



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kokemuksia Camera obscura -toimintamallista 9. luokkalaisten positiivisen mielenterveyden edistämässä

Ruotsalainen, Tiia & Suikkanen, Heidi

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kokemuksia Camera obscura -toimintamallista 9. luokkalaisten positiivisen mielenterveyden edistämisessä

Ruotsalainen, Suikkanen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2018

Ruotsalainen, Tiia & Suikkanen, Heidi

Kokemuksia Camera obscura -toimintamallista 9. luokkalaisten positiivisen mielenterveyden edistämisessä

Vuosi 2018

Sivumäärä 43

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (NMKY:n) liiton ja erään eteläkarjalaisen koulun kanssa. Opinnäytetyö liittyy terveyden edistämisen yhteistyöhankkeeseen, tällä opinnäytetyöllä edistetään mielenterveyttä. Nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeä aihe, sillä joka viides nuori kärsii mielenterveyden häiriöistä. Heikolla mielenterveydellä voi olla kauaskantoisempiakin vaikutuksia terveyteen ja kehitykseen. Se voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön. Nuoret tunnistavat heikosti omaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Tällöin on tärkeää saada nuori pohtimaan omia voimavarojaan ja toimintatapojaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Suomen NMKY:n liiton operoiman Camera obscura -toimintamallin ja sen tavoitteiden saavuttamista edistävän mielenterveystyön näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa hyödyllistä tietoa Suomen NMKY:n liitolle Camera obscura -toimintamallin kehittämistä varten. Toisena tavoitteena oli tuottaa erälle eteläkarjalaiselle koululle tietoa Camera obscura -toimintamallin hyödyllisyydestä heidän 9. luokkalaisten oppilaidensa positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Määrällisen opinnäytetyön aineisto kerättiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) - 14 kysymyksen mittarilla, ennen ja jälkeen (ennakko- ja purkutunneilla) toimintapäivän. Kyselyyn vastasi erään eteläkarjalaisen koulun 9. luokkalaisten, vastaajia oli 79. Aineistoa analysoitiin vertaillen ennakko- ja purkutunnin loppuraporttien tuloksia keskenään.

Camera obscura -toimintamalli on kyselyn perusteella hieman edistänyt nuorten kokemusta positiivisesta mielenterveydestä. WEMWBS -mittarin yhdeksässä kohdassa kysymyksiin oli vastattu positiivisemmin toimintapäivän jälkeen. Jatkossa voitaisiin tutkia sitä, kuinka Camera obscura -toimintamalli vaikuttaa 9-luokkalaisten päihdekäyttäytymiseen. Lisäksi jatkotutkimusaiheena voisi olla mielenterveyden edistäminen Camera obscura -toimintamallin avulla 7. -luokkalaisten nuorilla.

Ruotsalainen, Tiia & Suikkanen, Heidi

Experiences about Camera obscura moderating model in promoting positive mental health from the point of view of 9th graders

Year	2018	Pages	43
------	------	-------	----

This thesis was carried out in collaboration with YMCA Finland (Young Men's Christian Association) and a certain school from South Karelia. The thesis is related to the project of health promotion and especially promoting mental health. Promoting mental health of adolescents is particularly important because every fifth adolescent suffers from mental health problems. Having a poor mental health can affect widely on general health and development. Poor mental health can lead to risky behavior, for example to substance abuse. Adolescents recognize the factors that affect mental health and well-being quite poorly. Thus, it is important to make adolescents to consider the resources and behavior that affect mental health.

The purpose of carrying out the thesis was to describe the operating model called Camera obscura and to describe its aims and achievements from the point of view of promoting mental health. The aim of the thesis was to produce useful information to YMCA Finland about the operating model and to develop it. The other aim was to produce information about the operating model's usefulness to the South Karelian school for promoting their pupils' positive mental health. This thesis was made quantitatively, and the data was collected with a measure called WEMWBS (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale). The measure included 14 statements and they were supposed to be answered before and after the activity day. The 9th graders of this South Karelian school answered to the statements. The number of the respondents was 79. The data was analyzed by comparing the final reports of both the advance lesson and the discussion and feedback lesson.

Camera obscura operating model apparently had a promoting impact on adolescents' experience of their mental health. Nine of the questions answered indicated that the impact was positive. In the future it could be examined how Camera obscura affects 9th graders' substance abuse. Also, it could be useful to study the effect of Camera obscura on 7th graders' mental health promotion. In addition, it needs to be investigated how WEMWBS measures the Camera obscura operating model's reliability.

Keywords: positive mental health, promoting mental health of adolescents', Camera obscura, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Positiivinen mielenterveys	7
2.1	Positiivinen mielenterveys käsitteenä	8
2.2	Positiivisen mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen	9
3	Mielenterveys ja nuoret	10
3.1	Nuoruusikä	11
3.2	Nuorten mielenterveyden edistäminen.....	12
4	Camera obscura -toimintamalli	14
4.1	Camera obscuran Tunne- ja selviytymistaidot -ohjelma.....	14
4.2	Camera obscura -toimintamallin taustateoriat.....	16
4.3	Kokemuksellisuus Camera obscura -toimintamallissa	16
4.4	Opettajien ja ohjaajien perehdytys Camera obscura -toimintamallissa	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys.....	18
6	Opinnäytetyön metodologiset lähtökohdat.....	19
6.1	Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistuvien kuvaus	20
6.2	Mittari ja aineiston analyysi	21
6.3	Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	22
7	Tulokset.....	22
7.1	Ennakkotunti.....	23
7.2	Purkutunti	26
7.3	Tulosten vertailu	29
8	Pohdinta	33
8.1	Tulosten tarkastelua.....	33
8.2	Kokemus Camera obscura -toimintapäivästä	33
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	34
9	Kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita	37
10	Lähteet.....	38
11	Liitteet	42

1 Johdanto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet mielen-terveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Eri tutkimusten mukaan noin 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielen-terveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Suotuisissa olosuhteissa mielen-terveyden voimavarat kasvavat ja epäsuotuisissa ne voivat kulua enemmän kuin uusiutuvat. (THL 2018).

Opinnäytetyössä keskitytään kuvaamaan positiivista mielen-terveyttä ja esittelemään eri tutki-joiden tulkintaa ko. ilmiöstä. Positiivisesta mielen-terveydestä on eri näkökulmia, joista maini-taan ja kuvataan tässä työssä muutama. Opinnäytetyössä esitellään myös määrällisen tutkimus-menettelyn perusteet sekä positiivisen mielen-terveyden tasoa mittaava Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) -mittari. Opinnäytetyössä lyhyesti käsitellään nuoria ja hei-dän mielen-terveyttä, pois lukien tarkka kuvaus nuorten fysiologisista muutoksista. Nuoria käsi-tellään omassa kappaleessa, koska tutkittava perusjoukko (N) koostuu 14-15- vuotiaista nuorista erään eteläkarjalaisen koulun oppilaista. Camera obscura -toimintamalli käydään läpi tässä opinnäytetyössä myös, sillä sen toimivuutta on tarkoitus tarkastella.

Opinnäytetyössä tehdään yhteistyötä Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen eli NMKY:n liiton sekä erään eteläkarjalaisen koulun kanssa. WEMWBS-mittarin tuloksista voisi päätellä, että Ca-mera obscura -toimintamalli on hieman parantanut vastaajien positiivista mielen-terveyttä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Suomen NMKY:n liiton operoiman Camera obscura -toi-mintamallin ja sen toimintapäivän tavoitteiden saavuttamista edistävän mielen-terveystyön nä-kökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa hyödyllistä tietoa Suomen NMKY:n liitolle Camera obscura -toimintapäivän kehittämistä varten. Toisena tavoitteena on tuottaa eräälle eteläkarjalaiselle koululle tietoa Camera obscura -toimintapäivän merkityksellisyydestä. Toi-meksiantajan tilauksesta mitataan objektiivisesti ja ulkopuolisen silmin toimintapäivän onnis-tumista määrällisen kyselytutkimuksen avulla.

2 Positiivinen mielenterveys

World Health Organization eli WHO määrittää julkaisussaan *Promoting Mental Health: concepts, emerging evidence, practice* (2005) terveyden olevan fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä. Mielenterveyden mielletään koostuvan kolmesta eri tekijästä: sosiaalisesta, psyykkisestä ja emotionaalisesta osa-alueesta. (Keyes & Westerhof 2009).

Jokainen tietää, mitä mielenterveys ei ole - on sen sijaan hankala tarkoin selittää, mitä se on (Sohlman 2004, 19). Mielenterveys on käsitteenä monimutkainen ja epämääräinen, ja sitä voidaan tulkita monella eri tavalla. (Sohlman ym. 2005, 210). WHO määrittää mielenterveyden olevan hyvinvoinnin tila, jolloin kyetään käsittelemään normaalitasaista stressiä, työskentelemään tuottavasti, ymmärretään omat kyvyt sekä pystytään tukemaan omaa yhteisöä. Mielenterveys on siis muutakin kuin mielenterveysongelmien puuttumista tai niiden olemassaoloa. Mielenterveyden edistäminen sekä ylläpito ovat eräs tärkeimmistä alueista johon on hyvä kiinnittää huomiota, sillä mielen hyvinvointi on olennaista ajattelussa, toisten kanssa seurustelussa, toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä elämästä nauttimisessa. (WHO 2016.) Myös ympäristö vaikuttaa mielenterveyteen: mielenterveys voi olla parhaimmillaan silloin, kun ympäristö on turvallinen, oikeudenmukainen sekä siellä vallitsee yhteisöllisyyden tunne (Canadian Institute of Health Information 2009).

Mielenterveys on kokonaisuus, jonka määrittelystä on olemassa kaksi eri tulkintaa. Toisen tulkinnan mukaan mielenterveys on kuin jana, jonka toisessa päässä on mielenterveysongelmat ja toisessa päässä terve mieli sekä hyvä ja toimiva mielenterveys. Mielenterveyden voi määritellä myös sellaiseksi, joka sisältää kaksi eri ulottuvuutta: positiivisen mielenterveyden olemassaolo tai sen puuttuminen sekä mielen pahoinvointi, jossa määritellään janamaisesti mielenterveyden olevan joko ongelmainen tai ongelmaton. Nämä kaksi dimensiota ovat erillisiä mutta tietenkin yhteydessä toisiinsa, ja yhdessä ne muodostavat tämän tulkinnan mukaan ihmisen mielenterveyden. (Appelqvist-Schmidlechner 2015).

Keyes ja Westerhof kuvaavat tutkimuksessaan *Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan* (2009) mielenterveyttä nimenomaan positiivisena ilmiönä. Artikkelissaan myös he esittävät, että mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt ovat toisiinsa liittyviä, mutta kuitenkin erillisiä ilmiöitä. Näin ollen mielenterveyshäiriöistä kärsivät voivat kokea myös positiivista mielenterveyttä (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Kahden jatkumon malli voidaan perustella esimerkiksi sillä, että tutkimusten mukaan nykyaikana iäkkäämmillä - lukuun ottamatta erityisen vanhoja ihmisiä - on vähemmän mielen sairauksia kuin nuoremmilla, mutta heillä ei ole parempi positiivinen mielenterveys kuin ikäisiään nuoremmilla. (Keyes & Westerhof 2009.) Keyes ja Westerhof tutkimusten avulla perustelevatkin kahden eri dimension paikkaansa pitävyyttä mielenterveyskäsitteen selittämisessä. Tutkimusten mukaan on näyttöä siitä, että aikuiset ja nuoret joilla ei ole täysin eheää mielenterveyttä (eli eivät kukoista, mutta

eivät pöde mielenterveyshäiriöitä), toimivat heikommin erilaisten haasteiden, kuten fyysisten sairauksien, terveydenhuollon käytön, työn tuottavuuden sekä psykososiaalisen toimivuuden suhteen. Heikon positiivisen mielenterveyden omaavat eli riutuvat (languishing) toimivat yhtä huonosti haastavissa tehtävissä kuin he, joilla on todettu mielenterveysongelmia. He, jotka kukoistavat (flourish) ja ovat jossain elämänsä vaiheessa sairastaneet jonkin mielenterveyshäiriön, toimivat paremmin kuin he joilla on tällä hetkellä keskinkertainen mielenterveys. Kukoistamisella tarkoitetaan sellaista tilaa, jolloin henkilön positiivisen mielenterveyden tila on optimaalinen. Keskinkertaisen mielenterveyden omaavat toimivat taas paremmin kuin he, joilla ei ole tasokasta positiivista mielenterveyttä sekä ovat poteneet mielenterveyden häiriötä jossain vaiheessa elämää.

2.1 Positiivinen mielenterveys käsitteenä

Käsitteenä positiivinen mielenterveys on moniulotteinen. (Canadian Institute of Health Information 2009). Positiivisen mielenterveyden käsitteen otti käyttöön jo 1950-luvulla ensimmäisenä sosiaalipsykologi Marie Jahoda. Hän halusi käsitteen avulla korostaa mielenterveyden positiivista luonnetta ja todeta, ettei mielenterveys ole pelkästään mielen sairauksien olemassaoloa tai niiden puuttumista. Ihmisellä on aina - sairauksista ja ongelmista huolimatta - positiivista mielenterveyttä. (Sohlman 2004, 131; 8.)

Positiivista mielenterveyttä voidaan määritellä monella eri tavalla. Yleisesti hyväksyttyä määritelmää ei positiivisesta mielenterveydestä käsitteenä olekaan vielä (Appelqvist-Schmidlechner 2015.) Erikoistutkija Appelqvist-Schmidlechner kuvaa katsauksessaan positiivisen mielenterveyden olevan ikään kuin synonyymi mielen hyvinvoinnille. Se on hyödynnettävä voimavara ihmisten elämässä. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1759-1760.) Keyesin ja Westerhofin artikkelissaan määrittävät positiivisen mielenterveyden rakentuvan hedonistisesta eli emotionaalista hyvinvoinnista sekä eudaimonisesta hyvinvoinnista. Eudaimonisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan itsensä toteuttamisen, elämän merkityksen sekä toimintakyvyn tunnetta (Ryan & Deci 2001). Sohlmanin tutkimuksessaan (2004) määrittää, että positiivinen mielenterveys koostuu taas kolmesta eri osatekijästä: koherenssin tunteesta, itseluottamuksesta sekä tyytyväisyydestä itseensä.

Keyes ja Westerhof kertovat, että positiivinen mielenterveys erotellaan tavallisesti hedonistiseen eli emotionaaliseen hyvinvointiin sekä eudaimoniseen hyvinvointiin. Hedonistisessa eli emotionaalisisessa hyvinvoinnissa tunnetaan iloa, tyydytystä sekä kiinnostusta elämään. Eudaimonisessa hyvinvoinnissa kuusi elementtiä koostaa psyykkisen hyvinvoinnin: itsensä hyväksymisen tunne, tunne tarkoituksesta elämässä, itseohjautuvuus, hyvät suhteet kanssajoihin, ympäristön hallinta (environmental mastery) ja sisäinen kasvu. (Keyes & Westerhof 2009.) Keyesin ja Westerhofin mukaan ihminen voi olla mieleltään terve vain silloin, kun hän on emotionaalisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoiva. Kun nämä kaikki osatekijät ovat kunnossa, ihmi-

nen kukoistaa (flourish). Kun taas nämä osatekijät ovat heikossa tilassa, ihminen riutuu (languish). He, jotka eivät kukoista eivätkä riudu, omistavat kohtuullisen mielenterveyden. (Keyes & Westerhof 2009.)

Sohlman tutkimuksessaan (2004, 40-41) väittää positiivisen mielenterveyden koostuvan kolmesta eri osatekijästä: koherenssin tunteesta, itseluottamuksesta sekä tyytyväisyydestä itseensä. Koherenssin tunteella tarkoitetaan kokonaisvaltaista suuntautuneisuutta, joka ilmentää pysyvää ja dynaamista luottamuksen määrää seuraavista osatekijöistä: elämän aikana ärsykkeet (sekä ihmisestä itsestä, että ympäristöstä) ovat strukturoituja, ennustettavia ja selitettävissä olevia. Myös, että ihmisellä on käytettävissään sellaisia resursseja, joilla hän voi vastata näiden ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin. Kolmanneksi, että nämä vaatimukset koetaan haasteina, joihin kannattaa paneutua ja sitoutua. Ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys ovat koherenssin tunteen kolme osatekijää siis. Koherenssin tunne korreloi terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Koherenssin tunteen on käsitteenä kehittänyt lääketieteellisen sosiologian edustaja Aaron Anotovsky.

Itseluottamus on määritelty monissa eri tutkimuksissa mielenterveyden yhdeksi kulmakiveksi. Sitä voidaan pitää psykologisena resurssina ja henkisen terveyden tärkeänä osatekijänä. Itseluottamuksen voidaan ajatella koostuvan suoritusitsetunnosta, tunteesta sosiaalisesta selviytymisestä sekä aikuisten hyvistä tunnesiteistä ja yleisestä tyydyttävyydestä elämään. Suoritusitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä luottaa omiin taitoihinsa ja selviytymiseensä. (Sohlman 2004, 41.)

Yhdeksi mielenterveyden osatekijäksi on mielletty tyytyväisyyden tunne itseensä. Tyytyväisyys itseensä sekä itsensä hyväksyminen ajatellaan olevan yksi mieleltään terveen ihmisen merkki. Sitä on myös mielletty yhdeksi hyvän itsetunnon osa-alueeksi. (Sohlman 2004, 42) Positiivista mielenterveyttä on myös käsitteenä kritisoitu. Sohlmanin (2004) mukaan on ollut viitettä siitä, että käsitteenä positiivinen mielenterveys vaikeuttaa mielenterveyskäsitettä entisestään. Tämän lisäksi se antaa ymmärtää, että on olemassa jokin terveyden negatiivinen muoto.

2.2 Positiivisen mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen

Positiivisesta mielenterveydestä on huomattu olevan monia terveyshyötyjä. Siitä runsaasti nauttivilla on todettu olevan yhteys parempaan fyysiseen kuntoon, parempaan elämänlaatuun, korkeampiin koulusaavutuksiin ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. (THL 2017.)

Näin ollen positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan vaikutusta myös verenpaineeseen sekä kuolleisuuteen. Positiivisen mielenterveyden on huomattu olevan yhteydessä kykyyn luottaa yhteiskuntaan sekä ystävällisempään käytökseen. (Canadian Institute of Health Information 2009.) Keyes sekä Simoes artikkelissaan pohtivat, että positiivinen mielenterveys voisi jopa vä-

hentää kuolemanriskiä. Sen arvellaan johtuvan siitä, että paremman psyykkisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin omaavat tupakoivat harvemmin ja liikkuvat säännöllisemmin. (Keyes & Si-moes 2012.)

Päivittäisessä elämässä positiivista mielensterveyttä voi edistää syömällä terveellisesti, pitämällä hyvät välit läheisiinsä, olemalla työelämässä ja saamalla sieltä onnistumisen kokemuksia, olemalla fyysisesti aktiivinen, positiiviset vuorovaikutustilanteet ym. (Government of Canada 2016). Kanadan terveystiedon instituutio (Canadian Institute of Health Information) (2009) määrittää, että mielensterveyden edistämisen edellytyksenä on keskittyä positiivisen mielensterveyden kehittämisen tukemiseen. Siten voidaan tehdä tukemalla yksilöiden joustavuutta, kehittämällä kehittymistä tukevia ympäristöjä sekä osoittaa, miten laajoja vaikutuksia mielensterveydellä onkaan.

Hyvä sosioekonominen tilanne lisää myös positiivista mielensterveyttä, samoin kuin toisen kanssa asuminen. Positiivista mielensterveyttä vähensivät taloudellinen kriisi, ongelmat läheisten kanssa, hankaluudet työelämässä ym. (Government of Canada 2016). Tutkimuksessa korostuikin yhteiskunnan taloudellisen tilanteen, esimerkiksi taloudellisen kriisin, positiivista mielensterveyttä heikentävä vaikutus. Tutkimus antaaakin viitteitä siitä, että positiivisen mielensterveyden ylläpitämisen eräs kulmakivistä onkin yhteiskunnan tasolla tapahtuva taloudellisen tilanteen turvalliseksi kokeminen. Yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla vahvan mielensterveyden kehittämismahdollisuuksien luominen ei siis ole mahdollista ainoastaan sosiaali- ja terveydenhuollon turvin. Lähes kaikkiin yhteiskunnallisiin päätöksiin liittyy kansan mielensterveyteen vaikuttavia merkittäviä seurauksia. (Sohlman 2004.) Ratkaisevia tekijöitä positiivisen mielensterveyden ylläpitämisessä on, onko taidokas hoitamaan ihmissuhteita, hallitsemaan ja ratkaisemaan haastavia tilanteita sekä ongelmia ja olemalla sinnikäs. (Taggart ym. 2015, 4).

3 Mielensterveys ja nuoret

Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa ja tällöin kehitystä tapahtuu kaikista nopeimpaan tahtiin (WHO. Adolescent development. 2017). Nuoruusiässä aivojen laadullisen kehityksen ollessa vielä meneillään nuori voi altistua ongelmille helpommin kuin aikuisena. Ongelmat voivat näyttäytyä ulkoisena häiriökäyttäytymisenä tai sisäänpäin suuntautuneina ongelmina. (Ahonen ym. 2015, 142). Erityisen haavoittuvia ovat varhaisnuoret, sillä heidän resurssit käsitellä haasteita ovat vielä kehittymättömpiä (WHO. Adolescent development. 2017). Niitä ongelmia, jotka ovat tunneperäisiä, kutsutaan sisäänpäin suuntautuviksi ongelmiksi - muun muassa masennus ja ahdistuneisuus ovat tällaisia. Geeniperimä, perheen sisäinen vuorovaikutus, autoritaarinen vanhemmuus, stressaavat elämäntapahtumat ja traumaattiset kokemukset - esimerkiksi vanhempien riitaisa avioero - lisäävät riskiä sairastua tämän kaltaisiin ongelmiin. (Ahonen ym. 2015, 169.)

Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Yleisimpiä häiriöitä ovat masentuneisuus, ahdistuneisuus, käytös- ja päihdehäiriöt. Suunnilleen puolet arvioiden mukaan kärsivät erilaisista ahdistuneisuusongelmista ja pelkotiloista, toinen puolikas kärsii masennusoireista. (Nuortenmielenterveystalo.fi 2017; Ahonen 2015, 169.) Heikolla mielenterveydellä voi nuoruudessa olla laajempia vaikutuksia yleiseen terveyteen ja kehitykseen. Se liittyy monesti useisiin terveydellisiin ja sosiaalisiin lopputulemiin, kuten korkeampiin alkoholin, tupakan ja huumausaineiden käyttömääriin, vaaralliseen seksuaalikäyttäytymiseen, nuoruusiän raskauteen, syömis-häiriöihin, lintsamiseen ja rikollisuuteen. On todettu, että terveellinen kehitys lapsuusaikana ja nuoruudessa on osallisena hyvään mielenterveyteen ja voi ehkäistä mielenterveysongelmia jatkossa. (WHO 2005, 7, 9-10.)

Yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyvillä tekijöillä on osansa nuorten mielenterveysongelmien synnyssä. Esimerkiksi Suomessa nuoruutta elävien poikien todennäköisyys tehdä itsemurha on kaksinkertainen verrattuna norjalaisiin nuoriin ja nelinkertainen verrattuna ruotsalaisiin nuoriin. Tyttöillä ei eroavaisuutta esiinny. On vaikeaa etsiä mahdollisia selityksiä nimenomaan suomalaisten nuorten miesten tilanteeseen. (Ahonen ym. 2015, 170.)

Todettakoon, että tarkkoihin prosenttijakaumiin on suhtauduttava varauksella, sillä nuorten ahdistuneisuus- ja masennusoireet voivat ilmetä monenlaisina oireina ja vaihtelevat ajan kuluessa sekä koska kyse on selkeämmin jatkumoista kuin erillisistä ominaisuuksista. Lisäksi suuri osa ihmisistä on elämänsä aikana jossain vaiheessa ahdistuneita ja masentuneita mielialaltaan. (Ahonen ym. 2015, 169.) Jos nuoren sisäänpäin suuntautuneiden ongelmien oireet jatkuvat muutamia viikkoja, on hyvä ottaa asia puheeksi. Keskusteleminen lapsen kanssa mielenterveydestä on tärkeää, sillä monet nuoret eivät hae apua omasta aloitteesta tai koe tarvitsevänsä sitä. Tällöin on huoltajan tehtävä päätös hakea apua nuorelle. (Raising children network, the Centre for Adolescent Health 2016.)

3.1 Nuoruusikä

Nuoruusiän kehitystä määrää ainakin neljä kokonaisuutta. Niitä ovat fysiologinen kypsyminen, ajattelutaitojen laadullinen kehitys, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset (Ahonen ym. 2015, 144). Nuoruusiän kehitys alkaa yksilöllisesti, keskimäärin kymmenen ikävuoden jälkeen ja voi yltyä yli 20 ikävuoteen. Nuoruusiän sanotaan alkavan silloin, kun biologiset muutokset alkavat. Siihen kuuluu nopea keskushermoston kehittyminen sekä psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset muutokset. Aivot kehittyvät koko nuoruusiän. (Huurre ym. 2013, 7.)

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus, johon lukeutuu suunnilleen ikävuodet 12-14, keskinuoruus, johon lukeutuu noin ikävuodet 15-17 sekä myöhäisnuoruus, jo-

hon lukeutuu keskimäärin ikävuodet 18-22 (Hurre ym. 2013, 8). Tässä opinnäytetyössä keskitymme käymään läpi varhais- ja keskinuoruutta, sillä kyselyyn vastaavat ovat suunnilleen 14-15-vuotiaita.

Varhaisnuoruuteen keskeisenä tehtävänä kuuluu kehon fyysisten muutosten, kasvupyrähdysten sekä sukukypsyyden työstäminen. Varhaisnuoruuteen kuuluu myös mielialojen, käytöksen ja ihmissuhteiden ailahtelu. Normaalina on kiistely vanhempien kanssa arkipäiväisistä asioista, kuten kotiintuloajoista. Välillä nuori on hyvin riippuvainen vanhemmistaan, kun taas välillä nuori kaipaa omaa tilaa. Vastoinkäymisten sattuessa on nuorella hyvä olla vanhempi johon tukeutua. (Hurre ym. 2013, 8) Varhaisnuoruuden kuluessa nuoren ajattelutaidoissa tapahtuu laadullinen muutos, joka auttaa nuorta hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan. Muutos perustuu paitsi aivojen kypsymiseen, myös sen mahdollistamaan uuden oppimiseen. (Ahonen ym. 2015, 147.)

Keskinuoruudessa nuori on pääosin sopeutunut sukukypsään kehoonsa, ja hänen riippuvuus vanhemmista vähenee. Käsitys vanhemmista muodostuu realistisemmaksi. Impulssien hallitseminen onnistuu jo keskinuoruudessa paremmin. Tunne-elämän sekä oman toiminnan tutkailu luonnistuu. Keskinuoruudessa ikätovereiden merkitys korostuu ja seurustelusuhteista tulee tärkeitä. (Hurre ym. 2013, 9.)

Myöhäisnuoruudessa nuoren kiinnostus ympäröivää yhteiskuntaa koskeviin asioihin alkaa aktivoitua. Nuori muodostaa oman arvomaailmansa, ihanteensa ja päämääränsä. Myöhäisnuoruudessa tehdään myös tärkeitä tulevaisuuteen liittyviä valintoja. Persoonallisuuden piirteet vakiintuvat vähitellen myöhäisnuoruudessa aikuisen persoonallisuudeksi. (Hurre ym. 2013, 9.)

Nuorten kaipaama ohjaus on yksilöllisesti erilaista: joku saattaa tarvita rohkaisua, kun taas toinen rajoja. Kaikista myöhäisessä vaiheessa aivojen toiminnoissa kehittyvät tunteiden tunnistaminen, käyttäytymisen säätely sekä oman toiminnan vaativampi suunnitelmallinen ohjaus. Nuorten aivot ovat herkästi alttiita ulkoisten tekijöiden haitallisille vaikutuksille - herkempiä kuin aikuisten aivot. Tällaisia haittoja voivat olla esimerkiksi voimakas stressi, psyykkiset traumat ja päihteet. (Hurre ym. 2013, 7.)

3.2 Nuorten mielenterveyden edistäminen

Nuorten ajattelutavat ja hallintakeinot voivat joko suojata tai vahingoittaa heidän mielenterveyttä erilaisten hankaluuksien ja stressaavien elämäntapahtumien ilmetessä. Tämän kaltaisia ajattelutapoja ja hallintakeinoja ovat mm. käsitys omasta itsestä, optimismi ja toiminnan tulosten tulkintatavat. Myönteinen käsitys itsestä, optimismi ja kyky tulkita asiat omasta näkökulmastaan myönteisesti voivat suojata nuoria haastavien elämäntilanteiden kielteisiltä vaikutuksilta. (Ahonen ym. 2015, 170.)

Nuoren olemassa olevaan mielenterveyteen ja voimavaroihin tulee aina kiinnittää huomiota mielenterveyden edistämistyössä ja pyrkiä vahvistamaan olemassa olevaa mielenterveyttä. Ennakkoasenteita tulee varoa, kun edistetään nuoren mielenterveyttä. Nuoren päihteiden käytön vähentämistä tai lopettamista tulee tukea kiinnittämällä huomio nuoren sisäisiin tekijöihin, kuten häpeään tai syyllisyyteen, sillä nämä voivat aiheuttaa osaltaan päihteiden käyttämistä. On näyttöä, että nuoret kykenevät tunnistamaan huonosti mielenterveyttään uhkaavia tekijöitä, ja täten heitä tulisi suojella tai jopa ohjata sen puitteissa. Kuitenkin nuoret tunnistavat hyvin omaan mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Tärkeämpää on saada nuori pohtimaan omia voimavarojaan ja tekemisiään kuin saada hänet tekemään jotain. Autonomian kautta nuori oppii hallitsemaan itse omaa mieltään. (Kinnunen 2011, 106.)

Kun nuorella on hyvä mielenterveys, hänellä usein nauttii elämästä ja tuntee olonsa iloiseksi ja positiiviseksi itsensä kanssa. Hyvinvoivalla nuorella on hyvä ja terveellinen suhde perheeseensä ja ystäviinsä. Tällaiset nuoret ovat todennäköisemmin fyysisesti aktiivisia ja syövät terveellisemmin. Nuoret hyvällä mielenterveydellä menevät myös mukaan aktiviteetteihin ja he kykenevät rentoutumaan ja nukkumaan. Nuori, joka voi hyvin henkisesti, kokee kuuluvuuden tunnetta yhteisöön ja saa saavutuksen tuntemuksia. (Raising children Network, the Centre for Adolescent Health 2016.) Niin sanotusti kukoistavilla (flourish), eli sellaisilla joilla on positiivinen mielenterveys hyvällä mallilla eikä mielenterveysongelmia ollut, on tutkimuksen mukaan paremmat opiskelutaidot sekä opiskelumenestys (Appelqvist-Schmidlechner 2015).

Mielenterveyden edistämässä fyysinen terveys on yksi iso ja tärkeä vaikuttava tekijä. Näin ollen nuorta kannattaa rohkaista pysymään aktiivisena fyysisesti, sillä se antaa lisää energiaa ja kasvattaa samalla itsetuntoa. Aktiivinen fyysinen harrastaminen lieventää stressiä sekä auttaa nukkumaan paremmin. Nuorta kannattaa rohkaista myös terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä riittävien yöunien tavoittelemiseen. Lisäksi nuorta kannattaa huoltajana rohkaista välttämään alkoholia ja muita päihteitä. (Raising children Network, the Centre for Adolescent Health 2016.)

Vanhemmat voivat osoittaa nuorelle kiinnostusta, kiintymystä ja huolenpitoa, yhdessäoloa ja siitä nauttimista perheen kesken. Huoltajan on hyvä osoittaa kiinnostusta lapsensa asioista. Vanhemman olisi hyvä myös rohkaista nuorta puhumaan tunteistaan vanhemman kanssa - on tärkeää, ettei nuori koe hänen tarvitsevan käydä läpi itseksensä haastavia asioita, sillä aikainen puuttuminen on tärkeää. (Raising children network, the Centre for Adolescent Health 2016.)

Yhteiskunnallisesti nuorten mielenterveyttä voitaisiin edistää siten, että luodaan varhaiskasvatus ja koulu sellaiseksi, joka edistäisi ja tukisi mielenterveyttä. Esimerkiksi tietyn ikäisille nuorille voitaisiin opettaa ongelmanratkaisutaitoja ja sosiaalisia taitoja. Erilaisille riskiryhmille voitaisiin suunnitella myös omia toimia. (Huurre ym. 2013, 14.)

4 Camera obscura -toimintamalli

Sininauhaliitossa vuonna 1995 kehitetty ja nykyisin Suomen NMKY:n Liiton operoima Camera obscura on kokemusoppimiseen perustuva toimintamalli. Operaattorina toimii Suomen NMKY:n Liitto. Toiminnan rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. (Camera obscura 2017a.) Toimintamallin tehtävänä on Inkisen (2014) mukaan auttaa nuoria jäsentämään siihen mennessä kerääntynyttä elämäkokemusta.

Camera obscura on latinaa ja tarkoittaa pimeää huonetta (Inkinen 2014). Toimintamallissa on kaksi ohjelmasisältöä: arvo- ja terveystkasvatus- sekä 2015-2016 kehitetty tunne- ja selviytymistaidot -ohjelma. Ohjelmien tarkoituksena on lisätä suojaavia tekijöitä lasten ja nuorten elinympäristössä. Toimintamalli on tarkoitettu 12-17 -vuotiaille. Arvo- ja terveystkasvatus -ohjelman ytimessä ovat arvojen, valintojen, itsetuntemuksen ja omanarvontunnon vahvistaminen. Tunne- ja selviytymistaidot -ohjelman tavoitteena on itsetuntemuksen, tunteiden, vahvuksien ja omien selviytymiskeinojen tunnistaminen sekä sosiaalisen verkon vahvistaminen. Toimintaa toteutetaan paikkakunnilla nuorisotalon ja koulun kanssa yhteistyönä ja se soveltuu uuden opetussuunnitelman, yhteisöllisen oppilashuollon, ehkäisevän päihdetyön, mielenterveyden, mielenterveyden edistämisen ja sosiaalisen vahvistamisen välineeksi. (Camera obscura 2016a.) Camera obscura -toimintaan - sen eri versioihin - on Suomessa osallistunut vuosien 1995-2014 välisenä aikana yli 100 000 lasta ja nuorta (Inkinen 2014).

Tässä opinnäytetyössä tutkimme Camera obscura -toimintamallin Tunne- ja selviytymistaidot -ohjelman soveltuvuutta yhdeksäsluokkalaisten positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen. Camera obscura -toimintamalli on käytössä eräässä eteläkarjalaisessa koulussa, jonka yhdeksäsluokkalaiset toimivat opinnäytetyössä perusjoukkona.

Camera obscura -toimintamallin käytettävyydestä, hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta on tehty Suomen NMKY:n toimesta arviointiraportti vuosien 2008 ja 2011-2014 aikana kerätyn arviointimateriaalin perusteella. 5335 oppilasta ja 475 aikuista vastasivat raportin kyselyyn. Johdopäätöksenä materiaalin perusteella toimintamalli tukee peruskoulun tarpeita ja vastaa opetussuunnitelmaa sekä nuorisotalon tarpeita. Se myös koetaan sopivaksi yhteistoiminnan välineeksi koulun, oppilaiden ja nuorisotyön välillä. Eri toimijoilta vaaditaan perehtyneisyyttä ja laadukasta valmistelua onnistuneen toteutuksen saavuttamiseksi. (Inkinen 2014.)

4.1 Camera obscuran Tunne- ja selviytymistaidot -ohjelma

Oppimistuokiota kutsutaan toimintamallissa mielikuvaseikkailuksi ja konstruktiota Camera obscuraksi. Toimintamallin osa-alueet ovat ennakkotunti, Startti-huone, mielikuvaseikkailu, Ajustusten virta -tehtävä, Parkki-huone ja purkutunti. Koulun ja nuorisotalon toimijoille on perehdytys ja perehdytysmateriaali, jonka avulla he toteuttavat toimintamallin niin kuin on tarkoitettu. (Camera obscura 2016c.) Tunne- ja selviytymistaidot -ohjelma muotoutuu toimintamalliin kuuluvista ennako- ja purkutuntien sisällöstä sekä toimintapäivän ohjelmasta. Ohjelman

avulla nuorilla on tarkoitus vahvistaa sosiaali- ja tunnetaitoja, löytää omia vahvuuksia ja selviytymiskeinoja elämässä kohtaamiinsa kriiseihin sekä vahvistaa omia sosiaalisia yhteyksiä ja turvaverkkoja. (Camera obscura 2016d.)

Ennakkotunnilla opettaja esittelee tulevan toimintapäivän. Pääaiheena ennakkotunnilla on kevyt tunneoppi, jossa käsitellään suurien muutosten ja menetysten aiheuttamia tunteita. Lisäksi käydään läpi tunteiden aiheuttamia reaktioita. Toisena teemana tunnilla tuodaan esiin, millainen ero on sosiaalisten ihmisten ja sosiaalisten taitojen välillä. Sosiaalisia taitoja voi opetella. Tavoitteena on, että oppilas ymmärtää tunnin jälkeen mikä on toimintapäivän ja tehtävien tavoite sekä sen, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa harjoittaa. (Camera obscura 2016d, 10.)

Ennen mielikuvaseikkailua oppilaista koostuva ryhmä jaetaan kahtia. Toiset aloittavat Startti-huoneesta ja mielikuvaseikkailusta ja toinen osa parkkihuoneesta. Toimintapäivän toteuttaa käytännössä nuorisolan toimijat. Startti-huoneessa oppilaat tekevät tabletilla harjoitteen, joka liittyy mielikuvaseikkailun teemaan. Startti-huoneesta oppilaat lähtevät yksitellen mielikuvaseikkailuun. Oppilaat voivat kokea epävarmuutta tai jännitystä mielikuvaseikkailua kohtaan. Startti-huoneessa on aikuinen, joka kertoo mihin oppilas on menossa. Hän myös lähettää oppilaan mielikuvaseikkailuun. (Camera obscura 2016d, 10.)

Toimintamallin keskeinen osa on mielikuvaseikkailu. Se on rakennelma, jossa nuoret kulkevat seitsemän huoneen läpi kuulokkeista kuuluvan kertomuksen ja ohjeistuksen mukaan. Mielikuvaseikkailussa on teemana vanhempien ero, joka koskettaa monia nuoria. Näin ollen teema on monien osallistujien osalta samaistuttava. Seikkailun jälkeen oppilaat tekevät refleктоivan tehtävän. Tehtävän avulla nuorelle ohjataan, että hän voi soveltaa mielikuvaseikkailussa kuulemia asioita oman elämän kokemuksiin ja vahvistaa omia oivalluksiaan kertomuksen teemaan liittyen. (Camera obscura 2016d.)

Parkkihuoneessa on toiminnallinen ja osallistava tunneharjoite. Parkkihuoneen toiminta kestää hieman alle tunnin. Osalla ryhmästä parkkihuoneen harjoite on ennen mielikuvaseikkailua ja toisella osalla mielikuvaseikkailun jälkeen. (Camera obscura 2016d.)

Purkutunnilla avataan mielikuvaseikkailun sisältöä opettajan johdolla. Mielikuvaseikkailun teema, vanhempien ero, käsitellään tunnilla tietopohjaisesti ja nuoren näkökulmasta. Tavoitteena on nuorella selkiyttää omiin vahvuuksiin liittyviä selviytymiskeinoja ja koostaa niitä yhteen. Tunnilla tehdään empatiaharjoite ja esitellään kunkin paikkakunnan auttavien toimijoiden ja valtakunnallisten avun tarjoajien yhteystietojen esittelyyn. (Camera obscura 2016d.)

4.2 Camera obscura -toimintamallin taustateoriat

Camera obscura -toimintamallin taustalla on nuorten tarve tulla autetuksi itsetunnon, omatunnon ja myötätunnon rakentamisessa. Kohderyhmänä ovat nuoret, ja jotta toimintamalli tavoittaa heidät, täytyy heidän tehdä yhteistyötä kasvatusyhteisöjen kanssa. Toimintamallin tulee auttaa myös niin kutsutulla "harmaalla vyöhykkeellä" eläviä nuoria. Kokemuspäivän tulee antaa nuorille käsitteitä, joiden avulla pystyy osallistumaan yhteiseen keskusteluun, yhteisön ja oman elämänsä rakentamiseen. Toimintamallissa halutaan saada nuoria osallistumaan toimintansa kehittämiseen. Toimintamallin halutaan olevan kiinnostava sekä uusien asioiden oppimiseen ja harjoitteluun innostava. Tunne- selviytymistaidot - ohjelmalla halutaan tuoda nuorille tietoa myös anonyymien palvelujen olemassaolosta. (Camera obscura 2017b.)

Myös alueen kasvatusyhteisöt, eli muun muassa nuorisotoimi, kirkon nuorisotyö ja koulut, ovat saaneet tietoa ja päässeet harjoittelemaan nuorten kanssa, tunnistamaan nuorten tarpeet, auttaa nuorta vahvistumaan ja oppimaan oman toimintansa paikat. Suomessa on alueita, jossa toimintamallille on enemmän tarvetta. Joissain paikoissa on nuoren näkökulmasta tarve koulun ja nuorisotalon yhteistyölle. Kasvattajien mielestä toimintamalli on hyödyllinen. Aikuisten, jotka työskentelevät nuorten ja lasten kanssa, on oltava tietoisia heidän tarpeista ja kyetä reagoimaan niihin, sekä olla sitoutuneet yhteiseen prosessiin. Toimintamallin tulee sopia uuden opetussuunnitelman, ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön sekä nuorisotalon (VANUPO) tavoitteisiin, joka vahvistaa yhteistyötahojen sitoutumista. (Camera obscura 2017b).

4.3 Kokemuksellisuus Camera obscura -toimintamallissa

Camera obscura -toimintamallin oppimisen teoreettisena taustaoletuksena voidaan käyttää kokemuksellisen oppimisen prosessimallia. Kokemuksellisen oppimisen prosessimallin mukaan oppimisen perusta ja kannustin löytyy kokemuksesta. Kokemus itsessään ei välttämättä aiheuta toivottua opetuksellista tulosta, mutta toimii motivoivana tekijänä sille. Vasta reflektion avulla voidaan palauttaa koetut asiat mieleen, pohtia ja tulkita niitä, jolloin kokemusten merkitys muuttuu ja jäsentyy opituiksi asioiksi. (Camera obscura 2017c).

Camera obscura toimintamallin seikkailu- ja kokemusoppimisen taustateorianäytteenä käytetään kokemuksellisen oppimisen prosessimallia. Kokemus on oppimisen perusta ja kannustin. Oppimista tapahtuu, kun on vähänkin kokemukselle alttiina. Oppiminen on aina yhteydessä aiemmin opittuun. Aktiivista osallistumista ja kokemuksen kanssa työskentelyä tarvitaan oppimisessa. Reflektiossa palautetaan mieleen koettu asia, ja sitä pohditaan samalla tulkiten kokemuksen aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Kokemus jäsentetään reflektion avulla opiksi arvioimalla uudelleen sen merkitystä. Jokaisella on oma kokemus oppimisesta ja jokainen voi antaa merkityksen kokemalleen. Oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa tunteiden huomioon ottaminen on tärkeää. Yksi voimakkaimmista tekijöistä oppimisessa kokemuksen välityksellä on

itseluottamus ja minäkäsitys. Ilman sitoutumista ja uskoa itseensä oppijan suoritus jää vaisuksi - tällöin oppiminen ei ole yhtä tehokasta. (Nyman 2011a.)

Camera obscura -toimintamallin mielikuvaseikkailussa käytetään kertomusta, joka auttaa kuulijaa tulkitsemaan omia tunteita ja auttaa löytämään ongelmiin ratkaisuja. Kertomuksen avulla saavutetaan asetetut kasvatukselliset tavoitteet. Kuuntelija samaistuu tarinaan. Kertomuksen avulla voidaan välittää etenkin nuorille yhteisön normeja ja arvoja. Kuulija saa valmiuksia elämässään tuleviin vaikeuksiin ja ongelmiin. Kertomuksen tulee olla mielenkiintoinen, kuunneltava ja opetuksen perille vievä. Päähenkilön ja hänen ongelman on oltava samaistuttavat ja tehtävän oltava sen verran ponnisteluja vaativa ja sen on pakko onnistua. Tärkeää on, että selviää miten päähenkilön käy ja kokemusoppimisessa tärkeää on onnellinen loppu, jotta samaistumista tapahtuu ja vahvistaa luottamusta ongelmien ratkaisemiseen. Tarinan teema on tärkeä mielenkiinnon kohottamisen ja ylläpitämisen vuoksi. Tarinassa ongelmien ratkaiseminen auttaa kohottamaan itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin. (Nyman 2011b).

Camera obscura -toimintamallissa käytetään elämyspedagogiikkaa oppimista tukevana toimintana. Elämyspedagogiikassa ja seikkailukasvatuksessa tavoitellaan lyhytaikaista kokemusta, joka on apuna oppimisessa. Osallistumalla uuteen tilanteeseen, nuori haastaa itseään ja vaatii löytämään uusia puolia itsestä. Tavoitteena on kokonaisvaltainen oppiminen ja kokemus, jossa mukana on keho, tunne ja mieli. Elämyspedagogiikkaan ja seikkailukasvatukseen liitetään usein termit itsetunnon vahvistaminen, aloitteellisuus, vastuullisuus ja sosiaaliset taidot. Elämyspedagogiikassa on jatkuvaa toimintaa ja sen reflektointia. Tietoinen pohdinta ja reflektio tukevat oppimista ja auttavat jäsentämään koetun osaksi oppimista. Kasvatuksellisesta näkökulmasta pitäisi luottaa siihen, että ihmisellä on kyky itseohjautuvuuteen. (Nyman 2011c).

4.4 Opettajien ja ohjaajien perehdytys Camera obscura -toimintamallissa

Camera obscura -toimintamallin toimintapäivän osuuden toteutus ja ohjaus kuuluvat alueen nuorisoalalle ja siihen liittyvien oppituntien käytännön toteutus kuuluu opettajille. Opettajilla ja ohjaajilla on tärkeä rooli toteutumisessa ja toiminnan onnistumisessa. Toimintamalliin osallistuvien koulujen opettajat pitävät ennakkotunnin ja purkutunnin oppilailleen, jotka osallistuvat mielikuvaseikkailuun. Suomen NMKY:n liiton toimijat pitävät rehtorille ja opettajille perehdytyksen, jossa käydään läpi opettajan rooli toteutuksessa ja kerrotaan toimintapäivästä. (Camera obscura 2016e). Opettajilla on tärkeä rooli oppilaiden motivoinnissa toimintapäivään ja kyselyiden vastaamiseen. Opettajan täytyy tutustua materiaaliin ja olla kiinnostunut toimintapäivästä ja sen toteutuksesta, jotta toimintapäivän tavoitteet täyttyvät ja oppilaat saavat taroituksen mukaisen kokemuksen. (Kurkela 2017).

Koulun vastuulla olevaa toimintaa on ennakkotunti, purkutunti ja lisämateriaaliin tutustuminen. Opettaja perehtyy ennako- ja purkutunnin materiaaleihin. Opettaja vie oppilaat koke-

muspäivään ja osallistuu siihen myös, jotta pystyy tukemaan oppilaita kokemuksen purkamisessa. Opettaja kiertää mielikuvaseikkailun ensimmäisenä, jotta pystyy ottamaan oppilaita vastaan seikkailusta. Opettaja huolehtii mielikuvaseikkailun jälkeisen reflektion purkamisesta purkutunnilla. (Camera obscura 2016e). Kokemukselliseen oppimiseen liittyy aina reflektio. Opettajalla on keskeinen rooli vuorovaikutuksen johtamisessa. Kasvattava kokemus on sosiaalinen prosessi, jota ei voi johtaa ulkoapäin. (Öystilä 2003, 27-38.)

Koulun yhteistyötahon (nuorisoala) toteuttamaa toimintaa on toimintapäivässä Parkki- ja Startti-huoneiden toiminta ja Ajatusten virta -tehtävässä auttaminen ja rauhallisen ympäristön luominen. Nuorisoalan tehtävänä on nuoren kasvun tukeminen ja koulu on niille luonteva yhteistyötaho. Camera obscura -toimintamallissa nuorisoalan tehtävänä on toteuttaa toimintapäivän järjestelyt ja toteutus oman henkilöstönsä tai aikuisten vapaaehtoisten kanssa. (Camera obscura 2016e.)

Startti-huoneessa vastaavan tehtävänä on kertoa käytännön ohjeet seikkailuun menosta. Tehtävänä on motivoida oppilasta tulevaan. Lähettäjä hakee oppilaan Startti-huoneesta ja luo rauhallisen ja turvallisen olon oppilaalle. Lähettäjä kertoo myös oppilaalle ohjeet, miten seikkailutilassa liikutaan ja asettaa kuulokkeet oppilaalle. Vastaanottaja ottaa oppilaan vastaan mielikuvaseikkailusta ja kertoo Ajatusten virta -tehtävästä. Vastaanottaja huolehtii, ettei katkaise oppilaan ajatuksia seikkailusta, vaan puhuu mahdollisimman vähän. (Camera obscura 2016e.)

Parkki-huoneesta vastaava tutustuu oheismateriaaliin, ja ohjaa toiminnan oppilaiden kanssa. Hän kertoo, missä toinen ryhmä on ja mitä tapahtuu Parkki-huoneen jälkeen. Nuorisoalan toimijat vastaavat myös kaikista mielikuvaseikkailupäivän tiloista. (Camera obscura 2016e.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Suomen NMKY:n liiton operoiman Camera obscura -toimintamallin ja sen toimintapäivän tavoitteiden saavuttamista edistävän mielenterveystyön näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa hyödyllistä tietoa Suomen NMKY:n liitolle Camera obscura -toimintapäivän kehittämistä varten. Toisena tavoitteena on tuottaa eräälle eteläkarjalaiselle koululle tietoa Camera obscura -toimintapäivän merkityksellisyydestä. Toimeksiantajan tilauksesta mitataan objektiivisesti ja ulkopuolisen silmin toimintapäivän onnistumista määrällisen kyselytutkimuksen avulla.

Tutkimuskysymys: Miten Camera obscura -toimintamalli on yhteydessä positiivisen mielenterveyden edistämiseen ja -ylläpitämiseen yläkouluikäisillä?

6 Opinnäytetyön metodologiset lähtökohdat

Tiedonkeruu opinnäytetyössä toteutuu määrällisenä eli käytössä on kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Määrällinen tutkimusmenetelmä on menetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien (mitattavat ominaisuudet) välisistä suhteista ja eroista. Se vastaa kysymykseen kuinka paljon tai miten usein. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä tarkastellaan tietoa numeerisesti eli numeroilla ilmaistavasti. Tutkimustiedot saadaan numeroin, esimerkiksi tunnuslukuina (Viikka 2007, 13-14). Tunnusluvut kuvaavat muuttujan jakaumaa (Karjalainen 2015, 87). Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on joko selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia tai luontoa koskevia ilmiöitä. (Viikka 2007, 19.) Tutkimusmenetelmäksi valittiin määrällinen tutkimus, sillä halutaan saada vastaus siihen, kuinka erään eteläkarjalaisen koulun 9. luokkalaiset kokevat oman positiivisen mielenterveytensä laidan. Muuttujalla tarkoitetaan tutkittavaa asiaa, josta määrällisessä tutkimuksessa halutaan tietoa. Se voi olla esimerkiksi ihmisen mielipide, kokemus, sukupuoli tai ikä. (Viikka 2007, 14.) Mittarina käytetään WEMWBS -mittaria, joka on vuonna 2006 Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa kehitetty mielen hyvinvointia mittaava mittari. Opinnäytetyössä halutaan saada selville WEMWBS -mittarin avulla tietoa erään eteläkarjalaisen koulun yhdeksäsluokkalaisten positiivisen mielenterveyden tilasta. Kyselyn vastauksista saadaan selville, onko Camera obscura -toimintamalli soveltuva nuorten mielenterveyden edistämiseen.

Perusjoukolla (N) tarkoitetaan tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää. Toinen tapa tutkia on otantatutkimus tai koejärjestely, jolloin perusjoukosta valittaisi satunnaisesti arpomalla otanta. Otannalla eli otoksella tarkoitetaan perusjoukosta poimittuja alkioita eli yksilöitä. Mikäli perusjoukosta valittaisi harkitusti otantaan tietyt alkioita, olisi kyseessä näyte. (Karjalainen 2015, 17, 30-31 & 35.) Tässä opinnäytetyössä pyritään ottamaan huomioon koko perusjoukosta saatavat havainnot, joten kyseessä on kokonaistutkimus. Kokonaistutkimuksessa on mahdollisuus tutkia koko perusjoukko, jotka tässä opinnäytetyössä on erään eteläkarjalaisen koulun 9. luokkalaiset.

Perusjoukko on 79 henkilöä. Koska määrällinen tutkimusmenetelmän avulla saadaan vastaus kysymykseen "kuinka paljon", on menetelmää siksi luontevaa käyttää tutkimuksessa, jossa mitaamme positiivisen mielenterveyden määrää oppilailta. Kyselyn tulokset kerätään ja muutetaan prosenttiluvuiksi. Kysely järjestetään kahteen kertaan samalle joukolle, jonka avulla voidaan vertailla ennen ja jälkeen Camera obscura -toimintamallin osa-alueiden mahdollisesti tapahtunutta muutosta nuorten mielenhyvinvoinnissa.

Mitattavien asioiden (esimerkiksi ihmisiin liittyvien) tutkiminen mahdollistuu siten, että ne muutetaan rakenteellisesti eli operationalisoidaan ja strukturoidaan. Operationalisoinnilla tarkoitetaan sitä, että teoreettiset ja käsitteelliset asiat muutetaan sanallisesti arkikielille. Näin ollen tutkittava ymmärtää asian varmasti. Strukturoinnilla tarkoitetaan tutkittavan asian suun-

nittelemistä ja vakioimista lomakkeisiin kysymyksiksi sekä vaihtoehtoiksi siten, että kysymykset ovat ymmärrettäviä ja ne voidaan jokaiselta vastaajalta kysyä samalla tavoin. (Vilka 2007, 14.)

Määrällisen tutkimuksen mittareita ovat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. (Vilka 2007, 13-14). Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kysely soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan.

Sitä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. Henkilökohtaisia asioita ovat esimerkiksi ihmisen koettu terveys, terveyskäyttäytyminen, itsehoito, ruokatottumukset, ansiotulot ja kulutukseen liittyvät asiat. (Vilka 2007, 28.)

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä käytetyssä WEMWBS -mittarissa käytetty kieli on arkista ja ymmärrettävää, sekä siinä on vakioidut kysymykset. Kaikilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä kysytään mielenhyvinvoinnista, joka on hyvin henkilökohtainen asia ja jokainen kokee sen omalla tavallaan. Eräällä eteläkarjalaisella koululla järjestettävään kyselyyn vastataan sähköisesti ja kysely palautuu heti kyselyn järjestäjälle.

6.1 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistuvien kuvaus

Kysely toteutettiin eräässä eteläkarjalaisessa koulussa Camera obscura -toimintamallin ennako- ja purkutunnilla. Ennakkotunti ajoittui viikolle 39. Purkutunti on pidetty 9. luokkalaisille monena eri ajankohtina, viikoilla 40 - 44. Syy siihen on koulun vararehtorin mukaan se, että osa 9. luokkalaisista on ollut työelämään tutustumisen jaksolla ja viikolla 43 oli syysloma.

WEMWBS -mittariin vastanneet ovat 9. luokkalaisia, vuonna 2002 syntyneitä nuoria. Nuoret opiskelivat kaikki eräässä eteläkarjalaisessa koulussa. Oppilaat vastasivat sähköiseen kyselyyn opettajan valvonnan alaisuudessa iPadeille ennako- ja purkutunnin yhteydessä, ja vastaukset palautettiin heti. Lähes kaikki Camera obscura -toimintapäivään osallistuneet oppilaat vastasivat kyselyyn. Vastaajia oli 79 henkilöä ja vastauksia saatiin saman verran.

Opinnäytetyötä varten saatiin aineisto - eli loppuraportit sekä ennako- että purkutunnin kyselyjen tuloksista - Suomen NMKY:n Liiton koordinaattorilta. Purkutunnin loppuraportissa ei erikseen mainita vastaajien lukumäärää, mutta koordinaattorin mukaan loppuraportissa on kaikkien osallistujien vastaukset.

6.2 Mittari ja aineiston analyysi

WEMWBS eli the Warwick-Edinburgh Mental Well Being Scale on vuonna 2006 Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa kehitetty mielen hyvinvointia mittaava mittari. Alun perin WEMWBS -mittari on tarkoitettu aikuisille, mutta tutkimusten mukaan se soveltuu myös 13-vuotiaille ja vanhemmille. (Taggart ym. 2015, ii-iii.) WEMWBS -mittarin väittämät ovat 5-paikkaisella Likertasteikolla (Bianco 2012, 21). WEMWBS -mittari sisältää 14 väittämää, joista jokainen mittaa yksilön mielen hyvinvoinnin tilaa kahdelta viimeiseltä viikolta. Jokaisesta väittämästä saa pisteitä 1-5 kpl riippuen siitä, kuinka samaa mieltä väittämän kanssa on (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Vähimmäispistemäärä on 14 ja enimmäispistemäärä on 70. Mittarin jokaisessa väittämässä vastataan niin, että lähimpänä väittämää oleva (ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein, koko ajan) tunne merkitään. WEMWBS -mittarin väittämät kattavat lähestulkoon kaikki mielen hyvinvoinnin edellytykset, kuten eudaimonisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin edellytykset. (Taggart ym. 2015, 4.) WEMWBS -mittari mittaa nimenomaan positiivisen mielenterveyden tilaa eikä sitä, mitkä asiat tilaan vaikuttavat. (Taggart ym. 2015, 4.)

Mittarista on olemassa lyhyt, 7 osion pituinen versio (SWEMWBS eli Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) sekä pitkä, 14 osion pituinen versio (WEMWBS). Väittämät ovat muotoiltu tarkoituksella niin, että ne esitetään positiivisin sanavalinnoin. (Taggart ym. 2015, ii).

WEMWBS on käännetty monelle eri kielelle, muun muassa hollanniksi, ranskaksi ja japaniksi ja SWEMWBS on käännetty ainakin kiinaksi, tanskaksi ja ruotsiksi. (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Molemmat versiot ovat myös käännetty suomeksi. Mittareiden käyttöä hallinnoi Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mielenterveysyksikön mielenterveyden edistämisen tiimi. (THL 2017).

WEMWBS -mittaria alettiin suunnitella 1980-luvulla Uudessa Seelannissa kehitetyn Affectometer 2 -mittarin innoittamana. Affectometer 2 sisälsi 20 väittämää ja 20 adjektiivia liittyen mielenterveyteen. Toisinkuin WEMWBS -mittarissa, Affectometer 2:n väittämässä ja adjektiivissa esiintyi saman verran sekä positiivista että negatiivista sanastoa. Vaikka Affectometer 2 on tutkittu luotettavaksi, koettiin väittämät liian ohjaaviksi: vastaaja pystyi helposti tutkimusten mukaan arvioimaan, miten Affectometer 2 -mittariin kannattaa vastata tyydyttävien tulosten saavuttamiseksi. Mittari oli myös liian pitkä ja osittain vaikeasti ymmärrettävä. (Taggart ym. 2015, 4.)

WEMWBS -mittaria käytettäessä tulee kysyä lupaa mittarin käyttöön. Mittaria ei myöskään saa muokata sekä lausunto tekijänoikeuksista on löydettävä. Mittaria on tähän mennessä käytetty siten, että vastaaja lukee ja vastaa itse kysymyksiin joko paperille tai digitaalisesti. Väittämien lukemista ääneen vastaajille ei ole testattu - siksi ei tiedetä, toimiiko mittari tällöin samalla tavalla ja onko se tarpeeksi vankka. (Taggart ym. 2015, 37). Mittari on esitetty liitteissä s. 42.

WEMWBS -mittariin lisätyt vastaukset ovat sähköisessä muodossa. Ne kulkeutuvat vastaajan täyttäessä lomaketta palautteen ja kyselyjen analysointiin tarkoitettuun kyselytyökaluun, Surveypaliin. Tilastot analysoitiin sen perusteella, mitä kuhunkin väittämään vastaajat ovat vastanneet (ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein, koko ajan). Sekä ennako- että purkutunnin aineistona käytetään ainoastaan niistä laadittuja loppuraportteja, joista käy ilmi prosentuaaliset jakaumat vastauksista. Keskihajontaa ja -arvoa ei voida laskea purkutunnin raportista, sillä se sisältää pelkästään prosentit. Siksi sitä ei toteutettu ennakkotunnin raportinkaan kohdalla. Tulokset esitettiin ennakkoraportissa Excelissä pylväskaaviossa, loppuraportti Excelissä ympyrädiagrammina. Camera obscura operaattori, Suomen NMKY:n Liitto, analysoi aineiston ja opinnäytetyöhön saatiin käyttöön valmiiksi analysoitu ja prosenttiluvuiksi muutettu aineisto.

6.3 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä huhtikuussa 2017 erään eteläkarjalaisen koulun rehtoriin, sillä alkuperäisenä kiinnostuksen kohteena oli nuorten päihdetietous. Rehtorin ehdotuksesta otettiin yhteyttä NMKY:n koordinaattoriin ja sovittiin tapaamisajan kesäkuulle. Tapaamisella sovittiin, että opinnäytetyön tekijät luovat kyselyn liittyen nuorten päihdetietouteen elokuun loppuun mennessä, ja lähettävät NMKY:n koordinaattorille kyselyn. Elokuun lähestyessä loppuaan otettiin yhteyttä NMKY:n koordinaattoriin - kertoivat, että heillä on jo valmis kysely olemassa: positiivista mielenterveyttä mittaava WEMWBS- mittari, ja sitä aikovat käyttää ennako- ja purkutunneilla kyselylomakkeena. Sovittiin, että vaihdetaan näkökulmaa luontevasti päihdetyöstä positiiviseen mielenterveyteen.

Työelämän yhteistyökumppaneina on eräs eteläkarjalainen koulu, eteläkarjalaisen seurakunnan nuorisotyön kokoama monialainen toimintapäivän ohjaajatiimi ja Suomen NMKY:n liitto. Camera obscura -toimintamallin ennako- ja purkutunnin toteuttaa toimintamalliin osallistuvan luokan opettaja tai muu koulun opettaja, joka on tekemisissä luokan kanssa. Oppilaat vastaavat WEMWBS -mittariin ennako- ja purkutunnilla.

Suomen NMKY:n Liitto toimii operaattorina Camera obscura - toimintamallissa. He tarjoavat erilaista toimintaa ja tukea nuorille ja nuorten kanssa toimijoille. Suomen NMKY:n liiton sivuilla (2017) sanotaan, että "YMCA:n arvojen mukaisesti henkisen, hengellisen ja fyysisen kasvun kokonaisvaltainen tukeminen on toimintamme ytimessä." Suomen NMKY:n liitto antaa materiaalit ja perehdytyksen opettajille ja nuorisoalan toimijoille. He toimittavat mielikuvaseikkailun toteuttamiseen tarvittavat lavasteet ja muun materiaalin. Suomen NMKY:n liiton, Camera obscura -toiminnan koordinaattorilta saadaan opinnäytetyötä varten WEMWBS -mittarin vastauksista luodut loppuraportit.

7 Tulokset

Ennako- ja purkutuntien raportteja on tarkasteltu, tässä kappaleessa esitellään ennako- ja purkutuntien vastaukset prosentteina ja auki kirjoitettuna. Ennako- ja purkutunnin vastausten

prosentit on taulukoitu samaan taulukkoon vertailua helpottamaan. Taulukot ovat opinnäyte-työntekijöiden tekemiä, joihin on siirretty WEMWBS -mittarista saadut tulokset. Tulokset saatiin prosenttiluvuiksi muutettuna Camera obscura -toimintamallin koordinaattorilta. Ennakkotunnin materiaalin vastaajista poikia on 54 % ja tyttöjä 46 %. Purkutunnin materiaalin vastaajista on poikia 58 % ja tyttöjä 42 %. Vastaajia oli molemmissa koordinaattorin mukaan 79.

7.1 Ennakkotunti

Taulukossa (Taulukko 1.) on ennakkotunnilla pidetyn kyselyn tulokset prosenttein. Perusjoukko muodostui erään eteläkarjalaisen koulun 9. luokkalaisista. Vastauksia oli 79, ja heistä 54 % oli poikia ja 46 % tyttöjä.

Kyselyn mukaan koko ajan ja usein itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen tunsivat reilu puolet, ja hyödylliseksi itsensä tunsivat yli puolet vastaajista, silloin tällöin toiveikkaaksi tunsivat 34 % ja hyödylliseksi 22 % vastaajista. Harvoin tai ei koskaan toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen tunsivat 14 % ja hyödylliseksi itsensä tunsivat 22 % vastaajista.

Ennen toimintapäivää itsensä rennoksi koko ajan tai usein tunsivat puolet nuorista. Vastaajista silloin tällöin rentoutuneeksi tunsivat itsensä 35 % ja harvoin tai ei koskaan 13 %.

Kyselyn mukaan muista ihmisistä kiinnostuneeksi tunsivat itsensä koko ajan tai usein noin puolet, samalla määrällä vastaajista oli ylen määrin energiaa koko ajan tai usein. Silloin tällöin toisista ihmisistä kiinnostuneeksi 35 % ja ylen määrin energiseksi tunsivat itsensä kolmasosa nuorista. Harvoin tai ei koskaan tällä tavalla tunsivat 11 %.

Ennakkotunnilla kyselyyn vastanneista yli puolet koki käsitelleensä ongelmia hyvin. Silloin tällöin vastanneista koki käsittelevänsä ongelmia hyvin joka kolmas ja harvoin tai ei koskaan 14 %.

Kyselyyn vastanneista 70 % on koko ajan tai usein ajatellut selkeästi. Silloin tällöin selkeästi koki ajattelevansa neljäsosa nuorista ja harvoin tai ei koskaan 6 %. Kyselyn mukaan 60 % vastaajista on ollut koko ajan tai usein tyytyväinen itseensä. Silloin tällöin itseensä tyytyväisiä oli 28 % ja harvoin tai ei koskaan itseensä tyytyväisiä 10 %.

Toisia kohtaan koko ajan tai usein läheisyyttä tunsivat 57 % vastaajista. Vastaajista silloin tällöin tunsivat läheisyyttä toisia ihmisiä kohtaan 27 % ja harvoin tai ei koskaan 16 % vastaajista. Koko ajan tai usein itsevarmaksi itsensä tunsivat vastaajista 60 %, silloin tällöin 28 % ja harvoin tai ei koskaan itsevarmaksi tunsivat itsensä 14 % nuorista.

Ennakkotunnilla tehdyssä kyselyssä omia päätöksiä asioista on kyennyt vastaajista tekemään koko ajan tai usein 70 % vastaajista. Silloin tällöin omia päätöksiä on kyennyt tekemään 24 % vastaajista ja harvoin tai ei koskaan 6 % vastaajista.

Rakastetuksi itsensä koko ajan tai usein koki tulevansa joka toinen nuori silloin tällöin 30 % ja harvoin tai ei koskaan rakastetuksi itsensä tunti 15 % vastanneista nuorista. Uusia asioita koko ajan tai usein kiinnostuneita oli 45 % vastaajista, silloin tällöin 41 % ja harvoin tai ei koskaan 14 % vastanneista. Kyselyn mukaan hyvällä tuulella on koko ajan tai usein 75 % nuorista, silloin tällöin 19 % ja harvoin tai ei koskaan 5 % vastaajista.

	Koko ajan	Usein	Silloin tällöin	Harvoin	En koskaan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	10 %	43 %	33 %	10 %	4 %
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	11 %	46 %	22 %	18 %	4 %
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	5 %	46 %	35 %	11 %	3 %
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	15 %	38 %	35 %	6 %	5 %
Minulla on ollut energiaa ylen määrin	9 %	46 %	30 %	11 %	4 %
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	10 %	44 %	32 %	10 %	4 %
Olen ajatellut selkeästi	15 %	54 %	24 %	3 %	4 %
Olen ollut tyytyväinen itseeni	23 %	39 %	28 %	8 %	3 %
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	19 %	38 %	27 %	13 %	4 %
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	18 %	46 %	23 %	10 %	4 %
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	24 %	46 %	24 %	4 %	3 %
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	25 %	29 %	30 %	9 %	6 %
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	11 %	35 %	41 %	9 %	5 %
Olen ollut hyvällä tuulella	15 %	61 %	19 %	3 %	3 %

Taulukko 1. Ennakkotunnin loppuraportin tulokset.

7.2 Purkutunti

Oheisessa taulukossa (Taulukko 2.) on esitetty purkutunnin kyselyn tulokset prosenttein. Vastaa-
taajia oli 79, heistä poikia oli 58 % ja tyttöjä 42 %.

Itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen ovat Camera obscura -toimintapäivän jälkeen tun-
teneet koko ajan tai usein 50 % vastaajista, silloin tällöin 40 % ja harvoin tai ei koskaan 10 %.

Hyödylliseksi toimintapäivän jälkeen ovat itsensä tunteneet 52 % vastaajista sekä rentoutu-
neiksi 56 % vastaajista. Silloin tällöin hyödylliseksi itsensä ovat tunteneet 33 % vastaajista sekä
rentoutuneiksi 56 %. Harvoin tai ei koskaan hyödylliseksi itsensä on tuntenut 14 % vastaajista,
rentoutuneeksi harvoin tai ei koskaan ovat tunteneet 12 % vastaajista.

Kiinnostuneita muista ihmisistä ovat aina tai usein olleet 60 % vastaajista purkutunnin jälkeen,
silloin tällöin 27 % sekä harvoin tai ei koskaan 12 % vastaajista.

Energiaa ylen määrin ovat vastaajat kokeneet omistavansa koko ajan tai usein 52 %. Silloin
tällöin energiaa ylen määrin kokevat 40 % vastaajista olevan. 8 % vastaajista kokee, että heillä
harvoin on tai ei koskaan ole ylen määrin energiaa.

Vastaajista 61 % kokee, että he koko ajan tai usein käsittelevät ongelmiaan hyvin ja 65 % kokee,
että he ovat ajatelleet selkeästi koko ajan tai usein. Silloin tällöin ongelmiaan hyvin käsittelee
27 % vastaajista ja selkeästi ajattelee 29 %. Harvoin tai ei koskaan käsittele ongelmiaan hyvin
12 % vastaajista ja selkeästi ajattelevat harvoin tai ei koskaan 6 %.

Vastaajista 57 % kokevat olevansa tyytyväisiä itseensä koko ajan tai usein. Silloin tällöin tyyty-
väisiä itseensä ovat 29 % vastaajista. Harvoin tai ei koskaan tyytyväisiä itseensä ovat 14 % vas-
taajista.

Läheisyyttä toisiin ihmisiin ovat tunteneet 61 % vastaajista aina tai usein. Silloin tällöin lähei-
syyttä toisiin ihmisiin ovat 27 % vastaajista tunteneet. Harvoin tai ei koskaan läheisyyttä toisiin
ihmisiin on tuntenut 12 % vastaajista.

Vastaajista 48 % on tuntenut olonsa itsevarmaksi koko ajan tai usein, omia päätöksiä asioista
on kyennyt tekemään 79 % vastanneista. 38 % vastaajista kokee olonsa itsevarmaksi silloin täl-
löin ja päätöksiä omista asioista ovat kyenneet tekemään silloin tällöin 17 % vastaajista. Harvoin
tai ei koskaan itsensä itsevarmaksi tuntevat vastaajista 15 % ja omia päätöksiä asioista ovat
harvoin tai ei koskaan kyennyt tekemään 4 % vastaajista.

52 % vastanneista kokee koko ajan tai usein, että heitä rakastetaan. Vastanneista 29 % kokee,
että heitä silloin tällöin rakastetaan. Harvoin tai ei koskaan rakkautta kokevat vastanneista 18
%.

Uusista asioista on ollut kiinnostunut aina tai usein 52 % vastaajista. Silloin tällöin kiinnostuneita uusista asioista ovat vastaajista 40 % olleet. Harvoin, tai ei koskaan kiinnostuneita, uusista asioista ovat 8 % vastanneista.

Hyvällä tuulella ovat vastanneista 63 % kokeneet olevansa aina tai usein. Silloin tällöin hyvällä tuulella kokevat olevansa 33 % vastaajista. Harvoin tai ei koskaan hyvällä tuulella kokevat olevansa 4 % vastaajista.

	Koko ajan	Usein	Silloin tällöin	Harvoin	En koskaan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	17 %	33 %	40 %	4 %	6 %
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	19 %	33 %	33 %	6 %	8 %
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	8 %	48 %	31 %	8 %	4 %
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	10 %	50 %	27 %	8 %	4 %
Minulla on ollut energiaa ylen määrin	15 %	37 %	40 %	6 %	2 %
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	15 %	46 %	27 %	6 %	6 %
Olen ajatellut selkeästi	15 %	50 %	29 %	4 %	2 %
Olen ollut tyytyväinen itseeni	15 %	42 %	29 %	8 %	6 %
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	15 %	46 %	27 %	6 %	6 %
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	13 %	35 %	38 %	13 %	2 %
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	19 %	60 %	17 %	2 %	2 %
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	17 %	35 %	29 %	10 %	8 %
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	10 %	42 %	40 %	4 %	4 %
Olen ollut hyvällä tuulella	13 %	50 %	33 %	2 %	2 %

Taulukko 2. Purkutunnin loppuraportin tulokset.

7.3 Tulosten vertailu

Ohessa vertaileva taulukko, josta näkee selkeästi tulosten eroavaisuudet (Taulukko 3).

Toiveikkaaksi itsensä tunsivat aina tai usein muutama prosentti enemmän vastaajista ennakkotunnin ja purkutunnin kyselyiden perusteella. Kyselyistä käy ilmi, että silloin tällöin toiveikkaaksi tunsivat purkutunnilla muutama prosentti enemmän kuin ennakkotunnilla. Määrä on laskenut muutamalla prosentilla, verraten ennakkotuntia ja purkutunnin kyselyn tuloksia siitä, kuinka monta vastaajaa ovat tai eivät ole tunteneet koskaan itseään toiveikkaaksi, tai ovat tunteneet niin harvoin. Toiveikkuus ei siis ole järkeä lisääntynyt, mutta toivottomuus on vähentynyt hiukan.

Hyödyllisyyden tunnetta aina tai usein kokevien määrä ovat ennakko- ja purkutunnin kyselyjen perusteella kasvaneet muutamalla prosentilla, silloin tällöin hyödyllisyyden tunnetta kokevien vastaajien määrä on kasvanut ennakkotunnista purkutuntiin reilulla kymmenellä prosentilla. Muutosta ei tapahtunut harvoin ja ei koskaan itseään hyödylliseksi tuntevien määrässä. Tästä voi päätellä sen, että hyödyllisyyden tunne on kasvanut toimintapäivän jälkeen.

Rentoutuneeksi usein tai aina itsensä tuntevien vastaajien määrä on ennakko- ja purkutuntien kyselyjen perusteella kasvanut muutamalla prosentilla. Silloin tällöin rennoksi itsensä tuntevien määrä on kasvanut parilla kymmenellä prosentilla ennakkotunnin ja purkutunnin kyselyjen mukaan. Harvoin, tai ei koskaan, rentoutuneeksi itsensä tuntevien osuus on vähentynyt hiukan. Tulosten mukaan rentoutumisen tunne on siis lisääntynyt toimintapäivän jälkeen.

Vastaajista muista ihmisistä koko ajan tai usein kiinnostuneiden määrä on ennakko- ja purkutunnin välillä reilulla kymmenellä prosentilla kasvanut. Silloin tällöin muista ihmisistä kiinnostuneiden vastaajien määrä on laskenut muutamalla prosentilla ennakkotunnista purkutuntiin. Harvoin, tai ei koskaan kiinnostuneiden, määrä on hiukan lisääntynyt sitten ennakkotunnin. Näistä arvoista voi päätellä sen, että osalla vastaajista ohjelma on saattanut kohentaa kiinnostuneisuuden tunnetta, mutta muutamilla kiinnostuksen tunne on saattanut ohjelman perusteella heiketä.

Energiaa usein tai koko ajan kokevien määrä on ennakkotunnista purkutuntiin vähentynyt yhdellä prosentilla. Kymmenellä prosentilla on energiataso jonkin verran korkea ennakkotunnista purkutuntiin nähden. Vastaajamäärä, joilla on silloin tällöin energiaa ylen määrin, on kasvanut ennakkotunnista purkutuntiin kymmenellä prosentilla. Niitä vastaajia, joilla energiaa on ylen määrin harvoin, tai ei koskaan, on purkutunnin kyselyn mukaan vähentynyt muutamalla prosentilla sitten ennakkotunnin kyselyn. Huolimatta pienestä prosenttimäärästä, joka on usein tai koko ajan energiaa kokevien vastaajien määrässä vähentynyt, on ylenmääräisen energian tunne selkeästi lisääntynyt raporttien mukaan ainakin silloin tällöin energiaa tuntevien osalta.

Vastaajista lähes kymmenen prosenttia enemmän vastasi purkutunnilla kuin ennakkotunnilla, että kokevat hoitavansa asiat hyvin usein tai koko ajan. Silloin tällöin asiat paremmin hoitavia oli purkutunnin raportin mukaan muutama prosentti vähemmän kuin ennakkotunnilla. Harvoin, tai ei koskaan hyvin asioita hoitavia, oli purkutunnilla muutamalla prosentilla vähentynyt kuin ennakkotunnilla. Näistä raportoinneista voi päätellä sen, että ohjelman jälkeen asioiden hoitamisen onnistuminen on kasvanut.

Vastaajista usein tai koko ajan selkeästi ajattelevia oli muutama prosentti vähemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin selkeästi ajattelevia vastaajia oli ennakkotuntiin nähden taas muutama prosentti enemmän kuin purkutunnilla. Harvoin, tai ei koskaan selkeästi ajattelevia, oli purkutunnilla yksi prosentti vähemmän kuin ennakkotunnilla. Tästä voi päätellä, että tilanne ennako- ja purkutunnin välillä ei ole muuttunut juurikaan.

Tyytyväisiä itseensä koko ajan tai usein tuntevia oli purkutunnilla kymmenen prosenttia vähemmän kuin ennako tunnilla. Silloin tällöin vastanneiden määrä ei juuri prosentuaalisesti muuttunut. Harvoin, tai ei koskaan itseensä, tyytyväisiä oli purkutunnilla muutaman prosentin enemmän kuin ennakkotunnilla. Tästä voisi päätellä, ettei tyytyväisyys itseän ole suuremmin muuttunut kyselyiden välillä, ennemminkin tyytyväisyys oli hieman laskenut.

Kyselyn mukaan toisia ihmisiä kohtaan läheisyyttä tunsu sama määrä ennako ja purkutunnilla. Silloin tällöin vastanneistakin määrä ei ollut muuttunut tuntien välillä. Harvoin toisia kohtaan läheisyyttä tunteneiden määrä oli purkutunnilla puolet vähemmän kuin ennakkotunnilla, ja en koskaan vastanneiden, määrä kasvoi parilla prosentilla. Tästä voisi päätellä, ettei tilanne ole juurikaan muuttunut. Kuitenkin, en koskaan vastanneiden, määrä on lisääntynyt jolloin, tilanne on saattanut huonontua.

Olonsa itsevarmaksi koko ajan tai usein oli purkutunnilla vastannut viisitoista prosenttia vähemmän kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin vastanneiden määrä nousi viidellä toista prosentilla. Harvoin, tai en koskaan itsevarmaksi, tuntevien määrä ei juuri muuttunut ennako- ja purkutuntien välissä. Tästä voisi päätellä, että tilanne on hieman huonontunut.

Omia itsenäisiä päätöksiä asioista vastausten mukaan koko ajan tai usein kykenee melkein kymmenen prosenttia enemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin omia päätöksiä on kyennyt purkutunnilla vastanneita melkein kymmenen prosenttia vähemmän kuin ennakkotunnilla. Harvoin, tai en koskaan vastanneiden, määrä laski parilla prosentilla ennakkotunnin ja purkutunnin välillä. Tästä voisi päätellä tilanteen parantuneen ennakkotunnin ja purkutunnin välillä.

Rakastetuksi tuntee viisi prosenttia vähemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin itsensä rakastetuksi tunteneiden määrä pysyi samana tuntien välillä. Harvoin, tai ei koskaan

itsensä rakastetuksi, tunsu itsensä pari prosenttia enemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Tilanne vaikuttaisi huonontuneen ennako ja purkutuntien välillä.

Uusista asioista on kymmenen prosenttia enemmän kiinnostunut vastanneista purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin vastanneiden määrä ei ole muuttunut tuntien välillä. Harvoin, tai en koskaan itsensä uusista asioista kiinnostuneeksi, kokeneiden määrä on kuusi prosenttia vähemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Tämä vaikuttaisi siltä, että tilanne on parantunut ja kyselyihin vastanneiden kiinnostus uusia asioita kohtaan on lisääntynyt.

Hyvällä tuulella vastanneista koko ajan tai usein on kolmesta prosentista vähemmän purkutunnilla kuin ennakkotunnilla. Silloin tällöin hyvällä tuulella vastanneiden määrä lisääntyi neljälätoista prosentilla purkutunnin ja ennakkotunnin välillä. Harvoin, tai en koskaan hyvällä tuulella, vastanneiden määrä laskee parilla prosentilla. Tästä voisi päätellä tilanteen hieman huonontuneen ennakkotunnin ja purkutunnin välillä.

	Koko ajan/ Usein Ennako- /Purkutunti (%)	Silloin tällöin Ennako- /Purkutunti (%)	Harvoin/En koskaan Ennako- /Purkutunti (%)
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	53/50	33/40	14/10
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	57/52	22/33	22/14
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	51/56	35/56	14/12
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	53/60	35/27	14/12
Minulla on ollut energiaa ylen määrin	55/52	30/40	15/8
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	54/61	32/27	14/12
Olen ajatellut selkeästi	70/65	24/29	6/6
Olen ollut tyytyväinen itseeni	62/57	28/29	10/14
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	57/61	27/27	17/12
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	63/48	23/38	14/15
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	70/79	24/17	6/4
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	54/52	30/29	15/18
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	46/52	41/40	14/8
Olen ollut hyvällä tuulella	76/63	19/33	5/4

Taulukko 3. Ennako- ja purkutuntien loppuraporttien tuloksia vertaileva taulukko.

8 Pohdinta

Seuraavaksi tarkastellaan tuloksia ja pohditaan opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi pohditaan opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä ongelmia. Kehitysideoita ja jatkotutkimusaiheita on esitetty Camera obscura -toimintamalliin liittyen.

8.1 Tulosten tarkastelua

Suurimmassa osassa kysymyksistä nuoret olivat vastanneet tilanteen parantuneen mielikuvaseikkailun jälkeen. Esimerkiksi itsenäiseen päätöksentekoon koki pystyvänsä suurempi osa toimintapäivän jälkeen kuin ennen. Myös toisiin ihmisiin tunnettiin läheisyyttä vastausten mukaan enemmän toimintapäivän jälkeen kuin ennen. Kokonaisuudessaan koko ajan tai usein vastanneiden määrä väheni toimintapäivän jälkeen noin prosentilla. Silloin tällöin vastanneiden määrä taas nousi toimintapäivän jälkeen noin viidellä prosentilla. Harvoin, tai ei koskaan vastanneiden, määrä väheni toimintapäivän jälkeen noin puolella prosentilla. Kyselyn neljästätoista väittämästä yhdeksässä tilanne oli kokonaisuudessaan vastausten perusteella parantunut, kolmessa huonontunut ja yhdessä tilanne vaikuttaisi pysyneen samana. Camera obscura -toimintamalli näyttäisi vaikuttavan positiivisesti nuorten mielenterveyteen jonkin verran näiden vastausten perusteella.

Tuloksia tarkastellessa vaikuttaa siltä, että toimintapäivä on saanut kyselyyn vastanneet nuoret miettimään asioitaan ja sitä, miten heillä menee. Toimintapäivä ei ole välttämättä suoranaisesti huonontanut nuorten positiivista mielenterveyttä, vaan he ovat alkaneet reflektoida omaa elämäntilannettaan ja huomanneet joihinkin kysymyksiin vastatessa, ettei positiivisuuden tila olekaan niin hyvällä mallilla, kuin ovat aiemmin ajatelleet. Esimerkiksi mittarin väittämässä olen ollut tyytyväinen itseäni, tilanne vaikuttaisi olevan huonompi toimintapäivän jälkeen kuin ennen. Samoin itsensä tunsu rakastetuksi ja on ollut hyvällä tuulella vähemmän vastaajista mielikuvaseikkailun jälkeen kuin ennen.

Kokonaisuudessa Camera obscura -toimintamalli vaikuttaisi olevan jokseenkin hyödyllinen nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Nuorten vastausten mukaan, heidän mielen hyvinvointinsa vaikuttaisi hieman parantuneen kyselyiden välillä. Tästä voisi päätellä toimintapäivän antaneen nuorille eväitä omien tunteidensa ja vahvuuksien tunnistamiseen.

8.2 Kokemus Camera obscura -toimintapäivästä

Toimeksiantajan ehdotuksesta opinnäytetyön tekijät kävivät tutustumassa Camera obscura toimintapäivään lokakuussa 2017. Toimintapäivä pidettiin eteläkarjalaisen kirkon tiloissa. Ensiksi kävimme tutustumassa mielikuvaseikkailuun, joka oli eräänlainen labyrintti sisältäen kertomuksen. Tämän jälkeen tutustuimme Ajatusten virta -tehtävään sekä osallistuimme Parkkihuoneeseen yhdessä erään eteläkarjalaisen koulun 9. luokan kanssa. Startti-huoneeseen meitä ei ohjattu lainkaan.

Mielikuvaseikkailussa kuljimme labyrintissa kuulokkeista kuuluvan kertomuksen johdolla. Tarinankertojan ääni tuntui kuuluvan keski-ikäiselle miehelle - hän kertoi subjektiivisesta näkökulmasta tarinaa vanhempiensa erosta. Kertojan mukaan eron alku oli hankalaa, mutta lopuksi kaikki kääntyi parhain päin. Tarina on samaistuttava etenkin, jos on itse käynyt läpi vanhempien eron; on mahdollista, ettei kokemattomat saa mielikuvaseikkailusta yhtä paljon irti.

Mielikuvaseikkailun jälkeen kävimme tutustumassa Ajatusten virta -tehtävään. Luimme Ajatusten virta -lomakkeen läpi, mutta emme täyttäneet sitä. Nuoret täyttivät Ajatusten virta -lomakkeen.

Viimeiseksi oli Parkkihuoneen vuoro, jolloin kokoonnuimme isoon tilaan yhdessä nuorten, opettajien ja ohjaajien kanssa. Nuorille annettiin tehtäväksi noutaa huoneen keskeltä parhaiten sen hetkisiä tunteita kuvaava valokuva. Me opinnäytetyön tekijät jättäydyimme tehtävän ulkopuolelle. Nuorille kuvien valitseminen tuntui olevan helppoa. Keskustelu kuvista ja ylipäättänsä päivän tunteista äityi kuitenkin osittain rönsyileväksi, jopa herjaavaksi puheeksi nuorten kesken. Tunteet olivat selkeästi pinnalla, mutta kiinnostuksen puute tehtävää kohtaan näkyi myös käyttäytymisessä. Ajankohta saattoi olla hankala, sillä oli maanantaiaamu. Lisäksi ylimääräisten henkilöiden (meidän) läsnäololla voi olla vaikutusta.

Kokonaisuudessaan toimintapäivästä jäi hiukan rikkonainen kuva, sillä emme osallistuneet toimintamallin kaikkiin osiin. Ennakko-, purkutunti sekä Startti-huone jäivät meidän osalta kokematta. Lisäksi ohjeistus jäi ohjaajien puolelta kokemuksemme mukaan lyhykäiseksi, sillä heillä oli silminnähdän kiire toteuttaa toimintapäivää nuorille. On mahdollista, että kokemus olisi ollut yhtenäisempi, mikäli olisimme osallistuneet kaikkiin toimintamallin toteutusosiin.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Me opinnäytetyön tekijät emme ole NMKY:n liiton tai eteläkarjalaisen koulutusjärjestelmän palkkalistoilla, emmekä saa myöskään korvausta tekemästämme opinnäytetyöstä. Kyselyyn vastataan anonymisti, joten vastaajan ei tarvitse pohtia seurauksia.

WEMWBS -mittari on Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa suunniteltu positiivista mielenterveyttä mittaamaan kehitetty mittari, ja siinä ei esitetä muihin asioihin liittyviä, turhia väittämiä. Mittari on myös luotettava, sillä se on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveysyksikön mielenterveyden edistämisen tiimin hallinnoima. (THL 2017.) Mittarikysely on sellainen, että siihen pystytään vastaamaan anonymisti ilman, että siitä voi päätellä vastaajan henkilöllisyyden. Tämä on tärkeää erityisesti siksi, kun kyseessä on nuoret, alaikäiset vastaajat. Anonymiteetti on tärkeää myös, koska mittarissa mitataan nuorten mielen hyvinvointia, joka on sensitiivinen aihe. Vanhemmat ovat tämän eteläkarjalaisen koulun rehtorin mukaan tietoisia

Camera obscura -toimintamallin toteuttamisesta sekä siihen liittyvästä WEMWBS -mittarista. Vaikka WEMWBS -mittari mittaa positiivisen mielenterveyden määrää kahdelta viimeiseltä viikolta, ei se vaikuta opinnäytetyön reliabiliuteen tai validiuteen, sillä toimintamallin tavoitteena on olla interventio, jonka avulla voi pyrkiä kasvattamaan positiivista mielenterveyttä.

On otettava huomioon, että vastaajat voivat vastata mittariin epätodennäköisesti eri syistä. Tällaisia syitä voivat olla muun muassa kiinnostuksen puute, tahallinen teko tai väärintulkinta. (Karjalainen 2015, 23.) Ennako- ja purkutuntien ajankohdat ovat toisistaan kaukana, joka voi osaltaan vaikuttaa tulokseen.

Ennako- ja purkutuntien loppuraporteissa käy ilmi, että poikien ja tyttöjen suhde on eri näissä raporteissa. Syytä ei ole eritelty, mutta hypoteettisesti se voi johtua esimerkiksi sairaustapauksista. Tämä kuitenkin osaltaan vaikuttaa tutkimuksen validiuteen.

Tutkimuksesta saatavien tulosten käyttökelpoisuus määräytyy siten, saadaanko vastaus esitettyyn tutkimusongelmaan, mikä on tulosten merkitsevyys todellisuudessa ja miten luotettavia tulokset ovat. Aineiston keruu, käytetyt mittarit ja aineiston käsittelyssä käytetyt menetelmät vaikuttavat luotettavuuteen. Kaikki nämä vaiheet ovat siis suoritettava onnistuneesti. Yleensä tutkimuksen luotettavuus jaetaan kahteen eri osa-alueeseen, joista käytetään termejä validiteetti ja reliabiliteetti. (Karjalainen 2015, 16.)

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoitus mitata. (Vilka 2007, 150). Tämä tarkoittaa sitä, että teoreettiset käsitteet on onnistuttu operationalisoimaan arkikielelle. Tutkimuksen validius on hyvä, jos tutkija ei ole joutunut tutkimuksessa esimerkiksi käsitteiden tasolla harhaan ja systemaattiset virheet puuttuvat. (Vilka 2007, 150). Koeasetelma tilanteena voi heikentää tutkimuksen ulkoista validiteettiä, esim. ihmisten käyttäytyminen tai tuntemukset voivat muuttua, kun he tietävät olevansa seurannassa (Karjalainen 2015, 16). Opinnäytetyössä käytetyssä mittarissa kysymykset ovat arkikielellä ja helposti ymmärrettävät. Me opinnäytetyön tekijät emme ole olleet mukana tekemässä WEMWBS -mittaria ja näin emme ole voineet vaikuttaa mittarissa käytettyyn kieleen ja käsitteisiin. Nuoret ovat kyselyyn vastatessa tietoisia siitä, että he ovat seurannassa.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Vilka 2007, 149). Reliabiliteetti tarkoittaa, että tulokset pysyvät mittauksesta toiseen. Tutkimus on luotettava, jos monesti toistetussa tutkimuksessa saadaan sama tulos, riippumatta tutkijasta. Reliabiliteettiä voidaan arvioida tutkimuksen aikana, sekä tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksen reliabiliteetissa tarkastellaan ennen kaikkea mittaukseen liittyviä asioita ja tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa. Tutkimuksen tarkkuudella tarkoitetaan, että tutkimukseen ei sisälly satunnaisvirheitä. (Vilka 2007, 149).

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus muodostuu sen validiuksesta ja reliabiliteetista. Kokonaisluotettavuus on hyvä, kun se edustaa perusjoukkoa ja mittauksessa on tapahtunut mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Uusintamittaus on hyvä keino tarkistaa tutkimuksen kokonaisluotettavuutta. Kokonaisluotettavuutta lisää myös muilta saadut kommentit. (Vilka 2007, 152).

Mittari on väline, jonka avulla määrällinen tieto tai sanallinen tieto saadaan määrälliseen muotoon siitä asiasta, jota tutkitaan. Käytännössä mittareina voi toimia kysely-, haastattelu- tai havainnointilomake. (Vilka 2007, 14). Kun mittari on validi, se mittaa juuri sitä mitä sen on tarkoitus mitata. (Karjalainen 2015, 23). Mittaamisella tarkoitetaan toimenpidettä, jossa ihmisten ominaisuuksia ym. henkilöihin liittyviä asioita tai luontoon liittyviä ilmiöitä määritetään luodulle mitta-asteikolle (Vilka 2007, 16). Tutkimusjoukon positiivisen mielenterveyden vahvistamista Camera Obscura -toimintamallin avulla mitataan WEMWBS -mittarilla (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale), joka on kehitetty Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa (Appelqvist-Schmidlechner 2015).

WEMWBS -mittari on tutkimusten mukaan herkkä vaihtelevaan sekä yksilön että yhteisön vastauksissa. WEMWBS - mittarin tulosten muuttumista on arvioitu muun muassa elämäntapa muutoshjelmissä, vanhemmuusohjelmissä, kognitiivisen psykoterapian internetversiossa ym. (Taggart ym. 2015, 25.) Mittari on kuitenkin luotettava, sillä se on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveysyksikön mielenterveyden edistämisen tiimin hallinnoima (THL 2017).

WEMWBS - mittaria on käytetty muun muassa skotlantilaisten hyvinvoinnin tason tutkimuksen yhteydessä (Scottish Health Survey) vuodesta 2008. Vuosina 2008 ja 2013 skotlantilaisten hyvinvoinnin tason pistemäärä oli keskiarvoltaan 50.0. Englantilaisten hyvinvoinnin arviointitutkimukseen on WEMWBS yhdistetty vuodesta 2010, jolloin tulokset ovat osoittaneet englantilaisten hyvinvoinnin tason pisteiden osalta olevan vuonna 2010 50.9, vuonna 2011 se oli 51.6 sekä vuonna 2012 se oli 52.4. (Taggart ym. 2015, ii.)

Bianco on pohtinut tutkielmassaan Performance of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) as a screening tool for depression in UK and Italy (2012) WEMWBS - mittarin käytettävyyttä masennuksesta kärsivien seulomiseen. Tulokset ilmaisevat, että WEMWBS - mittari todella olisi käytännöllinen myös masennuksen seulontaan (Bianco 2012, 63).

Sekä WEMWBS että SWEMWBS ovat mittareina todettu olevan kvantitatiivisesti toimivia myös silloin, kun pohditaan eri kulttuurien vaikutusta vastauksiin. On osoitettu, että mittari on vankka laajaltikin eri kulttuuriryhmien mielenterveyden tilanteen mittaamiseen. On kuitenkin tärkeää, että WEMWBS - mittari validoidaan ennen käyttöä eri kulttuuriryhmissä. Joillekin kulttuuriryhmille tarkoitettussa WEMWBS - mittarissa on väittämissä kuvattu eri tavalla, esimerkiksi "Olen tuntenut itseni rauhalliseksi (peace of mind)". (Taggart ym. 2015, 27.)

9 Kehittämissuhteita ja jatkotutkimusaiheita

Jatkossa voitaisiin tutkia sitä, kuinka Camera obscura -toimintamalli vaikuttaa 9-luokkalaisten päihdekäyttäytymiseen. Lisäksi jatkotutkimusaiheena voisi olla mielenterveyden edistäminen Camera obscura -toimintamallin avulla 7. -luokkalaisilla nuorilla. Lisäksi voitaisiin tutkia spesifimmin esimerkiksi sitä, kuinka Camera obscura -toimintamalli lisää nuoren itseluottamuksen tunnetta. Vanhempien mahdollista osallisuutta Camera obscura -toimintamalliin voisi myös miettiä ja kehittää. Vanhemmat voisivat myös saada eväitä nuorensa positiivisen mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen.

10 Lähteet

Painetut

Ahonen, T., Nurmi, J-E., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Viitattu 2.12.2017.

Karjalainen, L. 2015. Tilastotieteen perusteet. Viitattu 3.1.2018.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta: Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät. Viitattu 11.12.2017.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalisen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Viitattu 11.11.2017.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 2.1.2018.

Sähköiset

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Viitattu 20.10.2017. <https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS++Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08c72f6e834dd6>

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Viitattu 20.2.2018. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>

Camera obscura. 2016a. Arvo- ja terveystasvatusohjelma Camera obscura. Viitattu 30.11.2017. <http://www.cameraobscura.fi/131-arvo-ja-terveyskasvatusohjelma>

Camera obscura, 2016b. Ennakkotunti. Viitattu 9.1.2018. <http://www.cameraobscura.fi/125ennakkotunti>

Camera obscura, 2016c. Arvo- ja terveystasvatus -version materiaali. Viitattu 1.2.2018. <http://www.cameraobscura.fi/193-arvo-ja-terveyskasvatus-version-materiaali>

Camera obscura. 2016d. Yhteisö auttaa - nuori tulee nähdyksi 2016 -projektin loppuraportti. Viitattu 5.2.2018. <http://www.cameraobscura.fi/255-tunnetaitojen-harjoittelu-hyodyttaa>

Camera obscura. 2016e. Perehdytysmateriaali. Viitattu 16.12.2017. <http://www.cameraobscura.fi/166-perehdytysmateriaali>

Camera obscura. 2017a. Viitattu 26.6.2017. <http://www.cameraobscura.fi/>

Camera obscura. 2017b. Tuloksellisuus ja vaikuttavuusselvitys vuosilta 2015-2016. Viitattu

20.11.2017. <http://www.cameraobscura.fi/283-tvs-20152016>

Camera obscura. 2017c. Kokemuksellisuus. Viitattu 5.1.2018. <http://www.cameraobscura.fi/43-kokemuksellisuus>

Canada.ca. Government of Canada. 2016. Promoting positive mental health. Viitattu 02.02.2018. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/promoting-positive-mentalhealth.html>

Canadian Institute for Health Information. 2009. Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health. Viitattu 20.10.2017. https://cpa.ca/cpaside/UserFiles/Documents/Practice_Page/positive_mh_en.pdf

Huurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) THL. 2013. Nuorten mielen-terveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Viitattu 11.11.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1

Inkinen, A. Case-Camera obscura 2014. Arviointiraportti vuosien 2011-2014 toiminnasta. Helsinki. Kesäkuu, 2014. Viitattu 21.6.2017. <http://www.cameraobscura.fi/161-camera-obscuratukee-peruskoulun-kasvatustavoitteita>

Keyes, C., Simoes, E. 2012. To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. Viitattu 20.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477942/>

Keyes, C., Westerhof, G. 2009. Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. Viitattu 20.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866965/>

Nuortenmielenterveystalo.fi. Häiriöt ja ongelmat. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 12.11.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

Nyman. A. 2011a. Viitattu 7.1.2018. <http://www.cameraobscura.fi/28-kokemuksellinen-oppiminen>

Nyman. A. 2011b. Viitattu 7.1. 2018. <http://www.cameraobscura.fi/26-ker>

Nyman. A. 2011c. Viitattu 7.1.2018. <http://www.cameraobscura.fi/16-elamyspedagogiikka>

Ragonesi, M., Parsons, H. & Steward-Brown, S. 2013. The Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale compared to clinical observation made using the Association of University and Col-

lege Counseling Scale (AUCC): a preliminary analysis of change scores occurring during counseling. Viitattu 22.01.2018. https://warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/development/papers/margerita_aucc_analysis_3.pdf

Raising Children Network, the Centre for Adolescent Health. 2016. Pre-teen and teenage mental health. Viitattu 01.12.2017. http://raisingchildren.net.au/articles/mental_health_teenagers.html

Ryan, R. & Deci, E. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Viitattu 02.02.2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/afcb/f1160d553cbf129d78abec71dc78863f66df.pdf>

Sohlman, B., Immonen, T., Kiikkala, L. 2005. Ongelmallinen mielenterveys. Viitattu 10.11.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101669/052sohlman.pdf?sequence=1>

Taggart, F.; Stewart-Brown, S.; Parkinson, J. 2016. Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): User guide - Version 2. Viitattu 10.12.2017. <http://www.healthscotland.com/uploads/documents/26787-WEMWBS%20User%20Guide%20Version%202%20May%202015.pdf>

THL. 2017. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 12.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

THL. 2017. Positiivinen mielenterveys. Esitys positiivisesta mielenterveydestä ja positiivisen mielenterveyden mittarista. Kaija Appelqvist-Schmidlechner, erikoistutkija, FT LAMI-tiimikokous 8.6.2015. Viitattu 25.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

WHO. Adolescent development. Viitattu 15.12.2017. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/

WHO. 2016. Mental Health: strengthening our response. Viitattu 15.12.2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

WHO. 2005. Promoting mental health: concepts, emerging evidence and practice. Viitattu 20.10.2017. http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

YMCA Finland- NMKY Suomi. Nuorisotoiminta. 2017. Viitattu 17.1.2018. <http://www.ymca.fi/nuorisotoiminta/>

Öystilä, S. 2003. Toiminnallisen opetuksen perustan rakentajia - John Dewey, Kurt Lewin, Jacob Levy Moreno, David Kolb ja Jack Mezirow. Artikkeliteoksessa Poikela E. & Öystilä S. (toim.) Yliopistopedagogiikkaa kehittämässä - kokeiluja ja kokemuksia. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 2.1.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201309101351>

Julkaisemattomat

Kurkela. 1.9.2017. Viitattu kappaleessa 4.4. Opettajien ja ohjaajien perehdytys Camera obscura -toimintamallissa.

11 Liitteet

Taulukko 1. Ennakkotunnin loppuraportin tulokset.	25
Taulukko 2. Purkutunnin loppuraportin tulokset.	28
Taulukko 3. Ennako- ja purkutuntien loppuraporttien tuloksia vertaileva taulukko.	32
Liite 1: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale: mittari Likert-asteikossa	43

Liite 1: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale: mittari Likert-asteikossa

VÄITELAUSE	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi.	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä.	1	2	3	4	5
Minulla on ollut energiaa ylen määrin.	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin.	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi.	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi.	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan.	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista.	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella.	1	2	3	4	5