

## **Mielenterveyden edistäminen alakoulussa**

- Opettajaopiskelijoiden käsityksiä ja valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa

Susanne Peltoniemi

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2015

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Peltoniemi, S. 2015. Mielenterveyden edistäminen alakoulussa - Opettajaopiskelijoiden käsityksiä ja valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 97 sivua. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opettajaopiskelijoiden ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista ja opettajankoulutuksesta saamia valmiuksia edistää ja opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa. Lisäksi tutkimus tuo tietoa opettajaopiskelijoiden kokemista tärkeimmistä ja haasteellisimmista alakoulussa opetettavista mielenterveystaidoista. Tutkimus on tärkeä, koska mielenterveys käsitteenä tarvitsee edelleen avaamista ja uudenlaista, voimavaralähtöistä ajattelutapaa. Mielenterveystaitojen edistämistä ja opettamista alakoulussa ei myöskään ole aikaisemmin juuri tutkittu.

Tutkimus oli osa Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot alakouluun -hanketta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Aineisto kerättiin hankkeen ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -pilottikurssille osallistuneilta opettajaopiskelijoilta (N=51). Aineisto analysoitiin laadullisesti aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Tuloksista ilmeni, että opettajaopiskelijat kokivat saaneensa opettajankoulutuksesta heikot valmiudet opettaa mielenterveystaitoja. Tutkittavat pitivät tärkeänä mielenterveystaitojen opettamista alakoulussa ja vaativat mielenterveystaitojen sisältöjä osaksi opettajankoulutusta. ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista saadut valmiudet koettiin hyväiksi. Tärkeimpinä mielenterveystaitoina pidettiin tunnetaitoja, itsetuntoa ja kaveritaitoja sekä haasteellisimpina turvataitoja ja selviytymistä, itsetuntoa ja arvoja. Yhteneviä syitä perusteluille mielenterveystaitojen haasteellisuudesta olivat omat heikot taidot, tiedon tai kokemuksen puute, arka tai liian laaja kokonaisuus, yhteiskunnan, kouluympäristön ja kodin vaikutus sekä oppilaiden moninaisuus.

**Avainsanat:** mielenterveys, voimavara, mielenterveyden edistäminen, mielenterveystaidot, mielenterveysosaaminen, opettajankoulutuksen kehittäminen.

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>MIELENTERVEYS ON VOIMAVARA</b> .....	<b>8</b>
2.1	Mielenterveys .....	8
2.2	Mielenterveys voimavarana .....	12
2.3	Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät .....	14
<b>3</b>	<b>MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI</b> .....	<b>17</b>
3.1	Mielenterveyden edistäminen.....	17
3.2	Kouluympäristö mielenterveyden edistäjänä.....	19
<b>4</b>	<b>MIELENTERVEYSTAIDOT ALAKOULUUN -HANKE</b> .....	<b>25</b>
4.1	Mielenterveystaidot – taitoja elämään .....	26
4.2	Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssi .....	29
<b>5</b>	<b>TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b> .....	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>33</b>
6.1	Tutkimusmenetelmät .....	33
6.2	Tutkimuksen osallistujat.....	34
6.3	Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä.....	35
6.4	Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi .....	37
<b>7</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>40</b>
7.1	Valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen .....	40
7.1.1	Opettajankoulutuksesta saadut valmiudet.....	41
7.1.2	”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista saadut valmiudet... 43	
7.2	Mielenterveystaidot ja opettajankoulutus.....	45
7.3	Mielenterveystaidot osaksi opettajankoulutusta .....	47
7.3.1	Opettajankoulutus ei anna tietoa mielenterveystaidoista .....	47

7.3.2	Miksi mielenterveystaidot opettajankoulutukseen .....	49
7.4	Tärkeimmät edistettävät mielenterveystaidot alakoulussa .....	51
7.4.1	Tunnetaidot .....	52
7.4.2	Itsetunto .....	53
7.4.3	Kaveritaidot .....	55
7.5	Haasteet mielenterveystaitojen opetuksessa.....	56
<b>8</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>65</b>
8.1	Tulosten tarkastelua .....	65
8.1.1	<i>Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssi .....</i>	<i>65</i>
8.1.2	<i>Tietoja ja taitoja opettajankoulutuksesta.....</i>	<i>66</i>
8.1.3	<i>Levittämällä tietoa mielenterveydestä edistetään hyvinvointia .....</i>	<i>68</i>
8.1.4	<i>Voimaa mielenterveydestä.....</i>	<i>69</i>
8.1.5	<i>Keskeiset mielenterveystaidot alakoulussa .....</i>	<i>71</i>
8.1.6	<i>Haasteet mielenterveystaitojen opetuksessa .....</i>	<i>74</i>
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	76
8.3	Tutkimuksen tarkoitus ja tulosten hyödyntäminen .....	78
8.4	Jatkotutkimushaasteita.....	80
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>82</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>91</b>
	Liite 1. Alakoululaisen mielenterveystaidot .....	91
	Liite 2. Kurssikuvaus: Mielenterveystaidot alakoulussa.....	92
	Liite 3. Kyselylomake opettajaopiskelijoille.....	94

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten mielenterveys ja hyvinvointi on yksi keskeisin investoinnin alue, jonka pitkän aikavälin hyödyt näkyvät vahvasti tulevaisuudessa. Mielenterveyden edistämiseen panostaminen kannattaa. Voimavaralähtöinen työ tuottaa tuloksia; lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin sijoitetut investoinnit palautuvat yli viisinkertaisena alle viidessä vuodessa takaisin. (McDaid 2011.) Ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi uteliaisuus ja uuden oppiminen, asioiden jakaminen ja antaminen ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Väestön hyvinvointiin tehtävillä pienillä saavutettavilla muutoksilla on prosentuaalisesti merkittävä laskeva vaikutus mielenterveyden häiriöihin. Kun toteuttaa mielenterveyttä tukevia asioita elämässä, elinaikaansa voi lisätä jopa 7,5 vuodella. (Mental Capital and Wellbeing 2008.)

Voimavaralähtöistä mielenterveyttä on tutkittu Suomessa vielä hyvin vähän koulumaailmassa. Puolakka (2013) löysi väitöstutkimuksessaan yläkouluilaisten mielenterveydestä yhdeksi mielenterveyden edistämisen avaintekijäksi kouluympäristön mahdollisuudet mielenterveyden edistäjänä. Hän kokosi väitöskirjatyönsä lopputuloksena substantiivisen teorian mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Teoria sisältää ydinkategorian ”toiminnan tavoitteena mielenterveyttä edistävä oppimisympäristö”, joka on yhdistelmä muista teorian osa-alueista: koulun olosuhteet, henkilöstöressurit, koululaiset ja heidän perheensä sekä mielenterveyttä edistävä toiminta. Teorian keskeisin hyöty on se, että sen avulla voidaan tarkastella ja kehittää koululaisten mielenterveyden edistämiseksi tehtävää työtä. Lisäksi Konu (2002) on tutkinut väitöskirjassaan laajemmin oppilaiden hyvinvointia koulussa. Hän kehitti hyvinvoinnin arvioimisen välineen kouluihin, hyvinvointiprofiilin, jonka kautta on tarkasteltu yhteensä yli 20 000 alakoululaisen hyvinvointia vuosina 2004–2009. Konun tutkimuksen tulosten perusteella hyvinvointi heikkenee kaikilla osa-alueilla neljännessä luokasta kuudenteen mentäessä. Alakouluikäisten mielenterveyden edistämistä ja mielenterveystaitojen opettamista on tärkeää tutkia, koska aikai-

sempaa tutkimustietoa alakoululaisten mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaitojen opettamisesta Suomessa ei juuri ole.

Opiskelujeni varrella minua alkoi kiehtoa yhä enemmän lasten hyvinvointi ja sen vahvistaminen. Tutustuin Suomen Mielenterveysseuraan, mielenterveystaitoihin ja syvemmin mielenterveyteen käsitteenä. Kaikki se mitä ihminen tarvitsee elämässään voidakseen hyvin, kiteytyy mielestäni hyvin mielenterveyteen. Mielenterveys tarjoaa perustaidot elämään, onnellisuuteen ja mielen konkavisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Näitä elämäntaitoja Mielenterveysseura kuvaa mielenterveystaidoiksi. Perusopetuslain (1998/628) 2. pykälän mukaan koulun tehtävä on ”tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja”. Opettaja ei voi olla vain tiedon siirtäjä. Lapsen ihmisyyteen kasvun tukeminen ja elämässä tarpeellisten tietojen ja taitojen antaminen opettajana on tärkeää.

Kouluilla on valtavat vaikutusmahdollisuudet lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Mielenterveyden edistäminen, tukeminen ja mielenterveystaitojen opettaminen eivät ole rakettitiedettä. Puolakan (2013) tutkimuksessa nousi esille, että koululaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevat seikat ovat arkipäiväisiä, tavallisia asioita. Mielenterveyden edistämisen toteuttamiseen ei tarvita lisää aikaa tai resursseja. Kuka tahansa voi oppia ja opettaa mielenterveystaitoja. Pienillä arjen teoilla ja huomioilla voi vahvistaa oppilaan tai kenen tahansa ympäristössä olevan ihmisen mielenterveyttä. Mielenterveystaitoja opetellaan yhdessä oppilaiden kanssa koulun arjessa omia vahvuuksia ja heikkouksia tunnistamalla, tunteita sanoittamalla, ilmaisemalla ja käsittelemällä, läsnäolemalla, toista huomioimalla, kuuntelemalla ja auttamalla, ystävällistä toimintaa opettelemalla, omia selviytymiskeinoja kokeilemalla ja löytämällä ja rauhoittumista harjoittelemalla. Tärkeintä on, että opettaja tiedostaa oman mahdollisuutensa oppilaidensa mielenterveyden edistäjänä ja tukijana sekä mielenterveystaitojen opettajana.

Opettajaopiskelijoiden valmiuksia tulevina opettajina opettaa lapsille taitoja, joita hyvä mielenterveys ja elämässä pärjääminen edellyttävät, ei ole aikai-

semmin tutkittu. Tämä tutkimus tarjoaa tietoa Mielenterveysseuran alakouluhankkeen toteuttaman ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssin antamista valmiuksista opettajaopiskelijoille opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa. Tutkimuksen tavoitteena on myös tuoda esille opettajaopiskelijoiden näkemyksiä mielenterveystaitojen sisältöjen liittämistä osaksi opettajankoulutusta. Tarkoituksena on kartoittaa opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksesta saamia valmiuksia edistää ja tukea mielenterveyttä alakoulussa. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mitkä mielenterveystaidot opettajaopiskelijat kokevat tärkeimmiksi ja haasteellisimmiksi opettaa alakoulussa ja miksi.

Tämä tutkimus on osa Suomen Mielenterveysseuran toteuttamaa ”Mielenterveystaidot alakouluun” -hanketta. Tutkimuksen yksi tehtävä on kerätä tietoa Suomen Mielenterveysseuran hyödynnettäväksi. Tutkimuksellani haluan herättää ajatuksia ja avata keskustelua mielen hyvinvoinnin merkityksestä ja tärkeydestä osana opettajankoulutusta. Tutkimukseni tarjoaa myös tietoa opettajankoulutuksen kehittämiseen. Maailman hektisyys ja muuttuva yhteiskunta sekä niiden vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn yhteiskunnassa vaativat koulumaailmaa ja ennen kaikkea opettajankoulutuksia uudistumaan. Opettajaopiskelijat ovat tulevaisuudessa opettajina tärkeässä asemassa oppilaiden mielen hyvinvoinnin edistäjinä.

Tutkimukseni alussa luvuissa 2-4 esittelen aiheeni teoriataustaa sekä hanketta, jonka kanssa tämä tutkimus toteutettiin yhteistyönä. Luvuissa 5 ja 6 selostan tutkimukseni tutkimuskysymykset, tavoitteet ja tutkimuksen toteutuksen. Tutkimustulokset tuon esille luvussa 7. Luku 8 koostuu pohdinnasta, tulosten, luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelusta sekä jatkotutkimushaasteista, joita tutkimus herätti.

## 2 MIELENTERVEYS ON VOIMAVARA

### 2.1 Mielensterveys

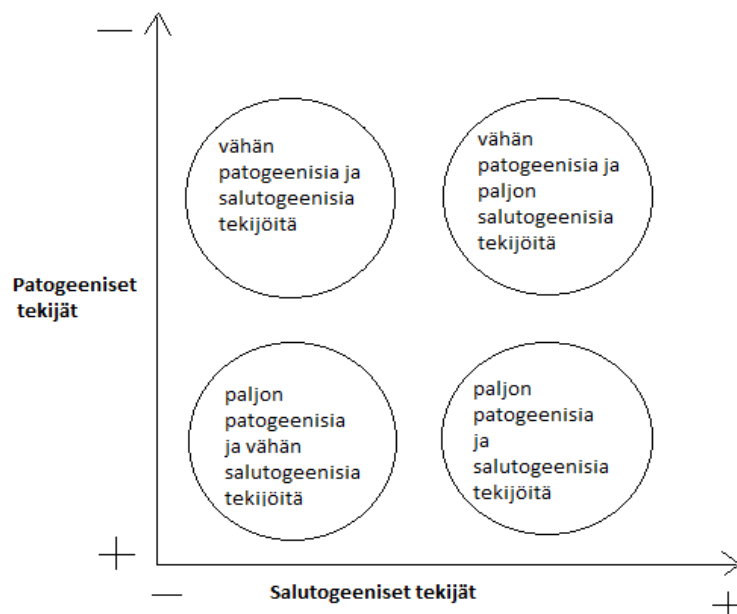
Mielensterveyttä voidaan määritellä ja ymmärtää monin eri tavoin. Suomeen mielensterveys tuli sanana 1950-luvulla. Tuolloin mielensterveys tarkoitti sairauksia, nykyään mielensterveys on osa terveyttä. (Karila-Hietala, Wahlberg, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2013.) Antonovsky (1979) kehitti 1970-luvulla teoriansa salutogeenisestä mallista, joka on vaikuttanut merkittävästi mielensterveyteen liittyvään työhön ja tutkimuksiin. Siinä keskeisenä käsitteenä on koherenssin tunne, joka on yksi tapa kuvata ihmisen kykyä hallinnoida elämänsä. Mitä korkeammat koherenssipisteet ihmisellä on salutogeenisessä mallissa, sitä enemmän ihmisellä nähdään olevan elämänsä eheyttä tukevia tekijöitä. Psykiatria, lääketiede ja psykologia keskittyivät Antonovskyn (1979) mukaan liikaa patogeenisuuteen eli sairauksiin, oireisiin ja tauteihin. Patologiassa toiminnan ydin ja tarkasteltava asia on tekijät, jotka johtavat ihmisen sairautteen. Antonovsky (1979, 35–36) halusi lähestyä ihmistä kysymällä miksi ihmiset pysyvät terveinä. Hänen elämäntyönsä oli tutkia mysteeriä; mitkä asiat auttavat ihmistä selviytymään läpi elämän.

Mielensterveys käsitteenä kantaa mukanaan sekä positiivista että negatiivista ulottuvuutta (Antonovsky 1996; Herron & Mortimer 2001; Kaleva & Valkonen 2013). Se sekoittuu helposti negatiivisiin tekijöihin, mielensterveyden sairauksiin ja häiriöihin (Kaleva ja Valkonen 2013, 675; Weare & Markham 2005, 120). Mielensterveys ei ole sama asia kuin mielen sairaus (Karila-Hietala ym. 2013, 7). Häiriöistä puhuminen hämärtää mielensterveyden käsitettä ja sen oikeaa ymmärtämistä. Mielensterveyttä yritetään käsitteenä muuttaa myönteiseksi sairauskeskeisen näkökulman sijaan. Häiriöiden ja sairauksien sijasta mielen-



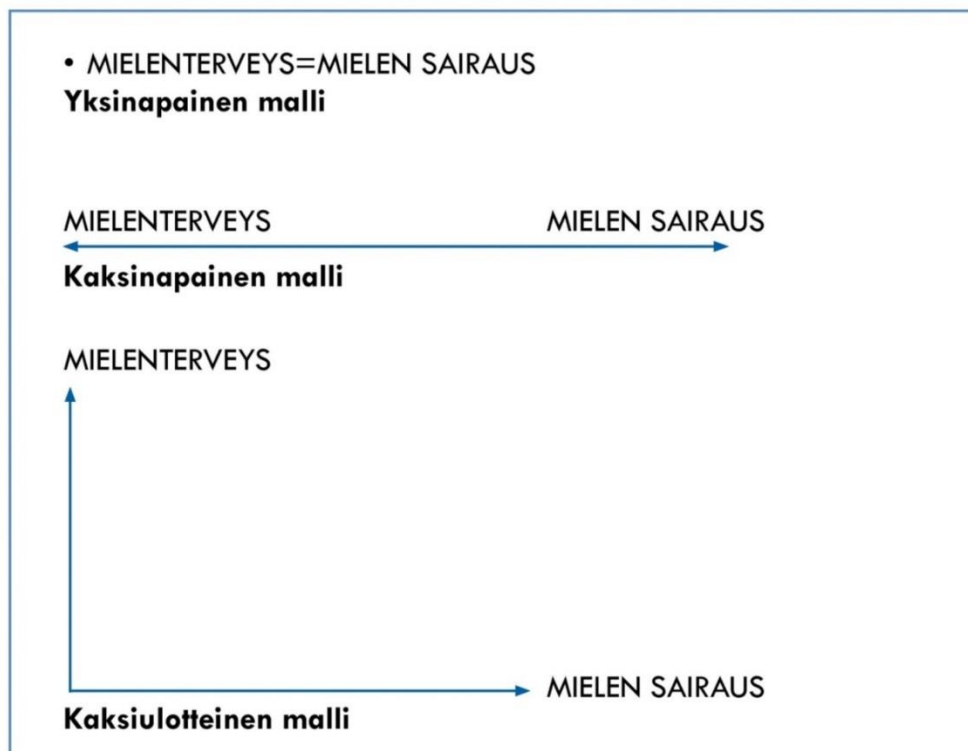
terveydellä terminä tarkoitetaan positiivista ja toimintakykyä kuvaavaa mielen hyvinvointia. (Kaleva ja Valkonen 2013, 675; Weare & Markham 2005, 120.)

Kaleva ja Valkonen (2013, 676) muistuttavat mielenterveyden tilan määrittävän kokonaisuutena yksittäisten ilmiöiden sijaan. Mielenterveys ja -sairaus kuvataan heidän esittämässään kuviossa (kuvio 1) toisiinsa yhteydessä olevina itsenäisinä ulottuvuuksina. Kaleva & Valkonen (2013) arvioivat ihmisellä olevan samaan aikaan elämässään patogeenisten eli sairautta tuottavien tekijöiden kanssa myös salutogeenisia eli terveyttä tuottavia tekijöitä. Myös Keyes (2005) uskoo, että ihmisellä voi esiintyä sairautta ja terveyttä yhtä aikaa. Kinnunen (2011, 20) toteaa, ettei mielenterveys ole katoavaa, vaan sitä on olemassa aina ihmisellä tietty määrä riippuen elämän eri tilanteista ja eteen tulevista haasteista.



KUVIO 1. Mielenterveys suhteessa patogeenisiin ja salutogeenisiin tekijöihin (Kaleva & Valkonen 2013).

Mielenterveyttä on ajan myötä kuvattu erilaisilla malleilla (kuvio 2). Aluksi mielenterveyttä tarkasteltiin yksinapaisen mallin avulla, jossa mielenterveyttä pidettiin samana asiana kuin mielen sairautta. Mielen hyvinvointia yksinään ei ollut olemassa. Kaksinapaisessa mallissa mielenterveys on janoalla toisessa laidassa ja mielen sairaus toisessa, jolloin mallin mukaan ihminen on joko mieleltään terve tai mieleltään sairas. Kaksiulotteisessa mallissa janoja on kaksi; oma janoansa mielenterveydellä ja mielen sairaudella. (Herron & Mortimer 2001.)



KUVIO 2. Mielenterveyden mallit (Herron & Mortimer 2001).

Nykyisin mielenterveyttä tarkastellaan tämän kaksiulotteisen mallin kautta (Karila-Hietala ym. 2013). Ihmisellä voi olla yhtä aikaa sekä mielenterveyttä että mielen sairautta, joiden olemassaolo vaihtelee ihmisen elämäntilanteen ja käytössä olevien voimavarojen mukaan. Ihminen ei siis voi olla pelkästään "vain sairas" tai "vain terve". (Herron & Mortimer 2001; Kaleva & Valkonen 2013; Karila-Hietala ym. 2013; Keys 2005; Kinnunen 2011; Lahtinen, Lehtinen, Riikonen & Ahonen 1999.) Mielenterveys on Karila-Hietalan ym. (2013) mukaan myönteinen asia, joka näyttäytyy erillisenä ja erilaisena käsitteenä kuin mielen

sairaus. Mielenterveys ei nojaa lääketieteelliseen määrittelyyn, vaan on enemmän elämäntaidollinen ja dynaaminen käsite.

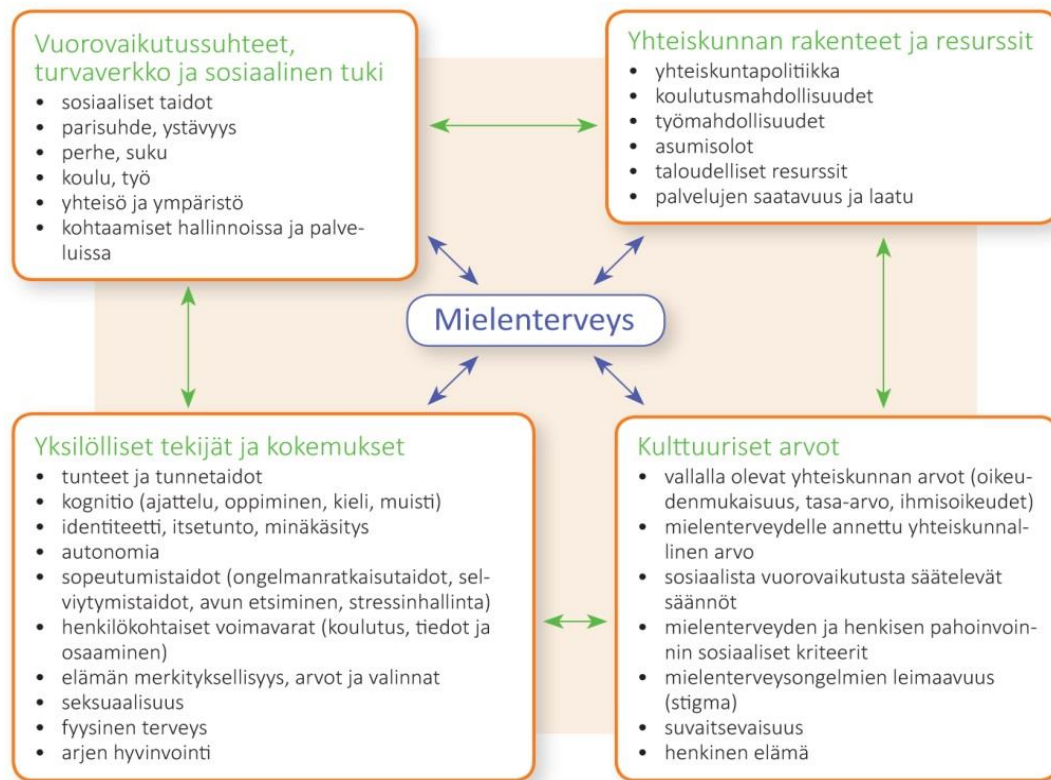
Koivu ja Haatainen (2010, 76) määrittelevät mielenterveyden yksilön, ryhmän tai yhteisön kokemukseksi elämän mielekkyydestä, ymmärrettävyydestä ja hallittavuudesta. Mielenterveys on kykyä rakastaa toista ihmistä ja tehdä työtä. Mielenterveys kehittyy, häiriintyy ja korjaantuu ihmissuhteissa läpi elämän. Yksilön mielenterveys muokkautuu jatkuvasti. Se millainen on hyvä mielenterveys, rakentuu Hannukkalan ja Salosen (2008, 8, 51–52) mukaan jokaisen ihmisen oman kokemusmaailman, suhtautumisen ja asenteen mukaan. Ihminen itse on itsensä tärkein työväline. Tästä työvälineestä tulisi pitää erityisen hyvää huolta, jotta jaksaa toimia arjessa ja nauttia elämästä. Mielenterveys vaihtelee elämän eri vaiheissa, kuten fyysinen kunto. Mielen hyvinvointia voi ja pitää vaalia samalla tavalla kuin esimerkiksi terveellistä ruokavaliota. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Terveiden edistämisen ohjelma (13.5.2009) korostaa jokaisen elämässä tulevan eteen vaikeita aikoja ja ongelmia, jotka jättävät jälkiä. Näistä jäljistä selviytyminen ja eteenpäin pääseminen ovat hyvän mielenterveyden tuntomerkkejä. Täydellistä mielenterveyttä ei voi kukaan koskaan saavuttaa. Mielenterveyttä voi kuitenkin kehittää omien toiveiden ja mahdollisuuksien rajoissa eläen, jolloin elämä on vähintään tyydyttävää.

Hyvinvointi on keskeinen osa mielenterveyttä (Kaleva & Valkonen, 2013, 676). WHO:n (World Health Organisation 2004) Ottawa-julistuksen määrittelyn mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, kykenee työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Muutokset, erilaiset kehityskriisit ja kehitysvaiheet kuuluvat elämään ja muokkaavat yksilön mielenterveyttä. Mielenterveyttä tarvitaan ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä, vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä yleisesti jokapäiväisessä elämässä. (Hannukkala 2007, 24–25; Lavikainen, Lehtinen & Lahtinen 2004, 32; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2007; Woodhouse 2010, 178; Solin 2011, 13.) Mielenterveyteen sisältyy myös tunteiden sanoittamisen ja käsittelyn taito,

joka ilmenee yksilössä elämänilon, toivon, hyvinvoinnin ja eheyden kokemukseksi ja tunteina (Kylmä, Nikkonen, Kinnunen, Korhonen, Välimäki & Kiikkala 2011,7).

## **2.2 Mielenterveys voimavarana**

Lehtinen, Ozamiz, Underwood ja Weiss (2005) kuvaavat mielenterveyttä resursseina, joka auttaa ihmisiä selviytymään elinympäristössään. Se on yksilön, sosiaalisen yhteisön ja yhteiskunnan pääomaa, jota kannattaa vaalia ja kerätä. Toivion ja Nordlingin (2009, 308) mukaan mielenterveys onkin tavoiteltava asia. Se on muuttuva voimavara, joka elämän eri vaiheissa uusiutuu ja kuluu. Se nähdään selviytymiseen liittyvänä taitona sekä kyvykkyytenä selviytyä elämässä. Lavikainen ym. (2004, 17) kuvaavat mielenterveyttä olennaisena osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä (kuvio 3). Mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät kuin kulttuuriset arvot. Karila-Hietalan ym. (2013, 15) mielestä nämä tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin entiset mielenterveyden voimavarat kuluvat ja syntyy uusia voimavaroja.



KUVIO 3. Mielenterveyden ulottuvuudet Lavikaisen ym. 2004 mukaan.

Voimavarat ovat mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevia asioita, joita ihmisen tulisi vahvistaa läpi elämän, koska ne kuluvat ja muokkaantuvat jatkuvasti. Voimavarojen määrä vaihtelee elämänsä aikana, mutta ihmisellä on aina olemassa itsessään voimavaroja. Myös sairastuneella on elämässään voimavaroja. Näitä voimavaroja tulee tutkia ja voimistaa, jotta hallinnan tunne elämästä säilyy. Vaikeissa elämäntilanteissa, menetyksissä ja epäonnistumisissa voimavaroja kuluu enemmän. On tärkeää huolehtia omista voimavaroista; omasta jaksamisesta ja arjen rytmittämisestä. Voimavaroja vahvistetaan tekemällä itselle hyvää mieltä tuottavia asioita. (Erkko & Hannukkala 2013, 29–30.) Yksilön tekemillä päivittäisillä valinnoilla voi vaikuttaa voimavarojen kertymiseen ja siten omaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin (Karila-Hietala ym. 2013).

Tässä tutkimuksessa mielenterveyttä tarkastellaan mielenterveyden myönteisinä ominaisuuksina, voimavarana ja elämäntaitoina, joita voi harjoitella ja vahvistaa läpi elämän. Mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se koostuu elinikäisen terveyden tärkeistä osatekijöistä, voimavaroista, jot-

ka mahdollistavat ihmisen kognitiivisen, sosiaalisen ja emotionaalisen toimintakyvyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013; Haasjoki & Ollikainen, 2010)

### **2.3 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät**

Mielenterveyttä voidaan tarkastella myös sitä suojaavien tekijöiden tai sitä vaarantavien tekijöiden kautta (taulukko 1) (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014). Vahvistamalla suojatekijöitä ja vähentämällä riskitekijöitä vaalitaan aktiivisesti hyvää mielenterveyttä (Erkko & Hannukkala 2013). Suojatekijät vahvistavat ihmisen mielenterveyttä ja kasvattavat ihmisen voimavaravarastoa. Lapsella ja nuorella on sitä paremmat mahdollisuudet selviytyä riskeistä mitä laajempi suojatekijävarasto hänellä on käytettävissään. (Erkko & Hannukkala 2013, 31) Riskien vaikutuksia voidaan pienentää lisäämällä elämään suojaavia tekijöitä. Korkeila (2000, 99) painottaa erityisesti mielenterveyttä suojaavia selviytymisstrategioita vahvana positiivisena mielenterveyden piirteenä. Karila-Hietalan ym. (2013, 17) mukaan esimerkiksi avioerotilanteessa lasta voidaan auttaa säilyttämään kaverisuhteet, tuttu koulu ja muut sosiaaliset verkostot, jolloin saadaan lisättyä lapsen tunnetta elämän turvallisuudesta ja jatkuvuudesta. Selviytymistä haastavista elämäntilanteista voidaan edistää myös vahvistamalla lapsen itsetuntoa ja omiin kykyihin luottamista.

Riskitekijöiden kasautuminen on erityisen haitallista mielenterveydelle (Karila-Hietala ym. 2013, 18). Mielenterveyttä vaarantavat tekijät eli riskitekijät heikentävät lapsen toimintakykyä ja lisäävät turvattomuuden tunnetta. Kun riskitekijöitä on enemmän kuin suojaavia tekijöitä, niiden vaikutus näkyy lapsen hyvinvoinnin heikkenemisenä ja sairastumisina. (Erkko & Hannukkala 2013, 31) Riskitekijät voivat olla käyttäytymiseen liittyviä, biologisia, perinnöllisiä tai taloudellisia ja ne ovat olemassa jo mielenterveyden häiriöitä aiemmin. Riskitekijät voivat johtua esimerkiksi laajemmin koko yhteiskunnasta, perheestä tai yksilöstä itsestään. (Karila-Hietala ym. 2013, 18)

TAULUKKO 1. Esimerkkejä alakoululaisen mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä (Nurmi ym. 2014).

MIELENTERVEYDEN	SUOJATEKIJÄT	RISKITEKIJÄT
Sisäisiä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysisestä terveydestä huolehtiminen</li> <li>• kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita</li> <li>• kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja</li> <li>• mieltä askarruttavista asioista puhuminen</li> <li>• kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita</li> <li>• itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta</li> <li>• itsensä arvostaminen ja hyväksyminen</li> <li>• hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>• perimä</li> <li>• varhaiset ihmissuhteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>• huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin</li> <li>• eristäytyminen ja vieraantumisen tutuista ihmissuhteista</li> <li>• avuttomuuden tunne</li> <li>• huonommuuden tunne</li> <li>• biologiset tekijät, kehityshäiriöt, sairaudet</li> </ul>
Ulkoisia tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko</li> <li>• perhe, ystävät ja läheiset ihmiset</li> <li>• turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin</li> <li>• kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista</li> <li>• turvallinen kasvuympäristö</li> <li>• vanhempien työ ja toimeentulo</li> <li>• kuulluksi tuleminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erot ja menetykset</li> <li>• väkivalta, kiusaaminen</li> <li>• alkoholin ja muiden päihteiden käyttö</li> <li>• syrjäytyminen</li> <li>• haitallinen elinympäristö</li> <li>• työttömyys tai sen uhka</li> <li>• psyykkiset häiriöt</li> <li>• hyväksikäyttö</li> </ul>

Mielenterveysosaaminen on Hannukkalan ja Salosen (2008) mielestä tietoa mielenterveyttä edistävästä suoja- ja riskitekijöistä ja mielenterveyttä vaarantavista riskitekijöistä.

jöistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa on enemmän mahdollisuuksia kokea ja kerätä myönteisiä vaikutuksia ja suojaavia tekijöitä elämälle sekä välttää negatiivisia riskitekijöitä. Mitä enemmän lapsuudessa ja nuoruudessa on kerännyt suojaavia tekijöitä, sitä todennäköisemmin kykenee paremmin ylläpitämään omaa hyvinvointia ja mielenterveyttä myöhemmin elämässä. On kertynyt näyttöä myös siitä, että kouluissa, kodeissa ja yhteisöissä suojatekijöitä vahvistamalla parannetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä ja vaikutetaan ennaltaehkäisevästi kehityshäiriöihin. (WHO 2012, 6-7.) Jokainen on itse vastuussa omasta mielenterveysosaamisestaan ja tämän tiedon soveltamisesta omassa elämässä. Sen vaalimiseen ja kehittämiseen ei tule keskittyä ainoastaan lapsuudessa ja nuoruudessa, vaan läpi aikuisuuden ja koko elämän. (Hannukkala & Salonen 2008.)



## 3 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI

### 3.1 Mielen terveyden edistäminen

Koivun ja Haataisen (2010, 83) mukaan mielen terveys on 2000-luvulla alettu ymmärtää laaja-alaisemmin, ei vain yksilön vaan myös perheen, yhteisön ja yhteiskunnan voimavaraksi. Tähän uuteen ajatukseen, koko väestön mielen terveyden edistämiseen, on siirrytty mielen terveyden ehkäisevän toiminnan sijaan. Sosiaali- ja terveysministeriö (2011, 32) toteaa raportissaan, että yhä useampi lapsi on mielen terveyspalveluiden asiakas. Suomi nähdään hyvinvointivaltiona, mutta samalla kuitenkin huostaanotot ja avohuollon tukitoimet ovat kasvussa. Mielen terveyden edistämisen haasteita ovat lasten ja nuorten lisääntyneen ylipainon ja vähäisen nukkumisen lisäksi lisääntyneet psyykkiset oireet, erityisesti masennusoireet. Mielen terveyden häiriöiden ja psyykkisten ongelmien minimoimiseksi yhteiskunnan on ymmärrettävä mielen terveyden merkittävä asema ihmisten elämässä ja pyrittävä kaikin keinoin edistämään hyvää hyvinvointia ja mielen terveyttä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013).

Lähtökohdiltaan terveyden edistäminen voi olla Lahtisen, Koskinen-Ollonqvistin, Rouvinen-Wileniuksen ja Tuomisen (2003, 20–21) mukaan terveyttä edistävää, terveyttä suojelevaa tai sairauksia ehkäisevää. Terveyden edistäminen on yhteydessä positiiviseen terveyskäsitteeseen malliin, jonka perusta on promootiossa eli kokonaisvaltaisessa terveyden edistämässä. Rautio ja Husman (2010, 172) pitävät terveyden edistämässä tärkeänä yksilön omaa motivaatiota elämänsä parantamiseen ja kehittämiseen hyvinvoivemmaksi. Lahtinen ym. (2003, 20–21) toteavat yksilön olevan aktiivinen toimija ja vaikuttaja terveyden edistämässä. Yksilöillä on mahdollisuus vaikuttaa sekä omaan että läheistensä sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Koko yhteiskunnalla on mahdollisuus laajemmin hallita terveyttä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2009) painottaa terveyden edistämässä tärkeäksi lapsen osallisuuden mahdol-

listamisen ja toteuttamisen. Mahdollistamalla osallisuutta parannetaan lasten elämänlaatua. Lasta ei tule ajatella toiminnan kohteena, vaan aktiivisena ja tasa-arvoisena toimijana yhteiskunnassa. Kun lapsi kokee saavansa osallistua häntä koskeviin päätöksiin ja vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, hän kokee olevansa merkityksellinen ja tärkeä. Tämä edistää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. (MLL:n Terveyden edistämisen ohjelma 2009) Henkinen hyvinvointi on olennainen osa hyvää elämänlaatua. Luottavaisista ja hyvän henkisen hyvinvoinnin omaavista lapsista ja nuorista kasvaa todennäköisemmin onnellisia ja turvallisia aikuisia. Tämä edistää koko yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia. (WHO 2012, 6-7.)

Mielenterveyden edistämisellä, *promootiolla*, tarkoitetaan eri asiaa kuin mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyllä eli *preventiolla* (Kaleva & Valkonen 2013, 676; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009; Toivio & Nordling 2009, 309;). Kaleva ja Valkonen (2013, 676) huomauttavat, että promootio ja preventio rinnastetaan usein toisiinsa, ne sekoitetaan helposti keskenään ja niistä puhutaan samanaikaisesti. Promootio ja preventio sisältävät erilaiset tavoitteet. Promootion eli mielenterveyden edistämisen tarkoituksena on voimavarojen tunnistaminen, vahvistaminen ja niiden hyödyntäminen, kun taas mielenterveyttä ennaltaehkäisevässä työssä pyritään tunnistamaan ja torjumaan mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä. (Lahtinen ym. 2003; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007, 2009, 2013; Woodhouse 2010, 178.)

Mielenterveyden edistämisessä, promootiossa, pyritään edistämään kaikkien ihmisten mielenterveyttä, ei pelkästään riskiryhmiin kuuluvien mielenterveyttä. Sille on tyypillistä salutogeeninen eli hoitava lähestymistapa. (Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2009.) Tällä Partanen ym. (2009) tarkoittavat mielenterveyden vahvistamista. Promootiossa pyritään vahvistamaan yksilöiden voimavaroja, kasvattamaan heidän mahdollisuuksiaan huolehtia itsestään ja kannustaa elämäntapojen muuttamiseen hyvinvointia tukevampaan ja parantavampaan suuntaan (MLL:n Terveyden edistämisen ohjelma 2009). Mielenterveyden edistämiseksi on Toivion ja Nordlingin (2009, 309) mukaan ominaista yhteisen hyvän tavoittelemisen, puhutaan sosiaalisen pääoman kasvattamis-

ta. Sosiaalinen pääoma koostuu yhteistoiminnasta, keskinäisestä luottamuksesta, sosiaalisista verkostoista ja yhteisön jäsenten keskinäisestä solidaarisuudesta. Sosiaalista pääomaa kasvattamalla voidaan Vuokila-Oikkosen (2011,55) mukaan myös ehkäistä tehokkaasti syrjäytymistä. Mielenterveyden edistämistä on kaikki toiminta, jossa pyritään parantamaan yksilön tai koko väestön mielen-terveyttä (Nordling 2009, 24).

Mielenterveyden edistämiseen pyrkivä taho, kuten esimerkiksi päiväkotii, koulu tai työpaikka, ei pysty yksin muuttamaan yksilön elämäntapoja pitkäaikaisesti ja sitoutuvasti, ellei yksilöllä itsellään ole sisäistä halua ja päätöstä muuttaa elintapojaan. Ulkoisen ympäristön vaikutuksen lisäksi yksilö kykenee itse osaksi edistämään omaa mielen-terveyttään. Ihmisen tunteet, toimintatavat, se miten hän viettää aikansa ja mitä hän ajattelee, vaikuttavat mielen-terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013.) Erityisen haasteen mielen-terveyden edistämiseen tuo Koivun ja Haataisen (2010, 86) mukaan tavoite luoda yli sektorirajojen ylittävää yhteistyötä ja kumppanuutta sekä kehittää ja johtaa tätä. Miten saataisiin kuultua kaikkien tahojen näkökulmia ja sitouttaa eri sektoreilla toimivat työntekijät yhteiseen mielen-terveyden edistämistyöhön.

Tässä tutkimuksessa mielen-terveyttä tarkastellaan promotiivisesta, mielen-terveyttä edistävästä toiminnasta käsin, koska mielen-terveyden edistäminen on Suomen Mielenterveysseuran perustehtävä ja ohjaa siksi oleellisesti tämän tutkimuksen tarkastelukulmaa.

### **3.2 Kouluympäristö mielen-terveyden edistäjänä**

Lavikainen ym. (2004, 13) toteavat monien toimintaympäristöjen mahdollistavan mielen-terveyden vahvistamisen. Ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa oman toimintaympäristönsä kanssa. Toimintaympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja elämässä tuleviin valintoihin ja on siksi merkittävästi yhteydessä ihmisen omaan hyvinvointiin ja mielen-terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013, 7.) Useimmissa maissa koulunkäynti on pakollista. Oppilaat viettävät päivästä keskimäärin 6 tuntia koulussa. Koululla on tärkeä rooli

mielenterveyden edistämässä ja se on erinomainen paikka kuormittuneiden oppilaiden tukemiseen sekä mielenterveyden ongelmien havaitsemiseen ja ehkäisyyn. Koulu on merkittävä mielenterveyden edistämisestä annettavan tiedon välittäjä niin opettajille, oppilaille kuin vanhemmillekin. Koulu voi rakentaa kulttuuria, jossa mielenterveyttä arvostetaan ja edistetään luomalla hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä tukevia ohjelmia koulussa ja luokissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013, 17.) Koulujen tulisi levittää ajatusta mielenterveydestä kaikkien asiana ja poistaa väärin ymmärrettyä käsitystä mielenterveydestä sairautena ja häiriönä (Naidoo & Wills 2009, 212).

Hyvinvointi rakentuu arjessa. Siksi on oleellista, että lasten eri toimintaympäristöt, kuten koulut, tukevat heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja kehitystä. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 238.) Hannukkalan ja Salosen (2008, 7) mukaan mielenterveyden edistäminen sisältää kannustavan ilmapiirin, tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistamisen sekä yhteisöllisyyden luomisen. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa pidetään opetuksen ja tuen järjestämisen lähtökohtana opetusryhmän ja kunkin oppilaan vahvuuksia sekä oppimis- ja kehitystarpeita, joiden tunnistaminen katsotaan kuuluvan koulun tehtäväksi (OPH 2010). 1.8.2014 voimaan astuneessa oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) keskiössä ovat oppimisen tukemisen ohella terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Myös uuden tulevan peruskoulun opetussuunnitelman 2016 uudistuksessa nostetaan esille vuorovaikutukseen ja itsetuntemukseen liittyvien taitojen merkitystä oppilaiden myöhemmälle hyvinvoinnille. Uuden peruskoulun opetussuunnitelman 2016 luonnoksessa mielenterveys painottuu ympäristöopin tavoitteiden ja sisältöjen alle. Siellä tavoitteena tulevat olemaan terveyden osa-alueet ja voimavarat, tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely, oman kehon ja mielen viestien tunnistaminen, omien ajatusten, asenteiden tarpeiden ja arvojen tiedostaminen, arjen terveystottumukset, itsensä ilmaiseminen ja muiden kuunteleminen, ryhmässä toimiminen ja erilaiset vuorovaikutustilanteet, oman toiminnan vaikutus itselle, toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan sekä turvallisuuden edistäminen ja turvataidot. (POPS 2016.) Näin siis myös tuleva opetussuunnitelma kantaa muka-

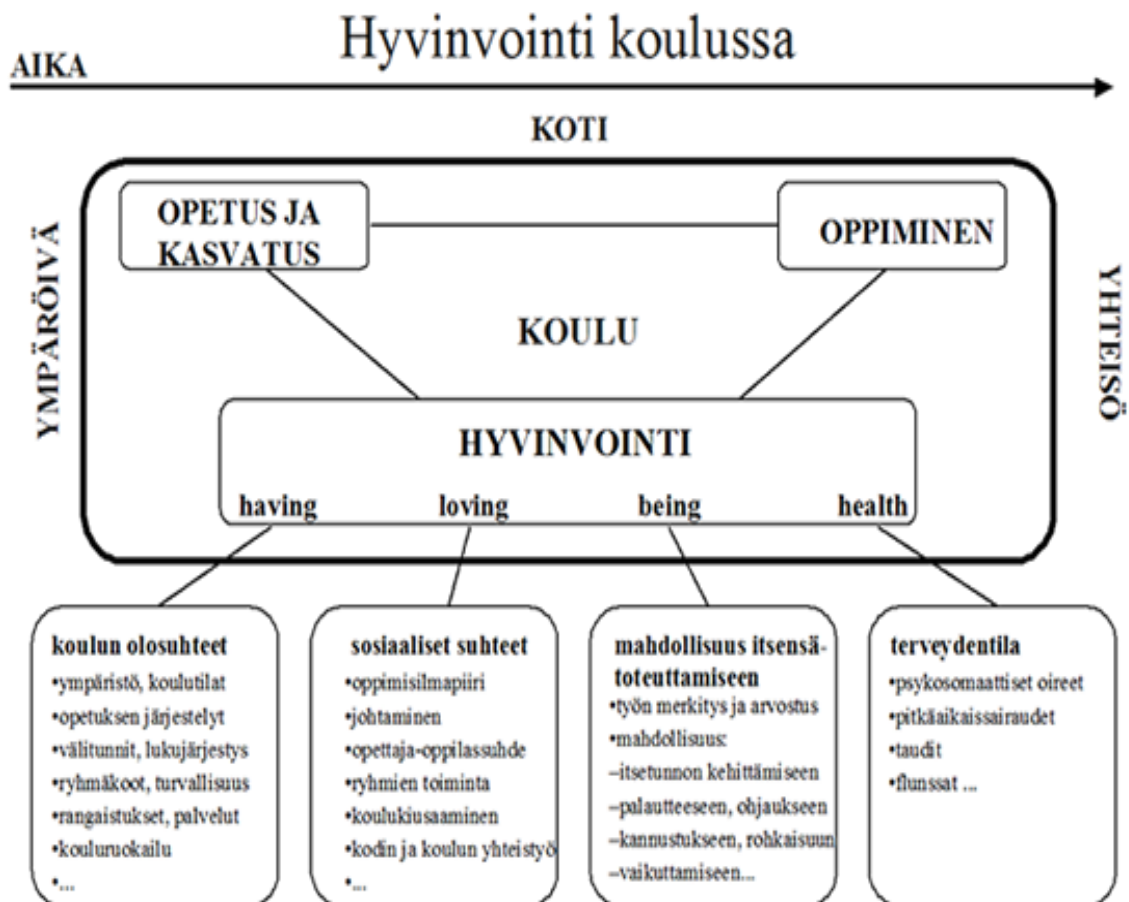
naan mielenterveystaitojen osa-alueita (Nurmi ym. 2014). Perusopetuksen ope-  
tussuunnitelman uudistuksen tavoitteena on ottaa huomioon kaikkien oppilai-  
den yksilöllisen kasvun ja kehityksen tarpeet. Jokaisen koululaisen tulisi saada  
ohjausta ja tukea onnistuakseen koulunkäynnissä, jolloin hänellä on opiskelu-  
aan koskevien valintojen avulla mahdollisuudet löytää omat vahvuutensa ja  
ylläpitää opiskelumotivaatiotaan. (OKM 2010.)

Kouluikäisen lapsen mielenterveys koostuu itsensä ja toisten arvostami-  
sesta, kyvystä nauttia elämästä, leikkiä, käydä koulua ja saavuttaa tavoitteita  
sekä taidosta tulla toimeen kavereiden kanssa, näyttää tunteita ja puhua mieltä  
painavista asioista (Hannukkala & Salonen 2008, 6-7). Mielenterveyttä vahvis-  
tavia yksilön henkilökohtaisia koulunkäyntiin liittyviä voimavaroja voivat olla  
esimerkiksi sisukkuus ja hyvä itsearvostus. Tällaiset voimavarat lisäävät kou-  
luinnostusta, jonka on edelleen todettu lisäävän lasten ja nuorten tyytyväisyyttä  
ja innostusta elämässä. (Salmela-Aro 2014, 283.) Mielenterveyttä tulee Han-  
nukkalan ja Salosen (2008, 51-53) mukaan opettaa lapsille ja nuorille. Opettajal-  
la on tärkeä rooli siinä, miten hän itse suhtautuu mielenterveyteen sekä millä  
tavoin hän edistää mielen hyvinvointia luokassa ja tuo vaikeitakin aiheita roh-  
keasti keskusteltavaksi. Opettaja voi olla myös henkilö, jolla on parhain mah-  
dollisuus havaita lapsen käyttäytymisessä tai olemuksessa olevia muutoksia,  
jotka voivat heikentää lapsen mielenterveyttä. Hannukkala ja Salonen (2008)  
korostavat koulussa tärkeäksi keskustelua koko koulussa toimivien henkilöi-  
den, niin opettajien, oppilaiden kuin muunkin työhenkilöstön, kuten keittäjien  
ja siivoojien, hyvinvoinnista ja sen arvioimista laajasti. Erityisesti tulee varmis-  
taa, että kaikkia koulussa toimivia kuullaan ja heidän näkökulmansa hyvin-  
vointiin otetaan huomioon. Kaikista parhaimpiin tuloksiin päästään, kun jokai-  
nen toimija kokee saavansa olla osallinen ja osallistua tärkeisiin kouluyhteisöä  
koskeviin päätöksiin.

Kouluyhteisöissä on tärkeää avata ja tarkastella mielenterveyden näkö-  
kulmasta koko yhteisön hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä (Hannukkala & Sa-  
lonen 2008, 52). Lavikainen ym. (2004, 21) korostavat, että koulujen tulisi tiedos-  
taa ja ymmärtää kuinka valtava merkitys kouluilla ja niiden toiminnan suunnal-

la on yhteiskunnassa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen areenana. Koulujen on ymmärrettävä millainen merkitys mielenterveyden paranemisella on väestölle ja sitoutua mielenterveyden edistämiseen vahvistaen lisäksi yhteistyötä muiden sektorien kanssa. Konu & Gråsten-Salonen (2004, 38–39) pohtii mielenterveyden edistämisen epämääräistä paikkaa koulussa ja painottaa mielenterveyden edistämisen kuuluvan kaikille koulun toimijoille. Aikaa, panosta ja lisäresursseja mielenterveyden edistämiseen kouluissa tulisi löytää ja järjestää. Koulut eivät saa kokea joutuvansa olemaan yksin mielenterveyden edistämisen kysymysten kanssa, vaan kouluille tulisi tarjota asianmukaista apua myös niiden ulkopuolelta.

Konu (2002) on rakentanut koulun hyvinvointimallin (kuvio 4), joka käsittelee hyvinvoinnin neljää osa-aluetta; koulun olosuhteita, koulun sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koulussa sekä terveydentilaa.



KUVIO 4. Koulun hyvinvointimalli (Konu 2002).

Hyvinvointimallissa hyvinvoinnin, opetuksen, kasvatuksen ja oppimisen nähdään liittyvän yhteen. Näiden lisäksi myös ympäröivällä yhteisöllä, kuten seurakunnalla, poliisilla tai terveydenhuollolla on vaikutusta hyvinvointiin koulussa. (Konu 2010, 16–17.) Koulun olosuhteiden vaikutus hyvinvointiin koulussa on riippuvainen siitä, miten hyväksi tai huonoksi koulun olosuhteet eli fyysiset tilat, kuten luokat, koulun piha ja välineet, koetaan. Jos koulun olosuhteita ei koeta riittävän hyväksi, hyvinvoinnin kokemus heikkenee. Sosiaalisilla suhteilla koulun hyvinvointimallissa tarkoitetaan oppilaiden välisten suhteiden, oppilaiden ja opettajien välisten suhteiden, ryhmätyöskentelyn sujuvuuden, koulussa tapahtuvan mahdollisen kiusaamisen ja syrjimyksen tai kodin ja koulun välisen yhteistyön vaikutusta hyvinvoinnin lisääntymiseen. Terveystilaa tarkastelta-

essa ajatellaan ihmisen olevan kokonaisvaltainen olento ja erilaiset psykosomaattiset oireet voivat olla yhteydessä siten myös sosiaaliseen ympäristöön, jossa ihminen viettää aikaansa. Itsensä toteuttamisen mahdollisuuksilla tarkoitetaan onnistumisen kokemusten saamista, vaikutusmahdollisuuksia, osallisuuden astetta koulussa ja sitä, että yksilö kokee itsellään olevan merkitystä yhteisössä. (Konu 2010, 17-18.)

Konu (2002) loi hyvinvointimallin pohjalta hyvinvointiprofiilin koulujen käyttöön. Hyvinvointiprofiili on väline Internetissä, jota koulut voivat käyttää oman koulunsa hyvinvoinnin arvioimiseen. Se on yksi mahdollinen tapa lähestyä kouluissa kokonaisvaltaisesti mielenterveyden edistämistä (Konu & Gråsten-Salonen 2004, 10).



## 4 MIELENTERVEYSTAIDOT ALAKOULUUN - HANKE

Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysjärjestö. Se aloitti toimintansa Suomessa vuonna 1897 ja on toiminut jo yli 120 vuotta mielenterveystyön edistäjänä, kehittäjänä ja innoittajana. Mielenterveysseuran perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja välittämisen kulttuurin luominen. Toiminnan ydin on pyrkimys siirtää painopistettä mielenterveyden sairaus- ja häiriökeskeisyydestä käsitykseen mielen hyvinvoinnista. (Suomen Mielenterveysseura) Tämä tutkimus on osa Suomen mielenterveysseuran Mielenterveystaidot alakouluun -hanketta (2012–2015). Hanke kuuluu Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeisiin, joissa tuetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Lasten ja nuorten hankkeissa on otettu erityisesti huomioon nuoruuden kasvun ja kehityksen tukemisen merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Mielenterveysseuran kouluhankkeet ovat osoittaneet, että kouluhyteisöissä halutaan ja tarvitaan sisällöllistä ja menetelmällistä osaamista, opetusmateriaalia sekä täydennyskoulutusta mielenterveystaidoista (Nurmi ym. 2014).

Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeessa mielenterveys nähdään resurssina, jonka keräämiseen ja käyttämiseen tarvitaan taitoja. Näitä taitoja voidaan opetella ja harjoitella päivittäin koulun arjessa. Mielenterveyden pohjan rakentaminen lapsuudessa antaa kantavaa voimaa haastavienkin elämäntilanteiden läpi elämiseen. Pää tavoitteena hankkeessa oli kehittää yhteistyössä pilot-titoimijoiden kanssa elämäntaitoa ja ihmisenä kasvamista tukeva opetuskokonaisuus alakouluun vuosiluokille 1-6. Vuoden 2014 syksyn alussa Suomen Mielenterveysseura julkaisi Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana uuden Hyvää mieltä yhdessä -opetusaineiston ja koulutusmallin alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. (Nurmi ym. 2014, 6.) Lisäksi laadittiin teoriaa, harjoituksia, oppituntisuunnitelmia, integrointi-ideoita, arvioinnin työkaluja, välineitä kasvatustilanteisiin ja teemapäiväehdotuksia.

Alakouluhankkeen yhtenä tavoitteena on myös jalkauttaa mielenterveyden edistämistä ja ajatusta mielenterveydestä voimavarana opettajankoulutuksen sisältöihin ja rakenteisiin. Tämän tutkimuksen tavoite on antaa tutkimustietoa hankkeelle opettajankoulutuksen sisältämistä mielenterveyden sisällöistä opettajaopiskelijoiden näkökulmasta.

#### **4.1 Mielenterveystaidot – taitoja elämään**

Mielenterveysseuran ”Mielenterveystaidot alakouluun” -pilottihankkeen aikana muodostettiin alustavat nimet mielenterveystaidoille. Tämän tutkimuksen pohjana on nämä pilottihankkeen aikana käytetyt yhdeksän alustavaa mielenterveystaitoa, jotka esitellään edellä. Lopulliset hankkeessa syntyneet mielenterveystaidot on esitetty Mielenterveysseuran alakouluhankkeen laatimassa kuumailmapallo -kuvassa (liite 1).

Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeessa muodostuneet mielenterveystaidot pohjautuvat Keyesin (2005) teoriaan mielenterveyden ulottuvuuksista. Näitä ulottuvuuksia ovat emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Keyesin (2005) mukaan mielen hyvinvointi on kohdillaan, kun ihminen kokee voivansa hyvin emotionaalisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti. Emotionaalisen hyvinvointiin kuuluvat myönteinen tunnetila elämästä; tyytyväisyys, mielenrauha, elämänilo ja onni sekä tyytyväisyys oman elämän laatuun. Psykologinen hyvinvointi sisältää elämän tarkoituksen, autonomian tunteen, oman elämän hallinnan tunteen, itsensä hyväksymisen, henkilökohtaisen kasvun ja myönteiset ihmissuhteet. Sosiaalista hyvinvointia ovat osallisuus, myönteinen suhtautuminen erilaisuuteen, tunne yhteisöön kuulumisesta, usko yksilöiden, ryhmien ja yhteiskunnan myönteiseen kehitykseen ja kiinnostus yhteisöön ja sosiaaliseen elämään. (Keyes 2005, 541.)

Seuraavaksi avaan lyhyesti Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen pilottivaiheessa syntyneitä mielenterveystaitoja. Näitä mielenterveystaitoja voidaan oppia ja opettaa päivittäin koulussa yhdessäolon hetkissä. Mielenterveys-

taitoja harjoittelemalla ja käyttämällä vahvistetaan mielenterveyttä. (Nurmi ym. 2014, 12)

**Hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa.** Hyvä arki on hyvinvoinnin perusta. Oman kehon ja mielen viestien kuuntelu on tärkeitä yksilön mielenterveydelle. Ihminen voi vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiinsa arjessa tekemillään päivittäisillä valinnoilla. Riittävä uni, säännöllinen ja terveellinen ravinto, monipuolinen liikunta, ihmissuhteiden hoitaminen, tunteiden ilmaiseminen rakentavasti ja hyvää mieltä tuottava toiminta edistävät mielenterveyttä. (Nurmi ym. 2014, 24.)

**Kaveritaidot.** Kaveritaidot kehittyvät arkisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ystävyssuhteiden luominen, hoitaminen ja ylläpitäminen ovat merkittäviä mielenterveyden tukitekiäjiä ihmiselle. Yhteisöihin kuulumisen lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta, luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.) Kaveritaidoilla luodut vertaissuhteet ovat lapsille tärkeitä kasvamisen ja toiminnan areenoita. Lapsen jääminen kaveriverkostojen ulkopuolelle on aina suuri riski lapsen mielenterveydelle. (Kinnunen 2011.)

**Tunnetaidot.** Hyvät tunnetaidot ovat keskeinen osa sosiaalisia taitoja. Tunnetaidoilla on keskeinen merkitys mielen hyvinvoinnille. Tunnetaitoja harjoittelemalla ja oppimalla voidaan vahvistaa mielenterveyttä. Mielenterveyden voimavaroja kuluttavaa on tukahduttaa omat tunteensa ja jättää käsittelemättä ne. (Nurmi ym. 2014, 64.) Tunnetaidot auttavat selviytymään elämän erilaisissa tilanteissa ja edistävät terveyttä. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä omia ja muiden tunteita, hallita ja säädellä omia tunteita sekä kykyä ymmärtää mistä tunteet ovat peräisin. Tunnetaitojen oppiminen luo valmiuksia kohdata ja suvaita erilaisia ihmisiä, sietää pettymyksiä ja turhautumista sekä hallita impulsiivista käyttäytymistä. (Jalovaara 2008, 96.)

**Erilaisuuden kohtaaminen.** Erilaisuuden kohtaamisen taidon voi oppia, kun on ensin hyväksynyt itse itsensä. Erilaisuuden kohtaamisessa erilaiset ennakkoluulot juontavat juurensa yleensä ihmisen omasta epävarmuudesta. Vahvistamalla itsearvostusta ja itsetunnon rakentumista sekä harjoittelemalla mui-

den kunnioittamista ja huomioon ottamista, epävarmuudet purkautuvat ja ihminen kykenee hyväksymään niin itsensä kuin muutkin ympärillään olevat ihmiset. (Erkko & Hannukkala 2013, 209.)

**Itsetunto.** Itsetunnon määrä voi vaihdella elämän eri vaiheissa. Itsetunto on tunne omasta arvokkuudesta, itsensä arvostamisesta ja itseluottamuksesta. Se on kykyä arvostaa muita ihmisiä ja sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia elämässä. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä näkemään oman elämän arvokkaana ja ainutkertaisena. (Nurmi ym. 2014, 50.)

**Arvot.** Arvojen pohtiminen on tärkeitä elämän merkityksellisyyden kokemukselle. Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaa tekemään päivittäisiä valintoja arjessa ja sitä kautta tukee ihmisen arvoja ja mielen hyvinvointia. Elämän tarkoitus sekä tunne siitä, että on lähimmäisilleen tärkeä ja arvokas luovat pohjan elämän merkityksellisyydelle, joka on tärkeä osa mielenterveyttä. Koulun tehtävänä on tukea lasten eettistä pohdintaa ja tarjota kokemuksia yhteisistä arvoista. (Nurmi ym. 2014, 104.)

**Turvataidot ja selviytyminen.** Selviytyminen on ollut alun alkaen ihmiskunnan alussa pyrkimystä henkiinjäämiseen. Selviytyminen on elämässä eteen tulevien erilaisten tilanteiden, haasteiden ja ongelmien kohtaamista ja niistä selviytymistä yksilön kannalta suotuisalla tavalla. Se on kyky toimia itsenäisesti, maksimoida menestys ja minimoida negatiiviset seuraukset, noudattaa sääntöjä ja ratkaista ristiriitoja muut huomioiden. Selviytyäkseen ihminen pyrkii toimimaan joustavasti ja sitkeästi ratkaistakseen ongelmia ja hallitakseen tilanteita. Ihminen voi purkaa stressiään positiivisten selviytymistaitojensa, esimerkiksi harrastusten avulla, ja sitä kautta auttaa positiivisesti hallitsemaan omaa toimintaansa ja ylläpitämään hallinnan tunnetta tilanteista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 33.) Turvallisuuden tunne tukee merkittävästi ihmisen mielenterveyttä. Sillä tarkoitetaan Nurmen ym.(2014, 34) mukaan tilaa, jossa on mahdollisimman paljon yksilön minuutta tukevia tekijöitä. Häpeän, pelon ja syyllisyyden tunteet syövät turvallisuuden tunteen tilaa. Aikuisen aito läsnäolo ja välittäminen sekä kannustaminen luovat lapselle ja nuorelle turvallisuuden tunnetta. Lapsella tulee olla tunne, että hän voi puhua aikuiselle mieltään pai-

navista asioista. Koulussa tärkeää on pitää kiinni yhteisistä rutiineista ja säännöistä, jotka rakentavat kouluyhteisössä myös yhteenkuuluvuuden tunnetta.

**Rauhoittuminen ja läsnäolo.** Kiire vaikuttaa stressitasolla lapsiin ja nuoriin. On tärkeää oppia pysähtymään ja rauhoittumaan. Oman mielen ja kehon kuuntelu edistää mielen hyvinvointia ja auttaa tunnistamaan ja rentouttamaan kehon mahdollisia jännitystiloja. Elämää ja itseään kykenee ymmärtämään paremmin, kun pystyy tietoisesti kuuntelemaan itseään ja olemaan läsnä. Läsnäoloa ja tietoista kuuntelua voi harjoitella. Kokemuksien saaminen koulussa mielen ja kehon levossa olemisesta on tärkeitä lasten mielenterveyden edistämisen kannalta. (Nurmi ym. 2014, 94–95.)

**Auttamis- ja avunhakutaidot.** Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee ympärillään turvallisia aikuisia, joihin tukeutua huolten keskellä (Erkko & Hannukkala 2013, 125). Lapsella tulisi olla ympärillään turvaverkko, johon voi kuulua esimerkiksi huoltajat, sukulaiset, ystävät, naapurit, opettaja ja muita koulun työntekijöitä sekä vapaa-ajan turvallisia aikuisia. Oman turvaverkon hahmottaminen auttaa lasta hakemaan ja pyytämään apua sitä tarvittaessa. Empatia, auttamisen halu ja avuntarve ovat piirteitä, jotka mahdollistavat kaverisuhteiden syntymisen. Auttamista tulisi harjoitella ja ymmärtää sen tuottavan hyvää mieltä myös tekijälle itselleen. (Nurmi ym. 2014, 40, 87.)

## 4.2 Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssi

Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen aikana nousi tarve suunnitella ja järjestää opettajaksi opiskeleville kurssi mielenterveydestä voimavarana, mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaitojen opettamisesta. Alakouluhanke halusi kartoittaa kurssin avulla millaisia käsityksiä opettajaopiskelijoilla on mielenterveydestä, sen edistämisestä, mielenterveystaidoista sekä omista valmiuksistaan opettaa mielenterveystaitojen osa-alueita. Kurssin tavoitteena oli tarjota opettajaopiskelijoille teoriaa ja välineitä muun muassa emotionaalista turvallisuudesta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, itsetunnon tukemisesta sekä huolista, surusta ja kriiseistä selviytymisestä. Kurssi toteutettiin yhdessä

Suomen opettajankoulutuslaitoksista ja sen pääteemoina olivat mielenterveyden voimavaralähtöisyys, mielenterveyden vahvistaminen ja alakoululaisen mielenterveystaidot.

Kurssilla käsitellyt aihepiirit olivat: arjen hyvinvointi kotona ja koulussa, turvallisen luokka- ja kouluyhteisön merkitys mielenterveydelle, kaveritaidot, tunne- ja vuorovaikutustaidot, itsetunnon ja toimijuuden tukeminen, arvot ja elämän merkityksellisyys, huolista ja kriiseistä selviytyminen, yhteisöllinen oppilashuolto, rauhoittuminen oppilaiden kanssa sekä näkökulmat opettajan kuormituksen purkamiseen. Kaikkia teemoja tarkasteltiin sekä vuoden 2004 että tulevan 2016 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden valossa. Tarkemmat kuvaukset Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssin sisällöistä löytyvät liitteestä 2 (liite 2).

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli Suomen Mielenterveysseuran ”Mielenterveystaidot alakouluun” -hankkeen toive ja tarve tälle tutkimukselle. Pohtiessani pro gradu -tutkielmani aihetta olin kiinnostunut alakoululaisten hyvinvointiin liittyvistä tutkimusteemoista. Löysin Suomen Mielenterveysseuran lasten hankkeiden toiminnan kuvaukset internetistä ja otin yhteyttä alakouluhankkeen projektisuunnittelijaan kysyäkseni olisiko heillä tarvetta tai toivomuksia tietyn aiheen tutkimukselle. ”Mielenterveystaidot alakouluun” -hanke oli juuri muutaman viikon päästä soitostani toteuttamassa opettajaopiskelijoille kurssia, jossa he keräsivät kyselyaineiston. Tämän kyselyaineiston hyödyntäjäksi he tarvitsivat opinnäytetyöntekijää. Kiinnostuin mielenterveystaidoista ja mielenterveyden edistämisestä tutkimusaiheena ja halusin ehdottomasti lähteä tutkimaan hankkeen keräämää aineistoa.

Tutkimuksen tavoitteena oli kyselylomakkeista saadun aineiston avulla kartoittaa opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksestaan saamia valmiuksia edistää mielenterveystaitoja alakoulussa. Opettajankoulutuksesta saatujen valmiuksien lisäksi tutkittiin opettajaopiskelijoiden ”Mielenterveystaidot alakouluun” -kurssista saamia valmiuksia opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa. Tutkimuksella haluttiin myös selvittää opettajaopiskelijoiden kokemuksia tärkeimmistä ja haasteellisimmista mielenterveystaidoista tukea ja edistää alakouluissa. Tutkimuksen tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaiset valmiudet opettajaopiskelijat saavat opettajankoulutuksesta mielenterveyden edistämiseen ja kuinka tärkeäksi mielenterveystaitojen sisällöt osana opettajankoulutusta koetaan?
2. Millaiset valmiudet opettajaopiskelijat saavat ”Mielenterveystaidot alakouluun” -kurssista mielenterveyden edistämiseen?

3. Mitä mielenterveystaitoja opettajaopiskelijat kokevat tärkeimmiksi edistää alakoulussa, miksi?
4. Mitkä mielenterveystaidot opettajaopiskelijat kokevat haasteellisimmiksi edistää alakoulussa opettajana, miksi?



## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa selvitän, kuinka toteutin tutkimukseni. Aluksi esittelen tutkimukseni tutkimusmenetelmät sekä tutkimuksen osallistujat. Tämän jälkeen kuvaan tutkimuksessani käytettyä aineistonkeruumenetelmää. Lopuksi kuvailen tutkimusaineiston käsittelyä ja analyysin etenemistä.

### 6.1 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus on tutkimusmenetelmiltään yhdistelmä laadullista ja määrällistä tutkimusta. Pattonin (2002,248) mukaan yhdistämällä erilaisia menetelmiä saadaan aikaan uudenlaisia yhdistettyjä tutkimusmenetelmiä. Tärkeintä on tehdä tutkimusta sitä koskeviin tutkimusongelmiin liittyvillä ja sopivilla menetelmillä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 9; Eskola & Suoranta 2005, 14).

Tutkimus on osaksi laadullinen, koska sen lähtökohtana on Hirsjärven ym. (2003, 152–155) tapaan laadulliselle tutkimukselle olennainen piirre; tutkittavaa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellisten ihmisten elämää ja kokemuksia, joka on ominainen piirre laadulliselle tutkimukselle. Lisäksi tutkimuksessa keskitytään tutkimuksen kannalta olennaisiin havaintoihin ja niiden pelkistämiseen, jota Alasuutari (2011,51) kuvailee laadullisen tutkimuksen ydintehtäväksi. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuksen lähtökohtana Eskolan ja Suorannan (2005, 19–20) mukaan on usein hypoteesin asettaminen etukäteen ennen aineiston hankintaa. Tässä tutkimuksessa ei ole asetettuja ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Aineiston tehtävänä ei ole hypoteesien todentaminen, kuten määrällisissä tutkimuksissa yleensä. Eskola (2010, 182) näkeekin aineistojen avulla löydettävän myös uusia näkökulmia tutkittavaan asiaan, ei pelkästään sen todentaminen ennestään epäiltyyn. Tutkimuksessa osallistujat saivat vapaasti tuottaa käsityksensä tutkittavasta asiasta.

Tutkimus on menetelmiltään myös määrällinen, koska tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yleisimmin määrällisissä tutkimuksissa

käytettyä kyselylomaketta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Laadullisille tutkimuksille tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu ja havainnointi (Mason 2002, 62–102; Tuomi & Sarajärvi 2009, 719). Aineistonkeruumenetelmä määräytyi ”Mielenterveystaidot alakouluun” -hankkeen toimesta. Halusin tutkia osallistujien kokemuksia ja ajatuksia, joten kyselylomakkeeseen rakennettiin avoimia kysymyksiä Suomen Mielenterveysseuran tarvitsemien omien määrällisten kysymysten lisäksi. Arvioin näiden laadulliselle tutkimukselle ominaisten avointen kysymysten vastaavan paremmin ja syvemmin tutkimukseni tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen aineistoksi ja tarkastelun kohteeksi valittiin sekä avoimia että määrällisiä kysymyksiä. Numeerisesta aineistosta saatua tietoa voidaan Vallin (2010, 222) mukaan käyttää hyödyksi laadullisen aineiston tukena. Näissä määrälliseen tutkimukseen sopivissa kysymyksissä selvitettiin laadullisen tutkimuksen tapaan tutkittavien kokemuksia ja näkemyksiä tietyistä asioista, mutta avoimen vastauskohdan sijaan käytettiin valmiita vastausvaihtoehtoja. Tutkimuksen aineiston analysointimenetelmänä käytettiin laadulliselle tutkimukselle tyypillistä sisällönanalyysiä. Tutkimuksessa aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ollut aineiston määrä vaan sen laatu (Eskola & Suoranta 2005, 18). Aineistoa pyrittiin laadullisen tutkimuksen tapaan analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti.

## 6.2 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimuksen osallistujat olivat erään suomalaisen yliopiston 51 opettajaopiskelijasta. Suurin osa heistä oli opettajankoulutuksen toisen vuoden opiskelijoita. Tutkimusjoukko muodostui tutkimukseen suoraan Suomen Mielenterveysseuran kautta, heidän järjestämän kurssin osallistujista. Tutkimusjoukko osallistui joulukuussa 2013 opettajankoulutukseensa sisältyvään Suomen Mielenterveysseuran järjestämään ”Mielenterveystaidot alakouluun” -kurssille. Kurssin suoritusvaatimuksena oli vastata kurssin loputtua mielenterveyden edistämiseen liittyvään kyselylomakkeeseen internetissä. Kyselylomakkeessa opettajaopiske-

lijoilta kysyttiin lupaa luovuttaa vastauksensa tätä tutkimusta varten. Luvan tutkimukseen antoi yhteensä 51 opiskelijaa.

42 osallistujaa 51 osallistujasta oli iältään 19–24 -vuotiaita, viisi osallistujaa 25–30 -vuotiaita, kaksi osallistujaa 31–45 -vuotiaita ja kaksi osallistujaa yli 45 -vuotiaita. Osallistujista 47 oli naisia ja 4 miehiä. 13:lla 51 osallistujasta ei ollut lainkaan opetusharjoittelun lisäksi alakoulussa hankittua työkokemusta, johon liittyi oppilaiden ohjausta tai opetusta, kun taas 38:llä oli kokemusta alle kuu-kaudesta yli vuoteen. Heidän työkokemuksensa liittyi pääosin luokanopettajan (17/51) tai koulunkäynninohjaajan (14/51) tehtäviin, mutta myös aineenopettajan (3/51), erityisopettajan (2/51), päiväkodin 1/51 ja muuhun kasvatukseen liittyvistä (1/51) tehtävistä oli muutamilla osallistujilla työkokemusta.

Tutkittavien anonyymiuden säilyttäminen tutkimuksessa oli erinomaista, koska tutkijalla ei ollut minkäänlaista mahdollisuutta selvittää tutkittavien henkilöllisyyksiä. Tutkimuksessa ei näin ollut mahdollisuutta yhdistää tutkittavia sitaatteihin eikä kertoa saatuja taustatietoja enempää tutkittavista.

### 6.3 Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä

Kyselyn tarve ja pohjakysymykset kyselylomakkeeseen (liite 3) tulivat ”Mielen-terveystaidot alakoulussa” -hankkeelta. Kyselylomake sisälsi niin laadullisia kuin määrällisiäkin kysymyksiä. Ne olivat Tuomen ja Sarajärven (2009, 75) painottaman tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiä kysymyksiä. Määrällisiä kysymyksiä hyödynnettiin tutkimuksessa, koska niiden tuloksia haluttiin käyttää täydentämään avoimista kysymyksistä saatuja tuloksia (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136–137).

Kyselylomake oli Internetissä vastattava kysely, jonka rakentamiseen käytettiin Webropol -nimistä verkkotyökalua. Kyselylomakkeen rakensi pääosin Suomen Mielenveysseura. Tutkijana sain ennen kurssin alkamista pari päivää aikaa vaikuttaa kommentoimalla kyselylomakkeen sisältöä ja esittämällä toiveitani kysymykseen liittyen. Vallin (2010, 236) mukaan ennakkosuunnittelu korostuu erityisesti kyselylomaketta aineistonkeruumenetelmänä käytettäessä,

koska tutkija ei voi enää jälkikäteen tehdä tarkentavia kysymyksiä tutkittaville. Tieto tutkimuksessa käytettävästä aineistonkeruumenetelmästä tuli aineiston keräämisen aloittamiseen nähden todella lyhyellä varoitusaajalla. Vallin (2010, 236) painottamaan alan kirjallisuuteen tutustumiseen ennen lomakkeen laadintaa ei ollut paljoa aikaa.

Tutkimuksen aineiston keräsi Mielenterveystaidot alakouluun -hanke. Tutkimusaineisto toimitettiin tutkijalle sähköisesti vuoden 2014 alussa. Internetissä toteutettavan kyselyn hyviä puolia oli sen nopeus ja vastaajien mahdollisuus vastata silloin kun heille itselleen parhaiten sopi (Horner 2008, 956). Sue ja Ritter (2007, 12) pitävät kyselylomakkeen hyvänä haluttaessa kysyä tutkittavilta arkaluontoisiltakin tuntuvia asioita. Mielenterveyden edistäminen aiheena oli mahdollisesti osalle tutkittavista arka ja henkilökohtaisenakin pidetty asia, joten kyselylomake sopi hyvin tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Kyselylomaketutkimukseen liittyy myös paljon heikkoja puolia, joita käsittelen tarkemmin tutkimukseni luetettavuus -osiossa.

Kyselylomake koostui kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa selvitettiin vastaajien taustatietoja, kuten ikä, sukupuoli ja työkokemus. Kyselylomakkeen toinen osa koostui Likert -asteikollisista kysymyksistä, joissa vastaajan tuli valita esimerkiksi, pitikö asiaa "ei lainkaan tärkeänä, "jonkin verran tärkeänä", "melko tärkeänä" vai "erittäin tärkeänä". Likert -asteikko on välimatka- eli intervalliateikko, jota käytetään erityisesti silloin, kun halutaan vastaajan itse arvioivan omaa käsitystään väitteen tai kysymyksen sisällöstä (Metsämuuronen 2011, 70). Asteikkoon perustuvissa kysymyksissä selvitettiin opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksesta saamia ja kurssin jälkeen koettuja valmiuksia edistää ja tukea mielenterveystaitoja alakoulussa. Lisäksi haluttiin tietää, kuinka tärkeänä osallistujat pitivät sitä, että saivat opettajankoulutuksestaan tietoa ja taitoa kustakin mielenterveystaidosta. Kyselylomakkeen loppuosa sisälsi avoimia kysymyksiä muun muassa tärkeimmistä ja haasteellisimmista mielenterveystaidoista sekä mielenterveystaitojen tarpeellisuudesta osana opettajankoulutusta.

## 6.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Tutkimuksen aineisto käsiteltiin sekä laadullisesti että määrällisesti. Osa aineistosta käsiteltiin laadullisesti, koska sen arvioitiin antavan parhaiten vastaukset tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Pieni osa aineistosta analysoitiin määrällisin menetelmin, keskiarvoja ja prosenttiosuuksia laskemalla, joten voidaan sanoa, että päätelmiä havaintoaineistosta on tehty osittain myös tilastolliseen analysointiin perustuen. (kts. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 131.) Aineiston tehtävänä on Eskolan ja Suorannan (2005, 62) mukaan toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen tarkoituksena on aineistosta kertomisen lisäksi rakentaa aineistosta teoreettisesti kestäviä näkökulmia. Analyysin tehtävänä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto samalla kasvattaen sen informaatioarvoa jättämättä kuitenkaan siitä mitään olennaista pois. Tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. (Eskola 2010, 192–193; Eskola ja Suoranta 2005, 137.)

Käytin analyysimenetelmänä avoimien kysymyksien analysointiin sisällönanalyysia. Pyrin järjestämään tutkimukseni aineiston sisällönanalyysin selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta sen sisältämää arvokasta tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Sisällönanalyysi on kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin soveltuva perusanalyysimenetelmä, jolla voidaan tarkoitaa niin kirjoitettujen, nähtyjen tai kuultujen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehyksenä, jolloin useimmat eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat periaatteessa tavalla tai toisella sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysi voi Schreierin (2012, 60) mukaan edetä joko induktiivisesti tai deduktiivisesti. Eskola (2010) jakaa sisällönanalyysin kolmeen erilaiseen lähestymistapaan: aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi.

Tämä tutkimus oli sisällönanalyysiltään aineistolähtöinen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta tehdyt havainnot ohjaavat analyysin tekemistä ja teemaluokkien laadintaa. Aineistolähtöinen analyysi voidaan karkeasti

jakaa kolmeen vaiheeseen: 1) aineiston redusointi, 2) klusterointi ja 3) abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Aineiston saatuaani päätin, mikä aineistossa minua Mielenterveysseuran tutkimustoiveiden lisäksi kiinnostaa eniten ja rajasin aineiston kiinnostukseni mukaisesti. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) korostavat, että laadullisesta aineistosta löytyy aina useita kiinnostavia asioita, mutta tutkijan on päätettävä mihin näistä tutkimuksessaan tarttuu. Tässä vaiheessa muodostin tutkimukselleni tutkimuskysymykset. Kävin läpi rajaamani aineiston poimien ja yhdistäen tutkimuskysymyksiin oleellisesti liittyneet asiat ja siirsin nämä poiminnat tekstinkäsittelyohjelmassa leikkaa ja liitä -toiminnoilla kunkin tutkimuskysymyksen alle. Näin aineistoon muodostui neljä teemaa. (Eskola, 2010, 189.) Keskeistä oli pyrkiä tutkimuskysymyksiin liittyvien olennaisten teemojen kokonaisvaltaiseen käsittelyyn ja löytää tutkittavaa kohdetta kuvaavat ydinasiat, joiden varaan tutkimustulosten analysointi voitiin rakentaa (Kiviniemi, 2010, 80).

Aineiston rajaamisen jälkeen luin aineiston moneen otteeseen ja tutustuin siihen huolellisesti. Järjestin kaksi teemoista, tärkeimmät ja haasteellisimmat mielenterveystaidot, vielä uudelleen mielenterveystaitojen mukaan. Muodostin luokkia yhdistämällä aina yhtä mielenterveystaitoa, esimerkiksi tunnetaitoja, koskevat vastaukset samaan kohtaan tekstinkäsittelyohjelmassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Näin jatkossa oli helpompi laskea, montako kertaa mielenterveystaito mainittiin ja tarkastella tutkittavien kirjoittamia syitä taidon tärkeydelle tai haasteellisuudelle. Luokiteltu aineisto tärkeimmistä ja haasteellisimmista mielenterveystaidoista on esitetty taulukoina tutkimuksen tulososassa. Tarkastellessani tärkeimpien mielenterveystaitojen luokkia päätin rajata tarkasteluni kolmeen tärkeimmäksi koettuun luokkaan eli mielenterveystaitoon. Haasteellisimmista mielenterveystaidoissa päätin käyttää kaikkien mielenterveystaitojen aineistoa, koska näin tulosten kannalta merkittäväksi selvittää miksi kutakin mielenterveystaitoa voi pitää haasteellisena edistää ja tukea alakoulussa.

Kävin läpi aineistot ja pelkistin ne. Pelkistämässä eli *redusoinnissa* aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiin liittyvät olennaiset asiat (Kiviniemi 2010, 80; Moilanen & Rähä 2010, 55; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Tämän jälkeen *kluste-*

*roin* eli ryhmittelin aineiston maalaamalla jokaisesta teemasta samankaltaiset perustelut samalla värillä. Samalla poimin tutkimuskysymystä valaisevia mielenkiintoisia sitaatteja tulkittavaksi. (Eskola, 2010, 193.) Näin tyypittelin aineistoa etsimällä sen sisältä yhteisiä näkemyksiä teemasta (Eskola 2010, 193; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Lopuksi *abstrahointivaiheessa* eli käsitteellistämässä jatkoin luokitusten yhdistelemistä niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta oli mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111).

## 7 TULOKSET

Tässä luvussa tuon esille tutkimusongelmieni kannalta olennaiset tulokset. Kuvaan tulosten ensimmäisessä luvussa opettajaopiskelijoiden saamia valmiuksia opettajankoulutuksesta opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa sekä opettajaopiskelijoiden kokemia valmiuksia ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssin jälkeen. Tämän jälkeen kuvailen opettajaopiskelijoiden halua saada opettajankoulutuksesta tietoa ja taitoja mielenterveystaidoista. Kolmannessa tulosluvussa esittelen syitä sille, miksi mielenterveystaitojen sisällöt tulisi ottaa opettajaopiskelijoiden mielestä osaksi opettajankoulutusta.

Kahdessa viimeisessä tulosluvussa tuon näkyviin opettajaopiskelijoiden kokemat tärkeimmät ja haasteellisimmat mielenterveystaidot edistää ja tukea alakoulussa. Aluksi esittelen kuvion muodossa opettajaopiskelijoiden mielestä tärkeimmät edistettävät mielenterveystaidot alakoulussa. Sen jälkeen selostan tarkemmin opettajaopiskelijoiden antamia perusteluita kolmesta heidän tärkeimpinä pitämistään mielenterveystaidosta. Viimeisessä luvussa esittelen aluksi kuvion muodossa opettajaopiskelijoiden mielestä haasteellisimmat mielenterveystaidot tukea ja edistää alakoulussa. Tämän jälkeen esittelen tekijöitä, jotka vastaajien mielestä olivat syinä siihen, miksi he pitivät mielenterveystaitoa haasteellisena.

### 7.1 Valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen

Tutkimuksessa selvitin opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksesta saamia valmiuksia edistää ja tukea mielenterveystaitoja alakoulussa. Kyselyssä vastaajia pyydettiin myös arvioimaan, millaiset valmiudet he kokivat saaneensa ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista mielenterveystaitojen osa-alueiden opettamiseen alakoulussa. Kuvaan kuvion muodossa aluksi opettajaopiskelijoiden saamia valmiuksia opettajankoulutuksesta mielenterveystaitojen edistämi-

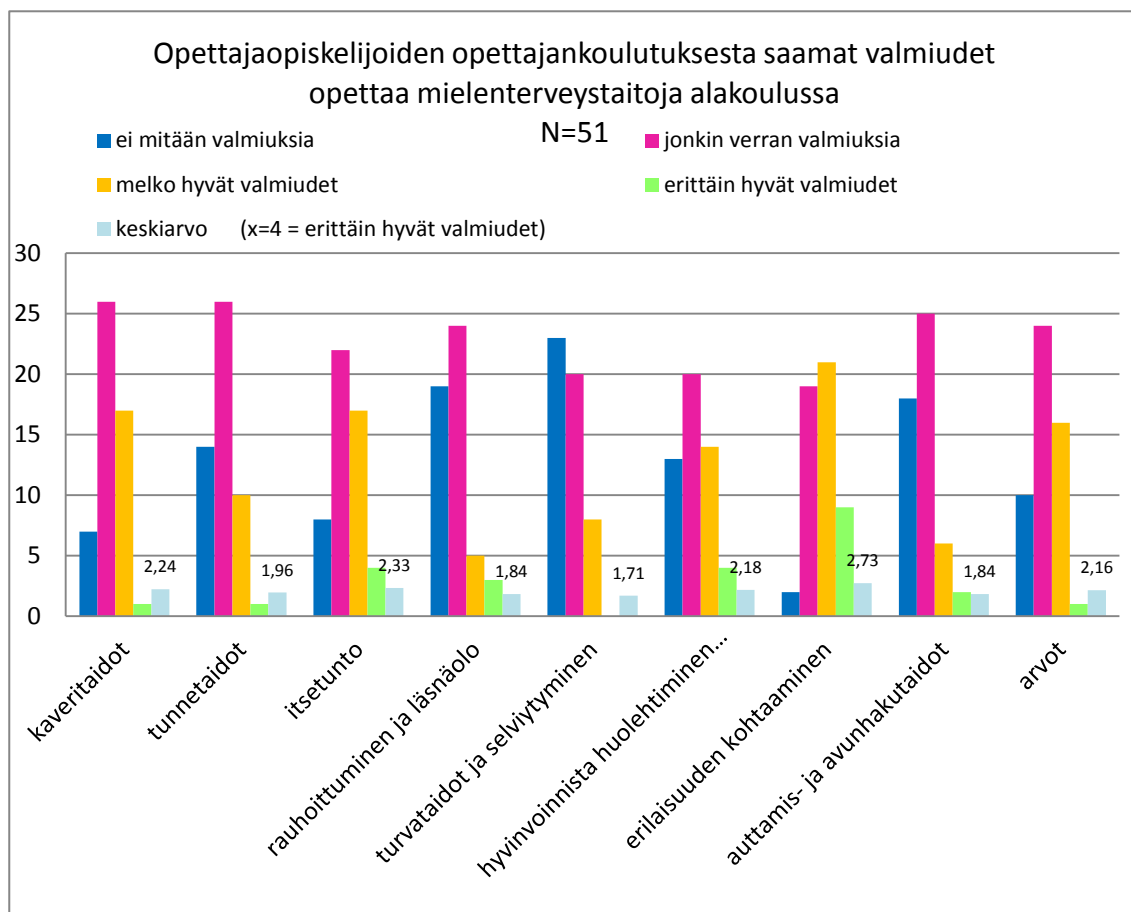


seen alakoulussa (kuvio 5). Toisessa alaluvussa esittelen kuvion avulla millaisia valmiuksia opettajaopiskelijat kokivat saaneensa ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista mielenterveystaitojen ja niiden osa-alueiden opettamiseen alakoulussa (kuvio 6).

### **7.1.1 Opettajankoulutuksesta saadut valmiudet**

Kyselylomakkeessa opettajaopiskelijoilta kysyttiin heidän opettajankoulutuksesta saamiaan valmiuksia edistää mielenterveystaitoja alakoulussa. Vastausvaihtoehtoina kunkin mielenterveystaidon kohdalla olivat: ”ei mitään valmiuksia”, ”jonkin verran valmiuksia”, ”melko hyvät valmiudet” ja ”erittäin hyvät valmiudet”. Seuraavassa kuviossa (kuvio 5) esitellään kysymyksestä saadut tulokset.

Kuvio kuvaa kuinka monta kertaa kukin vastausvaihtoehto valittiin. Sen lisäksi kuvion vaaleansininen pylväs kuvaa kunkin mielenterveystaidon saamaa keskiarvoa siitä, kuinka korkeat valmiudet opettajaopiskelijat kokivat saaneensa opettajankoulutuksesta. Keskiarvo 4 kuvaa erittäin hyviä valmiuksia.



KUVIO 5. Opettajaopiskelijoiden saamat valmiudet opettajankoulutuksesta.

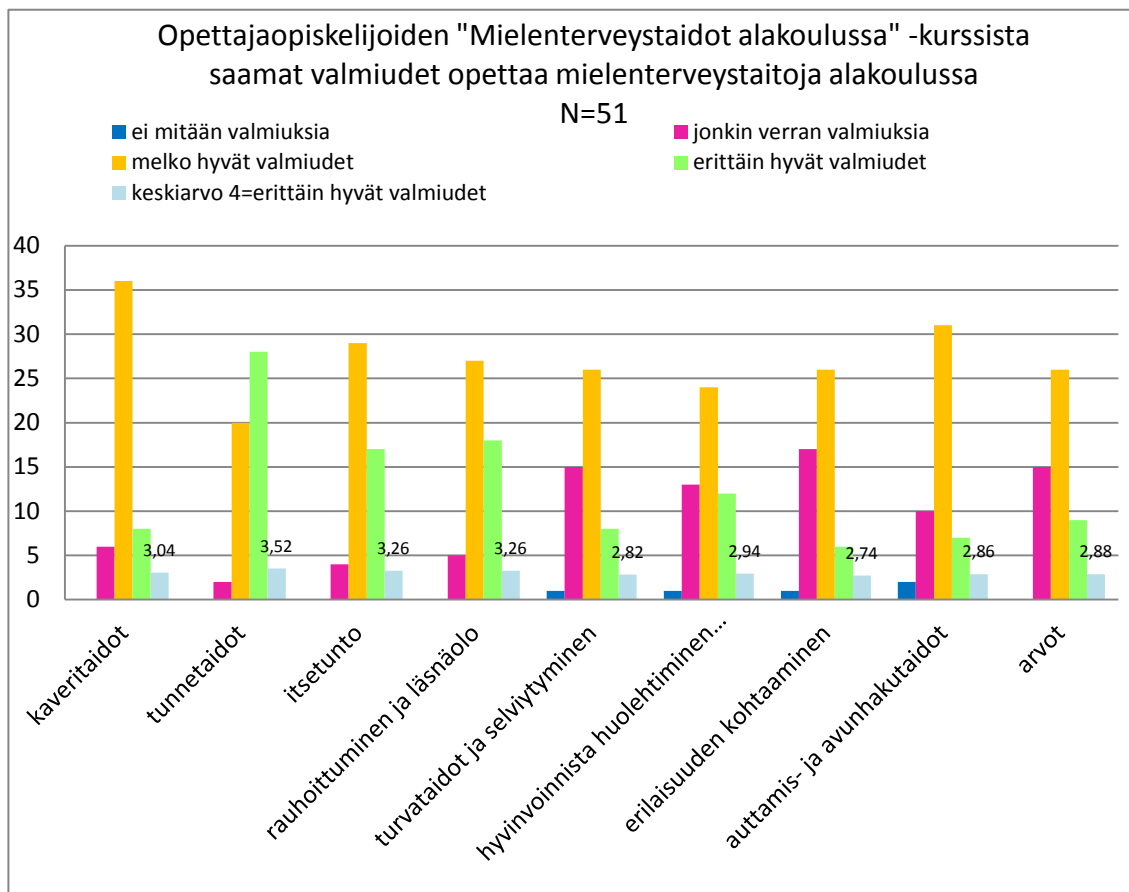
Tutkimuksessa selvitettiin opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksesta saamien valmiuksien keskiarvot kussakin mielenterveystaidossa. Keskiarvo 4 kuvasi erittäin hyviä valmiuksia mielenterveystaidosta. Kaikki mielenterveystaitojen keskiarvoista jäivät alle kolmen ( $x=3$ ) ja niistä arvoista vain yksi, erilaisuuden kohtaaminen ( $x=2,73$ ) ylitti keskiarvon 2,5. Huonoimmat valmiudet ( $x<2$ ), opettajankoulutuksesta opettajaopiskelijat kokivat saaneensa turvataidot ja selviytymisen taidoissa  $x=1,71$ , rauhoittuminen ja läsnäolon taidossa ja auttamis- ja avunhakutaidoissa  $x=1,84$  sekä tunnetaidoissa  $x=1,96$ . Kaikkien mielenterveystaitojen edistämisen valmiuksien keskiarvo oli yhteensä 2,11.

Vastauksissa korostuivat vastausvaihtoehdot "ei mitään valmiuksia" ja "jonkin verran valmiuksia". Tuloksista voidaan todeta, että suurin osa tutkimuksen tutkittavista ei koe saaneensa opettajankoulutuksesta mitään valmiuk-

sia opettaa mielenterveystaitoja. Useimmiten ”ei mitään valmiuksia” -vastausvaihtoehto valittiin turvataidot ja selviytymisen taidoissa 45 % (23/51), rauhoittuminen ja läsnäolon taidoissa 37 % (19/51) ja auttamis- ja avunhakutaidoissa 35 % (18/51). ”Melko hyvät valmiudet” opettajaopiskelijat kokivat saaneensa omasta koulutuksestaan erityisesti erilaisuuden kohtaamisen taidoissa 41 % (21/51), kaveritaidoissa 33 % (17/51) ja itsetunnon taidossa 33 % (17/51). ”Erittäin hyvät taidot” koki saaneensa erilaisuuden kohtaamisen taidoissa 18 % (9/51), itsetunnon taidoissa 8 % (4/51), hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa taidoissa 8 % (4/5), rauhoittuminen ja läsnäolon taidoissa 6 % (3/51), auttamis- ja avunhakutaidoissa 4 % (2/51) sekä kaveritaidoissa, tunnetaidoissa ja arvoissa kaikissa 2 % (1/51)opettajaopiskelijasta.

### **7.1.2 ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista saadut valmiudet**

Kyselylomakkeessa tutkittavilta kysyttiin myös heidän arviotaan omista valmiuksista opettaa mielenterveystaitojen sisältöjä alakoulussa ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssin suorittamisen jälkeen. Kuviossa 6 on esitelty kysymyksen tulokset kustakin mielenterveystaidosta ja niiden keskiarvot. Vastausvaihtoehtoina kunkin mielenterveystaidon kohdalla olivat: ”ei mitään valmiuksia”, ”jonkin verran valmiuksia”, ”melko hyvät valmiudet” ja ”erittäin hyvät valmiudet”.



KUVIO 6. Opettajaopiskelijoiden saamat valmiudet opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa "Mielenterveystaidot alakoulussa" -kurssin jälkeen.

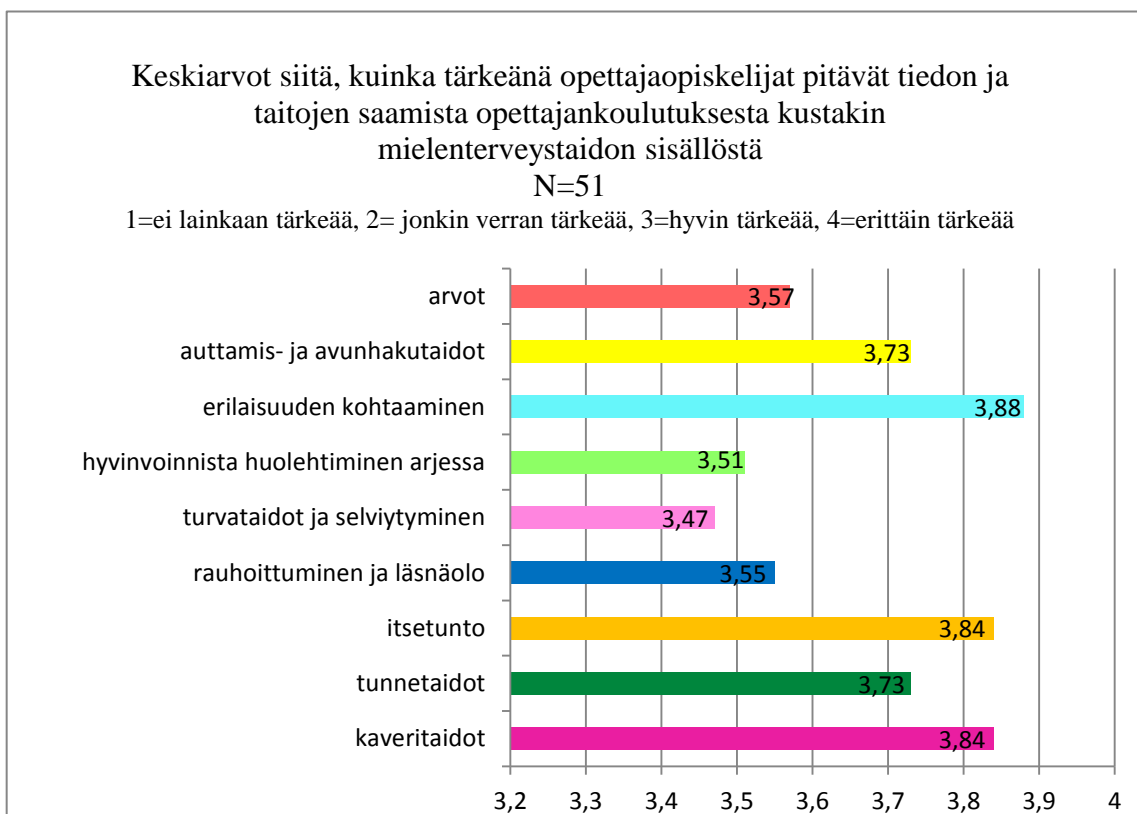
"Mielenterveystaidot alakoulussa" -kurssin jälkeen tutkittavat kokivat valmiutensa kaikkien mielenterveystaitojen opettamiseen olevan 3,04 (keskiarvo 4=erittäin hyvät valmiudet). Neljän mielenterveystaidon; tunnetaidot, itsetunto, rauhoittuminen ja läsnäolo ja kaveritaidot ylittivät keskiarvon 3 ( $x > 3$ ). Huonoimmat valmiudet tutkittavat kokivat erilaisuuden kohtaamisen taidoissa  $x = 2,74$ , turvataidot ja selviytymisen taidoissa  $x = 2,82$  ja auttamis- ja avunhakutaidoissa  $x = 2,86$ . Keskiarvon mukaan parhaimmat valmiudet opettajaopiskelijat kokivat saaneensa "Mielenterveystaidot alakoulussa" -kurssista tunnetaitojen opettamiseen alakoulussa,  $x = 3,52$ .

"Ei mitään valmiuksia" -vastausvaihtoehtoa valitsi auttamis- ja avunhakutaidoissa 4 % (2/51) ja turvataidot ja selviytymisen taidoissa, hyvinvoinnista huolehtimisen taidoissa sekä erilaisuuden kohtaamisen taidoissa kaikissa 2 %

(1/51) opettajaopiskelijasta. Kaikkien mielenterveystaitojen kohdalla vähintään 39 % (20/51) opettajaopiskelijasta koki saaneensa kurssista ”melko hyvät valmiudet” opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa.

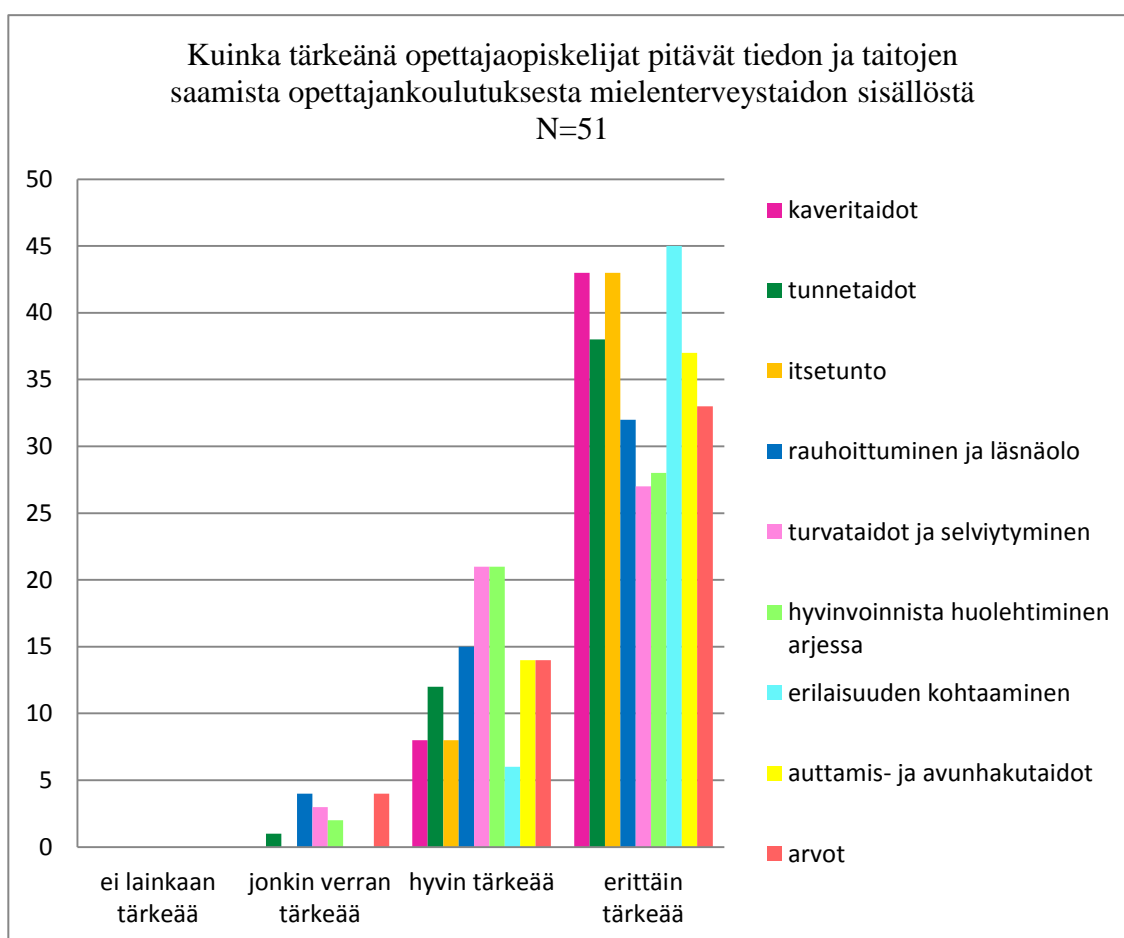
## 7.2 Mielenterveystaidot ja opettajankoulutus

Opettajaopiskelijoilta kysyttiin tutkimuksessa, kuinka tärkeänä he pitävät mielenterveystaitojen sisältöihin liittyvän tiedon ja taitojen saamista omassa opettajankoulutuksessaan. Tässä alaluvussa tuon esille kysymyksestä saadut tulokset. Alla olevassa ensimmäisessä kuviossa (kuvio 7) esitetään tuloksista saadut keskiarvot kullekin mielenterveystaidolle. Toisessa kuviossa (kuvio 8) kuvataan tuloksia vastausvaihtoehtojen näkökulmasta.



KUVIO 7. Keskiarvot: Kuinka tärkeänä opettajaopiskelijat kokevat mielenterveystaitojen sisältöön liittyvän tiedon ja taitojen saamisen opettajankoulutuksesta.

Keskiarvoja tarkasteltaessa tuloksista voidaan todeta kaikista mielenterveystaidoista opettajankoulutuksesta saatavan tiedon ja taitojen olevan hyvin tärkeää tai erittäin tärkeää. Tämän kertovat mielenterveystaitojen keskiarvot, joista kaikki olivat arvoltaan enemmän kuin 3 ( $x > 3$ ). Keskiarvo kaikkien mielenterveystaitojen tärkeydelle oli yhteensä  $x = 3,68$ . Suurimmat keskiarvot annettiin erilaisuuden kohtaamisen taidoille ( $x = 3,88$ ), itsetunnon taidolle ja kaveritaidoille ( $x = 3,84$ ) sekä auttamis- ja avunhakutaidoille ja tunnetaidoille ( $x = 3,73$ ). Pienimmän keskiarvon, eli vähiten tärkeimpänä koettiin tiedon ja taitojen saaminen opettajankoulutuksesta turvataidot ja selviytymisen taitojen kohdalla  $x = 3,47$ .



KUVIO 8. Opettajaopiskelijoiden kokema halu saada tietoa ja taitoa mielenterveystaitojen sisällöistä opettajankoulutuksesta.

Kuvio 8 kuvaa keskiarvojen laskemiseen vaikuttaneita tutkittavien valitsemissa vastausvaihtoehtoja ”ei lainkaan tärkeää”, ”jonkin verran tärkeää”, ”hyvin tärkeää” ja ”erittäin tärkeää”. Yhtäkään mielenterveystaidoista ei pidetty ”ei lainkaan tärkeänä” vaan opettajaopiskelijat kokivat mielenterveystaitoihin liittyvien sisältöjen tiedon ja taitojen saamisen opettajankoulutuksesta pääsääntöisesti hyvin tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Vain mielenterveystaidot; rauhoittuminen ja läsnäolo, turvataidot ja selviytyminen, hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa ja tunnetaidot, valittiin muutaman kerran (alle 5 valitsijaa/mielenterveystaito) ”jonkin verran tärkeäksi”.

### 7.3 Mielenterveystaidot osaksi opettajankoulutusta

Tässä luvussa selvitän opettajaopiskelijoiden perusteluita mielenterveystaitojen sisältöjen ottamiselle osaksi opettajankoulutusta. Tutkimusjoukon 51 opettajaopiskelijasta lähes kaikki eli 50 opettajaopiskelijaa kokivat, että Suomen Mielenterveysseuran hankkeen järjestämän ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssin sisältö tulisi olla osa opettajankoulutusta. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan vastaajien kokemuksia siitä, ettei opettajankoulutus heidän mielestään sisällä mielenterveystaitojen edistämiseen tai mielenterveystaitoihin liittyviä sisältöjä.

*”Kurssi on mielestäni hyvin tärkeä osa opettajankoulutusta, koska muilla kursseilla tällaisia taitoja ja asioita ei opita.”*

Toisessa alaluvussa kuvaan tutkittavien luettelemia syitä mielenterveystaitojen ottamisesta osaksi opettajankoulutusta.

#### 7.3.1 Opettajankoulutus ei anna tietoa mielenterveystaidoista

Tutkittavien vastauksissa korostui erityisesti se, ettei mielenterveyden edistämisestä tai mielenterveystaitojen opettamisesta puhuta opettajankoulutuksessa.

*"- - Opettajankoulutuksessa ei juurikaan puhuta tunteista tai mielenterveystaidoista eikä siitä miten oppilaiden mielenterveydellinen hyvinvointi vaikuttaa oppimiseen."*

Tutkittavat olivat erityisen pettyneitä siihen, ettei tällainen kurssi sisälly opettajankoulutukseen. Samankaltaisia kursseja ei koettu sisältyvän opettajankoulutukseen. Opettajaopiskelijoita ihmetytti, miksei heillä ole enemmän tämän tyyliä kursseja koulutuksessaan, joissa keskityttäisiin oppilaiden elämänhallintaan ja hyvinvoinnin kasvattamiseen liittyviin asioihin.

*"- - ihmettelen, miksei meillä ole enemmänkin vastaavia! Sanoisin, että se olisi hyödyllinen jokaiselle tulevalle tai nykyiselle opettajalle."*

Enemmistö vastaajista mainitsi, ettei mielenterveystaitoihin liittyviä asioita käsitellä opettajankoulutukseen sisältyvillä kursseilla. Opettajaopiskelijat kokivat, ettei mielenterveystaitoihin liittyviä asioita käydä läpi monialaisten opintojenkaan aikana. Erityisesti monialaisiin opintoihin toivottiin kurssia mielenterveystaitojen opettamisesta tai mielenterveystaitoihin liittyviä sisältöjä.

*"Mielestäni kyseinen aihe ajankohtaistuu jatkuvasti. Meillä luokanopettajilla on tärkeä asema jo varhaisessa kehitysvaiheessa huomata mahdolliset ongelmat sekä ennaltaehkäistä niitä. Tältä kurssilta sai hyvät perustiedot, sillä ei näitä asioita käsitellä juurikaan muilla kursseilla."*

*"Mielestäni kyseinen kurssi oli tärkeimpiä kursseja, joita monialaisten opintojen aikana olen käynyt. - - Tämä kurssi tulisi ehdottomasti saada pakolliseksi myös luokanopettajan monialaisiin opintoihin!"*

Viisitoista viidestäkymmenestä vastaajasta ehdotti oma-aloitteisesti mielenterveystaidoista pakollista kurssia opettajankoulutukseen. Muutama tutkittava toi esille, että henkilöt, jotka kokevat mielenterveystaitoihin liittyvät sisällöt vieraina ja vaivaannuttavina, eivät yleensä hakeudu tällaisille vapaaehtoisille kursseille. Kaikki opettajan ammatissa tulevaisuudessa toimivat opiskelijat tulevat kuitenkin kohtaamaan tilanteita, joissa heidän asennettaan ja reagointiaan mielenterveystaitoihin sekä toimintaansa voitaisiin vahvistaa ja parantaa tällaisen kurssin avulla.

*"Pidän kurssia todella tärkeänä osana opettajankoulutusta. Harmillista ettei tällainen kurssi ole kaikille pakollisena opintona. --"*



Muutammat vastaajista mainitsivat koulun tärkeäksi tehtäväksi kasvattaa, ei jakaa ainoastaan tietoa. Useissa vastauksissa korostui opettajankoulutuksen vahva painotus oppisisältöjen oppimiseen. Tutkittavat korostivat, ettei missään muussa kurssissa syvennytä näihin tärkeisiin aiheisiin, vaan monesti painotetaan vain sisältöopetusta. Vastaajien mielestä suurin osa opettajankoulutuksesta keskittyy tiedolliseen pohjaan ja lasten kanssa olevaan vuorovaikutukseen painotetaan valitettavan vähän. Kurssin koettiin tuoneen esille jaksamisen ja tunteiden näkökulmaa, joista opettajaopiskelijat eivät olleet kokeneet saaneensa tietoa ja taitoa opettajankoulutuksesta.

*"- Muutenkin olisi hyöä, että opiskelijat eivät harjoittelisi olemaan vain tiedon siirtäjiä, vaan huomaisivat olevansa isossa roolissa myös oppilaiden ihmiseksi kasvoamisessa ja hyvinvoinnissa."*

*"- Kurssit, jotka tällä hetkellä ovat monialaisten opintojen keskiössä keskittyvät yksittäisten aineiden oppisisältöihin. Mielestäni niiden laajuudesta tulisi karsia, sillä jokainen meistä osaa ne asiat, joita alakoulun puolella opetetaan, tai jos ei osaa, unohtuu oppi ennen työelämään pääsyä. Opettajana kuitenkin joudumme perehtymään oppisisältöihin ja tutustumme niihin silloin. Alakoulun tärkein tehtävä on kasvattaa, ei jakaa tietoa."*

Puolet opettajaopiskelijoista koki, ettei opettajankoulutus anna riittävästi eväitä kasvattamiseen. Monissa tutkittavien vastauksissa kurssilla käydyt mielenterveystaidot koettiin oleelliseksi osaksi kasvatustyötä. Ne haluttaisiin huomioida koulussa.

*"Tämän tyyllisiä kursseja, jotka keskittyvät eheän ja terveen kansalaisen kasvattamiseen, tulisi olla opettajaopinnoissa enemmän."*

### **7.3.2 Miksi mielenterveystaidot opettajankoulutukseen**

Mielenterveystaidot aiheena korostui tärkeäksi temaksi lähes jokaisessa vastauksessa.

*"- Mielenterveystaidot ovat kuitenkin hyvin iso osa oppilaita ja ylipäänsä meitä ihmisiä."*

Opettajan rooli mielenterveystaitojen opettajana, osaajana ja vaikuttajana nähtiin merkittäväksi oppilaiden hyvinvoinnin kannalta. Tutkittavat uskoivat,

että opettaja voi suurestikin vaikuttaa oppilaidensa mielenterveyteen ja siksi heidän on erittäin tärkeää saada tietää miten he voivat siihen vaikuttaa. Mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveystaitoihin liittyvien käsitteiden hallitseminen sekä sen tiedostaminen, mitä mielenterveystaidoilla opetetaan, koettiin tärkeäksi. Kurssin koettiin antavan myös opettajaopiskelijalle itselleen eväitä omien mielenterveystaitojen vahvistamiseen ja voimavarojen tunnistamiseen.

*" - Monesti oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmien asiat saattavat heijastua voimakkaastikin lapsen koulunkäyntiin ja hyvinvointiin, joten positiivisten mielenterveystaitojen opettaminen olisi erittäin tärkeää koulumaailmassa. Lisäksi mielenterveystaidot alakoulussa -kurssi myös auttaa omien voimavarojen tunnistamisessa, ylläpitämisessä ja säätelyssä tulevana opettajana."*

Mielenterveystaidot kuvattiin ajankohtaisiksi ja merkittäviksi taidoiksi, joita ilman ihminen ei nykymaailmassa pärjää.

*" - opettajan työ vaatii mielenterveystaitoja aina vain enemmän, sillä paineet opettajia kohtaan vain kasvavat, ja toisaalta oppilaat elävät maailmassa, jossa ympärillä velloo vertailua ja omanarvontunto mitataan menestymisessä. On siis tärkeää sekä osata opettaa mielenterveystaitoja että hallita niitä omassa elämässään."*

*" - Hektisessä maailmassa mielenterveyden säilyminen ja omien tunteiden tunnistaminen on erittäin merkittävää. - -"*

Tutkittavat korostivat vastauksissaan, että sekä oppilaat että tulevat opettajat tarvitsevat mielenterveystaitoja vahvistaakseen omaa hyvinvointiaan elämässään ja selviytyäkseen elämässä eteen tulevista haasteista.

*" - Näillä taidoilla voi vaikuttaa omaan päivään, tulevaisuuteen ja hyvinvointiin."*

*" - Opettaja itsekin tarvitsee mielenterveystaitoja, jotta selviää koulun arjesta ja tilanteista mitä voi kohdata työelämässä."*

Tutkimusjoukon vastauksissa korostui tarve saada kurssi mielenterveystaidoista opettajankoulutukseen kaikille opettajaksi opiskeleville, niin luokanopettajaksi kuin aineenopettajaksi ja erityisopettajaksikin opiskeleville. Tutkittavat kokivat, että jokainen opettajaksi opiskeleva hyötyisi kurssin sisällöistä tulevassa opettajan ammatissaan.

*”Mielestäni kurssin pitäisi ehdottomasti olla pakollinen kaikille opettajaksi opiskeleville (myös aineenopettajille ja erityisopettajille, ei pelkästään luokanopettajille).”*

Aineiston perusteella voidaan todeta mielenterveystaitojen oppimista ja opettamista sisältävän kurssin olleen erittäin tarpeellinen ja hyödyllinen osa opettajankoulutusta. Kurssin tarpeellisuutta osana opettajankoulutusta opettajaopiskelijat kuvailivat muun muassa sanoilla; erittäin tarpeellinen, todella tarpeellinen, hyvin tarpeellinen, tärkeä osa, äärimmäisen tärkeä, hyvin tärkeä, erinomainen ja erittäin hyödyllinen. Osa tutkimusjoukosta kuvasi kurssin sisällön herättäneen monenlaisia ajatuksia ja laittaneen osallistujat ajattelemaan, mikä koettiin hyvänä asiana.

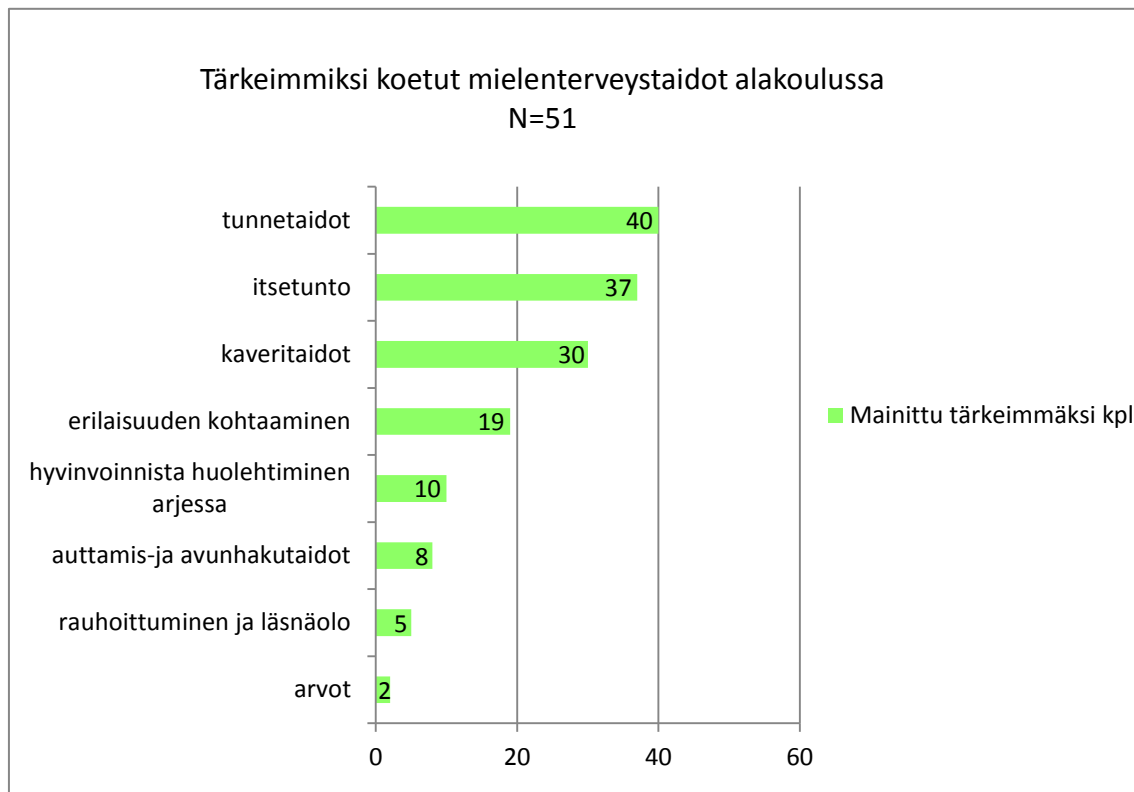
Vain yksi näistä viidestäkymmenestä kurssin tarpeelliseksi kokeneesta tutkittavasta kuvasi kurssin tarpeellisuutta osana opettajankoulutusta neutraalimmalla adjektiivilla; melko lailla tarpeellinen. Ainoastaan yksi koko tutkimusjoukosta ei kokenut kurssia tarpeelliseksi. Hän kuitenkin uskoi, että ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat kokivat kurssin tärkeäksi:

*”Itselleni kurssi ei ollut loppupeleissä kovinkaan tarpeellinen, mutta kuitenkin koin sen kiinnostavaksi. Uskon, että ensimmäisen ja toisen vuoden luokanopeopiskelijoille, joilla ei ole aiempaa koulutusta, kurssi oli hyvinkin tärkeä.”*

## **7.4 Tärkeimmät edistettävät mielenterveystaidot alakoulussa**

Alla olevassa kuviossa (kuvio 9) on esitelty mielenterveystaidot, jotka opettajaopiskelijat mainitsivat tärkeimmiksi mielenterveystaidoiksi edistää alakoulussa.

Tärkeimmiksi alakoulussa edistettäviksi mielenterveystaidoiksi tutkittavat nostivat tunnetaidot, itsetunnon ja kaveritaidot. Huomionarvoista tuloksissa on, ettei turvataidot ja selviytymisen taitoa mainittu lainkaan tärkeimpänä mielenterveystaitona. Esittelen seuraavaksi tarkemmin näiden kolmen tärkeimmäksi koetun mielenterveystaidon vastauksissa kerrottuja perusteluja.



KUVIO 9. Opettajaopiskelijoiden kokemat tärkeimmät mielenterveystaidot, joita tulisi opettaa alakoulussa.

#### 7.4.1 Tunnetaidot

Tutkimusjoukko mainitsi kaikista mielenterveystaidoista useimmiten tunnetaidot omissa vastauksissaan yhdeksi tärkeäksi edistettäväksi mielenterveystaidoksi alakoulussa. 51 tutkittavasta 40 vastaajaa mainitsi tunnetaidot yhdeksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista. Tästä 40 vastaajasta 14 vastaajaa asetti tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi tunnetaidot, 16 vastaajaa toiseksi tärkeimmäksi ja 10 vastaajaa kolmanneksi tärkeimmäksi mielenterveystaidoksi, jota tulisi edistää alakoulussa.

Yli puolet tunnetaidot maininneista vastaajista perusteli tunnetaitojen tärkeyttä oppilaiden tarpeella oppia tunnistamaan, nimeämään ja sanoittamaan omia ja muiden tunteita. Erilaisten tunteiden ymmärtäminen, hyväksyminen ja käsittely sekä niihin reagointi nousivat enemmistössä vastauksista vahvasti esille.

*”Tunnetaitoja on mielestäni tärkeää alkaa harjoittelemaan jo varhain. Koulun alkaminen tuo tullessaan monia tunteita eikä tunteita välttämättä voi näyttää samalla tavalla kuin kotona, jossa raivokohtaukset voivat olla tavallisia. Olisikin tärkeää puhua lapsille tunteista ja niiden tunnistamisesta. Siitä, että tunteet kuuluvat elämään ja niitä pitää osata käsitellä oikein. Saa tuntea kiukkua, surua ja iloa, mutta on tiedettävä, mikä on sopiva keino ilmaista omia tunteitaan eri tilanteissa.”*

Yksi kolmasosa tunnetaidot maininneista vastaajista koki tunnetaidot pohjana hyvälle mielenterveydelle. Tunnetaidot nähtiin perustana muiden elämässä tarvittavien mielenterveystaitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Elämässä tarvittavat taidot, jotka tutkittavat toivat esiin vastauksissaan, olivat; hyvä ja terve itsetunto, kaveritaidot, itsesäätelytaidot, vuorovaikutustaidot ja yhteistyötaidot. Suurin osa vastaajista koki erityisesti tunnetaitojen olevan edellytys toimivien ihmissuhteiden luomiselle ja onnistuneelle vuorovaikutukselle.

Lisäksi neljäsosa vastaajista toi esille tunnetaitojen osaamisen, tunnistamisen, ilmaisemisen ja käsittelemisen myönteisen vaikutuksen ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

*”Tunnetaitoja tulisi opetella aivan pienestä pitäen, sillä ne vaikuttavat koko elämän mielekkyyteen ja pärjäämiseen.”*

*”- - koska omien tunteiden tunnistaminen ja sitä kautta ilmaisu ja voimavaraksi kääntäminen edesauttavat hyvinvointia.”*

*”Tunnetaidot ovat edellytys toimiville ihmissuhteille sekä niiden käsittely edellytys omalle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle.”*

#### **7.4.2 Itsetunto**

Toiseksi eniten, 37 vastaajaa 51 tutkittavasta, vastauksissa mainittiin itsetunto yhdeksi tärkeäksi mielenterveystaidoksi, jota tulisi edistää alakoulussa. Näistä 37 vastaajasta 27 vastaajaa asetti tärkeysjärjestyksessään itsetunnon tärkeimmäksi, 7 vastaajaa toiseksi tärkeimmäksi ja 3 vastaajaa kolmanneksi tärkeimmäksi mielenterveystaidoksi edistää alakoulussa.

*”Jokainen ihminen ansaitsee tuntea itsensä arvostetuksi ja hyväksi, ja tähän tulisi keskittyä heti alaluokilta asti. Hyvä itsetunto auttaa myös muiden kohtaamisessa ja arvostamisessa.”*

Itsetunnon maininneiden vastaajien mielestä on tärkeää oppia jo lapsesta asti tykkäämään itsestään, arvostamaan ja tuntemaan itseään sekä luottamaan itseensä. Itsetunnon koettiin vaikuttavan lapsen elämään ja kokemuksiin sekä koulussa että vapaa-ajalla. Koulu nähtiin yhdeksi merkittävimmäksi lapsen itsetunnon muokkaajaksi, jonka takia tutkittavat pitivät tärkeänä antaa opettajana mahdollisimman paljon positiivisia onnistumisen kokemuksia oppilaille varhaisilta luokilta alkaen.

*"Itsetunto, se on elintärkeä hyvän elämän mahdollistamiseksi."*

*"Kaikki lapsen tekeminen lähtee hänen itsetunnostaan ja itsetunto vaikuttaa kaikkeen lapsen tekemiseen."*

Puolet vastaajista toi esille, että itsetunto lisää oppilaan hyvinvointia. Yksi vastaajista kuvaili itsetunnon olevan hyvän ja mielekkään elämän edellytys. Hyvän itsetunnon koettiin kasvattavan hyvinvoinnin tunnetta, koska jos ihminen ei arvosta itseään ja kokee itsensä huonoksi, hän ei ole hyvinvoiva.

*"Mielestäni itsetunto toimii oppilaiden hyvinvoinnin pohjana. Oppilaiden minäkuovan ja itsetunnon tukemiseen on tärkeää käyttää aikaa, sillä jos lapsen itsetunto on tasapainoinen ja hän uskoo itseensä ja omiin kykyihinsä, hän myös toimii ja voi elämässä onnellisimmin."*

Myös itsetunto koettiin pohjana hyvälle mielenterveydelle ja muiden mielenterveystaitojen oppimiselle. Sillä todettiin olevan suora yhteys muihin mielenterveystaitoihin. Sen nähtiin luovan pohjaa muun muassa kaveritaitojen, erilaisuuden kohtaamisen taitojen ja tehokkaan oppimisen opettelemiselle sekä olevan ehdoton edellytys kasvulle.

*"Itsetunto, on kaiken perusta."*

*"- - opettajan on tärkeä olla tukemassa oppilaan itsetunnon kehitystä, sillä sen ympärille rakentuu lapsen elämä ja maailmankatsomus. Pidänkin tärkeimpänä taitona itsetuntoa."*

Itsetunnon katsottiin lisäävän tervettä ja tasapainoista kasvua, auttavan kaverisuhteiden luomisessa sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien löytämisessä ja päämäärien ja tavoitteiden asettamisessa, luovan pohjaa oman itsen ja

toisten kunnioittamiselle, auttavan kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja parantamaan lapsen oppimistuloksia.

### 7.4.3 Kaveritaidot

Kolmanneksi eniten tutkittavat mainitsivat vastauksissaan kaveritaidot. 51 vastaajasta 30 mainitsi yhdeksi tärkeäksi mielenterveystaidoksi kaveritaidot, joita tulisi heidän mielestään edistää alakoulussa. Näistä 30 vastaajasta 5 asetti kaveritaidot tärkeimmäksi, 14 toiseksi tärkeimmäksi ja 11 kolmanneksi tärkeimmäksi alakoulussa edistettäväksi mielenterveystaidoksi.

Kaveritaidot nähtiin tärkeäksi mielenterveystaidoksi, koska sen koettiin edistävän ihmisen hyvinvointia ja vahvistavan mielenterveyttä. Vastaajat katsoivat elintärkeiksi elämässä muiden kanssa kommunikoimisen ja asioiden jakamisen, vastavuoroisuuden ja yhteistyökykyisyyden. Enemmistö vastaajista perusteli kaveritaitojen tärkeyttä sillä, että jokainen tarvitsee ystäviä selviytyäkseen ja pärjätäkseen elämässä.

*"Kaveritaidot turvaavat mielenterveyttä ja yhteistyötaitoja, joita ilman ei yhteiskunnassa voi selvitä."*

*"Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsella on hyviä kavereita jotka tukevat tämän omaa persoonaa positiivisesti."*

Tutkittavista suurin osa painotti etenkin ensimmäisillä alakoulun luokilla kaveritaitojen harjoittamisen tärkeyttä. Tällöin kaveritaidot nousivat tutkittavien näkökulmasta merkittäviksi, koska koulun alussa kaverien saaminen ja kaverisuhteiden luominen on tärkeää ja näiden onnistuminen vaikuttaa myöhempään kouluelämän mielekkyyteen. Alakoulussa opituilla taidoilla koettiin olevan suuri vaikutus tulevaisuuden ihmissuhdetaitoihin. Kaveritaidot koettiin vaikeaksi oppia enää myöhemmällä iällä. Otollisin aika hyvien kaveritaitojen kehittymiseen nähtiin olevan juuri lapsen alakoulu-aika.

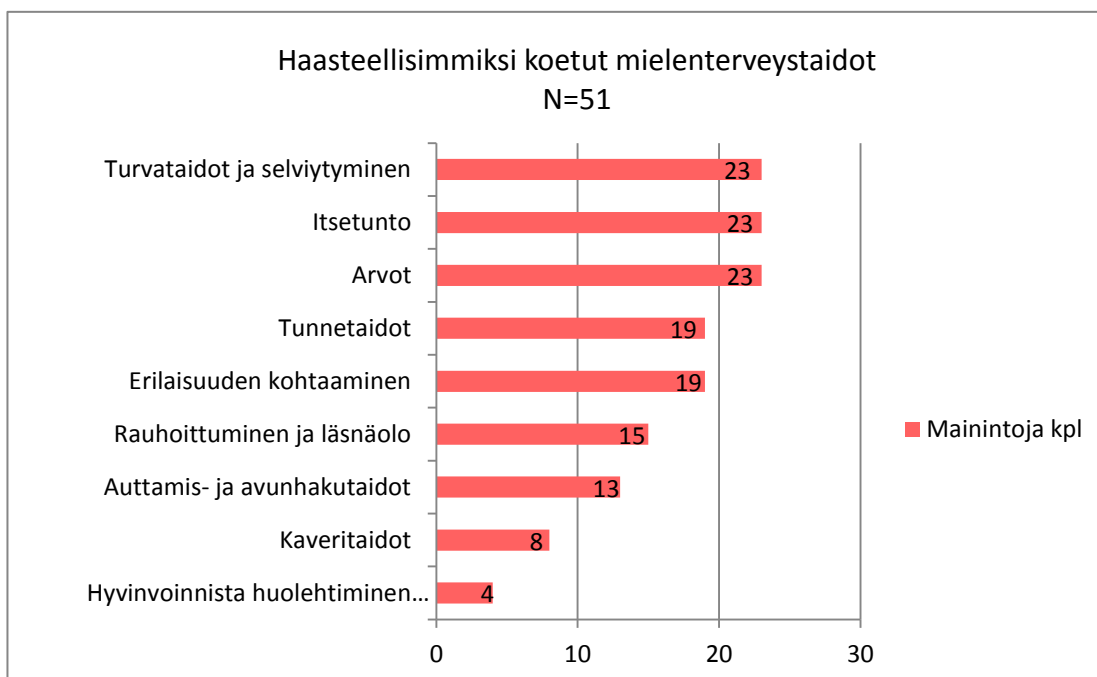
*"- - ensimmäisillä luokilla on tärkeää, että kaverisuhteita oppii muodostamaan sekä pitämään yllä. Tällä on suuri vaikutus tulevaisuuden ihmissuhteisiin."*

Kaveritaitoja perusteltiin eniten vastauksissa kaverisuhteiden muodostamisen, ylläpitämisen ja hoitamisen taidon tärkeydellä. Kaveritaidot auttavat löytämään paikan porukassa. Puolet vastaajista nosti kaveritaitojen perusteluksi kaikkien kanssa työskentelemisen ja toimeen tulemisen erilaisissa tilanteissa ja etenkin koulussa. Taidot päästä mukaan, ilmaista omat mielipiteensä ja kuunnella muita koettiin ihmissuhteissa toimimista helpottaviksi. Muutama tutkittava painotti vertaissuhteiden merkittävyyttä läpi elämän. Kaikissa vastauksissa kaveritaitojen perusteluissa tuli jollain tapaa esille sosiaalisen kanssakäymisen keskeinen osa ihmisyyttä.

## 7.5 Haasteet mielenterveystaitojen opetuksessa

Tässä alaluvussa tarkastelen opettajaopiskelijoiden vastauksissa mainitsemia haasteellisimpia mielenterveystaitoja opettaa alakoulussa.

Haasteellisimmiksi koetut mielenterveystaidot, joita tutkittavat mainitsivat vastauksissaan, on esitetty alla olevassa kuviossa (kuvio 10). Alakoulussa opetettaviksi haasteellisimmiksi mielenterveystaidoiksi tutkittavat kokivat turvataidot ja selviytymisen, itsetunnon ja arvot.



KUVIO 10. Opettajaopiskelijoiden kokemat haasteellisimmat mielenterveystaidot tukea ja edistää alakoulussa.



Tutkittavat kuvailivat vastauksissaan tekijöitä ja perusteluita sille, miksi kokevat jotkut mielenterveystaidoista haasteellisiksi opettaa tulevaisuudessa opettajana alakoulussa. Kolmen haasteellisimmaksi koetun mielenterveystaidon, turvataidot ja selviytyminen, itsetunto ja arvot, perustelujen avaamisen sijasta näin oleellisemmaksi nostaa tuloksissa esille kaikkien haasteellisiksi koettujen mielenterveystaitojen vastauksissa mainituiksi tulleet yhtenevät piirteet. Seuraavaksi siis valotan mielenterveystaitojen haasteellisuuden takana olevia syitä, joita tutkittavat toivat esille eniten vastauksissaan. Yhteneviksi syiksi mielenterveystaidon haasteellisuudelle muodostuivat vastaajan omat heikot taidot mielenterveystaidossa, tiedon tai kokemuksen puute mielenterveystaidosta tai sen opettamisesta, näkemys mielenterveystaidosta arkana tai liian laajana kokonaisuutena, yhteiskunnan, kouluympäristön ja kodin vaikutus sekä oppilaiden moninaisuus.

**Oma taito heikko.** Omien taitojen heikkous oli yksi eniten mainituista syistä sille, miksi mielenterveystaito koettiin haasteelliseksi opettaa tulevaisuudessa opettajana alakoulussa. Omat taidot koettiin heikoiksi enemmistön vastauksissa erityisesti rauhoittumisen ja läsnäolon taidoissa. Rauhoittumisen ja läsnäolon taidon sanottiin olevan itselle vaikeaa hektisessä maailmassa. Muutama vastaajista kertoi stressaavansa tai jännittävänsä asioita paljon.

*”Rauhoittuminen ja läsnäolo: Tässä varmasti monella on nykypäivän hektisessä maailmassa omat haasteensa. Rauhoittuminen ja asiassa pidempään täysin läsnäoleminen eivät ole mielestäni parhaita puoliani. - -”*

Suurin osa vastaajista koki omaavansa heikot taidot tunnetaidoissa, jota tutkittavat kuvailivat itselle haastavaksi taidoksi. He kokivat olevansa itse huono esimerkki tunnetaitojen osaajana. Tunteiden käsitteleminen ja tunteiden kanssa eläminen tuntui joskus haasteelliselta.

*”- - Aluksi minun pitäisi opetella itse tunnistamaan paremmin tunteitani, jotta niiden opettaminen muille olisi helpompaa. - -”*

Osa tutkittavista totesi omien selviytymiskeinojen olevan puutteelliset.

*"Minulle opettajana haasteellisinta on edistää selviytymistaitoja. Itse yritän selviytyä kaikesta yksin, ja selviytymistaitona stressaavissa tilanteissa on usein vaan tunteiden kieltäminen."*

Muutama tutkittavista koki omat avunhaku- ja auttamistaitonsa heikoiksi. He kertoivat avun hakemisen tuntuvan hankalalta ja avunhaku- ja auttamistilanteissa pärjäämisen haasteelliselta.

Kaksi vastaajaa kertoi heillä itsellään olevasta huonosta itsetunnosta.

*"Minulle opettajana haasteellinen on itsetunto, sillä koen itselläni olevan eniten tekemistä näiden taitojen saralla."*

Yksi mainitsi omaavansa huonot kaveritaidot ja haluavansa kehittää omia kaveritaitojaan paremmiksi, jotta kykenisi opettamaan niitä oppilaille. Lisäksi yksi totesi olevansa tottunut suorittamiseen, eikä siksi osaa antaa arvoa omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiselle.

**Tiedon tai kokemuksen puute mielenterveystaidosta tai sen opettamisesta.** Toiseksi vahvaksi syyksi mielenterveystaidon haasteellisuudelle koettiin tiedon tai kokemuksen puute mielenterveystaidosta tai sen opettamisesta.

Valtavan suuri tiedonpuute nähtiin turvataitojen ja selviytymisen taidoissa, joista lähes jokainen turvataidot ja selviytymisen maininnut tutkittava sanoi tietävänsä hyvin vähän. Osalle vastaajista oli jäänyt epäselväksi mitä koko turvataidot ja selviytymisen taidolla tarkoitetaan ja mitä se pitää sisällään.

Itsetunnon taidon opettamisessa koettiin jonkin verran tiedonpuutetta sen tukemisessa ja parantamisessa. Itsetunnon haasteellisuuden syitä luetellessa muutama tutkittavista totesi, ettei heillä ole tietoa ja keinoja miten tukea tai kohentaa oppilaan itsetuntoa.

*"- - jäi hieman epäselväksi, että miten sitä tukea. Minulla on itselläni ollut joskus hieman heikko itsetunto... Toisaalta esim. kehuminen, jonka voisi ajatella kohentavan kaverin itsetuntoa, on hankalaa mielestäni.. tai siis, unohtuu helposti."*

Auttamis- ja avunhakutaidoissa muutama vastaajista pohti, ettei tiedä miten saisi lapsen puhumaan ongelmistaan ja miten tulisi toimia tilanteissa, jossa joku tarvitsee apua. Puolella auttamis- ja avunhakutaidot maininneella vastaa-

jalla ei ollut tietoa siitä, mistä apua saa ja mitä apua oppilaalle kannattaisi tarjota missäkin tilanteessa. Aina ei välttämättä huomaa oppilaan pahoinvoivaa oloa. Tutkittavat eivät tieneet konkreettisia keinoja auttamis- ja avunhakutaitojen opettamiseen. He kertoivat, etteivät itse ole joutuneet vielä tilanteisiin, joissa heidän pitäisi tarjota apua ja tunsivat siksi, etteivät osaa tilanteen tullen toimia.

Erilaisuuden kohtaamisessa tutkittavat eivät tieneet osaavatko tarpeeksi hyvin huomioida erilaisuutta ja siitä aiheutuvia ristiriitoja ja puuttua esimerkiksi kiusaamiseen tai syrjimiseen.

*”Myös erilaisuuden kohtaamiseen liittyy omalta osaltani kysymyksiä nimenomaan kokemuksen puutteen vuoksi. Osaanko huomioida erilaisuudesta mahdollisesti aiheutuvia ongelmia ja ristiriitoja? Ja osaanko puuttua niihin? Nämä asiat askarruttavat sen kannalta.”*

Osalla vastaajista ei ollut rauhoittumiseen ja läsnäolemiseen liittyvien harjoitusten ohjaamisesta kokemusta, minkä vuoksi he kokivat tietävänsä hyvin vähän rauhoittumisen ja läsnäolemisen opettamisesta. Yksi tutkittava totesi, ettei koulutus anna minkäänlaista tietoa oppilaan rauhoittamisen ja läsnäolemisen taidon opettamiseen. Tunnetaidot maininneet vastaajat eivät tieneet miten tunnetaitoja voisi opettaa ilman oppilaan ahdistumista. Tunnetaidoissa opettaminen tutkittavien mielestä saattaa mennä pelleilyksi, johon ei tiedetty keinoja sen taltuttamiseksi. Myös kaveritaitojen ja arvojen kohdalla vastaajat nostivat esille opettamisen kokemuksen puutteen.

*”Arvot: kuinka niistä voisi keskustella pienten oppilaiden kanssa.. Tai miten niitä opettaa... - - Tähän täytyy minun hankkia lisää eväitä työelämää varten. Tiedän kyllä omat arvoni (kai..), mutta en tiedä kuinka oppilaiden kanssa tulisi niitä käsitellä. - -”*

**Arka tai kokonaisuutena liian laaja aihe.** Haasteellisuutta perusteltiin vastuksissa jonkin verran mielenterveystaidon arkuudella tai liian laajalla kokonaisuudella. Aroiksi aiheiksi koettiin itsetunto, tunnetaidot, arvot, erilaisuuden kohtaaminen ja avunhaku- ja auttamistaidot.

Erityisesti tunnetaidot olivat vastaajien mielestä herkkä aihe ottaa esille ja keskustella oppilaiden kanssa. Osa vastaajista koki tunnetaidot hyvin henkilökohtaiseksi asiaksi, jokainen ihminen kokee ja käsittää ne omalla tavallaan.

*"- - Tunteet ovat myös arka aihe, joten välillä niiden opettaminen voi olla epämiellyttävää."*

Itsetuntoa pidettiin herkkänä aiheena, koska tutkittavat kokivat itsetunnon nostamisen mahdolliseksi, mutta sen mahdollisen romahtamisen tapahtuvan nopeasti. Itsetunto koettiin muutamissa vastauksissa olevan muilta ihmisiltä piilossa. Piilossa olonsa ja herkkyytensä vuoksi sen vahvuustason hahmottaminen opettajana nähtiin vaikeaksi.

*"Itsetunnon koen taas perusominaisuudeksi, jota kyllä voi harjoittaa, mutta sen romahtaminenkin on hyvin herkkää. Se vaihtelee vahvasti jokaisella ja sen vahvuustasoa on hankalaa oikeasti nähdä. Vahvalta tuntuva oppilas saattaa olla oikeasti hyvin haavoittuva. Itsetuntoa on mielestäni hankala kohentaa. Epäilen, että vahva kehuminen ei välttämättä riitä ja muuta keinoa en edes tiedä."*

Jotkut kokivat osan mielenterveystaidoista haasteellisiksi niiden suuruuden tai laajan kokonaisuuden takia. Tutkittavat totesivat mielenterveystaidon sisältävän monta osa-aluetta, jonka takia taito koettiin haasteelliseksi. Tällaisia mielenterveystaitoja todettiin olevan arvot, erilaisuuden kohtaaminen, itsetunto, turvataidot ja selviytyminen sekä tunnetaidot.

*"Nämä ovat niin isoja kokonaisuuksia, että ei itse tiedä oikein mistä ja miten lähtisi liikkeelle."*

Esimerkiksi arvot nähtiin erittäin laajana käsitteenä. Vastaajat näkivät arvojen paljouden haastavana ja niiden olevan omanlaisensa jokaisella ihmisellä. Tästä syystä oikean ja väärän arvon määrittäminen oli tutkittavien mukaan vaikeaa. Itsetuntoon vaikuttaminen koettiin hankalaksi, koska itsetuntoon todettiin liittyvän niin paljon pieniä käsiteltäviä palasia. Itsensä arvostamisen opettaminen tuntui haasteelliselta.

*"Itsetunto on niin tärkeä ja monisyinen asia, että sen aidon tukemisen tunnen välillä haastavaksi."*

Myös erilaisuuden kohtaamisen taidon haasteellisuutta perusteltiin sen laajuudella ja monien osa-alueiden sisältämisellä. Sopivan osa-alueen valitseminen omalle luokalle kussakin tilanteessa koettiin haastavaksi.

Tunnetaitojen opettamisen haasteellisuutta selitettiin aiheen suuruudella, tärkeydellä ja opettajan isolla vastuulla sekä oppilaiden ja luokkien välisillä eroilla.

*"Tunnetaidot. Kyse on niin isosta ja tärkeästä asiasta, vastuu opettajana iso. Eri luokkasteiden erot, oppilaiden keskinäiset erot huomioitava ja kuitenkin aikaakin on aina koulussa rajatusti kaikkeen OPSin "ulkopuolella" olevaan."*

**Yhteiskunnan, kouluympäristön ja kodin vaikutus.** Ympäröivä yhteiskunta, kouluympäristö ja kodin vaikutus korostuivat vahvasti tutkittavien kokemissa haasteellisimpien mielenterveystaitojen perusteluissa.

Ympäröivän maailman hektinen elämäntapa ja suorittamisen ihanne koettiin vaikuttavan niin omaan toimintaan kuin mielenterveystaitojen opettamiseen lapsille. Työpaikan ja arjen sanottiin vaativan tehokkuutta, mikä nähtiin olevan vaikuttava tekijä rauhoittumisen ja läsnäolon taidon opettelemisessa.

*"Läsnäolo taas tällaisessa hektisessä elämäntavassa, joka yleisesti nykyään hallitsee, on hankalaa varmaan useimmille."*

Itsetuntoon liittyvät pulmat nähtiin usein juontavan juurensa koulun ulkopuolelta. Muutama tutkittavista totesi ympäröivän kulttuurin erilaisuuden väheksymisen esteenä erilaisuuden kohtaamisen taidon vahvistamisessa. Oman hyväksyvän ja huomioivan esimerkin pelättiin olevan riittämätön. Yhteiskunnan kulttuuri ja siinä vallitsevat toimintatavat ja arvot vaikuttavat oppilaiden ajattelumaailmaan.

*"- - yhteiskunnassa yleisesti vallalla olevat, ne negatiivisetkin arvot heijastuvat tahtomatta lapsen. Näistä yksi on erilaisuuden vieroksuminen ja epätasa-arvo."*

*"Erilaisuuden kohtaaminen, koska ympäröivä kulttuuri ei hyväksy kuin tietynlaista erilaisuutta, vaikka oma esimerkki olisi hyvä niin riittääkö se?"*

Kouluympäristössä vaikuttavana tekijänä mielenterveystaidon haasteellisuuden kokemiseen nähtiin kiire. Koulun kiire korostui mielenterveystaidon

oppimiseen vaikuttavista ympäristöistä vahvasti haasteellisimpien mielenterveystaitojen perusteluissa. Kiireinen kouluarki tunnettiin olevan ikävä tekijä, joka vaikuttaa monen mielenterveystaidon oppimiseen.

*" - - Positiivinen kannustaminen ja lapsen uskomisen ovat tärkeitä asioita - viestin aito välittäminen lapselle on kiireisessä koulun arjessa välillä haasteellista. - -"*

Raskaimmin koulun kiireen nähtiin vaikuttavan rauhoittumisen ja läsnäolon taidon oppimiseen.

*"Uskoisin, että koulun kiireisessä arjessa on vaikea painottaa rauhoittumista ja läsnäoloa, sillä se monesti unohtuu itseltänikin."*

Opettajan koettiin olevan hankala vaikuttaa oppilaidensa mielenterveystaitoihin koulussa. Koulu ympäristönä voi olla pahimmassa tapauksessa mielenterveystaitojen uhkatekijä esimerkiksi välitunnilla kiusaamisena tai luokkahuoneessa lannistavana ja kireänä ilmapiirinä. Tutkittavat totesivat muun muassa, että opettajasta voi tulla ennemmin vihollinen kuin auttaja, jolloin opettajan sana ja kannustaminen parempaan itsetuntoon omilla valinnoilla eivät tunnu painavan niin paljoa kuin kavereiden ajatukset tai kodin asenteet ja toimintatavat.

*"Esimerkiksi myönteisellä ja kannustavalla palautteella ei välttämättä pystytty riittävästi auttamaan oppilaan hyvän itsetunnon kehittymisessä, jos oppilas joutuu luokkatovereidensa tai perheensä lyttäämäksi."*

Enemmistö vastaajista nostikin monen mielenterveystaidon kohdalla esille kodin vaikutuksen mielenterveystaitoihin. Kodin vaikutus nostettiin esille itsetunnon, tunnetaitojen, erilaisuuden kohtaamisen, auttamis- ja avunhakutaitojen, kaveritaitojen, turvataitojen ja selviytymisen sekä hyvinvoinnista huolehtimisen taidon kohdalla.

Haasteita kodin vaikutus tuo mielenterveystaitojen opettamiseen siinä, että koulun ja kodin välinen yhteistyö tulisi olla sujuvaa. Jos kodista kumpuaa lapselle esimerkiksi negatiivisia asenteita erilaisuutta kohtaan tai kodin ympäristön toimintatavat ja kommunikointi on itsetuntoa lannistavaa, on yhteistyötä hankalampaa toteuttaa.

*”Usein itsetuntoon ja arvoihin tulee oma vaikutuksensa oppilaan kotoa, joten koulun tulisi pystyä sujuvaan ja samanhenkiseen yhteistyön kodin kanssa.”*

Lähes jokainen vastaajista koki erilaisuuden kohtaamisen taidon opettamisen haasteelliseksi kotoa tulevien asenteiden ja ennakkoluulojen vuoksi. Erilaisuuden kohtaamisen taidot nähtiin hyvin syvälle juurtuneina kotoa tulevina toimintatapoina ja näkemyksinä. Opettajan ja koulun rooli ja vaikuttaminen nähtiin todella haastavana, jos lapsi kuulee kotonaan syrjivää puhetta muista ihmisistä ja omaksuu samanlaisen asenteen muita ihmisiä ja erilaisuutta kohtaan.

*”Erilaisuuden kohtaaminen, koska tässä mukaan astuu vahvasti kodin vaikutus. Enhän voi opettajana tyrmätä täysin vanhempien (huonojakin) käsityksiä, mutta niiden päälle on hankala yrittää rakentaa toisenlaista maailmankatsomusta.”*

Kodin merkitys koettiin enemmistössä vastauksista suureksi myös arvojen kohdalla. Kotona opitaan tiettyjä perheelle tärkeäksi muodostuneita arvoja, joita on vaikeaa muuttaa. Arvomaailman pohjan luojana koti nähtiin erittäin merkittävänä tekijänä. Suurin osa vastaajista koki turvataitojen ja selviytymisen taidon oppimiseen vaikuttavan vahvasti oppilaiden kotiolosuhteet.

*”Turvataidot ja selviytyminen, koska vaikka kuinka yritän luoda turvallista ja hyvää ympäristöä koulussa, en tiedä mitä oppilaiden kotona tapahtuu. Jos joku elää esim. perheessä jossa asioista ei puhuta, kukaan ei saa itkeä ja vanhempi on autoritaarinen lapsiaan kohtaan, minun on vaikea saada oppilasta tuntemaan turvallisuutta ympäri vuorokauden.”*

Parin tutkittavan mielestä hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa on pääosin kodin asia, johon koulu voi vaikuttaa toiminnallaan vain koulupäivän osalta. Vanhempien katsottiin olevan ensisijaisessa vastuussa lapsensa hyvinvoinnista huolehtimisessa.

**Oppilaiden moninaisuus.** Viimeinen tekijä, joka nousi useimmissa mielenterveystaitojen haasteellisuuden perusteluissa esille, oli oppilaiden moninaisuus. Vastauksissa tuotiin esille oppilaiden erilaisuutta ja taustojen vaihtelevuutta.

Oppilaiden taustat koettiin isona vaikuttavana tekijänä itsetunnon vahvistamiseen.

*"Itsetunnon edistäminen on haastavaa, koska oppilaiden taustat ovat hyvin erilaisia."*

Temperamentin vaikutus mainittiin esimerkiksi tunnetaitojen kohdalla haastavana ja rauhoittumisen ja läsnäolemisen taidon kohdalla ongelmallisena. Persoonien moninaisuus tuntui osalle tutkittavista haasteena antaa palautetta ja tukea jokaista oppilasta tarvittavalla tavalla esimerkiksi itsetunnon taidon kohdalla. Tutkittavat kertoivat lisäksi uskovansa kohtaavansa tulevana opettajana tilanteita, joissa huomaavat, etteivät jotkut oppilaat yksinkertaisesti tule toimeen keskenään. Osalle oppilaista voi olla vaikeaa päästää irti omista asenteista ja ennakkoluuloista ja hyväksyä toisten oppilaiden erilaiset tavat ajatella ja toimia.



## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuinka tärkeänä opettajaopiskelijat pitävät tiedon ja taitojen saamista opettajankoulutuksestaan mielenterveystaitojen sisällöistä sekä kartoittaa opettajaopiskelijoiden opettajankoulutuksesta saamia valmiuksia mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa. Lisäksi haluttiin tutkia, millaiset valmiudet opettajaopiskelijat kokivat saavansa ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa ja mitkä mielenterveystaidot opettajaopiskelijat kokivat tärkeimmiksi ja haasteellisimmiksi edistää ja opettaa opettajana alakoulussa. Tässä luvussa tarkastelen ensimmäiseksi keskeisimpiä tutkimuksestani nousseita näkemyksiä ja tuloksia ja tuon esille päätelmiä, joita tulosten perusteella voidaan tehdä. Seuraavassa alaluvussa pyrin arvioimaan tutkimukseni luotettavuutta. Sen jälkeen pohdin tutkimukseni tarkoitusta ja tutkimustulosten hyödyntämistä. Viimeisenä esittelen tutkimuksestani nousseita jatkotutkimushaasteita.

### 8.1 Tulosten tarkastelua

#### 8.1.1 *Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssi*

Tutkimustulosten mukaan ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssille oli selkeä tarve opettajaksi opiskelevien keskuudessa. Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen järjestämä kurssi oli tulosten valossa onnistunut ja toimiva sekä erittäin tarpeellinen ja hyödyllinen opettajaopiskelijoille. Tuloksista voidaan todeta osallistujien saaneen hyvän kokonaiskäsityksen mielenterveystaitojen opettamisesta alakoulussa. Lisäksi kurssi paransi opettajaopiskelijoiden valmiuksia opettaa mielenterveystaitoja. Vahvimpana valmiuksien koettiin nousseen tunnetaitojen kohdalla. Opettajaopiskelijoiden valmiudet paranivat myös erityisesti itsetunnon, rauhoittumisen ja läsnäolon taitojen sekä kaveritaitojen opettamisessa. Valmiuksiin liittyvät tulokset voivat selittyä sillä, että nämä tai-

dot saattoivat saada eniten tilaa kurssin sisällössä, kun taas huonoimpana koetut valmiudet, erilaisuuden kohtaamisen ja turvataidot ja selviytymisen taidot sekä auttamis- ja avunhakutaidot, saattoivat jäädä kurssilla vähemmälle huomiolle. Toisaalta tutkimustuloksista tuli ilmi, että opettajaopiskelijat kokivat saaneensa opettajankoulutuksesta parhaimmat valmiudet juuri erilaisuuden kohtaamisen taidoissa, joten siten voidaan nähdä kurssin keskittyneen opettajaopiskelijoiden valmiuksien karttumisen kannalta tarvittaviin taitoihin.

Lukuun ottamatta yhtä vastaajaa, tutkimuksen opettajaopiskelijat kokivat ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssin sisällöt niin hyödyllisiksi ja tärkeiksi, että näkivät tarpeelliseksi ottaa kurssin sisällöt osaksi opettajankoulutusta. Opettajaopiskelijat olivat selvästi pettyneitä siitä, ettei näin tärkeitä kursseja sisälly heidän koulutukseensa. Osa ehdotti mielenterveystaidoista pakollista kurssia opettajankoulutukseen. Omaa kurssia mielenterveystaitojen opettamisesta tai sen sisältöjä toivottiin liitettäväksi erityisen paljon monialaisiin opintoihin. Tuloksissa korostui opettajaopiskelijoiden halu ja tarve saada samankaltainen kurssi opettajankoulutukseen kaikille opettajaksi opiskeleville. Tutkittavien mukaan jokainen opettajaksi opiskeleva hyötyisi kurssin sisällöistä tulevana opettajana. Tulos osoittaa, että mielenterveystaidot koetaan merkittäviksi taidoiksi, joita tulisi ehdottomasti opettaa koulumaailmassa ja joiden tulisi kuulua opettajankoulutukseen.

### **8.1.2 Tietoja ja taitoja opettajankoulutuksesta**

Tutkimustulosten perusteella opettajaopiskelijat kokivat erittäin tärkeäksi saada tietoa ja taitoja opettajankoulutuksesta kaikista mielenterveystaitojen osa-alueista sekä niiden edistämisestä ja tukemisesta alakoulussa. Eniten tietoa ja taitoja haluttiin erilaisuuden kohtaamisen taidoista, itsetunnosta ja kaveritaidoista. Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liiton (2013) tekemän Tavoitteet opettajankoulutukselle 2013–2016 -ohjelman mukaan opettajaopiskelijat odottavatkin saavansa opettajankoulutuksesta tietoja ja taitoja erilaisista taustoista tulevi-

en oppilaiden kohtaamiseen. Opettajilla on oltava valmiuksia monikulttuurisissa oppimisympäristöissä toimimiseen.

Tutkimuksen tulosten keskiarvojen mukaan opettajaopiskelijat kokivat saavansa vain ”jonkin verran” tietoa ja taitoja opettajankoulutuksestaan mielenterveystaitojen edistämiseen. Kaikki mielenterveystaidot saivat ”ei mitään valmiuksia” -vastausvaihtoehdon valintoja. Suurin osa opettajaopiskelijoista koki saavansa opettajankoulutuksesta heikoimmat valmiudet tai ”ei mitään valmiuksia” turvataidot ja selviytymisen taidoissa. Turvataidot ja selviytyminen saattaa olla opettajankoulutuksessa käsitteenä vielä käyttämätön. Haasteellisia mielenterveystaitoja selvitetessä tuloksista tulikin ilmi taidon jääneen osallistujille epäselväksi. Tästä voidaan päätellä, etteivät opettajaopiskelijat olleet kuulleet aikaisemmin käsitettä turvataidot ja selviytyminen. Tähän on tultava muutos, kun tulevassa vuoden 2016 perusopetuksen opetussuunnitelmassa ympäristöopin oppiaineessa on nimetty tavoitteeksi turvataidot ja turvallisuuden edistäminen (POPS2016). Tutkittavat eivät ymmärtäneet mitä turvataidoilla ja selviytymisen taidolla tarkoitetaan ja he kokivat nämä taidot samankaltaisina kuin auttamis- ja avunhakutaidot. Osa vastaajista puhui turvataitojen ja selviytymisen kohdalla vaikeiden tilanteiden ja kriisien kokemusten puuttumisesta. Luultavasti turvataidot ja selviytyminen nähtiinkin vain isompien haastavien kriisien, kuten kouluampumistilanteiden, taidoiksi, vaikka kyse on Nurmen ym. (2014, 131) mukaan myös arjen pienistä tilanteista, pettymyksistä ja selviytymisistä. Turvataidoilla kyllä varaudutaan uhkaaviin tilanteisiin, mutta erityisesti sen tarkoituksena on opettaa lapsille taitoja, joilla he voivat välttyä joutumasta esimerkiksi kiusaamisen, väkivallan tai ahdistelun tilanteisiin. Turvataitoinen lapsi osaa suojella itseään ja puolustaa omia rajojaan. (Nurmi ym. 2014, 131.)

Tulosten perusteella opettajaopiskelijat tarvitsisivat opettajankoulutuksessa turvataitojen käsitteen käyttöönottamista ja tietoa turvataidoista. Jos opettajankoulutus ei anna opiskelijoilleen tietoa turvataidoista ja valmiuksia turvataitojen opettamiseen, osaavatko tulevat opettajat tiedostaa niiden opettamisen tarpeellisuuden ja tärkeyden koulumaailmassa? Lasten turvallisuus koulussa

on Nurmen ym. (2014, 131) mukaan aikuisten vastuulla. Siksi etenkin opettajien kykyihin turvata lasten kasvurauha tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Jokaisella tulisi olla oikeus turvallisuuteen. Se on yksi ihmisen keskeisimmistä tarpeista. Lajunen, Andell, Jalava, Kemppainen, Pakkanen ja Ylenius-Lehtonen (2012) muistuttavat, että parhaimmallaan suunnittelulla ei aina voida ehkäistä maailmaan sisältyviä riski- ja vaaratekijöitä, mutta niihin voi aina jossain määrin varautua.

Tulokset osoittavat, ettei opettajankoulutus anna riittävästi opettajaopiskelijoilleen tietoa ja taitoja mielenterveystaitojen edistämiseen alakoulussa. Honkanen (2010, 281) painottaa, että mielenterveyskysymykset tulee saattaa osaksi opettajankoulutusta. Opettajankoulutuksessa olisi tämän tutkimuksen tulosten mukaan erittäin tärkeää antaa tietoa mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaidoista, jotta tulevat opettajat osaisivat opettaa näitä taitoja omille oppilailleen. Myös Puolakan (2013) tutkimuksen mukaan opettajille on tarjottava resursseja ja tukea, jotta he pystyvät osaltaan vastaamaan oppilaiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen haasteisiin. Opettajat ovat hänen mukaansa avainhenkilöitä koulun sosiaalisen ympäristön ja oppimisen kannalta. Honkasen (2010) mukaan opettajia tulee tukea mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyshäiriöiden varhaiseen havaitsemiseen. Ottamalla mielenterveystaidot opettajankoulutuksen sisältöihin vaikutettaisiin mielestäni merkittävästi tulevien opettajien taitoihin tukea lasten mielenterveyttä ja opettaa mielenterveystaitoja. Tätä kautta kasvatettaisiin elämäniloisia, toimintakykyisiä ja elämän haasteista selviytyviä kansalaisia (Erkko & Hannukkala 2013). Lasten mielen hyvinvointi Suomessa paranisi ja mielenterveyden edistämisestä voisi tulevaisuudessa kehittyä jopa kansalaistaito (Lavikainen ym. 2004).

### **8.1.3 *Levittämällä tietoa mielenterveydestä edistetään hyvinvointia***

Mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaidoista ei opettajaopiskelijoiden mukaan puhuta opettajankoulutuksessa. Opettajaopiskelijat kokivat, ettei opettajankoulutukseen sisältyvillä kursseilla tai sen sisältämissä monialaisissa

opinnoissa ole tuotu esille mielenterveyden edistämistä tai mielenterveystaitoja millään tavalla. Herääkin kysymys, onko opettajankoulutuksen henkilöstöllä itsellään taitoja mielenterveyden edistämisestä, asiantuntemusta mielenterveystaidoista tai ylipäättään tietoa mielen hyvinvoinnin vaikutuksista? Tarkastelevatko opettajankoulutuksessa toimivat henkilöt mielenterveyttä häiriö- ja sairauskeskeisestä vai voimavaralähtöisestä näkökulmasta? Ymmärtävätkö opettajankoulutuksen työntekijät, kuinka tärkeässä roolissa he ovat siinä, millä tavoin opettajiksi opiskelevat ymmärtävät mielenterveyden käsitteenä ja miten opiskelijat osaavat tulevaisuuden opettajina edistää mielenterveyttä kouluissa?

Opettajankoulutuksen rakenteista päättävillä henkilöille sekä henkilöstölle on ensimmäisenä saatava täydennyskoulutusta mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaidoista. Ainoastaan jakamalla tietoa mielenterveystaidoista ja niiden myönteisistä vaikutuksista yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, mielenterveystaitojen sisällöt ymmärretään ottaa osaksi opettajankoulutusta ja juurruttaa oppilaitosten rakenteisiin. Blomberg (2014, 55) muistuttaa, että jos suomalaiset halutaan nostaa maailman osaavimmaksi kansaksi vuoteen 2020 mennessä, tulisi opettajankoulutusta ja siihen liittyvää osaamista, kuten koulutuksen rakenteita ja opettajien osaamista kehittää. Haarnin, Viljasen ja Hansenin (2014, 13) mukaan mielenterveyttä tulisi pohtia erityisesti yhteiskunnallisella tasolla. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on olennainen osa mielenterveyden edistämistä ja yhteiskunnassa tehtävät ratkaisut ja rakenteet vaikuttavat niin opettajankoulutuslaitoksiin, kouluihin kuin yksittäisten ihmisten mielen hyvinvointiin.

#### **8.1.4 Voimaa mielenterveydestä**

Lähes jokainen vastaus korosti mielenterveystaitoja tärkeäksi ja ajankohtaiseksi teemaksi. Mielenterveystaitoja kuvailtiin merkittäviksi elämäntaidoiksi, jotka tulisi nostaa esille opettajankoulutuksessa. Tutkittavat korostivat vastauksissaan opettajankoulutuksen keskittyvän tiedolliseen pohjaan ja painottavan liikaa oppisisältöjen oppimista. Yhden tutkittavan mielestä opiskelijoiden ei tulisi

harjoitella olemaan vain tiedon siirtäjiä, johon opettajankoulutus heitä nyt kouluttaa. Opettajaopiskelijoiden tulisi hänen mielestään huomata ja tiedostaa olevansa isossa roolissa oppilaiden ihmiseksi kasvamisessa sekä elintärkeiden elämisen taitojen opettamisessa. Vastauksista nousi esille maailman muuttuminen ja hektisyyden lisääntyminen, jossa mielenterveyden säilyminen koettiin erittäin merkittäväksi maailmassa pärjäämiseen. Opettajalla nähtiin ja uskottiin olevan merkittävä asema jo varhain vaikuttaa oppilaiden taitoihin vahvistaa omaa mielenterveyttään. Puolakan (2013) tutkimuksen mukaan ongelma on se, etteivät opettajat koe itseään mielenterveystyöntekijöiksi ja arastelevat siksi puuttua asioihin. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan opettajilla ja koko kouluyhteisöllä koetaan olevan merkittävä rooli positiivisen mielenterveyden ylläpitäjinä. Myös Honkasen (2010, 278) mielestä opettaja voi vaikuttaa myönteisesti oppilaansa mielenterveyteen monella tapaa; ilmapiirin luomisella, kannustamalla, antamalla onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta sekä välittämällä oppilaalle tunteen siitä, että tämä osaa, on riittävä ja tämän selviytymiseen uskotaan. Opettajasta voi muodostua oppilaalle turvallinen, merkittävä ja puuttuvaa vanhemmuuttakin korvaava aikuinen.

Oppilaiden elämänhallintaan ja hyvinvoinnin kasvattamiseen liittyvien kurssien puuttuminen opettajankoulutuksesta ihmetytti tutkittavia. Opettajaopiskelijat kokivat saaneensa kurssista tärkeitä opettajankoulutuksesta puuttuvia jaksamisen, hyvinvoinnin ja tunteiden näkökulmia. Tällaiset sisällöt opettajankoulutuksessa olisivat tärkeitä myös tulevalle opettajalle itselleen. Moni aloitteleva opettaja kokee uupumusta, jolloin omien voimavarojen vahvistaminen ja mielen hyvinvoinnin lisääminen auttaisivat jaksamaan työssä ja estämään alanvaihdot. Willman (2000) esittää artikkelissaan kysymyksen, kuka huolehtii opettajien jaksamisesta, opettajat, rehtorit, hallinto, poliittiset päättäjät vai kaikki yhdessä? Esimerkiksi kouluarjessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat opettajiin eri tavoin. Toiset voivat kokea muutokset jaksamista kantavana, toiset sitä kuormittavana tekijänä. Opettajien jaksamisessa tulisi kiinnittää huomiota nimenomaan siihen, miksi toiset jaksavat ja toiset eivät. (Willman 2000, 113.) Tässä tutkimuksessa tutkittavat vaativat opettajien tarvitsevan mielenterveys-

taitoja vahvistaakseen omaa hyvinvointia elämässä, selviytyäkseen kouluarjen ja työelämän haasteista sekä vaikuttaakseen omaan tulevaisuuteensa.

Schaufeli ja Bakker (2004, 293) kuvaavat artikkelissaan työssä jaksamista tutkittavan useimmiten negatiivisten tekijöiden, kuten uupumuksen ja stressin, kautta. Työssä jaksamisen tarkastelu kaipaisikin myönteistä näkökulmaa. Voimavaralähtöinen ajattelu ja asioiden tarkasteleminen myönteisestä näkökulmasta lisäävät mielen hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2013). Tutkimustulosten mukaan opettajaopiskelijat kokivat kurssin auttaneen omien voimavarojen tunnistamisessa, ylläpitämisessä ja säätelyssä tulevana opettajana. Jos opettajaopiskelijat itse kokevat haluavansa kehittää mielenterveystaitojaan saadakseen paremman tulevaisuuden, eikö mielenterveystaitoja tulisi opettaa jo pienestä pitäen? Näin tulevaisuudessa saataisiin hyvät mielenterveystaidot omaavia, työssään paremmin jaksavia ja hyvinvoivia opettajia puhumattakaan mieleltään hyvinvoivista lapsista ja nuorista. Mitä aikaisemmin lasten mielenterveyden edistäminen aloitetaan, sitä suuremmat ja pitkäkestoisemmat ovat sen vaikutukset (Mental Capital and Wellbeing 2008).

### 8.1.5 *Keskeiset mielenterveystaidot alakoulussa*

Tutkimuksen tulokset osoittavat opettajaopiskelijoiden mielestä tärkeimmiksi alakoulussa opetettaviksi mielenterveystaidoiksi tunnetaidot, itsetunnon ja kaaveritaidot. Tunnetaitojen tärkeyttä perusteltiin ihmisen kyvyllä oppia tunnistamaan, nimeämään, sanoittamaan, ymmärtämään, hyväksymään ja käsittelemään sekä omia että muiden tunteita. Lapsi tarvitsee kasvattajaltaan sanoja tunteidensa ilmaisemiseen, jotta voi jäsentää omia tunteitaan (Laine 2005, 72–72; Puolimatka 2010, 71). Nurmi ym. (2014, 64) painottavat tunteiden läpi elämistä, hyväksymistä ja ilmaisemista rakentavasti, jotta lapsi pystyy saavuttamaan tavoitteita sekä luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Vastaajat kuvailivat tunnetaitoja kaikkien muiden elämässä tarvittavien taitojen perustaksi. Myös Goleman (1995, 145) mainitsee tunteiden käsittelyn olevan kaikkien ihmissuhdetaitojen perusta. Tunnetaidot koettiin pohjana hyvälle mielenterveydelle. Weare

(2004, 14, 79–80) toteaa tunnetaitojen opettamisen tärkeäksi lapsen mielenterveyden edistämisen, tunteiden säätelemisen oppimisen sekä ongelmanratkaisun kannalta. Tunteista puhuminen ja tunnetaitojen opettaminen lapsille pienestä pitäen korostui vastauksissa. Nurmi ym. (2014, 65) ovat samaa mieltä siitä, että tunnetaitojen opettaminen koulussa tulisi alkaa heti ensimmäisestä koulupäivästä alkaen ikätasolle ja kullekin lapselle sopivan vaatimustason mukaisesti. Kokkonen ja Saarinen (2003, 33) toteavat, että vaikka opettajat ovat tietoisia siitä, että tunteiden ilmaisemisen mahdollisuuksia tulisi antaa oppilaille, silti lasten tunteiden ilmaisua edelleen rajoitetaan kouluissa. Tunnetaitojen arvioitiin vaikuttavan koko elämän mielekkyyteen ja elämässä pärjäämiseen sekä olevan edellytys toimiville ihmissuhteille ja yksilön omalle hyvinvoinnille. Myös Elias, O'Brien ja Weissberg (2006, 10) näkevät sosioemotionaaliset taidot, johon tunnetaidot sisältyvät, menestyksen avaimiksi niin koulussa kuin koko elämässä.

Itsetuntoa perusteltiin tärkeydellä oppia jo lapsesta asti tuntemaan ja arvostamaan itseään sekä luottamaan itseensä. Sen koettiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään ja olevan elintärkeä hyvän elämän mahdollistaja. Yksi tutkittavista kuvaili kaiken lapsen toiminnan lähtevän lapsen omasta itsetunnosta ja sen vaikuttavan kaikkeen lapsen tekemiseen. Itsetunnon koettiin lisäävän lapsen hyvinvointia, hyvinvoinnin tunnetta ja onnellisuutta. Itsetuntoa korostettiin pohjana hyvälle mielenterveydelle ja muiden mielenterveystaitojen oppimiselle. Koulu nousi tuloksissa merkittävimmäksi lapsen itsetunnon muokkaajaksi. Opettajan ja koulun roolia oppilaan itsetunnon kehittäjänä pidetään suurena monissa aikaisemmissakin tutkimuksissa. (Korpinen, 1990; Aho & Laine 2002; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008) Nurmi ym. (2014, 50) korostavat koulun vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen merkittävänä. He pitävät parhaana kasvualustana itsetunnolle turvallista luokkayhteisöä. Myös Laine (2005, 193) painottaa opettajan ratkaisevaa roolia luokan ilmapiirin muodostamisessa myönteiseksi, kannustavaksi ja tunteiden ilmaisun sallivaksi, jossa oppilaat voivat tuntea itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Tutkittavat kokivat tulevina opettajina tärkeäksi antaa lapselle paljon myönteisiä onnistu-



misen kokemuksia. Myös aikaisempien pro gradu -tutkielmien (Leinonen 2010; Riihola & Ylitalo 2002; Majuri 2004,) tulosten mukaan opettajat ovat pitäneet onnistumisen kokemusten ja myönteisen palautteen antamista sekä lapsen vahvuuksien tukemista itsetuntoa tukevinä tekijöinä. Keltikangas-Järvinen (1998, 35–43) näkee yhteyden itsetunnon ja lapsen koulumenestyksen, hallinnantunteen ja mielenterveyden välillä. Myös tässä tutkimuksessa tutkittavat toivat esille, että hyvä itsetunto parantaa oppilaan oppimistuloksia.

Tunnetaitojen ja itsetunnon tapaan kaveritaidot koettiin tärkeäksi ihmisen mielenterveyttä vahvistaviksi taidoiksi. Ystävät, vuorovaikutus ja asioiden jakaminen toisten ihmisten kanssa, yhteistyökykyisyys ja vastavuoroisuus todettiin elintärkeiksi tekijöiksi elämässä pärjäämiselle ja mielenterveyden turvaamiselle. Erityisesti kaveritaitoihin sisältyvät taidot; tulla toimeen kaikkien kanssa, päästä mukaan toimintaan, omien mielipiteiden ilmaiseminen ja toisten kuunteleminen koettiin ihmissuhteissa toimimista helpottaviksi taidoiksi. Luokkahuoneessa tilanteeseen sopimatonta käytöstä jatkava oppilas ei ole Keltikangas-Järvisen (2010, 174) mukaan saanut opettajaltaan ohjausta ympäristön vihjeiden arvioimiseen ja niiden kautta käyttäytymisen muuttamiseen. Tällaisten lasten keskustelutaitoa ja ilmaisukykyä tulisi pyrkiä parantamaan opettamalla lapselle kuuntelemisen ja kysymisen taitoja sekä sosiaalisten signaalien lukemista. Kaverisuhteiden luomisen taito nousi tämän tutkimuksen tuloksista tärkeäksi heti ensimmäiseltä luokalta lähtien. Kuten Kronqvist & Pulkkinenkin (2007, 35- 36) toteavat teoksessaan, myös tämän tutkimuksen tuloksissa varhaisilla kaveritaidoilla koettiin olevan merkittävä vaikutus pitkälle tulevaisuuteen sekä siellä oleviin ihmissuhteisiin. Kaveritaitojen koettiin vaikuttavan myös myöhempään kouluelämän mielekkyyteen. Kouluviihtyvyyden onkin uskottu olevan vahvasti yhteydessä myönteisiin olemassa oleviin kaverisuhteisiin (Kindermann, McCollam & Gibson 1996). Himberg, Laakso, Näätänen, Peltola ja Vidjeskog (2000, 61) pitävät tärkeänä, että lapsi tulee hyväksytyksi omassa ryhmässään, muuten lapselle saattaa myöhemmässä elämässä ilmetä esimerkiksi ihmissuhde- tai mielenterveysongelmia.

### 8.1.6 *Haasteet mielenterveystaitojen opetuksessa*

Tutkimustulosten mukaan kaikki mielenterveystaidot koettiin jollain tapaa haasteelliseksi edistää ja tukea alakoulussa. Haasteellisimmiksi mielenterveystaidoiksi koettiin turvataidot ja selviytyminen, itsetunto ja arvot. Tutkimuksen tuloksissa tarkasteltiin yhteneviä syitä tutkittavien perusteluille mielenterveystaitojen haasteellisuudesta. Ensimmäinen vastauksista löytynyt, eniten mainittu, yhtenevä syy haasteellisuudelle oli tutkittavien omat heikot taidot mielenterveystaidossa. Marjamäki, Kosonen, Törrönen ja Hannukkala (2015) painottavat lasten mielenterveystaitojen vahvistumisen kannalta tärkeäksi lasten parissa työskentelevien aikuisten taitoja pitää huolta myös omista mielenterveystaidoista. Tulevien opettajien tulisi olla tietoisia omien mielenterveystaitojen vahvoista ja heikoista osa-alueista sekä kehittää omia heikompia mielenterveystaitoja, jotta voi opettaa niitä myös oppilaille. Toisena syynä mielenterveystaitojen haasteellisuuden kokemiselle oli tiedon tai kokemuksen puute mielenterveystaidosta tai sen opettamisesta. Opettajaopiskelijat olivat epävarmoja, riittävätkö omat taidot ja osaako itse huomioida tai puuttua tarpeeksi esimerkiksi erilaisuuden kohtaamiseen liittyviin asioihin, miten joitain taitoja, esimerkiksi itsetuntoa, voi tukea tai parantaa, miten tulisi toimia apua tarvittavissa tilanteissa, miten opettaa tunnetaitoja ilman oppilaiden ahdistumista tai miten lapsi saadaan puhumaan ongelmistaan. Kuten aikaisemmin toin esille, tulevien opettajien olisi tärkeää saada tietoa ja kokemuksia mielenterveystaidoista omasta opettajankoulutuksestaan. Tiedon ja kokemusten saaminen mielenterveystaidoista voisi auttaa myös tutkimustuloksista löydettyyn kolmanteen yhtenevään syyhyn; osa mielenterveystaidoista koettiin liian henkilökohtaisiksi ja herkiksi aiheiksi ottaa esille oppilaiden kanssa.

Tuloksista ilmeni yhdeksi yhteneväksi syyksi mielenterveystaitojen haasteellisuudelle myös se, että yhteiskunnalla, kouluympäristöllä ja kodilla koettiin olevan vaikutus mielenterveystaitoihin. Läsnaoleminen koettiin erityisen haasteelliseksi nykyisessä hallitsevassa hektisessä maailmassa. Tehokkuuden ihannointi näkyy Purosen (2005, 47) mukaan yhteiskunnan arvoissa. Elämästä nauttimista, luovaa toimintaa ja leikkimistä paheksutaan etenkin työelämässä. On-

neksi näyttää siltä, että myös hyvinvointia ja läsnäolevaa elämäntyyliä on alettu arvostaa ja tuotu yhä enemmän esille niin sosiaalisessa mediassa, blogimaailmassa kuin esimerkiksi televisiossa näytettävien viihdeohjelmien kautta. Rauhoittuminen, terveelliset elämäntavat ja mielen hyvinvointiin panostava toiminta ovat nousussa. Rauhoittumisen ja läsnäolon taitojen harjoittelun pitäisi ehdottomasti yltää myös koulun toimintaan, koska niillä on merkittävät vaikutukset itsetuntemuksen, tunnesäätelyn, vuorovaikutustaitojen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa (Nurmi ym. 2014, 94). Jos haluamme menestyä ja kukoistaa muuttuvassa ja kilpailua painottavassa yhteiskunnassa, on meidän elintärkeätä panostaa yhä enemmän sekä henkisiin että aineellisiin resursseihimme. Kannustaminen ja jokaisen ymmärrys omasta potentiaalista koko elämässä ovat erittäin tärkeitä tulevaisuuden vaurauden ja hyvinvoinnin kannalta. (Mental Capital and Wellbeing 2008.)

Puolakka (2013) muistuttaa tutkimuksessaan, että kouluyhteisöjä tulisi kehittää mielenterveyttä edistäviksi. Kiireinen kouluarki korostui tuloksissa ikävänä tekijänä, joka opettajaopiskelijoiden mielestä vaikuttaa negatiivisesti monen mielenterveystaidon oppimiseen. Paanasen (2013) mukaan koulussa olisi erityisen tärkeää kiinnittää huomiota lapsen mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin, sillä pahimmillaan koulu voi toiminnallaan myös syrjäyttää lasta. Opettajaopiskelijat kokivat, että myös itse unohtavat välillä täysin rauhoittumisen ja läsnäolemisen kiireisessä arjessa. Wright ja Oliver (1998, 27–28) korostavat jatkuvan kiireen vaikuttavan aikuisen aitoon läsnäolemiseen lasten elämässä. Jaraston, Lehtosen ja Nepposen (1999, 41) mukaan aikuisen kiire tarttuu herkästi lapseen, joka taas vaikeuttaa lapsen keskittymistä ja tekee hänestä ylivireän. Rauhoittumisesta ja paikallaan olemisesta tulee hankalaa, eikä oppiminen tahdo sujua. Koulun arki ei oppimisen onnistumisen kannalta saisi olla kiireinen. Kiire ei ole otollinen ympäristö mielenterveystaitojen oppimiselle.

Tuloksista ilmeni enemmistön tutkimukseen osallistuneista opettajaopiskelijoista kokeneen koulussa tehtävän mielenterveystaitoihin liittyvän työn turhauttavaksi kodista tulevien vaikutusten vuoksi. Koulun tulisi pyrkiä yhteistyöhön kodin ja vanhempien kanssa. Launonen, Pohjola ja Holma (2004, 95)

painottavat, että koulun ja kodin onnistuneella yhteistyöllä on myönteinen vaikutus oppilaan kasvuun, oppimisen tukemiseen ja koko koulunkäyntiin. Jos lapsen kuitenkin heijastuu kodista esimerkiksi negatiivisia asenteita erilaisia ihmisiä kohtaan tai lapsen itsetuntoa lytätään kotiolosuhteissa jatkuvasti, on mielenterveystaitojen opettamista onnistuneesti yksin koulussa haasteellista toteuttaa. (Launonen ym. 2004.) Launonen ja Pulkkinen (2004, 56) muistuttavat, että koulu voi omilla keinoillaan tukea oppilaan kehitystä ja toimia siten myönteistä kehitystä suuntaavana voimavaratekijänä, vaikka se ei voikaan puuttua kodin sisäisiin asioihin.

Oppilaiden moninaisuus oli tutkittavien perustelujen yksi yhtenevä syy, jonka katsottiin tekevän mielenterveystaitojen edistämistä ja tukemisesta haasteellista. Oppilaiden taustat, erilaiset persoonat ja temperamentit tuovat haastavuutta mielenterveystaitojen edistämiseen. Blomberg (2014, 61) toteaaakin opettajantyön luonteen vaikeutuneen ja tulleen ongelmallisemmaksi kulttuurisen moninaisuuden ja oppilaiden tuen tarpeen kasvun myötä. Opettajien tulee saada opettajankoulutuksestaan taitoja toimia monikulttuurisissa oppimisympäristöissä ja ohjata erilaisia kulttuuriperinteitä omaavia oppilaita (SOOL 2013).

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseni on *validiteetiltaan* eli pätevyydeltään hyvä, koska tutkimus tutki niitä asioita mitä sen oli tarkoituskin tutkia. Validiteettiin tutkimukseen kuuluvat tutkimusraportin tarkkuus ja selkeys. Olen pyrkinyt tutkimusraportissani antamaan tarkan ja selkeän kuvan tutkimuksen kulusta, toteutuksesta, aineistosta ja analyysistä sekä tietoja tutkimuksessa tehdyistä valinnoista. Yksityiskohtainen raportointi kasvatti tutkimukseni luotettavuutta eli *reliabiliutta*. (Eskola ja Suoranta 2008, 210; Hirsjärvi ym. 2003, 214–215; Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne ja Paavilainen 2013, 130–131) Lisäksi tutkimuksen tuloksista on käytävä ilmi, millä tavoin niitä esitetään. On esitettävä riittävästi aineistolainauksia, tässä tutkimuksessa tuloksia on esitetty sitaatteja hyödyntäen. (Hirsjärvi ym. 2003, 214–215; Ronkainen ym. 2013, 136) Olen noudattanut tutkimusta

tehdessäni myös hyvän tieteellisen käytännön kriteerejä eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta (Ronkainen ym. 2013, 152).

Tutkimuksen tekemiseen vaikutti selkeästi omat tulkintani ja sitä ohjasi kokemukseni ja oletukseni ilmiöstä (Varto 1992, 26). Tietoni ja ymmärrykseni mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaidoista olivat yhteydessä siihen miten ymmärsin osallistujien kokemukset ja käsitykset. (Moilanen & Rähkä 2010, 47) Päätin itse tutkijana mitä raporttiini sisällytin. Tällaista tutkijan tulkintojen perusteella väritynyttä tuotosta Kiviniemi (2010, 80) kuvailee tutkijan henkilökohtaiseksi konstruktioksi tutkittavana olleesta ilmiöstä. Omien oletuksieni ja käsityksieni tiedostaminen ja huomioiminen tutkimuksen alusta asti toi tutkimukseen *varmuutta*. Tutkimukseni *vahvistuvuus* oli myös hyvä, koska tuon tutkimukseni lopussa esille tulkintojani tukevia muita vastaavia tutkimuksia tutkitusta ilmiöstäni. (Eskola & Suoranta 2008, 212)

Aineistonkeruumenetelmästä, kyselylomakkeesta, pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeä ja vastaajaa kysymysten mukaisesti oikeaan suuntaan ohjaava. (Valli 2010, 236–237) Kyselylomakkeessa on aina vaara, ettei vastaaja ymmärrä kysymyksiä samalla tavalla kuin tutkija tarkoittaa. Kyselylomakkeella saatiin vastaukset haluttuihin asioihin, eikä jouduttu miettimään ja tulkitsemaan vastauksia epävarmalta pohjalta. Aineistosta saatiin tarkoituksenmukaista ja luotettavaa tietoa, koska kyselylomakkeessa kysymykset pystyttiin esittämään lomakkeen kautta kaikille vastaanottajille täysin samalla tavalla. Lisäksi kyselylomake oli kustannuksiltaan alhainen sekä nopeasti ja helposti toteutettavissa, koska tutkijana minun ei tarvinnut itse olla paikalla. Näin en itse vaikuttanut olemuksellani tai läsnäolollani tutkittavien vastauksiin, mikä lisää vastauksien luotettavuutta. Toisaalta ei tiedetä vaikuttiko tutkijan poissaolo esimerkiksi siihen ymmärsikö joku vastaajista kyselylomakkeen kysymykset väärin. Tällaista ei ainakaan aineiston perusteella voida sanoa tapahtuneen. Joissakin kysymyksissä olisi ollut tarpeellista päästä kysymään tutkittavilta lisäkysymyksiä, mutta Internetissä kerätyssä kyselyssä tällainen ei ole mahdollista. Kyselylomake oli luotettava keino kerätä aineisto Webropol -kyselytutkimusohjelman ansiosta. Webropol kokosi, säilytti ja analysoi tulokset

haluttuun muotoon helposti ja nopeasti. Yleensä Internet -pohjainen kyselylomake on nopea tapa kerätä aineisto. Tätä tutkimusta varten aineiston saamista jouduttiin odottamaan odotettua kauemmin, koska kurssille osallistuneet opettajaopiskelijat eivät vastanneet kyselyyn määräaikaan mennessä.

Kyselylomakkeessa kurssille osallistuneilta kysyttiin lupaa luovuttaa kyselyn tiedot tutkimusta varten. Tämä oli tärkeää, koska tutkimukseen osallistumiseen pakottaminen olisi ollut eettisesti ja ihmisoikeuksien kannalta väärin. Eskola ja Suoranta (2008, 57) painottavat tutkimuksen eettisyydessä luottamuksellisuutta ja tutkittavien anonymiteettiä. Kyselytutkimussovellus piilotti tutkijalta tutkittavien henkilöllisyyden, joten tutkimukseen osallistuvien opettajaopiskelijoiden anonyymius on tutkimuksessa erinomaista. Tutkija ei pystynyt selvittämään aineistosta mitkä vastaukset olivat kunkin henkilön omia.

Tutkimuksen laadun ja pätevyyden arviointiin liittyy Ronkaisen ym. (2013, 129) mukaan kysymys tutkimustulosten yleistettävyydestä. Heidän mukaansa tutkijan kyky perustella tutkimustulostensa yleistettävyyttä sekä kyky ymmärtää tulostensa yleistämisen rajat vahvistaa hyvän tieteellisen käytännön mukaisuutta ja tutkimuseettisiä periaatteita. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) näkevät laadullisen tutkimuksen ydintehtävänä ilmiön kuvaamisen ja ymmärtämisen tilastollisten yleistysten sijaan. Olen pyrkinyt tutkimuksessani tuottamaan tietoa pätevästi eli laadukkaasti, uskottavasti ja luotettavasti. Tutkimukseni tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää vastaamaan koko Suomen opettajaopiskelijoiden näkemyksiä mielenterveystaidoista ja niiden edistämisestä ja opettamisesta. Tutkittavia oli vain 51 ja he koostuivat ainoastaan yhden suomalaisen yliopiston opettajaopiskelijoista, joten tutkimusta edustava joukko jäi kooltaan suhteellisen pieneksi. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuloksien yleistettävyyden sijaan ollut kuvata ja lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.

### **8.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tulosten hyödyntäminen**

Tutkimuksella tuotettiin tärkeää tietoa Suomen Mielenterveysseuran alakouluhankkeelle mielenterveystaidoista ja mielenterveyden edistämisestä opettaja-

opiskelijoiden näkökulmasta. Lisäksi tutkimus antoi alakouluhankkeelle tärkeää palautetta ja informaatiota siitä, millaiset valmiudet opettajaopiskelijat kokivat saaneensa heidän järjestämästään ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista mielenterveystaitojen osa-alueiden opettamiseen alakoulussa. Tuloksista voidaan todeta miten ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssi paransi opettajaopiskelijoiden valmiuksia opettaa mielenterveystaitoja alakoulussa. Saatu tutkimustieto voi auttaa Mielenterveysseuran hankkeita tulevien kurssien suunnittelu- ja kehittämistyössä. Tulos opettajaopiskelijoiden kokemasta valtavasta tarpeesta ja halusta oppia mielenterveystaitojen sisältöjä ja opettamista antaa Mielenterveysseuralle suurta lisäarvoa ja rohkaisua toteuttaa lisää samankaltaisia kursseja opettajaopiskelijoille.

Vaikka tutkimus antaa kuvan vain yhden opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoiden näkemyksistä, kokemuksista ja valmiuksista, tutkimustuloksia voidaan hyödyntää hahmottamaan opettajaopiskelijoiden tietoutta mielenterveystaidoista, niiden osaamisesta ja opettamisen valmiuksista. Tutkimus antaa tietoa opettajaopiskelijoiden kokemista tärkeimmistä ja haasteellisina pidetyistä mielenterveystaidoista opettaa alakoulussa. Tutkimuksen avulla on saatu avatua alakoulujen oppilaiden mielenterveyden edistämisen tärkeyttä. Opettajaopiskelijat pitivät mielenterveystaitoja äärimmäisen tärkeinä oppia ja opettaa alakoulussa.

Tutkimustieto voi avata keskustelua mielenterveyden edistämisen ja mielenterveystaitojen opettamisen tärkeydestä alakoulussa. Tutkimus voi parhaimmillaan auttaa lukijoitaan ymmärtämään mielen sairauksien ja mielen hyvinvoinnin erot. Toivon mukaan tutkimus laajentaa ja avartaa lukijan käsitystä mielenterveydestä voimavarana ja myönteisenä asiana, jota ilman ihminen ei kykene pärjäämään ja voimaan elämässä hyvin.

Erityisesti tutkimus on antanut merkittävän tiedon siitä, ettei opettajankoulutus anna riittävästi tietoa ja taitoja mielenterveystaitojen edistämisestä, tukemisesta ja opettamisesta. Tutkimukseni tarjoama tieto tulisi ehdottomasti huomioida kehitettäessä opettajankoulutusta ja sen tarjoamia opintoja. Tutkimustulokseni ovat osoitus siitä, että opettajankoulutuksen kehittämisessä olisi

kiinnitettävä huomiota mielenterveyden näkökulman ja mielenterveystaitojen sisältöjen tuomiseen osaksi opettajankoulutusta.

#### 8.4 Jatkotutkimushaasteita

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa opettajaksi opiskelevien koulutuksesta saamia valmiuksia ja ”Mielenterveystaidot alakoulussa” -kurssista saamia valmiuksia mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa. Tutkimuksen osallistujat koostuivat pääosin 2. vuoden opettajaopiskelijoista, joten olisi erittäin suotavaa toteuttaa tutkimus, joka tutkisi valmistumisen kynnyksellä olevien opettajaopiskelijoiden kokemia valmiuksia opettajankoulutuksesta mielenterveystaitojen edistämiseen ja tukemiseen. Tutkimus tulisi lisäksi toteuttaa laajemmin koko Suomessa, jotta saataisiin laajempi käsitys Suomen opettajaksi opiskelevien saamista valmiuksista mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa. Valmiuksien kartoittamisen yhteydessä olisi tärkeitä tutkia opettajankoulutuksien opetussuunnitelmia tarkemmin ja kartoittaa miten mielen hyvinvointi ja mielenterveystaidot tulevat esille koulutuksessa käytännön tasolla.

Tutkimukseni osoitti opettajaopiskelijoiden kokevan osan omista mielenterveystaidoistaan heikoiksi. Opettajien työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin kannalta sekä sen, että opettajat kykenisivät itse opettamaan mielenterveystaitoja, tulisi tutkia opettajiksi juuri valmistuneiden omia mielenterveystaitoja. Mielenkiintoista olisi lisäksi selvittää millaiset mielenterveystaidot opettajakoulutuksen aloittavat opiskelijat ja sinne pyrkivät ihmiset omaavat. Nämä lisäisivät tietoa siitä, kuinka heikot mielenterveystaidot opettajankoulutukseen haluavat, siellä aloittavat ja sieltä juuri lähteneet opiskelijat itsellään kokevat olevan. Tämä taas antaisi kiinnostavan näkökulman sen tutkimiseen, miten opettajan omat heikot mielenterveystaidot vaikuttavat hänen itsensä ja sitä kautta oppilaiden mielenterveyteen. Olisi kiinnostavaa myös tietää jo työelämässä hetken olleiden opettajien käsityksiä mielenterveydestä ja sen tärkeydestä sekä miten he mielenterveystaitojen osa-alueiden opettamista mahdollisesti opettajana toteuttavat.



Mielenterveyden tutkiminen pelkkänä käsitteenä niin opettajaksi opiskelevien kuin opettajina jo toimivienkin keskuudessa olisi ensiarvoisen tärkeätä, jotta hahmotettaisiin paremmin mielenterveyden tilaa Suomalaisessa koulutuksessa ja koulumaailmassa. Tutkimusten avulla kyettäisiin mahdollisesti myös lisäämään tietoutta ja eroa mielenterveyden ja mielen sairauksien välillä.

## LÄHTEET

- Alasuutari, 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Antonovsky, A. 1979. Health, stress, and coping. Lontoo: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international* 11, 1996:1, 11-18.
- Blomberg, S. 2014. Valmistuville opettajille työelämävalmiuksia opetusharjoitetta ja opettajankoulutusta kehittämällä. Teoksessa. Mahlamäki-Kultanen, S., Lauriala, A., Karjalainen, A., Rautiainen, A., Rökköläinen, M., Helin, E., Pohjonen, P. & Nyyssölä, K. (toim.) Opettajankoulutuksen tilannekatsaus. *Muistiot* 2014:4, 55-63.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Elias, M., O'Brien, M. & Weissberg, R. 2006. Transformative Leadership for Social-Emotional Learning. The social-emotional skills necessary for success in school and in life can be taught and reinforced in school. *Principal Leadership*. Vol 7, No 4. ProQuest Central, 10. Luettu 23.4.2015. Aineisto saatavilla:  
<http://www.nasponline.org/resources/principals/social%20emotional%20learning%20nassp.pdf>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Suomen Mielenterveysseura.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-203.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7.painos. Tampere: Vastapaino.
- Goleman, D. 1995. Suom. Kankaanpää, J. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden kokokuva. Helsinki: Otava.
- Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura.

- Haasjoki, E., Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. SMS-Tuotanto Oy.
- Hannukkala, M. Salonen, K. 2008. Hyvän mielen koulu: mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Luettu 12.2.2014. Aineisto saatavilla:  
<http://www.mielenterveystaidot.fi/material/hyvanmielenkoulu.pdf>
- Hannukkala, M. 2007. Hyvä mielenterveys opittavissa ja opetettavissa. *Mielenterveys* 1/2007, 24-25.
- Herron, S. & Mortimer, R. 2001. Mental health: A Contested concept. Teoksessa Murray, M. C. & Reed, C. A. (toim.) *Promotion of Mental Health*, Vol. 7. 2000. Aldershot: Ashgate, 103-110.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen: *Psykologia 2*. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkanen, M., Moilanen, I., Taanila, A., Hurtig, T. & Koivumaa-Honkanen, H. 2010. Luokanopettaja lapsen mielenterveyden edistäjänä ja ennustajana. *Duodecim* 2010:126, 277-282.
- Horner, L. 2008. Web survey. Teoksessa Lavrakas, P. (toim.) *Encyclopedia of survey research methods*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, 956-958.
- Jalovaara, E. 2008. Tunnetaidot tiedon rinnalle tunnekasvatuksessa. Tampere: Mediapinta.
- Jarasto, N., Lehtonen, T. & Nepponen, K. 1999. Hiljaa hyvä tulee: levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään. Jyväskylä: Gummerus.
- Kaleva, S. & Valkonen, J. 2013. Mielenterveyden edistämisen dilemmat. *Yhteiskuntapolitiikka* 78:6, 675-680.
- Karila-Hietala, R., Wahlberg, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. Mielenterveys elämäntaitona. *Mielenterveyden ensiapu* 1. Suomen Mielenterveysseura.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Keyes, C. 2005. Mental illness and/or Mental health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 73, No. 3, 539-548. Luettu 20.4.2015 Aineisto saatavilla:

[http://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=fi&user=rWtJNsUAAAAJ&citation\\_for\\_view=rWtJNsUAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](http://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=fi&user=rWtJNsUAAAAJ&citation_for_view=rWtJNsUAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

- Kinderman, T., McCollam, T. & Gibson, E. 1996. Peer networks and students' classroom engagement during childhood and adolescence. Teoksessa. Juvonen, J. & Wentzel, K. (toim.) *Social Motivation. Understanding children's school adjustment*. Cambridge: Cambridge University Press, 279–312.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. *Acta Universitatis Tamperensis* 1676. Väitöskirja. Luettu 20.3.2015. Aineisto saatavilla:  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa. Pietilä, A-M. (toim.) *Terveysten edistäminen: teorioista toimintaan*. Helsinki: WSOY, 76–98.
- Kokkonen, M. & Saarinen, S. 2003. *Tunneäly. Kohti kokonaista elämää*. Helsinki: WSOY.
- Konu, A. & Gråsten-Salonen, H. 2004. Koulumiete projekti: koululaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 8/2004. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. *Acta Universitatis Tamperensis* 887. Väitöskirja.
- Konu, A. 2010. Koululaisten hyvinvoinnin arviointi ja alakoulujen hyvinvointi 2000-luvulla. Teoksessa. Joronen, K., Koski, A. (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Korkeila J. 2000. *Measuring Aspects of Mental Health*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. *Themes* 6/2000, Helsinki.
- Korpinen, E. 1990. *Peruskoululaisten minäkäsitys*. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityopsykologia - matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Posiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 224-242.
- Kylmä, J., Nikkonen, M., Kinnunen, P., Korhonen, T., Välimäki, M. & Kiikkala, I. 2011. Mielenterveyden edistäminen - haaste yksilöille, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Pro Terveys 2/2011, 6-9.
- Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E. & Ahonen, J. 1999. Framework for Promoting Mental Health in Europe. Helsinki: STAKES.
- Lahtinen, E., Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Tuominen, P. 2003. Muutos ja mahdollisuus. Terveiden edistämisen tutkimuksen arviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä; 2003:15 Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Laine K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. STAKES. Luettu 23.4.2015. Aineisto saatavilla:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN\\_ISBN\\_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1)
- Lavikainen, J. Lahtinen, E. Lehtinen, V. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17, Helsinki: Edita Prima Oy.
- Launonen L., Pohjola K. & Holma P. 2004. Kodin ja koulun yhteistyö voimavaraksi! Teoksessa. L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.) Koulu kasvuyhteisönä. Jyväskylä: PS-kustannus, 91-111.
- Launonen, L. ja Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtinen V., Ozamiz A., Underwood L. & Weiss, M. 2006. The intrinsic value of mental health. In: Hermann H (ed), Promoting mental health. Geneva: World Health Organization, 46-58.
- Leinonen, J. 2010. Hyvä itsetunto ja itsetunnon tukeminen: luokanopettajien käsityksiä ja kokemuksia alkuoppilaan itsetunnosta ja itsetunnon tukemisestä. Varhaiskasvatus.Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

- Majuri, M. 2004. Itsetunnon tukeminen luokanopettajien haasteena: luokanopettajien käsityksiä itsetunnon merkityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä kokemuksia itsetunnon tukemisesta perusopetuksessa. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Terveiden edistämisen ohjelma 2009-2015. Mannerheimin Lastensuojeluliiton liittohallitus 13.5.2009. Luettu 22.3.2015. Aineisto saatavilla:  
[http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden\\_edistamisen\\_ohjelma/](http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/)
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Turvallisin mielin hanke 2012-2015. Suomen Mielen terveystaitoseura.
- Mason, J. 2002. Qualitative researching. London: SAGE Publications, 62-102.
- McDaid, D. 2011. Making the long term economic case for investing in mental health to contribute to sustainability. European Union. Luettu 3.2.2015. Aineisto saatavilla:  
[http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/docs/long\\_term\\_sustainability\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/long_term_sustainability_en.pdf)
- Mental Capital and Wellbeing: Making the Most of Ourselves in the 21<sup>st</sup> Century. 2008. The Government Office for Science. London.
- Metsämuuroinen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: e-kirja, Helsinki: International Methelp. Luettu 10.2.2014. Aineisto saatavilla:  
<https://www-booky-fi.ezproxy.jyu.fi/lainaa/1011>
- Mielen terveystaidot alakouluun -hanke. 2012-2015. Suomen Mielen terveystaitoseura.  
<http://www.mielen terveystaitoseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4toiminta/lapset-ja-nuoret/hyv%C3%A4mielt%C3%A4yhdess%C3%A4>
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltonen & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.
- Naidoo J. & Wills J. (2000) Health Promotion: Foundations for Practice. Second Edition. China: Bailliere Tindall.
- Nordling, E. 2010. Mielen tervyyden edistäminen sekä ehkäisevä mielen tervyyden ja päihdetyö. Teoksessa. Partanen, A., Moring, J., Nordling, E., Bergman, V. (toim.) Kansallinen mielen tervyyden ja päihdesuunnitelma 2009-2015.

Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 16/2010. 24–27.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä. Käsi-  
kirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Mielenterveystaidot  
alakouluun -hanke 2012-2015. Suomen Mielenterveysseura.

Opetushallitus. 2015. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016. Lu-  
ettu 3.3.2015. Aineisto saatavilla:

<http://www.oph.fi/ops2016>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Luettu 3.3.2015. Aineisto saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Paananen, R., Nipuli, S., Kivimäki, H. & Luopa, P. 2013. Nuorten osallisuus on  
lisääntynyt ja elintavat parantuneet – tekemistä silti riittää. Kouluterveys-  
kysely 2013. Teoksessa. Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T. & Hietanen-  
Peltola, T. (toim.) Hyvinvointia useammille – Lasten ja nuorten palvelut  
uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukun-  
nan loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö 2013:36, 31–38.

Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.) 2010. Kansallinen  
mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009 – 2015. Suunnitelmasta toi-  
meenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki:  
Yliopistopaino.

Patton, M. 2015. Qualitative Research & Evaluation Methods. SAGE London  
UK.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset.  
Opetushallitus. Määräys 29.10.2010.

Perusopetus 2020 – yleiset valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako. Opetus- ja  
kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:1. Luettu  
5.4.2015. Aineisto saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okmtr01.pdf?lang=fi>

Perusopetuslaki 1998/628. Luettu 3.3.2015. Aineisto saatavilla:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielentervey-  
den edistämisestä yläkoulussa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy-  
Juvenes Print.

- Puolimatka, T. 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Puronen, P. 2005. Irti kiireestä. Helsinki: WSOY.
- Rautio, M. & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen. Teoksessa. Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY. 165-190.
- Riihola, T. & Ylitalo, T. 2002. Alkuopettajien käsityksiä itsetunnosta ja itsetunnon tukemisesta. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Pro gradu-tutkielma.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. ja Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 129-152.
- Salmela-Aro, K. 2014. Taitoa ja tahtoa - opiskeluinnoista työn imuun? Teoksessa. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 281-293.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. 2004. Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behaviour* 25 (3), 293-315.
- Schreier, M. 2012. Qualitative content analysis in practice. London: SAGE Publications.
- Solin, P. 2011. Mental Health from the Perspective of health Promotion Policy. University of Tampere. School of health Sciences. Acta Universitatis Tampereensis 1642. Academic dissertation, 13. Luettu 6.3.2015. Aineisto saatavilla: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66782/978-951-44-8534-3.pdf?sequence=1>
- Sosiaali ja terveysministeriö. 2011. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015: toimeenpanosta käytäntöön. Luettu 9.2.2014. Aineisto saatavilla:  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d>
- Sue, V. & Ritter, L. 2007. Conducting online surveys. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, 12.
- Suomen Mielenterveysseura. [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)
- Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liitto SOOL. 2013. Tavoitteet opettajankoulutukselle 2013-2016. Luettu 3.5.2015. Aineisto saatavilla:  
<http://www.sool.fi/edunvalvonta/tavoitteet-opettajankoulutuksell/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013.



- Toivio, T, Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Esa Print, 308-309.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6.painos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2010. Mitä numerot kertovat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 222.
- Valli, R. 2010. Vastaaaja asettaa tulkinnalle haasteita. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 236-250.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Vuokila-Oikkonen, P. 2011. Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Honkanen, H. Kiviniemi, L. & Kylmä, J. (toim.) Piiriltä yliopiston kautta siviiliin. Dosentti Merja Mikkosen juhlaKirja. Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisu. ePooki 9/2012, 55. Luettu 5.3.2015. Aineisto saatavilla:  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1)
- Weare, K. & Markham, W. 2005. What do we know about promoting mental health through schools? *Promotion & Education* 12 (3-4), 118-122. Luettu 8.1.2015. Aineisto saatavilla:  
<http://ped.sagepub.com/content/12/3-4/118.long>
- Weare, K. (2004) *Developing the emotionally literate school*.
- Weare, K. (2002). *Promoting mental, emotional and social health, a whole school approach*, London: Routledge. Luettu 15.2.2015. Aineisto saatavilla:  
<http://site.ebrary.com/lib/jyvaskyla/docDetail.action?docID=10070775>
- Willman, A. 2000. Opettaja jaksaminen puntarissa: opettajuuden rajoja etsimässä. Julkaisussa. Harra, K. Opettajan professiosta. Artikkelisarja. Helsinki: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö OKKA, 107-116. Luettu 2.5.2015. Aineisto saatavilla:  
<https://www15.uta.fi/kirjasto/nelli/verkkoaineistot/kasv/willman.pdf>
- World Health Organization (WHO) 2012. *ADOLESCENT MENTAL HEALTH. Mapping actions of nongovernmental organizations and other interna-*

tional development organizations. Luettu 10.4.2015. Aineisto saatavilla:  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789241503648\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789241503648_eng.pdf?ua=1)

World Health Organization (WHO) 2004. Promoting Mental Health. Geneva.  
Luettu 20.4.2015. Aineisto saatavilla:

[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)

Woodhouse, A. 2010. Is there a future in mental health promotion and consultation for nurses? *Contemporary Nurse* 34 (2), 177-189. Luettu 3.2.2015. Aineisto saatavilla:

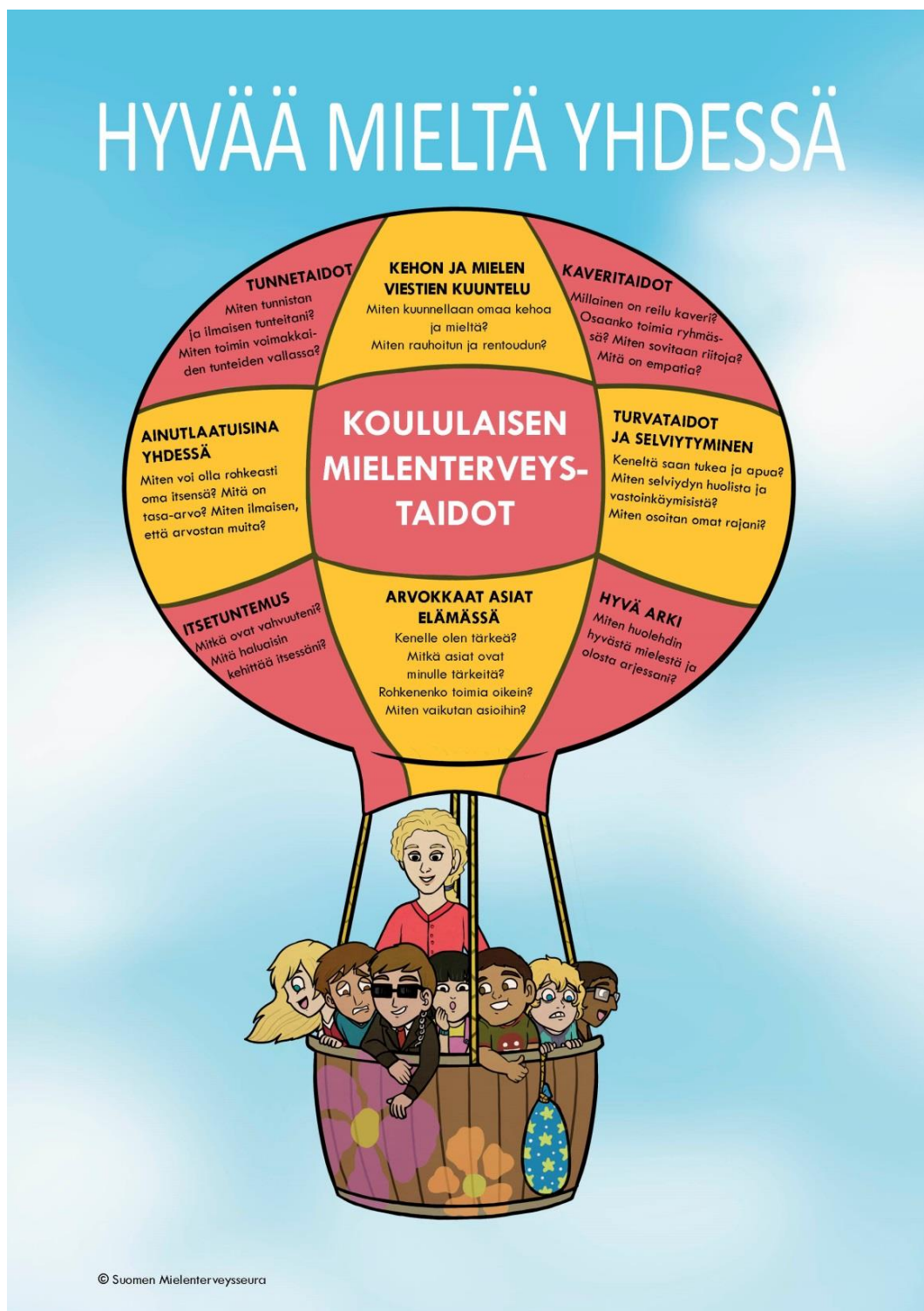
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.5172/conu.2010.34.2.177>

Wright N. & Oliver G. 1998. *Lapsen tunteet*. Tampere: Kirjatoimi.

# LIITTEET

## Liite 1. Alakoululaisen mielenterveystaidot

(Mielenterveystaidot alakouluun -hanke 2012-2015)



## Liite 2. Kurssikuvaus: Mielen terveystaidot alakoulussa

### Mielen terveystaidot alakoulussa -kurssi

#### Mielen terveystaidot alakouluun

Mitä on voimavara lähtöinen mielen terveys ja miten sitä vahvistetaan? Mielen terveystaidot alakouluun -kurssi perehdyttää mielen terveystaitojen opettamiseen ja mielen terveyden edistämiseen kouluyhteisössä vuoden 2016 POPS:n valossa. Kurssi tarjoaa luokanopettajalle teoriaa ja välineitä mm. teemoista emotionaalinen turvallisuus, tunne- ja vuorovaikutustaidot, itsetunnon tukeminen sekä huolista, surusta ja kriiseistä selviytyminen. Kouluttajina psykologi, psykoterapeutti Tiina Röning, LO, draamapedagogi Riikka Nurmi sekä LO Annina Sillanpää. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Suomen Mielen Terveysseuran Mielen terveystaidot alakouluun -hankkeen kanssa.

	AIHEPIIRIT	TOTEUTUS
1.	<p>Mitä tarkoittaa käsite 'mielen terveys' voimavara-näkökulmasta? Mitä ovat alakoululaisen mielen terveystaidot? Miten ne ilmenevät vuosien 2004 ja 2016 POPS:ssa? Miten mielen terveydestä huolehditaan arjessa, kotona ja koulussa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>työkalu mielen hyvinvointiin vaikuttavista arjen valinnoista opetukseen, moniammatilliseen yhteistyöhön sekä kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön</li> </ul> <p>Kirjallisen tehtävän ohjeistus ja palautusaikataulusta sopiminen.</p>	<p>Luento 2 t</p>
2.	<p>Turvallisen luokka- ja kouluyhteisön merkitys mielen terveydelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tietoiskuja ja harjoituksia turvallisen yhteisön rakentamiseen ja moniammatilliseen yhteistyöhön</li> </ul> <p>Kaveritaidot ja mielen terveys</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kohtaamisen taidot, empatia ja jämäkkyys</li> <li>yksinäisyyteen ja kiusaamiseen puuttuminen</li> <li>pöytäteatterimateriaali mielen hyvinvoinnin teemojen käsitteilyyn esi- ja alkuopetuksessa</li> </ul>	<p>Ryhmä- opetus 4 t</p>
3.	<p>Tunne- ja vuorovaikutustaidot – mitä ne ovat ja miten ne tukevat mielen terveyttä?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>työkalu tunnesäätelyn harjoitteluun pienryhmä- tai yksilötilanteissa</li> </ul>	<p>Luento 2 t</p>
4.	<p>Tunne- ja vuorovaikutustaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tietoiskuja ja harjoituksia tunteiden ilmaisusta, tunnistamisesta</li> </ul>	<p>Ryhmä-</p>

	<p>ta ja nimeämisestä sekä haastavista tunteista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• työkalu tunteiden sanoittamiseen kotona ja koulussa</li> <li>• taito- ja taidekasvatus mielenterveyden opettamisen tukena</li> <li>• Mielenterveyden lautapeli sähköisine oheisaineistoinen 3.-6.-luokkalaaisille</li> </ul>	<p>opetus 4 t</p>
5.	<p>Itsetunnon ja toimijuuden tukeminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tietoisukuja ja harjoituksia</li> <li>• työkalu vahvuuksien vahvistamisesta opetukseen ja kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön</li> </ul> <p>Arvot ja elämän merkityksellisyys</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tietoisukuja ja harjoituksia</li> <li>• työkalu arvopohdintaan</li> </ul>	<p>Ryhmä- opetus 4 t</p>
6.	<p>Huolista ja kriiseistä selviytyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• turvaverkko-työkalu</li> <li>• selviytymistyylit</li> <li>• koulun hyvinvointisuunnitelma</li> </ul> <p>Yhteisöllinen oppilashuolto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uudistuva oppilashuoltolaki ja osallisuus</li> </ul> <p>Näkökulmia opettajan kuormituksen purkamiseen sekä tapoja rauhoittua ja pysähtyä oppilaiden kanssa koulupäivän aikana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjoituksia rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja keskittymiseen, Mindfulness</li> </ul> <p>Kurssin kokoaminen.</p>	<p>Ryhmä- opetus 4 t</p>

**Kurssin arviointi:** hyväksytty/hylätty



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö



### Liite 3. Kyselylomake opettajaopiskelijoille.

## *Kysely Mielen terveystaidot alakouluun -kurssista opettajiksi opiskeleville yliopistossa 9.-12.13*

Tämä kysely on osa Mielen terveystaidot alakouluun -kurssia. Kyselyn tavoitteena on selvittää käsityksiäsi mielen terveystaitojen eri osa-alueista ja niiden merkityksestä opettajan työssä sekä niitä haasteita, joita näiden taitojen opettamiseen koulussa liittyy. Kyselyn avulla keräämme myös palautetta kurssin toteutuksesta ja siksi kyselyyn vastaaminen on edellytys kurssin suorittamista hyväksytyksi. Kyselylomakkeen tietoja käytetään myös tutkimukseen, jossa selvitetään opiskelijoiden mielen terveystaitoihin liittyvää osaamista ja käsityksiä niiden opettamisesta alakoulussa. Tutkimus toteutetaan Suomen Mielen terveysterveysseuran ja Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen yhteistyönä, ja aineistoa käytetään esimerkiksi opinnäytetöissä. Tutkimusaineistoa tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja anonyymisti, eikä tutkimusraportista voi tunnistaa yksittäisiä tutkimukseen osallistujia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siitä kieltäytyminen vaikuta kurssin suorittamiseen.

Pyydämme lupaa käyttää kyselylomakkeessa antamiasi tietoja tutkimuksessa. Tällä tavoin saadaan tärkeää mielen terveystaitoihin ja niiden opettamiseen liittyvää tietoa, jota voidaan käyttää hyväksi opettajankoulutuksen kehittämisessä.

Tutkimuksen yhteyshenkilöt:

Riikka Nurmi (riikka.nurmi@mielenterveysseura.fi)

Anniina Sillanpää (anniina.sillanpää@mielenterveysseura.fi)

Suomen Mielen terveysterveysseura

Susanne Peltoniemi (susanne.e.peltoniemi@student.jyu.fi)

Riitta-Leena Metsäpelto (riitta-leena.metsapelto@jyu.fi)

Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos

**1. Pyydämme lupaa käyttää kyselylomakkeessa antamiasi tietoja tutkimuksessa. Tällä tavoin saadaan tärkeää mielen terveystaitoihin ja niiden opettamiseen liittyvää tietoa, jota voidaan käyttää hyväksi opettajankoulutuksen kehittämisessä. \***

Kyllä, kyselylomakkeella antamiani tietoja saa käyttää yllä mainittuun tutkimukseen.

Ei, kyselylomakkeella antamiani tietoja ei saa käyttää tutkimuksessa.

**2. Kuulun seuraavaan ikäryhmään \***

19-24 vuotta    25-30 vuotta    31-45 vuotta    yli 46 vuotta

**3. Merkitse, oletko \***

nainen

mies

**4. Onko sinulla opetusharjoittelun lisäksi alakoulussa hankittua työkokemusta, johon on liittynyt oppilaiden ohjausta tai opetusta (esim. kouluavustaja tai opettajan sijainen)? \***

ei lainkaan  alle kuukausi  1–3 kuukautta  3–6 kuukautta  yli vuosi

**5. Jos sinulla on edellä kuvattua työkokemusta, mihin työtehtäviin se on liittynyt? Voit valita useita vaihtoehtoja.**

- luokanopettaja  
 koulunkäynninohjaaja (kouluavustaja)  
 aineopettaja  
 erityisopettaja  
 päiväkodin kasvatustehtävät  
 muut kasvatustehtävät

**6. Seuraavat väittämät koskevat käsityksiäsi mielenterveystaidoista. Valitse mieli-pidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Asteikko: 1=Täysin samaa mieltä, 2=Melko samaa mieltä, 3=Ei samaa eikä eri mieltä, 4=Melko eri mieltä, 5=Täysin eri mieltä \***

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän, mitä mielenterveystaidot ovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielenterveystaitoja voi oppia ja opettaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppilaiden mielen ja hyvinvoinnin tukemiseen on selkeä tarve kouluyhteisössä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luokanopettaja ei voi vaikuttaa oppilaidensa mielenterveyteen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajan tulee ohjata oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppilaiden mielenterveyden vahvistaminen on luokanopettajan työssä keskeistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajan on vaikea vaikuttaa oman työyhteisön hyvinvointiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Miten kiteyttäisit muutamalla lauseella sen, mitä opit Mielen terveystaidot alakoulussa -kurssilla?**

---

**8. Miten kuvailisit kurssin tarpeellisuutta osana opettajankoulutusta?**

---

**9. Kuinka tärkeänä pidät sitä, että saisit luokanopettajakoulutuksessa tietoa seuraavista mielen terveystaitojen sisällöistä ja oppisit soveltamaan tietoa ja taitoja? Valitse sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. Asteikko: 1=Ei lainkaan tärkeää, 2=Jonkin verran tärkeää, 3=Hyvin tärkeää, 4=Erittäin tärkeää) \***

	1	2	3	4
kaveritaidot (esim. joustavuus ja kyky ratkaista ristiriitoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tunnetaidot (esim. kyky tunnistaa, sanoittaa, ilmaista ja säädellä tunteita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
itsetunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rauhottuminen ja läsnäolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
turvataidot ja selviytyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
erilaisuuden kohtaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avunhaku- ja auttamistaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arvot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**10. Mitkä ovat mielestäsi kolme tärkeintä mielen terveystaitoa 1.-3. luokalla TAI 4.-6. luokalla, joiden kehittymistä opettajan tulisi kyetä tukemaan ja edistämään oppilaissa? Valitse kolme mielestäsi tärkeintä taitoa! \***

- kaveritaidot
- tunnetaidot
- itsetunto
- rauhoittuminen ja läsnäolo
- turvataidot ja selviytyminen
- hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa
- erilaisuuden kohtaaminen
- avunhaku- ja auttamistaidot
- arvot

**11. Kerro, mitä ikäluokkaa ajattelit edellisessä kysymyksessä (1.-3.- luokkalaiset vai 4.-6.-luokkalaiset). Aseta nyt nämä kolme tärkeintä taitoa tärkeysjärjestykseen: 1=tärkein, 2=toiseksi tärkein ja 3=kolmanneksi tärkein mielen terveystaito. Perustele valintasi! Miksi juuri näitä taitoja tulisi edistää alakoulussa? \***

---

**12. Minkä kolmen mielen terveystaidon edistäminen on haasteellisinta sinulle opettajana? Kerro myös, miksi juuri nämä kolme aiheetta ovat sinulle haasteellisia. \***

---



**13. Seuraava kysymys koskee opintojasi ENNEN Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssia. Millaiset valmiudet koet saaneesi omassa luokanopettajakoulutuksessasi seuraavista osa-alueista mielenterveystaitojen edistämiseen alakoulussa? (Asteikkoehdotus: 1=ei mitään valmiuksia, 2=jonkin verran valmiuksia, 3=melko hyvät valmiudet ja 4=erittäin hyvät valmiudet) \***

	1	2	3	4
kaveritaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tunnetaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
itsetunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rauhottuminen ja läsnäolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
turvataidot ja selviytyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
erilaisuuden kohtaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avunhaku- ja auttamistaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arvot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**14. Millaiset valmiudet koet saaneesi mielenterveystaitojen osa-alueiden opettamiseen ja soveltamiseen Mielenterveystaidot alakoulussa -kurssista? Asteikko: 1=ei mitään valmiuksia, 2=jonkin verran valmiuksia, 3=melko hyvät valmiudet, 4=erittäin hyvät valmiudet \***

1 = erittäin vähän 4 = erittäin paljon

	1	2	3	4
kaveritaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tunnetaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
itsetunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rauhottuminen ja läsnäolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
turvataidot ja selviytyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hyvinvoinnista huolehtiminen arjessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
erilaisuuden kohtaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
avunhaku- ja auttamistaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arvot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Miten mielenterveystaitoja voisi mielestäsi parhaiten oppia opettajankoulutuksessa?**

---

**16. Millä tavalla aiot toteuttaa mielenterveystaitojen opettamista omassa opettajan työssäsi tulevaisuudessa?**

---