



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Keinoja nuorten minäkuvan kehityksen tueksi

Opas lastensuojelun sijaishuoltoon

Leonora Lyylyuoma
Emma Parantainen

Opinnäytetyö, helmikuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
helmikuu 2024
Sosionomikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Leonora Lyylyuoma ja Emma Parantainen

Nimeke
Keinoja nuorten minäkuvan kehityksen tueksi: Opas lastensuojelun sijaishuoltoon

Toimeksiantaja
Familiar Joensuu

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea lastensuojelun sijaishuollon nuorten minäkuvan kehitystä. Tavoitteena oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja käsitellä ja tukea nuoren minäkuvan kehitystä sekä lisätä nuorten tietoisuutta minäkuvasta ja itsetunnosta käsitteinä. Lisäksi tavoitteena oli luoda keinoja, joilla vahvistaa lastensuojelun sijaishuollon nuorten omaa positiivista minäkuvaa ja tukea sen kehitystä.

Tuotoksena syntyi ”Näen sinut” -opas, johon sisältyy tietoa minäkuvasta sekä itsetunnosta käsitteinä ja siihen on koottu 15 erilaista harjoitetta minäkuvan teemoihin liittyen. Teemat valittiin opinnäytetyöprosessin aikana hyödynnettyjen haastatteluiden avulla. Oppaan harjoitteet käsittelevät esimerkiksi tunnetaitoja ja yksilön sekä ryhmän vahvuuksien tunnistamista. Harjoitteet ovat muodoltaan yksilö-, pari- sekä ryhmätyöskentelyyn soveltuvia.

Tuotos on sähköisessä muodossa, joten se on saavutettavissa ja hyödynnettävissä myös muille nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä minäkuvan aiheesta kiinnostuneille. Tuotoksen avulla nuorten tietoisuutta minäkuvasta pystytään laajentamaan niin teoreettisesti kuin harjoitteidenkin avulla. Minäkuvan kehitystä voidaan olla tukemassa oppaan harjoitteiden avulla. Jatkossa voitaisiin luoda vastaavanlainen opas esimerkiksi nuorten ja heidän huoltajiensa väliseen työskentelyyn jonkin tietyn teeman pohjalta.

Kieli
suomi

Sivuja 47
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
minäkuva, nuoruus, itsetunto, lastensuojelu, sijaishuolto



THESIS
february 2024
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600

Authors

Leonora Lyylyuoma and Emma Parantainen

Title

Means to support the development of young people's self-image: A guide for child protection foster care

Commissioned byⁱ

Familiar Joensuu

Abstract

The purpose of this thesis was to support the development of the self-image of adolescents in foster care provided by child protective services. The aim was to provide more tools for child protection professionals to handle and support the development of the self-image of adolescents and educate the adolescents on the concepts of self-image and self-esteem. In addition, the goal was to create ways in which to strengthen and support the development of a positive self-image for young people in child protection foster care.

As a result, we created the "Näen sinut"- guide, which includes information about the concepts of self-image and self-esteem. It contains 15 different exercises related to the themes of self-image. These themes were chosen based on interviews conducted for the purposes of this thesis during the thesis process. The exercises in the guide cover topics such as emotional skills as well as identifying individual and group strengths. The exercises are suitable for individual, pair or group work.

The guide is in electronic format, and it is available for use for any professionals working with adolescents as well as those interested in the topic of self-image. The guide can help to broaden young people's awareness of their self-image, both theoretically and through exercises. The development of self-image can be supported by the exercises in the guide. In the future, a similar guide could be created, for example, for working with young people and their carers on a specific theme.

Language
Finnish

Pages 47
Appendices 4
Pages of Appendices 4

Keywordsⁱⁱ

self image, youth, self-esteem, child protection, foster care

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lastensuojelu	6
2.1	Lastensuojelun tarkoitus	6
2.2	Lastensuojelun sijoittuminen palvelujärjestelmässä	6
2.3	Lastensuojelulaki	8
2.4	Sijaishuolto ja laitosarki	8
3	Nuoruus	10
3.1	Nuoren fyysinen kehitys	10
3.2	Nuoren psyykkinen kehitys	11
3.3	Nuoren sosiaalinen kehitys	13
3.4	Neuropsykiatriset haasteet nuoruudessa	14
4	Minäkuva ja itsetunto	15
4.1	Minäkuva ja sen kehitys	15
4.2	Nuoren minäkuvan tukeminen	17
4.3	Itsetunto ja sen tukeminen	18
5	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä aiheesta	20
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	22
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	23
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
7.2	Opinnäytetyötä ohjaava malli	24
7.3	Osallistavat ja tiedonkeruun menetelmät	25
7.4	Arviointimenetelmät	26
8	Opinnäytetyön prosessin vaiheet	28
8.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	28
8.2	Esi- ja työstövaihe	29
8.3	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	32
9	Opinnäytetyön tuotos	34
9.1	"Näen sinut" -opas	34
9.2	Tuotoksen arviointi	36
10	Pohdinta	37
10.1	Johtopäätökset	37
10.2	Ammatillinen kasvu	40
10.3	Luotettavuus ja eettisyys	41
10.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	43
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1	Lupa-asiakirja nuoren haastattelua varten
Liite 2	Haastattelurunko työntekijöille
Liite 3	Haastattelurunko asiakkaille
Liite 4	Palautekysely "Näen sinut" -oppaasta

1 Johdanto

Minäkuva eli minäkäsitys on yksilön käsitys siitä, millainen hän on omana itsenään. Kun ihminen siirtyy lapsuudesta nuoruuteen, minäkuva muuttuu konkreettisesta abstraktimmaksi. (Pulkkinen, Ahonen ja Ruoppila 2023, 204.) Nuoruudessa työskennellään kohti valitsemien tavoitteiden toteuttamista, jolloin saadaan palautetta omista kyvyistä, vahvuuksista sekä heikkouksista. Tämä palaute antaa pohjaa minäkuvan muodostumiselle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruoppila 2014, 159–160.) Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui minäkuva ja sen kehityksen tukeminen nuoruudessa. Aihe rajautui lastensuojelun sijaishuoltoon. Lastensuojelulain keskeisenä periaatteena on edistää lapsen tasapainoista ja monipuolista kehitystä sekä hyvinvointia (417/2007, 1§, 4§). Minäkuva on tärkeä osa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia, jota on tärkeää olla tukemassa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea lastensuojelun sijaishuollon nuorten minäkuvan kehitystä. Tavoitteena oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja käsitellä ja tukea nuorten minäkuvan kehitystä sekä lisätä nuorten tietoisuutta minäkuvasta ja itsetunnosta käsitteinä. Lisäksi tavoitteena oli luoda keinoja, joilla vahvistaa lastensuojelun sijaishuollon nuorten omaa positiivista minäkuvaa ja tukea sen kehitystä. Tuotoksena syntyi informatiivinen minäkuvaa käsittelevä opas, jossa hyödynnettiin toimeksiantajamme, Familiar Joensuun, työntekijöiden asiantuntijatietoa haastattelujen avulla. Osallistimme myös toimeksiantajamme asiakkaita prosessin aikana.

Opinnäytetyö alkaa keskeisten käsitteiden avaamisella, jonka jälkeen tutustumme aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin sekä väitöskirjaan minäkuvan teemasta. Tämän jälkeen esittelemme opinnäytetyömme tarkoitusta, tavoitetta sekä tuotosta. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä prosessi eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti ja siinä on hyödynnetty erilaisia tiedontuotannon, osallistamisen sekä arvioinnin menetelmiä. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä, luotettavuutta ja sen jatkokehittämismahdollisuuksia sekä hyödynnettävyyttä.

2 Lastensuojelu

2.1 Lastensuojelun tarkoitus

Lastensuojelun tehtävänä on edistää lasten hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia erilaisilla yhteiskunnallisilla toimilla. Tällä voidaan tarkoittaa lapsen elinympäristön turvallisuutta sekä esimerkiksi riittäviä mahdollisuuksia leikkiin ja muuhun virikkeelliseen toimintaan. Hyvinvointiin vaikuttaa suuresti lapsen arjen ympäristöt. Erilaiset palvelut, kuten varhaiskasvatus, koulu ja harrastustoiminta vaikuttavat lapsen kehitykseen vanhempien ohella. Lastensuojelu käsitetäänkin laajemmassa kuvassa lasten suojeluksi, eikä se ole yksin lastensuojeluviranomaisten toimintaa. Heidän lisäksi lastensuojeluun osallistuu paljon muita viranomaisia, ja lastensuojelu voidaan nähdä myös kansalaisia koskettavana asiana. Lastensuojelu kiteytyy kolmeen perustehtävään: lasten yleisiin kasvuolosuhteisiin vaikuttamiseen, vanhempien tukemiseen kasvatustehtävässä sekä varsinainen lasten suojelutehtävä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.)

Lapsille, nuorille ja lapsiperheille tarkoitettuja palveluita annettaessa sekä niitä kehitettäessä on huolehdittava siitä, että näiden palvelujen avulla tuetaan vanhempia, huoltajia ja muita lapsen hoidosta vastaavia henkilöitä lasten kasvatuksessa. Lisäksi näiden palvelujen avulla saadaan selville lasten, nuorten ja lapsiperheiden erityisen tuen tarve. Lasten ja nuorten tarpeisiin ja toivomuksiin tulee kiinnittää erityisesti huomiota palveluita annettaessa ja niitä kehitettäessä. Hyvinvointialueen vastuuna on järjestää lastensuojelu. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 10§, 14§.)

2.2 Lastensuojelun sijoittuminen palvelujärjestelmässä

Lastensuojelun palvelujärjestelmän toiminnan tulee perustua pitkäjänteiseen palvelustrategiaan, jonka mukaan ennakoidaan palveluntarpeet ja tarjotaan lapselle sekä perheille parhaiten soveltuvia palveluja ja tukitoimia. Myös

yksityisten palveluntuottajien palveluvalikoima on laaja ja se ulottuu aina ennaltaehkäisevästä työstä sijais- ja jälkihuoltoon sekä palvelujen ja tuen kehittämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Lastensuojelun palvelut ovat hyvin laaja kokonaisuus ja niillä on oma tavoitteensa. Ehkäisevä lastensuojelu keskittyy edistämään ja turvaamaan lasten kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia ja tukemaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelua voidaan toteuttaa esimerkiksi kouluissa, varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä sekä muissa sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Kunnan vastuulla on huolehtia ehkäisevän lastensuojelun järjestämisestä sisällöltään ja laajuudeltaan tarpeita vastaavaksi. Erityisen tuen piiriin lapsi voi ohjautua perhe- tai vammaissosiaalityöhön lapsiperheiden palveluntarpeen arvioinnin kautta. Jos lapsen kasvuolosuhteet eivät turvaa hänen terveyttään tai kehitystään, tai mikäli hän itse vaarantaa terveyttään tai kehitystään, voi lapsi olla erityisen tuen tarpeessa. Lisäksi erityisen tuen tarve voi johtua lapsen vaikeuksista hakea tai saada tarvitsemiinsa sosiaali- ja terveysterveystarpeita kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, ongelmallisen päihteidenkäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muiden vastaavien syiden vuoksi. (Valvira 2021.)

Kun vireille on tullut lastensuojeluasia, arvioi sosiaalityöntekijä välittömästi kiireellisen lastensuojelun tarpeen sekä toteuttaa tarvittaessa kiireelliset lastensuojelutoimenpiteet. Palveluntarpeen arvioinnin perusteella voidaan perhe ohjata peruspalveluiden, erityisen tuen tai lastensuojelun piiriin. Asiakkuus alkaa lastensuojelussa, kun sosiaalityöntekijä toteaa lapsen kasvuolosuhteiden vaarantuneen tai ne eivät turvaa lapsen terveyttä, kehitystä tai lapsi omalla käytöksellään vaarantaa terveyttään tai kehitystään. (Valvira 2021.)

Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu tarkoittaa avohuollon tukitoimien avulla lapsen myönteisen kehityksen tukemista, vanhempien huoltajien ja muiden lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kasvatuskyvyn ja -mahdollisuuksien edistämistä. Nämä tukitoimet perustuvat kirjalliseen asiakassuunnitelmaan ja keskeistä on, että tukitoimet vastaavat lapsen ja perheen yksilöllisiä tarpeita. Lisäksi lapsen kiireellinen sijoitus ja huostaanotto

sekä niihin liittyvä sijaishuolto ja jälkihuolto ovat lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua. (Valvira 2021.) Suurin osa lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta toteutuu kuntoutumiseen ja lapsen ja perheen elämäntilanteen paranemiseen tähtäävillä avohuollon tukitoimilla. Niitä suunnitellaan ja niistä sovitaan mahdollisimman pitkälle lapsen ja perheen kanssa yhdessä sekä ne perustuvat aina kirjalliseen asiakassuunnitelmaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

2.3 Lastensuojelulaki

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapselle oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Lastensuojelulaki 417/2007, 1 §). Keskeisinä periaatteina lastensuojelussa on edistää lapsen suotuisaa kehitystä sekä hyvinvointia. (417/2007, 4 §).

Lastensuojelun on tuettava vanhempia, huoltajia ja muita lapsen hoidosta sekä kasvatuksesta vastaavia henkilöitä hänen kasvatuksessaan ja huolenpidossaan. Lapsen ja perheen ongelmia tulee pyrkiä ehkäisemään sekä puuttumaan varhaisessa vaiheessa havaittuihin ongelmiin. Lastensuojelun tarvetta arvioitaessa ja sitä toteutettaessa on ensisijaisesti huomioitava lapsen etu. Ensisijaisesti on käytettävä avohuollon tukitoimia, jollei lapsen etu vaadi muita toimia. (417/2007, 4 §.)

2.4 Sijaishuolto ja laitосarkki

Sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikais määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuoltoa voidaan järjestää perhehoitona, laitoshoidona tai muuna lapsen tarpeiden edellyttämällä tavalla. (417/2007, 49 §.) Kun valitaan sijaishuoltopaikkaa, tulee valinnassa kiinnittää huomiota erityisesti huostaanoton perusteisiin ja lapsen tarpeisiin sekä

sisarussuhteiden ja muiden läheisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja hoidon jatkuvuuteen. Jos lapsen sijaishuoltoa ei voida järjestää lapsen edun mukaisesti riittävien tukitoimien avulla perhehoidossa tai muualla, järjestetään sijaishuoltoa laitoshuoltona. (417/2007, 50 §.)

Kun lapsen edun kannalta on tarpeen, tulee sijaishuolto järjestää viipymättä. Sijaishuoltoa toteutettaessa on huomioitava lapsen edun mukaisella tavalla tavoite perheen jälleenyhdistämisessä. (417/2007, 4 §.) Lapselle voidaan järjestää avohuollon tukitoimena tuen tarvetta arvioivaa tai kuntouttavaa perhehoitoa taikka laitoshuoltoa yhdessä hänen vanhempansa, huoltajansa tai muun hänen hoidostaan ja kasvatuksestaan vastaavan henkilön kanssa asiakassuunnitelmassa tarkoitettulla tavalla. Mikäli lasta ei voida sijoittaa lapsen edun mukaisesti hänen vanhempansa, huoltajansa tai muun hoidosta ja kasvatuksesta vastaavan henkilön kanssa, voidaan lapsi sijoittaa avohuollon tukitoimena lyhytaikaisesti myös yksin. Tällöin sijoitukseen vaaditaan huoltajan ja 12 vuotta täyttäneen lapsen suostumus. (417/2007, 37 §.) Mikäli lapsi on lastensuojelulain 40 §:ssä mainituista syistä välittömässä vaarassa, voidaan hänelle järjestää kiireellisesti sijaishuoltona tarvitsemansa hoito ja huolto. Kiireellisestä sijoituksesta päättää 13 §:n 1 momentin mukaan määräytyvä viranhaltija, jonka perusteella kiireellinen sijoitus voidaan määrätä enintään 30 päivän ajaksi. (417/2007, 38 §.)

Lapsi on otettava huostaan ja hänelle järjestettävä sijaishuolto hyvinvointialueen toimesta, mikäli lapsen huolenpidossa on puutteita tai hänen muut kasvuolosuhteensa vakavasti vaarantavat hänen kasvuaan ja kehitystään tai jos lapsi itse vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään käyttämällä päihteitä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon tai muulla niihin rinnastettavalla käyttäytymisellään. Lastensuojelulaki (417/2007, 40 §.) Sijaishuollossa tulee huolehtia lapsen tai nuoren sujuvasta arjesta, joka sisältää monia eri ulottuvuuksia. Tärkeää on luoda lapselle turvalliset olosuhteet, jotka tarkoittavat esimerkiksi fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen sekä seksuaalisen turvallisuudentunteen varmistamista. Lapsen perushoitoon, kuten vaatetukseen, ruokailuun, lepoon, hygieniaan, liikuntaan sekä terveyteen, tulee kiinnittää

huomiota. Sijaishuollossa opetellaan myös talouden hallintaa sekä rahankäyttöä. Ammattilaisilla on vastuu olla kannustamassa lasta harrastamaan sekä tukea kaikissa niissä asioissa, jotka mahdollistavat lapselle tasapainoisen tulevaisuuden. Sääntöjen, rajojen sekä sopimusten tekemisen ja noudattamisen opettelu on tärkeää, koska tällöin lapsi oppii kantamaan vastuuta ja luomaan rajoja myös omalle toiminnalleen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c.)

Sijaishuoltopaikan tehtävänä on muotoutua lapsen sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja olosuhteisiin. Lisäksi sijaishuoltopaikkojen tulee mahdollistaa lapselle arkea, mutta yhtä aikaa myös tehdä töitä lapsen kuntouttamisen sekä terapeutin ympäristön tarjoamiseksi.

Lastensuojelulaisissa on säädetty siitä, että sijaishuoltopaikan tulee dokumentoida lapsen elämää ja arvioida hänen tilannettaan. Lisäksi tulee tehdä erilaisia suunnitelmia ja päätöksiä muun muassa koskien lapsen ja vanhempien yhteydenpitoa ja sopia yhteistyöstä lapsen sosiaalityöntekijän kanssa.

Sijaishuoltopaikassa eletään arkea sijoitettujen lasten kanssa, jolloin vastuu edellä mainittujen tehtävien tarkastelusta ja seuraamisesta jää sijaishuoltopaikalle. (Enroos 2016, 230.)

3 Nuoruus

3.1 Nuoren fyysinen kehitys

Nuoruutta on haastavaa määritellä iällisesti. Nuorisolain (1285/2016) mukaan alle 29-vuotias on nuori. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim määrittelee nuoruusiän olevan murrosikään liittyvä psykologinen kehitysvaihe, joka sijoittuu 12–22 ikävuoden välille (Terveyskirjasto 2021a). Nuoruutta voidaan jakaa myös erilaisiin kehityskausiin. Ikävuosia 12–14 voidaan kutsua varhaisnuoruudeksi, 14–17 ikävuosia keskinuoruudeksi sekä 18–22 ikävuosia jälkinuoruudeksi. (Terveyskirjasto 2021b.)

Puberteetti eli murrosikä tuo mukanaan näkyviä sosiaalisia sekä biologisia muutoksia nuoren elämässä. Muutokset tapahtuvat sekä aivoissa että kehossa. Fyysinen muutos lapsesta aikuiseksi on tutkittu kestävän keskimäärin 3,5–4 vuotta. On myös todettu, että naisena syntyneet kehittyvät 2–3 vuotta aikaisemmin, kuin miehenä syntyneet. Tyypillinen merkki puberteetin alkamisesta on useille kasvupyrähdys. Fyysisiä muutoksia ovat myös rintojen kasvu ja äänen murros. Puberteetin fyysiset muutoksen nuoren kehossa vaikuttavat myös nuoren käsitykseen itsestään. Minäkuva muuttuu ja kehitty samalla kun myös keho kehitty aikuisen ruumiinrakenteeseen. Vertaisia selvästi varhaisemmin tai myöhemmin kehittyvät voivat kokea stressiä ja ahdistusta omaa kehoaan ja sen muutosta kohtaan. Varhain kehittyvä nuori voi hakeutua ikäistään vanhempaan seuraan vertaistukea tavoitellen ja voi samalla altistaa itsensä esimerkiksi päihteiden käytölle tai liian aikaiselle seksuaaliselle kokemukselle. (Pulkinen ym. 2023, 185–187.)

Varhaisnuoruuden kehityskaudessa ovat keskiössä nopeat ja laajat muutokset, kuten tunteiden kuohunta, muuttuva keho sekä lapsen irtautuminen vanhemmista. Seksuaalisuuden herääminen kuuluu myös nuoruuteen ja nuori voi erilaisten kokeilujen kautta etsiä omaa seksuaalisuuttaan. Keskinuoruudessa pahin kuohuntavaihe on jo usein selätetty ja nuori totuttelee uuteen kehoonsa. Tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät nuoruuden aikana. Kehittyneen ajattelun avulla nuori on kyvykäs vaihtamaan näkökantojaan sekä hahmottamaan seurauksia asioista. (Terveyskirjasto 2021b.)

Ihmisen elinkaaren aikana nuoruus on aivojen tärkein hermostollinen tapahtuma aina varhaiskehityksen jälkeen. Myllerrykset nuoren aivoissa näkyvät tempoilevana käytöksenä, joka saattaa hämmentää nuoria ja heidän lähipiiriään. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Murrosiän aikaan seksuaalisuus ja sukukypsyys kehittyvät ja tunne-elämä on voimakasta (Jaari 2007, 58.)

3.2 Nuoren psyykinen kehitys

Murrosiässä hormonit vaikuttavat kehon lisäksi myös tunteisiin sekä reaktioihin. Kun hormonieritys käynnistyy, saattaa lapsen havainnointikyky sekä ajatus- ja tunnemaailma muuttua. Näin ollen psyyken muuttuminen on väistämätöntä, samoin kuin kehon muutokset. Isot muutokset voivat stressata nuorta ja osa kokee muutokset hyvin vaikeina ja hämmentävinä. (Mielenterveystalo.fi 2024.)

Daniel Sternin mukaan jo varhaislapsuudessa luodaan aktiivisesti, kehitystasoa vastaavasti suhdetta ympäristöön. Minuuden rakentuminen alkaa jo varhain ja se rakentuu yhdessä vuorovaikutuksessa ympäristön ja sen ihmisten kanssa. Stern on jakanut ensimmäisten ikävuosien kehityksen neljään vaiheeseen: muotoutuva itseys, ydinitseys, subjektiivinen itseys sekä kielellinen itseys. Muotoutuneessa itseydessä varsinaista minuutta ei vielä ole, vaikka lapsella kuitenkin on tunne omasta itsestään jo alusta saakka. Ydinitseyden vaiheessa lapsi on mukana sosiaalisissa kontakteissa ja hän kokee olevansa sama henkilö päivästä toiseen. Subjektiivinen itseys taas on vaihe, jolloin lapsi osaa jo tunnistaa itsensä erillisenä kokonaisuutena ja ymmärtää, että jokaisella on oma sisäinen maailmansa. Kielellisen itseyden kautta lapsi osaa hallita kielen ja luo todellisuutta vastaavia mielikuvia. (Stern 1985, Dunderfeltin 2011, 65–66 mukaan.)

Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, joka on osana terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Hyvään ja positiiviseen mielenterveyteen kuuluu keskeisesti hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi sekä kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa esimerkiksi lisäämällä sosiaalista tukea, tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, kehittämällä selviytymistaitoja sekä vahvistamalla fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen terveyden tasapainoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Nuoruus on riskialtis elämänvaihe, jossa nuorella on kuohunnan kautta mahdollisuus itsensä, toimintamalliensa sekä sosiaalisten suhteidensa määrittelylle. Kuitenkin monet mielenterveyden ongelmat voivat alkaa murrosiässä. Mieliala- ja ahdistuneisuusongelmat lisääntyvät ja nuorella voi olla esimerkiksi epäsosiaalista käytöstä tai päihteiden kokeilua. Osa nuorista

saattaa hakea hyväksyntää erilaisista ryhmistä, kun taas osa vetäytyy sosiaalisista kontakteista. Eri ikäkausina esiintyy erilaisia psyykkisiä puolustuskeinoja, eli defensessejä. Näiden avulla voidaan torjua ahdistavia ja pelottavia tunteita enemmän ja vähemmän tehokkaasti. Erilaisia defensessejä voivat olla esimerkiksi kieltäminen, taantuminen, torjunta sekä huumori. (Terveyskirjasto 2021b.)

Lasten ja nuorten kanssa työskentelevillä aikuisilla on suuri rooli heidän mielenterveytensä tukemisessa. Jokainen lapsi on joskus jännittynyt tai peloissaan. Työntekijän on tärkeää osata arvioida, milloin pelkkä perheen tai arjen tuki ei enää ole riittävää. Myönteinen palaute on ehdottoman tärkeää lapselle, sillä se auttaa motivoitumaan esimerkiksi uusien asioiden opettelussa. Riittävä tuki, lapsen tilanteen kuunteleminen sekä erilaiset ympäristöön kohdistuvat toimet voivat helpottaa lapsen oloa merkittävästi. Näin voidaan lisäksi ennaltaehkäistä myöhempää mahdollista erikoissairaanhoidon tarvetta. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2021.)

3.3 Nuoren sosiaalinen kehitys

Nuoren kehitykseen vaikuttavat monet sosiaaliset kontekstit yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi. Vaikuttavia tekijöitä kehityksessä ovat esimerkiksi perhe, ystävät, koulu, harrastukset ja muut yhteisöt. Ystävyysuhteita ja perhettä pidetään tärkeimpinä sosiaalisina suhteina nuoren kehityksen kannalta. Vertaissuhteiden rooli on hyvin tärkeä nuoruusiässä, sillä ne ovat tasa-arvoisia, toisin kuin vanhemman ja lapsen välinen suhde. Vertaissuhteet, eli ystävyysuhteet luovat tärkeän pohjan tuen saamiselle, ajatusten jakamiselle ja vertaistuelle samalla kun nuoret itsenäistyvät omista vanhemmistaan. (Pulkinen ym. 2023, 191.) Oman identiteetin etsimisen lomassa nuoren käytöksessä voi ilmetä mielialojen vaihtelua, erilaisia kokeiluja sekä jyrkkiä mielipiteitä. Nuori kykenee olemaan oma itsensä muiden joukossa, kun hän on löytänyt oman identiteettinsä. Mikäli sen rakentamisessa on haasteita, voi se näkyä esimerkiksi eristäytymisenä tai epätoivona. (Terveyskirjasto 2021b.)

Varhais- ja keskinuoruudessa nuoret ovat erittäin alttiita ystävien tuomille vaikutuksille. On normaalia, että nuoruudessa syntyy vertaiskulttuureja, joissa nuori jakaa elämäntapoja, normeja ja arvoja vertaistensa kanssa.

Ystävyysuhteet muuttuvat aiempaa pysyvämmiksi, vakavammiiksi ja intensiivisimmiksi, jolloin vertaissuhteista tulee yhä tärkeämpiä nuorelle.

Vanhempien kanssa vietettävä aika vähenee verrattuna ikätovereiden kanssa vietettyyn aikaan. Nuoren etsiessä itseään konfliktit vanhempien kanssa usein lisääntyvät. Nuoren ja vanhemman on muodostettava tasa-arvoisempi suhde, sillä nuorella on enemmän vastuuta omasta tekemisestään. Vanhemman ja nuoren välisistä konflikteista huolimatta aikuisen rooli on erittäin tärkeä malli nuoren sopeutuessa muutokseen. (Pulkinen ym. 2023, 191–192.)

Nuoren kehitykseen vaikuttaa ympäristöstä saadut kokemukset, luonteenpiirteet, valinnat ja toiminta. Nuoret valitsevat usein kaltaisiaan ystäviä, mikä voi vaikuttaa voimakkaasti pitkälle tulevaisuuteen. Nuoren piirteet ja ominaisuudet voivat myös vaikuttaa siihen, mihin ja kuinka vanhemmat yrittävät lasta ohjata ja kasvattaa. Esimerkiksi hyvin koulussa menestyvän nuoren kasvatus voi olla hyvin erilaista, kuin vaikeasti motivoituneen nuoren. Vuorovaikutusta yksilön ja ympäristön välillä voidaan kuvata tapahtumasarjana, jossa sekä aikuiset että vertaiset luovat teoilla ja sanoilla malleja, joihin nuori vaikuttaa kehityksessään omalla toiminnallaan. (Pulkinen ym. 2023 192.)

Nuoruusiässä eletään tahdonomaisesti. Murrosikä tuo mukanaan sosiaalisen syntymisen vaiheen. Murrosiässä luottamukselliset ystävyysuhteet ovat hyvin tärkeässä roolissa. Osittain kuitenkin nuoruus on yksinäistymisen aikaa, jolloin oma minätietoisuus vahvistuu ja maailmankatsomuskysymykset saattavat alkaa kiinnostaa enemmän. Nuori voi etsiä omaa tahtoaan ja suuntaansa erittäin vahvasti. Nuoruus on toisaalta huoletonta ja ajelehtivaa, mutta myös nuoren luottamus itseensä kasvaa ja hän seestyy sisäisesti jonkinasteisesti. (Jaari 2007, 58.)

3.4 Neuropsykiatriset haasteet nuoruudessa

Neurokehityksellisiä häiriöitä ovat muun muassa autismikirjo, ADHD, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeudet sekä kehityksellinen kielihäiriö. Puhekielessä näistä käytetään usein nimitystä ”neurokirjo”. Myös puhekielistä termiä ”nepsy” käytetään esimerkiksi autismikirjon sekä ADHD:n kohdalla.

Neurokehityksellisten häiriöiden diagnoosit ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Näihin häiriöihin liittyy lisäksi erilaisia sekä eriasteisia toimintakyvyn haasteita. (Autismiliitto 2023.) Haasteet voivat liittyä esimerkiksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen, käyttäytymiseen tai itsesäätelyyn (Keski-Suomen hyvinvointialue 2023).

Neuropsykiatristen haasteiden taustalla on aivojen toimintaan liittyviä kehityksellisiä häiriöitä, eli ne liittyvät aivojen rakenteisiin. Nepsy-piirteet voivat näkyä nuorella arjessa myös ilman diagnoosin kriteerien täyttymistä.

Neuropsykiatriset haasteet ovat synnynnäisiä ominaisuuksia ja ne johtuvat erilaisesta tavasta hahmottaa maailmaa. (Keski-Suomen hyvinvointialue 2023.)

Kymmenen viimeisen vuoden aikana neuropsykiatristen sekä neurokognitiivisten häiriöiden diagnoosien määrä 12–17-vuotiaiden nuorten erikoissairaanhoidossa on lisääntynyt 50 %:lla. (Gyllenberg ym. 2018).

4 Minäkuva ja itsetunto

4.1 Minäkuva ja sen kehitys

Minäkuva ja sen käsitteistö on hyvin monimutkainen. Yleensä minäkäsitystä ja minäkuvaa pidetäänkin synonyymeina. Jos kuitenkin minäkäsityksen haluaa erotella minäkuvasta, minäkäsitystä voidaan pitää abstraktiona ja minäkuvaa erilaisin mittareiden tai testien avulla konkretisoituna käsitteenä. Tällöin minäkuva taas on yksilön mitattu ja verbalisoitu minäkäsitys, joka koostuu useasta minäkuvasta. Ahon (1996) mukaan minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemystä itsestään. Se sisältää yksilön käsityksen siitä, millainen hän on taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan sekä tunteiltaan. Se on eräänlaista yksilön asennoitumista itseensä, jolloin

minäkäsitykseen kuuluvat ihmisen tiedot hänestä itsestään sekä affektiivinen ja arvioiva suhtautuminen itseensä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, kokeeko hän arvostavansa itseään tai onko hän tyytyväinen elämäänsä. (Aho 1996, 9.)

Minäkuvalla voidaan kuvata ihmisen ominaisuuksia, toimintoja sekä tavoitteita, joilla hän kuvaa itseään. Minäkuva voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Suoritusminäkuva kertoo siitä, miten yksilö arvioi omia kykyjään ja suorituksiaan. Samalla hän vertailee itseään toisten saavutuksiin. Sosiaalinen minäkuva koostuu yksilön käsityksestä siitä, millainen rooli tai asema hänellä on eri sosiaalisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Yksilön käsitys omasta henkisestä olemuksestaan, tunteistaan sekä luonteestaan taas kuvaa emotionaalista minäkuvaa. Fyysisen ja motorisen minäkuvan käsite tarkoittaa yksilön käsitystä omasta kehostaan, ulkonäöstään, terveydestään sekä motorisista taidoistaan. (Jaari 2007, 75.) Minäkuvan osa-alueet ovat mukailtuna alla Jaarin mallin mukaisesti (kuvio 1).



Kuvio 1. Minäkuvan osa-alueet kuvattuna kaaviona (Kuvio: Emma Parantainen).

4.2 Nuoren minäkuvan tukeminen

Nuoruudessa työskennellään kohti valitsemien tavoitteiden toteuttamista, jolloin saadaan palautetta omista kyvyistä, vahvuuksista sekä heikkouksista. Tämä palaute antaa pohjaa minäkuvan muodostumiselle. Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen muuttuu minäkuva suhteellisen konkreettisista toiminnan kuvauksista abstraktimmaksi oman itsensä määrittelemiseksi. Samalla myös minäkuvan sisällöt muuttuvat integroituneemmiksi kokonaisuuksiksi. Keskeisiä tekijöitä, jotka muuttavat nuoren minäkuvaa ovat muiden ihmisten palaute esimerkiksi ulkonäöstä, koulu- ja urheilumenestys sekä ikätoverien hyväksyntä. Erilaiset siirtymät voivat vaikuttaa minäkuvaan, usein jopa kielteisesti. Tällaisia siirtymiä ovat esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun sekä stressaavat elämäntilanteet. Muutoksilla on kuitenkin tapana palautua, kun aikaa siirtymästä on kulunut. Minäkuva vaikuttaa vahvasti siihen, millaisia toimintastrategioita nuoret valitsevat haastavissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2014, 159–160.)

Muiden henkilöiden tapa arvottaa yksilöä voi muokata toisen yksilön minäkuvaa. Tämän seurauksena hän voi omaksua itselleen osan siitä minäkuvaansa ja alkaa arvottamaan itseään sen kautta. Tämä saattaa olla joko hyväksi minäkuvalle tai vaihtoehtoisesti haitallista. (Ojanen 2011, 94.)

Nuoren minäkuvan kehittyessä on tärkeää, että nuori kokee voivansa vastaamaan kehityksessä kohtaamiinsa haasteisiin. Kun nuori onnistuu, hänen itseluottamuksensa ja minäkuvansa vahvistuvat, minkä ansiosta hänen minäkuvansa vahvistuu. Onnistumisissa nuori oppii myös luottamaan omiin taitoihinsa uusien haasteiden edessä. Positiivisen palautteen saaminen ympäröiviltä ihmisiltä on tärkeää ja auttaa edistämään nuoren itseluottamusta. Itseluottamuksen kasvaessa nuori uskaltaa tehdä yhä itsenäisemmin päätöksiä, eikä ole niin riippuvainen muiden mielipiteistä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 82–83.)

Aikuisen tai nuoren itse asettamat liian vaativat tavoitteet voivat usein jäädä sanomatta ääneen. On tyypillistä, että nuori itse vaatii itseltään liian paljon, vaikka esimerkiksi hänen voimavaransa, tietonsa ja toimintaympäristönsä eivät

kykenisi mahdollistamaan tarvittavia asioita nuoren elämäntilanteessa. Unelmia on hyvä olla ja itselleen on hyvä asettaa haasteita, mutta liian vaikeiden tavoitteiden asettaminen voi tuoda epäonnistumisen tunnetta ja vaikuttaa negatiivisesti minäkuvan kehittymiseen. Negatiivinen palaute lisää nuorelle stressiä ja jatkuva stressi voi johtaa siihen, ettei nuori jaksakaan enää yrittää. Siksi on tärkeää muistaa kehua nuorta pienimmistäkin onnistumisista, kuten vaikka arkisista askareista. (Aaltonen ym. 2007, 83.)

Nuoren omista voimavaroista lähtevät tarpeet ja tavoitteet voivat olla ristiriidassa hänen ympäristönsä, kuten yhteiskunnan tai perheen asettamien odotusten kanssa. Nuoren on tärkeää saada ymmärrystä ja empatiaa juuri hänen tilanteestaan ja jakaa yhdessä vertaistensa kanssa kokemuksiaan. Omien ongelmanratkaisukykyjen löytäminen ja soveltaminen auttaa nuorta kohti positiivisempaa minäkuvaa ja tunnetta siitä, että hän selviää elämässä. (Aaltonen ym. 2007, 84.)

4.3 Itsetunto ja sen tukeminen

Itsetunto rakentuu sosiaalisesti eli vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Ihmisen itsetunto on jatkuvassa yhteydessä ja suhteessa hänen ympäristöönsä. Jo lapsuudessa lapsen käsitys itsestään alkaa muodostua siitä lähtien, miten hänet kohdataan. Esimerkiksi miten hänelle puhutaan tai miten hänet otetaan syliin. Lapsen varhaisvuosien kokemus edes yhdestä varauksettomasti rakastavasta henkilöstä voi tarjota suojan oman kehityspolun vaikeissakin olosuhteissa. Lapsen itsetunnon kannalta tärkeää on hyväksyntä sekä kodin ilmapiiri. Pysyvyys sekä turvallisuudentunne ovat oleellisia asioita lapsen terveen itsetunnon kehittymisen kannalta, samoin kuin hänen kykyihinsä ja mahdollisuuksiin myönteisesti suhtautuminen. (Jaari 2007, 79.)

Itsetunto on tunnepohjainen arvio omista kyvyistä ja taidoista, sekä omasta itsestä. Puhutaan monikerroksisesta rakennelmasta. Hyvän itsetunnon merkkinä pidetään vakaita tunteita, kykyä sietää stressiä, elämän haasteista

selviämistä ja terveitä elämäntapoja. Huono itsetunto on usein yhdistetty mielentilan häiriöihin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Terve itsetunto mielletään jopa ihmisen perustarpeeksi. (Herrala, Kahrola & Sandström 2011, 150.)

Se, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia, kertoo hyvästä itsetunnosta. Itsetunnon voidaan nähdä olevan silloin hyvä, kun ihmisen minäkäsitys koostuu suurimmaksi osaksi positiivisista ominaisuuksista. Ihmisen omatessaan hyvän itsetunnon on minäkuva totuudenmukainen. Tällöin osataan nähdä positiivisten ominaisuuksien lisäksi myös omat heikkoudet. Lisäksi näiden puutteiden myöntäminen ei romuta henkilön itseluottamusta tai lisää ahdistuneisuutta. Itsetuntoa voidaan nimittää itsearvostukseksi, joka tarkoittaa esimerkiksi omiin päämääriin uskomista sekä oikeuksiensa kiinni pitämisestä. Osana hyvää itsetuntoa on kyky arvostaa itsensä lisäksi muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18–21.)

Sekä minäkäsitys että itsetunto ovat tietoista toimintaa, johon vaikuttaa se, kuinka hyvin yksilö tiedostaa itsensä. Itsetietoisuus on sitä, kuinka ihminen osaa käsitellä omia ominaisuuksia sisäisen puheen avulla. Sisäinen puhe voi sisältää realistisia ja epärealistisia uskomuksia ja odotuksia omista kyvyistä ja taidoista. Ihmisellä on myös vääristyneitä ja oikeita arveluja omasta suhtautumisesta muihin ja myös muiden suhtautumisesta itseän. (Herrala ym. 2011, 150.) Itsetunnon puute saa aikaan ihmiselle tunteen siitä, että jokaisessa kanssaihmisessä piilee vaara. Siksi tällöin on kritisoitava toista ihmistä ja vähäteltävä hänen menestyksiään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 21.)

Yhteiskunnan muuttuessa yhä haastavammaksi ja monimutkaisemmaksi lapsille ja nuorille ilmentyy uusia riskejä ja suorituspaineita. Näistä muutoksista selviytyäkseen tarvitsevat lapset ja nuoret sisäistä voimaa, sekä uusia taitoja, jotka muodostavat itsetunnon. Itsetunnon rakentaminen ja ravitseminen on erittäin tärkeää, sillä terve itsetunto edistää ihmisen kasvua tasapainoiseksi yksilöksi. Kasvaessa lapsen minäkuva kasvaa ja kehittyy, siihen vaikuttaa erilaiset temperamentit ja ympäristö. Oikein tuettuna jokainen voi kasvaa

itseään arvostavaksi ja itsenäisesti pärjääväksi ihmiseksi. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Nuoren itsetuntoon pystyy vaikuttamaan positiivisesti, vaikka ei tietäisikään tarkasti negatiivisten kokemusten yksityiskohtia, tai kenties niitä lainkaan. Surun ja muiden tunteiden käsittelemiselle on tietenkin annettava tilaa, mutta jos lapsi tai nuori vaikenee voi se olla vain turvakeino, jota täytyy kunnioittaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tuki voi olla hyvin yksinkertaista lohdutusta kuten kuuntelemista, olemista lapsen tai nuoren lähellä, kannustusta ja rohkaisemista tulevaan. Aikuinen käy läpi lapsen kanssa tilanteita ja auttaa sanoittamaan tunteita, selvittelee vaikeita asioita, neuvoo toimintatapoja ja voimaannuttaa lasta. Itsetunto lähtee nousuun, kun saadaan kokemuksia onnistumisista ja selviämisestä. Lapsi tai nuori tuntee, kuinka joku jaksaa auttaa ja uskoa häntä huolimatta siitä, kuinka on nähnyt kaikki heikkoudet. Tällä tavoin saadaan myös taitoja elämänhallintaan ja uskoa omaan pärjäämiseen. (Cacciatore ym. 2008, 140–141.)

5 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä aiheesta

Olli Kiviruusun väitöskirja ”Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät” on osa laajempaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ”Stressi, kehitys ja mielenterveys” - tutkimusprojektia. Tutkimus on toteutettu 26 vuotta kestävässä seurantalutkimuksena, jonka aineiston kerääminen on alkanut jo keväällä 1983. Tutkimukseen osallistuivat kaikki Turun peruskoulujen yhdeksännen luokan oppilaat (noin 2 269 henkilöä). Väitöskirjassa on selvitetty itsetunnon kehittymistä nuoruudesta keski-ikään ja siihen vaikuttaneita tekijöitä. Kun tutkimus aloitettiin, tutkittavat olivat 16-vuotiaita ja tutkimus jatkui vuoteen 2009 asti, jolloin tutkittavat olivat 42- vuotiaita. Väitöskirjan tutkimuskysymyksiä olivat; Miten itsetunto kehittyy nuoruudesta aikuisuuteen ja mitkä tekijät ovat yhteydessä itsetunnon kehitykseen. Näihin kahteen kysymykseen sisältyy alakysymyksiä, jotka koostuvat henkilön omasta sosioekonomisesta asemasta, perhetaustasta, päihteiden käytöstä ja koulumenestyksestä sekä ihmisen

kehitysprosesseista, jotka muuttuvat nuoruudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sukupuolten vaikutuksia itsetuntoon. (Kiviruusu 2017, 3, 34.)

Tutkimuksessa päästiin johtopäätökseen, jossa itsetunto kehittyy positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen. Huomattiin, että positiivinen kehitys hidastuu tai pysähtyy 30 ja 40 ikävuoden välillä. Tutkimuksen valossa voidaan todeta, kuinka hyvä koulumenestys on yksi vaikuttava tekijä parempaan itsetuntoon. Tutkimuksessa selvisi, että molemmilla sukupuolilla lisääntyvät ihmissuhdevaikeudet vaikuttivat negatiivisesti itsetuntoon. Tutkimuksessa tärkeä havainto oli, että vaikka osa tekijöistä eivät olleet yhteydessä itsetunnon kehitykseen, ne voivat olla yhteydessä itsetunnon tasoon pysyvästi. (Kiviruusu 2017, 72.) Tutustuttuamme Kiviruusun tutkimukseen ja sen johtopäätöksiin, löysimme siitä yhteisiä teemoja opinnäytetyömme kanssa. Kuten tutkimuksessa todetaan, nuoruus on ikäkautena otollinen aika löytää ja kehittää omaa itsetuntoa, joka liittyy ja linkittyy olennaisesti lisäksi minäkuvaan. Opinnäytetyömme tuotoksen avulla voidaan olla mukana tukemassa nuorten positiivisen itsetunnon ja minäkuvan kehitystä. Tutkimus on suhteellisen tuore, sekä ajaltaan pitkäkestoinen, mikä osoittaa, että minäkuvaa on tutkittu jo pitkän aikaa.

Sosionomiopiskelijat Laura Hakanen ja Susanna Lahtila (2021) ovat tehneet opinnäytetyön, jonka aiheena on nuoren terveen minäkuvan kehittymisen tukeminen nuorisotyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa nuorisotyön ammattilaisille oppaan muodossa tietoa minäkuvasta sekä sen tukemisen tärkeydestä. Tuotoksena opinnäytetyössä on Hyvä Mä! -työmenetelmä, joka on vuorovaikutuksellinen yksilötyön menetelmä nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Se pohjautuu teemoittain tapaamisiin, joissa vallitsee kehumisen ilmapiiri. (Hakanen & Lahtila 2021, 2.) Opinnäytetyössämme sekä Hakasen ja Lahtilan opinnäytetyössä on samankaltaisuuksia esimerkiksi käsitteistössä sekä teoriapohjassa. Kummatkin ovat lisäksi toiminnallisia opinnäytetöitä, joiden tuotoksena on opas. Kohderyhmänä toimi nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset.

Ella Roivanen ja Maarit Salminen (2018) ovat tehneet opinnäytetyön, jonka nuorten itsetunnosta ja minäkuvasta. Tuotoksena syntyi opas ”Kohti vahvempaa minää”, joka on suunnattu nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tilaajana oli Taitokodit Oy. Tarkoituksena oli suunnitella ja tehdä tutkimustiedon avulla tehtäväopas Taitokotien työntekijöille. Oppaassa on kerrottu itsetunnosta sekä minäkuvasta, joiden pohjalta on myös tehty aiheeseen liittyviä tehtäviä. Oppaan tarkoituksena on antaa nuorelle vinkkejä minäkuvan ja itsetunnon vahvistamiseen ja sitä kautta tukea lisäksi työntekijöiden työskentelyä nuorten itsetunnon kanssa. Tehtäväoppaassa on yhdeksän tehtävää ja ne käsittelevät esimerkiksi minäkuvaa, tunteita, itsetuntoa, henkilökohtaisia vahvuuksia, mielihyvää tuottavia asioita sekä omakuvaa. (Roivanen & Salminen 2018, 2, 35–39).

Myös Roivasen ja Salmisen toiminnallisessa opinnäytetyössä on kohderyhmänä nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Eroavaisuutena meidän opinnäytetyössämme on se, että se on kohdennettu lastensuojelun sijaishuollon nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville aikuisille. Minäkuvasta ja itsetunnosta on tehty paljon ajankohtaisia tutkimuksia. Meidän opinnäytetyömme rajaus liittyy vahvasti lastensuojelun sijaishuoltoon.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Familiar Joensuu, joka on lastensuojelun sijaishuollon erityisyksikkö. Familiar Joensuu tarjoaa monipuolisesti erilaisia lastensuojelupalveluita. Asiakkaat ovat haasteellisen käytöksen kanssa oireilevia ja kriisi- ja arviointityötä tarvitsevia 12–17-vuotiaita nuoria sekä heidän läheisiään. (Familiar 2023.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea lastensuojelun sijaishuollon nuorten minäkuvan kehitystä. Tavoitteena oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja käsitellä ja tukea nuoren minäkuvan kehitystä sekä lisätä nuorten

tietoisuutta minäkuvasta ja itsetunnosta käsitteinä. Lisäksi tavoitteena oli luoda keinoja, joilla vahvistaa lastensuojelun sijaishuollon nuorten omaa positiivista minäkuvaa ja tukea sen kehitystä.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa yhtä tutkimuksellisen kehittämisen tapaa ja se on opinnäytetyötyyppi korkeakouluissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä näytetään ammatillinen asiantuntijuus kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella sekä raportilla. Tämä raportti kuvaa tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja sekä ratkaisuja perustelujen avulla. Tuotoksena voi syntyä esimerkiksi konkreettinen esine tai tapahtuma. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11.) Tuotoksena meidän opinnäytetyössämme syntyi opas, joka tuotettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyimme siksi, että aiheen keksittyämme halusimme päästä toteuttamaan jotakin konkreettista, josta voisi olla hyötyä monille ihmisille.

Ohjaaja, opinnäytetyön tekijä sekä toimeksiantaja sopivat yhdessä kehittämistyön kokonaisuudesta. Opiskelijan rooli on kuitenkin toimia aloitteentekijänä läpi opinnäytetyön prosessin vaiheiden. Käytännössä kehittämistoiminnassa kiteytyy yhdessä toimiminen huolimatta siitä, että opinnäytetyö on opiskelijan osaamisen näyttö tutkinnossa. (Kostamo ym. 2022, 30–31.) Opinnäytetyötä toteutettiin yhdessä Familiar Joensuun sijaishuoltoyksikön kanssa, johon olimme yhteydessä aina prosessin vaiheiden edetessä.

Toiminnallisen opinnäytetyön työstämisessä käytetään erilaisia kehittämistyön menetelmiä sekä aineistoja ratkaisujen tueksi. Aineistot voivat olla monenlaisia, kuten asiantuntijoiden haastatteluja tai toimeksiantajan dokumentteja. (Kostamo ym. 2022, 46.) Toteutimme Familiar Joensuun tiloissa haastatteluja

opinnäytetyönprosessin aikana. Näistä haastatteluista saatuja tuloksia hyödynsimme aineistona opinnäytetyössä. Lisäksi etsimme erilaisia luotettavia kirjallisuuslähteitä sekä tutkimme aiempia toteutettuja opinnäytetöitä aiheeseen liittyen teoriapohjaa luodessa.

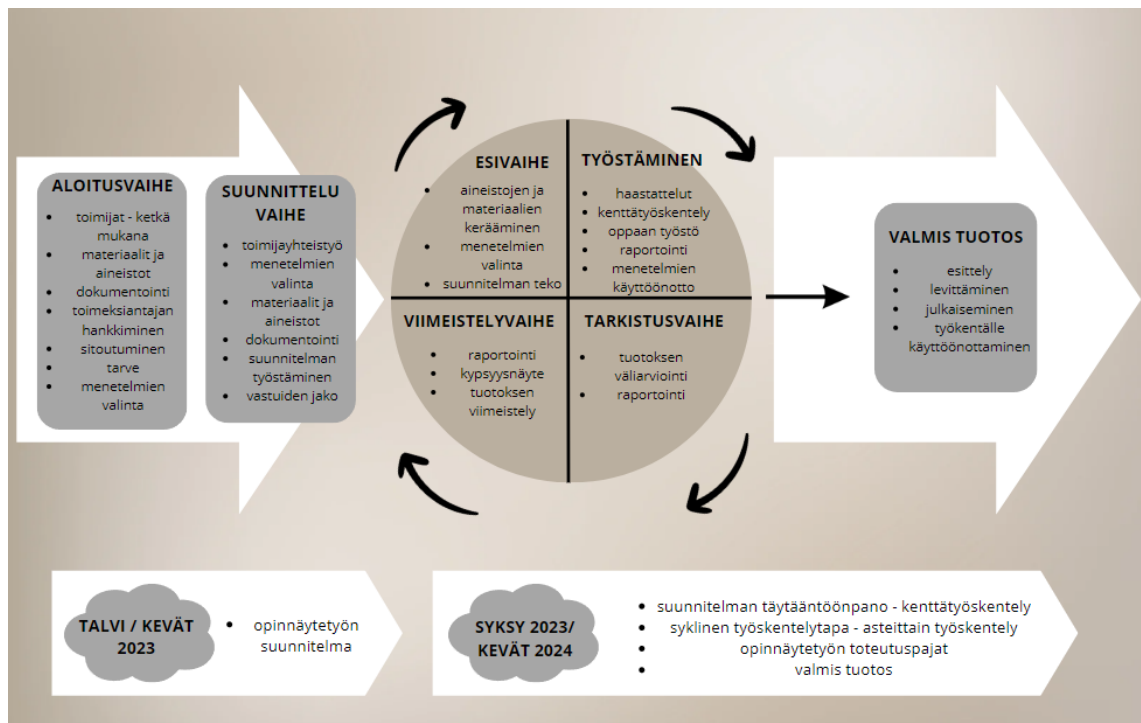
Sekä toiminnallisissa että tutkimustyyppisissä opinnäytetöissä kirjoitetaan raportti, jossa tuodaan ilmi tutkimuksellisen kehittämistyön keskeiset vaiheet ja tuotokset. Raporttia kirjoittaessa sovelletaan akateemisen kirjoittamisen periaatteita oman koulutusalan ohjeiden mukaisiksi. (Kostamo ym. 2022, 107). Tähän opinnäytetyön raporttiin on koottu toiminnallisen opinnäytetyön mukaisesti keskeinen teoriapohja, opinnäytetyöprosessin vaiheet sekä tuotos. Lisäksi siinä pohditaan johtopäätöksiä, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä ammatillista kasvua. Lopuksi tuodaan esille kehitysmahdollisuuksia.

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on itse tutkimuksen keskeinen työväline. Tutkimus pohjautuu myös hyvin paljon tutkijan avoimeen identiteettiin ja sen myöntämiseen. Pääasiallinen luotettavuuden kriteeri kvalitatiivisessa tutkimuksessa on itse tutkija, mikä tarkoittaa sitä, että luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tämä voi olla syy siihen, miten kvalitatiiviset tutkimukset ovat usein henkilökohtaisempia ja tutkijan omaa pohdintaa sisältäviä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimisessa ongelmana voivat olla perinteet tai erilaiseen tutkimukseen etsitty käsitteistö. (Eskola & Suoranta 1998.) Vaikka opinnäytetyömme onkin toiminnallinen opinnäytetyö, siihen sisältyi laadullisen tutkimuksen piirteitä esimerkiksi haastattelujen hyödyntämisen muodossa opinnäytetyöprosessin aikana.

7.2 Opinnäytetyötä ohjaava malli

Opinnäytetyömme ohjaava malli (kuvio 2) on Salosen (2013) kehittämistyön konstruktivistinen malli. Konstruktivistinen malli kuvaa kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, sen vaiheistukset, toiminnassa oppimista, osallisuutta, tutkimuksellista kehittämisotetta sekä monipuolista menetelmäosaamista. Malli

tiivittää kehittämistoiminnan riittävän metodologisen ymmärryksen ja hallinnan. (Salonen 2013, 16.) Päädyimme valitsemaan konstruktivistisen mallin siksi, että sen mukaan eteneminen tuki hyvin meidän työskentelyämme toiminnallisessa opinnäytetyössä. Mallin vaiheet ovat selkeät ja ne etenevät kohti lopullista konkreettista tuotosta. Lisäksi malli sisältää arviointia läpi koko prosessin vaiheiden, joka oli tärkeää meidän työskentelyssämme.



Kuvio 2. Konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013, 20).

7.3 Osallistavat ja tiedonkeruun menetelmät

Puolistrukturoitu haastattelu on hieman vapaampi haastattelun muoto, jonka avulla saadaan esiin haastateltavista jotakin sellaista, mitä tutkija ei olisi mahdollisesti osannut ottaa huomioon laatiessaan valmiita vastausvaihtoehtoja. Puolistrukturoidun haastattelun avulla tutkija saa keskeisiin ja etukäteen määritettyihin aiheisiin vastaukset haastateltavien itse sanoittamana. (Puusa 2020, 111–112.)

Haastattelussa on paljon samoja elementtejä kuin spontaanissa keskustelussa. Erona normaalin keskustelun ja haastattelun välillä on niitä ympäröivä runko eli

struktuuri. Haastattelulla on tietty tarkoitus ja päämäärä johon keskustelun avulla pyritään. Näkyvimmin haastattelun erottaa keskustelusta osallistuvien roolit: tiedon kerääjä eli haastattelija ja tiedon antaja eli haastateltava. Haastattelu täytyy aloittaa pohjustaen ennen siirtymistä varsinaiseen haastatteluun ja sovitaan yhdessä keskustelun alitus. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23–24.)

Osallistimme tiedonkeruumenetelmän avulla sekä Familiar Joensuun asiakkaita että työntekijöitä opinnäytetyön tuotoksen teossa haastatteluiden avulla. Haastattelut tapahtuivat toimeksiantajan yksikön tiloissa paikan päällä ja apunamme käytimme laatimiamme kysymysrunkoja (liitteet 2 & 3). Tällä tavoin voitiin edistää heidän osallisuuttaan sekä vahvistaa toimijuuden tunnetta samalla, kun he pääsivät itse vaikuttamaan lopullisen tuotokseen. Haastatteluun päädyimme tiedonhankinnan keinona siksi, että se on selkeä tapa ottaa selvää niistä aiheista ja tarpeista, joita opinnäytetyötämme varten tarvitsimme sekä asiakkailta että työntekijöiltä.

Halusimme toteuttaa haastattelut paikan päällä, koska silloin pääsimme myös itse vuorovaikutukseen haastateltavien kanssa ja näin koimme saavamme rehellisiä vastauksia. Haastatteluiden avulla halusimme saada tietoa nuorilta siitä, millainen on heidän sen hetkinen käsityksensä minäkuvasta sekä siitä, millaisia harjoitteita oppaaseen heidän mielestään oli hyvä tehdä. Työntekijöiltä halusimme saada tietoa siitä, millainen näkemys heillä oli yksikön nuorten minäkuvan tietotasosta, millaisia harjoitteita he toivoivat oppaaseen tulevan sekä miten he mieluiten käyttäisivät opasta nuorten kanssa. Toteuttamiemme haastatteluiden avulla saimme tarvitsemaamme tietoa, jotta pääsimme tekemään oppaasta ja sen harjoitteista tarvetta vastaavia toimeksiantajamme asiakkaille sekä työntekijöille. Saatujen vastauksien kautta pystyimme teemoittelemaan ja rajaamaan minäkuva- aihetta opasta varten.

7.4 Arviointimenetelmät

Osallistava arviointi on yleiskäsite ja sitä voidaan käyttää monenlaisissa arvioinneissa. Pääperiaatteena on, että arvioinnissa käytetään eri toimijoita osallistavia menetelmiä ja lisäksi he myös osallistuvat arviointiin. Osallistavan arvioinnin periaatteena on lisäksi se, että tieto kulkeutuu kaikille osapuolille mahdollisimman hyvin. Se sisältää sekä etuja että myös hankaluuksia. Kun arviointiryhmä otetaan mukaan arviointiin, se sitouttaa toimijat mukaan kehittämiseen ja prosessiin. (Kivipelto 2008, 24.) Käytimme osallistavaa arviointia opinnäytetyössämme. Pyysimme kehitysideoita oppaan ensimmäisestä versiosta sen sisällön ja harjoitusten suhteen työyhteisöltä. Lopuksi kun olimme saaneet tuotoksen valmiiksi, pyysimme siitä palautetta laatimamme sähköisen palautelomakkeen avulla työntekijöiltä (liite 4).

Oppimispäiväkirjassa kuvataan oppimisprosessia. Oppimispäiväkirja toimii opiskelijan henkilökohtaisena reflektiivisen ajattelun apuvälineenä. (Tynjälä 1999, 179.) Reflektoinnilla tarkoitetaan havainnoinnin avulla sanoittamista. Sen avulla kiinnitetään huomiota siihen, miten ja miksi toimimme tietyllä tavalla. Reflektoinnin avulla voidaan mahdollistaa omien toimintatapojen tiedostaminen, joka antaa mahdollisuuden muuttaa omia toimintatapoja. (Mälkki & Mansikkaaho. 2020, 55.) Arvioimme omaa oppimistamme ja refleктоimme toimintaamme henkilökohtaisilla oppimispäiväkirjoilla, joita kirjoitimme läpi opinnäytetyön prosessin. Oppimispäiväkirjojen avulla pääsimme refleктоimaan omaa henkilökohtaista oppimistamme suhteessa opinnäytetyöprosessiin.

Opiskelijoiden vertaispalautteiden kuvataan olevan usein reflektiivisiä kommentteja. Reflektiivistä palautettava antava henkilö on oman oppimisen ja havaintojen jakaja. Parhaimmillaan palaute vie kirjoittajia kohti vuorovaikutuksellista palautetyöskentelyä. Vertaispalautekeskustelussa reflektiivisen puheen on tarkoitus sanoittaa asiat yhteen ja tällä tavoin oppia syvempää tulkitsemista erilaisia näkökulmia kohdatessa. Moni yhteisessä keskustelussa esiin tullut idea oivalletaan, kun ihminen jää pohtimaan kokemusta yksin. (Vilkkä 2020, Vertaispalautetyöskentely kirjoittamisessa.)

Oppimispäiväkirja oli menetelmänä työskentelymme kannalta erinomainen, sillä se tuki meidän omaa sekä yhteistä reflektionamme koko opinnäytetyön

toteutuksen ajan. Pidimme säännöllisesti yhteisiä keskusteluja, joissa arvioimme opinnäytetyön etenemisen aikataulua, luotettavuutta ja eettisyyttä sekä peilasimme arviointia opinnäytetyön kriteereihin. Koimme oppimispäiväkirjan sekä refleктоivan keskustelun tukevan hyvin oppimistamme. Reflektiivinen palaute toisillemme keskustelujen muodossa oli meille sopiva keino pohtia ja arvioida työtämme ja työskentelytapojamme. Lisäksi itsereflektio henkilökohtaisten päiväkirjojen muodossa tuki työskentelyämme, sillä pystyimme palaamaan niihin aina työskentelyn edetessä. Päiväkirjojen muistiinpanoista saattoi löytyä hyviä oivalluksia ja ideoita, jotka olisi voinut unohtua prosessin aikana ilman kirjaamista.

8 Opinnäytetyön prosessin vaiheet

8.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Mallin mukaan aloitusvaiheessa keskitytään kehittymishankkeen liikkeelle saattamiseen ja se sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja ajatuksen mukana olevista toimijoista sekä heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. Kaikki nämä asiat linjaavat tulevan hankkeen suunnan. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua niistä asioista yhdessä, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisen kannalta. Myös sitoutumisesta, tuesta ja aiheen realistisesta rajauksesta on tärkeää puhua. (Salonen 2013, 17.) Olimme miettineet aiheen rajausta jo tammikuussa 2022, jolloin päätimme tehdä yhdessä opinnäytetyömme. Päädyimme monien eri teemojen jälkeen minäkuvaan sekä täsmensimme aiheen sijaishuollon nuorille suunnatuksi. Aihe muovautui yhteisestä kiinnostuksesta nuorten kanssa työskentelystä sekä minäkuvan teemaan tarkemmin syventymisestä. Pohdimme, miten saamme aiheen rajattua niin, että siitä löytyy tarpeeksi tietoa ja saamme sen helposti jäsenneltyä opinnäytetyötä varten. Tätä varten tutustuimme kirjallisuuteen, aiempiin tutkimuksiin sekä opinnäytetöihin aiheeseen liittyen. Sovimme yhdessä aikataulun opinnäytetyöprosessin

realistiseksi suorittamiseksi. Lisäksi keskustelimme työhön sitoutumisesta ja yhteisistä tavoitteista opinnäytetyön suhteen.

Aloituvaihetta seuraa mallin mukaa suunnitteluvaihe, jossa tehdään hankkeesta kirjallinen kehittämissuunnitelma, kuten esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelma tai tutkimussuunnitelma. Siinä tulee olla kirjattuna tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät sekä tavat dokumentoinnille. On hyvä myös samalla selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. Suunnitelmavaiheessa toimijat eivät vielä voi suunnitella tarkasti työskentelyn kaikkia asioita kuin osittain, sillä etukäteen on vaikea sanoa tarkkaan, mikä tulee toimimaan ja onnistumaan. (Salonen 2013, 18.)

Suunnitteluvaiheessa kirjoitimme yhdessä opinnäytetyösuunnitelman raportin, joka valmistui toukokuussa. Jaoimme työtä tasaisesti ja työskentelimme sekä itsenäisesti että yhdessä. Opinnäytetyösuunnitelmaan olimme kirjanneet suuntaa antavia vaiheita ja työskentelytapoja tulevaan prosessiimme, mutta tiesimme niiden mahdollisesti vielä muovautuvan työskentelyn aikana. Otimme yhteyttä Familiar Joensuun sijaishuoltoyksikköön ja kirjoitimme toimeksiantosopimuksen heidän kanssaan.

Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa koimme haasteelliseksi aiheen rajaamisen. Löysimme monia yhteisiä mielenkiinnonkohteita, joihin olisimme halunneet syventyä tutkinnoissamme. Lopulta päädyimme yhteiseen aiheeseen; minäkuvaa. Opinnäytetyön suunnitelmaa laatiessamme huomasimme minäkuvan olevan edelleen hyvin laaja käsite, jota tuli saada rajattua. Päätimme toteuttaa haastatteluja, joiden kautta toimimme teoriapohjaan keskeisimmät haastatteluissa ilmi tulleet teemat. Näin sekä osallistimme toimeksiantajaamme ja heidän asiakkaitaan, että saimme täsmennettyä tiettyjä minäkuvan teemoja opinnäytetyöhömme.

8.2 Esi- ja työstövaihe

Esivaiheessa opinnäytetyön tekijät siirtyvät kentälle eli siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely toteutetaan. Käytännössä esivaihe on lyhytaikainen, jossa käydään suunnitelmaa nopeasti lävitse. Samalla organisoidaan yhdessä tulevaa työskentelyä. Esivaihetta seuraa työstövaihe, joka on kehittämishankkeessa toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Tällöin toimijat työskentelevät jopa päivittäin käytännössä kohti sovittua tavoitetta ja tuotosta. Vaiheena työstäminen on pisin ja vaativin, jolloin siinä realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät. Työskentelystä vastaaville vaihe on raskas, mutta ammatillisen oppimisen kannalta se on hyvin tärkeä vaihe. (Salonen 2013, 18–19.)

Esivaihe meidän työskentelyssämme sijoittui loppukevääseen sekä alkusyksyyn, jolloin kävimme tutustumassa Familiar Joensuuhun ja aloitimme työstövaihetta. Työstövaihe alkoi elokuussa, jolloin täydensimme ja muokkasimme vielä aiemmin suunnitelmavaiheessa laatimamme alustavat haastattelukysymykset valmiiksi. Lisäksi laadimme lupalomakkeen alaikäisten nuorten huoltajille, jotta saimme haastatteluluvat kerättyä haastateltavia nuoria varten (liite 1). Olimme yhteydessä toimeksiantajaamme ja sovimme ensimmäiset työntekijöille suunnatut haastattelut syyskuussa. Haastatteluita pidimme kahtena päivänä ja haastateltavia työntekijöitä saimme mukaan kahdeksan. Haastattelut toteutimme yksilöhaastatteluina ja ne olivat kestoltaan noin 15–20 minuuttia. Haastattelutilanteessa toinen meistä toimi kirjurina ja toinen keskittyi itse haastattelun tekemiseen. Roolit sovimme aina etukäteen ennen haastattelujen alkamista. Työntekijöiden haastattelut keskittyivät heidän näkemyksiinsä nuorten minäkuvatietoisuudesta, heidän toiveistaan oppaan harjoitteiden sisällöstä sekä toteutustavoista. Haastattelujen kysymykset olivat avoimia kysymyksiä (liite 2).

Työntekijöiden haastattelujen jälkeen lähdimme haastattelemaan yksikön nuoria. Olimme laittaneet hyvissä ajoin lupalomakkeet yksikön vanhemmille allekirjoitettavaksi, jotta saisimme haastattelut käyntiin nopeasti. Kuitenkin nuorten haastatteluiden toteutus osoittautui haastavammaksi kuin olimme ajatelleet. Allekirjoitettuja lupalomakkeita meille kertyi viisi. Nuoret olivat alun perin kiinnostuneita lähtemään mukaan haastatteluihin ja sovimme heidän

kanssaan yhdessä haastattelupäivän marraskuulle. Haastattelupäivänä osa nuorista halusi jättäytyä pois projektista ja osa ei ollut paikalla sovittuna aikana. Saimme lopulta haastateltua kahta nuorta. Lisähaasteena kohtasimme sen hetkisen asiakkaiden vähäisen määrän, sekä nuorten kieltäytymisen haastatteluista, sillä haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen.

Nuorten haastattelut olivat kestoaltaan noin 10–15 minuuttia ja ne toteutettiin yksilöhaastatteluina. Alun perin olimme suunnitelleet nuorten haastattelujen toteutuvan ryhmähaastatteluina, sillä nuoret itse olisivat kokeneet sen mieluisempana. Kuitenkin haastateltavien puutteen vuoksi päädyimme haastattelemaan heidät yksitellen. Kysymykset keskittyivät nuorten tietouteen minäkuvasta käsitteenä, tulevan oppaan harjoitteiden sisältöihin sekä niiden toteutustapoihin ja motivaatioon harjoitteiden teossa. Lisäksi kysyimme nuorten halukkuutta olla mukana toteuttamassa tuotosta (liite 3).

Työntekijöiden sekä nuorten haastatteluiden jälkeen kävimme yhdessä lävitse haastatteluiden vastauksia, joiden avulla lähdimme vielä täsmentämään opinnäytetyön raporttimme teoriapohjaa. Tässä vaiheessa lisäyksiä työntekijöiltä saaduista vastauksista esiin nousi erityisesti neuropsykiatriset haasteet, jotka koimme olennaiseksi lisätä teoriapohjaamme. Vastauksien perusteella saimme tärkeää tietoa lisäksi siitä, millaisia minäkuvaan ja itsetuntoon liittyviä tarkempia teemoja olisi hyvä sisällyttää oppaan harjoitteisiin. Nuorten haastatteluiden avulla saimme tietoa siitä, millaisia harjoitteiden tulisi olla tyyliltään ja teemoiltaan. Vastauksissa korostui se, että harjoitteiden tulisi olla monipuolisia ja ajatuksia herätteleviä. Työstövaiheen aikana teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa sekä kirjoitimme opinnäytetyömme raporttia. Aloitimme työstämään opasta ja hahmottelemaan siihen sisällytettäviä harjoitteita graafisen suunnittelun verkkotyökalu Canvalla.

Oppaan tehtävät hahmottuivat nopeasti ja itse tuotos olikin mielestämme helpoin osuus koko prosessissa. Eniten hankaluuksia aiheutti haastatteluvaihe, sillä aikataulutaminen molempien töiden ohessa oli ajoittain haastavaa. Haastatteluvaiheessa täytyi ottaa huomioon myös työntekijöiden työvuorot ja asiakkaiden päiväohjelmat. Haastattelut olivat kuitenkin välttämättömät oppaan

sisällön kannalta, joten halusimme antaa tälle vaiheelle paljon aikaa ja se kannatti.

Haastatteluissa kysyimme yksikön nuorilta, olisivatko he halukkaita osallistumaan oppaan työstämiseen. Kuvitukset kuten piirtäminen, maalaaminen tai runot, tarinat ja pienet nostot olisivat olleet hieno lisäys oppaan sisältöön. Valitettavasti mutta ymmärrettävästi, haastatteluissa nuorilla nousi pelko omien tuotosten henkilökohtaisuudesta ja siksi asia jäi vain ajatukseksi.

Oppaan työstämistä aloitimme marraskuussa. Ideoimme oppaan sisältöä koko prosessin ajan yhdessä sekä jaoimme työtä myös itsenäisesti tehtäväksi. Opas alkoi muodostumaan hyvin nopeasti, sillä olimme saaneet hyvin materiaalia haastatteluiden vastauksista. Vastaukset auttoivat täsmentämään kokonaisuutta, joka oli meillä aluksi hyvin laaja. Keräsimme ja jaottelimme vastauksissa esille nousseita teemoja ja ideoita, jotta saisimme haastateltavien näkemykset oppaassa selkeästi esille. Keskeisinä teemoina nousi esiin vastauksissa harjoitteiden monipuolisuus, niiden muokattavuuden mahdollisuus sekä keskustelumuotoiset tehtävät. Haastatteluissa painottui erityisesti ajatus siitä, että harjoitteiden tulisi olla monipuolisia, sillä nuoret ovat yksilöitä. Nuoret toivoivat pohdintaa herättäviä tehtäviä ja luovia sekä ajatuksellisia harjoitteita. Sekä työntekijät että asiakkaat toivoivat yksilö- ja ryhmäharjoitteita. Haastatteluissa nousi useasti ilmi, kuinka osalle asiakkaista sopii paremmin yksilöharjoitteet, kun taas toiset nauttivat keskustelevista ja ryhmän kanssa yhdessä tehtävistä harjoitteista.

8.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Parhaimmillaan opinnäytetyöprosessissa syntynyt tuotos ei ole arvattavissa ennalta, vaan se muovautuu prosessin aikana yhdessä toimintaympäristön jäsenten kanssa tuottaen. Kehittämistyössä työskennellään tiiviisti yhdessä toimeksiantajan kanssa, vaikka opinnäytetyö on opiskelijan osaamisen näyttö tutkinnossa. (Kostamo ym. 2022, 22, 31.) Meillä oli prosessin alusta lähtien suunnitelma siitä, että tuotoksena syntyy minäkuvaan liittyvä opas. Kuitenkin

oppaan sisältö muokkautui läpi prosessin, sillä saimme uusia näkökulmia ja ideoita haastattelujen kautta kerätyn tiedon avulla. Oppaasta syntyi näin yhteinen tuotos meidän ja toimeksiantajamme välille.

Seuraavana Salosen mallin mukaan seuraa tarkistusvaihe, joka on eritelty omaksi vaiheekseen. Kuitenkin arviointia tehdään kaikkien vaiheiden yhteydessä. Tässä vaiheessa toimijat arvioivat yhdessä tuotosta ja mahdollisesti palauttavat sen takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaihe voi kestää yllättävänkin kauan, minkä vuoksi siihen on hyvä varata aikaa. Vaihe on työllistävä opiskelijoille yleensä siksi, että siinä on viimeisteltävänä sekä tuotos että kehittämishankeraportti. Yhdessä ne muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Vaikka vastuu viimeistelyvaiheessa on opiskelijoilla, voi siinä olla mukana muita kehittämishankkeeseen sitoutuneita henkilöitä. Kirjallisen raportin tuottamisesta vastaavat opiskelijat itse. Lopuksi saadaan aikaan valmis tuotos, joka kehittämishankkeen tuloksena on yleensä konkreettinen tuote, kuten malli, kuvaus, opas tai toimintapäivä. (Salonen 2013, 19.)

Tarkistusvaihe sijoittui opinnäytetyössämme vuoden 2023 loppusyksylle sekä 2024 vuoden alkuun, jolloin viimeistelimme tuotostamme sekä kirjallista raporttiamme. Marraskuussa saimme valmiiksi oppaan ensimmäisen version. Tulostimme tämän version työyhteisöön nähtäville ja pyysimme siitä palautetta sekä mahdollisia kehitysideoita vapaamuotoisesti kirjallisesti. Emme kuitenkaan Familiar Joensuun kiireisen työtilanteen vuoksi saaneet toivomaamme välipalautetta, joten jatkoimme oppaan viimeistelyä.

Lopuksi lähetimme valmiin tuotoksen arvioitavaksi toimeksiantajallemme. Arviointilomake tehtiin hyödyntäen Google Forms sovelluksen kyselylomaketta, (Liite 4), johon työntekijät pystyivät vastaamaan kahden viikon ajan. Opas valmistui tammikuussa 2024, jolloin lähetimme sen sähköpostitse toimeksiantajallemme käytettäväksi.

9 Opinnäytetyön tuotos

9.1 ”Näen sinut” -opas

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ”Näen sinut” -opas, joka käsittelee minäkuvaa sekä itsetuntoa käsitteinä. Lisäksi oppaassa on tietoa harjoitteiden käytöstä ja vinkkejä niiden suorittamiseen. Harjoitteita oppaaseen kertyi 15 minäkuvan eri teemoihin liittyen. Ne käsittelevät esimerkiksi tunnetaitoja ja yksilön sekä ryhmän vahvuuksia. Harjoitteet ovat muodoltaan yksilö-, pari- sekä ryhmätyöskentelyyn soveltuvia.

Opas tehtiin sähköiseen muotoon graafisen suunnittelun verkkotyökalu Canvalla. Valmis tuotos tulostettiin myös paperiseksi versioksi Familiar Joensuun sijaishuoltoyksikön käyttöön. Sähköisen oppaan halusimme tehdä siksi, että se olisi mahdollisimman saavutettavissa oleva ja että sitä voidaan jakaa helposti myös muille osapuolille, jotka kokevat sen hyödylliseksi työskentelyssään. Alla on esitetty kuva oppaan kansisivusta. (Kuva 1.)



Kuva 1. Näen sinut -oppaan kansisivu.

Opas on kuvitukseltaan hyvin neutraali, sekä väriltään tarpeeksi vaalea, jotta sitä on selkeä lukea ja käyttää. Emme saaneet osallistettua nuoria oppaan kuvitukseen heidän tuottamillaan runoilla tai muilla tuotoksilla, mutta saimme haastateluissa nuorilta luvat käyttää anonyymejä kommentteja oppaassa. Nämä kommentit ovat esillä oppaan sivulla, jossa kerrotaan teoriaa minäkuvasta ja itsetunnosta. Alla esitettyä kuva oppaan sivusta. (Kuva 2.)

Mikä ihmeen minäkuva?

Minäkuva on hyvin monimutkainen käsite, jota voidaan määritellä eri tavoilla. Yleensä minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen kokonaiskuvaa, eli sitä, millaisena joku näkee itsensä. Minäkuvaan liittyy esimerkiksi omat taustat, ulkonäkö, arvot, tunteet ja ominaisuudet. Minäkuva voi tarkoittaa myös sitä, kokeeko joku olevansa tyytyväinen elämäänsä ja arvostaako hän itseään. Minäkuva voi muuttua ja kehittyä elämän aikana.

Itsetunto liittyy minäkuvaan. Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen tunnetta siitä, millaisia kykyjä ja taitoja hänellä on. Se rakentuu ja muuttuu koko elämän ajan, samoin kuin minäkuva.

Mitä Familiar Joensuun nuoret ajattelevat minäkuvasta?

*"Sitä ei voi oikein tiivistää, yksilöllinen juttu"
-Nuori 14 vuotta*

*"Miten ihminen näkee itsensä, millainen ihminen on, kehonkuva & asiat mitkä liittyy itseensä"
-Nuori 18 vuotta*

Kuva 2. Näen sinut -oppaan kolmas sivu.

9.2 Tuotoksen arviointi

Arviointia tehdään kaikkien vaiheiden yhteydessä (Salonen 2013, 19).

Keskenään me arvioimme läpi opinnäytetyöprosessin tuotostamme.

Työyhteisöltä pyysimme väliarvioinnin kirjallisesti, mutta siihen emme valitettavasti saaneet vastauksia, joten jatkoimme työskentelyä eteenpäin.

Lopuksi lähetimme valmiin tuotoksen palautekyselyn Google Forms kyselylomakkeena (liite 4) Familiar Joensuun työntekijöille. Kyselyyn jaettiin linkki QR-koodina, joka oli tulostettuna työyhteisön toimistoon.

Kyselylomakkeessa oli neljä kysymystä, joista viimeinen oli vapaa sana.

Kyselyyn oli mahdollista vastata kahden viikon ajan.

Saimme kahdelta henkilöltä palautetta, joka oli arvokasta ja kattavaa. Vastaajat olivat kokeneet oppaan ja sen harjoitteiden lisäävän nuorten tietoisuutta minäkuvasta sekä itsetunnosta käsitteinä. He olivat vastanneet myös myöntävästi kohtaan 2; ” Koetko oppaan olevan hyödyllinen työväline työskentelyssä, jonka tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaan minäkuvan kehitystä?”. Vastaajien mielestä harjoitteet olivat myös monipuolisia. Toinen vastaajista oli antanut vapaan palautteen, joka on nostettuna alla:

Monipuolisia harjoitteita monenlaisille nuorille. Nuorten reflektointi- ja keskittymiskyky on hyvin vaihteleva, joten harjoitteista varmasti löytyy jokaiselle jotakin.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea lastensuojelun sijaishuollon nuorten minäkuvan kehitystä. Tavoitteena oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja käsitellä ja tukea nuoren minäkuvan kehitystä sekä lisätä nuorten tietoisuutta minäkuvasta ja itsetunnosta käsitteinä. Lisäksi tavoitteena oli luoda keinoja vahvistaa lastensuojelun nuorten omaa positiivisen minäkuvan kehittymisen tukemista.

Palaute nuoren kyvyistä ja vahvuuksista antaa pohjaa minäkuvan muodostumiselle (Nurmi ym. 159). Oppaan harjoitteiden avulla työntekijöiden on mahdollista päästä antamaan palautetta nuoren vahvuuksista sekä kyvyistä, joita hän ei mahdollisesti itse pysty hahmottamaan tai arvioimaan.

Opinnäytetyömme tavoite luoda lisää keinoja käsitellä ja tukea nuoren minäkuvan kehitystä toteutuu tältä osin olennaisesti oppaan harjoitteiden avulla. Työntekijät pystyvät hyödyntämään työskentelyssään opasta ja sen harjoitteita, joiden avulla voidaan tuoda myös minäkuvasta ja itsetunnosta lisää tietoa käsitteinä.

Myönteinen palaute on ehdottoman tärkeää lapselle sillä se auttaa motivoitumaan esimerkiksi uusien asioiden opettelussa (Helsingin yliopistollinen sairaala 2021). Opas voi toimia työskentelyssä hyvin joidenkin nuorten kohdalla, sillä tutustumisen ja työskentelyn välineenä toimivat valmiit harjoitteet, joista voidaan valita mieluisimmat ja nuorelle sopivimmat. Tämä antaa myös työntekijälle helpon lähestymispinnan nuoren kanssa työskentelyyn. Monipuolisilla harjoitteilla pyritään mahdollistamaan se, että jokaiselle löytyy sopiva työskentelyn tapa. Ohjaaja pystyy kannustamaan ja antamaan nuorelle positiivista palautetta oppaan kautta työskentelyn avulla. Pelkästään oppaaseen tutustuminen voi antaa nuorelle lisää tietoutta minäkuvan teemoista ja saada nuoren ajattelemaan kykyjään, vahvuuksiaan tai lähiverkostojaan.

Kun nuori onnistuu, hänen itseluottamuksensa ja minäkuvansa vahvistuvat, minkä ansiosta hänen minäkuvansa vahvistuu. Onnistumisissa nuori oppii myös luottamaan omiin taitoihinsa uusien haasteiden edessä. (Aaltonen ym. 2007, 82–83.) Opas on laadittu kannustavaksi työvälineeksi, jonka avulla voi oppia itsestään uutta. Harjoitteet on pyritty tekemään haastatteluiden avulla yksikön nuorten näköisiksi ja tarpeita vastaaviksi, jotta niitä olisi mielekästä käyttää. Harjoitteet ovat monipuolisia ja positiivisia sekä sellaisia, että jokainen pystyy niitä oma mielenkiintonsa mukaan tekemään. Harjoitteiden avulla nuori voi saada itselleen kokemuksia onnistumisista, joiden avulla taas minäkuva ja itseluottamus voivat vahvistua.

Omien ongelmanratkaisukykyjen löytäminen ja soveltaminen auttaa nuorta kohti positiivisempaa minäkuva ja tunnetta siitä, että hän selviää elämässä (Aaltonen ym. 2007, 84). Oppaan harjoitteiden avulla nuori voi päästä pohtimaan omaa itseään erilaisista näkökulmista. Oppaasta löytyy esimerkiksi harjoite, joka liittyy omien vahvuuksien tunnistamiseen. Näiden löytäminen ja tunnistaminen voi kohottaa positiivisemmän minäkuvan muodostumista, mikä taas saattaa lisätä selviytymisen tunnetta elämässä.

Muiden henkilöiden tapa arvottaa yksilöä voi muokata toisen yksilön minäkuva. Tämän seurauksena hän voi omaksua itselleen osan siitä minäkuvaansa ja

alkaa arvottamaan itseään sen kautta. Tämä saattaa olla joko hyväksi minäkuvalle tai vaihtoehtoisesti haitallista. (Ojanen 2011, 94.) Nuoren kehitykseen vaikuttaa ympäristöstä saadut kokemukset, luonteenpiirteet, valinnat ja toiminta (Pulkkinen, Ahonen ja Ruoppila 2023, 192). Nuorella voi olla ennen sijaishuoltoon saapumista vaikeita kokemuksia, jotka ovat voineet vaikuttaa hänen minäkuvansa muodostumiseen. Sijaishuollon tarkoituksena on luoda turvallinen ja nuoren kehitystä tukeva ympäristö. Näen sinut- oppaan harjoitteissa korostuu positiivinen ja kannustava minäkuvan kehityksen tukeminen. Oppaan ryhmä- ja keskustelumutoiset harjoitteet mahdollistavat nuorelle positiivisen palautteen vastaanottamisen sekä muilta yksikön nuorilta että työntekijöiltä.

Sijaishuollossa on tärkeää luoda lapselle turvalliset olosuhteet, jotka tarkoittavat esimerkiksi fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen sekä seksuaalisen turvallisuudentunteen varmistamista. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023c.) Lastensuojelun sijaishuollon työntekijät ovat sosiaalialan asiantuntijoita, joiden tehtävänä on lapsen kasvun ja kehityksen turvaamisen lisäksi esimerkiksi psyykkisen turvallisuudentunteen varmistaminen. Minäkuva ja sen tukeminen nuoren arjessa liittyy vahvasti psyykkiseen kehitykseen ja sen tukemiseen. Oppaamme avulla voidaan olla tukemassa nuoren minäkuvan kehitystä.

Yhteiskunnan muuttuessa yhä haastavammaksi ja monimutkaisemmaksi lapsille ja nuorille ilmentyy uusia riskejä sekä suorituspaineita. Kasvaessa lapsen minäkuva kasvaa ja kehittyy, johon voi vaikuttaa erilaiset temperamentit ja ympäristö. Oikein tuettuna jokainen voi kasvaa itseään arvostavaksi ja itsenäisesti pärjääväksi ihmiseksi. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) Oppaan ja sen harjoitteiden avulla voidaan olla tukemassa nuorten minäkuvaa ja sen kehittymistä. Työntekijät saavat työvälineen, jonka kautta lähteä työskentelemään minäkuvan teemojen parissa yksilökohtaisesti asiakkaan kanssa. Nuori saa näin tukea, joka voi vahvistaa tulevaisuudessa hänen kokemustaan itsenäisestä pärjäävyydestä tai kasvattaa hänen omaa arvostustaan.

10.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme parityöskentelystä kehittämissuunnitelman muodossa. Opinnäytetyön toteuttaminen parityönä oli meille luontevaa, sillä meitä yhdisti yhteinen mielenkiinto aihetta kohtaan. Tunsimme toisemme aiemmin opintojen kautta, joten yhteistyö oli meille helppoa ja sujuvaa. Yhtenä haasteena kuitenkin kohtasimme yhteisen ajan löytämisen opinnäytetyön prosessin aikana. Kumpikin meistä teki töitä opintojen ohella, joten opinnäytetyön työstämiseen tuli löytää yhteistä aikaa työn ulkopuolella. Koemme, että kehityimme aikataulutuksessa sekä työn jakamisessa myös itsenäisesti työstettäväksi. Opimme lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta ja sen vaiheista käytännössä. Haastatteluiden tekeminen oli meille kummallekin uutta, joten opimme paljon myös haastatteluiden suunnittelusta, toteutuksesta sekä niistä saatujen vastauksien teemoittelusta.

Kokonaisuutena opinnäytetyön prosessimme oli ajaltaan pitkäkestoinen ja monivaiheinen. Prosessin loppuvaiheessa pohdimme yhdessä sitä, millä tavalla olisimme saaneet työstämisestä hieman nopeampaa sekä tiiviimmän paketin. Halusimme sisällyttää haastattelut opinnäytetyöhömmä, mikä kuitenkin hidasti työskentelyämme jonkin verran. Tämä vaati meiltä pitkäjänteisyyttä sekä kasvatti kykyämme sietää keskeneräisyyttä. Koimme kuitenkin, että haastatteluista saimme hyödyllistä aineistoa opinnäytetyötämme varten, joten emme olisi halunneet jättää niitä pois työskentelystä.

Tuotosta työstäessämme koimme tärkeän oivalluksen. Aluksi olimme kirjanneet jokaisen harjoitteen kohdalle niiden tavoitteet. Pohdinnan jälkeen tulimme siihen tulokseen, että mielestämme tavoitteita ei ollut järkevää laittaa esille oppaaseen. Turha tavoitteellisuus saattaa luoda paineita harjoitteiden tekemiselle. Halusimme, että harjoitteet ovat kannustavia, rentoja ja mielekkäitä. Ammatillinen tietoisuutemme lisääntyi opinnäytetyön työstämisen aikana. Keräsimme huiman määrän teoretietoja ja perehdyimme näin meille uusiin aihealueisiin. Syvennyimme erityisesti minäkuvaan ja sen osa-alueisiin.

10.3 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen voidaan sanoa olevan luotettava, kun tulkittu materiaali ja tutkimuskohde ovat yhteensopivia tutkimuksessa. Luotettavuuden arviointia tehdään jatkuvasti suhteessa analyysitapaan, teoriaan, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Laadullisessa tutkimuksessa myös toteutus ja sen luotettavuus ovat yhtenevä asia. (Vilka 2021, luku 5.) Teoriatietomme ja muu aineisto on kerätty opinnäytetyömme aiheen mukaisesti luotettavia lähteitä käyttäen.

Tutkimuksen aikana on otettava huomioon, mitkä asiat voivat vaikuttaa luotettavuuteen. Virheitä on mahdollista tapahtua, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen tai muistaa oleellisen asian väärin. On myös mahdollista, että tutkija merkitsee vastauksen väärin tai tekee virheen tallettaessa vastauksia. Virheillä ei ole välttämättä suurta vaikutusta kokonaistulokseen, jos tutkija osaa ottaa kantaa tekemiinsä satunnaisvirheisiin. Jos tutkimustuloksissa ilmenee kummallisia tuloksia suhteutettuna muihin tuloksiin, on hyvä selvittää mistä ilmiö johtuu. Näitä asioita tulisi arvioida lopullisessa tutkimustekstissä. (Vilka 2021, luku 7.) Haastatteluiden aikana pyrimme esittämään kysymykset ymmärrettävästi sekä kirjasimme vastaukset ylös siinä muodossa, missä haastateltava ne meille kertoi. Toinen toimi haastattelutilanteissa kirjaajana, jotta hänen ei tarvinnut keskittyä samaan aikaan itse haastattelun suorittamiseen.

Tutkimuseettiset periaatteet on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen tutkimuseettisen neuvottelukunnan mietinnöissä (2009). Osa-alueet ovat asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Sosiaalityön tutkimuksissa näiden osa-alueiden kohdalla joudutaan pohtimaan tutkittaessa sekä sosiaalityön asiakkaita että myös sosiaalityöntekijöiden ja laajemmin kaikkien sosiaalialan ammattilaisten työtä. Sosiaalipalveluissa on asiakkaiden sekä työntekijöiden lisäksi muita kolmansia osapuolia, kuten esimerkiksi perheenjäseniä, ystäviä ja omaisia, jotka on otettava huomioon tutkimuseettikan toteutumisessa. (Rauhala & Virokannas 2011, 239.)

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen voidaan taata määräämällä ohjeita, joissa korostetaan tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Tutkimuksen tai opinnäytetyön tekijöiden tulee hakea tutkimuslupia, etenkin silloin kuin tutkija aikoo toteuttaa tutkimustaan julkisessa tai yksityisessä palveluorganisaatiossa. Lupapyyntöissä osallistumisen vapaaehtoisuus tulisi muotoilla mahdollisimman selkeästi. Tätä on esimerkiksi se, että kieltäytymisellä ei ole mitään vaikutuksia osallistujien palvelujen saantiin, hoitoon tai mihinkään asioimiseen. (Rauhala & Virokannas, 240.) Haastateltavien aikuisten itsemääräämisoikeus otettiin huomioon työskentelyssä niin, että haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Asiakkaiden eli nuorten haastatteluissa korostettiin haastateltaville vapaaehtoisuutta sekä sitä, että niihin osallistumisen voi peruuttaa milloin tahansa. Tutkimusluvan teimme toimeksiantajamme kanssa ennen työstämisvaiheen alkamista.

Lisäksi, vaikka tutkija olisi hankkinut tutkimusluvut asianmukaisesti, voi luvan pyytäminen aiheuttaa tutkittaville haittaa. Tilanne, jossa asiakkaat pohtivat osallistumisestaan ei ole välttämättä vapaa paineista. Tutkimukseen osallistuminen saattaa vaikuttaa palkitsevammalta muun yhteisön silmissä kuin siitä kieltäytyminen. Tämä voi johtaa ”pakko-osallistumiseen” tai vastentahtoiseen osallistumiseen. Ristiriitaisempi tilanne on myös silloin, kuin tutkija itse kuuluu laitoksen henkilökuntaan, jolloin herää kysymys siitä, mieltävätkö tutkittavat antavansa luvan tutkijalle vai tuntemalleen ammattiauttajalle. Tämän vuoksi onkin tutkimusraportissa tarpeen tuoda esille edellä mainittujen asioiden ongelmallisuutta sekä pohtia niitä kriittisesti. (Rauhala & Virokannas 2011, 240.)

Korostimme haastatteluihin osallistumisen vapaaehtoisuutta läpi toteutusvaiheen sekä työntekijöiden että nuorten kohdalla. Nuorten haastatteluissa oli havaittavissa paineita siitä, että haastatteluun tulisi osallistua siksi, että yksikön toinenkin nuori oli siihen osallistumassa. Kuitenkin lopulta vain ne nuoret, jotka halusivat todella olla mukana prosessissa, lähtivät siihen mukaan. Pyrimme toiminnallamme luomaan ilmapiirin ilman paineita haastatteluiden suhteen ja hyväksyimme sen, jos nuori ennen haastattelua ei enää halunnutkaan siihen osallistua. Emma työskenteli Familiar Joensuussa

opinnäytetyömme prosessin aikana. Korostimme sitä, että opinnäytetyötä työstäessä Emma toimi opiskelijan roolissa. Opinnäytetyötä varten tehdyt haastattelut ja muut tapaamiset hoidettiin Emman työajan ulkopuolella.

Tutkittavat ihmiset eivät välttämättä tiedosta tai pysty arvioimaan, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa ja mitä siitä koituva hyöty tai riskit merkitsevät heille. Esimerkiksi tutkija voi etukäteen sitoutua tutkittavan vahingoittamisen välttämiseen ilman, että hän kykenee realistisesti arvioimaan mahdollisia aiheutuvia vahinkoja tutkittavalle. Tällainen tilanne voi olla silloin, jos tutkittava kokee haastattelutilanteen ahdistavaksi, vaikka haastattelu suoritettaisiin asianmukaisesti. (Rauhala & Virokannas 2011, 241.)

Haastatteluja ennen korostimme etenkin nuorten kohdalla sitä, että haastattelun kysymyksiin ei tarvitse vastata, mikäli ne tuntuvat epämiellyttäviltä sekä haastattelu voidaan keskeyttää milloin tahansa. Pyrimme luomaan mukavan ilmapiirin haastattelutilanteisiin ja valmistelimme ne huolellisesti. Kerroimme aina miksi ja mitä varten haastattelua toteutettiin.

Yksityisyyden suojaan sekä tietosuojaan liittyviä ongelmia voidaan säätelämään ennakkoon paremmin kuin itsemääräämisoikeuden takaamista tai vahingoittamisen välttämistä. Tutkittavalle todetaan usein etukäteen, että raporteissa saatua tietoa ja aineistoa käsitellään siten, että tunnistamisen vaaraa ei ole. (Rauhala & Virokannas 2011, 242.) Toteutimme haastattelut anonymisti. Kerroimme jokaiselle haastateltavalle, että heidän antamansa vastaukset tulivat vain meidän käyttöömmme opinnäytetyöprosessia varten, eivätkä ne olisi tunnistettavissa lopullisessa tuotoksessa millään tavoin. Kysyimme luvan haastatelluilta nuorilta anonyymeihin kommentteihin valmiiseen tuotokseen käytettäväksi.

10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tuotoksemme tuli käytettäväksi Familiar Joensuun sijaishuoltoyksikköön. Kuitenkin opas on sähköisessä muodossa, joten sitä voivat hyödyntää julkisesti esimerkiksi yksityishenkilöt, opetushenkilöstö tai nuorten kanssa työskentelevät

ammattilaiset ympäri Suomen. Kuka tahansa voi oppia lisää minäkuvaa käsittelevistä teemoista, joten kaikki ikäryhmät voivat hyötyä oppaan harjoitteista. Voimme hyödyntää itse tulevaisuudessa työelämässämme opasta ja sen harjoitteita.

Oppaaseen voisi lisätä harjoitteita nuorten ja huoltajien välille, joita nuoret voisivat halutessaan tehdä esimerkiksi kotilomilla. Olisi myös mahdollista kehittää kokonaan vastaavanlainen harjoittelupankki huoltajien ja nuorten sekä esimerkiksi työntekijöiden ja nuorten välille. Tämä voisi syventää luottamussuhdetta aikuisen ja nuoren välillä, jolloin nuori saattaisi kertoa asioista aikuiselle matalammalla kynnyksellä.

Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki WSOY Oy.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Autismiliitto. 2023. Neurokehitykselliset häiriöt. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>. 26.11.2023.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WS Bookwell Oy.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy
- Enroos, R. 2016. Lapsen tulo julkiseen kotiin. Teoksessa Enroos, R., Heino, T. & Pösö, T. (toim.) Huostaanotto, lastensuojelun vaativin tehtävä. Tampere: Juvenes Print, 224–260.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Familiar. 2023. Joensuu. <https://familiar.fi/toimipaikat/joensuu> 19.3.2023.
- Gyllenberg, D., Marttila, M., Sund, R., Jokiranta-Olkonieniemi, E., Sourander, A., Gissler, M. & Ristikari, T. 2018. Temporal changes in the incidence of treated psychiatric and neurodevelopmental disorders during adolescence: an analysis of two national Finnish birth cohorts. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29398636/>. 13.1.2024.
- Hakanen, L. & Lahtila, S. 2021. Hyvä Mä! -opas: miten tukea nuoren terveen minäkuvan kehittymistä nuorisotyössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493547/Hakanen_Lah-tila.pdf?sequence=4&isAllowed=y 20.3.2023.
- Helsingin yliopistollinen sairaala. 2021. Varhainen tuki ehkäisee lasten mielenterveysongelmia. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/varhainen-tuki-ehkaisee-lasten-mielenterveysongelmia> 16.3.2023.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – Mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim 134 (8). 843. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/9c978394-4a7f-46fa-bebd-d52c4eb3c063/content>. 2.11.2023.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jaari, A. 2007. Kylliksi itselleni. Helsinki: Edita. Jyväskylä: PS- kustannus. 3.1.2024.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keski-Suomen hyvinvointialue. 2023. Neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ja nuoret. <https://www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/vammaiselle/nepsy-lapset>. 26.11.2023
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava arviointi. Osallistava ja valtaistava arviointi. 17/2008. 24–28. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75668/T17-2008-VERKKO.pdf> 19.4.2023.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. [ITSETUNNON KEHITYS](https://www.kiviruusu.fi/itsetunnon-kehitys)

[NUORUUDESTA AIKUISUUTEEN JA SIIHEN VAIKUTTAVAT
TEKIJÄT, 26 VUODEN SEURANTATUTKIMUS \(helsinki.fi\)](#)

- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Helsinki: Art House Oy. Bookbeat. 24.4.2023.
- Lastensuojelulaki 13.4.417/2007.
- Meilenterveystalo.fi. 2024. Tietopaketti murrosiästä.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>. 13.2.2024.
- Mälkki, K. & Mansikka-aho, A. 2020. Kasvatustieteen kasvutuutori: Raketti ajattelun avaruuteen. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. PDF-dokumentti. Saatavissa:
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119788/978-952-03-1438-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 29.1.2023
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nurmi, J. Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 103–117.
- Roivanen, E. & Salminen, M. 2018. Nuorten itsetunto ja minäkuva – Kohti vahvempaa minää -tehtäväopas nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153985/Nuorten%20itsetunto%20ja%20minakuva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20.3.2023.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mielenterveyden edistäminen.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
15.3.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Mitä on lastensuojelu?
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu> 16.4.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Lastensuojelun palvelujärjestelmä.
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma> 19.4.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Lapsen arki ja perushoito sijaishuollossa.
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa/lapsen-arki-ja-perushoito-sijaishuollossa> 24.4.2023.
- Terveyskirjasto. 2021a. Nuoruusikä. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04363>
21.10.2023.
- Terveyskirjasto. 2021b. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina.
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>. 15.11.2023.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vilka, H. 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. Jyväskylä: PS-Kustannus. 20.4.2023.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lupa-asiakirja nuoren haastattelua varten

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijää, Emma ja Leonora, Karelia-ammattikorkeakoulusta. Työstämme syksyn 2023 aikana opinnäytetyötämme, joka käsittelee nuorten minäkuvaa ja sen tukemista lastensuojelussa. Tulemme haastattelemaan opinnäytetyön prosessin aikana Familiar Joensuun sijaishuollon yksikön nuoria. Saatua vastauksia hyödynnetään apuna opinnäytetyön tuotoksen teossa. Tarvitsemme kuitenkin huoltajan suostumuksen alaikäisen haastattelua varten. Allekirjoittamalla tämän lomakkeen, annatte suostumuksen lapsenne haastatteluun. Haastattelut tapahtuvat Familiar Joensuun tiloissa. Haastatteluista saadut vastaukset ovat anonyymejä eivätkä ne ole tunnistettavissa.

Mikäli tästä heräsi lisää kysyttävää, ottakaa meihin rohkeasti yhteyttä.

Huoltajan allekirjoitus:

Nimen selvennös:

Joensuussa __/__/2023

Haastattelurunko työntekijöille

1. Millaisena koet yksikön nuorten minäkuvan?
2. Miten termi esiintyy työarjessa?
3. Millaista tietoa minäkuvasta nuorille olisi hyvä avata?
4. Millaisia harjoitteita toivot oppaaseen tulevan? (Yksilö- tai ryhmätehtäviä, kirjallisia, suullisia, johdattelevia...)
5. Tekisitkö harjoitteita mieluiten yhdessä nuoren kanssa (esim. omaohjaajatyöskentelynä) vai ohjaisit nuorta itse käyttämään opasta ja sen harjoitteita omalla ajalla?

Haastattelurunko nuorille

1. Mitä sinulla tulee mieleen termistä *minäkuva*?
2. Onko jokin tietty teema mielenkiintoinen? (esim. itsetunto, vahvuudet, epävarmuudet, omat taustat...)
3. Tekisitkö oppaan harjoitteita mieluiten ohjaajan kanssa, yksin tai ryhmän kanssa?
4. Millaisia harjoitteita haluaisit oppaaseen tulevan? (Kirjallisia, keskustelevia, tehtävämuotoisia, ajatuksia herätteleviä...?)
5. Mitkä asiat auttaisivat siinä, että kiinnostuisit tekemään oppaan harjoitteita?
6. Kiinnostaisiko sinua osallistua oppaan tekoon konkreettisesti, esimerkiksi piirtämällä kuvia tai kirjoittamalla runoja?

Palautekysely Näen sinut -oppaasta

Pyydämme tämän lomakkeen kautta palautetta opinnäytetyömme tuotoksesta, Näen sinut -oppaasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea lastensuojelun sijaishuollon nuorten minäkuvan kehitystä. Tavoitteena oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja käsitellä ja tukea nuoren minäkuvan kehitystä sekä lisätä nuorten tietoisuutta minäkuvasta ja itsetunnosta käsitteinä. Lisäksi tavoitteena oli luoda keinoja vahvistaa lastensuojelun nuorten omaa positiivisen minäkuvan kehittymisen tukemista.

Palautelomake on anonymi, eli saadut vastaukset eivät ole yhdistettävissä vastaajaan. Pyydämme vastauksia 16.1.2024 mennessä. Kiitos!

1. Lisääkö opas ja sen harjoitteet mielestäsi nuorille tietoisuutta minäkuvasta sekä itsetunnosta käsitteinä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

2. Koetko oppaan olevan hyödyllinen työväline työskentelyssä, jonka tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaan minäkuvan kehitystä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

3. Ovatko oppaan harjoitteet monipuolisia?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

4. Kerro halutessasi vielä vapaa palaute. Kiitos!
