

OPINNÄYTETYÖ

Kaveri mielessä

Raportti KAMU-oppituntien toimivuudesta
yläasteikäisille nuorille

Harri Tuovinen

Yhteisöpedagogi
(210 op)
Arvioitavaksi jättämisaika
(2/2024)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijä: Harri Tuovinen

Opinnäytetyön nimi: Kaveri mielessä. Raportti KAMU-oppituntien toimivuudesta yläasteikäisille nuorille

Sivumäärä: 65 ja 2 liitesivua

Työn ohjaaja: Katja Munter

Työn tilaaja: MIELI Suomen Mielenterveys ry

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö ja opinnäytetyö analysoi ja havainnoi KAMU Kaveri mielessä -oppituntien vaikutusta ja toimivuutta peruskoulun yläasteikäisille nuorille, jotka vastasivat ennako- ja loppukyselyihin ennen ja jälkeen KAMU-tuntien, syksyllä 2023 Rauman seudulla, jossa kyselyt toteutettiin Webropol-kyselyillä. KAMU-tunnit ovat neljän oppitunnin kokonaisuus, jonka aikana nuori saa välineitä omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä huolehtimiseen, kaverin tukemiseen, huolen puheeksi ottamiseen kaverin kanssa sekä siihen, milloin kaverin tilanne on vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon. KAMU Kaveri mielessä -oppitunnit on suunnattu 7.–9.-luokkalaisille yläasteikäisille nuorille ja tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada vastauksia siihen, miten KAMU-tunnit vaikuttivat nuorten mielenterveysosaamiseen ja taitoihin tukea kaveria, mikä nuorten mielestä oli KAMU-tunneilla kiinnostavinta tai hyödyllisintä ja mitä nuoret kokivat oppineensa KAMU-tunneilla. KAMU-tunteja on pidetty syksyllä 2022 ja hiukan uudistetulla sisällöllä ja ilmeellä syksyllä 2023.

Tietoperustana tässä opinnäytetyössä on työn tilaajan eli MIELI ry:n tuottaman tiedon lisäksi, positiiviseen psykologiaan, kehityspsykologiaan, inklusioon ja nuorten mielenterveyteen liittyviä teoksia sekä artikkeleita. Menetelmäosiossa on hyödynnetty määrälliseen ja laadulliseen sisällönanalyysiin liittyvää tietoperustaa. Opinnäytetyö on pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen ja kvalitatiivisia eli laadullisia menetelmiä on myös mukana, kyselyjen avovastauksien vuoksi. Kyselyjen analysointi ja havainnointi tehtiin aineiston määrällisellä ja laadullisella sisällönanalyysillä sekä teemoittelulla.

Opinnäytetyön tarpeellisuuden näkökulmasta opinnäytetyön tilaaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Rauman seudun hanke ja KAMU-kyselyjen koulut saavat arvokasta tietoa KAMU-tuntien toimivuudesta ja voivat tuloksien pohjalta kehittää tuntikokonaisuutta ja sen sisältöä entisestään. Perusopetuksen oppilaitoksille tämän opinnäytetyön tulokset antavat myös tärkeää tietoa siitä, miten mielenterveystaitojen opetus vaikuttaa oppilaisiin, sillä mielenterveystaidot kuuluvat nykyisin perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myös valtakunnallisella tasolla. Tämä työ tuottaa tässä opinnäytetyössä mukana olleille kouluille koulukohtaisia yksilöllisempiä tuloksia, joka on tämän opinnäytetyön tuotos. Yhteisöpedagogin ammatillisuuden näkökulmasta opinnäytetyö liittyy koulunuorisotyöhön, joka on yleistynyt oppilaitoksissa viime vuosina.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit liittyvät perusopetuksen opetussuunnitelmien sisältöihin ja suoranaisesti tiettyihin oppiaineisiin, kuten muun muassa äidinkieleen, yhteiskuntaoppiin, uskontoon ja terveystietoon, ja nämä sisällöt ovat myös kirjattu nykyiseen Oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (2022).

Asiasanat: nuoret, mielenterveystaidot, jaksaminen, positiivinen psykologia, koulunuorisotyö

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
NGO and youthwork community educator, Bachelor's degree

Author: Harri Tuovinen

Title: A friend in mind. Report on The KAMU lessons functionality for adolescents in high comprehensive school-aged youth

Number of Pages: 65 and 2 attachment pages

Supervisor: Katja Munter

Commissioned by: MIELI Mental Health Finland

The aim of this thesis is to find out how the KAMU Friend in Mind Lessons influence high school-aged adolescents, and which topics in the KAMU lessons change their thoughts and attitudes, and how.

The KAMU lessons are four sets of lessons that teach mental health and emotional skills to young people in high comprehensive schools. The methodology of this thesis is based among other on mental health skills, positive psychology and educational psychology. The analysis in this thesis is quantitative and a little bit qualitative due to open-ended answers.

MIELI Mental Health Finland has collected Webropol surveys from adolescents of high school age in the Rauma region, Finland, before and after KAMU lessons, and this thesis compares the results of these answers.

KAMU lessons topics, mental health skills are included for comprehensive school curriculum in Finland and results of this thesis helps other schools also how these skills work in practice.

Schools involved in this thesis and MIELI Mental Health Finland could benefit mental health skills learning and teaching from results of this thesis and other Finnish schools can also do so from the basis of this thesis. The conclusion of this thesis is that as KAMU lessons functionality helps to high comprehensive school-aged adolescents for better understanding mental health issues and they also learned from at lessons how could promotive and preventive mental health skills.

This bachelor's thesis is also strongly related to youth work and school youth work, which has become more common in Finland in recent years, and which is one of the community educator's work areas.

Keywords: youth, mental health skills, coping, positive psychology, school youth work

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TARVE JA TAVOITTEET	8
	2.1 Tilaaja	8
	2.2 KAMU-kehittämiprojektin tausta ja KAMU-tunnit.....	9
	2.3 KAMU-ohjaajakoulutus.....	10
	2.4 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarpeellisuus	12
3	NUORUUDEN IKÄVAIHEESEEN VAIKUTTAVIA KEHITYSHAASTEITA JA YMPÄRISTÖJÄ	14
	3.1 Fyysiset, hormonaaliset ja kognitiiviset muutokset nuoruudessa.....	14
	3.2 Median vaikutus nuoriin	14
	3.3 Koulumaailma.....	15
4	NUORTEN MIELENTERVEYS.....	19
	4.1 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.....	19
	4.2 Mielenterveyden tunnistaminen.....	20
	4.3 Mielenterveyden tukeminen, tunnetaidot ja positiivinen mielenterveys	22
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	26
	5.1 KAMU-Kyselyt	27
	5.2 Kyselyjen sisällön määrällinen ja laadullinen analyysi ja havainnointi	27
	5.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys.....	31

6	KYSELYJEN TULOKSET.....	32
	6.1 Tunneille osallistuminen.....	32
	6.2 Asenne- ja tietokysymykset ennen ja jälkeen tuntien. Kysymykset 1.–4.....	34
	6.3 Asenne- ja tietokysymykset ennen ja jälkeen tuntien. Kysymykset 5.–8.....	42
	6.4 Mitä tunneilla oppi ja miten tunnit koettiin	49
	6.5 Lisätekstikenttiin annettuja vapaita vastauksia.....	51
	6.6 Avovastaukset loppukyselyjen lopussa	52
7	TULOKSIEN YHTEENVETO JA KEHITYSEHDOTUKSET	55
	7.1 Kehitysehdotukset.....	56
	7.2 Kehittämistyön tuotos ja tilaajan palaute.....	57
8	LOPPUPOHDINTA.....	59
	8.1 Opinnäytetyön tekijä.....	59
	8.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuus	60
	8.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi	61
	8.4 Opinnäytetyön aihe yhteisöpedagogin toimialueella	62
	LÄHTEET	63
	LIITTEET	66

1 JOHDANTO

KAMU Kaveri mielessä -tunnit liittyvät perusopetuksen opetussuunnitelmien sisältöihin ja myös suoranaisesti tiettyihin oppiaineisiin, kuten muun muassa äidinkieleen, yhteiskuntaoppiin, uskontoon ja terveystietoon, ja sisällöt ovat myös kirjattu nykyiseen Oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (2022). KAMU Kaveri mielessä -tuntien tarkoitus on lisätä yläkouluikäisten mielenterveystaitoja tuntien avulla. (MIELI 2023; Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 2022.)

Tietoperustana tässä opinnäytetyössä on tilaajan eli MIELI ry:n tuottaman tiedon lisäksi, muun muassa positiiviseen psykologiaan, kehityspsykologiaan, inklusioon ja nuorten mielenterveyteen liittyviä teoksia sekä artikkeleita. Menetelmäosiossa käytettiin määrälliseen ja laadulliseen aineistonanalyysiin liittyvää tietoperustaa.

KAMU-prosessi alkoi vuonna 2019 ja silloin tehtiin kysely koulujen henkilökunnalle ja oppilaille siitä, millaisille teemoille ja aiheiden käsittelylle olisi tarvetta, ja samalla syntyi myös alustava tuntimalli, jota pilotoitiin ja siitä kerättiin palautetta. Vuonna 2020 KAMU-tuntien toteutusta työstettiin yhteistyössä monialaisessa työryhmässä ja tuntien pilotointi tehtiin vuonna 2021 Vantaalla, Lahdessa ja Pälkäneellä. Tietoa kerättiin nuorilta ja tunteja ohjanneilta ammattilaisilta. Nuorille tehtiin Webropol-kysely ja ohjaajille haastattelut ja näistä saatujen havaintojen pohjalta muodostettiin tuntien rakenne. KAMU-tunnit ovat neljän oppitunnin kokonaisuus, jonka aikana nuori saa välineitä omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä huolehtimiseen, kaverin tukemiseen, huolen puheeksi ottamiseen kaverin kanssa sekä siihen, milloin kaverin tilanne on vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon. Valtakunnallisesti KAMU-tunteja ovat pitäneet koulunuorisotyöntekijät yhdessä koulukuraattorien, -psykologien ja erityisopettajien kanssa, mutta Rauman hankkeessa hanketyöntekijä on pitänyt tunteja itsenäisesti tai yhdessä koulunuorisotyöntekijän ja kuraattorin kanssa. (MIELI 2022; Snellman-Aittola 2023.)

Tämän opinnäytetyön tilaaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry haki kesällä 2023 opinnäytetyöntekijää määrälliselle aineistolle, jonka kerääminen oli jo aloitettu Webropol-kyselyistä syksyllä 2022. Hieman uudistettua KAMU-tuntikokonaisuutta toteutettiin syksyllä 2023 Rauman seudulla uusissa kouluissa, ja Webropol-kyselyistä saatujen uusien kattavien KAMU-kyselyiden vastauksien vuoksi, tähän opinnäytetyöhön rajautui syksyn 2023 KAMU-kyselyiden vastaukset, jotka sain tilaajalta Excel-datan muodossa. Kyselyihin vastanneet ovat Norssin, Nortamon ja Raumanmeren koulujen vuosiluokilta 7.–9. Menetelmänä aineiston analyysissä käytettiin määrällistä ja laadullista sisällönanalyysiä, havainnointia ja teemoittelua.

Tämä tutkimuksellinen kehittämis- ja opinnäytetyö on määrällis-laadullinen eli kvantitatiivis-kvalitatiivinen. Määrällinen osuus tässä työssä on isompi suhteessa laadulliseen osuuteen, sillä KAMU-kyselyt olivat monivalintakysymyksiä pääosin, mutta tuntien jälkeen loppukyselyissä peruskoulun yläasteikäiset nuoret saivat antaa tunteista palautetta myös samassa Webropol-kyselyssä avovastauksilla, joita koin tarpeelliseksi ottaa mukaan myös tähän opinnäytetyöhön. Tavoitteena tällä työllä on saada vastauksia muun muassa siihen, miten KAMU-tunnit vaikuttivat nuorten mielenterveysosaamiseen ja taitoihin tukea kaveria, mikä nuorten mielestä oli KAMU-tunneilla kiinnostavinta tai hyödyllisintä ja mitä peruskoulun yläasteikäiset nuoret kokivat oppineensa KAMU-tunneilla. Tämän opinnäytetyön avulla saadaan siis tietoa KAMU-tuntien ja mielenterveystaitojen opetuksen toimivuudesta.

Osallistuin myös yhtenä osana tähän opinnäytetyöhön liittyen Osaamiskeskus Nuoskan järjestämään Nuorisotyö kouluissa ja oppilaitoksissa -KAMU-ohjaajakoulutukseen lokakuussa 2023, päästäkseni entistä paremmin ja syvemmälle KAMU-kokonaisuuteen sisään, ennen varsinaista tuloksien analysointia ja havainnointia. KAMU-ohjaajakoulutuksen osaamistavoitteita ovat muun muassa, että koulutuksen jälkeen osallistuja ymmärtää, mitä hyötyä koulutuksesta on nuorelle ja koulu yhteisölle ja miten KAMU-tunneilla opeteltavat taidot vahvistavat nuoren mielenterveyttä, ja osallistuja saa myös valmiuksia hyödyntää tuntien sisältöä ja materiaaleja omassa työssään. (MIELI 2023.)

Koska tässä opinnäytetyössä vertaillaan pääosin ennakko- ja loppukyselyjen KAMU-vastauksia kolmen Rauman seudun koulun osalta keskenään, sovimme tilaajan kanssa, että tämän työn tuotoksina ovat yksityiskohtaisemmat, koulukohtaiset analyysit ja havainnot vastauksien tuloksista, sillä tämän opinnäytetyön KAMU-kyselyissä mukana olleet koulut, tilaajan tavoin, haluavat tarkempia tuloksia vastauksista, koulukohtaisesti. Tämän avulla tilaaja ja tässä opinnäytetyössä mukana olleet koulut saavat tietoa vielä tarkemmin KAMU-tuntien toimivuudesta.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TARVE JA TAVOITTEET

Tässä osiossa kerrotaan opinnäytetyön tilaajasta, KAMU-tuntien taustasta, toimintaympäristöstä, opinnäytetyön tarpeellisuudesta ja sen tavoitteista.

2.1 Tilaaja

MIELI Suomen Mielen terveys ry on maailman vanhin mielen terveysjärjestö, jonka perustehtävänä on mielen terveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Järjestön arvoja ovat ihmislähtöisyys, luotettavuus ja yhteisöllisyys. (MIELI 2017, 48; MIELI 2023.)

1800-luvun lopulla Lapinlahden mielisairaalan korkeasti koulutetut ja arvostetut lääkärit sekä muut valistuneet kansalaiset halusivat lieventää mielisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja ja parantaa mielisairauksista kärsivien kurjia oloja, ja näin syntyi turvayhdistys mielenvikaisia varten, Suomen suuriruhtinaskunnassa vuonna 1897. Tämän opinnäytetyön tilaaja, MIELI Suomen Mielen terveys ry, voidaan katsoa perustetuksi tuolloin, ja järjestön yli 120-vuotisessa historiassa on ollut paljon erilaisia vaiheita sen pitkän matkan varrella. (MIELI 2017, 2.)

1920- ja 1930-luvuilla toteutettiin varainkeruuta, valistusta ja parantolatoimintaa ja sotavuosina 1940-luvulla ja sen jälkeen 1950-luvulla sotavuodet toivat yhdistykselle hoitovastuita ennaltaehkäisevän työn jäädessä taka-alalle. Tuona aikana yhdistykselle tehtiin uudet säännöt ja järjestön nimeksi tuli vuonna 1952 Suomen Mielen terveysseura. 1960- ja 1970-luvuilla yhdistyksen agendana oli psykiatrinen kuntoutus ja itsemurhien ehkäisy, ja 1980- ja 1990-luvuilla paneuduttiin muun muassa kriisiapuun ja perheterapiaan, ja se oli myös suurten hankkeiden aikakautta sen lisäksi, että aikaisempi vapaaehtoistyö kasvoi kansalaistoiminnoiksi. (MIELI 2017, 3, 33,37.)

2000-luvulla mielen terveyden edistäminen on vahvistunut ja vapaaehtoistyön kenttä on moninaistunut ja yhdistyksen tavoitteena on saada mielen terveyshoidot kansalaistaidoksi. MIELI ry alkoi koordinoimaan muun muassa Rikosuhripäivystystä ja Kriisipuhelinta, ja mielen terveyden edistäminen on saanut vahvan jalansijan yhteiskunnassa ja mielen terveyden ensiapu on myös saatu osaksi hallituksen kärkihanketta. MIELI ry:n toimintaan kuuluu nykyään myös lähes ympärivuorokautinen Sekasin-chat nuorille ja järjestö onkin siis myös vahva tekijä digitaalisessa maailmassa. (MIELI 2017, 3, 49.)

Tämän opinnäytetyön KAMU-projektiin liittyen, mielenterveystaidot on myös saatu osaksi perusopetuksen oppisisältöjä. Järjestön nimi englanniksi on MIELI Mental Health Finland. (MIELI 2023.)

2.2 KAMU-kehittämisprojektin tausta ja KAMU-tunnit

KAMU on lyhyenne ja slangisana sanasta kaveri ja KAMU-tunnit tarkoittaa siis kaveritunteja. Kokonaisuudessaan tämä olisi KAMU, Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani -tunnit?, mutta muun muassa pilkkujen määrän vähentämiseksi nimessä, tuntien nimeksi rajautui ja jalostui – KAMU Kaveri mielessä -tunnit. (Snellman-Aittola 2023.)

KAMU Kaveri mielessä -tuntien tarkoitus on lisätä yläkouluikäisten mielenterveystaitoja tuntien avulla. KAMU-prosessi alkoi vuonna 2019, kun tehtiin kysely koulujen henkilökunnalle ja oppilaille siitä, millaisille teemoille ja aiheiden käsittelylle olisi tarvetta, ja samalla syntyi myös alustava tuntimalli, jota pilotoitiin ja siitä kerättiin palautetta. Vuonna 2020 KAMU-tuntien toteutusta työstettiin yhteistyössä monialaisessa työryhmässä. Tuntien pilotointi tehtiin vuonna 2021 Vantaalla, Lahdessa ja Pälkäneellä. Tietoa kerättiin nuorilta ja tunteja ohjanneilta ammattilaisilta. Nuorille tehtiin Webropol-kysely ja ohjaajille haastattelut ja näistä saatujen havaintojen pohjalta muodostettiin tuntien rakenne. (Snellman-Aittola 2023.)

KAMU-tunnit on kehitetty koulujen hyvinvointityön, työparitoiminnan ja koulunuorisotyön välineeksi, jossa tavoitteena on vahvistaa kouluissa työskentelevän nuorisotyöntekijän ja koulun muiden ammattilaisten yhteistyötä, ja KAMU-materiaalia voidaan hyödyntää myös itsenäisesti. KAMU-tunnit ovat neljän oppitunnin kokonaisuus, jonka aikana nuori saa välineitä omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä huolehtimiseen, kaverin tukemiseen, huolen puheeksi ottamiseen kaverin kanssa sekä siihen, milloin kaverin tilanne on vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon. KAMU-tuntikokonaisuus pilotoitiin ja toteutettiin osana nuorisoalan Osaamiskeskus Nuoskan toimintoja (2020–2024). Vuonna 2021 toteutetun pilotoinnin pohjalta julkaistiin (2022) KAMU-materiaali verkossa valtakunnalliseen käyttöön. KAMU-tuntikokonaisuus haluttiin toteuttaa Raumalla erillisessä Mielen hyvinvointitaito nuorille -hankkeessa valmistuneiden KAMU-materiaalien pohjalta ja tuossa yhteydessä tarjoutui oivallinen yhteistyömahdollisuus kerätä nuorten kokemuksia KAMU-tunneista. KAMU-tunteja toteutettiin syksyllä 2022 Euran, Eurajoen ja Säskylän peruskouluissa kyselyillä, joihin osallistuivat siellä KAMU-tunneilla olleet yläasteikäiset nuoret. Kyselyitä olivat ennakkokyselyt ennen tunteja ja loppukyselyt tuntien jälkeen. (Snellman-Aittola 2023.)

Syksyllä 2023 Rauman seudun hanke sai jatkorahoitusta ja listalla olivat uudet koulut, joissa käytiin läpi KAMU-tunnit hieman uudistetulla ilmeellä ja sisällöllä, ja syksyn 2023 aikana oli myös uusi hanketyöntekijä tunteja pitämässä. Valtakunnallisesti KAMU-tunteja ovat pitäneet koulunuorisotyöntekijät yhdessä koulukuraattorien, -psykologien ja erityisopettajien kanssa, mutta Rauman hankkeessa hanketyöntekijä on pitänyt tunteja itsenäisesti tai yhdessä koulunuorisotyöntekijän ja kuraattorin kanssa. KAMU-tunneilla korostuu siis moniammatillinen yhteistyö. (Snellman-Aittola 2023.)

2.3 KAMU-ohjaajakoulutus

Osallistuin Osaamiskeskus Nuoskan järjestämään Nuorisotyö kouluissa ja oppilaitoksissa - KAMU-ohjaajakoulutukseen, 5.10.2023. Nuoska on toimintakautena 2020–2023 kehittänyt ja levittänyt koulu- ja oppilaitosnuorisotyön toimintamalleja ja materiaaleja. KAMU-ohjaajakoulutuksen osaamistavoitteita ovat, että koulutuksen jälkeen osallistuja ymmärtäisi, mitä hyötyä koulutuksesta on nuorelle ja kouluyhteisölle. Koulutuksen jälkeen osallistuja ymmärtää myös, miten KAMU-tunneilla opeteltavat taidot vahvistavat nuoren mielenterveyttä ja osallistuja saa valmiuksia hyödyntää tuntien sisältöä ja materiaaleja omassa työssään. Osallistuja tietää koulutuksen jälkeen, missä yhteyksissä KAMU-tunteja voi hyödyntää ja miten tunnit vastaavat opetussuunnitelman sisältöihin. Koulutuksessa nostetaan myös tuntien moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet esiin. (MIELI 2023.)

KAMU-tuntien sisällöt siis liittyvät opetussuunnitelmien sisältöihin ja myös suoranaisesti tiettyihin oppiaineisiin, kuten muun muassa äidinkieleen, yhteiskuntaoppiin, uskontoon ja terveystietoon. Sisällöt liittyvät myös Oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (2022). Koulutuksessa käytiin paljon mielenterveyteen ja selviytymistaitoihin liittyviä asioita, joihin siis perehdytään myös KAMU-tunneilla nuorten kanssa erilaisin menetelmin (mm. mielenterveyden käsi, taktinen hengittäminen). Koulutuksessa tutustuttiin myös KAMU-tuntien harjoitteisiin, niitä konkreettisesti tekemällä, joka oli mielestäni hyvä asia. Erityismaininnan saa poliisin Karhu-ryhmänkin koulutuksessa käytetty taktinen hengittäminen, jonka avulla kuka vain voi tehdä olostaan rauhallisemman, mukavamman ja keskittyneen. (MIELI 2023.)

4 x 45 minuutin KAMU-tuntien aiheet ovat:

1. tunti, ”Mikä auttaa minua voimaan hyvin?”
2. tunti, ”Miten voin tukea kaveriani?”

3. tunti, ”Miten kuuntelen empaattisesti ja otan vaikean asian puheeksi?”
4. tunti, ”Milloin tarvitaan aikuisen tukea?” (MIELI 2023.)

Ensimmäisellä tunnilla annetaan vinkkejä siihen, miten omasta mielenterveydestä ja jaksamisesta voidaan huolehtia. Toisella tunnilla pohditaan tunnetaitoja ja empaattista kuuntelemista. Kolmannella tunnilla vahvistetaan taitoja toisen tukemisessa ja huolta aiheuttavien asioiden puheeksi ottamista kaverin kanssa. Viimeisellä eli neljännellä KAMU-tunnilla opitaan tunnistamaan, milloin on syytä kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen, ja annetaan tietoa erilaisista auttamistahoista, joiden puoleen voidaan kääntyä. Näitä auttamistahoja ovat:

- läheiset ja oman tukiverkon aikuiset
- koulun henkilökunta; opettajat, kuraattori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, koulupsykologi ja koulunuorisotyöntekijä
- oman kunnan nuorten toiminta; nuorisotalojen ja ohjaamoiden työntekijät, seurakunnan työntekijät ja harrastusten ohjaajat
- nuorten tukipalvelut verkossa, esim. MIELI ry:n Sekasin-chat
- lastensuojelu, jos perheessä on laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmia (MIELI 2023.)

Mielenterveyden edistäminen on koko yhteisön asia ja päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa se on ensisijaisen tärkeää, koska niissä lähes kaikki lapset ja nuoret ovat tavoitettavissa. Mielenterveyden edistämässä on mukana laaja-alaisesti koulutettu henkilöstö sekä oppilaitoksien laitoshuollosta vastaavat henkilöt. Yhteistyötä tehdään myös oppilaiden/opiskelijoiden vanhempien ja läheisten kanssa. Suomessa oppilas- ja opiskeluhuolto kuuluu esikouluikäisistä toisen asteen opintojen loppuun asti, ja huollon palveluita ovat muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut ja psykologi- ja kuraattoripalvelut. Kouluympäristö itsessään vaikuttaa lapsen ja nuoren mielenterveyteen, ja tavoitteena on ollut luoda turvallisia ja ennakoitavia ympäristöjä, mahdollistaa ryhmään kuulumista, tukea vahvuuksia ja luoda positiivista ilmapiiriä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Koulumaailman ulkopuolella, niin perinteinen nuorisotalotoiminta kuin harrastuksetkin, vaikuttavat nuoren osallisuuteen ja niillä on syrjäytymisen ehkäisyn kannalta myös merkittävä osuus nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden tukijana. Näiden

lisäksi Ohjaamo-toimintaa toteutetaan useissa kunnissa monialaisena palvelupisteenä kaikille alle 30-vuotiaille ja ne tarjoavat muun muassa koulutukseen ja työelämään liittyvää ohjausta ja neuvontaa ja antavat nuorille arkeen ja elämänhallintaan liittyvää psykososiaalista tukea. Myös kuntien työpajatoiminta ja etsivä nuorisotyö tarjoavat tukea työelämätaitojen opetteluun ja koulutukseen ja työhön hakeutumiseen sen lisäksi, että nuorisotyöntekijät kohtaavat nuoria julkisissa paikoissa ja osoittavat aitoa kiinnostusta ja välittämistä heitä kohtaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Perheellä on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin ja joissakin tilanteissa vanhempien tilanne voi olla niin vaikea, että he eivät kykene vastaamaan lapsen kasvattamisesta kotioloissa ja tämänlaisissa tilanteissa vastaan voi tulla tarve nuoren kodin ulkopuoliselle sijoitukselle ja huostaanotolle. Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä lapsi itse, hänen vanhempansa, naapuri, joku lähainen tai muu henkilö, joka on huolissaan lapsesta. Näillä ihmisillä ei kuitenkaan ole ilmoitusvelvollisuutta. Monien eri tahojen työntekijöillä Suomessa on työnsä puolesta velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, jos havaitaan lapsen kohdalla laiminlyöntiä tai kaltoinkohtelua. Näitä tahoja ovat muun muassa sosiaali- ja terveydenhuolto, lasten päivähoido, opetustoimi, nuorisotoimi, poliisitoimi, rikosseuraamuslaitos, palo- ja pelastustoimi, tullin, rajavartiolaitos, ulosottoviranomainen, ja niin edelleen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

2.4 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarpeellisuus

KAMU-projektin aikaisemmista vaiheista on tehty laadullinen opinnäytetyö. Koiviston (Humak 2023) opinnäytetyö punnitsi ja analysoi KAMU Kaveri mielessä -tuntien vaikutusta ja hyödyllisyyttä peruskouluikäisille nuorille oppitunteja ohjanneiden eri taustaisten ohjaajien kokemusten pohjalta. Tuossa KAMU-tunteihin liittyvässä aiemmassa kvalitatiivisesta kehittämistyöstä kävi ilmi, että nuorille tehdyistä haastatteluista olisi mahdollista nostaa esiin teemoja, jotka antavat suuntaa siitä, millainen kokemus KAMU-tuntikokonaisuus heille on ollut. KAMU-tuntikokonaisuuden hyödyllisyyttä ja toimivuutta onkin siis aiheellista selvittää tuntien jatkokehittämistä varten, jotta oppituntien sisällöt saataisiin vastaamaan entistä paremmin nuorten aitoa tarvetta tuen saamiseen.

Tämä opinnäytetyön tarkoitus on selvittää tunneille osallistuneiden nuorten kyselyistä saatujen vastausten pohjalta, miten KAMU-tunnit ovat käytännössä vaikuttaneet yläasteikäisiin nuoriin. Tavoitteena on saada vastauksia muun muassa seuraavanlaisiin kysymyksiin:

- Miten KAMU-tunnit vaikuttivat nuorten mielenterveysosaamiseen ja taitoihin tukea kaveria?
- Mikä nuorten mielestä oli KAMU-tunneilla kiinnostavinta tai hyödyllisintä?
- Mitä nuoret kokivat oppineensa KAMU-tunneilla?

Opinnäytetyön tarpeellisuuden näkökulmasta; tilaaja, Rauman seudun hanke ja KAMU-kyse-lyjen koulut saavat arvokasta tietoa KAMU-tuntien toimivuudesta ja voivat tuloksien pohjalta kehittää tuntikokonaisuutta ja sen sisältöä entisestään. Perusopetuksen oppilaitoksille tämän opinnäytetyön tulokset antavat myös tärkeää tietoa siitä, miten mielenterveystaitojen opetus vaikuttaa oppilaisiin, sillä kuuluvathan nämä taidot nykyisin myös opetussuunnitelmaan. Tä-män opinnäytetyön tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää valtakunnallisella tasolla.

3 NUORUUDEN IKÄVAIHEESEEN VAIKUTTAVIA KEHITYSHAASTEITA JA YMPÄRISTÖJÄ

Tässä osiossa tarkastellaan keskeisiä kehitysvaiheita nuoruudessa siinä iässä, joihin tämän opinnäytetyön tutkimusjoukko, KAMU-tunneille osallistuneet yläkouluikäiset nuoret kuuluvat. Tietoperustana olen käyttänyt opinnäytetyön tilaajan, MIELI ry:n tuottaman tiedon lisäksi, muun muassa positiiviseen psykologiaan, kehityspsykologiaan, inklusioon ja nuorten mielen-terveyteen liittyviä teoksia sekä artikkeleita.

3.1 Fyysiset, hormonaaliset ja kognitiiviset muutokset nuoruudessa

Usein nuoruutta tarkastellaan siirtymävaiheena aikuisuuteen, jonka takia se on eräänlainen murrosvaihe ihmisen kehityksessä. Länsimaisissa kulttuureissa kehityspsykologian näkökulmasta korostuu individualismi, joka voi näkyä nuoren vahvana pyrkimyksenä irtautua vanhemmistaan ja heidän edustamistaan arvoista. Toisena näkökulmana, perinteikkäimmissä yhteiskunnissa on taas tärkeämpää koko yhteisön hyvinvointi, johon tämäkin opinnäytetyö kytkeytyy vahvasti. Fyysisen kasvun, motorisen kehityksen ja hormonaalisten muutosten lisäksi tärkeässä asemassa nuoruuden kehitysvaiheissa on kognitiivinen kehitys, joka nuorten kohdalla tarkoittaa muun muassa voimakasta aiemmin opitun kyseenalaistamista ja kriittistä tarkastelua, ja se kertoo nuoren itsenäisen ajattelun harjoittamisesta. Kognitiolla voidaan tarkoittaa oppimispsykologiassa mentaalisia toimintoja, jotka usein liittyvät tiedon prosessointiin ja tiedon hankintaan, ja tiedon lisäksi myös yksilön uskomukset liitetään kognitioon (Ruohotie 1998, 143). Persoonallisuuden kehitys on myös voimakasta nuorena ja nuoruuteen kuuluu tientynlaisia kehityskriisejä. Nuoren egoidentiteetti muodostuu etsimisen ja sitoutumisen kautta ja identiteettiin kuuluvat muun muassa ammatillisen, uskonnollisen ja poliittisen sitoutuneisuuden lisäksi sukupuolirooleihin, seksuaalisuuteen ja sosiaalisiin suhteisiin sitoutuminen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172-174.)

3.2 Median vaikutus nuoriin

Massamedia nousi 1900-luvun puolivälissä sosialisointi mahdiksi kirkon, perheen ja koulun rinnalle ja 2000-luvulla sosiaalinen media on tullut tuohon joukkoon mukaan, ja vahvistanut asemaansa yhä enemmän globaalisti. Behaviorististen näkemysten mukaan esimerkiksi väkivallan näkeminen vaikuttaa mallioppimisena lapseen ja nuoreen. Median vaikutuksesta

nuoriin on ajateltu massamedian noususta asti enemmän kielteisenä asiana, vaikka onhan siinä paljon hyvääkin; nuorella on nykyään mahdollisuus sosiaalisen median kautta verkostoitua paremmin ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Introverteille yksilöille tämä voikin olla ensisijaisen tärkeää ja matalalla kynnyksellä mukaan yhteisöllisyyteen tai johonkin yhteisöön pääsemisessä ja esimerkiksi digioppiminen on ollut myös hyvä kehitysuunta muun muassa erityispedagogisesta ja saavutettavuuden näkökulmista katsottuna (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 186.) Erilaiset aatevirtaukset, ideologiat, uskonnot ja politiikka ovat kiinnostaneet aina nuoria paljon, ja ne tarjoavat mahdollisuuden hahmottaa maailmaa tietyllä tavalla ja nuori etsii vastauksia niistä itselleen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166-170.) Verkossa ja sosiaalisessa mediassa tapahtuu paljon myös kiusaamista, joka voi olla joissakin tapauksissa julkista ja hyvin vahingollista nuoruuden ja minäkuvan kehityksessä. Nuorilla onkin yleisesti käsitys siitä, että sosiaalinen media on julkista. Verkkokiusaamisen muotoja ovat esimerkiksi vihamielinen kommentointi, mustamaalaaminen, toiseksi henkilöksi tekeytyminen ja tahallinen poissulkeminen yhteisöstä. Verkossa tapahtuu paljon myös seksuaalista häirintää, johon kuuluu vihjailevien viestien lähettelyä ja kuvien pyytämistä tai lähettämistä. Muokattujen kuvien tekeminen ja sitä kautta, perättömien tietojen levittäminen on myös viime vuosina ollut kasvava trendi verkkokiusaamisessa, jossa juurut ja henkilökohtaiset tiedot leviävät entistä nopeammin ja suuremmalle yleisölle. (Kettunen 2014, 15, 39, 42, 43, 46.)

Koulujen opetuksessa ja mediakasvatuksessa olisi tärkeää tuottaa laadukkaita ja tutkimuksiin pohjautuvia oppimateriaaleja ja -menetelmiä kriittisen nettilukemisen opettamisen tueksi. Eri kouluasteiden ja oppiaineiden opettajien koulutuksessa tulisikin kiinnittää huomiota tähän, jotta opettajillakin olisi riittävät valmiudet mediataitojen opettamiseen. Opettajien täydennyskoulutus on nopeasti muuttuvassa digiyhteiskunnassamme myös merkittävää osassa ja sitäkin pitäisi kehittää opettajien ja tutkijoiden tiiviissä yhteistyössä jatkuvasti, eri instituutioiden välillä. (Mediakasvatusseura 2023.)

3.3 Koulumaailma

KAMU-tuntien tuominen mukaan yläasteikäisille nuorille on hyvä kehitys eteenpäin liittyen mielenterveyden edistämiseen oppilaitosympäristöissä. KAMU-tunneilla mennään tässä kontekstissa pintaa syvemmälle ja tehdään konkreettisesti asian eteen yhteisöllisestä näkökulmasta katsottuna – kaveri mielessä. KAMU-tunnit ja materiaalit ovat konkreettinen asia, joka on kehitetty työparitoiminnan välineeksi (koulunuorisotyöntekijä + opinto-ohjaaja / erityisopettaja /

opettaja / kuraattori). Isommassa kuvassa tavoitteena onkin ollut, että koulu- ja oppilaitosnuorisotyö voisi tukea koulujen ja oppilaitosten hyvinvointityötä. Koulunuorisotyöntekijöiden ammattikunta on myös lisääntynyt hurjasti viime vuosien aikana. (Snellman-Aittola 2023.)

Koulun ja nuorisotyön välinen suhde on entuudestaan tunnettu pidemmällä ajalla tarkasteltuna, mutta koulunuorisotyö on nuorisotyön historiassa suhteellisen uusi asia. Keskustelu eri ammattiryhmien välillä moniammatillisesti samalla puhetavalla, toisten käyttämiä merkityksiä ymmärtäen, on yksi koulunuorisotyön tavoitteista ja se myös liittyy vahvasti KAMU-tunteihin ja tähän opinnäytetyöhön. Koulunuorisotyön rooli oppilaiden hyvinvoinnin kannalta on merkittävä ja koulunuorisotyön osaaminen ja vaikutusmahdollisuudet nousevatkin esille muun muassa siinä, että koulunuorisotyöntekijä tekee oppilaitoksissa avoimesti ja toistuvasti päivittäisiä kohtaamisia ja kuulumisten vaihtoa oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa. Tällä tavoin koulunuorisotyöntekijä pystyy vaikuttamaan oppilaiden kuulluksi tulemisen tarpeisiin ja tukemaan heitä mahdollisimman joustavasti koulun arjessa. Vaikka koulunuorisotyö sisältää erilaisia työtapoja ja -menetelmiä, hyvin usein työskennellään kuitenkin ryhmien kanssa ja pyritään saamaan aikaan positiivista vaikutusta yhteisöön ja oppilaitosympäristöön – yksittäisiä kohtaamisia unohtamatta. Monesti oppilaitoksen koulunuorisotyöntekijä ja kuraattori ovat niitä henkilöitä, joiden puoleen yksittäiset oppilaat ja opiskelijat kääntyvätkin, kun luokassa tai ryhmässä ei ole hyvä olla, tai jos ryhmien toiminnassa näkyy negatiivisia ja kielteisiä ilmiötä. Sosiaalipedagogiikka on koulunuorisotyön teoria- ja arvopohja, joka tieteenalana yhdistää yhteiskunnallisen ja pedagogisen ajattelun. (Hännikäinen-Uutela & Penttinen 2023, 3, 52, 89, 103.)

Myös sosioemotionaalinen kehitys on merkittävässä osassa koulumaailmassa, osana lapsen ja nuoren kehitystä ja sillä tarkoitetaan lapsen temperamenttiin, varhaisiin kiintymyssuhteisiin ja muihin ihmissuhteisiin, tunnekokemuksiin, tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn sekä lapsen minään ja sisäiseen maailmaan liittyvää kehitystä. Sosioemotionaaliseen kehitykseen kietoutuu fyysinen ja kognitiivinen kehitys. Koulun merkitys sosiaalis-emotionaalisessa kehityksessä on suuri, ja negatiivisesti siihen vaikuttavia asioita koulumaailmassa ovat mm., hallitsematon kehityskulku koulukontekstissa, koulun leimaava kasvatusilmapiiri, koulun puutteelliset resurssit ja opettajien kuormittuneisuus. Tärkeää olisikin kouluhenkilökunnan välittävä ja vakaa kasvatusilmapiiri koulussa, lapsilähtöisyys, suojeleva suhtautuminen nuoreen ja joustava kasvattajuus; jossa kasvattajuus on ensisijaisesti saatavilla olemista. Opettajan ja koulun muun henkilökunnan työssä pedagogiikan lisäksi korostuu ohjaava kasvatustyyli, johon kuuluu mm.

emotionaalinen ja kasvatuksellinen oppimisen tukeminen. Luottamuksellinen opettaja-oppilas-suhde on myös tärkeää ja itsekin olen opetus- ja ohjaustyötä tehneenä huomannut tämän työskennellessäni lasten ja nuorten sekä aikuisten kanssa. (Neitola 2022.)

Myös koulumaailmassa 2020-luvulla näyttäytyvät enenevässä määrin kulttuuriset erot ja niiden törmäminen. Kollektiivisten ja individualististen kulttuurien erot ovat selkeitä ja maailmassa maat eivät jakaudu selvästi vain kahteen ryhmään, vaan on alueita ja maita, joissa on piirteitä kummastakin. Yleinen suuntaus on ollut kohti yksilökeskeisyyttä, mutta onneksi vaikuttaa siltä, että nationalistisen politiikan kollektiivisuus on vahvistumassa. Individualistisissa kulttuureissa arvostetaan johdonmukaisuutta, kun taas kollektiivisissa kulttuureissa johdonmukaisuus liittyy johonkin tiettyyn suhteeseen ja näissä kulttuureissa erinomaisesti sopeutunut osaa myös toimia eri suhteissa joustavasti. (Ojanen 2023, 38-39.)

Kulttuurien yhteensovittaminen ja tasapainoilu perheen ja ikätoverien välillä tuo omat haasteensa koulumaailmaan, koska esimerkiksi seurusteluun, perheeseen ja kaverisuhteisiin liittyvät kriisit saavat lisää haasteita nuoren yrittäessä sovittaa oman perheensä kulttuuria koulun valtakulttuuriin. Ongelmaksi voi muodostua se, miten sopeudutaan ikätoverien joukkoon ja voidaan elää samanaikaisesti oman kulttuurin arvojen mukaisesti. Kompromissiratkaisun löytäminen näissä haasteissa voi usein olla se järkevin ratkaisu. Kahden eri kulttuurin välissä eläminen voikin parhaimmillaan olla nuorelle myös voimavara ja rikkaus. Traumatisoituneen maahanmuuttajanuoren hyvinvoinnin tukeminen onkin jo haasteellisempaa, ja siinä ensisijaisen tärkeää on auttaa kulloinkin kyseessä olevaa nuorta ymmärtämään, että maahanmuuton tuoma muutos on kenelle vain isoa asia, ja siihen reagoiminen on normaalia. Näitä maahanmuuttajanuoria ohjataan hankkimaan tietoa omista oikeuksistaan, velvollisuuksista ja mahdollisuuksista Suomessa. Velvollisuuksista syntyy vastuuta, ja vastuunottaminen auttaa muun muassa minäpystyvyyden tuntemuksessa ja kehittämisessä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 32-35.)

Inkluusio on puhututtanut opetuslalla paljon viime vuosina, onnistumisineen ja epäonnistumisineen. Inklusion tavoitteena on pelkistettynä; kaikille yhteinen ja yhdenvertainen koulu ja oppimisympäristö. Kansanedustaja, luokanopettaja ja väitöskirjatutkija Sara Seppänen (Pelander 2023) on sitä mieltä, että opettajien pitäisi saada keskittyä perustyöhönsä eli opettamiseen, mutta opettajien aika ei riitä tasaisesti kaikille oppilaille, sillä tukea tarvitsevia oppilaita on nykyään niin paljon. Jotkut oppilaat eivät myöskään pärjää isommissa ryhmissä ja resursseja tarvittaisiinkin erityisopettajien palkkaamiseen. Tällä on oppimisen kannalta suuri merkitys,

joka taas vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Moni lapsi ja nuori kokee ahdistusta myös koulumenestyksensä suhteen, joka lisää mielenterveyden haasteita.

4 NUORTEN MIELENTERVEYS

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023) mukaan, noin kolmannes kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä, ja viidennes samanikäisistä pojista, koki terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. Verrattuna vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksia vuoden 2021 kyselyn tuloksiin, keskinkertaiseksi tai huonoksi kokeneiden osuudet olivat säilyneet lähes ennallaan. Alakuloisuuden, surun, jännityksen ja ahdistuksen tunteet toisaalta kuuluvat jokaisen nuoren elämään ja ovat normaaleja ja terve reaktio tässä tunnekirjossa, siedettävissä määrin – nämä tunteet auttavat vaikeista olosuhteista selviytymiseen. Itsenäisyyden kokemukset ovat välttämättömiä nuoren kasvulle, tullakseen omaksi itsekseen ja vanhemmistaan irrottautumiselle, mutta samanaikaisesti nuori usein tekee myös surutyötään turvallisen lapsuuden menetyksestä. Ohimenevät alakuloisuuden tunteet liittyvät useimman nuoren elämään ja ne näkyvät muun muassa ilon, surun ja vihan tunteiden vaihteluina ailahtelevasti ja niistä voi seurata univaikeuksia, ne vaikuttavat itsetuntoon, minäpystyvyyteen ja niistä voi tulla jopa fyysisiä oireita. Selviytymiskeinoina usein riittävät nuoren omat suojaavat tekijät, tukiverkostot ja arjessa kannattelevat asiat, kuten harrastukset. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023.)

4.1 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä

KAMU-tunneilla harjoitellaan mielenterveystaitoja, jotka pohjautuvat mielenterveyden suoja-tekijöistä. Mielenterveystaidot on yksi MIELI ry:n keskeinen termi, ja Snellman-Aittolan (2023) mukaan KAMU-tuntimallin pohjalla on käytetty suoja- ja riskitekijätaulukkoa Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana -kirjasta ja funktionaalisen mielenterveyden mallin osatekijöitä ovat:

- positiivinen mielenterveys
- altistavat tekijät
- kielteiset elämäntapahtumat
- sosiaalinen tuki
- mielenterveyden seuraukset
- asuinalueiden väliset erot
- mallin testaaminen

Tuon mallin peruskäsitteitä ovat positiivinen mielenterveys ja resurssi, jotka ovat tutkimuskentällä käsitteinä ennestään tuttuja jo useiden vuosikymmenten takaa ja mallin avulla siis pystymme kuvaamaan paremmin positiivista mielenterveyttä käsitteenä. Positiivisuuden korostaminen ja irrottaminen terveys-sairaus-kehästä ovatkin todennäköisiä syitä sille, miksi funktionaalisen mielenterveyden mallissa käytetään vahvasti positiivinen mielenterveys -käsitettä. Sohlmanin (2004) väitöskirjan päätelmissä on myös erittäin ajankohtainen asia, jonka mukaan sosioekonomisilla tekijöillä on vahva yhteys positiiviseen mielenterveyteen, ja tämän päätelmän mukaan koetut taloudelliset kriisit, työttömyys ja huonoksi koettu oma taloudellinen tilanne heikensivät merkittävästi tutkimukseen vastanneiden positiivista mielenterveyttä. Taloudellisen tilanteen turvalliseksi kokeminen onkin tärkeä kulmakivi positiiviselle mielenterveydelle. (Sohlman 2004, 129, 133.) Nykyisen hallituksen (2023) leikkaukset heikentävät jo ennestään vaikeassa tilanteessa elävien ihmisten elämää, kuten muun muassa pienipalkkaisten ja opiskelijoiden, ja tämä lisää taloudellista polarisoitumista ja tuo yhteiskuntaamme sitä kautta melko varmasti lisää syrjäytymistä ja taas sen kautta – mielenterveydellisiä haasteita ja ongelmia. Hallituksen (2024) talousarvioesitykset uhkaavat heikentää entisestään nuorten, opiskelijoiden ja lapsiperheiden mielenterveyttä. Vääräyksiä kokemisen on katsottu vaikuttavan mielenterveyteen vahvasti ja myös korruptiolla on suora yhteys kansakuntien onnellisuuden arviointiin; mitä enemmän korruptiota on, sitä vähemmän on onnellisuutta (Ojanen 2023, 81).

2020-luvun koronapandemia ja Ukrainan sota ovat myös lisänneet epävarmuutta maailmassa tulevaisuuden suhteen ja onkin vaikea kuvitella, millaista on olla nuori näinä päivinä. Tämän vuosituhannen ilmiönä, moni nuori kokee myös epävarman maailmantilanteen lisäksi ilmastohaastusta.

4.2 Mielenterveyden tunnistaminen

Mielenterveyttä voidaan määritellä useilla eri menetelmillä, eikä se ole yksiselitteistä. Yhden lähestymistavan mukaan mielenterveyttä tarkasteltaessa voidaan ottaa huomioon elämänkaariajattelu, jossa mielenterveys nähdään funktionaalisena, suhteina tai taitona ja kyvykkyytenä. Mielenterveys voidaan nähdä myös sopeutumisenä ja sitä voidaan määritellä positiivisina suhteina, joissa sosiaalisten suhteiden luominen muodostaa perustan melkein kaikelle inhimilliselle käyttäytymiselle. (Sohlman 2004, 27-28.)

Mielenterveyttä voidaan siis määritellä ja ymmärtää eri tavoilla ja mielenterveydessä on negatiivisia käsitteitä, jotka sekoitetaan usein mielenterveyden häiriöihin, vaikka

periaatteellisesti katsottuna termillä on tarkoitus viitata sairauden tai häiriön sijaan positiiviseen tai toimintakykyä kuvaavaan mielen ja hyvinvoinnin tilaan. Mielenterveydelle voidaan siis määritellä negatiivinen ja positiivinen ulottuvuus, ja näistä negatiivisella puolella viitataan mielenterveyden ongelmiin ja haasteisiin. Mielenterveyden määritelmät liittyvät myös ehkäisevän ja edistävän työn määritelmiin eli preventioon ja promootioon, ja ne näyttäytyvät toisiinsa rinnastettavilta ja niistä puhutaankin useimmiten samanaikaisesti. (Kaleva & Valkonen 2013, 675-676.)

Ei ole olemassa ehdotonta standardia, jolla voidaan mitata, diagnosoida ja tutkia mielenterveyden läsnäoloa. Tiede on kuitenkin oletuksena liittänyt mielenterveyshäiriöt psykopatologiaan. Tutkijat ovat kehittäneet vuosien saatossa erilaisia mittareita mielenterveyden tunnistamiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että CIDI-SF-asteikolla (Kessler, Andrews & Mroczek ym. 1998) on erinomainen diagnostinen herkkyys ja spesifisyys. (Keys 2005, 4.)

Edelliseen liittyen, jatkokehitettiin National Health Interview Survey (NHIS) ja K10- ja K6-asteikot mielenterveyden tunnistamiseen, ja nämä K6- ja K10-lomakkeet ovat useilla eri kielillä saatavilla, myös suomeksi. K6-mittarilla mitataan tiettyjen mielenterveysoireiden esiintymistiheyttä viimeisen kolmenkymmenen päivän aikana, joita ovat hermostuneisuus, toivottomuus, levottomuus, masentuneisuus, ponnistelu ja arvottomuus. Mittari sisältää kuusi väittämää edellä mainituista tunteista (esimerkiksi ”Olen ollut niin alakuloinen, että mikään ei ole saanut minua piristymään”). Yksilö arvioi väittämien paikkaansa pitävyyttä viisiportaisella asteikolla (5 = En lainkaan, 1 = Koko ajan). Kyselyn kuudesta väittämästä muodostetaan summamuuttuja (0–24). Mittari on osoittanut aiemmassa tutkimuksessa (Kessler ym. 2002) korkeaa luotettavuutta ja käyttövarmuutta ja kyselyä käytetäänkin laajasti eri puolilla maailmaa vakavien mielenterveyshäiriöiden seulonnassa väestötasolla. (Kessler 2007.)

KAMU-tuntien taustallakin on vahvasti positiivisen mielenterveyden käsite. Positiivisesta mielenterveydestä on monia erilaisia käsityksiä, mutta kaikille näkemyksille on yhteistä, että positiivinen mielenterveys on voimavara, jonka kapasiteettia tulisi kehittää ja hyödyntää. Usein keskitytään pelkästään mielenterveyden häiriöihin, joka ei anna koko kuvaa yksittäisen ihmisen tai väestön mielenterveyden tilasta. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1760.)

4.3 Mielen terveyden tukeminen, tunnetaidot ja positiivinen mielen terveys

Mielen terveyden vaikuttamisen menetelmien ymmärtämiseksi olisi syytä tuntea kolme keskeistä käsitettä; 1. mielen terveyden edistäminen (promootio), 2. ongelmien ehkäisy (preventio) ja 3. kahden ensimmäisen asian toteuttamiseksi luotava työväline (interventio). Promootio voi olla joko yksilöön tai yhteisöön kohdistuvaa. Mielen terveys käsitetään yleisesti koskemaan kaikkea elämää, koska se vaikuttaa ihmissuhteisiin, yksilön valintoihin ja terveystottumuksiin ja näin ollen kaikkea tukemista mielen terveyteen liittyen ei voida mieltää interventioina. Mielen terveys on myös kokonaisuus erilaisista tekijöistä, jotka edistävät yksilön henkistä hyvinvointia, eikä sitä voi mieltää aineellisena hyödykkeenä. Preventio on ongelmien ennaltaehkäisyä, muun muassa koulussa opiskeltavien mielen terveystaitojen kautta, joka on tämänkin oppinäytetyön kontekstina. Interventio eli työväline voi olla esimerkiksi tutoroimintaa oppilaitoksissa, hyvinvointipäivän järjestäminen ja KAMU-tunnit. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14-15.)

Suomessa on edistyksellinen Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2022) siltäkin osin, että jokaisessa oppilaitoksessa on lain vaatimana oppilas- tai opiskeluhuoltoryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti selvittämään oppilaitoskohtaisesti oppilaitoshyvinvointia koskevia asioita ja toimintaa toteutetaan käytännössä moniammatillisen henkilöstön resursseilla (mm. koulupsykologi, terveydenhoitaja, opinto-ohjaaja, erityisopettaja) ja myös yhteistyötä koulun ja kodin välillä tehden, mutta niin kuin MIELI ry:n tavoitteenakin on, mielestäni olisi hyvä saada mielen terveystaidot osaksi kansalaistaitoja laaja-alaisemmin. Koulu ei ulotu millään yksilöiden koko elämään, eikä näin ollen ole tietoa siitä, mitä esimerkiksi lapsen ja nuoren vapaa-ajalla tapahtuu, sillä eivät lapsien vanhemmatkaan tiedä kaikkea. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2022; MIELI 2017.)

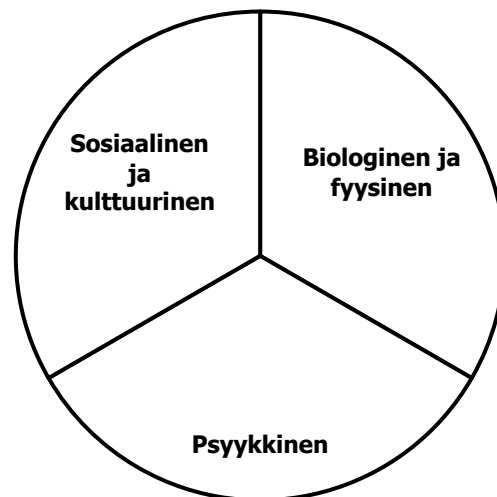
Kuten aikaisemminkin mainittiin, mielen terveystaidot on saatu Suomessa osaksi opetussuunnitelmaa, joka on todella edistyksellistä ja toivottavasti tämä siirtyy sinne koulun ulkopuoliseen arkeen myöskin. Koulussa harjoiteltavia mielen terveystaitoja ovat esimerkiksi, tunne- ja vuorovaikutustaidot, tietoisuustaidot, vahvuuksien tunnistaminen, arjen tasapainoa tukevat taidot ja keinot selviytyä vastoinkäymisistä eli resilienssin vahvistaminen. (MIELI 2023.)

KAMU-tunnit tukevatkin näitä taitoja loistavasti oppilaan oman mielen terveyden ja jaksamisen kannalta, sekä niin, että koulukaverin huoliin ja ongelmiin voitaisiin puuttua hyvissä ajoin ja koulukaverien huolet opittaisiin tunnistamaan. Tunnetaitojen harjoittelu, kehittäminen ja

niissä tukeminen ovat myös KAMU-tuntien yhtenä kontekstina. Professori Carolyn Saarnin (2000, 2008) on jakanut tunnetaidot kahdeksaan eri osaan, joita ovat:

- tietoisuus omista tunteista
- toisen tunnekokemuksen ymmärtäminen
- kulttuurin tunnekielen hallitseminen
- kyky empatiaan ja sympatiaan
- oman tunneilmaisun hallinta
- kyky säädellä voimakkaita tunteita kriittisissä tilanteissa
- tunteiden jakaminen vuorovaikutussuhteissa
- tyytyväisyys omaan tunneilmaisuun (Ojanen 2023, 124.)

TUNTEIDEN ULOTTUVUUDET



Kuvio 1. Kuvassa on ympyrän sisällä kuvattuna tunteiden kolme ulottuvuutta, jotka ovat: sosiaalinen ja kulttuurinen, biologinen ja fyysinen ja psyykinen. (Lähde: Seppänen 2021.)

Tunteet voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Fyysibiologisen tunnereaktion oireita voivat olla muun muassa punastuminen, hikoileminen, tärinä ja sydämen sykkeen nopeutuminen ja näitä oireita voidaan pyrkiä hallitsemaan esimerkiksi rauhallisella hengittämällä ja hengitysharjoitteilla, niin kuin KAMU-tunneillakin harjoitellaan taktista hengittämistä. Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat tulkinnat ja havainnot omista mielenhavainnoista ja suhtautuminen pään ulkopuolelta tuleviin asioihin ja havaintoihin, ja psyykkiseen toimintaan kuuluu vahvasti kognitiiviset toiminnat, joita ovat muun muassa ajattelu, oppiminen, luovuus, ongelmanratkaisutaidot ja kyky käyttää kieltä. Sosiaalis-kulttuuriseen

ulottuvuuteen kuuluu vahvasti vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, joka ohjaa monella tavalla ihmisen kehitystä. (Seppänen 2021, 15-16.)

Tunnetaidot ovat yksi mielenterveystaidoista, ja tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä, tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan ja niiden avulla voidaan pyrkiä myös säätelemään ja tunnistamaan toisen ihmisen tunteita. Tunnetaidot ovat merkittävä osa ihmisen mielenterveyttä ja niillä on ihmisen hyvinvointia edistävä vaikutus, ja tunnetaitoja voidaankin kehittää minkä ikäisenä tahansa. Kuuntelemisen taito on merkittävä osa-alue tunnetaidoissa, ja se kytkeytyy vahvasti myös tämän opinnäytetyön KAMU-kysymyksiin, joihin yläasteikäiset oppilaat ovat vastanneet. Kuulluksi tuleminen on meille kaikille tärkeää ja tarkoittaa sitä, että puhuja oikeasti kokee, että hänen sanomansa on otettu vastaan. Näin kuulluksi tulija voi kokea, että häntä arvostetaan, ja hänen mielipiteensä ja näkökulmansa on otettu huomioon. Hyvä kuuntelija ymmärtää sanojen lisäksi myös niihin liittyvät kokemukset ja tarkoitukset (Seppänen 2021, 40, 93.)

Tunnetaitoja pidetään yhtenä tärkeimmistä kasvattajan taidoista ja opettajien edellytetäänkin opettavan oppilailleen tunnetaitoja omalla tavallaan ja toiminnallaan, mallintamalla heille tunnetaitoja vuorovaikutustilanteissa. Kaikkien oppijoiden on todettu hyötyvän tunnetaitojen oppimisesta, ja erityisesti tunneherkät lapset ja nuoret voivat hyötyä tunnetaitojen opettelusta eniten. KAMU-tuntien merkittävyys tunnetaitojen oppimisessa on suuri ja oletettavasti se tulee näkymään myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. (Opetushallitus 2022, 21.)

Positiivisen mielenterveyden käsite koostuu sosiaalisesta tuesta ja vuorovaikutussuhteista, yhteiskunnallisista rakenteista ja resursseista, kulttuurisista arvoista ja yksilöllisistä kokemuksista ja tekijöistä (Sohlman 2004, 36). Sosiaalisen tuen tekijöillä on suora yhteys itseluottamukseen ja Sohlmanin (2004) väitöskirjatutkimuksen tuloksista selviääkin, että ihmisillä, joilla on läheisiä ystäviä kolme tai useampia, on vahvempi itsetunto kuin niillä, joilla ei ole läheisiä ystäviä lainkaan (Sohlman 2004, 92-93). Positiivisen mielenterveyden voidaan katsoa koostuvan kolmesta osatekijästä: koherenssin eli elämänhallinnan tunteesta, itseluottamuksesta ja tyytyväisyydestä itseen nykyisellään ilman muutoksen tavoittelua (Sohlman 2004, 119).

Kulttuurilla ja liikunnalla on myös suuri ennaltaehkäisevä vaikutus pahoinvointiin ja taiteen ja kulttuurinkin ytimessä on usein isoja ihmisoikeuksiin liittyviä perusasioita, kuten esimerkiksi ihmisten koskemattomuuden ja yhdenvertaisuuden kunnioittaminen. Liikunta ja kulttuuri ovat

meillä Suomessa hyvinvointia kasvattavien inhimillisten periaatteiden ja arvojen puolesta puhumista ja tekemistä. (MIELI 2023.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

MIELI ry haki Tuudo-sovelluksen kautta kesällä 2023 KAMU-tunneilta kerätyille aineistolle (datalle) AMK-opinnäytetyöntekijää ja tartuin tähän tilaisuuteen. Ilmoituksessa myös kerrottiin, että kyseessä on määrällinen eli kvantitatiivinen opinnäytetyö. Tilaajan kanssa aloitimme neuvottelut osuudestani elokuussa 2023 ja koen hyväksi työn onnistumisen kannalta, että tilaaja on ollut alusta asti tässä opinnäytetyöprosessissa mukana, myös opinnäytetyön tekemisen edessä pidetyissä palaverissa. Yhdessä ohjaavan opettajan ja tilaajan kanssa olemme sopineet tämän työn isoimmista linjauksista, jättäen minulle opinnäytetyöntekijänä kuitenkin myös tulokinnan varaa muun muassa aineiston rajaukseen liittyen.

Tämän opinnäytetyön menetelminä ovat määrällinen aineiston sisällönanalyysi ja havainnointi ja mukana on myös hiukan laadullisen sisällönanalyysin elementtejä kyselyjen lisätekstikenttiin annettujen vapaiden vastausten vuoksi, joita koin tarpeelliseksi ottaa mukaan tähän tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Mukana tämän opinnäytetyön menetelmissä on myös yhteisöllisiä ideointimenetelmiä (aivoriihi), sillä olemme yhdessä ohjaavan opettajan ja tilaajan yhteyshenkilön kanssa pitäneet välipalavereita Teams-kokousten muodossa useita tämän opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa, joita ennen hyvissä ajoin olen lähettänyt heille senhetkisen version opinnäytetyöstä, ja palaverissa ollaan keskusteltu muun muassa siitä, miten työtä kehitetään paremmaksi ja mitä työltä halutaan. Tilaajan ääntä ollaan kuunneltu myös tässä, jättäen kuitenkin opinnäytetyöntekijänä omille päätöksilleni sijaa. Ohjaavan opettajan rooli on enemmän ollut opinnäytetyön muotoseikkoihin liittyvää, mutta myöskin ideoita muun muassa työn rajaamiseen ja tuloksiin liittyen on häneltä tullut. Avoimella ja positiivisella ilmapiirillä on suora yhteys luovaan ongelmanratkaisuun, joka voidaan synnyttää yhteistyöllä ja sitä voidaan ylläpitää sopivilla menetelmillä. Kehittämistyössä onkin suositeltavaa käyttää monenlaisia menetelmiä, joka ei ole niin tyypillistä tieteellisissä tutkimuksissa. Perinteisesti tutkimusmenetelmät on jaettu kvantitatiivisiin eli määrällisiin ja kvalitatiivisiin eli laadullisiin. Tyypillinen määrällinen menetelmä on lomakekysely tai strukturoitu lomakehaastattelu, jossa kysytään samoja asioita samassa muodossa suurelta joukolta vastaajia, niin kuin tämän opinnäytetyön taustalla tilaaja on tehnyt. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 104, 158.)

Tässä osiossa tuonnempana, kuvaillaan yksityiskohtaisesti tämän kehittämistyön toteutusta ja menetelmiä aina aineistonkeruusta aineiston analyysiin ja havainnointiin.

5.1 KAMU-Kyselyt

Syksyllä 2023 KAMU-kyselyissä olivat mukana uudet koulut (5) Rauman seudulla, joissa käytiin läpi KAMU-tunnit hieman uudistetulla ilmeellä ja sisällöllä verrattuna edellisvuoteen (2022), ja 2023 syksyn aikana oli myös uusi hanketyöntekijä tunteja pitämässä. Valtakunnallisella tasolla KAMU-tunteja ovat yleisesti pitäneet koulunuorisotyöntekijät yhdessä koulukuraattorien, -psykologien ja erityisopettajien kanssa. Käytännössä KAMU-kyselyt on toteutettu niin, että KAMU-tunneilla oppilaille on toimitettu Webropol-linkki Wilma-järjestelmään ja he ovat sitä kautta päässeet vastaamaan KAMU-kyselyihin, sähköisessä kyselylomakkeessa. Oppilaiden vastaaminen kyselyihin tapahtui tietokoneilla tai älypuhelimilla. Tämän opinnäytetyön tilaaja on kerännyt kaikki kyselyjen tulokset talteen, jotka olen opinnäytetyön tekijänä saanut siltä Excel-datan muodossa itselleni, ja kyseessä on tämän tutkimuksellisen kehittämistyön aineistonkeruumenetelmä. (Snellman-Aittola 2023.)

Sähköiset kyselyt ovat viime vuosina yleistyneet ja niistä suosituimpia ovat aikaisemmin mainitun Webropolin lisäksi Digium ja SurveyMonkey. Näillä helppokäyttöisillä ja ilmaisilla sovelluksilla laaditaan kyselylomakkeet, kerätään vastaukset ja raportoidaan tulokset. Vahvuudet sähköisessä tiedonkeruussa ovat sen vaivattomuus, nopeus ja edullisuus, sillä tiedonkeruusta ei näin synny paino- tai postituskuluja, jotka aiemmin ovat saattaneet olla tutkimuksissa ja opinnäytetöissä merkittäviäkin kuluja, riippuen tutkimuksen laajuudesta. Nykyään voidaan tehdä myös kyselyitä tutkimukseen tai opinnäytetyöhön sosiaalisen median (esim. Facebook) alustoilla. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 128.)

5.2 Kyselyjen sisällön määrällinen ja laadullinen analyysi ja havainnointi

Tieteellisen tiedon ja ajattelun vahvuus suhteessa muihin tiedonmuotoihin nähden liittyy sen systemaattisempaan aineiston keruuseen ja tulkitsemiseen sekä tieteellisen tiedon ja tutkimuksen ideaaleihin ja lähtökohtiin, joita ovat muun muassa itsekorjautuvuus, avoimuus, kriittisyys, teoreettisuus, objektiivisuus ja toistettavuus, jotka mahdollistavat olemassa olevan tiedon ja tulkintojen kriittisen tarkastelun ja uudistumisen. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tilaaja on kerännyt systemaattisesti tietoa KAMU-kyselyillä yläkouluikäisiltä nuorilta ja opinnäytetyön tekijänä minun tehtävänäni on löytää analysoimalla ja havainnoimalla merkittäviä ja mielekkäitä tuloksia kyselyiden vastauksista. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 11.)

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa, tilastollisiin analyysihin nojautuvan tutkimuksen katsotaan yleisesti olevan enemmän korrelatiivista, kuin kausaalisiin selitysmalleihin pyrkivää tulkintaa, niin kuin se on laadullisissa tutkimuksissa. Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on erilaisten tilastollisten analyysimenetelmien hyödyntäminen aineiston jäsentämiseksi tulkittavampaan muotoon aineiston analyysia ja havainnointia varten. Määrällisissä tutkimuksissa aineiston tilastollisten analyysien tulokset tulkitaan sille tarkoituksenmukaisella tavalla, vain tutkittavaa ilmiötä koskevaa tutkimustietoa ja siihen liittyviä teorioita ja tietoperustaa hyödyntäen. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 14.)

Tilastollisia menetelmiä hyödyntävässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita eri ryhmien ja muuttujien välisistä yhteyksistä ja riippuvuuksista sekä niihin liittyvistä mekanismeista tai yleisesti eri ilmiöiden esiintymisestä ja niihin liittyvistä eri tekijöistä, jotka tässä opinnäytetyössä ovat yläasteikäisten nuorten KAMU-tunneilla antamat vastaukset, ennen ja jälkeen tuntien. Määrällisessä tutkimuksessa keskeisiä tilastoaineistoon liittyviä peruskäsitteitä ovat populaatio eli perusjoukko, joka tässä opinnäytetyössä on siis yläasteikäiset KAMU-tuntien kyselyihin osallistuneet nuoret. Havaintoyksiköllä viitataan tutkimuksen otoksessa mukana oleviin yksittäisiin kohteisiin, esimerkiksi tiettyyn kouluun tai sen luokkaan. Yleensä koko populaatiota ei voida ottaa tutkimukseen mukaan, vaan tutkimuksen tuotokseksi valitaan vain jokin tietty osuus eli tutkimusta tai opinnäytetyötä rajataan. Havaintoyksikön valitsemisen jälkeen olen opinnäytetyön tekijänä valinnut, kuinka monesta havaintoyksiköstä tietoa kerätään ja tähän opinnäytetyöhön on rajattu mukaan syksyn 2023 KAMU-kyselyistä isoimmat koulut, joista vastauksia saatiin eniten. Kyselyitä on tehty Rauman seudulla viidellä eri koululla, mutta kahdesta koulusta saatujen vastausten määrä oli niin vähäinen, että päädyin rajaamaan ne tästä opinnäytetyöstä kokonaan pois. Tässä opinnäytetyössä käytetään prosenttilukuja runsaan vastausten määrän vuoksi, Humanistisen ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Loppukyselyissä olleiden avovastausten analyysimenetelmänä tässä opinnäytetyössä on laadullisen sisällönanalyysin teemoittelu ja vastaukset on merkitty suorien lainausten perään koodeilla H1-H16, koska vastaukset ovat anonyymeja. (Humak 2023; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 122; Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 11, 18-19.)

Laadullisen tutkimuksen analyysin perinteisiä välineitä ovat koodaaminen, teemoittelu, tyypittely ja tapahtumakulun kuvaus ja näitä kaikkia välineitä voidaan pitää sisällönanalyysin muotoina ja niitä kaikkia myös pidetään yhtä toimivina analyysivälineinä ja sisällönanalyysin muotoina. Laadullisessa tutkimuksessa on myös olemassa paljon tätä spesifimpiäkin analyysitapoja,

jotka kytkeytyvät erilaisiin teoreettis-metodologisiin viitekehyksiin. Laadullisen sisällönanalyysin teemoittelun periaatteena on, että aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet ja laadullisessa teemoittelussa nostetaan aineistosta esiin tutkimustehtävän kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja aineistossa usein esiintyviä piirteitä lopulliseen tutkimus- tai opinnäytetyöhön. Laadullisen sisällönanalyysin teemoittelu sopiikin tähän opinnäytetyöhön KAMU-kyselyjen avovastausten analyysiin ja havainnointiin hyvin, joka tehdään erillisessä, tähän opinnäytetyöhön tarkoitettussa Excel-havaintomatriisissa, jossa ovat niin määrälliset kuin avovastauksetkin, ja avovastauksista etsin aineistossa toistuvia asioita, jotka ovat teemoja. Aineiston koodaus on tässä opinnäytetyössä tehty sekä määrällistä että laadullista analysointia ja havainnointia varten samaan havaintomatriisiin, sillä laadullinen osuus tässä työssä on määrällistä osuutta huomattavasti pienempi, avovastaukset oli helppo sisällyttää samaan havaintomatriisiin aineiston koodauksessa ja samalla pystyin observoimaan eli havainnoimaan määrällisen ja laadullisen aineiston mahdollisia yhtäläisyyksiä. (Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2021.)

Taulukko 1. KAMU-kyselyjen ennako- ja loppukyselyyn vastanneiden määrä tässä opinnäytetyössä.

Koulu	Ennakkokyselyyn vastanneet (n)	Loppukyselyyn vastanneet (n)
Norssi	62	93
Nortamo	109	129
Raumanmeri	358	367
Yhteensä:	529 (N)	589 (N)

Taulukossa 1 on esitetty tämän opinnäytetyön tutkimusasetelma, joka yleisesti käsitetään kvantitatiivisen tutkimuksen tekemisessä niin, että siihen liittyy muun muassa tutkimusongelman muotoilu, muuttujien valinta, muuttujien operationalisointi ja otantatekniikat. Mukana tässä opinnäytetyössä on Norssin, Nortamon ja Raumanmeren koulut Rauman seudulta. Kyselyihin vastasivat 7.–9. -luokkalaiset, joille KAMU-tuntikokonaisuus kyseisissä kouluissa pidettiin syksyllä 2023. Jokaisella tämän tutkimuksen koululla KAMU-tuntien loppukyselyihin vastanneita oli enemmän, kuin ennakkokyselyyn vastanneita. Aineiston keruutapana oli tilaajan

keräämä data KAMU-kyselyistä syksyllä 2023, jotka olen saanut tilaajalta haltuuni tämän opin-
näytetyön tekemistä varten. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2013.)

Ennen aineiston varsinaista analysointia ja havainnointia varten tehtiin aineiston koodaus ja esikäsitteily; KAMU-kyselyiden tulokset on siirretty samaan Excel-tiedostoon ja niistä on tehty havaintomatriisi analysointia ja havainnointia varten. Käytännössä tämä tapahtui tässä opin-
näytetyössä niin, että tein tilaajalta saamastani Excel-datasta oman erillisen havaintomatriisin vastauksista Excel-ohjelmaan, tulevaa analysointia ja havainnointia varten. Tilaajan kanssa oli keskusteltu siitä, mitä kyselyistä halutaan löytää, joka vaikutti tämän työn rajaamiseen ja hel-
potti myös osuuttani rajaamisessa. Jos tutkimuksen havaintoyksiköiden valikointi tehdään har-
kinnanvaraisesti, niin kuin näiden KAMU-vastausten osalta on tehty, kutsutaan tutkimusjouk-
koa näytteeksi. Tilastollisten menetelmien tutkimuksissa keskeiseksi muodostuu tulkinta, joka
tehdään otoksen perusteella perusjoukosta. Tutkimuksen havaintoaineisto voidaan kerätä esi-
merkiksi lomakekyselyillä, niin kuin KAMU-projektissa on tehty, ja nämä kysymykset ja nii-
den vastaukset on siis tallennettu erilliseen havaintomatriisiin omiksi yksiköikseen muuttujiksi.
Muuttujat muodostavat sarakkeet havaintomatriisissa ja niitä on yleensä sama määrä kuin tut-
kimuksessa kysymyksiä. Taulukoissa ja kuvioissa perusjoukosta käytetään N-tunnusta ja ha-
vaintoyksiköstä n-tunnusta. Opinnäytetyössä tutkimus ja analysointi perustuu tiettyihin havain-
toihin ja mittauksiin, joita olen opinnäytetyön tekijänä tehnyt eri menetelmien avulla. Tässä
opinnäytetyössä vertaillaan, analysoidaan ja havainnoidaan kysymysten vastauksia, jotka on
annettu ennen ja jälkeen KAMU-tuntien, ja pyritään löytämään tietoa siitä, miten tunnit ja tun-
tien aiheet ovat kyselyiden vastaajiin vaikuttaneet, sekä ennako- että loppukyselyissä. Isossa
roolissa määrällisen datan analysoinnissa ja havainnoinnissa on myös prosentiosuuksien poik-
keavuudet vastauksissa. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 18-19.)

Aineiston havainnointia eli observointia pidetään hyödyllisenä tutkimuksellisessa kehittämis-
työssä, jonka käyttöä on vierastettu turhaan opinnäytetöissä. Havainnointi sopiikin hyvin juuri
tämän opinnäytetyön KAMU-aineiston analyysin rinnalle, jossa kohteena on yksilön toiminta
sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Havainnointi on mahdollisimman järjestelmällistä,
jossa havainnoinnin ja havainnoijan rooli on tiedossa hyvissä ajoin, ja havainnointi jaetaan
usein kahteen ääripäähän, passiiviseen ja aktiiviseen. Passiivisessa havainnoinnissa ei osallis-
tuta lainkaan tutkittavan organisaation toimintaan, kun taas aktiivinen havainnoija on organi-
saatiota tai instituutiota kehittävässä roolissa. Kehittämistyössä ollaan usein näiden kahden ää-
ripään välissä, niin kuin tässäkin opinnäytetyössä ollaan. Aineistonkeruussa

opinnäytetyöntekijän rooli on ollut tässä työssä passiivinen, sillä tilaaja (MIELI ry) on kerännyt aineiston. Aineiston rajauksessa tässä työssä opinnäytetyöntekijän rooli on jo paljon aktiivisempi ja työn tuloksien ja tuotosten pohjalta organisaatioiden toimintaa voidaan kehittää. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 114-115.)

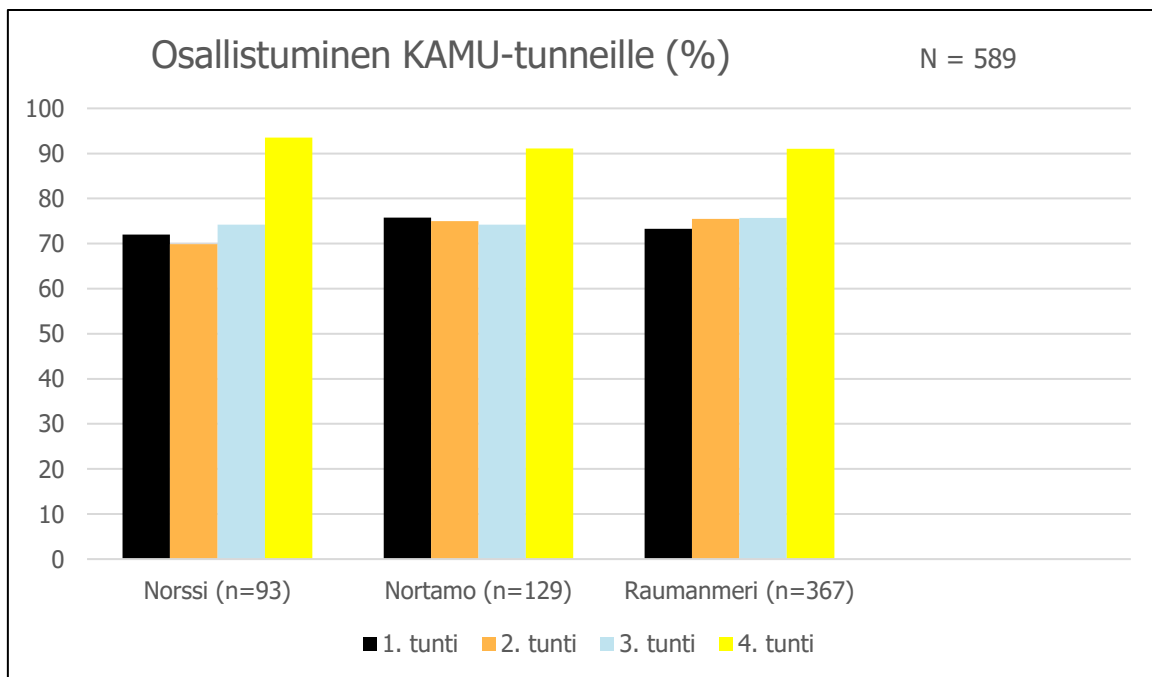
5.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys

Tässä opinnäytetyössä on määrällisten menetelmien lisäksi laadullisia elementtejä KAMU-kyselyjen avovastausten vuoksi, mutta eettiset kriteerit ovat samoja molemmissa menetelmissä. Tutkimuksen eettiset kysymykset liittyvät tutkimuksen tekemisen eri vaiheisiin ja tulosten julkaisemiseen ja se on kestävän ja hyvän tutkimuksen työn yksi välttämätön ehto. Eettisen tarkastelun tulee olla mukana koko tutkimusprosessissa, aina tutkimuksen tai opinnäytetyön lähtökohdista tutkimusaineiston analyysiin ja havainnointiin ja tuloksien raportointivaiheeseen asti. Tutkimuksen eettinen tarkastelu on olennainen osa onnistunutta tieteellistä tutkimusprosessia, joka takaa sen, että voimme luottaa tutkimuksen tuloksiin. Tässä KAMU-kyselyihin liittyvässä opinnäytetyössä tutkimuksen teon lähtökohdat perustuvat opinnäytetyön tekijän ja tilaajan (MIELI ry) yhteisiin valintoihin eli niin sanotun ”tutkijayhteisön” valintoihin. KAMU-kyselyt ovat tilaajan laatimia ja toteuttamia, eivätkä ne aseta tutkittavien yksityisyyttä uhatuksi, suuren perusjoukon ja anonymiteetin vuoksi. Tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon tutkittavan aiheen hallinta sisältäen tietoperustan ja huomioituna on myös aiempien KAMU-raporttien tulokset. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön suunnitteluvaiheessa on myös huomioitu, että aineistonkeruumenetelmä ja aineiston analyysimenetelmät ovat myös eettisesti kestäviä. Kentättyövaiheessa aineistonkeruussa, KAMU-kyselyissä eettisyys on toteutunut siltäkin osin, että kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja anonymiä. Opinnäytetyöntekijänä sain kyselyjen vastaukset tilaajalta Excel-datan muodossa, ja olen siirtänyt tuon datan omaan erilliseen tiedostoon, ja näin varmistanut aineiston esikäsittelyn eettisyyden myös siltäkin osin, että aineistoa ja tuloksia ei ole vääristelty millään tavoin. Aineiston analyysi ja havainnointi perustuu ainoastaan tähän opinnäytetyöhön liittyviin KAMU-kyselyihin ja siihen liittyvään tietoperustaan. Tässä opinnäytetyössä raportointi tehdään asianmukaisia lähteitä ja viittauksia käyttäen, eikä aineistoon pääse kukaan ulkopuolinen käsiksi ja tämä toteutuu käytännössä vahvan tietoturvallisuusosaamisen vuoksi. Tilaajan kanssa ollaan sovittu myös aineiston hävittämisestä tämän opinnäytetyöprosessin loppuessa, helmi-maaliskuussa vuonna 2024. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 57-59.)

6 KYSELYJEN TULOKSET

Tässä osiossa esitellään KAMU-kyselyjen tuloksia tunneille osallistumisesta, asenne- ja tietokysymyksien vastauksista ennen ja jälkeen tuntien, ja siitä, mikä oli kyselyihin vastanneiden oppilaiden mielestä kiinnostavin tai tärkein sisältö tunneilla. Tuloksia esitellään kuvioita ja taulukoita apuna käyttäen niin, että leipätekstissä tuloksia avataan lukijalle vielä yksityiskohtaisemmin. Jokaisessa asenne- ja tietokysymystaulukossa on lihavoitu vastausten suurin prosenttiosuus koulukohtaisesti, havainnollistamisen helpottamiseksi lukijalle. Leipätekstin sisään sijoitettavissa numerotäsmennyksissä on kyse tarkkojen prosentuaalisten tuloksien esittämisestä tekstin sisällä, ja tulosten asemoinnista osaksi tekstiä, tekemättä niistä kuitenkaan erillistä taulukkoa (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2013.) Tuloksien lopussa esitellään KAMU-loppukyselyjen avovastauksia sitaateilla (H1-H16), jossa KAMU-tunneille osallistuneet yläasteikäiset nuoret saivat vapaasti kertoa, miten tunnit koettiin ja mitä tunneilla opittiin, mikä näillä KAMU-tunneilla oli onnistunutta ja mitä tunneilla voisi tehdä toisin.

6.1 Tunneille osallistuminen



Kuvio 2. KAMU-tunneille osallistuminen prosentuaalisesti kuvattuna.

Jokaisen koulun KAMU-tunneille osallistumisen prosentuaalinen osuus ensimmäisen ja neljännen tunnin välillä oli nousujohteinen, ja jokaisen koulun viimeisen tunnin osallistumisprosentti nousi yli 90 prosenttiin. Huomattavaa on Raumanmeren koulun osallistumisen kasvu jokaisella

tunnilla, jossa osallistujien määrä näistä kolmesta koulusta oli myös oppilasmäärältään runsainta (n = 367). Raumanmeren ja Norssin kouluissa vastaajia oli yläasteen jokaiselta vuosiluokalta (7.–9.lk), ja Nortamon koulun vastaajat olivat kahdeksaluokkalaista.

Taulukko 1. Prosentuaalinen kasvu KAMU-tunteihin osallistumisessa ensimmäisen ja viimeisen tunnin välillä.

Koulut	1. tunti	4. tunti	kasvu	n	N
Norssi	72 %	94 %	+ 22 %	(67), (87)	93
Nortamo	76 %	91 %	+ 15 %	(94), (113)	129
Raumanmeri	73 %	91 %	+ 18 %	(269), (334)	367
Yhteensä				964	589

Jokaisessa koulussa tunneille osallistuminen oli nousujohteista suhteessa ensimmäisestä tunnista neljanteen. Ensimmäisen tunnin osallistumisen prosenttiosuudet olivat Norssin koulussa 72 %, Nortamon koulussa 76 % ja Raumanmeren koulussa 73 %. Neljännellä eli viimeisellä KAMU-tunnilla osallistuneita oli Norssin koulussa 94 %, Nortamossa 91 % ja Raumanmerellä 91 %. Näin ollen tunneille osallistumisessa ensimmäisestä tunnista neljanteen, tapahtui prosentuaalista kasvua Norssissa 22 %, Nortamossa 15 % ja Raumanmeren koulussa 18 %. Tunneille osallistumisen kasvun takia, KAMU-tunteja voidaan pitää mielekkäinä yläasteikäisille nuorille.

6.2 Asenne- ja tietokysymykset ennen ja jälkeen tuntien. Kysymykset 1.–4.

Seuraavana analysoinnissa ja havainnoinnissa on vuorossa asenne- ja tietokysymysten vastaukset ennen ja jälkeen KAMU-tuntien, jotka esitetään prosentuaalisina (%) osuuksina. Tässä osiossa esitettyjen taulukoiden kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat myös tämän opinnäytetyön lopussa liitteenä (liite 1 & 2). Taulukoiden jälkeen tekstissä on kerrottu, minkälaisia muutoksia on vastauksissa tapahtunut ennakko- ja loppukyselyiden välillä, ja mitkä vastausvaihtoehdot ovat saaneet eniten vastauksia. Merkittävimpiä tuloksia avataan lukijalle myös kuvioiden avulla ja myös kuvioiden jälkeen on kerrottu leipätekstissä tuloksista tarkemmin. Olen myös lihavoivnut taulukoissa suurimmat vastausten prosenttilukemat koulukohtaisesti, havainnollistamisen vuoksi. Asenne- ja tietokysymyksiä on yhteensä kahdeksan, ja kokonaisvaltaisemman pohdinnan vastausten tuloksista teen neljännen ja kahdeksannen kysymyksen jälkeen eli olen jakanut kysymykset kahteen osaan (1–4. ja 5.–8.), siitähän syystä, että vastausvaihtoehdot ovat hiukan erilaisia näissä kahdessa osassa (liite 1). Tässä osiossa tarkastellaan kysymyksiä 1.–4., ja niiden vastauksia.

Taulukko 2. KAMU-kyselyiden ensimmäisen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

1. Kuuntelemalla ja olemalla läsnä voim auttaa toista paljon.

koulu	n	Täysin eri mieltä mieltä	Melko eri mieltä mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Norssi						
ennakkokys.	62	2 %	3 %	10 %	38 %	40 %
loppukys.	93	3 %	2 %	13 %	50 %	32 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	1 %	2 %	11 %	51 %	36 %
loppukys.	129	2 %	2 %	6 %	44 %	47 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	1 %	2 %	12 %	47 %	38 %
loppukys.	367	2 %	1 %	9 %	44 %	44 %
Yhteensä	N = 1118					

Ensimmäisessä kysymyksessä (**Kuuntelemalla ja olemalla läsnä voim auttaa toista paljon**) Norssin koulussa tapahtui paljon kasvua (12 %) ”Melko samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa. Nortamon koulussa prosenttiosuus ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa loppukyselyssä on 47 % ja kasvua suhteessa ennakkokyselyyn siinä on tapahtunut 11 %. Myös Raumanmeren koulussa tapahtui positiivista kasvua (6 %) ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa, suhteessa ennakkokyselyyn. Prosenttiosuudet ovat kaikkien koulujen kesken näissä kyseisissä vastausvaihtoehdoissa 32–51 %:n välillä ennakko- ja loppukyselyt, molemmat mukaan lukien, joka on merkittävä osuus siltä osin, että kuuntelemisen taidot ovat olleet kyselyyn vastanneilla yläasteikäisillä nuorilla jo lähtökohtaisesti hyvät ja näiden tuloksien mukaan

KAMU-tunneilla on ollut myös vaikutusta asenteisiin loppukyselyiden tuloksia tarkasteltaessa, ja erityisesti ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdon prosentuaalisen kasvun takia ennako- ja loppukyselyiden välillä, Nortamon ja Raumanmeren kouluissa.

Taulukko 3. KAMU-kyselyiden toisen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

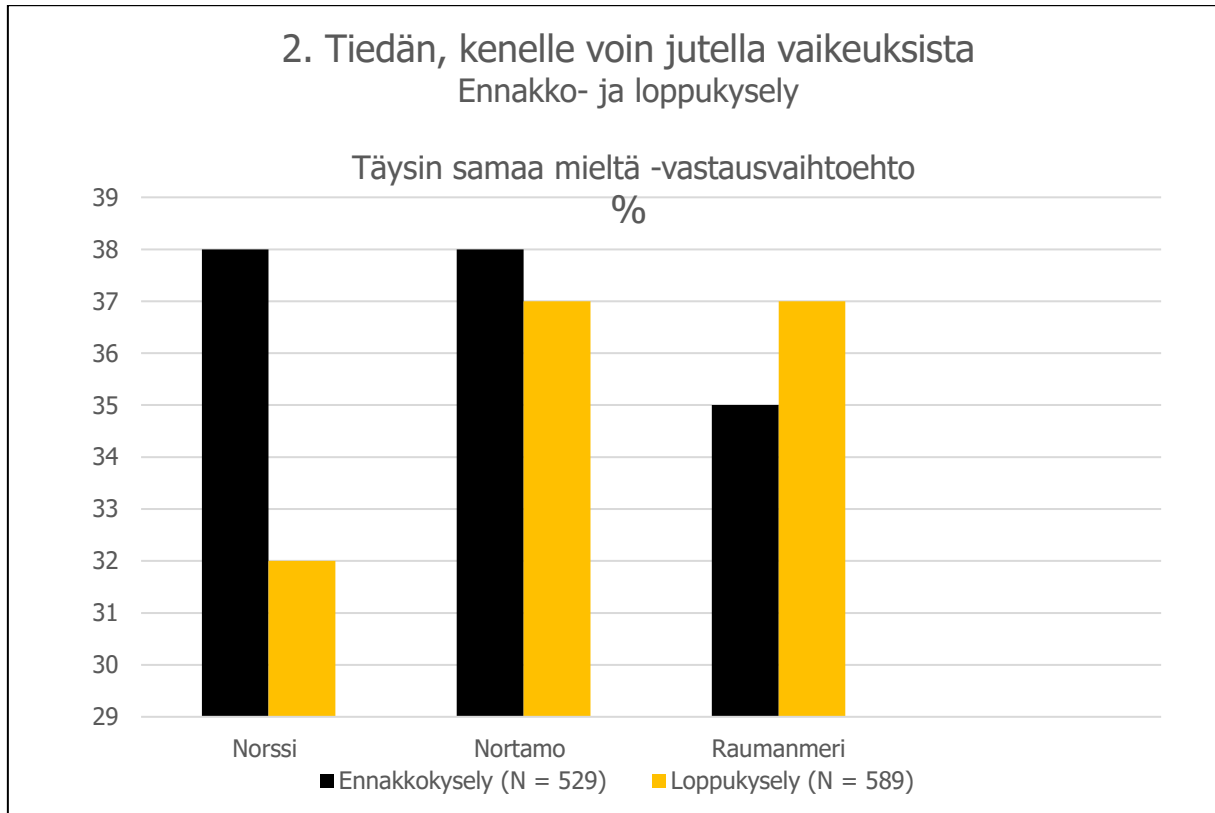
KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennako- ja loppukyselyt

2. Tiedän, kenelle voin jutella vaikeuksista.

koulu	n	Täysin eri mieltä mieltä	Melko eri mieltä mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Norssi						
ennakkokys.	62	3 %	10 %	18 %	40 %	38%
loppukys.	93	1 %	6 %	18 %	42 %	32 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	0 %	6 %	13 %	43 %	38 %
loppukys.	129	4 %	6 %	11 %	43 %	37 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	2 %	5 %	16 %	42 %	35 %
loppukys.	367	3 %	3 %	13 %	44 %	37 %
Yhteensä	N = 1118					

Toisen kysymyksen (**Tiedän, kenelle voin jutella vaikeuksista**) vastauksissa isoimmat prosentuaaliset osuudet ovat kaikissa kouluissa ”Melko samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa. Toiseksi suurimpia prosenttiosuudet ovat ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa, edustaen vahvaa ymmärrystä ja samanmielisyyttä aiheen vastausvaihtoehtoa ja kysymystä kohtaan. KAMU-kyselyihin vastanneet nuoret siis tietävät, kenelle voivat jutella vaikeuksista.



Kuvio 3. Toisen kysymyksen ”Tiedän, kenelle voin jutella vaikeuksista”, ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdon tulokset ennakko- ja loppukyselyissä koulukohtaisesti.

Etenkin Raumanmeren koulussa toisen kysymyksen tuloksissa on ilahduttavaa ja merkittävää myös ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdon positiivinen muutos ennakko- ja loppukyselyiden välillä, jossa vastaajia oli kaikista kouluista eniten (n = 367). Tulosten perusteella yläkouluikäiset nuoret siis tietävät, kenen puoleen tulee kääntyä vaikeuksiensa kanssa ja vastausten perusteella on tapahtunut myönteistä muutosta asenteissa kysymystä kohtaan ennakko- ja loppukyselyiden välillä, joka tarkoittaa sitä, että KAMU-tunneilla on ollut vaikutusta tähän kysymykseen liittyen positiivisella tavalla ja myös korkeat vastausprosentit kyseisessä vastausvaihtoehdossa kertovat tästä.

Taulukko 4. KAMU-kyselyiden kolmannen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

3. Uskallan hakea apua tarvittaessa.

koulu	n	Täysin eri mieltä mieltä	Melko eri mieltä mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Norssi						
ennakkokys.	62	7 %	13 %	32 %	37 %	13 %
loppukys.	93	4 %	12 %	20 %	44 %	19 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	5 %	11 %	19 %	43 %	22 %
loppukys.	129	5 %	7 %	23 %	45 %	20 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	4 %	8 %	20 %	47 %	21 %
loppukys.	367	5 %	8 %	29 %	38 %	20%
Yhteensä	N = 1118					

Kolmannessa kysymyksessä (**Uskallan hakea apua tarvittaessa**) huomionarvoista on ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdon prosentuaalinen muutos (6 %) positiiviseen suuntaan Norssin koulussa, ennakko- ja loppukyselyn välillä. Myös ”Melko samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa Norssissa on tapahtunut muutosta (7 %:n kasvu). Suurimmat prosentuaaliset osuudet ovat keskittyneet ”Melko samaa mieltä” -vastausvaihtoehtoon kaikissa kouluissa, sekä ennakko- että loppukyselyssä. Nortamon koulussa ”Melko samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa on muutosta positiiviseen suuntaan 2 %, ennakkokyselyistä loppukyselyjen vastauksiin. KAMU-tuntien ennakko- ja loppukyselyjen vastausten perusteella voidaan siis huomata, että asenteet avun hakeamista kohtaan ovat myönteisiä, ja KAMU-tuntien avulla saatiin myönteistä kasvua aikaan

Norssin ja Nortamon kouluissa. Positiivista tietenkin on myös, että nuoret uskaltavat lähtökohdaisesti hakea apua ongelmiinsa.

Taulukko 5. KAMU-kyselyiden neljännen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

4. Jokainen tarvitsee joskus apua tai tukea.

koulu	n	Täysin eri mieltä mieltä	Melko eri mieltä mieltä	Ei samaa tai eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Norssi						
ennakkokys.	62	0 %	0 %	15 %	27 %	58 %
loppukys.	93	1 %	5 %	17 %	23 %	54 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	3 %	2 %	10 %	34 %	51 %
loppukys.	129	3 %	3 %	15 %	32 %	47 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	4 %	3 %	11 %	24 %	59 %
loppukys.	367	3 %	2 %	15 %	28 %	53 %
Yhteensä	N = 1118					

Neljännen kysymyksen (**Jokainen tarvitsee joskus apua tai tukea**) prosentuaaliset osuudet jakaantuivat kaikissa kouluissa ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehtoon, sekä ennakkokyselyissä. Se on näiden KAMU-kyselyiden vastausten isoin ja merkittävin prosentuaalinen tulos. Tuloksesta voidaan havaita vahvasti KAMU-tuntien vaikutusta oppilaiden asenteisiin ja kysymykseen liittyen.

Tämän opinnäytetyön ensimmäisen neljän kysymyksen tuloksista voidaan havaita, että KAMU-kyselyihin osallistuneiden yläkouluiikäisten nuorten mielestä kuuntelemalla ja olemalla läsnä voi auttaa toista paljon ja nuoret tietävät myös, kenelle voi jutella vaikeuksista. Näistä tämän opinnäytetyön ensimmäisen neljän kysymyksen tuloksista nousee myös esiin muun muassa tunnetaitojen kuulluksi tuleminen, joka on kaikille ihmisille tärkeää ja tarkoittaa sitä, että puhuja oikeasti kokee, että hänen sanomansa on otettu vastaan. Kuulluksi tulemisessa on tärkeää se, että kuuntelija arvostaa kertojan mielipiteitä ja näkökulmaa ja hyvä kuuntelija ymmärtää myös sanojen lisäksi niihin liittyvät kokemukset, tarkoitukset ja tunteet. Tämän lisäksi, vaikeiden tunteiden ja kokemusten jakaminen toisen ihmisen kanssa helpottaa oloa. (Seppänen 2021, 93, 276.)

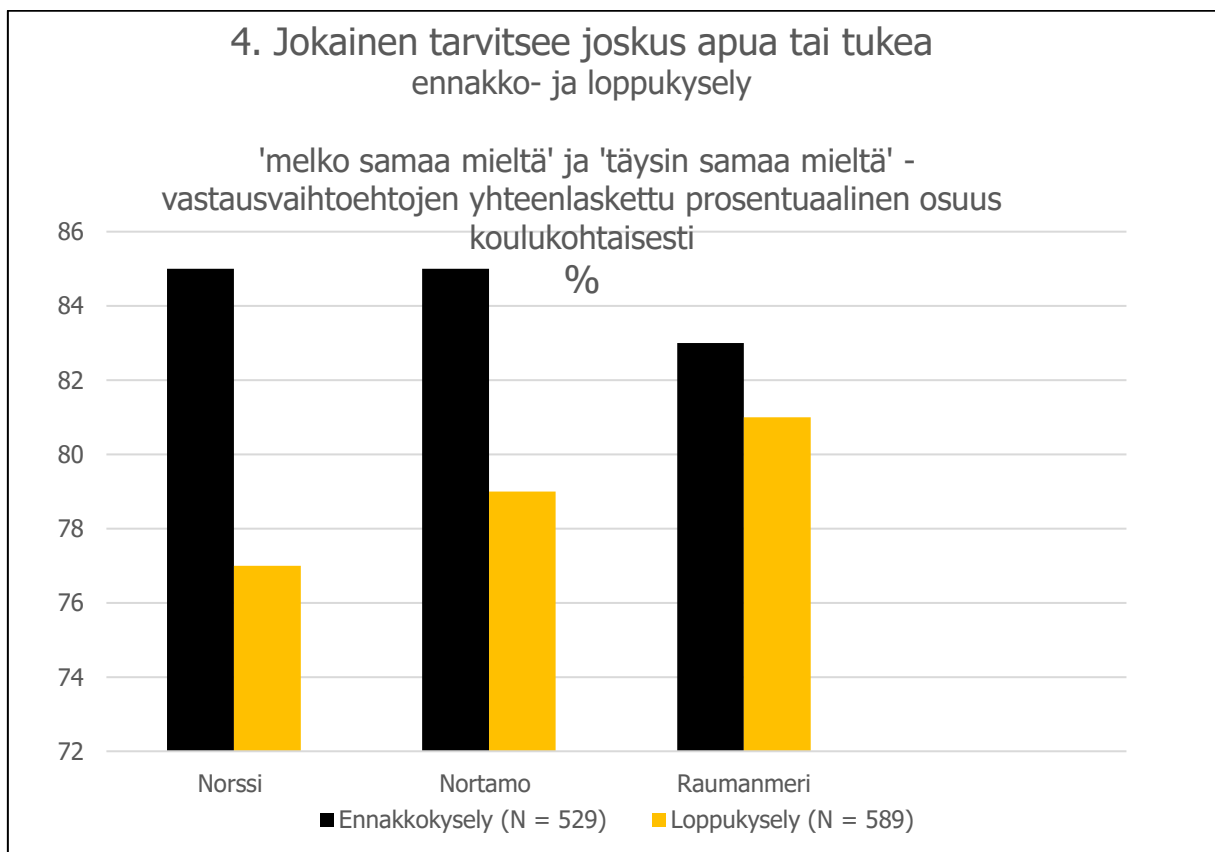


Kuvio 4. Neljän ensimmäisen kysymyksen Täysin samaa mieltä -vastausvaihtoehdon prosentuaaliset keskiarvot kaikkien koulujen vastausten kesken ennako- ja loppukyselyissä pylväsdiagrammina esitettynä.

Isoin prosentuaalinen keskiarvo kaikkien koulujen kesken, on neljännen kysymyksen (**Jokainen tarvitsee joskus apua tai tukea**) ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa, jonka prosentuaalinen osuus on 56 % ennakkokyselyssä ja loppukyselyssä saman vastausvaihtoehdon prosentuaalinen osuus on 51 %. Toiseksi suurin tulos on loppukyselyssä 41 prosenttiyksikön

tuloksella ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdossa ensimmäisessä kysymyksessä (**Kuuntelemalla ja olemalla läsnä voim auttaa toista paljon**), jonka tuloksessa on myös positiivista kasvua (3 %) ennakkokyselyyn verrattuna. Nämä tulokset ovat merkittäviä KAMU-tuntien toimivuuden näkökulmasta ja ne liittyvät myös suoranaisesti tietoperustan tunnetaitojen kuulluksi tulemiseen. Näissä vastauksissa korostuu myös KAMU-tuntien lähtökohtaiset tarkoitukset, joiden tavoitteena on lisätä rohkeutta avun vastaanottamiseen sekä hakemiseen, ja tunneilla ollaan selvästi saatu myös ymmärrystä siitä, miten vahvistetaan omaa ja kaverin jaksamista. Tuloksien havainnoinnin pohjalta, vastanneet ovat saaneet myös rohkeutta ja välineitä huolta aiheuttavien asioiden puheeksi ottamisessa kaverin kanssa. (MIELI ry 2022.)

Koska neljännen kysymyksen vastausten tulokset ovat merkittäviä tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksissa, seuraavaksi tarkastelemme kysymyksen vastauksien tuloksia vielä muidenkin vastausvaihtoehtojen osalta.



Kuvio 5. Neljännen kysymyksen ennakko- ja loppukyselyyn ”Melko samaa mieltä” ja ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehtojen yhteenlasketut prosentuaaliset osuudet koulukohtaisesti.

Neljännen kysymyksen tulos on siltäkin osin merkittävä, että ennakko- ja loppukyselyjen prosentuaaliset osuudet ”Melko samaa mieltä” - ja ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdoissa

ovat korkeat näiden vastausvaihtoehtojen yhteenlaskettujen prosenttiosuuksien osalta koulu-kohtaisesti, jotka on esitetty kuviossa 5 pylväsdiagrammina. Norssin osuudet ovat 85 % ja 77 %, Nortamossa 85 % ja 79 % ja Raumanmeren koulussa 83 % ja 81 %. Raumanmeren koulussa myös ”Täysin samaa mieltä” -vastausvaihtoehdon loppukyselyn prosenttiosuus 81 % on merkittävä, sillä Raumanmeren koulussa oli vastaajia myös eniten (n = 367) näistä kolmesta koulusta.

Näiden vastausten tuloksista on helppoa havaita mielenterveys- ja tunnetaitojen opetuksen dialogisuuden onnistuminen, jossa tärkeänä pidetään erityislaatuista vuorovaikutusta, johon kuuluu toisten kohtaaminen ja kommunikaation vastavuoroisuus. Neljännen kysymyksen ennako- ja loppukyselyjen vastausten tulokset voidaan kytkeä suoraan KAMU-tuntien opetuksen onnistumiseen. (Opetushallitus 2022, 7.)

6.3 Asenne- ja tietokysymykset ennen ja jälkeen tuntien. Kysymykset 5.–8.

Seuraavaksi käydään asenne- ja tietokysymykset viidennestä kysymyksestä kahdeksanteen läpi samalla menetelmällä, kuin aikaisemmassa osiossa eli jokaisen taulukon jälkeen avataan tuloksia taulukko-kohtaisesti, ja kokonaisvaltaisemmin kaikista kysymyksistä kerron myöhemmin näiden kaikkien kyseisten taulukoiden jälkeen. Merkittävimpien tuloksien havainnoinnin apuna käytetään jälleen myös kuvioita, joita avataan leipätekstissä tarkemmin niiden esittämisen jälkeen.

Taulukko 6. KAMU-kyselyiden viidennen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennako- ja loppukyselyt

5. Tiedän, miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnista.

koulu	n	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Norssi						
ennakkokys.	62	0 %	0 %	32 %	50 %	18 %

loppukys.	93	2 %	2 %	19 %	52 %	25 %
-----------	----	-----	-----	------	-------------	------

Nortamo

ennakkokys.	109	0 %	5 %	17 %	46 %	32 %
-------------	-----	-----	-----	------	-------------	------

loppukys.	129	4 %	2 %	20 %	45 %	28 %
-----------	-----	-----	-----	------	------	------

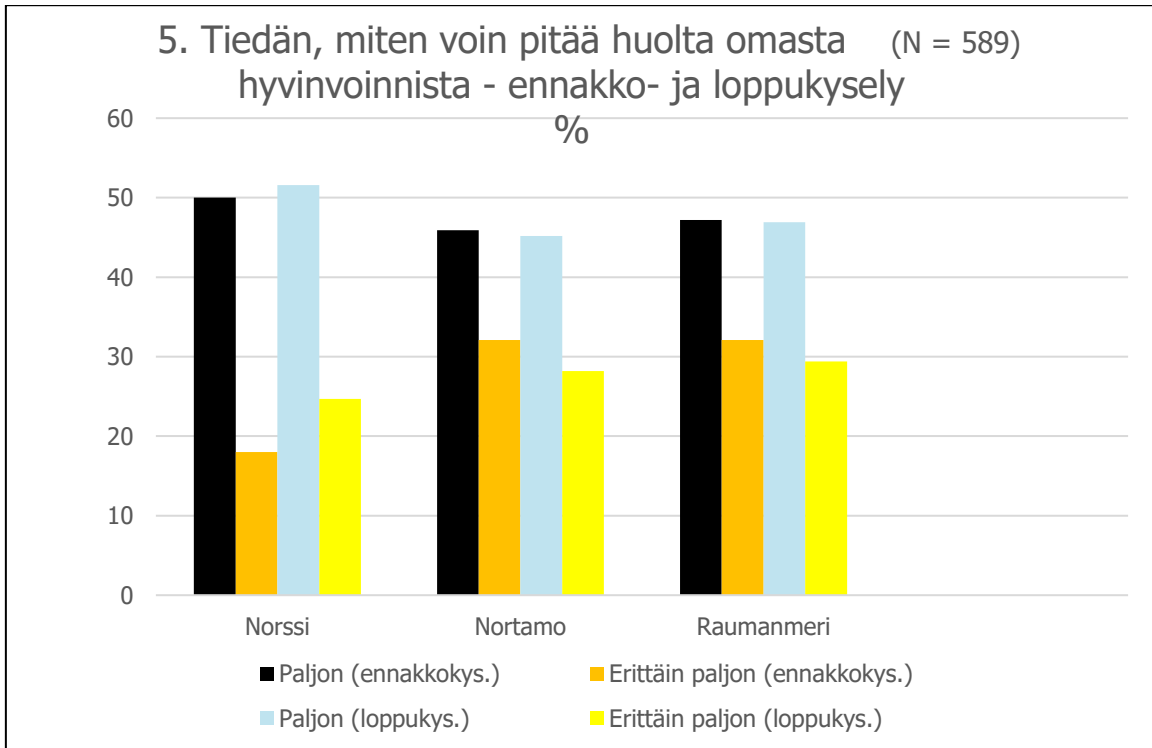
Raumanmeri

ennakkokys.	358	0 %	1 %	19 %	47 %	32 %
-------------	-----	-----	-----	------	-------------	------

loppukys.	367	2 %	2 %	21 %	47 %	29 %
-----------	-----	-----	-----	------	-------------	------

Yhteensä	N = 1118					
----------	----------	--	--	--	--	--

Viidennessä kysymyksessä (**Tiedän, miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnista**) isoimman prosentuaalisen osuuden vastauksissa saa sekä ennako- että loppukyselyissä ”Paljon”-vastausvaihtoehto, jonka prosentuaaliset osuudet ovat kaikkien koulujen kesken 45–52 %:n välillä. Tulokset kuuluvat isoimpien prosenttilukujen (yksittäiset prosenttilukemat) joukkoon tämän opinnäytetyön KAMU-kyselyiden kaikkien kahdeksan asenne- ja tietokysymyksiä vastauksissa, ennako- ja loppukyselyt molemmat huomioiden. Huomion arvoista tämän kysymyksen vastauksissa on myös Norssin koulun muutos ”Erittäin paljon” -vastausvaihtoehdossa loppukyselyssä (kasvu 7 %), suhteessa ennakkokyselyyn ja myös ”Paljon”-vastausvaihtoehdossa tapahtui myönteistä kasvua 2 % Norssin koulussa – ennakkokyselyistä loppukyselyihin.



Kuvio 6. Viidennen kysymyksen prosenttijakaumat koulukohtaisesti ennako- ja loppukyselyissä, vastausvaihtoehdot: erittäin paljon ja paljon (N = 589).

Viidennessä kysymyksessä (**Tiedän, miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnista**) sekä ennako- että loppukyselyssä, kaikkien koulujen vastausten prosenttiosuudet jakautuvat enimmäkseen ”Paljon”- ja ”Erittäin paljon”-vastausvaihtoehtoihin ja Norssin koulussa ”Erittäin paljon”-vastausvaihtoehdossa on kasvua loppukyselyssä 7 %:n verran suhteessa ennakkokyselyyn. Myös ”Paljon”-vastausvaihtoehdossa tapahtui kasvua (2 %) Norssin koulussa, suhteessa ennakkokyselyyn. Pientä prosentuaalista laskua on tapahtunut ”Paljon”-vastausvaihtoehdossa Nortamon koulussa ennakkokyselyistä loppukyselyihin, ja Raumanmeren koulussa samaisessa vastausvaihtoehdossa sekä ennako- että loppukyselyissä prosenttiosuus molemmissa on 47 %. Kaikkien koulujen prosenttiosuudet 45–52 % ”Paljon”-vastausvaihtoehdossa ovat myös korkeimpien prosenttilukemien joukossa tämän opinnäytetyön vastauksissa, ja tämä kytkeytyy KAMU-tuntien mielekkyyteen, kyselyihin vastanneiden oppilaiden mielestä.

Taulukko 7. KAMU-kyselyiden kuudennen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

6. Huomaan toisesta, jos hän on alla päin tai tarvitsee apua.

koulu	n	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Norssi						
ennakkokys.	62	0 %	0 %	62 %	32 %	7 %
loppukys.	93	0 %	3 %	38 %	42 %	17 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	3 %	6 %	41 %	41 %	9 %
loppukys.	129	1 %	5 %	34%	43 %	18 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	2 %	5 %	32 %	43 %	18 %
loppukys.	367	1 %	3 %	28 %	46 %	22 %
Yhteensä	N = 1118					

Kuudennen kysymyksen (**Huomaan toisesta, jos hän on alla päin tai tarvitsee apua**) vastauksissa suurimmat prosentuaaliset osuudet keskittyvät kaikissa kouluissa ”Jonkin verran”- ja ”Paljon” -vastausvaihtoehtoihin molemmissa, sekä ennakko- että loppukyselyissä, kaikissa kouluissa. ”Erittäin paljon” -vastausvaihtoehdossa on muutosta eniten positiiviseen suuntaan, jossa kasvua on tapahtunut 8 % verran, joka on kasvun keskiarvo kaikkien koulujen vastausten kesken. Tuloksista voidaan havaita, että KAMU-kyselyihin vastanneilla yläasteikäisillä nuorilla on hyvä käsitys siitä, milloin kaveri tarvitsee apua tai tukea ja tuloksien perusteella KAMU-tunneilla ollaan opittu tästä asiasta lisää.

Taulukko 8. KAMU-kyselyiden seitsemännen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

7. Jos olen toisesta huolissaan, osaan ottaa puheeksi huolta aiheuttavan asian.

koulu	n	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Norssi						
ennakkokys.	62	7 %	18 %	57 %	12 %	7 %
loppukys.	93	2 %	13 %	48 %	28 %	9 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	3 %	17 %	51 %	25 %	5 %
loppukys.	129	2 %	17 %	44 %	29 %	9 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	3 %	14 %	47 %	23 %	13 %
loppukys.	367	3 %	10 %	44 %	31 %	13 %
Yhteensä	N = 1118					

Seitsemännessä kysymyksessä (**Jos olen toisesta huolissaan, osaan ottaa puheeksi huolta aiheuttavan asian**) valtaosan vastausten prosenttikertymästä kaikki koulut mukaan lukien, sai vastausvaihtoehto ”Jonkin verran”. ”Erittäin paljon” -vastausvaihtoehto on vasta neljäntenä näissä vastauksissa, ottaen kaikkien koulujen ennakko- ja loppukyselyjen vastausvaihtoehtojen prosenttiosuudet huomioon. Norssin koulussa ”Paljon”-vastausvaihtoehdossa on tapahtunut muutosta ennakkokyselyn 12 prosentista loppukyselyn 28 prosenttiin, joka on tässä kysymyksessä kaikki vastaukset huomioon otettuna merkittävä osuus. Pientä positiivista kasvua (2–4 %) tapahtui myös ”Erittäin paljon” -vastausvaihtoehdossa, Norssin ja Nortamon kouluissa. Koska kuitenkin yleisesti ottaen prosenttiosuudet tämän kysymyksen vastauksissa painottuvat ”Jonkin verran” -vastausvaihtoehtoon, nousee mieleen, että ”kehdataanko” ottaa puheeksi huolta

aiheuttava asia kavereiden välillä, vaikka huomattaisiinkin, ettei kaverilla kaikki välttämättä ole ihan kunnossa.

Taulukko 9. KAMU-kyselyiden kahdeksannen asenne- ja tietokysymyksen vastaukset ennen ja jälkeen tuntien.

KAMU Kaveri mielessä -tunnit

Asenne- ja tietokysymykset — ennakko- ja loppukyselyt

8. Osaan tunnistaa tilanteita, joissa tarvitaan ehdottomasti aikuisen apua.

koulu	n	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Norssi						
ennakkokys.	62	0 %	18 %	47 %	28 %	7 %
loppukys.	93	1 %	3 %	47 %	39 %	10 %
Nortamo						
ennakkokys.	109	0 %	14 %	48 %	33 %	6 %
loppukys.	129	2 %	11 %	41 %	40 %	7 %
Raumanmeri						
ennakkokys.	358	2 %	9 %	46 %	30 %	13 %
loppukys.	367	3 %	8 %	39 %	34 %	18 %
Yhteensä	N = 1118					

Kahdeksannen kysymyksen (**Osaan tunnistaa tilanteita, joissa tarvitaan ehdottomasti aikuisen apua**) vastauksissa valtaosan prosentista, 39–48 %, sai vastausvaihtoehto ”Jonkin verran”. Toiseksi eniten, 28–40 % sai vastausvaihtoehto ”Paljon”, jossa keskimäärin prosentuaalista kasvua ennakko- ja loppukyselyiden välillä on tapahtunut eniten näissä vastauksissa, kaikki koulut mukaan lukien.

Kysymysten 5. ja 8. välillä tulkinta on hiukan vaikeampaa, sillä merkittävin ja vahvin ymmärrykseen tai samanmielisyyteen viittaava vastausvaihtoehto ”Erittäin paljon”, ei ole missään

kysymyksessä saanut prosentuaalisesti isoimpia osuuksia, yhdessäkään koulussa. Viimeisenä mainittu täsmää molempiin, niin aloitus-, kuin loppukyselyihinkin. Sen sijaan ”Jonkin verran”- ja ”Paljon” -vastausvaihtoehdot ovat prosentuaalisesti isoimmin edustettuna kysymyksien 5.–8. vastauksissa. Yksi selkeä huomionarvoinen nosto täytyy kuitenkin tehdä liittyen kysymykseen 5. Viidennen kysymyksen tulokset liittyvät vahvasti mielenterveyden ehkäisevän ja edistävän työn määritelmiin eli preventioon ja promootioon, ja tarkemmin vielä promootioon, joka perustuu positiiviseen terveyskäsitteeseen, ja sen lähtökohtana on pystyä vaikuttamaan oman terveytensä ylläpitoon ja elämänlaatunsa parantamiseen. Tuloksista voidaan havaita, että promootion taito ja osaaminen on ollut KAMU-kyselyihin vastanneilla oppilailta vahvaa jo lähtökohtaisesti, ja pysynyt vahvana kaikkien KAMU-tuntien aikana, aina loppukyselyihin asti. Promootio rinnastetaan usein terveyden suojelun ja voimavarojen vahvistamisen ideoihin, eikä niinkään oireista tai ongelmista lähtevään ehkäisemiseen, niin kuin preventiossa. (Kaleva & Valkonen 2013, 675-676.)

6.4 Mitä tunteilla oppi ja miten tunnit koettiin

KAMU-tuntien loppukyselyssä kysyttiin myös sitä, mitä tunteilla oppi ja miten tunnit koettiin.

Taulukko 10. Taulukko esittelee koulukohtaisesti vastaukset siitä, mitä KAMU-tunneilla opittiin ja miten tunnit koettiin.

Mikä mielestäsi oli kiinnostavin tai tärkein sisältö tunneilla? Voit valita useita vaihtoehtoja!

	Norssi	Nortamo	Raumanmeri	n
Asiat, jotka tuovat itselle				
voimavaroja	34 %	33 %	31 %	31 - 38 - 110
Mielenterveyden käsi	32 %	28 %	21 %	29 - 32 - 74
Selviytymistaidot	53 %	43 %	33 %	49 - 49 - 117
Tunteiden vuoristorata				
ja tunnetaidot	24 %	34 %	27 %	22 - 39 - 93
Empaattinen kuuntelu				
ja kaverin tukeminen	33 %	34 %	40 %	30 - 39 - 139
Huolta aiheuttavan asian				
puheeksiottaminen				
kaverin kanssa	28 %	30 %	29 %	26 - 34 - 103
Tilanteet, joissa				
tarvitaan ehdottomasti				
aikuisen tai				
ammattilaisen tukea	30 %	31 %	29 %	28 - 36 - 103
Auttavat tahot, joista				

voin hakea tukea

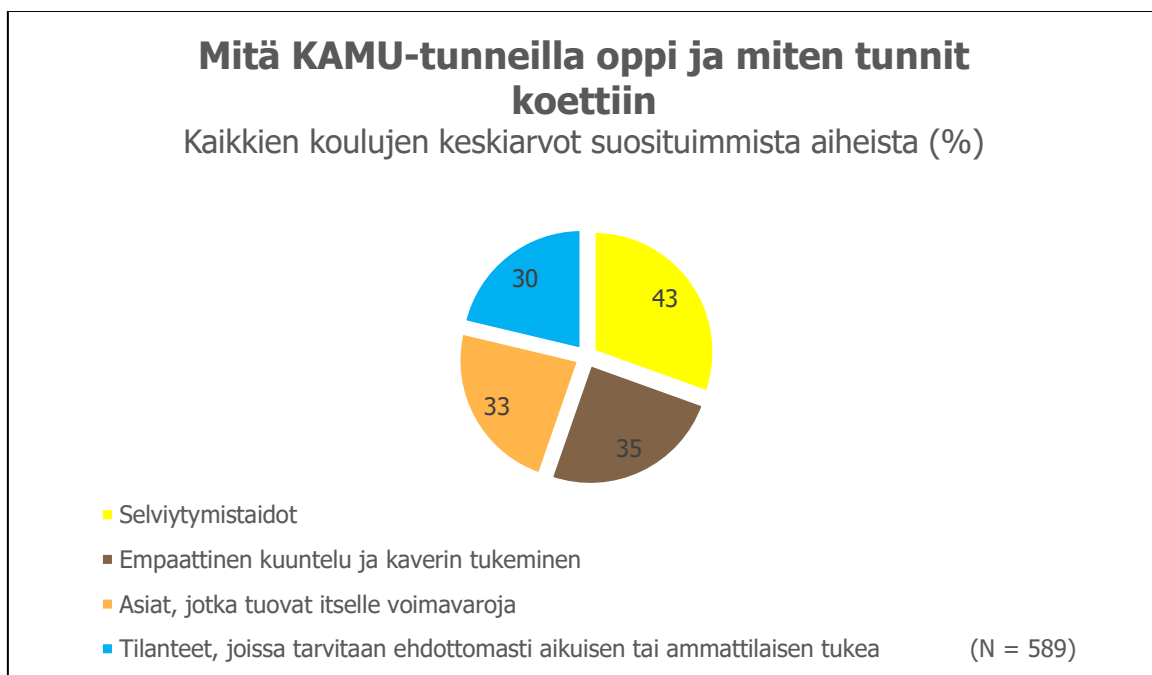
tai apua.	22 %	27 %	20 %	20 - 31 - 69
-----------	------	------	------	--------------

Ei mikään näistä.

Jokin muu, mikä?	17 %	14 %	11 %	16 - 16 - 40
------------------	------	------	------	--------------

Yhteensä				N = 1425
----------	--	--	--	----------

Taulukossa 10 on loppukyselyn kaikkien tämän opinnäytetyön koulujen vastaukset prosentteineen siitä, mitä tunneilla opittiin ja miten tunnit koettiin. Viimeinen vastausvaihtoehto ”Ei mikään näistä. Jokin muu, mikä?”, on niin sanottu vapaa vastauskenttä, joiden vastauksia käydään hiukan tuonempana kootusti läpi, tämän tutkimuksellisen kehittämistyön laadullisessa eli kvalitatiivisessa osuudessa. Viimeisen ”Ei mikään näistä. Jokin muu, mikä?” -avovastausvaihtoehdon prosentuaaliset osuudet ovat myös pienimmät (17 %, 14 % ja 11 %) tämän kysymyksen vastauksissa, mutta merkittävää on kuitenkin nähdä avovastauksista ajatuksia kysymykseen liittyen.



Kuvio 7. Kuviossa esitetään eniten vastatut vaihtoehdot loppukyselyn kysymykseen ”Mikä mielestäsi oli kiinnostavin tai tärkein sisältö tunneilla?”.

Kuviossa on kaikkien koulujen vastanneiden kesken prosentuaaliset keskiarvot neljästä suosituimmasta vastauksesta kysymykseen; **Mikä mielestäsi oli kiinnostavin tai tärkein sisältö**

tunneilla? Suurimman prosentuaalisen tuloksen vastauksissa sai **Selviytymistaidot** (43 %), joka liittyy mielenterveyden edistämisen käsitteeseen, promootioon. Myös kolmanneksi eniten saanut vaihtoehto, **Asiat, jotka tuovat itselle voimavaroja** (33 %), kytkeytyy myöskin promootioon. Näiden KAMU-kyselyjen vastauksissa ne voidaan liittää emotionaalisen resilienssin lisäämiseen, edistämällä ongelmanratkaisutaitoja ja elämänmyönteisyyttä sekä tukemalla toimintakykyä ja opettamalla elämänhallintakeinoja ja selviämiseen tarvittavia kykyjä, niin kuin KAMU-tuntien yhtenä tarkoituksena on ollut. Toiseksi eniten saanut vastaus, **Empaattinen kuuntelu ja kaverin tukeminen** (35 %), liittyy tietoperustan osalta tunnetaitoihin ja kuulluksi tulemiseen. Kuunteleminen onkin rakentavan vuorovaikutuksen edellytys, joka voi olla todella terapeutista molemmille. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen auttavat purkamaan ihmisten välisiä erimielisyyksiä ja varsinkin kuulluksi tulemisella on ihmiselle eheyttävä vaikutus. Vaikutuksia voivat olla se, että ihminen tuntee keskustelun jälkeen muun muassa itsensä terveemmäksi ja energisemmäksi. Neljänneksi eniten tunneilla kyselyjen mukaan opittiin **tilanteista, joissa tarvitaan ehdottomasti aikuisen tai ammattilaisen tukea** (30 %), jossa korostuu hienosti KAMU-tuntien yksi tavoitteista; lisätä rohkeutta avun vastaanottamiseen sekä hakemiseen. KAMU-tuntien vastauksissa, opituissa ja koetuissa asioissa, korostuu myös positiivisen mielenterveyden käsite, joka rakentuu sosiaalisesta tuesta ja vuorovaikutussuhteista, yksilöllisistä kokemuksista ja tekijöistä. (MIELI ry 2022; Kaleva & Valkonen 2013, 679; Seppänen 2021, 93; Sohlman 2004, 36.)

6.5 Lisätekstikenttiin annettuja vapaita vastauksia

Edellisen kysymyksen ”Mikä mielestäsi oli kiinnostavin tai tärkein sisältö tunneilla?” -vastausvaihtoehdoissa on myös viimeisenä kohta, ”Ei mikään näistä. Jokin muu, mikä?”, johon nuoret saivat vastata vapaasti kirjoittamalla loppukyselyissä. Näiden vapaiden vastausten analyysi ja havainnointi on osa tämän tutkimuksellisen kehittämistyön kvalitatiivista osuutta ja koen tärkeäksi nostaa muutamia kommentteja valikoiden tähän opinnäytetyöhön. Olen nostanut laadullisen teemoittelun menetelmällä aineistosta esiin tutkimustehtävän eli tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja aineistossa usein esiintyviä piirteitä. (Laadullisen tutkimuksen käsikirja 2013.)

”Yleisesti mielenterveys ja itsetuhoisuudesta puhuminen” (H1)

”Syömishäiriö ja itsensä vahingoittaminen” (H2)

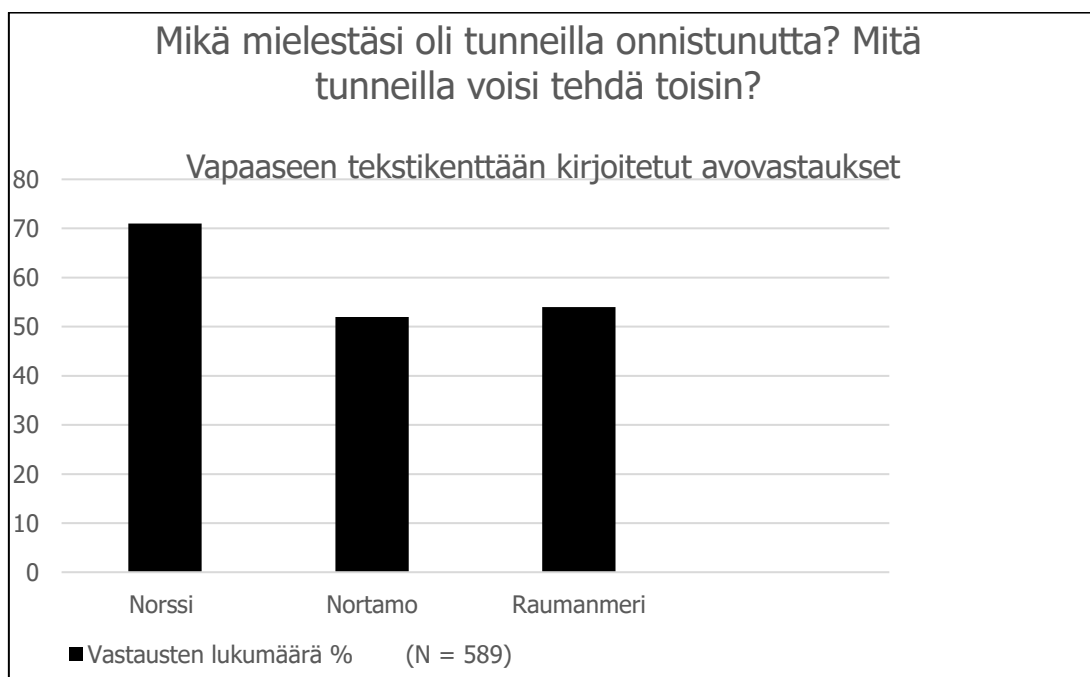
” Kiusaaminen” (H3)

” Hengitysharjoitus” (H4)

Yleisesti mielenterveydestä puhumisen lisäksi KAMU-tunneilla tärkeiksi koettiin syömishäiriöstä ja itsensä vahingoittamisesta puhuminen, kiusaamisesta puhuminen sekä hengitysharjoituksen tekeminen käytännössä. Myös itse tykkäsin KAMU-ohjaajakoulutuksessa taktisesta hengitysharjoituksesta, jonka avulla voi tehdä olostaan rauhallisemman, mukavamman ja keskittyneemmän. Mielenterveyttä voidaan edistää tämän opinnäytetyön tietoperustan (Kaleva & Valkonen 2013) mukaan myös meditatiivisilla harjoituksilla, kuten juuri omaan hengitykseen keskittymisellä, jolla rentoutumisen lisäksi vahvistetaan yksilön tietoisuustaitoja. Harjoituksia voidaan käyttää monenlaisissa tilanteissa stressinhallinnan apuna ja näitä harjoituksia voidaan hyödyntää myös yleisemmällä tasolla hyvinvoinnin lisäämisessä promotiivisesti. (MIELI 2023; Kaleva & Valkonen 2013, 677.)

6.6 Avovastaukset loppukyselyjen lopussa

Loppukyselyn viimeisessä osiossa kyselyyn vastanneet oppilaat saivat loppuksi kirjoittaa vapaasti, mikä näillä KAMU-tunneilla oli onnistunutta ja mitä tunneilla voisi tehdä toisin. Tämä osuus on edellisen analyysin tavoin, vapaiden vastausten analysoinnin ja havainnoinnin näkökulmasta laadullista sisällönanalyysiä.



Kuvio 8. Kuviossa on koulukohtaiset vapaaseen tekstikenttään kirjoitettujen vastausten määrät, suhteessa kaikkien loppukyselyihin vastanneiden kesken (N = 589).

Norssin koulusta saatiin avovastauksia loppukyselyyn vastanneilta 71 %, Nortamon koulusta 52 % ja Raumanmeren koulusta 54 %, jossa määrällisesti KAMU-tunneille osallistuneita näistä kolmesta koulusta oli myös eniten (taulukko 1). Vastauksista olen aineiston analyysissä ja havainnoinnissa, tässä laadullisessa osiossa etsinyt niitä aiheita ja teemoja, jotka liittyvät muihin KAMU-kyselyjen vastauksiin ja -tuntien aiheisiin sekä tämän opinnäytetyön tietoperustaan. Niin sanotun nollainformaation olen suodattanut kokonaan pois, joita ovat esimerkiksi vastaukset; ”en tiiä”, ”oispa jo välitunti”, ”tänään oli koulussa pahaa ruokaa”, ”.” ja niin edelleen.

Seuraavana esitellään Norssin koulun avovastauksia satunnaisella otannalla kysymykseen ”Mikä mielestäsi oli tunneilla onnistunutta? Mitä tunneilla voisi tehdä toisin?”:

”Esim. keskustella asioista pienemmissä porukoissa.” (H5)

”Tunneilla voisi olla enemmän toiminta tehtäviä. Että olisi jotain tekemistä kun nyt vaan istutaan ja kuunnellaan” (H6)

”Voisi olla enemmän toiminnallista näihin tunteihin.” (H7)

”asiat on kerrottu hyvin ja niin että tietää että ne on tärkeitä” (H8)

Tunneille toivottiin paljon toiminnallista tekemistä enemmän ja se tuli 66 vastauksesta näkyvimmin esille.

Seuraavana Nortamon koulun avovastauksia:

”Tunneilla oli hyvä ilmapiiri. Enemmän videoita, koska opin niistä hyvii” (H9)

”Puhuttiin selkeästi asioista ja olisin halunnut enemmän toiminnallista tekemistä.” (H10)

”Mielenterveys otettiin esille hyvin” (H11)

”Sain tarvittavia asioita näiltä tunneilta miten kohtelee muita” (H12)

Vastaukset olivat monipuolisempia verrattuna aikaisemman, Norssin koulun vastauksiin, vaikkakin toiminnallinen tekeminen tuli esiin useamman kerran näissäkin vastauksissa.

Toiminnallisen tekemisen lisäksi toivottiin useammassa vastauksessa videoita enemmän ja kiiteltiin mielenterveyden käsittelyä aiheena. Yhteensä vastauksia Nortamon koulussa oli 67.

Viimeisenä Raumanmeren koulun avovastauksia, joita kertyi 197:

”Kamutunnit myös ens vuonna pliiss” (H13)

”Tunneilla voisi puhua enemmän syömis häiriöstä ja esim sen että osa ei liity kehon kuvaan kuten afrid” (H14)

”Tykkäsin erityisesti siitä mielenterveys käsi jutusta koska se oli hyödeyllinen” (H15)

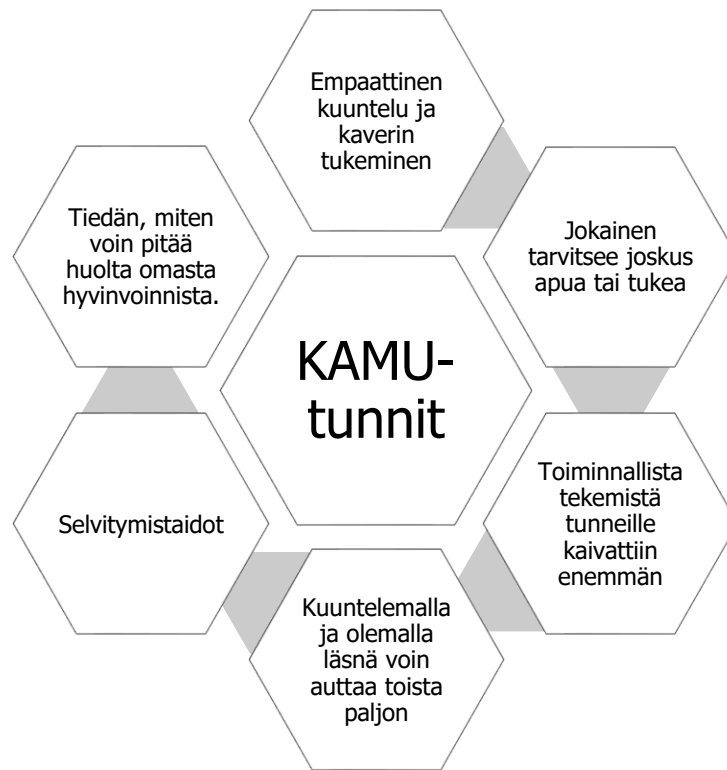
”KIUSAAMISESTA PUHUTTIIN LIIAN VÄHÄN!” (H16)

Myös Raumanmeren koulun vastauksissa tuli esiin usein se, että toiminnallista tekemistä voisi olla tunneilla enemmän, KAMU-tunneille toivottiin jatkoa ja kiusaamista toivottiin käsiteltävän enemmän. Pääosin kaikkien koulujen avovastaukset olivat KAMU-tunneista myönteisiä ja tältäkin osin voidaan pitää tunteja onnistuneina. Myös prosentuaaliset osuudet avovastauksien määrässä kertovat sitoutumisesta KAMU-tunteihin – loppukyselyihin asti.

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus arvioi vuonna 2022 peruskouluissa käytettyjä kiusaamisen vastaisen työn menetelmiä ja tulosten (Opetushallitus 2024) mukaan peruskoulujen henkilöstö, oppilaat ja huoltajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä koulujen tekemään kiusaamisen vastaiseen työhön. Useat koulut käyttävät kiusaamisen vastaisessa työssään useita toimintatapoja ja menetelmiä, ja KAMU-tunneilla olisikin oiva tilanne käsitellä kiusaamisen kontekstia enemmän, kun kerran avovastuksien tuloksissakin se nousi useamman kerran esiin. Koulujen yleisen toimintakulttuurin ja oppimisympäristöjen tulisi vahvistaa myös kiusaamisen ehkäisemistä ja erilaiset menetelmät nähdäänkin yhteensopivina ja tukevinä toimintoina koulujen arjessa. (Opetushallitus 2024.)

7 TULOKSIEN YHTEENVETO JA KEHITYSEHDOTUKSET

Tässä osiossa nostetaan esiin merkittävimpiä tuloksia tämän opinnäytetyön KAMU-kyselyjen vastauksista, ja pohditaan vastauksien kytkeytymistä tietoperustaan.



Kuvio 9. KAMU-tuntien merkittävimmät aiheet loppukyselyihin vastanneiden yläkouluikäisten nuorten vastauksissa (N=589).

Opinnäytetyön alussa esitettiin tutkimusongelmiin ja -kysymyksiin saatiin vastattua tuloksien osalta hyvin. Tällä työllä löydettiin vastauksia siihen, miten KAMU-tunnit vaikuttivat nuorten mielenterveysosaamiseen ja taitoihin tukea kaveria, mikä nuorten mielestä oli KAMU-tunneilla kiinnostavinta tai hyödyllisintä, mitä nuoret kokivat oppineensa KAMU-tunneilla ja miten tunnit vaikuttivat yläasteikäisiin nuoriin.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tietoperustaosiossa kerrottiin siitä, kuinka mielenterveyteen vaikuttamisen menetelmien ymmärtämiseksi olisi syytä tuntea kolme keskeistä käsitettä; 1. mielenterveyden edistäminen (promootio), 2. ongelmien ehkäisy (preventio) ja 3. kahden ensimmäisen asian toteuttamiseksi luotava työväline (interventio). Nämä käsitteet liittyvät myös KAMU-kyselyistä saatuihin tuloksiin vahvasti ja KAMU-tunteja voidaan tämän opinnäytetyön tuloksien pohjalta pitää hyvänä interventiona. Tämän opinnäytetyön tulokset liittyvät

vahvasti tunnetaitojen harjoittamisen tärkeyteen, mielenterveyden edistämiseen eli promootioon ja sitä kautta positiivisen mielenterveyden käsitteeseen. Kuviossa 7 on esitetty tämän opinnäytetyön KAMU-kysymysten tuloksien pohjalta kuusi merkittävintä aihetta, jotka vaikuttivat KAMU-kyselyihin osallistuneisiin yläasteikäisiin (7.–9.lk) nuoriin. Prosentuaalisesti merkittävimpiä vastauksia asenne- ja tietokysymyksissä (1.–8.) olivat **1. Kuuntelemalla ja ole-malla läsnä voin auttaa toista paljon, 4. Jokainen tarvitsee joskus apua tai tukea ja 5. Tiedän, miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnista**. Tietoperustaan pohjaten, nämä tulokset voidaan liittää emotionaalisen resilienssin lisäämiseen edistämällä esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja ja elämänmyönteisyyttä. KAMU-tunneilla on osattu tukea toimintakykyä opettamalla elämäntakeinoja ja selviämiseen tarvittavia kykyjä, ja tuloksista voidaan päätellä, että tässä tutkimuksessa olleet yläkouluikäiset nuoret ovat myös sisäistäneet nämä asiat. Mielenterveyden edistämisen yhteydessä positiivisen mielenterveyden lisääntymiseen ja vahvistamiseen tähtääviä toimia ja tavoitteita on onnistuttu KAMU-tunneilla tekemään siis hyvin. Yhtenä kontekstina tähän opinnäytetyöhön rajautui vastaukset siitä, mitä KAMU-tunneilla opittiin. Siinä isoimmat prosentuaaliset osuudet saivat vastausvaihtoehdot; **selviytymistaidot** (43 %) ja **empaattinen kuuntelu ja kaverin tukeminen** (35 %). Myös nämä tulokset liittyvät mielenterveyden edistämisen käsitteeseen eli promootioon. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14-15; Kaleva & Valkonen 2013, 676, 679.)

Kuudenneksi kuvioon 7, nousi avovastausten suosituin aihe, jossa toivottiin enemmän **toiminnallista tekemistä** KAMU-tunneille, ja näissä avovastauksissa nousivat mielekkäinä esiin, muun muassa tunneilla tehdyt mielenterveyden käsi - ja taktinen hengittäminen -harjoitteet, jotka ovat toiminnallista tekemistä.

7.1 Kehitysehdotukset

Kyselyjen tuloksista selvisi, että KAMU-tunneille toivottiin jokaisessa koulussa enemmän toiminnallista tekemistä, ja tähän liittyen, muun muassa taktinen hengitysharjoitus - ja mielenterveyden käsi -harjoitukset nousivat avovastauksista esiin positiivisina asioina tunneilla. Myös yhteistoiminnallisen opetuksen ja oppimisen kehittämistä voisi KAMU-tunneille miettiä, joka mahdollisesti lisääisi positiivista yhteenkuuluvuutta ja henkistä hyvinvointia. Ryhmässä tai parityöskentelyssä on mahdollista myös saada parempia tuloksia, kuin yksilöinä toimiessa. Tämä kehitysehdotus on tarkoitettu tuntien sisällön suunnitteluun. (Siltala 2010, 77.)

Toisena kehitysehdotuksena tämän opinnäytetyön tuloksista nostan kiusaamisesta ja sen tunnistamisesta kertomisen lisäämisen KAMU-tunneille, sillä se nousi kyselyiden avovastauksista myöskin esiin useampaan otteeseen. Kiusaamista voi olla joskus vaikea tunnistaa ja huomata ja johdonmukaiset toimintatavat kiusaamistilanteiden puuttumiseen ja seurantaan ennaltaehkäisevät uusien kiusaamistapauksien syntymistä. Turvallisuutta rakennetaan yhteisesti koulun henkilöstön ja johdon kesken oppilaita ja opiskelijoita laajasti ja yhdenvertaisesti mukaan ottaen, niin kuin KAMU-tunneillakin tehdään, ja tunneilla olisi hyvä mahdollisuus vaikuttaa kiusaamisen ehkäisemiseen, jolla on preventiivinen vaikutus nuoriin kiusaamisen kontekstissa. Tämä kehitysehdotus liittyy niin ikään ensimmäisen ehdotuksen tapaan tuntien sisältöön. (Opetushallitus 2024.)

Kolmantena kehitysehdotuksena nousee mieleen vastausvaihtoehdot, jotka olivat kysymyksissä 1.–4. erilaisia, kuin kysymyksissä 5.–8. (liite 1). Vastausvaihtoehdot voisivat olla samantaisia jokaisessa kysymyksessä, joka helpottaisi tuloksien analyysiä ja havainnointia. Tämä ehdotus on tilaajalle, tulevia vastaavanlaisia kyselytutkimuksia varten.

7.2 Kehittämistyön tuotos ja tilaajan palaute

Ehdotin tilaajalle ja ohjaavalle opettajalle opinnäytetyöprosessin loppupuolella, että tämän työn tuotoksina voisivat olla yksilölliset ja tarkemmat koulukohtaiset tulokset kustakin tässä tutkimuksellisessa kehittämissä mukana olleesta koulusta. Idea oli molempien mielestä hyvä, sillä koulut ovatkin myös kiinnostuneita saamaan tuloksia ja tietoa tarkemmin oman koulunsa KAMU-tunneista. Viimeisessä yhteisessä palaverissa tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa 12.1.2023, päädyimme siihen ratkaisuun, että teen tuloksista koulukohtaisesti PowerPoint-esitykset, joissa on mahdollisimman paljon pylvädiagrammeja tuloksista. Teen ne ei-pdf-versioina, jolloin tilaaja voi siirtää niitä omiin tiedostoihinsa, ja tarvittaessa tehdä visuaalisia muutoksia niihin, omia esityksiään varten, jotka liittyvät KAMU-kokonaisuuteen ja prosessin kehittämiseen jatkossa. Tämän avulla tilaaja ja tässä opinnäytetyössä mukana olleet koulut saavat tietoa yhä tarkemmin KAMU-tuntien toimivuudesta.

Opinnäytetyön tilaajalta, MIELI ry:ltä saamani palautteen mukaan, lähdin edistämään opinnäytetyötä rivakasti ja päämäärätietoisesti ja alusta saakka tekemisestäni oli huomannut sen, että haluan tehdä opinnäytetyön, josta olisi hyötyä myös tilaajalle. Tilaajan mukaan tartuin rohkeasti määrälliseen tutkimusdataan, vaikei minulla siitä aikaisempaa kokemusta juurikaan ollut. Opinnäytetyön keskeisten määrällisten tulosten sanallistamista ja esittämistä olisi voinut

helpottaa vahvempi tuki oppilaitoksesta, liittyen määrällisen opinnäytetyön tekemiseen. Tilaa-
jan mukaan sain työstettyä opinnäytetyötä hyvin lyhyessä ajassa ahkerasti eteenpäin, osoitin
pitkäjänteisyyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä osasin hyödyntää lähdekirjallisuutta
läpi opinnäytetyön. Opinnäytetyön tuloksista merkittävimpiä ovat tilaajalle kohdat, joissa on
pystytty sanoittamaan ja havainnollistamaan, millaisia muutoksia nuorten asenteellisissa tai tie-
dollisissa vastauksissa on tapahtunut KAMU-tuntien vaikutuksesta. Opinnäytetyön tuotos eli
koulukohtaiset analyysit ja havainnoinnit ovat myös tilaajalle tärkeitä KAMU-tuntikokonaisuu-
den kehittämisen kannalta.

8 LOPPUPOHDINTA

Tässä osiossa käydään läpi ja pohditaan ja reflektoidaan opinnäytetyön tekemistä, pohditaan tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuutta ja kerrotaan mitä se tarkoittaa, ja kuvaillaan opinnäytetyötä prosessina kokonaisuudessaan. Itsereflektio eli itsearviointi kuuluukin olennaisena osana opinnäytetyöprosessiin, prosessin jokaisessa vaiheessa ja itsereflektio on uudistavan oppimisen yksi peruskäsitteistä, jossa kriittisesti arvioidaan pyrkimystä tulkita kokemuksia opinnäytetyön tekemisestä ja määritellään kokemusten merkitystä. Loppupohdinnan lopussa kerrotaan vielä tämän opinnäytetyön kytkeytymisestä yhteisöpedagogin ammatillisuuteen. (Ruohotie 1998, 26.)

8.1 Opinnäytetyön tekijä

Kirjoittamisen prosessi oli tämän tutkimuksellisen kehittämistyön osalta itselleni suhteellisen helppoa, sillä tein helmikuussa 2023 vastaavan tasoisen opinnäytetyön, yliopiston erityispedagogiikan aineopintojen lopputyön eli proseminaarin, joka on laajuudessaan myös samaa mittaluokkaa, sillä kyseessä on myös alemman korkeakoulututkinnon opinnäytetyö, niin kuin tämäkin työ on. Tuosta on jäänyt itselleni kirjoittamiseen hyvä ”flow-tila”, joka on kantanut näihin opintoihin ja tämän opinnäytetyön tekemiseen asti. Valmis tilaajan antama aineisto myös helpotti työn aloittamista, mutta havaintomatriisin teko ja sen analysointi ja havainnointi oli aikaa vievää hommaa. Tämän lisäksi, totesin taulukoiden prosentuaalisten tulosten kirjoittamisen ja avaamisen lukijaystävälliseksi tekstiin hankalaksi, niin, että teksti olisi mahdollisimman selkeää ja johdonmukaista, ja näitä tekstejä paransin ja korjasin yhä uudestaan ja uudestaan. Ongelma oli minulle täysin uusi kirjoittamisen suhteen. Lukuiset prosentuaaliset numeeriset arvot tekstin joukossa sekoittivat analyysin punaista lankaa. Uskoisin kuitenkin, että olen lopulta tässäkin onnistunut, pidettyäni taukoa analyysin ja havainnoinnin kirjoittamisessa, tehden sillä välin muiden osioiden oikolukua, korjaamista jne.

Tämän työn tekeminen vaati paljon itseohjautuvuutta, muun muassa siitä syystä, että määrällisen työn tekeminen ei ollut entuudestaan kovin tuttua itselleni, ja kehittämistoiminnan opinnoissakin painotettiin laadullisia menetelmiä, suurimmilta osin. Kehittämistoiminnan opinnoissa annetussa lähdekirjallisuudessa käsitellään kuitenkin määrällisiä menetelmiä, liittyen tutkimuksellisen kehittämistyön tekemiseen ja sen lisäksi etsin muita määrällisiä AMK-opinnäytetöitä muun muassa Google Scholarista. Itsereflektiota määritellään uudistavan oppimisen

peruskäsitteeksi ja jalostuessaan se tuottaa itseohjautuvuutta, joka edellyttää oppijalta sosiaalisia ja metakognitiivisia valmiuksia, joita ovat muun muassa yhteistoiminnallinen oppiminen, kriittinen ajattelu, oman ymmärtämisen tarkkailu, hyvä lukutaito ja palautteen hyödyntämisen taito, jota olen tämän opinnäytetyöprosessin aikana onneksi päässyt tekemään useiden tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa matkan varrella pidettyjen palaverien ansiosta. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018; Ruohotie 1998, 27.)

Olen myös oppinut tätä opinnäytetyötä tehdessäni tietoperustaan liittyvistä konteksteista paljon ja ymmärryksen muun muassa mielenterveyden edistämistä kohtaan on kasvanut. KAMU-opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan, ja tuloksineen, on myös syventänyt käsitystäni siitä, minkälainen merkitys ja vaikutus tunteilla on ollut yläasteikäisiin nuoriin, ja KAMU-ohjaajakoulutuksen kautta sain ymmärrystä enemmän tuntien rakenteesta ja siitä, mitä tuntien ohjaaminen käytännössä vaatii ja mihin KAMU-tunneilla pyritään.

8.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuus

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä pääpaino on määrällisen aineiston analyysissä ja havainnoinnissa, mutta KAMU-kyselyjen avovastausten vuoksi, mukana on myös laadullisia eli kvalitatiivisia elementtejä. Tämän työn metodologiaa voidaan siis luonnehtia Mixed methods -menetelmäksi. Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen aineiston yhdistelmällä on mahdollista päästä kattavammin lähestymään poikkitieteellistä innovaatioprosessia, innovaatioita ja oppimista. Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tyylin yhdistämistä korostetaan erityisesti haastavissa ilmiöissä, silloin kun tavoitteena on ymmärtää jotakin prosessia paremmin. Luotettavuus eli validiteetti kertoo sen, ollaanko mitattu sitä, mitä pitikin mitata, ja reliabiliteetti kertoo meille sen, miten tarkasti mitataan. Suomen kielessä näitä voidaan kutsua pätevyudeksi ja tarkkuudeksi. Näiden KAMU-kyselyjen osalta, opinnäytetyön rajaaminen on tehty harkiten, yhdessä tilaajan sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa, ja näin ollen tässä työssä on pystytty mittaamaan hyvin niitä aiheita KAMU-kyselyistä, joita oli tarkoituskin mitata. Vastausprosentti on eräs tutkimuksen luotettavuuden ilmaisin, joka kertoo, kuinka moni otokseen valituista vastasi eli täytti ja palautti kyselylomakkeen. KAMU-kyselyt tehtiin siis ennen ja jälkeen tuntien, ennakko- ja loppukyselyillä. Tämän opinnäytetyön KAMU-tuntien osallistumis- ja vastausprosentti perusjoukosta kaikkien kolmen koulun osalta keskiarvoltaan ensimmäisellä tunnilla on 74 % ja neljännellä eli viimeisellä tunnilla keskiarvo on osallistujien ja vastaajien määrässä 92 %. Koska tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksien prosentuaaliset osuudet vastauksissa ovat

määrällisen kyselytutkimuksen yleisistä näkökulmista ja kriteereistä katsottuna korkeat, voidaan niitä pitää luotettavina, sillä tyypillisesti kyselytutkimuksen vastausprosentit ovat nykyisin (vuonna 2014) alle 50 %:n suuruisia. Koska tämän opinnäytetyön KAMU-kyselyjen perusjoukko muodostui kolmen peruskoulun yläasteikäisten nuorten vastauksista, tuloksia ei voida yleistää. Tuloksista voidaan kuitenkin saada arvokasta tietoa KAMU-tuntien jatkokehittämisen kannalta. (Siltala 2010, 46; Vehkalahti 2014, 41, 44.)

8.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi alkoi elokuussa 2023, kun huomasin, että MIELI ry hakee opinnäytetyöntekijää keräämälleen KAMU-aineistolle. Otin yhteyttä tilaajan yhteyshenkilöön ja sovimme Teams-palaverin ja keskustelimme palaverissa tilaajan intresseistä sekä omista intresseistäni työtä kohtaan. Seuraavaksi oli vuorossa aihe-ehdotuksen vieminen oppilaitoksen Wihi-järjestelmään ja sain opinnäytetyölle sen jälkeen ohjaavana opettajan. Pidimme uuden palaverin, jossa mukana oli ohjaava opettaja, tilaajan yhteyshenkilö ja minä opinnäytetyön tekijänä, ja palaverissa sovimme ja keskustelimme työn rajaamisesta ja suuremmasta kuvasta kokonaisuuteen liittyen. Palaverin pohjalta rupesin tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa ja sen hyväksymisen jälkeen pidimme taas edellisen palaverin tapaan samalla kokoonpanolla palaverin. Tuossa vaiheessa ei ollut vielä täysin varmaa, käytetäänkö opinnäytetyössä syksyn 2022 KAMU-vastauksia, syksyn 2023 vastauksia vai molempia, sillä syksyn 2023 KAMU-vastaukset eivät tuolloin lokakuussa olleet vielä valmistuneet Rauman seudulla. Tuona ajankohtana osallistuin myös tilaajan ehdotuksesta Osaamiskeskus Nuoskan järjestämään KAMU-ohjaajakoulutukseen, joka syvensi yhdessä tietoperustan kirjoittamisen kanssa kontekstiin syvemmmälle menemistä. Kun syksyn 2023 vastausten tulokset lopulta saapuivat marraskuun 2023 lopussa, olimme tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa kaikki sitä mieltä, että tähän opinnäytetyön tulee pelkästään uusimpien kyseisen syksyn koulut ja niiden kyselyvastaukset. KAMU-tuntien ilmettä ja sisältöä oli hiukan uudistettu verrattuna edelliseen syksyyn (2022), kun kyselyt ensimmäisen kerran tehtiin ja syksyn 2023 vastauksia oli tullut kattavasti. Halusimme siis tuoreimman tiedon tähän opinnäytetyöhön. Saatuaani aineiston tilaajalta Excel-datan muodossa, alkoi havaintomatriisin tekeminen erilliseen tiedostoon, joka olikin iso urakka sekin. Sen jälkeen pääsin varsinaisen analysoinnin ja havainnoinnin pariin. Ensimmäisten analyysistä saatujen tulosten jälkeen pidimme taas samalla kokoonpanolla palaverin ja ensimmäisten tulosten jatkoajatuk-sina mietimme, mitä aineistosta vielä voisi löytää ja mitä haluamme aineistosta löytää. Tuossa kohdassa, joulukuussa 2023, ensimmäisten aineiston analyysistä ja havainnoinnista saatujen

tulosten pohjalta itselleni tuli tunne, että tässä työssä, työn rajaamisen näkökulmasta olisi järkevää käsitellä tuloksia suurpiirteisemmin ja vertailla koulujen KAMU-kyselyjen tuloksia enemmän keskenään, ja ehdotin opinnäytetyön tuotokseksi koulukohtaisesti yksilöllisempiä tuloksia. Tämä oli sekä tilaajan, että ohjaavan opettajan mielestä hyvä idea. Aineiston analyysi, havainnointi ja niiden kirjoittaminen tekstiin oli suurin, aikaa vievin ja vaikein osuus. Tammi-kuun 2024 alussa opinnäytetyö oli jo kuitenkin niin pitkällä, että uskalsin ehdottaa työn valmistuvan niin, että esitän sen helmikuussa 2024 järjestettävässä opinnäytetyöwebinaarissa. Webinaarin jälkeen webinaarista saatujen palautteiden pohjalta opinnäytetyötä oli mahdollista vielä korjata kahden viikon ajan, lopullisen työn palauttamisen ollessa helmikuun 2024 puolivälissä. Työn palauttamiseen liittyi myös muodollisuuksia, kuten työn palauttaminen oikeassa tiedostomuodossaan, työn lisääminen Theseus-tietokantaan ja kypsyysnäytteen eli maturiteetin tentti.

8.4 Opinnäytetyön aihe yhteisöpedagogin toimialueella

Tämä opinnäytetyö liittyy vahvasti nuoriso- ja koulunuorisotyöhön, sillä KAMU-tunteja on pitämässä usein yhteisöpedagogin tutkinnon suorittanut koulunuorisotyöntekijä, yhdessä muun muassa koulujen kuraattorin, koulupsykologin tai erityisopettajan kanssa ja KAMU-tunteja pitävät ovat käyneet myös KAMU-ohjaajakoulutuksen. Koulunuorisotyöntekijän rooli oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta on hyvin merkittävä ja yhteisöpedagogien osaaminen ja vaikutusmahdollisuudet nousevatkin esille muun muassa siinä, että he tekevät oppilaitoksissa avoimesti ja toistuvasti päivittäisiä kohtaamisia ja kuulumisien vaihtoa oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa sekä ryhmissä että yksittäisten oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa. Yhteisöpedagogin tutkinnon suorittanut koulunuorisotyöntekijä pystyy vaikuttamaan oppilaiden kuulluksi tulemisen tarpeisiin ja tukemaan heitä mahdollisimman joustavasti koulun arjessa. Muutenkin, kuin KAMU-tunneilla, koulunuorisotyöntekijän arjessa korostuu moniammatillinen yhteistyö muun muassa koulun johdon, luokanopettajien, erityisopettajien, koulukuraattorien ja koulupsykologien kanssa. (Hännikäinen-Uutela & Penttinen 2023, 89, 103.)

LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija 2016. Suomen lääkäriliitto. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Tiedartikkeli. Viitattu 2.2.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>
- Haasjoki, Elina & Ollikainen, Teemu 2010. Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Mikä sun mieltä painaa? Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy: Helsinki.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023. Humakin opinnäytetyöopas, AMK-perustutkinto. Viitattu 28.9.2023. <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899448>
- Hännikäinen-Uutela, Anna-Liisa & Penttinen, Pekka (toim.) 2023. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Mikkeli. Viitattu 14.1.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/793287/URNISBN978952344514.pdf?sequence=5>
- Kaleva, Satu & Valkonen, Jukka 2013. Mielenterveyden edistämisen dilemmat. Artikkel. Viitattu 25.9.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110795/kaleva.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Kessler, Ron 2007. National Comorbidity Survey. K10 and K6 Scales. Harvard University. Viitattu 17.10.2023. https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php
- Kettunen, Maija 2014. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa nuorten keskuudessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.10.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43903/URN-NBN-fi-jyu-201407192244.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Keys, Corey 2005. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State model of Health. The American Psychological Association. Tiedartikkeli. Viitattu 25.9.2023. [191.pdf \(wisc.edu\)](https://www.apa.org/pubs/journals/abp/2005/09/01)
- Koivisto, Matilda 2023. Jaksetaan yhdessä. Selvitys KAMU Kaveri mielessä -oppituntien toimivuudesta peruskouluikäisille nuorille. Humakin opinnäytetyö. Viitattu 25.9.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/796421/Koivisto_Matilda.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna Leena 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. 1. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2013. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Viitattu 21.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/intro.html>
- Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2021. Viitattu 2.1.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
- Laki oppilas- ja opiskelijahuoltolain muuttamisesta (377/2022)

- Mediakasvatusseura 2023. 3 kysymystä: Internetin informaatiotulva haastaa nuorten kriittisen nettilukemisen taitoja. Viitattu 2.2.2024. <https://mediakasvatus.fi/kolme-kysymysta/2023/09/3-kysymysta-internetin-informaatiotulva-haastaa-nuorten-kriittisen-nettilukemisen-taitoja/>
- MIELI ry 2017. MIELI ry:n 120-vuotishistoriikki kuvaa elävästi MIELI ry:n kuhunkin aika-kauteen sidoksissa olevan historian läpi vuosikymmenten. Viitattu 25.9.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mieli-ryn-120-vuotishistoriikki-mielenvikaisten-auttajasta-mielen-hyvinvoinnin-tukijaksi/>
- MIELI ry 2022. Mielen hyvinvointitaitoja nuorille -hanke v.2022. Viitattu 25.9.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/rauma/2022/05/17/mielen-hyvinvointitaitoja-nuorille-hanke-v-2022/>
- MIELI ry 2023. KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? -tunnit. Viitattu 6.10.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kamu-kaveri-mielessa-miten-tuen-kaveriani-tunnit/>
- MIELI ry 2023. KAMU Kaveri mielessä -ohjaajakoulutus. Viitattu 17.10.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/kamu-kaveri-mielessa-ohjaajakoulutus/>
- MIELI ry 2023. Terveyttä kulttuurista mielenterveysseura ry. Arjen kulttuuri- ja taidekokemukset vahvistavat mielen hyvinvointia, luovat osallisuutta ja lisäävät elämänlaatua. Blogi. Viitattu 9.11.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/terveyttakulttuurista/aihealue/blogi/>
- Neitola, Maria 2022. Sosiaalis-emotionaaliset vaikeudet ja vahvuudet -opintojakson luento. Erityispedagogiikan aineopinnot. Turun yliopisto 7.3.2022.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ojanen, Markku 2023. Positiivisen psykologian käsikirja. Helsinki: Basam Books Oy.
- Opetushallitus 2022. Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa. Oppaat ja käsikirjat 2022:1. Viitattu 1.12.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Dialogi- ja _tunnetaidot _opetuksessa.pdf
- Opetushallitus 2024. Kiusaamisen ehkäiseminen ja turvallisuutta edistävät toimintamallit. Viitattu 3.2.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-ehkaiseminen-ja-turvallisuutta-edistavat-toimintamallit>
- Pelander, Heidi 2023. Opettajien pitäisi saada keskittyä perustyöhönsä, sanovat kolme uutta kansanedustajaa. Opettaja.fi. -internet-sivuston julkaisu. Viitattu 26.10.2023. <https://www.opettaja.fi/ajassa/opettajien-pitaisi-saada-keskittya-perustyhonsa-sanovat-kolme-uutta-kansanedustajaa/>
- Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Siltala, Reijo 2010. Innovatiivisuus ja toiminnallinen oppiminen liike-elämässä ja opetuksessa. Väitöskirja. Turun yliopisto. Viitattu 7.1.2024. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/63301/AnnalesC304Siltala.pdf>

- Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Snellman-Aittola, Marja 2023. MIELI ry. Suullinen tiedonanto. 24.8.2023.
- Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 25.9.2023. <https://www.julkari.fi/handle/10024/77561>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2023. Viitattu 21.1.2024. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lastensuojelun käsikirja. Huostaanotto. Viitattu 28.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojeluilmoitus. Viitattu 26.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lapset, nuoret ja perheet. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 1.12.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 25.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-edistaminen-paivako-deissa-ja-kouluissa>
- Tähtinen, Juhani, Laakkonen, Eero & Broberg, Mari 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopisto. Viitattu 25.9.2023. <https://www.utupub.fi/handle/10024/149687>
- Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Viitattu 7.1.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>

Liite 1.

KAMU-tuntien asenne- ja tietokysymykset: ennakko- ja loppukysely.

Kysymykset:

1. Kuuntelemalla ja olemalla läsnä voin auttaa toista paljon.
2. Tiedän, kenelle voin jutella vaikeuksista.
3. Uskallan hakea apua tarvittaessa.
4. Jokainen tarvitsee joskus apua tai tukea.

Vastausvaihtoehdot:

Täysin eri mieltä	eri	Melko eri mieltä	eri	Ei samaa tai eri mieltä	Melko samaa mieltä	samaa	Täysin samaa mieltä
-------------------	-----	------------------	-----	-------------------------	--------------------	-------	---------------------

Kysymykset:

5. Tiedän, miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnista.
6. Huomaan toisesta, jos hän on alla päin tai tarvitsee apua.
7. Jos olen toisesta huolissaan, osaan ottaa puheeksi huolta aiheuttavan asian.
8. Osaan tunnistaa tilanteita, joissa tarvitaan ehdottomasti aikuisen apua.

Vastausvaihtoehdot:

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
--------------	-------	---------------	--------	-----------------

Liite 2.

Kysely KAMU-tunneista: Mikä mielestäsi oli kiinnostavin tai tärkein sisältö tunneilla? Voit valita useita vaihtoehtoja!

Vastausvaihtoehdot:

Asiat, jotka tuovat itselle voimavaroja

Mielenterveyden käsi

Selviytymistaidot

Tunteiden vuoristorata ja tunnetaidot

Empaattinen kuuntelu ja kaverin tukeminen

Huolta aiheuttavan asian puheeksiottaminen kaverin kanssa

Tilanteet, joissa tarvitaan ehdottomasti aikuisen tai ammattilaisen tukea

Auttavat tahot, joista voin hakea tukea tai apua.

Ei mikään näistä. Jokin muu, mikä?

- lisätekstikenttään annetut vapaat vastaukset