa valossa.

## 7.5 Teemahaastattelu

Opinnäytetyömme haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Teemahaastattelua käytetään usein silloin, kun tarkoituksena on selvittää vain vähän tiedettyjä asioita tai ei ole etukäteen tiedossa minkälaisia vastauksia tullaan saamaan. Se soveltuu hyvin juuri kokemusten tutkimiseen ja kuvailemiseen. Teemahaastattelun kysymykset kohdistettiin valittuihin tiettyihin aihepiireihin. Eteneminen tapahtui keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Pyrkimyksenä oli löytää relevantteja vastauksia opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Haastattelu alkoi

helppoilla kysymyksillä. Se sisälsi niin avoimia kuin puoliavoimiakin kysymyksiä. Oletimme nuorten ymmärtävän kysymykset esitetyllä tavalla, koska he olivat kevään aikana paneutuneet erityisesti kyseessä oleviin aiheisiin. Kysymysten laadinnan apuna käytimme samaa Friends-ohjelman työkirjaa mitä nuoretkin olivat käyttäneet. Ominaista teemahaastattelussa on myös se, että haastateltavilla on ollut kokemuksia samanlaisista tilanteista eli tässä meidän tutkimuksemme Friends-ohjelman noin kymmenen kerran läpi käymisestä. Osallistuneiden lukumäärä oli pieni ja tutkimuksemme tarkoituksena on nimenomaan kuvata ja arvioida haastateltavien kokemuksia. Opinnäytetyössämme laadullisuus ja eettisyys noudattelevat pitkälti kirjallisuuteen perustuvia laadullisen tutkimuksen ja eettisyyden kriteereitä. Teemahaastattelumenetelmällä tehty tutkimus voi parhaimmillaan tuottaa yksilöiden kokemusten kautta uutta teoriaa käytännön työn kehittämisen tueksi. Kokemusten tutkiminen sekä nuorten ja heidän vanhempien näkökulmien esiin tuominen on tärkeässä roolissa Friends-ohjelman kehittämisen kannalta. (Tuomi - Sarajärvi 2009: 74–77.)

## 7.6 Aineiston analyysi

Tutkittavien anonymiys on etu tutkimuksen kannalta. Tämä lisää meidän vapautta käsitellä aineistoa, kun ei tarvitse pelätä, että tiedosta syntyy tutkittavalle henkilölle haittaa. Tämä edistää myös tutkimuksen objektiivisuutta, koska aineiston käsittely helpottuu. Tutkittaviin viittaaminen voi tapahtua esimerkiksi numeroiden, kirjaimien tai fiktiivisellä nimellä, joka on keino luokitella tutkittavia ryhmiin esimerkiksi sukupuolen perusteella. Kuitenkin meidän tulee aina varmistaa, ettei henkilöä voida tunnistaa aineiston joukosta. (Mäkinen 2006: 114–115.) Opinnäytetyömme sisältää nuorten vastausten pääkohdat yhteenvedon omaisesti. Kerätyn aineiston analyysissä on kyse hankitun aineiston tiivistämisestä sellaiseen muotoon, että siitä näkyy selkeästi aineiston kokonaisuus, mitä se sisältää ja millaisista osista se koostuu. Tavoitteenamme on ollut eritellä, kuvata ja lopuksi nostaa tutkimuskysymysten kannalta tärkeä tieto esiin ja karsia epäolennainen pois. Mikä oli välillä haastavaa. Aineiston analyysi voi tapahtua useilla eri tavoilla, kuten erilaisia aineistoja yhdistämällä. Lopputulokseen halusimme sisällyttää sekä tutkittavan ilmiön tiheän kuvauksen että meidän tekemää teoreettisista ja käsitteellisistä näkökulmista tapahtuvaa ilmiön kuvausta ja tulkintaa. (Eskola – Suoranta 2001.)



Ensimmäinen vaihe aineistojen käsittelyssä oli tietojen tarkistus, joten katsoimme onko niissä virheellisyyksiä tai puuttuuko tietoja. Toisena vaiheena täydensimme tietoja keskustelujen pohjalta sekä varmistimme, että vastaajat ovat palauttaneet kaikki lomakkeet. Tarkistimme myös kyselylomakkeiden vastaukset, jotta oikea asia on juuri sille tarkoitettussa kohdassa sekä haastateltavat ovat vastanneet kysytyyn kysymykseen. Kolmas vaihe oli aineiston järjestäminen tiedon tallentamista ja analysointia varten. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 222.) Kirjoitimme koko aineiston tietotekniikkaa hyödyntäen, joka mahdollisti aineiston kopioimisen, välittämisen sekä työstämisen nopeasti ja muuttumattomana. Sen avulla myös aineiston arkistointi ja tallentaminen toteutui oikein. Samalla varmistimme myös sen, että ulkopuoliset eivät pääse käsittelemään aineistoa sekä haastateltavien yksityisyyden ja tietosuojan toteutuminen onnistui. (Mäkinen 2006: 96–97.)

Toteutimme aineiston Tuomen ja Sarajärven (2009: 91–93) muokkaaman Laineen laadullisen tutkimuksen analyysin mukaisesti. Päätimme ja erottelimme aineistosta tutkimuskysymysten kannalta merkittävimmät ja kiinnostavimmat asiat. Keräsimme merkityt asiat yhteen ja erilleen muusta aineistosta. Sen jälkeen luokittelimme, teemoitimme ja tyypittelimme aineiston. Lopuksi kirjoitimme esiin nousseista asioista yhteenvedon. Aineistosta löytyi useita kiinnostavia asioita, joita emme etukäteen osanneet edes ajatella. Jätimme ne kuitenkin pois juuri tästä tutkimuksesta ja keskityimme omaan tarkkaan rajattuun aiheeseemme.

## **8 Nuorten ja vanhempien kokemukset Friends-ohjelman vaikuttavuudesta**

### **8.1 Nuorten kokemukset**

Nuorille suunnatuissa kysymyksissä (ks. liite 3) käsiteltiin vanhempien antamaa ja vanhemmilta saatua tukea, nuoren sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä, nuoren tunneilmaisun taitoja, nuoren itsetuntoa, sekä epäsuorasti nuoren mielenterveydellisiin tunteuksiin liittyviä asioita. Lisäksi kysyttiin muuta avointa palautetta Friends-ohjelmaan liittyen. Vastauksia saatiin lähes jokaiseen laadittuun kysymykseen.

Jokainen kyselyyn vastannut nuori oli tehnyt Friends-ohjelman harjoitteita koulussa useita kertoja, osa jopa kymmenen kertaa. Harjoitteita oli tehty myös kotona. Kysyttäessä nuorilta vanhempien antamasta ja vanhemmilta saadusta tuesta, nuoret olivat vastanneet kotona tehtävistä harjoitteiden tekemisestä pääosin yksin. Vain yksi nuori vastasi vanhempansa osallistuneen aktiivisesti kotona tehtävien harjoitteiden tekemiseen auttaen ja keskustellen. Tehtävien tekeminen yhdessä vanhemman kanssa oli tuntunut kivaltalta. Jokainen nuori olisi kuitenkin kaivannut ja halunnut tukea ja apua vanhemmiltaan. Myös nuori, joka oli tehnyt harjoitteita vanhempansa kanssa, olisi kaivannut apua ja tukea vieläkin enemmän. Toiveistaan huolimatta, nuoret eivät olleet pyytäneet vanhempiensa osallistumaan tehtävien tekemiseen.

Kysyttäessä nuoren sosiaalisista taidoista ja niiden kehittymisestä, nuoret eivät kokeneet Friends-ohjelman vaikuttaneen näihin taitoihin juurikaan tai he eivät osanneet arvioida sen vaikutusta. Toiset nuoret kokivat kuitenkin saaneensa positiivista palautetta luokkakavereiltaan Friends-ohjelman harjoitteiden myötä. Uusia ystävyys-suhteita ei vielä kuitenkaan ollut muodostunut.

Tunneilmaisutaidoilleen nuoret kokivat saaneensa apuja Friends-ohjelmasta. He kokivat asioista puhumisen helpottuneen. He myös osasivat hakea aiempaa helpommin apua aikuiselta sekä pystyivät kertomaan ja keskustelemaan tunteistaan ja niihin liittyvistä asioista paremmin. Myös vastoin käymisten kohtaaminen oli helpottunut, kuten myös toisten ihmisten tunteiden ja tuntemusten havaitseminen.

Itsetuntoa koskevilla asioilla nuoret kokivat Friends-ohjelman muuttaneen heidän suhtautumista itseensä ja kehittäneen heitä luottamaan enemmän itseensä. Nuoret olivat tulleet rohkeammiksi ja uskaltaneet puuttua esimerkiksi kiusaamistilanteisiin välitunneilla. Vaikka muutoksia oli tullut, osa kuitenkin koki toisinaan käyvänsä jonkinasteista "jännittääkö vai ei" tai "luotanko vai en" -keskustelua itsensä kanssa. Siihen oliko Friends-ohjelma tuonut esiin heidän vahvuuksiaan, nuoret vastasivat vaihtelevasti. Osa koki itsetunnon ja vahvuuksien tunnistamisen olevan hyvällä tasolla jo ennen Friends-ohjelman aloittamista, mutta osa koki ohjelman kehittäneen heitä huomaamaan omia vahvuuksiaan paremmin.

Nuorten mielenterveydellisiin tuntemuksiin liittyvissä kysymyksissä, osa nuorista koki Friends-ohjelman auttaneen heitä tunnistamaan ja kertomaan, jos jokin asia tai tilanne aiheutti ahdistusta tai jopa kivun tunnetta kehossa. Kivun tuntemuksen kohta saattoi

vaihdella tilanteen mukaan. Aivan kaikki eivät kuitenkaan kokeneet Friends-ohjelman auttaneen heitä ahdistuksen tai vihantunteiden kanssa, vaan he kokivat sen osa-alueen olevan samalla tasolla kuin ennen Friends-ohjelman aloitusta. Lähtökohtaisesti kaikki nuoret kokivat uusien asioiden kohtaamisen helpottuneen ja niiden aiheuttaman jännityksen ja ahdistuksen vähentyneen.

Yleisesti nuorten ajatukset Friends-ohjelmasta olivat positiivisia. He totesivat Friends-ohjelman olleen kiva ja opettaneen heille paljon uusia asioita. Opettajan mielestä nuoret näkivät itsensä paljon negatiivisemmassa valossa kuin hän. Opettajan mielestä nuorissa on tapahtunut paljon muutosta viime aikoina.

## 8.2 Vanhempien kokemukset

Vanhemmille suunnatuissa kysymyksissä (ks. liite 4) käsiteltiin vanhempien antamaa ja vanhemmilta saatua tukea, nuoren sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä, nuoren tunneilmaisun taitoja, nuoren itsetuntoa sekä kysyttiin epäsuorasti nuoren mielenterveydellisiin tuntemuksiin liittyviä asioita. Lisäksi kysyttiin muuta avointa palautetta Friends-ohjelmaan liittyen. Myös vanhempien osuudessa vastauksia saatiin lähes jokaiseen laadittuun kysymykseen, tosin vastaukset olivat suppeampia kuin nuorilta saadut vastaukset.

Kyselyyn vastannut vanhempi oli tehnyt Friends-ohjelman harjoitteita yhdessä nuoren kanssa 6–7 kertaa. Vanhemman antaman tuen merkitys oli hänen mukaansa ollut eri vastausvaihtoehtojen pohtimista sekä yhteistä pohdintaa siitä, miten asioita ”puetaan” sanoiksi. Tehtävien tekeminen yhdessä nuoren kanssa oli ollut mukavaa ja hänelle oli jäänyt tunne, että yhteinen tekeminen oli auttanut ja helpottanut nuoren työskentelyä.

Vanhempi oli nähnyt nuoren sosiaalisissa taidoissa jonkin verran muutosta Friends-ohjelman myötä. Muutokset liittyivät niin tunne- kuin sosiaalisiinkin taitoihin. Nuoren suhtautuminen ongelmatilanteiden ratkaisemiseen oli muuttunut rauhallisemmaksi. Myös nuoren kyky pyytää apua ongelmatilanteissa oli parantunut. Vanhempi koki, että lähtökohtaisesti nuoren tunteiden käsittelytaidot olivat hyvällä tasolla, mutta Friends-ohjelma oli silti jossain määrin edistänyt niitä. Hänen mielestään myös nuoren empatiataidot ovat lisääntyneet. Nuoren itsetuntoa koskevissa asioissa vanhempi ei ollut havainnut muutosta. Yleisesti ottaen vanhempi koki Friends-ohjelman olevan hyödyllinen: ”Oltiin tärkeiden ja hyödyllisten asioiden äärellä”.

## 9 Johtopäätökset

Saatujen kokemusperäisten tulosten sekä aineistossa käsiteltyjen teemojen yhtenevyyksien pohjalta voidaan katsoa, että Friends-ohjelma on tukenut ja edistänyt kohde-ryhmämme nuorten hyvinvointia ja elämänhallintaa niiltä osin mihin oma tutkimuksemme on keskittynyt. Se, miten paljon kukin nuori on kokenut saavansa apua Friends-ohjelmasta, vaihteli aihepiireittäin. Osa nuorista koki sosiaalisten taitojensa parantuneen. He kokivat niiden arvioimisen olevan kuitenkin vaikeaa. Heidän taitonsa neuvotella erilaisista asioista ovat parantuneet sekä ongelmanratkaisutaidot ovat kehittyneet. Myös luokkakaverit ovat huomanneet muutoksia toisissaan. Tunneilmaisun osalta nuoret kertoivat saaneensa apua Friends-ohjelmasta. Heidän mielestään asioista puhuminen on helpotunut, kuten myös avun pyytäminen. Toisten ihmisten tunteiden ja tuntemusten havaitseminen ja ymmärtäminen oli myös parantunut.

Itsetuntoa koskevista tuloksista voidaan päätellä, että Friends-ohjelma on muuttanut nuorten suhtautumista itseensä paremmaksi. Nuoret ovat oppineet luottamaan itseensä sekä siihen, että uudet tilanteet ovat hallittavissa – jännitys on normaalia ja ohimenevää. He olivat saaneet myös rohkeutta puuttua epäkohtiin sosiaalisissa ongelmatilanteissa, kuten kiusaamiseen puuttumisessa. Lisäksi omien vahvuuksien näkeminen ja niistä kertominen oli vahvistunut.

Mielenterveydellisten asioiden tuloksissa oli pientä poikkeamaa. Aivan kaikki vastaajat eivät kokeneet saaneensa apua Friends-ohjelmasta mielenterveydellisiin tuntemuksiin liittyvissä asioissa. Ne nuoret, jotka kokivat Friends-ohjelman auttaneen heitä, osasivat muun muassa tunnistaa ja kertoa ahdistusta aiheuttavista asioista tai tilanteista. Lisäksi he pystyivät kertomaan, kuvaamaan ja paikantamaan millaista kipua ahdistus saattaa tuottaa ja missä. Ne, jotka eivät kokeneet Friends-ohjelman tukeneen heitä, kokivat esimerkiksi vihan ja pahanolon tunteen olevan samalla tasolla kuin ennen Friends-ohjelman aloittamista.

Voimakkain ja yhteneväisin tulos saatiin vanhempien antaman ja vanhemmilta saadun tuen osalta. Nuoret kokivat Friends-ohjelman kotona tehtävien harjoitteiden jääneen täysin tai hyvin pitkälti heidän itsensä vastuulle. Vaikka nuoret eivät olleet pyytäneet apua vanhemmiltaan, silti jokainen nuori olisi halunnut vanhempansa osallistuvan harjoitteiden tekemiseen. Myös nuori, joka oli tehnyt harjoitteita yhdessä vanhempiensa kanssa, olisi

kaivannut enemmän tukea: ”Yhdessä tekeminen tuntui mukavalta. Juttelimme paljon. Kyllä, olisin voinut tehdä enemmän”.

Vanhemmalta saatujen tulosten perusteella on pääteltävissä, että tehtävien tekeminen yhdessä nuoren kanssa oli mukavaa. Hänen mukaansa nuori oli saanut tukea ja apua yhteisistä keskusteluista ja tekemisistä. Lähtökohtaisesti vanhemman vastaukset nuoren tilanteesta ja Friends-ohjelman vaikutuksesta olivat hyvin yhtenäisiä nuorelta itseltään saatujen vastausten kanssa. Tulosten mukaan kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret ja aikuiset kokivat Friends-ohjelman tärkeäksi, hyväksi, hyödylliseksi ja mukavaksi.

Tutkimuksessa saatiin vastaus siihen, millaisia näkemyksiä erityisen tuen piirissä olevilla nuorilla ja heidän vanhemmillaan on Friends-ohjelman vaikuttavuudesta nuorten hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen. Tutkimuksesta saadut tulokset sekä opinnäytetyömme teoria tukivat toisiaan. Tutkimuksemme tulokset tuovat hyvin esille myös siihen liittyviä rajoituksia. Yhtenä rajoituksena näemme sen, että haastattelemamme nuorten omat arviot saattavat olla ali- tai yliarviointeja omasta ongelmakäyttäytymisestään. Esimerkiksi kohdassa itsetunto, nuoren vahvuudet ja osaaminen, opettajan arviot olivat positiivisempia kuin nuorten omat arviot. Nuorilla oli huonompi kuva itsestään kuin opettajalla. Myös vanhemmilta tai opettajilta on saattanut jäädä nuoren oirehdinta huomaamatta, etenkin jos kyse on ollut sisäänpäinsuuntautuvasta ongelmakäyttäytymisestä. Näihin seikkoihin tulisi mielestämme kiinnittää erityistä huomiota.

## 10 Pohdinta

Tekemämme opinnäytetyön perusteella on tullut ilmi, että nuorten mielenterveysongelmat ovat hyvin yleisiä. Ahdistuksen ja masennuksen ennaltaehkäisy sekä varhainen puuttuminen ovat oleellisessa asemassa tässä tärkeässä työssä. Puuttumalla ongelmiin ajoissa ennaltaehkäisemme suurempia ongelmia tulevaisuudessa. Yksi suurimmista nuorten kokemista ongelmista on esimerkiksi ystävien puute. Ehdotuksena uusille toimenpiteille on kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja itsetunnon vahvistamiseen keskittyvien ohjelmien lisääminen sekä vanhempien osallistumisen tukeminen nuoren kanssa toimimiseen. Ohjelmat ovat erittäin tervetulleita koulumaailmaan ja myös nuoret tarvitsevat paljon tukea niin vanhemmiltaan kuin muilta lähipiiriin kuuluvilta ihmisiltä. Opinnäytetyömme tutkimustuloksiin pohjautuen uskomme, että Friends-ohjelman käyttöönotto on antanut ja antaa jatkossakin monelle Valterissa opiskelevalle nuorelle itsevarmuutta ja

rohkeutta sekä ymmärrystä omasta toiminnasta ja sen seurauksista luonnollisessa ja turvallisessa ympäristössä havainnoimalla ja auttamalla toinen toisiaan tosielämän konkreettisissa tilanteissa. Vanhempien osallistumista nuorten tukemisessa Friends-ohjelman harjoitteissa tulisi kuitenkin jollain tapaa lisätä.

### 10.1 Opinnäytetyön toteutuksen arviointia

Lähtökohtaisesti voimme tehdä paljon nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi. Koulumaailmassa asenteilla ja yhteistyöllä on suuri merkitys. Saavuttaaksemme paremmin voivan koulun voisimme ottaa nuoret mukaan keskusteluun ja lisätä kouluaineiden rinnalle muiden taitojen oppimista sekä lisätä projekteja, joissa nuori voisi itse oppia. Myös eheyttävän opetuksen lisääminen kaikille oppilaille sekä oppimisympäristön muutos muuhunkin toimintaan sopivaksi, esimerkiksi teatterin tai elokuvien maailmaan, voisi lisätä nuorten hyvinvointia koulussa. Myös tietotekniikan käytön lisääminen sekä säännölliset koulun tarkastukset hyvinvoivan koulun saavuttamiseksi ovat välttämättömiä. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää lapsille annettavaan palautteeseen. Sen on aina oltava kannustavaa ja rohkaisevaa, jotta lapsi ei koe olevansa toivoton. (Hellström 2017.) Myös eri tahoilla työskentelevät ihmiset saattavat havainnoida nuoresta eri asioita. Silloin moniammatillinen yhteistyö on yksi tärkeimmistä keinoista ennaltaehkäistä ongelmia. Tietojen jakaminen nuoren edun vuoksi, parhaan mahdollisen avun takaamiseksi, on tärkeää. Parhaimmillaan moniammatillinen yhteistyö toimii juuri näin. Tämän vuoksi onkin keskeistä, että nuoren kanssa työskentelevät ovat tietoisia hänen tilanteestaan kokonaisvaltaisemmin.

Työelämän vaatimukset ovat kasvaneet. Nuorilta odotetaan ammatillisen osaamisen lisäksi paljon muitakin tärkeitä taitoja. Niitä ovat muun muassa vuorovaikutus- ja viestintätaidot, asiakaslähtöisyys, yhteistyötaidot, tietotekniikan osaaminen, itsensä johtaminen ja kyky itsenäiseen työhön. Näiden asioiden eteen tulisi tehdä entistä enemmän töitä. Oppimisvaikeudet ovat usein melko pysyviä, joten monet opiskelijat tarvitsevat erityisopetusta ja tukea läpi kouluvuosien. Monesti erityisopetus ei ole riittävää laadultaan tai määrältään eivätkä tukitoimet myöskään valmenna opiskelijoita riittävällä tavalla jatko-opintoihin ja työelämään. Nivelvaiheen tärkeyteen on kiinnitetty vihdoin enemmän huomiota ja siihen tulisi panostaa vieläkin enemmän. Myös psyykkisen sairastumisen riski on tässä ikävaiheessa selvästi muita ikävaiheita suurempi. Tutkimuksissa on käynyt myös ilmi, että enemmistö ihmisistä kärsii mielenterveysongelmista jossain vaiheessa elämänsä. Tutkijoiden mukaan oletamus siitä, että suurin osa ihmisistä tulee jossain

vaiheessa elämäänsä kärsimään jonkin asteisista mielenterveysongelmista, voi jopa helpottaa niiden kohtaamista.

Tiedämme tutkimuksellisen sekä käytännön tiedon kautta tukea tarvitsevien nuorten tilanteen yläkoulussa, toisella asteella ja sen jälkeen. Tämänhetkinen tukijärjestelmä niin ammatillisella puolella kuin lukionkin osalta ei näytä olevan minkään tiedon valossa riittävää. Onko meillä varaa kouluttaa tukea tarvitsevia nuoria ilman tarpeellisia tukiresursseja? Oppimisvaikeudet ennustavat osaltaan myös ammatillisen koulutuksen jälkeen puutoamista sekä koulutus- että työmarkkinoilta. Mielestämme tukiresursseista päättävillä henkilöillä tulisi olla erityispedagogiikan koulutusta ja toisekseen ymmärrystä tilanteesta pidemmällä jatkumolla. Mikäli riittävää tukea ei ole saatavilla, oppimistulokset alkavat heiketä ja opiskelijoiden työmäärä kasvaa aiheuttaen stressiä. Ajan myötä oppimisvaikeudet saattavat heikentää myös akateemista minäkäsitystä ja opiskelumotivaatiota, mikä pahimmillaan johtaa toisen asteen opintojen keskeyttämiseen. Pysyvä tuentarve peruskoulussa jatkuu yleensä edelleen toisella asteelle. Nivelvaihe peruskoulusta toiselle asteelle onkin äärimmäisen tärkeä. Opinto-ohjaajalla on tukea tarvitsevien nuorten kohdalla erityisen suuri vastuu tunnistaa mihin nuoria ohjataan ja miten kyseisessä paikassa saadaan tarvittava informaatio tuen tarpeesta heti koulun alkaessa. Myös toisella asteella, vastaanottavassa päässä on vastuu nuoren tukemisesta alusta alkaen. Kuka varmistaa tukitoimien riittävyyden ja jatkuvuuden? Opiskelu on yhteiskunnalle kallista, joten kannattaisiko pidentyneeseen opiskelu-aikaan kuluva raha mieluummin laittaa tukiresursseihin jo opiskelujen alusta lähtien? Oppimisvaikeuksista kärsivät nuoret, jotka saavat riittämättömiä tukitoimia, eivät jatka opintojaan. He eivät siis saa ammattia. Itä-Suomen yliopiston seurantatutkimus on ennustanut ja näyttänyt nuorten päätyvän työelämän ja opiskelujen ulkopuolelle. (Sandberg 2016.)

## 10.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Friends-ohjelma on laajasti tutkittu ohjelma, jolla on vankka teoreettinen perusta ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevänä toimintana. Myös ne nuoret, joiden oireita on vaikea havaita, saattavat osallistua siihen. Tapaamiset auttavat tunnistamaan oireet ja tarvittaessa nuori voidaan ohjata avun piiriin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Se sopii moneen tilanteeseen ja sitä voidaan käyttää yhdessä muiden mielenterveyttä tukevien ohjelmien rinnalla (Barrett 2016.) Kehittämisen näkökulmasta opinnäytetyömme avulla on saatu ajankohtaista ja ennen tutkimatonta tietoa erityisen tuen piirissä olevien nuorten sekä heidän vanhempiensa kokemuksista Friends-ohjelman vaikuttavuudesta

nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Opinnäytetyömme teoriaosiot nuoruudesta, elämänhallinnasta, hyvinvoinnista ja Friends-ohjelmasta antavat runsaasti tietoa tutkittavasta aiheesta ja auttavat sen kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä sekä tutkimustulosten tulkinnassa.

Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa näitä saatuja tietoja voidaan hyödyntää seuraavissa nuorten kanssa tehtävissä Friends-ohjelman toteutuksissa sekä Aseman Lapset ry:ssä Friends-ohjelman kehittämisessä sekä tulevilla ohjaajien koulutuksissa. Kerätyillä tiedoilla voidaan lisätä kouluttajien tietoutta Friends-ohjelman vaikuttavuudesta ja merkityksestä erityisen tuen piirissä olevien nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Myös vanhempien kiinnostuksen ja osallistumisen merkityksellä on ollut tärkeä rooli työssämme. Vanhempien osallistumisella on huomattava vaikutus kodin ja koulun yhteistyölle sekä lapsen emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen tukijana. Yhteiset tapaamiset mahdollistavat myös vanhempien verkostoitumisen. (Joronen – Koski 2010: 230.)

### 10.3 Kehitysehdotukset

Opinnäytetyömme aineiston keruuta suorittaessa huomasimme myös, että nuorten hyvinvointiin ja syrjäytymiseen liittyviä tekijöitä oli tutkittu paljon eri puolilla maailmaa. Tutkitaanko nuorten omia kokemuksia syrjäytymiseen liittyvistä syistä kuitenkin riittävästi? Nuorten syrjäytymisen tutkimuksissa tarkoitetaan usein yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolelle jäämiseen sekä sen hyvinvointivaikutuksiin. Merkittäviä syrjäytymisen riskitekijöitä ovat lisäksi matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat. Myös elämänhallintaan liittyvillä ja terveydellisillä ongelmilla on suuri vaikutus syrjäytymiseen unohtamatta sosiaalisten suhteiden vähyyden ja yhteiskunnallisen osallisuuden vaikutuksia syrjäytymiseen. (Myrskylä 2012.) Myös vähemmän näkyvien ja äänessä olevien nuorten ääni pitäisi saada paremmin kuuluville, jonka Kannasoja (2013) tutkimuksessaan tuo ilmi. Myös lasten ja nuorten hyväksyminen asiantuntijoiksi palveluiden kehittämisessä olisi mielestämme tärkeää. (Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla 2013: 41.)

Isien osalta tasavertaiseen huomioimiseen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Opinnäytetyössä käyttämissämme tutkimuksissa isien vastaukset on usein jätetty huomiotta, koska niitä on palautunut liian vähän. Kuitenkin alle kouluikäisten vanhemmille suunnatun tutkimuksen mukaan molempien vanhempien suurimpina toiveina ovat olleet



isien tasavertainen huomioiminen niin asiakkaana kuin lastensa kasvattajinakin. He toivoivat myös palvelujen käyttäjien äänen huomioimista palveluja suunniteltaessa sekä tutun työntekijän kulkevan perheen rinnalla pidemmän aikaa. Tietenkin on myös oltava mahdollisuus vaihtaa työntekijää, jos yhteistyö ei suju. Myös vastavuoroisten tiedonhankkimismenetelmien ja sosiaalisen median käyttö on ollut vanhempien toivelistalla. Toiveita on paljon ja tämä kaikki tietenkin lisää paineita henkilökunnan täydennyskoulutukselle. Henkilökunnalta nämä muutokset edellyttävät avointa ja innostunutta mieltä kehittää omaa työtään asiakaskeisemmäksi ja asiakkaan tarpeet paremmin huomioivaksi. (Tuominen – Kaljonen – Ahonen – Rautava 2012.)

Nuorilta ja vanhemmilta saadun palautteen perusteella yhdeksi kehittämisehdotukseemme on noussut Friends-ohjelmaan liittyvän verkkopohjaisen työkalun rakentaminen. Verkkonuorisotyön valtakunnallisen kehittämiskeskuksen tekemän yli 200 tutkimusta koskevan tutkimuskartoituksen (Lehtikangas 2015) mukaan merkittäviä verkkokulttuuria koskevia teemoja ovat olleet verkon mahdollistamat identiteettikokeilut, se monipuolistaa ystävyysuhteita, laajentaa kaveripiiriä ja tarjoaa vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tutkimus koskee vuosina 2010–2014 julkaistuja nuorten verkkokulttuuria käsitteleviä kotimaisia tutkimuksia. Tutkimuksen mukaan lähes kaikki nuoret käyttävät tietoteknologiaa, kaksi kolmasosaa kaksi tuntia päivässä ja kolmannes yli kolme tuntia päivässä. Nuoret näkevät internetin sosiaaliset ympäristöt käteväenä tapana pitää yhteyttä läheisten kavereiden ja sukulaisten lisäksi myös kaukana asuvien tai muuten etäisempien kavereiden kanssa. Nuorista 16 % viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa verkossa kuin kasvotusten ja 19 % ainoastaan verkossa. Tämä olisi hyvä lähtökohta verkkopohjaisen Friends-työkalun rakentamiselle. Nuori voisi itse työskennellä sen avulla silloin kun se hänelle sopii. Esimerkiksi koulussa käytäisiin yhdessä läpi Friends-ohjelman työkalun perusteet ja jatko olisi itsenäistä ja vanhempien kanssa työskentelyä. Koulun seuranta-tapaamiset olisivat yhteiset sekä nuorille että vanhemmille tai esimerkiksi esiin tulleet haasteet vaikuttaisivat kokoonpanoon ja tuki voitaisiin kohdistaa nuoren yksilöllisiin tarpeisiin. Siihen voisi yhdistää myös muille läheisille kuin vanhemmille lähetettävän erillisen osion. Tämä olisi erilainen ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden ennaltaehkäisyyn keskittynyt väline, jolloin nuorten vaihtoehdot haasteiden käsittelyyn lisääntyisivät. Se lisäisi myös niiden nuorten mahdollisuuksia keskusteluun, joille kasvotusten keskustelu on haastavaa. Heidän ei tarvitse jäädä ongelmiansa kanssa yksin. Lisäksi se lisäisi nuorten toivomaa yhteistä tekemistä vanhempiensa kanssa. Vaihtoehtoja on hyvä olla olemassa. Verkkopohjainen työkalu voisi toimia myös yhtenä kommunikoinnin väli-

neenä esimerkiksi huolilomakkeena. Nuori voisi täyttää ja lähettää sen aikuiselle etukäteen, jolloin molemmat osapuolet voisivat valmistautua tapaamiseen paremmin – puheeksi ottaminen helpottuisi. Nuorten vaihtoehdot keskustelemiselle lisääntyisivät ja avun pyytämisen kynnys madaltuisi. Kasvokkain ja verkossa tapahtuva toiminta voitaisiin limittää kiinteästi toisiinsa. Lähtökohtana olisi aina nuoren oma tarve. Verkkonuurisotyön valtakunnallisen kehittämiskeskuksen Verken (n.d.) mukaan nuorisotyössä tulisi hyödyntää nykyistä enemmän digitaalista mediaa ja teknologiaa, joka mahdollistaisi nuorten hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämisen. Digitaalisuus nuorisotyössä ei ole pelkästään väline, vaan se tulisi ymmärtää myös sisältönä, kulttuurina ja toimintaympäristönä.

## Lähteet

Anttila, Niina – Huurre, Taina – Malin, Maili – Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1)>. Luettu 15.6.2017. 24.

Arki, arvot ja etiikka 2017. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 15–49.

Aseman Lapset ry n.d. Verkkodokumentti. <<http://www.asemanlapset.fi/fi/aseman-lapset-ry/jarjestotoiminta-ja-hallitus>>. Luettu 24.4.2017.

Barrett, Paula 2016. Friends. Ryhmänohjaajan opas nuorten kanssa työskentelyyn. Turkka, Ilkka – Oinonen, Minttu – Laamo, Marjo (suom.). Helsinki: Aseman Lapset ry. 7–19.

Barrett, Paula – Farrel, Lara – Ollendick, Thomas H. – Dadds, Mark R. 2006. Long-term outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: An evaluation of the friends program. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35. 403–411.

Cacciatore, Raisa – Korteniemi-Poikela, Erja – Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY. 12–96.

Ellonen, Noora 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuoren masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. 19. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67814/978-951-44-7206-0.pdf?sequence=1>>.

Erityinen tuki n.d. Opetushallitus. Verkkojulkaisu. <[http://www.opn.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/ohjeita\\_koulutuksen\\_jarjestamiseen/perusopetuksen\\_jarjestaminen/tieto\\_tuen\\_jarjestamisesta/erityinen\\_tuki](http://www.opn.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tieto_tuen_jarjestamisesta/erityinen_tuki)>. Luettu 19.6.2017.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hellström, Martti 2017. Kouluhyvinvointi. Opettajien erikoistumiskoulutus -seminaari. Turun yliopisto. Tallenne julkaistu 20.2.2017. Verkkojulkaisu. <<http://www.utu.fi/fi/Ajan-kohtaista/Uutiset/Sivut/koulussa-voidaan-hyvin-kun-nelja-perustarvetta-tayttyy.aspx>>. Luettu 21.2.2017.

Hietanen-Peltola, Marke – Korpilahti, Ulla (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 14.2.2017. <<http://www.julkari.fi/handle/10024/126936>>. Luettu 18.2.2017.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus. 164–222.

Hämäläinen, Juha (toim.) 2007. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 8. Kuopio: Suomen Sosiaalipedagoginen seura ry. 15–16.

Joronen, Katja – Koski, Anna (toim.) 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampereen yliopisto. 17–234.

Kannasoja, Sirpa. 2013. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Verkkojulkaisu. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/42447>>. Luettu 7.2.2017.

Karlsson, Linnea – Marttunen, Mauri – Pirkola, Tiia – Strandholm, Thea. 2006. Nuorten masennus – tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Verkkojulkaisu. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78214/2007b06.pdf?sequence=1>>. Luettu 31.1.2017. 5–6.

Kivivuori, Janne – Salmi, Venla 2005. Nuorten rikoskäyttäytyminen 1995–2004. Teemanäkökulma sosiaaliseen pääomaan. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 214. 13. Verkkojulkaisu. <[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152468/214\\_Kivivuori\\_Salmi\\_2005.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152468/214_Kivivuori_Salmi_2005.pdf?sequence=2)>. Luettu 13.5.2017. 13.

Kohti yhteisöllistä toimintakulttuuria n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 30.9.2014. <<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattilaisissa-koulutuksessa/keinoja-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistamiseen-oppimisympäristössä/kohti-yhteisöllistä-toimintakulttuuria>>. Luettu 8.6.2017.

Konu, Anne 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Väitöskirja. Lääketieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu. <<http://acta.uta.fi/eos.php?id=7159>>. Luettu 21.6.2017.

Kouluterveyskysely 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/116692>>. Luettu 13.2.2017. 33

Kouluterveyskysely 2015. Valtakunnallinen kouluterveyskysely 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>>. Luettu 8.2.2017.

Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla 2013. Etene. Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan julkaisuja 41. Verkkojulkaisu. <<http://etene.fi/julkaisut/2013>>. Luettu 13.2.2017. 20–41.

Lehtikangas, Annukka 2015. Identiteetti, vuorovaikutus ja toimijuus verkossa. Verkko- nuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus. Verkkojulkaisu. <<https://www.verke.org/wp-content/uploads/2016/01/Lehtikangas-Identiteetti-vuorovaikutus-ja-toimijuus-verkossa.pdf>>. Luettu 22.5.2017.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-9021-3>>. Luettu 10.2.2017.

Myllyniemi, Sami (toim.) 2014. Nuorisobarometri. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 51. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkojulkaisu.

<<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/verkkojulkaisut?start=12>>. Luettu 21.2.2017.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän Valtuuskunta. Verkkojulkaisu. <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 31.1.2017.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi. 95–115.

Numminen, Heli – Sokka, Laura. 2009. Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Helsinki: Edita. 21–184.

Nurmi, Jari-Erik 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintöjä, valintoja ja noidankehää. Teoksessa Lyytinen, Paula - Korkiakangas, Mikko - Lyytinen, Heikki (toim.). Näkökulmia kehityopsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY. 265–266.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. 142–169.

Palola 2017. Kouluhyvinvointi. Opettajien erikoistumiskoulutus -seminaari. Turun yliopisto. Tallenne julkaistu 20.2.2017. Verkkojulkaisu. <<http://www.utu.fi/fi/Ajankoh- taista/Uutiset/Sivut/koulussa-voidaan-hyvin-kun-nelja-perustarvetta-tayttyy.aspx>>. Luettu 21.2.2017.

Pesäpuu 2013. Lähemmäs-projekti. Verkkojulkaisu. <[http://www.pesapuu.fi/me- dia/uploads/dokumentit/lahemmas/lapsi\\_tarvitsee\\_laheisiaan.pdf](http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/lahemmas/lapsi_tarvitsee_laheisiaan.pdf)>. Luettu 11.6.2017.

PISA 2015. Oppilaiden hyvinvointi. Verkkodokumentti. <<https://ktl.jyu.fi/pisa>>. Luettu 3.6.2017.

Raatikainen, Eija 2011. Luottamus kouluissa – tutkimus yhdeksännen luokan oppilaiden luottamus- ja epäluottamuskertomuksista ja niiden merkityksestä oppilaiden kouluarjessa. Väitöskirja. Helsingin yliopisto: Käyttäytymistieteiden laitos. Verkkodokumentti. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24546/luottamu.pdf?sequence=1>>. Luettu 2.5.2017.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Kansaneläkelaitos: tutkimus- ja kehitysyksikkö. 12, 73.

Rönkkö, Leena – Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY. 138–139.

Rönkä, Anna – Kinnunen, Ulla. 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 59.

Rönkä, Anna – Sallinen Marjukka 2008. Murrosikäisen perhesuhteet: muutoksia ja jännitteitä. Teoksessa Sevón, Eija – Notko, Marianne (toim.). Perhesuhteet puntarissa. Helsinki: Palmenia. 43–67.

Sandberg, Erja 2016. Tukea tarvitsevien nuorten seurantatutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Verkkojulkaisu. <<http://www.erjasandberg.eu/opetus/tutkimus-toisen-asteen-tukea-tarvitsevat-nuoret-putoavat-tyoelamasta/>>. Luettu 20.2.2017.

Schaefer, Jonathan D – Caspi, Avshalom – Belsky, Daniel W – Harrington, Honalee – Houts, Renate – Horwood, L. John – Hussong, Andrea – Ramrakha, Sandhya – Poulton, Richie – Moffitt, Terrie E 2017. Enduring mental health: Prevalence and prediction. *Journal of Abnormal Psychology* 7.2.2017. Verkkojulkaisu. <<https://www.sciencenews.org/article/long-lasting-mental-health-isnt-normal>>. Luettu 21.2.2017.

Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY. 15, 50.

Tiippana, Netta 2009. Mielen hyvinvoinnin tukeminen koulussa. Ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevän Friends-ohjelman yhteys 7.-luokkalaisten kokemaan mielialaan ja itsetuntoon. Opinnäytetyö. Helsingin yliopisto. Sosiaaliala. Kasvatustieteellinen tiedekunta.

Toivio, Timo – Nordling, Esa, 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita. 63.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 74–93.

Tuominen, Mia – Kaljonen, Anne – Ahonen, Pia – Rautava, Päivi 2012. Does the organisational model of the maternity health clinic have an influence on women's and their partners' experiences? A service evaluation survey in Southwest Finland. *BMC Pregnancy and Childbirth*. Verkkodokumentti. <<https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-12-96>>. Luettu 12.6.2017.

Turvataitokasvatus n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 25.8.2015. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lahisuhde\\_perhevakivallan\\_ehkaisytyo/turvataitokasvatus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahisuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/turvataitokasvatus). Luettu 23.4.2017.

Valteri n.d. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri. Verkkodokumentti. <<https://www.valteri.fi/>>. Luettu 15.2.2017.

Verke n.d. Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus. Verkkodokumentti. <<https://www.verke.org/verke/>>. Luettu 9.8.2017.

Viitanen, Reijo 1999. Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun: nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Helsinki: Valtion Nuorisoasiainneuvottelukunta. 144–145.

Wargh, Meeri – Konu, Anne – Kivimäki, Hanne – Koivisto, Anna Maija – Joronen, Katja 2015. 8.- ja 9.-luokkalaisten itsearvioitu masentuneisuus ja perhetekijät. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 52: 78–89. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://journal.fi/sla/article/view/50761>>. Luettu 9.8.2017.

## Tutkimuslupahakemus

Tutkimukset ja opinnäytetyöt

### 1 Hakijan tiedot

Suku- ja etunimi	Kellokumpu, Sari
Sähköposti	
Puhelin	
Kotiosoite	
Opiskelupaikka	Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsinki
Oppilaitoksen osoite	Sofialehdonkatu 5 B, 00079 Metropolia

### 2 Muut hakijat

Suku- ja etunimi	Viinikainen-Mäkinen, Hanna
Sähköposti	
Puhelin	
Kotiosoite	
Opiskelupaikka	Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsinki
Oppilaitoksen osoite	Sofialehdonkatu 5 B, 00079 Metropolia

### 3 Tutkimuksen ohjaajat

Tutkimuksen ohjaaja	Ojanen, Miia
Sähköposti	miia.ojanen@metropolia.fi
Puhelin	040 139 8224
Tutkimuksen ohjaaja	Oksava, Annakaisa
Sähköposti	annakaisa.oksava@metropolia.fi
Puhelin	040 656 9383
Oppilaitos	Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsinki
Oppilaitoksen osoite	Sofialehdonkatu 5 B, 00079 Metropolia

#### 4 Tutkimusta koskevat tiedot

Tutkimuksen nimi

Friends-ohjelman vaikutukset nuoren hyvinvointiin heidän itsensä sekä vanhempiensa kokemana

Tiivistetty kuvaus tutkimuksen suorittamisesta

Kyseessä on sosionomin AMK-tutkinto. Tutkimus ei kuulu osana muuta laajempaa tutkimusprojektia. Toinen yhteistyökumppanimme on Aseman Lapset ry. Valterissa yhteyshenkilönä on toiminut

\_\_\_\_\_.

Kohderyhmä

Yläkoulun Friends-ohjelman läpikäyneet nuoret (5) ja heidän vanhempansa (2)

Aineiston keruumenetelmä

Kirjallinen kyselytutkimus: opettaja ja tutkijat nuorten apuna 24.5.2017

Tutkimuksen hyödyt/vaikutukset

Ei välttämättä välitöntä sovellettavuutta, mutta antaa suuntaa tuleville koulutuksille tai lisätutkimuksille



## 5 Allekirjoitukset

Käsitellessämme työntekijöiden tai asiakkaiden tietoja sitoudumme siihen, että emme käytä saamiamme tietoja muuhun kuin tutkimustarkoitukseen tai em. henkilöiden tai heidän läheisten vahingoksi tai halventamiseksi. Emme luovuta henkilötietoja sivullisille. Sitoudumme raportoimaan tutkimuksesta tutkimusluvan myöntäjälle.

Päiväys

Helsingissä 3.5.2017

Hakijoiden allekirjoitukset ja nimen selvennykset

\_\_\_\_\_

Sari Kellokumpu

\_\_\_\_\_

Hanna Viinikainen-Mäkinen

## PÄÄTÖS

1. Myönnetään hakemuksen mukaisena
2. **Myönnetään edellyttäen, että huoltajilta saadaan kirjalliset luvat oppilaiden osalta**
3. Hakemus hylätään seuraavin perustein

Päiväys

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2017

Tutkimusluvan myöntäjän nimi ja nimen selvennys

\_\_\_\_\_

**Tieto-/suostumuslomake tutkimukseen osallistuvien nuorten huoltajille**

Tietoa tutkimuksesta tutkimukseen osallistuville

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa (AMK) Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Teemme tutkimusta opinnäytetyötämme varten Friends-ohjelman toimivuudesta nuorten ja vanhempien näkökulmista katsottuna. Toteutamme selvityksen yhteistyössä Valterin yläkoulun kanssa. Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeen avulla, jonka täyttäminen kestää noin 30 minuuttia. Kysely suoritetaan 24.5.2017 koulussa oppitunnin aikana. Tutkimus valmistuu elokuussa 2017.

Allekirjoittamalla tämän suostumuksen annat luvan lapsellesi osallistua kyselyn tekemiseen sekä kyselyaineiston käyttöön opinnäytetyössämme. Käsittelemme tiedot ehdottoman luottamuksellisesti. Nuoren osuutta ei voida tunnistaa lopullisesta työstä. Kerättyä tietoa käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen ja kaikki aineistot tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Lisätietoja tutkimuksesta voi kysyä meiltä opiskelijoilta sähköpostilla: sari.kellokumpu@metropolia.fi tai hanna.viinikainen-makinen@metropolia.fi. Vastaamme mielellämme kysymyksiisi.

Ystävällisin terveisin

sosionomiopiskelijat Sari Kellokumpu ja Hanna Viinikainen-Mäkinen

Annan suostumukseni lapseni \_\_\_\_\_ kanssa tehtävään kirjalliseen haastatteluun sekä kyselyaineiston käyttöön opinnäytetyössämme.

Jyväskylässä \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2017

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## **Palautekysely: Nuorten kokemuksia Friends-ohjelman vaikutuksista hänen omaan hyvinvointiin ja elämänhallintaan**

Hyvä yläkoululainen!

Tämä kysely on osa Metropolian ammattikorkeakoulun sosionomien opinnäytetyötä. Keräämme Valterin yläkoulun oppilaiden ajatuksia ja kokemuksia Friends-ohjelman vaikutuksista heidän omaan hyvinvointiinsa. Vastaamalla kysymyksiin sinulla on mahdollisuus kertoa omista tuntemuksistasi ja kokemuksistasi sekä mahdollisesti vaikuttaa siihen, miten Friends-ohjelmaa tullaan jatkossa toteuttamaan ja kehittämään. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Jokainen vastaus on kuitenkin meille hyvin arvokas ja tarpeellinen.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti opiskelijoiden toimesta, eikä kyselyyn vastanneiden henkilöllisyyttä tai yksittäisiä vastauksia paljasteta missään projektin vaiheessa. Ethän kirjoita omaa nimeäsi vastauslomakkeeseen. Kun olet vastannut kyselyyn, palauttaisitko lomakkeen opettajallesi. Lomakkeet toimitetaan yhdessä kirjekuoressa opiskelijoiden käyttöön. Projektin päätteeksi vastauslomakkeet hävitetään.

Luethan kysymyksen huolellisesti läpi ennen vastaamista. Kerro mielipiteesi omin sanoin.

1. Kuinka monta kertaa olet tehnyt Friends-ohjelman harjoitteita?

---

---

2. Oletko tehnyt harjoitteita yhdessä vanhempasi kanssa?

---

---

3. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "en", niin olisitko halunnut tehdä harjoitteita yhdessä vanhempasi kanssa? Kerro miksi toivoisit saavasi tehdä niitä vanhempiesi kanssa?

---

---

---

---

4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", niin miltä sinusta tuntui tehdä harjoitteita yhdessä vanhempasi kanssa? Toivoisitko enemmän yhteisesti tehtäviä harjoitteita?

---

---

---

---

5. Onko Friends-ohjelma vaikuttanut taitoihisi kohdata muita ihmisiä? Jos vastasit kyllä, niin kerro tarkemmin, miten?

---

---

---

---

6. Onko Friends-ohjelma vaikuttanut mielestäsi siihen, millaisena muut sinut kokevat? Kerro ajatuksistasi tarkemmin?

---

---

---

---

7. Oletko löytänyt uusia ystäviä Friends-ohjelman avulla?

---

---

8. Ovatko kokemuksesi kiusaamisesta tai siihen puuttumisesta muuttuneet Friends-ohjelman myötä? Jos vastasit kyllä, niin kerro ajatuksistasi tai tilanteista tarkemmin?

---

---

---

---

9. Onko Friends-ohjelma vaikuttanut taitoihisi käsittellä tunteita tai kertoa tunteistasi muille? Jos vastasit kysymykseen kyllä, niin kerro siitä tarkemmin?

---

---

---

---

10. Onko ilon-, surun- tai vihan tunteiden ilmaiseminen helpottunut Friends-ohjelman avulla? Kerro tarkemmin, miten se on helpottunut?

---

---

---

---

11. Elämässä on mukavia ja vähemmän mukavia asioita. Jos eteesi tulee vähemmän mukava asia, onko Friends-ohjelma auttanut sinua ongelmien kohtaamisessa tai ratkaisemisessa? Kerro tarkemmin, miten se on auttanut?

---

---

---

---

---

12. Mitä ajattelet itsestäsi? Ovatko ajatuksesi itsestäsi muuttuneet Friends-ohjelman harjoitteiden myötä? Kerro ajatuksistasi tarkemmin?

---

---

---

---

13. Voitko vaikuttaa tekemiisi valintoihin paremmin Friends-ohjelman harjoitteiden avustuksella? Onko sinusta tullut rohkeampi? Jos vastasit kysymykseen kyllä, niin kerro ajatuksistasi tarkemmin?

---

---

---

---

14. Onko Friends-ohjelma tuonut esiin vahvuuksiasi? Mitä vahvuuksia olet itsestäsi löytänyt?

---

---

---

---

15. Oletko huomannut itsessäsi asioita, joissa olet hyvä? Mitä olet huomannut?

---

---

---

---

16. Jos vanhempasi ovat tehneet Friends-ohjelman harjoitteita kanssasi, koetko että vanhempasi tuesta ja avusta on ollut sinulle hyötyä harjoitteiden tekemisessä? Kerro tarkemmin mitä tukea tai apua olet saanut?

---

---

---

---

17. Jos teit Friends-ohjelman harjoitteita yhdessä vanhempasi kanssa, miltä yhteinen tekeminen on sinusta tuntunut?

---

---

---

---

18. Jos mieleesi tulee muuta avointa palautetta tai mielipidettä Friends-ohjelman harjoitteista tai harjoitteiden tekemisestä voit kirjoittaa niitä tähän.

---

---

---

Jos joku kyselyn kysymys jää vaivaamaan sinua, otathan rohkeasti asian esiin turvallisen aikuisen kanssa.

Kiitos vastauksistasi!

Aurinkoista kevättä toivottavat

Metropolian opiskelijat

Sari ja Hanna



## **Palautekysely: Friends-ohjelman vaikutukset nuoren hyvinvointiin ja elämänhallintaan vanhempien kokemana**

Hyvä vanhempi!

Tämä kysely on osa Metropolian ammattikorkeakoulun sosionomien opinnäytetyötä. Keräämme Valterin yläkoulun oppilaiden vanhempien ajatuksia ja kokemuksia Friends-ohjelman vaikutuksista nuoren hyvinvointiin. Vastaamalla kysymyksiin sinulla on mahdollisuus kertoa havainnoistasi sinulle tärkeistä asioista sekä mahdollisesti vaikuttaa siihen, miten Friends ohjelmaa tullaan jatkossa toteuttamaan ja kehittämään. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Jokaisen vastaus on meille kuitenkin erittäin arvokas ja tarpeellinen.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti opiskelijoiden toimesta, eikä kyselyyn vastanneiden henkilöllisyyttä tai yksittäisiä vastauksia paljasteta missään projektin vaiheessa. Ethän kirjoita omaa nimeäsi vastauslomakkeeseen. Kun olet vastannut kyselyyn, palauttaisitko lomakkeen palautuskuoressa lapsesi mukana opettajalle. Projektin päätteeksi vastauslomakkeet hävitetään.

Luethan kysymykset huolellisesti ennen vastaamista. Kerro mielipiteesi omin sanoin.

1. Kuinka monta kertaa olet tehnyt lapsesi kanssa Friends-ohjelman harjoitteita?

---

2. Jos olette tehneet harjoitteita yhdessä, niin minkälaista tukea/apua lapsesi on kaivannut/saanut mielestäsi?

---

---

---

---

3. Miltä harjoitteiden tekeminen yhdessä on tuntunut? Oletko havainnut yhteisesti tehtyjen harjoitteiden helpottaneen lapsesi mahdollisuuksia tehdä Friends-ohjelman harjoitteita?

---

---

---

---

4. Oletko havainnut Friends-ohjelman vaikuttaneen lapsesi sosiaalisiin taitoihin?

---

5. Jos koet Friends-ohjelman vaikuttaneen lapsesi sosiaalisiin taitoihin, minkälaisia muutoksia olet huomannut?

---

---

---

---

6. Minkälaisia havaintoja olet tehnyt lapsesi tunteiden käsittelytaidoissa? Pohdi, ovatko ne muuttuneet tai kehittyneet Friends-ohjelman myötä? Oletko esimerkiksi huomannut, ovatko ilon-, surun- tai vihan tunteiden ilmaiseminen helpompaa nyt kuin aikaisemmin?

---

---

---

---

7. Oletko havainnut lapsesi empatiataidoissa tapahtuneen muutoksia? Tiedostaako lapsesi esimerkiksi miltä hänestä tai sinusta aikuisena mikäkin asia milläkin hetkellä tuntuu?

---

---

---

---

8. Oletko huomannut muutoksia lapsesi ajatuksissa, asioissa, jotka liittyvät hänen itsetuntoonsa? Jos olet huomannut, niin minkälaisia muutoksia olet havainnut?

---

---

---

---

9. Oletko havainnut muutoksia lapsesi minäkuvassa? Jos olet havainnut muutoksia, niin minkälaisia muutoksia olet havainnut?

---

---

---

---

10. Jos olet havainnut itsetuntoon liittyviä muutoksia, ovatko muutokset mielestäsi alkaneet Friends-ohjelman aloituksen jälkeen?

---

---

---

---

11. Elämässä on mukavia ja vähemmän mukavia asioita. Oletko huomannut, että lapsesi ongelmanratkaisutaidoissa tai haasteellisten asioiden kohtaamisessa olisi tapahtunut muutoksia? Minkälaisia ajatuksia sinulle tulee mieleen? Miten Friends-ohjelma on mahdollisesti vaikuttanut lapsesi ongelmanratkaisutaitoihin vai onko se vaikuttanut niihin?

---

---

---

---

12. Muuta avointa palautetta tai mielipiteitä Friends-ohjelmasta tai ohjelman harjoitteiden tekemisestä?

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

Aurinkoista kevättä toivottavat

Metropolian opiskelijat

Sari ja Hanna