



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Hyvis- ryhmä 9. luokkalaisille tytöille

Floman, Helene

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu
Porvoo

Hyvis- ryhmä 9. luokkalaisille tytöille

Floman Helene
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2017

Floman Helene

Hyvis- ryhmä 9. luokkalaisille tytöille

Vuosi 2017 Sivumäärä 65

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ja pilotoida 9.-luokkalaisille tytöille suunnatun ryhmän toimintamalli ja sisältö erällä eteläsuomalaisella yläkoululla. Hyvis-ryhmän toimintamallin tarkoituksena oli positiivisen mielenterveyden tukeminen. Ryhmän toiminnan tavoitteena oli lisätä ryhmään osallistuvien tyttöjen tietoisuutta itsetunnosta, sen vahvistamisesta sekä kehittää stressinhallintakeinoja. Ryhmän toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin pyrittiin pääsemään keskustelun ja erilaisten toiminnallisten ryhmäharjoitusten keinoin. Hyvis valikoitui ryhmän nimeksi sen positiivisen mielikuvan vuoksi, joka viittaa hyvään ihmiseen sekä hyvään itsetuntoon.

Ajatus ryhmän perustamisesta nousi koulun kouluterveydenhoitajalta oppilaiden tarpeiden pohjalta. Ryhmässä käsitellyt aiheet suunniteltiin yhdessä kyseisen kouluterveydenhoitajan ja kaupungin preventiivisen yksikön palvelupäällikön kanssa. Tyttöryhmän tapaamiset järjestettiin nuorten koulupäivinä tammi-helmikuun 2017 aikana. Pienryhmään osallistui ohjaajan lisäksi 9 tyttöä. Ryhmä kokoontui viikoittain tunnin ajan yhteensä viiden viikon aikana. Jokaiselle kerralle oli suunniteltu oma aihe, joka liittyi itsetuntoon tai stressiin. Tapaamiskertojen onnistumista arvioitiin havainnointia hyödyntäen. Ryhmän tavoitteiden saavuttamista arvioitiin havainnoinnin lisäksi lopuksi ryhmälle suunnatulla kyselylomakkeella.

Havainnointia toteutettiin jokaisella tapaamiskerralla pääsääntöisesti vapaana havainnointina, havainnoinnin mukaan aiheet olivat tytöille mieluisia ja tarpeellisia. Ryhmään osallistuneet tytöt olivat tiiviisti vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa ja jakoivat kokemuksiaan ja mielteitään avoimesti. Nuorten osallistuminen ryhmään oli myöskin runsasta. Havainnoinnin perusteella tytöt kaipaivat edelleen enemmän tietoa stressistä ja sen hallinnasta. Lopuksi tehty kyselylomake oli laadittu erilaisia menetelmiä hyödyntäen. Kyselyyn sisällytettiin Rosenbergin itsetuntomittari sekä ryhmän toimintaa tarkasteltiin Likert-asteikon avulla. Kyselyssä tarkasteltiin myös ryhmätoiminnan vaikuttavuutta. Tyttöryhmän toiminta koettiin mielekkääksi ja ohjaajan toiminta hyväksi. Kyselystä ilmeni, että osallistujat kokivat ryhmän olleen hyödyllinen, ja esiin nousi toive ryhmätoiminnan jatkumisesta.

Hyvis-ryhmältä kerätyn palautteen sekä havainnoinnin pohjalta voidaan todeta ryhmän olleen erittäin tarpeellinen ja onnistunut. Hyvis-ryhmän koettiin tukeneen nuorten itsetunnon vahvistamista sekä lisänneen nuorten stressin hallintakeinoja. Ryhmään osallistuneet tytöt oppivat ryhmän avulla tunnistamaan itsetuntoon vaikuttavia toimintamalleja ja tekijöitä sekä oppivat stressinhallintakeinoja, kuten arjenhallintaa ja rentoutumisharjoituksia.

Hyvis-tyttöryhmän kaltaista pienryhmätoimintaa voidaan siis suositella sisällytettäväksi koulussa annettavaan opetukseen. Ryhmän kaltainen toiminta soveltuu myös kouluterveydenhuollon välineeksi yläkouluikäisten terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuorisotyössä voitaisiin myös hyödyntää Hyvis-ryhmän toimintamallia nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen.

Asiasanat: tyttöryhmä, itsetunto, minäkuva, stressi, nuoren kehitys, ryhmän ohjaaminen

Helene Floman

Hyvis Group for Girls on the Ninth Grade

Year	2017	Pages	65
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to develop and pilot a procedure with content that was directed for 9th grade girl students in one of southern Finland's junior high schools. The purpose of the Hyvis group procedures was to support positive mental health. The goals of the group were to increase the girl's awareness of self-esteem, and to strengthen and develop stress management. The group goals were pursued with conversation and with different types of group activities. In Finnish "Hyvis" refers to a good person and a good self-esteem.

The idea for this group came from the school public health nurse, based on students' needs. All the topics that we discussed in a group were planned with the public health nurse and with the preventative department manager of the city. The girl group meetings were during their school days from January to February in 2017. Hyvis group consisted of nine girls. The group got together one hour per week for five weeks. For every session, there was a different topic that was about self-esteem and stress. The success of the sessions was evaluated by using observation. Reaching the goals were evaluated also with a questionnaire.

Observation was used in every session mainly using free observation accordingly. Observation showed that the topics were pleasant and needed for the girls who participated in the group. The girls were intensively interactive with each other and shared their experiences and opinions openly. Also, the adolescents' participation in the group was plentiful. On the basis of the observation the girls still needed more information about stress and how to manage it. The questionnaire that was done at the end of the last group session, was made by using different methods. In the questionnaire, we included Rosenberg's self-esteem indicator. The group activity was examined by using Likert-scale. In the questionnaire, we examined the effectiveness of the group activity. The girls felt the group activities were pleasant and the instructors' work was good. On the basis of the results of the questionnaire the girls think that the group was useful and they would like it to continue.

Judging by the collected feedback and observation we can say Hyvis group was really needed and successful. Hyvis group was experienced as a good support for strengthening the adolescents' self-esteem and increasing their ability to face stress. The girls that participated in the group learned to recognize procedures and factors that affect self-esteem and learning tools for stress management, such as how to handle ordinary life better and exercises for relaxation.

Hyvis girl group and other small group activities like it could be recommended to be included in the school curriculum. The group activity could also be used as a tool in junior high school for girls to advance their health and well-being. In youth work Hyvis group procedure could be used to support adolescents' positive mental health.

Keywords: girl group, self-esteem, self-image, stress, developing of adolescents, group instruction

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Positiivinen mielenterveys osana yläkoulun opetusta	7
4	Nuoren kehitys.....	9
4.1	Fyysinen kehitys	10
4.2	Psyykinen kehitys	11
4.3	Sosiaalinen kehitys	13
5	Itsetunto ja minäkuva	14
5.1	Itsetunto mielenterveyttä suojaavana tekijänä	14
5.2	Itsetunnon ja minäkuvan kehittyminen.....	16
5.3	Myönteinen ajattelu	20
6	Nuorten stressi	21
6.1	Stressin vaikutukset nuoreen.....	22
6.2	Stressin hallinta	24
7	Ryhmän toiminta	26
7.1	Ryhmän kehitysvaiheet.....	26
7.2	Ryhmän ohjaaminen	27
8	Hyvis- ryhmän toteutus	29
8.1	Ryhmän kuvaus	29
8.2	Yläkoulu tyttöryhmän toteutus ympäristönä	30
8.3	Ryhmän tapaamiskertojen kuvaus.....	31
8.3.1	Minäkuva	31
8.3.2	Itsetunto	32
8.3.3	Myönteinen ajattelu	35
8.3.4	Stressi ja ajankäyttö.....	37
8.3.5	Rentoutuminen	39
9	Arviointi ja pohdinta	40
9.1	Aineistonkeruumenetelmät.....	40
9.2	Ryhmän palaute tapaamisista.....	42
9.3	Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu.....	46
9.4	Tulosten tarkastelu	47
	Lähteet	53
	Taulukot	57
	Liitteet.....	58

1 Johdanto

Positiivinen mielenterveys koostuu erinäisistä tekijöistä jotka suojaavat ihmisen mielenterveyttä, ja auttavat näin kohtaamaan erilaisia vastoinkäymisiä ja haasteita elämässä. Positiiviseen mielenterveyteen liitetään olennaisena osana myöskin ihmisen vahva itsetunto, ja elämänhallintataidot. Positiivisella mielenterveydellä on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin monellakin tavalla, kuten elämänlaatuun, koulumenestykseen ja terveyskäyttäytymiseen. (THL 2015a.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän koulutyytyväisyyskyselyn mukaan vuonna 2015 peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisista tytöistä 17 % koki kohtalaista tai voimakasta ahdistuneisuutta, 40 %:n mielestä koulun työmäärä oli liian suuri, sekä 16 % koki koulu-uupumusta. Kaikki nämä kolme tekijää ovatkin nousseet vuonna 2007 tehtyyn kyselyyn verraten. (THL 2015b.) Tytöt kokivatkin selvästi saman ikäisiä poikia enemmän koulu-uupumusta, kuormittavuutta sekä ahdistuneisuutta (THL 2015c).

Lapsen ja nuoren itsetunnon merkitys kasvaa tämän iän karttuessa. Taitoskohdat joissa lapsi tai nuori siirtyy koulusta toiseen tai peruskoulusta jatko-opintoihin aiheuttavat riskin ihmisen mielenterveydelle. Koulu on lapsen ja nuoren elämässä heti kodin jälkeen seuraavaksi tärkein yhteisö. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010.) Koulu voidaankin määritellä lähes ainoaksi oppimislaitokseksi jossa pystytään vaikuttamaan kaikkiin lapsiin ja nuoriin. Koululla onkin näin avainasema lasten ja nuorten mielenterveyden tukemisessa. (Haasjoki & Ollikainen 2010.) Mielenterveyden edistäminen ja sen ymmärtäminen ovat osa koko koulu yhteisön tehtävää peruskouluissa. Koulun tärkeiksi tehtäviksi mainitaankin oppilaan sosiaalisen ja emotionaalisen kasvun ja kehityksen tukemisen sekä itsetunnon ja minäkuvan vahvistamisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 51.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyviä vaiheita ovat ideointi, suunnittelu, tiedonkeruu ja toteutusvaihe, sekä analysointi ja raportointivaiheet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ote on tutkiva ja kehittävä, ja tekeminen pohjataan aina teoriaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jokin tapahtuma tai tuote. Tuotteen tai tapahtuman suunnitteluun tarvitaan usein jonkinlaista selvitystä. Kohderyhmän määrittämiseksi voidaan käyttää vaikkapa henkilöiden ominaisuuksia tai toimeksiantajan toiveita. Suunnitteluvaiheessa toimintasuunnitelman tekeminen auttaa johdonmukaisessa etenemisessä kohti työlle asetettuja tavoitteita. Toimintasuunnitelma myöskin osoittaa aiheen olevan perusteltu ja ennalta harkittu. Opinnäytetyön raporttia voidaan pitää eräänlaisena keskusteluna kirjoittajan, muiden kirjoittajien ja tekstien välillä. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa esitellään myös tuotettu ja toteutunut toiminnallinen osuus. Työssä käytettävän kielen on syytä olla ammatillisesti laadukasta, ja

tämä myös osaltaan toimii osoituksena työn tekijän ammattitaidosta. (Vilkka & Airaksinen 2003.)

Toteutin tämän toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä erään eteläsuomalaisen yläkoulun kanssa, perustaen koululle 9. luokkalaisten tyttöjen keskusteluryhmän. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli nuorten tyttöjen positiivisen mielenterveyden tukeminen tuottamalla ja pilotoimalla **Hyvis**-tyttöryhmän toimintamallin. **Hyvis**-ryhmässä tutustuimme erilaisiin itsetuntoon vaikuttaviin tekijöihin, ja kartutimme keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla tyttöjen tietämystä positiiviseen ajatteluun, stressin ja sen hallinnan, minäkuvan sekä itsetunnon merkityksestä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ja pilotoida **Hyvis**-tyttöryhmän toteutusmalli ja sisältö. Toteutusmallissa tuetaan positiivista mielenterveyttä vahvistamalla tyttöjen itsetuntoa ja kehittämällä stressinhallintakeinoja keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli

1. **Hyvis**-ryhmään osallistuneiden tyttöjen tietoisuus itsetunnosta ja sen vahvistamisesta lisääntyy
2. **Hyvis**-ryhmään osallistuneiden tyttöjen käsitys stressinhallintakeinoista kasvaa

3 Positiivinen mielenterveys osana yläkoulun opetusta

Vuonna 2014 on tehty uusi opetussuunnitelma, joka korvaa aikaisemmin laaditun opetussuunnitelman. Uusi päivitetty suunnitelma otetaan porrastetusti käyttöön, niin että yläkoulut siirtyvät uuden opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen vuosien 2017-2019 aikana. Opetussuunnitelma tarjoaa raamit ja linjaukset opetuksen sisällöstä, tämän lisäksi opetusta suunnitellaan ja toteutetaan paikallisten opetussuunnitelmien mukaisesti. Kokonaisuuksien tarkempi sisältö sekä toteutus näin ollen vaihtelee alueittain. Opetussuunnitelman mukaisesti jokaisen oppilaan on saatava hyvää opetusta, ja mahdollisuus kasvaa täyteen mittaansa niin ihmisenä kuin yhteiskunnankin jäsenenä. Oppiessaan oppilas rakentaa näin myös identiteettiään ja ihmiskäsitystään. (Opetushallitus 2014, 9-15.)

Opetushallituksen vuonna 2014 hyväksymän perusopetussuunnitelman mukaisesti kaikille Suomen 7-9 luokkalaisille nuorille opetetaan terveystietoa erillisenä oppiaineena. Terveystiedon tarkoituksena on opetussuunnitelman mukaisesti monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveystiedossa käsiteltäviä kokonaisuuksia ovat mm. terveyteen liittyvä tieto ja taito, itsetuntemus, kriittinen ajattelu ja eettinen vastuullisuus. Terveystiedon terveyttä tukevan kasvun ja kehityksen osa-alueen opetuksella tavoitellaan mm. nuoren itsesäätelyn kehittämistä, itsetuntemuksen lisäämistä sekä nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista. (Opetushallitus 2014.)

Koulu aiheuttaa lapsille niin älyllisiä, sosiaalisia, kuin emotionaalisia ja moraalisiakin kehityshaasteita. Oppilaan mielen hyvä tasapaino mahdollistaa oppimisen ja kehittää kykyä vastata erilaisiin kehityshaasteisiin. Näin ollen koko koulun yhteisenä tärkeänä tehtävänä on oppilaan sosiaalisen ja emotionaalisen kasvun ja kehityksen tukeminen. Kouluyhteisön arvot, toimintatavat sekä aikuisten toimintamallit ovat joko edistämässä tai heikentämässä näiden kehityshaasteiden saavuttamista. Koulujen merkittävin mielenterveystyö tapahtuu luokassa sekä muissa arkissa koulutyön ympäristöissä. Koulukokemuksella on merkittävä vaikutus lapsen kehityksessä. Minäkuvan muovautuessa sosiaalisten tilanteiden sekä muilta saatavan palautteen vaikutuksesta, voidaankin todeta koululla olevan valtavan suuri merkitys oppilaiden minäkuvan kehityksessä. Syrjäytymisellä ja ryhmän ulkopuolelle jäämisellä tiedetään oleva itsetuntoa heikentävä vaikutus. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 51.)

Mielenterveyden edistäminen, sen ymmärtäminen ja hoitaminen ovat oleellinen osa opetusta, ja näin ollen koulun tehtävää. Koulussa voidaan opettaa lapsia huolehtimaan mielenterveydestään, ja vaalimaan mielenterveyden kannalta hyviä valintoja. Koulun mielenterveystyön tulisikin olla suunnitelmallista, jatkuvaa sekä asiantuntevaa. Koulun mielenterveystyöhön liittyviä tavoitteita ovat:

- Rakentaa oppilaan kokemaa turvallisuutta, niin että he kykenevät toimimaan omana itsenään koulun arjessa.
- Vahvistaa oppilaiden kokemusta kouluun ja omaan ryhmään kuulumisesta, edistää yhteisöllisyyttä eri-ikäisten kanssakäymisissä.
- Varmistaa myönteisen palautteen antaminen jokaiselle oppilaalle.
- Vahvistaa oppilaiden itsetuntoa ja minäkuvaa sekä tukea nuoria uskomaan omiin mahdollisuuksiin oppia ja kehittyä elämässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 51.)

Nuorten positiivista mielenterveyttä tuetaan myös perusopetuksen ulkopuolella mm. erilaisien hankkeiden ja kurssien muodossa. Nyyti ry järjestää mm. elämänhallintakursseja, nuorten

mielenterveystalo tarjoaa tukea nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi sekä maestro- stressin hallintaa kursseilla pyritään edistämään mielenterveyttä opettamalla nuorille stressinhallintaa. (THL 2012, 51-53.)

Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 7) mukaan koulu yhteisöissä tulisi keskittyä lasten ja nuorten lisäksi koko koulu yhteisön voimavarojen tukemiseen, jotta ongelmien syntyä saataisiin ehkäistyä ja oman sekä yhteisön terveydestä huolehtimista lisättyä.

Suomessa kouluterveydenhuolto on terveydenhuoltolain alaista toimintaa. Kunnat ovat velvoitettuja järjestämään kouluterveydenhuoltoa alueellaan asuville oppilaille. Kouluterveydenhuollon palvelu- ja laatutase taataan yhteisellä valtakunnallisella suosituksella. Valtioneuvoston (§8) mukaisesti yläkouluikäisen oppilaan tulisi saada vuosittainen kouluterveydenhoitajan tarkastus. Tähän tarkastukseen kuuluu kasvun ja kehityksen seuraamisen ja edistämisen lisäksi myös terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen. Kahdeksannella luokalla tehtävä terveystarkastus on laaja-alainen terveystarkastus. Laajaan terveystarkastukseen kuuluvat lisäksi myös lääkärin tarkastus ja suun terveystarkastus. Määräaikaistarkastusten lisäksi kouluterveydenhoitaja tapaa oppilaita yksilöllisen tarpeen mukaan. Avoimet vastaanotot ovatkin tämän kannalta hyvä toiminta-tapa, jonne nuoret voivat tulla ilman erillistä ajanvarausta. (THL 2014a.)

Oppilashuolto on koulussa järjestettävää toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää koko koulun oppilaiden hyvinvointia. Oppilashuollon toimien avulla tuetaan hyvän oppimisen, kokonaisvaltaisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä. Ensisijaisesti oppilashuoltoa toteutetaan ennaltaehkäisevänä koko koulu yhteisöä tukevana yhteisöllisenä oppilashuoltona. Suomessa koululaisilla on oikeus maksuttomaan oppilashuoltoon, tämän lisäksi kaikilla oppilailla on oikeus myös yksilökohtaiseen oppilashuoltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.) Kouluterveydenhuolto on osa moniammatillista oppilashuoltoa kouluissa. Kouluterveydenhuolto tekeekin kiinteää yhteistyötä koulun oppilashuoltoon kuuluvien moniammatillisten toimijoiden, kuten opettajien, koulukuraattoreiden ja koulupsykologien kanssa salassapito säädöksiä noudattaen. (THL 2014a.)

4 Nuoren kehitys

Nuoruus on elämänvaihe jonka aikana lapsesta kasvaa aikuinen. Nuoruuteen sisältyy murrosikä eli puberteetti, jolloin keho muovautuu uuteen tehtävään, sukukypsyyteen ja valmistautuu aikuisuuteen. Nuoruusiän kehitystehtäviä ovat muuttuneen kehon ja kehittyneen seksuaalisuuden hyväksyminen, lapsuudesta irtaantuminen, sekä oman ideologian ja identiteetin muuttuminen. (Hermanson 2010, 29-30.) Nuoruus jaotellaan kolmeen erilliseen vaiheeseen,

varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruus käsittää vuodet 11-15, jolloin kehitystehtävänä on suhteen muuttuminen omaan kehoon. Keskinuoruus sijoittuu vuosiin 16-18, tällöin kehitystehtävänä on suhteen muuttuminen vanhempiin. Myöhäisnuoruudessa 18- 22 vuotiaana on tarkoitus saavuttaa aikuinen identiteetti. (Hietala ym. 2010, 40.) Puberteetti aiheuttaa niin fyysisten, psyykkisten kuin sosiaalistenkin muutosten myllerryksessä itsetunnon kehittymiselle monenlaisia haasteita (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 261-263).

4.1 Fyysinen kehitys

Puberteetti alkaa tytöillä keskimäärin aikaisemmin kuin pojilla. Keskimäärin murrosiän muutokset alkavat 11 vuotiaana, puberteetin alkaminen on kuitenkin varsin yksilöllistä ja voi vaihdella muutaman vuoden kumpaankin suuntaan. Murrosiän katsotaan päättyneeksi yleensä noin 17 ikävuoteen mennessä. (Hermanson 2010, 29-30.) Ennen puberteetin fyysisen päämäärän saavuttamista eli sukukypsyyttä, tapahtuu nuoren kehossa biologisesti monta asiaa. Kasvupyrahdyks, äänen madaltuminen pojilla sekä rintojen kehityksen alkaminen tytöillä ovat puberteetin varhaisia vaiheita. Varhaisnuoruuden fyysiset muutokset käynnistävät hormonitoiminnan muutokset elimistössä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 126.) Pojilla puberteettia säätelevä hormoni on testosteroni ja tytöillä estrogeeni hormoni. Sukuelimet, tytöillä munasarjat ja pojilla kivekset tuottavat näitä hormoneja. Aivoissa hypotalamus ja aivolisäke määrittelevät näiden sukupuolihormonien erityistä suhteita. (Sinkkonen 2012, 24-25.) Muita varhaisia puberteetin muutoksia ovat hiusten rasvoittuminen, finniin ilmaantuminen ja hienhajun voimistuminen. Nopean kasvupyrahdyksen seurauksena nuoren voi olla aikaisempaa vaikeampi hallita kehoaan, joka saattaa tehdä nuoresta motorisesti kömpelön. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.) Varhaisnuoruudessa pojan kivekset alkavat tuottaa hedelmöittämiskykyisiä siittiöitä, ja eturauhanen alkaa tuottaa siemensyöksyssä tarvittavaa eritettä. Tytön munasarjoissa munasolut kypsyvät hedelmöittämiskykyisiksi. Keskinuoruudessa tyttöjen emätin ja kohtu sekä niiden limakalvot paksunevat. Pojilla yleisesti pituuskasvu kiihtyy keskinuoruudessa. (Hermanson 2010, 30-33.)

Tytöillä kuukautisten alkaminen ja häpykarvoituksen ilmaantuminen sijoittuu pääsääntöisesti varhaisnuoruuteen. Pituuskasvu hidastuu tytöillä kuukautisten alkamisen jälkeen. Pojilla pituuskasvu jatkuu myöhempään. Tyttöjen rintojen kehitystä seurataan Tannerin M- asteikon avulla, jolloin M1 merkitsee lapsen rintaa, ja M5 aikuisen naisen rintaa. Häpykarvoituksen ilmaantumista kuvataan niin ikään Tannerin P- asteikolla, jolloin P1 vaiheessa karvoitus ei eroa vatsan karvoituksesta, ja P5 vaiheessa karvoitus on aikuistyyppinen, ylärajan ollessa vaaka-suora ja leviävän reisien sisäisivuille. (Aalberg & Siimes 2007, 51-61.)

Pojilla puberteetti alkaa kivesten kasvamisella. Poikien kivekset alkavat pääsääntöisesti kasvaa 12 ikävuoden vaiheilla. Kivesten kasvua seuraava murrosiän kehitys on häpykarvoituksen ilmaantuminen, ja peniksen kasvaminen. Poikien varhaisnuoruuden kehitykseen kuuluu myös kainalokarvojen kasvaminen, hienhaju sekä tahattomat erektiot ja siemensyöksyt. Myös pojilla sukuelinten kehitystä voidaan seurata Tannerin viisiportaisen asteikon mukaisesti. G1 vastaa esimurrosikäisen pojan sukuelimiä, ja G5 aikuisen miehen sukuelimiä. Häpykarvoituksen kehittymistä voidaan pojilla myös tarkastella Tannerin P1-P5 asteikolla. (Aalberg & Siimes 2010, 37-43.)

Myöhäisnuoruudessa pojilla lihakset alkavat kasvaa pituuskasvun päätyttyä, ja tytöillä kehoon alkaa muodostua enemmän rasvaa ja lantio levenee (Hermanson 2010, 31). Pojilla murrosiässä voi ilmetä lievää rintojen kasvua, joka on kuitenkin ohimenevää hormoneista johtuvaa. Murrosiän fyysinen kehitys kestää tytöillä keskimäärin 4 vuotta ja pojilla 3,5 vuotta, psyykinen kehitys ja kypsyminen kestävät yleensä noin puolta kauemmin. (MLL 2015a.)

4.2 Psyykinen kehitys

Nuoruusikä eli adolesenssi on vaiheena murrosikää pidempi. Nuoruuteen sisältyy myös psykologinen kypsyminen aikuiseksi. Psykologisen kehittymisen katsotaan käsittävän ikävuodet 12-22. Todellisuudessa ihmisen aivoissa tapahtuu vielä muutoksia tämänkin ajanjakson jälkeen. (Hermanson 2010, 30.) Nuoruuden kehityksellisenä tavoitteena on itsehankitun autonomian saavuttaminen. Tämä onkin pitkä prosessi lapsen täydellisestä riippuvuudesta kohti täydellistä itsenäisyyttä, jota lopputulemana ei koskaan kuitenkaan saavuteta. Nuoruuteen sisältyy ulkoisten ja sisäisten tekijöiden luoma jännite, jota on käytettävä apuna kasvaakseen. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Psyykkisen nuoruusiän kehityksen käynnistymiselle on edellytykset vasta fyysisten muutosten käynnistyttyä. Ihmisen ruumiin ja mielen kehityksen välillä on olemassa vahva side. Nuoruusiässä aivot kehittyvät hitaammin kuin keho, ja aivojen kehitys jatkuu aina 25 ikävuoteen saakka. Pitkäjännitteisyyteen ja suunnitelmallisuuteen keskittyvät aivojen osat kehittyvät tällöin erityisesti. Nuorten ajattelu muuttuu psyykkisen kehityksen vaiheessa. Abstrakti ajattelu, kokonaisuuksien hahmottaminen ja päättelykyky kehittyvät aikuisen mittoihin hiljalleen. Vaikka lapsenomainen usko satuihin ja tarinoihin väistyy, on nuorille tyypillisiä kiinnostuksen kohteita yliluonnolliset kokemukset ja fantasiatarinat. (Hietala ym. 2010, 42.)

Nuoruudessa persoonallisuusrakenteet muovautuvat uudelleen ja vakiintuvat. Nuoren psyyksessä tapahtuu voimakasta kehitystä, mutta samanaikaisesti ajoittaista taantumista. Mieli

nostaa nuoruudessa aiemmat lapsuusaikaiset traumat, onnistumiset sekä epäonnistumiset uudelleen käsiteltäviksi. Tämän ansiosta useat lapsuudenajan häiriöt pystytäänkin korjaamaan tai ratkaisemaan mielen ollessa nyt kypsempi kohtaamaan ja käsittelemään näitä asioita. Tämä tekeekin nuoruudesta mahdollisuuksien vaiheen, se antaa persoonallisuudelle ja yksilöitymiselle uuden mahdollisuuden muovautua. Nuoruusiän tapahtumat muuttavatkin persoonallisuutta merkittävästi ja lopullisesti. Tähän ovat vaikuttamassa aikaisemmat kehitysvaiheet, synnynnäisen kasvun ja kehityksen voima, aikuisuuteen pyrkiminen sekä nuoren ja ympäristön vaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Ihmisen tieto ja kokemus kasvaa koko elämän ajan, mutta ajattelun muodoissa ei tapahdu juurikaan muutosta enää varhaisnuoruuden jälkeen. Suunnittelu ja päätöksentekotaidot lisääntyvät nuoruudessa, samoin moraalien ja periaatteiden kehittyminen. Nämä kaikki muutokset auttavat nuorta paremmin hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan. Varhaisnuoruudessa onkin kysymys uusien ajattelun välineiden omaksumisesta, kuin vasta myöhemmin vaikuttavat tieto ja kokemus. (Nurmi yms. 2006, 128-129.)

Hermansonin(2010, 31) mukaan abstraktin ajattelun ja kuvitelmien kehittyminen sekä ajatus omasta kaikkivoipaisuudesta sijoittuu varhaisnuoruuteen, kun keskinuoruutta taas leimaavat voimakkaat tunteet ja romantiikka. Myöhäisnuoruutta Hermansonin mukaan värittää kyky ajatella tulevaisuutta ja riskejä, sekä valintojen pohdinta. (Hermanson 2010, 31.)

Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia eri alueilla, hormonimuutokset, muuttuva keho ja ajattelu sekä irtaantuminen vanhemmista. Tämä kaikki kuohuttaa nuorta ja ajatukset sekä tunteet voivatkin vaihdella suuresti. Etenkin varhaisnuoruudessa muuttuva keho tuottaa paljon hämmennystä ja epävarmuutta. Toisaalta nuori kokee olevansa varsin vahva, energinen ja fiksu, ja toisaalta taas epävarma ja tarvitseva. Järki kasvaa varhaisnuoruudessa, joka mahdollistaa kyvyn ymmärtää vaikeampia kokonaisuuksia esimerkiksi opetuksessa. Tunne-elämän keskustelun katsotaan olevan valmiita keskinuoruuden loppuvaiheilla, jolloin otsalohko kehittyy vielä pitkään. Tällöin tunteet kuohuvatkin nuorilla voimakkaimpina. Mielialat ja tunteet vaihtuvat ilosta suruun ja kiihkosta alakuloisuuteen. Nuoret miettivät myös ympäristön ja kavereiden suhtautumista itseensä. Myöhäisnuoruudessa psyyken kypsyessä nuori alkaa nähdä asioita realistisemmin. Välit vanhempiin saattavat jälleen lähentyä, ja tulevaisuuden unelmiin osataan ehkä jo suhtautua järkevämmiin. Omien yksilöllisten valintojen tekeminen on myöhäisnuoruudessa helpompaa, ympäristön painetta ei enää koeta yhtä voimakkaana. (Hermanson 2010, 31-38.)

Varhaisnuori on vielä kypsymätön, tuleehan psyykinen kehitys vasta fyysisen jäljessä. Nuoren käytös onkin usein sen mukaista. Nuoren on vaikea suunnitella tulevaa vaan hän elää het-

kessä. Toiminta on lyhytjännitteistä ja asioista kiirehditään toiseen. Mieli ei aina pysy fyysisten muutosten perässä, mikä näkyy usein nuoren taantumisena. Tämä on ohimenevä vaihe, jolloin nuori saattaa käyttäytyä lapsenomaisesti. Käytökseen voi kuulua uhoaminen, epäsiisteys, kiroileminen, levottomuus tai jopa aggressiivisuus. Tämä kuuluu kehitykseen, eikä siis ole tavatonta. Varhaisnuoruus onkin riskialtista aikaa, kun impulsiivisuus sekä heikot riskin arviointikyvyt ja syy seuraus suhteet kohtaavat. (MLL 2016b.)

4.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisuus luokitellaan temperamentin piirteeksi, ja on näin ollen synnynnäistä. Sosiaalisuus kertoo ihmisen halusta olla kanssaihminen seurassa, ja siitä kuinka paljon emotionaaliset kiintymyssuhteet merkitsevät hänelle. Sosiaalisuus määrittelee myös kuinka paljon muiden ihmisten arvostus, kiitos ja suhtautuminen vaikuttavat tämän toimintaan, sekä kuinka paljon ihminen on valmis toisten hyväksynnän eteen tekemään. Sosiaalisilla taidoilla taas tarkoitetaan kykyä ja taitoa tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, mitä on mahdollista kehittää oppimalla. (Keltikangas-Järvinen 2010,36,17.)

Nuoruuden edetessä nuori pikkuhiljaa luopuu lapsen roolistaan perheessä. Ihminen tarvitsee tällaista siirtymävaihetta, sillä lapsuudesta ei ole mahdollista siirtyä suoraan aikuisuuteen. Nuori alkaa ottaa hiljalleen vastuuta itsestään, mutta vanhempien on silti edelleen asetettava rajat ja raamit joiden sisällä nuori voi toimia. Tähän siirtymävaiheeseen kuuluu kokeileminen ja epävarmuus. Nuoren kehitystä ja perheestä irtaantumista tukee liittyminen ikätovereiden ja vertaistensa seuraan. Yksinjääminen ja kiusatuksi joutuminen voivatkin vakavasti vaurioittaa tätä nuoruuden tehtävää. (Hietala ym. 2010, 44-45.)

Varhais- ja keskinuoruudessa nuori alkaa viettää huomattavasti enemmän aikaa kavereiden ja vertaistensa kanssa. Kaverisuhteiden luonne myös muuttuu, ystävyysuhteilta odotetaan sitoutumista, lojaaliutta ja luottamusta. Nuori hakee itsenäisyyttä vanhemmistaan, ja hakee enemmän läheisyyttä vertaissuhteissaan. Nuoriin vaikuttaa ystävien lisäksi erilaiset pienryhmät, kuten luokkalaisten kanssa sidotut, tai alakulttuuriset ryhmät. Tällaisia ryhmiä voi muodostua vaikkapa musiikkimaun tai harrastusten perusteella. Nuoret näyttävätkin hakeutuvan samankaltaisten nuorten joukkoon. (Salmivalli 2005, 137-139.)

Varhaisnuoruudessa aikuistuminen kiehtoo usein nuorta ja nuoren sekä vanhempien välille aiheutuu usein ristiriitoja. Keskinuoruudessa erilaiset kokeilut ja roolit kiinnostaa nuorta. Myöhäisnuoruudessa taas kehittyy kyky seurustelusuhteiden luomiseen ja tasa-arvoiseen keskusteluun vanhempien kanssa. (Hermanson 2010, 31-37.) Nuori ajautuu helposti ristiriitatilanteisiin

ystävien kesken. Nuoruuden ystävyysuhteissa harjoitellaankin näitä ihmissuhteissa tärkeitä tarvittavia taitoja, kuten toisten huomioimista ja sovittelua. (MLL 2016c.)

5 Itsetunto ja minäkuva

Itsetunto katsotaan yhdeksi osaksi ihmisen koko minäkuva (Keltikangas-Järvinen, 2000, 101). Itsetunto on kykyä nähdä oma itsensä myönteisesti ja realistisesti. Hyvä itsetunto kehittää itsetunnetun tunnetun, jonka seurauksena pettymykset tai epäonnistumiset eivät romuta ihmisen käsitystä itsestä tai omista kyvyistä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tiedostaa omat heikkoudet tai kehittämisen kohteet ja osaa näistä huolimatta arvostaa itseään ainutlaatuisena yksilönä. Vahva itsetunto luo myös tunteen elämänhallinnasta ja itsenäisyydestä. (Suomen mielenterveysseura 2016a.)

5.1 Itsetunto mielenterveyttä suojaavana tekijänä

Mielenterveys on kiinteä ja tärkeä osa terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen voimavara jota tarvitsemme koko elämän ajan. Oman mielen hyvinvointi vaikuttaa koko elämään, niin arjessa jaksamiseen, opiskeluun, työhön kuin ihmissuhteisiin. Hyvää mielenterveyttä tarvitaan etenkin ongelmatilanteissa ja uusiin tilanteisiin sopeutumisessa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 7.) Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa mielenterveyttä suojaaviin ja sitä vaarantaviin tekijöihin. Suojaavat tekijät kannattelevat ihmistä ja edistävät mielenterveyttä, kun taas vaarantavat tekijät altistavat mielenterveyshäiriöille. (Erkko & Hannukkala 2013, 30-31.)

Nuoren mielenterveyttä tukevat kaikki positiivisesti nuoren arkeen liittyvät tekijät, kuten ruutiinit, rytmin säilyminen ja turvallisuus. Vastaavasti hyvä sosiaalinen tuki suojaa samalla nuoren terveyttä. Nuori kaipaa kohdatuksi tuleamista, yhteisöllisyyttä ja ryhmään kuulumista. Turvallinen elinympäristö, jossa vallitsee rauha ja tasa-arvo antaa nuorelle hyvän kasvualustan kehittymiselle ja koulunkäynnille. Perheen ja sukulaisten tuki, koulutusmahdollisuudet ja kouluyhteisön tuki ovat tärkeitä nuoren itsetunnon vahvistamisessa. Nuori tarvitsee kannustusta erityisesti murrosikässä eläessään ristiriitaista kautta itsensä kanssa. Myös ystävien tukea tarvitaan etenkin nuorten omilla toiminnilla, joissa vanhemmat eivät välttämättä ole osallisena. (THL 2014b ; Erkko & Hannukkala 2013, 30-31.)

Nuori tarvitsee toisinaan apua aikuiselta ihmissuhdeasioiden selvittelyyn tai pohtimiseen. Onkin erittäin tärkeää että nuorella olisi jokin aikuinen jolle tämä pystyisi huoliaan purkamaan.

Koulusta ja harrastuksista saadut positiiviset kokemukset antavat nuorelle vahvistusta hänen kyvyistään, ja suojaavat nuoren mielenterveyttä vahvistamalla häntä. Positiiviset kokemukset auttavat voittamaan vaikeudet vastoinkäymisissäkin, ja samalla nuorelle vahvistuu usko omiin kykyihin ja taitoihin. Mikäli nuori saa vielä arvostusta muilta taidoistaan suoriutua tehtävistä, se lisää nuoren itsetuntoa entisestään. Nämä kaikki ovat ulkoisia tekijöitä nuoren mielenterveyden tukemiseksi, jotka rakentuvat ympäristön ja olosuhteiden puitteissa. (THL 2014b ; Erkko & Hannukkala 2013, 30-31.)

Laakson (2013) tekemän tutkimuksen mukaan oman ikäisten hyväksynnällä, perheeltä ja ystäviltä saadulla tuella ja koulu-uupumuksella oli yhteys nuorten tyttöjen itsetuntoon. Niillä nuorilla jotka kokivat itsensä ikäryhmässään hyväksytyksi, ja jotka saivat tukea perheeltä tai ystäviltä oli muita parempi itsetunto. Myöskin itsetunnolla ja ruumiinkuvalla nähtiin selkeä yhteys. Ne tytöt jotka olivat ruumiinkuvaansa tyytyväisiä, oli myöskin vahvempi itsetunto, sen sijaan tyytymättömyys omaan ruumiinkuvaan näkyi heikkona itsetuntona.

Sisäisiä tekijöitä mielenterveyden tukemiseen ovat erilaiset nuoren henkilökohtaiset kyvyt ja taidot. Hyvät sosiaaliset taidot helpottavat nuoren kanssakäyntiä muiden seurassa, mikä osaltaan lisää itsevarmuutta ja sitä kautta hyvää itsetuntoa. Vastaavasti hyvin rohkea nuori uskaltaa ottaa kontakteja erilaisiin ihmisiin, ja luo näin laajan verkoston ympärilleen, joka osaltaan jälleen tukee häntä. Kun nuori tuntee olevansa suosittu ja tarpeellinen muille, syntyy positiivinen kehä tukemaan hänen mielenterveyttään. Hyvä oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaidot ovat tärkeitä ominaisuuksia jotka myös suojaavat nuoren mielenterveyttä. Hän suoriutuu silloin monista tilanteista hyvin. Erityisesti nykyaikana, kun tietotekniikan myötä kaikki tapahtuu nopeasti, on nopea oppimiskyky tärkeää. Älykäs nuori osaa etsiä itselleen sopivia asioita elämäänsä ja toteuttaa itseään, mikä vahvistaa hänen itsetuntoaan. (THL 2014b ; Erkko & Hannukkala 2013, 95-98.)

Nuoret haluavat vaikuttaa asioihin, ja päättää enenevässä määrin omista asioistaan, kun kasvavat irti vanhemmistaan. Tällöin kuulluksi tuleminen onkin heille erittäin tärkeää. Nuori kokee itsensä itsevarmemmaksi, jos hänen mielipidettään kuullaan ja huomioidaan. Tasa-arvoisuus on mielenterveyden tukemisen kannalta tärkeää erityisesti nuorelle, joka on vasta hiljattain päässyt osalliseksi aikuisten hallitsemiin asioihin. Se antaa kuulluksi tuleminen kautta paljon voimaa nuoren itsetunnolle. Mielenterveyttä edistävä oppimisympäristö on merkittävä osa nuoren elämää. Avoin ja mielenterveyttä tukeva turvallinen ja kannustava koulu tukee nuoren yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta, se lisää myös osaamista ja nuoren itsearvostusta. Hyvän mielenterveyden ja itsetunnon omaava nuori pärjää vaikeuksissakin, sillä hänellä on useampia suojaavia tekijöitä tukena jotka auttavat selviytymään. Kaikki nuoren syrjäytymistä ehkäisevät tekijät suojaavatkin nuoren mielenterveyttä. (THL 2014b ; Erkko & Hannukkala 2013, 95-98.)

Kinnunen (2013) tutki 10 vuotta kestäneen seurantatutkimuksen avulla tekijöitä jotka olisivat yhteydessä varhaisaikuisten psyykkiseen sairastavuuteen. Tutkimukseen sekä 14 että 24-vuotiaina vastanneita oli 190 henkilöä. Tutkimuksessa tutkittiin kattavasti psykosomaattista sairastavuutta, elämäntapoja, arvoja ja itsetunnon vaikutusta myöhempään psyykkiseen sairastavuuteen. Tutkimuksen avulla haluttiin löytää vaikuttavia nuorten mielenterveyden edistämisen keinoja, varhaisaikuisten psyykkisen sairastavuuden vähentämiseksi. Tutkimuksessa huomioitiin laajasti erilaisia nuorten ulkoisia sekä sisäisiä tekijöitä joiden yhteyttä myöhempään sairastavuuteen pyrittiin tutkimaan. Eräs tällainen nuoren sisäinen tekijä oli nuorten tyytyväisyys itseensä. Tutkimuksen mukaan suuri osa 14- vuotiaista vastaajista koki olevansa hyvin tai melko tyytyväisiä itseensä. Pojista 48 % kokivat olevansa hyvin tyytyväisiä itseensä, kuin tytöillä vastaava luku oli vain 22 %. Pojista kukaan ei kokenut olevansa tyytymätön itseensä, kuin tytöistä näin koki 4 % vastanneista. Nuorena itseensä tyytymättömistä tytöistä kahdella kolmesta huomattiin kymmenen vuoden kuluttua paljon mielenterveysoireilua. (Kinnunen 2013, 78.)

Tämän opinnäytetyön **Hyvis-** ryhmässä pyrin herättämään ryhmän nuorissa ajatuksia ja keskustelua itsekriittisyydestä, sekä vaatimustasosta jotka nuoret ovat itselleen asettaneet. **Hyvis-** ryhmässä opetetaan nuorille malleja positiiviseen ajatteluun, sekä sisäisen puheen hallitsemiseen. Ryhmätapaamisten aikana kerätään suullista sekä kirjallista palautetta siitä, kuinka prosessi sisäisen puheen tunnistamisesta on edennyt, ja ovatko tytöt havainneet omaavansa erilaisia negatiivisia malleja itsensä arvioimisessa arjessaan.

5.2 Itsetunnon ja minäkuvan kehittyminen

Minäkuva kertoo ihmisen käsityksestä itsestään, piirteistään ja persoonastaan, itsetunto taas Keltikangas-Järvisen mukaan määrittelee kuinka hyvänä ihminen tätä minäkuvaansa pitää. Itsetuntoa voidaan pitää sen parempana mitä enemmän hyviä piirteitä ihminen itseensä liittää. Hyvä itsetunto on luottamusta omaan itseeseen, itsearvostus kuuluu myös osana hyvään itsetuntoon. Itsearvostuksella tarkoitetaan kykyä ja uskallusta puolustaa tarvittaessa itseään loukatuksi tullessaan. Terveeseen itsetuntoon ei kuitenkaan kuulu itsekeskeisyys, eikä jatkuva voimakas tarve omien oikeuksien tai itsensä puolustelulle. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101-105.)

Itsetunnon ydin syntyy vauvaiässä varhaisen vuorovaikutuksen, hoivaamisen ja vauvan tarpeisiin vastaamisen myötä. Leikki-ikäisenä lapsen tulee saada kokea tullessa kuulluksi ja huomatuksi. Ihastelu, positiivinen kasvatustapa ja vuorovaikutustaitojen oppiminen ikätovereiden kanssa vahvistaa leikki-ikäisessä itsetuntoa. Koulun alun kynnyksellä lapsi tarvitsee runsasta kannustusta, ja tällöin moitteet haavoittavat herkästi lapsen itsetuntoa. Koululaisen itsetuntoa

ruokkivat onnistumisen kokemukset, myönteinen ilmapiiri koulussa sekä oppimisen ilon löytäminen. Varhaismurrosiässä itsetunto vaihtelee ylös ja alas, ja tällöin nuori tarvitsee erityisen paljon kannustusta ja myönteistä palautetta. Murrosiässä nuori tarvitsee aikuiselta vakautta ja varmuutta johon huolet voi purkaa, ja saada ymmärrystä tunteiden myllerryksiä kohtaan. Nuoren tulee kokea tulevansa hyväksytyksi kaikkine kiukkuineen ja heikkouksineen. Aikuistuva nuori kaipaa arvostusta ja kokemusta siitä että häneen uskotaan voidakseen turvallisesti kokeilla itsenäistä elämää. (Cacciatore ym. 2008, 261-263.)

Itsetunto vaihtelee elämän eri vaiheissa, ja etenkin nuoruuden aikana kehon ja mielen muutoksessa itsetunto voi heitellä voimakkaastikin. Heikko itsetunto näkyy negatiivisena tapana ajatella itsestä ja omasta kyvykkyydestä. Heikko itsetunto voi aiheuttaa vaikeuksia nauttia elämästä tai hankaloittaa asioiden toteuttamista jotka ovat itselle tärkeitä. (Väestöliitto 2016.)

Taidoistaan, kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan saama palaute muokkaa nuoren minäkuva. Nuoruudessa minäkuva muuttuu lapsuuteen nähden abstraktisemmaksi. Keskeisiä nuorten minäkuvaan vaikuttavia tekijöitä ovat ulkopuolelta tuleva palaute esimerkiksi ulkonäöstä. Kaveripiirin hyväksyntä sekä koulussa ja harrastuksissa menestyminen määrittävät nuorten itsetuntoa merkittävästi. (Nurmi ym. 2006, 142-143.) Ihmisen itsetunto ja minäkuva määräytyy sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen yhteydessä. Vanhempien huomiolla ja mielenkiinnolla nuorta kohtaan, sekä kaveripiirin hyväksynnällä ja koko yhteiskuntaan kuulumisen tunteella on suuri merkitys itsetunnon kehittymisen kannalta. (MLL 2010.)

Räsänen (2015) tutki yhdeksäsluokkalaisten käsitystä itsetunnosta, sen tukemisesta sekä itsetunnon kehittymiseen liittyvistä tekijöistä. Tutkimuksen 22 vastaajasta 14 kertoi, että itsetuntoa aiheena oli käsitelty koulussa aiemminkin. Kolme vastaajaa eivät tienneet oliko aiheetta käsitelty aiemmin, ja kolmen mukaan aiheetta ei oltu käsitelty aiemmin lainkaan. Kaksi vastasivat sitä olleen käsitelty, mutta vain vähän tai suppeasti. Nuoret määrittelivät itsetunnon merkityksen tutkimuksessa pääsääntöisesti itsetuntemuksen, ja itseensä suhtautumisen sekä arvostuksen kautta. Tutkimuksessa nuoret yhdistivät hyvän itsetunnon omaavaan ihmiseen seuraavia piirteitä: rohkeus ja uskallus tuoda esille omia mielipiteitä, sekä kyky olla oma itsensä, ilman että antaa muiden mielipiteiden vaikuttaa itsen, itsevarmuus, sekä kyky heittäytyä. Yksilön tyytyväisyys ulkoiseen ja henkiseen olemukseen tulivat myös esille kuvailtaessa hyvän itsetunnon omaavan ihmisen piirteitä. Tyttöjen vastauksissa korostuivat poikia enemmän ulkonäön merkitys ja sen hyväksyminen. Heikon itsetunnon nuoret kuvasivat näkyvän epävarmuutena, negatiivisena asenteena, ja vetäytyvyytenä sekä arkuutena. Tyttöjen vastauksissa korostuivat itsensä vertaileminen muihin sekä vääristynyt näkemys itsestä, kun taas pojilla korostuivat epävarmuus, tyytymättömyys sekä itsearvostusten puute. Vastauksissa mainittiin myös heikko psyykinen vointi, kuten masennus.

Tutkittaessa nuorten näkemyksiä itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä tyttöjen vastauksista nousi esille median ja yhteiskunnan rooli, ulkonäköpaineiden vaikutus, sekä medialukutaidon vaikutus itsetunnon kehittymisessä. Sosiaalisiksi tekijöiksi nuoret nostivat itsetunnon vaikuttajina kehumisen, positiivisen palautteen, kannustamisen ja välittämisen merkityksen. Erityisesti ystävän vaikutus itsetuntoon nähtiin merkittävänä. Kasvutekijöiden osalta esille nousi, kotiolo, perhe, kiusaamattomuus, ystävät ja arvostus sekä kohtelu perheessä koettiin merkityksellisinä tekijöinä. Useassa vastauksessa tuli ilmi myös merkitys ihmisen itsensä suhtautumisesta muiden odotuksiin. Nuoret nimeämiä keinoja vahvistaa itsetuntoa olivat: positiivinen ajattelu, itsensä näkeminen myönteisenä, kehu, kannustukset sekä perheeltä ja ystäviltä saatu hyväksytyksi tulemisen tunne, harrastukset, sekä erilaisten muutosten ja elämäkokemusten merkitys. Tyttöjen vastauksissa korostui myös liikunnan merkitys, sekä ulkonäköön liittyvät asiat kuten meikkaaminen ja vaatetus, jolla itsetuntoa koettiin voivat kohottaa. Koulun nuoret näkivät opettajilta saadun palautteen, koulumenestyksen, ja koulussa hyväksytyksi tulemisen sekä ystävien saamisen vaikuttaneen itsetuntoon. (Räsänen 2015.)

Itsetunto voidaan nähdä yksityisenä sekä julkisena itsetuntona. Tällä tarkoitetaan sitä että yksityisen itsetunnon katsotaan olevan se itsetunnon osa, joksi ihminen omassa mielessään itsensä kokee ja näkee. Julkinen itsetunto on taas sitä millä tavalla ihminen tuo julki ja esittää oman itsetuntonsa muille. Yksityinen itsetunto on ihmisen varsinainen itsetunto. Tasapainoisella ihmisellä ei julkinen ja yksityinen itsetunto juurikaan poikkea toisistaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 108-109.) Itsetunto voidaan myös jakaa kahdeksaan eri osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat:

1. Näkemys omasta merkityksestä
2. Käsitelmä omasta kehosta
3. Oman reviirin rajat
4. Käsitelmä ympäristön turvallisuudesta
5. Mielikuva sukupuoliroolista
6. Käsitelmä seksuaalisuudesta
7. Käsitelmä aggressiosta
8. Mielikuva omasta elämäkaaresta

Näkemys omasta merkityksestä syntyy joukkoon kuulumisen tunteesta, ryhmässä pärjäämisestä ja kokemuksesta olla läheinen jollekin. Tätä osaa alkaa ihminen hahmottaa jo syntymästään saakka. Siihen vaikuttaa mm. kokemukset omasta tarpeellisuudestaan, rakastettavuudestaan ja merkityksellisyydestään. Käsitelmä omasta kehosta, eli kehoitsetunto rakentuu niin ikään kokemusten kautta. Se, kuinka hyvänä ihminen kehonsa kokee alkaa muodostua myös jo lapsena. Positiivinen koskettelu ja läheisyys vaikuttavat lapsuudessa tähän paljon, nuoruudessa

verbaalisella palautteella on suuri merkitys. Nuoren muuttuvasta kehosta puhuessaan on tarkkaan valittava sanansa, ettei aiheuta kolauksia nuoren kehoitsetuntoon. Oman reviiirin rajoja oppii lapsi myös jo varhaisvaiheessa. Lapselle on tärkeää omata tila johon päästä pakoon muulta maailmalta. Nuorena oma yksityisyys ja intimiteetti nousevat erittäin tärkeäksi. Itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää saada päättää omista mielipiteistä ja vaalia yksityisyyttään. (Cacciatore ym. 2008, 148-212.)

Käsitys ympäröivästä turvallisuudesta alkaa muodostua turvallisuuden tunteesta jo lapsena. Tähän negatiivisesti voi vaikuttaa mm. yleismaailmalliset tilanteet kuten sodat, erilaiset katastrofit, väkivalta ja turvaton kasvuympäristö. Nykypäivänä haasteena on usein media, jolloin aikuisten tehtävänä on säädellä mitä lapset ja nuoret sieltä näkevät ja lukevat. Mielikuva sukupuoliroolista alkaa kehittyä lapsena. Kodin ilmapiiri, kasvatus ja koettu sukupuolten välinen tasa-arvo vaikuttaakin positiivisesti sukupuoli itsetuntoon. Lapsen ja nuoren seksuaalista itsetuntoa voidaan voimistaa antamalla positiivista palautetta hänen persoonastaan, sekä viehättävyydestä. Nuoren itsetunto on koetuksella kehon muuttuessa puberteetissa, tätä helpotetaan onkin hyvä kertoa etukäteen mitä keholle tulee tapahtumaan. Käsitys aggressiosta syntyy mallin kautta jo lapsena. Lapsi ja nuori oppii mallista sen mitä kiukulle, ärtymykselle ja negatiivisille tunteille on sallittua tehdä. Lapsen itsetuntoa voidaan tämän osalta kasvattaa opettamalla turvallinen malli purkaa aggressiota ja osoittaa että se on tunteena täysin sallittu. Tunteiden tunnistamista voidaan opettaa myös nuorille. Mielikuva omasta elämänkaaresta muodostuu omien aikuisten kautta. Aikuinen kertoo lapselle ja nuorelle ajoista joista hänellä ei vielä ole muistikuvia. Käsitys ja ymmärrys omasta juurista ja usko tulevaisuuden mahdollisuuksista sekä unelmista vahvistaa itsetuntoa. (Cacciatore ym. 2008, 212-260.)

Suomalainen (2005) tutki lukiolaisten käsityksiä itsetunnosta tutkimalla 48 lukiolaisen kirjoitelmia aiheesta minä ja itsetunto. Tutkimuksen kirjoitelmat kirjoitettiin yhteensä kolmessa eri suomalaislukiossa. Lukiolaiset näkivät hyvän itsetunnon ihannetilana, jossa ihminen pystyi hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. He myös liittivät hyvään itsetuntoon minäkuvan selkeyden ja itsetuntemuksen. Kirjoitelmien pääteemoina esiintyivät ulkonäkö, sosiaalinen ympäristö, lapsuus ja nuoruus, toiminta, itsetuntemus ja tiedostaminen. Lukiolaisten kirjoitusten perusteella keskeisiksi itsetuntoa muokkaaviksi tekijöiksi nuoret nimesivät kodin, vanhemmat, kaverit, ihanteet, ympäristön paineet, sekä omat taidot. Heistä terveen itsetunnon kehittymisen kannalta oleellista on että lapsen ja nuoren perusturvallisuuden, rakkauden ja kannustuksen tarpeesta huolehditaan. Itse he pyrkivät elämässään tiedostamaan kasvun ja itsetunnon kehittymisen. (Suomalainen 2005.)

Kiviruusun (2017) tekemän itsetunnon kehittymistä tarkastelevan seurantatutkimuksen mukaan itsetunto kehittyy ja kohoaa 30-40 vuotiaaksi saakka, jonka jälkeen kehitys lakkaa. Tut-

kimuksessa naisten itsetunto näyttäytyi kaiken ikäisillä miesten itsetuntoa selkeästi alhaisempana, iän karttuessa erot kuitenkin kapenivat. Naisten itsetuntoon vaikutti negatiivisesti miehiä selkeämmin suuri sekä kasvava painoindeksi lukema sekä vanhempien avioero. Molempien sukupuolten itsetuntoon vaikutti positiivisesti oma korkeampi sosioekonominen asema, ja negatiivisesti ihmissuhdeongelmat.

Hyvis- ryhmän tapaamisissa käsitellään monenlaisia itsetuntoon kytkeytyviä aiheita, kuten myönteistä ajattelua, palautteen antamista ja vastaanottamista. Lisäksi monipuolinen keskustelu ulkonäöstä, minäkuvasta, omasta asemasta eri yhteisöissä sekä itsensä hyväksymisestä sisältyy ryhmän toimintaan. Nuoret pohtivat itsetuntoon vaikuttavia asioita, itsetunnon merkitystä ja omaa minää varsin laajasta näkökulmasta ryhmän aikana. Näillä keinoilla tarkoituksena on lisätä tietoutta ja ymmärrystä itsetunnon merkityksestä, jolla tuetaan nuorten taitoja vaikuttamaan itsetunnon vahvistumiseen.

5.3 Myönteinen ajattelu

Ihminen voi vaikuttaa omaan elämään, sen laatuun, kulkuun ja omaan psyykeeseen hyvin paljon ajattelunsa avulla. Usein omaan oloon aletaan kiinnittää huomiota vasta silloin kun psyyke voi huonosti. Vaikka ihmiset ovatkin tietoisia asenteen merkityksestä, sen kehittämiseksi ei kuitenkaan yleisesti tehdä töitä. Psyykettä ja ajattelua voidaan kehittää erilaisten harjoitusten avulla. Omaan ajatteluun ei vaikuta tuleminen tietoiseksi ajattelun merkityksestä tai positiivisesta ajattelusta, todellisten muutosten saamiseksi on tehtävä harjoituksia ja opeteltava näin uusia tapoja ajatella ja nähdä asioita. Tällaiset harjoitukset voivat olla hyvinkin lyhyitä, ja näitä voikin tehdä usein arjen toimintojen ohella. (Dunderfelt 2009.)

Ihmisen todellisuus muodostuu fyysisistä, sosiaalisista sekä psyykkisten ilmiöiden kokonaisuudesta. Tämä selittää miksi ihminen ei välttämättä olekaan aina onnellinen vaikka hänellä olisikin elämässään ulkoisesti hyvät puitteet, tai miksi joku on onnellinen sekä iloinen vaikka hänellä olisikin elämässään erittäin karut olosuhteet. Ihminen tarvitsee fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi psykologista ulottuvuutta ymmärtääkseen ympäröivää maailmaansa. Tämän takia asenne, tulkinta ja tarpeet vaikuttavatkin siis kaikkeen ihmisen arjessa. Ihminen jonka elämässä on hyvät puitteet, kuten perhe, työ, rahaa ja asunto, voi kuitenkin masentua. Nämä ulkoiset puitteet eivät auta ihmistä nousemaan alakuloisuudesta, vaan siihen tarvitaan ihmisen omaa psyykettä ja uskoa sekä kannustusta. Toisaalta myös sellainen ihminen jonka elämästä puuttuvat kaikki edellä mainitut puitteet voi nousta alakulosta psykologisten keinojen avulla kuten itsensä kannustamisen, toivon herättämisen ja uskosta parempaan. Eräs varsin keskeinen menestymisen keino onkin kyky muuttaa omaa mielialaansa ja näin luoda myönteistä ja toiveikasta ajattelua, huolimatta ulkoisista tekijöistä. Positiivisuus ei siis ole sitä

että ihmisellä menisi aina hyvin, vaan se on kykyä nousta vaikeuksista ja kääntää ne voitokseen. (Dunderfelt 2010, 20-22.)

Positiivista ajattelua lisätäkseen on kehitelty paljon erilaisia harjoitteita joiden avulla tullaan tietoisiksi omasta ajattelusta ja pystytään sitä kautta kääntämään negatiivista ajattelua positiiviseksi. Pia Beck-Rydahl on suunnitellut ja käyttänyt useita harjoituksia nuorille asenteiden jalostamiseksi. Näissä harjoituksissa pidetään mm. kirjaa omista negatiivisista ajatuksista, ja kiinnitetään huomiota sekä pohditaan niiden totuusperää, sekä tarkkaillaan näiden ajatusten vaikutuksia omaan toimintaamme. Tarkoituksena on monessa harjoitteessa oppia kääntämään negatiivinen ajattelu itsestä pois ja vaihtamaan se kannustavaan itsekeskusteluun tietoisesti. Tätä tekemällä tarkoituksena on saada ihminen huomaamaan kannustavan ja rohkaisevan positiivisen ajattelun aiheuttavan mielialan kohenemistä ja löytää itseä vahvistavaa eteenpäin ajavaa energiaa. (Beck-Rydahl 2010, 59-78.)

Tyttöryhmän tapaamisissa otetaan puheeksi erilaiset ajatusmallit ja sisäinen puhe. Keskustelua herätetään yleisten kielteisten ajatusmallien esimerkein, ja pohditaan yhdessä vaihtoehtoja ajattelulle ja herkästi syntyvälle kriittiselle ajatusmallille. Tarkoituksena tässä on herätellä tyttöjä huomaamaan itseen kohdistunut kielteinen kriittinen ajattelu, ja löytämään positiivisempia vaihtoehtoja tällaiselle lähes automatisoituneelle ajattelulle. Pysin herättelemään nuoria tarkastelemaan asioita erilaisista näkökulmista, ja auttaa tyttöjä löytämään enemmän itsensä hyväksyntää. Harjoitteleminen ryhmässä myös positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista.

6 Nuorten stressi

Stressi on jokaisen ihmiseen elämään liittyvä asia, mitä ei voida ohittaa. Jokaisella ihmisellä on erilaiset kyvyt sietää ja kokea stressiä, ja näin ollen se onkin hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen kokemus. Stressi voidaan myös nähdä kahdella tapaa, joko fyysisenä tai henkisenä stressinä. (Siimes 2008.) Stressillä voidaan tarkoittaa eri yhteydessä erilaisia oireita, sairautta tai tunnetilaa. Tässä työssä stressistä puhuttaessa tarkoitan ihmisen stressitilaa joka on jonkinlaisessa epäsopuuhdassa ihmisen vaatimusten ja kapasiteetin välillä. (Keltikangas- Järvinen 2008, 168-169.) Stressi voidaan myös jakaa kolmeen erilliseen alatyypin, eustressiin, neustressiin sekä distressiin. Stressin laadusta riippuen se voi olla ihmiselle ja terveydelle joko haitallista tai hyödyllistä. (Vartiovaara 2008, 16-17.) Stressiä voi oppia kuitenkin hallitsemaan ja sietämään omaan mieleensä vaikuttamalla. Stressin hallinnassa käytetään monenlaisia menetelmiä kuten elämäntapoihin ja arjenhallintaan liittyviä muutoksia sekä erilaisia mielen harjoituksia. (Hanna 2014.)

6.1 Stressin vaikutukset nuoreen

Stressi on tila jossa henkilöön kohdistuu vaatimuksia ja odotuksia enemmän kuin hänen sopeutumiskykynsä on näihin kykenevä vastaamaan. Kaikenlaiset muutokset, ja uudet asiat elämässä altistavat ihmisen stressin kokemiselle, nämä kokemukset ilmenevät sopeutumiskyvyn ollessa ääri rajoilla tai ärsykkeen ylittäessä ihmisen sopeutumiskyvyn. Nämä muutokset itsessään eivät kuitenkaan aiheuta stressiä, vaan ihmisen kyky kohdata ja asennoitua niihin saa aikaan stressikokemuksen. Hetkellinen ja ohimenevä lievä stressi ei sinänsä ole haitallista, mutta pitkäaikainen stressi aiheuttaa ongelmia ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Mattila 2016.)

Nuorten koulu-uupumus on kouluun liittyvä stressioireyhtymä. Tähän stressioireyhtymään liittyvät uupumus asteinen väsymys, kyyninen suhtautuminen koulunkäyntiin sekä riittämättömyyden tunne opiskelijana. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2017.) Koulu-uupumus on pitkittynyt uupumisen tila, joka on seurausta kouluun liittyvästä liiallisesta stressistä. Kouluinnolla taas tarkoitetaan positiivista koulutyöhön liittyvää innostusta, omistautumista ja uppoutumista. Koulu-uupumus on vakava ja melko yleinen ilmiö Suomessa. Pitkään jatkuvana koulu-uupumus voi johtaa masennukseen. Siirtymät koulusta toiseen voivat altistaa koulu-uupumiselle. Yläkoulussa koettu stressi jatkuu usein herkästi myös toisen asteen koulutukseen siirryttäessä. Lukioissa koulu-uupumisen kokeminen on yleisempää kuin ammattikouluissa. Koulu-uupumus on käännettävissä innostukseksi luomalla uskoa siihen, että nuoren saavutukset ovat merkityksellisiä. Itsetunnon vahvistaminen, rinnalla kulkeminen ja kipinän luominen koulutyötä kohtaan ovat merkittävässä roolissa koulu-uupumisesta toipumiseen. (Salmela-Aro 2012; Järvensivu 2015.)

Suomessa tehdyssä FinEdu pitkittäistutkimuksessa seurattiin yhden kaupungin nuoria, vuosien 2004-2016 välillä 9. -luokalta sekä lukion 2. vuosikurssilta aikuisuuteen saakka. Pitkittäistutkimuksen analysointi on osittain vielä kesken, viimeisimmän tutkimuksen vastaukset kerättiin vuoden 2016 lopulla. Vastaaajien määrä on eri vuosina vaihdellut 422:n ja 818:sta välillä. Tutkimuksessa tutkittiin laajasti nuorten koulutuksellisia siirtymiä ja valintoja perusopetuksesta 2. asteen opetukseen, sekä sieltä edelleen jatkokoulutukseen ja työelämään. Siirtymissä keskityttiin erityisesti tavoitteiden, motivaation sekä henkilökohtaisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. (FinEdu tutkimus 2016.)

FinEdu tutkimuksen tähän asti saatujen tulosten mukaan pitkään jatkunut koulu-uupumus enusti masentuneisuutta myöhemmin elämässä. FinEdu tutkimuksen tulosten mukaan koulu-uupumus on suuri riski myös syrjäytymisen kehittymiselle. Erityisesti opiskelijoiden kyyninen suhtautuminen opiskeluun lisää nelinkertaisesti riskiä opintojen keskeyttämiseen ja ajaa syrjäytymiskehitykseen. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2017.)

Eustressiksi voidaan kutsua hyvää stressiä, joka saa ihmisen innostumaan ja motivoitumaan. Eustressissä ihminen kokee mielihyvää ja tyydytystä. Rakastumista voidaan pitää eräänä tällaisena eustressin tilana. Distressi taas on pahaa stressiä, joko akuuttina koettuna on varsin voimakasta ja kroonisenä heikompaa jopa vuosiakin vaikuttanutta terveydelle haitallista stressiä. Neustressi taas on ikään kuin eustressin ja distressin välimaastoon sijoittuva olotila. Se ei aiheuta hyviä kokemuksia, muttei liiemmin myöskään erityisen pahaa stressikokemusta. Jokin kriisi tai katastrofi joka ei kosketa itseään voidaan kokea esimerkiksi neustressinä. Siitä ollaan tietoisia, mutta se ei kuitenkaan kosketa omaa elämäämme. (Vartiovaara 2008, 16-17.)

Stressi kokemuksena on psykologinen, mutta se aiheuttaa elimistöön erilaisia fyysisiä oireita. Tyypillisiä fyysisiä ensimmäisiä stressioireita ovat: päänsärky, huimaus, pahoinvointi, vatsavaivat, sydämentykytys, hikoilu, tihentynyt virtsaamisen tarve, flunssakierre ja selkävaivat. Stressin aiheuttamia tyypillisiä henkisiä oireita ovat: jännittyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, aggressiot, muistiongelmia, päätöksentekovaikkeudet, masentuneisuus, unihäiriöt. Pitkäaikaisesta stressistä voi aiheutua myös työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä sekä itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalisesti stressi voi aiheuttaa myös ihmissuhteista vetäytymistä. (Mattila 2016.)

Lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoille tehdyn kouluahdistuneisuutta kartoittavan kyselyn mukaan tytöt kärsivät keskimäärin poikia enemmän ahdistuneisuudesta. Kokonaisuudessaan valtaosa (62 %) lukiolaisista kokee ahdistuneisuutta vain hyvin vähän. 35 % vastaajista sijoittui ahdistuksen kokemisen osalta keskitasolle, ja vain 3 % koki koulutilanteet voimakkaasti ahdistaviksi. Eniten ahdistusta aiheuttavat tilanteet olivat esiintymis- ja mielipiteen ilmaisuun, sekä epäonnistumiseen liittyvät tilanteet. Kyselyyn saatiin kaiken kaikkiaan 286 vastausta kolmen eri suomalaisen lukion oppilailta. (Suopajarvi 2005.)

Sopivassa suhteessa stressi parantaa toimintakykyä, mutta liiallisen stressin aiheuttama ylikuormittuminen on se monellakin tavalla terveydelle haitallista. Pitkäaikainen jatkuva ylikuormittuminen voi aiheuttaa erilaisia toimintahäiriöitä elimistössä, joista saattaa seurata sairauksien puhkeaminen. Ylikuormittuminen aiheuttaa häiriötä hormonitasapainossa ja kortisolin erityis lisääntyy. Stressi myös suurentaa noradrenaliinipitoisuutta, ja heikentää suojarahfleksejä, sekä kiihdyttää sykettä ja nostaa verenpainetta. Näin ollen stressi myötävaikuttaa metabolisen oireyhtymän syntyyn. Nuorilla jatkuva stressi vaikuttaa kasvu- ja sukupuolihormoneihin. Kasvu voi hidastua, kuukautiset jäädä pois, tai siittiöiden tuotanto häiriintyä. Stressi vaikuttaa myöskin immuunipuolustukseen heikentävästi, jonka seurauksena voi tulla infektio. (Lindholm & Gockel 2000.) Ihmiset jotka tietävät olevan riskissä saada jokin perinnöllinen sairaus, on syytä tarkkailla stressiä. Stressi voi toimia laukaisevana tekijänä useisiin niin psyykkisiin kuin fyysisiinkin sairauksiin. (Siimes 2008, 32.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos seuraa koululaisten hyvinvointia koulutyytyväisyyskyselyn avulla. Kyselyyn vastaavat kaikkien Suomen peruskoulun 4., 5., 8., ja 9. luokan oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat joka toinen vuosi. Tämän kyselyn mukaan nuorten kokema koulu-uupumus, koettu ahdistuneisuus ja kokemus koulun työmäärästä on kasvanut vuonna 2007 tehtyyn kyselyyn nähden. Vuonna 2015 koulu-uupumusta koki 16 % peruskoulun 8. ja 9.- luokkalaisista tytöistä, 40 % kokivat myös koulun työmäärän liian suureksi sekä 17 % kärsi kohtalaisesta tai voimakkaasta ahdistuneisuudesta. (THL 2015b.)

Nuorten stressin kokemisen ja ahdistuneisuus oireilun lisääntyttä katsoin stressin **Hyvis-** ryhmälle sopivaksi ja oleelliseksi aiheeksi. Jatkuvan stressin vaikutukset mielialaan ja jokapäiväiseen elämään ovat merkittäviä myös itsetunnon kannalta. **Hyvis-** ryhmässä käsittelemekin haitallisen stressin tunnistamista sekä tutustuimme jatkuvan stressin terveysvaikutuksiin.

6.2 Stressin hallinta

Stressiin voi vaikuttaa monellakin eri tapaa. Huonoja keinoja stressin helpottamiseksi on piristeiden, alkoholin tai lääkkeellisten hetkellistä apua tiuovien menetelmien käyttö. Ensisijaisesti olisi syytä vältellä kiirettä, ja pyrkiä tutkiskelemaan omaa tilannettaan. Hyvä tapa vaikuttaa stressiin on kartoittaa stressiä aiheuttavaa tekijää ja pyrkiä poistamaan tai vähentämään sitä. Haitallisia tuntemuksia voi pyrkiä vähentämään koittamalla löytää tilanteesta positiivisia puolia, sekä tutkimalla ja syventymällä omaan kokonaistilanteeseen. Stressaavien tilanteiden tai asioiden vähentäminen tai välttely, huumorin löytäminen sekä positiivisten ja mielihyvää tuottavien asioiden lisääminen elämäänsä voi lieventää stressikokemusta. Ulkopuolisesta avusta kuten läheisten kanssa keskustelusta, terapiasta vai vertaistuesta voi saada myös apua stressin vähentämiseksi. (Siimes 2008, 34-35.)

Erilaisia stressin hallintamenetelmiä on monenlaisia, hyviä keinoja stressin hallitsemiseen ovat säännölliset ja terveelliset elämäntavat kuten säännöllinen ruokailu, uni, lepo, liikunta ja ateriarytmi. Stressiä voi myös hallita positiivisen ajattelun ja suhtautumisen avulla. Pyrkimys nähdä vaikeudet oppimiskokemuksina voi lievittää stressin kokemusta. Pyrkimys elämän säilyttämiseen huolehtimalla positiivisista kokemuksista ja lisäämällä elämään nautintoja ja mielihyvää myöskin lievittävät stressin kokemuksia. Elämän suunnittelu ja huolellinen organisointi, kuten asioiden ja tehtävien aikatauluttaminen, priorisoiminen ja työjärjestyksen tekeminen sekä tavoitteiden asettelu realistisesti myöskin helpottavat stressin kokemusta. Stressin kanssa kamppaillessa kannattaa myös hakea tukea ystäviltä ja muilta lähei-

siltä ihmisiltä. Rentoutustekniikoiden harjoittelu voi auttaa sietämään ja vähentämään stressiä. Stressinkin keskellä on syytä pyrkiä kannustamaan itseään ja puhumaan stressin herättämistä tunteista. (Suomen mielenterveysseura 2016b; Tuomaala 2014.)

FinEdu tutkimuksen tulosten mukaan nuorelle innostavalla ja sosiaalisesti tukevalla ympäristöllä on selkeä merkitys kuluhyvinvoinnin lisäämisessä. Kouluterveydenhuollon resurssit ovat myöskin merkittävässä asemassa voimakkaan koulu-uupumuksen ehkäisyssä. Toimiva kouluterveydenhuolto pystyisi tutkimuksen mukaan ennaltaehkäisemään nuorten vakavan koulu-uupumuksen syntyä. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2017.)

Erlaisia meditaatio- ja rentoutusharjoituksia voidaan käyttää kiireen tunteen vähentämiseen ja läsnäolon sekä hetkessä olemisen opetteluun. Tällaisia harjoituksia on käytetty jo vuosikymmeniä aiemmin uskontoihin liittyen, mutta nyttemmin ne ovat tulleet yleisemmin käyttöön myös ilman uskonnollisia yhteyksiä mielen hyvinvoinnin tueksi. (Willard 2013.) Tällaisia harjoituksia nimenomaan lapsille ja nuorille suunnattuina esitelläänkin juuri Willardin (2013) kirjassaan lapsen ja nuoren mieli.

Hanna (2014), tuo kirjassaan esille stressin lievittämisen osalta levon, rentoutumisen ja sen harjoittelun. Kaikille ihmisille ei käy samat tavat hallita stressiä. Hannan mukaan moni pyrkii rentoutumaan television äärellä, saaden ajatukset pois oman elämänsä asioista. Tämä on kuitenkin aivoille varsin huono tapa rentoutua, sillä televisiosta tulevat äänet ja valot stimuloivat aivoja, ja näin ollen pyrkivät pitämään ihmisen valppaana. Hän suosittelee rentoutumiskeinoiksi ennemmin hiljaista rentouttavaa itselleen miellyttävää ääntä, kuten musiikkia. Hanna toteaa myös että hiljaisuudessa ja levossa olemistakin on toisinaan harjoiteltava, että oppii hallitsemaan harhailevia ajatuksiaan ja pysymään vallitsevassa hetkessä. Stressaantuneen ihmisen voi olla vaikeaa olla ajattelematta mitään, tästä syystä täydessä hiljaisuudessa voikin olla hankalaa rauhoittua. Hanna suosittelee stressin hallintaan lyhyitä useita kertoja päivässä säännöllisesti tehtäviä tietoisien läsnäolon meditaatioharjoituksia.

Vuosina 2008 ja 2009 seitsemäsluokkalaiselle tehdyn tutkimuksen avulla haluttiin selvittää nuorten stressin ja voimavarojen lähteitä elämymenetelmää käyttäen. Tutkimukseen osallistui 39 seitsemäsluokkalaista kahdesta eri suomalaisesta koulusta. Tutkimusten mukaan koulutyön vaatavuus ja vastuu, sekä kokeiden määrä, kiusaaminen, ystävän puuttuminen, kodin ja perheen huolet sekä ajan puute koettiin aiheuttavan stressiä koulussa. Voimavaratekijöiksi nuoret olivat nimenneet hyvän koulumenestyksen, oppimisen mielekkyyden, kaverisuhteiden, harrastusten, ja kodin sekä koulun välisen hyvän yhteistyön. (Markkanen 2009.)

Hyvis- ryhmässä opetin tytöille stressinhallintakeinoja, tarkoitukseni lisätä nuorten keinoja kamppailla liiallista stressiä vastaan. Nuoret elävät myös stressin lisääntymisen kannalta riskivaihetta siirtyessään pian peruskoulusta toisen asteen opetukseen, ja siksi ajankohta oli mielestäni otollinen pyrkiä lisäämään heidän kokemusta arjenhallinnasta. Ryhmässä käsitteimme ja opettelimme erilaisia stressinhallintakeinoja, kuten rentoutumisharjoituksia ja ajankäytön suunnittelua.

7 Ryhmän toiminta

Ryhmä voidaan määritellä joukoksi ihmisiä joilla on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta sekä käsitys ryhmään kuuluvista henkilöistä. Eräitä ryhmän tunnusmerkkejä ovat jäsenten määrä, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, roolit sekä johtajuus. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimavaroja, jotka ovat vaikuttamassa jäsenten kokemukseen ryhmästä. (Kopakkala 2008, 36-37.) Pennington luokittelee ihmisjoukot joko psykologiseksi ryhmäksi tai aggregaatiksi. Psykologinen ryhmä on joukko ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ovat psykologisesti toisistaan tietoisia, sekä kokevat olevansa ryhmä. Aggregaatiksi Pennington määrittää joukon ihmisiä joilla ei ole yhteyttä toisiinsa, mutta sattuvat olemaan lyhyen ajan toistensa läheisyydessä. Aggregaatiksi voidaan katsoa vaikkapa samassa junaanunassa matkustavat ihmiset, ja psykologiseksi ryhmäksi esimerkiksi jääkiekkjoukkueen. (Pennington 2005.)

7.1 Ryhmän kehitysvaiheet

Ajallisesti ryhmän vaiheita voidaan kutsua ryhmän kehityskuluksi, eli prosessiksi. Ryhmä ensi- siis alkaa, tämän jälkeen etenee tietyn aikaa, ja myös loppuu. Ryhmän kulkuun sisältyviä vaiheita on monia. Ryhmän kehitysvaiheet voidaan jaotella usealla eri tavalla. Kaukkila ja Lehtonen (2007) jaottelevat ryhmän eri kehitysvaiheet muotoutumis-, kuhertelu-, kiehumis-, yhteistoiminta- sekä luopumis- ja erovaiheiksi. Penningtonin (2005) mukaan kaikki ryhmät eivät kuitenkaan aina käy näitä kaikkia vaiheita läpi. Jotkut ryhmät voivat jäädä johonkin kehitysvaiheeseen, etenemättä lainkaan, tai vastaavasti palata takaisin jo käytyyn vaiheeseen.

Ryhmän aloittaessa toimintaansa on ensiksi nähtävissä ryhmäytymis- eli muotoutumisvaihe. Tälle vaiheelle tyypillisesti ryhmään osallistujat alkavat laatia ryhmän sääntöjä ja tehtäviä. Muotoutumisvaiheessa ryhmään osallistujat ovat vielä täysin riippuvaisia ryhmän ohjaajasta, ja tukeutuvatkin häneen. Uudessa ryhmässä toiminta ja keskustelu ovat vielä varovaista, eikä siteitä henkilöiden välille vielä synny. Kukin vielä etsii omaa rooliaan ja asemaansa ryhmän sisällä. Kuhertelu vaiheessa ryhmän henki alkaa rentoutua ja syntyykin jo aiempaa enemmän

keskustelua. Tässä vaiheessa ryhmäläiset ovat innokkaita tutustumaan toisiinsa, mikä näkyy avoimuutena ja avuliaisuutena. Tälle vaiheelle on tyypillistä myös ryhmän sopuisuus, eikä risiriitoja tai erimielisyyksiä vielä synnykään. Kiehumisvaiheessa ryhmän sisällä alkaa nousta tietynlainen kapina. Tähän kuuluu toisistaan eriävien mielipiteiden julkituominen. Ryhmän tehtäviä tai odotuksia voidaan myös alkaa vastustaa, käsiteltyinä konfliktit kuitenkin puhdistavat ilmapiiriä ja parantavat ryhmän toimintaa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24-25.)

Toiseksi viimeisenä ryhmän vaiheena on yhteistoiminta. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat taas aktiivisia ja innostuneita hyväksytyään ryhmän tavoitteet ja toimintatavan sekä oman roolinsa ryhmässä. Tässä yhteistoiminnan vaiheessa toiminta ryhmässä on tehokasta ja ryhmän energia pystytään joustavasti ja luovasti käyttämään tavoitteiden saavuttamiseksi. Viimeisessä ryhmän luopumis- ja erovaiheessa toiminnan päättyessä ryhmässä nousee esiin haikeuden, helpotuksen sekä surun kaltaisia tunteita. Ryhmän päättyminen aktivoikin näin tunnetasolla aiempia luopumiskokemuksia. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26.)

7.2 Ryhmän ohjaaminen

Ohjaaminen katsotaan varsin monimuotoiseksi tavoitteiltaan ja sisällöiltään vaihtelevaksi toiminnaksi, jonka sisältö muotoutuu ympäristön ja kohderyhmän mukaan. Ohjaajuus on ihmisten kohtaamista, keskustelua, kuuntelua, vuorovaikutusta, läsnäoloa ja kasvatuksellista tukea. Ohjaajuuden kokonaisuuden kannalta oleellinen tekijä on ohjattava. Ohjattavan ollessa ryhmä, puhutaan ryhmänohjauksesta. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen- Vesterbacka 2010, 6-10.)

Ohjaajan taidot karttuvat ja kehittyvät läpi elämän, ja siihen vaikuttaakin kiinteästi ohjaajan oma persoona. Ohjaajan ammattitaitoon kuuluu kyky mukautua tarpeen ja tarkoituksen mukaan. Toisissa ryhmissä ohjaajalta vaaditaan aktiivista toimijuutta, ja toisissa taas innostamista sekä mahdollistamista. Ohjaamiseen kuuluu etenkin lapsia tai nuoria ohjattaessa kiinteänä osana kasvatuksellisuus. Ohjaaminen koostuu osaltaan erilaisista ohjaustilanteista. Tällaiset ohjaustilanteet ovat suunnitelmallisia ja tavoitteellisia tapahtumia. Suunnitelmaa tehtäessä on tarkasteltava ensin tavoitetta, johon suunnitelma pohjataan. Ohjaus toteutetaan aiemmin tehdyn suunnitelman mukaisesti. Ohjaustilanne voi myös syntyä spontaanisti ohjattavan aloitteesta. (Kalliola ym. 2010, 8-10.)

Ohjaajuus perustuu ohjaajan omaan itsetuntemukseen. Ohjaajan valmiudet ohjaajana toimimiseen ovatkin sitä paremmat mitä paremmin hän itsensä tuntee ja pystyy kehittymään. Ohjaustyön riksitekijänä onkin ohjaajan itsensä kuormittuminen. Tätä ajatellen ohjaajan tärkeä

ominaisuus onkin oppia suhtautumaan ammatillisesti. Ohjaajan työn kannalta havainnointi taidot ovat myös keskeisessä roolissa. Havainnointia tulisi hyödyntää soveltuvimpien ohjaustapojen tunnistamisessa ja oman toiminnan muovaamisessa. Ohjaajan on osattava siis suunnitella, toteuttaa sekä arvioida monenlaisia toiminnallisia kokonaisuuksia. Ohjaustapojen hallitseminen ei siltikään riitä onnistumiseen, mikäli ohjaajalla ei ole kykyä kohdata muita ihmisiä. Kohtaamisen tunteesta syntyy ohjattavalle muistijälki, joka kantaa vielä vuosienkin päähän. (Kalliola ym. 2010, 11-13.) Ohjaajan on kehittyäkseen tunnistettava omat vahvuudet ja heikkoudet vuorovaikuttajana. Omaa ohjaamista arvioidakseen ja kehittääkseen on hyvä myös kerätä palautetta ohjattavilta. Videointi sekä sen analysoiminen tukevat myös hyvin ohjaajuuden kehittymistä. (Vänskä, Laitinen- Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014, 35.)

Ohjaajuudessa tarvittavia piirteitä ja vuorovaikutustaitoja ovat mm. kyky kuunnella ja kommunikoida, kyky dialogisuuteen, luottamuksellisuus, sosiaalinen kyvykkyys ja empatiakyky. Kuuntelemisen taidolla tarkoitetaan kykyä kuunnella toisen sanomaa, olemalla itse hiljaa antaen tilaa toiselle henkilölle. Ohjaustilanteissa tavoitellaan vastavuoroista keskustelua eli dialogia. Luottamus ohjaajan ja ohjattavan välille syntyy hiljalleen kunnioituksesta ja yhdessä tekemisestä. Kommunikoidessaan ohjaajan tulee olla selkeä, sekä sosiaalisiltan taidoiltaan kykenevä tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Empatiolla tarkoitetaan kykyä eläytyä toisen ihmisen asemaan ja tilanteeseen. Empatian kokemiseen liittyy ohjaajan itsetuntemus ja kyky tunnistaa omat tunteensa. Tällaista taitoa voidaankin pitää tunneälykkyytinä. (Kalliola ym. 2010, 44-50.)

Ryhmän ohjaamisella tavoitellaan ryhmään osallistuvien mahdollisimman onnistunutta oppimista (Repo-Kaarento 2007, 128). Ryhmää voidaankin tukea erilaisilla toimilla. Tällaisia hyväksi havaittuja keinoja ovat mm. osallistumiseen rohkaiseminen, positiivisen palautteen antaminen, kompromisseihin pyrkiminen ja jännityksen laukaiseminen huumorin keinoin. Ryhmän haittaavina tekijöinä voidaan pitää aggressiivisuutta, vetäytymistä, kilpailemista ja vaikeiden asioiden ohittamista vitsailulla. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 54-55.)

Ryhmänohjaajan tärkeimpiä tehtäviä onkin antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiselle, herättää luottamuksen ja turvallisuuden tunteita ryhmäläisten välille. Havainnointi ja esiin nousseiden tunteiden hyväksyminen sekä oman tilan mahdollistaminen ryhmän eri prosesseille ovat myös tärkeitä ohjaajan tehtäviä. Keskustelun johtaminen, ja mahdollisuuden antaminen myös sivuun jääville jäsenille on myös ryhmän ohjaajan vastuulla. Ohjaajan tehtävään kuuluu ennakoita ja käsitellä ryhmässä syntyviä haastavia tilanteita, sekä suunnitella ja ohjata ryhmäharjoituksia. Ohjaaja on henkilö jonka tulisi hyväksyä epävarmuuden ryhmän sisällä ja säilöä tunteet ja tarpeet jotka ryhmän osallistujilla nousee. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63-73.)

Hyvis -tyttöryhmään osallistuvista tytöistä osa oli ryhmänohjaajalle entuudestaan tuttuja ammattitaitoa edistävän harjoittelun jaksolta, joka suoritettiin kyseisellä yläkoululla juuri ennen ryhmätapaamisten alkamista. Myöskin koulu toimintaympäristönä, sekä organisaatio ja koulun henkilökunta olivat entuudestaan tulleet ohjaajalle tutuksi, mikä osaltaan vähensikin jännitettä käynnistymisvaiheessa ryhmän sisällä.

8 **Hyvis**- ryhmän toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö toimii vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle, ja sen voikin toteuttaa usealla eri tavalla. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa opiskelijan tekemää fyysistä tuotosta tai toiminnallisen osan kehittämistä taikka luomista. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla vaikkapa turvallisuusohjeistuksen luominen tai tapahtuman toteuttaminen. Kohderyhmästä riippuen totutustapana voi olla esimerkiksi kirjan, kotisivujen, portfolion tai tapahtuman luominen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Oma opinnäytetyöni oli toiminnallinen järjestäessäni ryhmätoimintaa 9.- luokkalaisille tytöille eräällä etelä-suomalaisella yläkoululla. Tapaamisia ryhmällä oli viisi, yksi kokoontumiskerta viikoittain viiden viikon ajan. Tapaamiset järjestettiin vuonna 2017 tammi- ja helmikuun aikana. Kunkin kokoontumiskerran kesto oli tunti.

8.1 Ryhmän kuvaus

Pienryhmän voidaan rakenteen ja toiminnan osalta määritellä eritavalla. Ryhmä, joka koostuu vähintään kahdesta ja enintään kymmenestä osallistujasta katsotaan pienryhmäksi. Suljettu ryhmä määritellään ryhmäksi, joka ei alkamisensa jälkeen ota mukaan enää uusia jäseniä. Suljetun ryhmän jäsenet on ennen toiminnan alkamista valmiiksi valitut. Toiminnallisena ryhmänä voimme pitää ryhmää jossa keskitytään konkreettiseen toimintaan, kuten vaikkapa itse-tuntemuksen, elämäntaitojen tai vuorovaikutustaitojen kehittäminen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17-18.) Tässä opinnäytetyössäni voimme katsoa perustettavan ryhmän siis suljetuksi toiminnalliseksi pienryhmäksi.

Ryhmään osallistui yhden yläkoulun 9. luokkalaisia tyttöjä. Ryhmään osallistuvia tyttöjä oli useilta rinnakkaisluokilta. Osallistujat tulivat ryhmään sekä terveydenhoitajan suosituksesta, että itse kiinnostuen ja ottaen yhteyttä. Kaikille yhteinen tekijä ryhmään valikoituneilla tytöillä oli stressin sekä riittämättömyyden kokeminen. Tieto perustettavasta ryhmästä (liite 3) oli tuotu esitteen muodossa yläkoulun seinälle esillä syyslukukaudella, hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista. Rakensimme kouluterveydenhoitajan kanssa ryhmän niin että jokaisella

osallistujalla oli joku kaveri tai aikaisempi tuttava myös ryhmässä. Uskon että tämä lisäsi halua ja uskallusta osallistua ryhmään. Osallistujia oli kaikkiaan 10. Yksi osallistuja jättäytyi pois ensimmäisen kerran jälkeen, koettuaan käsiteltävät asiat itselleen ennestään tutuiksi. Muut ryhmän jäsenet osallistuivat tapaamisiin koko ryhmän toimimisen ajan. Kesken ryhmän toiminnan yksi oppilas pyysi saada liittyä ryhmään. Tähän en kuitenkaan voinut suostua, ryhmämme ollessa suljettu pienryhmä.

Tilana käytimme oppilaille uutta tilaa, jota ei normaalisti käytetä opetuksessa. Tunnelman halusin luoda mahdollisimman koulun arjesta poikkeavaksi, niin valaistukseltaan kuin istumajärjestelyltään. Ryhmätapaamisia oli kaikkiaan viisi, joista jokaisella oli ennalta määritelty aihe. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, viiden viikon ajan. Ryhmään osallistuvat saivat ennen ryhmän alkamista kutsun (liite3), jossa oli tietoa ryhmästä. Nuorten huoltajille toimitimme myös infokirjeen ryhmästä (liite 2), jonka yhteydessä oli huoltajan lupa ryhmään osallistumisesta. Osallistujat palauttivat huoltajien lupalomakkeen terveydenhoitajalle ennen ryhmätapaamisten alkua.

8.2 Yläkoulu tyttöryhmän toteutus ympäristönä

Koulussa, jossa **Hyvis**-ryhmä toteutettiin, tarjotaan opetusta peruskoulun 7-9.luokkalaisille. Tämän eteläsuomalaisen koulun opetushenkilökuntaan lukeutuu noin 60 henkilöä, oppilaita koulussa on yli 500. Muita koulussa työskenteleviä henkilöitä ovat terveydenhoitaja, koulukuraattori sekä koulupsykologi. Kouluterveydenhoitaja on paikalla jokaisena arkipäivänä, samoin koulupsykologi. Koululla tarjotaan myös hammashuoltoa kahtena päivänä viikossa. Terveydenhoitajan pääasiallinen tehtävä on terveystarkastusten tekeminen. Kouluterveydenhoitaja osallistuu myös opetukseen, sekä oppilashuoltoryhmän toimintaan. Kouluterveydenhoitaja pitää päivittäin avointa vastaanottoa ainakin tunnin päivässä, jonne oppilaat voivat tulla ilman erillistä ajan varaamista. Terveydenhoitaja toimii myös yhteistyössä oppilaiden huoltajien kanssa, yleisimpiä yhteydenpidon kanavia ovat Wilma ohjelma, sekä puhelimitse käytävät keskustelut. (Kouluterveydenhoitajan haastattelu)

Koulussa annetaan myös erityis- sekä pienryhmäopetusta räätälöidysti kunkin oppilaan tarpeen mukaisesti. Koulu tekee yhteistyötä useiden eri tahojen kuten seurakunnan, nuorisotoimen, sosiaalitoimen sekä erikoissairaanhoidon kanssa. Koulussa toimii myös oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukainen moniammatillinen oppilashuoltoryhmä, johon kuuluu terveydenhoitajan lisäksi opettajia, erityisopettajia, opinto-ohjaajia, rehtori, apulaisrehtori, koulukuraattori sekä koulupsykologi. Oppilashuoltoryhmän tehtävänä on oppilaiden tukeminen yksilöllisen kasvun, kehityksen sekä oppimisen saralla. Oppilashuoltoryhmän lisäksi koululla toimii laaja oppilashuolto, joka tekee yhteistyötä muiden tarvittavien tahojen, kuten nuorisopalveluiden tai erikoissairaanhoidon sekä vanhempien kanssa. Oppilashuoltoryhmä kokoontuu keskimäärin

kerran lukukaudessa, sekä laaja oppilashuoltoryhmä noin kahdesti kuussa. (Kouluterveydenhoitajan haastattelu)

8.3 Ryhmän tapaamiskertojen kuvaus

Valmistelin tilan ennen jokaisen tapaamisen alkua niin, että asetuiimme rinkiin lattialle pehmusteiden päälle istumaan, ja keskelle rinkiä oli aseteltu tunnelman luomiseksi sähkökynttilöitä ja koristevaloja. Tapaamistemme tilana toimi neuvotteluhuone, jota oppilaat eivät koulussa opetuksen yhteydessä normaalisti käytä. Valaistuksemme oli hieman hämärä, valon lähteinä toimivat luonnonvalon lisäksi koristevalot, sekä sähkökynttilät. Taustalla soi radio hiljaisella. Halusin tällä rikkoa koulun perinteistä tunnelmaa, ja välttää pulpeteilla istumista sekä kirkkaita valoja. Pysin luomaan tunnelman rennoksi ja rauhalliseksi. Ryhmän kulun halusin pysyvän mahdollisimman vapaana, siten että toimintaa pystytään muokkaamaan nuorten tarpeiden ja halujen mukaisesti. Tarjosin ryhmäläisille kahvia, teetä, kivennäisvettä, viinirypäleitä tapaamisten aikana, sekä viimeisellä kerralla olin leiponut leivokset jokaiselle ryhmän jäsenelle kiitokseksi osallistumisesta.

8.3.1 Minäkuva

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli herättää nuoria ajattelemaan ja pohtimaan omaa minäkuva ja persoonaa. Tavoitteena oli että nuoret tulevat tietoisemmiksi omasta minäkuvastaan, sekä siitä mitkä kaikki asiat muokkaavat minäkuva.

Käynnistimme ryhmän pienellä tutustumisella. Esittelin aluksi itseni ja kerroin hieman taustani, sekä mistä ryhmässä on kysymys. Tämän jälkeen nuoret kertoivat vuorotellen oman nimensä. Nuoret täyttivät heti alkuun nimettömästi Rosengvistin (1999) itsetunto kyselyn, joka oli osana kyselyä myös viimeisellä tapaamiskerralla. Seuraavaksi kerroin tapaamiskerran aiheesta, ja siitä mitä tällä tavoittelin. Aloitimme minäkuva kartan tekemisen, jota teimme keskustelun lomassa koko tapaamisen ajan. Olin tuonut materiaaliksi eriväristä kartonkia pohjiksi, sekä paljon erilaisia aikakauslehtiä. Näistä nuoret saivat leikata omaan karttaansa itseensä, omaan persoonaan, mieltymyksiin ja elämäänsä liittyviä asioita, kuten sanoja, kuvia, värejä jne. Materiaaleina oli myös erilaisia kyniä, liituja, tusseja, saksia, liimaa, ja muita askarteluvälineitä jotta kartat olivat mahdollisista tehdä mahdollisimman persoonalliseksi. Itsestä puhuminen on nuorille usein haastavaa, ja nuoria voidaankin helpottaa itsestä puhumisesta tarjoamalla verbaalisten keinojen tueksi muita tapoja itseilmaisuun (Hietala ym. 2010, 156).

Keskustelimme askartelun lomassa siitä, mikä on minäkuva, mitkä kaikki asiat siihen vaikuttavat, ja kuinka toimimme erilaisissa tilanteissa. Keskustelimme elämämme erilaisista rooleista, niiden vaikutuksesta minäkuvaan ja siitä kuinka muiden mielipiteet vaikuttavat mielipiteisiimme, ajatuksiimme ja päätöksiimme. Kerroin nuorille esimerkkejä tilanteista jolloin oma minäkuva on poikennut muiden käsityksestä itsestäni, ja kuinka muiden mielipiteet ovat joskus vaikuttajana omaan toimintaan. Tämän jälkeen muutama nuori ryhmästä kertoi myös omia kommentteja kertomaani liittyen. Yksi osallistuja kertoi elämänsä erilaisista rooleista ja asemasta perheessään, siitä kuinka eri ihmiset hänet näkevät, ja kuinka persoona on vaikuttanut saatuun kohteluun ja odotuksiin. Tunnelma oli koko ajan hyvä, ja ryhmäläiset keskustelivat ajoittain hiljaa keskenään aiheeseen liittyvistä asioista. Ryhmässä kuunneltiin hyvin muiden kertomuksia, sekä osoitettiin erilaisilla eleillä kuten hymähtelyllä, naurulla, nyökyttelyllä mielipiteitä keskustelun edetessä. Kaikkien minäkuva kartat eivät tulleet vielä valmiiksi, ja annoin ryhmäläisille halutessaan mahdollisuuden jatkaa karttoja seuraavilla kerroilla. Lopuksi pyysin tyttöjä kiinnittämään huomiota tulevan viikon ajan tilanteisiin jossa heidän oma ja toisen ihmisen näkemys itsestään poikkeaa toisistaan, ja kuinka se vaikuttaa kunkin omaan toimintaan sekä pohtimaan myös syitä oman toiminnan takana.

Tyttöjen toiminta ensimmäisellä kerralla oli jokseenkin ujoa ja moni tarkkaili tilannetta ja sen etenemistä. Ryhmän muotoutumisvaiheeseen kuuluu osana ohjaajaan tukeutuminen (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24-25). Tämä oli selkeästi nähtävillä ensimmäisellä tapaamiskerralla. Mielestäni tunnelma oli kokonaisuudessaan lämmin ja hyvä, ja kaikki osallistuivat karttojen tekemiseen ja saivat halutessaan osallistua keskusteluun ilman paineita. Ryhmäläisillä ei ollut kiirettä poistua luokasta kellojen soitua, vaan moni jäi vielä hetkeksi jatkamaan askartelua. Muutama tyttö sanoi pois lähtiessään, että olivat viihtyneet.

8.3.2 Itsetunto

Tämäm tapaamisen tavoitteena oli tulla tietoisiksi itsetunnon merkityksestä, sen kehittämisestä sekä vaikutuksista elämään. Halusin keskustelulla saada tytöt ajattelemaan omaa itsetuntoa, omaa suhtautumista itseensä sekä opettaa tytöille itsensä hyväksyntää.

Aloitimme ryhmän keräämällä palautetta viime kerrasta. Pyysin tyttöjä halutessaan kirjoittamaan kommentteja, ajatuksia, tai muistamia tilanteita viime kerralla keskustelemini asioihin liittyen viimeisen viikon ajalta. Seitsemän osallistujaa antoi palautetta, kahdeksasta edelliseen kertaan osallistuneelta ryhmäläiseltä. Kahdessa palautteessa mainittiin tunnin olleen kiva tai tosi kiva. Kaksi mainitsi tunnelman palautteessaan, toinen kirjoitti tunnelman olleen rauhallinen ja toinen kertoi tunnin jälkeen tunteneen itsensä rentoutuneeksi. Viidessä palautteessa nousi esille päätösten teko ja muiden mielipiteiden merkitys omiin päätöksiin. Neljä

päätöksiin liittyvää palautetta liittyi ulkonäköön ja yhdessä pohdittiin päätöstä tulevaisuuden suunnitelmaan liittyen. Yhdessä palautteessa luki ”Hyvä itsetunto”.

”Jos on ollut shoppailemassa ja kaveri sanoo, että onpa kamala päita, vaikka itse pitää siitä. Yleensä olen sanonut että aika erikoinen, mut ihan kiva. Olen yrittänyt tsempata asiassa.”

”Muutanko pois paikkakunnalta ysin jälkeen, kun joku sanoo ei, mutta mä ehkä haluisin.”

”Viime kerralla oli tosi kivaa ja sen tunnin jälkeen oli tosi rentoutunut olo”

Itsetunto aiheen aloitimme jakamalla laput, johon jokaisen tuli kirjoittaa oman nimensä. Ohjeistin tyttöjä kirjoittamaan jokaisella omassa nimessä esiintyvällä kirjaimella alkava sana joka kuvasi itseään. Tarkensin vielä, että näiden adjektiivien tulisi olla positiivisia piirteitä, vahvuuksia sekä ominaisuuksia itsestään. (malli alla)

Hymyilevä

Eloisa

Lojaali

Energinen

Neuvokas

Aloitimme keskustelulla itsetunnosta. Kysyin ryhmältä mitä itsetunto on, millainen on ihminen jolla on vahva ja terve itsetunto, ja kuinka itsetunto vaikuttaa elämään. Kävimme järjestyksessä jokaisen ajatuksia itsetunnosta läpi. Tytöt kuvasivat vahvan itsetunnon omaavaa ihmistä seuraavasti: *”tietää mistä tykkää”, ”tekee valinnan itsensä puolesta”, ”luottaa itteensä”, ”Itsetunnon saa parannettua positiivisten ihmisten ympäröimänä”, ”uskaltaa olla oma itsensä, on sellainen kun on”, Rohkea, uskaltaa kokeilla erilaisia juttuja”, ”Ei välitä muiden mielipiteistä”, ”toimii itsensä parhaaksi”, ”Arvostaa itteensä”, ”on rentoo”. Piirteitä joita tytöt mainitsivat liittyvän heikon itsetunnon omaavaan ihmiseen olivat: *”Kulkee massan mukana”, ”ei oo tyytyväinen itteensä, ei pysty vaikka haluis muuttaa itteensä”, ”yrittää miellyttää muita”. Tästä heräsi paljon keskustelua. Keskustelimme mm. sellaisen ihmisen itsetunnosta, joka käyttäytyy ylimielisesti, ja nostaa itseään jalustalle. Tästä eräs nuori mainitsi että *”sellaiset varmaan kuvittelee olevansa oikeessa”. Kerroin tässä yhteydessä tytöille julkisesta ja yksityisestä itsetunnosta. Puhuimme terveestä itsetunnosta, ja siitä mitä piirteitä siihen liittyy ja mitä ei liity. Keskustelimme ylimielisen ”suuren egon” omaavan ihmisen julkisen ja yksityisen itsetunnon mahdollisesta ristiriidasta. Tytöt olivat varsin hyvin mukana keskustelussa, ja sanoivat väliin omia kommentteja ja ajatuksia. Aluksi tytöt ajattelivat tällaisilla***

”egoilijoilla” olevan liiankin vahva itsetunto. Johdatellessani tarinaa ja kerrottuani enemmän julkisesta ja yksityisestä itsetunnosta, sekä terveen itsetunnon piirteistä tulivat tytöt kuitenkin toisiin ajatuksiin. Tytöt seurasivat varsin tarkkaavaisina keskustelua ja nyökytellen sekä erilaisilla ilmeillä ja äännähdyksillä myötäilivät kertomaani.

Tämän jälkeen keskustelimme siitä oliko tyttöjen mielestä vaikea keksiä omia vahvuuksia kirjoittaessaan positiivisia piirteitään paperille. Jokainen ryhmäläinen sanoi kokevansa helpomaksi keksiä heikkouksia kuin vahvuuksia itsestään. Keskustelimme tästä, itsekriittisyydestä, häpeän tunteesta ja siihen suhtautumisesta sekä siitä kuinka tapaamme olla itseämme kohtaan ankarampia kuin muita kohtaan. Kerroin useaan otteeseen esimerkkejä omasta elämästäni ja erilaisista tilanteista. Puhuimme oman suhtautumisemme seurauksista, ja siitä kuinka omaa kriittisyyttään voisi pyrkiä tiedostamaan ja näin hiljalleen muuttamaan. Toin ilmi puhuessani runsaasti esimerkkejä erilaisista suhtautumistavoista ja asenteiden merkityksistä arkisissa tilanteissa ja puhuin myös siitä kuinka se vaikuttaa omaan itseemme.

Lopuksi teimme ”Hyvä minä” harjoituksen hieman mukailtuna. (Erkko & Hannukkala 2013, 63-64.) Harjoituksen ajatus oli heittää lankarullaa ringissä ja sanoa ääneen jokin oma vahvuus tai hyvä ominaisuus, näin piirin keskelle syntyi verkko. Purimme verkon heittämällä lankarullaa takaisin tulosuuntaan, jolloin kerroimme lankarullaa heittäen aina jonkin positiivisen asian tästä henkilöstä. Piirteitä joita ryhmäläiset sanoivat itsestään olivat mm. *”hyväksyn kaikenlaiset ihmiset”, ”pirteä”, ”ahkera” ja ”avulias”*. Nuorten oli tämän harjoitteen yhteydessä helppo keksiä jokin hyvä ominaisuus itsessään ja harjoitus eteni verkkaisesti. Toisistaan ryhmäläiset sanoivat mm seuraavia asioita: *”Kauniin kasvopiirteet”, ”iloinen”, ”vaikutat mukavalta” ja ”tosi nätti”*. Keskustelimme positiivisen palautteen vastaanottamisesta sekä antamisesta ja sen herättämistä tunteista vielä harjoituksen jälkeen. Tytöt aloittivat lyhyen keskustelun siitä kuinka positiivisen palautteen vastaanottaminen tuntui mukavalta mutta on hieman vaikeaa, ja kuinka muista jopa vielä melko tuntemattomista ihmisistä on helpompi löytää positiivisia piirteitä. Jokainen ryhmän tyttö halusi jäädä vapaaehtoisesti vielä jatkamaan keskustelua välitunnin ajaksi. Yksi ryhmän tytöistä sanoi lopuksi minulle että *”tääl oli tosi hyvii juttuja, sä osaat hyvin kertoa kaikesta”*.

Kokonaisuudessaan tapaaminen oli mielestäni hyvin onnistunut, nuoret olivat erittäin hyvin mukana keskustelussa, ja kuuntelivat tarinoita sekä vaikuttivat varsin motivoituneilta. Tytöt selkeästi pohtivat aiheita ja uusia ajatuksia ja näkökulmia heräsi monessa osallistujassa. Moneneen otteeseen tytöt myötäilivät nyökkäilemällä, ja erilaisilla täytesanoilla kuten ”mm” ja ”nii” keskustelun aikana. Useaan otteeseen tytöt kommentoivat asioita ja sanoivat ajatuksiin, ilman että heidän mielipidettään erikseen kysyttiin. Tunnelma oli erittäin avoin, vapautunut ja ryhmän jäsenet tasavertaisia. Tytöt vaikuttivat rentoutuneilta, eikä mitään jännitteitä ollut aistittavissa. Edelliseen kertaan nähden ryhmäläiset olivat selvästi rohkaistuneet ja

rentoutuneet. Ryhmän kuherteluvaiheessa onkin tyypillisesti näkyvässä avoimuus, avuliaisuus ja keskustelun herääminen ryhmän kesken (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24-25).

8.3.3 Myönteinen ajattelu

Aloitimme tapaamisen keskustellen sisäisestä puheesta ja omista ajatuksista. Teimme keskustelun lomassa ensimmäisellä kerralla aloittamamme minäkuva kartat valmiiksi. Keskustelimme omien ajatusten voimasta, ja siitä kuinka eniten omaan elämäämme vaikuttaa omat ajatuksemme. Puhuin ryhmälle sisäisen puheen merkityksestä, ja siitä kuinka sisäinen puhe vaikuttaa omaan mieleen. Ryhmäläiset kuuntelivat kiinnostuneina, ja osallistuivat keskusteluun melko aktiivisesti. Kävimme läpi hankalia tai vaikeilta tuntuvia asioita sekä tilanteita, ja sitä kuinka niistä on mahdollista löytää positiivisia puolia. Kerroin yleisiä esimerkkejä tavoista suhtautua omaan itseensä kriittisesti, mihin nuoret saivat keksiä uusia ajattelu ja ratkaisumalleja. Puhuimme myös negatiivisten tunteiden ja käsittelyksen merkityksestä, ja siitä kuinka on suotava itselleen tällaisia ”droppaamisen” hetkiä. Totesin niistäkin myönteisen ajattelun esimerkkinä sen, että niitäkin hetkiä tarvitaan kasvaakseen ihmisenä ja oppiakseen itsestään sekä kyetäkseen nauttimaan hyvistä hetkistä enemmän. Tukeuduin keskustelussa paljon Cacciatoren ja Karukiven (2014, 37-47.) sekä Beckin (2010, 46-78.) nuorille suunnattuihin kirjoihin, jossa käsitellään sisäistä puhetta, myönteisen ajattelun keinoja ja niiden merkitystä.

Kysyin nuorilta, ajattelevatko he usein kriittisesti itsestään, tai ajattelevatko he itsestään tai suoriutumisestaan negatiivisesti, ”ei siitä tule mitään” tapaisesti. Jokainen nuori vastasi tähän kysymykseen myöntävästi. Keskustelimme seuraavaksi voimavaroista, siitä mitkä elämässä lisää hyvää mieltä, mikä auttaa jaksamaan jos on vaikeaa, ja miten purkaa pahaa oloa. Keskustelimme erilaisista keinoista millä kukin pyrkii saamaan oman mielen paremmaksi. Kysyin jokaiselta nuorelta erikseen, mitkä keinot he kokevat toimiviksi sekä miten he toimivat halutessaan kääntää mielensä paremmaksi. Nuoret nimesivät voimavaroikseen ystävien tapaaamisen, liikunnan harrastamisen (kuten jalkapallon, tanssin, luistelun, lenkkeilyn), musiikin, kirjoittamisen, maalaamisen, sekä perheen jäsenten tuen.

Keskustelimme myös jokaisen nuoren kuluvan päivän ja aamun tunteista, siitä minkälaisella mielellä nuoret ovat kouluun tulleet sekä siitä miten he pystyvät aamu väsymyksestä huolimatta motivoitumaan opiskeluun. Jokainen sanoi kokevansa aamulla väsymystä, ja yksi ryhmäläisistä kertoikin jääneensä aamulla tulematta oppitunneille (oli saapunut kouluun vasta ryhmän alettua), koettuaan itsensä niin väsyneeksi ja haluttomaksi tulla kouluun. Oppilaat pohtivat sitä mikä heidät saa tulemaan kouluun, vaikei aamulla aina haluaisi nousta tai lähteä opiskelemaan. Keskustelimme tämän suhteen positiivisesta ajattelusta, ja siitä kuinka

tsempata ja kannustaa itseään silloin kuin motivaatio on hukassa. Moni sanoi tulevansa kouluun, koska on pakko tai koska tietää että on tulossan jokin koe tms. Kysyin ryhmältä, onko kukaan alkanut tunnistamaan itsessään tällaisia negatiivisesti itseensä vaikuttavia hetkiä ryhmän alkamisen jälkeen. Yksi tyttö kommentoi seuraavasti:

”viimeks kun me puhuttiin siitä, ni mä huomasin sen jälkeen kyllä yks päivä että nyt mä ajattelen just silleen itsestäni ihan turhaan”.

Soitin nuorille yhden mielestäni itsetuntoa kohottavan sekä voimaannuttavan kappaleen (Elastinen feat Robin: Kipinän hetki). Kehotin jokaista nuorta luomaan oman puhelimen musiikki-palveluun (jokaisella nuorella oli tällainen käytössä) itselleen oman tsemppi listan. Tähän listaan tulisi jokaisen kerätä kappaleita jotka omasta mielestään nostattaa mielialaa. Soittolistan tulisi tukea positiivista ajattelua ja kannustaa, jotta sellainen olisi valmiina käytettävissä niinä hetkinä joina kannustusta kaivataan, esimerkiksi juuri niinä aamuina jolloin kouluun lähteminen tuntuu hankalalta. Lopuksi vielä muistutin ryhmäläisiä kannustamaan itseään ja uskomaan itseensä, sekä tarkkailemaan tilanteita, huomaamaan milloin oma negatiivinen puhe alkaa ja pyrkiä vaikuttamaan siihen tietoisesti ajoissa.

Kaikki 9 edelliselläkin kerralla osallistunutta saapuivat paikalle, jopa tämä eräs oppilas, joka oli ajatellut jäävänsä tänään kotiin ja oli jo ilmoittanut ystävänsä välityksellä minulle poissaolostaan. Tunnelma tapaamisessa oli hyvä ja välitön. Samanaikainen minäkuva karttojen askartelu mahdollisesti vaikutti kuitenkin siihen että tytöt kommentoivat keskustelussa edellistä kertaa hieman vähemmän. Samanaikainen askartelu hankaloitti myös hieman minua yhteyden luomisessa, kun katsekontaktiin ei päässyt niin tiiviisti. Edellisellä kerralla ryhmäläiset olivat kanssani varsin tiiviissä katsekontaktissa ja koin yhteyden olevan varsin vahva, mikä nyt jäi edelliskertaa hieman heikommaksi. Tyttöjen mielipiteitä tai reaktioita oli hankalampi havainnoida kun katsekontakti ei ollut jatkuvaa. Tapaamisella tytöt nauroivat joillekin kertomilleni esimerkeille omasta elämästäni ja osoittivat erilaisin elein, kuten hymähdellen mielipiteitään keskustelumme yhteydessä. Tunnelma oli iloinen, rento ja melko intiimi. Ryhmäläisten saapuessa huomasin heidän jo käyttäytyvän hyvin vapaasti, tytöt ottivat kaikki oma-aloitteisesti tarjottavia juomia ja viinirypäleitä, ja asettuivat tottuneesti istumaan ringiin. Jokainen osallistui keskusteluun ja ryhmän loputtua kukaan ei kiirehtinyt pois, vaan jäivät keskustelemaan ja auttamaan minua tavaroiden paikoilleen laittamisessa.

8.3.4 Stressi ja ajankäyttö

Kertoessani ryhmälle päivän aiheen, reagoi osa jäsenistä huudahtamalla ”jes” tai ”no hyvä”. Kysyin heti ketkä kaikki tuntevat itsensä stressaantuneiksi, jokainen ryhmäläinen vastasi kysymykseen myöntävästi. Tytöt kertoivat koulun, tulevan yhteishaun, tulevaisuuden suunnittelun ja arvosanojen korottamisen varsin stressaavana ja ahdistavana. Yksi ryhmäläisistä totesi välittömästi:

”Just stressin takia mulla on nyt kahden kuukauden liikuntakieltokin”

Heti aluksi lähti käyntiin hyvin vapaa keskustelu siitä miten ja mistä asioista tytöt kokivat stressiä. Keskustelu oli varsin vilkasta. Tytöt kertoivat omaavansa mm. seuraavan laisia stressioireita: unettomuus, levottomuus, ruokahaluttomuus, ahdistusoireet. Tytöt kuvailivat omia stressioireita mm seuraavasti:

”On niin paljon liikaa kaikkea, että ei oikeen saa mitään tehtyä, ei pysty niinku alottaa edes mitään.”

”Siks mä oon ollu koulustakin pois kun ei jaksakaan edes tulla tänne kun ahistaa niin paljon, nytki mä olin aamulla pois, tulin nyt vasta tänne.”

”Mä oon huomannu että mulla ei oo enää oikeestaan koskaan nälkä, ei tee oikeen mieli syödä mitään”

”Mä oon ainaki huomannu että mä varmaan oon aika ankara itelleni, tai silleen vaadin itteitäni tosi paljon”

Keskustelimme aluksi yleisesti stressistä, sen aiheuttajista, stressin sietämisestä ja lievittämisestä. Keskustelimme hyvästä ja pahasta stressistä, tytöt mielsivät stressin vain pahaksi, eivät olleet kuullut koskaan käsitettä ”hyvä stressi”. Kerroin tytöille liiallisen stressin aiheuttavista terveyshaitoista, keskustelimme myös mielialan laskusta, ja masennuksen riskeistä, sekä siitä mihin positiivista stressiä tarvitaan, ja kuinka tunnistaa liiallinen stressi. Seuraavaksi tytöt kertoivat miten pyrkivät itse lievittämään stressiä. Yleisesti esiin nousivat etenkin ystävät ja liikunta. Itseään stressaaviksi tekijöiksi useat tytöt mainitsivat että opettajat painostavat paljon opinnoissa yhdeksännellä luokalla, ja etenkin kevätlukukaudella. Tytöt kokivat myös haastaviksi useat päällekkäiset kokeet, sekä laajemmat tehtävät joita keväälle oli suunniteltu heidän mielestään liikaa. Ryhmästä nousi esille myös ahdistuksen aiheuttajiksi tulevaisuuden suunnitelmat ja valinnan vaikeudet jatko-opintojen suhteen.

”Pitäis nyt niinku tietää mitä halua tehdä, entä jos ei tiedäkkään”

”Mitäs jos numerot ei riitäkään sinne mihin halua hakee”

”Koko tulevaisuus voi olla nyt niinku siitä kiinni, et mitä valitsee”

Kävimme keskustelua koulumenestyksestä, ja siitä mikä merkitys sillä on tulevaisuuteen. Osa nuorista tiesi mihin haluavat jatko-opintoihin, ja osa ei ollut vielä tehnyt valintaa sen suhteen. Keskustelimme stressin- ja arjenhallinnasta. Puhuin ryhmälle asioiden asettamisesta tärkeysjärjestykseen, keskustelimme siitä kuinka asettaa tavoitteita realistisesti, välitavoitteiden ja ajan käytön suunnittelusta. Ohjeistin nuoria tekemään tarkat järkevät tavoitteet joihin on mahdollista päästä ilman kohtuuttomia ponnisteluja, sekä suurempien tavoitteiden jakamisesta pienempiin välitavoitteisiin. Puhuimme voimavaroista, ja siitä kuinka arkeen tulisi sisällyttää riittävästi omaa hyvinvointia lisääviä tekijöitä, ja kuinka suuri merkitys on hahmia nimenomaan raskaassa elämävaiheessa myös hyvää oloa lisääviä tekijöitä. Annoin esimerkkejä omasta elämästäni ja ajankäytön suunnittelusta. Kehotin ryhmäläisiä tekemään ajankäytön suunnitelmia, jossa tehdään tarkat suunnitelmat ja viikoittaiset tavoitteet ja aikataulutetaan koulutyön tekemistä, sekä myös suunnitellaan aika vapaalle ja levolle.

Keskustelimme myös siitä, kuinka tehdä suunnitelmia sellaisten hetkien varalle kun asiat ei menekään suunnitellusti, jolloin tilanne on helpompi hyväksyä. Kävimme läpi erilaisista mahdollisuuksista opiskella, ja siitä kuinka on erilaisia polkuja saavuttaa omia tavoitteitaan. Lopuksi vielä palasimme positiiviseen ajatteluun, ja siihen kuinka pilkkoa omia huolia ja stressaavia ajatuksia. Ohjeistin tyttöjä ajattelemaan omaa huolta eri näkökannasta, ja miettimään minkälaista uhkaa todellisuudessa huoli aiheuttaa, ja onko huoli todellinen, onko sitä mahdollisesti liioiteltu, sekä miten siihen voisi suhtautua toisella tavalla.

Tapaamiskerta oli todella antoisa, nuoret näyttivät kaipaavan ja kommentteista päätellen olivat odottaneet keskustelua stressistä. Vuolas keskustelu alkoi heti kerrottuani päivän teeman, esitin välillä välikysymyksiä tai kommentteja, mutta muutoin ryhmän keskustelu jatkui hyvin vapaasti nuorten toimestakin. Kaikki ryhmäläiset olivat äänessä, keskustelivat sekä kertoivat omia kokemuksia hyvin avoimesti, ja pohtivat niihin erilaisia ajattelumalleja. Tytöistä kuusi oli saapunut paikalle, osa oli toisten ryhmäläisten mukaan ilmeisesti unohtaneet ryhmätapaamisemme. Aika kului jälleen nopeasti, ja keskustelu stressistä olisi varmasti jatkunut antoisana pidempäänkin, mikäli aikaa olisi tähän ollut enemmän. Nuoret kuuntelivat keskittyneesti etenkin opettaessani ajanhallinnan suunnittelua. Myös omia kokemuksiani ja esimerkkejäni tytöt kuuntelivat kiinnostuneen ja keskittyneen oloisina. Koin tapaamisen kokonaisuudessaan hyväksi ja onnistuneeksi.

8.3.5 Rentoutuminen

Viimeisen ryhmän tapaamiseen osallistui seitsemän nuorta. Aloitimme tapaamisen käymällä läpi nuorten aikaisemmin tekemät minäkuva kartat syöden samalla leipomiani ystävänpäivä leivoksia. Jokainen kertoi karttansa avulla muille haluamiaan asioita itsestään. Keskustelua heräsi paljon minäkartoista. Eräs tyttö kertoi asuneensa ulkomailla usean vuoden, jotkut kertoivat unelmistaan ja toiveistaan, eräs kertoi minäkartan avulla pelostaan. Perheestä, harrastuksista sekä erilaisista mieltymyksistä oli puhetta. Käytimme tähän noin 15 minuuttia. Seuraavaksi kerroin rentoutumis- ja mielenharjoituksista, niiden käytöstä ja tarkoituksesta. Teimme kaksi lyhyttä harjoitusta. Toinen näistä oli (4-7-8)hengitysharjoitus ja toinen kehollinen rentoutus ja tietoisien läsnäolon harjoitus. Ensimmäinen opettamani harjoitus oli hengitysharjoitus jota voi hyödyntää vaikkapa tunnilla kenenkään huomaamatta. Harjoituksessa hengitimme ensin neljän sekunnin ajan nenän kautta sisään, samalla laskien mielessä neljään. Tämän jälkeen pidätetään hengitystä seitsemän sekunnin ajan laskiessa mielessä seitsemään. Lopuksi ulos hengitettiin puhaltaen ilma hiljalleen tasaisesti kahdeksan sekunnin ajan suun kautta ulos. Kokeilimme tätä harjoitusta muutaman kerran. Jokainen nuori osallistui harjoitusten tekemiseen yhdessä. Toiseksi teimme kehollisen rentoutusharjoituksen rauhallisen rentoutusmusiikin säestämänä. Ohjasin nuoret mukavaan asentoon tuoliin silmät kiinni, kävimme musiikin soidessa hiljaa läpi kaikki kehomme osat läpi rentouttaen ja tunnustellen niitä mielessämme. Ohjasin harjoitusta rauhallisesti puheella. Harjoituksen aikana kehotin nuorten antamaan ajatusten tulla ja päästämään niistä irti ja jatkamaan matkaa keskittyen ja rentouttaen kaikki vartalon osat varpaista alkaen kohti vartaloa, käsiä ja kasvoja. Jokainen teki keskittyneen näköisesti myös jälkimmäistä noin viiden minuutin mittaista rentoutusharjoitusta.

Ohjeistin harjoitusten jälkeen nuorille erilaisia sivustoja, joista löytyy lisää tietoa stressin hallinnasta, harjoituksista sekä muuta tietoa ja tukea. Yksi työstä kirjoitti nämä neuvomani osoitteet muistiin. Minulla oli mukana kaksi nuorille suunnattua kirjaa, joissa käsitellään ryhmässämmekin läpikäymiämme aiheita (Beck- Rydahl 2010 ja Cacciatore & Karukivi 2014). Näissä kirjoissa on runsaasti erilaisia harjoituksia ja tukea itsetuntemuksen ja vahvemman itsetunnon kehittymiseen. Näytin ja suosittelin näitä kirjoja nuorille, mikäli he haluaisivat aiheesta lisää tietoa. Muutama nuori kirjoitti myös näiden kirjojen nimet muistiin. Tämän jälkeen jaoin tytöille palautelomakkeet johon he saivat vastata rauhassa. Ennen viimeisen tapaamisen päättymistä pidin vielä pienen puheenvuoron mielenterveyden ja hyvinvoinnin merkityksestä (erikseen). Kehotin tyttöjä hakemaan herkästi apua ja tukea kokemaansa stressiin, ahdistukseen ja kaikkeen sellaiseen mikä heitä kuormittaa. Muistutin vielä eri toimijoista koululla keneen voi olla yhteydessä, kiitin tyttöjä osallistumisesta ja viimeiseksi muistutin tyttöjen olevan ihan loistotyyppejä ja muistavan sen myös itse. Tytöt sanoivat lähtiessään heillä olleen kivaa ryhmässä ja huikkasivat perän että ”*me oltais kyl haluttu että tää jatkuis vielä*”.

Kaiken kaikkiaan tästäkin ryhmätapaamisesta jäi erittäin hyvä ja hieman haikea mieli, tunnelma oli jokaisella kerralla erittäin hyvä.

9 Arviointi ja pohdinta

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhteen linkittyä käytännössä tehtävän toteutus, sekä sen raportoiminen tutkimusviestinnän menetelmin (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Tässä opinnäytetyössä arvioin käynnistämäni **Hyvis**-tyttöryhmän toimintaa kohtaan asetettujen tavoitteiden täyttymistä kyselyn ja havainnoinnin tiedonkeruumenetelmiä hyödyntäen. Palautekysely (liite 4) oli koottu useista erilaisista osista, liittyen itsetuntoon, ryhmän toimintaan sekä ryhmän vaikuttavuuteen. Havainnointi menetelmää hyödynsin kunkin ryhmätapaamisemme aikana viiden viikon ajan.

9.1 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimushavainnointi on ihmisen tekemää kokonaisvaltaista ja tietoista ilmiöiden, asioiden tai tapahtumien havaitsemista suhteessa niiden ilmenemistapaan. Havainnoitaessa ihminen käyttää hyväkseen eri aistejaan. (Vilka 2006, 9.) Havainnointi tutkimusmenetelmänä on pitkään käytetty menetelmä, joka soveltuu parhaiten tutkimaan yksittäisen henkilön toimintaa tai vuorovaikutusta toisten kanssa. Havainnointi katsotaan olevan myös nopeissa muuttuvissa tilanteissa, kuten nuorten ja lasten parissa tehtävässä tutkimuksessa hyvin soveltuvaksi menetelmäksi. Havainnointia voidaan käyttää niin määrällisen kuin laadullisenkin tutkimuksen menetelmänä, joskaan määrällisen tutkimuksen menetelmänä sitä ei voida pitää yhtä tärkeänä kuin laadullisessa tutkimuksessa. Havainnointia voidaan tehdä joko ennalta tarkasti suunnitellusti, tai hyvinkin vapaamuotoisesti. Mikäli havainnointi suoritetaan ennalta suunnitellulla tavalla (jäsennellyt havainnointi), edellyttää se muistiinpanotekniikan, tarkastuslistojen, luokittelun ja mitta-asteikon tarkkaa suunnittelua. Näiden lisäksi havainnoitava tapahtuma on oltava tarkasti suunniteltu. Tällaista järjestelmällistä eli systemaattista havainnointia käytetäänkin pääasiassa määrällisissä tutkimuksissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212-214.)

Vapaata tutkittavaan toimintaan mukautunutta havainnointia käytetäänkin useammin laadullisen tutkimuksen yhteydessä. Tarkastelun kohteena onkin yleensä vuorovaikutus tai kulttuurin merkitys. Vapaa havainnointi on haastava menetelmä, jossa tutkija ja tutkittava kohde ovat välittömässä vuorovaikutuksessa keskenään. (Hirsjärvi ym. 2009, 212-214.) Tässä opinnäytetyössä käytin ryhmätapaamisten aikana hyödyntämäni havainnointi oli juurikin tällaista vapaata havainnointia, ollessani osana ryhmää jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Kyselytutkimuksessa tutkija esittää kyselyn muodossa tutkittavalle kysymyksiä, kyselylomakkeen toimiessa mittarina (Vehkalahti 2008, 11). Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Kyselytutkimuksessa kyselyn muoto on vakioitu, eli kaikille vastaajille identtinen. Kyselytutkimus soveltuu menetelmäksi tilanteissa, joissa vastaajia on paljon tai kysymysten laatu on henkilökohtainen, kuten terveyteen tai elintottumuksiin liittyvä. Kysely tutkimusmuotona on usein kuitenkin hidas tutkimusmenetelmä, kun vastauksien palautumista on odoteltava. (Vilka 2007, 28.)

Kyselyllä saatava aineisto on pääasiassa numeraalista, vaikkakin itse kysyttävä asia olisikin sanallinen. Sanallisesti saadaan usein täydentäviä tietoja niistä asioista joissa numeraalinen vastaus ei antaisi kattavaa tietoa. Kyselytutkimus menetelmänä soveltuu kuitenkin niin määrälliseen kuin laadulliseenkin tutkimukseen. Sanallisia vastauksia voidaan kuitenkin pitää antoisampana analysoitavana tutkimuksen ollessa laadullinen. Kyselytutkimukseen voidaan hyödyntää valmiita validoituja mittareita, tai rakentaa mittareita myös itse. Valmiita mittareita käytettäessä on kuitenkin huomioitava niiden soveltuvuus tutkimuksen tarkoitusta ajatellen. Kyselytutkimuksen yhteydessä mittareilla tarkoitetaan kyselyiden ja väitteiden summaa, joilla pyritään mittaamaan erilaisia moniulotteisia ilmiöitä, kuten vaikkapa ihmisten asenteita. Kyselytutkimuksen onnistuminen on riippuvainen kyselylomakkeesta. Ja merkitsevää onkin se kysytäänkö sisällöllisesti oikeat asiat tilastollisesti miellyttävällä tavalla. Hyvä kysely koostuukin kokonaisuudesta jossa kohtaavat sisällölliset sekä tilastolliset näkökohdat. (Vehkalahti 2008, 17-20.)

Havainnoimalla ja kyselytutkimuksen avulla tutkin tässä opinnäytetyössäni laadullisesti onnistumistani asettamissani tavoitteissa, sekä ryhmän toimintaa. Kyselytutkimus tehtiin ryhmän toiminnan päätteeksi palautekyselynä. Kyselyn ensimmäinen osio eli itsetuntoa tarkasteleva Rosenbergin itsetuntomittari teetettiin osallistujille myös ensimmäisen ryhmän kokoontumisen aikana, jolloin keskivertaista itsetuntoa pystyttiin vertaamaan ryhmän ensimmäisen ja viimeisellä kerran välillä. Palautelomakkeessa käytin itsetuntomittarin lisäksi ryhmän toimintaa kuvaavia kysymyksiä. Ryhmän toimintaa kuvaaviin väittämiin vastattiin viisiportaisen Likert-asteikon mukaisesti, joissa vastaaja valitsi kuinka voimakkaasti hän on väittämän kanssa samaa tai eri mieltä. Likert -asteikko on asenneasteikko, josta käytetään yleisimmin neli- tai viisiportaista järjestysasteikon tasoista asteikkoa, tällöin vastausvaihtoehtojen ääripäiksi muodostuvat yleensä ”täysin samaa mieltä” sekä ”täysin eri mieltä” vaihtoehdot (Heikkilä 2014). Palautekysely sisälsi myös kysymykset ryhmän toiminnasta koetusta hyödystä, sekä avoimia kysymyksiä, jossa vastaaja sai antaa palautetta, kehittämisehdotuksia sekä kuvata oppimistaan ryhmässä.

Rosenbergin itsetuntomittari on yleisimmin käytössä oleva itsetuntoa kuvaava mittari, joka kehitettiin Yhdysvalloissa 1960- luvulla. Rosenbergin itsetuntomittarin tulos voidaan pisteyttää siten, että korkeampi pistemäärä kuvaa vahvaa itsetuntoa ja matala pistemäärä heikkoa itsetuntoa. 15-24 pistemäärän katsotaan kuvaavan keskitasoista itsetuntoa ja alle 15 pisteen tulos kertoo heikosta itsetunnosta, kun taas 25 pistettä ja enemmän kuvaa keskivertaista vahvempaa itsetuntoa. (Psykoterapiakeskus vastaamo 2017.)

Havainnointia toteutettiin koko toiminnan ajan heti ensihetkestä ryhmän toiminnan päättymiseen saakka. Ryhmän aluksi täytätin osallistujilla itsetuntoa mittaavan kyselyn, joka oli osana myös viimeisen kerran palautelomaketta. Palautelomakkeen avulla sain tietoa ryhmän toiminnasta ja tarkoituksen toteutumisesta. Nuoret saivat antaa myöskin vapaata palautetta ja kehittämisehdotuksia ryhmän toimintaa ja aiheita ajatellen.

9.2 Ryhmän palaute tapaamisista

Ryhmään osallistuneet tytöt arvioivat kyselylomakkeessa ryhmätoimintaa, ryhmän tunnelmaa sekä ryhmän sisältöä seitsemän eri kysymyksen avulla. Kaikki vastaajat kokivat ryhmän vetäjään luottamisen helpoksi, myöskin käsitellyt aiheet koettiin yeisesti kiinnostavina ja tärkeinä. Suurinta hajontaa aiheutti ryhmässä koettu puhumisen helppous. Alla olevassa taulukossa kuvataan kunkin väittämän kohdalla vastausten jakautuminen palautekyselyssä.

Väittämä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minun on helppo puhua ryhmässä	0	3	2		2
Ryhmässä oli hyvä yhteishenki	0	0	0	5	2
Ryhmässä oli helppo olla oma itsensä	0	2	1	3	1
Ryhmässä oli turvallista olla	0	0	1	0	6
Minun oli helppo luottaa ryhmän vetäjään	0	0	0	0	7
Pidin ryhmäharjoitteista	0	0	0	4	3
Käsitellyt aiheet olivat kiinnostavia ja tärkeitä	0	0	0	1	6

Taulukko 1: Ryhmätoimintaa kartoittaneen kyselyn tulokset (n7).

Kaikki vastaajat kokivat saaneensa hyötyä ryhmästä niin stressin tunnistamisen, hallinnan kuin itsetunnon kehittämisenkin suhteen. Kuusi vastaajaa koki että ryhmästä oli jonkin verran hyötyä stressin tunnistamisessa sekä hallinnassa, ja yksi koki saaneensa tästä hyötyä paljon. Kaksi

henkilöä kokivat hyötyneensä ryhmästä itsetuntonsa kehittämiseksi paljon, ja viisi koki saaneensa hyötyä jonkin verran.

Avoimeen kysymykseen ”Miksi ryhmästä oli hyötyä/miksi ei ollut hyötyä?” vastaajat olivat lue-
telleet oppimiaan ja hyväksi kokemiaan käsittelemiämme asioita, kuten positiivista ajattelua,
itsetunnon vahvistumista ja uusia ajatusmalleja.

”Kuulin hyviä ohjeita esim. ahdistus tilanteissa. Pystyi ajatella myös omia hyviä puoliaan.”

”Opin rentoutusharjoituksia ja myönteistä ajattelutapaa ja näkemään enemmän hyviä puolia asioissa.”

”Siinä kerrottiin kaikkea tarpeellista ja hyviä keinoja ja sain oman itsetunnon vähän paremmaksikin. Tässä kaikesta oli minusta hyötyä.”

Ryhmän hyvinä puolina nähtiin aiheiden ajankohtaisuus, merkitys, motivoiva vaikutus, lämmin tunnelma, ilmapiiri, ryhmän pieni koko sekä sen tarjoamat mallit ajattelun muuttamiselle. Ohjaajan toiminnasta oli myös annettu positiivista palautetta. Avoimiin kysymyksiin oli vastattu varsin runsaasti ja palaute oli kaikkiaan erittäin samansuuntaista.

”Tykkäsin kuunnella ja miettiä asioita syvällisesti ja rauhassa jutella muiden kanssa ilman pelkoa. Hyvää oli myös se, että tunneilla rentoutui aina ja pystyi keskittyä paremmin loppupäivän.”

”Se piristi ja tuli parempi mieli ja olo jos oli ollut huono aamu yms. Se auttoi rentoutumaan ja omaa itsetuntoa ja myönteisempää ajattelua.”

”Ei ollut mitään huonoa. Oli kiva kun oli teetä ja muuta. Oli kiva ja positiivinen ohjaaja eikä tuomitseva. Sellanen rehellinen ja aito ja niitä juttuja oli kiva kuunnella.”

Nuoret kertoivat palautteessa oppineensa lähinnä itsetuntemusta, positiivista ajattelua, stressin hallintaa ja suunnitelmallisuutta. Palautteissa esitettiin myös toiveita samankaltaisen toiminnan jatkumiselle, ja mahdollisuus syventää aiheita entisestään.

”Eniten opin myönteistä ajattelua, josta on minulle paljon hyötyä, koska ajattelen aina asioiden huonoja puolia.”

”Stressin hallintaan lisää asioita ja tietoja ja miten olisi hyvä ajatella tietyissä tilanteissa.”

”Opin tunnistamaan tiettyjä tunteita ja oppi paremmin tunnistamaan muidenkin tunteita. Opin että kannattaa puhua siitä miltä itsestä tuntuu jollekin. Oppi kehittämään minäkuva/itsetuntoa.”

Itsetunnon vahvuutta tarkasteltaessa ryhmään osallistuneiden tyttöjen itsetunnon keskiarvoksi ryhmän alkuvaiheessa muodostui 10,8 pistettä, mikä kuvastaa heikkoa itsetuntoa. Ryhmän lopussa vastaava keskimääräinen tulos oli tasan 10 pistettä, mikä myöskin kuvastaa heikkoa itsetuntoa. Vastaajien välillä testin tuloksissa oli kuitenkin merkittävää hajontaa. Ylin saatu pistemäärä oli aluksi tehdyssä testissä 19 ja matalin 5. Loppuvaiheen pistemäärät taas vaihtelivat 4 ja 15 pisteen välillä. Alkuvaiheen kyselyssä kaksi vastaajaa sai ainoastaan tuloksen, jonka katsotaan juuri yltävän kuvaamaan keskivertaista itsetuntoa. Kaikkien muiden seitsemän vastaajan pistemäärät jäivät alemmaksi, mitkä mielletään kuvaavan heikkoa itsetuntoa. Palautekyselyssä tehdyn itsetuntomittarin korkein pistemäärä oli 15 pistettä ja matalin 4. Vastaajista ainoastaan yksi ylisi pistemäärään jonka katsotaan kuvastavan keskimääräistä itsetuntoa, kaikkien kuuden muun jäädessä heikommaksi.

Itsetunnon vahvuusaste	Alussa tehdyn itsetuntomittarin mukaan	Lopussa tehdyn itsetuntomittarin mukaan
vahva itsetunto (< 25 pistettä)	0	0
Keskivertainen itsetunto (15-24 pistettä)	2	1
heikko itsetunto (> 15 pistettä)	7	6

Taulukko 2: Itsetunnon vahvuus ryhmän alussa ja lopussa

Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset (liite4) eivät juuri poikenneet toisistaan ryhmän alun ja lopun tuloksia verrattaessa. Alussa tehtyyn itsetuntomittariin tuli yhdeksän vastausta, ja lopuksi tehtyyn testiin vastauksia saatiin seitsemän. Ryhmän aluksi tehdyn itsetuntomittarin ja lopuksi tehdyn itsetunto mittarin kysymysten vastaukset olivat varsin samansuuntaisia. Alla olevassa taulukossa kuvataan itsetuntomittarin vastaukset ennen ryhmätoimintaa ja sen jälkeen. Tulos on merkitty taulukkoon siten, että ennen poikkiviivaa näkyvä luku kertoo kyseisen vastausvaihtoehdon valitsijoiden määrää aluksi tehdyssä kyselyssä, ja poikkiviivan jälkeinen luku kertoo kyseisen vastausvaihtoehdon valitsijoiden määrän lopuksi tehdyssä kyselyssä. Desimaaliluvut ovat syntyneet vastaajien merkityssä samaan kysymykseen kaksi eri vastausvaihtoehtoa.

Väittämät	Täysin samaa mieltä	Hiukan samaa mieltä	Hiukan eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Tunnen, että minulla on arvoa ihmisenä vähintään yhtä paljon kuin muillakin.	1/0	1/4	6/2	1/1
2. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.	1/1	4/1	4/4,5	0/0,5
3. Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa.	0/0	5/0	2/3,5	2/3,5
4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.	3/0	4/6	2/1	0/0
5. Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä.	0/1	3/3	5/2	1/1
6. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.	1,5/3	5/2	2,5/2	0/0
7. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni.	1,5/2	5/3	2,5/2	1/0
8. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.	0/0	0/0	3/3	6/4
9. Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.	0/0	2/1	2/3	4/3
10. Aina silloin tällöin ajattelen, että minussa ei ole mitään hyvää.	1/0	1/0	2/4	5/3

Taulukko 3: Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset ryhmän alussa ja lopussa

Avointa palautetta tytöt olivat vielä kirjoittaneet kyselyn viimeiseen ”muuta palautetta” osioon joista välittyi erilaisia tunnelmia joita heillä ryhmän loppuessa oli, kuten hyvää mieltä ja rentoutunutta olotilaa. Näistä palautteista ilmeni myös toive ryhmän jatkumiselle, ja tarve saada lisää tukea kyseisistä aiheista. Ryhmänohjaajan toiminnasta annettiin myös kiitosta viimeisessä osiossa. Kaikkiaan saatu palaute oli varsin positiivista.

”Jos vaan on mahdollista niin tätä voisi olla joskus lisää tästä oli paljon hyötyä ja apua.”

”Ryhmän vetäjä oli todella mukava ja avoin ja puhui todella järkeviä asioita.”

”Ihanan rento fiilis, eikä vaatinut meiltä/minulta liikaa. Oli mukavaa.”

9.3 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä käyttämällä useampia eri tutkimusmenetelmiä samaa asiaa tutkittaessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 212-214.) Kyselytutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa monet asiat kuten sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset ja tekniset seikat. Kyselytutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa nousee esille kyselyn validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan sitä onnistuttiinko kyselyllä mittaamaan alkujaan haluttua asiaa, ja reliabiliteetillä sitä kuinka tarkkoja saadut tulokset olivat. Validiteetti ja reliabiliteetti kytkeytyvät toisiinsa siten, että mikäli kyselyllä ei olla onnistuttu mittaamaan haluttua asiaa, ei tulokset itsessään voi myöskään olla tarkkoja. (Vehkalahti 2008, 40-41.)

Tutkimushavainnoilla on eroa arkihavainnointiin mm. tietoisuuden, suunnitelmallisuuden sekä kirjaamisen osalta. Arkihavainnot ovat epäluotettavia usein omien asenteiden, kokemuksen sekä muistin toiminnan johdosta. Tutkimushavainnointia tehdessä luotettavuus tekijöitä lisäävät esitieto, suunnitelmallisuus luokiteltavuus ja johdonmukaisuus. Tutkimushavainnointia tehdessä tutkijan perehtyneisyys tutkittavaan ilmiöön lisää tutkimushavainnoinnin luotettavuutta. Havainnot ovat aina valikoituja tutkimuksessa, ja tämä voi näkyä joko kielteisessä tai myönteisessä mielessä. Kielteisessä mielessä se voi tarkoittaa sitä että tutkija havainnoi vain ennalta tuttuja asioita. Tällöin hiljainen tieto voi jäädä tutkijalta huomiotta, saadakseen tulokset haluamukseen. (Vilka 2006, 11-13.)

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyviä tieteellisiä tapoja, joita tutkija noudattaessaan tutkimusta tehdessään ja julkaistessaan. Tutkimusetiikkaa on myös tutkijan ja muiden hänen kanssaan yhteistyössä olevien henkilöiden väliset säännöt ja sopimukset, se on osa tutkijan ammattitaitoa ja hienovaraisuutta. Tutkimusta analysoitaessa ja siitä raportoitaessa on omaan kirjoitustapaan kiinnitettävä erityistä huomiota. Kirjoittaessa on syytä huomioida ettei kirjoittamistyyllillään tai muullakaan tavalla loukkaa tutkittavia ihmisiä. Tutkittavien yksityisyyttä on myös varjeltava, ja siksi onkin syytä huomioida ettei tutkittavien henkilöiden paikkakuntaa, tai muita yksilöiviä tekijöitä turhaa tuoda julki. Tutkijan on myös pystyttävä pitämään tutkitaville lupaamansa vaitiolo- tai salassapitolupaus. On myös kunnioitettava luottamusta jonka tutkija on osakseen saanut, eikä siksi olekaan syytä julkaista mitään erityisen henkilökohtaista tai arkaluontoista asiaa julkitulevassa tekstissä. (Vilka 2006.)

Palautekysely koostui erilaisista väittämistä, jotka käsittelivät itsetuntoa, ryhmän tapaamisista koettua hyötyä ja ryhmän toimintaa. Palautelomakkeeseen valikoituneet väittämät olivat sellaisia, joita oli aikaisemminkin käytetty erilaisissa tutkimuksissa ja kyselyissä. Arviointi asteikkona käytin yleisesti käytettyä Likert-asteikkoa, jonka viisi portainen malli on katsottu riittävän laajaksi luotettavuuden kannalta. Palautelomaketta ei testattu aikaisemmin, mikä laskee luotettavuutta. Sitä kuinka totuuden mukaisesti tai tosissaan tytöt kyselyyn vastasivat,

ei voida tietää. Epäselväksi jäi myöskin se, kokivatko tytöt annetut väittämät riittävän kuvaaviksi, ja ymmärrettiinkö kysymykset tarkoitettusti. Kyselyn täyttämiseen tytöt käyttivät n. 15 minuuttia, myöskin avoimiin kysymyksiin vastattiin jokaisessa saadussa palautteessa. Suurin osa tytöistä osallistui kaikkiin tapaamisiin, ainoastaan kolme osallistujaa jäivät pois yhdeltä tapaamiskerralta. Palautteen anto kerralla kaksi osallistujaa oli pois, mikä laskee palautelomakkeen luotettavuutta jonkin verran. Palautelomakkein saadut vastaukset ryhmän toiminnasta ja ryhmän hyödyistä olivat samansuuntaisia, mikä lisäsi palautteen luotettavuutta.

Havainnoitsijoita oli vain yksi, joka osallistui aktiivisesti ryhmän roimintaan ohjaajana. Tämä laskeekin osaltaan havainnoinnin luotettavuutta. Ryhmätapaamisten runsas osallistujamäärä kuitenkin lisää havainnoinnin luotettavuutta, samoin havainnoin luotettavuutta lisäsi se seikka, että havainnointia kuten kommentteja ja mielipiteitä kirjattiin sanatarkasti ylös kunkin tapaamisen aikana. Myöskin tapaamisten kuvaukset tehtiin välittömästi tapaamisen jälkeen, jolloin tapahtumat olivat vielä hyvin muistissa. Ryhmätapaamisissa käytetty materiaali oli luotettavaa valikoiduista lähteistä poimittua tietoa, samoin ryhmän ohjaaja ja havainnoitsija oli paneutunut jo aiemmin tapaamisissa käsiteltäviin aiheisiin.

Toiminnan eettisyyttä vahvistaa se että koulun rehtori antoi suostumuksensa ryhmän toteuttamiselle ennen toiminnan alkamista. Rehtorin suostumus pyydettiin ensin suullisesti, jonka jälkeen suostumus pyydettiin (liite1) ja saatiin vielä sähköisestikin. Koulun rehtorille ja kouluterveydenhoitajalle annettiin myös mahdollisuus tutustua ryhmän toiminnassa käytettävään materiaaliin. Ryhmään osallistuvien oppilaiden huoltajilta pyydettiin lupa ryhmään osallistumisesta (liite 2). Ryhmän alussa korostettiin vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta, jonka mukaan mitään ryhmässä saamiani henkilökohtaisia tietoja en tule julkaisemaan niin että niistä paljastuisi ryhmäläisten henkilöllisyys. En työssäni myöskään mainitse lainkaan kaupunkia tai koulua missä ryhmä toimi. Palaute kysely ja alussa tehty itsetuntomittari täytettiin nimettöminä, samoin kaikki keräämäni kommentit ja mielipiteet joita tapaamisissa kokosin.

9.4 Tulosten tarkastelu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli tukea nuorten positiivista mielenterveyttä, lisäämällä nuorten tietoutta itsetunnosta ja sen vahvistamisesta, sekä stressinhallintakeinojen lisäämisellä. Perustamassani tyttöryhmässä käsitelimme minäkuva, itsetuntoa, stressiä ja sen hallintaa sekä myönteistä ajattelua. Ehdotus itsetuntoa ja stressin hallintaa koskevan ryhmän perustamiselle tuli yläkoulun terveydenhoitajalta, joka katsoi sille olevan kyseisessä koulussa tarvetta. Ryhmän aiheen valintaan ja suunnitteluun osallistui meidän lisäksi myös kyseisen kaupungin preventioyksikön palvelupäällikkö. Tarkempi tapaamiskertojen aiheiden määrittely tehtiin yhdessä terveydenhoitajan kanssa teoreettisen tiedon pohjalta.

Tyttöryhmä perustui nuorten vapaaehtoiseen osallistumiseen ja omaan kiinnostukseen saada lisätietoa aiheisiin liittyen. Tapaamiskertojen olimme suunnitelleet toteutuvaksi tammi sekä helmikuun 2017 aikana, niin että ryhmään otettaisiin noin seitsemän 9.luokkalaista tyttöä. Lopulta ryhmän koko kasvoi yhdeksään muutaman halukkaan ilmaannuttua lisää, heidän nähtyä ryhmästä mainoksen koulun seinällä. Pyrin ryhmätapaamisissa oppimiseen toiminnallisuuden, keskustelun ja itsetutkiskelun keinoin sekä yksin että ryhmän kesken yhdessä.

Ryhmätapaamiset koostuivat lähinnä keskustelusta, teimme myös joitain ryhmäharjoituksia sekä rentoutumisharjoituksia. Halusin tunnelman ja ryhmähengen olevan rauhallinen ja tasapainoinen. Mielestäni tässä onnistuin hyvin. Tytöt toivat esille kommentteissaan ja palautekyselyssä tunnelman olleen rento ja miellyttävä. Ryhmä alkoi muodostua nopeasti, ja varsin pian ryhmän käynnistymisestä oli nähtävissä erilaisia rooleja ryhmän sisällä. Jotkut tytöt keskustelivat runsaasti ja toiset keskittyivät lähinnä kuuntelemiseen. Halusinkin että jokainen saisi olla oma itsensä ryhmässä, ja ettei kukaan tuntisi painostusta puhumisesta tai osallistumisesta. Jokainen ryhmäläinen osallistui keskusteluun myös oma-aloitteisesti. Nekin tytöt, jotka palautekyselyn mukaan kokivat puhumisen ryhmässä jokseenkin vaikeana olivat kokeneet kuitenkin hyötyneensä ryhmästä. Yksi näistä koki saaneensa paljon hyötyä niin stressin hallinnan kuin itsetunnonkin kehittämisen kannalta, ja kaksi muuta jonkin verran. Yksi näistä tytöistä esitti myös toiveen saada jatkaa vastaavaa ryhmätoimintaa, ja kaksi muuta kommentoivat että ryhmän koko oli mukavan pieni, sekä että tunnelma mahdollisti sen että pystyi osallistumaan keskusteluun ryhmän sisällä. Uskon että osa syy, miksi osa koki puhumisen hie- man haastaviksi oli heidän arka luonteensa, sekä siinä etteivät kaikki ryhmän jäsenet alkujaan tunteneet toisiaan. Se että ryhmässä mukana oli tuntemattomia osallistujia, oli mainittu myös positiivisena asiana eräässä palautelomakkeessa. Nekin vastaajat jotka olivat kokeneet ryhmässä puhumisen jokseenkin vaikeaksi, mainitsivat ryhmän hengen ja pienen koon positiivisena asiana avoimissa kysymyksissä.

Ryhmään sitoutumisen merkinä pidin sitä että tytöt osallistuivat tapaamisiin ahkerasti, ja harmittelivat, mikäli eivät olleet päässeet jollakin kerralla osallistumaan. Yksi tyttö myöskin ilmaisi kahdella tapaamiskerralla, ettei olisi tullut kouluun lainkaan sinä päivänä, ellei Hyvis -ryhmää olisi ollut. Suuri osa tytöistä myös tuli ryhmään jo virallista alkamisaikaa aiemmin heti edelliseltä tunnilta päästyään, ja jäivät mahdollisuuden tullen jatkamaan keskustelua käsitellyistä aiheista vielä tunnin päätyttyäkin. Pidän tätä merkinä siitä että tytöt kokivat käsitellyt asiat tärkeiksi ja mielenkiintoisiksi. Tytöt myös antoivat elein ja kommentein ymmärtää aiheet tärkeiksi. Jokainen tyttö vastasi palautelomakkeeseen kokeneensa ohjaajaan luottamisen helpoksi. Uskon että mahdollisuus tulla juttelemaan ryhmän virallisen tapaamisajan ulkopuolella lisäikin osaltaan luottamuksen syntymistä itseäni ryhmän ohjaajana.

Ryhmän tapaamiset olivat itselleni mieluisia, joka varmasti vaikutti hyvän hengen ja tunnelman kokemiseen. Tytöt myös kokivat itsensä rentoutuneiksi tapaamistemme jälkeen, mihin varmasti vaikutti puitteet jotka oli pyritty rakentamaan perinteisistä koulutunneista poikkeaviksi. Ryhmän tapaamisissa koin itse haastavimmaksi aikataulussa pysymisen sekä sen etteivät toiset jäisi liiaksi taka-alalle. Mielestäni tällaiset arempina pitämäni tytöt osallistuivat ryhmän edetessä kuitenkin jatkuvasti enemmän keskusteluun. Ajallisesti tunti tuntui lyhyeltä ajalta käydä käsittelemämme aiheita syvällisesti lävitse. Olisin mieluusti pitänyt ryhmää vaikkapa 90 minuutin verran kullakin kerralla. Myös tytöillä tuntui olevan kova tarve asioista puhumiselle ja käsittelylle, jolloin harmittikin lopettaa käynnissä oleva hedelmällinen keskustelu, joka tuntui vain yltyvän tunnin loppua kohden.

Ympäristönä yläkoulu ryhmän toteuttamiseen oli erinomainen. Tyttöjen oli helppo osallistua ryhmään ollessaan jo valmiiksi koululla. Myöskin jokainen oppilas tiesi jollakin tapaa toisensa, mikä varmasti laski kynnystä tapaamiseen osallistumiseen. Itse olin aikaisemmin koululla ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa, joten vähintäänkin omat kasvonikin olivat tulleet tutuiksi suurimmalle osalle tytöistä. Joitakin tyttöjä olin tavannut terveydenhoitajan vastaanotolla henkilökohtaisesti jo harjoitteluni aikana ennen ryhmien alkamista. Uskon että myös oma aikaisempi toiminta koululla madalsi omaa kynnystäni tyttöjen kohtaamiseen ja koulun muun henkilökunnan kanssa toimimiseen. Tunnelman muodostuminen varsin rennoksi ja tuttavalliseksi oli varmasti osaksi seurausta aikaisemmasta toiminnastani koululla.

Rosenbergin itsetuntomittarin antamien tulosten mukaisesti kokemus itsetunnosta ei juurikaan poikennut ryhmän aluksi ja loppuksi. Tätä en pitänyt kovinkaan yllättävänä. Se mistä yllätyin, oli testien tulosten pistemäärä. Olisin olettanut pistemäärää suuremmaksi, mutta todellisuudessa vain muutama ylsi keskinkertaiseen itsetunnon tasoon testin pistemäärän perusteella. Tuloksista muutama oli mielestäni huolestuttavan alhainen. Alun itsetuntomittaria tehdessä vastaajia oli myöskin kaksi enemmän kuin loppumittaria täytettäessä, mikä mahdollisesti vaikutti myös lopputulokseen. Nuoruusikä kuitenkin aiheuttaa epävarmuutta, ja lisää nuorten tuen tarvetta aiemmin saavutetun itsetunnon säilymiseksi (Cacciatore ym. 2008), minkä uskon näkyvän näissäkin vastauksissa. Tukea ei ehkä ole saatu tarpeeksi, ja ryhmän koostuessa vielä tytöistä selitti se myös osaltaan nuorten heikkoa itsetuntoa. Kuten Kiviruusu (2017) toteaa tyttöjen itsetunnon olevan poikia alhaisempi, on itsetunnon esille nostaminen juurikin tyttöjen kohdalla tarpeen. Itsetunnon tason tiedostaminen ja todellisen tilanteen realisoituminen voimistui myös mahdollisesti ryhmäläisten pohdittua itsetuntoa tarkemmin, joka saattoi näkyä tilastoissa.

Moni tyttö koki että he kaipaivat lisää tietoa ja tukea ryhmässä käsiteltyihin teemoihin. Etenkin stressiä tytöt tunsivat kokeneensa paljon, ja tästä olisi haluttu käytävän enemmän keskustelua. Ryhmän viimeisellä kerralla kehotinkin tyttöjä hakemaan herkästi apua ja tukea

itsetunto-ongelmiin, sekä pyrkiä katkaisemaan stressi mahdollisimman aikaisin. Kävin vielä läpi tahoja mistä voi helposti hakea apua näihin asioihin liittyen, jotta nuoret eivät jäisi yksin näiden asioiden kanssa. Nostin viimeisellä kerralla stressin aiheena uudelleen esille, tyttöjen tuodessa aikaisemmalla kerralla ilmi tarpeen tälle, muutoin tytöt eivät tuoneet esille juurikaan toiveita ryhmän tapaamisia koskien.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessini on ollut varsin antoisa ja mielenkiintoinen. Aihe on vienyt mukanaan niin että itse työn tekeminen on tuntunut varsin mielekkäältä ja tärkeältä. Tapaamiset ja jatkuva kontakti tyttöryhmän kanssa, ja etenkin heiltä saamani palaute on antanut voimavaroja ja lisännyt kokemusta työn merkityksellisyydestä.

Hyvis- ryhmän tapaamisten aikana tuli esille, että tytöt toivoisivat itsetunnon olevan aiheena enemmän esillä koulussa. Tytöt määrittivät itsetunnon hyvin samankaltaisesti kuin Räsänen (2015) tekemässä tutkimuksessa nuoret olivat määritelleet. Nuoret totesivat että oli vaikeaa huomata omia vahvuuksiaan, kun kävimme näitä ryhmässä läpi. Jokainen ryhmäläinen koki, että toisesta ihmisestä oli huomattavasti helpompaa keksiä hyviä puolia kuin itsestään. Tytöt myös huomasivat kuinka muut näkivät heidät eri tavalla kuin he itsensä näkivät. Näitä asioita käsiteltyämme seuraavalla ryhmäkerralla yksi tytöistä kertoi kuinka oli havahtunut huomaamaan kuluneen viikon aikana joitakin tilanteita kun oli ajatellut itsestään turhan kriittisesti. Jokainen ryhmään osallistunut toivoi itsetuntoa kartoittavassa kyselyssä voivansa kunnioittaa enemmän itseään. Myöskään kukaan palautekyselyyn vastanneista ei kokenut olevansa tyytymätön itseensä.

Stressinhallintakeinoja opettamalla ja stressioireita tunnistamalla lisätään nuorten keinoja kamppailla stressiä vastaan ja ennalta ehkäisemään sen syntymistä. Nuoret elävät stressin lisääntymisen kannalta riskivaihetta siirtyessään peruskoulusta toisen asteen opetukseen. Lisäksi nuoruusikä luo itsetunnon kehittymiselle erityisiä haasteita, jolloin tuen tarve nuorilla kasvaa. Nämä puoltavatkin ajankohtana yhdeksäsluokan olevan otollista aikaa **Hyvis-**ryhmätoiminnan järjestämiselle. Koulu-uupumus ja ahdistuneisuus ovat myöskin lisääntyneet lähi-vuosina, ja tyttöjen on huomattu kärsivän näistä poikia enemmän. (THL 2015c; THL 2015b). Laakson (2013) tutkimuksen mukaan koulu-uupumus on myöskin yhteydessä huonoon itsetuntoon. Tytöt ovat Kinnusen (2013) tekemän tutkimuksen mukaan myös selkeästi poikia tyytymättömämpiä itseensä. Nämä itsetuntoon kytkeytyvät tekijät vaikuttivatkin päätökseeni pilttiryhmän suuntaamisesta juurikin tytöille.

Hyvis-ryhmän stressiä käsittelevällä tapaamiskerralla jokainen nuori kertoi kokevansa itsensä stressaantuneeksi. Stressiä aiheutti pääasiassa koulu ja sen päättymisen, jatko-opintoihin haakeutuminen sekä näiden myötä tulevat elämänmuutokset ja valinnat. **Hyvis-**ryhmän tytöt ko-

kivat yhdeksännen luokan erityisen raskaana opintojen suhteen. He kokivat opettajien ja perheen asettaneen heille itsensä lisäksi valtavan suuria vaatimuksia. Tytöistä osa koki myös että heidän jatko-opintojen suhteen tehdyt päätökset olisivat heidän koko loppuelämän kannalta niin merkittäviä, että niiden tekeminen tuntui kohtuuttoman vaikeilta. Tytöt kokivat tehtyjen havaintojen mukaan suurta tarvetta puhua stressistä. Nuoret kärsivät myöskin monenlaisista oireista, jotka he mielsivät stressioireiksi. Näitä oireita oli muun muassa: unettomuus, ahdistus, ruokahaluttomuus, päänsärky ja motivaation laskeminen kaikkeen tekemiseen. Tyttöjen käytetyimpiä stressin lievittämiskeinoja olivat liikunta, erilaiset harrastukset ja ystävät. Kuukaan tytöistä ei ollut käyttänyt rentoutus- tai mielikuvaharjoituksia stressin leivittämiskeinona.

Koululta saamani palautteen mukaan **Hyvis**-ryhmän rakenne, sisältö ja toiminta palveli erittäin hyvin koulun ja oppilaiden tarpeita. Palutteen mukaan terveydenhoitajalle oli välittynyt osallistuneiden tyttöjen kautta erittäin hyvää palautetta ryhmästä ja koulu katsoi työni olleen merkittävä ja hyvin hyödynnettävistä tulevaisuudessakin. Toiminta katsottiin sellaiseksi, että sitä olisi mahdollista ja kannattavaa jatkaa tulevaisuudessakin. 9. luokan oppilaat ja kevät lukukauden katsottiin olevan varsin hedelmällistä aikaa tämän kaltaisen ryhmän pitämiseksi. Ryhmälle mietittiin myös yhtä jatko tapaamista myöhäiselle keväälle, jossa sen hyötyjä pystyttäisiin tarkastelemaan kokonaisvaltaisemmin. Ryhmän pitämistä katsottiin voitavan tulevaisuudessa toteuttaa yhdessä useamman oppilashuollon henkilön yhteistyönä, jolloin yksittäisen henkilön työpanos ei muodostuisi kohtuuttomaksi.

Yläkoulu Koulu katsoi **Hyvis**-ryhmän vahvuudeksi tiiviin yhteistyön, oppilaitoksen tarvelähtöisyyden, sekä sen että olin jo aiemmin tutustunut kouluun, sen käytänteisiin ja oppilaisiin harjoittelujaksollani. Toisaalta ryhmän vahvuuksiin ja menestyksen syiksi epäiltiin vaikuttaneen juurikin se, että vetäjänä oli vain yksi henkilö, mikä mahdollisti läheisen luottamussuhteen syntymisen sekä avoimen ja rennon tunnelman. Terveydenhoitajan mukaan ryhmän sisältö ja toteutus oli huolellista sekä asiakaslähtöistä ja ryhmävetäjän oma kiinnostus ja kyky kohdata nuoret olivat osanaan luomassa ryhmähenkeä, joka onkin avainasemassa nuorten sitoutumisessa sekä motivoitumisessa ryhmätoimintaan.

Jatkossa järjestettävää ryhmätoimintaa ajatellen tapaamiskertoja voisi suunnitella enemmän ja tapaamiseen käytettävä aika saisi myös olla pidempi, mutta opinnäytetyön puitteissa tämä olisi kuitenkin mahdollisesti muodostunut turhan laajaksi. Yläkouluikäisten vanhemmille olisi uskoakseni myös hyödyllistä keskustella nuorten stressistä sekä itsetunnon merkityksestä, sen vahvistamisesta sekä siinä tapahtuvissa muutoksista murrosiän aikana, jotta nämä pystyisivät parhaimpansa mukaan tätä kehitystä myös tukemaan. Tällaista ryhmäohjausta suunniteltaessa ryhmäkoko olisi varmasti syytä pitää riittävän pienenä, jotta kaikki pystyvät tuomaan kokemuksiaan esille ja ryhmähenki pystytään säilyttämään tarvittavan intiiminä.

Työlleni asettamissa tavoitteissani onnistuin hyvin. Toiminnan suunnittelu ja toteutus sujuivat tavoitteiden mukaisesti. Tarkan suunnittelun ja hyvän yhteistyön ansiosta pilottiryhmän toimintamalli tuotettiin ja toteutettiin aikataulullisesti ja sisällöllisesti koulun tarvetta vastaavaksi. Pilottiryhmään osallistuneet tytöt kokivat saaneensa ryhmätoiminnasta lisäkeinoja vahvistaa itsetuntoaan sekä hallita stressiä. Palautteen mukaan ryhmän toiminta vaikutti myös tyttöjen minäkuvan vahvistumiseen, tunteiden tunnistamisen lisääntymiseen, sekä positiivisten toimintamallien oppimiseen, mikä onkin vahvasti sidoksissa itsetunnon kehittämisessä. Nämä tulokset vastaavatkin täysin tavoitteeseeni lisätä tietoutta itsetunnosta ja sen kehittämisestä, sekä stressinhallintakeinojen lisäämisestä. Tehtyihin havaintoihin ja saatuun palautteeseen nojaten, voidaankin todeta yläkouluikäisten tyttöjen hyötynneen merkittävästi itsetuntoa vahvistavasta ja stressin hallintakeinoja kartuttavasta ryhmätoiminnasta osana koulussa annettavaa opetusta. Pilottiryhmässä olleet tytöt kokivat itsetunnon vahvistamisen ja stressin hallintakeinojen oppimisen tärkeäksi ja tarvitsemikseen asioiksi ja halusivat näistä yhä lisää tietoa ja tukea. Tämä kertookin **Hyvis-**ryhmän kaltaisen toiminnan järjestämiselle olevan tarvetta jatkossa ja myös mahdollisesti muissakin kouluyhteisöissä.

Koulun yhtenä tehtävänä on itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen sekä mielenterveyden edistäminen, mitä tällä ryhmämallilla edistettiin. **Hyvis-**ryhmän kaltainen toiminta olisikin hyvä keino lisätä tietoutta itsetunnon kehittämisestä ja stressin hallinnasta osana koulujen tehtävää ja opetusta. Tyttöryhmä toimintaa voitaisiin käyttää osana terveystiedon opetusta vaikkapa terveydenhoitajan tai kuraattorin toteuttamana menetelmänä. Ryhmän edetessä eri asiantuntijoiden osaamista, kuten esimerkiksi koulukuraattorin, koulupsykologin tai psykiatrisen sairaanhoitajan osaamista voitaisiin myös hyödyntää tapaamisissa. Tällä keinolla yksittäisen henkilön työmäärää ryhmänvetäjänä pystyttäisiin vähentämään. Toimintamallia voitaisiin käyttää etenkin niille nuorille kohdennettuina, jotka kokevat siihen erityistä tarvetta. Samankaltaista ryhmämallia voitaisiin hyödyntää myöskin vaikkapa nuorisotyön saralla, sosiaalityön erilaisissa ympäristöissä tai erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksessa.

Lähteet

Painetut lähteet:

- Aalberg, V & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi - Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo
- Beck Rydahl, P. 2010. Nuoren oma kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Cacciatore, R & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis - hyvän mielen käsikirja. Tammi
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. Helsinki: WSOY
- Dunderfelt, T. 2009. Iisi- elämänasenne arkitaidoksi. Juva: PS-kustannus
- Dunderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Juva: PS-kustannus
- Erkko, A., Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Helsinki: Suomen mielen-terveysseura.
- Haasjoki, E & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa?. Suomen mielenterveysseura
- Hanna, H. 2014. Voiko Stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. Helsinki: Minerva kustannus oy
- Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli- koulu mielen-terveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja
- Kaukkila, V & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoa tarvit-sevalle. Helsinki: SMS- tuotanto Oy
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY
- Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 2. pai-nos. Helsinki: Edita
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.painos. Porvoo. WSOY
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Keuruu: Otava
- Siimes, K. 2008. Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Kuopio: Kustannus shop
- Vartiovaara, I. 2008. Stressi -hyvä paha paine. 1. painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. Onnistuuko ohjaus? 1-2. painos.
Porvoo: Bookwell oy.

Sähköiset lähteet:

FinEdu tutkimus 2016. Viitattu 29.1.2017.

<https://wiredminds.fi/wp-content/uploads/2016/09/Projektin-kuvaus-suomeksi.pdf>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Viitattu 16.2.2017.

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Järvensivu, S. 2015. Koulu-uupumus uhkaa nuoria. Suomen akatemia. Viitattu 29.1.2017.

<http://www.aka.fi/fi/akatemia/media/Ajankohtaiset-uuuutiset/2013/aporos.fi-koulu-uupumus-uhkaa-nuoria/>

Kinnunen, P. 2012. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yh-
teydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 15.7.2016.

<https://tampub.uta.fi/handle/10024/66830?show=full> <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?s...>

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät.
Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 1.3.2017.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18 vuotiaiden nuorten itsetuntoon ja ruu-
miinkuvaan. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu
11.1.2017.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf

Lindholm, H & Gockel, M. 2000. Stressin elinvaikutuksien mittaaminen. Lääketieteellinen ai-
kakauskirja Duodecim. Viitattu 29.12.2016.

http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleport-let&viewType=viewArticle&tunnus=duo91828&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehti-haku_p_auth=

Markkanen, J. 2009. Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden
valossa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Joensuun yliopisto. Pro-gradu tutkielma. Viitattu
29.1.2017.

http://epublications.uef.fi/pub/URN_NBN_fi_joy-20090019/URN_NBN_fi_joy-20090019.pdf

Mattila, A. 2016. Stressi. Duodecim. Viitattu 27.12.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

MLL. 2016a. Fyysinen kehitys. Viitattu 25.11.2016.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

MLL. 2016b. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 25.11.2016.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

MLL. 2016c. Kaverisuhteet. Viitattu 26.11.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/kaverisuhteet/

MLL. 2010. Terve minä- tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Viitattu 28.11.2016.
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/297c4c73f2558055cdcbd9f32ee9af44/1480330911/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf>

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 24.11.2016.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Viitattu 30.11.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Psykoterapiakeskus vastaamo. Itsetunto. Viitattu 16.2.2017.
<https://vastaamo.fi/itsetunto/>

Räsänen, A. 2015. Sitä että mitä tunnet itse itsestäs - Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.1.2017.
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61978/R%C3%A4s%C3%A4nen.Aino.pdf?sequence=2>

Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Viitattu 10.2.2016.
<http://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>

Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. 2017. Koulu-uupumuksesta innostukseen? Viitattu 29.1.2017. https://teholapaisyy.wikispaces.com/file/view/Salmela-Aro_LV_JRNksa.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Viitattu 27.11.2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1

STT 2008. Kauneustutkimus. tiedote. Viitattu 19.1.2017.
<https://www.sttinfo.fi/tiedote/doven-tuore-kauneustutkimus-paljastaa-suomalaisten-tyttojen-itsetunto-matalin-pohjoismaissa?publisherId=3384&releasId=31973>

Suomalainen, S. 2005. Mitä itsetunto on? -Lukiolaisten näkökulmia. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 25.1.2017.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10670/URN_NBN_fi_jyu-200673.pdf?sequence=1

Suomen mielenterveysseura. 2016a. Itsetunto on optimististä realismia. Viitattu 28.11.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen mielenterveysseura. 2016b. Stressi kuuluu elämään. Viitattu 27.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4nC3%A4n>

Suopajarvi, t. 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä. Psykologian laitos. Tampereen yliopisto. Pro-gradu- tutkielma. Viitattu 29.1.2017.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92907/gradu00684.pdf?sequence=1>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Viitattu 25.11.2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1

THL. 2014a. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 30.11.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto>

THL. 2014b. Mielen terveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. Viitattu 14.7.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi/mielen-terveyden-edistaminen-on-hyvinvoivan-oppilaitoksen-rakentamista>

THL 2015b. Positiivinen mielen terveys. Viitattu 2.12.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/positiivinen-mielen-terveys>

THL. 2015b. Peruskoulun 8. ja 9. luokan tyttöjen hyvinvointi. 2006/2007-2015. Viitattu 2.12.2016.

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk_tytot.pdf

THL. 2015c. Peruskoulun 8. ja 9. luokan poikien hyvinvointi. Viitattu 2.12.2016.

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk_poijat.pdf

Tuomaala, E. 2014. Irti stressistä x 9. Suomen mielen terveysseura. Viitattu 27.1.2017.

<http://www.mielen-terveysseura.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/stressi/irti-stressista%C3%A4-x-9>

Väestöliitto. 2016. Itsetunto. Viitattu 28.11.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Taulukot

Taulukko 1: Ryhmätoimintaa kartoittaneen kyselyn tulokset (n7).	42
Taulukko 2: Rosenbergin itsetuntemittarin tulokset ryhmän alussa ja lopussa	45
Taulukko 3: Itsetunnon vahvuus ryhmän alussa ja lopussa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupahakemus	59
Liite 2: Saatekirje huoltajalle	60
Liite 3: Kutsu 9. luokkalaisille tytöille	62
Liite 4: Palautelomake	63

Liite 1: Tutkimuslupahakemus

Rehtorin Nimi

1.12.2016

Yläkoulun nimi

Postiosoite

Tutkimuslupahakemus

Pyydän lupaa järjestää koulullanne nuorten hyvinvointia tukeva tyttöryhmä. **Hyvis-** Ryhmä on suunnattu 9. luokkalaisille tytöille ja sen tarkoituksena on vahvistaa nuorten itsetuntoa ja lisätä stressin hallinta keinoja. Ryhmään on tarkoitus kerätä osallistujia noin 7 nuorta. Tyttöryhmä on toiminnallinen ja se on osa opinnäytetyöstäni. Opinnäytetyöni tulee valmistumaan kevään 2017 aikana.

Ryhmää suunniteltaessa olemme tehneet yhteistyötä kouluterveydenhoitajan sekä preventiivisen yksikön osastonhoitajan kanssa. Terveysenhoitaja on lupautunut kanssani valitsemaan tytöt, joille ehdottaa ryhmään osallistumista. Ryhmätapaamisen yhteydessä tulemme keräämään tytöiltä palautetta ryhmässä käsitellyistä aiheista sekä ryhmän toiminnasta. Palautteiden ja omien havaintojemme pohjalta teen opinnäytetyöni raporttiosuuden. Tyttöjen osallistuminen ryhmään tulee olemaan vapaaehtoista. Vanhemmille lähetetään tyttöjen mukana kirje, jossa heiltä pyydetään lupa nuoren ryhmään osallistumista varten. Tapaamiset ovat koulupäivien aikana viikoittain, viiden viikon ajan tammi-helmikuun 2017 aikana. Opinnäytetyötäni ohjaa koulumme lehtori Lilja Palo (lilja.palo@laurea.fi).

Ryhmätapaamisten alustavat ajankohdat ovat:

Keskiviikko 18.1. klo 10-11

torstai 26.1. klo 10-11

torstai 2.2. klo 10-11

keskiviikko 8.2. klo 10-11

tiistai 14.2. klo 10-11

Pyydämme ystävällisesti vastaustanne mahdollisimman pian.

Ystävällisin terveisin,

Porvoon Laurean terveydenhoitajaopiskelija:

Helene Floman (helene.floman@student.laurea.fi)

Liitteet:

Opinnäytetyön suunnitelma, kutsu 9- luokkalaisille tytöille, Saatekirje vanhemmille ja kyselylomake.

Liite 2: Saatekirje huoltajalle

Hyvä nuoren huoltaja,

Käynnistämme Tammikuussa 2017 **Hyvis-**ryhmän 9. luokkalaisille tytöille * * * * * yläkoulussa. Ryhmän tarkoituksena on kohottaa nuorten itsetuntoa ja opettaa nuorille keinoja stressinhallintaan. Aiheitamme ryhmässämme ovat mm: minä kuva, ajankäyttö ja myönteinen ajattelu.

Ryhmä liittyy opinnäytetyöhöni, jota teen Porvoon Laurean ammattikorkeakoululle. Olemme keskustelleet perheenne nuoren kanssa kurssista ja nuorene osoitti mielenkiintoa ryhmään osallistumisesta.

Ryhmän ohjaajana minua sitoo vaitiolovelvollisuus, eikä ryhmän osallistujien henkilöllisyys tule julki missään työn vaiheessa. Ryhmä kokoontuu koulupäivinä 5 kertaa seuraavina ajankohtina:

Keskiviikkona 18.1 klo: 10-11

Torstaina 26.1. klo: 10-11

Torstaina 2.2. klo: 10-11

Keskiviikkona 8.2. klo: 10-11

Tiistaina 14.2. klo: 10-11

Ystävällisin terveisin Laurean terveydenhoitaja opiskelija:

Helene Floman

Hyvis-ryhmään osallistumista varten tarvitsemme nuorten huoltajilta suostumuksen.

Nuoreni _____
saa luvan osallistua **Hyvis-**ryhmään kevätlukukaudella 2017 koulujallaan.

Allekirjoitus: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Palautathan tämän lupa lomakkeen kouluterveydenhoitajalle kuluvan vuoden loppuun mennessä.

Kiittäen: Helene Floman

Liite 3: Kutsu 9. luokkalaisille tytöille



*Hei, 9. luokkalainen tyttö tule mukaan
Hyvís-ryhmään!!!*

*Puhutaan stressistä, sen hallitsemisesta, Opetel-
laan ottamaan rennommin ja olemaan tyytyväi-
siä elämään ja itseen!*

*Mikä parasta, tämä järjestetään kouluaikana, ja osallis-
tujen ehdoilla! Startti on tammikuussa 2017, kokoonnu-
taan pienellä porukalla viisi kertaa ja tullaan viisaam-
miksi!*

Ilmoittaudu ja kysy lisätietoa kouluterveydenhoitajalta!

Terkuin: Helene

Liite 4: Palautelomake

Hyvis-ryhmän palaute

Mille ryhmän tapaamisille osallistuit?

1. kerta: minä kuva	
2. kerta: itsetunto	
3. kerta: myönteinen ajattelu	
4. kerta: stressi	
5. kerta: rentoutuminen	

Arvioi seuraavia väittämiä, ja rastita omaa kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Väittämät	Täysin samaa mieltä	Hiukan samaa mieltä	Hiukan eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Tunnen, että minulla on arvoa ihmisenä vähintään yhtä paljon kuin muillakin.				
2. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.				
3. Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa.				
4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.				
5. Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä.				
6. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.				
7. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni.				
8. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.				
9. Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.				
10. Aina silloin tällöin ajattelen, että minussa ei ole mitään hyvää.				

(Rosenbergin itsetuntomittari)

Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (1= Täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä), ja ympyröi parhaiten kokemustasi vastaava vaihtoehto.

Väittämät	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minun oli helppo puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli hyvä yhteishenki	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli helppo olla oma itsensä	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli turvallista olla	1	2	3	4	5
Minun oli helppo luottaa ryhmän vetäjään	1	2	3	4	5
Pidin ryhmäharjoitteista	1	2	3	4	5
Käsitellyt aiheet olivat kiinnostavia ja tärkeitä	1	2	3	4	5

Koin että ryhmästä oli hyötyä stressin tunnistamisessa ja hallinnassa:

paljon jonkin verran vähän ei lainkaan

Koin että ryhmästä oli hyötyä oman itsetuntoni kehittämässä:

paljon jonkin verran vähän ei lainkaan

Miksi ryhmästä oli hyötyä/ Miksi ei ollut hyötyä?

Mitä hyvää / Mitä huonoa ryhmäkerroilla mielestäsi oli?

Mitä koit oppineesi/oivaltaneesi ryhmässä?

Muuta palautetta



Kiitos palautteesta ja **Hyvis**- ryhmään osallistumisesta!!!