

Frank Martela & Lauri Järvillehto

Ammattiosaajan hyvä elämä

Ajatuksia ja työkaluja ammattiin
opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi

Teksti: Frank Martela ja Lauri Järvillehto
© Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Frank Martela ja Lauri Järvillehto
1. painos, näköisjulkaisu-pdf, 2012
ISBN 978-952-6661-01-8

SISÄLLYS

Esipuhe	8
Johdanto	10

I AMMATTIOSAAJAN HYVÄ ELÄMÄ

HYVÄN ELÄMÄN MYYTIT – JA MITEN NIISTÄ PÄÄSEE EROON	17
Putkitutkinnon myytistä kohti nuoren kutsumuksen löytämistä	17
Pitkittyneet valmistumisajat ovat seurausta yhteiskunnallisesta murroksesta	20
Koulutusjärjestelmän on vastattava uuden ajan haasteisiin	23
Onnen tavoittelemisen myytistä kohti onnellisemmaksi kasvamista	24
Onnellisuus ei ole elämän päämäärä	25
Itsenäisesti valitsevan nuoren myytistä nuoren oman arvomaailman vahvistamiseen	31
Nuori omaksuu arvonsa ympäröivästä yhteiskunnasta	32
Yhteiskunta on vastuussa niistä arvoista, joita se nuorille välittää	33
Pinnallisen maailmankuvan vaarat	33
Nuoren henkilökohtaisen arvomaailman vahvistaminen	36
Myytti hyvinvointivaltiosta ja masennus kansantautina	37
Masennus aikakautemme oireena	37
Masennuksen torjunnasta yhteiskunnallinen ykkösprioriteetti	38
HYVÄN ELÄMÄN TUKIPILARIT	40
Nautinnollinen elämä	41
Tekemiseen uppoutuminen	43
Merkityksellinen elämä	45
Kutsumuksellinen työ	48

Yhteenveto: Nuoren kasvaminen hyvään elämään	51
Kolme hyvän elämän mallia ja mitä kukin niistä painottaa	52
AMMATTIOPPILAITOKSET HYVÄN ELÄMÄN EDISTÄJINÄ	54
Ammattioppilaitosten todellisuus tänä päivänä	55
Ammattioppilaitokset hyvinvoinnin edistäjinä	57
Kutsumus ammattioppilaitoksessa: neljä ihmistyyppiä	59
Kutsumukselliset	59
Alanvaihtajat	60
Ajelehtijat	61
Ongelmatapaukset	62
TOIMENPITEITÄ AMMATTIIN OPISKELEVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI	64
Opettaja työelämävalmentajana, ei mekaanisena tiedonvälittäjänä	65
Tarkkojen ammattitaitojen lisäksi painopiste metataitoihin	67
Oikean opiskeluasenteen löytäminen	69
Kokonaisvaltaisesti viihtyisän koulun rakentaminen	70
Ongelmakeskeisestä kulttuurista ratkaisukeskeisyyteen	72
Kutsumuksen löytämisen tukeminen	74
Heikoimmassa asemassa olevien tukeminen	77

II HYVÄN ELÄMÄN TYÖKALUT

JOHDANTO	83
HYVINVOINTITYÖPAJAT	84
Ratkaisukeskeisten ajattelutapojen omaksuminen	84
Stressin ja epäonnistumisten kestävyys	86
Positiivisen ajattelun vahvistaminen	87
Tekemiseen uppoutumisen harjoittaminen	88
Kutsumusta kohti -työpaja	89
Kutsumuskartta ja siilikonsepti	90
Tulevaisuustyöpaja	91
Omien vahvuuksien löytäminen	92
RYHMILLE SUUNNATUT KOULUTUKSET	94
Ryhmäkeskustelu hyvästä elämästä	94
Kutsumusvierailut	95
Työnhakustrategiat	96
Oman yrityksen perustaminen	97
Säännölliset ja ohjatut yhteisökeskustelut	98
OPPILAITOSTASON TYÖKALUT	100
Ryhmäytymisen ammattimainen suunnittelu	100
Vertaistukitoiminnan vahvistaminen	101
Alanvaihtopäivät	102
Oppilaiden osallistaminen koulutilan suunnitteluun heidän erityisosaamistaan hyödyntäen	103
Ruohonjuuritason viihtyvyysrahasto	104
Omaan alaan liittyvä vapaaehtoistoiminta	104
Opettajien opiskeluasenteiden täydennyskoulutus	105
Erityisen työelämävalmentajan palkkaaminen	106
Liikuntatunnit oppimisresursseina	107

YHTEISKUNNALLISEN TASON TYÖKALUT	109
Elämänhallinta ja opiskelutaidot osaksi opetusohjelmaa	109
Oppilaitokset tulosvastuullisiksi oppilaiden hyvinvoinnista	110
Oppilaiden liikkuvuutta tulee helpottaa	110
Resurssien lisääminen opettajien täydennyskoulutukseen	111
Jatkotutkimus ammattiin opiskelevien kutsumuksellisuudesta	112
Loppusanat	114
Lähteet	116

ESIPUHE

Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen on yksi suomalaisen terveystalouden kärkitavoitteista. Terveystapatutkimusten valossa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat ovat väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamisen kannalta keskeinen kohderyhmä. Sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä Suomi tarvitsee terveitä työntekijöitä ja hyvinvointia tukevia työelämän rakenteita.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n AMIS – Arjen Ammattilaiset työn tavoitteena (RAY 2011–2015) on lisätä ammattiin opiskelevien hyvinvointia valtakunnallisesti. Toiminnan aikana kehitetään terveyden edistämisen menetelmiä sekä vahvistetaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä oppilaitosrakenteita. Lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen laajassa mielessä sosiaalisena, psyykkisenä ja biologisena ilmiönä.

Terveys on sekä yksilöllistä itsensä toteuttamista että yhteisöllistä osallisuutta. Ammatilliset oppilaitokset ovat tärkeitä kehitysyhteisöjä opiskelijoiden yhteiskuntaan integroitumisen ja tulevan työuran kannalta. Oppilaitoksessa omaksutaan omaan identiteettiin ja ammattikuntaan liittyviä ajattelutapoja ja käyttäytymismalleja, jotka seuraavat nuoren mukana työelämään.

Ammattiin opiskelevien terveyden edistäminen on perusteltua sekä eettisesti että taloudellisesti. Julkisessa keskustelussa perustelut työväestön terveyden edistämiseksi ovat olleet lähinnä taloudellisia. Puheenvuoroissa on korostettu työurien pidentämistä erityisesti kansantalouden kestävyyskannalta. Vähemmän on käyty keskustelua siitä, mitä kaikkea hyvä elämä ja itsensä toteuttaminen voivat merkitä ammattiosajalle itselleen. Kutsumuksensa löytäneet ja omaa osaamistaan arvostavat nuoret edistävät myös yhteiskunnallisesti kestävä kehitystä.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry tilasi tämän julkaisun tuomaan keskusteluun laajemman filosofisen ja psykologisen näkökulman hyvän elämän aineksista. Frank Martelan ja Lauri Järvilehdon ansiokas selvitys onnistuu antamaan sekä virittäviä ajatuksia että konkreettisia välineitä hyvän elämän elämiseen.

Helsingissä, 2012

Kirsi Jylhä ja Juha Mikkonen

JOHDANTO

Mitä haluamme kaikista eniten lapsillemme? Tavallisesti vanhemmat vastaavat tähän puhumalla onnellisuudesta, terveydestä, itsevarmuudesta, tasapainoisuudesta, tyytyväisyydestä elämään, rakkaudesta. Toisin sanoen, vanhemmat haluavat lapsensa kasvavan hyvinvoiviksi.

Mitä koulut opettavat lapsillemme? Useimmat vastaavat tähän puhumalla tiedosta, päättelytaidosta, lukutaidosta, matemaattisista taidoista, kurinalaisesta työskentelystä, kokeissa pärjäämisestä, määräysten tottelemisesta. Toisin sanoen, koulut pyrkivät opettamaan kuinka menestyä työelämässä.

Huomaa, että nämä kaksi listaa eivät sisällä juuri lainkaan päällekkäisyyksiä. Lasten koulutus on yli vuosisadan ajan rakentanut polkua aikuiseen työelämään. Minulla ei ole mitään menestystä, lukutaitoa, määrätietoisuutta ja kuria vastaan, mutta haluan sinun kuvittelevan niitä mahdollisuuksia, jotka avautuvat, jos koulu voisi opettaa sekä hyvinvoinnin että työssä menestymisen taitoja tekemättä kompromisseja kummankaan suhteen. Haluan sinun kuvittelevan mitä olisi myönteinen koulutus.

(POHJAUTUEN SELIGMAN, 2011, S. 78)

Mitä jos ammattioppilaitokset eivät vain antaisi teknisiä työkaluja tietyn ammatin perusosaamisen hallitsemiseksi vaan pyrkisivät luomaan opiskelijoistaan hyvinvoivia kansalaisia niin työpaikallaan kuin kotonaankin?

Voimme tukea nuorten kasvua hyvinvoiviksi kansalaisiksi paljon enemmän kuin mitä nykyisellään teemme. Opiskelijoiden hyvinvoinnista tulisikin tehdä selkeä johtoajatus ammattioppilaitosten opetusta suunnit-

teltaessa. Tämän raportin tehtävä on kertoa miten tämä mahdollisuus voidaan tehdä todeksi. Raportin päämääränä on ollut vastata kahteen kysymykseen: Mitä on ammattiosaajan hyvä elämä? Ja erityisesti, miten ammattioppilaitokset voivat edistää ammattiosaajien hyvinvointia ja elämänlaatua?

Raportin taustalla on huoli ammattiosaajien hyvinvoinnista. Vaikka Suomi on kansainvälisissä vertailuissa varsin tasa-arvoinen yhteiskunta, ovat terveys- ja elämäntapaerot eri sosioekonomisten ryhmien välillä merkittäviä. Ylimpään sosioekonomiseen ryhmään kuuluvalla miehellä on esimerkiksi keskimäärin kuusi elinvuotta enemmän kuin alimpaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvalla miehellä. Naisilla vastaava ero on kolme vuotta. Kun tarkastellaan terveiden elinvuosien määrää, on ero vielä dramaattisempi: hyväosaisilla on yli kymmenen tervettä elinvuotta enemmän kuin huono-osaisimmilla. (Koskinen & Martelin, 2007)

Ongelma on viime aikoina nostettu esiin niin nykyisessä hallitusohjelmassa (Hallitusohjelma, 2011) kuin sosiaali- ja terveysministeriön tuoreessa strategiassakin (STM, 2011) ja useampi kansallinen ohjelma (esim. STM, 2001; STM, 2008) on käynnistetty heikommassa asemassa olevien terveyden ja elämäntapojen edistämiseksi. Suomen terveyspolitiikan päätavoitteena onkin koko väestön terveydentilan kohentamisen lisäksi sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen.

Erot johtuvat paljolti erilaisista elämäntavoista. Niinpä huonompi-osaisten elämänlaadun parantamisen kannalta olennaista olisi vaikuttaa myönteisesti heidän elämäntapoihinsa. Tämä onnistuu parhaiten, kun näihin tapoihin vaikutetaan ennen kuin huonot tavat ehtivät juurtua. Siksi parhaimpia paikkoja tämänkaltaiselle vaikuttamiselle ovat juuri ammattioppilaitokset, joissa nuoret viettävät aikuisiän elämäntapojen muovautumisen kannalta kriittisiä elinvuotiaan. On siis olennaista kysyä, mitä ammattioppilaitokset voivat tehdä opiskelijoidensa elämänlaadun parantamiseksi?

Ammattiosaajan hyvä elämä ei ole vain tautien ja muiden diagno-soitujen häiriötilojen poissaoloa (biolääketieteellinen terveystieteellinen), eikä

pelkkää normaalia toimintakykyä (funktionaalinen terveystilaisuus). Hyvä elämä vaatii kokonaisvaltaista tarkastelua, joka ottaa huomioon niin yksilön fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin. Kuten WHO asian määrittelee, ”Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin tai heikkouden poissaoloa.” Hyvinvointi ei siis ole vain pahoinvoinnin poissaoloa. Hyvinvointi on myös myönteisten tekijöiden kuten onnellisuuden, toivon ja hyvien ihmissuhteiden läsnäoloa elämässä (Ryff & Singer, 1998).

Vahvistamalla ammattiosajien myönteistä hyvinvointia vahvistetaan myös heidän kykyään kohdata vaikeuksia ja hallita elämäänsä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana erityisesti positiivisen psykologian piirissä on kehitelty laajempialaisia näkemyksiä siitä, mistä tekijöistä yksilön elämänlaatu ja henkinen hyvinvointi muodostuu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kapean onnellisuuskeskeisen näkökulman sijasta hyvinvoinnin on katsottu koostuvan laajemmasta joukosta itseisarvoisen tärkeitä tekijöitä (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998). Esimerkiksi Martin Seligmanin (2011) mukaan hyvinvointi koostuu viidestä tekijästä, joita ihmiset tavoittelevat niiden itsensä vuoksi: positiivisista tunteista, tekemiseen uppoutumisesta, saavuttamisesta, ihmissuhteista ja merkityksellisyydestä.

Tässä raportissa lähestymme ammattiosajien terveyttä hyvinvointia korostavasta näkökulmasta. Tarkoituksena on ensinnäkin ymmärtää niitä tekijöitä, jotka tekevät ammattiin opiskelevien ja ammattiosajien työstä sekä elämästä mielekkään ja hyvinvointia tuottavan kokonaisuuden. Miten esimerkiksi käsityöläisyys, työyhteisöllisyys sekä itsensä toteuttaminen näkyy nykypäivän ammattiosajan elämässä? Tämän jälkeen raportti esittelee joukon käytännön ehdotuksia ammattioppilaitoksissa sovellettaviksi.

Monet tarjotuista ehdotuksista ovat saaneet inspiraationsa positiivisen psykologian piirissä toteutetuista pioneerikouluhankkeista, joissa peruskouluikäisten nuorten hyvinvointia on onnistuneesti vahvistettu. Esimerkiksi Penn Resiliency Programin on tieteellisesti osoitettu vähen-

tävän nuorten masennusta ja käyttäytymishäiriöitä sekä edistävän optimismia ja hyvinvointia (Gillham ym., 2007). Australialainen Geelong Grammar School on onnistuneesti ottanut positiivisen kouluttamisen opetusohjelmansa keskiöön (Seligman, 2011) ja Britanniassa vuorostaan Wellington College on ollut tällä tiellä suunnannäyttävä (Morris, 2009). Osia näistä ohjelmista on mahdollista tuoda suomalaisiin ammattioppilaitoksiin hyvin pienin kustannuksin.

Tämä raportti ei ole pelkkä tieteellinen selvitystyö vaan laajempi puheenvuoro, jossa tukeudumme parhaaseen käytettävissä olevaan tietoon rakentaaksemme sen pohjalta näkemyksen siitä, mitä on ammattiosaajan hyvä elämä nykypäivän Suomessa. Toisaalta pyrimme tutkimuksen ja kansainvälisten esimerkkien pohjalta luomaan joukon käytännön työkaluja, joiden avulla suuret näkemykset hyvästä elämästä voidaan konkretisoida osaksi ammattiosaajien arkea ja elämäntapaa.

Raportti koostuu kahdesta osasta: Ensimmäisessä osassa pohditaan yleisemmällä tasolla mitä on ammattiosaajan hyvä elämä, minkälaisen hyvän elämän mallin pohjalta ammattiin opiskelevat tällä hetkellä toimivat ja mihin suuntaan sitä tulisi kehittää. Toinen osa tarjoaa joukon sellaisia konkreettisia työkaluja ammattioppilaitoksia varten, joiden avulla ammattiosaajien valmiuksia parantaa omaa elämänlaatuaan ja hyvinvointiaan voidaan vahvistaa. Vaikka osat tukevat voimakkaasti toinen toisiaan, ne ovat luettavissa myös itsenäisinä kokonaisuuksina. Jos siis olet kiinnostunut pelkästään käytännön työkaluista oppilaitoksellesi, hyppää suoraan raportin toiseen osaan.

Keskitymme tässä raportissa ammattioppilaitoksiin. Tämä ei tarkoita, etteivätkö samat ongelmat ja samat mahdollisuudet tehdä asioita paremmin koskisi myös koko kasvatusketjua peruskouluista ja lukioista aina yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin asti. Iso osa esittelemistämme toimintamalleista tukisi myös näiden muiden oppilaitosten mahdollisuuksia kasvattaa hyvinvoivia kansalaisia. Toivommeikin näkevämme tulevaisuudessa koko kasvatusketjua koskevia muutoksia. Ammattioppilaitokset ovat kuitenkin erityisasemassa, koska ne osuvat tärkeään

ikäkauteen ja tavoittavat monia syrjäytymisuhan alla olevia nuoria. Siksi toivomme, että niistä löytyisi potentiaalia toimia tämän muutoksen pioneereina.

Haluamme kiittää Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:tä kirjoittamamme raportin tilaamisesta ja mahdollistamisesta. Kutsumuksellinen työ on raportin eräs keskusteema ja tämän raportin kirjoittaminen on edustanut meille kirjoittajille vahvasti kutsumuksellista toimintaa. Erityisesti haluamme kiittää raportin tilaajia Juha Mikkosta ja Kirsi Jylhää. Lisäksi haluamme kiittää haastatteluista ja kommentteista raportin eri vaiheissa Antti Maunua, Kiti Poikosta, Harri Myllyniemeä, Antti Virtasta sekä ammattioppilaitosvierailujamme koordinoineita Päivi Vatasta ja Päivi Melamiestä.

AMMATTIOSAAJAN
HYVÄ ELÄMÄ

HYVÄN ELÄMÄN MYYTIT – JA MITEN NIISTÄ PÄÄSEE EROON

Kulttuuri koostuu ihmisten jakamista uskomuksista ja toimintatavoista. Joukko jaettuja uskomuksia – myyttejä – estää ammattiosajaa toteuttamasta täysipainoisesti omaa hyvän elämänsä mallia. Siksi aloitamme tämän raportin esittelemällä ja purkamalla joukon kulttuuriimme pesiytyneitä myyttejä, joista eroon pääseminen edistää pyrkimystä päästä lähemmäs täysipainoista ja laadukasta elämää.

PUTKITUTKINNON MYYTISTÄ KOHTI NUOREN KUTSUMUKSEN LÖYTÄMISTÄ

Kahdeksanvuotias Gillian oli koulujärjestelmän ongelmatapaus. Hänen keskittymiskyksensä oli olematon ja hänen arvosanansa alhaiset. Opetuksen sijaan hänen energiansa suuntautui kaikkeen muuhun. Gillian hällisi ja häiritsti opetusta. Opettajien mielestä tytöllä oli jonkinlainen oppimishäiriö ja hänet tulisi siirtää erityisluokalle. Tästä pelästyneenä äiti vei Gillianin psykologille. Keskusteltuaan aikansa tytön kanssa psykologi ja äiti poistuivat huoneesta keskustelemaan asiasta. Lähtiessään psykologi laittoi radion päälle. Yksin jäätyään Gillian alkoi välittömästi tanssahdella musiikin tahtiin. Hänen tietämättään psykologi ja äiti tarkkailivat

häntä ikkunan lävitse. Psykologi totesi äidille: ”Gillian ei ole sairas. Hän on tanssija. Laittakaa hänet tanssikouluun.” Lopulta Gillian Lynnestä tuli eräs maailman rakastamista ballerinoista, joka tanssi Lontoon Royal Ballet Companyssa ja loi myöhemmin koreografian muun muassa musikaaleihin *Cats* ja *Phantom of the Opera*. (Robinson & Aronica, 2009)

Elämme aikakautta, jossa kulttuuri ei enää tarjoa selkeätä hyvän elämän mallia ihmisille (MacIntyre, 2004; Taylor, 1989). Kun katsomme historiassa taaksepäin, ovat suuret elämänvalinnat tavallisesti olleet yksilöille helppoja. Ympäröivä yhteisö on hellällä tai kovemmalla kädellä ohjannut ihmisen oikealle polulle, kertonut missä on hänen paikkansa ja mitä hänen tulee elämässään tehdä. Maanviljelijän pojasta on tullut maanviljelijä, suutarin pojasta suutari. Sopivan aviopuolison löytäminen ja perheen perustaminen on ollut keskeistä. Siinäkin oma yhteiskunnallinen asema ja vanhempien johdatus ovat auttaneet suuresti. Yksilöllä on ollut valmis paikka yhteisössä. Hänen tehtävänsä on ollut tämän paikan täyttäminen.

Tämä yhtenäiskulttuurin aikakausi on kuitenkin murtunut viimeisten viidenkymmenen vuoden aikana. Nykynuorten katsotaan olevan yhä enemmän itse vastuussa elämänsä suurista valinnoista. Nuori vastaa itse siitä, mihin ammattiin hän haluaa valmistua, miten ja missä hän haluaa elää ja mitä tehdä vapaa-ajallaan. Yhteiskunnan ja yhteisön tehtävänä on lähinnä valinnanmahdollisuuksien tarjoaminen nuorille, jotka sitten tekevät valintansa omien henkilökohtaisten mieltymystensä perusteella. Yleisen ja ilmaisen koulutuksen katsotaan takaavan sen, että vanhempien taloudelliset resurssit eivät estä nuorta hankkimasta sitä koulutusta, jota hän itse eniten haluaa.

Tämänkaltainen vapaus on tietysti merkittävä yhteiskunnallinen saavutus. Nuorilla, joilla on selkeä suunta elämälleen, on vihdoinkin mahdollisuus toteuttaa tätä visiotaan käytännössä. Hyvällä lukupäällä varustettu maanviljelijän poika voi ryhtyä lääkäriksi ilman, että joutuu rikkomaan välinsä koko sukuun, ja ruoanlaittoa rakastava suutarin tytär voi hyvillä mielin kouluttautua kokiksi.

Putkitutkintomalli on haitallinen nuorten hyvinvoinnille ja kansantaloudelle

Mutta valinnanvapaus on myös ahdistuksen lähde. Jos meillä on kaikki kortit kädessämme – kaikki mahdollisuudet tulla miksi vain – on elämämme täysin omalla vastuullamme. Elämänkokoisten valintojen tekeminen saattaaakin tuntua nuoresta ylivoimaisen suurelta haasteelta. Mistä viisitoistakesäinen nuori tietää, mikä koulutus olisi juuri hänelle oikeanlainen? Mistä hän tietää, mitä hän todella haluaa tehdä isona? Mistä hän tietää ylipäänsä, mitkä kaikki mahdolliset urapolut ovat hänelle mahdollisia, kun parhaat asiantuntijatkaan eivät osaa ennustaa miltä työelämä näyttäisi muutaman vuosikymmenen päästä?

Poliittisten päätöksentekijöiden ideaalimaailmassa nuoret valitsevat aina oikein. Yläasteen jälkeen he tekevät valintansa lukion ja erilaisten ammatillisten koulutusten välillä. Tämän jälkeen he seuraavat johdonmukaisesti tätä polkua ja ponnahtavat ulos putkesta kolmen, viiden tai kahdeksan vuoden päästä ammatti- tai maisterintutkinnolla varustettuna ja työllistyvät koulutustaan vastaavaan työpaikkaan.

Viime aikoina päättäjät – jotka usein itse ovat käyttäneet opiskeluun hyvinkin pitkiä aikoja ja kulkeneet varsin monimutkaisia opintopolkuja – ovat olleet huolissaan opintojen myöhäisestä aloittamisesta ja valmistumisaikojen venymisestä. Erilaisin kepein ja porkkanoin nuoria on yritetty ajaa nopeampaan putkitutkintomalliin. Tavoitteena on saada nuori mahdollisimman nopeasti työelämään tutkintopaperit taskussaan. Tämä nähdään yhteiskunnallisesti kaikkein tehokkaimpana.

Ongelmana on, että nopealla putkitutkintomallilla synnytetään paljon turhautuneita opiskelijoita, jotka eivät ole valinneet alaansa omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan, vaan usein ulkoisten paineiden perusteella – tai usein jopa vain laittamalla rastin sopivaan ruutuun yhteishakulomakkeeseen. Tällainen rutiininomainen kouluttautuminen ilman kytköstä omiin todellisiin mielenkiinnon kohteisiin synnyttää turhautuneita ja tehottomia työntekijöitä, jotka eivät ole kiinnostuneita tietotaito-

jensa päivittämisestä alallaan. Tämän vuoksi heidän täysi potentiaalinsa ei ole heidän työpaikkansa käytössä ja he ovat myös suurimmassa vaarassa jäädä työttömiksi työelämän vaatimusten muuttuessa. Turhautuneet ja syrjäytyneet nuoret tulevat yhteiskunnalle myös erittäin kalliiksi: Valtiontalouden tarkastusviraston (2007) mukaan syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle noin miljoona euroa.

Pitkittyneet valmistumisajat ovat seurausta yhteiskunnallisesta murroksesta

Nuorten pitkittyneiden valmistumisaikojen takana ei ole pelkkä hitaus tai laiskuus, vaan laajempi yhteiskunnallinen murros. Vuosisata sitten, teollisen vallankumouksen myötä, yhteiskunta monimutkaistui ja aikakauteen liittyvät sosiaaliset ja taloudelliset muutokset synnyttivät uuden elämänvaiheen lapsuuden ja aikuisuuden välille, nuoruuden. Tätä ennen valtaosa tuoreista kansalaisista siirtyi lapsuudesta askel kerrallaan suoraan aikuisten rooleihin ja työtehtäviin sitä mukaa, kun olivat niihin kykeneviä.

Nyt kehityspsykologit ja sosiologit (ks. erityisesti Arnett, 2000) ovat esittäneet, että siirtyminen tietoyhteiskuntaan ja yhteiskunnan viimeaikainen yhä kiihtyvä kehittyminen ja monimutkaistuminen ovat synnyttäneet jälleen uuden elämänvaiheen nuoruuden ja aikuisuuden välille. Tätä kahdeksantoista vuoden iästä alkavaa ja lähemmäs kolmeakymmentä jatkuvaa kehityskautta kutsutaan nimellä muotoutuva aikuisuus (Salmela-Aro, 2008). Se sisältää paljon itsensä tutkimista, erilaisten roolien ja ammattisuuntien kokeilemistä sekä elämänsuunnan hakemista, ennen kuin nuori on kypsä astumaan aikuisuuden maailmaan.

Putkitutkintomalli edellyttäisi toimiakseen sitä, että 15-vuotias nuori kykenisi tekemään kestäviä, omaa loppuelämäänsä koskevia valintoja. Hänellä tulisi olla selkeä kuva siitä, mitä hän elämältä haluaa, sekä katava tuntemus tarjolla olevista vaihtoehdoista. Putkitutkintomalli vaatii, että kaikilla nuorilla olisi selkeä tietoisuus omista kyvyistään, toiveistaan

ja siitä, mitä uramahdollisuuksia muuttuva maailma tarjoaa. Tämä ei ole realistinen uskomus kaksikymppisen nuoren kohdalla. Vielä vähemmän tällaista ymmärrystä ja tietotaitoa on vasta peruskoulunsa lopettaneella viisitoistavuotiaalla. Nuorten haaveet ehtivät vaihtua vielä monta kertaa 15 ja 25 ikävuoden välillä. Kokemukset erilaisten työpaikkojen todellisuudesta, omien arvostusten kypsyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen ja muut merkittävät elämäntapahtumat johtavat kaikki siihen, että isolle osalle nuorista oman kutsumuksen löytäminen vie väkisin oman aikansa. Tavoitteeksi pitäisikin ottaa pitkälti sattuman varassa valittujen urapolkujen sijaan elinikäinen oppiminen. Tätä asennetta on mahdollista ruokkia ja tukea merkittävästi jo peruskoulu- ja ammattioppilaitostasolla, kuten tuonnempana linjaamme.

Protestanttinen työetiikka ei pure nykynuoriin

On myös tärkeätä havaita, että nuorten odotukset työelämän suhteen ovat perustaltaan erilaisia kuin vanhemmalla sukupolvella. Nykyajan nuorille pelkkä yhteiskunnallisten normien täyttäminen ei enää riitä. Työskenteleminen kahdeksasta neljään ja siitä saatava rahallinen korvaus eivät enää riitä työnteon motivaattoriksi. Protestanttinen työmoraali, jossa työllä oli itseisarvo, ei pure nykysukupolveen. Hyvinvointiin syntyneet nuoret kysyvät oikeutetusti, mitä työ heille oikeastaan tarjoaa: miksi heidän olisi tehtävä työtä. Vastaukseksi ei riitä, että työtä vain kuuluu tehdä. Nuori haluaa kysymykseensä aidon vastauksen.

Toisille nuorille työn itseisarvoisuuden kyseenalaistaminen tarkoittaa sitä, että työ nähdään pelkkänä välineenä, jonka kautta hankitaan riittävät taloudelliset resurssit itsensä toteuttamiseen työn ulkopuolella. Nuori saattaa työskennellä kausittain, jotta saisi kerättyä riittävät rahat puolen vuoden surffireissulle Kaakkois-Aasian aalloissa. Tällainen nuori ei koe mielekkääksi tehdä työtä enempää kuin mitä hän tarvitsee harrastuksensa ja itsensä toteuttamisen mahdollistamiseksi.

Valtaosalle työ on kuitenkin vielä jotakin, jota ollaan valmiita tekemään säännöllisesti ja pitkäjänteisesti. Mutta tällekin joukolle ei useimmiten enää kelpaa mikä tahansa työ. Työltä haetaan yhä enemmän sisällöllistä merkitystä. Tuoreessa amerikkalaisessa tutkimuksessa esimerkiksi havaittiin nuoren sukupolven pitävän edeltävää sukupolvea tärkeämpänä, että työllä on myönteinen vaikutus yhteiskunnallisesti ja ympäristöllisesti (Hewlett ym., 2009). Nuoret haluavat tehdä työtä, joka on merkityksellistä itsessään, joka tuottaa jotakin myönteistä maailmaan. He haluavat nähdä, että heidän työllään on muutaakin arvoa kuin pelkkä rahallinen korvaus. Tämä merkityksellisen työn haaste on jo edistyksellisimmissä työpaikoissa tiedostettu ja työnantajat ovat pohtineet onnistuneesti keinoja, joilla saavat luotua juuri heidän yrityksessään työskentelystä merkittävän kokemuksen. Parhaita työntekijöitä ei enää rekrytoida pelkällä isolla tilipussilla, vaan työpaikan pitää kyetä tarjoamaan muitakin hyviä asioita työntekijälle. Tämä kehitys tulee mitä todennäköisimmin tulevaisuudessa vielä vahvistumaan.

Lisäksi itse työelämä on muuttunut. Putkitutkintoajattelu sopi paremmin aikakauteen, jolloin koulutusta seurasi putkityöelämä. Tällöin sähköinsinööriksi kouluttautunut nuori aloitti oman alansa työpaikassa valmistumisensa jälkeen ja eteni hiljalleen urallaan kokemuksen karttuessa aina eläkeikään ja kultakelloon asti. Tämä ei tietenkään ole realistinen kuva nykyisestä työelämästä, jossa työpaikan vaihdokset, kausiluonteiset irtisanomiset ja toimialakohtaiset mullistukset ovat jatkuvasti yleistyneet. Elämänmittainen kouluttautuminen on noussut avainasaksi nykyaikaisessa työelämässä pärjäämisessä. Koska työelämän vaatimukset muuttuvat jatkuvasti, on myös työntekijöiden osattava jatkuvasti päivittää osaamistaan selvittääkseen uusista haasteista. Koulutus ei enää tarjoa nuorelle tietopääomaa, jolla hän pärjäisi läpi uransa, vaan antaa ennemminkin hänelle pätevyyden päästä sisään ensimmäiseen työpaikkaansa. Tämän jälkeen nuori on koulutuksellisesti omillaan. Pärjätäkseen on hänen kuitenkin osattava kartuttaa tietopääomaansa jatkuvasti.

Koulutusjärjestelmän on vastattava uuden ajan haasteisiin

Valinnanvapauden lisääntyminen, tulevalta työltä edellytettävien vaatimusten kasvu sekä työelämän muutokset ovat johtaneet tilanteeseen, jossa on yhä todennäköisempää, että nuoren urahaaveet muuttuvat kouluttautumisvaiheen aikana tai sen jälkeen. Halusimme tai emme, elämme maailmassa, jossa nuoret etsivät itseään ja suuntaansa pitkälti yli kaksikymmentävuotiaiksi. Tätä kulttuurista murrosta ei ole mahdollista tukahduttaa rakenteellisilla ratkaisuilla. Siksi koulutusjärjestelmän pitäisi tukea nuoren ammatillista liikkuvuutta paremmin ja tarjota selkeämmät työvälit elinikäisen oppimisen sisäistämiseksi. Koulutusjärjestelmää pitäisikin kehittää vastaamaan paremmin nyky-nuoren ja nykyaikaisen työelämän tarpeita.

Tätä kehitystä voidaan edesauttaa tarjoamalla oppilaille yksilötason työkaluja, joiden avulla heidän on helpompi ohjata omaa opintosuuntautumistaan, kouluttamalla oppilaitosten henkilökuntaa tukemaan opiskelijoiden liikkuvuutta, tarjoamalla oppilaitostasolla helpompia mahdollisuuksia kokeilla ja tutustua erilaisiin aloihin sekä viime kädessä tukemalla yhteiskuntarakenteiden tasolla elinikäistä oppimista.

Koulutussektorin kokonaisuuden kannalta keskeistä ei pitäisi olla nuoren saaminen putkesta läpi mahdollisimman nopeasti, koska tämä johtaa aivan liian helposti nuoren väärälle alalle. Tästä myöhemmin aiheutuvat turhautumiseen, masennukseen, syrjäytymiseen, ja alanvaihtoon liittyvät kustannukset ovat merkittävät sekä nuorelle itselleen että yhteiskunnalle. Alalla välttämättömien teknisten taitojen ohella koulutuksella tulisi olla kaksi pääpainopistettä: nuoren tukeminen oman kutsumuksensa löytämisessä ja nuoren omaehtoisten kykyjen vahvistaminen oman osaamispääoman, urakehityksen ja ylipäänsä elämän hallinnassa. Esittelemme yllä linjattuihin tavoitteisiin soveltuvia menetelmiä ja työkaluja tämän raportin toisessa osassa.

ONNEN TAVOITTELEMISEN MYYTISTÄ KOHTI ONNELLISEMMAKSI KASVAMISTA

Amerikkalainen liikemies vieraili pienessä espanjalaisessa kalastajakylässä. Kalasatamassa hän huomasi kalamiehen kiinnittämässä venettäan laituriin. Kalastaja oli saanut melkoisen saaliin. Liikemies kysyi kalastajalta: "Kuinka pitkään sinulla meni tuon saaliin saamiseksi?" Kalamies vastasi: "Muutama tunti."

Liikemies oli ällistynyt. "Etkö sinä tajua, että voisit moninkertaistaa tulosi, jos kalastaisit koko päivän?" Kalamies ihmetteli, miksi hän sitä haluaisi – nykyinen saalis kun riitti rahoittamaan hänen ja hänen perheensä elämän. "Mitä sinä sitten teet lopulla ajallasi?" kysyi liikemies kulmiaan nostellen. "No, minä nukun pitkälle aamuun, leikin lasteni kanssa, soittelen kitaraa, kävelen pitkin rantoja ja istun pitkiä iltoja kavereideni kanssa viiniä siemaillessa", vastasi kalamies.

"Mutta eihän tuossa ole mitään järkeä. Katsopas nyt, jos kalastaisit neljä kertaa enemmän, voisit kasvattaa omaisuuttasi niin, että voisit pian investoida toiseen kalastusalueeseen ja palkata alaisia kalastamaan. Siten moninkertaistaisit pian omaisuutesi. Seuraavaksi voisit muuttaa perheesi kanssa pääkaupunkiin ja johtaa yritystäsi sieltä. Voisit laajentaa toimintaasi koko maahan ja johtaa miljoonia tuottavaa kalastusyritystä."

"Ja kauanko tähän menisi?" kysyi kalamies.

"Sellaiset 15–20 vuotta. Mutta eihän se ole aika eikä mikään imperiumin perustamisessa."

"Mutta mitä sitten?"

"No, paras osa on vielä kuulematta. Kun olet kasvattanut liikevaihdon satoihin miljooniin, myyt koko roskan parhaiten tarjoavalle. Nettoat miljardeja!"

"Mutta mitä sitten?"

"Sitten voit omaisuutesi turvin vetäytyä eläkkeelle, muuttaa vaikka johonkin pikkukylään, nukkua pitkälle aamuun, peuhata muksujen

kanssa, soitella kitaraa, kävellä pitkin rantoja ja vaikka viettää aikaa kaveriesi kanssa viiniä siemaillen!"

Usein ajatellaan, että onnellisuus on ihmiselämän perimmäinen päämäärä. Voidaan jopa sanoa, että henkilökohtaisen onnellisuuden tavoittelu on omaa aikaamme määrittävä piirre (Taylor, 1991). ”Kaikkihan haluavat olla onnellisia. Se on lopulta se, mihin kaikella toiminnallamme pyrimme. On itsestään selvää, että ihminen tavoittelee onnellisuutta.” Näinhän me nykyään ajattelemme. Ajattelemme myös, että jokaisella on oikeus omien halujensa pohjalta määrittää, mikä tekee juuri hänet onnelliseksi. Näiden uskomusten pohjalta pyrimme järjestämään yhteiskuntamme, esimerkiksi koulutusjärjestelmämme, niin että se tukee eikä estä kenenkään itsestä onnen tavoittelun projektia.

Onnellisuus on kuitenkin mutkikas kysymys. Kun perehtyy onnellisuutta koskevaan filosofiseen ja psykologiseen aineistoon, huomaa nopeasti kolme seikkaa: Ensinnäkään me emme tavoittele elämässämme vain onnellisuutta vaan monia muitakin asioita. Toiseksi tavoittelemme onnea usein täysin vääristä paikoista. Kolmanneksi onnen tavoittelu voi olla jopa haitallista hyvinvointimme kannalta. (Haybron, 2008) Näillä kaikilla johtopäätöksillä on merkitystä sen suhteen, miten meidän tulisi koulutusjärjestelmämme rakentaa.

Onnellisuus ei ole elämän päämäärä

Onnellisuudesta puhuttaessa puhumme itse asiassa useasta eri asiasta (Haybron, 2008). Usein onnellisuus mielletään positiivisten tunne-elämysten läsnäoloksi ja negatiivisten tunne-elämysten poissaoloksi ihmisen kokemuksessa. Tässä mielessä ihminen on onnellinen, kun hän on iloinen, ja onneton, kun esimerkiksi hammassäryn tuottama tuska täyttää mielen. On selvää, että näin määritelty hedonistinen onnellisuus ei voi olla ihmiselämän päämäärä. Ihminen on valmis antautumaan alttiiksi

monenlaisille epämieluisille ja tuskaisille kokemuksille saavuttaakseen päämääriä, jotka hän kokee tärkeämmiksi kuin hänen oma henkilökohtainen onnellisuutensa.

Tietysti voimme määritellä onnellisuuden myös kaikkien niiden asioiden summaksi, joita elämässämme tavoitteleme, olivatpa ne mitä tahansa. Tämä ei kuitenkaan ole kovinkaan hyödyllinen määritelmä. Sanoessamme tällöin, että ihminen tavoittelee onnellisuutta, sanomme käytännössä, että ihminen tavoittelee kaikkia niitä asioita, joita hän tavoittelee. Eli emme sano mitään. Ottaaksemme äärimmäisen esimerkin: Sotatantereilla on joskus nähty äärimmäisen uhrautumisen hetkiä, joissa henkilö on hypännyt räjähtämässä olevan kranaatin päälle ja näin sinetöinyt oman kuolemansa pelastaakseen tovereidensa hengen. Jos joku kysyy miksi hän itsensä näin uhrasi, ei tunnu kovinkaan mielekkäältä vastata hänen tehneen tekonsa ollakseen onnellinen. Hypätessään hänen mielessään oli varmasti jotakin aivan muuta kuin oma onnellisuutensa.

Onnellisuuden määrittäminen ei tässä ole kuitenkaan olennaista. Paljon tärkeämpää on kysyä, mitä ovat ne asiat, joita ihmiset tavoittelevat pohjimmitaan niiden itsensä vuoksi, eivätkä vain välineinä toisia päämääriä kohti. Psykologisen onnellisuustutkimuksen modernin pioneerin Martin Seligmanin (2011) mukaan näitä tavoitteita on viisi: positiiviset tunteet, tekemiseen uppoutuminen, saavuttaminen, ihmissuhteet ja merkityksellisyys. Palaamme näihin seuraavassa luvussa. Tärkeätä on tässä vaiheessa ymmärtää, että ajatus aistinautintoon perustuvasta onnellisuudesta ihmiselämän päämääränä on harhaanjohtava.

Onnen tavoittelu voi olla haitallista yksilön hyvinvoinnille

Asiat olisivat vielä varsin hyvin, jos kyseessä olisi pelkkä filosofinen kiista onnellisuuden perimmäisestä luonteesta. Onnellisuuden näkeminen ihmiselämän päämääränä ei kuitenkaan ole vain harhaanjohtavaa vaan suorastaan vahingollista. Onnellisuuden tavoittelusta tulee tällöin nimit-

täin normi. Kulttuuri ikään kuin velvoittaa nykyihmisen olemaan onnellinen (Taylor, 1991). Yksilön vastuulla on tehdä itsestään onnellinen. Tästä seuraa, että onnettomat ihmiset tuntevat olonsa entistä huonommiksi, koska eivät kykene täyttämään yhteiskunnan antamia standardeja ja ajautuvat helposti haitallisiin itesyytöksiin. Onnen tavoittelu voi siis paradoksaalisesti tehdä meistä onnettomampia tehdessään onnettomuudesta vähemmän hyväksyttävää.

Toiseksi puhe nautinnollisen onnen tavoittelusta sisältää väärän oletaman siitä, mistä onni on löydettävissä (Lyubomirsky, 2008, s. 15). Psykologinen tutkimus toisensa jälkeen on osoittanut, että monet sellaiset asiat, joita ihmiset tavoittelevat tullakseen onnellisiksi, eivät useimmiten tarjoa kuin hetken huumaa, jonka jälkeen henkilö palaa samalle onnellisuustasolle kuin aikaisemminkin.

Tämä koskee länsimaissa niin isompaa asuntoa, kalliimpaa autoa, varallisuuden yleistä lisääntymistä kuin kauneuttakin. Näiden kaikkien tavoittelu on osa yhteiskuntaamme vaivaavaa ”vielä vähän ja sitten kun” -syndroomaa (Demos Helsinki, 2010): uskomusta että onni löytyy jonkin ulkoisen asian saavuttamisen takaa. Itse asiassa nautintoon tai materiaaliseen saavuttamiseen perustuva onnellisuus on tavattoman häilyväistä. Lottovoittajat ovat tutkimusten mukaan hetken aikaa keskimääräistä onnellisempia, mutta hyvinvointi palautuu pian voittoa edeltäneelle tasolle. Mikä hämmästyttävintä, sama ilmiö toimii myös toisin päin: auto-onnettomuudessa neliraajahalvaantunut on aluksi tavallista onnettomampi – mutta jo vuoden kuluttua hyvinvointitaso on palannut onnettomuutta edeltäneelle tasolle.

Syynä on se, että meillä ihmisillä on uskomaton kyky sopeutua ulkoisten olosuhteiden muutoksille, olivatpa nämä muutokset suuria tai pieniä, parempaan tai huonompaan suuntaan. Tavoitellessaan sateenkaaren päästä löytyvää onnellisuutta yhä uusilla materiaalisilla hankinnoilla yksilö ei tiedosta juoksevansa hedonistisessa oravanpyörässä: Mitä kovempaa hän juoksee, sitä kauemmaksi lopullinen onni tuntuu karkaan. Kaiken lisäksi mitä enemmän yksilö käyttää resurssejaan onnen

perässä juoksuun, sitä vähemmän hänellä jää käytettäväksi aikaa niihin asioihin, jotka todella tuottavat hyvinvointia, kuten hyviin perhe- ja ystävyysuhteisiin.

Toki materiaalisilla asioilla on joissakin tapauksissa merkitystä. Esimerkiksi nälkää näkevän onni lisääntyy, jos hänen elintonsa nousee niin, että hän voi huoletta nukkua joutumatta miettimään, saavatko hänen lapsensa seuraavana päivänä ruokaa lainkaan vai eivät. Korkean elintason länsimaissa ulkoisten olosuhteiden parantaminen ei kuitenkaan vuosikymmeniin ole johtanut onnellisempaan elämään. Tämä johtuu siitä, että näissä maissa yksilön onnellisuus ei ole riippuvainen siitä mitä henkilöllä on, vaan siitä mitä hänellä on suhteessa siihen, mitä hänen ympärillään olevilla ihmisillä on ja mitä hän haluaisi hänellä olevan. Yksilöiden keskinäinen nokittelu on nollasummapeli, jossa yhden voitto on toisen tappio. Ja ihmisten tarpeiden vuorostaan on havaittu kasvavan samaa tahtia kuin heidän elintonsa kasvaa. Maali yksilön mielessä juoksee siis samaa tahtia yksilön itsensä kanssa, mutta aina sen verran edellä että yksilö näkee vain sen helman houkuttelevan vilahduksen.

Onnellisemmaksi voi tulla omia asenteitaan muokkaamalla

Jos onnellisuus käsitetään aistinautintoa ja materiaalista hyvinvointia laajemmin, käy ilmi, että yksilö kykenee kaikesta huolimatta kasvattamaan omaa onnellisuuttaan. Tämä onnistuu keskittymällä ulkoisten olosuhteiden sijasta yksilön omaan sisäiseen suhtautumistapaan maailmaa kohtaan. Olisikin huomattavasti osuvampaa puhua onnelliseksi kasvamisesta kuin onnen tavoittelusta. Kestävän onnellisuuden lähteet liittyvät nimittäin tietynlaisten ajatustottumusten ja asenteiden omaksumiseen. Toisille kyseiset ajatustottumukset ovat luontaisia, toiset ovat omaksuneet ne otollisten kasvattajien ansiosta, kun taas joidenkin täytyy tehdä kovasti töitä omia haitallisempia ajattelutapojaan vastaan onnistuakseen saamaan ne osaksi arkeaan. Viimeaikainen positiivisen psykologian sisällä tapahtu-

nut tutkimus on kuitenkin vakuuttavasti osoittanut, että näitä ajatustottumuksia voidaan muuttaa ja tämän seurauksena henkilön onnellisuutta voidaan huomattavasti kasvattaa (ks. esim. Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2011).

Meillä on siis kyky tehdä itsestämme onnellisempia. Yksilöllä on avaimia oman elämänasenteensa muuttamiseen ja usein nämä avaimet ovat pettävän yksinkertaisia ja naiivin kuuloisia. On esimerkiksi havaittu, että kirjoittamalla kerran viikossa viisi asiaa paperille, joista on kuluvan viikon aikana ollut kiitollinen, voi huomattavasti parantaa omaa onnellisuustasoaan (ks. Emmons & McCullough, 2003). Muutos ei kuitenkaan onnistu sormia napsauttamalla, koska yksilön perustavien asenteiden ja ajatustottumusten kääntäminen uuteen asentoon vaatii pitkäjänteistä prosessia, jossa uudet ajattelutavat juurrutetaan osaksi yksilön mieltä systemaattisen harjoittamisen kautta. Tämän vuoksi harva yksilö kykenee muuttamaan ajatustottumuksiaan yksin. Useimmat tarvitsevat muutoksessaan onnistumisessa ulkoista tukea.

Onnellisuustaitojen opettaminen yhteiskunnallisena päämääränä

Jos onnistuisimme opettamaan ihmisille näitä taitoja laajassa mittakaavassa, olisi tällä merkittäviä yhteiskunnallisia seurauksia. Masennuksen hoitoon ja muiden kielteisten ilmiöiden torjumiseen tarvittavien resursien vähenemisen lisäksi voidaan myös odottaa monia positiivisia kansantaloudellisia seurauksia. Myönteisesti ajattelevat ihmiset nimittäin ovat esimerkiksi keskimäärin energisempiä ja luovempia, jolloin heidän työpanoksensa voidaan olettaa paranevan. Positiivinen ajattelu vaikuttaa myös dramaattisesti ihmisen terveyteen: viimeaikaisissa tutkimuksissa on osoitettu, että positiivinen ajattelu edistää merkittäväällä tavalla useita terveyden osa-alueita. (Fredrickson, 2009)

Onkin ollut ilo huomata, että viime aikoina on vahvistunut ajattelutapa, jossa yhteiskunnan perimmäisenä päämääränä ei tulisi pitää kansalaisten taloudellisen hyvinvoinnin kasvattamista, vaan heidän henkisen hyvinvointinsa vahvistaminen.

Esimerkiksi Britannian pääministeri David Cameron ilmoitti syksyllä 2010 hallituksensa aikovan ryhtyä mittaamaan kansalaistensa onnellisuutta ja samansuuntaista viestiä on tuonut esiin myös Ranskan presidentti Nicolas Sarkozy. Hän tilasi taloustieteen Nobel-voittajilta Joseph Stiglitziltä ja Amartya Seniltä sekä Jean-Paul Fitoussilta raportin, jossa nämä suosittavat siirtymistä hyvinvoinnin mittaamiseen politiikan mittapuuna BKT:n sijaan (Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2009). Myös Suomessa hyvinvoinnin poliittiseen merkitykseen on herätty, ja uuteen hallitusohjelmaan (Hallitusohjelma, 2011) on kirjattu pyrkimys hyvinvoinnin mittaamisesta (ks. myös Ylikahri, 2010). Hyvinvoinnin parantaminen on siis itseisarvo, se mihin yhteiskunta toimenpiteillään ja resursseillaan pohjimmiltaan pyrkii. Kansantaloudellisten hyötyjen rinnalla tämä on siis se painavin syy, miksi kansalaisille kannattaisi opettaa tutkitusti tehokkaita, omaa hyvinvointia parantavia taitoja ja menetelmiä.

E erityisen osuvia paikkoja onnellisuuden ja hyvinvoinnin taitojen opettamiseksi kansalaisille olisivat toisen asteen oppilaitokset, joissa opiskelijat ovat tarpeeksi vanhoja omaksumaan nuo taidot, mutta tarpeeksi nuoria muokataksaan omia ajatustottumuksiaan. Jos siis haluamme ottaa vakavasti yhteiskunnallisen haasteen kansalaisten hyvinvoinnin parantamisesta, olisi aika ajatella uusiksi, mitä kaikkea lukiot ja ammattioppilaitokset voivat opiskelijoilleen opettaa. On olemassa lupaavia kansainvälisiä esimerkkejä siitä, minkälaisia myönteisiä tuloksia voidaan saada aikaan, kun hyvinvoinnin opettaminen otetaan osaksi koulun opetussuunnitelmaa.

Onnellisuus ei ole jotakin, jonka perässä voidaan juosta tai joka voidaan ”löytää”. Se ei ole jotakin, joka joillakin on, mutta toisilla ei. Onnellisuus on jotakin, johon voidaan kasvaa – joko luontaisesti tai tietoisien työskentelyn kautta. Onnellisemmaksi kasvamisessa yksilö tarvitsee kui-

tenkin useimmiten tukea ja valmennusta. Ammatillisilla oppilaitoksilla on ainutlaatuinen mahdollisuus toimia paikkana, joka kykenee opettamaan näitä taitoja kokonaiselle sukupolvelle.

ITSENÄISESTI VALITSEVAN NUOREN MYYTISTÄ NUOREN OMAN ARVOMAAILMAN VAHVISTAMISEEN

”Ihminen ei elä ainoastaan omakohtaisesti, yksilönä, vaan tietoisesti tai tietämättään myös aikakautensa osana. [- -] Yksilön silmien edessä saattaa väikkyä monenlaisia henkilökohtaisia tavoitteita, pyrkimyksiä, toiveita ja mahdollisuuksia, jotka antavat hänelle virikkeitä lujin ponnistuksiin ja korkeatasoisiin suorituksiin. Joskus taas tuo persoonaton ympäristö, koko aikakausi, on kaikesta ulkoisesta toimelaisuudesta huolimatta pohjimmiltaan vailla toiveita ja mahdollisuuksia ja paljastuu ihmiselle toivottomaksi, umpikujaan johtavaksi ja ymmälle saattavaksi sekä vastaa tietoisesti tai tiedottomasti esitettyihin [- -] kysymyksiin, jotka kohdistuvat kaikkien ponnistusten ja kaiken toiminnan perimmäiseen, ylipersonalliseen, ehdottomaan tarkoitukseen, vain kolkosti vaikenemalla. Milteipä väistämättömästi tämä seikka silloin vaikuttaa erikoisesti vilpittömiin ihmisiin jossain määrin laumauttavasti...”

THOMAS MANN (1957, S. 40), TAIKAVUORI

Meillä on vahva luottamus nuorisoomme. Haluamme nähdä nuoren tekvän elämänvalintansa itsenäisesti ja omista lähtökohdistaan käsin. Koemme nuorten olevan järkensä pohjalta eteneviä olentoja joiden pyrkimykseen yhteiskunnan ei tulisi sotkeutua. Näiden uskomusten pohjalta olemme rakentaneet koulujärjestelmämme. Elämämme suuret valinnat ovat kuitenkin paljon vähemmän tietoisien mieleemme tuotteita kuin

haluamme järkeä korostavassa länsimaisessa kulttuurissamme myöntää. Merkittävämmässä roolissa valintojen tekemisessä ovat yhteisön vaikutus ja kulttuurinen ehdollistuminen vallitsevalle arvomaailmalle.

Nuori omaksuu arvonsa ympäröivästä yhteiskunnasta

Myytti ihmisestä tabula rasana, tyhjänä tauluna, joka valitsee itsenäisesti omat arvonsa, on pesiytynyt syvälle tapaamme järjestää yhteiskunta. Erityisesti se saavutti suosiota vastareaktionä toisen maailmansodan hirveyksiin, joiden tekijät usein eivät kokeneet olevansa henkilökohtaisesti vastuussa tekosistaan, koska olivat vain totelleet ylhäältä tulevia määräyksiä ja kulttuurissaan vallalla olleita ajatuksia. Tästä ymmärrettävästä päämäärästä se kuitenkin laajeni nopeasti individualismia ja ihmisen ainutlaatuista yksilöllisyyttä korostavaksi ideologiaksi (ks. esim. Sartre, 1965). Se valitettavasti yliarvioi täysin ihmisen kyvyn luoda itse omat arvonsa.

Todellisessa elämässä nuoret kasvavat sisään ympäröivän yhteiskunnan arvoihin, arvostuksiin ja päämääriin. He ovat herkkiä havainnoimaan, mitkä asiat yhteiskunnassa väreilevät pinnalla ja erityisesti pinnan alla. Vanhemmat, joiden arvomaailma on jo vahvasti juurtunut, kykenevät usein kuulemaan paljonkin propagandaa tietynkaltaisen arvomaailman puolesta ja jopa itse julistamaan näitä arvoja, ilman että kyseinen arvomaailma vaikuttaisi mainittavasti heidän todelliseen käytökseensä. Muovautumisvaiheessa olevat nuoret ottavat paljon herkemmin tällaiset viestit kirjaimellisesti ja siksi ne voivat muuttua heissä todeksi. Esimerkiksi ilmastonmuutoksen ehkäisyn kohdalla vanhempi sukupolvi on kova puhumaan, mutta varsin haluton muuttamaan elämäntapaansa. Nuoremasta sukupolvesta taas löytyy paljon enemmän esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat ottaneet ilmastonmuutoksen vakavissaan myös oman elämäntapansa tasolla.

Yhteiskunta on vastuussa niistä arvoista, joita se nuorille välittää

Nuori siis omaksuu arvonsa niiden mallien ja esimerkkien pohjalta, joita sosiaalinen ympäristö – vanhemmat, kaveripiiri, esikuvat, koulujärjestelmä, media – tulee tarjonneeksi hänelle. Hänen tapansa suodattaa kaikista vaikutteista itsenäinen kokonaisuus on usein yksilöllinen, mutta ainekset tähän prosessiin tarjoaa ympäröivä yhteiskunta. Tällöin yhteiskunnalla on edessään valinta: se voi vaikuttaa tähän prosessiin joko tietoisesti tai tiedostamattaan, aktiivisesti tai passiivisesti. Mitä se ei voi tehdä, on pistää päätään pensaaseen ja kieltää omaa, nuorta ratkaisevasti johdattavaa rooliensa.

Pahinta, mitä koulujärjestelmä voi tässä tilanteessa tehdä, on mielestämme luistaa vastuustaan tarjota nuorelle myönteisiä esimerkkejä ja kannatettavia arvoja. Tällöin nuori joutuu nimittäin omaksumaan vaikutteensa muualta. Toisille nuorille tämä ei ole ongelma, koska perhe on rakentanut heille terveen ja vakaan arvopohjan. Kaikilla nuorilla ei ole kuitenkaan sellaisia vanhempia, jotka kykenevät tällaisen terveen arvopohjan lapsilleen välittämään. Nämä nuoret jäävät satunnaisten kontaktien ja median tarjoamien vaikutteiden armoille. Tasa-arvoon pyrkivän yhteiskunnan tehtävänä tulisikin olla terveen ja vakaan arvopohjan tarjoaminen myös tällaisille nuorille (Damon, 2008: 163).

Pinnallisen maailmankuvan vaarat

Erityisesti nykyisen median kautta välittyvä maailmankuva ja arvo-maailma voivat olla hyvinkin vahingollisia nuorelle. Pinnallisuutta korostavat tv-ohjelmat yhdistettyinä TV-mainonnan lähes kolmesataamiljoonaiseen vuosibudjettiin pyrkivät yhdessä takomaan päähämme hedonistista ja materialistista hyvän elämän mallia. Elämän päämääränä on ohikiitävien nautintojen maksimointi hedonistisen hierarkian hui-

pulla pysymiseksi. Kauneus, laihuus ja ikuinen nuoruus ovat elinehtoja. Hyvä elämä on jatkuvaa juhlintaa palmujen alla, seksuaalisia valloituksia, extreme-elämyksiä tai täydellinen ydinperhe valtavine omakotitaloineen, valkaistuine hampaineen, merkkivaatteineen ja design-kelloineen. Samanaikaisesti elämä esitetään verisenä kilpailuna, jossa on tärkeitä osata juonitella, puhua pahaa selän takana ja manipuloida toisia. Puutteellinen empatiakyky ja toisista piittaamattomuus on usein tärkeä valtti kilpailuissa pärjäämisessä. Kaupallisuuden sanelemana media korostaa yhteisöimme kaikkein raadollisimpia piirteitä. Kaiken lisäksi julkisuus näyttäytyy jonkinlaisena autuaaksitekevänä päämääränä, joka siunaa elämän kaikella hyvällä.

Valtaosa nuorista osaa tietysti nähdä tällaisen maailmankuvan yhtä naurettavana ja harhaisena kuin minä se näyttäytyy vanhemmalle sukupolvelle. Ongelmana on kuitenkin se nykymainonnan oivaltama seikka ihmisen psykologiasta, että tehokkain vaikuttaminen ei tapahdu järjen kautta vaan tunteiden ja alitajunnan tasolla. Vaikka nuori tietoisella tasolla osaisikin tunnistaa pinnallisen hyvän elämän mallin heikkoudet, tunkeutuvat nämä mallit hänen kehityksessä olevaan maailmankuvaansa tiedostamattomalla tasolla. Jatkuvan altistumisen seurauksena olisi suorastaan hämmästyttävää, jos tämä ei vaikuttaisi siihen, miten nuori tiedostamattaan vertaa omaa elämäänsä televisiossa näkemäänsä todellisuuteen ja miten hän arvottaa omaa ja tovereidensa menestystä elämässä.

Ehkä kaikkein traagisin seuraus nykyisen mediamaailmamme suoltamasta maailmankuvasta ovat tyttöjen – ja yhä useammin myös poikien – syömishäiriöt. Tutkimukset nimittäin osoittavat, että yksilön televisioon ja muuhun mediaan käyttämä aika on yhteydessä lisääntyneeseen syömishäiriön riskiin (Grabe ym., 2008). Lisäksi jo pelkkä epäsuora altistuminen median ihanteille läheisten kautta voi lisätä tätä riskiä (ks. esim. Becker ym., 2011). Sairaudeksi asti syömishäiriö puhkeaa pienellä osalla nuorista, mutta jonkinlaisista oireista kärsii yllättävän moni. Esimerkiksi erään tutkimuksen mukaan syömishäiriöitä enna-

koivia oireita esiintyi 18 prosentilla 15–16-vuotiaista tytöistä (Hautala ym., 2005; ks. myös Korhonen ym., 2008). Monet naiset kamppailevat läpi nuoruutensa ja pitkälle keski-ikäisyyteen asti keholliseen minäkuvaansa ja syömiseen liittyvien ongelmien kanssa. Syömishäiriöihin liittyvä esimerkki kuvaa myös vahvasti sitä, kuinka tietoinen ymmärrys ja tiedostamattomasta kumpuava tunne ja käytös voivat olla ristiriidassa keskenään. Tyttö voi taistella median vääristämää minäkuvaansa vastaan vuosikausia, tiedostaa tarkalleen häiriönsä syyt ja toimintamekanismit ja ymmärtää mikä on hänen kannaltaan realistinen minäkuva. Silti hän saattaa tunnetasolla edelleen olla täysin syömishäiriönsä vanki: se saattaa edelleen hallita hänen elämäänsä, syömistottumuksiaan ja suhteitaan vastakkaiseen sukupuoleen. Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, ihminen ei todellakaan ole niin merkittävässä määrin järkensä kautta ohjautuva olento kuin haluamme uskoa (ks. esim. Ariely, 2008 ja Bargh & Chartrand, 1999). Siksi nykymedian suoltamaan maailman kuvaan tulisi suhtautua vakavasti.

Tämä on erityisen relevanttia ammattiin opiskelevien kohdalla, koska lukiolaisiin verrattuna he viettävät enemmän aikaa päivässä erilaisten medioiden parissa (Kouluterveyskysely 2011). Lisäksi on huomattava, että median tarjoama malli vaikuttaa kaikkein voimakkaimmin niihin, jotka ovat kaikkein heikoimmassa asemassa: niihin, joita perheen ja lähiympäristön tarjoama vahva arvopohja ei suojaa vääränlaisilta vaikutteilta. Kun katsomme BB-julkisten hölmöilyjä, pitäisi meidän ymmärtää heidät uhreiksi, joiden alttiutta pinnallisille arvoille ja suoranaistelle manipuloinnille mediayhtiöt surutta käyttävät hyväkseen. Monesti näyttää siltä, että heillä on vakavia ongelmia elämänhallintansa suhteen. Näiden yksilöiden elämänlaadun parantamiseksi olisikin olennaista, että koulujärjestelmä tarjoaisi heille sen mahdollisuuden terveen arvomaailman rakentamiseen, jota perhe ja ympäröivä yhteisö ei ole heille kyennyt tarjoamaan.

Nuoren henkilökohtaisen arvomaailman vahvistaminen

Keskeinen keino estää nuorta juoksemasta elämäänsä läpi pinnallisten muoti-ilmiöiden ja elämänideaalien perässä on vahvistaa hänen henkilökohtaista arvomaailmaansa ja henkilökohtaista näkemystään elämänsä suunnasta. Mitä vakaammin nuori seisoo oman arvomaailmansa päällä ja itse asetetun elämänsuunnan takana, sitä tyhjemmiltä pinnalliset houkutukset hänestä näyttävät. Mitä paremmin ammattioppilaitokset ja muut instituutiot siis kykenevät nuorta tässä henkisessä kasvussa tukemaan, sitä tasapainoisemman nuoren he lähettävät maailmalle. Tämän tehtävän tulisi olla tärkeä prioriteetti nykyisessä ajassamme, jossa yhteiskunta ei enää tarjoa itsestään selvää ja jaettua kulttuuria, jonka nuori automaattisesti omaksuisi pelkästään elämällä osana suomalaista yhteiskuntaa.

Tämä ei tietystikään tarkoita sitä, että meidän pitäisi palata ideaaliseen yhtenäiskulttuurin aikakauteen, jossa koulussa nuoren päähän taotaan yksi tarkkaan määritelty arvomaailma. Tätä koulun ei tulisi tehdä, eikä se siihen kykenisikään, koska nuori ei omaksu henkilökohtaisia arvoja ulkokohtaisesti, vaan vain henkilökohtaisen sitoutumisen kautta. Koulu voi kuitenkin tarjota nuorelle erilaisia inspiroivia ja myönteisiä hyvän elämän esimerkkejä, joista ottaa mallia. Koulu voi siis tarjota erilaisia resursseja, joihin tutustumalla nuori on valmiimpi rakentamaan omaa arvopohjaansa. Koulu voi myös tarjota nuorelle tilaa keskustella ja työstää omaa orastavan itsenäistä arvomaailmaansa. Vakaa ja sitoutunut arvomaailma on nimittäin saavutus, johon nuori ei kykene yksin. Sen muodostaminen vaatii paljon tukea ja myönteistä kättilöntyötä häntä kypsemmiltä aikuisilta. (Damon, 2008).

MYTTI HYVINVOINTIVALTIOSTA JA MASENNUS KANSANTAUTINA

”Vihaan itseäni. Ja kokoajan on jaksamaton olo. Joskus 15 vuotiaana viil-
telin ja hakkasin itseäni mustelmille. Nyt vain oon ja itken. Tuun kämp-
pääni joka on hirveässä sekamelskassa. En jaksa siivota koska vaan itken.
Kaupungilla saan aina paniikkikohtauksia. Kokoajan on päässäni vaan
ajatus että en jaksa enään. Haluaisin kuolla. Kävelen tienyli katsomatta
tuleeko autoja toiveena jäädä auton alle.. Yms toivon että jotenkin puoli-
huolimattomasti sattuisi onnettomuus, johon kuolisin. Itse en pysty vielä
itsemurhaa tekemään koska oon niin ***** vaikka olis jo aika.”

- 18-VUOTIAS TYTTÖ NIMIMERKILLÄ PUDRUTUS SUOMI24 - Keskustelupalstalla

Viimeisenä myyttinä haluamme tarttua siihen järkyttävään faktaan, että masennuksesta on tullut suomalainen kansantauti. Masennuksen sairastaa elämänsä aikana joka viides suomalainen ja se on noussut yleisimäksi työkyvyttömyyseläkkeen syyksi – jo yli 40 000 suomalaista on sen vuoksi pysyvästi syrjäytynyt työelämästä (Masto-hanke, 2009). Vielä huolestuttavampi on nuorisomme tila. Sakki Ry:n selvityksen (2005) mukaan masennuksesta kärsi ainakin satunnaisesti 46 prosenttia ammattiin opiskelevista eli lähes puolet. Peräti 12 prosenttia sekä lukiolaisista että ammattiin opiskelevista ylitti keskivaikean tai vaikean masennuksen kriteerit (Kouluterveyskysely, 2011). Kuinka mikään sellainen valtio voi kutsua itseään hyvinvointivaltioksi, jossa näin iso osa kansalaisista kärsii masennuksesta?

Masennus aikakautemme oireena

Tämänkaltaisiin lukuihin ei pitäisi suhtautua jonkinlaisina välttämättöminä seurauksina modernista kehityksestä. Enemmänkin pitäisi kysyä,

mitä tarkoitusta sellainen kehitys palvelee, joka tuottaa näin suuren masentuneisuuden aallon? Suomi ei tietystikään ole yksin ongelmansa kanssa, vaikuttaa siltä että koko länsimaisessa yhteiskunnassa masennuksesta on tullut kansantauti (ks. esim. Seligman, 2011, s. 79). Jokin nykyaikaisessa elämänmenossa on siis omiaan synnyttämään vakavan masennusepidemian kansalaisten joukossa. Monia syitä onkin esitetty selittämään tätä masennuksen kasvua (Lyubomirsky, 2008, s. 57). Ensinnäkin odotuksemme siitä, mitä meidän elämämme pitäisi olla ja mitä meidän pitäisi saada aikaan, ovat kasvaneet epärealistisen suuriksi, jolloin niiden ja todellisuuden välinen kuilu kalvaa ihmismieltä. Toiseksi yksilöä oman onnensa seppänä korostava ihmiskuva saa ihmiset tuntemaan, että he ovat henkilökohtaisesti vastuussa epäonnistumisistaan ja vastoinkäymisistään, joka tekee niiden sietämisen vaikeammaksi. Kolmanneksi modernin työelämän tuomat epävarmuudet voivat olla yllättävän stressaavia monille ihmisille. Neljäs – ja ehkä tärkein – syy on, että individualistinen kulttuuri on kaventanut sitä sosiaalisen tuen verkostoa, josta ahdingossa olevalla henkilöllä on ollut mahdollista hakea tukea. Yksilöillä on nykyään vähemmän läheisiä ihmissuhteita kuin aiemmin. Yhteiskunnallinen turvaverkko ei parhaimmillaankaan voi korvata yksilön henkilökohtaisten suhteiden tarjoamaa turvaverkkoa.

Masennuksen torjunnasta yhteiskunnallinen ykkösprioriteetti

Yhteiskunnallisena ykkösprioriteettina tulisi olla selvittää yhä tarkemmin, mitkä seikat meidät ajavat masennukseen ja ennen kaikkea miten tätä masennuksen hyökyä voitaisiin torjua modernin yhteiskunnan puitteissa. Tämän raportin kannalta tämä tarkoittaa sen kysymistä, mitä ammattioppilaitokset voivat tehdä nuorten masennuksen torjumiseksi, miten ne voivat kasvattaa nuorten valmiuksia kohdata vastoinkäymisiä työelämässään ja kotonaan?

Tehokkaita suojautumismekanismeja masennusta vastaan on olemassa. Koulutusjärjestelmämme tehtävänä olisi opettaa näitä menetelmiä nuorille. Masennuksen ollessa jo nykyisellään yksi merkittävimmistä syistä ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle päätymiselle (Mastohanke, 2009), on tämä erittäin relevanttia työvoimapolitiikan ja kansantalouden perspektiivistä – unohtamatta tietystikään nuorten omaa hyvinvointia.

HYVÄN ELÄMÄN TUKIPILARIT

Edellisessä luvussa tarkastelimme joitakin keskeisiä yhteiskuntaamme vai-vaavia ajattelutapoja, jotka ovat haitallisia kestäväen hyvinvoinnin raken-tamiselle. Ennen kuin palaamme tarkastelemaan ammattioppilaitoksia, on aika esittää myönteinen näkemys siitä, mistä tekijöistä näemme nuor-ten hyvän elämän ja hyvinvoinnin rakentuvan. Mistä tekijöistä ammat-tiosajaan ja ylipäänsä kansalaisen hyvä elämä siis rakentuu?

Hyvää elämää, hyvinvointia ja onnellisuutta voidaan tarkastella mo-nesta suunnasta. On esitetty monenlaisia jaotteluja, joissa näiden käsit-teiden sisältöä ja keskinäisiä suhteita on pyritty hahmottamaan. Yleistä on esimerkiksi tehdä jaottelu fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin välillä. Vaikka jyrkkä rajalinja näiden kahden välillä ei aina palvele tarkoitus-taan, koska molemmat vaikuttavat voimakkaasti toisiinsa, keskitymme tässä raportissa näistä jälkimmäiseen eli henkiseen hyvinvointiin. Fyy-sisen hyvinvoinnin vahvistamisesta on nimittäin kirjoitettu jo paljon, kun taas henkisen hyvinvoinnin puolella on paljon enemmän tilausta tuoreille ajattelutavoille.

Keskeisimmistä hyvinvoinnin teorioista on jo mainittu Martin Selig-manin (2011) teoria hyvinvoinnin viidestä tekijästä: positiivisista tunteista, tekemiseen uppoutumisesta, saavuttamisesta, ihmissuhteista ja merkityk-sellisyydestä. Näitä viittä asiaa tavoittelemme niiden itsensä vuoksi eikä niistä saatava tyydytys ole palautettavissa mihinkään toiseen niistä. Eri yksilöt ja eri kulttuurit painottavat näitä viittä tekijää hyvinkin eri tavoin.

Keskitymme tässä raportissa näistä kolmeen: myönteisiin tunteisiin, tekemiseen uppoutumiseen sekä merkityksellisyyteen. Ne piirtävät Seligmanin (2002) mukaan etemme kolme erilaista hyvän ja onnellisen elämän mallia. Tämä ei tarkoita, etteivätkö saavuttaminen ja hyvät ihmissuhteet olisi merkittäviä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Päinvastoin, etenkin ihmissuhteet ovat aivan keskeisiä hyvinvoinnillemme. Mutta juuri siksi ihmissuhteiden ja saavuttamisen välinen vastakkainasettelu vaatisi oman itsenäisen käsittelynsä.

On nimittäin esitettävissä, että kulttuurit voidaan asettaa janalle sen perusteella kuinka paljon ne painottavat saavuttamista ja kuinka paljon ihmissuhteita. Tällä janalla länsimaat, joissa individualismista on tullut ideologia ja joissa asioiden aikaansaaminen elämässä koetaan keskeiseksi, edustavat saavuttamista painottavaa ääripäätä. Suomessa ei onneksi ainakaan vielä ole menty tässä aivan yhtä äärimmäisyyksiin kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa.

Hyvien ihmissuhteiden merkitystä ihmisen kaltaisen laumaeläimen hyvinvoinnissa ei voida koskaan tarpeeksi korostaa ja voidaan esittää, että nykyinen yksilöllisyyttä korostava kulttuuri on monessa suhteessa vahingollinen sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Siksi meille voisi tehdä hyvää hellittää hivenen tavoitteistamme ja keskittyä enemmän olemaan läsnä läheisillemme. Mutta kuten todettua tämänkaltaisen kulttuurisen ilmapiirin muutoksen tarpeellisuuden perusteleminen saatikka käytännön toimintaohjeiden luominen olisi oman raporttinsa paikka. Keskittykäämme tässä siis hyvinvointiin mainittujen kolmen hyvän elämän mallin pohjalta.

NAUTINNOLLINEN ELÄMÄ

Seligman kutsuu nautinnolliseksi elämäksi elämää, jossa keskitytään positiivisten tunteiden kokemiseen ja negatiivisten tunteiden torjumiseen.

Parhaimmillaan tällainen elämä on puhdasta nautinnosta toiseen juoksemista, jatkuvaa miellyttävien elämysten ilotulitusta. Suomalaisittain voitaisiin käyttää termiä iloisuus kuvaamaan henkilön positiivisten ja negatiivisten tunteiden välistä tasapainoa. Mitä iloisempi henkilö on, sitä paremmin hän pärjää tällä positiivisiin tunteisiin keskittyvällä dimensiolla.

Eläkkeeseen hyvän elämän henkilö selkeästi tarvitsee iloisia hetkiä. Hyvä ateria, kirjaaminen nurmikolla, komediaelokuvan katsominen tai laulaminen – monet asiat tuottavat meille iloa. Iloiset hetket rentouttavat, valavat uskoa tulevaan ja auttavat jaksamaan vaikeidenkin elämänvaiheiden lävitse. Tärkeimpänä kaikesta ne tietysti tuntuvat hyvältä. Kukapa ei muistelisi lämmöllä lomamatkan leppoisaa lounashetkeä, kun ei ollut kiire mihinkään, tai arkista koti-iltaa perheen kesken. Nautinnot ja ilon hetket ovat siis tärkeitä.

Pitkällä tähtäimellä pelkkä nautintoihin keskittyminen tuottaa kuitenkin harvemmin niin hyvää tulosta kuin henkilö toivoisi. Tähän on useampia syitä. Ensinnäkin yksilön temperamentti määrittää kohtuullisen paljon kuinka iloinen henkilö keskimäärin on. Toiset ihmiset tuntuvat olevan aina iloisia, heittipä elämä heidän eteensä mitä tahansa, kun taas toiset näyttävät valittavan aina kohtalooan, menipä heillä kuinka hyvin tahansa ulkopuolisen tarkkailijan silmin. Tieteellinen tutkimus vahvistaa, että näin asiat tosiaan menevät: toisia meistä on siunattu huomattavan paljon iloisemmalla perustemperamentilla kuin toisia (Lyubomirsky, 2008). Jos melankolisella temperamentilla varustettu henkilö kuvittelee löytävänsä iloisuuden, kunhan hän saa vain tietyt ulkoiset seikat kuntoon elämässään, voi hän juosta koko elämänsä turhan toiveen perässä. Kuten edellisessä luvussa esitimme, hänen kannattaisi keskittyä itsensä muuttamiseen, koska siitä suunnasta löytyvät työkalut oman iloisuuden kestävään muuttamiseen.

Toiseksi iloa tuottavissa elämyksissä on se ongelma, että ne menettävät nopeasti tuoreutensa. Jäätelöä ei voi ahmia loputtomiin eikä kukaan jaksaisi käydä Linnanmäellä joka päivä. Valtaosa elämyksistä on huikeita

ensimmäisellä kerralla tai harvoin koettuna, mutta niiden toistaminen syö hyvin nopeasti terävimmän ilon niistä pois. Saadakseen saman iloisuuden kokemuksen on henkilön löydettävä jatkuvasti uusia ja vielä vaikuttavampia asioita, joita tehdä tai kokea. Tämä juoksu jatkuvasti suurempien elämysannosten perässä voi olla varsin kuluttavaa.

Kolmanneksi iloisuuteen keskittyvä elämä on kovin hauras ulkoisille vastoinkäymisille. Onnellisuus ja onnekkuus pohjautuvat samasta kantasanasta niin suomessa kuin monissa muissakin kielissä. Tämä viestii siitä, että elämämme ilo ei ole omissa käsissämme, vaan paljolti ulkoisista tekijöistä kiinni. Vastoinkäymisiä, sairastumisia, läheisten menettämisiä ja muita pienempiä ja suurempia onnettomuuksia osuu jokaisen elämän varrelle. Iloisuuteen keskittyvä elämä ei anna niitä samoja työkaluja käsitellä vaikeita aikoja, joita esimerkiksi merkityksellisyyteen tai toisiin ihmisiin keskittyvä elämä tarjoaa.

Voisikin sanoa, että iloisuus on kuin kakun päällä oleva kuorrutus. Se tekee kokonaisuudesta miellyttävän näköisen, saa sen säihkymään, mutta elämän todellinen sisältö täytyy etsiä muista tekijöistä. Valitettavasti nykyinen viihde saa meidät liian helposti keskittymään vain tähän pintaan ja unohtamaan sen kaiken varsinaisesti ravitsevan sisällön, joka tekee elämästämme kylläistä.

TEKEMISEEN UPPOUTUMINEN

Seligman nostaa esiin tekemiseen uppoutumisen itsenäisenä hyvinvoinnin elementtinä. Siitä saatava tyydytys on luonteeltaan erilaista kuin iloisuus. Kun uppoudumme haastavaan tehtävään ja pinnistämme taitomme äärimmilleen, emme välttämättä edes kiinnitä huomiota omiin tuntemuksiimme tuntikausiin, niin kokonaisvaltaisesti olemme virityneitä pelkästään itse tehtävän suorittamiseen. Monet ovat ne tarinat kirjailijoista, ohjelmoijista, laskettelijoista, hitsaajista tai automekaani-

koista, jotka ovat tekemisensä lumoissa täysin unohtaneet syömisen ja muut perustavat tarpeensa.

Tekemiseensä uppoutunut henkilö näyttää myös usein ulkoapäin tarkasteltuna aivan erilaiselta kuin iloinen henkilö. Ilo heijastuu lähes väkisin kasvoillemme hymynä, mutta omaan maailmaansa täysin uppoutunut henkilö saattaa näyttää suorastaan yrmeältä ja poissaolevalta kanssaihmittien silmissä. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö hän nauttisi tekemisestään. Flow-termin isä, Mihaly Csikszentmihalyi toteaa, että ”Harva asia elämässä ... on yhtä nautinnollista kuin keskittyä vaikeaan tehtävään käyttäen koko osaamistaan ja tietäen mitä pitää tehdä” (Gardner ym., 2002, s. 5). Tekemiseen uppoutuminen tarjoaa siis meille kanavan hyvinvointiin, joka on merkittäväällä tavalla erilainen kuin pelkkä nauhinnoissa piehtarointi.

Esimerkkinä Seligman nostaa esiin ystävänsä, joka kävi vuosikautia kalliita terapioida selvittääkseen, miksei hän ollut yhtä iloinen ja hymyilevä kuin ihmiset hänen ympärillään. Lopulta hän joutui myöntämään itselleen, että hänen luonteensa vain on vakavampi ja vähemmän elämän pienistä iloista innostuva kuin muilla ihmisillä. Samanaikaisesti hänen kykynsä upota työhönsä ja harrastuksiinsa oli kuitenkin erittäin syvä. Kun hän astui työpaikalleen pörssisaliin tai vapaa-ajallaan bridge-pöytään aika ikään kuin pysähtyi hänen ympärillään. Kymmenen seuraavan tunnin ajan hänen minuutensa ja tuntemuksensa olivat taka-alalla, kun hän antautui kokonaisvaltaisesti senhetkisen tekemisensä hallintaan.

Onnistuaksemme löytämään itsellemme tekemistä, johon kykenemme syvästi uppoutumaan, on tämän tehtävän haastettava meidät sopivalla tasolla. Sen on oltava ”kiehtova, haastava ja mukaansatempaava” (Damon, 2008, s. 28). Tehtävä ei saa olla liian haastava, jolloin seuraa turhautuminen, mutta ei myöskään liian helppo, koska silloin tylsistymme ja mielemme harhailee. Mitä kokonaisvaltaisemmin tehtävässä hyödynnämme taitojamme ja mitä lähempänä olemme oman suorituskykymme ääriarvoja – menemättä kuitenkaan niiden ylitse – sitä paremmat edellytykset meillä on uppoutua tehtäväämme syvästi. Myös tarkka-

rajaiset päämäärät ja tehtävästä saatava välitön palaute tukevat tekemiseen uppoutumista (Csikszentmihalyi, 1990). Tärkeätä on, että mitä harjaantuneempia olemme kyseisen tehtävän suorittamisessa, sitä useammin se – haastetason ollessa riittävän suuri – tuottaa meille tekemiseen uppoutumisen kokemuksia.

Tekemiseen uppoutuminen on useimmiten tehokkaampi tie hyvinvointiin kuin pelkkä nautinnollinen elämä. Seligmanin mukaan ihmiset, jotka ovat löytäneet itselleen työn tai harrastuksen, johon kykenevät uppoutumaan, ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin nautinnolliseen elämään keskittyvät yksilöt. Työ on usein tärkeä areena tekemiseen uppoutumiselle ja siksipä työelämän järjestäminen niin, että mahdollisimman monilla olisi mahdollisuus saada tekemiseen uppoutumisen kokemuksia, on tärkeä yhteiskunnallinen päämäärä.

Pelkkä työhön uppoutuminen ei kuitenkaan riitä vielä vakaaksi perustaksi hyvinvoinnille. Työn tulosten suhde yhteisöön on nimittäin myös merkittävässä roolissa hyvinvoinnille: vaikka nauttisi työstään kuinka, jos siitä ei ole toisille hyötyä, tai jos se on peräti toisille haitallista, seuraa siitä pitkällä tähtäimellä sosiaalisia ongelmia. Minkä taakseen jättää, sen edestään löytää. Tästä syystä myös työn tulosten tarkasteleminen sosiaalisessa viitekehyksessä on tärkeää. Tästä päästäankin Seligmanin hyvinvoinnin kolmannelle tasolle: merkitykselliseen elämään.

MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

Kolmanneksi hyvinvointiin tähtääväksi tavaksi elää Seligman nostaa merkityksellisen elämän. Kun nautinnollinen elämä keskittyy yksilön sisäisiin tuntemuksiin ja tekemiseen uppoutuminen itse tekemiseen, keskittyy merkityksellinen elämä niihin vaikutuksiin, joita tekemisellä on ympäröivään maailmaan. Merkityksellisyyden kokeminen vaatii, että tehtävä ei ole vain haastava ja miellyttävä, vaan että sen kautta yksilö

kokee tekevänsä jotakin itsessään arvokasta, että hänen tekemisensä palvelee jotakin itseä suurempaa päämäärää (Damon, 2008, s. 28). Merkityksellisyiden tunne syntyy siitä, että yksilö koee toimintansa kautta kykenevänsä antamaan jotakin arvokasta maailmalle.

Merkityksellisyiden kokemisen nähdään laajasti olevan eräs henkisen hyvinvoinnin peruspilareista. Sen puuttuminen johtaa helposti masennukseen ja ahdistukseen, pahimmillaan itsetuhoisiin ajatuksiin ja todellisuuspakoon erilaisten huumaavien aineiden kautta (Steger ym., 2006, s. 81). Roy Baumeisterin (1991) kiinnostavan analyysin mukaan merkityksellisyiden kokemus syntyy neljän eri tekijän summasta: elämällä tulee olla jonkinlainen suunta tai päämäärä jota tavoitella, sen tulee tuntua arvokkaalta itsessään, yksilön on koettava, että hän kykenee vaikuttamaan tapahtumiin ja hänen on kyettävä arvostamaan myös itseään.

On valitettavasti olemassa merkkejä siitä, että nyky-yhteiskunnan painottamat asenteet ja hyveet ovat johtaneet jonkinlaiseen merkityksellisyiden kriisiin. Stanfordin yliopiston professori William Damon (2008) kirjoittaa, kuinka länsimaisia nuoria on yhä enenevässä määrin alkanut vaivata elämän tarkoituksettomuus. Kun nuorelta puuttuu elämässään päämäärä, oireet ovat apatiaa, kyynisyyttä, ahdistusta ja kykenemättömyyttä sitoutua mihinkään elämässä. On esitetty huolestuneita lausuntoja Playstation-sukupolvesta, joka ei kykene sitoutumaan mihinkään pidempiaikaiseen, vaan elää hetkellisten impulssien vietävänä.

Ei pidä luulla, että koko nuorisomme olisi tällaisessa kriisissä. Valtaosalla on elämässään terveet päämäärät ja he ovat sitoutuneet tekemään niiden eteen myös työtä pitkäjänteisesti. On kuitenkin olemassa näkyvä joukko nuoria, jotka välttelevät sitoutumista vaativaa ja merkityksellisyttä tuottavaa toimintaa ja keskittyvät lähinnä omiin nautintoihinsa. Yhteiskunnallisesti tämä ei ole hyvä kehityssuunta. Eikä se ole sitä myöskään yksilön kannalta, koska – kuten todettua – hedonistiset nautinnot johtavat pitkällä tähtäimellä tyhjyyden tunteeseen.

Merkityksellisyys ei kuitenkaan ole jotakin sellaista, jonka nuori kykenisi aina löytämään itse elämäänsä. Toisin kuin hetkelliset ilot,

joista nauttiminen on enimmäkseen automaattista, merkityksellisyyden löytäminen vaatii pitkälle kehittynyttä kykyä tunnistaa ja sitoutua tiettyihin arvoihin ja sitkeyttä ja sitoutuneisuutta toteuttaa näitä arvoja pitkäjänteisesti. Tällaisten taitojen kehittyminen on yhteiskunnallinen saavutus, joka vaatii oikeanlaisilla syötteillä ja haasteilla nuorta ruokkivaa kasvuympäristöä (vrt. Vygotsky, 1978). William Damon (2008, s. 38) argumentoi, että kukoistaakseen kasvava nuori tarvitsee kahta asiaa: ensinnäkin tunteen etenemisestä kohti hänelle arvokkaita päämääriä, mutta toiseksi myös tätä liikettä ja päämäärien löytymistä tukevan sosiaalisen verkoston. Löytääkseen merkityksen elämälleen ja kasvaakseen merkityksellistä elämää eläväksi aikuiseksi nuori siis tarvitsee huomattavan määrän tukea yhteiskunnalta ja ympäröivältä yhteisöltä.

Merkityksellisen elämän eteen tehtävä työ kuitenkin palkitsee tekijänsä. Seligmanin mukaan tällaiset ihmiset ovat tutkimusten mukaan tyytyväisempiä elämäänsä kuin nautintoihin tai tekemiseen uppoutumiseen keskittyneet ihmiset. Yksilö, jolla on selkeä päämäärä, löytää itseltään selkeästi enemmän voimavaroja tämän päämäärän tavoittelemiseen kuin heikommin motivoitunut yksilö (Damon, 2008, s. 25). Merkityksellisyys myös lisää kykyämme kohdata ja kestää vastoinkäymisiä (Damon, 2008, s. 25). Radikaalein esimerkki tästä on Victor Franklin (1963) oma-kohtaiset havainnot toisen maailmansodan keskitysleireiltä. Nähtyään kuinka päämäärättömät ihmiset kuihtuivat silmissä epäinhimillisissä olosuhteissa, mutta vahvalla päämäärällä varustetut ihmiset kestivät suoraselkäisesti kaiken fyysisen ja henkisen nöyryytyksen hän päätyi johtopäätökseen, että ”Ihminen, joka tietää miksi elää, kestää lähes riippumatta siitä miten hän elää”.

KUTSUMUKSELLINEN TYÖ

Kaksi miestä hakkasi kiveä. Paikalle tuli muukalainen, joka tarkasteli miesten työtä. Ensimmäinen miehistä hakkasi kiveä naama irvessä, ki-roili tämän tästä ja pyyhki yhtenä hieä otsaltaan. Toinen mies puoles-taan hakkasi kiveä hymyssä suin vihellellen välillä iloisesti. Muukalai-nen lähestyi miekkosia. Hän kysyi ensimmäiseltä mieheltä:

”Mitä sinä teet?”

Vihaisena mies vastasi: ”Miltä sinusta näyttää, mitä minä teen? Minä hakkaan kiveä! Häivy nyt siitä!”

Muukalainen meni sitten toisen miehen luokse ja kysyi:

”Mitä sinä teet?”

Mies laski työkalunsa hetkeksi maahan, otti huikan vesipullostaan ja sanoi sitten iloisesti:

”Minä rakennan taloa.”

Aristoteleen sanotaan todenneen, että ”kutsumuksesi on siellä missä tai-tosi kohtaavat maailman tarpeet.” Tämä kuvaa tilannetta melko hyvin, mutta sivuuttaa sen seikan, että aina taitomme ja sisäiset intohimomme eivät kohtaa. Damon (2008, s. 20) esimerkiksi kertoo tapaamastaan sydäntautilääkäristä, joka kolmekymppisenä oli jo noussut yhdeksi alansa johtavista sydänleikkausten tekijöistä. Silti hän vihasi työtään niin, että vain vaivoin jaksoi aamulla raahautua työpaikalleen. Hänen intohimonsa oli selkeästi muualla, vaikka hänen taitonsa ja maailman tarpeet kohtasivatkin harvinaisen onnistuneella tavalla. Toisaalta, viime vuosien lahjakkuustutkimus osoittaa lähes kiistatta, että jos yksilö on intohimoisen kiinnostunut jostakin asiasta ja harjoittelee sitä säännöllisesti, seuraavat työhön vaaditut taidot suoraan intohimosta ja sen moti-voimasta harjoittelusta. Siksi Aristoteelisen maksiimin voikin muuntaa muotoon: *kutsumuksesi on siellä missä intohimosi kohtaa maailman tarpeet.*

Yhteiskunnan tulisi pyrkiä löytämään jokaiselle kansalaiselle kutsu-muksellinen työ. Löytäessään kutsumuksensa ihmiset ovat nimittäin

kaikkein tuottavimmillaan työssään samaan aikaan kun työ on heille suuri henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden lähde. Tällöin sekä työntekijä että työnantaja voittavat. Työntekijä viihtyy työssään ja on motivoitunut sitä tekemään. Samalla hän työskentelee optimaalisessa tilassa, jolloin työn tulokset ovat myös yleensä ensiluokkaisia. Näin myös työnantaja, ja välillisesti koko yhteiskunta, hyötyy merkittävästi.

On esitetty, että ihmisellä on kolme erilaista tapaa suhtautua työhön (Bellah ym., 1985; Wrzesniewski ym., 1997). Ensinnäkin ihminen voi nähdä työnsä urakkana. Tällöin työ koetaan tapana hankkia elanto: yksilö antaa työpanoksensa organisaation käyttöön tiettyä rahallista korvausta vastaan ja siinä se. On turha kuvitellakaan, että työ olisi mitään muuta kuin tapa hankkia rahaa. Toiseksi työhön voi suhtautua urana. Työn kautta yksilö tavoittelee saavutuksia ja statusta. Pyrkimyksenä on edetä uralla mahdollisimman korkealle, katsoa kuinka pitkälle omat rahkeet riittävät verrattuna muihin, jotka tavoittelevat samanlaista uranousua.

Mutta kolmanneksi työhön voi suhtautua kutsumuksena. Kutsumuksellisille ihmisille työ on itsessään motivoivaa: työ tuo heidän elämäänsä sisältöä ja merkityksellisyyttä ja on vahvasti kytkeytynyt yksilön identiteettiin. Yksilö ei vain tee työtä vaan elää työnsä kautta. Vahvasti kutsumuksellisen ihmisen voi jopa olla vaikea mieltää työtään työksi, koska hän tekisi sitä mielellään vaikka ei saisi siitä minkäänlaista korvausta. Tällainen henkilö kokee pääsevänsä toteuttamaan omaa itseään ja omia arvojaan tekemisensä kautta. Seligmanin hyvinvoinnin dimensioista kutsumuksellinen työ on vahvimmin kytköksissä merkityksellisyyden kanssa (Bellah ym., 1985; Berg ym., 2009).

Kutsumuksellisuutta ajatellessamme mieleemme nousee helposti kuvia poikkeuksellisista yksilöistä ja sankarillisista ammateista – taiteilijoista, runoilijoista, palomiehistä, ihmisoikeustaistelijoista – jotka polttavan tunteen vallassa antavat elämänsä, joskus jopa henkensä, kutsumuksensa puolesta. He ovat toki henkilöitä, joiden suonissa kutsumus virtaa

erityisen voimakkaasti. Kutsumuksellisuus voi kuitenkin leimata aivan arkisiakin töitä. Esimerkiksi Amy Wrzesniewski (1997) havaitsi tutkimuksissaan, että lähes mistä tahansa ammattikunnasta on löydettävissä ihmisiä, jotka suhtautuvat työhönsä kaikilla näillä kolmella tavalla. Esimerkiksi osalle sairaanhoitajista työ on vain urakka, toisille se on ura ja kolmansille kutsumus. Kyse ei siis ole itse työn sisällöstä vaan suhtautumistavasta tuohon työhön. Toisessa tutkimuksessa havaittiinkin, että ”bussikuskit, hoitajat, virkailijat ja tarjoilijat kokevat työnsä merkitykselliseksi aivan yhtä usein kuin ihmiset ’eliitti’-ammateissa kuten lakimiehet tai lääkärit” (Damon, 2008, s. 41).

Koska kyse on paljolti asenteesta, näyttävät toiset ihmiset löytävän kutsumuksen työstä kuin työstä. Toisille taas mikä tahansa työ on vain työtä (Wrzesniewski, 2002, s. 233). Damonin mukaan kutsumuksen löytäminen vaatii erityisesti kolmea asiaa: realistista näkemystä omista kyvyistä, kiinnostusta siihen, miten nuo kyvyt voivat palvella maailmaa ja siitä nauttimista, että pääsee käyttämään kykyjään tällä tavalla (Damon, 2008, s. 46). Kyse on siis kyvystä löytää kytkeä maailman tarpeen ja omien kiinnostuksen kohteiden sekä kykyjen väliltä. Usein auttaa jo se, että kykenee katsomaan työtään laajemmasta viitekehystä. Wrzesniewski esimerkiksi kertoo kahdesta sairaalasiivoojasta, joista toinen näki työnsä sisällön olevan lattioiden luuttuamista ja pölyjen pyyhkimistä, kun toinen näki palvelevansa ihmisten parantumista huolehtimalla sairaiden kannalta elintärkeästä hygieniasta. Ei ole vaikea arvata, kumpi koki työnsä kutsumukseksi.

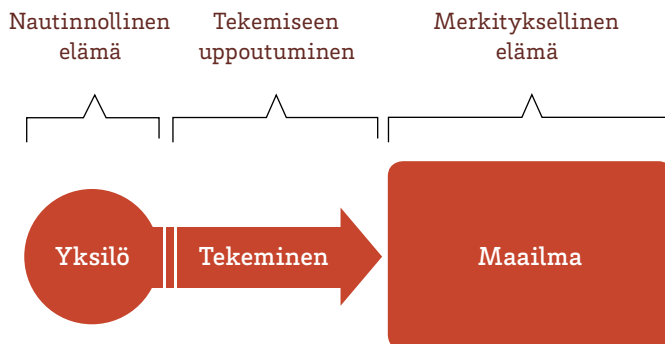
Pohtiessaan työvaihtoehtoja nuoret kiinnittävät huomionsa helposti vain työn pinnallisiin puoliin. Palkka, mahdollisuus maineeseen, uranousuun, työpaikan varmuus ja vastaavat seikat ovat usein päällimmäiset tekijät, joilla nuoret perustelevat uravalintojaan itselleen, vanhemmilleen ja ystävilleen. Olisi tärkeä tukea heidän kykyään arvioida myös työn merkityksellisyyttä ja sopivuutta heidän kiinnostuksiinsa. Jos tässä tavoitteessa onnistuttaisiin, saisimme työelämään enemmän nuoria, jotka ovat todella löytäneet oman paikkansa ja tämän vuoksi ovat vahvemmin työ-

hönsä sitoutuneita ja innokkaammin siinä ahertavia. Tämä olisi kaikkien osapuolien – työnantajan, työntekijän ja yhteiskunnan – etu.

YHTEENVETO: NUOREN KASVAMINEN HYVÄÄN ELÄMÄÄN

Hyvä elämä on itselle sopivan tasapainon löytämistä erilaisten hyvinvointia tukevien tekijöiden väliltä. Olemme kaikki erilaisia. Jokaisella meillä on omat arvomme, kiinnostuksen ja intohimon kohteemme, erityistaitomme sekä lähiympäristömme. Voidaksemme hyvin on meidän löydettävä juuri meille sopiva tapa toteuttaa näitä viittä tekijää ja juuri meille sopiva tasapainopiste niiden välillä.

Tässä tasapainopisteen löytämisessä erityisesti kaksi tekijää näyttyy tärkeinä omassa ajassamme. Yksilön olisi kyettävä löytämään sopiva balanssi toisaalta asioiden saavuttamisen sekä uralla etenemisen ja toisaalta läheisten ihmissuhteidensa vaalimisen välillä. Hedelmällinen työn ja vapaa-ajan välinen tasapaino on akuutti kysymys, josta on kirjoitettu paljon. Toiseksi yksilön on löydettävä oma paikkansa kolmen eri onnea tuottavan päämäärän väliltä. Nautinnollinen elämä painottaa yksilön sisäisiä tuntemuksia, tekemiseen uppoutuminen itse tekemistä ja merkityksellinen elämä tämän tekemisen suhdetta laajempaan kontekstiin.



Kolme hyvän elämän mallia ja mitä kukin niistä painottaa

Vallalla oleva ajattelutapa olettaa, että kaikki yksilön halut ovat samanarvoisia. On kuitenkin ensiarvoisen tärkeätä tehdä erottelu nuorten erilaatuisten halujen ja tarpeiden välillä (Damon, 2008, s. 22–23). Lyhytaikaiset ja nautintoihin kiinnittyneet halut tulevat ja menevät. Niitä saattavat olla uuden pelikonsolin saaminen, menestys kokeessa tai paikka koulun salibandyjoukkueessa. Näitä nautinnollisen elämän päämääriä koulun ja yhteiskunnan ei tarvitse kovinkaan paljon tukea, koska ne välittömyytensä vuoksi kyllä pitävät itse itsestään huolen.

Kuten olemme esittäneet tekemiseen uppoutuminen ja merkityksen löytäminen kykenevät tarjoamaan nuorelle kestävämpää hyvinvointia. Koska ne vaativat pitkäaikaisempaa sitoutumista eivätkä välttämättä aina ole välittömästi palkitsevia, ja koska ne ovat kognitiivisesti haastavampia, tarvitsevat nuoret niiden löytämisessä enemmän tukea ympäröivältä yhteiskunnalta. Vaikka nuoret kykenevät näennäisen itsenäiseen elämään, tekee monelle hyvää päästä sparraamaan elämänsä tavoitteita itseään kypsempien aikuisten kanssa. Kaikilla nuorilla ei ole kykyä elää pidempiaikaisten tavoitteiden mukaista elämää, vaan he saattavat sotkeutua erilaisten hetkellisten tarpeentyydytysten verkostoon. Tämän vuoksi meidän aikuisten – olimme sitten vanhempia tai opettajia – on tuettava nuorten orastavaa kasvua kohti arvokkaampaa elämää, jossa heillä on selkeämpi käsitys omista intohimon kohteistaan ja merkityksellisistä päämääristä.

Impulssiensa ja hetkellisten mielihalujensa mukaisesti elävää nuorta olisi siis tuettava hänen kasvussaan kohti oman sisäisen arvomaailman vahvistumista. Sen sijaan kun nuori on löytänyt itselleen vahvan kutsumuksen, tulee tähän suhtautua vakavasti. Vanhempi voi selvittää nuorelle kyseiseen kutsumukseen liittyviä käytännön realiteetteja ja vaatimuksia saadakseen selville kuinka vakaasti nuori on sitoutunut tähän tavoitteeseensa. Vanhemman tehtäväksi tulee tämän kutsumuksen vaa-

liminen ja nuoren auttaminen oikealle polulle, jotta hän pääsee kutsumustaan toteuttamaan. Näin hän parhaiten tukee nuoren hyvinvointia.

Kasvatuksen päämääränä tulisi olla nuorten kasvaminen oman hyvinvointinsa mestareiksi: hyvällä itsetuntemuksella varustetuiksi henkilöiksi, joilla on vakaa arvomaailma ja kyky löytää merkitys elämälleen. Olisi tärkeää osoittaa nuorille, miksi kutsumuksellisuus on keskeistä kestävän hyvinvoinnin saavuttamisessa. Samaten meidän tulisi tarjota nuorille riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja etsiä kutsumustaan. Ja lopuksi, meidän olisi vaalittava ja annettava tilaa niille nuorille, jotka ovat löytäneet kutsumuksensa. Meidän tulisi ruokkia tätä kutsumusta ja auttaa nuorta löytämään realistiset tavat toteuttaa sitä elämässään. Hyvinvoinnin ytimessä on kokemus oman olemassaolon merkityksellisyydestä. Tämä merkityksellisyys nousee ensi sijassa kutsumuksellisesta työstä.

AMMATTIOPPILAITOKSET HYVÄN ELÄMÄN EDISTÄJINÄ

"Ammattioppilaitoksissa voisi ajatella entistä enemmän myös sitä, minkälaisia ihmisiä se tuottaa."

TERVEYSALAN TUTKIJA TIMO HUJANEN (MIKKONEN & TYNKKYNYN, 2010, s. 29)

Mikä on ammattioppilaitoksen perimmäinen päämäärä? Opettaa tietyt tarkasti rajatut tekniset taidot, jotta henkilö täyttää tietyn ammatin pätevyysvaatimukset? Vai valmentaa yksilö pärjäämään tämän päivän muuttuvassa työelämässä, joka vaatii yksilöltä entistä enemmän oma-aloitteisuutta, osaamisen päivittämistä ja aktiivista oman elämän hallintaa?

Koulujärjestelmämme tavoitteinen ja opetusmenetelmineen on osaltaan edelleen jääne teollistumisen aikakaudelta, jolloin tärkeintä oli kasvattaa yksilöistä kuuliaisista, tunnollisista ja käskyjä tottelevia työläisiä. Yhä harvempi työpaikka edellyttää kuitenkaan enää pelkkää mekaanista puurtamista. Tämä koskee myös niitä työpaikkoja, joihin ammattioppilaitoksista valmistutaan. Siksi työelämän muutoksen myötä myös ammattioppilaitosten pitäisi muuttua vastaamaan paremmin nykytyön tarpeita. Tiedon välittämisen lisäksi niiden tulisi nähdä itsensä ensisijaisesti valmentavina yhteisöinä, jotka vahvistavat opiskelijoidensa kykyä pärjätä valitsemallaan alalla ja elämässään ylipäänsä. Ammattioppilaitokset tulisi siis nähdä kehitysyhteisöinä (ks. Mikkonen & Tynkkynen, 2010, s. 30),

jotka osuvat tärkeään ikään, jossa on vielä mahdollista kyseenalaistaa ja kehittää kodin ja muun lähiyhteisön kautta omaksuttuja elämäntapoja.

AMMATTIOPPILAITOSTEN TODELLISUUS TÄNÄ PÄIVÄNÄ

Aloittakaamme lyhyellä katsauksella ammattioppilaitosten tämän päivän todellisuuteen. Minkälainen on tyypillinen ammattiin opiskeleva? Vastaus on kaikessa yksinkertaisuudessaan se, että tyypillistä ammattiin opiskelevaa ei ole. Ammattioppilaitoksiin päätyy opiskelemaan hyvin monenlaisia ihmisiä. Suosituimmille ammattioppilaitosten linjoille voi olla niin paljon hakijoita, että vain yksi kymmenestä pääsee sisään. Keskiarvorajat lähentelevät yhdeksää, jolloin näille linjoille on vaikeampi päästä kuin valtaosaan lukioista. Toisessa ääripäässä ovat taas ne ihmiset, jotka päätyvät jollekin sattumanvaraiselle ammattioppilaitoksen linjalle, koska eivät tienneet, mihin oikeastaan edes halusivat. Kuraattorin vastaanotolle saattaa tulla nuoria, joiden perhetausta on niin rikkinäinen, ettei heillä ole edes kunnan paikkaa missä nukkua, saattikka muita elämän perusasioita kunnossa. Opiskelijoita on siis vahvasti omasta alasta motivoituneista ja ahkerista huippusuorittajista elämässään huolestuttavasti ajelehtiviin alisuorittajiin.

Ammattioppilaitosten suosio ja arvostus ovat viime vuosina olleet kasvussa. Monille nuorille lukio ei ole enää yhtä itsestään selvä vaihtoehto kuin aiemmin vaan ammattioppilaitos nähdään tasa-arvoisena vaihtoehtona. Osaltaan tähän ovat vaikuttaneet lisääntyneet mahdollisuudet suorittaa yhdistelmätyöammattioppilaitoksissa sekä se, että ammattioppilaitos ei sulje enää samalla tavalla ovia jatkokoulutusmahdollisuuksilta kuin aiemmin.

Kaiken kaikkiaan opiskelija-aines on lopulta varsin samankaltainen lukioiden kanssa, vaikkakin ammattioppilaitoksissa on enemmän hei-

kommasta sosioekonomisesta taustasta tulevia. Ammattiin opiskelevista isomman osan vanhemmat ovat työttöminä, heistä isompi osa elää muussa kuin ydinperheessä ja erityisesti vanhempien koulutustausta on vähäisempi. Lisäksi perheen yhteiset ateriateriat ovat jonkin verran harvinaisempia. (Kouluterveyskysely, 2011.)

On havaittu, että ”parempi sosioekonominen asema on yhteydessä enemmän hyvinvointia edistäviin kuin sitä vahingoittaviin selviytymiskeinoihin” (Mikkonen & Tynkkynen, 2010, s. 9) – ei siis ole ihme, että ammattiin opiskelevien huonompi terveyskäyttäytyminen näkyy myös tilastoissa. Esimerkiksi ammattiin opiskelevista 40 prosenttia tupakoi päivittäin, kun lukiolaisissa vastaava luku on 11 prosenttia (Kouluterveyskysely, 2011). Myös muiden päihteiden kuten alkoholin käyttö on ammattikoululaisten keskuudessa jonkin verran yleisempää. Tässä iässä terveyserot eivät vielä erotu, mutta erilaiset tulevaa hyvinvointia ennustavat elämäntapavalinnat näkyvät jo selkeästi. Ammattiin opiskelevat ovat siis keskeisessä asemassa terveyseroja kaventavissa ja kansakunnan hyvinvointia parantavissa pyrkimyksissä.

Ammattioppilaitoksiin hakemisen syitä on monia (Mäkelä, 2011, s. 19). Joitakin kiinnostaa päästä tekemään asioita käsillään, toisille lukeminen ei maistu, kolmannet kokevat löytäneensä itselleen sopivan työn ja haluavat päästä mahdollisimman pian oikeaan työelämään kiinni. Mahdollisuus saada valmis ammatti ja hyvä palkka lähitulevaisuudessa motivoivat monia. Samaan aikaan jotkut olivat alallaan, koska eivät päässeet muualle. ammattiin opiskelevat myös haaveilevat varsin arkisista asioista: perhe, oman alan työpaikka, oma asunto ja auto ovat monelle riittävät hyvän elämän eväät. Monille on tärkeitä päästä omilleen mahdollisimman pian: itsenäistyä, muuttaa omaan asuntoon ja ansaita itse oma toimeentulonsa. Valtaosa on ylpeitä omasta alastaan ja kokee, että koulutuksen päässä hämmöittää arvostettu ammatti.

Opetuksessaan ammattioppilaitokset eroavat lukioista siinä, että ne eivät ole akateemisesti suuntautuneita, vaan niissä on konkreettisempi, tiettyyn ammattiin tähtäävä päämäärä. Opetus on tyypillisesti huo-

mattavasti käytännönläheisempää sisältäen erilaisia harjoittelujaksoja oikeissa työpaikoissa. Opetus on tavallisesti järjestetty luokallisen systeemin ja pienten ryhmien pohjalta. Kokonaisuudessaan ammattioppilaitoksissa on vähemmän suorituspaineita ja abstrakteja tavoitteita mutta enemmän yhteisöllisyyttä ja elämänmakuu.

AMMATTIOPPILAITOKSET HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Miten ammattioppilaitokset sitten edistävät opiskelijoittensa kykyä elää hyvä elämä? Tällä hetkellä suorimmin asiaan kytkeytyvä osa ammattioppilaitoksista on lakisäätäinen vähintään 30-tuntinen terveystiedon kurssi. Lisäksi muutamissa ammattioppilaitoksissa on tarjolla erilaisia terveystiedon valinnaisia kursseja. Opiskelijat suhtautuvat terveystietoon pääsääntöisesti positiivisesti: vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan 82 prosenttia opiskelijoista koki oppineensa terveystiedon tunneilla hyödyllisiä asioita terveydestä, 73 prosenttia oli alkanut pohtia omaa terveyttään ja 67 prosenttia koki omasta terveydestä huolehtimisen taitojen ja valmiuksien lisääntyneen terveystiedon opetuksen myötä (Peltola, 2011, s. 19).

Sekä kansallisella tasolla, erilaisissa kansalaisjärjestöissä että ammattioppilaitoksissa on herätty viime vuosina pohtimaan yhä voimakkaammin ammattioppilaitosten kasvatuksellista ja terveyttä edistävää vastuuta (ks. esim. Mikkonen & Tynkkynen, 2010). Ammattioppilaitokset näkevät oman roolinsa olevan yhä enemmän myös opiskelijoidensa senhetkisestä ja tulevasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Terveystiedon opetus, pyrkimykset panostaa lisää erilaisiin tukitoimiin kuten koulupsykologeihin ja sosiaaliohjaajiin sekä erilaiset opiskelijoiden hyvinvointia edistävät hankkeet kuten elämänhallinnan kurssit tai syrjäytymisuhan alla olevien nuorten henkilökohtainen tukeminen ovat osa tätä trendiä.

Toivottavaa olisi, että perinteisen terveystieteiden lisäksi tämä trendi vahvistaisi myös yksilön hyvinvointia laaja-alaisemmin tarkastelevia pyrkimyksiä.

Yhteiskunnallisesti ammattioppilaitokset ovatkin ainutlaatuisessa asemassa paremmin voivan yhteiskunnan rakentamisessa. Sosioekonomisten terveyserojen kaventamisen näkökulmasta ammattiin opiskelevat ovat juuri se väestöryhmä, johon hyvinvoinnin edistämistoimet tulisi kohdentaa. Lisäksi ammattioppilaitos ajoittuu juuri siihen elämäntapaan, jolloin aletaan omaksua omaan ammattikuntaan liittyvät terveys- sekä muut elämäntavat. Nuorten terveystietoisuus on ammattioppilaitoksiin mentäessä alkanut jo eriytyä (Rimpelä, 2005, s. 313), mutta tavat eivät ole vielä niin syvälle juurtuneita, etteikö nuori voisi omaksua hyvinvointiaan paremmin palvelevia elämäntapoja ja tottumuksia. Tässä iässä nuori alkaa myös tosissaan tehdä kauaskantoisia valintoja sen suhteen minkälainen henkilö haluaa olla ja minkälaista elämää haluaa elää (Damon, 2008, s. 106). Mitä aiemmin huonoihin elämäntapoihin ja nuoren mahdolliseen syrjäytymiskierteeseen onnistutaan puuttamaan, sitä pienemmällä panostuksella – sekä nuoren omalla että yhteiskunnan – on mahdollista saada aikaan muutos parempaan päin. Jos siis ammattioppilaitoksissa onnistuttaisiin kirkkaimaan pois epäterveellisiä elämäntapoja ja juurruttamaan hyvinvointia edistäviä elämäntapoja, voisi tällä olla huomattavat myönteiset seuraukset sosioekonomisten terveyserojen kaventamisessa, työllisyysasteessa, sosiaaliturvan tarpeessa, työkyvyttömyyseläkkeiden määrässä ja ylipäänsä kansakunnan tulevassa hyvinvoinnissa.

Hyvinvointia edistävän opetussuunnitelman ei tule nähdä olevan pois ammattioppilaitosten perinteisestä pyrkimyksestä antaa nuorelle eväät ammatin hallitsemiseen. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen maksaa nimittäin itsensä takaisin hyvin nopeasti parantuneiden oppimistulosten kautta. Masennus, ahdistus tai muu pahoinvointi vaikuttaa lähes poikkeuksetta hyvin suoraan opiskelijan oppimistuloksiin. Kun elämä ei suju, ei energiaa ole myöskään uuden oppimiseen. Toisaalta kun elämä hymyilee ja nuori on onnistunut löytämään itselleen mielekkään päämäärän,

on hän oppijanakin parhaimmillaan. Opiskelijan oman motivaation löytäminen lieneekin paras keino hyvien oppimistulosten aikaansaamisessa (vrt. Damon, 2008).

KUTSUMUS AMMATTIOPPILAITOKSESSA: NELJÄ IHMISTYYPIÄ

Tutustuessamme ammattioppilaitosten toimintaan havaitsimme, että ammattiin opiskelevien suhde omaan alaansa voidaan jakaa karkeasti neljään luokkaan. Nämä luokat ovat kutsumukselliset, alanvaihtajat, ajelehtijat ja ongelmatapaukset. Yleinen stereotypia ammattiin opiskelevista on, että valtava enemmistö kuuluu kahteen viimeiseen luokkaan. Ajelehtijat ja ongelmatapaukset ovat opiskelijoita, jotka ovat päätyneet opiskelemaan jotakin alaa pitkälti sattuman kautta, ja joiden opiskelumotivaatio on alhainen. Tosiasiassa kaikkia neljää ihmistyyppiä löytyi merkittävässä määrin suppeassa katsastuksessamme. Asian tarkempi selvittäminen edellyttäisi laajempaa haastattelututkimusta.

Kutsumukselliset

Vantaan Varia-ammattioppilaitoksessa tapasimme maalariksi opiskelevan Millan (nimi muutettu), joka edustaa esimerkillisesti kutsumuksellista opiskelijaa. Kysyttäessä Millan opiskelumotivaatiosta, hän ilmoitti, että eniten häntä kannustaa se tunne aikaansaamisesta, jonka maalaaminen synnyttää: ”olohuoneen seinät aivan sähköyvät maalaamisen jälkeen.” Millan toiminnan keskeisin motivaatio on siis toiminta itse – ei siitä saatu palkkio tai yhteiskunnallinen asema.

Kutsumukselliset opiskelijat opiskelevat alaa siksi, että ala itsessään kiinnostaa heitä. Usein taustalla on oman perhetaustan vaikutus:

maalariinjalle on lähdetty, koska isäkin oli maalari. Tästä huolimatta kyse ei ole alanvaihtajille (ks. alla) tyypillinen perheen painostus suvun alalle vaan aito innostus omasta alasta.

Kutsumuksellisten opiskelijoiden kohdalla terveyteen keskittyvät interventiot toiminevat tehokkaimmin, koska heillä elämän perusedellytykset ovat jo kohdallaan. Samaten kutsumuksellisten kohdalla pitäisi keskittyä myös motivoimaan ja kannustamaan heitä omalla alallaan. Joskus omaan alaansa intohimoisesti suhtautuvan motivaatio on selätetty halveksimalla hänen työtään tai luomalla kuva huonoista työllistymismahdollisuuksista. Kuten myöhemmin menetelmäosiossa linjaamme, myös ammattiosajaan työllistymisessä tulisi painottaa sitä, että hänellä on mahdollisuus löytää oma alansa.

Alanvaihtajat

Monet haastatelluista nuorista olivat alanvaihtajia. He olivat kokeilleet yhtä alaa, havainneet, ettei se sopinut heille ja vaihtaneet – tai olivat aikeissa vaihtaa – opiskelulinjaa. Levyseppä-hitsaajaksi opiskeleva Tomi (nimi muutettu) oli kokeillut aluksi puusepänhommia. Ne eivät kuitenkaan miellyttäneet. Lapsesta saakka hitsaushommien parissa puuhastellut 17-vuotias löysikin itselleen sopivamman oppilinjän hitsaamisen parista. Vaatesuunnittelua opiskeleva Sanna (nimi muutettu) puolestaan suunnitteli vaihtavansa tietoliikenneinsinöörin linjalle ammattikorkeakoulussa. Tietokoneet kiinnostivat enemmän kuin vaatteet.

Usein nuoret päätyvät aluksi opiskelemaan jotakin alaa pitkälti siksi, että opiskelua pidetään suoraan työelämään siirtymistä parempana vaihtoehdona. ”Ei napannut mennä kaupan kassalle”, niin kuin monet nuoret totesivat. Opintojen aikana monille alkaa kuitenkin hahmottua, mitä he oikeasti haluavat tehdä, ja jotkut onnekkait päätyvät oppilinjaa vaihtamalla omaksi kokemalleen alalle. Parhaassa tapauksessa alanvaihtajat nousevat suoraan kutsumuksellisten luokkaan. Joidenkin tapauksessa

etsiminen jatkuu yhä – mutta perusasenne on terve: oma ala on tuolla jossain, ja se kyllä löytyy ennen pitkää.

Alanvaihtajien kohdalla merkittäviä tuloksia saataisiin aikaan tarjoamalla paremmat mahdollisuudet kokeilla erilaisia aloja esimerkiksi alanvaihtopäivien kautta, tarjoamalla parempi liikkuvuus eri oppilinjosten välillä sekä tarjoamalla työkaluja oman kutsumuksen löytämiseen. Kuten yllä linjattiin, kutsumuksellisen alan löytäminen edesauttaa niin työntekijän, työnantajan kuin yhteiskunnankin pyrkimyksiä. Tarkastelemme tarkemmin alanvaihtoon liittyviä menetelmiä myöhemmin metodiosiossa.

Ajelehtijat

Osa tavatuista opiskelijoista kuuluu tähän usein ammattiin opiskeleviin liitettyyn stereotyyppiin: he ovat lähteneet opiskelemaan alaa, koska ei ole parempaakaan tullut vastaan. Maalariopiskelija Leena (nimi muutettu) oli lähtenyt kaverinsa kanssa opiskelemaan maalausta, vaikkei hän osannut sanoa, pitikö hän alasta ylipäätään vai ei.

Ajelehtijoiden kohdalla omat tulevaisuudensuunnitelmat ovat usein epämääräiset ja käsitys omasta ammatti-identiteetistä häilyväinen. Ajelehtijat edustavatkin ammattioppilaitoksissa suurimmassa syrjäytymisvaarassa olevaa riskiryhmää: ilman voimakasta identiteettiä ja omanarvontuntoa nuoret päätyvät helpommin hakemaan elämyksiä muualta, esimerkiksi nautintoaineista tai epäsosiaalisesta käyttäytymisestä. Ajelehtijoiden ja alla mainittujen ongelmatapausten raja onkin usein häilyvä.

Ajelehtijoiden kohdalla merkittävintä olisi tukea sekä nuoren oman polun löytämistä että hänen omanarvontuntoaan. Alanvaihtopäivien ja kutsumustyöpajojen lisäksi pitäisi kehittää interventioita, joiden avulla nuoren kanssa olisi mahdollista löytää aktiivinen asenne oman elämän kehittämiseksi. Usein ajelehtijat eivät ole edes tulleet ajatelleeksi pysty-

vänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä: ”tää nyt vaan on tätä.” Tässä opettajien ja psykologien henkilökohtaisella ohjauksella on merkittävä rooli.

Ongelmatapaukset

Pieni vähemmistö ammattiin opiskelevista kuuluu niin sanottuihin ongelmatapauksiin. Erään haastattelemamme Herttoniemen Heltech-ammattioppilaitoksen opettajan arvion mukaan ongelmatapauksia on noin kuudennes erityisoppilaista. Ongelmatapaukset voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: aggressiivisiin ja hitaisiin.

Aggressiiviset opiskelijat ovat usein ajelehtijoita, jotka purkavat omaa pahoinvointiaan häiriköimällä tunteilla ja aiheuttamalla konflikteja niin kanssaopiskelijoiden kuin opettajienkin kanssa. Vaikka aggressiivisten opiskelijoiden osuus on pieni, ovat he erittäin näkyvä vähemmistö häiriökäyttäytymisensä vuoksi. Aggressiivisilla opiskelijoilla on usein myös vaikeuksia kotioloissa, ja he muodostavat merkittävän osan ammattioppilaitoksen keskeyttäneistä oppilaista.

Aggressiivisten opiskelijoiden kohdalla merkittävä muutos parempaan olisi, jos onnistuttaisiin edesauttamaan heidän nousuaan alanvaihtajien tai kutsumuksellisten luokkaan. Usein aggressio johtuu turhautuneisuudesta, joka puolestaan purkautuisi helpoiten kutsumuksellisen työn parissa. Eräs Herttoniemen Heltechissä haastattelemamme opiskelija totesi, ettei mikään kiinnostaa yhtään. Pitkän tenttaamisen jälkeen hän kuitenkin totesi, että putkimiehen hommat kiinnostaisivat – mutta turha sinne on yrittää, kun keskiarvo ei riitä. Tehokkain painepiste aggressiivisten oppilaiden auttamisessa voisikin olla kutsumuksellisen suuntauksen selvittäminen ja kutsumukselliselle opintolinjalle pääsyn helpottaminen.

Toinen merkittävä ongelmaryhmä ovat hitaat: oppilaat, joiden taitotaso on radikaalisti keskimääräistä alhaisempi. Tällaisten oppilaiden koh-

dalla olisi tehokkainta keskittää erityisopetusta, jossa oppilaiden osaamista tuettaisiin mahdollisimman yksilöllisesti. Tärkeää olisi myöskin tuoda ammattioppilaitoskentälle nykyaikaista pedagogista ymmärrystä, jonka mukaan taidot eivät ole muuttumattomat edes luokan hitaimmille: olennaista on löytää se taitotaso, joka on juuri tällä hetkellä ominainen, ja nostaa sitten tehtävän haastavuutta pikku hiljaa, kuten esimerkiksi Mihaly Csikszentmihalyi (1990) on tutkimuksissaan osoittanut.

TOIMENPITEITÄ AMMATTIIN OPISKELEVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI

Nykytutkimuksen valossa on olemassa monia tapoja edistää tehokkaasti ammattiin opiskelevien hyvinvointia. Linjaamme tässä seitsemän erilaista näkökulmaa hyvinvoinnin edistämiseksi. Ensinnäkin opettajiin tulisi suhtautua ennemminkin työelämään valmistavina valmentajina kuin tiedonvälittäjinä. Nykytiedon valossa käsitys oppimistapahtumasta passiivisena tiedon vastaanottamisena ei enää pidä paikkaansa. Siksi opettajan tulisikin toimia taitojen kartuttamisessa avustavana valmentajana eikä mekaanisena tiedonsiirtäjänä. Toisekseen oppilaille tulisi tarjota myös opetusta metataidoissa, kuten oppimisen ja elämänhallinnan tekniikoissa. Pelkkä substanssiosaaminen ei riitä, vaan elinikäiseen oppimiseen tarvitaan myös oppimistaitoja. Kolmanneksi omaksumalla oikean kasvua tukevan oppimisasenteen voivat opiskelijat huomattavasti parantaa oppimistuloksiaan. Neljänneksi itse kouluja voitaisiin muuttaa pienin panostuksin viihtyisämmiksi paikoiksi, jolloin myös oppimismotivaatio kasvaisi: jos oppilaat viihtyisivät paremmin koulutilassa, olisi oppiminenkin jouhevampaa.

Viidenneksi oppimiskulttuurissa tulisi painottaa ratkaisuja, ei ongelmia. Vaikka kulttuurimme perustuu pitkälti ongelmakeskeiseen ja kriittiseen ajatteluun, on ratkaisukeskeinen ajattelu useimmiten tehokkaampaa. Kuudenneksi kutsumuksen löytämisen tukeminen tulisi nostaa

keskeiseksi tekijäksi oppimistapahtumalle aiemmin linjatuista syistä. Ja viimeiseksi heikoimmassa asemassa olevia tulisi pystyä tukemaan ilman arvottavaa asennetta. Heikko opintomenestys tai sosiaaliset ongelmat johtuvat usein ympäristötekijöistä, joihin puuttumalla on mahdollista parantaa merkittävästi oppilaan suoritusta. Tämä edellyttää kuitenkin ymmärrystä siitä, ettei oppilaan heikko suoritus johdu jostain hänen sisäisestä ominaisuudestaan vaan on ratkaistavissa oleva ongelma. Seuraavassa tarkastelemme näitä linjanvetoja yksityiskohtaisemmin.

OPETTAJA TYÖELÄMÄVALMENTAJANA, EI MEKAANISENA TIEDONVÄLITTÄJÄNÄ

Perinteisessä oppimiskäsityksessä oppimistapahtuma on ikään kuin tiedon kaatamista astioihin. Opettajan tehtävänä on kaataa tiedon jyväsiä ylhäältäpäin. Oppilaiden rooli on olla passiivisia, vastaanottavia astioita, joihin nämä jyvät tipahtelevat. Lopuksi testataan kuinka monta jyvistä oppilaan laariin on jäänyt talteen ja oppilaat laitetaan järjestykseen tämän perusteella. Opettajan pedagogisena haasteena on siis vain pitää huolta siitä, että oppilaalle tarjotaan kaikki relevantti tieto ja on oppilaan omalla vastuulla omaksuuko hän tarjottua ainesta vai ei. Modernimpaa oppimiskäsitystä kuvaa paremmin ajatus kasvavan elävän olennon ruokkimisesta oikeanlaisilla ja oikeinajoitetuilla syötteillä, jotka vahvistavat ja vievät oikeaan suuntaan tätä orgaanista kasvua. Opettajasta tulee tässä kasvua motivoiva ja sitä tukeva valmentaja.

Hyvinvointia rakentavan ammattioppilaitoksen luomisessa opettajat ovat avainasemassa. Jos heidät saadaan muutoksen taakse, vievät he muutoksen pidemmälle kuin mihin mikään opintosuunnitelma kykenee. Jos sen sijaan he näkevät muutoksen hankaloittavan omaa toimintaansa, voi heidän muutosvastarintansa tuhota uudistuksen, olivatpa sen tarkoitusperät kuinka jaloja tahansa. Siksi hyvän elämän ammattioppilaitoksen

rakentamisen on lähdettävä liikkeelle opettajakunnan asenteiden ja itseyttä ymmärryksen kehittämisestä.

Tällä hetkellä ammattioppilaitosten opettajakunnasta löytyy monenlaisia yksilöitä. Toiset ottavat vakavasti kasvatuksellisen vastuunsa, kohtaavat ryhmänsä opiskelijat yksilöinä ja pyrkivät tosissaan tukemaan heitä niin ammatillaiseksi kuin hyvinvoivaksi ihmiseksikin kasvamisessa. Tällaiset opettajat vievät haastavankin ryhmän ammattioppilaitosvuosien läpi niin, että kukaan ei syrjäydy ja kaikkien eväät pärjätävät tulevassa työelämässä ovat vahvistuneet koulutuksen ansiosta. Mutta läheskään kaikki opettajat eivät koe, että heillä olisi mitään erityistä kasvatuksellista vastuuta opiskelijoistaan. He ovat opettamassa opiskelijoille tiettyjä ammattiin vaadittavia taitoja, mutta eivät he mitään sosiaalityöntekijöitä ole. Jos opiskelijalla on ongelmia, ottakoot yhteyttä koulupsykologiin tai vastaavaan alan ammatillaiseen. Näin ajattelevat monet omasta opettajan roolistaan.

Kuitenkin yleinen kokemus lienee, että entistä enemmän opettajan työ on myös aktiivista sosiaalityötä. Olivatpa syyt tähän muutokseen mitkä tahansa – onko esimerkiksi kotikasvatus heikentynyt – tämä on haaste, jonka opettajat joutuvat työssään yhä useammin kohtaamaan. Eräskin haastateltavamme totesi, että yhä useammin opettajan työssä täytyy osata toimia sosiaalisen henkilönä ja joskus jopa poliisina.

Usein syynä siihen, että opettajat pyrkivät kieltämään kasvatuksellisen vastuunsa on yksinkertaisesti se, että heiltä puuttuvat työkalut kyseisen vastuun kantamiseen. Jotkut opettajat ovat luonnostaan hyviä kohtaamaan erityistukea vaativan opiskelijan. Toiset eivät. Ja vuoden pituinen pedagoginen koulutus ei useinkaan kykene antamaan valmiuksia tällaiseen kohtaamiseen. Jos siis haluamme vaatia opettajilta aktiivisempaa kasvattajan roolia opetuksellisten tavoitteiden ohella, olisi meidän myös annettava opettajille kyky ja riittävät resurssit toteuttaa tätä tehtävää. Tämä edellyttää myös yhteiskunnallista sitouttamista: opettajien täydennyskouluttamiseen ja siihen liittyvien menetelmien kehittämiseen tarvitaan selvästi nykyistä enemmän panostusta.

Tulevaisuuden ammattiopettaja ei ole vain ammattiin liittyvän tiedon välittäjä, vaan enemmänkin työelämään valmentaja. Hänen tulee kyetä havainnoimaan ja huomioimaan opiskelijoidensa yksilöllisiä tarpeita ja ongelmia ja tukemaan niitä, jotka tukea tarvitsevat. Opettaja on kasvatustehtävässä, tukemassa nuorten kasvua kohti täysivaltaista työelämän jäsentä ja elämästään itse huolehtimaan kykenevää kansalaista. Tätä varten opettajat itse tarvitsevat paljon tukea. Tarvitaan monipuolisempaa täydennyskoulutusta ja muita resursseja, jotka mahdollistavat sen, että opettajat kykenevät ottamaan tämän uuden ajan haasteen vastaan ja omalta osaltaan antamaan panoksensa paremmin voivan nuorison kasvattamisessa.

TARKKOJEN AMMATTITAITOJEN LISÄKSI PAINOPISTE METATAITOIHIN

Jussi, jonka isä on taksikuski ja äiti lähihoitaja, ihmettelee miksi hän ei saa yhtä hyvää arvosanaa maantiedon kokeesta kuin vieruspulpetin Mikko, vaikka hän luki koealueen läpi viisi kertaa ja Mikko vain kerran. Hän ei tiedä, että erona on se, että Mikon akateemisesti koulutettu äiti on opettanut Mikolle tehokkaita opiskelutapoja. Äiti kertoi, että mekaanisen alusta loppuun lukemisen sijasta kannattaa ensin lukea sisällysluettelo ja selata alue pääpiirteittäin lävitse. Sen jälkeen alue luetaan tarkemmin lävitse samalla kun siitä rakennetaan mind map, johon pääkohdat tiivistetään. Viisitoista vuotta myöhemmin, kun Jussi on pelkällä sinnikkyydellä taistellut itsensä yliopistoon ja lopulta opintopsykologiksi, hän edelleen ihmettelee, miksi näitä asioita ei opeteta joka ikiselle peruskoululaiselle.

Mitä taitoja ammattiin opiskeleva tarvitsee tulevalla työurallaan ja tulevassa elämässään kaikkein eniten? Usein keskeisimmät taidot elämässä ja työssä menestymiseen eivät ole ne, mitä kouluissa opetetaan,

vaan liittyvät esimerkiksi sujuvaan esiintymiseen, vuorovaikutustaitoihin, tehokkaiisiin tiedonhaku- ja opiskelumetodeihin, itsekuriin ja itsensä motivoimisen taitoihin sekä yleiseen elämänhallintaan. Herää kysymys, miksi nämä taidot eivät ole suuremmassa roolissa ammattiin opiskelevien opetussuunnitelmassa?

Näiden taitojen opettamisen tarpeellisuutta ammattioppilaitoksissa korostaa vielä se, että ammattiin opiskelevien sosioekonominen tausta on keskimäärin lukiolaisia huonompi, kuten edellä esiteltiin. Nykytilanteessa mahdollisuus oppia kyseisiä metataitoja on vahvasti sidoksissa yksilön sosiaaliseen pääomaan, eli siihen kykeneekö nuori omaksumaan kyseisiä taitoja vanhemmiltaan tai muilta läheisiltään. Voidaan esittää, että huono-osaisuuden periytyminen on ainakin osittain selitettävissä tämänkaltaisten metataitojen osaamisen tai osaamattomuuden periytyksen kautta. Ammattioppilaitoksissa on mahdollista vaikuttaa tähän tilanteeseen ja luoda nuorille tasa-arvoisemmat mahdollisuudet menestyä tulevassa työelämässä ja elämässään ylipäänsä alkamalla tietoisesti opettaa nuorille näitä elämässä tuiki tärkeitä taitoja.

Tässäkään tapauksessa tällaisten taitojen opettaminen ei olisi ristiriidassa perinteisten oppimistavoitteiden kanssa, koska tukemalla nuorten kykyä ottaa oma elämä haltuunsa tuetaan myös heidän kykyään ottaa tietty opittava aines haltuun. Niinpä panostukset opiskelumetodeihin ja elämänhallintaan parantaisivat mitä todennäköisimmin myös oppimistuloksia.

Tulevaisuuden ammattioppilaitoksissa tulisikin olla itsenäisiä kursseja, joissa nuorille opetettaisiin tehokkaita opiskelumenetelmiä, esiintymistaitoja, elämänhallintaa ja muita elinikäistä oppimista ja työelämässä pärjäämistä tukevia taitoja. Lisäksi näiden taitojen opetusta tulisi integroida osaksi muuta opetusta. Jos nuoret ovat esimerkiksi tehneet oppiaineessaan jonkin laajemman projektin, voi tämän projektin esittelyvaiheeseen lisätä esiintymistaitoja vahvistavaa opetusta.

OIKEAN OPISKELUASENTEEN LÖYTÄMINEN

Monet kasvattajat pyrkivät suojaamaan oppivia nuoria epäonnistumisilta kehumalla heitä myös silloin, kun kehumisen aihetta ei ole tai syyttämällä heidän epäonnistumisestaan ulkoisia olosuhteita. Toiset näkevät tämän pehmoiluna ja kehuvat vain opiskelijoita, jotka he kokevat lahjakkaiksi ja kertovat suoraan lahjattomille opiskelijoille, että nämä eivät pärjää.

Molemmat ovat väärässä, mitä tulee tehokkaimpaan tapaan edistää opiskelijoiden oppimista. Sekä hyvin menestyvät että huonosti menestyvät opiskelijat hyötyvät kannustuksesta. Mutta kannustuksen ei tule keskittyä tuloksiin, vaan itse oppimisprosessiin. Kun opiskelijoita kehuaan heidän tehtävään pistämästään ajasta ja energiasta ja kun heitä kannustetaan tarttumaan haasteisiin ja yrittämään kovemmin, tämä luo kestävä pohjan tehokkaalle oppimiselle.

Erityisen keskeinen opiskeluun liittyvä metataito koskee oppijan opiskeluasennetta. Laajoissa tutkimuksissaan professori Carol Dweck (2000; 2008) on havainnut, että kaksi erilaista asennetta opiskeluun vaikuttavat paljolti opiskelijoiden opiskelumenestykseen ja kykyyn oppia uutta. Staattisen oppimisasenteen omaksuneet henkilöt näkevät opiskelumenestyksen olevan pitkälti kiinni älykkyydestä, lahjakkuudesta ja vastaavista pysyvistä ominaisuuksista. Tällöin jokainen koe ja haaste on näytön paikka: jos onnistun, olen lahjakas, jos epäonnistun, olen lahjaton. Tämä asenne johtaa suorituspaineisiin ja haastavien tehtävien välttämiseen. Siten siitä usein tulee este todelliselle oppimiselle.

Kasvuorientoituneen oppimisasenteen omaksunut henkilö näkee vuorostaan, että jonkin asian erinomainen osaaminen on hankittava ominaisuus. He uskovat pärjäämisen olevan ennen kaikkea kiinni harjoittelusta ja itsensä kehittämisestä. Tämän vuoksi he syttyvät haasteista ja mahdollisuudesta ylittää itsensä. He kykenevät myös paremmin sietämään epäonnistumisia, koska ne eivät kerro heidän persoonastaan vaan heidän senhetkisestä osaamistasostaan. Tutkimuksessa toisensa jälkeen niin lastenkasvatuksessa, urheilussa kuin koulumaailmassa peruskouluista yli-

opistoihin Dweck on osoittanut, kuinka jälkimmäinen asenne kantaa huomattavan paljon paremmin hedelmää.

Opetamme tietämättämme lapsillemme ja nuorillemme helposti staattista oppimisasennetta aina, kun toteamme että heistä ei ole johonkin – mutta myös kun kehumme heidän lahjakuuttaan tai älykkyyttään. Tehtyään kokeita useiden satojen lasten kanssa Dweck päätyi yksiselitteisesti seuraavaan johtopäätökseen: ”Lapsen älykkyyden kehuminen on haitallista sekä hänen motivaatiolleen että hänen suoritus- tasonsaan.” (Dweck 2008, s. 175). Tämän vuoksi sekä vanhempien että koululaitosten tulisi uudelleenarvioida niitä oppimisasenteita, joita ne tietämättään kasvaville nuorille välittävät.

Kasvuorientoituneen oppimisasenteen integroiminen osaksi kulttuuriamme löisi kaksi kärpästä yhdellä iskulla. Ensinnäkin se tuottaisi hyvinvoivempia nuoria, joiden itsetunto ei olisi niin haavoittuva. Kasvuorientoituneet nuoret eivät joudu pelkäämään ja ahdistumaan epäonnistumisista niin paljon, koska heidän itsetuntonsa on enemmän kiinnittynyt itse oppimisprosessiin kuin sen senhetkisiin tuloksiin. Ja toiseksi se tuottaisi parempia oppimistuloksia. Näin sekä nuorten hyvinvointia että heidän menestystään voitaisiin molempia edistää samanaikaisesti muokkaamalla heidän asennettaan opiskeluun.

KOKONAISVALTAISESTI VIIHTYISÄN KOULUN RAKENTAMINEN

Jos opiskelijoista valtaosa haluaa ruokalan kuluneeseen valkoiseen seinään näyttävät graffitit, on oppilaitoksen tehtävä ostaa heille maalit. Vanhempia tämä voi järkyttää, mutta on ymmärrettävä, että tämänkaltaisen toiminnan kautta opiskelijat kykenevät muokkaamaan ahdistavan harmaan laitosympäristön oman näköisekseen. Ihminen viihtyy tilassa, jonka voi kokea omakseen.

Suomalaiset nuoret pärjäävät hyvin testeissä, mutta viihtyvät huonosti koulussa. ammattiin opiskelevat viettävät leijonanosan nuoruusvuosiensa valveillaoloajastaan koulunsa tiloissa. Koulun tulisi olla paikka, johon he mielellään menisivät. Tämä onnistuu vain, jos he kokevan tilan omakseen.

Viihtyvyyden osalta suomalaisessa koulumaailmassa on paljon tehtävissä. Fyysinen oppimisympäristö on usein sementtisen karu ja laitosmainen. Tuolit, pulpetit ja esimerkiksi ilmanvaihto ovat usein huonolaatuisia ja puutteellisia. Virikkeellisestä ympäristöstä voi harvoin puhua. Monissa ammattioppilaitoksissa välitunneilla ei ole tarjolla muuta mielekästä tekemistä ja tapaa olla yhdessä kuin tupakoiminen – ei liene ihme, että tupakointi on niin yleistä ammattioppilaitoksissa. Eräs ammattioppilaitosmaailmaa pitkään seurannut haastateltava totesi suoraan: ”Ammattioppilaitoksissa on tylsää”. Hänen mukaansa tekisi kaikille aikuisille hyvää istua yksi päivä oppilaitoksessa ja nähdä millaista se arki on. ”Jos suomalaiset työpaikat olisivat yhtä tylsiä, niin Suomen talous taantuisi kyllä rankasti”, hän totesi.

Fyysinen oppimisympäristö vaikuttaa oppimistuloksiin. On esimerkiksi havaittu, että oppilaat, jotka näkevät luokan ikkunasta puistoon, oppivat paremmin kuin sellaiset oppilaat, jotka näkevät vain asfalttividakon.

Olenlaisessa roolissa viihtyisämmän oppimisympäristön luomisessa on opiskelijoiden osallistaminen tilojen suunnitteluun. Oma tila tekee ihmisen onnellisemmaksi (Demos Helsinki, 2010). Uudisrakentamisessa tulee ottaa opiskelijoiden viihtyvyys huomioon, mutta tämänkaltainen uudistuminen on hidasta ja valtaosa opiskelijoista tulee vielä pitkään oleilemaan vuosikymmeniä sitten pystytetyissä laitosmaisissa rakennuksissa. Varsin pienin investoinnein on kuitenkin mahdollista muokata nykyisistä tiloista opiskelijoiden kannalta viihtyisämpiä, kun ymmärretään, että olennaista on opiskelijan kokemus siitä, että tila on hänen omansa. Opiskelija voi kokea varsin karunkin tilan viihtyisäksi, jos hän vain kokee sen jotenkin omakseen. Tämä taas vaatii sitä, että opiskeli-

joille annetaan aitoa päätäntävaltaa sen suhteen, mitä esimerkiksi käytävien seinillä, vapaa-ajanhuoneessa tai pihalla on.

Panostamalla lisäksi vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin ja esimerkiksi erilaiseen kerhotoimintaan edistettäisiin yhteisöllisyyttä, lisättäisiin opiskelijoiden viihtyvyyttä ja rakennettaisiin koulusta kokonaisvaltaisemmin miellyttävä kokemus opiskelijalle. Erityisesti erilaisten liikuntamahdollisuuksien lisäämisellä parannettaisiin oppilaiden keskittymiskykyä, kun heillä olisi tauoilla mielekkäitä mahdollisuuksia purkaa nuorekasta energiaansa.

Kaiken kaikkiaan viihtyisässä koulussa voitaisiin paremmin, sieltä lintsattaisiin vähemmän ja siellä opittaisiin tehokkaammin. Myös erilainen häiriökäyttäytyminen vähenisi. On siis monia tärkeitä syitä miettiä koulukokonaisuutta opiskelijoiden viihtyvyyden näkökulmasta. Parhaisiin oppimistuloksiin ei päästä keskittymällä pelkästään opetuksen laatuun, vaan se vaatii kokonaisvaltaisempaa näkemystä siitä oppimisympäristöstä, joka koulu opiskelijalle on. Linjaamme alla joitain ehdotuksia, joilla kouluympäristöä voisi kehittää kustannustehokkaasti ja innostavasti.

ONGELMAKESKEISESTÄ KULTTUURISTA RATKAISUKESKEISYYTEEN

Monia suomalaisia työpaikkoja leimaa kielteisyyden kulttuuri. Kahvihuoneissa kuuluu valittaa työn lukuisista epäkohdista, ärsyttävästä pomosta, inhottavista asiakkaista ja törkeästi käyttäytyvistä työtovereista. Tämänkaltaisen paineenpurku on olennaisen tärkeää jokaisella työpäikällä, mutta ongelmana on, että siitä on liian monessa paikassa tullut ihmisten ilmaisuvapautta kahlitseva normi. Monilla aloilla ihmiset eivät kehtaa sanoa ääneen viihtyvänsä työssään ja nauttivansa sen tarjoamista haasteista. Moni suomalainen on varsin tyytyväinen työhönsä, mutta

kahvihuoneessa käyttäytyy vallitsevien odotusten mukaisesti ja katkerana valittaa kaikista isommista ja pienemmistä vastaan tulleista asioista.

Suomalaisilla on tapana keskittyä ongelmiin ja epäkohtiin. Myönteisistä asioista puhuminen nähdään epäilyttävänä: ”Mitä tuokin tuossa leijuu?”, kun taas kyynisyys ja tuomiopäivän profetointi nähdään lähes poikkeuksetta viisauden merkinä. Tähän ongelmakeskeiseen kulttuuriin kasvetaan sisään jo kouluvaiheessa. Samalla moni hyvää tarkoittava taho näkee nuoret pelkästään joukkona riskejä, joita tulee välttää. Alkoholinkäyttö, huumeidenkäyttö, kiusaaminen, masennus, syrjäytyminen – nuoren elämä on jatkuvaa miinakentällä kävelyä, jossa yksikin väärä askel johtaa turmioon.

Vaikka ongelmat on tärkeää tunnistaa ja hoitaa, ei tämä ongelmiin keskittyvä lähestymistapa riitä. Ongelmien poissaolo ei vielä tarkoita sitä, että nuori eläisi täysipainoista elämää (Damon, 2008, s. 167). Tarvitaan myös opiskelijoiden myönteisiä piirteitä ja vahvuuksia etsivää ja vahvistavaa otetta. Moni selkeistä ongelmista kärsivä nuorikin hyötyy enemmän lähestymistavasta, jossa häntä ei nähdä pelkkänä ongelmatapauksena, vaan jossa aktiivisesti etsitään mitkä ovat juuri hänen vahvoja osa-alueitaan elämässä. Tällainen lähestymistapa luo pohjaa hänen itsetuntonleen ja voimauttaa häntä ottamaan itse härkää sarvista ja ratkaisemaan ongelmansa. Tutkimuksissa on havaittu, että tämänkaltainen vahvuuksia korostava, myönteinen lähestymistapa on usein tehokkaampi kuin lähestymistapa, joka keskittyy vain siihen mikä lapsessa on vikana (Damon, 2008, s. 168).

Koululla on merkittävä rooli siinä, minkälaisen suhtautumistavan nuori omaksuu työhönsä nähden. Saako työstään nauttia, saako se olla tyytyväisyyden lähde nuoren elämässä? Tutkimusten mukaan työ on useimmille ihmisille hyvinvointia tuottava tekijä, mutta monet eivät uskalla myöntää tätä työtovereilleen eivätkä ehkä edes itselleen. Ammattioppilaitoksen opettajien, opiskelutoverien ja työharjoitteluiden kautta nuori oppii sen, minkälaista käytöstä häneltä alansa työkuultuurissa odotetaan ja minkälaisia asioita saa sanoa ääneen. Siksi näillä

tahoilla on suuri vastuu siitä, minkälainen on tuleva suomalainen työ-
kulttuuri. Liika kielteisyys ei siinä palvele kenenkään etua.

Ammattioppilaitosten pitäisikin ottaa myönteisen kulttuurin edistäminen agendalleen kahdessa mielessä. Ensinnäkin niiden pitäisi edistää opiskelijoiden myönteistä suhtautumista omaan alaansa ja työhönsä. Toiseksi niiden pitäisi itse olla myönteisyyttä korostavia ympäristöjä, joissa oppilaita kannustetaan useammin kuin lannistetaan ja joissa heihin suhtaudutaan poikkeuksetta enemmän mahdollisuuksina kuin ongelmina. Myönteistä asennetta voi myös harjoittaa erilaisin menetelmin, joita ammattioppilaitoksissa voitaisiin sisällyttää esimerkiksi terveystiedon opetussuunnitelmaan. Näitä menetelmiä käsitellään tarkemmin myöhemmin raportissa.

KUTSUMUKSEN LÖYTÄMISEN TUKEMINEN

"Jos emme koskaan tarjoa opiskelijoille tietoa siitä, mitä heidän ihailemansa aikuiset kokevat merkitykselliseksi; jos emme koskaan kerro heille, miten nuo aikuiset etsivät suuntaa elämälleen; jos emme koskaan tarjoa heille tilaisuuksia pohtia omaa etsintäänsä ja rohkaise heitä kysymään tärkeitä kysymyksiä siitä, mitä he haluavat tehdä elämässään, olemme vaarassa kasvattaa sukupolven, joka kasvaa aikuisuuteen ilman suuntaa – tai vielä pahempaa, ei halua aikuistua lainkaan".

WILLIAM DAMON (2008, s. 113),
THE PATH TO PURPOSE – HELPING OUR CHILDREN FIND THEIR CALLING IN LIFE

Kuten kahdessa edellisessä luvussa on vahvasti tullut ilmi, parhaimpia asioita, mitä ammattioppilaitos voi tehdä nuoren loppuelämän kannalta, on auttaa häntä löytämään oma kutsumuksensa. Kutsumuksensa löytänyt työntekijä kykenee antamaan parhaan minuutensa työnsä käyttöön ja kutsumuksellisuus säteilee myös hänen omaan elämäänsä parempana hyvinvointina.

Kutsumuksellisen työn kannalta ammattioppilaitokset ovat paremmassa asemassa kuin lukiot. Kun lukioihin hakevista valtaosalla on vielä varsin epäselvät tulevaisuudensuunnitelmat, ammatilliseen koulutukseen päätyneistä 69 prosenttia hakeutui sinne itselle sopivan alan ja 34 prosenttia haaveammatin perässä (Sakki Ry., 2007). Tämä ehkä osaltaan selittää, miksi ammattiin opiskelevat myös pitävät koulunkäynnistä keskimäärin enemmän kuin lukiolaiset ja miksi he kärsivät vähemmän koulu-uupumuksesta (Kouluterveyskysely, 2011). Kutsumuksensa perässä kulkevalla nuorella on huomattavan paljon enemmän energiaa ja intoa opetella kutsumuksensa vaatimia taitoja. Hän myös kykenee kohtaamaan huomattavasti enemmän haasteita ja vastoinkäymisiä lannistumatta. (Damon, 2008.)

Niiden osalta, jotka jo ovat löytäneet kutsumuksensa, ammattioppilaitosten tehtävänä tulisikin olla tämän kutsumuksen vaaliminen. Nuorten kutsumusta tulee vahvistaa, mutta samalla myös tarjota heille realistista näkymää työelämästä ja niistä haasteista, jotka heidän on ylitettävä matkalla kohti kutsumuksensa toteutumista. Heitä pitää siis tukea oman kutsumuksensa realisoimisessa, sen muuttamisessa konkreettisiksi askeleiksi kohti omaa unelma-ammattia.

Tärkeintä on kuitenkin, ettei ammattioppilaitos ainakaan tuhoa tätä kutsumusta. Olisi hirvittävä skenaario, jos kutsumuksensa löytänyt nuori menettäisi palavan intonsa alaansa epäkannustavan koulutuksen vuoksi. Kuitenkin 26 prosenttia ammattiin opiskelevista mainitsee opetuksen huonon laadun olevan syynä motivaatio-ongelmiinsa (Sakki Ry., 2007). Vahvasti motivoitunut nuori voi kokea opetuksen etenevän liian hitaasti ja kaivata haasteita, jotta ei totaalisesti turhautuisi opetuksessa. Tällaisille nuorille tulee kyetä tarjoamaan mielekkäitä projekteja, joihin käyttää energiaansa ja joissa kasvaa kohti ammattiaan. Toisaalta kyynisesti omaan alaansa suhtautuva ja epäkannustava opettaja kykenee vieämään nuorelta uskon omaan alaansa ja siihen työhön, josta hän on haaveillut. On olennaista, että opettajien pätevyys on tältä osin ajan tasalla ja he tiedostavat vastuunsa nuorten innostuksen vaalijoina ja heitä eteenpäin kannustavina mentoreina.

Samaan aikaan ammattioppilaitosten pitää varautua siihen, että iso osa opiskelijoista ei ole vielä löytänyt kutsumustaan tai heidän intohimonsa kohde vaihtuu matkan varrella. Osa nuorista päätyy tietylle ammattioppilaitoksen linjalle koska ei muuallekaan päässyt eikä oikein mikään kiinnostusta. Harva nuori on kuitenkaan täysin passiivinen kaikessa. Useimmilla on joitakin elämänalueita, joihin he suhtautuvat ilolla ja motivoituneina. Jos tällaisia alueita on, tulisi pyrkiä löytämään näiden innostuksen kohteiden ja jonkin opiskeltavan alan välinen kytkös, jotta opiskelijan motivaatio saataisiin kanavoitua oppimiseen. Toisaalta, jos oppilaalla ei ole mitään kiinnostuksen kohteita, on tilanne jo varsin akuutti, ja opiskelija tarvitsee paljon erityistukea, jotta hän onnistuisi löytämään itsestään kumpuavia kiinnostuksen kohteita ja motivoitumaan seuraamaan niitä. William Damon (2008, s. 104) esittää tutkimustensa perusteella, että kuka tahansa nuori voi löytää elämälleen päämäärän ja hyötyä suuresti sen tavoittelusta. Tämä vaatii kuitenkin, että nuori saa riittävästi tukea kutsumuksensa löytämisessä.

Tämä asettaa suuria haasteita opinto-ohjaukselle, joka tällä hetkellä ei ole kovinkaan mallikkaita kantimissa isossa osassa ammattioppilaitoksista. Tällä hetkellä vain 41 prosenttia ammattiin opiskelevista pitää saamaansa opinto-ohjausta erittäin tai melko laadukkaana. Yli puolella ei ollut minkäänlaista tuutoria, joka auttaisi omassa etenemisessä. (Sakki Ry., 2007). Jotta kaikki opiskelijat löytäisivät kutsumuksensa, tarvittaisiin heidän uraohjaukseensa sekä uusia käytäntöjä että lisäresursseja. Usein kutsumuksen löytäminen vaatii sopivanlaisen mentorin tarjoamaa tukea nuorelle, joka ottaa ensiaskeleita kohti haluamaansa suuntaa (Damon, 2008). Kutsumuksen löytäminen on mahdollista jokaiselle opiskelijalle, mutta vaatii innovatiivisia ryhmätason harjoituksia, nuorten saattamista yhteyteen alallaan toimivien vanhempien ja inspiroivien työntekijöiden kanssa sekä erityistukea tarvitsevien nuorten henkilökohtaista ohjausta kohti omien kiinnostuksen kohteiden löytämistä.

Lopuksi on todettava, että kutsumuksen löytämiseen panostaminen on hyvä esimerkki siitä Martin Seligmanin johdannossa esittämästä

lupauksesta, että hyvinvointiin ja perinteisiin työelämätaitoihin valmentava opetus eivät ole ristiriidassa. Kutsumuksen syyttäminen on nimitäin keskeinen keino opiskelijoiden motivoimiseksi. Kuten William Damon argumentoi haastattelemiensa nuorien sanomisten pohjalta: ”Tämä päämäärän selkeys synnyttää heissä suunnattoman määrän ylimääräistä myönteistä energiaa, joka ei vain motivoi heitä tavoittelemaan päämääriään intohimoisesti vaan myös hankkimaan tehtävänsä vaatimat taidot ja tiedot. Tässä prosessissa heistä tulee erittäin hyviä oppijoita ja ikäisekseen harvinaisen aikaansaavia.” (Damon, 2008, s. 80) Kutsumukseen motivoivia ja sen löytämistä helpottavia harjoitteita ja menetelmiä käsitellään yksityiskohtaisemmin alla.

HEIKOIMMASSA ASEMASSA OLEVIEN TUKEMINEN

Garfield High School oli 80-luvulla eräs Los Angelesin pahimmista ongelmakouluista jenginuorineen, korkeine poissaoloineen ja alhaisine arvosanoineen. Kun 18 kyseisen koulun nuorta läpäisi erittäin haastavan kansallisen tason matematiikan kokeen, oli lautakunta varma, että kyseessä oli jonkinlainen huijaus. Mutta selvitys paljasti, että huikean tuloksen takana ei ollut vilppi, vaan Jaime Escalante, matematiikanopettaja, joka oli ottanut elämäntehtäväkseen valmentaa näistä syrjäytymisvaarassa olevista nuorista matemaattisia huippuosaajia. Tämä Kolumbiasta kotoisin oleva maahanmuuttaja käytti siihen valtaosan sekä työ- että vapaa-ajastaan. Matemaattisen osaamisensa turvin monet hänen oppilaistaan päätyivät katujengien sijasta Yhdysvaltain parhaimpiin yliopistoihin. Heikompiosaisia on mahdollista tukea, mutta se vaatii usein huomattavia panostuksia. (Dweck, 2008; Mathews, 1982)

Usein ongelmat ja huonot elämäntavat kasaantuvat samoille henkilöille. Henkilöt, jotka pärjäävät huonoiten koulussa tai häiriköivät eniten, painivat useimmiten myös muiden henkilökohtaisempien ongelmiansa

kanssa. Varsin usein ammattioppilaitosikäisten huono olo juontuu kotioloista. Eräs haastattelemistamme asiantuntijoista totesi, että harvoin tulee masentunutta nuorta vastaan, jolla ei olisi ongelmia kotonaan. Joidenkin taustat ovat hyvinkin traagisia ja elämänolosuhteet erittäin haastavia. Ammattioppilaitoksissa ja erityisesti tietyillä vähemmän suosituilla linjoilla on enemmän tällaisia erityistukea vaativia oppilaita kuin lukioidissa. Opiskelijoiden hyvinvointia miettiessämme onkin ensiarvoisen tärkeätä kysyä, miten onnistumme auttamaan kaikkein heikoimmassa asemassa olevia?

Opiskelijalla ei tarvitse edes olla mitään valtaisaan ongelmavyöhytettä, jotta hän ei pärjäisi. Opiskelija on ammattioppilaitoksessa melko yksin valintojensa ja opinnoistaan huolehtimisen kanssa, hänen oletetaan kykenevän itse huolehtimaan asioistaan. Nämä 16–17-vuotiaat nuoret ovat eräänlaisia ”sivistysyrittäjiä”, kuten eräs Mikkosen ja Tynkkysen (2010, s. 32) haastattelema asiantuntija toteaa. Moni kykenee ottamaan vastuun omasta opiskelustaan, erityisesti kun heillä lisäksi on usein sosiaalinen verkosto – esimerkiksi vanhemmat – jotka tukevat heitä näissä päämäärissä. Joskus tämä itsenäisyys on kuitenkin liikaa niille, joilla on heikoimmat lähtökohdat ja joilta puuttuu riittävää tukea antava sosiaalinen verkosto. Pärjätäkseen opiskelussaan ja kehittyäkseen itsestään vastuun kantaviksi kansalaisiksi he tarvitsevat paljon tukea oppimispolullaan.

Niille nuorille, joille aiempi elämä ei ole tarjonnut riittäviä eväitä koulussa, työelämässä ja elämässä ylipäänsä pärjäämisessä, ammattioppilaitos voi parhaimmillaan tarjota kehityksellisen toisen mahdollisuuden omaksua niitä taitoja, joita koti ei heille ole tarjonnut. Parhaimmillaan koulu kykenee kädestä pitäen opastamaan heidät kohti oikean polun alkua ja kannustamaan heitä sillä kulkemisessa.

Osittain kyky auttaa opiskelijoita on tietysti resurssikysymys. Henkilökohtaisella tuella, jossa esimerkiksi soitellaan yksittäisten opiskelijoiden perään ja suorastaan haetaan heidät kotiovelta kouluun, voidaan tehokkaasti auttaa syrjäytymisuhan alla eläviä nuoria. ”Sillä voi muuttaa elämiä”, kuten eräs haastatelluistamme totesi. Tämänkaltainen henkilö-

kohtainen ote tietysti vaatii paljon resursseja, joita kouluilla ei ole riittämiin muutenkaan. Tässä kohden yhteiskunnan pitäisi kuitenkin kyetä näkemään kauaskantoisemmin ja ymmärtämään, että ammatteihin opiskelevien hyvinvointiin, mielenterveyteen ja syrjäytymisen ehkäisyyn laitetut rahat maksavat itsensä takaisin tulevaisuudessa, kun samojen henkilöiden loppuelämänsä aikana tarvitsemien sosiaaliturvien määrä vähenee.

Tärkeätä olisi myös kyetä integroimaan syrjäytymisuhan alla olevien nuorten hoito siten, että eri toimijat toimisivat yhteistyössä. Nuorta kyetään auttamaan parhaiten, jos hänet kyetään kohtaamaan kokonaisuutena, eikä siten, että sosiaalityöntekijät ja koulupuolen tukiverkostot tekevät itsenäistä työtään toisistaan tietämättä tai piittaamatta. Olisi myös hyvä, että saatava tuki olisi integroitu hänen muuhun elämäänsä – esimerkiksi oppilaitokseen – eikä jäisi liian irralliseksi palaseksi hänen elämänsä kokonaisuudessa. Nuoren eheytymisprosessissa erityisen tärkeätä olisi, että hän koulussa kykenisi heikkouksistaan huolimatta kokemaan olevansa täysivaltainen yksilö eikä pelkkä toimenpiteiden kohde. Kuten Mikkonen ja Tynkkynen toteavat, ”osallisuuden todettiin olevan tärkeää erityisesti mielenterveydelle, sillä kun ihminen kokee tulevaisuutensa kuulluksi ja olevansa merkityksellinen niissä arjen ympäristöissä, joissa hän toimii, hän voi henkisesti paremmin ja voi itse voimaantua toimimaan oman terveytensä puolesta” (Mikkonen & Tynkkynen, 2010, s. 41).

Opiskelijoiden hyvinvointiin tähtäävä oppilaitos on siis myös vahvasti heikoimmista huolehtiva oppilaitos.

the 1990s, and the 1990s have been a period of rapid growth in the number of people who are employed in the service sector. The growth of the service sector has been particularly rapid in the United States, where it has become the dominant sector of the economy. In the United Kingdom, the service sector has also grown rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy.

The growth of the service sector has been particularly rapid in the United States, where it has become the dominant sector of the economy. In the United Kingdom, the service sector has also grown rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy.

The growth of the service sector has been particularly rapid in the United States, where it has become the dominant sector of the economy. In the United Kingdom, the service sector has also grown rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy.

The growth of the service sector has been particularly rapid in the United States, where it has become the dominant sector of the economy. In the United Kingdom, the service sector has also grown rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy. In the United States, the service sector is now the largest sector of the economy, and it is expected to continue to grow rapidly in the future. In the United Kingdom, the service sector is also expected to continue to grow rapidly, but it is still a relatively small part of the economy.

II

HYVÄN ELÄMÄN
TYÖKALUT

JOHDANTO

Yllä olemme linjanneet, miten hyvinvointia ja hyvää elämää voi tarkastella nykytutkimuksen valossa. Lisäksi olemme nostaneet esiin painopisteitä, joissa näitä hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä voidaan edistää ammattioppilaitoksissa. Pelkkä tieto ei kuitenkaan riitä konkreettisiin muutoksiin. Tarvitaan myös ja erityisesti oikeanlaisia työkaluja.

Tässä osiossa esittelemme joukon erilaisia linjanvetoja, menetelmiä ja työkaluja, joiden avulla ammattiosaajien hyvinvointia voi parantaa nopeasti ja merkittävästi. Menetelmät etenevät yksilöllisistä työkaluista yhteisöllisiin ja oppilaitostason työkaluihin. Lopuksi esittelemme arvioita yhteiskunnallisista linjanvedoista, joiden avulla ammattiosaajan hyvinvointia voidaan edistää.

HYVINVOINTITYÖPAJAT

Hyvinvointia voidaan opettaa. Tutkimukset osoittavat yksilön hyvinvoinnin olevan pitkälti kiinni hänen ajatustottumuksistaan ja asenteistaan. Toiset löytävät luontevasti hyvinvointia tuottavat ajattelutavat, toisille niiden omaksuminen on hankalampaa. Mutta kaikille voidaan opettaa heidän hyvinvointiaan edistäviä tapoja asennoitua ja suoriutua erilaisista hyvinvoinnin haasteista.

Tässä osiossa esittelemme joukon hyvinvointia edistäviä työkaluja, joiden käyttämiseen opiskelijoita voidaan valmentaa erityisissä hyvinvointityöpajoissa. Näissä ohjatuissa tilaisuuksissa innostava opettaja voisi johdattaa oppilaita hyödyntämään ja sisäistämään tässä esiteltyjä menetelmiä. Kokeilemalla ohjatusti erilaisia menetelmiä oppilaat voivat niiden joukosta löytää ne, jotka heidän kohdallaan toimivat ja näin edistää omaa kykyään ylläpitää hyvinvointiaan.

RATKAISUKESKEISTEN AJATTELUTAPOJEN OMAKSUMINEN

Keskeisiä positiivisen ajattelun menetelmiä ovat ajattelun ohjaaminen ja erehdysten hallinta. Väsyneenä tai sairaana ajattelu saattaa ajautua huomaamatta sivuraiteelle. Kun ei ole energiaa, saa lannistava ja negatiivinen ajattelu heti enemmän tilaa.

Väsyneenä ja sairaana mieltä kurittavat lannistavat ajatukset voi laittaa kuriin ajatuksia leimaamalla. Ajatusten leimaaminen tarkoittaa sitä, että mieleen juolahtava lannistava ajatus arvioidaan suhteessa yleiseen vointiin. Jos viretila on korkealla, kannattaa kritiikki, pelko tai ahdistus ottaa tosissaan.

Jos sen sijaan viretila on alhainen, kannattaa lannistavaa ajatusta tarkastella tässä valossa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että väsyneenä lannistavan ajatuksen ilmaantuessa ajattelee: ”Tämä on taas yksi näitä väsyneitä ajatuksia”. Tai: ”Tämä ajatus johtuu siitä, että olen juuri nyt flunssassa.” Näin hankalasta ajatuksesta pääsee eroon.

Jos huolet painavat sen sijaan myös virkeänä, toimii tehokkaasti ajattelun ohjaaminen. Siinä lannistavat ja mieltä painavat ajatukset käännetään positiivisiksi ja ratkaisukeskeisiksi ajatuksiksi. Michael Michalkon (2006) kehittämällä menetelmällä on mahdollista kääntää nopeasti lannistavat ajatukset positiiviseksi ajatteluksi. Menetelmä toimii seuraavasti.

Jaa A4-paperiarkki kahtia piirtämällä keskelle pystysuuntaan viiva. Kirjoita nyt vasemmalle ensimmäinen huolesi mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Kirjoita sitten oikealle myönteisempi näkemys samasta asiasta. Toimi näin jokaisen tämänhetkisen huolesi kanssa. Vaikutukset näkyvät jo kirjoittaessa.

Pitkällä tähtäimellä tulokset ovat vielä myönteisempiä. Harjoittamalla ajattelun ohjaamista on mahdollista oppia automaattisesti kääntämään huolet positiiviseksi ajatteluksi. Säännöllisellä ajattelun ohjauksella muuttuvat huolet pian itsestään ratkaisukeskeiseksi ja kannustavaksi ajatteluksi.

Huolta aiheuttavien ajatusten lisäksi on myös hyödyllistä opetella menetelmä vastoinkäymisten käsittelyyn. Erehdysten hallinta on työkalu, jonka avulla opiskelija pystyy nopeasti kääntämään vastoinkäymiset uudeksi tietopääomaksi. Yleensä vastoinkäymiset synnyttävät voimakkaan vastareaktion ja joskus jopa lamaantumisen. Tällöin on olennaista pystyä löytämään vastoinkäymisestä puolia, joiden avulla on vastaisuudessa mahdollista välttää tapahtuneen kaltaisia mokia.

Erehdysten hallinta toimii samalla tavoin kuin ajattelun ohjaaminenkin. Kirjoita aluksi paperille ylös, mikä meni pieleen ja miten. Pyri myös ymmärtämään vastoinkäymiseen johtaneita syitä. Kirjoita sitten perään, miten aiot vastaisuudessa välttää tämän tyyppisiä vastoinkäymisiä, mitä teet ensi kerralla paremmin. Jo pelkkä erehdysten tarkastelu helpottaa niistä seurannutta negatiivista ajattelua. Samalla on mahdollista synnyttää uusia ja tehokkaampia ratkaisumalleja, joiden avulla tulevia erehdyksiä on mahdollista välttää.

STRESSIN JA EPÄONNISTUMISTEN KESTOKYKY

On tärkeätä myös vahvistaa nuorten kykyä kohdata isompia pettymyksiä elämässään sekä koulutyön ja tulevan työelämän väistämättä välillä aiheuttamaa stressiä. Näitäkin taitoja voidaan vahvistaa työpajamuotoisesti opettamalla opiskelijoille yksinkertaisia selviytymismenetelmiä.

Edellämainittujen ratkaisukeskeisten ajattelutapojen lisäksi pettymyksistä, epäonnistumisista ja elämän surullisista tapahtumista selviämässä auttaa ajattelutapa, jossa tilanteesta pyritään etsimään kasvun mahdollisuuksia ja miettimään, mikä positiivinen merkitys tapahtumalla voi nuoren elämälle olla. Usein elämän suuristakin katastrofeista voi oppia jotakin ja on havaittu, että tämä synkän pilven kultareunan löytäminen auttaa huomattavasti tilanteesta toipumista (Lyubomirsky, 2008). Tämän taidon vahvistaminen esimerkiksi erilaisin kirjoitusharjoituksin palvelee nuorten kykyä selvitä elämän isommista ja pienemmistä haasteista. On nimittäin havaittu, että pelkkä vaikeista asioista kirjoittaminen auttaa yksilöitä selviämään niistä.

Stressinsietokykyä voidaan vuorostaan lisätä esimerkiksi esittelemällä ja kokeilemalla yhdessä erilaisia stressiä lievittäviä tapoja musiikin kuuntelusta ja tanssimisesta kävelylenkkiin ja hengitysharjoituksiin. Näin autetaan nuorta löytämään juuri hänelle sopivat tavat lievittää stressiä.

Myös erilainen pohdinta siitä, mistä stressiä aiheuttavat paineet tulevat, voi auttaa nuorta ymmärtämään, että usein ne paineet ja pelot, joita hän hartioilleen kasaa, eivät lopulta ole niin suuria, kun ne vain ajattelee lävitse.

POSITIIVISEN AJATTELUN VAHVISTAMINEN

Toiset ovat luonnostaan myönteisempiä ajattelijoita kuin toiset, mutta tutkimus on osoittanut, että jopa kliinisesti masentuneiden yksilöiden hyvinvointia voidaan nostaa yksinkertaisilla positiivisen ajattelun harjoitteilla (Seligman ym., 2005). Yksinkertaisimmassa näistä harjoitteista yksilön tehtävä on joka ilta ennen nukkumaanmenoa kirjoittaa kolme asiaa, jotka menivät hyvin kyseisenä päivänä – ja kirjoittaa myös miksi ne menivät hyvin. Pelkästään tekemällä tämän harjoituksen viikon ajan on mahdollista nostaa omaa hyvinvointiaan. Mitä pidempään harjoitusta tekee, sitä paremmin sen edustama ajattelutapa juurtuu osaksi yksilön elämänasennetta.

Kiitollisuus on myös erittäin tärkeä osa hyvinvointia ja positiivista ajattelua. Kiitollisuuslista on työkalu, jonka avulla on mahdollista nostaa nopeasti omaa mielialaa. Ideana on kirjoittaa ylös viisi asiaa, joista on kiitollinen toisille ihmisille. Tehdessäsi harjoituksen kirjoita, mistä olet kiitollinen, kenelle ja miksi. Näin syntyy uusia ja positiivisia ajatusraken- teita, jotka nostavat myös harjoituksen tekijän mielialaa.

Tämänkaltaisia harjoituksia voidaan tehdä ensiksi ohjatusti työpaja- muodossa. Kun harjoituksia on kerran kokeiltu, ei niiden uudelleenak- tivointi vaadi paljoa ohjauksellisia resursseja. Opettaja voi esimerkiksi kerran kuussa pyytää opiskelijoita käyttämään tunnin alussa muutaman minuutin kiitollisuusharjoituksen tekemiseen. Tavoitteena on, että har- joitteiden edustamat ajattelutavat juurtuisivat lopulta osaksi opiskelijoien normaalia elämänasennetta.

TEKEMISEEN UPPOUTUMISEN HARJOITTAMINEN

Myös opiskelijoiden kykyä uppoutua tekemiseen voidaan vahvistaa. Näiden taitojen opettelu on tärkeitä, koska uppoutuessaan perusteellisesti työhönsä henkilö nauttii siitä enemmän. Aika kuluu kuin siivillä, ja lisäksi ihminen toimii tehokkaimmillaan. Jopa monotonisesta liukuhihnatyöstä on mahdollista tehdä oikealla asenteella flow-kokemus. Mihaly Csikszentmihalyi (1990, s. 147) kertoo liukuhihnatyöläisestä, joka keskittyi kellon tuijottamisen sijasta hiomaan työsuoritustaan yhä lähemmäksi täydellisyyttä. Hän keskittyi jokaiseen pieneen kädenliikkeeseen ja mietti miten suorittaa sen optimaalisella tavalla. Sanomattakin on selvää, että hänestä kehittyi työpaikkansa tehokkain työntekijä. On toki mainittava, että keskittymistä voi suunnata monella tavalla. Bellah ym. (1985) kertoo vuorostaan tehdastyöläisistä, jotka keskittivät tarmonsä työtahtinsa optimoimiseen siten, että he vuoronsa aikana tekivät juuri niin monta komponenttia kuin maksimaaliset bonukset vaativat – mutta eivät yhtäkään sen ylitse. He halusivat nimitäin osoittaa solidaarisuutensa työtovereilleen, eivät herroille.

Molemmissa tapauksissa keskeistä työhön uppoutumisen kannalta oli selkeästi määritetyn tavoitteen asettaminen ja tarmon keskittäminen sen saavuttamiseen. Muita keinoja flow-tilan saavuttamiseksi ovat esimerkiksi keskittymiskyvyn harjoittaminen ja suorituksesta saatavan välittömän palautteen lisääminen. Tärkeitä on myös rakentaa työ siten, että joudumme siitä suoriutuaksemme toimimaan suorituskykymme ääri rajoilla emmekä puoliteholla. (Csikszentmihalyi, 1990.) Myös se seikka, että ammattiosajien työ on usein jonkinlaista käsityöläisyyttä, tukee mahdollisuutta työhön uppoutumiseen.

Jotkut työtehtävät ovat suoremmin työhön uppoutumista tukevia, mutta mistä tahansa työstä voi tehdä enemmän virtauskokemuksia tuottavan melko yksinkertaisin keinoin. Tekemällä työsuorituksesta eräänlaisen pelin ja rakentamalla siihen tavoitteita, palautemekanismeja ja muita virtausta tukevia tekijöitä voi työntekijä huomattavasti parantaa mahdollisuuksiaan uppoutua työhön.

Kun näitä tekemiseen uppoutumista vahvistavia taitoja opetetaan opiskelijoille työpajoissa, pidetään huolta, että tulevaisuudessa työpajoilla on työntekijöitä, jotka ovat paitsi tehokkaampia myös henkilökohtaisesti nauttivat enemmän omasta työstään.

KUTSUMUSTA KOHTI -TYÖPAJA

Kutsumuksen löytäminen on monisyinen prosessi, joka edellyttää toimenpiteitä sekä yksilöltä että oppilaitokselta. Damonin (2008) mukaan kutsumuksen löytäminen on moniosainen prosessi, jonka keskeisiä askelia ovat: 1. inspiroituminen kutsumuksellista työtä tekevästä ihmisistä, 2. oivallus siitä, että voi omalla toiminnallaan aikaansaada muutoksen, 3. oman kiinnostuksen kohteen löytäminen, 4. tarvittavien tietojen ja taitojen hankkiminen, 5. käytännön työ kutsumuksellista päämäärää kohti, 6. pitkäaikainen sitoutuminen omaan kutsumukseen.

Kaikissa näissä vaiheissa nuori voi hyötyä huomattavasti häntä tukevista henkilöistä. Siksi olisi tärkeitä järjestää työpajoja, joissa ohjaaja pyrkisi identifioimaan missä kohtaa tätä prosessia kukin nuori on ja tarjoaisi tähän vaiheeseen liittyvää valmennusta ja opastusta nuorelle.

Niille nuorille, jotka eivät ole vielä löytäneet inspiraation kohdettaan, voidaan tarjota erilaisia artikkeleita, kirjoja, elokuvia, eläviä esimerkkejä ja muita resursseja, joista he voisivat löytää heitä inspiroivia hahmoja. Kun he ovat löytäneet heitä inspiroivan aiheen, heitä rohkaistaan ottamaan yhteyttä tällä alalla työskenteleviin henkilöihin ja autetaan miettimään, mitä he itse haluaisivat tällä alalla tehdä. Kun oma kiinnostus on löytynyt, autetaan nuorta miettimään, mitä taitoja ja tietoja hänen kutsumuksensa vaatii ja mistä niitä voi omasta oppilaitoksesta ja sen ulkopuolelta hankkia. Seuraavassa vaiheessa autetaan nuorta pääsemään alkuun käytännön työssä kohti omaa kutsumustaan ja mietitään miten kutsumus voitaisiin muuttaa todelliseksi ammatiksi. Jokainen nuori voi ottaa

askelia kohti kutsumustaan, mutta useimmat tarvitsevat tähän osaavaa tukea.

Erityisen hyviä käytännön työkaluja tässä prosessissa ovat kutsumuskartta ja siilikonsepti.

KUTSUMUSKARTTA JA SIILIKONSEPTTI

Kutsumuskartta on harjoitus, jonka avulla on mahdollista edistää ymmärrystä oman temperamentin ohjaamasta kutsumuksellisesta toiminnasta. Kutsumuskartta tehdään näin: ota A4-kokoinen paperi. Kirjoita paperille kaikki sellainen tekeminen, josta pidät. Kirjoita vaikkapa ”lukeminen”, ”kirjoittaminen”, ”autolla ajaminen”, ”tenniksen pelaaminen”, ”puun sahaaminen” ja niin edelleen. Kirjoita ylös vain sellaisia asioita, joiden tekemisestä nautit niiden itsensä vuoksi.

Pyri täyttämään koko A4-arkki. Pisteytä sitten jokainen askare antamalla sille arvosana yhdestä kolmeen. Kolmosen saavat ne toimet, joita saat jo nyt tehdä sydämesi kyllyydestä. Kakkosen saavat toimet, joiden parissa askaroisit mieluusti enemmän, jos aika tai raha vain riittäisi. Ja ykkösen saavat toimet, joita et kerta kaikkiaan pääse juuri nyt tekemään tarpeeksi.

Seuraava askel on ottaa selville, miten voisit oman kutsumuskarttasi toimien avulla synnyttää tilanteen, jossa joka ikinen kohta listalla saisi arvosanakseen kolmosen. Tässä kohtaa on hämmästyttävää huomata, kuinka laaja valinta-avaruus aukenee. Pelkän tutkinnon perusteella tapahtuva työnhaku rajaa mahdollisuudet kouralliseen ammatteja. Kutsumuskartan pohjalta on mahdollista painottaa työhön ja harrastuksiin suuntautuvia toimia käytännössä loputtomin eri tavoin.

Lukemisesta, autoilusta ja esiintymisestä nauttiva henkilö voisi suuntautua autoilua harrastavaksi opettajaksi. Tällöin kutsumuskartan lukeminen ja esiintyminen linkkaisivat leipätyöhön, ja niistä saatavan rahan

avulla olisi mahdollista rahoittaa autoiluharrastus. Sama ihminen voisi kuitenkin myös suunnata rekkakuskiksi. Venäjän tullijonossa ehtii lueksella ja viikonloppuvapailla voi vaikkapa osallistua harrastelijateatteriin.

Kutsumuskartan avulla on myös mahdollista löytää oma siilikonsepti. Siilikonsepti on bisnestutkija Jim Collinsin kehittämä analyysi menestyneistä yrityksistä (Collins, 2001). Samaa voi myös toteuttaa oman kutsumuksen löytämiseksi. Siilikonsepti on kolmen alueen leikkauspiste: intohimon, taitojen ja toisille tuotetun hyödyn. Viimeaikainen lahjakkuustutkimus osoittaa, että taidot seuraavat oikeanlaisesta harjoituksesta. Tällöin taidoille keskeisin ominaisuus on motivaatiota korkealla pitävä intohimo. Keskeiseksi nousee siis löytää leikkauspiste oman intohimon ja toisille tuotetun hyödyn välillä. Oman intohimon tarkasteluun toimii oivallisena työkaluna kutsumuskartta. Toisten tarpeita saa puolestaan selville seuraamalla mediaa, keskustelemalla ihmisten kanssa ja pyrkiessä aktiivisesti kartoittamaan, minkälaisia tarpeita ja toiveita toisilla ihmisillä on. Lopuksi on mahdollista pohtia, pääseekö omaa kutsumusta toteuttamaan jo olemassa olevassa ammatissa – vai olisiko tehokkainta lähteä kokeilemaan siipiään yrittäjänä. Näihin suuntautumisvaihtoehtoihin linjaamme alla oppilaitostason työkaluja.

TULEVAISUUSTYÖPAJA

Eräs keino vahvistaa sekä opiskelijoiden hyvinvointia että heidän kykyään suunnata elämässään haluamaansa suuntaan on auttaa heitä visualisoimaan, minkälaisessa tulevaisuudessa he haluavat elää (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Tässä harjoitteessa opiskelijoita pyydetään hahmottamaan, minkälaisena he näkisivät tulevaisuutensa kymmenen tai kahdenkymmenen vuoden päästä, jos kaikki menisi hyvin, jos he onnistuisivat saavuttamaan ne asiat, mitä tavoittelevat. Opiskelijat kirjoittavat siis ylös mahdollisimman tarkasti minkälainen tämä tuleva elämä olisi luonteeltaan.

Tämän jälkeen heitä aktivoidaan miettimään, mitä tähän unelmaan pääseminen vaatisi. Mitä valintoja heidän on tehtävä ja mitä keinoja ja resursseja hyödynnettävä, jotta heidän visiostaan voisi tulla totta. Lopulta pyydetään miettimään, mitä he voivat tehdä jo tänään tulevaisuudenuelmansa eteen. Tämänkaltainen työpaja palvelee opiskelijoita monella tavalla. Se lisää heidän itsetuntemustaan ja auttaa heitä hahmottamaan, mitä he elämältään oikein haluavat. Luomalla positiivisen vision se lisää heidän tämänhetkistä hyvinvointiaan. Ja se motivoi ja aktivoi heitä suunntaamaan tarmonsia niihin asioihin, jotka palvelevat heidän päämääriään.

OMIEN VAHVUUKSIEN LÖYTÄMINEN

Eräs positiivisen psykologian piirissä keskeiseksi havaittu keino parantaa yksilön hyvinvointia on auttaa häntä tiedostamaan, mitkä ovat hänen omat yksilölliset vahvuutensa (Seligman, 2011). Tätä varten ovat alan johtavat asiantuntijat kehittäneet 24 vahvuuden listan sekä kysymyspatteriston (Signature Strengths Test), johon jo yli miljoona ihmistä ympäri maailman on vastannut ja jonka avulla henkilöt pystyvät nopeasti selvittämään omat vahvuutensa. Lista sisältää sellaisia vahvuuksia kuin utelisuus, rehellisyys, uskallus, reiluus, ystävällisyys tai itsekuri. Tekemällä tämän testin nuori saa nopeasti käsityksen siitä, mitkä näistä vahvuuksista kuvaavat juuri häntä. Tämä palvelee sekä hänen itsetuntemustaan että hänen kykyään käyttää omaa osaamistaan optimaalisesti hyväkseen.

Kun vahvuustesti tehdään ohjatusti työpajamuodossa, voidaan nuoria auttaa hahmottamaan, mitä heidän oma vahvuusprofiilinsa heistä oikein kertoo, mihin heidän kannattaa panostaa ja miten he saavat itsestään vahvuuksiensa kautta kaikkein eniten irti. Vahvuuksien löytäminen auttaa nuoria ymmärtämään minkälaiset opiskelumenetelmät sopivat heille parhaiten ja minkälaisissa työtehtävissä he voivat olla vahvimillaan. Tehokkaaksi havaittu menetelmä yksilöiden hyvinvoinnin

lisäämiseksi on antaa opiskelijoille tehtäväksi harjoittaa yhtä vahvuuttaan uudella tavalla lyhyen ajan joka päivä yhden viikon ajan (Seligman ym., 2005).

Eräs haastateltavamme totesi, että monet nuoret tarvitsevat vahvistusta itsetunnon olle. He eivät ole ehkä saaneet elämässään tarpeeksi positiivista palautetta ja suhtautuvat sen vuoksi itseensä korostetun negatiivisesti. Omien vahvuuksien tunnistaminen palvelee myös nuorten itsetunnon vahvistamisen päämäärää antamalla nuorelle realistista kannustusta sen suhteen, missä juuri hän on hyvä.

RYHMILLE SUUNNATUT KOULUTUKSET

Suoraan opiskelijoiden henkilökohtaisiin hyvinvointitaitoihin liittyvien työpajojen lisäksi voidaan opiskelijoiden hyvinvointia, opintomenestystä ja työelämässä pärjäämistä tukea myös yleisemmällä ryhmätason koulutusmuodoilla. Tärkeätä tämänkaltaisissa koulutuksissa olisi opiskelijoiden voimauttaminen, jotta he koulutuksen ansiosta kykenisivät tulevaisuudessa itsenäisesti kohtaamaan ja ratkaisemaan eteensä osuvia haasteita. Siksi erilaisten voimaannuttavien harjoitusten ja ryhmätöiden tulisi olla tämänkaltaisessa opetuksessa keskiössä.

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄSTÄ ELÄMÄSTÄ

Eräs suoraviivainen tapa vahvistaa nuorten kykyä elää hyvä elämä on yksinkertaisesti laittaa heidät pohtimaan sitä, mitä on hyvä elämä. Tällainen keskustelu voitaisiin toteuttaa työpajamuodossa, jossa nuoret jaetaan pieniin ryhmiin. Näissä ryhmissä heiltä voisi kysyä, mitä hyvä elämä on ja miten sitä voi edistää. Muita keskustelunaiheita voivat olla esimerkiksi mikä tekee heidät onnelliseksi, mitä onnellisuus pohjimmiltaan on tai mitä vaaditaan, että yksilö voi hyvin.

Näin nuoret pääsisivät itse pohtimaan näitä tuiki tärkeitä kysymyksiä ja peilaamaan omia ajatuksia vertaisryhmänsä ajatuksia vasten. Rippi-

koulujen ja prometheus-leirien jälkeen ovat harvassa ne foorumit, joissa nuoret pääsevät näitä asioita keskenään käymään lävitse. Teemat ovat suuria ja haastavia, ja siksi on tärkeitä tarjota nuorille mahdollisuuksia yhdessä pohtia näitä teemoja. Tämä tukee heidän kykyään myös itsenäisesti ajatella tämänkaltaisia elämän suuria teemoja ja siten ottaa niistä enemmän vastuuta ja aktiivisempi ote.

On myös mahdollista, että tällainen työpaja auttaisi nuoria karistamaan pois joitakin harhaluuloja, joita heillä saattaa olla muiden elämänarvoista. Opiskelijat rakentavat sosiaalista identiteettiään paljolti sen varaan, mitä uskovat muiden ajattelevan erilaisista elämänvalinnoistaan. Nuorilla voi olla esimerkiksi hyvinkin terve käsitys siitä, mitä hyvä elämä on ja hän voi haaveilla hyvin arkisista asioista kuten mukavasta työpaikasta omalla alallaan ja tavallisesta perhe-elämästä. Hänellä saattaa kuitenkin olla median ja muiden vaikutteiden vuoksi harhaluulo, että kaikki muut haaveilevat jostakin paljon suuremmasta ja siksi hän saattaa hävetä omaa haavettaan. Siksi voi olla nuorelle oivaltavaa havaita, että hänen tavalliset haaveensa ovat valtavirtaa eikä elämän tarvitse olla sen suurempaa. Tämä tukee heidän kykyään elää todeksi omat haaveensa ja olla niihin tyytyväisiä.

KUTSUMUSVIERAILUT

Kuinka usein tietyn alan opiskelijat kuulevat kyseisellä alalla työskentelevän aikuisen kertovan heille, miksi hän oikeastaan rakastaa työtään? Tai miksi hän kokee juuri kyseisen työn merkitykselliseksi? Ja miten hän alun perin löysi kyseisen alan ja mistä hän tiesi sen olevan kutsumuksensa? Tällaisia tarinoita nuori kuulee tällä hetkellä varsin satunnaisesti.

Kuitenkin tämänkaltaiset tarinat voisivat olla erittäin merkityksellisiä omaa alaansa hakeville nuorille. Konkreettiset ja elävät esimerkit auttaisivat heitä huomattavasti oman tiensä etsimisessä. Ne näyttäisivät

heille myönteistä esimerkkiä siitä, miten joku on onnistunut löytämään kutsumuksensa juuri siltä alalta, jota nuori itse opiskelee. Ne auttaisivat nuorta ankkuroitumaan juuri kyseiseen alaan ja rakentamaan oman polkunsa kohti merkityksellistä työtä.

Tätä tarkoitusta palvelemaan ammattioppilaitokset voisivat tarjota erityisiä vierailijaluentosarjoja, joissa etsittäisiin oppialalla työskenteleviä työntekijöitä, jotka ovat vahvasti sitoutuneita kyseiseen työhön. Nämä henkilöt saisivat sitten omin sanoin kertoa tarinansa ja ne seikat, jotka johtivat heidät rakastamaan työtään.

TYÖNHAKUSTRATEGIAT

Yhteiskunnallisesti opiskelua pidetään tärkeänä edellytyksenä työllistymiselle. Kutsumuksellisen alan löytäminen onkin tässä mielessä vasta puoli ruokaa: kutsumuksellinen ja alastaan innostunut on toki etulyöntiasemassa esimerkiksi työpaikkahaastattelussa alaansa kyynisesti suhtautuvaan. Töiden saamiseen ei kuitenkaan riitä pelkkä innostus.

Tällä hetkellä saatavilla oleva neuvonta työnhakuun on kuitenkin kovin vaillinaista. Tästä syystä oppilaitosten olisikin hyvä järjestää tilaisuuksia, joissa hyvin työllistyneet voisivat jakaa kokemuksiaan toimivista työnhakumenetelmistä ja siitä, miten he ovat onnistuneet kukin omalla alallaan. Samaten olisi tärkeää tutkia tarkemmin sitä, minkälaisin menetelmin eri aloilla on mahdollista työllistyä. Oppilaitokset voisivat pyytää esimerkiksi entisiä opiskelijoitaan kertomaan onnistumiskokemuksistaan. Yhteiskunnallisella tasolla voitaisiin panostaa enemmän toimivien työllistymisstrategioiden tutkimiseen ja niiden jalkauttamiseen käytäntöön esimerkiksi erilaisten työpajojen muodossa.

OMAN YRITYKSEN PERUSTAMINEN

Yrittäjyys on yhä useammin varteenotettava vaihtoehto. Yrittäjyyteen liittyy kuitenkin valtavan paljon vastustusta sekä ihan puhtaita myyntejä. Tästä syystä oppilaitostasolla olisikin hyvä järjestää laajemmassa mittakaavassa sekä perinteistä yrittäjyyskoulutusta että tätä tukevaa yrittäjäksi motivoivaa koulutusta.

Oman yrityksen perustamista motivoivissa koulutuksissa voisi käyttää perinteisen yrittäjyyskoulutuksen lisäksi yllä esiteltyjä kutsumuskarttatarjoituksia yritysideoita perustan muotoilemiseksi. Samaten työpajoissa olisi mahdollista purkaa yrittämiseen liittyviä myyntejä, kuten ajatusta siitä, että yrittäjyys edellyttää tietynlaista luonnetta, tai että yrittäjyys on merkittävässä määrin perinteistä työntekoa työläämpää.

Yrittäjyyskoulutuksessa voitaisiin myös esitellä nykyaikaisia yrittäjyyteen liittyviä taitoja, kuten tuotteistamista ja verkostoitumista. Samaten olisi tärkeää korostaa nyky-yrittäjyydelle keskeistä ulkoistamista: yrittäjänä toimivan tulisi kyetä ulkoistamaan mahdollisimman paljon oman ammattiosaamisen ulkopuolista toimintaa muille osaajille. Maalarimestarin ei kannata opetella kirjanpitoa vaan palkata taitava kirjanpitäjä, jotta maalarin voi keskittyä maalaamiseen.

Yrittäjyystyöpaja palvelisi myös niitä nuoria, jotka eivät lopulta omaa yritystä perustaisi. Tällaisten interventioiden on havaittu lisäävän nuorten yrittäjyyshenkeä eli sellaisia ominaisuuksia kuten selkeiden päämäärien asettamisen taitoa, optimistista asennetta, stressinsietokykyä, sitkeyttä ongelmia kohdattaessa sekä kykyä hakea haasteisiin ratkaisuja eri suunnista (Damon 2008). Tällaiset taidot ovat nuorelle hyödyksi, sijoittui hän mihin tahansa asemaan työelämässä.

Lopuksi olisi hyvä, että oman yrityksen perustamisesta aidosti kiinnostuneet nuoret kyettäisiin johdattamaan avaimet käteen -periaatteella vaikka oman yrityksen perustamiseen asti. Useita nuoria pelottaa yrityksen perustamiseen liittyvä byrokratia. Jos kuitenkin yritysidea kumpuaa omasta kutsumuksesta ja se on tuotteistettu tehokkaasti vastaamaan ole-

massa olevaa kysyntää, on viimeinen askel käytännössä toteutettavissa helposti yrityskouluttajan ohjauksessa. Lopulta opiskelija voi jo valmistuessaan päästä tarttumaan toimeen oman yrityksensä kautta.

SÄÄNNÖLLISET JA OHJATUT YHTEISÖKESKUSTELUT

Hyvä yhteishenki ja toisia opiskelijoita tukeva oleminen on viime kädessä opiskelijoista itsestään kiinni. Erilaisilla ratkaisuilla on kuitenkin mahdollista huomattavasti tukea heidän kykyään kohdata toisensa myönteisellä tavalla ja ratkaista yhteisössä esiintyviä ristiriitoja. Monesti opiskelijoiden välisessä yhteisössä voi olla asioita, jotka vaivaavat monia, mutta opiskelijoilta puuttuvat keinot nostaa ne esiin rakentavalla tavalla.

Eräs konkreettinen tapa tukea myönteistä yhteisökehitystä on säännöllisten, ohjattujen yhteisökeskusteluiden järjestäminen. Tässä esimerkiksi joka toinen kuukausi järjestettävässä tapaamisessa pääosassa olisi oman opiskeluporukan asioiden läpikäyminen. Keskustelujen onnistumisen kannalta olennaista on, että tapaamista vetäisi tähän tarkoitukseen koulutuksen saanut opettaja, kuraattori tai muu henkilökunnan jäsen. Hän johdattelisi keskustelua tarpeen mukaan, nostaisi esiin asioita, joita kukaan ei uskalla ääneen sanoa, sekä pitäisi huolta siitä, että keskustelu pysyy asiallisena. Opiskelijoilla tulisi olla selkeä kanava, jonka kautta voisi anonyymisti tuoda kokoukseen keskustelunaiheita. Opettaja voisi myös aktiivisesti etsiä ja kysellä opiskelijoilta etukäteen vaivaako näitä jokin tai ovatko he havainneet yhteisössä jotakin, joka vaatisi käsitelyä.

Hyvin johdettuna tämänkaltaiset keskustelut puhdistaisivat opiskelijayhteisön ilmapiiriä, auttaisivat keskustelemaan puhki ryhmää vaivaavia ristiriitoja ja loisivat pohjan paremmalle yhteisöllisyydelle. Keskustelut itsessään parantaisivat myös opiskelijoiden omaa kykyä puhua ja ratkoa tällaisia sosiaalisessa yhteisössä välttämättä esiintyviä konfliktitilanteita.

Kun yhteisö voi hyvin, voivat opiskelijat siinä hyvin. Ja kun opiskelijat voivat hyvin, oppivat he myös tehokkaammin. Säännölliset yhteisökeskustelut voisivat tässä olla oiva apukeino.

OPPILAITOSTASON TYÖKALUT

Avainasemassa koulutuksellisen ajattelun muutoksessa ovat koulujen johtoporras ja opettajakunta. Heidän asennoitumisensa ratkaisee sen, saadanko muutos toteutettua käytännön tasolla. Opiskelijoiden hyvinvointiin pyrkivä toiminta ei saa jäädä yksittäisiksi muusta opetuksesta erilliseksi oppitunneiksi ja tietoisuuksiksi, vaan koko koulun ilmapiiri on tehtävä hyvinvoinnin kulttuuria palvelevaksi. Jos yhteisön johtohenkilöt eivät ole sitoutuneet muutokseen, eivät pelkät rakenteelliset ratkaisut tuo kummoista parannusta tilanteeseen (vrt. Mikkonen & Tynkkynen, 2010, s. 43). Siksi on tärkeää kehittää koko koulun yleistä ilmapiiriä ja olemusta suuntaan, jossa opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät tekijät otetaan vakavasti.

RYHMÄYTYMISEN AMMATTIMAINEN SUUNNITTELU

Useimmissa ammattioppilaitoksissa on erilaisia yhteishenkeä vahvistavia tapahtumia ja tilaisuuksia, erityisesti opiskelujen alkumetreillä. On kuitenkin olennaista nähdä, että ne eivät ole vain muusta toiminnasta irrallista hauskanpitoa vaan tärkeä tukipilari ammattioppilaitoksen hyviin oppimistuloksiin ja hyvinvoiviin opiskelijoihin tähtäävässä strategiassa. Siksi näitä tapahtumia pitäisi olla läpi opiskelupolun ja niihin panostamisen tulisi olla ammattimaista.

Oppilaitoksen yhteishenki ja opiskelijan suhde opiskelutovereihinsa vaikuttavat suoraan siihen, kuinka hyvin hän oppilaitoksessa viihtyy ja kuinka mielellään hän sinne aamuisin tulee. Kaverit ovat tärkeä resurssi oppimisen kannalta, heidän kanssaan voi pohtia oppimiaan asioita, he auttavat vaikeina hetkinä ja heiltä voi saada arvokasta omaan alaan liittyvää tietoa. Ryhmytymiseen panostamisella on myös pitkäkestoisia vaikutuksia, jotka voivat kantaa kauas ylitse opiskeluajan. Nuorille ammattioppilaitos on ensisijainen paikka kohdata uusia ihmisiä, luoda kaveri- ja ystävyys-suhteita. Tarjoamalla opiskelijoille mahdollisuuksia tutustua toisiinsa suoja- tussa ja päihteistä vapaassa ympäristössä tarjoaa ammattioppilaitos nuorille arvokkaan lahjan. Erityisesti ujommille ja sosiaalisesti heikompi- lahjaisille yksilöille erilaisten ohjattujen tutustumistilaisuuksien tarjoama tuki voi olla ensiarvoisen tärkeää ystävyys- suhteiden solmimisessa.

Ryhmytymiseen panostaminen vaatii koululta sitä, että nimetään sel- keästi henkilö, joka on vastuussa sen suunnittelusta. Parasta olisi, jos hen- kilöllä olisi tehtävään soveltuva koulutus. Asiansa osaava ohjaaja kykenee varmistamaan, että ryhmytymisharjoitukset palvelevat tarkoitustaan ja osaa pitää huolta siitä, että ne ovat kaikille osallistujille myönteinen ja rohkaiseva kokemus. Kun ryhmytyminen on harkitusti suunniteltua, on siitä opiskelijoilta saatava palaute useimmiten erittäin myönteistä (ks. Korhonen, 2007). Erityisten alkuvaiheeseen liittyvien ryhmytymispäi- vien lisäksi tulisi ryhmytymistä vahvistavaa toimintaa olla tarjolla läpi opiskeluajan. Eräs keino tukea ryhmytymistä pitkäaikaisesti on erityisen, vakituisen ja koulutetun vapaa-ajan ohjaajan palkkaaminen.

VERTAISTUKITOIMINNAN VAHVISTAMINEN

Ylhäältäpäin tuleva tuki ei yksin riitä hyvinvoivan oppimisympäristön luomisessa. Keskeisessä roolissa ovat myös opiskelijoiden keskinäiset vuo- rovaikuttamisen tavat ja se miten he toisiaan tukevat. Näihin on tietysti

vaikeata oppilaitoksen vaikuttaa, mutta tärkeitä olisi kuitenkin pohtia, mitä voitaisiin tehdä opiskelijoiden keskinäisen ilmapiirin parantamiseksi.

Eräs keino, jota joissakin oppilaitoksissa on käytetty, on sosiaalisesti lahjakkaiden opiskelijoiden rekrytoiminen erityisiksi tukihenkilöiksi, joiden tehtävä on auttaa sosiaalisessa ympäristössä heikommin pärjääviä tovereitaan. Heidän itsetuntoaan hivelee heidän lahjakkuutensa tunnustaminen ja monet voivat ottaa hyvinkin vakavasti tämän heille annetun ylimääräisen vastuun ja käyttää huomattavasti energiaa tehtävässään onnistumiseen. Tehtävään valituille opiskelijoille voitaisiin antaa erityistä valmennusta siitä, minkälaisia tilanteita heidän kannattaa havainnoida ja mitkä ovat tehokkaita keinoja puuttua niihin. Näin voidaan aikaansaada myönteisiä tuloksia oppilaitoksen yleisessä ilmapiirissä ja erityisesti tukea sosiaalisesti syrjäytyneitä opiskelijoita.

Myös kaikki toiminta, jossa vanhemmat opiskelijat tukevat ja auttavat nuorempia niin itse koulutyöhön liittyvissä asioissa kuin kouluyhteisöön integroitumisessa ovat erittäin tärkeitä sekä vanhemmille opiskelijoille itselleen että erityisesti oppimispolkunsa alkupäässä oleville. Tällaiseen toimintaan pitäisi kaikin tavoin kannustaa ja siihen osallistumiseen pitäisi luoda erilaisia porkkanoita, esimerkiksi stipendejä tai ylimääräisiä terveystiedon opintopisteitä.

ALANVAIHTOPÄIVÄT

Opiskelijoiden omaan temperamenttiin sopivan oppilinjan löytämistä olisi mahdollista tukea helposti ja kustannustehokkaasti järjestämällä kerran lukukaudessa alanvaihtopäivät. Tällöin opiskelijat voisivat tutustua ohjatusti oman oppilaitoksen tarjoamiin koulutuslinjoihin. Vaatetusopiskelija pääsisi kokeilemaan hitsaamista ja sähköasentamista ja rakenuslinjalta olisi mahdollista päästä tutustumaan viestintään.

Kuten yllä on osoitettu, ammattiin opiskelevien kannustaminen kutsumukselliseen työhön edistää merkittävästi sekä yksilöllisen työntekijän, hänen tulevan työnantajansa sekä sitä kautta koko yhteiskunnan etua. Kutsumuksellinen työntekijä voi paremmin sekä työskentelee tehokkaammin ja tuottavammin. Usein kutsumuksen löytämisen esteenä on kuitenkin rajallinen kokemus: oppilaat eivät tiedä, mitä vaihtoehtoja on – tai minkälaista edes seinän takana tapahtuvan linjan opiskelu konkreettisesti on. Alanvaihtopäivän aikana opiskelijat voisivat kokeilla erilaisia aloja, ja näin löytää oman kutsumuksensa. Tämä vähentäisi myös ajalehtijoiden ja alanvaihtajien määrää ja vähentäisi tällä tavoin hukkaan heitettyjä resursseja, joita kuluu kesken jääneiden tutkintojen rahoittamiseen.

OPPILAIDEN OSALLISTAMINEN KOULUTILAN SUUNNITTELUUN HEIDÄN ERITYISOSAAMISTAAN HYÖDYNTÄEN

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu selvästi työskentelytilan vaikutus työmotivaatioon. Lisäksi kokemus omasta mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin nostaa motivaatiota merkittävästi. Tästä syystä olisikin toivottavaa, että opiskelijat voisivat mahdollisimman paljon osallistua koulutilojen suunnitteluun. Sekä luokkatiloja että julkisia tiloja voisi somistaa opiskelijavoimin esimerkiksi erilaisina teema- ja talkoopäivinä. Koulun yleisilmettä voisi myös uudistaa säännöllisesti.

Ammattioppilaitosten erilaiset opiskelulinjat tuovat tähän lisämahdollisuuksia, koska parhaimmillaan opiskelijat pääsisivät vielä hyödyntämään oman alansa erityisosaamista. Tällöin koulutilojen viihtyisäksi tekeminen voitaisiin integroida osaksi opetusta. Se voisi toimia yhtenä käytännön projektina kurssilla ja erilaisia somistustehtäviä voisi myös tilanteen mukaan hyödyntää opinnäytteinä ja harjoitteina.

RUOHONJUURITASON VIIHTYVYYSRAHASTO

Pyrkimykset tehdä opiskelusta ja koululaitoksesta viihtyisämpiä ovat valitettavan usein ylhäältäpäin tuotettuja eivätkä opiskelijat tällöin aina koe hyvää tarkoittavia toimenpiteitä omikseen. Tämän sijasta pitäisi kannustaa opiskelijoita luomaan oma-aloitteisesti mielekästä harrastustoimintaa, tapahtumia ja viihtyisämpiä opiskelu- ja vapaa-ajanviettotiloja. Tämä kannustus voitaisiin konkretisoida erityisenä viihtyvyyssrahastona, joka tukisi rahallisesti opiskelijoiden omaehtoisia ehdotuksia ja hankkeita, joilla edistetään heidän viihtyvyyttään ja hyvinvointiaan.

Olennaista tässä on antaa opiskelijoille todellinen kokemus siitä, että he kykenevät vaikuttamaan asioihinsa. Näennäisratkaisut, joissa opettajat määrittävät mihin uusi sohva tulee ja opiskelijat saavat päättää sen värin, eivät riitä. Opiskelijoille pitää kyetä antamaan tunne siitä, että heillä on aidosti mahdollisuus tehdä opiskelukokemuksestaan omannäköisensä ja sitä kautta oppilaitoksesta paikka, jossa he viihtyvät. Hyvät ideat, joita opiskelijoilta tulee, eivät saa kaatua siihen, että budjetissa ei ole rahaa niiden toteuttamiseen. Korvamerkitty rahasto, jolla toteutettaisiin vain opiskelijälähtöisiä hankkeita, olisi tässä voimauttamisprosessissa oiva työkalu.

OMAA ALAAN LIITTYVÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA

Eräs tapa lisätä opiskelijoiden motivaatiota omaa alaansa kohtaan on antaa heille mahdollisuuksia jo opiskeluaikana olla aidosti hyödyksi toisille ihmisille. Työharjoittelut ovat yksi kanava tässä, mutta helposti nuori kokee olevansa siellä vain oppimassa ja jäävänsä varsinaisten työntekijöiden varjoon. Siksi olisi tärkeätä integroida omaan alaan liittyvää vapaaehtoistyötä osaksi opetusta tai vähintäänkin tarjota mahdollisuuksia ja resursseja tällaiseen toimintaan. Esimerkiksi Yhdysvalloissa

jonkinlaiseen yhdyskuntapalvelukseen osallistui kolme neljästä lukioikäisestä nuoresta vähintään kerran kuussa (Damon, 2008) ja tällaisesta asenteesta olisi paljon opittavaa Suomessakin.

Vapaaehtoistyön luonne olisi tietysti alakohtaista – hoitoalan opiskelijat voisivat viettää aikaa yksinäisten vanhusten kanssa ja tietotekniikan alan opiskelijat voisivat auttaa yksityishenkilöitä ja järjestöjä kotisivujen rakentamisessa. Olennaista olisi, että opiskelijat saisivat kokemuksen siitä, että heidän osaamisensa avulla he ovat kyenneet auttamaan jotakin oikeata henkilöä. Tämä tarjoaisi heille omaan alaan kytkeytyviä merkityksellisyyden kokemuksia ja olisi omiaan kasvattamaan sekä heidän kutsumuksellista suhtautumistaan tulevaan työhönsä että motivoitunutta asennetta nykyiseen opiskeluunsa.

OPETTAJIEN OPISKELUASENTEIDEN TÄYDENNYSKOULUTUS

Kuten edellä on linjattu johtaa kasvuorientoitunut oppimisasenne parempiin tuloksiin kuin staattinen oppimisasenne (Dweck, 2008). Tästä seuraa luonnollisesti, että jos opiskelijat saadaan alusta lähtien omaksumaan oikeanlainen opiskeluasenne, on tällä huomattava myönteinen vaikutus oppilaitoksen oppimistuloksiin. Tämän vuoksi kasvuorientoituneeseen asenteeseen valmentava työpaja pitäisi olla osa opintonsa aloittavien ammattiin opiskelevien ensimmäisiä viikkoja. Mutta ehkä vielä tärkeämpää on vaikuttaa opettajien asenteisiin ja tapaan viestiä opiskelijoiden kanssa.

Valitettavasti iso osa opettajista ylläpitää tietämättään oppimiselle haitallista perusasennetta. Aina kun opettaja sanoo opiskelijalle, että tästä ei ole johonkin asiaan tai että hänellä ei vain ole lahjoja tietyllä alalla, hän ohjaa oppilasta kohti staattista opiskeluasennetta: olen mitä olen, enkä muuksi muutu. Yhtä vaarallista on kehuminen. Joka kerta

kun opettaja kehuu jotakuta lahjakkaaksi ja ylistää hänen älykkyytensä, hän yhtä lailla saa opiskelijan omaksumaan staattisemman opiskeluasenteen. Dweckin mukaan opiskelijoita tulee kehua koulutehtäviin panostamisesta, heidän sisukkuudestaan vaikean ongelman edessä tai oivaltavista ongelmanratkaisutavoistaan. Eli keskittää kehuminen itse oppimisprosessiin, lopputuloksen sijasta. Tämänkaltainen kehuminen tukee kasvuorientoitunutta opiskeluasennetta.

Osa opettajista toimii luonnostaan kasvuorientoituneen oppimisasenteen pohjalta, osa taas staattisen oppimisasenteen pohjalta. Jotta opettajat tunnistaisivat paremmin omat tausta-asenteensa ja kykenisivät tietoisesti viestimään tietynlaisia asenteita vuorovaikutuksessaan opiskelijoiden kanssa, olisi tärkeätä tarjota opettajille mahdollisuus täydennyskoulutusta tässä haastavassa, mutta tuiki tärkeässä asenteiden välittämisen taidossa.

ERITYISEN TYÖELÄMÄVALMENTAJAN PALKKAAMINEN

Ammattioppilaitoksissa on nykyisellään vaihteleva määrä sosiaalista tukea nuorille antavia työntekijöitä kuten opintopsykologeja ja opinto-ohjaajia. Voisi kuitenkin olla paikallaan palkata erityinen työelämävalmentaja, joka paitsi että vetäisi työelämään ja hyvinvointiin liittyviä työpajoja tarjoaisi myös henkilökohtaista valmennusta nuorille. Työpajat voivat auttaa monia, mutta niiden kautta on vaikeata tavoittaa niitä nuoria, jotka tarvitsisivat kaikkein eniten tukea oman kutsumuksensa ja elämänsuuntansa löytämiseen. Olisikin ensiarvoisen tärkeätä, että sitä tarvitsevat opiskelijat saisivat henkilökohtaista tukea elämäntaitojensa ja työvalmiuksiensa kehittämisessä.

Opintopsykologeilla on usein kädet täynnä työtä opiskelijoiden vaikeimpien ongelmien ratkaisemisessa, ja niiden hoitamiseen hänellä

onkin paras ammattitaito. Työelämävalmentaja keskittyisi ongelmien sijasta opiskelijoiden myönteisten valmiuksien kehittämiseen ja opiskelijoiden sparraamiseen. Hän auttaisi eri kutsumuksen löytämisen vaiheissa olevia opiskelijoita ottamaan sen seuraavan askeleen kohti merkitystä luovaa ja inspiroivaa suhdetta työhön.

Tämänkaltainen työnjako voisi myös tukea heikompiosaisen opiskelijan eheytymisprosessia, kun yksi taho huolehtisi hänen ongelmistaan, mutta sen lisäksi olisi toinen taho, jonka kanssa hänen ongelmansa olisivat taka-alalla ja keskityttäisiin pelkästään etsimään uusia, myönteisiä suuntia elämään. Tarkoituksena ei siis olisi astua nykyisten toimijoiden varpaille vaan luoda virka, jonka tekijän ei tarvitsisi keskittää kaikkia voimavarojaan pelkästään pahimpien ongelmien kohtaamiseen. Tämän toimen haltija voisi hyvällä omallatunnolla keskittyä myönteisten asioiden vahvistamiseen opiskelijoiden elämässä.

LIIKUNTATUNNIT OPPIMISRESURSSINA

Tuoreet tutkimukset neurotieteen parissa ovat osoittaneet todeksi sen arkisen havainnon, että liikunta saa veremme kiertämään paremmin aivoissa ja näin johtaa parempiin oppimistuloksiin. ”Jotta aivomme toimisivat täydellä teholla, on meidän ruumiimme tehtävä kovasti töitä”, kuten alan johtava tutkija John Ratey asian tiivistää (Ratey, 2008, s. 4). Edelläkävijänä tässä kehityksessä toimii Napervillen koulu Yhdysvalloissa. He laittoivat puolet 15–16-vuotiaista opiskelijoista nousemaan tuntia aikaisemmin ohjattua juoksulenkkiä varten, kun toinen puoli tuli kouluun normaaliin aikaan ja kävi normaaleilla liikuntatunneilla. Aamuliikkujien oppimistulokset paranivat selvästi toiseen ryhmään nähden. Tämän seurauksena koulu on integroinut liikunnan osaksi opetusta ja on mainittava, että tämän jälkeen he sijoittuivat luonnontieteiden

ja matematiikan oppimista mittaavan TIMSS-tutkimuksen luonnontiedesarjassa koko maailman ykköseksi (Ratey, 2008; ks. myös Kaaro, 2011).

Liikuntatunteja ei tulisikaan nähdä erillisinä kansanterveyteen liittyvinä taukoina varsinaisesta opetuksesta. Ne tulisi nähdä oppimisresursseina, tehokkaana keinona vaikuttaa opiskelijoiden kykyyn omaksua tietoa ja kehittyä alallaan. Tekemällä liikunnasta – esimerkiksi Napervillen tyyliin aamulenkestä – jokapäiväisen startin koulupäivään voidaan vaikuttaa positiivisesti oppimistuloksiin. Sillä voi olla myös yllättäviä lisäetuja. Kun sama liikuntaohjelma omaksuttiin Titusvillen ongelmakoulussa, oli seurauksena keskiarvojen huomattavan nousemisen lisäksi häiriökäyttäytymisen, erityisesti poikien välisten tappeluiden, huomattava väheneminen. Liikkuminen on kasvavan nuoren luontainen olo-tila ja siksi sen purkautuminen myönteisellä tavalla auttaa keskittymään koulutyössä olennaiseen. Tässäkin asiassa siis opiskelijoiden hyvinvointi ja koulumenestys kulkevat käsi kädessä.

YHTEISKUNNALLISEN TASON TYÖKALUT

Opiskelijoiden kasvamista hyvinvoiviksi kansalaisiksi voidaan tukea myös erinäisin yhteiskunnallisen tason keinoin. Osa näistä vaatii taloudellisia lisäresursseja, mutta tämän lisäksi on monia muitakin kustannusvaikutukseltaan neutraaleja tai jopa pitkällä tähtäimellä myönteisiä keinoja edistää opiskelijoiden hyvinvointia oppilaitoksessa ja myöhemässä elämässään.

ELÄMÄNHALLINTA JA OPISKELUTAIDOT OSAKSI OPETUSOHJELMAA

Lakisääteisen terveystiedon kurssin rinnalle olisi ammattioppilaitosten opetusohjelmaan lisättävä elämänhallintaan ja opiskelutaitoihin keskittyvä opintokokonaisuus. Sen ei välttämättä tarvitse olla yksi yhtenäinen kurssi, vaan se voi koostua myös esimerkiksi opintojen alussa olevasta tehopaketista ja myöhemmässä vaiheessa toteutetuista yksittäisistä työpajoista.

Ei pidä ajatella, että näiden taitojen opiskeluun käytetty aika olisi poissa varsinaisesta opetuksesta. Elämänhallintaan ja opiskelutaitoihin käytetty aika maksaa nimittäin itsensä takaisin tuottamalla opiskelijoita,

jotka ovat paremmin motivoituneita oppimaan ja joilla myös on paremmat taidot oppia. Siten varsinaisten ammattiaineiden opetuksen kanalta tämä opetus tulee nähdä investointina siihen, että jatkossa opiskelu sujuu tehokkaammin.

OPPILAITOKSET TULOSVASTUULLISIKSI OPPILAIDEN HYVINVOINNISTA

Ammattioppilaitosten rahoitus ja resursointi ovat nykyaikana pitkälti sidoksissa koulussa aloittaneiden määrään. Niukkojen resurssien kanssa usein painiskelevien ammattioppilaitosten prioriteettilistalla opiskelijoiden hyvinvointia edistävät toimet jäävät helposti muiden tärkeämmäksi koettujen päämäärien jalkoihin.

Tilannetta voisi korjata sitomalla jokin osa rahoituksesta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Jo nykyisellään eri ammattioppilaitoksissa suoritetaan erilaisia terveystarkastuksia, joilla selvitetään opiskelija-aineksen fyysistä ja henkistä terveyttä. Mittarit ovat siis jo olemassa. Osa rahoituksesta – tai jokin erityinen porkkanarahasto – voitaisiin siis helposti kytkeä tiettyihin, huolella valittuihin hyvinvointia kuvaaviin mittareihin.

Sitomalla edes pieni osa rahoituksesta hyvinvoinnin edistämiseen annettaisiin merkittävä viesti oppilaitoksille kehittää hyvinvointipuolta, joka nyt helposti nähdään johtotasolla ”pehmeänä” ja ei niin keskeisenä seikkana.

OPPILAIDEN LIIKKUVUUTTA TULEE HELPOTTAA

Tällä hetkellä oppiaineesta toiseen vaihtaminen edellyttää kohtalaisen raskaan lisähakuprosessin läpikäymistä, mikä vähentää opiskelijoiden

motivaatiota hakea itselleen kutsumuksellista alaa. Oppiaineen vaihtamisen pitäisi olla riittävän helppoa, jotta opiskelija voisi oman alan löytäessään päästä nopeasti opiskelemaan sitä.

Ammattioppilaitosten tulisi tarjota opiskelun alussa opiskelijoille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia aloja, jotta näillä olisi laajemmat mahdollisuudet löytää juuri heitä kiinnostava ala ja motivoitua siitä. Samaten kun tunnustetaan opiskelijoita, jotka ajalehtivät vielä opintojensa suhteen, olisi heille tärkeää tarjota mahdollisuuksia kokeilla erilaisia aloja, jotta kutsumuksellisen alan löytäminen tulisi riittävän helpoksi. Tätä voidaan tukea myös oppilaitostasoisilla alanvaihtopäivillä, joista puhuttiin aiemmin.

Vaikka tällainen liikkuvuuden lisääminen saattaa lyhyellä tähtämellä tuntua resurssien haaskaamiselta, kun tietyllä alalla suoritettuja opintoja jää kesken, on se mitä todennäköisimmin pitkällä tähtämellä taloudellisesti kaikkein järkeenkäyvinä politiikkaa. Oman alan löytäminen tukee opiskelijan opiskelumestystä sekä huomattavassa määrin hänen motivaatiotaan, taitotasoaan ja halukkuuttaan osaamisen päivittämiseen tulevassa työelämässä. Mitä aiemmin opiskelija löytää oman alansa, sitä pienemmäksi käyvät alhaiseen työmotivaatioon, alan vaihtoon, työtömyyteen ja syrjäytymiseen liittyvät kustannukset. Kuten todettua jo yhden syrjäytyneen nuoren hinnaksi yhteiskunnalle on laskettu miljoona euroa ja oman alansa löytäneet nuoret syrjäytyvät harvemmin kuin nuoret, jotka ovat vain ajautuneet tietylle alalle.

RESURSSIEN LISÄÄMINEN OPETTAJIEN TÄYDENNYSKOULUTUKSEEN

Kuten yllä linjattiin, opettajien rooli on keskeinen ammattiosaajien hyvinvoinnille. Tästä syystä olisi tärkeää myös kanavoida lisäresursseja opettajien täydennyskoulutukseen niin, että täydennyskoulutuksessa

huomioitaisiin myös yllä linjattu opettajan kasvatusvastuullinen tehtävä. Opettajille pitää kyetä tarjoamaan mahdollisuudet kasvaa tämän tehtävän tasalle erilaisten koulutusten kautta.

Olisi myös tärkeää, että opettajat oppisivat hyödyntämään laajasti erilaisia elämänhallintaan liittyviä metataitoja sekä omaa kutsumustaan ja motivaatiotaan ylläpitääkseen että jakaakseen näitä taitoja myös oppilaidensa kanssa. Kuten yllä linjattiin, kaikki eivät saa tarvittavia metataitoja kotoaan. Oppilaitos voisi sen sijaan hyvin toimia alustana, jolla oppilaat oppisivat näitä taitoja opettajiltaan varsinaisen opetuksen ohessa.

Lisäksi yksi merkittävimpiä roolimalleja oman kutsumuksen löytämiselle olisi inspiroiva ja kutsumuksellinen opettaja. Monet alallaan menestyneet ihmiset linjaavat jonkin kouluaikaisen opettajansa yhdeksi keskeiseksi vaikuttajaksi heidän urallaan. Tästä syystä voisi olla hyvä asia, että myös opettajat tutustuisivat omaan arvomaailmaansa ja omaan kutsumuksellisuuteensa vaikuttaviin tekijöihin. Eli että myös heille järjestettäisiin työpajoja, joissa heidän kutsumuksellisuuttaan pyrittäisiin vahvistamaan.

Opettajien täydennyskoulutus voi siis palvella monella tavalla opiskelijoiden mahdollisuuksia löytää kutsumuksensa ja kasvaa hyvinvoiviksi työntekijöiksi. Tämä kaikki edellyttää kuitenkin yhteiskunnallisen tason sitoutumista opettajien hyvinvointiin ja heidän lisäkouluttamiseensa.

JATKOTUTKIMUS AMMATTIIN OPISKELEVIEN KUTSUMUKSELLISUUDESTA

Yllä esittelimme neliosaisen jaottelun ammattiin opiskelevien kutsumuksellisuudesta, jonka avulla on mahdollista suunnata tässä esitettyjä interventioita tehokkaasti opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Erottelu on tehty suppeiden haastattelututkimusten nojalla ja tästä syystä katsommekin

tarpeelliseksi laaja-alaisemman selvityksen tekemisen ammattiin opiskelevien kutsumuksellisuudesta.

Nähdäksemme kutsumus muodostaa yhden merkittävimmistä vaikutuskohteista, jonka avulla voidaan välittömästi ja välillisesti parantaa merkittävästi ammattiin opiskelevien hyvinvointia. Tällaisen suppean haastattelututkimuksen pohjalta ei kuitenkaan vielä voida vetää johtopäätöksiä esimerkiksi kansallisten linjanvetojen määrittelemisestä. Tästä syystä jatkotutkimus on tarpeellinen.

Jatkotutkimus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi yhteistyössä yhteiskuntatieteellisten opiskelijoiden kanssa siten, että opiskelijat keräisivät ja analysoisivat haastattelumateriaalia esimerkiksi gradutoimeksiantoina. Tämän materiaalin nojalla olisi mahdollista tarkentaa yllä esitettyä jaottelua sekä suunnitella käytäntöön sovellettavia menetelmiä ammatiosajien hyvinvoinnin edistämiseksi.

LOPPUSANAT

Ammatillisen peruskoulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijoille ammattitaidon saavuttamiseksi tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä valmiuksia itsenäisen ammatin harjoittamiseen.

Koulutuksen tavoitteena on lisäksi tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi ja tasapainoisiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä tukea elinikäistä oppimista.

LAKI AMMATILLISESTA KOULUTUKSESTA, 1998/630 5§

Ammattiosaajien hyvinvointia voidaan vahvistaa. Ja ammattioppilaitoksilla on mahdollisuus ottaa vahva rooli opiskelijoidensa hyvinvoinnin lisäämisessä. Tämä on se keskeinen viesti, jonka olemme tämän raportin sivuilla pyrkineet tuomaan esiin.

Olemme pyrkineet linjaamaan tämän hetkisen tutkimuksen valossa keskeisimmät hyvinvointiin liittyvät näkökulmat, joita voidaan soveltaa ammattiosaajan hyvän elämän edistämiseksi. Uskomme, että opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen voi olla tehokas keino ”koulutuksen läpäisyn tehostamisessa” eli opintonsa keskeyttäneiden ja syrjäytyneiden nuorten määrän vähentämisessä. Yksilöllisellä tasolla ammattiin opiskeleville voidaan opettaa menetelmiä, joiden avulla kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan voidaan vahvistaa. Ryhmätasolla ammattiosaajien hyvinvointia ja osaamista voidaan edistää erilaisilla yhdessä organisoit-

duilla tapahtumilla ja työpajoilla. Oppilaitoksen rakenteiden ja käytäntöiden uudelleenarvioinnin kautta voidaan puolestaan luoda ammattioppilaitoksesta paikka, joka tukee kokonaisvaltaisesti opiskelijoidensa pyrkimyksiä parempaan elämänlaatuun. Ja yhteiskunnallisella tasolla ammattiosaajan hyvää elämää voidaan edesauttaa rakenteellisilla muutoksilla ja linjanvedoilla.

Erityisen voimakkaasti olemme halunneet korostaa kutsumuksen löytämisen tärkeyttä ammattiosaajan henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja ammatillisen menestyksen avaimena. Ammattioppilaitosten tavoitteeksi tulisi asettaa se, että jokainen opiskelija kykenee sen puitteissa löytämään oman kutsumuksensa. Jokaisella ihmisellä on jokin intohimo, josta voidaan jalostaa oikein menetelmin kutsumus. Kutsumuksensa löytänyt opiskelija on motivoituneempi oppija ja parempi työntekijä. Kutsumuksensa löytänyt ammattiosaaja kykenee tulevaisuudessa nauttimaan itsensä merkityksellisestä ja palkitsevasta ammattiosaamisesta.

Nykyisessä elämänmittaista koulutusta korostavassa ilmapiiressä ammattioppilaitoksen ei siis pitäisi nähdä vastuunsa rajoittuvan pelkästään tällä hetkellä relevanttien taitojen opetukseen. Sen sijaan ammattioppilaitoksen pitäisi olla paikka, joka sytyttää elämänmittaisen kipinän siihen alaan, jota opiskelija on tullut sinne opiskelemaan.

Lopuksi on tärkeää tiedostaa, ettei ammattiosaajan hyvä elämä ole utopiaa. Se on realismia, mutta vaatii monien koululaitoksen tapojen ja rakenteiden uudelleenarvioimista. Se vaatii uutta ajattelutapaa ja rohkeutta toteuttaa tarvittavat muutokset. Se vaatii sinun panostasi, olit sitten yhteiskunnallinen päättävä, sosiaalialan työntekijä, ammattioppilaitoksen henkilökuntaa, ammattiin opiskelevien opettaja, vanhempi tai muu ammattioppijan tulevaan elämään vaikuttava taho. Voimme yhdessä rakentaa hyvinvoivan ja kutsumuksellisen ammattiosaajien Suomen.

LÄHTEET

- Ariely, D. 2008. *Predictably Irrational*. New York: HarperCollins.
- Arnett, J. J. 2000. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5): 469–480.
- Bargh J. A., & Chartrand, T. 1999. The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54: 462–79.
- Baumeister, R. F. 1991. *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Bellah, R. N., Sullivan, W. M., Tipton, S. M., Swidler, A., & Madsen, R. P. 1985. *Habits of the Heart*. Berkeley, Ca.: University of California Press.
- Berg, J. M., Grant, A. M., & Johnson, V. 2009. When callings are calling: Crafting work and leisure in pursuit of unanswered occupational callings. *Organization Science*, 21, 973–994.
- Becker, A. E., K. E. Fay, J. Agnew-Blais, A. N. Khan, R. H. Striegel-Moore & S. E. Gilman 2011. Social network media exposure and adolescent eating pathology in Fiji. *The British Journal of Psychiatry*, 198: 43–50.
- Collins, J. 2001. *Good to Great*. New York: Collins.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Performance*. New York: Harper Perennial.
- Damon, W. 2008. *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. New York: Free Press.
- Demos Helsinki 2010. *Onnellisuuspoliittinen manifesti – Kohti yhden maapallon tulevaisuutta*. Helsinki, WWF Suomi.
- Dweck, C. S. 2000. *Self-theories: their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, Psychology Press.
- Dweck, C. S. 2008. *Mindset: The new psychology of success*. New York, Ballantine Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2): 377–389.

- Frankl, V. E. 1963. *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. 2009. *Positivity*. New York: Crown Archetype.
- Gardner, H., Csikszentmihalyi, M. & Damon, W. 2002. *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., & Samuels, B. 2007. School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1): 9–19.
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. 2008. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3): 460–476.
- Hallitusohjelma 2011. *Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma* 22.6.2011. Valtioneuvoston kanslia.
- Hautala, L., Liuksila, P-R., Räihä, H. Väänänen, A-M., Jalava, A., Väinälä, A. & Saarijärvi, S. 2005. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja sen varhainen toteaminen kouluterveydenhuollossa. *Suomen Lääkärilehti*, 60, 4599–4605.
- Haybron, D. 2008. *The pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being*. New York, Oxford University Press.
- Hewlett, S. A., Sherbin, L. & Sumberg K. 2009. How Gen Y & Boomers will reshape your agenda. *Harvard Business Review*, July-August 2009.
- Kaaro, J. 2011: Aivolannoitetta kouluihin. *Helsingin Sanomat*, 7.3.2011.
- Korhonen, V. 2007. *Ryhmäytyminen – näkymiä Kainuun ammattiopistossa*. Kehittämishankeraportti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19434/TMP.objres.457.pdf>
- Korhonen, H., Pirinen, S., Rissanen, K., & Salokoski, T. 2008. *Anoreksia ja bulimia nuorten hoitotyössä*. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C-12.
- Koskinen S. & Martelin T. 2007. Nykyiset kansanterveysongelmat ja mahdollisuudet niiden torjumiseen. Teoksessa Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 4/2007, Helsinki.
- Kouluterveyskysely 2011. Kouluterveyskysely 2011. *Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja* 4/2011. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>
- Lyubomirsky, S. 2008. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, Penguin Press.
- MacIntyre, A. 2004. *Hyveiden jäljillä*. Suomentanut Niko Noponen. Helsinki, Gaudeamus.

- Mann, T. 1957. *Taikavuori*. Suomentanut Kai Kaila. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Masto-hanke. 2009. Masto-hanke masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseksi. *Sosiaali- ja terveystieteiden esitteitä*, 2009(2). http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-8848.pdf.
- Mathews, J. 1982. Jaime Escalante turns students into calculus whizzes. *Washington Post*, 12th Dec. 1982. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/03/30/AR2010033003814.html>.
- Michalko, M. 2006. *Thinkertoys: A Handbook of Creative-Thinking Techniques*. 2nd ed. Berkeley, Ten Speed Press.
- Mikkonen, J., & Tynkkynen, L. 2010. *Terve Amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi*. Pori: Elämäntapaliitto.
- Morris, I. 2008. *Teaching happiness and well-being in schools: Learning to ride elephants*. London, Continuum.
- Mäkelä, M. 2011. *Savua ilmassa – Tupakoinnin paikka ammattiin opiskelevien elämässä*. Elämäntapaliitto.
- Peltola, A. 2011. *Tervettä tietoa - Ammattiin opiskelevien terveystiedon opetuksen nykytila*. Elämäntapaliitto.
- Ratey, J. 2008. *Spark: The revolutionary new science of exercise and brain*. New York, Little, Brown & Company.
- Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Teoksessa Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Duodecim, 307–316.
- Robinson, K., & Aronica, L. 2009. *The element: How finding your passion changes everything*. New York: Penguin Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*, 52(1): 141–166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. 1998. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1): 1–28.
- Sakki Ry. 2005. *Sairasta sakkia - Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005*. <http://www.sakkinet.fi/easydata/customers/sakki/files/tutkimukset/Hyvinvointitutkimus.pdf>
- Sakki Ry. 2007. *Arvon mekin ansaitsemme – 20 vuotta taivalta takana*. Ammattiin Opiskelevat - SAKKI ry:n 20 -vuotisjuhlaselvitys ammatillisen koulutuksen laadusta ja arvostuksesta. <http://www.sakkinet.fi/easydata/customers/sakki/files/tutkimukset/ArvonMekinAnsaitsemme.pdf>.
- Salmela-Aro, K. 2008. Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia*, 2008(5): 374–379.
- Sartre, J.-P. 1965. Eksistentialismikin on humanismia. Teoksessa *Esseitä I*: 7–58. Helsinki: Otava.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60: 410–421.
- Sheldon, K. M., & S. Lyubomirsky. 2006. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1: 73–82.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. 2006. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1): 80–93.
- Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J.-P. 2009. *Report of the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*.
- STM [Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö] 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveystieteiden 2015 -kansanterveysohjelmasta. *Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja*, 2001:4.
- STM [Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö] 2008. Kansallinen terveyserojen kavennamisen toimintohjelma 2008–2011. *Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja*, 2008:16.
- STM [Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö] 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020: Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. *Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja*, 2011:1.
- Taylor, C. 1989. Sources of the self: *The making of the modern identity*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Taylor, C. 1991. *The ethics of authenticity*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ Press.
- Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomus 146/2007.
- Vygotsky, L. 1978. *Mind in Society*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Wrzesniewski, A. 2002. “It’s Not Just a Job”: *Shifting Meanings of Work in the Wake of 9/11*. *Journal of Management Inquiry*, 11(3): 230–234.
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. 1997. Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1): 21–33.
- Ylikahri, V. (toim.) 2010. *Onnellisuustalous*. Helsinki, Vihreä Sivistysliitto.