

Heli Kalluinen

# NUOREN MINÄPYSTYVYYDEN TUKE- MINEN AMMATILISESSA KOULUTUK- SESSA

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Nuorisokasvatuksen johtamisen ja kehittämisen koulutus  
(ylempi AMK)

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Nuorisokasvatuksen johtaminen ja kehittäminen YAMK
Tekijä	Heli Kalluinen
Työn nimi	Nuoren minäpystyvyyden tukeminen ammatillisessa koulutuksessa
Toimeksiantaja	OppilaitosFoorumi Varsinais-Suomi
Vuosi	2024
Sivut	49 sivua, liitteitä 14 sivua
Työn ohjaaja	Pekka Penttinen

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten nuorten minäpystyvyyttä voidaan tukea ammatillisessa koulutuksessa. Tutkimusten mukaan nuorten hyvinvointi on romahtanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Monet opettajat ovat uuden asian edessä, miten kohdataan ahdistunut, masentunut ja yksinäinen nuori.

Tein opinnäytetyöni osana Varsinais-Suomessa toimivaa OppilaitosFoorumia, jossa sopijapuolina on kaksitoista ammatillisten koulutuksen järjestäjää sekä Turun ammattikorkeakoulu Oy. Osapuolten välillä tehdyn sopimuksen tarkoituksena on edistää ja kehittää opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamista Varsinais-Suomessa.

Tutkimuksellisenä kehittämistyönäni olen tehnyt nuorelle tehtäväkirjan, joka on ennen kaikkea tarkoitettu nostattamaan opiskelijan minäpystyvyyttä ja samalla auttamaan opettajaa ymmärtämään opiskelijan tuntemuksia ja ajatuksia.

Pyysin arviointipalautetta tehtäväkirjan tehtävistä asiantuntijoilta, jotka työskentelevät päivittäin nuorten opiskelijoiden kanssa ja näin tiedostavat opiskelijoiden mahdolliset haasteet. Asiantuntijoita oli yhteensä kaksitoista ja he olivat ammatillisen koulutuksen erityisopettajia, kuraattoreita sekä tutkintoon valmentavan koulutuksen (tuvan) opettajia. Arviointipalautteesta etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini sisällönanalyysin avulla. Tavoitteenani oli selvittää, onko tehtäväkirja tarpeellinen, ovatko tehtävät tarpeeksi monipuolisia ja millaisissa ohjaustilanteissa tehtäväkirjaa kannattaa käyttää. Sisällönanalyysin avulla selvitin myös tehtäväkirjan mahdollisia muutos- ja kehitysehdotuksia.

Arviointipalautteen perusteella tehtäväkirjaa pidetään tarpeellisena. Vastaajat kokivat, että tehtävien avulla on helpompaa ottaa puheeksi vaikeita asioita opiskelijoiden kanssa. Asiantuntijoiden mielestä tehtäväkirja sopii opiskelijoille, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi, masentuneiksi ja epämotivoituneiksi. Tehtävien tekeminen auttaa opiskelijaa, jolla on mennyt usko itseensä ja omiin vahvuuksiinsa. Tulevaisuudessa tehtäväkirjaa voisi kehittää laajemmaksi kokonaisuudeksi lisäämällä tehtäviin erilaisia toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä.

**Asiasanat:** ammatillinen koulutus, minäpystyvyys, motivaatio, masennus, tehtäväkirjat

Degree title	Nuorisokasvatuksen johtaminen ja kehittäminen YAMK
Author	Heli Kalluinen
Thesis title	Supporting young people's self-efficacy in vocational education and training
Commissioned by	OppilaitosFoorumi Southwest Finland
Time	2024
Pages	49 pages, 14 pages of appendices
Supervisor	Pekka Penttinen

## ABSTRACT

The aim of the thesis was to explore how the self-efficacy of young people can be supported in vocational education. According to earlier research, the well-being of young individuals has declined over the past decade. Many teachers face the challenge of how to address anxious, depressed, and lonely students.

The thesis involved collaboration with the OppilaitosFoorumi in Southwest Finland a consortium of twelve vocational education providers and Turku University of Applied Sciences. The purpose of the forum was to promote and enhance the competence of teaching and guidance staff in the Southwest Finland region.

As a developmental part of the thesis, a workbook for young students was developed. The primary purpose of this workbook is to enhance students' self-efficacy and help teachers understand the feelings and thoughts of students. Feedback on the workbook tasks was requested from experts who work daily with young students and are thus aware of potential challenges faced by students. A total of twelve experts, included special education teachers, counselors, and teachers from preparatory education programs. The feedback was analyzed using content analysis. The objectives were to determine the necessity of the workbook, assess the diversity of tasks, and identify suitable counselling situations for using the workbook. Additionally, potential suggestions for developing the workbook were sought.

Based on the feedback, the workbook is considered necessary. Respondents found that the tasks facilitate discussing difficult issues with students. The experts believe that the workbook is suitable for students who feel lonely, depressed, or demotivated. Completing the tasks helps students who have lost confidence in themselves and their strengths. In the future, the workbook could be expanded by adding various interactive and participatory exercises.

**Keywords:** vocational education, self-efficacy, motivation, depression, workbooks

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISEN TARVE MINÄPYSTYVYYDEN TUKEMISESSA.....	7
3	NUORTEN HYVINVOINTI OSANA MINÄPYSTYVYYTTÄ.....	9
3.1	Kehittyvä nuori.....	9
3.2	Masennus nuoruusiässä.....	10
3.3	Nuoren uupuminen.....	13
3.4	Yksinäinen nuoruus.....	15
3.5	Nuoren opiskelumotivaatio.....	17
4	MINÄPYSTYVYYS NUORUUSIÄSSÄ.....	20
4.1	Nuoren minäpystyvyyden kehittyminen.....	20
4.2	Minäpystyvyyden neljä tahoa.....	22
4.3	Minäpystyvyyteen liittyvät prosessit.....	24
5	NUOREN MINÄPYSTYVYYDEN TUKEMINEN AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA.....	26
5.1	Nuoren kehittyvä resilienssi.....	26
5.2	Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjausteoria minäpystyvyyden tukemisessa ...	27
5.3	Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus opettajan työkaluna minäpystyvyyden tukemisessa.....	28
6	TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ MINÄPYSTYVYYDEN TUKEMISESSA....	30
6.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö prosessina.....	30
6.2	Kehittämistehtävä ja kehittämisprosessin eteneminen.....	34
6.3	Tehtäväkirjasuunnitelman arviointipalaute.....	38
6.4	Tehtäväkirjan jalkauttaminen opiskelijoille.....	44
7	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	48

## LIITTEET

Liite 1: Tehtäväkirjan nimiehdotukset, tekstit ja tehtävät

Liite 2: Sähköposti asiantuntijoille palautteen keräämiseen

Liite 3: Alkuperäisdatan pelkistäminen

## 1 JOHDANTO

Ammattikoulun tyttöjen ahdistuneisuus on kaksinkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2013 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä 18 % ammattikoulussa opiskelevista tytöistä koki ahdistusta, vuonna 2023 samainen luku oli 34 %. Opettajat ovat uuden asian edessä, miten kohdataan ahdistunut, masentunut ja yksinäinen nuori. Miten opettajat pystyvät tukemaan nuoren minäpystyvyyden kasvua?

Nuoruusiässä nuori ottaa suuria askeleita tunteiden sääntelyssä, itsenäisessä toiminnassa ja kognitiivisessa suorituskyvyssä (Ranta ja ym. 2023, 15). Opiskelun aikana nuorelle muodostuu käsitys minäpystyvyydestä ja itsetunnosta, jotka vaikuttavat myös opiskelijan tulevaan ammatti-identiteettiin. Koulupäivien aikana opettajien pitääkin pystyä luomaan opiskelijoille onnistumisen kokemuksia, joka parantamaan nuoren minäpystyvyyttä.

Luokassa pitää olla myös sellainen ilmapiiri, että siellä uskaltaa epäonnistua, niin opiskelija kuin opettajakin. Mikään ei ole niin opettavaista opiskelijalle kuin huomata, että opettajatkin tekevät virheitä, mutta ne pystytään korjaamaan, vaikka yhdessä opiskelijoiden kanssa. Opiskelijan vahvuuksien löytäminen on myös tärkeää, jotta pystytään tuottamaan opiskelijalle onnistumisia ja parantamaan opiskelijan minäpystyvyyttä. (Pajares 2006, 347–348.)

Opettaja pystyy omalla ohjauksellaan vaikuttamaan nuoren minäpystyvyyteen. Opettajan kannustavalla otteella opiskelija uskaltaa poistua omalta turvalliselta alueeltaan ja kokeilla uusia asioita, samalla opiskelijan minäpystyvyys kasvaa. Minäpystyvyyden kasvuun vaikuttavat muun muassa seuraavat asiat: aiemmat onnistumiset, mallioppiminen, ulkopuolelta saatu palaute sekä tunteet ja niiden tulkinnat (Aro ja ym. 2014, 16).

Hyvät sosiaaliset suhteet opiskelukavereihin ovat rakennusaine nuoren minäpystyvyyden parantamiseen ja koulussa viihtymiseen. Näiden muodostuminen alkaakin ryhmäytymisestä ja siitä, että sosiaalisten suhteiden muodostumista ei saa jättää pelkästään nuorten varaan vaan opettajan pitää tukea niitä joka käänteessä. Opettajien pitää pystyä mahdollistamaan opiskelijoiden toisiinsa

tutustuminen ohjatusti. Näitä mahdollisuuksia pitää olla ympäri vuoden niin tunneilla kuin välitunneilla.

Yksilöllisten erojen vuoksi on mahdotonta, että kaikki olisi aina kiinnostuneita kaikista tehtävistä ja sellaisten tehtävien tuottaminen olisi opettajaltakin mahdotonta. Opettajan tehtävänä onkin siis kannustaa ja tukea opiskelijoita tunnistamaan omat mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Luoda sellainen oppimisympäristö, jossa vahvuuksia pääsee hyödyntämään ja kehittämään ja samalla kasvattamaan minäpystyvyyttä.

Tutkimuksellisen kehittämistyöni lähestymistavaksi valitsin konstruktivisen tutkimuksen. Kehittämistehtäväni tuotoksena tulen laatimaan nuorten minäpystyvyyttä parantavan tehtäväkirjan, joka on ennen kaikkea tarkoitettu masentuneille, uupuneille ja yksinäisille opiskelijoille, jotta he pystyisivät näkemään taas valonpilkahduksia synkän tunnelin päässä. Tehtäväkirja helpottaa myös opettajia lähestymään ahdistunutta nuorta ja tehtävien kautta ehkä ymmärtämään opiskelijan tuntemuksia ja ajatuksia.

## **2 KEHITTÄMISEN TARVE MINÄPYSTYVYYDEN TUKEMISESSA**

Olen toiminut kohta neljätoista vuotta erityisopettajana ammatillisessa oppilaitoksessa ja nähnyt muutoksen opiskelija-aineksessa sekä huomannut, miten nuorten minäpystyvyys on heikentynyt. Raison seudun koulutuskuntayhtymän toimintakertomuksessa vuodelta 2022 todetaan, että nuorten yhteishaun kautta tulleiden ikäluokassa on levottomuutta ja osaamisvajetta. Toimintakertomuksessa kerrotaan myös, että erityistä tukea tarvitsevien määrä on ollut nousussa ja vuonna 2022 erityisen tuen osuus on ollut 10,33 % kaikista opiskeluoikeuksista. (Raison seudun koulutuskuntayhtymä 2022.) Yle on uutisoinut, miten joka kymmenes opiskelija jättää ammattikoulun kesken. Ahdistuneisuus on lisääntynyt huomattavasti opiskelijoiden keskuudessa. Suurin syy keskeyttämisiin onkin sosiaaliset ja mielenterveydelliset syyt, mikä kiellii nuorten heikentyneestä minäpystyvyydestä. (Korpela & Talasterä 2024). Muutoksen huomaa myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyissä vuodelta 2023. Kouluterveyskyselyä on toteutettu vuodesta 1995 lähtien. Kyselyyn ovat vastanneet perusopetuksen 4., 5., 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat.

Vertailin muutosta nimenomaan ammattikoulun tyttöjen ja poikien osalta vuosina 2013-2023.

Kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta koki vuonna 2013 ammattioppilaitoksen ty-  
töistä 18 % ja pojista 7 %. Vuonna 2023 lukemat olivat tytöillä 34 % ja pojilla 8  
%. Tytöillä siis ahdistuneisuus on melkein kaksinkertaistanut, mutta pojilla py-  
synyt melkein samalla tasolla. Terveystilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi  
koki vuonna 2013 tytöistä 28 % ja pojista 15 %. Vuonna 2023 lukemat olivat  
tytöillä 40 % ja pojilla 20 %. Tyttöjen terveyden tila on siis huonontunut huo-  
mattavasti kymmenen vuoden aikana. Kipua niskassa tai hartioissa viikoittain  
koki vuonna 2013 tytöistä 50 % ja pojista 20 %. Vuonna 2023 tytöistä 63 % ja  
pojista 30 %. Näitä lukuja nostaa varmasti puhelimen käyttö ja vähentynyt lii-  
kunta. Koulunkäynnistä pitäminen oli pysynyt suurin piirtein samoissa luke-  
missa vuosien aikana. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vikki, Jokela, Laukkarinen &  
Paananen 2014, 19-39; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2023.)

Osallisuus on nuorten mielestä huonontunut vuosien aikana. Vuonna 2013 se  
oli tytöillä 50 % ja vuonna 2023 se oli 5 %. Itsensä yksinäiseksi koki vuonna  
2013 tytöistä 5 % ja pojista 10 %. Vuonna 2023 poikien luku oli pysynyt sa-  
mana, mutta tyttöjen luku on monikertaistanut ollen 26 %. Hyvä keskusteluyh-  
teys vanhempiin oli pysynyt samana vuosien saatossa. 30 % pojista ja tytöistä  
ajatteli, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempiinsa. Koulukiusaami-  
sessa oli noin kahden prosentin nousu vuosien aikana ja se oli vuonna 2023  
noin 4 % tytöillä ja pojilla. Päihteiden käyttö oli muuten pääasiassa laskenut,  
paitsi nuuskan käyttö oli noussut ammattikoulun poikien keskuudessa. Arkisin  
alle kahdeksan tuntia nukkuvia nuoria on noin 50 % ja se on pysynyt vuosien  
aikana samana. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vikki, Jokela, Laukkarinen & Paa-  
nanen 2014, 19-39, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2023.)

Myös Opetus- ja kulttuuriministeriössä on huomattu, että nuorten hyvinvointiin  
ja minäpystyvyyden parantamiseen pitää kiinnittää huomiota. Valtakunnalli-  
sessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa (VANUPO) onkin keskiössä se,  
miten nuoren elämän merkityksellisyyttä vahvistetaan. Ohjelma kattaa kaikki  
alle 29-vuotiaat nuoret, mutta painottuu erityisesti 12–25-vuotiaiden nuorten  
elinolojen kehittämiseen. VANUPO:n pääteemoja ovat nuorten syrjäytymisen  
ehkäiseminen ja osallisuuden vahvistaminen. VANUPO:n tehtävänä on muun



muassa vahvistaa nuorten mielenterveyttä, taata nuorelle riittävä tuki matkalla aikuisuuteen, kehittää moniammatillista yhteistyötä ammatillisessa koulutuksessa sekä parantaa nuorten ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Nuorten hyvinvointi ja minäpystyvyyden tunne on romahtanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Opettajat ovat uuden asian edessä, miten kohdataan ahdistunut, masentunut ja yksinäinen nuori. Kehittämistehtäväni tuotoksena onkin tarkoitus tehdä nuorten minäpystyvyyttä parantava tehtäväkirja, jossa paneudun seuraaviin nuoren tunne-elämään vaikuttaviin aiheisiin: positiiviset asiat ja ajatukset, ahdistuksen sietäminen, voimanlähteet, ihmissuhteet, hyvän mielen tuojat, omat arvot ja tunteet, ystävyys, ajankäyttö ja tulevaisuus. Tehtäväkirja on ennen kaikkea tarkoitettu nostattamaan opiskelijan minäpystyvyyttä, mutta samalla se auttaa opettajaa ymmärtämään opiskelijan tuntemuksia ja ajatuksia.

### **3 NUORTEN HYVINVOINTI OSANA MINÄPYSTYVYYTTÄ**

#### **3.1 Kehittyvä nuori**

Mielenterveys on olennainen osa nuoren hyvinvointia, terveyttä ja minäpystyvyyttä. Mielenterveyttä edistävät muun muassa hyvä itsetunto ja terveelliset elämäntavat. Nuoren mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat mieluisat harrastukset, taito sopeutua uusiin tilanteisiin ja kyky puhua omista tunteistaan ja tunnistaa niitä. Nuoren elämässä tapahtuu monia muutoksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Psyykinen kehitys etenee yleensä fyysisistä kehitystä hitaammin ja saattaa siksi aiheuttaa joskus nuorelle taantumista lapsenomaiseen käytökseen, mikä saattaa aiheuttaa myös mielenterveyden haasteita. Nuoren tunne-elämä on myös suuressa kuohunnassa ja suhtautuminen seksuaalisuuteen, kaveripiiriin, vanhempiin ja omaan persoonaansa saattaa muuttua. (Tikkanen & Härkönen 2019, 37.)

Nuoruusikä jaetaan yleensä kolmeen ajanjaksoon eli kehitysvaiheeseen, joilla jokaisella on omat ominaispiirteensä. Varhaisnuoria ovat 12–14-vuotiaat, keskinuoruus on 15–17-vuotiaat ja 18–22-vuotiaat elävät myöhäisnuoruutta. Varhaisnuoruuden vaihe sisältää eniten fyysisiä muutoksia (hormonituotanto, ulkonäkö). Tämä ikä on myös kaikista kuohuttavin vaihe, jolloin mielialat ja

käytös vaihtelevat hyvin nopeasti. Keskinuoruudessa haasteita tuovat koulutautuminen, valmistuminen työelämään ja itsenäistyminen. Tunnekuohut ovat kuitenkin tässä kohtaa jo hieman laantuneet eikä nuori ole niin impulssiherkkä. Tämä saattaa olla hankalinta aikaa vanhempien kannalta, koska nuori voi olla vetäytynyt eikä puhu asioistaan enää kotona. Myöhäisnuoruuden aikana nuori tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Käytös alkaa tasaantumaan ja nuori muuttaa pois kotoa ja itsenäistyy. Aivojen kehitys jatkuu koko nuoruusiän, viimeisimpänä kehittyä tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen säätelyyn osallistuvat aivot toiminnon alueet. Siksi nuoren tunnetilat ja niiden vaihtelut näkyvät nopeasti käyttäytymisessä. Tunnekuohujen tasaantuminen ja oman toiminnan pohdinta tapahtuvat vasta myöhäisnuoruudessa. Kaikilla nuorilla ei kuitenkaan tunnekuohuja tule ja toisilla ne voivat tulla myöhemmin. (Eltonen 2008, 18-19.)

Nuoruusiässä liittyy myös vahvasti identiteetin muodostuminen. Identiteetti tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään ja sen perustana ovat ihmisen persoonalliset ominaisuudet, jotka muovautuvat vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Muovautuminen tapahtuu erehdysten ja onnistumisten kautta. Identiteetin kehitykseen kuuluu vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien etsimistä, kokeilemistä, valintojen tekemistä ja niihin sitoutumista. Identiteetti rakentuu sisäisesti sekä sosiaalisesti muiden kanssa toimimalla. Identiteetti eli minäkuva vastaa kysymyksiin millainen minä olen ja mikä minusta voi tulla. Minäkuva kehittyä ja muuttuu koko elämän ajan muilta ihmisiltä saadun palautteen mukaan. (Santalampi 2024).

### **3.2 Masennus nuoruusiässä**

Nuoruusiässä nuori ottaa suuria askeleita tunteiden säätelyssä, itsenäisessä toiminnassa ja kognitiivisessa suorituskyvyssä. Tämä tapahtuu suurelta osin ikäistensä kanssa ja heidän tuellaan, samaan aikaan nuori tarvitsee kuitenkin vielä vanhempien tukea ja neuvoja. Vähitellen nuoren merkityksellisimmät ihmissuhteet siirtyvät perheen ulkopuolelle ja nuori viettää yhä enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Kun kaverisuhteet ovat myönteisiä, edistävät ne hyvinvointia ja mielenterveyttä, niiden puute taas muodostaa riskin nuoren hyvinvoinnille ja saattaa estää jopa kasvun etenemisen. Uudet kokemukset, myönteiset sekä kielteiset, vaikuttavat suuresti nuoren mieleen ja itsetuntoon. Nuoren

jääminen yksin ikätovereiden ulkopuolelle on selkeä riski mielialan alentumiselle. Nuoren joutuminen kiusatuksi tai sosiaalisesti eristetyksi ikätoverien ryhmästä vahingoittaa nuoren hyvinvointia ja mielenterveyttä. Nuoren identiteetti kehittyy, kun nuori samaistuu ikätovereihinsa, niin hyvässä kuin pahassa. Nuoret pohtivat paljon minkälaisen kuvan he antavat itsestään ja ovat erittäin haavoittuvia. (Ranta, Kontunen & Marttunen 2023, 15-17.)

Masennus-sanalla on monia merkityksiä ja se aiheuttaa usein sekaannuksia. Tämä johtuu siitä, että masennus on yksi perustunne. Kuka tahansa voi olla surullinen tai alakuloinen hetkellisesti, mutta masennus on kuitenkin sairauden oire. Yleisesti ajatellaan, että masennus tarkoittaa hetkellistä alakuloa tai menetykseen liittyvää tunnetilaa. Tällainen hetkellinen masentunut tai alakuloinen mieliala ei edellytä mitään hoitoa, vaan se on elämään kuuluvaa normaalia mielialan vaihtelua. Pidempään kestävä masentunut mieliala kertoo mielenterveyden häiriöstä. Masennustilasta kärsivän toimintakyky heikkenee, se voi uusiutua helposti ja tuottaa inhimillistä kärsimystä masentuneelle ja läheisille. (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 10.)

Suru on ihmisen kasvua tukeva prosessi elämän pettymyksissä ja luonnollinen reaktio menetykseen. Sureva ihminen ei menetä yhteyttä toisiin ja tietää, että suru menee ohi ja pystyy vielä iloitsemaan. Vakavasti masentunut ihminen ei usein pysty kokemaan surua, eristäytyy omaan maailmaansa ja uskoo depression jatkuvan ikuisesti kuin aika olisi pysähtynyt eikä enää ikinä pystyisi tuntemaan iloa. Surussa korostuvat elämälle tärkeät asiat ja surevan itsetunto ei ole heikentynyt, toisin kuin masentuneella. Masentuneella häviää elämän merkitys ja masentunut kokee itsensä kelvottomaksi. Surussa on kyky toimia, mutta masennus on lamaannus. Masennus saa usein alkunsa jostakin kriisistä, vaikeasta uupumisesta, pettymyksestä tai siitä, että on tullut syvästi loukatuksi. Masentunut mieliala saattaa kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Masennusdiagnoosin perusteena on, että mielialan alentumisen on kestävä vähintään kaksi viikkoa. Masennuksen oireina ovatkin esimerkiksi uupumus, unihäiriöt, keskittymiskyvyttömyys ja minäpystyvyyden heikentyminen. Se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään, niin työntekoon kuin ihmissuhteiden ylläpitämiseen, arjesta selviytymiseen ja itsestä huolehtimiseen. (Kampman ja ym. 2017, 11.)

Miksi ihminen sitten masentuu? Siihen ei ole yhtä syytä vaan siihen vaikuttavat psykologiset, biologiset ja sosiaaliset tekijät. Jos elämässä sattuu ikäviä asioita mihin ei voi itse vaikuttaa tai kuormittavuus ja stressi kasvavat liian suureksi, voi ihminen masentua. Jos elämän kriisejä ja vaikeuksia ei ole pystytty käsittelemään, kulkevat ne mukana ja saattavat altistaa masentumiselle. Ihmissuhteet ovat myös tärkeässä osassa masennuksen syntymiselle. Turvalliset ihmissuhteet antavat puskurin elämässä eteen tuleville vaikeuksille ja kriiseille. (Kampman ja ym. 2017, 12.)

Nuoret ovat alttiimpia kokemaan masennusoireita kuin lapset ja aikuiset, masennuksen ja normaalin mielialan vaihtelun erottaminen ei ole aina helppoa. Normaalisti kehittyvän nuoren mielialavaihtelut eivät kestä pitkään eivätkä ne vaikuta nuoren koulunkäyntiin tai kaverisuhteisiin. Jos mielialavaihtelut ovat voimakkaita, ne kestävät pitkään, vaikuttavat koulunkäyntiin, ystävyyssuhteisiin sekä toimintakyvyn heikkenemiseen, viittaavat ne kliiniseen häiriöön. Nuoren masennuksen ensioireita voivat olla esimerkiksi keskittymisvaikeudet, häiriökäyttäytyminen, itkuherkkyys, ärtyneisyys, mielihyvän menetys tai hän voi olla herkkä kritiikille. (Ranta ja ym. 2023, 29.)

Masennusepäilyn herättyä tulee nuoren psykososiaalinen tilanne arvioida kokonaisuudessaan yhdessä nuoren ja huoltajien kanssa. Mitä varhaisemmin masennus tunnistetaan, sitä parempi ennuste on masennuksen kestosta, uusiutumisen ja nuoruusiän kehityksen jatkumisen mahdollistamisesta. Masennusdiagnoosi perustuu aina kliiniseen haastatteluun ja diagnoosin asettaa lääkäri yhdessä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Nuorten masennuksen hoitoon on olemassa hyviä keinoja, mutta hoitoon hakeutumisen viive on pitkä ja vain noin puolet masennusta sairastavista nuorista pääsee hoitoon. Nuorten hakeutuminen hoitoon masennuksen vuoksi on lisääntynyt viime vuosina. Syitä ei tähän tiedetä tarkalleen, mutta ajatellaan, että masennusoireiden tunnistaminen niin kouluterveydenhuollossa kuin vanhempienkin kesken on parantunut. (Ranta ja ym. 2023, 22-33.)

Masentuneen opiskelijan opettaminen vaatii paljon kärsivällisyyttä, inhimillisyyttä ja ymmärrystä. Opiskelijan opinnot etenevät opiskelijan omassa tahdissa ja välillä opiskelut voivat sujua tosi hyvin, jolloin saattaa opettajalle tulla käsitys, että kaikki hyvin ja häneltä voi vaatia normaalia suoritusta. Opiskelijan

tila saattaa kuitenkin muuttua päivässäkin ja silloin opettajan pitää pystyä huomiomaan nämä pienetkin muutokset ja reagoida niihin nopeasti. Opiskelijan pitää pystyä luottamaan siihen, että saa koulussa opettajalta sekä moniammatilliselta verkostolta tukea tarvittaessa. Yhteistyö koulun ja kodin välillä on todella tärkeää, jotta kummatkin osaavat vaatia ja tukea samoissa asioissa. (Lämsä 2011, 72-73).

### **3.3 Nuoren uupuminen**

Monet suomalaisnuoret ovat kuormittuneet koulutyöstä ja eivät viihdy koulussa. Koulu on kuitenkin tärkeä kehitysympäristö nuorelle. Koulu, opiskelu ja koulumenestys vaikuttavat nuoren käsitykseen omasta hyvinvoinnistaan ja minäpystyvyydestään. Koulu-uupumus on stressioireyhtymä, joka muodostuu kolmesta tekijästä: uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä suhtautumisesta koulunkäyntiin ja riittämättömyyden tunteesta opiskelijana. (Rievinen & Vähäkylä 2013, 242-248.)

Uupumus tai alun perin loppuun palaminen on ollut tutkijoiden sanastossa vuodesta 1974. Silloin kuvailtiin uupumustilaa motivaation menettämisenä, tunteiden kuihtumisena ja kyynisyyden kasvuna. Pitkään uupumista pidettiin vain työelämän ilmiönä ja vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana on alettu tutkia myös opiskelijoiden uupumista. On huomattu, että uupua voi missä vain työssä tai opiskelussa, jos työolot ovat pitkään huonot tai muut elämän kuormitustekijät ylittävät ihmisen selviytymisvoimavarat. (Uusitalo-Arola 2019, 25-30.)

Uupumus on salakavalasti kehittyvä kehon, mielen ja toiminnan häiriötila, jonka oireet pahenevat, mitä pidemmälle uupumus etenee. Käytännössä ennen reipas opiskelija, joka on kävellyt koululle, ei nyt jaksaa mennä kouluun, vaikka hänet vietäisiin autolla sinne ja sängystä nouseminenkin on suuri ponnistus. Uupumisen diagnosointi on vaikeaa, koska sitä ei saa selville laboratoriokokeilla ja muut ruumiilliset sairaudet pitää ensin karsia pois ennen kuin voidaan varmistaa, että kyseessä on uupumus. Paras tiedonlähde on kuitenkin ihminen itse ja hänen oma kuvauksensa siitä, miten hän jaksaa ja miten hän oireilee. (Uusitalo-Arola 2019, 25-30.)

Uupumista ei pidetä Suomessa itsenäisenä sairautena eikä siksi siitä yksinään voida kirjoittaa sairauslomaa. Kokemuksien mukaan uupumus on aivan jotain muuta kuin tavanomainen väsymys. Silloin kehon kyky vastata haasteisiin lamaantuu ja pahimmillaan jopa romahtaa. Monet ovat kuvailleet uupumista kuin putkessa kävelemistä, menet koko ajan syvemmälle putkeen ja pian näet takanasi vain kaukaisuudessa hämmöttävän putken pään. Uupumus kehittyy hiipimällä ja yksilö sopeutuu uusiin tilanteisiin, kunnes on liian myöhäistä. Siksi on tärkeää, että tarkkailee itseään ja ensimmäinen uupumisen merkki onkin, että kaikki tekeminen muuttuu suorittamiseksi. Kun työ muuttuu suorittamiseksi, motivaation työntekoon katoaa. Toinen merkki on, kun ei enää anna parasta itsestään ja luovuus kuihtuu. Kolmas on se, kun miettii elämänmuutossuunnitelmia. Lähtisikö töistä, vaihtaisiko opiskelulinjaa, tulisipa jokin lievä sairaus, jotta voi jäädä pois töistä. Tyypillisiä oireita ovat muistin ja keskittymisen ongelmat, univaikeudet, erilaiset kivut, sydämen rytmihäiriöt, jatkuva flunssa, ahdistus, masennus ja kaiken kaikkiaan negatiivisten ajatusten lisääntyminen. (Uusitalo-Arola 2019, 25-30.)

Jatkuva väsymys ei helpotu lepäämällä tai nukkumalla, siihen ei auta, vaikka lepää talviloman, vaan nuori tuntee itsensä loman jälkeenkin uupuneeksi. Väsymys kehittyy pikkuhiljaa, kun nuori ponnistelee pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman tuloksia. Nuori kyynistyy koulunkäyntiin, kun koulutyön merkitys häviää ja koulutyö ei ole enää mielekästä. Mielekkyyden katoaminen voi johtua esimerkiksi siitä, että nuori ei pysy opettavien asioiden perässä tai hän ponnistelee koulun eteen, mutta saa huonoja arviointeja. Nuori kokee riittämättömyyttä koulua kohtaan. Hän tuntee kouluun liittyvän itsetunnon ja minäpystyvyyden laskeneen ja hän ajattelee olevansa tehoton sekä tuntee itsensä ulkopuoliseksi koulussa. Näihin asioihin vaikuttaa se kuinka paljon nuori saa aikaiseksi tunteilla ja kotona. (Rievinen & Vähäkylä 2013, 242-248.)

Uupumus ei uhkaa kaikkia opiskelijoita, vaan opettajan pitäisi pystyä tunnistamaan ja huomioimaan eri tavalla opiskeluun suhtautuvat ja motivoituneet nuoret. Miksi osalla opiskelijoista on vaikeuksia sitoutua opiskeluun ja motivoitua siitä? Pitäisi pystyä tunnistamaan opiskelijat, jotka ovat vaarassa keskeyttää opinnot ja erota koulusta. Näiden opiskelijoiden kohdalla pitäisi pystyä kiinnittämään huomiota koulunkäynnin mielekkyyteen ja saada heidät sitoutumaan koulunkäyntiin. Opiskelijan vahvuuksien löytäminen on tärkeää, jotta

pystytään tuottamaan opiskelijalle onnistumisia ja parantamaan hänen minäpystyvyyttään. Osalle nuorista kasaantuu enemmän ongelmia ja silloin heidät pitää pystyä ohjaamaan matalalla kynnyksellä tuen pariin. Toiminta ei myöskään saa olla liian suorituskeskeistä ja keskinäistä vertailua painottavaa. Tällaisessa ilmapiirissä saattaa väsyä ja ahdistua nekin opiskelijat, joille koulunkäynti on ollut mielekästä. Oppimista, asioista keskustelemista ja yksilöllisyyttä korostava luokkaympäristö on hyödyllinen kaikille opiskelijoille. Nuoria pitää muistaa tukea nivelvaiheissa, koska suuret muutokset tuovat haasteita nuoren elämään. Koulu-uupumus voidaan kuitenkin muuttaa kouluinnoksi mahdollistamalla nuorelle tunteen, että hän saa aikaan tärkeitä asioita, pystyy vaikuttamaan elämäänsä eikä jää yksin. Tukemalla nuorta muutoksissa pystytään parantamaan myös nuoren minäpystyvyyttä. (Rievinen & Vähäkylä 2013, 248-254.)

### **3.4 Yksinäinen nuoruus**

Yksinäisyys ilmiönä on kiinnostanut vuosikymmenten ajan monen tieteenalan edustajia. Yksinäisyys nähdään ei-toivottuna asiana, yhtenä sosiaalisen syrjäytymisen muotona, josta pyritään pääsemään eroon. Yksinäisyys on jopa määritelty sairaudeksi, johon liittyy muun muassa koulukiusaamista ja opiskeluongelmia. Nuoren näkökulmasta yksinäisyys nähdään raskaimpana syrjään joutumisen muotona. (Hyvärinen 2008, 84.) Yksinäisyys on monimuotoista ja sen syntyyn vaikuttavat monet asiat. Yksinäisyyden ymmärtäminen auttaa meitä ehkäisemään yksinäisyyttä ja auttamaan yksinäisyydestä kärsiviä. Tapoja auttaa pitää olla monenlaisia, koska kaikki auttamismenetelmät eivät sovi kaikille. (Heiskanen & Saaristo 2011, 59.)

Yksinäisyys on negatiivinen olotila. Se on lamaannuttava olotila, jossa ei ole ketään kenen kanssa puhua tai ketään kenen uskot jakavan samanlaisen ajatusmaailman ja tunteet. Yksinäisyyttä on myös se, kun seisoo koulunpihalla isossa luokkakaveriringissä, mutta tuntee itsensä ulkopuoliseksi ja ryhmään kuulumattomaksi. Tai se, kun on sukulaisten, työkavereiden tai luokkalaistesi kanssa ruokapöydässä eikä ole mitään sanottavaa. Yksinäisyydessä voi tuntea pakokauhua ja toivoa, että olisi mieluummin yksin kuin ryhmässä, johon ei koe kuuluvansa. (Junttila 2015, 13.) Yksinäisyys ei kuitenkaan ole sama kuin yksin oleminen. Yksin oleminen on fyysistä, kun taas yksinäisyys on

psykkistä yksinäisyyttä: tunnetta siitä, että kukaan ei välitä, ei ole kiinnostunut eikä halua viettää aikaa kanssasi. Juuri tämä psyykinen yksinäisyys aiheuttaa ihmisille fyysisien ja psyykkisten sairauksien kasaantumista. Yksinäisyyden kokemisella on suunnaton negatiivinen voima. (Junttila 2015, 19.) Yksinäisyyden ikävistä vaikutuksista suurin on se, että siitä on vaikea päästä eroon (Junttila 2015, 74). Ajatus siitä, ettei osaa olla muiden kanssa kasvaa, samalla itseluottamus ja itsearvostus laskee. Ulkopuolelle jääneelle nuorelle tulee ennako-odotus, että ei hän pääse mukaan kaveriporukkaan, vaikka kauniisti pyytäisi. Tällaisen ajatuksen kanssa on vaikeaa jaksaa – tai uskaltaa – edes yrittää. Tällaiseen kehään joutumisen huono puoli on se, että se jatkaa nuoren ulkopuolisuuden vahvistamista ja minäpystyvyyden laskua. Hyvä puoli tässä on se, että kehässä on monta kohtaa, johon opettajan tai aikuisen on mahdollista puuttua. (Junttila 2015, 80.)

Turun yliopistossa on tehty tutkimuksia lasten ja nuorten yksinäisyydestä. Alla on keskeisimpiä havaintoja vuosilta 1999–2015 kerätystä aineistosta yksinäisyyden yhteyksistä oppimiseen, hyvinvointiin sekä psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Yläasteikäisillä nuorilla yksinäisyys vaikuttaa voimakkaimmin:

- masennukseen ja itsetuhoiseen käytökseen
- koulu-uupumiseen
- sosiaaliseen ahdistukseen
- vähäisempiin harrastuksiin
- päihdekokeiluihin suuremmilla annoksilla.

Vaikka ongelma olisi ollut alun perin ”vain” yksinäisyys, saa se ympärillensä myös edellä mainittuja ongelmia. Yhdestä ongelmasta tulee useita, pienistä murheista suuria, kouluarkea haittaavia vaikeuksia. (Junttila 2015, 95-96.)

Miten opettajat ja aikuiset sitten pystyvät ehkäisemään nuorten yksinäisyyttä? Kaikki alkaa ryhmäytymisestä ja siitä, että sosiaalisten suhteiden muodostumista ei saa jättää pelkästään nuorten varaan, vaan opettajan pitää tukea sitä joka käänneessä. Opettajien pitää pystyä mahdollistamaan opiskelijoiden toisiinsa tutustuminen ohjatusti. Näitä mahdollisuuksia pitää olla ympäri vuoden niin tunneilla kuin välitunneilla. Tärkeää on myös, että opettaja määrää pari- ja ryhmätöihin osallistujat, jotta joku ei aina jää yksin. Opettajien on tärkeää huomioida yksinäiset opiskelijat tunneilla, koska he jäävät helposti muiden äänekäämpien jalkoihin. Luokkatyöskentelyssä yksinäisyyden ehkäisyn keinoina nähdään muun muassa seuraavia asioita:



- Kysy opiskelijalta ”Mitä kuuluu?” ja varaa aikaa vain hänelle.
- Puhu vaikeistakin asioista suoraan.
- Tuo esiin nuoren vahvuuksia.
- Ole kiinnostunut opiskelijan kiinnostuksenkohteista.

Yksinäisyys on mahdollista selättää, mutta vastuuta ei saa jättää yksin nuorelle. (Junttila 2015, 180-186.)

### **3.5 Nuoren opiskelumotivaatio**

Kun nuoren opiskelumotivaatio on hyvä, hän on motivoitunut opiskelemaan ja käymään koulussa, mutta jos se on heikentynyt, näkyy se opiskelijan jaksamisessa ja koulunkäynnissä (Salmela-Aro 2018, 9-10). Motivaation perustana on aina motiivit. Motivaatio on psykologinen prosessi, joka tarkoittaa käyttäytymistä ja motiivi on konkreettinen syy käyttäytymiselle. Motivaatiot tarkoittavat ihmisen haluja, tarpeita, palkkioita ja rangaistuksia. Motiivit voidaan jakaa kahteen, kaikilla lajeilla oleviin ensisijaisiin motiiveihin ja vain ihmisillä olevan toissijaiseen motivaatioon. Ensisijaisia motiiveja ovat esimerkiksi nälkä, jano ja uni sekä suojan etsiminen, itsensä puolustaminen ja vaaran pakeneminen. Nämä ovat prosesseja, joiden avulla laji varmistaa yksilön ja lajin selviytymisen. Toissijaiset motivaatiot liittyvät ihmisen kasvuun oppimiskokemusten kautta ja ne kehittyvät ihmisten kanssakäymisten avulla. Ne aktivoivat ja ohjaavat käyttäytymistä, mutta eivät ole välttämättömiä selviytymiselle. Toissijaisia motiiveja ovat esimerkiksi valta, saavutukset ja kuuluminen tiettyyn ryhmään. (Hongisto-Peltomaa 2023, 52-55.)

Kaikki motivoituvat, kun saa itse päättää tekemisistä ja toiminnan syy kumpua sisältä. Jos taas on jokin ulkoinen pakko tai paine tehdä asia tietyllä tavalla, kiinnostus ja into asian viemiseen loppuun on heikko. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio mielletään usein synonyymiksi käsitteelle kiinnostus, kun on kiinnostunut sisäinen motivaatio korkealla. Sisäinen motivaatio kytkeytyy omiin arvoihin ja on osin elinympäristön muovaama. Koulutus on hyvä esimerkki tällaisesta. Oppija, joka on kasvanut oppimista arvostavassa ympäristössä, ei koe vahvaa innostusta esimerkiksi matematiikan laskuja ratkaistessaan, mutta hän pitää matematiikan laskujen ratkaisemista tärkeänä tulevaisuuden koulutussuunnitelmien kannalta. Tavoite on hänelle tärkeä, vaikka siihen liittyvät tehtävät eivät välttämättä olisikaan niin innostavia ja hauskoja. (Vasalampi 2022, 21-27.)

Yksilöllisten erojen vuoksi on mahdotonta, että kaikki olisi aina kiinnostuneita kaikista tehtävistä ja sellaisten tehtävien tuottaminen olisi opettajaltakin mahdotonta. Lapsena toimintaa ohjaa uteliaisuus ja luovuus, luontainen halu kehittyä ja oppia. Leikkiessään lapsi saakin monia taitoja, joita hän tarvitsee aikuisena. Iän myötä valitaan sellaisia harrastuksia, joista saadaan palkinto ja nauhinto. Aikuisena valtaosa tavoitteista on alun perin ulkoa annettuja. Kuten kouluttautuminen, töiden tekeminen ja perheen perustaminen, useimmat omaksuvat nämä omikseen, mutta on aina poikkeuksia. (Vasalampi 2022, 21-27.)

Sisäinen motivaatio on yhteydessä parempaan suoriutumiseen. Se saa yksilön liikkeelle ja ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sitoutumaan tehtävään. Hyvä sisäinen motivaatio on myös positiivisessa yhteydessä opiskelijoiden oppimistuloksiin, työntekijöiden tuottavuuteen ja minäpystyvyyden kasvuun. Se on myös vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen. Mikäli halu parantaa yksilön hyvinvointia ja terveyttä kumpuaa hänestä itsestään, on muutos todennäköisempää ja pysyvämpää kuin ulkoa päin asetetussa tavoitteessa. Sisäisen motivaation tavoitteiden saavuttaminen lisää elämäntyytyväisyyttä ja ruokkii sisäistä motivaatiota seuraavissakin tavoitteissa. Sisäistä motivaatiota voidaan ruokkia eri tavoilla. Ympäristö pitää olla sellainen, jossa voidaan kokea omaehtoisuutta, saada kokemus osaamisesta sekä saada kokemus siitä, että kuuluu yhteen muiden ihmisten kanssa. Toisaalta sisäinen motivaatio saadaan myös murskattua esimerkiksi uhkailemalla, määräämällä, painostamalla tai takarajoja asettamalla. (Vasalampi 2022, 21-27.)

Ulkoiseksi motivaatioksi kutsutaan motivaatiota, kun se ei ole lähtöisin itsestä ja omista ajatuksista vaan ulkopuolelta. Tällöin kohdataan ulkoista painetta tai toivotaan saavan jokin palkkio toiminnasta. Itse toiminta tai tehtävä ei ole mielenkiintoista tai mielihyvää tuottavaa, vaan toiminnalla saavutetaan jotain muuta. Harva esimerkiksi nauttii siivouksesta, mutta puhtaasta kodista kaikki pitävät. Melkein kaikki motiivit sisältävä ulkoista ja sisäistä motivaatioita. Esimerkiksi jos vanhempi lupaa maksaa lapselleen hyvistä koenumeroista, on kokeisiin lukeminen osittain ulkoista motivaatiota, mutta osittain myös sisäistä. Yleensä nuori kuitenkin toivoo saavansa hyvän numeron, nyt siinä on vain pieni ulkoinenkin kannuste. Ulkoisiin motiiveihin kuuluvat myös ympäristön arvot ja normit. Kun yksilö sisäistää omikseen, hän työskentelee sinnikkäästi

niiden eteen, vaikka ne eivät aina tuottaisikaan mielihyvää. (Vasalampi 2022, 27-32.)

On olemassa ulkoisia motiiveja, joista kumpuava toiminta on tavallisesti kielteisesti yhteydessä lopputulokseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Tällöin toiminta on ehkä läheisten mielyttämistä, palkkion toivossa olemista tai rangais-  
tuksen välttämistä. Jos tällaiset asiat pääsääntöisesti säätelevät toimintaa, ei omille toiveille ja unelmille ole sijaa, vaan yksilö pyrkii selviytymään ja vastaa-  
maan ulkopuolelta tuleviin uhkiin. Tällainen on henkisesti raskasta ja haitallista hyvinvoinnin kannalta. Opiskelijoilla tällaisen ulkoisen motiivin on todettu lisää-  
vän käytösongelmien riskiä. Lapsena toimintaa ohjaa pääosin sisäsyntyinen motivaatio. Esimerkiksi lasten koulu-ura, sisäsyntyinen motivaatio oppimiseen ja koulunkäyntiin hiipuu kouluvuosien edetessä ja motiivit muuttuvat ulkoisiksi. Aikuisena ei välttämättä edes eroteta mitkä motiivit toimintaa ajavat. (Vasalampi 2022, 27-32.)

Opiskelijan sisäisen motivaation ja psykologisten perustarpeiden tukeminen edistää parhaiten opiskelijan oppimista ja kouluun kiinnittymistä. Johnmarshall Reeve kollegoineen on tutkimuksessa (Vasalampi 2022, 81-82) todennut ole-  
van kahdeksan keinoa, jotka erityisesti parantavat opiskelijan sisäistä moti-  
vaatiota:

- opiskelijoiden aito kuuntelu
- annetaan opiskelijoille mahdollisuus valita oma tapa tehtävän ratkai-  
suun ja työskentelyyn
- ajan antaminen opiskelijan puheelle
- kiitos ja kannustus edistymisestä
- sinnikkyyteen kannustaminen
- avun tarjoaminen oppimisprosessin haastavissa kohdissa
- opiskelijoiden kysymyksiin ja kommentteihin reagointi
- kiinnostus opiskelijoiden näkökulmiin ja kokemuksiin.

Johnmarshall Reeven tutkimuksessa myös löydettiin kuusi käytännettä, jotka heikensivät opiskelijoiden autonomian kokemusta:

- oppimateriaalia seurataan tarkasti
- ei anneta opiskelijalle mahdollisuutta omaan pohdintaan vaan annetaan suoraan ratkaisut ja vastaukset
- oikeiden vastausten kertominen ilman, että annetaan opiskelijalle mah-  
dollisuus omaan oivaltamiseen
- suorat ohjeet ja komennot
- opettajalähtöisyys keskusteluissa ja toimintatavoissa
- kontrolloiva puhetapa. Opettaja käyttää paljon sanoja ”pitää” ja ”täytyy”.

Opettajan tehtävänä onkin siis kannustaa ja tukea opiskelijoita tunnistamaan omat mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Luoda sellainen oppimisympäristö, jossa vahvuuksia pääsee hyödyntämään ja kehittämään. Samalla vahvistuu myös nuoren minäpystyvyys. (Vasalampi 2022, 77-84.)

## **4 MINÄPYSTYVYYS NUORUUSIÄSSÄ**

### **4.1 Nuoren minäpystyvyyden kehittyminen**

Nuorelle muodostuu opintojen aikana käsitys minäpystyvyydestä ja itsetun-  
nosta, joka vaikuttaa myös opiskelijan tulevaan ammatti-identiteettiin ja itse-  
varmuuteen asiantuntijan roolissa. Tarkastelen asiaa sosiokognitiivisen teo-  
rian osa-alueen, minäpystyvyyden, kautta. Teorian kehitti Albert Bandura, joka  
julkaisi ensimmäisen sitä käsittelevän kirjan Social learning theory vuonna  
1977. Minäpystyvyys on laajalti tutkittu inhimillisen toimijuuden osatekijänä.  
Siihen liittyvää tutkimusta sovelletaan sekä yleisen elämänhallinnan että yksit-  
täisempien elämänalueiden, kuten hyvinvoinnin, oppimisen, urasuunnittelun  
sekä ammatillisen identiteetin muodostumisessa. (Bandura 1989, 1175.)

Sosiokognitiivisen teorian mukaan ihmisen toimijuus perustuu vuorovaikutuk-  
seen, jossa osapuolina ovat toiminta itse, ympäristö ja toimijan omat  
kognitiiviset ja affektiiviset prosessit sekä muut henkilökohtaiset tekijät. Miten  
ihminen siis arvioi omia kykyjään toimia ja suoriutua tilanteista, ikään kuin luot-  
tamus omiin kykyihin. (Bandura 1989, 1175.) Ihminen on tyypillisesti itseor-  
ganisoitua, itsereflektiivinen ja itseään säätelevä olento. Ihmisen toimijuus ki-  
teytyy neljän eri tekijän ympärille. Näitä ovat itsereaktiivisuus, ennustaminen,  
tarkoituksellisuus ja itsereflektiivisyys. Itsereaktiivisuus tarkoittaa sitä, miten  
tulevaisuuden ennustamiseen perustuvat suunnitelmat laitetaan käytäntöön eli  
miten motivoitutaan tulevaisuuden tarkoituksiin ja ennustuksiin. Ennustami-  
sessa katsotaan tulevaisuuteen keskittyvään toimintaan, mietitään toiminnan  
mahdollisia seurauksia ja niiden suhdetta asetettuun tavoitteeseen. Ennusta-  
misella onkin suuri vaikutus valintoihin ja motivaation syntyymiseen. Tarkoituk-  
sellisuus on sitoutumista nykyhetkeen ja tulevaisuuden tapahtumiin. Itsereflek-  
tiivisyys tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy arvioimaan ja tarvittaessa muutta-  
maan ajatteluaan ja toimintaansa. (Bandura 2006,6–11.) Näistä tekijöistä,  
jotka liittyvät vahvasti toisiinsa, muodostuu yksilön usko omaan kykyynsä sää-  
dellä elämäänsä vaikuttavia tapahtumia (Bandura 1989, 1175). Yksilöllä oleva

käsitys omista kyvyistään tuottaa, organisoida ja toimeenpanna tietynlaista toimintaa kutsutaan minäpystyvyydeksi. Minäpystyvyys ei siis ole taitojen mittamista vaan uskoa käyttää niitä taitoja. (Bandura 1997, 37.)

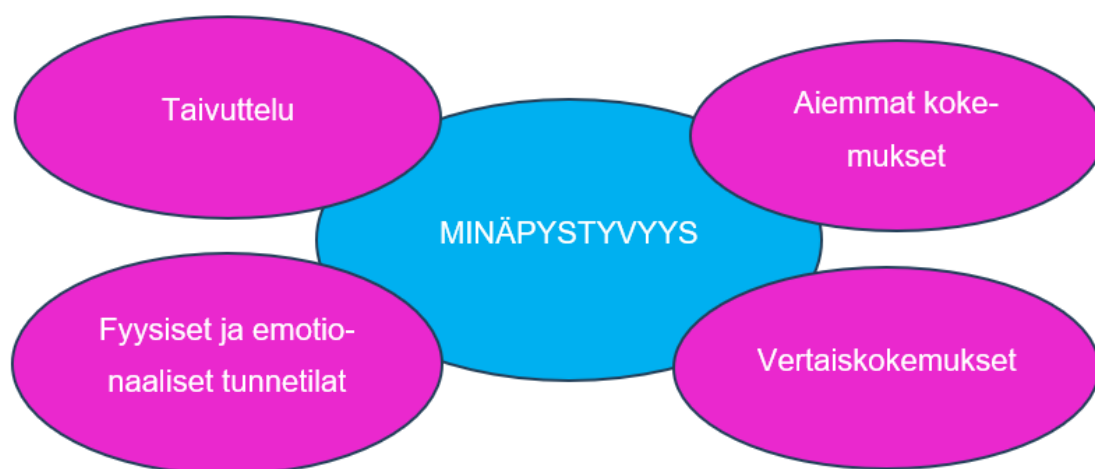
Minäpystyvyys on usein tulevaisuuteen liittyvää, koska tunne pystyvyydestä syntyy jo ennen toimintaa (Zimmermann 2000, 84). Vaikka ihmisellä olisi hyvä minäpystyvyyden tunne, ei se silti tarkoita sitä, että hän tietäisi mitä pitäisi tehdä. Se ei myöskään ole taito, jonka ihminen hallitsee, vaan se on yksilön henkilökohtainen käsitys minäpystyvyydestään. Minäpystyvyyttä ei pidä sekoittaa itsetuntoon, itseluottamukseen tai tulosodotukseen. (Zimmermann 2000, 85–86.) Minäpystyvyys on yksilön käsitys kyvyistä, joilla hän saavuttaa tietyn suoritustason ja tulosodotuksen toiminnassaan. Tulosodotus on arvio toimintojen seurauksesta, yksilön käsitys siitä, miten hän suoriutuu tietystä toiminnosta. Henkilöllä, jolla on hyvä minäpystyvyys odottavat hyvää suoritusta ja positiivisia tuloksia, kun taas heikommalla minäpystyvyydellä varustetut henkilöt epäilevät itseään ja odottavat keskinkertaisia tai huonoja ja negatiivisia tuloksia. Jos pystytään vaikuttamaan siihen, miten arvioidaan henkilön suoriutuvan, pystytään vaikuttamaan myös siihen, millaisen tuloksen he arvelevat saavuttavansa. (Bandura 1986, 392–393.)

Kun yksilön minäpystyvyys on vahva, hän ei karta vaikeitakaan tehtäviä. Sitoutuminen on vahvaa ja vastoinkäymiset vain vahvistavat sitä. Hän kokee pystyvänsä kontrolloimaan elämäänsä, riski stressiin ja mahdollisuus sairastua masennukseen pienenee. Vahva minäpystyvyys nähdään myös toiminnan edistäjänä ja yksilön haluna kehittää itseään. Ihmisillä, joilla on heikko minäpystyvyys, pyrkivät välttämään tilanteita, joissa heidän olisi ylitettävä kykynsä tai jouduttava kehittämään itseään. Yksilölle pitää antaa mahdollisuus onnistua niin, ettei hänelle anneta kaikkea valmiina, vaan annetaan työkalut tehtävän tekemiseen sekä palautetta suorituksesta työskentelyn aikana sekä sen jälkeen. (Bandura 1997, 39.) Suorituksen taso voi vaihdella huonosta erinomaiseen saman tehtävän ja saman henkilön kohdalla riippuen yksilön henkilökohtaisista uskomuksista. (Bandura 1986, 390). Opiskelijoiden minäpystyvyykokemukset liittyvät vahvasti aikaisempiin kokemuksiin tehtävästä suoriutumisesta, mutta niihin voidaan vaikuttaa esimerkiksi opiskelumenetelmiä muuttamalla (Zimmermann 2000, 89). Minäpystyvyyden kehittymisen kannalta

tuloksekkaimpia ovat ne tilanteet, joissa haasteet ovat olleet hieman suurempia kuin mihin yksilö olisi kuvitellut pystyvänsä (Bandura 1986, 393).

## 4.2 Minäpystyvyyden neljä tahoja

Kuvassa yksi käsitellään minäpystyvyyteen vaikuttavaa neljä tahoja: omat aiemmat kokemukset, vertaiskokemukset, taivuttelu sekä fyysiset ja emotionaaliset tunnetilat. Näiden kautta saadusta tiedosta yksilö muodostaa itsestään tulkintoja, niiden luonne riippuu persoonallisista, sosiaalisista sekä tilanetekijöistä. (Bandura 1997, 79-80.)



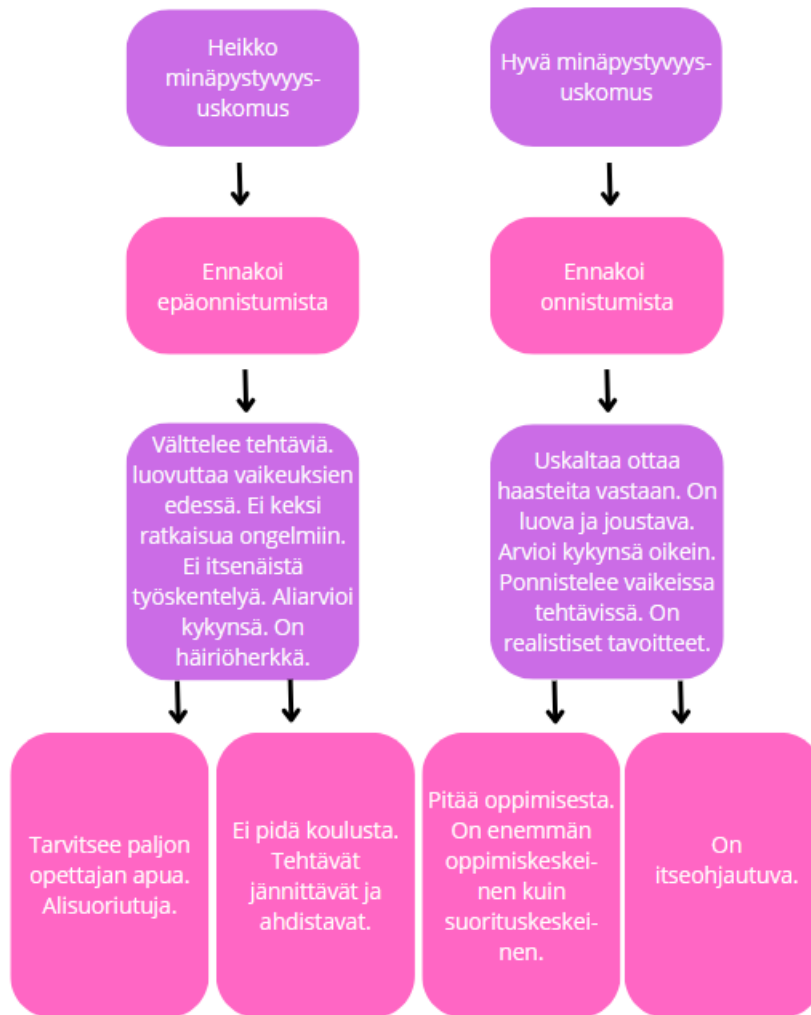
Kuva 1. Minäpystyvyyden lähteet Banduran (1997) mukaan

Aiemmat kokemukset ovat vahvin minäpystyvyyden kasvattaja. Aiemmat onnistumiset kasvattavat uskoa itseensä ja haastavistakin tehtävistä suoriutuminen vahvistaa minäpystyvyyttä, toisaalta epäonnistumiset taas heikentävät sitä. Jos nuori onnistuu liian helposti, odottaa hän aina helppoja ja nopeita ratkaisuja ja tulevaisuudessa saattaa lannistua helpommin vaikeiden haasteiden edessä. Minäpystyvyyden tunnetta vahvistaakin onnistumisen kokemukset, joiden eteen on joutunut ponnistelemaan ja tekemään töitä. (Bandura 1997, 80–86.) Koulumaailmassa opiskelijoiden pitää saada onnistumisen kokemuksia tietyntilanteista ja tehtävistä, jotta opiskelijan minäpystyvyys nousee. Tehtävät eivät saa olla liian helppoja eivätkä liian hankalia, jotta opiskelija ei lamaannu ja masennu. Opettajan pitää ohjata opiskelijaa suhtautumaan epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin joustavasti. Oppilaan tekemiin virheisiin pitää suhtautua taidolla ja rohkaista opiskelijaa näkemään virhe osana suoritusprosessia, josta voidaan ottaa oppia seuraava kertaa varten. (Pajares 2006, 345.)

Opiskelija havainnoi luokkakavereidensa onnistumisia sekä epäonnistumisia ja vertaa itseään näihin kokemuksiin. Vertaiskokemukset ovat hyviä silloin, kun yksilö on epävarma omista kyvyistään. Muiden onnistuminen vahvistaa yksilön omaa uskoa suoritukseen. Sijaiskokemukset voivatkin joko nostaa tai laskea minäpystyvyyttä. (Bandura 1997, 86-87.) Opettaja opettaa opiskelijoille sitkeyttä ja vaikeuksista selviämistä omien ja opiskelijoiden virheiden kautta. Jos opettaja tekee virheen, myöntää hän sen ja korjaa virheen, vaikka yhdessä opiskelijoiden kanssa. Tämä viestittää opiskelijoille, että virheitä tulee ja saa tulla, niistä päästään yli ja niistä opitaan. Kilpailuun kannustavat arvioinnit ja tasoryhmät tuhoavat opiskelijan minäpystyvyyttä, varsinkin jos opiskelija ei ole akateemisesti taitava. Parhaimpiin tuloksiin päästään yksilöllistämällä tehtävänannot ja ohjeistukset. (Pajares 2006, 347-348.)

Taivuttelulla tarkoitetaan ulkopuolisten ihmisten antamaa sanallista palautetta tai sosiaalista vakuuttelua. Sijaiskokemukset ovat silloin erittäin tärkeitä, kun tilanne on suorittajalle uusi eikä hänellä ole omakohtaista kokemusta asiasta. Mitä tärkeämpi ja merkityksellisempi henkilö on vakuuttelijana, sitä suurempi vaikutus sanallisella viestillä on minäpystyvyyteen. (Pajares 2006, 348.) Jos opettaja antaa opiskelijalle paljon keinotekoista ja ansaitsematonta kehua menettää opettaja uskottavuutensa minäpystyvyyden parantajana. Opettajien tulisi rohkaista ja kehua opiskelijaa kahden kesken, koska opiskelija kokee tällaiset hetket voimakkaina ja minäpystyvyyttä kohottavina. (Pajares 2006, 350.)

Fyysisiä ja emotionaalisia tunnetiloja ovat esimerkiksi sykkeen nousu tai hikoilu. Tällaiset tunnetilat saattavat viestiä yksilölle, että ei tule selviytymään tehtävästä. Rauhallisemmat tunnetilat taas ennustavat, että tilanne sujuu hyvin. Nämä tunnetilat vaikuttavat minäpystyvyyteen joko vahvistavasti tai heikentävästi, riippuen aiemmista kokemuksista. Opettajien pitää rohkaista opiskelijoita yrittämään uudelleen sellaisissa tehtävissä, joissa he aiemmin ovat epäonnistuneet ja näin kasvattamaan heidän minäpystyvyyttänsä ja positivistista ajattelua. (Pajares 2006, 352.)



Kuva 2. Nuoren minäpystyvyyssuskomuksen vaikutus nuoren ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä & Paananen 2014, 21)

### 4.3 Minäpystyvyyteen liittyvät prosessit

Minäpystyvyyteen liittyvät minäpystyvyyssuskomukset voidaan jaotella neljään osaan: kognitiivisiin prosesseihin, motivaationaalisiin prosesseihin, affektiivisiin (tunteiden säätely) prosesseihin ja valintaprosesseihin. (Bandura 1989, 1175.)

Kognitiiviset prosessit ovat ennustamista ja tavoitteiden asettelua. Jos yksilöllä on vahva minäpystyvyys, hän asettaa tavoitteet korkealle ja sitoutuminen on myös hyvää. Päinvastoin on yksilöllä, jolla on heikko minäpystyvyys. Minäpystyvyys on myös suhteessa heidän opiskelumenetelmiinsä ja oppimiseen. Yksilö, jolla on vahva ongelmaratkaisukyky, pystyy ratkaisemaan monimutkaista päätöksentekoa vaativia tilanteita. (Bandura 1989, 1175.)



Motivaatio on myös kognitiivinen prosessi. Yksilöt motivoivat itseään ja ajattelevat ennakoivasti, näin heillä muodostuu uskomus siitä, mitä osaavat ja pystyvät tekemään. Mitä vahvempi minäpystyvyys on, sitä enemmän yksilö on valmis yrittämään vaikeankin haasteen edessä. Heikko minäpystyvyys aiheuttaa yksilöllä periksi antamista ja luovuttamista. Kannattaa asettaa pienempiä välitavoitteita, jotta yksilö pysyy motivoituneena tulevaisuudessa siintävän tuloksen saavuttamiseksi. (Bandura 1989, 1176.)

Affektiiviset prosessit liittyvät tunne-elämään ja ovat suhteessa yksilön kokemaan kykyyn selviytyä uhkaavista tilanteista. Mitä suurempi on yksilön oma usko hallita tilannetta, sitä vähemmän hän on stressaantunut tai masentuu. Tunteiden hallinnassa ei ole niin tärkeää koettu minäpystyvyyden tunne vaan se, miten hyvin kokee pystyvänsä hallitsemaan ajatuksiin tulevia uhkakuvia. (Bandura 1989, 1177.)

Valintaprosessien avulla yksilö vaikuttaa elämänsä kulkuun valitsemalla, missä asuu ja minkälaisissa olosuhteissa. Ihmisillä on taipumus vältellä asioita, joista he epäilevät selviävänsä ja vastaavasti ottavat mielellään vastaan haasteita, joista tietävät selviytyvänsä. Riippuukin nuoresta, uskaltaako hän astua pois mukavuusalueeltaan ja laajentaa valintojen mahdollisuutta sekä minäpystyvyyttään. (Bandura 1989, 1179.)

Lasten ja nuorten elämässä koulu on olennaisin osa kognitiivisten kykyjen kehittämisessä. Koulussa he omaksuvat keskeisen tietämyksen ja ongelmaratkaisutaidot ja siellä niitä myös testataan ja arvioidaan. Kognitiivisten kykyjen kehittyessä kehittyä myös älyllinen pystyvyys. Kognitiivisten kykyjen kehittymiseen vaikuttavat ikätoverit, vertailu muiden opiskelijoiden suorituksiin sekä opettajien tulkinnat onnistumisista ja epäonnistumisista ja miten ne tulkinnat heijastuvat suotuisasti tai epäsuotuisasti heidän kykyihinsä. Nuoren kognitiivisen kehittymisen suotuisa ilmapiiri on, kun opettaja itse on hyvin perehtynyt aiheeseen ja hänellä on vahva kokemus opetustaidoista. (Vasta 2016, 66-67.)

## 5 NUOREN MINÄPYSTYVYYDEN TUKEMINEN AMMATILLISESSA KOU- LUTUKSESSA

### 5.1 Nuoren kehittyvä resilienssi

Englannin kielessä resilienssi tarkoittaa materiaalin tai ihmisluonteen lujutta, mutta keskusteluissa sillä on usein kaksoismerkitys. Sillä voidaan viitata niin sanottuun iskunkestävyyteen eli siihen, miten yksilö selviytyy akuutissa stressitilanteessa tai siihen, miten yksilö palautuu ja mukautuu kriisin jälkeen. Resilienssia voidaanakin verrata esimerkiksi kuminauhaan. Se venyy, mutta palautuu aina samaan muotoonsa ja säilyttää toimintakykynsä. (Kivijärvi 2023, 27). Aiemmat onnistumiset kasvattavat uskoa itseensä ja haastavistakin tehtävistä suoriutuminen vahvistaa minäpystyvyyttä, jolloin kuminauha palautuu muotoonsa. Toisaalta epäonnistumiset taas heikentävät sitä ja kuminauhan palautuminen ei olekaan enää itsestänselvyys (Bandura 1997, 80–86.) Psykologista resilienssitutkimusta on tehty viimeisten vuosikymmenien aikana positiivisen psykologian sateenvarjon alla eli tutkijat ovat olleet kiinnostuneita yksilöiden vahvuuksista ja niistä tekijöistä, jotka ovat edesauttaneet vaikeuksissa selviytymistä. Hyvän resilienssin muodostumisen keskeisiksi tekijöiksi muodostuivat perheen ohella ikätoverit ja muut aikuiset ihmiset nuoren elämässä. (Kivijärvi 2023, 27).

Vuoden 2022 nuorisobarometrin teema oli nuorten resilienssi ja kyky pärjätä epävarmuuksien ajassa. Barometrissä kysyttiin nuorilta seuraava avoin kysymys: ”Kaikki kohtaavat elämässään joskus vaikeita tilanteita. Millaisia vaikeita tilanteita sinulla on joskus ollut, ja mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään niistä?” Kolme vaikeinta tilannetta, jotka nuoret nostivat esille, olivat läheisen menetys tai huoli, koulu/opiskelu ja mielenterveys. Mitkä asiat barometrin mukaan auttoivat nuoria selviytymään vaikeissa tilanteissa? Tyypillisimmin nuoret mainitsivat ystävät ja perhe, toisena oli yksilön kyvyt ja ajan kuluminen ja kolmantena oli palvelut. Palvelut käsittävät ammattilaiset, kuten opettajat, opiskelijahuollon, terveystalot ja nuorisotyön. (Kivijärvi 2023, 19-28.) Nuorisobarometristä pystytään päättelemään, että opettajilla on suuri vaikutus opiskelijan resilienssin parantamiseen ja elämässä pärjäämiseen. Barometrin vastausten perusteella nuoret nostivat myös puhumisen erittäin tärkeäksi keinoksi selviytyä vaikeista tilanteista (Kivijärvi 2023, 27).

Resilienssi on siis sitkeyttä, sopeutumista ja vastoinkäymisistä selviytymistä. Minäpystyvyys on taas uskoa selviytyä ja suoriutua tulevista tapahtumista. Nämä kaksi asiaa sitoutuvat sisällöllisesti toisiinsa ja tukevat toinen toistensa kasvua. Tukemalla siis nuoren minäpystyvyyttä kasvaa myös hänen resilienssi, mikä taas parantaa nuoren mielenterveyttä, suorituskykyä ja luottamusta omiin taitoihin ja itseensä. (Kivijärvi 2023, 27).

## **5.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjausteoria minäpystyvyyden tukemisessa**

Oppimisen ja ohjauksen teorit, kuten ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjausteoria, tunnistavat nuorten minäpystyvyyden tukemisen ja resilienssin kasvattamisen. Siinä keskitytään nuoren vahvuuksiin ja tulevaisuuteen. Minäpystyvyys on usein tulevaisuuteen liittyvää, koska tunne pystyvyydestä syntyy jo ennen toimintoa (Zimmermann 2000, 84). Opiskelijan vahvuuksien löytäminen on tärkeää, jotta pystytään tuottamaan opiskelijalle onnistumisia ja parantamaan hänen minäpystyvyyttänsä. Nuoren minäpystyvyyttä parantaa myös se, että nuorta tuetaan muutoksissa (Rievinen & Vähäkylä 2013, 249).

Ratkaisukeskeisen toimintamallin kehittäjä Insoo Kim Berg ja Steve de Shazer vuonna 1977. Insoon ja Stevenin kokoama työryhmä teki kolme oivallusta liittyen ratkaisukeskeiseen ohjaukseen. Ensimmäinen oli se, että keskusteleminen tulevaisuudesta voimaannutti asiakkaita. Heitä pyydettiin kertomaan, mikä kalainen heidän tulevaisuutensa olisi, kun heidän ongelma on ratkennut. Mitä jos nukkuessa olisi käynyt ihme ja ongelma, joka sinulla on, olisi ratkennut yön aikana. Miten huomaisit sen? Mikä olisi muuttunut ja miten muut huomaisivat sen? Toinen ajatus oli se, että on hetkiä, jolloin asiakkaan ongelma on lievempi tai sitä ei ole. Pyydettiin siis asiakkaita miettimään asioita, joita he eivät halua muuttaa elämässään. Keskityttiin siis ongelmien sijaan poikkeuksiin ja sellaisten ratkaisujen käyttöönottoon, jotka olivat peräisin omasta taito- ja voimavararepertuaarista. Keskustelun painopisteen siirtäminen menneisyydestä tulevaisuuteen johti kolmanteen ajatukseen, jossa asiakkaat arvioivat omaa edistymistä asteikolla yhdestä kymmeneen. (Ratner & Yusuf 2015, 7-9.)

Nuoret vaipuvat ”ongelmapuheidensa” avulla yhä syvemmälle ongelmiinsa ja silloin aikuisten pitää keskustella ratkaisukeskeisesti nuoren kanssa (Ratner &

Yusuf 2015, 27). Esimerkiksi vakavasti masentunut ihminen ei usein pysty kokeamaan surua, eristäytyy omaan maailmaansa ja uskoo depression jatkuvan ikuisesti kuin aika olisi pysähtynyt eikä hän enää ikinä pystyisi tuntemaan iloa (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 10). Ratkaisukeskeisissä keskusteluissa pyritään nostamaan esiin nuoren omia voimavaroja ja taitoja, keskitytään toiveisiin ja onnistumisiin vaikeuksien sijaan, joista Ratneria ja Yusufia (2015, 27-28) mukaillen esimerkkejä alla.

Oli tosi tylsää, kun opiskelukaverisi toimisivat näin. Mietinkin, että oletko ajatellut, että miten jatkossa menettelet näiden ihmisten kanssa?

Ei ihme, että sinua raivostutti niin, että meinasit lyödä häntä. Onnistuit kuitenkin välttämään lyömisen. Miten siinä onnistuit?

Ymmärrän, että sinulla oli niin kauhea olo, että viiltelit itseäsi. Mitä muita keinoja voisit ajatella selviytyäksesi voimakkaiden tunteiden kanssa?

Osa sinusta tuntuu ajattelevan, että sinua ei kiinnosta mennä kouluun, mutta toinen puoli taas ajattelee, että tiedän, että minun pitää mennä kouluun tulevaisuutta ajatellen. Mitä mietit siis silloin, kun ajattelet, että sinun pitää mennä kouluun?

Ratkaisukeskeiset keskustelut ovatkin luonteeltaan erilaisia kuin ongelmakeskeiset keskustelut, jossa keskitytään asiakkaan ongelmiin ja menneisyyteen. (Ratner & Yusuf 2015, 27-29.) Menneisyyttä tarkastellaankin enemmän voimavarana kuin taakkana. Hyödynnetään nuorella jo olevia taitoja, kykyjä, osaamista ongelman ratkaisemisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa. (Niemi-Pynttari 2013.)

### **5.3 Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus opettajan työkaluna minäpystyvyyden tukemisessa**

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen ohjauksen ydinasioita ovat kuunteleminen, kunnioittaminen, luottamus opiskelijan voimavaroihin ja kykyihin, toiveikkuus, tulevaisuussuuntautuneisuus ja tavoitteellisuus. Kuuntelu korostuu näistä kaikista tärkeimmäksi, koska opiskelija on oman elämänsä asiantuntija. (Niemi-Pynttari 2013.) Esimerkkinä oman elämän asiantuntijuudesta voidaan käyttää uupunutta opiskelijaa. Uupumus on salakavalasti kehittyvä kehon ja mielen toiminnan häiriö, jonka diagnosointi on vaikeaa, koska sitä ei saa selville

laboratoriokokein. Siksi paras tiedonlähde on nuori itse ja hänen kanssaan käytävät keskustelut. (Uusitalo-Arola 2019, 28.) Opettajan pitääkin pystyä pitämään oman mieli virkeänä opiskelijan kanssa keskustellessa. Muuten käy niin, että kuunnellaan, mutta ei oikeasti kuulla tai kuullaan sen mitä halutaan. Kunnioittaminen on myös tärkeää, jotta opiskelija nähdään ihmisenä ja kohdellaan heitä kaikkia tasaveroisesti huolimatta heidän taustoistaan. (Niemi-Pynttari 2013.)

Voisi ajatella, että jokaisella opiskelijalla on oma elämäkarta, joka on muodostunut kokemuksista ja opeista, joita opiskelijan elämän varrella on kertynyt. Opettajan tehtävänä onkin laajentaa opiskelijan karttaa pala palalta, auttamalla häntä näkemään positiivisia asioita elämässään ja toiminnoissaan. (Niemi-Pynttari 2013.) Nivelvaiheet ovat myös osa nuoren kartan laajentamista ja siksi heitä pitää muistaakin tukea myös näissä vaiheissa, koska suuret muutokset tuovat haasteita nuoren elämään (Rievinen & Vähäkylä 2013, 248).

Opettajat eivät aina voi ymmärtää opiskelijoiden maailmaa ja siksi heidän pitääkin hyväksyä maailmojen erilaisuus ja kunnioittaa heidän ajatuksiaan. Tärkeää on suunnata ohjaus tulevaisuuteen eikä miettiä menneitä. Hyviä kysymyksiä, joita voi esittää opiskelijalle, ovat esimerkiksi:

- Ihme-kysymykset: Mitä jos tapahtuisi ihme ja ongelmaa ei enää olisi, miten silloin toimisit? Viritellään opiskelija miettimään unelmiaan ja toiveitaan.
- Poikkeus-kysymykset: Missä tilanteissa olet huomannut, että ongelma ei ole haitannut sinua? Suunnataan opiskelijan huomio siihen, että ei ne asiat koko ajan ole huonosti.
- Asteikkokysymykset: Miten arvioisit, miten tämä viikko on mennyt viime viikkoon verrattuna tai viime viikolla arvioit fiiliksesi numerolla kahdeksan, miltä se tällä viikolla näyttää? Näin voidaan työstää asioita eteenpäin ja tehdä etenemisen näkyväksi. (Niemi-Pynttari 2013.)

Opettajan pitää uskoa opiskelijan sisäiseen vahvuuteen. Monesti opettaja tahoo suojella opiskelijoita elämän haasteilta, mutta pitää uskoa, että opettajan antama ohjaus kantaa opiskelijaa eteenpäin. Opettaja ei voi myöskään aliarvioida opiskelijan haaveita, vaikka ne välillä tuntuisivat epärealistisilta, koska miten opettaja voi ennustaa tulevaisuuteen ja tietää miten opiskelijan asiat tulevat menemään. Haaveet toimivat myös käyttövoimana, jotka pitävät elämää yllä, joten niihin onkin tärkeää suhtautua arvokkaasti. Opettaja voikin kysyä

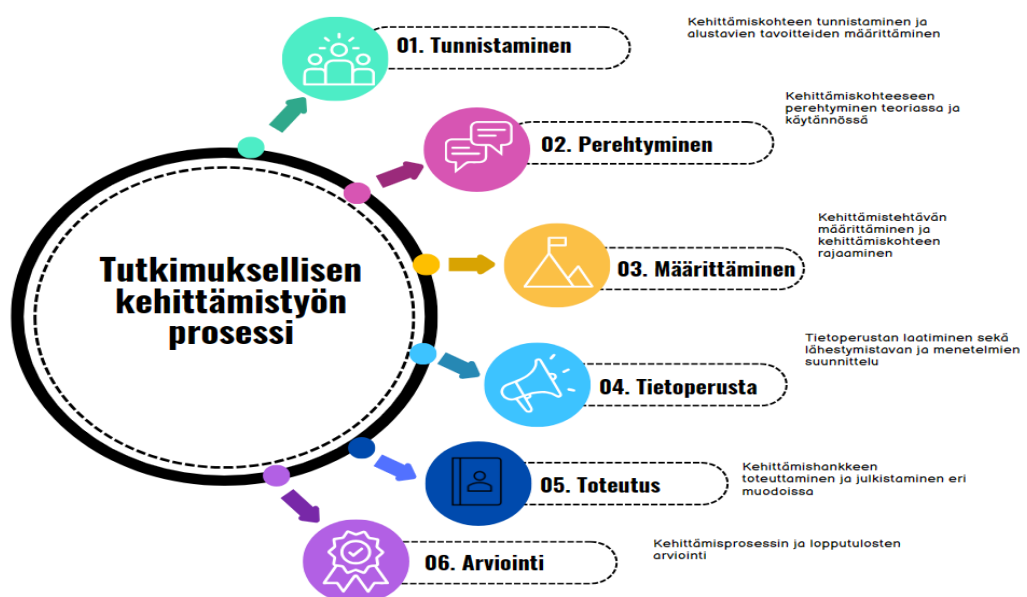
opiskelijalta, miksi tämä haave on sinulle tärkeä. Miten sinun olisi mahdollista saavuttaa haave? Käydä opiskelijan kanssa arvokeskustelua, joka laajentaa opiskelijan elämän karttaa. Opettajan pitää pystyä myös luomaan toivoa opiskelijalle silloin, kun elämäntilanne on vaikea. Saada uskomaan, että tilanteet muuttuvat ja jo huomenna kaikki voi olla paremmin. Toivon luomiseen auttaa myös katsastaminen menneisyyteen, että näistä tilanteista ennenkin selvinnyt. Miten silloin niistä selvisit? Hyödynnetään opiskelijan elämän varrella keräämiä vahvuuksia. (Niemi-Pynttari 2013.)

Ohjausta voi antaa muillakin tavoilla kuin vain pulpetin ääressä istumalla. Lähtemällä ulos kävelemään, puiston penkillä istumalla tai hyödyntämällä erilaisia visuaalisia tehtäviä. (Niemi-Pynttari 2013.) Visuaalisia tehtäviä löydät opinnäytetyöni tehtäväkirjasta nimeltään: *Maailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä*. Tehtäväkirjasta löydät tehtäviä edellä mainittuihin keskustelunaiheisiin.

## 6 TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ MINÄPYSTYVYYDEN TUKE- MISESSA

### 6.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö prosessina

Tutkimuksellinen kehittämistyö kuvataan usein prosessina, jossa vaiheet seuraavat toisiaan niin kuin kuvassa kolme havainnollistetaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 22).



Kuva 3. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24)

Lähtökohtana on aina kehittämiskohteen tunnistaminen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 23.) Opinnäytetyössäni kehittämiskohde on nuoren minäpystyvyyden tukeminen ammatillisessa koulutuksessa. Nuorten minäpystyvyyden heikentymisen pystyy havaitsemaan mediassa ja eri tutkimuksissa. Esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuslaitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä vuodelta 2023, on huomattavissa, miten nuorten hyvinvointi on romahtanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Ammattikoulussa on huomattu levottomuutta ja osaamisvajetta yhteishaun kautta tulleilla opiskelijoilla (Raisio seudun koulutuskuntayhtymä 2022.) Tämä korreloikin suoraan nuorien heikkoon minäpystyvyyteen. Opetus- ja kulttuuriministeriö on huomionnut Valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa (VANUPO), että nuorten hyvinvointiin pitää kiinnittää huomiota (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019).

Tunnistamisen jälkeen haetaan aiheeseen liittyvää tietoa käytännöstä, teoriasta ja kirjallisuudesta. Tärkeää onkin löytää näkökulma, josta kehittämistyö lähtee etenemään. Organisaatiosta, johon kehittämistyö tehdään, rajataan ja määritellään kehittämisen kohde. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24.) Valtion nuorisoneuvosto on tehnyt 2023 selonteon, jonka mukaan peruskoulun opiskelijoista vain 58 % piti koulunkäynnistä. Erityistä tukea sai samana vuonna 53 000 oppilasta ja tehostettua tukea 76 000 oppilasta. Oppimiseen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet ja oppiminen on vaikeutunut. (Valtion nuorisoneuvosto 2023, 6.) Nuorilla, joilla on oppimisen ongelmia, voi olla muita kielteisempi minäkäsitys ja huonompi minäpystyvyyden kokemus. Oppimisvaikeuksiin liittyy myös vahvasti mielenterveyden ongelmat, kuten ahdistus ja masennus. (Aro Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä & Paananen 2014, 21.)

Seuraavaksi laaditaan tietoperusta ja sen jälkeen on vuorossa kehittämistyön toteuttaminen ja julkaisu. Lopuksi jaetaan tulokset ja arvioidaan kehittämistyö. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 23-26.)

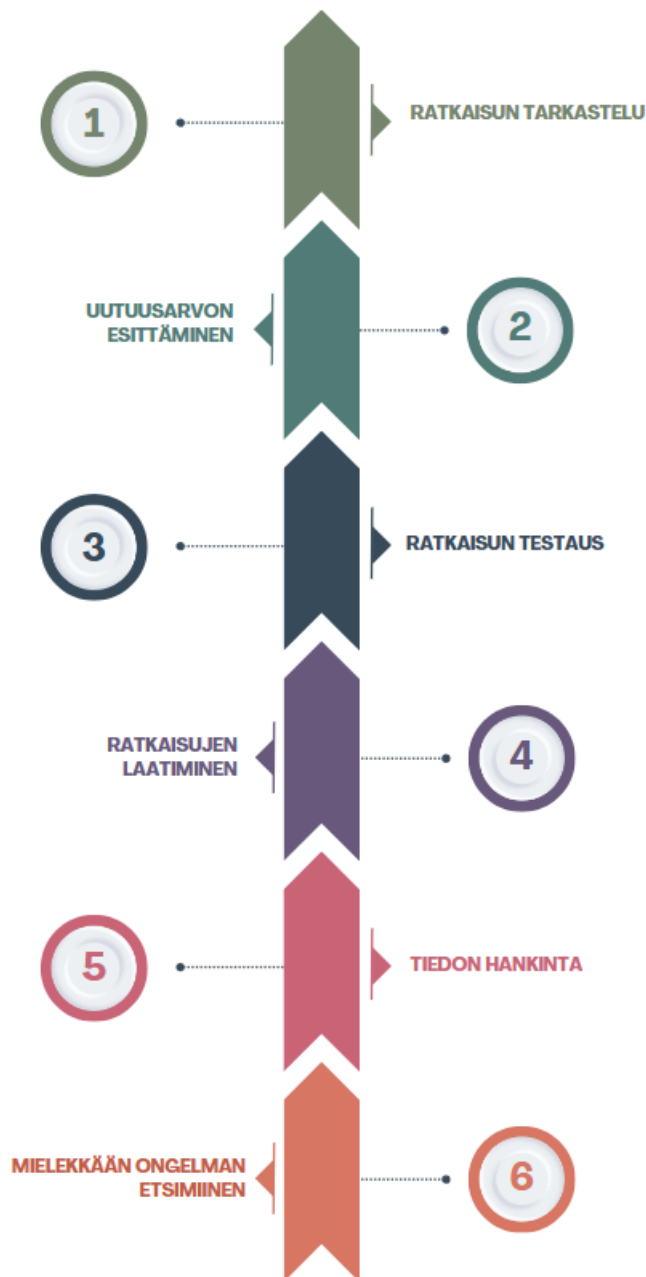
Tutkimuksellisessa kehittämisessä pyritään ratkaisemaan käytännöstä nouseita ongelmia teoriaan pohjautuen ja vuorovaikutuksessa eri tahojen kanssa. Tutkimuksellinen kehittämistyö siis saa yleensä alkunsa organisaation kehittämistarpeesta tai halusta aikaan saada muutoksia. Se on ihmisten välistä

vuorovaikutusta, tiedon tuottamista, liikkumista tuntemattomalla alueella, muutoksen hakemista ja ohjausta. Siinä pitäisi näkyä kyky siirtää teoretieto käytäntöön. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 18-21.)

Tutkimuksellisen kehittämistyöni lähestymistavaksi valitsin konstruktivisen tutkimuksen. Siinä on tarkoitus luoda jonkinlainen konkreettinen tuotos, esimerkiksi minun kohdallani tehtäväkirja. Siinä pyritään löytämään käytännönläheiseen ongelmaan uusi perusteltu ratkaisu, josta saadaan ongelmaan uutta tietoa. On myös tärkeää, että ratkaisua pystytään hyödyntämään muissa vastaavissa organisaatioissa. Konstruktivinen tutkimus on suunnittelua, mallintamista, mallin toteutusta ja testaamista yhteistyössä kohdeorganisaation kanssa. Koska tavoitteena on kehittää jotakin uutta, kannattaa aineistoa kerätä monin tavoin esimerkiksi kirjallisuudesta, havainnoimalla ja haastatteleamalla. Oleellista on myös tuntea perusteellisesti käyttäjien tarpeet, jolloin niihin on helpompi vastata. Konstruktivisessa tutkimuksessa kehittäjä on aina muutosagentti, jonka rooli vaikuttaa vahvasti kohdeorganisaatiossa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 65-68.)



Konstruktivisen prosessin vaiheet on havainnollistettu kuvassa neljä. Ratkaisun laatiminen vaatii teoreettista perustelua sekä käytännön kokemusta. Ratkaisun laatiminen on luovaa työtä ja perustuu käytäntöön ja teoreettiseen tietoon. Koska konstruktivisen prosessin tuloksena syntyy uusi innovatiivinen tuote, pitää sitä testata ennen tuotteen käyttöönottoa. Kehittäjän tulee kirjata kehittämishaaste selkeästi näkyviin ja hänen tulee pystyä perustelevaan työn tavoite. Viimeisenä kehitetyn ratkaisun toimivuutta arvioidaan käytännössä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 67-68.)



Kuva 4. Konstruktivisen prosessin vaiheet (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 67)

## 6.2 Kehittämistehtävä ja kehittämisprosessin eteneminen

Opiskelijoiden hyvinvointi tai oikeastaan huonovointisuus tulee vastaan niin opettajan työssäni, mediassa, tilastoissa kuin keskusteluissa ja siihen on tarkoituksen mukaista tarttua tutkimuksellisen kehittämisen keinoin. Koulu voi toimia opiskelijan psyykkisen oireilun näyttämönä, vaikka oireet johtuisivat alun perin muista seikoista, joita olen aiemmin tekstissä maininnut. Toisaalta myös koulun fyysiset tai sosiaaliset suhteet voivat laukaista opiskelijoiden oireilun. Joka tapauksessa opiskelija viettää koulussa kuitenkin runsaasti aikaa ja siksi koululla onkin tärkeä rooli nuoren minäpystyvyyden tukemisessa ja psyyken kehittymisessä. Koulussa harjoitellaan sosiaalista kanssakäymistä niin opiskelukavereiden kuin opettajan kanssa sekä itsenäistymisen taitoja. Opettajien perustehtävänä onkin opiskelijan vahvuuksien tunnistaminen ja minäpystyvyyden positiivinen kasvattaminen. (Talala 2019, 33.)

Kehittämistehtäväni tarkoituksena on luoda työkalu, jolla opiskelija pystyy pohtimaan ja sanoittamaan erilaisia olotilojaan ja joka toimii myös opettajan työn apuna. Keskustelin Raison seudun koulutuskuntayhtymän kehitysjohtajan Olli Vuorisen kanssa asiasta ja sain häneltä vihreää valoa kehittämistyölleni. Ensi mietin hyvinvointipäivää, joka toteutettaisiin tietyin ajankohdin, mutta hän kyseenalaisti ajatuksen, koska kuka sitä olisi vetämässä vuodesta toiseen ja mitä opiskelijat siitä oikeasti koostuvat. Tämä oli hyvä pointti, koska päivä olisi saattanut pyöriä vuoden, mutta olisi vaipunut sen jälkeen unholaan. Seuraava ehdotukseni oli tehtäväkirja minäpystyvyyden kehittämiseen ja kehitysjohtajan mielestä ajatus oli hyvä.

Kuvassa viisi olen kuvannut opinnäytetyöni kehittämisprosessia. Ryhdyin työskentämään kehittämishankettani lineaarisesti vaiheistettuna eli työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin (Salonen 2013, 15).



Kuva 5. Nuoren minäpystyvyyttä tukevan opinnäytetyön kehittämisprosessi

Perehdyin kirjallisuuteen nuorten hyvinvoinnin tilasta, Valtioneuvoston linjauksiin sekä minäpystyvyyden käsitteisiin. Näiden pohjalta aloin miettimään minkälaisia haasteita nuorilla on ja miten aikuiset niihin pystyisi vaikuttamaan. Ensin jaoin opinnäytetyön teoriaosuuden teemoihin opinnäytetyöni otsikoiden mukaan. Kaikki teemat tukevat ja kasvattavat opiskelijan minäpystyvyyttä. Sen jälkeen hain teemaan sopivaa tietoa opinnäytetyöni teoriapohjasta asioista, joissa nuori tarvitsee aikuisen tai opettajan tukea. Kun olin löytänyt tuentarpeet, mietin minkälaisia asioita tehtäväkirjassa tulisi olla, jotta nuorta pystytään tukemaan haasteissaan.

Tämän jälkeen hain inspiraatiota tehtävien kirjoitukseen. Hain sitä muun muassa seuraavista kirjoista Nuoren voimakirja, Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi sekä Mieli Ry:n julkaisuista. Näistä sain ideoita, jotka sitten kehitteletin oman näköisekseni. Kun sain jäsenneltyä minkälaisia tehtäviä haluan tehdä, aloin miettimään miten tehtävät tehtäväkirjassa etenevät. Nume-roin taulukkoon järjestyksen miten tehtävät tehtäväkirjassa esiintyvät. Tehtäväkirjan tehtävät ovat liitteenä. (Liite1)

Taulukko 1. Tehtäväkirjan tehtävät teemoittain

Teema opinnäytetyöni otsikoinnin mukaan	Opinnäytetyöni teoriiaan pohjautuva tieto	Tehtävien kuvaus pohjautuen teoriiaan	Tehtäväkirjan tehtävä
<b>Kehittyvä nuori</b>	<p>Minäpystyvyys ei ole taitojen mittaamista vaan uskoa käyttää niitä taitoja (Bandura 1997, 37).</p> <p>Nuoruusiässä nuori ottaa suuria askeleita tunteiden sääntelyssä, itsenäisessä toiminnassa ja kognitiivisessa suoriutuskyvyssä (Ranta, Kontunen &amp; Marttunen 2023, 15). Tämä saattaa olla hankalinta aikaa vanhempien kannalta, koska nuori voi olla vetäytynyt eikä puhu asioistaan enää kotona. (Ellonen 2008, 19).</p> <p>Opettajat ei voi lytätä opiskelijan haaveita, vaikka ne välillä tuntuisivat epärealistisilta, koska miten opettaja voi ennustaa tulevaisuuteen ja tietää miten opiskelijan asiat tulevat menemään. Haaveet toimivat myös käyttövoimana, jotka pitävät elämää yllä, joten niihin onkin tärkeää suhtautua arvokkaasti. (Niemi-Pynttari 2013.)</p>	<p>Tehtäväkirjan avulla opiskelija pääsee miettimään, minkälaisia taitoja hänellä on ja oppia löytämään ne, jopa ne piilossa olevat.</p> <p>Tehtävät voisivat kannustaa opiskelijaa miettimään suhteitaan vanhempiinsa. Miten nuori pystyy tarvittaessa parantamaan suhteitaan vanhempiin. Opiskelijan onkin hyvä pohtia, minkälainen turvaverkko hänellä on, kun tukea tarvitaan.</p> <p>Haluan pistää opiskelijat miettimään omia haaveitaan ja tulevaisuuttaan. Miettimään ihme-ky symyksiä. Elämään hetkellisesti pää pilvissä.</p>	<p>Oman elämänsä kippari (3) Omat tunteet (11) Elämä on yhtä seikkailua (13) Ihanat ärsyttävät vanhemmat (16) Tulevaisuus on kuin palapeli (18)</p>
<b>Masennus ja ahdistus nuoruusiässä</b>	<p>Masennus - sanalla on monia merkityksiä ja se aiheuttaakin usein sekaannuksia. Tämä johtuu siitä, että masennus on yksi perustunne. (Kampman,</p>	<p>Tehtäväkirjassa on hyvä miettiä myös niitä negatiivisia tunteita. Mitä sitten tehdään, kun ahdistaa, masentaa tai pelottaa? Miten pelot</p>	<p>Hyvän mielen tähtitaivas (1) Välillä ahdistaa (2) Löydä sisäinen rohkeutesi (12)</p>

	Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 10.)	voitetaan ja ahdistuksen kanssa opitaan elämään?	Vahva kuin toteempipaalu (14)
<b>Nuoren uupuminen</b>	Uupunutta opiskelijaa on vaikeaa auttaa ja paras tiedonlähde onkin uupunut opiskelija itse ja hänen oma kuvauksensa siitä, miten hän jaksaa ja miten hän oireilee. (Uusitalo-Arola 2019, 25).	Tehtäväkirjaan tarvitaan tehtäviä, joiden avulla opiskelija pystyy sanoittamaan tunteitaan ja ajatuksiaan vaikeistakin aiheista. Näiden tehtävien avulla opettaja saa tietoa opiskelijan jaksamisesta.	Meissä jokaisessa asuu sisällä pieni papukaija (4) Lauseista voimaa (8) Mistä saat hyvää mieltä (9)

Kirjoitusasun halusin pitää yksinkertaisena. En kirjoittanut pitkästi vaan lyhyesti ja ytimekkäästä, jotta nuoren tehtävien tekeminen ei jää ainakaan kiinni siitä, ettei hän jaksanut lukea tehtävänantoa.

Taulukko 2. Tehtäväkirjan tehtävät teemoittain

Teema opinnäytetyöni otsikoinnin mukaan	Opinnäytetyöni teoriaan pohjautuva tieto	Tehtävien kuvaus pohjautuen teoriaan	Tehtäväkirjan tehtävä
<b>Yksinäinen nuoruus</b>	Yksinäisyys on negatiivinen olotila. Se on lamaannuttava olotila, jossa ei ole ketään kenen kanssa puhua tai ketään kenen uskot jakavan sinun kanssasi samanlaisen ajatusmaailman ja tunteet. Yksinäisyys on mahdollista selättää, mutta vastuuta ei saa jättää yksin nuorelle. (Junttila 2015, 180-186.)	Tehtäväkirjan avulla voisi laittaa opiskelijan miettimään omia ystävyssuhteitaan ja sitä, että minkälainen ystävä hän itse on. Miten hän voisi kasvaa ystävänä. Tässä kohtaa on hyvä miettiä myös nuoren turvaverkkoa.	Voimaa kivistä (5) Ihmissuhteiden tikkataulu (7) Minkälainen ystävä sinä olet (15)
<b>Nuoren opiskelumotivaatio</b>	Opettajan tehtävänä on kannustaa ja tukea opiskelijoita tunnistamaan omat mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Luoda sellainen oppimisympäristö, jossa vahvuuksia pääsee hyödyntämään ja kehittämään. (Vasalampi 2022, 84).  Koulumaailmassa opiskelijoiden pitää saada onnistumisen kokemuksia tietyntilanteista ja tehtävistä, jotta opiskelijan minäpystyvyys nousee (Pajares 2006, 345).	Pitää siis olla tehtävä, jossa opiskelija miettii vahvuuksiaan ja niiden hyödyntämistä.  Tehtäväkirjaan tarvitaan tehtäviä, joiden avulla opiskelija pystyy sanoittamaan tunteitaan ja ajatuksiaan vaikeistakin aiheista.	Mä oon mä (6) Mitkä ovat sinun arvosi (10) Aikasyöppö (17)

Ensin halusin opiskelijan miettivän asioita, jotka tuovat positiivista nostetta hänen elämäänsä, positiivisia ajatuksia itsestään ja kannustussanoja itselleen. Positiivisten asioiden lomassa on hyvä miettiä myös niitä ahdistavia asioita ja palata taas positiivisiin asioihin. Seuraavaksi halusin tehdä tehtäviä, joissa opiskelija voi miettiä omaa rooliaan ja turvaverkkoaan. Tehtäväkirjan puolella välissä on hyvä miettiä mitkä asiat voimaannuttavat ja omia arvoja. Tämän jälkeen pohditaan omia pelkoja ja miten ne olisi mahdollista selättää. Loppua kohden mietitään ystävyyttä, vanhempia, ajan käyttöä ja viimeiseksi haaveillaan tulevaisuudesta.

Nimivaihtoehtoja mietin pitkään. En halunnut, että nimessä mainitaan tehtäväkirjaa eikä minäpystyvyyttä, koska se saattaa karkottaa osan nuorista. Tahdoin, että nimestä tulee positiivinen mielikuva nuorelle. Hain internetistä monia nimivaihtoehtoja englanniksi ja suomeksi ja sovelsin niitä mieleni mukaan. Yhteensä nimiehdotuksia oli viisitoista. Mietin, että jos tehtäväkirjan nimi on sellainen, että se saa nuoren tarttumaan kirjaan, niin mitä kirjoitan seuraavalle aukeamalle, jotta nuoren mielenkiinto ei lopahda. Taas päätin pysyä lyhyessä ja ytimekkäässä kirjoituksessa. Vähän ehkä jopa halusin haastaa nuorta kirjan kimppuun. Loppuun tahdoin tuoda erilaisia tahoja, joihin nuori voi ottaa yhteyttä, jos ongelmat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä tai jos jokin asia jäi tehtävissä mietityttämään.

### 6.3 Tehtäväkirjasuunnitelman arviointipalaute

Arviointipalautteen koonnista ja kerätystä aineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin sisällönanalyysin avulla. Siksi arviointipalautteen tarkoitus, tavoitteet ja kysymykset pitää muotoilla niin, että niihin voidaan kerätyn aineiston avulla vastata. Arviointipalautteen tarkoitus kertoo mitä tutkimuksessa tehdään. Arviointipalautteen tavoite ilmaisee päämäärää, joka toivotaan tuloksilla saavutettavan. Arviointipalautteen kysymykset ohjaavat analyysiä ja niitä ovat muun muassa ilmiötä määrittävät kysymyssanat. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 216.) Opinnäytetyössäni perustan luovat seuraavat tekijät:

- Arviointipalautteen kokoamisen tarkoitus: Selvittää **onko nuoren minäpystyvyyttä tukeva tehtäväkirja tarpeellinen?**
- Arviointipalautteen tavoite: **Saada tietoa tehtäväkirjasta esimerkiksi mahdolliset muutos- ja kehitysehdotukset**
- Arviointipalautteen kysymykset: **Miten tehtävien sisältöä ja monipuolisuutta pitäisi kehittää? Kenelle ja minkälaisessa**

### ohjaustilanteessa tehtäväkirjaa kannattaa käyttää? Miksi tehtäväkirja on hyvä opiskelijoiden ohjaamiseen?

- Aineistokeruumenetelmä: **Microsoft Forms -kysely**

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta tai ilmiötä (Heikkilä 2010, 16). Teinkin kvalitatiivisen tutkimuksen, kun pyysin arviointipalautetta tehtäväkirjan tehtävistä asiantuntijoilta sekä omasta organisaatiostani, että sen ulkopuolelta. Laadullisessa analyysissä aineiston kerääminen pitää suunnitella huolellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään tietävät tutkittavasta aiheesta mahdollisimman paljon ja heillä on kertynyt kokemusta aiheesta. (Sarajärvi & Tuomi 2017, 112.) Päädyin lähettämään tehtäväkirjasuunnitelmani opettajille, jotka työskentelevät päivittäin nuorten opiskelijoiden kanssa, koska he tietävät heidän haasteensa. Laadullinen tutkimus antaa tilaa tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille (Heikkilä 2010, 16). Näitä asiantuntijoita oli yhteensä kaksitoista ja he koostuivat ammatillisen koulutuksen erityisopettajista, kuraattoreista sekä tutkintoon valmentavan koulutuksen (tuvan) opettajista.

Suunnittelin Microsoft Forms -kyselyn kysymykset tutkimuskysymyksiä pohjalta ja olen luokitellut ne alla olevaan taulukkoon.

Taulukko 3. Tutkimuskysymysten pohjalta tehty Microsoft Forms -kysely

Tutkimuskysymykset	Microsoft Forms -kyselyn kysymykset
Miten tehtävien sisältöä ja monipuolisuutta pitäisi kehittää?	Vastaako tehtävien sisältö kirjan kuvaukseen minäpystyvyyden tukemisesta? Miten sisältöä voisi mielestäsi parantaa? Ovatko tehtävät mielestäsi sopivan haastavia opiskelijoille? Ovatko tehtävät mielestäsi monipuolisia? Käsitelläänkö tehtävissä minäpystyvyyttä tukevia aiheita? Minkälaisia tehtäviä toivoisit lisää? Ovatko tehtävät mielestäsi: voimaannuttavia, negatiivisia, selkeitä, monimutkaisia, liian vaikeita, havainnollistavia
Kenelle ja minkälaisessa ohjaustilanteessa tehtäväkirjaa kannattaa käyttää?	Minkälaisessa ohjaustilanteessa käyttäisit tehtäväkirjaa? Tehtäväkirjan tehtävien hyödyntäminen opiskelun eri vaiheissa  Minkälaisia tehtäviä mielestäsi voisi olla enemmän? Ovat tehtävät mielestäsi tarpeellisia? Sopivatko tehtävät mielestäsi ammattikoulun opiskelijoille? Minkälaisille opiskelijoille tehtävät mielestäsi sopivat?
Miksi kirja on hyvä opiskelijoiden ohjaamiseen?	Miksi tällaista tehtäväkirjaa tarvitaan opiskelijoiden ohjaamiseen? Onko tehtäväkirja tarpeellinen työssäsi? Yleinen arvio tehtäväkirjan sisällöstä ja tehtävistä Jos tehtäväkirjaa jatkjalostetaan niin minkälaisia tehtäviä toivot enemmän tehtäväkirjaan?

Se miten tutkimuksestaan kertoo tai kirjoittaa, vaikuttaa siihen saako tutkija tutkimukseensa tutkittavia. Lupautuvatko ihmiset haastateltaviksi tai vastavatko he heille lähetettyyn kyselyyn. (Kuula 2011, 101.) Asiantuntijat, jotka valitsin arviointipalautteeseeni ovat minulle entuudestaan tuttuja, joten itseni esittely ei ollut tarpeen. Päädyinkin lähettämään valitsemilleni asiantuntijoille sähköpostia, jossa kerroin taustan opinnäytetyöstäni ja mitä kehittämistyölläni tavoitellaan. Sähköposti on liitteenä. (Liite 2). Sähköpostista löytyi linkki Microsoft Forms -kyselyyn sekä liitteenä oli tehtäväkirjasuunnitelmani.

Sisällönanalyysissa voidaan käyttää kahta lähestymistapaa: aineistolähtöisyys ja teorialähtöisyys. Valitsin soveltavin osin aineistolähtöisen eli induktiivisen lähestymistavan sisällönanalyysiini. Tässä lähestymistavassa ei ole valmista luokittelurunkoa vaan tutkija tuottaa sen itse aineistonsa perusteella. (Elo ym. 2022, 216.) Ennen varsinaista analyysin aloittamista tulee määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause, tai ajatuskokonaisuus (Sarajärvi & Tuomi 2017, 143). Tutkimuksessani analyysiyksikkö on seuraava: Onko nuoren minäpystyvyyttä tukeva tehtäväkirja tarpeellinen? Seuraava vaihe on tutkimusaineiston huolellinen läpikäynti ja lukeminen, tämä helpottaa analyysin aloittamista. Analyysi etenee pelkistämisen ja luokkien muodostuksen kautta ja päämäärä on aineiston tiivistäminen. (Elo ym. 2022, 219.) Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on alkuperäisdatan pelkistäminen. Pelkistäminen tarkoittaa datan tiivistämistä tai pilkkomista osiin. (Sarajärvi & Tuomi 2017, 143). Pelkistämässä haetaan tutkimusaineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Kun ne ovat löydetty pelkistetään ne poistamalla täytesanat ja muuttamalla murre sanat kirjakielenä. (Elo ym. 2022, 219). Arviointipalautteestani löytyi 66 pelkistystä, jotka olen koonnut pelkistämistaulukkoon, joka löytyy liitteenä. (LIITE 3). Lisäsin taulukkoon myös arviointipalautteekysymykseni ja Microsoft Forms -kyselyn avoimet kysymykset, jotta vastauksia oli helpompi analysoida.

Datan redusoinnin eli pelkistämisen jälkeen seuraa aineisto klusterointi eli ryhmittely. Aineistoa käydään läpi tarkasta ja sieltä poimitaan samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokat nimetään esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirteen tai ominaisuuden mukaan. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät yhdistetään samankaltaisiin luokkiin. Alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia ja



yläluokkia yhdistelemällä pääluokkia. Klusteroinnin jälkeen tulee abstrahointi eli käsitteellistäminen. Klusterointi onkin osa abstrahointiprosessia. Abstrahointiprosessissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan niistä teoreettisia käsitteitä. Koko analyysin ajan pitää tarkkailla, että aineistossa säilyy polku alkuperäiseen aineistoon. Aineistolähtöisessä sisällyönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Tässä tutkimustavassa tutkija pyrkii jokaisessa vaiheessa ymmärtämään tutkittavien omaa näkökulmaa ja mitä asia tutkittavalle merkitsee. (Sara-järvi & Tuomi 2017, 145-148).

Alla oleviin taulukoihin olen ryhmitellyt pelkistetyt ilmaisut (Liite 3) alaluokkiin. Olen jakanut taulukot kolmeen osaan tutkimuskysymysteni perusteella. Alaluokkia yhdistelemällä olen muodostanut yläluokan ja yläluokkia yhdistelemällä pääluokan.

Taulukko 4. Tehtävien sisältöjen ja monipuolisuuden kehittäminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Toiminnallisuus Tehtävien selkokieliisyys Hyviä tehtäviä Paritehtäviä Energian kanavoiminen - tehtävä Tunteiden säätelyyn tehtä- viä Osallistavia tehtäviä Tulevaisuutta koskevia teh- täviä	Toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä tunteista ja tulevai- suudesta	Tehtäväkirjan kehittäminen laajemmaksi kokonaisuudeksi. Opettajille ohjeistus miten kirjaa voi hyödyntää.
Tehtävien tulkinta Tehtävien työstäminen eteenpäin Käyttöopastus opettajille Käyttöopastus opettajille Valmis tehtäväkirja Käyttöopastus Opettajalle aikaa tehdä opis- kelijan kanssa tehtäviä	Tehtäväkirjan käyttöopastus opettajille	

**Miten tehtävien sisältöä ja monipuolisuutta voisi kehittää?** Asiantuntijoiden mielestään tehtäväkirjaa voisi kehittää laajemmaksi kokonaisuudeksi lisäämällä tehtäviin erilaisia toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä tunteista ja tulevaisuudesta. Opettajille toivottiin käyttöopastusta tehtäväkirjaan, jotta he osaavat ohjata opiskelijaa tehtävien pariin, tietävät miten heidän tulee tulkita tehtäviä ja missä vaiheessa heidän pitää lähettää opiskelija eteenpäin opiskelijahuollon pariin.

Taulukko 5. Kenelle ja minkälaisessa ohjaustilanteessa tehtäväkirjaa kannattaa käyttää?

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Syrjäytymisen uhka Koulukiusattu Heikko itsetunto Sosiaaliset tilanteet haastavia Heikko motivaatio Ei arvosta itseään Positiivinen vaikutus Rauhoittumisessa Rauhoittamisessa Vahvuuksien löytäminen Kehittämiskohteiden löytämisessä Työhaussa Masennuksessa Voimavarojen etsimisessä Ennen työssäoppimisjaksoa Vuorovaikutus Ohjauksen vastaanotto	Tilanteet, joissa opiskelija tuntee itsensä yksinäiseksi, masentuneeksi tai epämotivoituneeksi	Tehtäväkirjasta saa tukea moniin erilaisiin haastaviin tilanteisiin.
Itsensä kehittäminen Paritehtäviä Syrjäytymisen uhka Koulukiusattu Heikko itsetunto Sosiaalisten tilanteiden pelko Kaikki opiskelijat Motivaation puute Opiskelut ei etene Stressaantunut Nuorille Sopiiko maahanmuuttajaopiskelijoille Halua kehittää itseään Kaikille Luo uskoa opiskelijaan Kaikille	Opiskelijat, joilla on mennyt usko itseensä ja omiin vahvuuksiin	

**Kenelle ja minkälaisessa ohjaustilanteessa tehtäväkirjaa kannattaa käyttää?** Asiantuntijoiden mielestä tehtäväkirja sopii opiskelijoille, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi, masentuneeksi ja epämotivoituneeksi. Tehtävien tekeminen auttaa opiskelijaa, jolla on mennyt usko itseensä ja omiin vahvuuksiin.

Taulukko 6. Miksi tehtäväkirja on hyvä opiskelijoiden ohjaamiseen?

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tarpeellinen Hyvä haastavien opiskelijoiden kohdalla Hyvä itsetutkiskeluun Tunnetaitojen vahvistamiseen Minäpystyvyyden vahvistamiseen Yksilöohjaukseen Saa selville mitä nuori ajattelee ja tuntee Helpompi puhua vaikeista asioista Minäpystyvyyden vahvistamiseen Tehtävät yhdessä paikassa Itsetunnon vahvistamiseen Elämän hallintaan Vahvuuksien löytäminen Itsensä kehittäminen Auttaa näkemään positiivisessa valossa Opettajille aikaa opiskelijan ohjaamiseen Koettiin tarpeelliseksi	Vahvistaa opiskelijan itsetuntoa ja tunnetaitoja. Helpottaa puhumista vaikeista aiheista.	Tukee opiskelijan minäpystyvyyttä. Pienentää opettajan ja opiskelijan välistä kuilua.

**Miksi tehtäväkirja on hyvä opiskelijoiden ohjaamiseen?** Kirja koetaan tarpeelliseksi. Tehtävien avulla opiskelija pystyy vahvistamaan itsetuntoaan ja tunnetaitojaan. Koettiin myös, että tehtävien avulla saa selville mitä nuori ajattelee ja tuntee. Tehtävien avulla on myös helpompi ottaa puheeksi vaikeat asiat opiskelijan kanssa.

Eniten kannatusta sai nimiehdotus: Maailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä. Sen valitsenkin tehtäväkirjan nimeksi. Jos tehtäväkirjaa tahdotaan tulevaisuudessa kehittää ja laajentaa niin kysyin asiantuntijoilta minkälaisia tehtäviä, he toivoivat kirjaan. Eniten toivottiin toiminnallisia ja ryhmätehtäviä. Yleinen arvio tehtäväkirjan sisällöstä ja tehtävistä oli 4.58 eli mielestäni todella hyvä.

Abstrahoinnin eli käsitteellistämisen viimeisenä vaiheena on yläluokkien yhdistäminen pääluokiksi ja lopputuloksena tuleva yhdistäväluokka.

Taulukko 7. Onko nuoren minäpystyvyyttä tukeva tehtäväkirja tarpeellinen?

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistäväluokka
Toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä tunteista ja tulevaisuudesta Tehtäväkirjan käyttöopastus opettajille	Tehtäväkirjan kehittäminen laajemmaksi kokonaisuudeksi lisäämällä toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä. Opettajille ohjeistus miten kirjaa voi hyödyntää.	Tehtäväkirja nähdään tarpeelliseksi ja siitä koetaan olevan apua nuoren ohjauksessa ja tukemisessa. Tehtäväkirjaan on hyvä tehdä opettajille ohjeistus, jotta he osaavat ohjata opiskelijan tehtävien pariin. Kehittämisaikatuksena tehtäväkirjan laajentaminen.
Tilanteet, joissa opiskelija tuntee itsensä yksinäiseksi, masentuneeksi tai epämotivoituneeksi Opiskelijat, joilla on mennyt usko itseensä ja omiin vahvuuksiin	Tehtäväkirjasta saa tukea moniin erilaisiin haastaviin tilanteisiin.	
Vahvistaa opiskelijan itsetuntoa ja tunnetaitoja. Helpottaa puhumista vaikeista aiheista.	Tukee opiskelijan minäpystyvyyttä. Pienentää opettajan ja opiskelijan välistä kuilua.	

Tehtäväkirja nähdään tarpeelliseksi ja siitä koetaan olevan apua nuoren ohjauksessa ja tukemisessa. Tehtäväkirjaan on hyvä tehdä opettajille ohjeistus, jotta he osaavat ohjata opiskelijan tehtävien pariin. Kehittämisaikatuksena on tehtäväkirjan laajentaminen. Koettiin, että tehtäväkirjaa tarvitaan arkeen ja toivotaan sen nopeaa jalkautumista opiskelijoille ja opettajille. Itse tehtäviin ja muihin tekstiosuuksiin ei siis tule asiantuntijapalautteiden perusteella muutoksia. Eniten kannatusta sai seuraava nimiehdotus: *Maailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä*. Tämän otankin tehtäväkirjan nimeksi. Ajatuksenani oli, että tehtäväkirja olisi taitettu ja painettu nyt vielä kevään aikana, mutta tämä ei nyt ollut hankkeiden puitteissa mahdollista, joten se siirretään ensi syksyyn. Tehtävät voi kuitenkin jo jalkauttaa opiskelijoiden käyttöön ilman painotuotettakin.

#### 6.4 Tehtäväkirjan jalkauttaminen opiskelijoille

Opintovapaani jälkeen palaan opetustyöhön ja hyödynnän tehtäväkirjaa omassa työssäni ja jaan tehtävät myös muiden opettajien käyttöön. Työtä hyödynnetään, levitetään ja vakiinnutetaan Rasekon toimintaan sekä myös Varsinais-Suomen tasolla. Varsinais-Suomessa toimii ns. OppilaitosFoorumi

(OsFo), jossa sopijapuolina mukana on kaksitoista ammatillisen koulutuksen järjestäjää sekä Turun Ammattikorkeakoulu Oy. Osapuolten välillä tehdyn sopimuksen tarkoituksena on edistää ja kehittää opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamista Varsinais-Suomessa. Sopijaosapuolet nimeävät edustajat Oppilaitosfoorumiin ja sen alakohtaisiin työryhmiin. Tätä opinnäytetyötä on tarkoitus esitellä kolmessa eri alatyöryhmässä:

- Ohjaus- ja opinto-ohjaus, jossa jäsenenä opinto-ohjaajia ja ohjaavia opettajia
- Erityistä tukea Lounais-Suomi, jossa jäsenenä ammatillisen koulutuksen erityisopettajat
- Tuva-työryhmä, jossa jäsenenä tuva-opettajat.

## 7 POHDINTA

Käsissäsi olevan tutkimuksellisen kehittämistehtävän aihe oli Nuoren minäpystyyden tukeminen ammatillisessa koulutuksessa. Kirjallisuudesta ja tutkimuksista oli huomattavissa, että viimeisen kymmenen vuoden aikana ammatikoulunuorten minäpystyvyys on heikentynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn mukaan erityisesti heikentynyt oli nuorten terveydentila ja ahdistuneisuus oli lisääntynyt. Hyvää on se, että nuorten minäpystyvyyden lasku on huomattu myös Opetus- ja kulttuuriministeriössä, jossa halutaan vahvistaa nuorten mielenterveyttä taata nuorelle riittävä tuki matkalla aikuisuuteen, kehittää moniammatillista yhteistyötä ammatillisessa koulutuksessa sekä parantaa nuorten ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Bandura on vuonna 1997 todennut, että minäpystyvyyden vahvistuminen on nuorelle tärkeää. Hyvän minäpystyvyyden omaavat henkilöt odottavat hyvää suoritusta ja positiivisia tuloksia, kun taas heikommalla minäpystyvyydellä varustetut henkilöt epäilevät itseään ja odottavat huonoja ja negatiivisia tuloksia. Kun yksilön minäpystyvyys on vahva, hän ei karta vaikeitakaan tehtäviä. Hän kokee pystyvänsä kontrolloimaan elämänsä, riski stressiin ja mahdollisuus sairastua masennukseen pienenee. (Bandura 1997, 39.)

Minäpystyvyyden ohella on tärkeää kasvattaa nuoren resilienssiä eli ihmisluonteen lujuuutta. Resilienssi on kuin pajun vitsa. Se antaa periksi, kun sitä taivuttaa ja palautuu samaan muotoon ja säilyttää toimintakykynsä. Resilienssi

on siis sitkeyttä, sopeutumista ja vastoinkäymisistä selviytymistä. Minäpystyvyys on taas uskoa tulevista tapahtumista selviytymiseen ja suoriutumiseen. Nämä kaksi asiaa sitoutuvat sisällöllisesti toisiinsa ja tukevat toinen toistensa kasvua. Tukemalla siis nuoren minäpystyvyyttä kasvaa myös hänen resilienssiään, mikä taas parantaa nuoren mielenterveyttä, suorituskykyä ja luottamusta omiin taitoihin ja itseensä. (Kivijärvi 2023, 27).

Opiskelija viettää koulussa paljon aikaa ja siksi koululla onkin tärkeä rooli nuoren minäpystyvyyden tukemisessa ja psyyken kehittämisessä. Opettajien perustehtävänä onkin opiskelijan vahvuuksien tunnistaminen ja minäpystyvyyden positiivinen kasvattaminen. Tunnistaminen ja kasvattaminen onnistuu parhaiten ratkaisu- ja voimavarakeskeisen ohjauksen avulla, jossa tarkoituksena on katsoa tulevaisuuteen, eikä märehtiä menneissä. Menneisyyttä tarkastellaankin enemmän voimavarana kuin taakkana. Tässä ohjaustavassa hyödynnetään nuorella jo olevia taitoja, kykyjä, osaamista ongelman ratkaisemisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Tärkeintä ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä ohjauksessa onkin nuoren kuuntelu ja ratkaisukeskeiset keskustelut. Joskus keskusteluyhteys nuoreen voi olla haasteellista saavuttaa ja silloin avuksi kannattaa ottaa kehittämistyöni lopputuloksena syntynyt nuoren minäpystyvyyttä tukeva tehtäväkirja nimeltään *Maailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä.*

Arviointipalautteessa tehtäväkirja koettiin tarpeelliseksi opiskelijoiden ohjaamistilanteisiin ja tehtävät saivat asiantuntijoilta paljon hyvää palautetta. Koettiin, että tehtäväkirjaa tarvitaan arkeen ja toivotaan sen nopeaa jalkautumista opiskelijoille ja opettajille. Itse tehtäviin ja muihin tekstiosuuksiin ei tullut asiantuntija palautteiden perusteella muutoksia. Asiantuntijoiden mielestään tehtäväkirjaa voisi kehittää laajemmaksi kokonaisuudeksi lisäämällä tehtäviin erilaisia toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä tunteista ja tulevaisuudesta. Opettajille toivottiin käyttöopastusta tehtäväkirjaan, jotta he osaavat ohjata opiskelijaa tehtävien pariin, tietävät miten heidän tulee tulkita tehtäviä ja missä vaiheessa heidän pitää lähettää opiskelija eteenpäin opiskelijahuollon pariin.

Arviointipalautteesta saadun tiedon perusteella tehtäväkirjan avulla opiskelija pääsee miettimään, minkälaisia taitoja hänellä on ja oppii löytämään ne, jopa ne piilossa olevat. Asiantuntijoiden palautteen perusteella tehtäväkirja auttaa

opiskelija sanoittamaan tunteitaan ja ajatuksiaan vaikeistakin aiheista. Sen avulla opiskelijaa oppii tunnistamaan vahvuutensa ja käyttämään niitä. Tehtäväkirjan tehtävien avulla hän pystyy analysoimaan suhteitaan ystäviin, perheenjäseniin ja turvaverkkoaan. Tehtävissä käydään läpi myös negatiivisia tunteita, pelkoa, ahdistusta ja masennusta ja niistä selviämistä. Tehtäväkirjan lopussa opiskelija saa laittaa pään pilviin ja miettiä haaveitaan ja tulevaisuutta. Näiden kaikkein tehtävien avulla pystytään tukemaan nuoren minäpystyvyyden kasvua.

Lopuksi haluan todeta, että oma minäpystyvyyteni ja ohjaustaitoni on vahvistunut tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani. Luulin tietäväni paljon minäpystyvyydestä ennen työn aloittamista, mutta luuloni olivat väärät. Huomasin, miten joka päivä opinnäytetyöni parissa opin jotain uutta. Minäpystyvyyteni kohosi ennen kaikkea opiskelutaitojeni suhteen ja tunsin varsinaista imua opintoihini, kirjoittamiseen ja tiedon hakemiseen. Se on ollut varsin hieno tunne. Ratkaisuja ja ohjauskeskeisestä ohjauksesta innostuin niin paljon, että päätin aloittaa ratkaisukeskeiset lyhytterapeutti -opinnot. Uusien opintojen puitteissa olen suunnitellut, että laajennan tehtäväkirjan tehtäviä ja teen niistä oikean painettavan kirjan eli sitä odotellessa.

## LÄHTEET

- Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Jyväskylä : Niilo Mäki Instituutti.
- Bandura, A. 1986. Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, cop.
- Bandura, A. 1989. Human Agency in Social Cognitive Theory. Scispace, 1175-1179. Saatavissa: <https://typeset.io/papers/human-agency-in-social-cognitive-theory-249lk5skuf> [viitattu 7.1.2024].
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 2006. Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. Teoksessa Pajares, F. & Urdan, T. (toim.) Self-Efficacy Beliefs of Adolescent. A Volume in Adolescence and Education. Information Age Publishing. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/233894825\\_Guide\\_for\\_Constructing\\_Self-Efficacy\\_Scales\\_Revised](https://www.researchgate.net/publication/233894825_Guide_for_Constructing_Self-Efficacy_Scales_Revised) [viitattu 7.1.2024].
- Beck Rydahl, P. 2008. Nuoren voimakirja. Helsinki: Otava.
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34, 215-225. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> [viitattu 28.3.2024].
- Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67814> [viitattu 28.3.2024].
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä : PS-kustannus.
- Hongisto-Peltomaa, S. 2023. Hehku ja hiipuminen, vimma ja vitutus. Motivaatio ja innostus opettajuudessa. Kerava: Opintoverkko.
- Hyvärinen, P. 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Teoksessa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) Polarisoituva nuoruus? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveystalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 84-93.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M. & Tuulari, J. 2017. Ma-sennus. Helsinki: Duodecim.
- Kivijärvi, A. 2023. Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, Opetus- ja



kulttuuriministeriö. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> [viitattu 15.3.2024].

Korpela, E. & Talasterä, J. 2024. Joka kymmenes jätti ammattikoulun kesken – viisi opiskelijaa kertoo nyt, mikä kuormittaa. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.3.2024. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20080852> [viitattu 1.4.2024].

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vikki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lämsä, A.-L. 2011. Mieli maassa. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

MIELI Suomen Mielenterveys Ry. s.a. Lapset ja nuoret. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/> [viitattu 15.3.2024].

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. *Elinikäisen ohjauksen verkkolehti*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/> [viitattu 15.3.2024].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020-2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/valtakunnallinen-nuorisotyön-ja-politiikan-ohjelma-2020-2023-hyvak-synty> [viitattu 6.3.2024].

Pajares, F. 2006. Self-efficacy during childhood and adolescence. Implications for teachers and parents. Teoksessa F. Pajares & T. Urdan, toim. Selfefficacy beliefs in adolescents. 339-367. Greenwich: Information Age Publishing. Saatavissa: <https://documents.pub/document/self-efficacy-during-childhood-and-adolescence-implications-for-.html?page=5> [viitattu 7.1.2024].

Raision seudun koulutuskuntayhtymä, Raseko. 2022. Toimintakertomus 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.e-julkaisu.fi/raseko/toimintakertomus-2022/mobile.html#pid=28> [viitattu 1.2.2024].

Ranta, K., Kontunen, J. & Marttunen, M. 2023. Nuorten masennus ja interpersonallinen terapia. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Ratner, H. & Yusuf, D. 2015. Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Rievinen, J & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä : PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tutun ammattikor-keakoulu. E-kirja. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 12.3.2024].

Santalahti, T. 2024. Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen identiteetin muo-dostuminen. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.3.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01304> [viitattu 21.3.2024].

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Hel-sinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Talala, M. 2019. Psyykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. 21.9.2023. Verkkosivu. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70024807/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?publishid=69817778&lang=fi> [viitattu 28.1.2024].

Tikkanen, P. & Härkönen, P. Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt ry / Linkki-toiminta. 2019. Vauhdilla aikuisuuteen? Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 5. painos. Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry, Linkkitoi-minta.

Uusitalo-Arola, L. 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Keuruu: Jyväskylä: Tuuma.

Valtion nuorisoneuvosto. 2023. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, nro 70. Verkkosivu. Saatavissa: [https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus\\_saa\\_vutettava.pdf](https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saa_vutettava.pdf) [viitattu 23.3.2024].

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasta, R. 2016. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Kuopio: Unipress.

Vuori, A. 2022. Fenomenologinen metodi hoitotieteellisessä tutkimuksessa - kriittisten kohtien tunnistaminen tutkimusprosessissa. *Hoitotiede*, 34, 322. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128995/78038> [viitattu 23.3.2024].

Zimmerman, B. J. 2000. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contem-porary Educational Psychology*, 25. Saatavissa: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910160?ref=pdf\\_download&fr=RR-2&rr=8932077fd973376a](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910160?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=8932077fd973376a) [viitattu 6.1.2024]

**Tehtäväkirjan nimiehdotukset, tekstit ja tehtävät:**Tehtäväkirjan nimiehdotuksia:

Usko itseesi

Keep going no matter what

Make things happen

Ole paras versio itsestäsi

Minussa on kaikki mitä tarvitsen

Onni löytyy pienistä hetkistä

If you can dream it, you can do it

Usko itseesi

Tee joka päivä yksi pieni asia, joka saa sinut muistamaan, mitä on olla onnellinen

Jokainen päivä ei välttämättä ole hyvä, mutta jokaisessa päivässä on jotain hyvää

Kukaan muu ei ole sinä ja se on sinun voimasi

Uuden uskaltaminen voi olla elämäsi paras seikkailu

Jos haluat jotain mitä sinulla ei ole ollut koskaan – sinun pitää tehdä jotain mitä et ole tehnyt koskaan

Maailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä

Kirjan aloitusteksti:

Miksi mä käyttäisin aikaani tehtävien tekemiseen?

Lähdet lenkille tai treeneihin, kun tahdot parantaa omaa fyysistä kuntoasi.

Myös mielen hyvinvointia voi parantaa. Tähän tehtäväkirjaan on koottu erilaisia tehtäviä, joiden avulla pystyt kohtaamaan vaikeuksia masentumatta niistä, tutkiskelemaan itseäsi ja vahvuuksiasi sekä miettimään pää pilvissä tulevaisuuttasi. Heittäydy tehtäväkirjan pariin ja anna kirjalle sekä itsellesi mahdollisuus löytää itsesi uudelleen.

Jos jotkin asiat jäävät mietityttämään sinua, niin muista, että sinulla on ympärillä aikuisia, jotka mielellään puhuvat asioista kanssasi.

Tehtäväkirjan tehtäviä:

1. **Hyvänmielen tähtitaivas.** Joskus olo voi tuntua kurjalta ja elämä näyttää synkältä, se on ihan ymmärrettävää. Yleensä olo menee ohi, mutta jos olo jää kaiheartamaan, on hyvä olla mietittynä asioita, jotka tuovat mielihyvää arkeen ja kohottavat mielialaasi.
  - Kirjoita tähtitaivaalle asioita, jotka tuovat hyvää mieltä arkeesi. Mieti mistä olet saanut hyvää mieltä aiemmin? Onko se kavereiden kanssa oleminen, musiikin kuuntelu, ulkoilu vai mikä se on sinun kohdallasi? Nämä ovat sinun voimavarojasi huonona hetkenä. Silloin, kun olo on kurja, voit katsoa taivaalle ja muistella, mitkä niitä sinun voimavarojasi ovat.
  
2. **Välillä ahdistaa.** Ahdistus on tunne, joka muistuttaa pelkoa ja syytä siihen on hankala sanoa. Jokaista meitä ahdistaa joskus ja se on usein ohimenevää. Joskus ahdistus voi ottaa vallan sinusta ja siksi sitä on hyvä käsitellä. Katso kuvia ja mieti mitkä asiat sinua eniten ahdistavat. Tämän jälkeen kirjoita ahdistavat asiat taulukkoon ja mieti niitä realistisesti. Onko tämä oikeasti sellainen asia, mistä kannattaa ahdistua? Miten voisit vaikuttaa tähän asiaan itse?
  - Mikä minua ahdistaa
  - Ahdistava ajatus -> realistinen ajatus
  
3. **Oman elämänsä kippari.** Meillä jokaisella on oman näköinen elämä, omat karikat ja päivänpaisteet. Mieti, miltä sinun elämäsi näyttää.
  - Pohdi ja kirjoita:
    - Veneen runkoon, missä olet hyvä ja luonteenpiirteitäsi
    - Purjeisiin asioita, jotka vievät sinua eteenpäin
    - Kivikkoon asioita, mitä pelkää
    - Ankkuriin asioita, jotka jarruttavat sinua ja estävät sinua elämästä elämää, johon pyrit
    - Aurinkoon positiivisia asioita elämässäsi
    - Pilveen tulevaisuuden haaveitasi
  
4. **Meissä jokaisessa asuu sisällä pieni papukaija.** Mitä me haluamme, että papukaija kertoo meille? Meillä on noin 60 000 ajatusta päivässä päässämme ja meillä on oikeus päättää, mitä ne ajatukset ovat. Huonona päivänä papukaija höpöttää, kuiskii ja tuomitsee, mutta sinun on mahdollista muuttaa nämä ajatukset positiivisiksi. Kokeile vaikka seuraavia harjoitteita.
  - Puhu peilikuvallasi positiivisesti. Seiso peilin edessä joka aamu ja katso itseäsi silmiin ja sano ääneen myönteisiä ja kannustavia lauseita. Tällaisia ovat esimerkiksi:
    - Olen kaunis.
    - Olen ystävällinen ja minusta pidetään.
    - Ansaitsen parasta.
    - Olen hyvä ystävä.

- Minua rakastetaan.
  - Saan olla ylpeä itsestäni.
  - Tulen tekemään suuria asioita elämässäni.
  - Tästä tulee mahtava päivä.
  - En anna vastoinkäymisten nujertaa minua.
  - Pystyn saavuttamaan unelmani ja tavoitteeni.
  - Uskon itseeni ja kaikki on mahdollista.
  - Tämä on hyvä päivä.
  - Tänään opiskelen ahkerasti.
  - Älä luovuta.
  - Asiat järjestyvät.
  - Tänään on uusi päivä.
- Hymyile, niin helpottaa. Aina ei hymyilytä, mutta voit huijata aivoja tuottamaan mielihyvähormoneja. Ota kynä käteesi ja laita se hampaidesi väliin niin syvälle, että suunpielesi vääntyvät hymyn tapaiseen ilmeeseen. Pidä kynää suussa pari minuuttia, jolloin huijaat aivojasi luulemaan, että hymyilet oikeasti ja ne alkavat tuottaa serotoniinia ja endorfiinia. Silloin mielialasi paranee. Toistamalla harjoitusta alkaa hymy tulemaan ihan itsellään kasvoillesi.
5. **Voimaa kivistä.** Etsi luonnosta sileä ja litteä kivi, jonka halkaisija on noin viisi senttiä. Puhdista se hyvin ja ota permanenttitussi. Kirjoita kiven pintaan kannustussanoja itsellesi. Laita kivi taskuusi tai laukkuusi ja ota se esiin aina, kun itseluottamuksesi horjuu tai sinulla on paha mieli. Kun olet kantanut kiveä mukanasasi tarpeeksi kauan, jo pelkkä sen koskettaminen tuo itseluottamusta ja hyvää mieltä. Voit myös kirjoittaa kivenpintaan ihmisen tai eläimen nimen, joka tuo sinulle hyvää mieltä tai leikata lehdestä pieniä kuvia, jotka tuovat sinulle hyvää mieltä.
- Kuvaako näistä jokin sinua? (sanat värityskuvina)
- Rakastettu
  - Ihana
  - Reipas
  - Ystävällinen
  - Kaunis
  - Avulias
  - Ahkera
  - Empaattinen
  - Sosiaalinen
  - Älykäs
  - Huumorintajuinen
- Ota hetki aikaa itsellesi. Laita hyvää musiikkia soimaan, ota tussit käteesi ja värityä sanat ja mieti, miten itse voisit saavuttaa luonteenpiirteen.

6. **Mä oon mä.** Meillä jokaisella on oma rooli elämässämme, voimme olla esimerkiksi ystäviä, siskoja tai opiskelijoita. Roolit liittyvät siihen, miten hahmotamme itsemme ja toimimme eri tilanteissa. Mieti omia roolejasi ja luonteenpiirteitäsi.
- Jatka kuvion lauseita siitä, kuka sinä olet
    - Olen luonteeltani...
    - Olen kiinnostunut...
    - Minun roolini on...
    - Minun pitäisi kehittää itseäni...
    - Osaan hyvin...
    - Minulle on tärkeää...
    - Minä olen kaverina...
7. **Ihmissuhteiden tikkataulu.** Meillä kaikilla on erilaisia ihmissuhteita ja toiset niistä ovat tärkeämpiä kuin toiset. Toisista ihmissuhteista saamme paljon positiivista voimaa ja toiset taas imevät meistä voimaa. Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä eli miten sinun turvaverkkosi muodostuu. Turvaverkkoa tarvitset ennen kaikkea silloin, kun elämä murjoo sinua. Turvaverkkoon sijoittuvat ihmiset voivat olla perheestäsi, harrastuksista, koulusta, netistä jne.
- Kirjoita oma nimesi häränsilmään ja sijoita ihmiset ympyröiden sisään sen mukaan, kuinka läheisiä he ovat sinulle.
8. **Lauseista voimaa.** Onko sinulla jokin voimalause, jota käytät esimerkiksi aamuisin, kun heräät? Kannattaisi olla. Miettimällä omaa voimalauseita niin hyvinä kuin vaikeinakin aikoina muuttuu lauseesi hokemaksiksi, joka ohjaa ajatteluasi ja toimintaasi myönteiseen suuntaan.
- Sydämien sisällä on erilaisia voimalauseita, joita voit käyttää tai sitten voit keksi omia lauseita.
    - Toinen ihminen ei voi muuttaa elämääsi. Se työ jokaisen pitää tehdä itse.
    - Elän tätä päivää, en eilistä, en huomista.
    - Olen täydellinen omana itsenäni.
    - Jos ei koskaan sano, mitä oikeasti ajattelee, ei löydä niitä asioita, joista oikeasti pitää.
    - Maaailma on täynnä ihania asioita. Sinä olet yksi niistä.
    - Onni löytyy pienistä hetkistä.
    - Muista olla lempeä itsellesi, sillä sinä yrität kuitenkin parhaasi.
    - Hakuna matata.
    - Jonain päivänä tiedät, että selvisit.
    - Älä murehdi liikaa asioita, joihin et voi vaikuttaa.
    - Herkkyys on vahvuutta, oikeaa supervoimaa.

9. **Mistä saat hyvää mieltä?** Miten rentoudut? Jonain päivänä kaikki menee penkin alle ja stressikäyräsi nousee, silloin elimistösi tarvitsee hellyyttä ja huolenpitoa. Mikä laskee sinun stressikäyräsi?
- Alla on listaus erilaisista hyvää mieltä tuovista asioista. Valitse niistä yksi ja kirjoita se puhelimeesi. Seuraavan kerran, kun olet stressaantunut, avaa puhelimesi ja kokeile valitsemaasi asiaa. Auttoiko se? Jos ei, valitse listasta uusi asia tai keksi oma.
    - Hymyile vastaantulijalle
    - Kuuntele lempimusiikkiasi
    - Soita kaverille
    - Rentoudu
    - Sauno
    - Käy lenkillä
    - Nauti auringosta
    - Syö jotain lempiruokaasi
    - Käy suihkussa
    - Vietä aikaa kavereiden kanssa
    - Osta itsellesi jotain
    - Katso elokuva
    - Halaa sinulle tärkeää ihmistä
    - Käy uimassa
    - Soita perheenjäsenelle
    - Hemmottele itseäsi
    - Kehu itseäsi ääneen
    - Nuku päiväunet
    - Venyttele
10. **Mitkä ovat sinun arvosi?** Arvot ohjaavat sinun elämäsi, tekojasi ja valintojasi. Arvot ovat niitä asioita, jotka ovat meille kaikkein tärkeimpiä ja niiden pohjalta teemme valintoja elämässä. Arvot muuttuvat elämän varrella, mutta mitkä ovat sinulle nyt tärkeitä?
- Kirjoita taulujen sisälle sinulle tärkeitä arvoja. Voit valita vieressä olevasta listasta tai miettiä omia.
    - rakkaus
    - perhe
    - terveys
    - ystävyys
    - oikeudenmukaisuus
    - hyvinvointi
    - uskonnollisuus
    - ilo
    - yhdenvertaisuus
    - kestävä kehitys
    - viisaus
    - periksiantamattomuus
    - empaattisuus

- sosiaalisuus
- Pohdi mikä on sinun tärkein arvosi?

11. **Omat tunteet.** Tunteet ovat erilaisia. Jotkut haihtuvat yhtä nopeasti kuin tulevatkin, mutta toiset jäävät vellomaan päähäsi ja tuntuu, ettet pääse niistä eroon. Välillä mielialasi voi vaihtua pienessä hetkessä ilosta suruun. Jos näet, että kaverillasi on huono mieli, saattaa sinunkin mielialasi laskea. Meidän onkin tärkeää oppia erottamaan tunteet ja ajatukset. Tunteiden ilmaiseminen voi olla joskus vaikeaa ja siksi olisi-kin tärkeää oppia ilmaisemaan ne sanoin.

- Mieti millaisissa tilanteissa olet tuntenut seuraavia tunteita:
  - Iloinen
  - Innostunut
  - Väsynyt
  - Kiusaantunut
  - Stressaantunut
  - Masentunut
  - Huolestunut
  - Rauhallinen
  - Rentoutunut
  - Vihainen
  - Ylpeä
  - Yksinäinen
  - Ahdistunut
- Seuraavaksi mieti, missä kohtaa kehoasi seuraavat tunteet tuntuvat. Kun opit tunnistamaan tunteet kehossasi, sinun on helpompi käsitellä niitä. (Ihmisen kokovartalokuva)

12. **Löydä sisäinen rohkeutesi.** Meillä jokaisella on oma mukavuusalue eli alue tai kupla, joka suojaa meitä pitäen kaiken ennallaan, niin hyvät kuin pahatkin asiat. Jos emme uskalla poistua mukavuusalueeltamme, on meidän vaikeaa elää ja kasvaa. Tässä on hyviä pointteja, miksi sinun kannattaisi poistua mukavuusalueeltasi:

1. Löydät itsestäsi uutta potentiaalia: meillä jokaisella on piileviä kykyjä, jotka eivät pääse esiin, ellet uskalla niitä kokeilla.
2. Saat paremman itseluottamuksen: uskalla koittaa uusia asioita ja huomaat, että olet kykeneväinen tekemään paljon enemmän asioita kuin uskoitkaan.
3. Elämäsi on jännittävämpää: uudet asiat ovat uusia seikkailuita ja haasteita. Uteliaisuutesi kasvaa, haluat tehdä ja kokea uusia asioita.
4. Itseluottamuksesi kasvaa: huomaat, että olet kykeneväinen tekemään monia asioita, päättäväisyytesi on vain jarruttanut sinua. Kun sinulla on hyvä suhde itseesi, myös muut ihmissuhteesi paranevat ja näet kaikissa hyvää.



5. Elämänhalusi kasvaa: elämään tulee jännitystä ja se on paljon kiinnostavampaa, kun poistut tutuista ympyröistäsi ja uskot itseesi ja omii kykyihisi. Näin myös sinusta tulee itsenäisempi ja huomaat suhtautuvasi ihmisiin enemmän kumppaneina kuin tukipilareina tai turvana. Itsenäisyyden myötä saat myös vapauden elää omaa elämääsi.
- Kirjoita, mitkä asiat sinua pelottavat tai mitä olet jättänyt tekemättä, koska et ole uskaltanut .
  - On inhimillistä pelätä, mutta mieti seuraavaksi, miten pystyisit voittamaan pelkosi pienin askelin. Tee suunnitelma pelkojesi voittamiseksi.
  - Taulukko: PELKONI -> MITEN VOITAN PELKONI
13. **Elämä on yhtä seikkailua.** Nyt kun olet miettinyt suurimpia pelkojasi, on hyvä hypätä uuteen seikkailuun avoimin mielin. Seikkailemalla sinulla on mahdollisuus tutustua uusiin paikkoihin, nähdä uusia ihmisiä ja saada uusia kokemuksia. Anna elämälle mahdollisuus, niin voit törmätä elämäsi seikkailuun.
- Lähde suunnittelemaan sinun elämäsi seikkailuja alla olevaan karttaan. Kirjoita kotisaarelle oma nimesi ja muille saarille asioita, joita haluaisit tehdä, ihmisiä, joihin haluaisit tutustua, paikkoja, joihin haluaisit päästä käymään tai asioita, jotka sinua kiinnostavat.
  - Mikä on ollut suurin seikkailusi, minkä olet jo kokenut?
  - Mihin seikkailuun ajattelin seuraavaksi hypätä?
14. **Vahva kuin toteemipaalu.** Vahvuudet ovat osa persoonaamme, kaikki ne hyvät asiat, joita sinussa on. Ne voivat olla luonteenpiirteitä tai toimintatapojamme. Vahvuuksiin keskittymällä saamme onnistumisen kokemuksia, lisää voimavaroja ja kompensoimme heikkouksiamme. Usein on helpompaa nähdä vahvuuksia muissa ihmisissä, mutta vaikeaa tunnistaa omia vahvuuksia ja siksi niitä onkin hyvä miettiä.
- Toteemipaalun pää: kysy lähimmältä ihmiseltä (perheenjäseneltä tai sukulaiseltasi), mikä on hänen mielestään sinun suurin vahvuutesi.
  - Toteemipaalun keskiosa: Kysy ystäviltäsi, mitkä ovat kolme sinun suurinta vahvuuttasi.
  - Toteemipaalun alaosa: mieti itse viisi vahvuuttasi ja alleviivaa se vahvuus, joka kuvaa sinua parhaiten.
  - Mieti miten pystyt hyödyntämään omia vahvuuksiasi tulevaisuudessa?
15. **Minkälainen ystävä olet?** Ystävyyssuhteita on erilaisia ja ne vastaavat erilaisiin tarpeisiin. Muista, että ystävyys antaa ja ottaa. Sellainen ystävyys, jossa sinusta halutaan vain hyötyä, ei ole terveellistä mielenterveydelle. Muista sanoa oma mielipiteesi kaveriporukassa, jotta sinusta ei tule ovimattoa, johon kaikki pyyhkivät jalkansa. Jokaisella onkin hyvä olla ainakin yksi ystävä. Kuka sinun ystäväsi on?
- Ystävänä oleminen vaatiikin erilaisia taitoja. Mieti, miten hyvin sinä osaat seuraavia taitoja (joko janalla 1-5 tai väritetään 1-5):

- Kuunteleminen
  - Empatia
  - Itsehillintä
  - Rehellisyys
  - Anteeksiantaminen
  - Luotettavuus
  - Huumorintaju
  - Tuen tarjoaminen
- Missä asioissa sinun pitäisi vielä kehittää ystävyyden taitojasi ja miten niitä ja kehittäisit? Viereiseltä sivulta löydät vinkkejä parantaaksesi ystävyyden taitoja. (Mitä jos nämä olisivat toisella sivulla väärin päin, ettei näitä katsoisi heti vaan miettisi ensi itse?)
- Kuunteleminen: Kuuntele aidosti. Älä selaa samalla kännykkää.
  - Empatia: Pystytkö asettumaan toisen asemaan ja ymmärtämään mitä hän tuntee?
  - Itsehillintä: Osaatko välttää konflikteja ja pysyä rauhallisena?
  - Rehellisyys: Kerrotko avoimesti, miltä sinusta tuntuu vai kerrotko vain sellaisia asioita, mitä toinen tahtoo kuulla?
  - Anteeksiantaminen: Osaatko antaa anteeksi kaverille, jos hän on vaikka myöhässä tapaamisesta tai lipsauttanut jonkin sinun salaisuutesi muille?
  - Luotettavuus: Osaatko pitää ystäväsi salaisuuden? Pidätkö kiinni lupauksistasi?
  - Huumorintaju: Osaatko suhtautua elämään vähän huumorilla? Huumori auttaa käsittelemään elämän vaikeita asioita vähän kevyemmin.
  - Tuen tarjoaminen: Seisotko ystäväsi vierellä hyvinä ja huonoina aikoina? Muista, että toisen tukea tarvitaan aina ja se lujittaa ystävyyttä.

**16. Ihanat ärsyttävät vanhemmat.** Kun olit lapsi, vanhempasi asettivat sinulle rajoja ja he tiesivät kaikesta kaiken. Nyt nuorena kuuntelet kriittisemmin heidän mielipiteitään ja vertaat niitä omiisi. Ne eivät aina kohtaa. Vanhempasi eivät ole täydellisiä niin kuin et sinäkään, yritä siis hyväksyä heidät sellaisina kuin he ovat, niin hekin hyväksyvät sinut. Sinua saattaa ahdistaa, kun vanhempasi kyselevät kuulumisiasi ja haluaisit itse päättää elämästäsi. Tässä kohtaa saatatte olla törmäyskurssilla. Miten saisit parannettua välejäsi vanhempiisi?

- Tässä olisi vinkkejä, miten se olisi mahdollista:
- Mieti mitä ajattelet vanhemmistasi? Ovatko ajatukset kielteisiä? Jos ovat, olisiko mahdollista hyväksyä vanhempasi sellaisina kuin he ovat?
  - Keskustele vanhempiesi kanssa. He janoavat kuulla, mitä elämäsi kuuluu. Ota heidät osaksi elämääsi, niin heidän ei tarvitse miettiä mitä, sinulle kuuluu.
  - Riitatilanteessa pyri pysymään rauhallisena. Älä provosoidu.

- Ole kiinnostunut vanhempiesi elämästä. Kysy, miten heidän päivänsä on mennyt.
  - Osoita heille, että sinuun voi luottaa, niin saat vapauksia elämääsi.
  - Anna vanhempiesi neuvoille ja kommenteille mahdollisuus, niissä saattaa piillä kultajyvä.
- Miten sinä voisit parantaa välejä vanhempiisi?

**17. Aikasyöppö.** Meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa, mutta miten sinä ne käytät? Tuleeko sinulle joskus syyllisyys siitä, ettet ole esimerkiksi tehnyt läksyjä tai siivonnut huonettasi ja ajattelet, että sinulla oli niin kiire, ettet vain ehtinyt. Mikä sinulla aiheutti kiireen? Jatkuva kiire saattaa aiheuttaa uupumusta ja stressiä. Siksi olisikin hyvä oppia tiedostamaan, mikä kiireen aiheuttaa.

- Ympyrä kuvaa päiväsi 24 tuntia. Miten se sinulla jakaantuu? Pohdi minkälainen sinun keskivertopäiväsi on. Kuinka monta tuntia nuket, olet koulussa, harrastuksissa, pelaat, katsot puhelinta, olet kavereiden kanssa, teet läksyjä ja niin edelleen.
- Oletko tyytyväinen päiväsi toimintoihin?
- Mikä lisää sinun hyvinvointiasi?
- Tahtoisitko vähentää jotakin ympyrästä tai kenties lisätä?
- Kuluuko aikasi sellaiseen,, mikä ei lisää hyvinvointiasi?
- Nukkuminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Miten sinun pankkitilisi laita on, pullisteleeko se vai ammottaako se tyhjyyttään? Kuinka paljon nuket öisin? Kirjaa alla oleviin tyynyihin viikon ajan kuinka monta tuntia nukuit yöllä. Kirjoita mihin aikaan menit nukkumaan ja mihin aikaan heräsit. Mieti myös, oliko uni palauttavaa vai olitko aamulla ihan väsynyt.

**18. Tulevaisuus on kuin palapeli.** Minkälaisen tulevaisuuden sinä haluat?

- Mistä sinä haaveilet? Mitkä ovat salaiset unelmasi? Tulevaisuuden miettiminen on hyvä tapa miettiä, minkälaisia tavoitteita haluat asettaa elämällesi. Kaikkien unelmien ja tavoitteiden ei tarvitse toteutua, mutta niiden ajatteleminen vie elämääsi eteenpäin kohti sitä, mitä toivot.
- Unelmat ja haaveet voivat muuttua päivästä tai mielialasta riippuen. Voit haaveilla ihan pötköistäkin ajatuksista. Nyt onkin lupa hullutella ja laittaa pää pilviin. Kirjoita palapelin paloihin, mistä sinä haluaisit tulevaisuutesi koostuvan. Mieti esimerkiksi, mitä haluat oppia ja opiskella, minne haluat matkustaa, mitä harrastaa, minkälaisessa työssä viihtyisit, kenen kanssa haluaisit jakaa arkesi ja mistä tulet onnelliseksi?

**Viimeiselle sivulle:**

Apua saa aina

Älä jää asioiden kanssa yksin, vaan nykäuse aikuista hihasta. Ympärilläsi on paljon ihmisiä ja apua on saatavilla myös koulussa. Heidän puoleensa voit kääntyä kaikissa asioissa niin ilossa kuin surussa.

Koulun henkilökunta:

Opettajat, kuraattorit, opinto-ohjaajat, terveydenhoitajat, koulupsykologit jne.

Oman kunnan nuorten toiminta:

Nuorisotalojen ohjaajat, etsivät nuorisotyöntekijät, työpajaohjaajat, seurakunnan työntekijät.

Tukea netissä ja puhelimessa:

Sekasin-chatti [Sekasin247 | Sekasin-chat // sekasin247.fi](#)

Mieli Ry [Avun hakeminen nuorelle - MIELI ry](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto [Nuoren mielenterveysongelmat - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi\)](#)

## **Sähköposti asiantuntijoille palautteen keräämiseen**

### Opinnäytetyöni aihe

Teen opinnäytetyöni Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluun ja opintolinjani on Nuoriskasvatuksen johtaminen ja kehittäminen. Opinnäytetyöni aihe on Nuoren minäpystyvyyden tukeminen ammatillisessa koulutuksessa.

### Taustaa opinnäytetyöstäni

Minäpystyvyys on uskoa tulevista tapahtumista selviytymiseen ja suoriutumiseen. Vahva minäpystyvyys nähdään toiminnan edistäjänä ja yksilön haluna kehittää itseään. Ihmisillä, joilla on heikko minäpystyvyys, pyrkivät välttämään tilanteita, joissa heidän olisi ylitettävä kykynsä tai kehitettävä itseään. Resilienssi on taas siis sitkeyttä, sopeutumista ja vastoinkäymisistä selviytymistä. Nämä kaksi asiaa sitoutuvat sisällöllisesti toisiinsa ja tukevat toinen toistensa kasvua. Tukemalla siis nuoren minäpystyvyyttä kasvatamme myös hänen resilienssiään, mikä taas parantaa nuoren mielenterveyttä, suorituskykyä ja luottamusta omiin taitoihin ja itseensä. Opinnäytetyössäni kehittämiskohde on nuoren minäpystyvyyden tukeminen ammatillisessa koulutuksessa. Kehittämistehtäväni tarkoituksena on luoda työkalu (tehtäväkirja), jolla opiskelija pystyy pohtimaan ja sanoittamaan erilaisia olotilojaan sekä joka toimii myös opettajan työn apuna.

### Opinnäytetyöni kehittämisote

Opinnäytetyöni lopputuloksena on nuoren minäpystyvyyttä tukeva tehtäväkirja, johon pyydänkin teidän asiantuntemustanne. Olen suunnitellut tehtävät teoriasta nousseiden aiheiden pohjalta. Aiheet ovat sellaisia, joissa nuori tarvitsee tukea aikuiselta. Tehtävät ovat liitteenä ja alta löytyy linkki Microsoft Forms -kyselyyn, jossa pääset avaamaan ajatuksiasi kyselystä.

Linkki Microsoft Forms -kyselyyn.



		<p>Mielestäni tehtäväpaketti on aika kattava ja etenee kronologisesti oikein ja suppeammasta laajempaan. Ehkä jotain tekemällä energian kanavoimista, värytystä esimerkiksi?</p> <p>Tunteensäätelyyn ja tunnistamiseen voisi olla ehkä lisää, tunneasiat ovat olleet vaikeita viimeaikoina luokassa.</p> <p>Olisin halunnut nähdä kuvat, jotka on liitetty tehtäviin. Nyt oli vähän vaikea hahmottaa, miltä lopullinen versio näyttää. Luulen, että piirtäminen tms. voi helpottaa tehtävien tekemistä</p> <p>Monia eri näkökulmia itsetutkiskelulle löytyy, ehkä tämän jälkeen konkreettista siihen, miten edetään tehtävistä saatujen tietojen pohjalta, seuranta ?</p> <p>Osallistavia, vuorovaikutteisia</p> <p>Ehkä vielä jotain lisää tulevaisuuden hahmottelun ja unelmoinnin tueksi.</p>	<p>Energian kanavoiminen - tehtävä</p> <p>Tunteiden säätelyyn tehtäviä</p> <p>Valmis tehtäväkirja</p> <p>Käyttöopastus</p> <p>Osallistavia tehtäviä Tulevaisuutta koskevia tehtäviä</p>
<b>Kenelle ja minkälaisessa ohjaustilanteessa tehtäväkirjaa</b>	Minkälaisessa ohjaustilanteessa käytäisitte tehtäväkirjaa?	Kun huomaan opiskelijalla syrjäytymisen uhkaa, koulukiusatut, itsetunnon heikkoutta, sosiaalisten tilanteiden haasteet	Syrjäytymisen uhka Koulukiusattu Heikko itsetunto

<p><b>kannattaa käyttää?</b></p>		<p>Kun opiskelijan motivaatio ja itsensä arvostus on alhaalla.</p> <p>Näkisin, että kirjalla olisi myös piristävä vaikutus positiivisen viereensä ansiosta.</p> <p>Rauhoittumisessa ja rauhoittamisessa</p> <p>Nuorten kanssa omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden etsinnässä, esim työnhakuvalmennuksen tukena. Masennuksessa tai vastaavassa tilanteessa voimavarojen etsimisessä.</p> <p>pienryhmätilanteessa voisi toimia hyvin, jokaisella on tilaa tehdä, mutta saisi ohaajalta apua. ja sitten voisi yhdistää sitä toiminnallisuutta ja yhdessä toimimista</p> <p>Vo-tunneilla, ammatillisen vuorovaikutuksen tunneilla. Jopa ennen kossjaksoa, että opiskelija miettisi "omaa olemistaan" ja sitä, miten se voi vaikuttaa vuorovaikutukseen, joka taas vaikuttaa ohjaamiseen vastaanottamiseen...</p>	<p>Sosiaaliset tilanteet haastavia</p> <p>Heikko motivaatio</p> <p>Ei arvosta itseään</p> <p>Positiivinen vaikutus</p> <p>Rauhoittumisessa</p> <p>Rauhoittamisessa</p> <p>Vahvuuksien löytäminen</p> <p>Kehittämiskohteiden löytämisessä</p> <p>Työhaussa</p> <p>Masennuksessa</p> <p>Voimavarojen etsimisessä</p> <p>Ennen työsuopimisksoa</p> <p>Vuorovaikutus</p> <p>Ohjauksen vastaanotto</p>
	<p>Minkälaisia tehtäviä mielestäsi voisi olla enemmän?</p> <p>Minkälaisille opiskelijoille tehtävät mielestäsi sopivat?</p>	<p>Miten saataisiin esille opiskelijan itsensä kehittämisen näkemyksiä esille, löytääkö hän jotain ratkaisuja jo esim. oman toiminnan muuttamiseen omin keinoin ja mitä vastaavasti pitää työstää enemmän tuetusti. Kehittäminen hyvä alkaa ensin pienistä tavoitteista.</p> <p>Voisiko olla paritehtävä, tuli vaan mieleen...</p>	<p>Itsensä kehittäminen</p> <p>Paritehtäviä</p> <p>Syrjäytymisen uhka</p>



		<p>Kun huomaan opiskelijalla syrjäytymisen uhkaa, koulukiusatut, itsetunnon heikkoutta, sosiaalisten tilanteiden haasteet</p> <p>Mielestäni tehtäväkirjasta hyötyisivät kaikki opiskelijat. Erityisesti näkisin tehtäväkirjan tekemisen hyödyttävän opiskelijoita, joilla opinnot eivät etene sujuvasti syystä tai toisesta (esim. jos omassa elämässä on haasteita tai motivaatio hukassa).</p> <p>Stressaantuneille, yli- ja alisuorittajille</p> <p>Nuorille, oppivelvollisuusikäisille.</p> <p>Mietin aikuisopiskelijaa, kokeeko lapselliseksi. Ja kielitaito vieraskielisillä? Käsitteellisiä asioita kuten tunteita on vaikea käsitellä vaillinaisella kielitaidolla. Toisaalta kieli kehittyy, näistöä tehtävistä vloi olla tunnekielen kehittymisen hyöty.</p> <p>Opiskelijoille, jotka ovat motivoituneita ja halukkaita itsensä ja hyvinvointinsa kehittämiseen ja kohottamiseen.</p> <p>monenlaisille, tuovat uskoa toivottamaan tilanteeseen opiskelijalle, jos tekevät jaksaa tehdä hyvän</p> <p>Kaikille</p>	<p>Koulukiusattu Heikko itsetunto Sosiaalisten tilanteiden pelko Kaikki opiskelijat Motivaation puute Opiskelut eivät etene</p> <p>Stressaantunut</p> <p>Nuorille</p> <p>Sopiiko maahanmuuttajaopiskelijoille</p> <p>Halua kehittää itseään</p> <p>Kaikille Luo uskoa opiskelijaan</p> <p>Kaikille</p>
<b>Miksi kirja on hyvä opiskelijoiden ohjaamiseen?</b>	Miksi tällaista tehtäväkirjaa tarvitaan opiskelijoiden ohjaamiseen?	On tosi tarpeellinen, vastuopettajana varsinkin jos ryhmä on haastava. Ja itsetutkiskelu on kaikille hyväksi	Tarpeellinen Hyvä haastavien opiskelijoiden kohdalla

	<p>Onko tehtäväkirja tarpeellinen työssäsi?</p>	<p>On, sosiaaliset, tunteidot ja minäpystyvyys on usein varsinkin tuva-opiskelijoilla hukassa.</p> <p>Työkirjaa voi käyttää apuna opiskelijoita tavatessa. Joskus selkeä tehtävä voi avata paljon sitä, mitä nuoren mielessä, ajatuksissa ja tuntemuksissa liikkuu. Se voi avata keskustelua kipeisiin asioihin, joista on ehkä vaikea puhua.</p> <p>Minäpystyvyys on usein hukassa, erityisesti nuorilla, joten tämäntyyppiset tehtävät ovat tarpeellisia. Tosin näitä löytyy paljon netistä, mutta yksiin kansiin pakattuina oikein oivallinen.</p> <p>Nuorten itsetunto on heikko ja he peilaavat liikaa itseään toisiinsa</p> <p>Opiskelijat ovat nuoria, joilla elämä harvoin on täysin hallussa. Omien vahvuuksien pohtiminen ja itsensä kehittäminen (esim. Aikasyöppö-tehtävä) ja auttavat kaikkia ihmisiä näkemään itsensä positiivisemmassa valossa.</p> <p>Olisipa töissä enemmän aikaa näiden tehtävien tekemiseen opiskelijoiden kanssa! Tarvetta varmaan löytyy, haasteena tietysti resursit.</p>	<p>Hyvä itsetutkiskeluun Tunnetaitojen vahvistamiseen Minäpystyvyyden vahvistamiseen Yksilöohjaukseen Saa selville, mitä nuori ajattelee ja tuntee Helpottaa vaikeista asioista puhumisessa</p> <p>Minäpystyvyyden vahvistamiseen Tehtävät yhdessä paikassa</p> <p>Itsetunnon vahvistamiseen</p> <p>Elämänhallintaan Vahvuuksien löytäminen Itsensä kehittäminen Auttaa näkemään positiivisessa valossa Opettajille aikaa opiskelijan ohjaamiseen Koettiin tarpeelliseksi</p>
--	---	---	---