

“Kaiken keskellä havahtuminen siihen, mikä lasten opettamisessa on oikeasti tärkeää”

Opettajien oivalluksia mielenterveyden edistämiseen keskittyvästä koulutuksesta

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Luokanopettajan koulutus
Kandidaatintutkielma
Kasvatuspsykologia
Joulukuu 2016
Julia Kasurinen
Ohjaaja: Kaisu Mälkki

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Julia Kasurinen			
Työn nimi - Arbetets titel "Kaiken keskellä havahtuminen siihen, mikä lasten opettamisessa ja kasvattamisessa on oikeasti tärkeää" Opettajien oivalluksia mielenterveyden edistämiseen keskittyvästä koulutuksesta			
Title "In the midst of everything, awaking to what is truly important in the education of children" Teachers' realizations from a mental health promotion training			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatuspsykologia			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Kandidaatintutkielma / Kaisu Mälkki		Aika - Datum - Month and year Joulukuu 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 61 sivua + 2 liitettä
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Tavoitteet.</i> Mielenterveysongelmat aiheuttavat paljon työkyvyttömyyttä Suomessa. Vuoden 2016 opetussuunnitelman myötä mielenterveystaidot nousivat aiempaa suurempaan rooliin koulussa. Tutkielmassani tarkastelen Suomen mielenterveysseuran Hyvää mieltä yhdessä -koulutusta, jonka tavoitteena on tarjota opettajille työkaluja uuden opetussuunnitelman mielenterveyttä koskevien sisältöjen toteutukseen. Tutkimustehtävänä on eritellä ja kuvailla mahdollisimman tarkasti opettajien saamia oivalluksia koulutuksesta. Teoreettisessa viitekehyksessä määrittelen mielenterveyttä ja sen edistämistä kirjallisuuden pohjalta sekä esittelen tutkimukseni kohteena olevan Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksen.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Aineistoni koostui Suomen Mielenterveysseuran Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksen palautelomakkeista lukuvuodelta 2015–2016. Analysoin tutkielmassani 151 opettajan vastausta. Tarkastelin tutkimuksessani palautelomakkeen avointa kysymystä "Mikä oli mielestäsi tärkein oivaltamasi asia koulutuspäivän aikana?" Analyysi noudattaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Opettajien vastauksissa korostuivat oivallukset mielenterveyden käsitteestä ja mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä mielenterveyden merkityksestä niin yleisesti kuin koulumaailmassa. Koulutus tarjosi opettajille oivalluksia esimerkiksi mielenterveystaitojen roolista uudessa opetussuunnitelmassa sekä oppilaan mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Tuloksien valossa opettajien lisäkoulutus myös helpottaa opetussuunnitelman abstraktien tavoitteiden toteuttamista, sillä mielenterveystaitojen rooli uudessa opetussuunnitelmassa oli jäänyt monelta huomaamatta, ja koulutus myös tarjosi konkreettisia keinoja toteuttaa tavoitteita käytännössä. Tutkimukseni tulokset havainnollistavat sitä, miten vaikeaa opetussuunnitelmien abstraktien tavoitteiden toteutuminen käytännössä on ilman opettajien lisäkoulutusta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opettajilla on tarvetta mielenterveyttä ja sen edistämistä koskevalle tiedolle. Tähän tarpeeseen Hyvää mieltä yhdessä -koulutus näyttää vastaavan hyvin.</p>			
Avainsanat - Nyckelord mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, opettajien lisäkoulutus			
Keywords mental health, mental health promotion, teachers' training			

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Julia Kasurinen			
Työn nimi - Arbetets titel "Kaiken keskellä havahtuminen siihen, mikä lasten opettamisessa ja kasvattamisessa on oikeasti tärkeää" Opettajien oivalluksia mielenterveyden edistämiseen keskittyvästä koulutuksesta.			
Title In the midst everything, awaking to what is truly important in the education of children" Teachers' realizations from mental health promotion training			
Oppiaine - Läroämne - Subject Educational psychology			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Bachelor thesis / Kaisu Mälkki		Aika - Datum - Month and year December 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 61 pp + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract Mental health problems are a major cause for working incapacity in Finland. The new elementary school curriculum raises mental health skills in a bigger role in schools than ever before. This thesis is about Finland's Mental Health organization's training called "Hyvää mieltä yhdessä". The training aims to help teachers teach mental health skills in school. The purpose of this thesis is to describe teachers' realizations of the training. The data consisted of 151 teachers' feedback from the training during the term 2015-2016. In this thesis studied the open question "What was your most important realizations during the training day?" The answers were analyzed with a data based content analysis method. The data collected highlights teachers' realizations about mental health and factors that affect it as well as its significance in general and in education. Teachers had realizations for example concerning the role of the mental health skills in the new elementary school curriculum. In conclusion, teachers need more information about mental health and its promotion. The "Hyvää mieltä yhdessä" -training seems to answer to this need. On the grounds of the results, teachers' training helps to carry out the new curriculum's goals towards mental health because the training served practical tips for teaching mental health skills. This thesis illustrates how difficult it is to carry out the new curriculum's abstract goals without teacher's training.			
Avainsanat - Nyckelord mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, opettajien lisäkoulutus			
Keywords mental health, mental health promotion, teachers' training			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1. JOHDANTO.....	7
2 MIELENTERVEYS.....	8
2.1 Mielenterveyden määrittelyä.....	8
2.2 Mielenterveyden syyt ja seuraukset	11
3. MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	14
3.1 Mielenterveyden edistämisen määrittelyä	14
3.2 Mielenterveyden edistäminen koulussa.....	16
3.3 Hyvää mieltä yhdessä -koulutus	18
4. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	21
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
5.1 Aineiston keruu	22
5.2 Aineiston analyysi.....	23
6. OPETTAJIEN OIVALLUKSET HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ - KOULUTUKSESTA.....	27
6.1 Opettajan minäpystyvyys	30
6.2 Laajentunut ymmärrys mielenterveydestä ja sen edistämisestä	35
6.2.1 Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveydestä yleisellä tasolla	36
6.2.2 Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveystyöstä koulussa	38
6.3 Oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	41
6.3.1 Oppilaan olemiseen liittyvä arvonanto	41
6.3.2 Oppilaan suoritukseen liittyvä arvonanto	45
6.3.3 Luokan ilmapiiri	46
6.3.4 Oppilaan taidot ja ominaisuudet.....	47
6.4 Konkreettinen hyöty	49
6.5 Päätulosten koonti.....	51
7. POHDINTAA	54
7.1 Luotettavuus.....	58
LÄHTEET	62
LIITTEET	69

TAULUKKO

Taulukko 1: Aineiston luokittelu tutkimuskysymykseen “Mitkä olivat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksessa?”29

1. Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat suurin yksittäinen syy joutua työkyvyttömyyseläkkeelle Suomessa (Eläketurvakeskus, 2016).

Valtakunnalliselle mielenterveyden edistämiseksi on siis tarvetta. Koulun voisi nähdä olevan oikea paikka mielenterveyden edistämiseksi sekä ongelmien kroonistumisen ehkäisemiseksi suomalaisten viettäessä siellä suurimman osan lapsuudestaan. Mielenterveyden edistäminen koulussa on promotiivista eli sen tavoitteena on vaikuttaa ennen ongelmien ja sairauksien syntyä (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 13). Mielenterveyden edistäminen keskittyy mielenterveyden positiiviseen ulottuvuuteen, jossa mielenterveys nähdään voimavarana, joka tukee yksilön selviytymistä niin arjen haasteissa kuin mielen sairastaessakin (Lehtinen, Ozamiz, Underwood, & Weiss, 2005).

Uuden perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden astuttua voimaan syksyllä 2016 mielenterveystaidot ovat suuremmassa roolissa koulussa kuin ikinä aikaisemmin (Opetushallitus, 2014). Opettajien kouluttamisen voidaan nähdä olevan keskeistä näiden tavoitteiden toteutumiseksi. Tutkielmassani tutkitaan Suomen Mielenterveysseuran järjestämän Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksen käyneiden opettajien oivalluksia koulutuksesta. Tämän koulutuksen tavoitteena on tarjota opettajille työkaluja uuden opetussuunnitelman mielenterveyttä koskevien sisältöjen toteutukseen. Tutkimustehtävänä on eritellä ja kuvailla mahdollisimman tarkasti opettajien oivalluksia koulutuksesta.

Tutkimuskysymyksenä on ”mitkä ovat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta?” Tutkimukseni tulokset havainnollistavat sitä, miten vaikeaa opetussuunnitelmien abstraktien tavoitteiden toteutuminen käytännössä on ilman opettajien lisäkoulutusta.

2 Mielen terveys

2.1 Mielen terveyden määrittelyä

Mielen terveys on hyvin monitulkintainen käsite. Jokaisella meillä on yksilöllinen suhde mielen terveyteen ja käsitys siitä, mitä mielen terveys on. Mielen terveyden määrittelytavalla on kuitenkin paljon merkitystä, jos pyrkimys hyvään mielen terveyteen nähdään yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena tavoitteena.

Mielen terveys sekoittuu usein mielen terveyden häiriöihin ja se tuo mieleen negatiivisia käsitteyhteyksiä (Kaleva & Valkonen, 2013, 675). Kansalaisten, poliitikkojen ja jopa ammattilaisten keskuudessa on paljon väärinymmärryksiä mielen terveyden käsitteestä. Lehtisen, Ozamizin, Underwoodin ja Weissin mukaan (2005) tämä johtuu siitä, että mielen terveys on monella tapaa aliarvostettu asia yhteiskunnissamme. Sen lisäksi että mielen terveys liitetään sosiaaliseen stigmaan ja negatiivisiin asenteisiin, sen edistäminen yhteiskunnallisesti jää usein terveysongelmien lääkinnällisen hoidon jalkoihin.

Mielen terveydelle voidaan määritellä sekä negatiivinen että positiivinen ulottuvuus. Negatiivinen ulottuvuus viittaa mielen terveysongelmiin ja psykiatriseen oireiluun. (Lehtinen ja muut, 2005, 46.) Periaatteellisesti mielen terveydellä viitataan kuitenkin positiiviseen ulottuvuuteen (Kaleva & Valkonen, 2013, 675). Myös tässä tutkielmassa keskitytään mielen terveyden positiiviseen määrittelmään, sillä mielen terveyden edistämisen tarkoituksena on lisätä ja edistää nimenomaan positiivista mielen terveyttä (Lehtinen ja muut, 2005, 47). Positiivista mielen terveyttä on määritelty monin eri tavoin (ks. Vaillant, 2003). Tutkielmassani määrittelen mielen terveyden Maailman terveysjärjestön (WHO) määrittelmän pohjalta täydentäen sitä psykiatrien Lönnqvistin ja Lehtosen määrittelmällä. Valitsin kyseiset määrittelmät siksi, että Maailman terveysjärjestön näkemys mielen terveydestä nousee esiin lähes kaikessa mielen terveyttä

koskevassa kirjallisuudessa. Lönnqvist ja Lehtonen ovat puolestaan kirjoittaneet Duodecimin Psykiatria-kirjan, jolla on hyvin vahva asema suomalaisen klinisen psykiatrian tietolähteenä. Kirja pyrkii palvelemaan sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden sekä korkeakoulujen ja muiden oppilaitosten tarpeita. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen, & Partonen, 2014.) Näkisin tämän kirjan mielenterveysnäkökulmalla olevan paljon vaikutusta niihin ihmisiin, joilla on myös mahdollisuus vaikuttaa mielenterveyden edistämiseen joko yksilöllisesti tai poliittisesti.

Maailman terveysjärjestö WHO (2016) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy normaalista arjen stressistä, kykenee työskentelemään tuottavasti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteisölleen. Lönnqvist & Lehtonen (2014) lisäävät hyvän mielenterveyden tunnusmerkeiksi myös kyvyn ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen ja rakkauteen sekä haluun ja kykeneväisyyteen olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja ilmaista omia tunteitaan. Myös todellisuudentajun säilyminen vaikeissakin elämäntilanteissa on merkki hyvästä mielenterveydestä. Todellisuudentajulla viitataan yksilön kykyyn erottaa oma ajatusmaailma ulkoisesta todellisuudesta. Hyvän mielenterveyden keskeisiä piirteitä on Lönnqvistin ja Lehtosen (2014) mukaan eräänlainen psyykkinen kimmoisuus, jonka tulkitsemisenä ottaa vastaan arkielämän haasteita ja selviytyä niistä menettämättä elämänhallintaa. Positiivinen mielenterveys tarkasteleekin mielenterveyttä resurssina (Lehtinen ja muut, 2005, 46), joka ylläpitää psyykkisiä toimintojamme, ja jota kaiken aikaa kulutamme sekä keräämme ympäriltämme (Lönnqvist & Lehtonen, 2014, 30).

Mielenterveyden määrittely ei ole kuitenkaan ongelmaton. Pilgrim (2014) mukaan yksi ongelma positiivisen mielenterveyden määrittelyssä on se, että ei ole helppoa vetää rajaviivaa normaalin ja epänormaalin mielen tilan välille. Ero normaalin ja mielenterveydeltään häiriintyneen ihmisen välillä on sopimuksenvarainen silloinkin, kun diagnoosi perustuu selkeisiin kriteereihin (Lönnqvist & Lehtonen, 2014, 31). Myös tilastollisesti normaalia terveydentilaa voidaan käyttää apuna mielenterveyden määrittelyssä (Pilgrim, 2014, 3), mutta

mielenterveydestä puhuttaessa on aina tärkeää muistaa, että keskiarvo ei ole sama asia kuin terveys (Vaillant, 2003, 1374). Se, mitä pidetään tavallisena toisessa maassa, voidaan jossain muussa maassa määritellä sairaudeksi tai rikokseksi. Yksilön ja yhteiskunnan välisistä eroavaisuuksista johtuvaa poikkeavaksi katsottua käyttäytymistä ei pitäisi tulkita yksilön mielenterveyden häiriöksi (Lönqvist & Lehtonen, 2014, 31).

Mielestäni mielenterveyden määrittelyssä auttaa näkemys mielenterveydestä kaksiulotteisena ilmiönä. Myös Suomen Mielenterveysseuran Hyvää mieltä yhdessä -materiaalissa viitataan tähän näkemykseen (Nurmi, Sillanpää, & Hannukkala, 2015, 18). Aikaisemmin saattoi olla vallalla tiedostamaton oletus siitä, että parhain tapa määritellä mielenterveyttä on nähdä se mielisairauden vastakohtana (Vaillant, 2003, 1373). Kuitenkin jo WHO:n (2016) tavassa määritellä terveys nousee esiin ajatus siitä, että terveys ei viittaa sairauden poissaoloon, vaan kokonaisvaltaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Terveyttä ja sairautta voi esiintyä yhtä aikaa (Herrman, Saxena, Moodie, & Walker, 2004, 2). Kun mielenterveys nähdään resurssina, sitä voi käyttää hyväksi myös silloin, kun elämä tuo eteen vaikeuksia (Kaleva & Valkonen, 2013, 675). Kalevan ja Valkosen (2013) mukaan olisikin hyödyllistä puhua yksilökohtaisesta kokonaisterveyden tilasta, jota määrittävät sekä patogeeniset eli sairautta tuottavat tekijät että salutogeeniset eli terveyttä tukevat tekijät. Näin ollen mielenterveys ja -sairaus nähdään sekä itsenäisinä että vahvasti toisiinsa yhteyksissä olevina ulottuvuuksina (Kaleva & Valkonen, 2013, 676). Yksilöllä voi siis olla esimerkiksi jokin mielenterveyden häiriön diagnoosi, mutta samaan aikaan elämässään paljon terveyttä tukevia tekijöitä, jotka auttavat häntä selviämään arkielämän haasteista.

Positiivinen mielenterveyden ulottuvuus voidaan siis nähdä yksilön kykynä ja haluna olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä tehdä työtä ja asioita yhteisönsä hyväksi. Olennaista positiivisessa mielenterveydessä on nähdä mielenterveys resurssina, josta voi ammentaa voimavaroja arkielämän haasteissa ja myös silloin, kun mielenterveys on järkkynyt.

2.2 Mielen terveyden syyt ja seuraukset

Jotta voisimme ymmärtää ja arvostaa mielen terveyden edistämistä, meidän on tärkeää hahmottaa hieman sitä, mistä ihmisen mielen terveys rakentuu ja mihin mielen terveys vaikuttaa. Seuraavaksi esittelen lyhyesti mielen terveyteen ja sen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä mielen terveyden vaikutuksia yhteiskunnassa.

Mielen terveydellä on paljon merkitystä yksilön toimintakyvylle. Mielen terveyden nähdään vaikuttavan perustavanlaatuisesti yksilön fyysiseen terveyteen ja elämänlaatuun. Mielen terveys vaikuttaa muun muassa koulusuorituksiin, tuotteliaisuuteen töissä, taipumukseen tehdä rikoksia ja ihmissuhteisiin. (Hermann ja muut, 2005, 3.) Mielen terveyden häiriöt alentavat yksilön toimintakykyä, tuottavat subjektiivista kärsimystä sekä heikentävät elämänlaatua (Lönngqvist & Lehtonen, 2014, 20).

Niin kuin persoonallisuudenkin kyvyt myös mielen terveys on monenlaisten kehitystapahtumien tulos. Perimällä on iso merkitys mielen terveyden kehittämisessä. Eri piirteet ja mielen terveyden häiriöt ovat vahvemmin periytyviä kuin toiset. Kuitenkin se, miten tietyt geenit aktivoituvat ja ilmentävät itseään riippuu ympäristöstä. Ympäristöllä viitataan tässä yhteydessä sekä ulkoisen ympäristön muutokseen että yksilön sisäisiin kemiallisiin muutoksiin (Lönngqvist & Lehtonen, 2014, 31.) Geenit ovat yhteydessä ympäristön kanssa esimerkiksi sitä kautta, että ne voivat vaikuttaa yksilön todennäköisyyteen altistua tietyille ympäristötekijälle (Silventoinen & Latvala, 2014, 87).

Ympäristötekijöiden vaikutus mielen terveyteen on sitä laajempi, mitä varhaisemmin ja voimakkaammin ne ovat yksilön kehitykseen vaikuttaneet. Esimerkiksi lievä stressi ei vielä vaikuta yksilön suoritukseen, mutta stressitason noustessa ja pitkittyessä perinnöllisten taipumusten merkitys kasvaa. (Lönngqvist

& Lehtonen, 2014, 32.) Monilla ympäristötekijöillä on vaikutusta yksilön mielenterveyteen, niistä muutama esimerkki seuraavaksi.

Varhaisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa paljon yksilön mielenterveyden rakentumiseen. Laajassa meta-analyysissä havaittiin välttelevästi kiintyneiden lasten kärsivän enemmän internalisoivista ongelmista kuin turvallisesti kiintyneiden lasten. Internalisoivilla ongelmilla viitataan masennuksen ja ahdistuksen tyypiseen oireiluun. (Madigan, Atkinson, Laurin, & Benoit, 2013, 683, 672.) Välttelevästi kiintyneet lapset ilmaisevat usein vähän tunteita, sillä he ovat kokeneet jäävänsä tunteidensa kanssa yksin. He eivät ole saaneet tarvitsemaansa huomiota, vaan ovat oppineet hillitsemään tunteitaan. (Sinkkonen, 2004.) Onneksi turvallinen kiintymyssuhde edes toisen vanhemman kanssa voi kompensoida toisen vanhemman kanssa muodostuneen turvattoman kiintymyssuhteen vaikutuksia (Kochanska & Kim, 2013, 283).

Myös äidin koulutustasolla on vaikutusta lapsen kehitykseen. Matalasti koulutetun äidin raskauden jälkeisen masennuksen on huomattu lisäävän lapsen riskiä sairastua masennukseen aikuisiässä. (Pearson, Evans, Kounali, Lewis, Heron, Ramchandani, O'Connor, & Stein, 2013, 1317). Näin ollen voi ajatella, että myös yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat väestön mielenterveyteen sekä suorasti että epäsuorasti (Lönngqvist & Lehtonen, 2014,32).

Myös sosiaalinen verkosto ja kaverisuhteet voivat vaikuttaa paljon lapsen mielenterveyden rakentumiseen. Kuten aikaisemmin mainitsin, biologisten tekijöiden vaikutus voi muokkautua ympäristön olosuhteiden kautta. Eräässä pitkittäistutkimuksessa huomattiin lapsuuden estyneen temperamentin lisäävän riskiä sairastua ahdistuneisuushäiriöihin aikuisuudessa. Kuitenkin laajat sosiaaliset verkostot nuoruusiässä vähensivät riskiä merkittävästi. (Frenkel, Fox, Pine, Walker, Degnan, & Chronis-Tuscano, 2015,1065.)

Kansalaisten mielenterveydellä on paljon merkitystä myös yhteiskunnalle, sillä mielenterveyden häiriöt aiheuttavat paljon kuluja. Vuonna 2013 Kansaneläkelaitos (Kela) maksoi pelkästään masennuslääkkeistä 44,5 miljoonaa euroa lääkekorvauksia (Lääkealan turvallisuus ja kehittämiskeskus (Fimea) & Kela, 2013, 117). Mielenterveysongelmat ovat myös suurin yksittäinen syy joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Vuonna 2016 noin 40 prosenttia työkyvyttömyyseläkkeellä olevista olivat eläköityneet mielenterveyssyistä. (Eläketurvakeskus 2016.) Erään meta-analyysin mukaan alhainen työhyvinvointi onkin yhteydessä henkiseen uupumiseen, alentuneeseen itsetuntoon sekä ahdistukseen ja masennukseen (Faragher, Cass, & Cooper, 2005,108).

Vaikka moniin mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin ei voida suoraan vaikuttaa, voidaan yrittää luoda sellainen ympäristö, joka suojaa ja ehkäisee mahdollisilta riskitekijöiltä. Jo taloudellisesta näkökulmasta mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn ja mielenterveyden edistämiseen on syytä panostaa valtakunnallisesti puhumattakaan mielenterveyden hyödyistä ja haitoista yksilölle.

3. Mielen terveyden edistäminen

Kuten edellisissä luvuissa käy ilmi mielen terveyttä voi määritellä monin eri tavoin. Jokaisella voi myös olla oma näkemys siitä, millä tavoin edistämme parhaiten omaa ja muiden mielen terveyttä. Vaikka omasta mielen terveydestä pidetään arjessa pitkälti huolta itse, tukea mielen terveyden edistämiseen voi ja tulee myös tarjota yhteiskunnassa. Seuraavissa alaluvuissa määrittelen mitä on mielen terveyden edistäminen, miten mielen terveyttä edistetään koulussa. Lisäksi esittelen tutkimuksen kohteeni Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksen.

3.1 Mielen terveyden edistämisen määrittelyä

Vuonna 2016 mielen terveyden edistämiseen ja väkivallan ehkäisemiseen arvioitiin käytettävän 400 000 euroa. Valtion talousarvioesityksen mukaan määrärahan tavoitteena on muun muassa tukea lasten ja nuorten psykososiaalista kehitystä ja mielen terveyttä, ehkäistä aikuisten mielen terveysongelmia sekä tukea vanhemmuutta ja vanhempien parisuhdetta. (Valtionvarainministeriö, 28.9.2015.) Summa tuntuu kovin vähäiseltä verrattuna aiemmin mainittuun Kelan vuosittain maksamiin masennuslääkekorvauksiin. Mielen terveyteen halutaan kuitenkin myös panostaa. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti vuosina 2009–2015 kansallisen mielen terveys- ja päihdesuunnitelman, jonka yhtenä tavoitteena oli mielen terveyden ja päihhteettömyyden edistäminen sekä haittojen ehkäisy (Sosiaali ja terveysministeriö, 2012).

Jotta näitä kansallisia tavoitteita ja myöhemmin esittelemääni Hyvää mieltä yhdessä -koulutusta ymmärtäisi paremmin, on tärkeää tietää, mitä mielen terveyden edistämällä tarkoitetaan. Lönnqvistin ja Lehtosen mukaan (2014) mielen terveyden edistämistä on kaikki toiminta, joka vahvistaa mielen terveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. Mielen terveyden

edistämistä käytetään usein yläkäsitteenä promootiolle ja preventiolle, jolloin edistäminen nähdään promootion ja prevention muodostamana kokonaisuutena. (Kaleva & Valkonen, 2013, 679.)

Preventiolla tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä. Preventio on ongelmalähtöistä, kun taas promootio on voimavaralähtöistä (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 14). Preventiivinen terveyden edistäminen koostuu primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventiosta. Esimerkiksi primaaripreventio on ehkäisevän psykiatrian lähtökohta. Primaariprevention tavoitteena on ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä soveltamalla mielenterveyshäiriöiden syitä koskevaa tutkimusta väestö- tai riskiryhmätasolla. Äitiysneuvolatoiminta on hyvä esimerkki primaaripreventiosta (Lönngqvist & Lehtonen, 2014 33–34.)

Promootiolla pyritään lisäämään aiemmin tekstissä esiteltyä positiivista mielenterveyttä (Kaleva & Valkonen, 2013, 675), täten myös tutkielmani keskittyy promotiiviseen mielenterveyden edistämiseen. Promotiivinen terveyden edistäminen tarkoittaa pyrkimystä luoda sellaiset elinolot, jotka tukevat yksilön ja yhteisön selviytymistä. Promootion tavoitteena on vaikuttaa ennen ongelmien ja sairauksien syntyä. Ongelmien syntymistä ehkäistään tarjoamalla yksilölle mahdollisuuksia ja keinoja huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 13.) Kalevan ja Valkosen (2013) mukaan promootio vahvistaa ja lisää yksilön elämässä terveyttä tuottavia tekijöitä, jotka suojaavat yksilöä riskeiltä (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005,14). Savola ja Koskinen-Ollonqvist (2005) ovat Lavikaista, Lahtista ja Lehtistä (2001) soveltaen luokitelleet terveyttä suojaavat tekijät sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Esimerkiksi terveelliset elämäntavat, myönteinen elämänasenne ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat sisäisiä suojaavia tekijöitä. Ulkoisia suojatekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen ja luotettava ympäristö sekä julkiset palvelut. Ulkoisia suojatekijöitä ovat myös perustarpeet, kuten ruoka ja lämpö, taloudellinen perustoimeentulo sekä myönteiset roolimallit.

Promootion tavoitteena on siis tarjota ihmisille keinoja selviytyä arjen haasteista ja vaikuttaa positiivisesti omaan ja muiden mielenterveyteen. Promootion onnistumisen edellytyksinä näyttäytyy kuitenkin se, että yksilön perustarpeet ja taloudellinen toimeentulo on taattu. Oman mielenterveyden edistämiseen on vaikea keskittyä, jos vatsa kurnii ja rahahuolet painavat mieltä.

Mielenterveyden edistämisen voidaan nähdä olevan koko yhteiskunnan ja sen instituutioiden, kuten sairaaloiden, koulujen, sosiaalitoimen ja organisaatioiden tehtävä, sillä esimerkiksi psykiatrien mahdollisuudet edistää mielenterveyttä ovat rajalliset (Lönnqvist & Lehtonen, 2014, 33). Promootion kohteena voi olla kuka tahansa tai jopa yhteiskunnan rakenteet, kun taas prevention kohteena on usein rajattu ryhmä tai sairaus (Kaleva & Valkonen, 2013, 677). Promotiivisia toimintamuotoja ovat esimerkiksi organisaatioiden kehittäminen, terveellinen yhteiskuntapolitiikka sekä erilaiset terveyden edistämisen ohjelmat (Savola & Ollonqvist, 2005,8). Promotiiviset palvelut voivatkin sijoittua esimerkiksi kouluun (Kaleva & Valkonen, 2013, 677). Tutkimani Hyvää mieltä yhdessä -koulutus keskittyykin täten promotiiviseen mielenterveyden edistämiseen.

3.2 Mielenterveyden edistäminen koulussa

Viime aikoina Suomen kouluissa on alettu edistämään oppilaiden mielenterveyttä aikaisempaa laajemmin. Turun yliopistossa kehitetyn kiusaamisen ehkäisemiseen ja vähentämiseen keskittyvän KiVa Koulu -ohjelman käyttäjiksi on rekisteröitynyt jopa 90 prosenttia maamme peruskouluista. Myös kognitiivis-behavioraaliseen teoriaan perustuvaa Friends-ohjelmaa toteutetaan monissa peruskouluissa. Friends-ohjelman tavoitteena on edistää oppilaiden mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä masennusta ja ahdistusta oppituntien sekä harjoituskirjan tehtävien avulla. (Laajasalo & Pirkola, 2012, 40–41.) Osana THL:n kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa opetus- ja kulttuuriministeriö, THL sekä Ylöjärven kaupunki ovat yhteistyössä kehittäneet Yhteispeli-hanketta, jonka tavoitteena on antaa esi- ja alakoulujen työntekijöille valmiuksia tukea

oppilaiden sosiaalista kehitystä ja tunne-elämää arkisissa vuorovaikutustilanteissa. Hankkeen tarkoituksena on tehdä kouluissa lasten terveen psyykkisen kehityksen tukemisesta määrätietoisempaa ja johdonmukaisempaa. (Kampman, Solantaus, Karlsson, & Marttunen, 2011, 83–85.) Suomen kouluissa on siis jo jonkin aikaa pyritty edistämään mielenterveyttä erilaisilla ohjelmilla. Suurin viimeaikaisin muutos löytyykin uudesta opetussuunnitelmasta.

Isoin ero perusopetuksen vanhan ja uuden opetussuunnitelman välillä on laaja-alaisen osaamisen tavoitteet, jotka ovat kokonaan uusi lisä vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Näiden tavoitteiden myötä mielenterveyttä edistävät taidot ovat nyt osa kaikkea opetusta. Näkisin, että aikaisemmin mielenterveystaidot jäivät suurimmaksi osaksi terveystiedon varaan. Uudet tavoitteet otetaan huomioon jokaisessa oppiaineessa, sillä ne nähdään tärkeänä osana kaikkea koulutyötä. Yhtenä laaja-alaisen osaamisen tavoitteena on itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Näiden taitojen tavoitteena on muun muassa ohjata oppilaita ymmärtämään mahdollisuutensa vaikuttaa omaan ja muiden hyvinvointiin, tuntemaan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja haittaavia tekijöitä sekä auttaa kehittämään sosioemotionaalisia taitojaan.

Mielenterveystaidot ovat myös mainittu erikseen sisältöalueissa osana 3.–6.-luokan ympäristöopin opetusta. Tavoitteena on muun muassa harjoitella omien tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä sekä tunnistamaan omia ajatuksia, tarpeita, asenteita ja arvoja. Mielenterveystaidot ovat luonnollinen osa uutta ympäristöopin oppiainetta, johon on integroitu fysiikan, kemian, maantiedon, terveystiedon ja biologian oppiaineet. (Opetushallitus, 2014.)

Vanhassa vuoden 2004 opetussuunnitelmassa sana mielenterveys esiintyy terveystiedon ja oppilashuollon yhteydessä. Mielenterveyden ja sen vaihtelun ymmärtäminen kuului 7.–9.-luokkien terveystiedon opetuksen kasvu ja kehitys -osuuden keskeisiin tavoitteisiin. Vanhassa opetussuunnitelmassa yläkoulun terveystiedon yhtenä tavoitteena oli myös tunnistaa, ymmärtää ja kehittää hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeitä selviytymistaitoja. (Opetushallitus,

2004). Mielenterveyden edistämisen kannalta merkittävänä paaluna voidaan pitää terveystiedon muuttumista itsenäiseksi oppiaineeksi vuonna 2001 (Hallituksen esitys lakimuutoksesta 142/2000). Tämä muutos on kansainvälisestikin merkittävä koulutusnovaatio terveyden edistämisessä, sillä yhdessäkään Euroopan maassa ei ole sisältö- ja oppituntimäärältään yhtä laajasti terveyteen keskittyvää oppiainetta, joka vaatisi opettajalta erityistä terveystiedon aineenopettajan kelpoisuutta. (Aira, Tuominiemi, & Kangas, 2009, 17.) Aikaisemmin terveystiedon opettamiselle ei ollut varattu omia tunteja. Esimerkiksi 1970 -luvulla terveystaitoja opiskeltiin kansalaistaito-oppitunnin yhteydessä. Terveyteen liittyviä asioita on Suomen kouluhistoriassa käsitelty myös osana liikuntaa, biologiaa ja kotitaloutta. (Korhonen, 1998, 34.) Tämän tyyppisten oppiaineiden ohessa mielenterveystaitojen voi kuvitella jäävän herkästi fyysisen terveyden ja hygieniakasvatuksen varjoon.

Suuri muutos koulun roolissa mielenterveyden edistäjänä tapahtui myös uuden oppilas- ja opiskelijahuoltolain astuttua voimaan 1.8.2014 (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013). Oppilashuolto laajeni lain myötä yhteisölliseen oppilashuoltoon, jonka tarkoituksena on edistää kaikkien oppilashuollon toimijoiden kanssa opiskelijoiden oppimista, terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta sekä ehkäistä ongelmien syntyä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013). Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että psykologit ja kuraattorit esittelevät itsensä luokassa oppilaille ja pitävät heille mielenterveyttä edistäviä oppitunteja. (Hyvää mieltä yhdessä -koulutus, suullinen tiedonanto, 25.10.2016.)

3.3 Hyvää mieltä yhdessä -koulutus

Hyvää mieltä yhdessä -opetusaineisto ja koulutus ovat Suomen Mielenterveysseuran tuottama materiaali mielenterveyden edistämiseen alakouluissa. Koulutus ja materiaali on suunniteltu tukemaan opettajia ja koulun henkilökuntaa oppilas- ja opiskelijahuoltolain muutoksessa sekä uuden perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden astuessa voimaan 2016.

Materiaali ja koulutusmallit on tuotettu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeessa 2012–2014. (Nurmi ja muut, 2014.) Kyseinen koulutus on siis luotu nimenomaan suomalaiseen koulukontekstiin.

Yksi Suomen Mielenterveysseuran toimintamuodoista on asiantuntevan ja luotettavan koulutuksen ja tiedon tarjoaminen vapaaehtoisille, eri alojen ammattilaisille sekä kaikille kansalaisille (Suomen Mielenterveysseura, 2015). Hyvää mieltä yhdessä -koulutus tarjoaa luokanopettajille työkaluja uuden opetussuunnitelman mielenterveyttä koskevien sisältöjen opetukseen sekä mahdollisuuden tutustua mielenterveystaitoihin keskittyvään opetusmateriaaliin ja harjoitukseen. Oppilashuollon henkilökunnalle koulutus tarjoaa ideoita yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen uuden oppilas- ja opiskelijahuoltolain puitteissa. (LIITE 1)

Koulutus koostuu kahdesta iltapäivästä ja se sisältää sekä työpajoja että luentoja. Koulutus on osallistujille maksuton (LIITE 1). Koulutukseen osallistujille jaetaan opetusmateriaalipaketti, joka pitää sisällään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan sekä tunne- ja kaveritaitokortit. Kirjassa mielenterveystaidot on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen, joiden alle on koottu näitä taitoja tukevia harjoituksia sekä tietoa kyseisestä taidosta (Nurmi ja muut, 2014). Tunne- ja kaveritaitokortteja voi käyttää apuna tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ilmaisemisen harjoittelussa sekä vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa (Suomen Mielenterveysseura).

Osallistuin itse koulutukseen Helsingissä 25.–26.10.2016. Koulutuksessa perehdyttiin materiaalin sisältämiin teemoihin lyhyiden luentojen sekä keskustelun ja harjoitusten avulla. Näin sain myös itse kokea ja nähdä harjoitteiden hyödyt ja sovellusmahdollisuudet. Teimme esimerkiksi itsetunnon vahvistamiseen ja omien selviytymiskeinojen tunnistamiseen liittyviä harjoituksia. Koin koulutuksen voimaannuttavaksi, sillä siellä oli mahdollisuus keskustella

tärkeistä asioista muiden aiheesta kiinnostuneiden kanssa sekä rentoutua rentoutumisharjoitusten avulla. Näkisin koulutuksen olevan monille myös hengähdyspaikka arjen keskellä, sillä opettajille oli mahdollista keskustella vaikeistakin työhön liittyvistä ongelmista kollegoiden kanssa sekä purkaa omia tuntemuksiaan koulun arjesta. Koulutuksen ohjelma löytyy tutkielman lopusta (LIITE 1).

Hyvää mieltä yhdessä -koulutusta on järjestetty syksystä 2014 alkaen. Kursseille on osallistunut melkein 2 000 henkilöä. Helsingin koulutuksiin hakeudutaan Suomen Mielenterveysseuran verkkosivujen kautta. Muissa kunnissa järjestettävistä koulutuksista tiedotetaan yhteyshenkilön kautta rehtoreille ja oppilashuollon henkilöstölle. Järvenpää, Keuruu, Paimio ja Sauvo ovat kouluttaneet kaikkien alakoulujensa henkilökunnan. Kokonaisia työyhteisöjä on koulutettu Oulunsalossa, Oulussa ja Tuusulassa. Opetushallitus määritteli, että jokaisen halukkaan tulisi päästä osallistumaan asuinalueellaan järjestettyyn koulutukseen syksystä 2016 alkaen. (Nurmi, R., henkilökohtainen tiedonanto, 27.10.2016.) Täten myös koulujen ulkopuoliset toimijat, kuten lastenkotien ohjaajat ja psykologit, voivat osallistua koulutuksiin.

4. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä on kuvailla ja eritellä mahdollisimman tarkasti opettajien oivalluksia Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta. Tutkimuskysymykseni on:

- Mitkä ovat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta?

Etsin tutkimuskysymykseeni vastausta aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Luokittelen opettajien tärkeimmät oivallukset ja lopuksi tarkastelen päätuloksiani teorian valossa.

5. Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni lähestymistapa on laadullinen. Laadullisen tutkimusotteen taustalla vaikuttaa eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttinen tieteenfilosofia (Metsämuuronen, 2011, 92). Sekä fenomenologisessa että hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tärkeitä ovat esimerkiksi kokemuksen ja merkityksen käsitteet, joilla on keskeinen rooli tutkimuksen teossa (Laine, 2001, 26). Tutkielmassani tutkin opettajien tärkeimpiä oivalluksia Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta. Kotimaisten kielten keskuksen sanakirjassa (Kotus, 2016) oivalluksella viitataan ideaan, keksintöön ja älynväläykseen. Laadullinen näkökulma sopiikin tutkimuksiin, joissa ollaan kiinnostuneita ilmiöiden yleisluontoisen jakaantumisen sijasta ilmiöiden yksityiskohtaisista rakenteista sekä tietyissä tapahtumissa olleiden yksittäisten henkilöiden merkitysrakenteista. (Metsämuuronen, 2011,92.)

Tutkimuksen tarkoituksena on koostaa yksittäisten opettajien oivalluksista luokkia, joiden avulla voidaan havainnollistaa opettajien kokemuksia

koulutuksesta ja suhtautumista mielenterveyden edistämiseen.

Tutkimusaineistoni on peräisin Suomen Mielenterveysseuralta. Analysoin materiaalin aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Tämän luvun alaluvuissa esittelen tarkemmin aineistoni sekä analyysin.

5.1 Aineiston keruu

Aineistoni koostuu Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksen palautteista lukuvuotena 2015–2016. Tuolloin koulutuksia järjestettiin Keuruulla, Hyvinkäällä, Oulussa, Laukaalla, Haapavedelle, Raahessa ja Tuusulassa. Koulutuksen tarkempi aikataulu ja tavoitteet kerrotaan liitteessä (LIITE 1). Jotta aineisto koostuisi vain opettajien vastauksista, muut ammattikunnan edustajat karsittiin pois. Koin tärkeäksi keskittyä vain opettajiin, sillä esimerkiksi psykologien ja terveydenhoitajan työt eroavat paljon opettajan työstä. Aineisto koostuu 181 luokanopettajan ja erityisopettajan vastauksista.

Koulutukseen osallistujille lähetettiin heti koulutuksen jälkeisenä päivänä sähköinen palautelomake (LIITE 2), johon osallistujat vastasivat omalla ajallaan. Palautelomakkeesta lähetettiin vielä muistutusviesti vastaamatta jättäneille. (Nurmi, R., henkilökohtainen tiedonanto, 3.10.2016.)

Palautelomake sisältää kymmenen kohtaa, joista neljä ovat avoimia kysymyksiä ja loput kuusi suljettuja. Koska kyseessä on palautelomake, sisältää se paljon spesifisti vain koulutukseen liittyviä kysymyksiä, joiden tarkasteleminen ei tarjonnut yhtä syvällistä kosketuspintaa mielenterveyden edistämiseen laajemmasta perspektiivistä. Siksi päädyin tarkastelemaan avointa kysymystä: ”Mikä oli mielestäsi tärkein oivaltamasi asia koulutuspäivän aikana?” Vastauksia oli myös helppo ymmärtää, vaikka en ollut osallistunut kyseiseen koulutukseen.

Kyselylomakkeen tavoitteena on muuntaa tutkijan tiedontarve kysymyksiksi, joihin vastaaja kykenee ja haluaa vastata. Kyselylomakkeessa voi olla sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. (Holopainen & Pulkkinen, 2013, 42.) Avoimissa kysymyksissä jää tilaa vastaajan spontaaneille reaktioille, mikä ehkäisee mahdollisia valmiiden vastausvaihtoehtojen aiheuttamia vääristymiä (Reja, Manfreda, Hlebec, & Vehovar, 2003, 161). Näen suljettujen kysymysten pakottavan vastaajan valitsemaan jonkun vastausvaihtoehdoista, vaikka se ei välttämättä kuvaisikaan täydellisesti hänen näkemystään tai tuntemustaan. Tästä syystä juuri avoimen kysymyksen tarkastelu tutkimuksessa on hyödyllistä, sillä sitä koskevat vastaukset voivat sisältää sellaista tietoa ja palautetta koulutuksesta, jota suljetulla kysymyksellä ei olisi voitu tavoittaa.

Kysymykseen vastasi 161 opettajaa. Pidän vastausten määrää suhteutettuna kaikkiin vastanneisiin hyvänä, sillä kyselyissä vastaamattomuus saattaa olla hyvin yleistä (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 74). Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen on myös avoimia vastauksia nopeampaa, joten suurempikin määrä olisi voinut jättää vastaamatta. Vastauksista karsiutui vielä tutkimuskysymykseni ulkopuolelle jääneitä vastauksia, joten lopullinen aineistoni koostui 151 luokanopettajan ja erityisopettajan oivalluksista. Analyysin ulkopuolelle jääneet vastaukset olivat vaikeasti ymmärrettäviä tai hyvin lyhyitä, joista oli vaikea tehdä johtopäätöksiä opettajan tärkeimmästä oivalluksesta.

5.2 Aineiston analyysi

Tarkastelin opettajien oivalluksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Luettuani aineistoni monta kertaa, lähdin miettimään aineiston merkitystä ja asettamaan sille kysymyksiä. Pohdin esimerkiksi sitä, mikä tekee juuri tästä aineistosta merkityksellisen ja mitä opettajat ovat voineet vastauksillaan tarkoittaa. Kysymyksen asettaminen voi auttaakin tutkijaa aineistoon tutustumisessa ja eläytymään vastaajiin paremmin (Corbin & Strauss, 2012, 6). Tärkeää oli myös ottaa etäisyyttä aineistoon ja kyseenalaistaa ensimmäisenä

mieleen nousevat tulkinnat (Laine, 2001, 32). Pidin myös koko analyysin ajan päiväkirjaa, sillä Laineen mukaan (2001) omia tulkintoja tulee tarkastella kriittisen reflektioivasti. Reflektioisuus auttaa tutkijaa tiedostamaan omat lähtökohtansa ja asenteensa tutkittavaa aihetta kohtaan (Laine, 2001, 32).

Käytin sisällönanalyysin apuna Tuomen ja Sarajärven (2002) aineistolähtöisen sisällönanalyysin mallia. Aineistolähtöisessä analyysissä tavoitteena on luoda teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla ei saisi olla vaikutusta analyysin tekemiseen ja lopputulokseen. Oman esiyymmärryksen tiedostaminen tutkittavasta aiheesta on hyvin tärkeää, sillä monista tutkimuskohteista voi olla yleisempiä teorioita, ja alan tutkijat tai opiskelijat ovat usein lukeneet aiheesta aikaisemmin. (Laine, 2001, 30–32.) Jotta en tulkitsisi opettajien oivalluksia liikaa tausta-ajatuksieni kautta, pyrin analyysin aluksi tiedostamaan omat käsitykseni tekijöistä, jotka vaikuttavat lasten mielenterveyden edistämiseen.

Tuomi ja Sarajärvi (2002) käyttävät aineistolähtöisen sisällönanalyysin kuvailemisen pohjana Milesin ja Hubermanin näkemystä analyysistä kolmivaiheisena prosessina. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen. Pelkistämässä aineistosta karsitaan pois turhat asiat ja informaatiota voidaan tiivistää tai paloitella osiin. Analyysia varten on määriteltävä myös analyysiyksikkö. Analyysiyksikkönäni toimi lauseen osa, eli jos opettajan oivallus koski kahta erillistä teemaa tai ajatusta, jaottelin ne erikseen. Analyysiyksikköni avulla pelkistin aineistoani pilkkomalla opettajien oivalluksia osiin. Tällä pyrin saamaan esiin aineistosta oivalluksien hienovaraiset erot.

Käytin analysoinnin apuna excel-taulukkoa. Aluksi kirjoitin kaikki pilkkomani vastaukset exceliin allekkain ja jokaisen oivalluksen viereiseen sarakkeeseen kirjoitin pelkistetyn ja tiivistetyn ilmaisun oivalluksesta. Seuraavana vaiheena analyysiprosessissa on aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa

alkuperäisilmaukset käydään läpi ja samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 111.)

Tässä vaiheessa siirsin samaan asiaan viittaavat oivallukset allekkain ja yhdistin ne alaluokiksi, joille annoin luokan oivalluksia kuvaavan nimen.

Tämän jälkeen jatkoin analyysia ryhmittelemällä samansisältöisiä alaluokkia allekkain ja yhdistämällä niistä yläluokkia, joille annoin yläluokkaa kuvaavan nimen (Tuomi ja Sarajärvi, 2002, 103). Tässä vaiheessa otin värikoodit avuksi. Valitsin jokaiselle yläluokalle oman värin. Maalasin kaikki samaan yläluokkaan kuuluvat alaluokat saman värin eri sävyillä. Näin erotin eri alaluokat toisistaan, mutta hahmotin mitkä alaluokat kuuluvat samaan yläluokkaan.

Lopulta yhdistin yläluokat eri pääluokiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 103). Muodostaessani eri ala-, ylä- ja pääluokkia toteutin analyysiprosessin kolmatta vaihetta eli abstrahointia, jossa muodostetaan teoreettisia käsitteitä aineistosta. Abstrahoinnissa luodaan vastausten alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisia kuvailevia käsitteitä ja tehdään johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 114.) Koin abstrahoinnin analyysin vaikeimmaksi vaiheeksi, sillä oivalluksissa oli hyvin hienovaraisia eroja, joiden erottamiseksi oli välillä vaikeaa keksiä sopivaa nimeä ylä- tai pääluokalle.

Tutkimuskysymykseni muokkautui analysoimisen myötä. Aluksi ajattelin keskittyväni oivalluksiin, jotka koskivat suoraan oppilaan mielenterveyden edistämiseen vaikuttavia tekijöitä. Juteltuani ohjaajani kanssa päätin kuitenkin, tutkia kaikkia koulutuksen tarjoamia oivalluksia ja olla jättämättä mitään aineistosta tutkimuksen ulkopuolelle. Näin luokitteluuni tuli lisää ala-, ylä- ja pääluokkia. Myös luokat ja niiden nimet ovat vaihdelleet, kun aineisto tuli yhä tutummaksi ja sain palautetta sen ongelmakohdista ohjaajaltani sekä muilta opiskelijoilta.

Lopussa kokosin kaikki ala-, ylä- ja pääluokat taulukkoon helpottaakseni tuloksien hahmottamista. Taulukko löytyy seuraavasta pääluvusta.

6. Opettajien oivallukset Hyvää mieltä yhdessä - koulutuksesta

Tutkielmassa selvitetään aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti 151 luokanopettajan ja erityisopettajan tärkeimpiä oivalluksia Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta. Tutkimustehtävänä on kuvailla ja eritellä mahdollisimman tarkasti opettajien koulutuksesta saamia oivalluksia. Tutkimuskysymyksenä on “Mitkä olivat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta?”

Aineisto luokiteltiin neljään eri pääluokkaan. Pääluokat ovat 1) opettajan minäpystyvyys, 2) laajentunut ymmärrys mielenterveydestä ja sen merkityksestä, 3) oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät sekä 4) konkreettiset hyödyt. Ensimmäisen pääluokan alle yläluokaksi hahmottui oivallus omasta kyvykkyydestä mielenterveyden edistäjänä. Toisen pääluokan alle yläluokiksi muotoutuivat a) ymmärryksen lisääntyminen mielenterveydestä yleisellä tasolla sekä b) ymmärryksen lisääntyminen mielenterveydestä koulussa. Kolmannen pääluokan alle yläluokiksi muotoutuivat a) oppilaan olemukseen liittyvä arvonanto, b) oppilaan suoritukseen liittyvä arvonanto, c) itsetunto ja tunnetaidot sekä d) luokan ilmapiiri. Neljännen yläluokan alle hahmottui yläluokaksi opetusmateriaali ja koulutus konkreettisena apuna mielenterveyden edistämisessä.

Luokkien määrä kuvaa oivalluksien laajaa kirjoa. Suurin osa opettajien vastauksista jaottui yhteen luokkaan, mutta osa vastauksista kuului kahteen luokkaan. Kun kyseessä on laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi, on myös tärkeä muistaa, että joku toinen olisi voinut luokitella saman aineiston eri tavalla. Tutkielmaa luettaessa on myös hyvä muistaa, että kyseessä ovat opettajien tärkeimmät oivallukset, eli opettajat ovat voineet oivaltaa koulutuksessa myös muutakin.

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tutkimustulokset. Alaluokat on esitetty yläluokkien alla kursivoituina. Suorat lainaukset on sisennetty, kursivoitu ja ne ovat lainausmerkeissä. Suluissa olevat luvut viittaavat opettajien vastauksien määrään kussakin luokassa. Lopuksi kokoaan yhteen päätulokset.

Taulukko 1: Aineiston luokittelu tutkimuskysymykseen "Mitkä olivat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksessa?"

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka
Opettajan minäpystyvyys	Oivallus omasta kyvykkyydestä mielenterveyden edistäjänä	Pienten tekojen iso merkitys
		Helppo huomioida opetuksessa
		Edistänyt mielenterveyttä jo aikaisemmin
		Usko omiin/opettajan vaikutusmahdollisuuksiin
		Liian suuri vastuu
Laajentunut ymmärrys mielenterveydestä ja sen merkityksestä	Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveydestä yleisellä tasolla	Mielenterveyden tärkeys
		Ymmärrys siitä, mitä on mielenterveys
	Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveystyöstä koulussa	Mielenterveyden edistäminen on osa opetussuunnitelmaa
		Mielenterveystyön tärkeys
Oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	Oppilaan olemukseen liittyvä arvonanto	Oppilaasta välittäminen ja lämminhenkisyys
		Kuunteleminen
		Henkinen läsnäolo
	Oppilaan suoritukseen liittyvä arvonanto	Positiivinen palaute
	Oppilaan taidot ja ominaisuudet	Itsetunto
		Tunnetaidot
	Luokan ilmapiiri	Hyvän ilmapiirin merkitys
Konkreettiset hyödyt	Opetusmateriaali ja koulutus konkreettisena apuna mielenterveyden edistämässä	Konkreettiset työkalut
		Valmis ja toimiva opas
		Innostus uudesta materiaalista

6.1 Opettajan minäpystyvyys

Minäpystyvyyteen liittyvät teemat nousivat hyvin keskeisesti esiin opettajien oivalluksista (38). Viitataan minäpystyvyydellä opettajien kokemukseen omasta kyvykkyydestään mielenterveyden edistäjänä. Tämä ilmeni vastauksissa oivalluksina siitä, miten helposti tai pienillä teoilla mielenterveyttä voidaan edistää sekä opettajan yleisinä vaikutusmahdollisuuksina tai henkilökohtaisena uskona omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Seuraavassa esittelen alaluokat.

Pienten tekojen iso merkitys

Osassa opettajien oivalluksia kokemus omasta kyvykkyydestä ilmeni uskona pienten konkreettisten tekojen vaikutukseen oppilaiden mielenterveyden edistämisen tukena (8). Näkisin uskon pienten tekojen merkitykseen liittyvän opettajan minäpystyvyyteen, sillä vastauksista välittyy vahva usko oman toiminnan positiivisiin vaikutuksiin.

Muutama opettaja oivalsi mielenterveyden edistämisen koostuvan yksinkertaisista asioista.

“Melko yksinkertaisilla asioilla voi edistää mielenterveyttä”

“Oppilaan tukeminen -- ei ole aina monimutkaista, esimerkiksi ahdistusta voi lievittää pieninkin keinoin”

Yksi opettaja ymmärsi oppilaiden tukemisen yksinkertaisilla pienillä arjen teoilla olevan helpompaa sopivien materiaalien ansiosta.

“Tunnetaitoja voi tukea melko yksinkertaisilla, pienillä arjen asioilla, kun sopivat materiaalit ovat käden ulottuvilla. (esim. tunnetaitokortit)”

Kaksi opettajaa oivalsi, että pienillä asioilla ja pienellä vaivalla voi saada paljon aikaiseksi.

“Pienellä vaivalla ja ajalla saa aikaiseksi paljon oppilaiden mielenterveyttä edistäviä asioita”

Yksi opettaja ymmärsi, että pienillä keinoilla voidaan edistää samalla sekä oppilaiden että opettajan mielenterveyttä.

“Oppilaiden ja myös opettajan mielenterveyttä voi edistää pienin keinoin”

Opettajat ovat oivaltaneet koulutuksen myötä voivansa vaikuttaa oppilaiden mielenterveyteen pienten tekojen kautta. Pienillä teoilla nähtiin olevan paljonkin vaikutusta oppilaiden mielenterveyteen. Sopivan materiaalin oivallettiin myös helpottavan tätä. Yhdessä vastauksessa nousivat esiin mahdollisuudet edistää myös opettajan mielenterveyttä. Mielenterveyden edistäminen ei siis ole yksipuolisesti vain oppilaisiin kohdistuvaa, vaan myös opettaja pystyy pienin keinoin vaikuttamaan omaan jaksamiseensa.

Helppo huomioida opetuksessa

Osalla opettajista oivallukset omasta kyvykkyydestä ilmenivät näkemyksinä siitä, että mielenterveyteen liittyvät asiat ovat helposti huomioitavissa opetuksessa (4). Erotuksen edelliseen alaluokkaan on se, että tähän luokkaan kuuluvat opettajat kokivat mielenterveyden edistämisen helpoksi, kun taas edelliseen luokkaan kuuluvat opettajat näkivät sen koostuvan pienistä asioista, mutta eivät maininneet sen olevan helppoa.

Muutamit opettajat kirjoittivat, että mielenterveyteen liittyvät asiat voidaan helposti ottaa osaksi koulupäivää ja liittää osaksi opetusta (3).

“Kuinka “helposti” ja eri tavoilla voi mielenterveysasiat ottaa osaksi koulupäivää”

“Koulutuksen asiat pystyy sisällyttämään koulutyöhön ja opetukseen melko helposti”

Yksi opettaja näki, että mielenterveyteen liittyvät teemat voi helposti integroida moneen aineeseen.

“-- mielenterveysasiat -- kuinka helposti niiden opetuksen saa integroitua moneen aineeseen”

Opettajien oivalluksien valossa Hyvää mieltä yhdessä -koulutus on herättänyt opettajat siihen, että mielenterveyttä voidaan helposti edistää muun opetuksen ohessa ja osana koulupäivää. Yhden opettajan vastauksessa mielenterveysasiat näyttäytyvät helposti muuhun opetukseen integroitavina teemoina. Opettaja on siis huomannut, että mielenterveyden edistäminen ei välttämättä ole vain muun työn ohessa tapahtuvaa toimintaa, vaan se voi myös olla oppitunnilla yhtenä sisältötavoitteena toisen oppiaineen sisältötavoitteiden rinnalla.

Edistänyt mielenterveyttä jo aikaisemmin

Kokemus omasta kyvykkyydestä mielenterveyden edistäjänä ilmeni siinä, että opettajat kokivat jo ennen koulutusta edistäneensä oppilaiden mielenterveyttä tai ymmärsivät koulutuksen aikana edistäneensä oppilaidensa mielenterveyttä aikaisemmin (9). He siis uskoivat oman toimintansa positiivisiin vaikutuksiin.

Osalle opettajista koulutus ei tuonut mitään uutta tietoa (5). Osalle koulutus antoi kuitenkin varmuutta aikaisempaan toimintaan.

“Olen tehnyt paljon vastaavia asioita jo 25 v.”

“Ei varsinaisesti mitään uutta, mutta antoi varmuutta aikaisempaan”

Yksi opettaja viittasi pitkän kokemuksen tuomaan ammattitaitoon ja koulutusten toimivan hyvinä kasvattajien “herättelijöinä”.

“Se, että pitkä kokemus on tuonut tietotaitoa ja on hyvä herätellä kasvattajia silloin tällöin, olkoon kysymyksessä Lions quest, Kiva koulu tai tämä koulutus.”

Kaksi opettajaa oivalsivat koulutuksessa tukeneensa jo aikaisemmin oppilaiden mielenterveyttä.

“-- olen itse asiassa tietämättäni tukenut lasten mielenterveyttä jo ennen koulutusta”

“Olen ollut oikeilla jäljillä jo kauan, se oli mukava huomata”

Koulutus tarjosi osalle opettajista varmuutta aikaisempaan. Osa opettajista oivalsi puolestaan tehneensä jo aikaisemmin asioita oppilaiden mielenterveyden hyväksi. Koulutuksen voi siis ajatella tuovan varmuutta ja tukea omaan tekemiseen ja ammattitaitoon.

Usko opettajan/omiin vaikutusmahdollisuuksiin

Tähän alaluokkaan kuului suurin osa opettajan minäpystyvyys pääluokan vastauksista (20).

Muutamassa vastauksessa korostui voimakas usko opettajan ja koulun mahdollisuuteen vaikuttaa oppilaiden mielenterveyteen (3).

“Me koulussa pystymme tukemaan lapsen mielenterveyttä ja auttaa häntä löytämään omia vahvuuksiaan”

“Minä kasvattajana voin merkittävästi edesauttaa lasten mielenterveyttä opettamalla heille mielenterveystaitoja”

Monet oivalsivat oman keskeisen roolinsa oppilaiden mielenterveyden edistämässä (13).

“Koulussa opettajana on mahdollista tehdä ennaltaehkäisevässä mielessä mielenterveystyötä.”

“Minä opettajana pystyn tukemaan lasten mielen hyvinvointia”

“Oma roolini mielenterveyden tukijana”

Vastauksissa viitattiin myös opettajan velvollisuuteen vaikuttaa oppilaiden mielenterveyteen (2).

“-- minun tulee vaikuttaa positiivisesti lapsen mielenterveyden kehittymiseen”

“Minun pitää tehdä töitä mielenterveyden hyväksi”

Yhdessä oivalluksessa oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen koettiin etuoikeutena.

“Minä opettajana saan ja voin vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin”

Vastauksien perusteella opettajat oivalsivat suuren roolinsa mielenterveyden edistäjänä sekä koulun roolin mielenterveysongelmien ennaltaehkäisijänä. Muutamassa vastauksessa kävi myös ilmi, miten koulussa voidaan edistää mielenterveyttä: tukemalla oppilaiden vahvuuksia sekä opettamalla heille mielenterveystaitoja. Osa myös oivalsi mielenterveyden edistämisen olevan sekä velvollisuus että etuoikeus. Muutamissa vastauksissa viitattiin “minän” sijasta “meihin”, eli mielenterveyden edistäminen näyttäytyi yhdessä toteutettavana asiana.

Liian suuri vastuu

Edellä esitellyistä alaluokista käy ilmi, että suurin osa opettajan minäpystyvyyteen liittyvistä alaluokista on positiivisia ja että koulutus vahvisti uskoa omaan

kyvykkyyteen oppilaiden mielenterveyden edistäjänä. Kolmen opettajan vastauksessa ilmeni kuitenkin huoli joko suoraan tai epäsuorasti omien kykyjen riittämättömyydestä.

Yksi opettaja koki, ettei hän pysty toteuttamaan kaikkia koulutuksessa käsiteltyjä asioita.

“Kaikkeen en pysty”

Kaksi muuta opettajaa viittasivat opettajan suureen vastuuseen.

“Paljon on opettajalla vastuuta, ehkä liikaakin.”

“Olemme paljon vartijoita, tässäkin asiassa”

Viimeisin lainaus on monitulkintainen, eikä vastaus viittaa suoraan liian suureen vastuuseen. Tulkitsen kuitenkin ilmaisun “tässäkin asiassa” viittaavan opettajan kokemaan suureen vastuuseen oppilaidensa elämästä. Mielenterveystyö esittäytyy vielä yhtenä vastuuna muiden opettajan vastuiden päälle. Merkittävää on se, että vain muutama nosti esiin voimavarojensa riittämättömyyden. Pidän vastauksia kuitenkin mielenkiintoisina, sillä kyseessä ovat tärkeimmät oivallukset koulutuksesta, ja huoli omasta jaksamisesta oli ensimmäinen mieleen nouseva asia.

6.2 Laajentunut ymmärrys mielenterveydestä ja sen edistämisestä

Kolmasosalle vastaajista koulutus tarjosi oivalluksia mielenterveyden laajemmasta merkityksestä ja tärkeydestä sekä sen roolista uudessa opetussuunnitelmassa (51). Ensimmäiseen yläluokkaan kuuluvat oivallukset liittyivät mielenterveyden määrittelyyn ja tärkeyteen yleisellä tasolla. Toinen yläluokka puolestaan koostuu oivalluksista, jotka liittyivät nimenomaan mielenterveystaitojen rooliin uudessa opetussuunnitelmassa ja niiden opettamisen tärkeyteen koulussa.

6.2.1 Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveydestä yleisellä tasolla

Mielenterveyden tärkeys

Monissa vastauksissa nousi vahvasti esille oivallus mielenterveyden tärkeydestä (14).

Muutamalle opettajalle koulutus tarjosi yleisen oivalluksen mielenterveyden tärkeydestä (4).

“Kuinka tärkeä osa henkinen hyvinvointi on arkeamme”

“Mielenterveys on kaiken perusta”

Osa oivalluksista toi esiin mielenterveyteen liittyvien asioiden tärkeyden lasten ja oppilaiden elämässä (5).

“Oppilaiden mielenterveydestä huolehtiminen ja välineiden antaminen siihen on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin muustakin terveydestä”

“Miten tärkeä lapsen kokonaisuuden kannalta on mielenterveydestä huolehtiminen”

“-- tärkeää on, että oppilas ymmärtää, että hän voi tehdä oman mielenterveyden hyväksi asioita”

Vastaukset kertovat myös sen, miten koulutus on herätellyt uudestaan tärkeän aiheen äärelle ja yllättänyt mielenterveyteen vaikuttavien asioiden tärkeydestä (2).

“Herätti uudestaan aktivoitumaan tärkeän asian äärelle”

“Arjen hyvinvoinnin merkitys mielenterveydelle on yllättävän keskeinen asia”

Opettajat ovat oivaltaneet mielenterveyden keskeisyyden ja tärkeyden niin yleisesti kuin lastenkin elämässä. Mielenterveys ymmärrettiin yhtä tärkeäksi kuin muukin terveys. Mielenterveys on vastausten perusteella tärkeä tekijä monilla elämän osa-alueilla, sillä mielenterveyden viitataan olevan kaiken perusta. Esiin tuli myös oivallus siitä, että oppilaan on itsekin tärkeä ymmärtää voitansa vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. Mielestäni tähän liittyy ajatus siitä, että pelkkä opettajan tiedostaminen mielenterveyden tärkeydestä ei yksin riitä takaamaan oppilaan mielenterveyttä, vaan asioita olisi tärkeä käsitellä tietoisesti yhdessä lasten kanssa.

Ymmärrys siitä, mitä on mielenterveys

Koulutus lisäsi monien opettajien teoreettista ymmärrystä mielenterveydestä (10).

Muutamassa vastauksessa korostui ymmärrys siitä, että mielenterveys ei tarkoita samaa asiaa kuin mielensairaus, eivätkä ne ole toisilleen vastakkaisia ilmiöitä (3).

“Vaikka olisi mielensairautta voi olla myös paljon mielenterveyttä”

“-- ja nimenomaan terveyden kannalta, ei niin, että sanaan mielenterveys täytyisi automaattisesti liittyä jokin sairaus”

Vastauksissa nousi esiin myös mielenterveyden vahvistamiseen ja mielenterveyden eri osa-alueisiin liittyviä tekijöitä (3).

“Koettu mielenterveys koostuu todella monesta osa-alueesta. Näitä osa-alueita käsittelemällä ja vahvistamalla me voimme lisätä monen lapsen mielenterveyttä”

“Mielenterveyden suojatekijät vs. riskitekijät ja miten suojatekijöitä voi vahvistaa”

Kahdessa vastauksessa korostui se, mitä on mielenterveystyö.

“Mielenterveystyötä on kaikki sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoittelu”

“Mielenterveystyö on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää työtä varhaislapsuudesta alkaen”

Vastausten perusteella koulutus on tarjonnut oivalluksia niin mielenterveyden osa-alueista kuin niiden vahvistamisesta. Muutamissa vastauksissa nousee esiin näkemys mielenterveyden ja mielensairauden mahdollisuudesta esiintyä samaan aikaan. Yhdessä vastauksessa käy ilmi, ettei mielenterveys -käsitteen tarvitse aina viitata vain mielensairauteen. Kun kyseessä ovat tärkeimmät oivallukset, tämä viittaa mielestäni siihen, että teoreettiselle tiedolle mielenterveydestä on ollut tarvetta ja että, koulutus on vastannut siihen tarpeeseen.

6.2.2 Ymmärryksen lisääntyminen mielenterveystyöstä koulussa

Mielenterveyden edistäminen on osa opetussuunnitelmaa

Osalle vastaajista koulutuksen tärkeimpiä oivalluksia oli mielenterveyden edistämisen yhteys opetussuunnitelmaan (10).

Monissa vastauksissa viitattiin suoraan uuteen opetussuunnitelmaan (5).

“Mielenterveystaidot ovat merkittävä osa-alue uudessa OPS:issa”

“ -- Hyvää oli huomata mielenterveystaitojen korostuminen uudessa OPS:issa, mikä oli ehkä jäänyt hieman unholaan pelkästään aineiden sisältöjä työstettäessä”

Kaksi opettajaa kertoi myös mielenterveyden edistämisen olevan osa terveystietoa.

“Mielenterveyden tukeminen uudessa opetussuunnitelmassa osana terveystietoa”

“Aihe on osa terveystietoa, tärkeässä roolissa jatkossa”

Tietoisuus mielenterveyden edistämisestä osana opetussuunnitelmaa tarjosi myös yhdelle opettajalle oivalluksen siitä, että hänellä on oikeus käyttää asiaan enemmän aikaa.

“Uuden OPS:in myötä näille asioille voi kunnolla raivata oppituntitilaa--”

Vastausten valossa koulutus on auttanut ymmärtämään mielenterveyden edistämisen olevan uusi ja tärkeä osa-alue opetussuunnitelmassa. Koulutuksessa oivallettiin myös, että uuden opetussuunnitelman myötä koulussa on lupa käyttää enemmän aikaa mielenterveysasioihin. Yksi opettaja kertoi mielenterveysasioiden jääneen aiemmin sisältöaiheiden työstön varjoon.

Mielenterveystyön tärkeys

Mielenterveystyön tärkeys nousee aineistosta esiin vahvasti (17).

Mielenterveystaitojen tietoista opettamista pidettiin tarpeellisena (2).

“Tietoinen ja suunnitelmallinen mielenterveystaitojen opettaminen ja tukeminen on tärkeää”

Monissa vastauksissa korostettiin koulussa tehtävän mielenterveystyön tärkeyttä (5).

“Mielenterveyttä pitää opettaa joka vuosi myös koulussa”

“Kaiken (OPS-työ, säästöt, digiloikka...) keskellä havahtuminen taas siihen, mikä lasten opettamisessa ja kasvattamisessa on oikeasti tärkeää”

Oppilaiden oivallettiin tarvitsevan koulutuksen esiin nostamia asioita (2). Yksi opettaja viittasi myös siihen, että oppilaiden vanhemmat eivät aina pysty tukemaan lapsiaan riittävästi.

“Oivallus siitä, että juuri näitä luokkani nyt tarvitsee”

“Tätä juuri oppilaat tänä päivänä tarvitsevat, omat vanhemmat eivät pysty tarjoamaan tätä kaikkea”

Muutaman opettajan mielestä mielenterveyden edistämiseen tulisi käyttää enemmän aikaa (3).

“Mielenterveysaiheisiin on tärkeää käyttää aiempaa enemmän aikaa”

“Näille asioille on varattava enemmän aikaa opetuksessa”

Kahden opettajan vastauksissa mielenterveyden opetus ja oppilashuolto on kaikille kuuluva oikeus.

“Mielenterveyden opetus kuuluu kaikille”

“Oppilashuolto kuuluu kaikille”

Yksi opettaja nostaa esiin oivalluksensa siitä, että yhteisöllistä oppilashuoltoa tulisi kehittää mielenterveyden näkökulmasta.

“Yhteisöllistä oppilashuoltoa tulisi koulussamme edelleen kehittää ja nimenomaan mielenterveyden näkökulmasta”

Mielenterveystaitojen opettaminen oivallettiin yleisesti tärkeäksi, samoin kuin koulun keskeinen rooli mielenterveyden edistämisessä. Opettajat katsoivat myös, että mielenterveyden edistämiseen olisi hyvä käyttää enemmän aikaa. Yhden vastauksen mukaan mielenterveys ja sen edistäminen jäivät helposti muiden muutosten jalkoihin, minkä takia asian tärkeyteen on välillä aina hyvä herätä. Myös koulun ja opettajan vastuu näyttäytyy vastauksissa: vanhemmat eivät aina pysty edistämään lasten mielenterveyttä, jolloin tehtävä jää opettajan ja koulun vastuulle. Myös oppilashuolto oivallettiin tärkeäksi asiaksi, jota tulisi kehittää mielenterveyden näkökulmasta.

6.3 Oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Tutkimusaineistossa painottui yleisten mielenterveyteen liittyvien oivalluksien lisäksi oppilaan mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä (47). Vastauksissa korostui erityisesti tavat, joilla opettaja kohtaa oppilaansa. Myös itsetunto, tunnetaidot ja luokan ilmapiiri oivallettiin tärkeiksi oppilaan mielenterveyteen vaikuttaviksi tekijöiksi.

6.3.1 Oppilaan olemiseen liittyvä arvonanto

Tässä yläluokassa oppilaan mielenterveyden edistämisen kannalta tärkeänä esittäytyi opettajan tapa kohdata oppilas aidosti ja huomioiden. Keskeinen oivallus oli huomion ja arvostuksen osoittaminen ilman, että ne liittyivät oppilaan suoritukseen tai arvioimiseen. Tähän yläluokkaan sijoittui suurin osa pääluokan vastauksista (23).

Oppilaasta välittäminen

Oppilaasta välittäminen esiintyi opettajien vastauksista epäsuorasti niiden adjektiivien kautta, joita opettajat pitivät tärkeinä opettajan tai aikuisen ominaisuuksina (7). Tulkitsin opettajan lämminhenkisyyden, huomaavaisuuden ja turvallisuuden viittaavan oppilaasta välittämiseen.

Yksi vastaaja ymmärsi opettajan lämminhenkisyyden vaikuttavan luokan ilmapiiriin.

“Hymyilevä ja lämminhenkinen opettaja luo samanlaista ilmapiiriä luokkaan”

Kaksi opettajaa oivalsi yhdenkin oppilasta tukevan ja huomioivan aikuisen olevan merkityksellinen ja tarjoavan turvallisen aikuisen mallin lapselle. Toisessa vastauksessa korostui myös opettajan usko omaan kyvykkyyteen tarjota lapselle huomioivan aikuisen mallin.

“Yksikin oppilasta tukeva aikuinen voi edesauttaa tervettä itsetuntoa kehittymään”

“-- tarjoan lapselle yhden turvallisen ja lapsen huomioivan aikuisen mallin”

Yhden opettajan koulutuksessa näytetty video äidin ja vauvan vuorovaikutuksesta sai oivaltamaan välittävän aikuisen merkityksen.

“Video äidistä vauvan kanssa sai konkreettisesti näkemään, kuinka tärkeä on välittävä aikuinen”

Edellä esitetyissä opettajien oivalluksissa välittäminen esittäytyi asiana, jonka ilmaisemiseen opettajat eivät liittä vastauksissaan minkäänlaisia ehtoja. Opettajan oppilaalle osoittama välittäminen ymmärrettiin tärkeänä oppilaan mielenterveyteen vaikuttavana tekijänä. Se vaikuttaa niin luokan ilmapiiriin kuin terveen itsetunnon kehittymiseen.

Kuunteleminen

Muutama opettaja oivalsi koulutuksessa kuuntelemisen tärkeyden (4). Se oli myös monissa vastauksissa liitetty johonkin toiseen vuorovaikutuksen ilmiöön, kuten kehumiseen ja läsnäolemiseen. Tulkitsin kuuntelemisen olevan osoitus oppilaan olemukseen liittyvästä arvonannosta.

Kuuntelemisen tärkeys esitetään osassa vastauksia lyhyesti ja ytimekkäästi (2).

“Kuuntele”

“Kuinka tärkeää on kuuntelu --”

Kahden opettajan oivalluksissa kuunteleminen esittäytyy yhtenä tärkeimpänä asiana oppilaan kohtaamisessa sekä mielenterveyden edistämisessä.

“Turhaa on kaikki, jos emme kohta oppilasta aidosti; kun kuuntelen, en tee ja ajattele mitään muuta kuin puhujaa”

“aito -- kuunteleminen ovat jo hyvin pitkälle riittävät mielenterveyttä edistävät toimet”

Vaikka kuunteleminen ymmärrettiin tärkeäksi, osassa vastauksia nousi esiin nimenomaan aidon kuuntelemisen merkitys. Kaikki muu näyttäytyy turhana, jos oppilasta ei kuunnella aidosti. Aidon kuuntelemisen oivallettiin edistävävän jo itsessään mielenterveyttä.

Henkinen läsnäolo

Läsnäolon merkitys korostui kuuntelemisen lisäksi tärkeänä osana oppilaan olemukseen liittyvää arvonantoa (11). Kuunteleminen ja läsnäolo esiintyivät myös parin opettajan vastauksessa yhdessä (2). Tähän alaluokkaan luokittui suurin osa tämän yläluokan vastauksista. Monissa vastauksissa viitattiin aitoon ja “oikeaan” läsnäoloon sekä läsnäolevuuteen, joiden tulkitseen liittyvän enemmän opettajan henkiseen kuin fyysiseen läsnäoloon. Tästä syystä koin tärkeäksi viitata alaluokan nimessä henkiseen läsnäoloon pelkän läsnäolon sijasta.

Muutamit opettajat viittasivat suoraan läsnäolemisen tärkeyteen (4).

“Miten tärkeää onkaan olla läsnä oppilaille”

“Ole läsnä”

Kahden opettajan vastaukset olivat monitulkintaisempia. Tulkitseen niiden viittaavan läsnäoloon, sillä opettajat kirjoittivat lapsen kohtaamisesta. Näen ajatusten viittaavan henkiseen läsnäoloon, sillä opettaja kohtaa fyysisesti oppilaita joka päivä, mutta lasten henkistä kohtaamista puolestaan ei takaa mikään.

“Tärkeintä on lapsen kohtaaminen”

“Nykyajan hektinen ja suorituskeskeinen elämänmeno vaatii paljon. On osattava pysähtyä ja rauhoittua”

Läsnäolo näyttäytyy vastauksissa tärkeänä lapsen elämään vaikuttavana tekijänä. Läsnäolon ymmärrettiin vaikuttavan oppilaan itsetuntoon ja tarjoavan turvallisen ja lapsen huomioivan aikuisen mallin.

“-- läsnäoleva opettaja vaikuttavat suuresti lapsen itsetuntoon”

“Olemalla oikeasti ja aidosti läsnä lapsen iloissa ja suruissa tarjoan lapselle yhden turvallisen ja lapsen huomioivan aikuisen mallin”

“Olemalla läsnä -- autan lasta eteenpäin elämässään”

Yhden opettajan oivallus liittyi siihen, mitä läsnäoleva vuorovaikutus voi esimerkiksi olla.

“Tunnetaitojen tukeminen on läsnäolevaa vuorovaikutusta”

Vastauksissa henkinen läsnäolo ymmärrettiin tärkeänä oppilaan mielenterveyteen vaikuttavana tekijänä. Henkisen läsnäolon oivallettiin vaikuttavan lapsen itsetuntoon ja tarjoavan lapselle turvallisen aikuismallin. Henkinen läsnäolo ei kuitenkaan näyttäydy helppona tehtävänä, sillä myös pysähtymisen ja rauhoittumisen tärkeys hektisen arjen keskellä nousee vahvasti esiin. Koulun arjessa pysähtyminen ja rauhoittuminen ei aina välttämättä ole helppo tehtävä. Yksi opettaja oivalsi myös, että oppilaiden tunnetaitojen tukeminen on läsnäolevaa vuorovaikutusta. Opettaja saattaa viitata tällä siihen, että oppilaiden tunteisiin keskittyessään ja auttaessaan oppilaita ilmaisemaan niitä, opettaja on hyvin läsnä, jolloin juuri näiden taitojen tukeminen johtaa henkiseen läsnäoloon. Kaiken kaikkiaan oivalluksissa esittäytyy ajatus siitä, että

se, millä tavalla opettaja kohtaa oppilaansa ja kuinka hän on vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa, on hyvin merkityksellinen asia oppilaiden kannalta.

6.3.2 Oppilaan suoritukseen liittyvä arvonanto

Positiivinen palaute

Muutaman opettajan vastauksissa korostui kehumisen ja positiivisen palautteen tärkeys (3). Positiivinen palaute muodosti oman yläluokan “oppilaan suoritukseen liittyvä arvonanto”, sillä palautteen voi nähdä viittaavan johonkin suoritukseen tai toimintaan. Katsoin tarpeelliseksi erottaa toisistaan nämä kaksi arvonannon muotoa.

Positiivisen palautteen merkitys esittäytyy vastauksissa tärkeänä ja vaikuttavana tekijänä.

“Positiivisen palautteen voima on valtava”

“Kuinka tärkeää on -- kehuminen”

Yhden opettajan oivalluksessa merkittäväksi tekijäksi nousee se, mihin lapsen toiminnassa kiinnittää huomiota. Opettaja tuo nerokkaalla vertauskuvalla esiin oivalluksensa siitä, että negatiivisten tekojen sijasta kannattaa kiinnittää huomio lapsen positiiviseen toimintaan.

“Älä välitä vinoon jätetyistä kengistä, kiinnitä huomiosi naulakkoon laitettuun takkiin”

Vain muutamat opettajat toivat esiin positiivisen palautteen merkityksen. Kuitenkin heidän vastauksissaan käyttämät adjektiivit “valtava” ja “tärkeä” viittaavat siihen, että he kokivat kehumisen hyvin merkitykselliseksi asiaksi. Yhden opettajan vastauksessa nousi esiin myös se, miten tärkeää on kiinnittää huomio negatiivisten asioiden sijaan positiivisiin. Jos oppilas on tehnyt jotain

oikein ja jotain väärin, pelkän negatiivisen kommentin sijaan on kiinnitettävä huomio myös siihen, mitä oppilas on tehnyt hyvin.

6.3.3 Luokan ilmapiiri

Luokan ilmapiiri oli muutaman opettajan vastauksessa tärkeä oppilaan hyvinvointiin vaikuttava tekijä (4).

Hyvän ilmapiirin merkitys

Ilmapiirin oivallettiin vaikuttavan oppilaan itsetuntoon ja hyvinvointiin (2).

“Hyvä ja turvallinen luokka -- vaikuttaa lapsen itsetuntoon”

“-- mukavan ilmapiirin luominen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Ei oppiminenkaan onnistu jos kauheasti ahdistaa”

Kaksi opettajaa olivat jo aikaisemmin nähneet työssään luokan ilmapiirin merkityksen. Koulutus tuki heidän aikaisempia käsityksiään ja vahvisti opettajien toimineen oikein.

“Antoi tukea jo aikaisemmin muodostuneisiin käsityksiin rauhallisen työilmapiirin merkityksestä”

“-- en ole koskaan turhaan käyttänyt viikkoja ryhmäytymiseen ja turvallisen oppimisympäristön luomiseen. Siitä on oikeasti hyötyä ja nään sen oppilaiden kautta”

Opettajien oivallusten mukaan luokan ilmapiiri on hyvin merkityksellinen asia oppilaiden kannalta. Opettajat kuvailevat positiivisesti vaikuttavaa ilmapiiriä adjektiiveilla hyvä, turvallinen, mukava ja rauhallinen. Huono ilmapiiri esittäytyy ahdistusta lisäävänä tekijänä, joka estää oppilaita oppimasta. Oppilaan mielenterveys oivallettiin siis yhdeksi oppilaan oppimiskykyyn vaikuttavaksi tekijäksi. Yhdessä vastauksessa oivallettiin hyvän ja turvallisen ilmapiirin

luomisen voivan viedä aikaa. Opettaja näkee hyvän ilmapiirin olevan kuitenkin sen ajan ja työn arvoista, sillä työn vaikutukset näkyvät suoraan oppilaissa.

6.3.4 Oppilaan taidot ja ominaisuudet

Tähän luokkaan jaottui oivalluksia oppilaan taidoista tai ominaisuuksista, joita pidettiin tärkeinä mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä (16). Näitä ovat itsetunto ja tunnetaidot. Itsetunnon ja tunnetaitojen merkitys nousikin läpi aineiston esille eri teemoja käsiteltäessä. Siksi erityisesti tähän yläluokkaan luokittui sellaisia oivalluksia, jotka ovat osa myös muita luokkia.

Tunnetaidot

Tunnetaidot ja niiden tukeminen näyttäytyvät oivalluksissa tärkeinä oppilaan mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä (9).

Koulutus tarjosi oivalluksia tunnetaitojen tärkeydestä (5).

“Tunnetaitojen tärkeyden esiin nostaminen koulumaailmaan”

“Lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen -- ovat ensisijaisen tärkeitä asioita”

Kahden opettajan oivalluksista selviää tarkemmin, mitkä tunnetaidot ymmärrettiin erityisen tärkeiksi.

“Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisukanavien löytämisen opetteleminen kannattaa”

“Tunteiden käsitteellistäminen lapsille”

Osa opettajista oivalsi millä tavoin tunnetaitoja voi harjoitella (2).

“Tunnetaitojen harjoittelu kuvitteellisilla tilanteilla, kaikki voivat harjoitella kaikkien tunteiden käsittelyä”

Vastausten perusteella tunnetaidot ovat tärkeä osa koulussa ja arjessa toimimista sekä ensisijaisen tärkeitä taitoja lapsen elämässä. Tunnetaidoista tärkeiksi oivallettiin tunteiden tunnistaminen ja hyvien ilmaisukanavien löytäminen omille tunteille. Tunteiden käsitteellistämisen opettaminen ymmärrettiin myös tärkeäksi asiaksi.

Itsetunto

Itsetunnon merkitys lapsen elämässä nousi monissa vastauksissa esiin joko suoraan tai epäsuorasti (7).

Osa opettajista oivalsi itsetunnon ensisijaisen tärkeäksi asiaksi lapsen elämässä (3).

“-- jo vuosi opetustyötä tehneenä tiedän, että kaikkein tärkeintä lapselle on itsetunto, oikea sellainen. Hyvästä itsetunnosta kumpuavat kaikki asiat”

“itsensä arvostaminen sellaisena kuin on, ja erilaisuuden hyväksyminen ovat ensisijaisen tärkeitä asioita”

Osa opettajista oivalsi, että itsetunnon kehitykseen voi vaikuttaa (4).

“Se, että voin monin eri tavoin tukea lapsen itsetunnon kehitystä”

“Yksikin oppilasta tukeva aikuinen voi edesauttaa tervettä itsetuntoa kehittymään”

Itsetunto näyttäytyy vastauksissa yhtenä tärkeimpänä lapsen elämään vaikuttavista tekijöistä. Sen oivallettiin olevan tunnetaitojen tavoin monen asian pohjana, minkä takia itsensä arvostaminen ja itsetunnon kehittymisen tukeminen ovat ensisijaisia asioita. Opettajat ymmärsivät myös, että he voivat vaikuttaa

oppilaiden itsetunnon kehittymiseen. Oppilaan huomioiminen ja tukeminen näyttöytyy terveen itsetunnon kehittymistä edistävänä tapana kohdata oppilas.

6.4 Konkreettinen hyöty

Pienelle osalle opettajista koulutuksen tärkeimpiä oivalluksia olivat koulutuksen ja Suomen Mielenveysseuran tuottaman Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan tarjoamat konkreettiset hyödyt (23). Tämä pääluokka erosi muiden luokkien vastauksista, sillä vastauksissa ei käsitelty mielenveyden edistämistä yhtä abstraktista tai käsitteellisestä näkökulmasta kuin muissa vastauksissa. Opettajien vastauksissa korostuu ilo ja inspiraatio uudesta materiaalista ja sen sisältämistä harjoitteista sekä koulutuksen tarjoamista hyvistä konkreettisista keinoista edistää mielenveyttä.

Konkreettiset työkalut ja harjoitukset

Monille opettajista koulutus tarjosi oivalluksia konkreettisista keinoista edistää mielenveyttä (10).

Koulutus antoi paljon tukea ja apua siinä, miten edistää konkreettisesti oppilaiden mielenveyttä.

“Tärkeintä oli saada konkreettisia neuvoja siihen, miten mielenveys- ja vuorovaikutustaitoja voi koulussa opettaa”

“-- ja konkreettiset keinot, miten mielenveyttä voi koulutyön keskellä edistää”

Opettajat kokivat valmiit käytännön harjoitukset ja tehtävät hyödyllisinä.

“Ryhmäytämisesimerkit ovat yksinkertaisia, voimaannuttavia ja mukavia”

“Käytännön harjoitukset -- mielestäni parasta antia”

Muutamille opettajille koulutus tarjosi konkreettisia keinoja tiettyjen mielenterveyden osa-alueiden edistämiseen ja tukemiseen (4). Koulutus näyttäytyi auttavana kätenä abstraktien tavoitteiden viemisessä käytännön tasolle.

“Itsetunnon kehitykseen voi vaikuttaa. Koulutus toi tämän ajatuksen taakse tukea ja faktaa, sekä käytännön vinkkejä”

“Se millä tavoin lapsille voi luontevasti opettaa myös mielenterveyden taitoja ja heille voi puhua aiheesta”

Opettajien vastauksista ilmenee tarve konkreettisille keinoille, joilla koulutyössä voi edistää oppilaiden mielenterveyttä. Koulun arki voi olla hyvin kiireistä, jolloin konkreettiset käytännön harjoitukset auttavat esimerkiksi uuden opetussuunnitelman tavoitteiden toteuttamisessa. Aineiston valossa abstraktit tavoitteet koetaan helpommin toteutettaviksi, kun niiden apuna on jotakin kättä pidempää.

Valmis ja toimiva materiaali

Osa vastauksista keskittyi oivalluksiin valmiin ja toimivan materiaalin hyödyistä (9). Olettaisin opettajien viittaavaan Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjaan, joka jaetaan jokaiselle koulutukseen osallistujalle.

Opettajat kokivat käsikirjan auttavan käytännön toteutuksessa ja suunnittelemisessa. Materiaali koettiin toimivaksi ja hyvin suunnitelluksi.

“Valmis materiaali helpottaa käytäntöä. -- Nyt on hyvä materiaali sen tueksi”

“Valmiin ja TOIMIVAN materiaalin saaminen on luksusta”

“-- mielenterveyseura on nähnyt vaivaa ja tehnyt todella hyvin suunnitellun ja toteutetun tieto- ja opetuspaketin -- on helppo luoda omat suunnitelmat koulutusmateriaalin valmiiden ehdotusten pohjalta”

Innostus uudesta opetusmateriaalista

Muutama opettaja koki saavansa uudesta materiaalista innostusta ja inspiraatiota mielenterveyden edistämiseen koulussa (6).

“lisämateriaali toi lisäinnostusta tärkeään asiaan”

“Virkistys ja innostus uudentlaisesta materiaalista”

Vastausten valossa uuden materiaalin saaminen virkistää ja innostaa käsittelemään mielenterveyttä koulussa. Uuden opetusmateriaalin voi olettaa tekevän aiheesta helpommin lähestyttävän ja innostavamman.

6.5 Päätulosten koonti

Tutkimuskysymykseni oli “Mitkä olivat opettajien tärkeimmät oivallukset Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksessa?”

Tutkielman tutkimustehtävänä oli kuvailla ja eritellä mahdollisimman tarkasti kyseisestä koulutuksesta saatuja oivalluksia.

Opettajien oivalluksien kirjo oli laaja. Tulokset jakautuivat neljään pääluokkaan: 1) opettajan minäpystyvyyteen, 2) laajentuneeseen ymmärrykseen mielenterveydestä ja sen merkityksestä, 3) oppilaan mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä 4) konkreettisiin hyötyihin. Suurin osa oivalluksista liittyi pääluokkaan kaksi. Koulutus näyttää siis lisänneen monien opettajien tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä, sen merkityksestä ja asemasta uudessa opetussuunnitelmassa ja koulussa. Vastausten valossa mielenterveystaitojen

rooli uudessa opetussuunnitelmassa on tullut opettajien tietoisuuteen kunnolla vasta koulutuksessa.

Myös pääluokkaan “oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät” luokittui paljon vastauksia. Tämän pääluokan suurin yläluokka oli oppilaan olemukseen liittyvä arvonanto. Moni opettaja siis oivalsi koulutuksessa kuuntelemisen, henkisen läsnäolon ja oppilaasta välittämisen tärkeyden oppilaan mielenterveyden edistämisessä.

Pääluokkaan “opettajan minäpystyvyys” ryhmittyi myös paljon vastauksia. Moni vastaaja oivalsi mahdollisuutensa edistää oppilaiden mielenterveyttä. Pidän myös merkittävänä tuloksena sitä, että vain kolme opettajaa nosti esille huolen opettajan voimavarojen riittämättömydestä. Valtaosa koulutukseen osallistuneista opettajista siis uskoi koulutuksen jälkeen opettajan ja koulun mahdollisuuksiin edistää oppilaan mielenterveyttä.

Edellä mainitut pääluokat keskittyivät abstrakteihin oivalluksiin mielenterveyteen liittyvistä teemoista. Kaikista pienin pääluokka “konkreettiset hyödyt” koostui oivalluksista, jotka keskittyivät koulutuksen tarjoamiin konkreettisiin apuvälineisiin ja harjoituksiin. Pidän tätä mielenkiintoisena tuloksena, sillä voisi kuvitella, että näiden abstraktien tavoitteiden ja oivalluksien käytäntöön vieminen voi olla haastavaa ilman konkreettisiä työkaluja.

Suurimmat pääluokat eli “laajentunut ymmärrys mielenterveydestä ja sen merkityksestä” sekä “oppilaan mielenterveyteen vaikuttavat tekijät” liittyivät molemmat tiedon ja arvostuksen lisääntymiseen. Tutkimukseni päätuloksina voidaan siis pitää sitä, että koulutuksen keskeisintä antia yli puolille osallistujista olivat oivallukset mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä oivallukset mielenterveyden tärkeydestä. Tuloksien valossa opettajilla ei ole pelkästään tarvetta konkreettiselle materiaalille ja apuvälineille vaan he tarvitsevat lisäkoulutusta ja tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista. Tärkeänä

tuloksena voidaan pitää myös sitä, että palautekyselyyn vastanneet olivat oivaltaneet koulun ja opettajan vaikutusmahdollisuudet oppilaiden mielenterveyden edistämässä.

7. Pohdintaa

Aineistoni suuren koon vuoksi myös vastausten kirjo oli hyvin laaja. Kaikki oivallukset ovat yhtä tärkeitä ja kaikkien niiden merkitystä voisi pohtia syvällisesti tutkimusten ja teorioiden valossa. Tutkielmani rajallisuudesta johtuen joudun ottamaan syvällisemmän tarkastelun kohteeksi vain päätulokseni sekä muutamia poimintoja muusta aineistosta.

Hyvää mieltä yhdessä -koulutus tarjosi monelle opettajalle tietoa mielenterveydestä ja sen merkityksestä. Koska kyseessä olivat tärkeimmät oivallukset, voidaan olettaa, että mielenterveyteen liittyvät asiat eivät olleet opettajille ennestään itsestäänselvyksiä. Tästä viestii myös se, että vain pieni osa oivalluksista koski koulutuksen tarjoamia konkreettisia hyötyjä, jolloin uuden opetussuunnitelman mielenterveyttä koskevien tavoitteiden toteutuminen ei pelkästään vaadi konkreettisten keinojen tarjoamista opettajille vaan myös tietoa mielenterveydestä. Muutamat opettajat nostivat esiin sen, miten tärkeää on välillä muistuttaa mielenterveyden keskeisestä roolista lasten ja aikuisten elämässä. Tämä sai minut pohtimaan sitä, mikä merkitys mielenterveyden tärkeyden tiedostamisella on opettajille. Tiedostivatko opettajat mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet ennen koulutusta yhtä voimakkaasti?

Näkisin, että se, millä tavoin opettaja tuntee ja tiedostaa erilaisia oppilaisiin liittyviä tekijöitä ei ole merkityksetöntä. Kirjallisuudessa ja luokanopettajakoulutuksessa puhutaan paljon opettajan asenteiden ja olettamusten tiedostamisen tärkeydestä, esimerkiksi eri kulttuureja kohtaan (Sanders, Haselden, & Moss, 2014, 184). Mielenterveyteen liittyviä asioita ja asenteita ei kuitenkaan käsitellä luokanopettajan koulutuksessa riittävästi (Honkanen, Moilanen, Taanila, Hurtig, & Koivumaa-Honkanen, 2010, 279.) Myös psyykkiseen oireiluun liittyvät asenteet olisi hyvin tärkeä tiedostaa, etteivät opettajat tulkitse oppilaiden käyttäytymistä väärin. Toisaalta jos huomio kiinnittyy

vain psyykkisesti oireileviin lapsiin, muut oppilaat jäävät herkästi toisten varjoon, ja mielenterveyden edistämistyö jää vain psyykkisen oireilun hoitoon.

Löytämäni mielenterveyden tiedostamisen tärkeyttä tukevat artikkelit keskittyivät oppilaan mielenterveyden edistämiseen preventiivisestä näkökulmasta (ks. Layne, Bernstein & March, 2006; Honkanen ja muut, 2010). Preventiivinen näkökulma ei kuitenkaan riitä, sillä merkittävä osa koulun mielenterveystyöstä tapahtuu arkisessa vuorovaikutuksessa (Honkanen ja muut, 2010, 279). Esittäisin, että juuri tuon arkisen koulutyön ohessa opettaja pystyy edistämään myös oppilaiden mielenterveyttä. Opettajalla on mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaisiinsa jo ennen kuin he oireilevat psyykkisesti, eli mahdollisuus edistää mielenterveyttä promotiivisesti. Tämä väite esittyy monelle itsestäänselvytenä, mutta tutkielmani tuloksien valossa myös mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksiin on syytä tarjota opettajille tietoa. Kaksikymmentä opettajaa oivalsi koulutuksessa opettajan suuren ja merkityksellisen roolin oppilaiden mielenterveyden edistämässä. He oivalsivat myös, että mielenterveysasioiden opettaminen voi olla helppoa ja että mielenterveyttä voi edistää pieninkin keinoin koulutyön ohessa. Nämä oivallukset voivat ehkä kannustaa opettajia edistämään mielenterveyttä koulutyön ohessa entistä tietoisemmin.

Päätuloksien valossa monelle opettajalle mielenterveysasioiden rooli uudessa opetussuunnitelmassa tuli yllätyksenä. Opettajat toivat sen esimerkiksi esiin, että mielenterveysasiat olivat jääneet sisältöalueiden työstön varjoon. Opettajat toivat esiin myös, että uuden opetussuunnitelman myötä heillä on lupa käyttää mielenterveyden edistämiseen aikaa. Tästä herääkin kysymys: tiedostaisivatko opettajat ilman Hyvää mieltä yhdessä -koulutusta mielenterveysasioiden tärkeyden uudessa opetussuunnitelmassa? Opettajien oivallukset ovat ajalta ennen uuden opetussuunnitelman astumista voimaan. Täten olisikin hyvä tutkia opettajien oivalluksia Hyvää mieltä yhdessä -koulutuksesta esimerkiksi kahden vuoden päästä, kun opettajat ovat jo jonkin aikaa toteuttaneet uutta opetussuunnitelmaa. Ehkä nämä asiat olisivat silloin opettajille jo tutumpia.

Monet opettajien oivalluksista liittyivät oppilaiden mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Aineistossa korostuivat erityisesti oivallukset, jotka keskittyivät oppilaan olemiseen liittyvään arvonantoon eli oppilaasta välittämiseen, kuuntelemiseen ja henkisen läsnäoloon. Opettajat ovat ymmärtäneet koulutuksessa, että tapa kohdata oppilas on tärkeässä roolissa oppilaan mielenterveyden edistämiseksi. Niin kuin aiemmin kävi ilmi turvallinen kiintymyssuhde edes toisen vanhemman kanssa voi kompensoida toisen vanhemman kanssa muodostuneen turvattoman kiintymyssuhteen vaikutuksia (Kochanska & Kim, 2013, 283). Näkisinkin myös opettajalla olevan mahdollisuuksia kompensoida lapsen kodissa kokemaa turvattomuutta. Muutama opettaja oivalsi, että yhdelläkin oppilasta tukevalla aikuisella voi olla iso merkitys oppilaan itsetunnon rakentumiselle. Vaikka nimenomaan vanhempien ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus on hyvin keskeisessä roolissa lapsen mielenterveyden rakentumisessa (Madigan ja muut, 2013, 683), opettajien vastausten valossa myös opettajan vuorovaikutustavat oppilasta kohtaan näyttäytyvät merkityksellisinä oppilaan mielenterveyteen vaikuttavina ympäristötekijöinä.

Kuten aiemmin tutkielmassani käy ilmi, kaikkiin oppilaan mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin ei voida vaikuttaa koulussa. Yksilön perinnöllisiin ominaisuuksiin ja moniin ympäristötekijöihin ei opettaja pysty puuttumaan, mutta mielenterveyden kannalta keskeisiä vahvuuksia ja voimavaroja voidaan vahvistaa ja kehittää (Vaillant, 2005; Peterson, 2006). Koulussa on siis mahdollista vahvistaa mielenterveyden positiivista ulottuvuutta. Aineistossani mielenterveyden positiivista ulottuvuutta ja yksilön voimavaroja edustavat opettajien oivallukset oppilaan mielenterveyttä edistävästä taidoista ja ominaisuuksista, joihin kuuluivat tunnetaidot sekä itsetunto. Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2005) juuri itsetunto sekä hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot suojaavat ja vahvistavat terveyttä. Näiden taitojen kannalta näkisin tunnetaitojen olevan keskeisessä roolissa. Opettajat esimerkiksi oivalsivat koulutuksessa voivansa tukea oppilaiden itsetuntoa sekä tunnetaitojen opettelemista. Jos opettajat toteuttaisivat koulutuksessa saamiaan oivalluksia käytännössä, he todennäköisesti voisivat vahvistaa oppilaidensa mielenterveyttä.

Mielestäni opettajat vastaavat siihen, miten itsetuntoa ja tunnetaitojen kehittymistä voidaan tukea koulussa. Näkisin juuri oppilaan olemiseen liittyvän arvonannon, positiivisen palautteen sekä luokan ilmapiirin olevan keskeisessä asemassa itsetunnon kehittymisen ja tunnetaitojen harjoittamisen tukemisessa. Moni opettaja tuo esille sen kuinka, valmis materiaali on iso apu oppilaan tunnetaitojen harjoittelussa ja itsetunnon tukemisessa. Kuitenkin se, miten opettaja kohtaa oppilaansa ja minkälainen henki luokassa on, ovat mielestäni todella tärkeässä asemassa oppilaan mielenterveyden voimavarojen tukemisessa.

Suurimmassa osassa kuntia Hyvää mieltä yhdessä -koulutukseen hakeudutaan itse (Nurmi, R., henkilökohtainen tiedonanto, 27.10.2016). Tämä sai minut pohtimaan, hakeutuuko koulutukseen vain tietynlaisia opettajia. Oletan, että opettajat, jotka ovat jo valmiiksi kiinnostuneita mielenterveyteen liittyvistä tekijöistä, osallistuvat mielellään tämän tyyppisiin koulutuksiin. He ovat ehkä jo aikaisemmin saattaneet edistää mielenterveyttä työssään ja saattavat uskoa voimakkaasti omaan kyvykkyyteensä edistää oppilaiden mielenterveyttä. Kuitenkin jopa tälle valikoituneelle opettajaryhmälle mielenterveystaitojen keskeisyys niin yleisestikin kuin koulumaailmassa näyttäytyy asiana, johon perehtymiseen olisi tärkeää käyttää enemmän aikaa. Entä sitten ne opettajat, jotka eivät hakeudu tämän tyyppisiin koulutuksiin? Toteutuvatko uuden opetussuunnitelman hienot tavoitteet mielenterveystaitojen opettamisesta käytännössä, jos niihin perehtyy vain murto-osa Suomen opettajista?

Koulutuksen ajaksi voi olla hankala saada sijaisia. Koulutus vie myös aikaa, eivätkä kaikki opettajat välttämättä jaksaa töiden jälkeen osallistua kaksipäiväiseen koulutukseen. On mahdollista, että koulutukseen ei hakeudu jaksamisensa ääri rajoilla olevia opettajia. Kolme opettajaa toivat aineistossa esille huolen omasta jaksamisesta. Opettajien oma mielenterveys vaikuttaa kuitenkin huomattavasti heidän mahdollisuuksiinsa edistää oppilaiden mielenterveyttä. Esittäisin, että juuri opettajan mielenterveys vaikuttaa siihen,

miten aidosti ja läsnäolevasti opettaja kykenee kohtaamaan oppilaansa. Esimerkiksi masennusoireita raportoivien huoltajien on huomattu olevan vähemmän sensitiivisiä ja enemmän sisäänpäinkääntyneitä kuin vähemmän masentuneisuutta raportoivat huoltajat (Hamre & Pianta, 2004, 312). Opettajien masentuneisuuden on myös huomattu olevan yhteydessä oppilaiden ahdistuneisuuteen ja käytöshäiriöihin (Jeon, Buettner, & Snyder 2014, 225). Olisikin mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa, miten opettajien mielenterveyden edistäminen vaikuttaa oppilaiden mielenterveyteen.

Tutkimukseni tulokset kuvaavat sitä, miten opetussuunnitelman abstraktien tavoitteiden toteutumista ei voida pitää itsestäänselvyytenä ilman opettajien lisäkoulutusta. Oivalluksista esiin nouseva suuri tiedon tarve mielenterveydestä ja sen edistämisen keinoista osoittaa, että tavoitteiden täytyminen on hankalaa ilman lisäkoulutusta. Yhteenvetona tutkimuksesta totean, että opettajille on tärkeää tarjota tietoa ja koulutusta mielenterveyden edistämisen tueksi. Lisäksi opetussuunnitelmien abstraktien tavoitteiden toteuttaminen on paljon helpompaa, jos sen avuksi saa konkreettisia keinoja. Näihin tarpeisiin Suomen Mielenterveysseuran Hyvää mieltä yhdessä -koulutus näyttäisi tarjoavan apua ja tukea. Lisäksi olisi ensisijaisen tärkeää myös kiinnittää huomiota opettajien omaan jaksamiseen ja panostaa opettajien hyvinvointiin. Hyvinvoiva opettaja on myös oppilaiden etu. Myös opettajankoulutuksessa olisi tärkeää käsitellä oppilaiden ja opettajien mielenterveyden edistämistä nykyistä enemmän. On myös tärkeää muistaa, että mielenterveyden kaikkiin osatekijöihin ei voida koulussa vaikuttaa. Näin ollen preventiivinen ja promotiivinen mielenterveyden edistäminen täydentävät toisiaan ja ovat yhtä tärkeitä.

7.1 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistämiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 87). Tutkimukseni aineisto koostuu 161 opettajan vastauksesta, joka on hyvin pieni määrä suhteutettuna koko Suomen opettajakuntaan. Näin

ollen myöskään tutkimukseni tuloksia ei voida yleistää. Tutkimuksessani on myös muita luotettavuuteen liittyviä ongelmia, joita esittelen seuraavassa.

Aineistoni koostui vastauksista kysymykseen “Mikä oli tärkein oivalluksesi koulutuksesta?” Ei voida olla täysin varmoja, ovatko kaikki opettajat ymmärtäneet kysymyksen samalla lailla. Koska kyseessä oli palautelomakkeen avoin kysymys, ei vastaamistilanteessa ole voitu myöskään esittää haastattelun lailla tarkentavia kysymyksiä. Toisaalta jos oivalluksista olisi haluttu saada syvällisempiä ja yleistettävämpiä, palautelomakkeeseen olisi voitu lisätä oivalluksiin liittyviä suljettuja kysymyksiä. Lomakkeessa voisi olla esimerkiksi suljettu kysymys “Tarjosiko koulutus sinulle uutta tietoa?”. Tähän voisi lisätä avoimen kysymyksen siitä, että “jos tarjosi niin, mitä uutta tietoa?” Näin päätuloksille saisi paremmin tukea, sillä “tärkein oivallus” ei välttämättä tarkoita, etteikö tämä tieto olisi ollut opettajille ennestään tuttua.

Kysymyksen monitulkintaisuudessa on toisaalta myös hyvät puolensa. Näkisin suoran kysymyksen aiheuttavan vastaajassa herkemmin arviointiarkuutta. Arviointiarkuus nostaa minätietoisuutta ja aiheuttaa vastaajassa pyrkimystä antaa itsestään sosiaalisesti hyväksytyt kuva (Helkama, Myllyniemi, & Liebkind, 2010, 36). Epäsuora kysymys voi mielestäni nostaa hyvin esiin niitä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyden edistämiseen koulussa sekä tuoda paremmin esiin niitä asioita, joista opettajat eivät olleet aikaisemmin niin tietoisia. Palautelomake tutkimuskohteena on myös siitä mielenkiintoinen, että ihmisten voi kuvitella vastaavan lomakkeeseen nopeasti muiden töiden lomassa. Tämä tarkoittaa sitä, että opettajat ehkä vastasivat sen, mikä heidän mieleensä tuli ensimmäisenä.

Avoimet vastaukset saattavatkin usein olla kyselyissä hyvin niukkasanaisia (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 74). Tämä näkyy aineistossani vahvasti, sillä useat vastaukset ovat hyvin lyhyitä. Tämän vuoksi jouduin myös jättämään osan vastauksista tutkimukseni ulkopuolelle, sillä niukkasanaisista vastauksista oli

vaikeaa tehdä päätelmiä. Vastaamattomuus ei ole laadullisessa tutkimuksessa ongelma luotettavuuden kannalta, mutta hyvin niukkasanaiset vastaukset nostavat esiin kysymyksen siitä, kertooko tutkimus ylipäättänsä mitään tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 76.) Onneksi aineistoni oli niin laaja, että lyhyistä vastauksista huolimatta oivallukset muodostivat selkeitä luokkia, eivätkä jääneet pinnallisiksi.

Laineen mukaan (2001) oman esiymmärryksen tiedostaminen tutkittavasta aiheesta on hyvin tärkeää, sillä monista tutkimuskohteista voi olla yleisempiä teorioita ja alan tutkijat tai opiskelijat ovat usein lukeneet aiheesta jo paljon aikaisemmin. Pyrinkin analyysin aluksi tiedostamaan omat käsitykseni niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat lasten mielenterveyden edistämiseen. Olen kuitenkin opiskellut psykologiaa ja kasvatopsykologiaa, minkä takia en kykene täysin vapautumaan omista ennako-oletuksistani. Aineiston huolellinen lukeminen ja omien tulkintojen haastaminen onneksi kuitenkin auttoi jättämään omat pohjatiedot hyllylle analyysin ajaksi.

Luokkien muodostaminen on analyysissä hyvin kriittinen vaihe, sillä tutkijalla on vapaus päättää millä perusteella mikäkin ilmaus kuuluu samaan tai eri luokkaan (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 103). Koinkin tämän vapauden ja vastuun välillä haastavaksi, sillä aineiston luokittelu on henkilökohtainen näkemykseni hahmottaa aineistoa. Joku toinen olisi voinut saada hyvin erilaisen tuloksen aikaiseksi samasta aineistosta. Joidenkin ilmaisujen luokittelu oli myös paljon vaikeampaa kuin toisten, sillä lyhyiden lauseiden takaa oli välillä vaikea hahmottaa vastaajan perimmäistä ajatusta. Myös vastausten tulkitseminen on hyvin subjektiivista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei ole myöskään mitään taustateoriaa tai analysointikehikkoa analyysin ja tulkintojen tukena (Tuomi & Sarajärvi, 2002).

Niin kuin aiemmin kävi ilmi, olen itsekin osallistunut Hyvää mieltä yhdessä -koulutukseen. Osallistuin koulutukseen kuitenkin vasta sen jälkeen, kun olin

analysoinut aineistoni. Koulutus ei siis ehtinyt vaikuttaa siihen, miten tulkitsin opettajien vastauksia. En myöskään tiennyt koulutuksesta etukäteen mitään, joten koin kykeneväni tarkastelemaan oivalluksia suhteellisen objektiivisesti. Olen myös Suomen Mielenterveysseuran ulkopuolinen toimija, joka on mielestäni hyvä asia tutkimuksen luotettavuuden kannalta.

Lähteet

Aira, T., Tuominiemi, A.M., & Kannas, L. (2009). *Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa I.* Helsinki: Edita Prima Oy.

Corbin, J., & Strauss, A. (2012). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory.* Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.

Eläketurvakeskus. (2016). *Masennus vie yhä harvemman työkyvyttömyyseläkkeelle.* Lainattu 2.11.2016, saatavilla: <http://www.etk.fi/tiedote/masennus-vie-yha-harvemman-tyokyvyttomyyselakkeelle/>

Faragher, E.B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *Occupational & environmental medicine*, 62, 105–112.

Frenkel, T. I., Fox, N. A., Pine, D. S., Walker, O. L., Degnan, K. A., & Chronis-Tuscano, A. (2015). Early childhood behavioral inhibition, adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: a twenty-year prospective study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 1065–1073.

Hallituksen esitys Eduskunnalle laeiksi perusopetuslain 11 §:n, lukiolain 7 §:n ja ammatillisesta koulutuksesta annetun lain 12 ja 17 §:n muuttamisesta 142/2000. Annettu Helsingissä 6.19.2000.

Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2004). Self-reported depression in nonfamilial caregivers: prevalence and associations with caregiver behavior in child-care settings. *Early Childhood Research Quarterly, 19*, 297-318.

Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2010). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermann, H., Saxena, S., Moodie, R., & Walker, L. (2005). *Promoting mental health*. Geneva: World Health Organization.

Holopainen, M., & Pulkkinen, P. (2013). *Tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Honkanen, M., Moilanen, I., Taanila, A., Hurtig, T., & Koivumaa-Honkanen, H. (2010). Luokanopettaja lapsen mielenterveyden edistäjänä ja ennustajana. *Duodecim, 126*, 277–282.

Jeon, L., Buettner, C. K., & Snyder, A. R. (2014). Pathways from teacher depression and child-care quality to child behavioral problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*, 225-235.

Kaleva, S., & Valkonen, J. (2013). Mielenterveyden edistämisen dilemmat. *Yhteiskuntapolitiikka, 78*, 675–680.

Kampman, M., Solantaus, T., Karlsson, L., & Marttunen, M. (2011). Lasten ja nuorten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen ja masennuksen ennaltaehkäisy koulussa. Teoksessa. Moring, J, Martins, A., Partanen, A., Bergman, V., Norling, E., & Nevalainen, V. (toim.), *Kansallinen mielenterveys ja*

päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Raportti 6/2011 (s.81-89). Tampere:Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kochanska, C., & Kim, S. (2013). Early attachment organization with both parents and future behavior problems: from infancy to middle childhood. *Child Development, 84*, 283–296.

Korhonen, J. (1998). *Terveyskasvatuksen ja terveystiedon opetussuunnitelmat sekä näkökohtia niiden kehittämiseen*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino Oy.

Kotimaisten kielten keskus (2016). *Kielitoimiston sanakirja*. Lainattu 12.12.2016, saatavilla:

<http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?ListWord=oivallus&SearchWord=oivallus&dic=1&page=results&UI=fi80&Opt=1>

Laajasalo, T., & Pirkola, S. (2012). *Ennen kuin on liian myöhäistä, Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47/2012*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa. Aaltola, J., & Raine, V. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (s.26–43). Jyväskylä: PS -kustannus.

Lavikainen, J., Lahtinen, E., & Lehtinen, V. (2000). *European mental health agenda: future perspectives 16–18. Seminar report*. Helsinki.

Layne, A. E., Bernstein, G. A., & March, J. S. (2006). Teacher awareness of anxiety symptoms in children. *Children Psychiatry and Human Development*, 36, 383–392.

Lehtinen, V., Ozamiz, A., Underwood, L., & Weiss, M. (2005). The intrinsic value of mental health. Teoksessa Herrman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (toim.), *Promoting Mental Health* (s.46-58). Geneva: World Health Organization.

Lääkealan turvallisuus ja kehittämiskeskus & Kansaneläkelaitos. (2013). *Sairausvakuutus ja lääkekorvaukset. Suomen lääketilasto*. Helsinki.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (2014). *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lönnqvist, J., & Lehtonen, J. (2014). Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (toim.), *Psykiatria* (s.18–40). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Madigan, S., Atkinson, L., Laurin, K., & Benoit, D. (2013). Attachment and internalizing behavior in early childhood: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 49, 672–689.

Metsämuuronen, J. (2011). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (s.84–151). E-kirja. 1.painos. Helsinki.

Nurmi, R., Sillanpää, A., & Hannukkala, M. (2014). *Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura

Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.

Opetushallitus. (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013.

Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. Teoksessa Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (toim.), *Life Worth Living: Contributions to positive psychology* (s.29-48). USA: Oxford University Press

Pilgrim, D. (2014). *Key concepts in mental health*. Thousand Oaks: Sage Publishing.

Reja, U., Manfreda, K. L., Hlebec, V., & Vehovar, V. (2003). *Open-ended vs. Close-ended question in web questionnaires*. Ljubljana: Faculty of Social Sciences, University of Ljubljana.

Sanders, M. S., Haselden, K., & Moss, R. M. (2014). Teaching diversity to preservice teachers: Encouraging self-reflection and awareness to develop successful teaching practices. *De gruyter*, 9, 171–185.

Savola, E., & Koskinen-Ollonqvist, P. (2005). *Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Silventoinen, K., & Latvala, A. (2014). Geenien ja ympäristön välinen vuorovaikutus. Teoksessa. Silventoinen, K. & Latvala, A. (toim.),

Käyttäytymisgenetiikka - geeneistä yhteiskuntaan (s.85–100). Helsinki:
Gaudeamus Helsinki University Press.

Sinkkonen, J. (2004). Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Duodecim*, 120, 1866–1873.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2012). *Mielenterveys ja päihdesuunnitelma. Ehdotuksen mielenterveys ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015*. Helsinki.

Suomen Mielenterveysseura. (2015). *Toiminnan monet ulottuvuudet*. Lainattu 11.11.2016, saatavilla:
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_mielenterveysseura_diat_yleisesittely.pdf

Suomen Mielenterveysseura, *Tunne- ja kaveritaitokortit*. Lainattu 11.11.2016, saatavilla:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vaillant, G. E. (2003). Mental Health. *The American Journal of Psychiatry*, 160, 1373-1384.

Valtiovarainministeriö (2014). 70. Terveiden ja toimintakyvyn edistäminen. *Valtion talousarvioesitys 2014*. Lainattu 2.11.2016, saatavilla:

<http://budjetti.vm.fi/indox/sisalto.jsp?year=2014&lang=fi&maindoc=/2014/tae/valtiovarainministerionKanta/valtiovarainministerionKanta.xml&id=/2014/tae/valtiovarainministerionKanta/YksityiskohtaisetPerustelut/33/70/70.html>

World Health Organization. (2016). *Mental health: strengthening our response*.

Lainattu 26.10.2016, saatavilla:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

Liitteet

LIITE 1

Hyvää mieltä yhdessä - koulutus lapsen mielenterveyden edistämiseen

25.-26.10. klo 13-16 Helsingissä Suomen Mielenterveysseuran
Koulutuskeskuksessa osoitteessa Esterinportti 2, Länsi-Pasila, käynti
Pasilanraiton puolelta, apteekin vierestä

Tervetuloa Suomen Mielenterveysseuran Hyvää mieltä yhdessä -koulutukseen!
Koulutus koostuu kahdesta iltapäivästä, joista ensimmäinen on
luentopainotteinen ja toinen on työpajatyöskentelyä.

Ilmoittautuminen tapahtuu seuraavan linkin kautta 10.10.16 mennessä:

<https://www.webropolsurveys.com/S/45521D5FD3C77BC0.par>

Koulutuksen tavoitteet

- saada osaamista lasten mielenterveyden vahvistamiseen ja edistämiseen koulussa ja yhteistyössä vanhempien kanssa

Koulutuksen erityistavoitteet luokanopettajille:

- saada työkaluja vuonna 2016 voimaastuvan opetussuunnitelman sisältöjen mukaiseen opetukseen mielenterveyden alueella
- tutustua mielenterveystaitojen opetusmateriaaliin ja harjoituksiin toiminnallisten työpajojen kautta

Koulutuksen erityistavoitteet oppilashuollon henkilöstölle:

- saada ideoita yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen (lähtökohtana uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolaki)

Koulutus on maksuton. Opetusmateriaalipaketti pitää sisällään Hyvää mieltä yhdessä - käsikirjan (n. 200 s.) sekä tunne- ja kaveritaitokortit sekä koulukohtaisesti pöytäteatteriaineistoja.

Ohjelma TIISTAI 25.10.2016 klo 13-16

13-14.15 Mielenterveys alakoululaisen voimavarana 14.15-14.30 Kahvitauko
14.30-16 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tutustuminen Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjaan

Lapsen ja nuoren tukeminen huolissa ja kriiseissä

KESKIVIIKKO 26.10.2016 klo 13-16

13-14.15 Työpajatyöskentelyä 14.15-14.30 Kahvitauko 14.30-16
Työpajatyöskentelyä

Työpajat:

- Tunteiden tuulimylly – harjoituksia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin
- Hyvä minä! – harjoituksia itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen
- Rauhoittuminen ja läsnäolo

Kouluttaja:

Anniina Sillanpää, KM, LO

Lisätietoa: Riikka Nurmi, puh. 040 678 7392, riikka.nurmi@mielenterveysseura.fi

Suomen Mielenterveysseura | Föreningen för Mental Hälsa i Finland | The Finnish Association for Mental Health Maistraatinportti 4 A, FI-00240 Helsinki, Finland. Puh./Tel. +358 9 615 516, mielenterveysseura.fi

LIITE 2

Hyvää mieltä yhdessä -koulutuspäiväpalaute

1. Mihin koulutukseen osallistuit?

Keuruu 2.-3.2.16

Hyvinkää 8.-9.2.16

Oulu 17.-19.2.16

Laukaa 14.-15.3.16

Haapavesi 11.-12.4.16

Raahel 13.-14.4.16

Tuusula 2. ja 9.5.16

2. Mitä ammattia edustat?

luokanopettaja

aineopettaja

koulunkäynninohjaaja

terveydenhoitaja

<input type="checkbox"/> erityisopettaja
<input type="checkbox"/> rehtori
<input type="checkbox"/> psykologi
<input type="checkbox"/> kuraattori
<input type="checkbox"/> muu, mikä?

3. Ota kantaa seuraaviin väitteisiin:

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulle konkretisoitui, mitä mielenterveyden edistäminen tarkoittaa työssäni lasten ja perheiden kanssa.	○	○	○	○	○
Koulutuspäivä sai minut oivaltamaan oman merkitykseni lasten mielenterveyden edistäjänä.	○	○	○	○	○
Koulutuspäivä sai minut innostumaan koulutuksesta saadun materiaalin käyttöönottoon työssäni.	○	○	○	○	○
Sain koulutuksesta uusia ideoita kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön.	○	○	○	○	○
Koulutuspäivä sai minut oivaltamaan, että mielenterveyden	○	○	○	○	○

edistäminen sisältyy opetussuunnitelmaan.					
Suosittelen koulutusta muillekin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Miten hyödyllisiksi koit seuraavat koulutuksen osa-alueet? 5 = erittäin hyödyllinen, 4 = melko hyödyllinen, 3 = en osaa sanoa, 2 = vain vähän hyödyllinen, 1 = ei lainkaan hyödyllinen. Vastaathan vain niiden työpajojen osalta, joihin itse osallistuit!

	ei lainkaan hyödyllinen	vain vähän hyödyllinen	en osaa sanoa	melko hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
Mielenterveysvoimavarana -luento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne- ja vuorovaikutustaidot -tietoisku ja tunne- ja kaveritaitokorttien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhoittumisen ja läsnäolon työpaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksia itsetunnon tukemiseen, kuten itsetuntototeemi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kriiseistä ja huolista selviytymiseen ja turvaverkkotehtäviin tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnellisten linnake - lautapeli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eläinlasten elämää - pöytäteatteriaineisto kaveritaitojen kehittämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mitä tehtäviä tai työkaluja aiot ottaa koulutuksesta omaan työhösi? Nimeä kolme!

—

—

—

6. Mikä oli mielestäsi tärkein oivaltamasi asia koulutuspäivän aikana?

—

—

—

7. Kuvaa koulutuspäivää 3-5 adjektiivilla

—

—

—

8. Mihin lasten mielenterveyden edistämisen aiheeseen toivoisit vielä lisäkoulutusta?

lasten mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja opettajan toiminta niissä

turvataidot

lapsen aggression kohtaaminen

erityisryhmien kuten käytöshäiriöisten tai autismin kirjon lasten mielenterveyden tukeminen

muuta, mitä?

9. Miten kehittäisit koulutusta? Mitä muuta palautetta haluat antaa? Sana on vapaa!

10. Haluatko saada neljästi vuodessa Hyvää mieltä yhdessä - eli Hymy-uutisia, vinkkejä ja linkkejä asiantuntijavideoklippeihin, joita voit välittää eteenpäin työyhteisössäsi? Kirjoita siinä tapauksessa sähköpostiosoitteesi tähän.

Vahvista vastausten lähetys