



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

KUNTAPALVELUJA KEHITTÄMÄSSÄ

Elämönhallinnalliset perustaidot kuntouttavan työtoiminnan
kulmakivenä

Laura Suhonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)
11/2017

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Laura Suhonen	Sivumäärä 49 ja 6 liitesivua
Työn nimi Kuntapalveluja kehittämässä – Elämänhallinnalliset perustaidot kuntouttavan työtoiminnan kulmakivenä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Johanna Kuivakangas	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja The Meaning of Jyväskylä –hanke, Johanna Kuivakangas	
Tiivistelmä <p>Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö tuo esille hyvinvoinnin osatekijöiden vaikutuksia arjessa ja työelämässä jaksamiseen. Opinnäytetyön tavoite on korostaa elämänhallinnan perustaitojen tärkeyttä nuorisotyön kentällä ja pohtia, voitaisiinko hyvinvointitietoutta lisäämällä vaikuttaa ehkäisevästi yleisimpään nuorisotyökyvyttömyyden syyhyn, masennukseen.</p> <p>Työn teoreettinen viitekehys pitää sisällään nuorisotyöttömyyden nykyhetkisen tilan sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijät; fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Työ nostaa esille erityisesti ravitsemuksen, liikunnan, levon sekä sosiaalisten suhteiden hyvinvointivaikutukset ja tuoreimpia valtakunnallisia sekä kansainvälisiä tutkimustuloksia.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä on käytetty kohdennettua kyselytutkimusta sekä asiantuntijahaastattelua. Kyselytutkimuksen kohderyhmänä ovat alle 30-vuotiaat työttömät nuoret aikuiset ja tutkimus on toteutettu yhteistyössä paikallisten työllisyyspalveluja tarjoavien organisaatioiden kanssa. Työn tutkimustuloksia on täydennetty syömishäiriöpotilaiden parissa työskentelevän kognitiivisen psykoterapeutin asiantuntijanäkökulmalla. Opinnäytetyön tilaajana toimii The Meaning of Jyväskylä -hanke.</p> <p>Työn kyselytutkimustulokset antavat suuntaviivoja työttömien nuorten aikuisten hyvinvointiin ja tulosten keskiössä ovat erityisesti nuorten omat näkemykset hyvinvointinsa tämän hetkisestä tilasta. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että erityisesti nuorten ravitsemuksessa on puutteita ja tietoa aihepiiriin ympäriltä kaivataan.</p> <p>Opinnäytetyön aihealue teorianäkökulmista on sovellettavissa koko ammattialalle.</p>	
Asiasanat Nuorisotyöttömyys, syrjäytyminen, mielenterveys, hyvinvointi, ravitsemus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Laura Suhonen	Number of pages 49 and 6 annexes
Title Developing Municipal Services – Life skills as the foundation of Rehabilitation work	
Supervisor(s) Johanna Kuivakangas	
Subscriber and/or Mentor "The Meaning of Jyväskylä", Johanna Kuivakangas	
Abstract <p>This research-based development demonstrates the implications of well-being for everyday life and working life. The aim of this thesis is to emphasise the importance of basic life management skills in the field of youth work and to consider whether an increase in general well-being might contribute in the prevention of cases of depression, the most common reason for sickness and youth incapacity for work.</p> <p>The theoretical framework of the thesis includes the present state of unemployment amongst young people and the general components of welfare; physical, psychological, and social well-being. Moreover, it focuses on the effects of welfare on nutrition, exercise, leisure, social relationships, and the latest findings in national and international research.</p> <p>The methods used in this research are centred on a focused survey and theme interview. The target group is young unemployed people under the age of 30. The research has been conducted in cooperation with the local employment service organisation. The conclusions have been supplemented by a specialist in cognitive psychotherapy working with patients suffering from eating disorders. The project "The Meaning of Jyväskylä" requested the research for this thesis.</p> <p>Furthermore, the results provide guidelines for the well-being of unemployed young adults. The young people's own view on the current state of their state of well-being are at the centre the obtained results. Additionally, the results indicate a lack of good nutrition on the diet of young people, and more information about the topic is needed.</p> <p>This thesis, its conclusions and the data related to the research are suitable to be applied in the entire professional field.</p>	
Keywords Youth unemployment, social exclusion, mental health, well-being, nutrition	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TILAAJAN ESITTELY	6
3 NUORISOTYÖTTÖMYYS JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN	6
3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi	8
3.2 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi; ravitseemus	9
3.2.1 Suomalaiset ravitsemussuosituks	10
3.2.2 Ravintoaineet ja mielen hyvinvointi	12
3.3 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi; liikunta ja uni	14
3.4 Sosiaalinen hyvinvointi	16
3.4.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys	16
3.4.2 Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	17
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN TAVOITE JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
4.1 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus	18
4.2 Tutkimuksen validius ja reliabiliteetti	20
4.3 Tutkimuksen eettisyys	21
5 TULOSTEN PURKU	23
5.1 Koettu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	23
5.2 Nuorten tiedontarve	25
5.3 Käsitys terveellisestä ruokavaliosta	26
5.4 Ruokailun säännöllisyys ja ravitsemuksen laatu	27
5.5 Vapaa-aika ja harrasteet	32
5.6 Sosiaaliset suhteet	36
5.7 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset	38
6 POHDINTA	39
6.1 NEET-käsite	40
6.2 Jatkotutkimusaiheet	41
6.3 Työn merkitys tilaajalle ja ammattialalle	42
6.4 Opinnäytetyöprosessin itsearviointi, haasteet ja onnistumiset	43
LÄHTEET	45
LIITTEET	50
Liite 1. Saatekirje	50
Liite 2. Kyselytutkimusrunko	51

1 JOHDANTO

Millainen vaikutus hyvinvoinnin eri osatekijöillä on ihmisen mielenterveyteen ja yleiseen jaksamiseen? Ovatko elämänhallinnan perustaidot itsestäänselvyyksiä nuorisotyön kentällä? Voitaisiinko hyvinvointitietoutta lisäämällä vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten yleisimpään työkyvyttömyyden syyhyn, masennukseen?

Muun muassa näitä kysymyksiä tarkastelen opinnäytetyössäni sekä pohdin, tulisiko kuntouttavaan työtoimintaan yleisesti lisätä enemmän ravitsemus- ja hyvinvointineuvontaa.

Opinnäytetyön teoriasisältö käsittelee työttömien nuorten aikuisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilaa: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysisellä hyvinvoinnilla kuvaan työssäni niitä fyysisiä edellytyksiä, jotka ovat ihmisen elämän perustarpeita; terveellinen ja monipuolinen ravinto, itselle mielekäs liikunta sekä arjen kuormituksesta palauttava uni. Sosiaalinen näkökulma työssäni kattaa sosiaaliset suhteet, tukiverkostot sekä subjektiivisen kokemuksen osallisuudesta ja kuulumisesta yhteisöön. Opinnäytetyöni keskittyy aihealueen tutkimukseen ja kyselyn tuottamiseen ja toteuttamiseen, jonka tueksi olen haastatellut syömishäiriöihin erikoistunutta kognitiivista psykoterapeuttia, Pauliina Juntusta.

Kyselytutkimus antaa suuntaviivoja sille, kuinka 17-29-vuotiaat työttömät nuoret tänä päivänä voivat, mikä on heidän oma kokemuksensa hyvinvointinsa tämän hetkisestä tilasta. Tutkimuksen tarkoitus ei ole tehdä johtopäätöksiä elämäntapojen ja mahdollisista mielenterveyden häiriöiden välisistä yhteyksistä tai olla yksi ravitsemustutkimus muiden joukossa, vaan tutkielma toimii suppeana tilannekatsauksena, tuo esille nuoren omakohtaisia näkökulmia ja kiinnittää huomiota mahdollisiin riskitekijöihin ehkäisevän työn kentällä. Opinnäytetyö toteutetaan The Meaning of Jyväskylä -hankkeen hyväksi ja aihealue teoriatietoineen on sovellettavissa nuorisotyön kentälle yleisesti.

2 TILAAJAN ESITTELY

Opinnäytetyön tilaajana toimii The Meaning of Jyväskylä –hanke, jonka tutkijoina toimivat Nuorisotutkimusverkoston tutkimusprofessori Tommi Hoikkala ja Humanistisen ammattikorkeakoulun yliopettaja Johanna Kuivakangas. Hanke toteutuu yhteistyössä Jyväskylän kaupungin, Nuorisotutkimusverkoston sekä Humanistisen ammattikorkeakoulun kanssa ja hankkeen ytimen muodostavat Jyväskylän nuorisopalvelut. (Hoikkala 2016.)

The Meaning of Jyväskylä –hanke on käytäntöperusteinen hanke, joka keskittyy jyvaskyläläisen nuorisotyökentän työn tutkimukseen sekä tämän hahmottamiseen. Hankkeen keskiössä ovat erityisesti nuorisopalveluiden ammattihenkilöstö sekä heidän työtapansa ja pedagogiset näkemyksensä. Hankkeessa keskeisintä on prosessi, jossa Jyväskylän nuorisopalveluiden ammattihenkilöstö tutkii itse omaa työtään ja käytänteitään. Hankkeen keskeisimpiä kysymyksiä ovat; mitä nuorilähtöisyys tarkoittaa nuorisotyössä, kuinka nuorisopalvelujen ammattihenkilöstö näkee nuoret työnsä ytimessä sekä kuinka nuoret näyttäytyvät missäkin nuorisotyön menetelmässä? Hanke käsittelee myös aiheita, kuinka nuorisotyön käytännöt, tehtävät ja tavat toimia hahmottuvat sekä kenen nuorisotyöstä on kyse ja mitä nuorten kasvu tarkoittaa. (Mt., 2016.)

Opinnäytetyö aineistoinen tukee hanketoiminnan rakentumista ja tuo esille erityisesti ammattialan nuorisonäkökulmia.

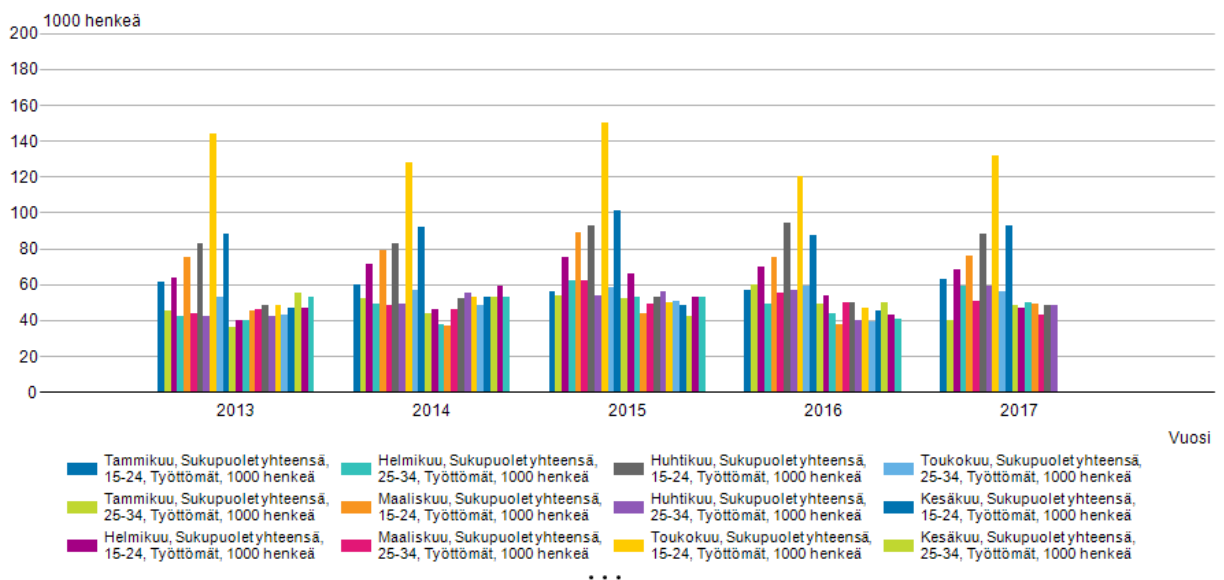
3 NUORISOTYÖTTÖMYYS JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Nuorisotyöttömyys ja työssä jaksaminen ovat Suomen yksi ajankohtaisimmista ongelmista, jotka vaativat osakseen lähempää tarkastelua niistä näkökulmista, jotka kertovat, mitkä osatekijät vaikuttavat nuorten työmotivaatioon sekä työssä jaksamiseen. Tässä osiossa käsittelen opinnäytetyöni tietoperustaa; nuorisotyöttömyyden nykyhetkistä tilaa ja niitä hyvinvoinnin osa-alueita, jotka vaikuttavat yksilön henkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta myös työssä jaksamiseen.

Nuorten työttömyys, kuin työttömyys yleisesti, on puhuttanut valtamediassa runsaasti kuluneina vuosina, ja tilastoja aiheen ympäriltä päivitetään varsin tiiviisti. Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan 15-74-vuotiaiden työttömien määrä vuoden 2017 elokuussa oli 202 000 henkeä, mikä on 7000 henkeä enemmän kuin vuosi takaperin. 15-24-vuotiaiden nuorten osuus kattoi lukemasta 14,4 prosenttia, mikä on 2,6 prosenttiyksikköä suurempi kuin edellisvuonna. Vanhempien nuorisoiäluokkien tilanne oli kuitenkin hieman tätä positiivisempi, sillä vuoden 2017 elokuussa 25-34-vuotiaiden nuorten aikuisten työttömyysaste oli 7.5 %. (Tilastokeskus 2017a.)

Alla olevasta taulukosta voidaan nähdä, kuinka nuorisotyöttömyyden tila on elänyt kuluneen viiden vuoden aikana. Kuvion perusteella voimme todeta, että nuorisotyöttömyyden vuotuinen rakenne on verrattain samankaltainen. Taulukon perusteella voimme myös todeta, että 15-24-vuotiaat nuoret ovat vanhempia nuorisoiäluokkia kriittisempi kohderyhmä, mitä nuorisotyöttömyyteen tulee, mutta sitä tilasto ei kerro, pitääkö tämä sisällään myös kirjoilla olevat opiskelijat.

001 -- Väestö työmarkkina-aseman, sukupuolen ja iän mukaan



Lähde: Tilastokeskus, työvoimatutkimus

Kuvio 1. Taulukko nuorisotyöttömyyden tilasta viiden vuoden ajalta (Tilastokeskus 2017b).

Nuorten korkeaa työttömyysastetta selittävät osaltaan huomattavat kausivaihtelut, sillä

nuoriso on väestöryhmästä ainoa, joka opintojen loppusuoralla hakeutuu työmarkkinoille yhtäaikaan ja nykypäivänä kilpailu tarjolla olevista työpaikoista on äärimmäisen kovaa (Hämäläinen & Tuomala 2013, 2). Ilmiö on havaittavissa ylläolevan kuvion 15-24-vuotiaiden nuorten toukokuuisista piikeistä, jotka lähtevät huomattavaan laskuun kesää ja loppuvuotta kohden. Kyseiset ilmiöt näkynevät merkittävästi myös paikkakuntakohtaisissa tilastoissa ja erityisesti opiskelijakaupungeissa. Korkeasta nuorisotyöttömyys-tilanteesta huolimatta, nuorten suhtautuminen työelämään on melko positiivista; vuoden 2016 nuorisobarometriin osallistuneista nuorista useampi kuin neljä viidestä tekisi mieluummin töitä kuin eläisi tukien varassa. Barometrin mukaan lähes yhtä moni nuorista olisi valmis myös vaihtamaan asuinkuntaansa töiden perässä. (Myllyniemi 2016, 54.)

Yleisimmät nuorten työkyvyttömyyden terveydelliset syyt Suomessa ovat mielenterveyden häiriöt, joista yleisimpänä masennus (Eläketurvakeskus 2017). Masennus sairautena heikentää huomattavasti nuoren elämänlaatua sekä laskee koulu- ja työmenestystä vaikeuttaen merkittävästi arjessa selviämistä. Nuorten aikuisten masennuksesta johtuvat sairauspoissaolot ovat myös olleet varsin merkittävässä asemassa kuluneina vuosina. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013.) Onkin siis syytä tarkastella ja pohtia, mitkä osatekijät mahdollisesti vaikuttavat masennuksen syntyyn ja voiko sairauspoissaoloihin ja työelämästä putoamiseen vaikuttaa ennaltaehkäisevästi kiinnittämällä täsmällisempää huomiota erinäisiin hyvinvointitekijöihin.

3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on nykyaikana varsin keskeisessä roolissa, mitä yhteisö- kuin yksilöhyvinvointiinkin tulee ja ihmisillä on suuri tarve ymmärtää itseään ja löytää ratkaisuja eteenpäin menemiseksi elämänsä eri osa-alueilta. Mikäli ihminen voi huonosti, hän ei jaksakaan suoriutua; tavallisesta arjesta tulee raskasta ja elämänhallinta kärsii - tämä vaikuttaa suurissa määrin myös yksilön jaksamiseen työelämässä. Tutkimuksissa on voitu todeta, että lähes 70 % 15-29-vuotiaista nuorista pelkää työelämän käyvän niin verottavaksi, että he lopulta palavat loppuun (Kannas, Eskola, Välimaa &

Mustajoki 2010, 117). Koska nykyajan paineet ja odotukset ovat valtavat, on ensisijaisen tärkeää, että nuoren elämännhallinnalliset taidot saavat rakennusaineita, jotka mahdollistavat arjessa kuin työelämässäkin selviytymisen.

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin voidaan katsoa koostuvan kolmesta eri osatekijästä: fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista, joiden voidaan katsoa olevan perusedellytyksiä arjessa ja elämässä selviytymiselle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista fyysinen osa-alue kattaa ravinnon, liikunnan sekä unen (Sallinen, Kandolin & Purola 2017a) ja psyykkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi pääsääntöisesti työn, ihmissuhteet, harrastukset sekä elämästä nauttimisen (mt., 2017b). Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi peilaavat automaattisesti toinen toistaan ja siinä missä esimerkiksi fyysisen hyvinvoinnin ravitseminen vaikuttaa kehon toimintoihin, on tällä suora yhteys myös ihmisen psyykkiseen vointiin.

3.2 Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi; ravitseminen

Ravitsemuksella on hyvin suuri merkitys siihen, kuinka ihminen voi kokonaisvaltaisesti. Ravinnosta saamme mielihyvää ja energiaa, mutta ravitsemuksella on myös suuri vaikutus ihmisen kehojärjestelmään ja hormonitoimintaan. Nykytutkimusten valossa on voitu todeta ravitsemuksen suorat kuin epäsuoratkin vaikutukset niin somaattisiin sairauksiin kuin mielen hyvinvointiin. Somaattisissa sairauksissa ravitsemuksella on tärkeä merkitys muun muassa sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, tiettyjen syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin sekä hammaskarieksen synnyssä. Lihavuuteen johtavan runsasenergisien ruokavalion kautta ravinto vaikuttaa merkittävästi myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. (Evara 2014b.) Kuluneiden vuosien aikana on tehty paljon tutkimuksia myös ravitsemuksen yhteydestä mielen hyvinvointiin ja on voitu todeta, että sillä, mitä syömmme voi olla vaikutusta siihen, ketkä sairastuvat esimerkiksi masennukseen ja ketkä eivät (Ruusunen 2013b).

Ravitsemuksen mielenterveyttä edistäviin vaikutuksiin on havahduttu kuluneina vuosina ja aihepiirin ympäriltä on tehty laajasti tutkimuksia. Tuoreimpana vuoden 2017

edistysaskeleena KEELA on myöntänyt 85 000 euron tutkimusrahoituksen kolmivuotiselle Ruokaa mielelle -hankkeelle, jonka avuin selvitetään voimavarakeskeisen ryhmämuotoisen ravitsemuskuntoutuksen tehoa masennuksen hoidossa. Hankkeen toteuttajina toimivat Itä-Suomen yliopiston kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö sekä Kuopion Psykiatrinen Keskus ja tämän keskeisimpinä sisältötavoitteina on edistää masennuskuntoutujien työ-, opiskelu ja toimintakykyä sekä painonhallintaa. (Itä-Suomen yliopisto 2017.)

3.2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Nykypäivänä ravitsemus on trendi ja kullakin ihmisellä on oma näkemyksensä terveellisestä ruokavaliosta - näin saa toki ollakin. Tässä kappaleessa avaan, yksilöhyvinvoinnin kannalta varsin merkittäviä, kotimaisia ravitsemussuosituksia, joiden perustana on laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksista sairauksien ehkäisyyn sekä terveyden edistämiseen. (Evira 2017a.)

Se, mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle, sillä ihmisten ruokavaliota määrittelevät hyvin erilaiset tekijät; ikä, geeniperimä, aktiivisuus, työelämä kuin arvot ja ajatuksetkin. Vaikka ihmisten ruokavalio koostuisikin hyvin erityyppisistä ruoka-aineista, voi tämä olla terveellistä yhtäläillä, mikäli terveyden kannalta tietyt perusedellytykset täyttyvät. (Havaste 2015, 25-26.) Kokonaisvaltaisesti hyvän ja terveyttä tukevan ruokavaliion voidaan katsoa koostuvan hiilihydraateista, proteiineista, rasvoista sekä vitamiineista ja kivennäisaineista (Parkkinen & Sertti 2006, 17).

Tutkimukset kertovat, että mielenterveyden häiriöitä sairastavilla on useimmiten yksipuolisempi ja ravintosisällöltään varsin köyhä ruokavalio verrattuna terveisiin ihmisiin (Ruusunen 2013a). Masennusriskin ihmiset syövät myös huomattavasti enemmän valmis- ja pikaruokia kuin verrokkinsa sekä heidän ruokailurytminsä on epäsäännöllisempi ja ruokavaliionsa sisältää runsaammin hiilihydraatteja, erityisesti sokeria. Kyseisen riskiryhmän ihmiset syövät myös vähemmän kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljaa ja heidän aliravitsemusriskinsä on todettu olevan koholla. (Kyllönen 2013; Ruusunen 2013a.) Ravitsemuksen yhteydestä mielen hyvinvointiin tiedetään tänä päivänä jo

melko paljon, mutta aihealue ravitsemuksen vaikutuksesta suoraan mielenterveyteen vaatii osakseen yhä enemmän ja enemmän laadukasta tutkimusta (Ruusunen 2013b).

Suomalaisten suositusten mukaan päivittäinen ruokavalio tulisi koostaa siten, että hiilihydraattien osuus on keskimäärin 55 prosenttia päivän kokonaisenergian määrästä ja ihmisen energiankulutuksesta riippuen; mitä aktiivisempaa yksilön arki on, sitä enemmän hiilihydraatteja kuluu. (Laamanen 2011, 34, 75; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 27.) Työkäisen kasvi- tai eläinproteiinin saannin tulisi olla päivittäisestä energiankulutuksestaan keskimäärin 10-20 prosenttia (Haglund ym 2010, 46; Parkkinen & Serti 2006, 26), mutta toisten lähteiden mukaan saantisuositus ylittää peräti 35 prosenttiin (Laamanen 2011, 34). Proteiinien saannin tarve kuitenkin vaihtelee eri tilanteiden ja terveydentilojen mukaan (Haglund ym 2010, 47). Rasvojen osuus päivän kokonaisenergian määrästä on hyvä olla 25-35 prosenttia, josta kovan rasvan osuus vain n. 10% (Parkkinen & Serti 2006, 26; Haglund ym 2010, 33).



Kuvio 2. Tuorein malli kotimaisista ravitsemussuosituksista. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (Terveyskirjasto 2017; Evira 2014b).

Laajamittaisten tutkimusten pohjalta on voitu todeta, että mahdollisesti optimaalisin

ruokavalio mielen hyvinvointia ajatellen on Välimeren ruokavalio. Kyseinen ruokavalio pitää sisällään kattavasti kasviksia, hedelmiä, kalaa, pähkinöitä sekä öljyjä. Tutkimusten mukaan Välimeren ruokavaliota noudattavilla on peräti 42% pienempi masennusriski kuin verrokeillaan. (Ruusunen 2013b; Sanchez-Villegas, Delgado-Rodríguez, Alonso & Martínez-González 2009.) Myös länsimaisen terveellisen ruokavalion vaikutuksia on tutkittu ja tutkimusten pohjalta on pystytty toteamaan, että ihmisillä, jotka söivät runsaasti kalaa, kasviksia ja hedelmiä, oli 26% pienempi masentuneisuusriski kuin vertailukohderyhmällä (Ruusunen 2013b; Akbaraly, Brunner, Ferrie, Marmot, Kivimäki & Singh-Manoux 2009). Itä-Suomen yliopiston Sepelvaltimotaudin vaaratekijät (SVVT) –tutkimus puoltaa myös länsimaista ruokavaliota; ihmisillä, joiden ruokavalio pitää sisällään paljon kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljaa, kalaa, kanaa, marjoja sekä juustoja, on tutkimuksen mukaan 25% pienempi riski sairastua masennukseen (Ruusunen 2013b). Kussakin ruokavaliossa varsin keskeisessä osassa on puhdas ja ravintosisällöltään varsin rikas ja monipuolinen ruoka.

3.2.2 Ravintoaineet ja mielen hyvinvointi

Ravintoa ajatellaan harvoin mikroskooppisella tasolla ja tietous yksittäisten ravintoaineiden vaikutuksista on valtaväestöltä teillä tietämättömillä. On kuitenkin tutkittu, että tietyt ravinnosta saatavat ravintoaineet ovat varsin merkityksellisessä osassa, mitä mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin tulee.

Ravitsemustutkija Anu Ruusunen (2013b) Itä-Suomen yliopistosta on tuonut aivoluentosarjassaan esille keskeisimpiä aivotoimintaa tukevia ravintoaineita, joiden vaikutuksista yhteydessä masennukseen hän on kirjoittanut väitöskirjassaan. Keskeisimpiä aivotoimintaa tukevia ravintoaineita ovat muun muassa folaatti ja B12-vitamiini sekä omega3-rasvahapot, D-vitamiini ja tryptofaani. Folaatin, B12-vitamiinin sekä omega3-rasvahappojen yhteyksistä depression tiedetään eniten (Ruusunen 2013b; Vuori-lehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 35).

Folaatti on B-ryhmän vitamiini, jota elimistö tarvitsee lukuisiin aineenvaihdunnan reaktioihin, mm. aivojen hermosolujen ja välittäjäaineiden muodostukseen (Laamanen

2011, 100). On tutkittu, että masennuspotilaiden seerumin folaattitasot ovat matalampia kuin terveillä ihmisillä ja vähiten folaattia saaneilla ihmisillä on peräti nelinkertainen riski sairastua masennukseen (Ruusunen 2013b). Masennusta tutkittaessa suositellaankin poissulkemaan mahdollinen folaatin puutos ennen varsinaisen masennusdiagnoosin tekemistä. (Käypä hoito 2017; Ruusunen 2013b.) Siinä missä folaatti on varsin merkittävässä roolissa masennusoireiden ehkäisyssä, ennustaa riittävän runsas B12-vitamiinin saanti puolestaan parempaa toipumista masentuneisuudesta (Ruusunen 2013b). Tärkeimpiä folaatinlähteitä ovat muun muassa täysjyvävilja, vihreät kasvikset (joko tuoreeltaan tai kevyesti kypsennettyinä), maksa sekä tofu (mt., 2013b), folaattia saa myös lukuisista muista ravintoaineista, mm. pavuista ja linsseistä, munankeltuaisesta, auringonkukansiemenistä, sitrushedelmistä sekä tietyistä marjoista ja vihanneksista (Fineli 2017a; Laamanen 2011, 100). Markkinoilla on saatavissa erikseen myös synteettisiä foolihappo-valmisteita, joiden on katsottu tukevan esimerkiksi masennuslääkkeiden tehoa, joskaan yksinään nämä eivät ole korvanneet mahdollista mielialälääkitystä (Ruusunen 2013b). Tärkeimpiä B12-vitamiininlähteitä ovat muun muassa liha, kala, kananmuna sekä maitovalmisteet (Ruusunen 2013b, Laamanen 2011, 101).

Mielen ravitsemuksen kannalta tärkeitä ravintoaineita ovat erityisesti myös Omega3-rasvahapot, tryptofaani sekä D-vitamiini. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että vakavasta masennuksesta kärsivien ihmisten elimistön omega3-pitoisuudet ovat pienentyneet; kyseinen tulos viittaa erityisesti ravinnosta (rasvainen kala, tietyt kasviöljyt) saatavaan omega3-rasvahappoon. (Ruusunen 2013b.) Ruusunen mukaan runsaalla kalansyönnillä on havaittu yhteys alhaisempaan masentuneisuuden esiintyneisyyteen, erityisesti naisten kohdalla. Omega3 -rasvahapoilla on todennäköisin merkitys myös mielialan säätelyyn. Tryptofaani puolestaan on yksi välttämättömmistä ravinnosta saatavista aminohapoista, joka muodostaa aivoissa serotoniinia ja vaikuttaa näin ollen mielialaan. Keskushermoston vähäisen tryptofaanipitoisuuden epäilläänkin olevan yhteydessä masennusoireisiin. (Mt., 2013b.) Hyviä tryptofaanin lähteitä ovat mm. maitovalmisteet, liha, kala, kananmuna sekä soijatuotteet. (Fineli 2017b; Ruusunen 2013b.) Myös D-vitamiinin vähäisellä saannilla on tutkitusti todettu olevan yhteyksiä kaamosmasennukseen ja Suomessa kaamosajan valon vähäinen määrä onkin omiaan nostamaan kansan masennusriskiä. D-vitamiinin yhteydet mielenterveyteen tarvitsevat kuitenkin vielä enemmissä määrin tutkimusta. (Ruusunen 2013b.)

3.3 Fyysinen- ja psyykkinen hyvinvointi; liikunta ja uni

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja siinä missä hyvinvoiva ihminen tarvitsee riittävästi monipuolista ja terveellistä ravintoa, on liikunnan ja unen osuus vähintäänkin yhtä merkittävä.

Yleisimmät työkyvyttömyyden syyt Suomessa ovat mielenterveyden häiriöt, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja sydän- ja verisuonitaudit, joihin voitaisiin vaikuttaa ennaltaehkäisevästi kuin korjaavastikin liikunnan avulla. On tutkittu, että liikunta-aktiivisuudella on selkeä yhteys sairauspoissaoloihin, terveydenhuoltokuluihin sekä työurien kestoon. (Valtion liikuntaneuvosto 2017, 3.) Liikunnan vaikutus yksilöhyvinvoinnissa on varsin merkittävässä roolissa ja tämä edistää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä elämänskaaren kaikissa eri vaiheissa (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 118). Yhä hyvin ajankohtainen asia kuitenkin on suomalaisen väestön vähäinen liikkuminen, joka on huolettanut tutkijoita jo pidemmän aikaa. On todettu, että noin miljoona työikäistä aikuista liikkuu riittämättömästi ja nuoristakin vain joka toinen liikkuu riittäviä, terveyttä edistäviä määriä (mt., 118). Vaikka liikuntaharrastusten määrä on kasvanut, tämä ei selkeästi tavoita väestöä toivotulla tavalla.

Liikunnan vaikutuksista psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin on tehty lukuisia tutkimuksia, joita Juha Kokkonen toi kattavasti esille vuonna 2012 kirjoittamassaan liikuntalääketieteen kandidaatin tutkielmassa. Esimerkkeinä liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen toimii erityisesti Hassmenin, Koivulan & Uutelan (2000) toteuttama 3403 henkilöä kattavakyselytutkimus liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä, jonka pohjalta havaittiin useamman kerran viikossa liikkuvien ihmisten masennusoireissa merkittävä lasku verrattuna vähemmän aktiivisiin ihmisiin. (Kokkonen 2012, 22.) Kyselytutkimusta tukee myös Legrandin & Heuzenin (2007) toteuttama kartoitus, jonka tuloksena voitiin todeta määrällisen liikunnan myönteiset vaikutukset koettuihin mieliala-oi-reisiin; kolmesta viiteen kertaan viikossa tapahtunut fyysinen harjoittelu vähensi masennusta sairastavien oireita tehokkaammin kuin kertaviikkoinen harjoittelu. (Kokkonen 2012, 22.) Dunn & Trivedi & O'Nealin (2001) mukaan myös fyysisesti hyvässä

kunnossa olevilla ihmisillä on huomattavasti pienempi masentuneisuuteen sairastumisriski kuin huonommassa kunnossa olevilla verrokeillaan (Kokkonen 2012, 17). Viimeisimpien tutkimusten mukaan mahdollisten mielialaoireiden vähentämiseen riittäisi vähäisempikin liikuntamäärä ja erityisen tärkeä seikka liikunnan puoltavista mielenterveysvaikutuksista on tämän mielekkyys (Kukkonen-Harjula 2017). Liikunnan yhteydestä vähentyneisiin mielialaoireisiin on kuitenkin hyvin vahvaa näyttöä (mt., 2017).

Liikunnan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia voi selittää psykologisin sekä fysiologisin mekanismein; liikunta auttaa keskittymään hetkeen ja vie pois kielteisistä ajatuksista, liikunta vahvistaa itsevarmuutta uusien taitojen oppimisen kautta sekä tuo ihmisiä yhteen ja auttaa sosiaalisten kontaktien luomisessa. Liikunta vaikuttaa myös positiivisesti mielialaan, itsevarmuuteen ja minäkuvaan. (Kukkonen-Harjula 2017.) Liikunnan fysiologisista mekanismeista keskeisiä ovat muun muassa aivojen endorfiinien ja monoamiinien (dopamiini, serotoniini, noradrenaliini) pitoisuuksien suureneminen sekä kortisolin, niin kutsutun stressihormonin, erityksen pieneneminen (mt., 2017).

Liikunnan ja arjen vastapainoksi varsin tärkeässä roolissa on rentoutuminen ja uni. Unen aikana keho palautuu ja korjaa itseään arjen rasituksista (Havaste 2015, 204). Kaikki valveaikainen tekeminen vaikuttaa unenlaatuun sekä unenlaatu vaikuttaa valveaikaiseen tekemiseemme, onkin siis tärkeää, että elämäntapamme olisivat tasapainossa (Nikula, Pursiainen, Kinnunen & Tuovila 2009, 125-126). Suomessa on listattu poikkeuksellisen paljon työperäisiä unihäiriöitä, minkä osaltaan selittää runsas yövuorojen määrä; Euroopan maista Suomessa tehdään eniten yötyötä (mt., 125).

Pitkäkestoisella unenpuutteella voi olla ihmiskehoon vakavia hermostollisia vaikutuksia. Unenpuute vaikuttaa erityisesti tarkkaavaisuuteen töissä ja liikenteessä sekä häiritsee oppimisen, muistin ja päätöksenteon kykyjä. (Havaste 2015, 204.) Pahimmillaan pitkään kestänyt unenpuute myös sairastuttaa; tutkimuksissa on havaittu, että univajeessa veren tulehdusarvot kohoavat ja luontainen vastustuskykymme heikkenee. Kroonisesti lyhytuninen ihminen on myös muita suuremmassa vaarassa sairastua 2-typin diabetekseen sekä mielenterveyden häiriöihin. (Nikula ym 2009, 126.)

3.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Kolmas tärkeä hyvinvoinnin osa-alue on sosiaalinen hyvinvointi, joka on käsitteenä varsin laaja. Pyrin tässä kappaleessa tuomaan esille ne näkökulmat, joilla on merkittävimpiä vaikutus nuoren hyvinvointiin. Alakäsitteiksi olen valinnut osallisuuden ja yhteisöllisyyden sekä yksilön sosiaaliset suhteet ja koetun yksinäisyyden.

3.4.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuus käsitteenä ei ole niin yksinkertainen kuin sen voisi olettaa olevan. Täsmällinen ja yleisesti hyväksytty määritelmä osallisuudelta käsitteenä puuttuu vielä tänäkin päivänä, joskin osallisuuden merkitykset ovat hyvin tapaus- ja tulkintakohtaisia ja tätä voidaan katsoa useista eri näkökulmista. (Nivala & Ryytänen 2013, 9-10.)

Siinä missä osallistuminen nähdään tekoina, voidaan osallisuus tulkita kuulumisena johonkin. (Särkelä-Kukko 2014, 35). Osallisuus on kuitenkin tätäkin moniulotteisempaa ja tämä voidaan määritellä varsin monitasoisena tuntemisen, kuulumisen sekä tekemisen kokonaisuutena, jossa keskeisimpinä tekijöinä ovat yksilön voimaantuminen, identiteetti sekä elämäntilanteelliset valmiudet. Pääsääntöisesti osallisuudessa on kyse kiinnittymisestä johonkin ja olennaisinta osallisuudessa on yksilön sitoutuminen, omaehtoinen toiminta sekä vastuullinen vaikuttaminen elämänsä sisältöön. (Mt., 9.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta osallisuutta voidaan tulkita hyvin subjektiivisesti, ts. kokeeko nuori yhteenkuuluvuutta yhteisöönsä ja luoko osallisuus mielekkyyttä hänen elämäänsä (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 31). Sosiaalipedagogisessa käsitteistössä osallisuutta kuvataan pääsääntöisesti ihmisen ja yhteisön välisellä suhteella ja tätä tarkastellaan usein myös yksilön näkökulman ja kokemusmaailman kautta; kuinka olemme yhteydessä toisiimme, minkälaisia suhteita muodostamme ja mikä on kokemuksemme niistä. (Nivala & Ryytänen 2013, 10.) Myös Kiilakosken ja Gretchelin (2012) mukaan osallisuus on perimmältään kokemista ja tämän laatua arvioidessa on erityisen tärkeää huomioida, mikä on nuoren oma kokemuksensa osallisuudesta; kokeeko nuori kuuluvansa yhteisöön ja tuleeko hän nähdyksi ja kuulluksi

sekä saako hän riittävästi vastuuta toimia yhteisössään. (Kiilakoski & Gretchel 2012, 5-6.) Osallisuuden voidaan ajatella olevan myös syrjäytymisen vastavoima, jolla on hyvin merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 31; Pajula 2014, 11).

3.4.2 Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Ihmiset saavat voimaa toisista ihmisistä ja hyvin harvassa ovat yksilöt, jotka kokevat pärjäävänsä ilman ainuttakaan sosiaalista kontaktia. Siinä missä hyvinvoinnin eri teemat ovat olleet vahvasti esillä, ovat myös yksinäisyyden kokemukset hyvin keskeinen sisältö, mitä yksilön hyvinvointiin tulee.

Jotta ihminen voi kasvaa ihmisenä, tarvitsee hän osakseen psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä ja siinä missä ihminen tarvitsee toista ihmistä, tarvitsee hän myös yksin oloa kehittyäkseen itsenäiseksi ja omatoimiseksi persoonakseen. Onkin siis tärkeää erottaa yksinäisyys ja yksin olo toisistaan. (Suomen Mielenterveysseura 2017.) Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, josta ihminen kokee useimmiten ahdistusta ja huonoa oloa johtuen ihmissuhteiden puutteista. Yksinäisyys on aina ei-toivottu ja satuttava tunne. (Suomen mielenterveysseura; Junttila 2014, 13.) Yksinäisyyden tunne voidaan nähdä psyykkisenä erillisyytenä kun yksin oleminen on tulkittavissa fyysisenä ja yksilön vapaaehtoisuuteen perustuvana tilana (Junttila 2014, 19).

Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Sosiaalisesti yksinäiseltä ihmiseltä puuttuvat verkostot tai hän voi jäädä yhteisöjen ulkopuolelle. Emotionaalinen yksinäisyys pitää useimmiten sisällään lähimpien ihmissuhteiden puutteen ja ihmisen oma-kohtaisen kokemuksen siitä, ettei ympärillä ole tukiverkostoja, keiden puoleen kääntyä vaikeimpina elämänjaksoina. (Mielenterveyden keskusliitto 2017; Suomen mielenterveysseura 2017.) On tutkittu, että nuoret, joiden perhepiirissä keskustellaan asioista avoimesti, kokevat vähemmän sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä sekä vähemmän sosiaalista ahdistuneisuutta (Suomen mielenterveysseura 2017). Tutkimusten mukaan yksikin läheinen ystävä auttaa suojaamaan ihmistä riskiltä sairastua sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, masennukseen tai johonkin muuhun mielenterveyden häiriöön. (Junttila 2015, 19-20; Suomen mielenterveysseura 2017.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN TAVOITE JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön idea sai alkunsa taannoisten työharjoittelujaksojeni pohjalta, jolloin havaitsin, että nuorille tarjotaan verrattain vähän tietoa hyvinvointiin vaikuttavista osatekijöistä, erityisesti ravitsemuksesta. Vaikkakaan oma kokemukseni ei kerro koko totuutta varsinaisesta tarjonnasta, koen, että kyseinen tema tulee nostaa enemmissä määrin jalustalle nuorisotyön kentällä, missä ehkäisevä työ on ensiarvoisen tärkeää.

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli luoda laajempi kartoitus työttömien nuorten aikuisten hyvinvoinnista Jyväskylässä, mutta koska kyselyyn osallistui verrattain pieni määrä ihmisiä, 25 henkeä, katsoin parhaaksi muuttaa näkökulmaa kartoituksesta suuntaa antavaksi katsaukseksi. Vaikka vastausten määrä jäikin melko suppeaksi, ei tämä missään nimessä tarkoita sitä, että tutkielma on epäonnistunut; jokainen vastaus on äärimmäisen tärkeä ja aiheen parissa työskennellessä on ollut tärkeä muistaa, että nuorisotyön kentällä on huomattavan tärkeää kiinnittää huomiota yksilöihin ja edistää hyvinvointia ihminen kerrallaan. Kertyneet vastaukset ovat muodostaneet varsin suuntaa antavaa tilastoa, minkä pohjalta aihetta on jo hyvä tarkastella.

Tutkimusmenetelmikseni valitsin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen sekä asiantuntijahaastattelun. Tässä kappaleessa perehdyn itse tutkimukseen; tämän käytännön toteutukseen, vaiheisiin sekä etiikkaan.

4.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyötutkielmani tavoite oli saada tilastollista aineistoa Webpropol-kyselyn avuin, joka on hyödynnettävissä nuorten työllisyyspalveluja tarjoavissa organisaatioissa ja erityisen tärkeä painoarvo on nuoren omalla äänellä ja kokemuksella siitä, millaisena hän näkee ja kokee tämänhetkisen terveydentilansa. Näiden seikkojen perusteella päädyin työssäni monimenetelmäiseen tutkimukseen, jossa hyödynnän sekä

kvantitatiivista- että kvalitatiivista tutkimusta. Vaikkakin kohdallani tilastolliseen tutkimukseen vaadittu vastausmäärä jäi muutamaa henkeä vajaaksi, tulen tästä huolimatta hyödyntämään työssäni kvantitatiivisen tutkimuksen peruseriaatteita.

Kvantitatiivinen tutkimus käsittää tilastollisen, lukuihin perustuvan tutkimuksen ja kvalitatiivinen tutkimus puhuu laadullisuuden puolesta sanoja ja lauseita käyttäen. (Kananen 2008, 24.) Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan muodostaa tässä tapauksessa niin kutsutun triangulaation, jolla tarkoitetaan useiden eri lähestymistapojen ja menetelmien yhdistelmää (mt., 25). Kyselytutkimukseni pitää sisällään monivalintakysymyksiä, jotka ovat täydennettävissä kommenttikenttäkysymysten kautta ja aiheen käsittelyssä tulenkin kiinnittämään täsmällisempää huomiota kirjallisiin vastauksiin.

Kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä ja tämä edellyttää toteutuakseen riittävän suurta vastaajakuntaa, jotta tilastojen ja taulukoiden muodostaminen on mahdollista (Heikkilä 2014, 15). Yleissääntönä onkin katsottu, että määrällinen tutkimus tarvitsee onnistuakseen vähintään 30 vastausta (Vilpas 2017, 10). Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pystytään selvittämään asioiden välisiä riippuvuuksia sekä aihealueessa tapahtuneita mahdollisia muutoksia ja tämän avulla on mahdollista kartoittaa tutkitun ilmiön nykyhetkistä tilaa. Määrällinen tutkimus ei kuitenkaan tuo riittävästi vastauksia tutkitun ilmiön syihin, jonka vuoksi katson kvalitatiivisen tutkimuksen avittavan tilastotuloksia mahdollisimman kattavan kokonaiskuvan synnyssä omassa tutkielmassani. (Heikkilä 2014, 15; Kananen 2008, 24.)

Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus on analyyttisempää ja tämän tavoite on auttaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä sekä selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä ja syntyä. Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu yleensä tutkimaan pientä kohderyhmää mahdollisimman laadullisesti ja tarkasti analysoiden eikä nimenomaisessa tutkimuksessa pyritä tilastoituihin yleistyksiin. Kvalitatiivinen tutkimus hyödyntää vahvasti myös psykologian sekä muiden käyttäytymistieteiden oppeja ja laadullisessa tutkimuksessa kiinnitetään erityishuomiota ihmisten kokemuksiin tutkitun ilmiön ympärillä. (Heikkilä 2014, 15; Kananen 2008, 24, 25.)

4.2 Tutkimuksen validius ja reliabiliteetti

Opinnäytetyöprosessissa on ollut hyvin tärkeää ottaa huomioon luotettavuuskäsitteet; työn validius ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen keskittymistä oikeisiin ja olennaisiin asioihin, ts. tutkitaan sitä, mitä pitikin tutkia ja vältetään sivuraiteille astumista. Validiteetilla tarkoitetaan ensisijaisesti työn luotettavuutta ja paikkansapitävyyttä. (Kananen 2008, 123.) Reliabiliteetti puolestaan käsittää työn pysyvyyden ja toistettavuuden, jotka ovat riippuvaisia erityisesti tutkimuksen dokumentaatiosta. Mikäli työltä uupuu riittävän tarkka tutkimusasetelman ja prosessin dokumentaatio, on työn toistettavuus liki mahdotonta (Kananen 2008, 123,124).

Tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin on hyvä perehtyä jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa; on tärkeää ottaa huomioon pohjatyön merkitys tutkimuksen luotettavuuteen. Pohjatyön merkitys korostuu erityisesti tilastollista tutkimusta luotaessa, jolloin etukäteen suunniteltu tutkimusasetelma heijastuu automaattisesti tulosten tarkasteltavuuteen. (Kananen 2008, 123.) Tästä esimerkkinä tarkentavat kysymykset, joiden avulla tutkittavasta aiheesta saadaan mahdollisimman kattavaa tietoa. Laadullista tutkimusta tehdessä ennakointi on puolestaan haastavampaa ja nimenomaista tutkimusta tehdessä laatu onkin ollut syytä varmistaa itse tutkimusprosessin aikana tehtyjen valintojen kautta (mt., 2008, 123). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää välttää puolueellista suhtautumista tutkimustulosten analysointiin ja huomioida muun muassa kysymysten asettelun tärkeys, ts. kuinka esität asiasi siten, ettet sorru vastaajakunnan johdatteluun.

Työn luotettavuutta arvioitaessa varsin keskeisessä roolissa on myös lähteiden oikeellisuus, joka aihealue huomioon ottaen on ollut hyvin haastavakin tehtävä, sillä esimerkiksi ravitsemusteemaisiin aiheisiin liittyy valtavasti harhaan johtavia näkökantoja, joita perustellaan varsin vakuuttavassakin muodossa. Useimmiten nimenomaisia näkökantoja tuodaan esille tavallista ruokaa, lääketiedettä ja ravitsemustiedettä vähättelemällä (Parkkinen & Sertti 2006, 27). Lähdemateriaalia on ollut tärkeää seuloa ja valita tutkielmaan erityisesti niitä lähteitä, jotka ovat asiantuntijoiden laatimia ja tutkimustietoihin perustuvia (Mt., 27). Käytetyille lähteille on hyvä pyrkiä löytämään vahvistusta myös

muiden lähdemateriaalien kautta, jotta lopputulos voidaan katsoa mahdollisimman totuudenmukaiseksi.

Opinnäytetyöni voidaan katsoa olevan validi; aihetta on tutkittu ja raportoitu puolueettomasti ja tutkimus itsessään on pitäytynyt asiakeskeisenä. Vaikka kyselytutkimukseen osallistuikin verrattain vähän ihmisiä, antaa tämä hyvää suuntaa tutkittavan aiheen tilasta ja mahdollistaa jatkotutkimuksen tekemisen. Kyselytutkimuksen validiuteen vaikuttaa osaltaan heikentävästi tiettyjen tarkentavien kysymysten uupuminen ja nimenomainen asia olisikin hyödyllistä huomioida mahdollisia jatkotutkimuksia tehdessä.

Työn aihealue on hyvin ajankohtainen ja edesauttaa näin ollen työn pysyvyyttä ja toistettavuutta. On kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tutkittava aihealue on perusluonteeltaan elävä ja muuttuva, jonka vuoksi tutkimusta on hyvä päivittää ja jatkojalostaa tilannekohtaisesti. (Kananen 2008, 124.)

4.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen toteuttamista on hyvä tarkastella myös eettisistä näkökulmista, mutta ennen sitä on syytä selvittää, mitä etiikka käsitteenä tarkoittaa.

Etiikan voidaan katsoa olevan niin kutsuttua moraalien filosofiaa. Moraalilla puolestaan tarkoitetaan ihmisen ajattelu- ja toimintatapoja sekä käsitystä oikeasta ja väärästä. Se, mikä on ihmisen näkemys siitä, kuinka tulisi toimia ja millaisia valintoja tehdä arjessa, edustavat moraalialueita. Etiikka puolestaan pyrkii ohjaamaan yksilön moraalialueita, ts. kertomaan, minkälaiset tavat ovat hyviä ja oikeita. (Räikkö 2004, 10; Rauas 2014, 11.) Jotta ihminen kykenee ajattelemaan ja toimimaan eettisesti, vaatii tämä toteutuakseen myös reflektiivisyyttä, eli kykyä havainnoida sekä suhtautua tietoisesti ja kriittisesti omaan tekemiseensä. Ilman reflektiivisyyttä ei voi syntyä niitä perusteltuja käsityksiä ja valintoja, joihin eettisellä ajattelulla ja toiminnalla viitataan. (Rauas 2014, 7, 11.)

Eettistä pohdintaa pitää harjoitella. Eettinen pohdinta on hyvä aloittaa yksittäisen, asiayhteydestä irrotetun teon arvioinnista. Aluksi tulisi pohtia ainoastaan onko teko oikein, eikä esimerkiksi omaa toimintaa vastaavassa tilanteessa. Oma toiminta ei välttämättä ole oikein, vaikka emme itse sitä vääräksi mieltäisikään. (Rauas 2014, 12.)

Jotta tutkimuksen voidaan katsoa olevan eettisesti kestäväällä pohjalla, tulee tämän noudattaa tieteellisiä menetelmiä niin tiedonkeruussa kuin analyysissäkin. Tutkimuksen eettisyys itsessään on varsin laaja-aihe ja tätä voi tarkastella hyvin monesta eri näkökulmasta, esimerkkeinä tutkimusprosessin eettisyys tai tutkimuksen seuraukset ja hyödynnettävyys. (Kananen 2008, 133.) Aihealueen intiimiys huomioon ottaen, mielellään tärkeäksi tarkastella työni eettistä rakentumista erityisesti tutkimuksen vaiheiden sekä tulosten raportoinnin näkökulmista. Aihealueen tutkimuksessa on syytä kiinnittää erityishuomiota myös nuorisotyön ammattieettiseen ohjeistukseen (2017), jonka yhtenä perusperiaatteena on kehittää vaikuttamismahdollisuuksia yhdessä nuorten kanssa.

Nuorisotyön ammattieettisessä ohjeistuksessa painoarvo on erityisesti nuoren kunnioittavalla kohtaamisella ja vastuullisella tietojen käsittelemisellä, mikä on suoraan rinnastettavissa tutkimuksen tekemiseen sekä aineiston analysointiin ja raportointiin, joskin tutkimuksen etiikkaa tarkastellaan usein siitä näkökulmasta, johon ei ole olemassa suoraa vastausta, vaan jota tutkija joutuu roolissaan itse punnitsemaan ja perustelemaan mahdollisimman avoimesti ja oikeudenmukaisesti (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 23; Nuorisotyön ammattieettinen ohjeistus 2017). Työvaiheissa on siis ollut hyvin tärkeää tiedostaa omaa moraalikäsitystä ja toimia eri osapuolia huomioivasti ja kunnioittavasti.

Myös tulosten analysoinnin etiikka on ollut opinnäytetyöprojektissani varsin keskeisessä roolissa, sillä tutkimuksessa pyritään aina totuudenmukaisuuteen ja tulosten analysoinnin ja raportin luomisessa on tärkeää toimia tulleiden vastausten eikä mahdollisten omien ennako-olettamusten pohjalta. On tärkeää, ettei itseä miellyttämättömiä tuloksia sivuuta tai jätä raportoimatta vain syystä, etteivät vastaukset ehkä ole toivotunlaisia (Kananen 2008, 134).

Oma eettinen pohdinta on korostunut erityisesti yhteistyötahoja kartoittaessa sekä kyselytutkimusta luodessa ja purkaessa. On ollut tärkeää esittää asiansa tarkoin valituin lausein, sillä aihealue liikkuu varsin henkilökohtaisilla alueilla ja on ymmärrettävää, että useat organisaatiot suojelevat nuoriaan mahdolliselta lisästressiltä, mitä mahdolliset tutkielmat voivat aiheuttaa. Työvaiheissa korostui myös kysymysten laatiminen siihen

muotoon, ettei nämä ahdistakaan ketään nurkkaan tai lähde karkeasti tiedustelemaan esimerkiksi diagnooseja. Kyselyä purkaessa olenkin pyrkinyt luomaan tekstini mahdollisimman neutraaliin sävyyn ja automaattisesti jättänyt tarkemmat terveystietoihin menevät asiat opinnäytetyöni ulkopuolelle. Myös kukin kyselytutkimukseen osallistuneista organisaatioista jää anonymiksi. Yksityisyydensuoja on ollut ensiarvoisen tärkeää huomioida myös vastaajien osalta.

5 TULOSTEN PURKU

Kyselytutkimukseen otti osaa 25 alle 30-vuotiasta työtöntä nuorta aikuista Jyväskylästä. Vastaajakunta koostui usean eri työllisyyspalveluja tarjoavan organisaation asiakaskunnasta.

Kyselyyn vastanneista 52% oli miehiä, 44% naisia sekä 4% ilmoitti olevansa muuta sukupuolta. Vastanneiden koulutustausta painottui enimmäkseen toisen asteen koulutukseen; hieman yli puolet, 52% vastanneista, ilmoitti koulutukseksi ammattikoulun, 20% ammattikorkeakoulututkinnon, 4% yliopistotutkinnon ja 4% on jäänyt kokonaan vaille ammatillista tutkintoa.

5.1 Koettu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Tutkimustuloksissa varsin keskeisessä asemassa on nuoren oma kokemus hyvinvointinsa eri osa-alueiden tilasta ja näihin kullakin oli mahdollisuus vastata avoimen tekstikentän osioissa. Vastauksia tulikin melko hyvä määrä ja nuoret olivat selkeästi pysähtyneet asian äärelle ja toivat tuntemuksiaan esille hyvin avoimesti. Nuorilla oli huomattavasti ajatuksia siitä, millaista tietoa he kaipaivat lisää hyvinvointiinsa liittyen.

Fyysinen terveydentila koettiin vastaajien kesken siedettävänä. Melko harva koki fyysisen terveydentilansa hyvin heikkona ja moni nuori oli myös tietoinen, mitä alueita kunnossaan olisi hyvä kehittää, joskin nimenomaiset osa-alueet jäivät usein käytän-

nössä syystä tai toisesta vähemmälle huomiolle. Erityisesti lihaskunnon- sekä venytteen puute koettiin yleisimpänä syynä välttävälle fyysiselle terveydentilalle ja tämä yhdistettiin useammassa tapauksessa erityisesti ajan viettämiseen tietokoneen ääressä. Myös peruskunnon lisäämisessä oli usealla vastaajalla petrattavaa, joskin usea nuori ilmoitti kuitenkin hyötyliikkuvansa arjessaan:

”Fyysinen kunto ei ehkä ole kovin hyvä, muttei huonokaan. En hengästy pienistä ponnistuksista. Haluaisin kyllä parantaa kuntoani.”

”Lihaskuntoni voisi olla paremmassakin kunnossa. Etenkin käsivoimat ovat heikot ja keskivartalon voima on aika vähäistä. Kuitenkin tietty kestävyys ja jalkojen voima on perus kunnossa. Joskus kuitenkin huomaa, että vaikka nukkuu joka yö tarpeeksi, niin päivällä saattaa tulla tietty jumiutunut tai väsynyt olo, johon ei tunnu vaikuttavan syömishommat eikä ilmeisesti se unen määrä tai laatukaan.”

Nuorten koettu psyykkinen hyvinvointi sen sijaan jakoi vastaajat melko karkeasti kahdella. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikutti erityisesti työttömyys sekä ulkopuolelta tulevat paineet ja useammalla vastaajalla mieliala olikin varsin sidoksissa elämänsä sen hetkiin tapahtumiin. Usealla vastaajalla myös oman ajattelun ja sisäisen puheen merkitys korostui:

”Psyykkinen hyvinvointini on perushyvä ja sopivan tasainen, mutta pientä melankolisuuksia havaittavissa silloin tällöin. Tunnun pyörittelevän joskus pieniä murheiturhaa ja sillä lisään vain tiettyä ärtymystä ja alakuloisuutta omassa elämässä. Ja etenkin nyt työttömänä jos jämähtää päiväksikin sisätiloihin näkemättä paljoa ketään, niin ankeuttavan vaikutuksen huomaa kyllä heti!”

Varsin keskeisenä psyykkisen hyvinvoinnin tekijänä oli myös koettu yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute; vaikka osaltaan koettiin, että viihdytään omissa oloissa, sai tämä aikaiseksi myös ahdistusta. Yksinäisyys oli merkittävästi myös tunne, ts. vastauksissa kävi ilmi, että olo koetaan yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisikin ihmisiä:

”Välillä sitä miettii olevansa niin yksinäinen, mutta lopulta ympärillä onkin ihmisiä, oli he sitten kaukana tai lähellä. Huomaa kyllä sen, miten helposti sitä jämähtää itsekseen olemiseen ja sitten ajattelee, ettei ole ketään kavereita ympärillä. Sitten tajuaa, että jos itsekkin tekisi asioille jotain, niin se auttaisi heti tilannetta! Tuntuu vain, että syviä ystävyyssuhteita ei luoda yhdessä yössä ja ne voi muutenkin muuttaa muotoaan ajan saatossa.”

Vastauksista saattoi myös huomata, että hyvinvoinnin eri osa-alueet peilasivat toinen toistaan; vähäinen liikkuminen ja syöminen saivat aikaan väsyntä oloa, väsynyt olo

puolestaan alakuloisempia ajatuksia, joskin eräissä vastauksissa kävi ilmi, että erityisesti makealla ruualla pyritään nostamaan mielialaa ja ravitsemuksen taso on sidoksissa tunteisiin ja tunteet vastakohtaisesti ravitsemuksen tasoon:

”Syön tällä hetkellä melko epäterveellisesti. Ajoittain on jaksoja, että syön todella terveellisesti, mutta ruokavalio aaltoilee hieman fiilisten mukaan.”

Psykoterapeutti Pauliina Juntunen toi haastattelussa esille erinomaisen näkökulman siitä, kuinka ruoka on useissa tapauksissa ahdistuksen säätelykeino. Juntusen mukaan huono syöminen on useissa tapauksissa varsin epäloogisestikin yhteydessä parempaan mieleen ja saattaa tilannekohtaisesti toimia myös ihmisen eduksi. Pitkällä tähtäimellä niin kutsuttu tunnesyöminen ei kuitenkaan kannata, sillä tällöin tärkeät ravintoaineet jäävät herkästi saamatta aiheuttaen mahdollisia puutosoireita (Kyllönen 2013; Ruusunen 2013a).

5.2 Nuorten tiedontarve

Vaikka nuorten tietämys on tänä päivänä melko runsasta ja tietoa on saatavilla verrattain helposti, kaipaavat nuoret tästä huolimatta enemmän hyvinvointiin liittyvää opastusta. Kysyin tutkimuksessani, millaista tietoa nuoret kaipaavat hyvinvointinsa eri osa-alueilta ja vastauksissa varsin keskeistä oli tiedontarve esimerkiksi terveyteen liittyvistä asioista. Tietoa kaivattiin enemmän muun muassa masennuksen ja ahdistuksen ehkäisystä sekä myös stressinhallintaan kaivattiin opastusta:

”Joidenkin yleisten ja ajankohtaisten tilastojen selaileminen nuorten terveyteen liittyen olisi ihan mukavaa joskus.”

”Masennuksen, ahdistuksen ehkäisyyn liittyvää asiaa.”

”Apua stressinhallintaan.”

Yksittäisissä vastauksissa tuli esille myös sosiaalinen jännittäminen ja kaipaus ihmisten pariin; haluttiin saada tietoutta siitä, mitä kautta sosiaalisia tilanteita jännittävät ihmiset voisivat löytää ystäviä, myös vertaisryhmiä aihepiirin ympäriltä toivottiin. Eräässä vastauksessa pohdittiin, voisiko vertaisryhmien kautta saada lisää rohkeutta sosiaaliin tilanteisiin:

”Olisi hienoa saada enemmän tietoa siitä, mitä kautta tällaiset sosiaalisia tilanteita pelkäävät ihmiset voisi löytää ystäviä. Olisi hyvä olla enemmän myös ryhmiä meille jännittäjille. Ehkä sitä kautta uskaltaisi olla rohkeampi?”

Tietoa kaivattiin erityisesti myös ravitsemusaiheiden ympäriltä. Ennalta olisi saattanut olettaa, että ravitsemus aihealueena on varsin helposti löydettävissä, mutta vastausten kautta sai havaita, että tietoa kaivataan ehdottomasti enemmän. Useammassa vastauksessa nousi esille huoli, kuinka pienellä rahalla voisi saada hankittua edullista, mutta terveellistä ruokaa. Myös vitamiinien ja ravintoaineiden vaikutukset herättivät kysymyksiä:

”Miten kauan voi olla tietämättään jonkin vitamiinin puutostilassa ja miten se alkaa lopulta näkymään? Voiko ruoka-aine allergiat tai yliherkkyydet syntyä jos ensin välttelee tiettyä ruoka-ainetta ja alkaakin taas syömään sitä?”

”Lisää tietoa hivenaineiden tärkeydestä liikkuvalla ihmisellä. Kuinka paljon vitamiineja, hivenaineita ja muita tärkeitä ravintoaineita mistäkin saa ja kuinka paljon?”

Myös ravitsemusterapeutin vastaanottoa kaivattiin lähemmäs ihmistä ja koettiin, että ammattilaisen kanssa olisi hyvä päästä helpommin pohtimaan mahdollisia muutoksia ruokavalioon liittyvissä pulmissa:

”Olisi hyvä päästä helpommin puhumaan ravitsemusterapeutin kanssa. Miettiä yhdessä ratkaisuja ruokavalion korjaamiseksi.”

”Haluaisin syödä pienempiä annoksia ja hillitä ruokahalua. Pitäisi oppia syömään enemmän kasviksia.”

5.3 Käsitys terveellisestä ruokavaliosta

Kysyin tutkimuksessani, mikä on nuoren oma käsitys terveellisestä ruokavaliosta ja vastausten perusteella kävi ilmi, että nuorten käsitys terveellisestä ravinnosta on melko yhdenmukainen ja rinnastettavissa myös kotimaisiin ravitsemussuosituksiin; kussakin annetussa vastauksessa nousi esille monipuolinen ja ravinteikas ruoka ja useassa vastauksessa nousi myös esille myös oman hyvän olon tärkeys - terveellinen ruoka on sitä, mikä on itselle ja omalle keholle sekä mielelle paras vaihtoehto:

”Terveellinen ruokavalio koostuu mielestäni tuoreista ruoka-aineksista, sekä monipuolisuudesta, jota tuo mm. siemenet, pähkinät, hedelmät, marjat, eri proteiinin lähteet ja jopa superfoodit. Mielestäni lautasella tulee olla raakojen juttujen lisäksi jotain lämmintä, vaikkapa hyvää itse tehtyä kasvis-/lihasoosia riisin tai perunoiden kanssa! Lisäksi juurikin ateriarytmi ja liikunta siinä kainalossa koostaa tätä terveellisyyttä sekä sitten tietenkin oma fiilis! Itse vegaanina lähes tunnen jokaisella haarukallisella ruuan terveellisyyden, sillä tiedän tarkalleen mitä ruuassa on, eikä se epäilytä.”

”Terveellinen ruoka koostuu kasvispainotteisesta kotiruuasta, jossa sopivassa suhteessa ravintoaineita (proteiini, hiilihydr., rasvat ym.). Erittäin tärkeää on myös säännöllinen ruokailurytmi (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala plus mahdollinen välipala jossain välissä päivää).”

Vastauksissa kävi toisaalta myös ilmi, että terveellisen ruokavalion mielletään olevan sitä, mitä terveystuotit milloinkin väittää. Samaisen ilmiön toi haastattelussa esille myös psykoterapeutti Juntunen (2017). Juntusen mukaan nyky-yhteiskuntaa leimavat vahvasti uudet trendit, jotka syrjäyttävät aiempia trendejä ja erityisesti nuoret ovat herkempiä erinäisten trendien vaikutteille syystä, ettei nuorille ole vielä muodostunut selkeää minä-käsitystä ja oma ruokavaliokin hakee vielä muotoaan. Juntusen mukaan nuoret ovat siis varsin herkästi ulkoapäin ohjautuvia ja nykytrendit pyrkivätkin herkästi vääristelemään totuutta siitä, kuinka yksilön itsensä olisi terveellisintä syödä.

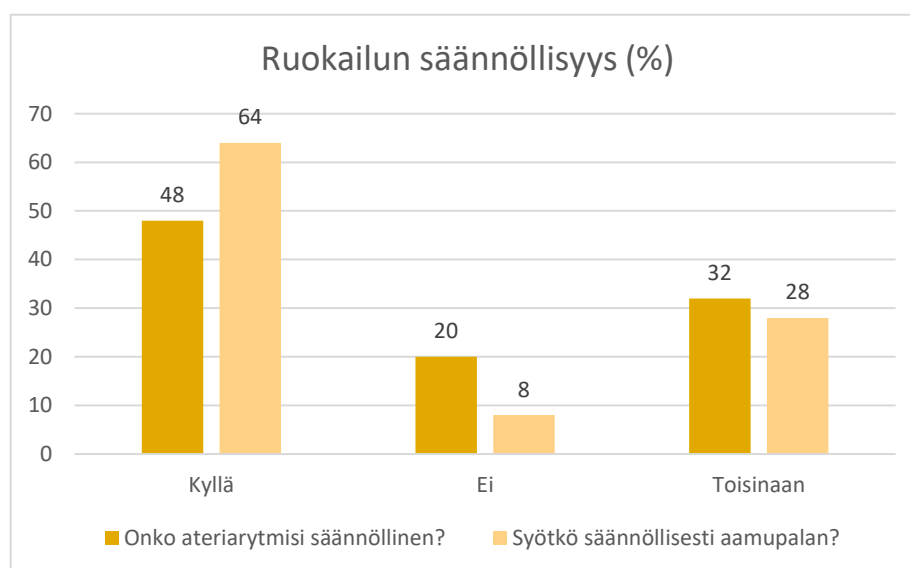
Vaikka ravitsemustrendejä onkin vallallaan melkoinen määrä, 72% kyselyyn vastanneista ei ilmoittamansa mukaan noudata tiettyä erityisruokavaliota, vastanneista 28% kertoi noudattavansa kuitenkin pääasiassa kasvis-/vegaanidieettiä. Tässä kohtaa onkin hyvä muistaa, että mistä tahansa erityisruokavaliosta saa muodostettua terveellisen tai epäterveellisen.

5.4 Ruokailun säännöllisyys ja ravitsemuksen laatu

Kysyin tutkielmassani nuorilta myös heidän ravitsemuksensa rutiineista; syövätkö nuoret aamupalan ja onko heidän ateriarytminsä säännöllinen (kuvio 3)? Vastanneista 48% ilmoitti ateriarytminsä olevan säännöllinen, mutta 52% prosenttia vastanneista syö vain toisinaan tai ei lainkaan säännöllisesti. Sen sijaan hieman yli puolet, 64% vastanneista, ilmoitti syövänsä aamupalan jokaisena aamuna, joskin aamupalan nauttimisessa puutteita on 36% vastanneista. Vastaajista suurin osa ilmoitti syyn ruokailun

säännöttömyyteen tai aamupalan väliin jättämiseen olevan rahanpuute tai nälän tunteen puuttuminen.

Tulosten perusteella voidaan nähdä, että ravitsemuksen rutiineista sekä aamupalan nauttimisesta lipsutaan verrattain helposti, vaikka osalla vastaajista ruokailurytmi onkin melko hyvällä pohjalla. Juntunen (2017) toi esille, kuinka 64% on vielä verrattain alhainen määrä ja aamupalan syöminen tulisikin yltää liki sataan prosenttiin, sillä kyseessä on mukaansa päivän tärkein ateria. Aamiaisen tärkeys on perusteltavissa muun muassa sen verensokerin säätely- sekä aineenvaihduntatoiminnan käynnistämisen suurimpana vaikuttajana. Ravitseva aamiaisen vaikuttaa automaattisesti myös koko päivän verensokerin sekä syömisen hallintaan. (Jaakkola 2016, 214.)

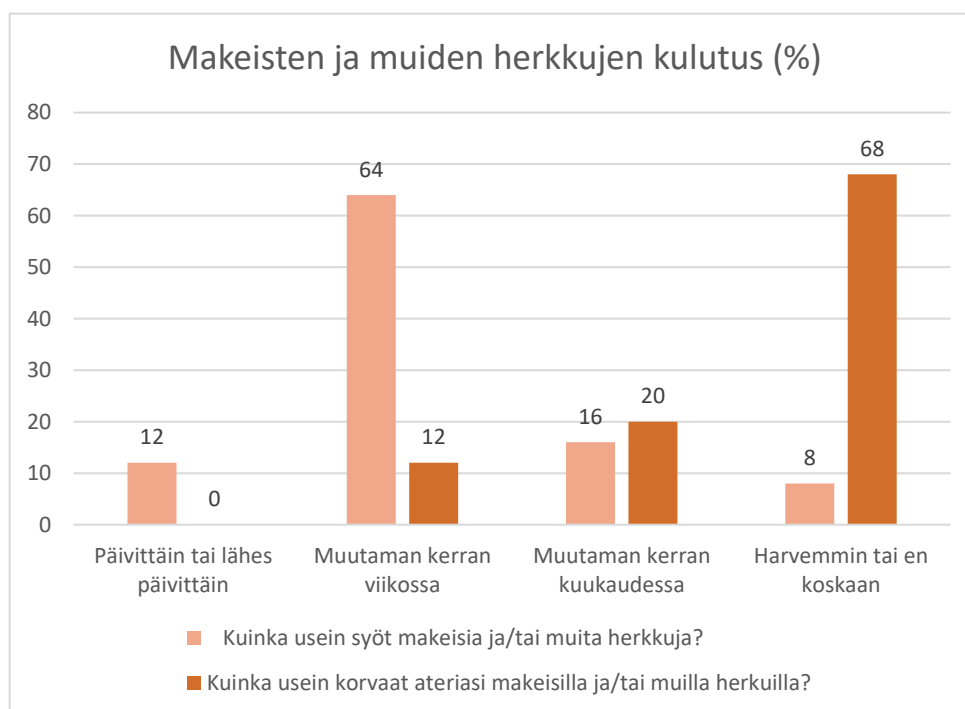


Kuvio 3. Ruokailun säännöllisyys. Vastaajia 25 kpl.

Ruokarytmin epäsäännöllisyydessä on hyvä kiinnittää huomiota erityisesti Ruususen (2013a) tutkielmaan ja huomioida tekijä, että ravitsemuksen säännöttömyys altistaa herkästi syömään epäterveellisesti. Verensokerin laskiessa keho automaattisesti himoitsee, jo äidinmaidossakin totuttua sokeria, ja saa näin ollen himoitsemaan herkemmin makeita herkkuja.

Kyselyyn vastanneista päivittäin, lähes päivittäin tai muutaman kerran viikossa ilmoitti syövänsä makeisia ja/tai muita herkkuja yhteensä 76%, mikä on hyvin runsas määrä (kuvio 4). Sitä kyselytutkimus ei kuitenkaan kerro, kuinka suuri on makeisten ja herkkujen nautittu kerta-annos. Keskeisintä makeisten ja muiden herkkujen nauttimisessa

onkin erityisesti säätelyn opettelu; huolestuttavin tekijä herkkujen syömisessä ei ole niinkään useus, vaan määrät. On todettu, että ihmiset, jotka yrittävät pitää sinnikkäästi kiinni karkkipäivä-ajattelusta syövät ylen määrin makeaa, mikä jaettuna viikonpäiville on usein määrällisesti enemmän kuin useampana päivänä syödyn makean määrä. Makeisiin herkkuihin tulisikin suhtautua sallivasti, mutta kohtuudella. (Borg 2015; Juntunen 2017.)

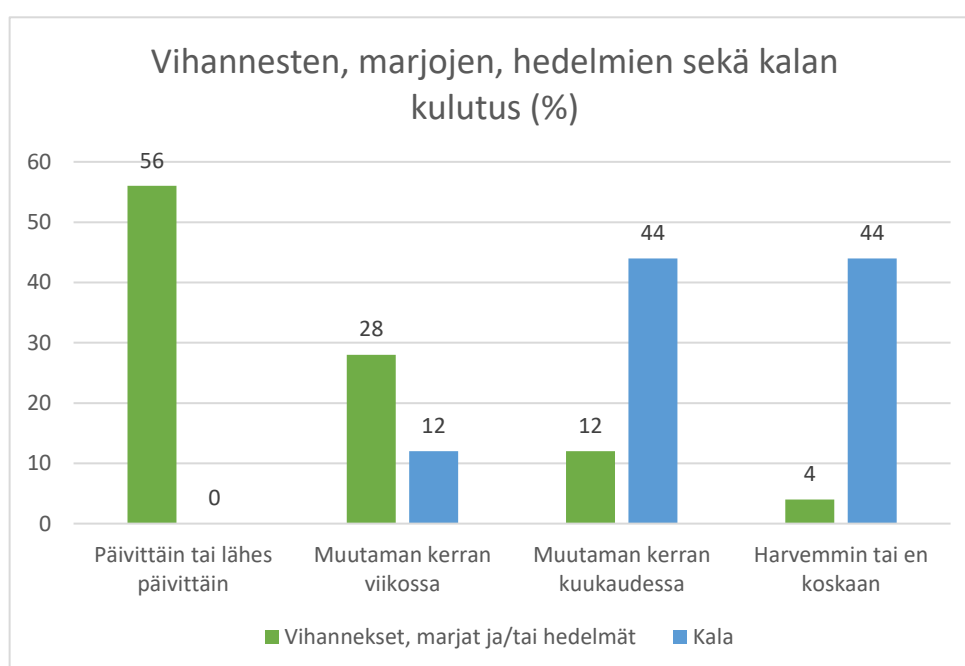


Kuvio 4. Makeisten ja muiden herkkujen kulutus. Vastaajia 25 kpl.

Tutkimuksessa käy ilmi, että 68% vastanneista ei korvaa varsinaisia aterioita makeisilla ja/tai muilla herkuilla, mikä on varsin positiivinen asia. Vastanneista kuitenkin kahdeksan henkeä, 32%, korvaa ateriat joko viikko- tai kuukausitasolla (kuvio 4). Tämä itsessään on huolestuttavaa, sillä sokerin hiilihydraattien koostumuksesta puuttuvat automaattisesti terveydelle tärkeät suojaravinteet ja ateriana nautittu sokeri vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi ruokavalion ravintotiheyteen. Keho myös polttaa sokerista saadun energian hyvin nopeasti loppuun aiheuttaen väsymystä ja heikotusta, joka saa kehomme energiatarpeen himoitsemaan sokeria entisestään. (Haglund ym 2009, 28; Laamanen 2011, 76.)

Vastausten perusteella myös vihannesten, marjojen ja hedelmien sekä kalan kulutus-

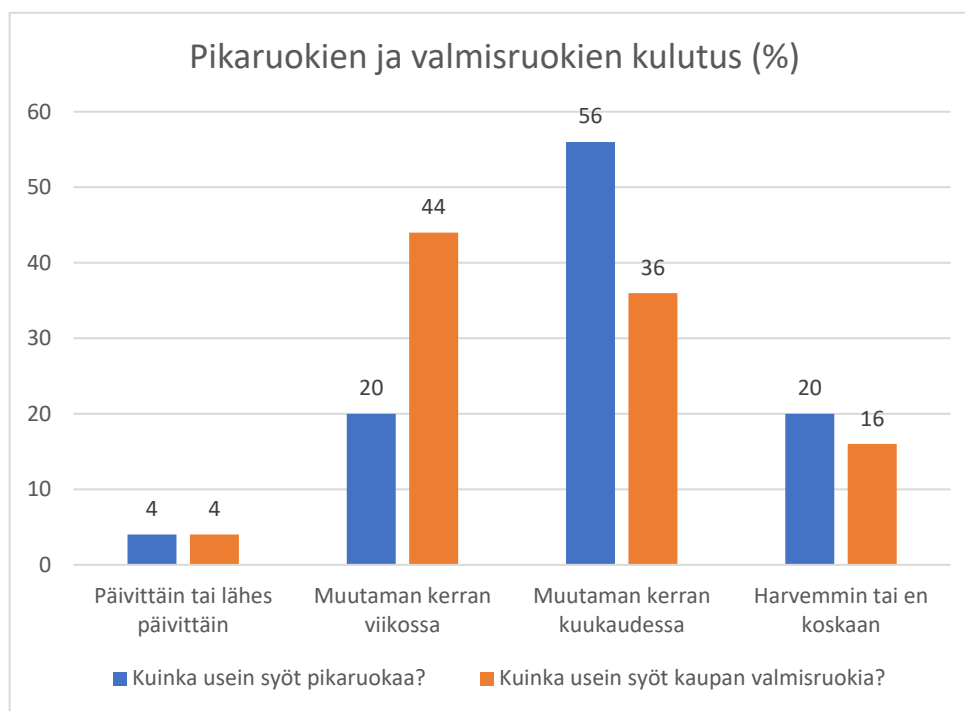
sessä on parantamisen varaa. Vastanneista 56% ilmoitti syövänsä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä lähes päivittäin (kuvio 5), joskin nimenomaisten ruoka-aineiden kulutuksen tulisi yltää päivittäisellä tasolla n. 500 grammaan henkeä kohden, mikä tekee tuloksesta verrattain alhaisen, sillä yhteensä lähes puolet, 44%, vastaajista syö vihanneksia, marjoja ja hedelmiä harvemmin kuin päivittäin. (Jaakkola 2016, 104; Juntunen 2017.) Myös kalan syönti jäi vastaajien kesken varsin vähäiselle määrälle; 44% vastanneista ilmoitti syövänsä kalaa harvemmin tai ei koskaan ja 44% muutaman kerran kuukaudessa (kuvio 5). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan kalaa tulisi syödä henkeä kohden noin kaksi kertaa viikossa (Evira 2017c).



Kuvio 5. Vihannesten, marjojen, hedelmien sekä kalan kulutus. Vastaajia 25 kpl.

Pikaruokien ja valmisruokien kulutus voidaan sen sijaan nähdä melko runsaana. Yli puolet, 56% vastanneista, ilmoitti syövänsä pikaruokia muutaman kerran kuukaudessa, mikä voidaan tulkita lähes viikkotasoiseksi kulutukseksi (kuvio 6). 44% vastanneista nauttii myös kaupan valmisruokia useampana päivänä viikossa ja vielä 36% muutamana päivänä kuukaudesta. Kysely ei kuitenkaan kerro pika- ja valmisruokien laadusta ja onkin hyvä muistaa, että nykypäivänä usea kaupan valmisruoka on varustettu Sydänmerkillä ja voi näin ollen olla jopa melko fiksu valinta arjen ateriaksi. Sydänmerkki on varustettu elintarvikkeilla, jotka pitävät sisällään verrattain vähän suolaa ja rasva on valittu terveyttä silmällä pitäen. Eräissä tuoteryhmissä Sydänmerkin edellytys on myös riittävä kuidun- sekä vähäisempi sokerin määrä. (Kylliäinen & Lintunen

2005, 195; Sydänmerkki 2017.) Pikaruuan suhteen täytyy olla kuitenkin valppaampi, sillä tämä pitää yleistetyksi sisällään runsaasti suolaa ja kovia rasvoja.



Kuvio 6. Pikaruokien ja valmisruokien kulutus. Vastaajia 25 kpl.

Pikaruokien ja valmisruokien nauttimista on yleisesti perusteltu tämän nopeudella ja helppoudella, joskin vastaajista 44% ilmoitti valmistavansa ruokansa kolmena-neljänä päivänä viikossa ja 32% viitenä-seitsemänä päivänä viikossa. 20% vastanneista ilmoitti valmistavansa ruokansa kuitenkin vain noin yksi-kaksi kertaa viikossa ja 4% ei koskaan. Ruuan itse valmistaminen ei kuitenkaan kerro ruuan laadusta ja vapaan tekstikentän osiosta kahdeksan vastaajaa yhdeksästätoista toikin esille, ettei syö mielestään riittävän terveellisesti:

”Terveellistä ruokaa on vaikea sisällyttää budjettiin. Ruokaa teen silloin kun jaksan kokkailla, pääasia että sillä pärjää. Terveellisyyteen huomion kiinnittäminen ruoanlaiton lisäksi vaatii liikaa perehtymistä ja miettimistä.”

”No ei se ruokavalio terveellinen ole, mutta eipä ole erityisesti motivaatiota muuhunkaan.”

Juntusen (2017) kokemuksen mukaan yksi suurimmista syistä epäterveelliselle ruoka-

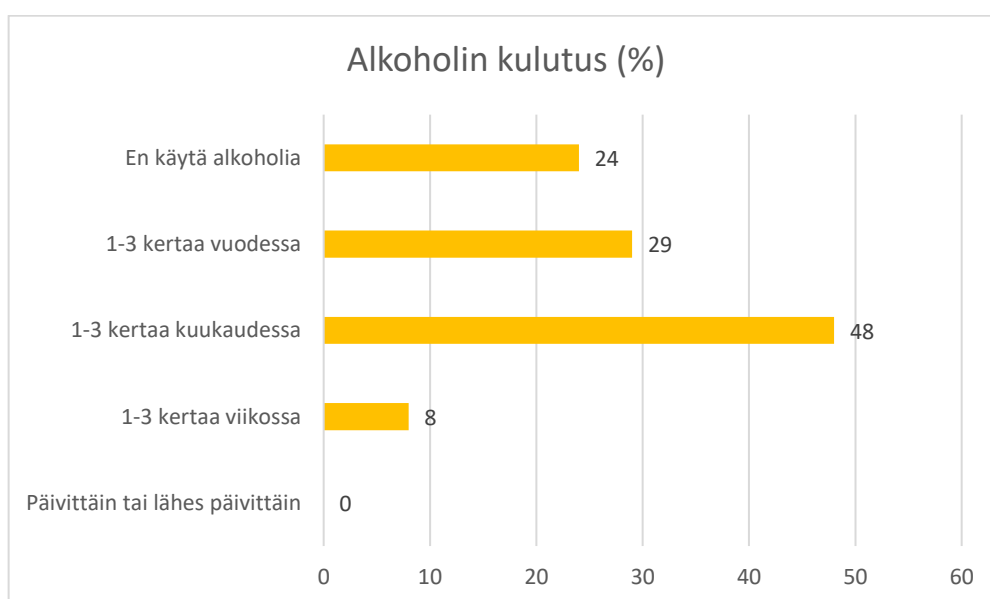
valiolle on motivaation puute, mikä kävi ilmi myös annetuista vastauksista. Osa kuitenkin koki ravitsemuksensa tilan melko positiivisena ja mikäli jossakin osa-alueella oli puutteita, nämä tiedostettiin:

”Syön mielestäni riittävän terveellisesti ja voin hyvin mutta voisin syödä enemmän marjoja ja kalaa.”

”Voisin syödä vähemmän makeita herkkuja. Voisin lisätä tuoreita marjoja ja hedelmiä vielä. Olen aika hyvin perillä siitä, mitä vegaanisessa ruokavaliossa pitää huomioida ja otan vitamiineja.”

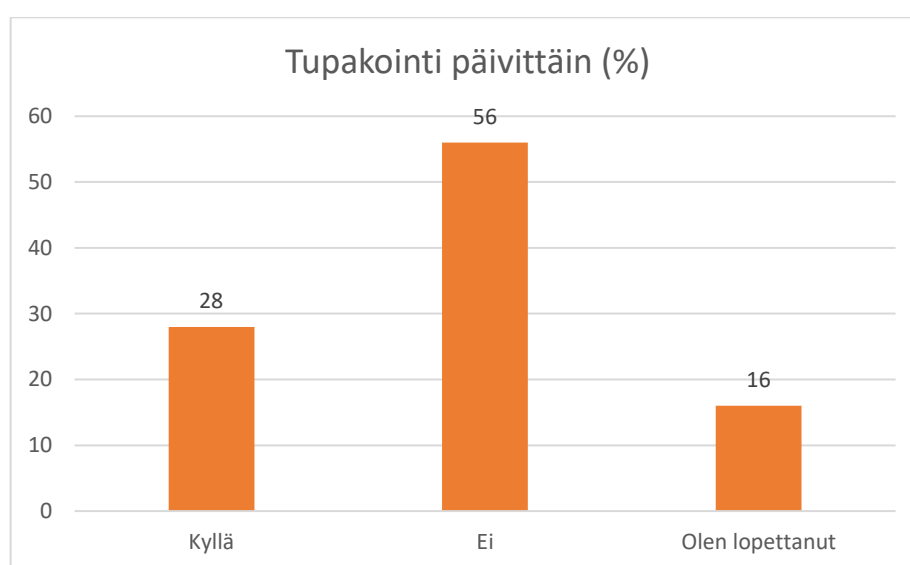
5.5 Vapaa-aika ja harrasteet

Kyselyyn vastanneiden alkoholin käyttö on varsin kohtuullista (kuvio 7). Vastanneista noin puolet, 48%, nauttii alkoholijuomia noin yhdestä kolmeen kertaa kuukaudessa. Viikkotasolla alkoholia ilmoitti käyttävänsä vain kahdeksan prosenttia vastanneista, sama kahdeksan prosenttia myös ilmoitti alkoholinkäytön haittaavan toisinaan arkielämäänsä. Kaikista vastaajasta 24% sen sijaan ilmoitti, ettei käytä lainkaan alkoholia nautintoaineena, mikä osaltaan kertonee nuorten valveutuneisuudesta. Viimeaikaisten tutkimusten pohjalta on voitu todeta, että nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt huomattavasti kuluneiden vuosien aikana (Kasurinen 2017).



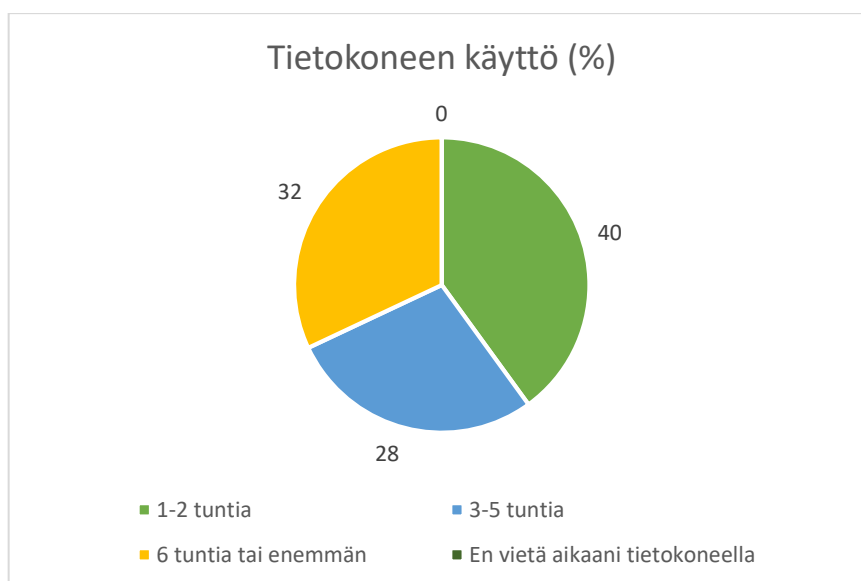
Kuvio 7. Alkoholin kulutus. Vastaajia 25 kpl.

Myös nuorten tupakointia voidaan pitää verrattain maltillisena (kuvio 8), sillä vastaajista seitsemän henkeä, 28%, ilmoitti käyttävänsä tupakkatuotteita ja päivittäisellä tasolla heistä vain neljä. Määrällisesti savukkeita kuluu keskimäärin kymmenestä kahteenkymmeneen ja loput vastanneista ilmoitti tupakointitapansa liittyvän vahvasti alkoholin nauttimiseen tai sosiaalisiin tilanteisiin. Vastanneista 16% ilmoitti lopettaneensa tupakoinnin ja hieman yli puolet vastanneista, 56%, ei käytä lainkaan tupakkatuotteita. Tupakkatuotteiden kulutus nuorten yleisellä väestötasolla on laskenut huomattavasti kuluneen vuosikymmenen aikana (Jääskeläinen & Virtanen 2015, 2-7).



Kuvio 8. Tupakointi päivittäin. Vastaajia 25 kpl.

Tietokoneen käyttö sen sijaan oli vastaajakohderyhmällä varsin runsasta (kuvio 9). Päivätasolla kuudesta tunnista ylöspäin peräti kahdeksan henkeä, 32%, viettää aikaansa tietokoneella. Seitsemän henkeä, 28 %, ilmoitti viettävänsä aikaa tietokoneen ääressä kolmesta viiteen tuntia ja vastanneista kymmenen henkeä, 40%, ilmoitti tietokoneen käyttäjäksi yhdestä kahteen tuntia päivässä. Kuusi kahdeksasta yli kuusi tuntia tietokoneella aikaansa viettäneestä vastaajasta koki myös psyykkisen terveydentilansa melko alavireisenä ja seitsemän kahdeksasta vastanneesta koki erityisesti fyysisessä terveydentilassaan olevan parantamisen varaa. Tuloksien pohjalta kävi ilmi, että usea vastaaja koki erityisesti liikkuvuutensa ja lihaskuntonsa kärsineen, joskin tietokoneella vietetyn ajan haittavaikutukset tiedostettiin melko hyvin.



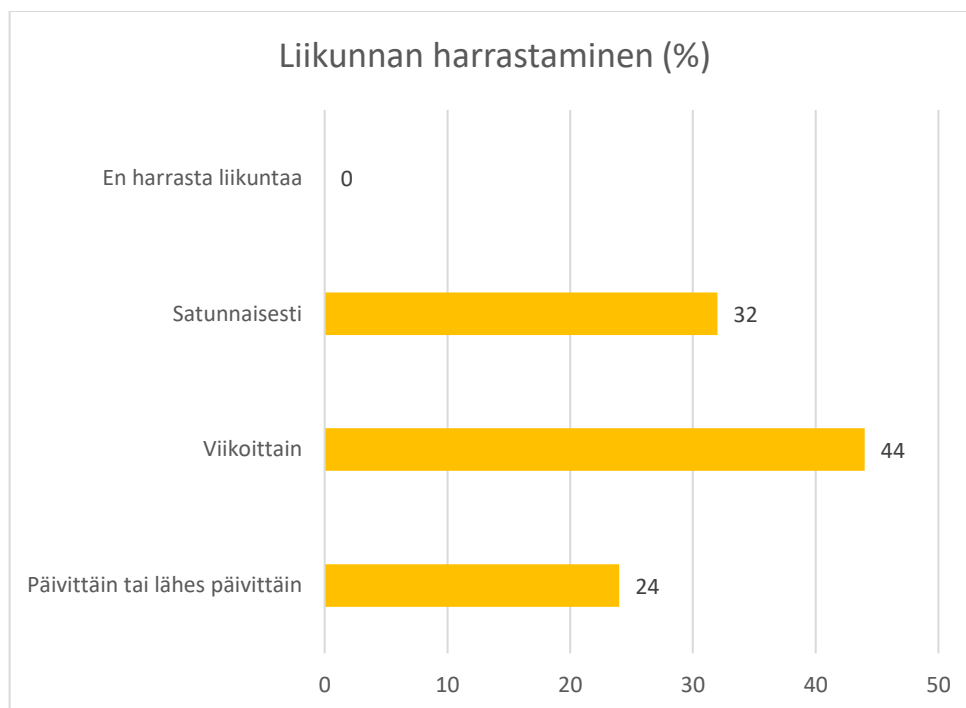
Kuvio 9. Tietokoneen käyttö. Vastaajia 25 kpl.

Liikunnan harrastaminen sen sijaan on melko kohtuullista (kuvio 10), sillä kaikki vastaajat ilmoittivat harrastavansa joissain määrin liikuntaa; vastanneista yhteensä 68% ilmoitti harrastavansa liikuntaa viikoittain, päivittäin tai lähes päivittäin ja 32% satunnaisesti. Mieluisimpia liikuntamuotoja kohderyhmälle olivat muun muassa lenkkeily, pyöräily, tanssiminen, jooga, salilla käyminen sekä joukkueurheilulajit kuten salibandy ja jalkapallo.

Tässä kohtaa on syytä kiinnittää huomiota siihen, että vastaajista kahdeksan henkeä, 32%, ilmoitti harrastavansa liikuntaa vain satunnaisella tasolla, mikä on pieneen, 25 hengen vastaajakuntaan nähden melko korkea määrä. Satunnaisesti liikkuneiden vastaukset olivat pääsääntöisesti yhdistettävissä myös epäsäännölliseen ateriarytmiin sekä runsaahkoon, päivä- tai viikkotasoiseen, herkkujen sekä pika- ja valmisruokien kulutukseen. Kukin vapaaseen tekstiosioon vastanneista satunnaisesti liikkuneista kuvasi myös fyysisen terveydentilansa olevan välttävä ja paranneltavissa.

Eräiden lähteiden pohjalta on todettu, että syy fyysisen aktiivisuuden heikkenemiseen ole niinkään liikunnan harrastamisen niukkuus tai mielenkiinnon vähyys - tämä ilmeni myös satunnaisesti liikkuneiden vastauksissa; mieluisia liikuntamuotoja toki löytyy. Fyysisen aktiivisuuden heikkenemisen on katsottu johtuvan erityisesti muun fyysisen aktiviteetin, kuten arkiliikunnan, vähenemisestä ja vapaa-aikatarjonnan runsaudesta;

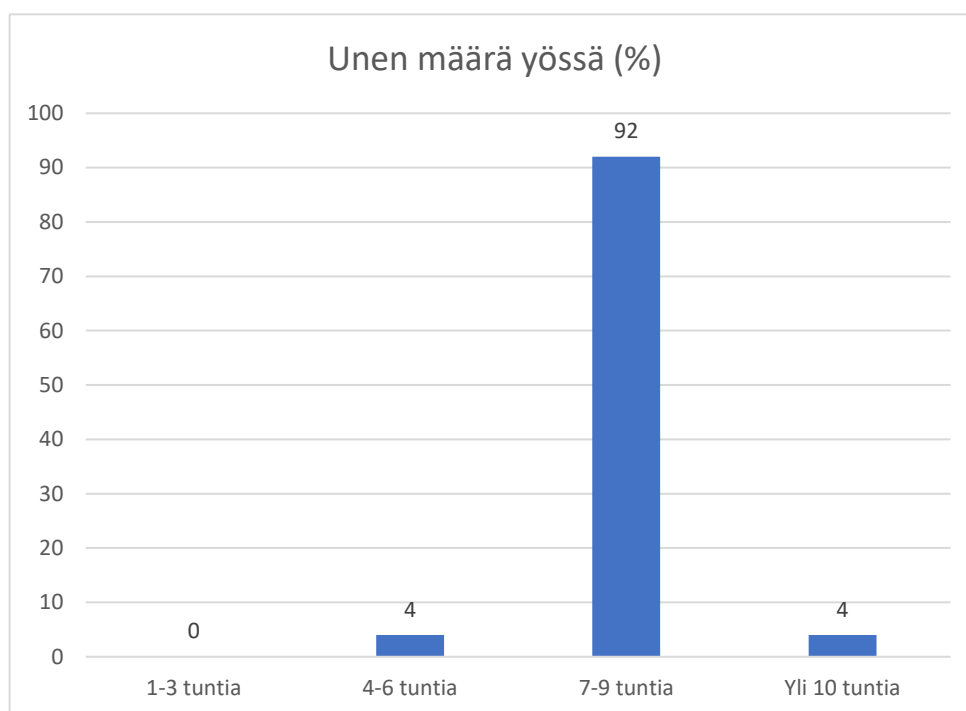
erityisesti tietokoneella vietettävä aika on vaihtoehtoista vahvimpia ja omiaan passiivoimaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Nupponen 2010, 6; Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 10.)



Kuvio 10. Liikunnan harrastaminen. Vastaajia 25 kpl.

Unirytmensä säännölliseksi ilmoitti 60% vastanneista, joskin epäsäännölliseksi unirytmensä koki heistä 40%. Vaikka vastanneiden kesken unirytmieissä oli eroja, nukkui kukin keskimäärin seitsemästä yhdeksään tuntia yössä (kuvio 11), minkä voidaan katsoa olevan varsin riittävä määrä. On katsottu, että optimaalinen unenmäärä työikäiselle aikuiselle on noin kahdeksan tuntia (Nikula ym 2009, 125), joskin ihmisten välillä on eroja; osa pärjää vähemmällä levolla, osa kokee tarvitsevansa enemmän unta palautukseen.

Vastausten perusteella syyt epäsäännölliseen unirythmiin olivat pääasiassa univaikeudet, harrastukset, videopelit sekä stressi. Myös univelkojen kuittaamisen kerrottiin vaikuttavan haittaavasti unirythmiin ja tämän ylläpito koettiin työttömyysaikana melko haasteellisena asiana.



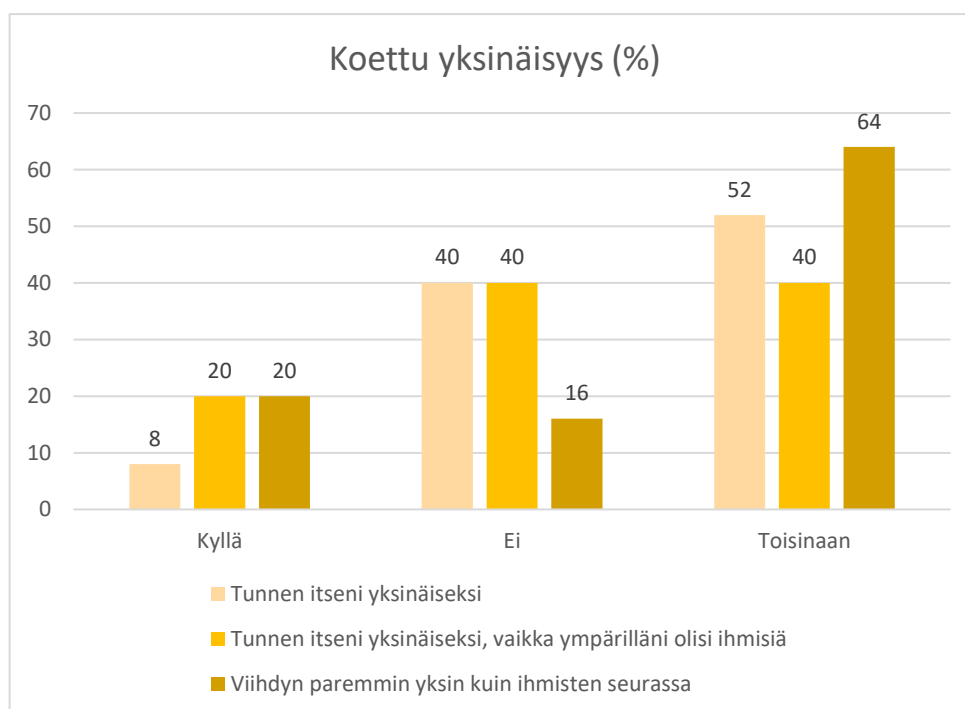
Kuvio 11. Unen määrä yössä. Vastaajia 25 kpl.

5.6 Sosiaaliset suhteet

Tutkimusten mukaan joka viides nuori kärsii yksinäisyydestä (Suomen mielenterveysseura 2017). Tämä on huomattavissa suuntaa antavasti myös tekemässäni kyselytutkimuksessa (kuvio 12). Tulosten mukaan kaikista vastanneista perustavanlaatuisesti yksinäiseksi itsensä kokee kaksi henkeä, 8%, ja viisi heistä, 20%, kokee itsensä yksinäiseksi silloin, kun ympärillä on muita ihmisiä. Nuorten kokemus yksinäisyydestä on havaittavissa myös ystävien määrässä, sillä kaksi vastaajaa, 8%, ilmoitti ettei omaa arjessaan yhtään läheistä ystävää. Kokemus ystävydestä myös vaihteli, sillä 16% vastanneista ilmoitti toisinaan omaavansa vähintään yhden läheisen ystävän (Kuvio 13).

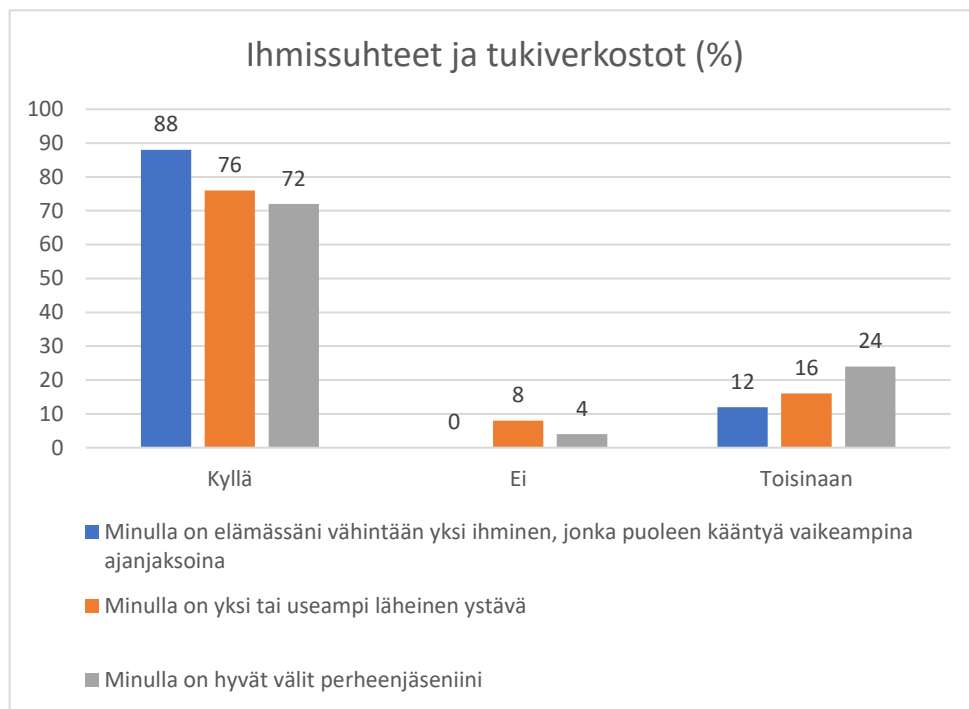
Tulosten mukaan itsensä toisinaan yksinäiseksi kokee hieman yli puolet vastaajista, 52%. Osalla vastaajista yksinäisyyden tuntemukset kuitenkin hieman helpottavat muiden ihmisten seurassa, joskin suurin määrä vastaajista, 64%, viihtyy toisinaan paremmin yksin kuin ihmisten seurassa.

Taulukosta on nähtävissä, että nuorten yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat ja yksinäisyyden tunteisiin vaikuttanevat huomattavasti myös nuorten temperamenttiero, vrt. introvertti, ekstrovertti. Suurimpia listattuja syitä yksinäisyyden kokemuksille olivat sosiaaliseen jännittämiseen ja jaksamiseen liittyvät pulmat. Vastanneista 88% koki sosiaaliset tilanteet itselleen helppoina tai siedettävänä ja 12% vastanneista ilmoitti sosiaalisten tilanteiden vaativan ylimääräisiä ponnisteluja, joskin he kaipasivat kovasti ihmisiä ympärilleen.



Kuvio 12. Koettu yksinäisyys. Vastaajia 25 kpl.

Kohderyhmän sosiaaliset suhteet ja tukiverkostot olivat verrattain hyvällä mallilla (Kuvio 13). Jopa 88% vastanneista ilmoitti omaavansa elämässään ihmisen, jonka puoleen kääntyä vaikeampina ajanjaksoina, 76% ilmoitti myös omaavansa vähintään yhden läheisen ystävän ja 72% nuorista kokee välinsä perheenjäseniinsä hyvänä. Tuloksissa positiivisinta oli se, ettei yksikään nuori kokenut jäävänsä yksin vaikeammissa elämäntilanteissa.



Kuvio 13. Ihmissuhteet ja tukiverkostot. Vastaajia 25 kpl.

5.7 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Vaikka tutkimukseen osallistunut vastaajakunta oli melko suppea, antoi tämä hyvää ja hyödynnettävää suuntaa antavaa tilastoa nuorten työttömien aikuisten nykyhetkisestä tilasta ja siitä, millaista tietoa nuoret itse kaipaavat omaan hyvinvointiinsa liittyen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vaikka henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvät asiat mielletään usein itsestään selvyyksiksi, ovat nämä asioita, jotka tarvitsevat osakseen tukea.

Yksittäisten vastausten perusteella voidaan havaita, että ravitsemus ja hyvinvointineuvonnalle on nuorisotyön ammattikentällä selkeä tarve ja osa vastauksista piti sisällään melko huolestuttaviakin piirteitä viitaten Ruususen (2013a) tutkielmaan ravitsemuksen vaikutuksista mielenterveyteen sekä Hassmenin, Koivulan ja Uutelan (2000) sekä Legrandin ja Heuzenin (2007) tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. Erityisesti ravitsemuksessa usealla nuorella oli huomattavia puutteita ja myös fyysisessä kunnossa nähtiin jokseenkin parantamisen varaa.

Tutkimusta purkaessa positiivista oli kuitenkin havaita, että ns. negatiiviset tulokset eivät hiponeet pilviä, vaan enemmistö vastaajista harrasti melko mukavasti liikuntaa, söi kohtalaisen säännöllisesti ja nukkui riittäviä määriä. Tärkeintä on kuitenkin kiinnittää erityishuomio niihin nuoriin, joiden vastaukset olivat päinvastaisia. Vaikka nimenomaisia vastauksia olikin tilastollisesti vähemmän, oli näitä suhteutettuna vastaajien määrään kohtalaisen paljon. Tässä kohtaa korostuu erityisesti nuorisotyökentän yksilöihin suuntautuva työote; on tärkeää kohdentaa apu yksilöihin, sillä yleistävässä työotteessa on aina riski yksittäisten nuorten ulkopuolelle jäämisestä. Tutkimustulosten johtopäätelmänä voidaan todeta, ettei nuorten tiedontaso ole samalla tasolla ja useampi nuori tulisi hyötymään hyvinvointitietouden määrän lisäämisestä.

6 POHDINTA

Kuntoutuksen perustavoitteena on yksilön toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen ja tämän tavoitteena on vaikuttaa koko väestön toimintakykyyn, työkykyyn ja sosiaaliseen selviytymiseen (Kuntoutusportti 2017). Kuntoutus käsitteenä puhuu ihmisen kokonaisvaltaisen tilanteen huomioimisesta, mutta toteutuuko tämä kaikilta osin käytännössä?

Kyselytutkimukseni ja osaltaan omien ennakkohavaintojeni pohjalta olen sitä mieltä, että ravitsemus- ja hyvinvointineuvonta tulisi olla tiiviimpi osa ammatillista kuntoutusta, sillä stressi- ja kriisitilanteissa elämänhallinnalliset perustaidot ovat niitä asioita, jotka kärsivät ensimmäisinä. Kun elämänhallinta horjuu, tällöin ei kyetä ajattelemaan niin rationaalisesti kuin arjessa yleensä - etenkin, jollei omata tietoa siitä, kuinka tilaansa voisi omin valinnoin vaikuttaa. Mikäli elämänhallinnassamme on säröjä, syö tämä automaattisesti omia henkilökohtaisia resursseja myös työelämässä selviytymiseltä. Nämä nimenomaiset asiat itsessään johtavat usein kehään, josta irrottautuminen voi olla hyvinkin hankalaa.

Tutkimukseni kautta voidaan havaita, että erityisesti nuorten ravitsemuksessa on puutteita ja nuoret myös kovasti kaipaavat tietoa hyvinvointiteemaisten aiheiden ympäriltä.

Tämän myötä miellänkin tärkeänä tuoda ravitsemuksen vaikutukset lähempään tarkasteluun nuorisotyön kentälle, viitaten osaltaan Kelan rahoittamaan Ruokaa Mielelle -hankkeeseen, joka tutkii ravitsemuskuntoutuksen vaikutuksia masennuksen hoidossa (Itä-Suomen yliopisto 2017). Koska ravitsemuksen mielenterveysvaikutuksia tutkitaan jo verrattain paljon, olisi myös ehkäisevän työkentän aika havahtua hyvinvoinnin osatekijöiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun ja lähteä tekemään tukevia tutkimuksia aihealueen pohjalta.

Kyselytutkimustulosteni perusteella en pysty ottamaan kantaa siihen, kuinka moni kohderyhmän työttömistä on nykyisellään masentunut, mutta viitaten Ruususen (2013a) tutkimustuloksiin, mahdollinen riski on olemassa. Yhteydet mielenterveyden ja hyvinvointitekijöiden välillä ovat monin verroin moniulotteisempia ja tapauskohtaisia, mihin kykenen itse työssäni ottamaan kantaa, mutta aihealue ansaitsee ehdottomasti laajamittaisempaa huomiota. Mielestäni aihealuetta tulisikin tarkastella lähemmin nuorisotyökentällä ja pohtia, voiko tietouden lisäämisen kautta vaikuttaa edistävästi nuorten elämänhallinnan tunteeseen, valintoihin ja sitä kautta työelämässä jaksamiseen. On tärkeää, ettei elämäntapojen ennaltaehkäisevää vaikutusta sivuuteta.

6.1 NEET-käsite

Nykyään puhutaan runsaasti niin kutsutuista NEET-nuorista (Not in Education, Employment or Training), joka kattaa erityyppisesti ulkopuolelle jääneiden nuorten ryhmän. Kuluneiden vuosien aikana nimenomaisten nuorten määrä on kasvanut huomattavasti ja yhteiskunnallisella tasolla pohditaan laajasti, kuinka NEET-nuorten määrä saataisiin laskuun, ts. mitkä ovat ne keinot, joilla edistää nuorten osallisuutta. (Kansaneläkelaitos 2017; Hiilamo, Määttä, Koskevu, Pyykkönen, Räsänen & Aaltonen 2017, 33-35.)

Uskon, että nykypäivän nuoret ovat vahvasti motivaation ohjaamia. Nuorten valinnat perustuvat aiempaa enemmän haettuun tietoon, arvoihin ja elämälle haetaan suurempaa merkitystä ja mielekkyyttä. Nuoret osaltaan myös kapinoivat yhteiskunnan velvoitteita vastaan, jossa heidät nähdään herkästi ”osana järjestelmää” ja yhteiskunnan raitaita kiihdytetään herkästi hyvinvoinninkin kustannuksella. Hiilamo & Kangas (2013) ovat tuoneet julkaisussaan esille, kuinka Pohjoismaissa NEET-käsite on liitettävissä

vahvasti hyvinvointivaltioon, jossa kaikki kynnelle kykenevät osallistuvat työelämään, maksavat veroja ja ylläpitävät korkeatasoisia tulonsiirtoja ja palveluita (Hiilamo ym. 2017, 38). Suomessa NEET-keskustelu liittyy myös vahvasti nykyisen hallituksen tavoitteeseen työllisyysasteen nostamisesta sekä valtion velkaantumisen pysäyttämisestä (Hiilamo ym. 2017, 39). Nämä itsessään ovat jo hyvin loppuunpolttavia ajatuksia, kun otetaan huomioon nuorisoikäryhmään kohdistuvat yleiset muutospaineet; itsenäistyminen, parisuhteen- /perheen perustaminen, oman alan etsiminen ja löytäminen jne.

Puollan henkilökohtaisesti hyvin humaaneja arvoja ja ajattelen, että lähestymistavoilla on suurin merkitys nuoren motivaatioon ja valintoihin. Miellän tärkeänä, että kunkin ihmisen, iästä riippumatta, tulisi löytää paikkansa omista lähtökohdistaan eikä niinkään ulkoisten velvoitteiden saattamana. Tämä ei suinkaan tarkoita ”vapaamatkustuksen” suosimista, vaan sitä, että kukin ohjautuu sisältäpäin sen sijaan, että suoriutuu elämästään vain ulkoisten odotusten ja paineiden ohjaamina. Olen havainnut, että mitä enemmän ihminen suorittaa elämänsä ulkoisten paineiden kautta, sitä kauempana hän on sisäisistä voimavaroistaan. Miellänkin tärkeänä, että sisäiset voimavarat saavat rakennusaineita, jotka mahdollistavat elämässä selviytymisen.

Pitkittänyt NEET-status on yhteydessä myös muun muassa mielenterveysongelmien lisääntymiseen sekä syrjäytymiseen (Hiilamo ym. 2017; Larja, Törmäkangas, Merikukka, Ristikari, Gissler & Paananen 2016; Eurofound 2016). Tästä syystä koen käsittelemäni aihealueen ennaltaehkäisevän otteen erittäin tärkeänä. Uskon, että nuoren ihmisen työelämävalmiuksia voidaan tukea välittämällä tietoa hyvinvoinnin eri osa-alueista, jotta nuori ymmärtää oman panoksensa tärkeyden, mitä henkilökohtaiseen jaksamiseensa tulee. Tämän tulisikin olla se ykkösprioriteetti, kun mietitään, kuinka ulkopuolelle jääneiden nuorten määrää tulisi vähentää – yksilöhyvinvointia vahvistamalla ja sitä kautta motivaatioon vaikuttamalla.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tekemäni opinnäytetyö on pohja, jolle on hyvä lähteä rakentamaan uutta ja kattavampaa tutkimusta aihealueen ympäriltä. Ehdotankin jatkotutkimusaiheeksi laajempaa kar-

toitusta nuorten hyvinvoinnista, joka antaa kokonaisvaltaisempaa kuvaa ja tilastoa paikallisten nuorten hyvinvoinnin nykyhetkisestä tilasta ja laajempaa tietoa siitä, millaista tietoutta nuoret kaipaavat. Aihepiirin ympäriltä olisi hyödyllistä haastatella myös useamman alan asiantuntijoita; ravitsemusterapeutteja, liikunta-alan ammattihenkilöstöä sekä terveydenhuoltoalan osaajia. Näin jatkotutkimukselle saadaan mahdollisimman monipuolinen näkökulma yksilöhyvinvointiin liittyvistä osatekijöistä. Jatkotutkimuksessa olisi hyvä ottaa huomioon myös työllisyyspalveluiden tarkempi sisältötarjonta, ts. kuinka paljon työllisyyspalvelut Jyväskylässä tarjoavat nuorille ravitsemukseen ja elämäntapoihin liittyvää ohjausta tänä päivänä – näin voidaan varmistua ammattialan mahdollisista kehittämisalueista. Aihealueen tutkimusta voi laajentaa myös nuorten ajankäyttöön, jolla saadaan tietoutta ajankäytön rakenteista, ts. missä määrin nuoret käyttävät aikaansa hyvinvoinnin osatekijöihin; esimerkkeinä liikunta ja ravinto.

Jatkotutkimusaiheeksi aihepiirin ympäriltä ehdotan myös kartoitusta nuorten työelämäkokemuksista; millaisena nuoret kokevat nykyajan työelämän ja kuinka paljon he kokevat paineita työllistyä ja löytää paikkaansa. Tutkimuksen alla olisi hyvä tiedustella myös nuorten motivaatiotekijöitä.

Koen erityisen tärkeänä myös aihealueen käytännön kokeilut, joissa työyhteisöt kehittävät toimintaansa sisältäpäin ja lähtevät tarkastelemaan, kuinka nuori on hyötynyt mahdollisesti saamastaan ravitsemus- ja elämäntapaohjauksesta kuntouttavan työtoimintajaksonsa aikana. Miellän myös tärkeänä, että jatkotutkimusaiheet suoritetaan paikallisesti, jotta aihepiirin ympäriltä saadaan ajantasaista tietoa omilta nuoriltamme. Valtakunnan tason tutkimukset ovat erittäin tärkeitä, mutta paikallisosastojen työtä kehittäessä on tärkeää huomioida oman asiakaskunnan näkökannat ja kokemukset.

6.2 Työn merkitys tilaajalle ja ammattialalle

Työn tärkeys ammattialaa koskien nousee esille erityisesti ravitsemusteemoista; ravitsemus aiheena on paljon moniulotteisempi kuin ennalta ajatellaan ja tällä voi olla merkittäviä hyötyjä esimerkiksi masennuksen ehkäisyssä. Hyvinvointitekijöiden merkitykset tulisikin siis huomioida ammattialalla laajemmin.

Työ tukee The Meaning of Jyväskylä –hankkeen sisällön rakentumista tuoden esille erityisesti nuorten näkökulmia. Nimenomaiset näkökulmat ovatkin varsin merkittävässä roolissa ammattialaa kehittäessä; nuoren äänen kautta on mahdollista tavoittaa myös ne henkilöt, jotka ovat vaarassa jäädä ehkäisevän työn ulkopuolelle. Työn aihealue tuo myös uutta näkökulmaa erityisesti ajankohtaiseen NEET-nuorten tilanteeseen, johon on aktiivisesti pohdittu ratkaisuja tilanteen parantamiseksi. Työ tuo esille myös sen, kuinka elämän perustarpeiden täsmällisempi huomiointi nuorisotyön kentällä voi mahdollisesti pitää sisällään avaimet laajempaan hyvinvointiin ja sitä kautta syrjäytymisen ehkäisemiseen.

The Meaning of Jyväskylä –hanke saa kyselytutkimusaineiston vapaaseen käyttöön hanketoiminnan kehittämiseksi.

6.3 Opinnäytetyöprosessin itsearviointi, haasteet ja onnistumiset

Opinnäytetyöprosessi piti sisällään useita onnistumisia, mutta myös haasteita, joita koen tärkeäksi avata lopuksi oman oppimisprosessini kannalta.

Tekemäni opinnäytetyö oli kohdallani ensimmäinen laatuaan, joten siihen nähden ajattelun suoriutuneeni työvaiheista verrattain hyvin. Työn aihealue oli hyvin mukaansatempaava ja aiheeseen oli helppo tarttua omien intressien pohjalta.

Suurimmat oppimisoivallukseni kävivät haasteiden kautta, jotka miellän näin jällenpäin tarkasteltuina varsin positiivisena asiana; kohtaamani haasteet muodostivat käsityksen ongelmanratkaisukyvyistäni ja tarjosivat sitä kautta itsevarmuutta viedä prosessi loppuun. Tämän tyyppisessä työssä pääsin hyödyntämään vahvasti myös hyvin pohdiskelevaa ja (hieman myös yli)analyyttistä luonnettani, josta löysin tekemisen kautta aivan uudenlaista vahvuutta. Tämän tyyppiset tutkielma-aivopähkinät ovat siis ilmeisen omiaan omalle luonteenlaadulleni.

Suurin haasteeni liittyi opinnäytetyöni pääasiallisen tilaajan vaihtumiseen prosessin noin puolessa välissä, mikä toi omat lisämausteensa työni tekemiseen. Tilaajan vaihtumiseen vaikuttivat ensisijaisesti resurssitekijät, joita en koe tarpeelliseksi avata sen yksityiskohtaisemmin. Koen kuitenkin tarpeelliseksi nostaa esille vaihtoehtoisten suunnitelmien tärkeyden; asiat eivät useinkaan mene siten kuin kuuluisassa Strömsössä ja asioihin ei aina pysty omalla työpanoksellaan vaikuttamaan. Onkin siis tärkeää luoda itselleen ne vaihtoehtoiset suunnitelmat, joille on ennalta luonut omat toteutusohjansa - tämän tulen itse huomioimaan vastaisuudessa.

Tilaajan vaihtumisen jalanjäljissä suurimmaksi haasteekseni osoittautui lopullisen vastaajakunnan kartoittaminen. Suunnitelmien muuttuessa uuden vastaajaryhmän löytymiselle ja sitouttamiselle aikaa jäi melko niukasti, minkä vuoksi myös tutkimustulos jäi määrällisesti alle toivomani. Jatkossa tulenkin huomioimaan nimenomaisen seikan ennalta ja varaamaan huomattavasti enemmän aikaa kyselytutkimuksen vaiheiden toteutukseen ja vastaajakunnan sitouttamiseen. Jatkossa kiinnitän täsmällisempää huomiota myös kyselytutkimuksen laatimiseen, sillä analyysivaiheessa sain huomata, että kaipasin kysymyksiini hieman yksityiskohtaisempaa määrittelyä.

Toinen merkittävä haaste oli luonnollisesti ajan rajallisuus. Opinnäytetyön laajuus käsittää 15 opintopistettä jonka voidaan katsoa kattavan noin 405 työtuntia. Työn määrään nähden nimenomainen aika tuntui verrattain vähältä ja olikin tärkeää huomioida omat henkilökohtaiset resurssit, missä ajassa kykeni suoriutumaan itselleen asettamista tavoitteista. Vaikka aikani lopulta menikin heittämällä ylityötunneille, koen tämän olleen loppua kohden vain hyvin antoisa ja positiivinen asia.

Prosessi itsessään eteni kuitenkin hyvin johdonmukaisesti ja pitäydyin melko mukavasti aikatauluissani – tämä auttoi kovasti jäsentämään työn eri vaiheita ja vähensi sitä mukaa stressiä. Vaikka haasteita sattuikin matkalle, on työn lopputulos mielestäni melko onnistunut. Sain koottua tärkeästä ja varsin laajasta aihealueesta melko kompaktin paketin, josta on toivon mukaan hyötyä useammallekin ihmiselle.

LÄHTEET

- Borg, Patrik 2015. Kieltäydy sallivasti. Viitattu 8.11.2017. <http://patrikborg.blogspot.fi/2015/02/kieltaydy-sallivasti.html>
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. 1.painos. Tampere: Vastapaino
- Dunn, Andrea & Trivedi Madhukar & O'Neal Heather 2001. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 587-597.
- Evira 2017a. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Viitattu 20.11.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/>
- Evira 2014b. Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 8.11.2017. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf
- Evira 2017c. Kalan syöntisuositukset. Viitattu 8.11.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/>
- Fineli 2017a. Ravintotekijä: Folaatti. Viitattu 16.10.2017. <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2273>
- Fineli 2017b. Ravintotekijä: Tryptofaani. Viitattu 16.10.2017. <https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2263>
- Haglund, Bergit & Huupponen, Terttu & Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2009. Ihmisen ravitsemus. 10. painos. Helsinki: WSOYpro Oy
- Hassmen, Peter & Koivula Nathalie & Uutela Antti 2000. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 17-25.
- Havaste, Annika 2015. Virtaa ravinnosta! Miten löydät kehon ja mielen tasapainon sinulle sopivalla ruokavaliolla. Helsinki: Basam Books Oy.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

- Hiilamo, Määttä, Koskenvuo, Pyykkönen, Räsänen & Aaltonen 2017. Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Jaakkola, Kaisa 2016. Hyvän olon hormonidieetti. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Juntunen, Pauliina 2017. Psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti. Jyväskylä. Haastattelu 31.10.2017.
- Junttila, Niina. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jääskeläinen, Marke & Virtanen, Sirpa. Tupakkatilasto 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.11.2017. <https://www.slideshare.net/THLfi/tupakkatilasto-2015-tilasto>
- Kananen, Jorma 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kannas, Lasse & Eskola, Kari & Välimaa, Pia & Mustajoki, Pertti 2010. VIRTAA. Terveiden perusteet. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Kasurinen, Riina 2017. Tässä 7 teoriaa, miksi nuoret ryypäävät vähemmän kuin ennen. YLE uutiset. Viitattu 8.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9578932>
- Kansaneläkelaitos 2017. Miten vähentää NEET-nuorten määrää? Viitattu 20.11.2017. <http://www.kela.fi/miten-vahentaa-neet-nuorten-maaraa>
- Kiilakoski, Tomi & Gretchel, Anu 2012. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 57. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Viitattu 8.11.2017. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokratiaoppitunnista.pdf
- Kokkonen, Juha 2012. Liikunta depression hoidossa aikuisilla. Lääketieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto. Kandidaatin tutkielma.
- Kukkonen-Harjula, Katriina 2017. Liikunta – masennuksen käypää hoitoa. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/valmis_liikuntaa-laakkeeksi_depressio.pdf Viitattu 17.10.2017

- Kyllönen, Tero 2013. Syömmekö itsemme masentuneeksi? YLE uutiset. Viitattu 14.10.2017 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/12/18/syommeko-itsemme-masentuneeksi>
- Käypä hoito 2017. Depressio. Viitattu 14.10.2017. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50023>
- Laamanen, Tuula 2011. Ravintoterapian käsikirja. 1. painos. Tampere: Amino-kustannus.
- Larja, Liisa & Törmäkangas, Liisa & Merikukka, Marko & Ristikari, Tiina & Gissler, Mika & Paanen, Reija 2016. NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. Tieto & Trendit 2/2016. Viitattu 20.11.2017. <http://tietotrendit.stat.fi/mag/article/164/>
- Mielenterveystalo 2017. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 15.10.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx
- Myllyniemi, Sami 2017. Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 8.11.2017. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf
- Nikula, Simo & Pursiainen, Jouko & Kinnunen, Vesa & Tuovila, Esko 2009. Avaimet elämään - kirja joka ei vanhene. 1.painos. Kuortane: ET Ryhmä Oy.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Viitattu 8.11.2017. <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyänen2013.pdf>
- Hoikkala, Tommi 2016. The Meaning of Jyväskylä. Youth work practices in the middle Finland (2016-). Viitattu 20.11.2017. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/hankkeet/meaning-of-jyvaskyla>
- Nuorisotyön ammattieettinen ohjeistus 2017. Viitattu 27.10.2017. <http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/1580>
- Nuotio, Tiina-Maija & Karukivi, Max & Saarijärvi, Simo 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Potilaan lääkirilehti. (15) 4/2013.
- Pajula, Elina 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys Ry, 11-19.

- Peltosaari, Leena & Raukola, Hilikka & Partanen, Raija 2002. Ravitsemustieto. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Parkkinen, Kirsti & Serti, Päivi 2006. Avain ravitsemukseen. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rauas, Minna 2014. Pieniä tekoja, suuria asioita. Nuorisotyön eettinen näkökulma. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 8.11.2017. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77705/ISBN%20978-952-456-172-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruusunen, Anu 2013a. Diet and depression. An epidemiological study. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Ruusunen, Anu 2013b. Ravinto ja masennus – mitä tiedämme? Aivoluentosarja 7.3.2013 Salo. Viitattu 14.10.2017. <https://www2.uef.fi/documents/1099424/1377719/AivoluentosarjaSaloAnuRuusunen/4c95c2f7-a28e-4174-a6b1-53b0e0cd471c>
- Sallinen, Mikael & Kandolin, Irja & Purola, Mari 2017a. Fyysinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Viitattu 18.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040
- Sallinen, Mikael & Kandolin, Irja & Purola, Mari 2017b. Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Viitattu 18.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Suomen Mielenterveysseura 2017. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Viitattu 8.11.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys>
- Sydänmerkki 2017. Sydänmerkki. Viitattu 8.11.2017. <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys Ry, 34-50.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017. Mitä toimintakyky on? Viitattu 15.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tilastokeskus 2017a. Elokuun työttömyysaste 2017. Viitattu 15.10.2017. http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2017/08/tyti_2017_08_2017-09-26_tie_001_fi.html

Tilastokeskus 2017b. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Viitattu 17.11.2017.
<http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/?rxid=8f040c85-081f-4c7f-8bab-2f598e44cb82>

Valtion liikuntaneuvosto 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 8.11.2017.
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Yourajulkaisu.pdf>

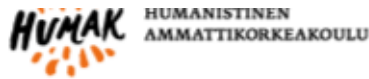
Vanttaja, Markku & Tähtinen, Juhani & Zacheus, Tuomas & Koski Pasi 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Viitattu 8.11.2017.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Vilpas, Pertti 2017. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 8.11.2017. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>

Vuorilehto, Maria & Larri, Tuulevi & Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje



HYVINVOINTIKYSELY TYÖTTÖMILLE NUORILLE AIKUISILLE

Hei,

Olen kolmannen vuosikurssin yhteisöpedagogiopiskelija HUMAK:ista ja työstän opinnäytetyötä alle 30-vuotiaiden työttömien nuorten aikuisten hyvinvoinnin nykyhetkisestä tilasta. Opinnäytetyö toteutuu kyselytutkimuksen tuottamisena ja pitää sisällään osiot fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista ja tämän painopisteenä on nuoren oma kokemus hyvinvointinsa eri osa-alueista.

Kyselytutkimus toteutuu The Meaning of Jyväskylä –hankkeen hyväksi, yhteistyössä Jyväskylän kaupungin, Nuorisotutkimusverkoston sekä Humanistisen ammattikorkeakoulun kanssa. Hanketutkijoina toimivat Tommi Hoikkala sekä Johanna Kuivakangas.

Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista sekä ehdottoman luottamuksellista. Tulokset tullaan julkaisemaan Theseus-opinnäytetyötietokannassa tilastomuotoisesti sekä kirjalliset vastaukset sekä yhteistyöorganisaatiot esitetään anonyymisti. Vastaamiseen kuluu aikaa keskimäärin 5-10 minuuttia.

Pyydän teitä vastamaan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti **viimeistään 31.10.2017**.

Linkki kyselytutkimukseen: <https://www.webropolsurveys.com/S/A8A57B7A0D0630DB.par>

Tietoa hankkeesta: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/hankkeet/meaning-of-jyvaskyla>

Lämmin kiitos vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin ja lisätietoja tutkielmasta antaa,

Laura Suhonen
 laura.suhonen@humak.fi
 p. 000 0000 000

Liite 2. Kyselytutkimusrunko

NUORTEN AIKUISTEN RAVITSEMUS- JA ELÄMÄNTAPAKYSELY

Tämä kysely on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, jossa käsitellään työttömien nuorten aikuisten ravitsemuksen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilaa. Toivon, että vastaat kyselyyn mahdollisimman huolellisesti ja rehellisesti; kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista. Lämmin kiitos vaivannäöstäsi!

1. Ikä:**2. Sukupuoli: ***

- Mies
 Nainen
 Muu

3. Koulutus: *

(Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon)

- Peruskoulu
 Lukio
 Ammattikoulu
 Ammattikorkeakoulu
 Yliopisto
 Ei tutkintoa

RAVITSEMUS

4. Noudatko erityisruokavaliota? *

(Millaista?)

- Kyllä:
 Ei

5. Syötkö aamupalan? *

- Kyllä Ei Toisinaan

6. Onko ruokarytmisi säännöllinen? *

- Kyllä Ei Toisinaan

7. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen "ei", mitkä tekijät vaikuttavat eniten epäsäännölliseen ruokailurytmiisi?**8. Kuinka usein syöt vihanneksia, marjoja ja/tai hedelmiä? ***

- Päivittäin tai lähes päivittäin
 Muutaman kerran viikossa
 Muutaman kerran kuukaudessa
 Harvemmin tai en koskaan

9. Kuinka usein syöt kalaa?

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

10. Kuinka usein syöt makeisia ja/tai muita herkuja? *

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

11. Kuinka usein korvaat aterian makeisilla tai muilla herkuilla? *

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

12. Kuinka usein syöt pikaruokaa? *

(Pitsa, hampurilainen, kebab ym.)

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

13. Kuinka usein syöt kaupan valmisruokia? *

(Mikroateriat, valmissalaatit, pakasteet)

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

14. Kuinka usein valmistat itse ruokasi? *

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-7 kertaa viikossa
- En koskaan

15. Kuinka usein juot kofeiinipitoisia juomia? *

(Energijuomat, kahvi)

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin tai en koskaan

16. Mistä terveellinen ruokavalio mielestäsi koostuu?**17. Kuinka kuvailisit omaa ravitsemuksesi tilaa?**

(Syötkö mielestäsi riittävän terveellisesti? Mitä ruoka-aineita voisit syödä enemmän, mitä vähemmän?)

18. Millaista tietoa kaipaisit lisää ravitsemukseen liittyen?

Seuraava -->

FYYSINEN JA PSYKKINEN HYVINVOINTI

19. Kuinka usein käytät alkoholia? *

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- 1-3 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa kuukaudessa
- 1-3 kertaa vuodessa
- En käytä alkoholia

20. Koetko, että alkoholinkäyttösi haittaa arkielämääsi? *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

21. Tupakoitko? *

(Kuinka monta savuketta päivässä?)

- Kyllä
- Ei
- Olen lopettanut

22. Kuinka usein harrastat liikuntaa? *

- Päivittäin/ lähes päivittäin
- Viikoittain
- Satunnaisesti
- En harrasta liikuntaa

23. Mainitse sinulle mieluisimmat liikuntamuodot, mitä harrastat tai haluaisit harrastaa:

24. Onko unirytmisi säännöllinen? *

- Kyllä
- Ei

25. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen "ei", mitkä tekijät vaikuttavat epäsäännölliseen unirythmiisi?

26. Kuinka monta tuntia yössä nukut? *

- 1-3 tuntia
- 4-6 tuntia

- 7-9 tuntia
- yli 10 tuntia

27. Kuinka monta tuntia päivässä vietät aikaasi tietokoneella? *

- 1-2 tuntia
- 3-5 tuntia
- 6 tuntia tai enemmän
- En vietä aikaani tietokoneella

28. Kuinka kuvaisit tämän hetkistä fyysistä terveydentilaasi?

29. Kuinka kuvaisit tämän hetkistä psyykkistä terveydentilaasi?

30. Millaista tietoa kaipaisit lisää hyvinvointiisi liittyen?

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

31. Tunnen itseni yksinäiseksi: *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

32. Tunnen itseni yksinäiseksi, vaikka ympärilläni olisi ihmisiä: *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

33. Viihdyn paremmin yksin kuin ihmisten seurassa: *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

34. Sosiaaliset tilanteet ovat minulle: *

- Helppoja
- Haastavia
- Siedettäviä

35. Minulla on yksi tai useampi läheinen ystävä: *

- Kyllä

- Ei
- Toisinaan

36. Minulla on elämässäni vähintään yksi ihminen, jonka puoleen kääntyä vaikeimpina ajanjaksoina: *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

37. Minulla on hyvä välit perheenjäseniini: *

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

38. Mitä haluaisit vielä kertoa sosiaalisesta hyvinvoinnistasi?

39. Millaista tietoa kaipaisit lisää sosiaaliseen hyvinvointiisi liittyen?