



ELÄMÄN JA TYÖURAN VALINNAT

Nuorten ja nuorten aikuisten henkilökohtaiset tavoitteet, identiteetin kehitys ja
hyvinvointi

Elina Marttinen
Psykologi, PsT

Työ- ja elinkeinoministeriö, 13.2.2018




IDENTITEETTI

- Ihmisen käsitys itsestään (Marcia, 1966; Waterman, 1999)
 - Kuka olen
 - Mitä haluan
 - Mitä tavoittelen
- Yksilö näkökulma identiteetin kehitykseen
 - Toimijuus (agency)
 - Pystyvyys (self-efficacy)
- Kun ihminen rakentaa identiteettiään (Côté & Levine, 2002)
- Usein jaotellaan sekä yleiseen identiteettiin, että tarkemmin esim. työidentiteettiin, ihmissuhteisiin liittyvään identiteettiin jne.



Parhaassa tapauksessa

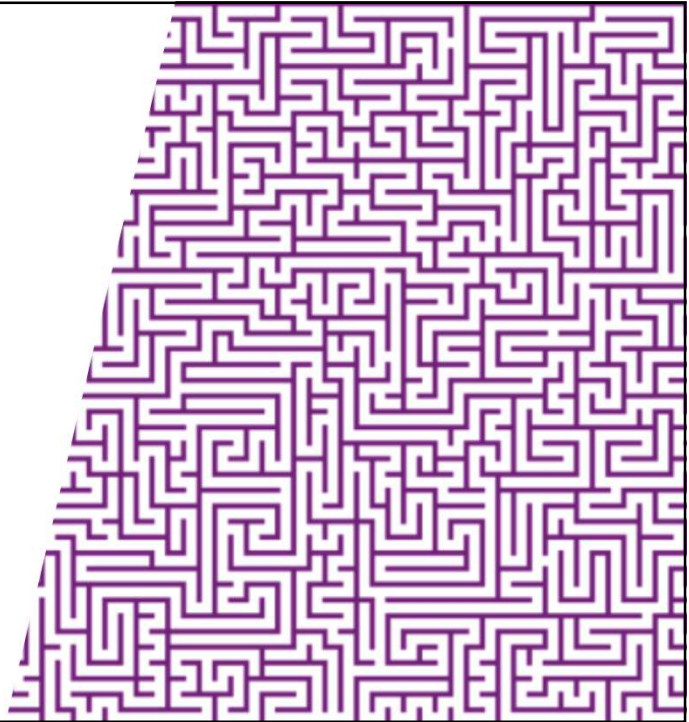
- Nuoret ohjaavat omaa elämäänsä
- Neuvottelevat tiensä aikuisuuteen
 - Asettamalla tulevaisuuteen suuntautuneita tavoitteita
 - Käyvät läpi eri identiteettivaihtoehtoja
 - Sitoutuvat tiettyyn elämän polkuun

 -> nämä antavat elämälle merkityksen



Pahimmassa tapauksessa

- Loputtomat valinnan mahdollisuudet lisäävät sekaannusta
- Jumiutuu loputtomaan huolen sävyttämään etsintään
- Johtaa toivottomuuden ja kontrolloimattomuuden tunteisiin




TULOKSIA SUOMESTA

- 40 % 23-vuotiaista on selkiintymätön tai osittain selkiintymätön identiteetti
 - Epäilyksiä mihin oma elämä on menossa
 - Tulevaisuus ei vaikuta luotettavalta
 - Etsivät elämälleen suuntaa
- On yhteydessä heikkoon mielenterveyteen
 - Masennuksen oireita
 - Uupumuksen oireita
 - Matala elämäntyytyväisyys






MIKÄ EDISTÄÄ IDENTITEETIN MUODOSTUMISTA?




Motivaatio – mitä ovat henkilökohtaiset tavoitteet?

- Henkilökohtaiset pojektit
- Kiinnostava näkökulma elämän valintoihin ja merkityksen luomiseen
- Mentaalisia edustukia yksilön pyrkimyksistä

Little, 2014; Salmela-Aro et al., 2007, 2012, Dietrich, Jokisaari, & Nurmi, 2012, Ranta, Dietrich, & Salmela-Aro, 2014, Salmela-Aro & Nurmi, 1997; Salmela-Aro, Pennanen, & Nurmi, 2001




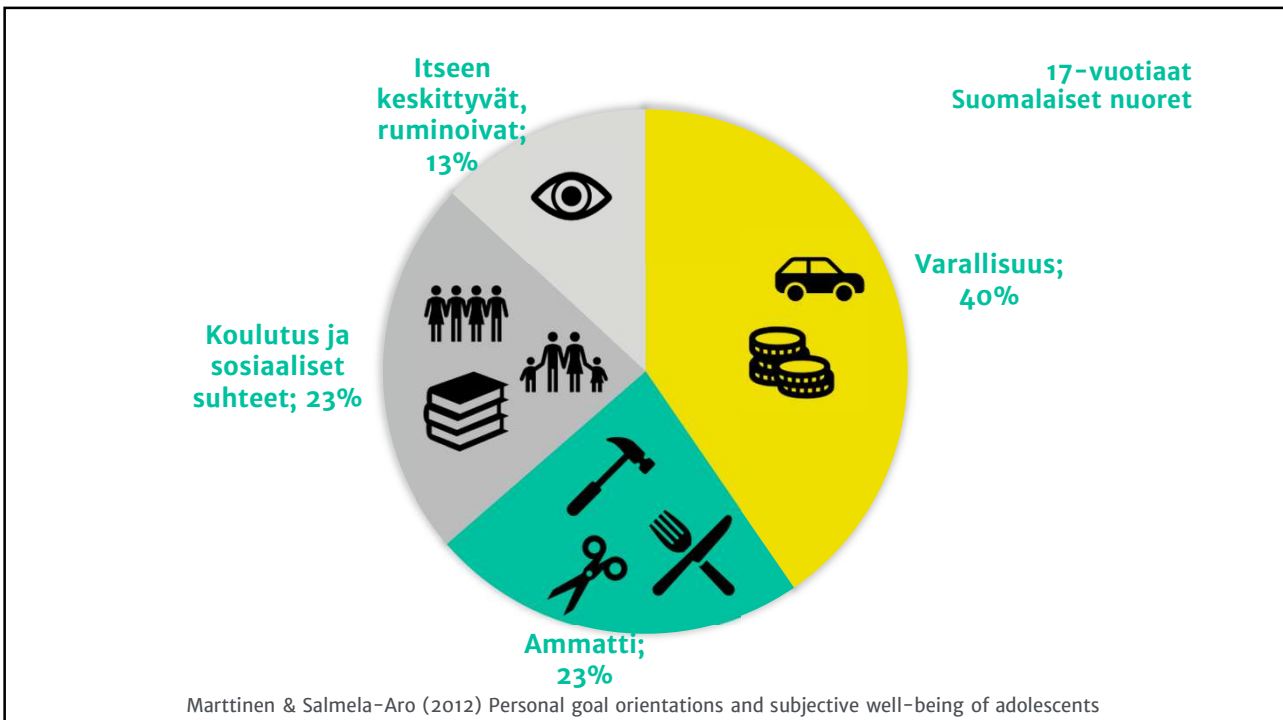
NYTYT RY



Useita tutkimustapoja

- Sisältö
 - Heijastaa kehitystehtäviä ja ulkomaailmaa -> hyödyllisiä
 - Itseen keskittyviä ja huolestuneita ja märehtiviä
- Prosessit, jotka liittyvät tavoitteen saavuttamiseen
 - Arvioinnit menestysodotuksista, vaivannäöstä, stressaavuudesta ja etenemisestä

(Salmela-Aro & Upadyaya, 2012)

MOTIVAATIO - URATAVOTTEIDEN ARVIOINTI

- Ajattelutavat ja näkemykset, jotka ohjaavat toimintaa ja reagointia henkilökohtaisen tavoitteen saavuttamisessa
- **Vaivannäkö** (effort)
 - Havaittavaa käyttäytymistä, joka on toteutettu työ- ja uratavoitteen eteen (aikaa, työtä)
 - Edistää uratavoitteen saavuttamista
- **Stressaavuus**
 - Kuormitus ja taakka, joka työ- ja uratavoitteeseen liittyy, kun vaatimukset ylittävät henkilön resurssit
 - Vetää ihmistä pois korkeista vaatimuksista
 - Saattaa estää työ- ja uratavoitteen saavuttamista



Austin and Vancouver, 1996; Nurmi et al 2009; Salmela-Aro and Suikkari 2008; Dietrich, Parker, & Salmela-Aro 2012; Dietrich, Andersson, & Salmela-Aro 2014



MITEN MOTIVAATIO EDISTÄÄ
TYÖIDENTITEETIN
MUODOSTUMISTA?

VAIVANNÄKÖ KANNATTAÄ, STRESSAAMINEN EI

- Vaivannäkö uratavoitteen saavuttamiseksi ennusti
 - Vahvempaa työidentiteettiin sitoutumista
 - Vähemmän vaihtoehtojen etsintää ja jumiutunutta murehtimista
- Stressi, jota uratavoitteesta koettiin ennusti
 - Korkeampaa jumiutunutta murehtimista
 - Alhaisempaa työidentiteettiin sitoutumista
- Vaivannäköä ja stressiä seurattiin läpi koko nuoruuden ja varhaisaikuisuuden 16-26-vuotiaiksi

Marttinen, Luyckx, Dietrich & Salmela-Aro, (paper under preparation)

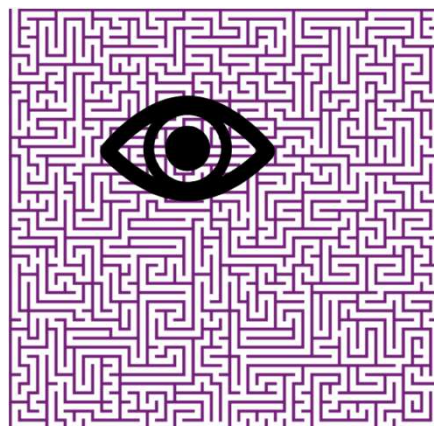


Miten voimme edistää identiteetin muodostumista ja positiivista mukautumista?



JUMIUTUNUT ETSINTÄ SELKEÄ RISKI

- **Jumiutunut etsintä**
 - negatiivissävyinen huolestunut ja epävarma etsintä
 - ”valju epäröinti” (Shakespeare, Hamlet)
 - Ruminoivat, märehtivät itseän keskittyvät tavoitteet
- Aktivoidaan etsintää?
- Lisätään sitoutumista?
- Autetaan pois märehtivistä ajatuskuluista



MITEN EDISTETÄÄN AMMATTI-IDENTITEETIN MUODOSTUMISTA?

- Ammatti-identiteetin epävarmuus
 - Edistetään sinnikkyyttä?
 - Persistence



MITEN EDISITETÄÄN AMMATTI-IDENTITEETIN MUODOSTUMISTA?

- Valinnan vaikeus
- Sitoutumisen vaikeus
 - Päättämättömyys
 - Vetelehtiminen (procrastination)?
- Elämänhallinta?



NYITI RY

Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu yleishyödyllinen yhdistys, jonka tehtävänä on edistää ja tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämäntaitoja.

Missiona on vahvistaa opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä.

Visiona on olla vaikuttava ja verkostoitunut opiskelijoiden mielenterveyden edistäjä.

Toiminnan rahoitus koostuu pääosin Veikkauksen voittovaroista jaettavista STEA-avustuksista.

KOHDERYHMÄT	PÄÄMÄÄRÄT
Opiskelijat	Opiskelijoiden tietoisuus ja valmiudet oman mielenterveyden ja opiskelukykyyn ylläpitämiseen ja edistämiseen kasvavat, ja elämäntaitojaan liittyvät vaikeudet vähenevät.
Opiskeluyhteisöt	Opiskeluyhteisöt edistävät ja tukevat opiskelijoiden mielenterveyttä, opiskelukykyä ja yhteisöön kiinnittymistä, ja sosiaaliseen pahoivointiin liittyvät kokemukset vähenevät.
Vaikuttajat (yhteiskunta)	Yhteiskunnassa opiskelijoiden hyvä mielenterveys ja sosiaalinen osallisuus nähdään keskeisenä tulevaisuuden menestystekijänä, ja mielenterveysasioihin liittyvät ennakkoluulot vähenevät.



TOIMINTA KÄYTÄNNÖSSÄ

- Opiskelijoille suunnattu toiminta:
 - Tietoa mielenterveydestä ja opiskelukykyä sekä keinoista niiden vahvistamiseen
 - Vertaistuellisia nettiryhmiä ja ryhmächattejä
 - Tietoisuutta lisääviä viestinnällisiä ja osallistavia kampanjoita
 - Vapaaehtoistoimintaa
- Opiskeluyhteisöjen osaamisen vahvistaminen:
 - Koulutuksellinen toiminta mm. Elämäntaitokurssin ohjaajakoulutukset ja Mielenterveyden ensiapukoulutukset
 - Opiskelijajohdon verkoston koordinaatio
- Hankekehittäminen:
 - Puhutaan kiusaamisesta –hanke, Yhdessä yhteisöksi –hanke, yhteistyöhankkeet DIAK:n, EHYT ry:n ja Suomen NMKY-liiton kanssa



YHTEISET INTRESSIT?

- Opiskelijoiden työuralle siirtymävaiheen tukeminen
- Mielensterveysongelmat ovat suurin syy opiskelukyvyn heikentymiseen/opiskelukyvttömyyteen ja siten uhka tulevalle työkyvylle
- Opiskelijoilla psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet vuodesta 2000 alkaen (erityisesti miehillä):
 - Diagnosoidun masennuksen (10,2 % [yo-opisk]) ja ahdistuneisuushäiriön (7,4 % [yo-opisk]) osuus on lähes kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen.
 - Psyykkisiä vaikeuksia/psyykkistä kuormittuneisuutta GHQ12-mittarin perusteella 30 %:lla opiskelijoista (m 25%, n 33 %).
 - Psyykkiset ongelmat yleisimpiä pisimpään opiskelleilla (amk 51 %, yo 47 %).
 - Opiskelijoista 33 % kokee runsaasti stressiä (m 32 %, n 34 %).(Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.)

