



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Deli-projektin nettisivuston sisällön kehittäminen yhdessä käyttäjien kanssa



Aarla, Ines

Ijäs, Noora

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

Deli-projektin nettisivuston sisällön kehittäminen yhdessä käyttäjien kanssa

Ines Aarla  
Noora Ijäs  
Hotelli- ja ravintola-alan  
koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2012

Aarla Ines; Ijäs Noora

### Deli-projektin nettisivuston sisällön kehittäminen yhdessä käyttäjien kanssa

Vuosi	2012	Sivumäärä	35
-------	------	-----------	----

---

Tämän opinnäytetyö on osa Deli-projektia, joka pyrkii nettisivuston avulla vaikuttamaan nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kehitysideoita Deli-projektin nettisivustolle yhdessä nuorten kanssa. Työn tarkoituksena oli lisätä nuorten hyvinvointia nostamalla esiin nuorten mielestä tärkeitä aiheita nettisivuston sisällöksi. Opinnäytetyössä keskityttiin tuomaan esiin, mitä nuorten mielestä hyvinvointi on ja mitkä aiheet ovat heille tärkeitä. Teoreettinen viitekehys rakentui nuorten hyvinvoinnista, sosiaalisesta medias- ta, co-designista ja ideointimenetelmistä.

Työssä käytettiin kahta eri ideointimenetelmää, joiden avulla pyrittiin kehittämään uusia ide- oita Deli-projektin nettisivuston sisällöksi. Menetelmiksi valittiin 8x8- ja yhteenruntaus- menetelmät. Ideointiin osallistui kuusi vapaaehtoista nuorta Pohjois-Espoon nuorisotalolla tammikuussa 2012. Havainnointia käytettiin yhtenä tutkimusmenetelmänä, sen avulla pyrittiin nostamaan esiin asioita, jotka eivät suoraan tuloksista käy ilmi.

Ideoinnista saadut tulokset kertovat nuorten omia näkemyksiä hyvinvoinnista. Se tarkoittaa jokaiselle vähän eri asioita. Ideointiin osallistuneet nuoret kertoivat avoimesti elämästään ja siitä, mitä heidän mielestään hyvinvointikäsitteellä tarkoitetaan. 8x8 -menetelmällä pyrittiin herätteleämään ajatuksia ja varsinaiset sisältöehdotukset Deli-projektin nettisivustolle tulivat yhteenruntaus-menetelmän kautta. Ideat pohjautuivat 8x8 -taulukosta löytyviin aiheisiin ja ovat uusia, innovatiivisia sekä mahdollisia toteuttaa nettisivustolla.

Asiasanat: nuorten hyvinvointi, sosiaalinen media, co-design, ideointimenetelmät

Aarla Ines; Ijäs Noora

**Developing Content to Internet Site of the Deli Project**

Year	2012	Pages	35
------	------	-------	----

---

This thesis is a part of the Deli Project that is to advance the health and wellbeing of young people through an Internet site. The objective of this thesis was to provide development ideas for the Internet site of the Deli Project together with the target audience. The purpose of this thesis was to increase the wellbeing of the youth by transferring their ideas onto the contents of the Internet site of the Deli Project. This thesis focuses on depicting the youth's opinion about what wellbeing is and what is important to them. The theoretical base of this thesis is built on the wellbeing of the youth, social media, co-design and brainstorming methods.

With the help of two different brainstorming methods new ideas for the Deli Project's Internet site were drawn up. The used methods were 8x8 and rammed together. The workshop was arranged in the youth centre in Northern Espoo in January 2012 with six young people. Observation was used as one research method.

The results from the workshop reveal the youth's views on wellbeing. The youth in the workshop told openly about their lives and their views on the concept of wellbeing. The 8x8 method was to get the youth to think about wellbeing and the final ideas for the Internet site were developed by using the rammed together method. The ideas are based on the 8x8 method and are totally novel and innovative and also possible to implement on the Internet site of the Deli Project.

Keywords: youth wellbeing, social media, co-design, brainstorming methods

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Deli-projekti .....	6
3	Sosiaalinen media .....	8
3.1	Sosiaalinen media opetuksessa .....	9
3.2	Mediakasvatus .....	9
4	Nuorten hyvinvointi.....	9
4.1	Nuorten terveys .....	11
4.2	Nuorten päihteiden käyttö .....	11
4.3	Nuorten vapaa-aika .....	12
4.4	Nuorten ravitsemus ja ruokavalinnat .....	14
4.4.1	Kouluruokailu .....	14
4.4.2	Ruokaympyrä.....	15
4.4.3	Malliateria .....	16
5	Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmät, tulokset ja tulosten analysointi .....	17
5.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	17
5.2	Havainnointi.....	18
5.3	Co-design .....	19
5.4	Ideointimenetelmät.....	21
5.4.1	8x8 menetelmä .....	23
5.4.2	8x8 menetelmän tulokset.....	23
5.4.3	Yhteenrunntaus .....	25
5.4.4	Yhteenrunntaus tulokset .....	26
5.5	Ideointimenetelmien tulosten analysointi .....	27
6	Yhteenveto .....	29
	Lähteet .....	31
	Kuvaluettelo .....	33
	Taulukkuuettelo .....	33
	Liitteet.....	34

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Deli-projektia. Deli-projektin tarkoituksena on nettisivuston avulla opastaa ja ohjata suomalaisia nuoria terveellisiin elämäntapoihin liikunnan ja ruokailuvalintojen myötä ja tätä kautta lisätä nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nettisivustoa kehitetään yhdessä opinnäytetöiden ja opintojaksojen kanssa Laurea-ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena on tehdä nettisivustosta sosiaalinen media, jossa käyttäjä tuottaisi myös itse sisältöä sivustolle.

Hyvinvointi on monisyinen käsite ja se voidaan määritellä sekä yhteiskunnan että terveydelliseltä näkökulmalta. Tässä työssä on keskitytty psyykkisen ja fyysisen terveyden tuomaan hyvinvointiin ja sen lisäämiseen. Työssä käsitellään neljää hyvinvoinnin osa-aluetta; terveys, päihteet, vapaa-aika ja ravitsemus. Näiden neljän osa-alueen koettiin olevan läsnä nuorten jokapäiväisessä elämässä. Hyvinvointi on hyvin henkilökohtainen käsite ja se tarkoittaa jokaiselle eri asioita, tässä työssä haluttiin tuoda esiin ideoinnissa mukana olleiden nuorten ajatukset hyvinvoinnista, jotta ymmärretään mihin tulokset perustuvat.

Opinnäytetyö on laadullinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena lisätä nuorten hyvinvointia tuottamalla kehitysideoita Deli-projektin nettisivustolle. Työn tavoitteena oli tuottaa toteutuskelpoisia ideoita nettisivustolle yhdessä kohderyhmän kanssa. Kuusi nuorta osallistui Pohjois-Espoon nuorisotalossa kehitysideoiden ideointiin nettisivustolle. Ideointiin käytettiin kahta erilaista ideointimenetelmää, 8x8- ja yhteenrunntaus-menetelmää. Näiden menetelmien avulla pyrittiin selvittämään, mitä hyvinvointi nuorille tarkoittaa ja innovoimaan uusia ideoita nettisivuston sisällöksi.

Opinnäytetyössä käydään aluksi läpi työn lähtökohdat ja Deli-projekti. Tämän jälkeen työssä käsitellään sosiaalista mediaa teoreettiselta pohjalta ja tuodaan esille muun muassa media opetuksessa ja mediakasvatus. Nuorten hyvinvointia käsitellään seuraavaksi teoreettisesti neljältä eri osa-alueelta, teoriasta on pyritty tuomaan esiin sekä positiivisesti että negatiivisesti hyvinvointiin liittyviä asioita. Kehittämistyön tutkimuksellisessa osiossa on käyty läpi menetelmiä, joita työn toteutuksessa on käytetty, avattu ideoinnista saadut tulokset ja analysoitu näitä tuloksia. Lopussa on vielä tehty yhteenvedo työstä ja sen kulusta, sekä pohdittu työn hyödyllisyyttä Deli-projektille.

## 2 Deli-projekti

Deli-projekti on aloitettu vuonna 2008 ja sen päätavoitteena on edistää suomalaisten nuorten terveyttä ja hyvinvointia liikunnan ja ruokailuvalintojen myötä sekä edistää nuorten koulu-ruokailutottumuksia Deli-projektin nettisivustolla. On huomattu että suomalaisista nuorista vain 13 % syö monipuolisesti koulussa ja suurin osa nuorista jättää kouluruokailun väliin korvaten sen epäterveellisillä valinnoilla, kuten pikaruokalla ja makeisilla. Projektin kohderyhmänä ovat suomalaiset, 14-16 -vuotiaat nuoret. Deli hanketta on työstetty yhdessä opintojaksoilla ja hankkeeseen on tehty jo lukuisia opinnäytetöitä, joiden avulla sivustoa ja sen sisältöä on kehitetty eteenpäin. Työllä on hankittu tietoa nuorista ja nuorten suhtautumisesta kouluruokailuun ja välipaloihin ja mitkä tekijät niiden valintoihin ja mielikuviin vaikuttavat. Opinnäytetöiden kautta on kehitetty myös sivuston runko ja tekninen toteutus sekä sisältöä sivustolle yhdessä kohderyhmän kanssa. (Guilland 2011.)

Deli-projektin tavoitteet vuosille 2011-2012 on muokata nettisivustosta sosiaalinen media eli interaktiivinen yhteisö, jossa myös käyttäjät tuottavat itse sisältöä sivustolle mm. blogeja ja profiilipäivityksiä. Tavoitteena on myös kehittää sivustosta englanninkielinen versio. Käyttäjätavoitteet sivustolle on vuoteen 2015 mennessä saada 850 000 käyttäjää, jolloin sivuston käyttökielenä toimivat suomen ja englannin lisäksi myös ruotsi. Deli hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Suomessa Laurea-ammattikorkeakoulu Leppävaaran, Keravan (matkailu-ala) ja Tikkurilan (estonomit) toimipisteet, Omnia-ammattioppilaitos (kauneudenhoito-ala), Laajasalon-opisto, lähikunnat, Leipätiedotus ry, Maito- ja terveys ry ja Terve Koululainen. Ulkomailla hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Avinashilingam University, Coimbatore Intiasta sekä Iso-Britanniasta University of the West of Scotland. (Guilland, Heitkamp, Park & Lehtonen 2010.)

Deli-projektin nettisivusto, [www.b-in4mal.net](http://www.b-in4mal.net), avattiin helmikuussa 2011. Sen tarkoituksena on luoda kanava, joka kiinnostaisi nuoria ja saisi heidät myös luomaan sivustolle sisältöä. Deli-projektin kohderyhmänä ovat 14-16 -vuotiaat nuoret, lähinnä pääkaupunkiseudun alueella, mutta tulevaisuudessa koko Suomessa. Nettisivusto sisältää opettavaisen pelin, jonka tarkoituksena on ohjata nuoria syömään terveellisemmin ja liikkumaan enemmän. Nettisivuilla on myös mm. ruokaohjeita, blogeja, julkisuuden henkilöiden haastatteluja ja mielipiteitä omista kouluruokakokemuksista sekä pääkaupunkiseudun koulujen ruokalistat. Sivusto antaa käyttäjälle mahdollisuuden olla interaktiivinen toteuttamalla itseään mm. julkaisemalla omia runoja, blogeja ja sarjakuvia. Sivustolta löytyy paljon hyödyllistä tietoa nuorille mm. ammasteista, kauneenhoidosta, liikunnasta ja tietenkin ruoasta ja sen tuomasta hyvinvoinnista. Ruoasta ja sen terveellisyydestä löytyy paljon hyödyllistä tietoa mm. välipalaohjeiden ja ruokablogien kautta. Nettisivua kehitetään sosiaalseksi mediaksi, jossa käyttäjä entistä enemmän tuottaa omaa sisältöään sivuille. (Be Informal 2012.)

Nettisivusto toimii liitettynä Facebook sivustoon, jolloin käyttäjän tarvitsee kirjautua vain Facebook-tunnuksilla päästäkseen Deli-projektin nettisivustolle. Nettisivustoa ja sen sisältöä kehitetään yhdessä käyttäjien kanssa, jolloin saadaan mahdollisimman ajankohtaista ja nuoria kiinnostavaa sisältöä sivustolle. (Guilland ym. 2010.)



Kuva 1. Be informal- nettisivuston etusivu

### 3 Sosiaalinen media

Kaikki tieto missä tahansa välineessä, joka on asetettu julkisesti saataville, on media. Mediasa pyritään tuomaan sisältöä helposti suuren joukon saataville, eikä pitämään tietoa pelkätään yrityksen sisäisessä verkossa. Sosiaalisesti mediaksi luokitellaan julkinen sivusto, jota yleisön on helppo lukea ja johon sillä on mahdollisuus osallistua. Sosiaalisen median sivustolla on oltava tietoa, joka hyödyttää lukijoita ja sinne on yleisöllä mahdollisuus tuottaa sisältöä sekä mahdollisuus kommentoida muiden tuottamaa sisältöä. (Korpi 2010, 7 - 8.)

Nykyisin sosiaalisena mediana toimiva Internet on kehittynyt teknologisesta tiedonhaun työkalusta helposti lähestyttäväksi välineeksi ja osaksi jokapäiväistä elämää. Internetissä vieteään paljon aikaa tiedonhakuun, ostoksiin ja muuhun viihtymiseen, Internet mahdollistaa myös sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen. Salmenkiven ja Nymanin (2008, 29 - 30) mukaan ”Internet on kehittynyt kirjastosta ostoskeskukseksi ja edelleen kaupungiksi”. Internetin lisääntyneen käyttöön vaatii jatkuvaa kehitystyötä ja viimeisin vaihe on kasvava mobiilikäyttö. Internetin langaton käyttö ajasta ja paikasta riippumatta, tuo mukanaan paljon uusia mahdollisuuksia niin yrityksille kuin kuluttajillekin.

### 3.1 Sosiaalinen media opetuksessa

Uusilla työvälineillä voidaan parantaa oppimistuloksia, mutta se vaatii myös oppimisprosessin uudistamisen. Oppimistuloksien parantamiseksi on alkuun selvitettävä, mikä työväline mahdollistaa halutun parannuksen ja miten se vaikuttaa oppimisprosessiin. Sosiaalisella medialla on paljon mahdollisuuksia, mutta niiden käyttämiseen opetuksessa tarvitaan opettajan ja oppilaiden yhteistyötä; pedagogista osaamista, halua oppia sekä oppimisen ohjaamista. Sosiaalinen media oppimisympäristönä on tilanteessa, jossa mahdollisuuksia on paljon ja ne muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti tuoden mukanaan infoähkyn. Opettajan ei tarvitse enää muistaa kaikkia oppimateriaalien yksityiskohtia, koska sosiaalisen median myötä opettajan tärkein tehtävä on ohjata oppijoita oppimaan löytämään ja hyödyntämään niitä tietoja ja taitoja, joita he tarvitsevat tulevaisuudessa. (Kalliala & Toikkanen 2009, 7 - 10.)

### 3.2 Mediakasvatus

Mediakasvatukselle ei ole selkeää määritelmää. Nyysölä (2008, 15) määrittelee mediakasvatuksen seuraavalla tavalla ”oppilaita ja opiskelijoita kasvatetaan ymmärtämään, tulkitsemaan ja tarkastelemaan kriittisesti mediaa”. Mediakasvatuksen avulla voidaan rikastuttaa kouluopetusta ja laajentaa sitä. Mediasta saadaan paljon sisältöä sekä uusia näkökulmia opetukseen. Mediakasvatus tarjoaa väylän media- ja populaarikulttuuriin.

Median päätehtävä on tiedonvälittäminen yleisölle, se on myös merkittävä yhteiskunnallinen vaikuttaja, joka muokkaa ihmisten ajatusmaailmaa sekä sosiaalista että kulttuurista todellisuutta. Lapsille ja nuorille media toimii tärkeänä oppimisympäristönä myös vapaa-aikana, oppimiseen ja kasvatukseen liittyvissä merkityksissä voidaan puhua medialähtöisestä oppimisestä. Medialähtöiseen oppimiseen kuuluu tiedot, taidot ja sosiaaliset ominaisuudet, jotka ovat hankittu mediasta. Medialähtöinen oppiminen tukee perinteistä kouluoppimista. (Nyysölä 2008, 8.)

”Oppiminen voidaan käsitteenä liittää sellaisiin lähikäsitteisiin kuin opettaminen, kasvatus, koulutus ja sosiaalistuminen”. Käsitteillä on hyvin positiivinen lataus ja päämääränä yksilön kehittyminen. Näiden käsitteiden takia medialähtöistä oppimista on vaikea tarkastella erikseen, mutta kaikkien näiden käsitteiden tavoitteena on luoda merkityksellistä oppimissisältöä, sekä tehdä oppijoista yhteiskuntakelpoisia ihmisiä. (Nyysölä 2008, 9.)

## 4 Nuorten hyvinvointi

Hyvinvointikäsitteen määritteli vuonna 1976 Erik Allardt, suomalainen akateemikko ja sosiologi. Hänen mukaansa hyvinvoinnin määritelmään kuuluu yhteiskuntarakenteen ominaisuuksia ja

inhimillisiä tarpeita. Allardtin mukaan hyvinvointi jaotellaan kolmeen ulottuvuuteen; elintason, yhteissuhteisiin ja itsensä toteuttamisen muotoihin. Hyvinvointi liitetään usein myös terveyteen ja sen ylläpitoon. (Kananen, Niiranen & Jokiranta 2008, 91-92.)

Nuoruus on kehitysvaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Lapsesta kasvaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin aikuinen, joihin kuuluu biologinen kehitys ja irtautuminen lapsuuden muotista ja valmentautuminen aikuisuuteen. Nuorisokulttuureja on erilaisia, joihin liittyvät erilaisia ulkoisia merkkejä kuten erityylinen pukeutuminen, puhutavat ja musiikkimaku. Nuorisoryhmät edustavat erilaista maailmankuvaa, uskomuksia, tapoja ja elämäntyyliä. He pyrkivät luomaan uudenlaisia arvoja ja elämäntapoja ja luomaan uusia sekä tuomaan muutoksia yhteiskuntaan. Usein nuoria yhdistävät samat kiinnostuksen kohteet, kuten musiikki ja muoti. (Reimari 2011.)

Hyvinvointi on positiivissävyinen termi, joka ymmärretään laajana ja moniulotteisena ilmiönä. Hyvinvointi ilmenee tyytyväisyytenä elämään sekä mahdollisuutena kehittää ja toteuttaa itseään. Ylitalon mukaan perustan hyvinvoinnille luovat tietyt asiat kuten toimeentulo, työ, terveys, turvallisuus, sosiaalinen verkosto sekä viihtyisä elinympäristö. Hyvinvointi on hyvin henkilökohtainen käsite, sillä se merkitsee jokaiselle eri asioita. Jotkut arvostavat esimerkiksi työtä hyvinvoinnin osana enemmän, kun toiset taas toimeentuloa tai sosiaalisia kontakteja. Hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavatkin mm. yksilön arvot, asenteet, ikä, kulttuuri sekä aika ja paikka. Läheisiä käsitteitä hyvinvoinnille ovat esimerkiksi onnellisuus sekä elämänlaatu. (Ylitalo 2005.)

Hyvinvoinnin perustana ovat toimivat kunnalliset peruspalvelut kuten terveydenhuolto, koulutusmahdollisuudet sekä erilaiset sosiaalipalvelut. Terveelliset elämäntavat, sosiaalinen verkosto, riittävä toimeentulo sekä fyysinen aktiivisuus ja harrastukset lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia, kun taas esimerkiksi päihteet ja työttömyys usein vähentävät sitä. Hyvinvoinnin matala taso voi laukaista monia seurauksia kuten masennusta, avioeroja tai jopa rikollista toimintaa. Onkin koko yhteiskunnan etu, että sen jäsenet voivat hyvin ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. (Ylitalo 2005.)

Deli-projektin nettisivusto käsittelee nuorten hyvinvointia kokonaisuutena. Tässä työssä on keskitytty psyykkisen ja fyysisen terveyden tuomaan hyvinvointiin ja sen lisäämiseen, eikä niinkään yhteiskunnan näkökulmaan hyvinvoinnista. Työssä haluttiin nostaa esiin neljä hyvinvoinnin osa-aluetta, jotka vaikuttavat nuorten päivittäiseen elämään. Nämä neljä osa-aluetta nousivat esiin niin teoriassa kuin tutkimusta tehtäessä käytännössä. Nämä osa-alueet ovat terveys, päihteet, vapaa-aika ja ravitsemus.

#### 4.1 Nuorten terveys

Suomessa nuorten hyvinvointi on kääntynyt huonompaan suuntaan kun erilaiset allergiat, astmat, diabetes ja ylipainoisuus ovat lisääntyneet. 2000- luvun alussa arvioitiin hyvinvoivien ja pahoinvoivien nuorten suhteen olevan 67 % / 33 %. Pahoinvoinnin laatu on myös muuttunut yhä moninaisemmaksi, pahoinvoivilla nuorilla on usein useita ongelmia esim. päihteiden käytön lisäksi mielenterveysongelmia, minkä vuoksi ongelmien hoitaminen on haastavampaa. Nuorten pahoinvointi johtuu suureksi osaksi vanhemmista, jotka eivät ole pystyneet vastaamaan nyky-yhteiskunnan tuomiin haasteisiin. Vanhemmat viettävät yhä enemmän aikaa töissä tai heidät on suljettu pois työelämästä kokonaan, ja nuoret joutuvat kamppailemaan epä-säännöllisen elämänrytmin kanssa. (Luopa 2010, 25-26.)

2000- luvun alusta ylipainoisten osuus yläasteikäisistä nuorista on kasvanut ja edelleen noin 15 % nuorista on ylipainoisia. Väsymys, niska- ja hartiakivut sekä päänsärky ovat yleistyneet nuorilla ja 19 % sanoo kokevansa päivittäin vähintään kahta näistä oireista, tytöt ovat alttiimpia oireilulle. Joka kymmenes nuori potee jotakin lääkärin toteamaa sairautta tai vammaa, suurin osa tästä on erilaisia allergioita. Myös masennusta sairastaa huolestuttavan moni nuori, 13 % sanoo sairastavansa vaikeaa tai keskivaikeaa masennusta. (Luopa 2010, 26-30.)

Tärkeintä lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta ovat perhe- ja ystävyys-suhteet. Kouluterveyskyselyn mukaan lähes 80 % suomalaisista nuorista pitää terveydentilaansa melko hyvänä ja suurin osa pohjoismaalaisista nuorista voi hyvin. Työttömyys ja tyytymättömyys työolosuhteisiin ovat riskitekijöitä nuorten pitkäaikaisille sairauksille ja huonontuneelle elämänlaadulle. Myös lisääntyneet avioerot, vanhempien pitkäaikaiset sairaudet, sekä se että vanhemmilla ei ole tarpeeksi aikaa lapsille, ovat suuria riskitekijöitä nuorten sairastumiselle. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 87-88.)

#### 4.2 Nuorten päihteiden käyttö

Suomessa on vahva kulttuuriperinne, jossa humalassa oleminen on hyväksyttyä. Ei siis ole ihme, että myös lapset ja nuoret käyttävät päihteitä. Lasten ja nuorten päihteidenkäytön aloittamisikä on laskenut, alkoholin käyttö on lisääntynyt ja raittiiden osuus alaikäisistä on pienentynyt. Suomalaisten nuorten humalajuominen on Euroopan kärkitasoa. Erityisesti tyttöjen alkoholin käyttö on kasvanut pääkaupunkiseudulla. Ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten alkoholinkäyttö on suurinta, pojista 44 % ja tytöistä 34 % käyttää alkoholia viikoittain. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 79-80.)

Suurin vaikuttava tekijä nuorten päihteiden käyttöön on vanhemmat. Nuoret ottavat käyttäytymismallin kotoa ja usein vanhemmat haluavat tarjota nuorille turvallisen tavan kokeilla al-

koholia tarjoamalla tätä heille kotona, se kuitenkin osoittaa nuorelle alkoholinkäytön hyväksyttävyyden. Myös vanhempien tupakointi vaikuttaa suuresti siihen, aloittavatko nuoret tupakanpolton. Kouluterveystutkimuksen mukaan jopa 44 % yläaste ikäisistä nuorista oli polttanut vähintään yhden savukkeen elämänsä aikana ja noin 20 % sanoo polttavansa päivittäin. (Luopa 2010, 36-38.)

Kannabiksen ja muiden huumeiden käyttö on Suomessa lisääntynyt. Keskimäärin 62 % yläaste ikäisistä nuorista tuntee jonkun joka käyttää huumeita ja vajaa 20 % on itse joskus kokeillut kannabista. Tyttöillä alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttäminen on yleisempää kuin pojilla, mutta pojat ovat kokeilunhaluisempia huumeita kohtaan. Nuorten asenteet ovat muuttuneet ja alkoholin käytöstä on tullut normaalia. Humalajuominen altistaa nuoria riskikäyttäytymiseen, esim. 29 % yläaste ikäisistä pojista kertoo ajaneensa mopoa, moottoripyörää tai autoa alkoholin vaikutuksen alaisena. Nuorten koko suhtautuminen huumeita kohtaan on muuttunut ja niitä ei pidetä enää haitallisina tai vaarallisina, vaikka todellisuudessa riskejä on paljon. Kannabiksesta liikkunut väärä tieto sen lähes vaarattomuudesta on alentanut kynnystä kokeiluihin. Huumeet alkavat olla osa nuorten normaalia elämää ja niiden hankkiminen entistä helpompaa, kouluterveyskyselyn mukaan lähes kaikki huumeiden tarjoajat ovat olleet ystäviä tai tuttavina. (Luopa 2010, 71-73.)

Kynnys puuttua nuoren päihteiden käyttöön on suuri, huumeiden pelossa vanhemmat hyväksyvät nuorten alkoholinkäytön, näyttäen oman epävarmuutensa ja taitamattomuuden vanhemmuudessa. Liian usein ongelmiin puututaan vasta kun ongelmat ovat pahoja ja apua tarvitaan kodin ulkopuolelta. Useissa viranomaistoimintayksiköissä ei ole ohjeita tai toimintamalleja, miten puuttua nuorten päihteiden käyttöön ja siksi monet jäävät vaille riittävää tai oikeanlaista apua. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 81-82.)

#### 4.3 Nuorten vapaa-aika

Vapaa-aika on yleisesti lisääntynyt länsimaissa vuosien saatossa, erilaiset vapaa-ajan toiminnot ovat suuressa osassa nuoren kehitystä. Suomessa nuoret tytöt omaavat parhaan ystävän, jonka kanssa liikutaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Muuten heillä on joukko kavereita joiden kanssa liikutaan yhdessä ja tehdään kaikki asiat porukassa, tai tämän parhaan ystävän kanssa. Yhteinen hauskanpito ja kokemusten saaminen kuuluvat ystävyys- ja ystäväryhmiin. Vapaa-aikana nuoret liikkuvat yleensä ryhmissä johon saattaa kuulua sekä tyttöjä sekä poikia. Nuorisoryhmät kokoontuvat usein hampurilaispaikoissa, nuorisotiloissa, kahviloissa tai kauppakeskuksissa. Nuorisoryhmiin kuuluu myös paljon ristiriitoja ja nuoret saattavat loukata toisiaan niin henkisesti kuin fyysisestikin. Tytöt loukkaavat useimmiten sanallisesti ja voivat olla pitkäänkin vihanpidossa kanssaeläjiään kohtaan. Pojat unohtavat riidat nopeammin ja viettävät aikaa erilaisissa porukoissa. Ystävyysmitta on toisen luottamuksen pitäminen,

toisten asioista ei kannella. Perhe on suomalaisnuorille hyvin tärkeä, vaikkakin suhde voi olla hyvin myrskyisä. Äiti on useimmiten hyvinkin tärkeä ihminen nuorelle, ja tytöillä on usein hyvin läheiset välit äitien kanssa. Perhesuhteiden myrskyjä aiheuttaa useimmiten vanhempien asettamat rajat ja säännöt, varsinkin jos nuorten ystävillä on vähemmän tiukkoja sääntöjä. Rajoilla ja säännöillä vanhemmat tahtovat kuitenkin vain suojella lapsiaan, sekä kasvattaa luottamusta nuorten ja aikuisten välillä. (Reimari 2011.)

Nuoret ovat kehitysvaiheissaan hyvin haavoittuvaisia ja siksi itsetunnon tukeminen tulisi olla vapaa-ajan- ja harrastustoiminnan keskeisin tavoite. Säännöllisellä harrastustoiminnalla on selvästi merkitystä nuoren elämän hallinnalle, murrosiän yli kestänyt harrastustoiminta enustaa nuoren menestymistä elämässä. Harrastamattomuus ei välttämättä ole riski nuoren syrjäytymiselle, jos muilla elämänalueilla ei ole ongelmia. Ongelmia voi syntyä, jos nuoren perheessä on alkoholismia, avioeroja tai mielenterveysongelmia. Jos perheeseen on kasaantunut useita ongelmia, nuoren harrastamattomuus on merkittävä tekijä syrjäytymiselle. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 73-74.)

Urheilu on nuorten suosituimpia harrastuksia, 71 % nuorista sanoo harrastavansa ulkoilua (kävelyä, luontoa) vähintään muutaman kerran viikossa ja urheilua harrastaa 70 % nuorista. Pojille liikunta on tapa tavat ystäviä ja viettää aikaa heidän kanssaan, siksi poikien keskuudessa joukkuelajit ovat suosituimpia (jalkapallo, jääkiekko, salibandy). Tyttöjen liikunta on monipuolisempaa, eikä voida selkeästi tiettyä urheilulajia erottaa. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 74-75.)

Kulttuuritoiminta tarjoaa nuorille ongelmia ennaltaehkäisevää, monipuolista toimintaa. Luova toiminta, jossa nuori saa kokea sekä onnistumisen että epäonnistumisen tunteita, auttaa nuoren henkiseen kasvuun. Kulttuuri, kuten musiikki voi myös olla hyvin terapeutista. Soittaminen harjoittaa keskittymiskykyä, pitkäjänteistä työskentelyä sekä vastuun ottamista. Soittotunneilla ei myöskään keskitytä pelkästään soittamiseen vaan keskustellen opettajan kanssa voidaan käydä läpi monia tunteita, joita nuori kokee omassa elämässään. Soitonopettaja on yksi turvallinen aikuinen lisää tukemaan nuoren kasvun kehitystä. Nuoret ovat lähteneet kulttuuritoimintaan yleensä jo lapsena, vanhemman ehdotuksesta, murrosikä on kuitenkin nuorelle hyvin vaikeaa aikaa ja usein harrastustoiminta lakkaakin juuri tuolloin. Syynä voivat olla motivaation puute tai ajan puute, koska yläasteella koulu vie jo hyvin paljon aikaa myös vapaa-ajasta. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 75-77.)

Nykyään nuoret haluavat yhä enemmän olla mukana vaikuttamassa heitä koskeviin asioihin. Lähes 20 % pääkaupunkiseudun nuorista sanoo olevansa mukana yhdystoiminnassa mm. nuorisovaltuustossa. Nuorisovaltuustolla on mahdollisuus tuoda nuorten äänet kuuluviin ja olla mukana kaupunginhallituksessa kertomassa omia näkemyksiään. Nuorisovaltuusto voi myös jär-

jestää erilaisia tapahtumia oman alueensa nuorille. Vaikuttamismahdollisuuksien lisäksi nuori-sovaltuustossa olevilla nuorilla on erinomainen paikka oppia päätöksentekoa, kokoustekniikkaa sekä saada mallia erilaisista yhteiskunnallisista toiminnoista. (Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala 2002, 79.)

#### 4.4 Nuorten ravitsemus ja ruokavalinnat

Monipuoliset ja säännölliset ruokatottumukset ovat nuoren hyvän terveyden ja jaksamisen perusta. Mitä vanhemmaksi lapset kasvavat, sitä vähemmän aikaa perheet viettävät yhdessä ja myös yhteisten aterioiden määrä laskee. Noin 50 % nuorista sanoo, että perheessä tehdään ruoka koko perheelle, mutta sitä ei syödä yhdessä, osassa perheistä taas jokainen ottaa itselleen haluamaansa syötävää. Monella nuorella päivän ainoa lämminateria tulee syötyä koulussa ja koska ruoka annostellaan lautaselle itse, jättävät nuoret helposti yhden tai useamman ateriasosan syömättä, mm. maitoa ja piimää juodaan vähemmän kuin ennen ja sokeroitujen juomien juominen on nuorten keskuudessa yleistynyt. Epäsäännöllinen elämänrytmi altistaa nuoria myös roskaruoalle. Nuoret jotka kertovat käyttävänsä säännöllisesti alkoholia, tupakkaa, nuuskaa ja huumeita syövät keskimääräistä enemmän roskaruokaa. Nuoret joiden kotona syödään yhteinen perheateria syövät terveellisempiä aterioita, heillä on vähemmän kouluvaikeuksia ja he pystyvät keskustelemaan vanhempien kanssa omista asioistaan. (Luopa 2010, 31-35.)

Nuorten ruokailutottumusten parantamiseksi pitäisi panostaa ruokailurytmin säännöllisyyteen. Kouluruokailu on monelle aamiaisen jälkeen tärkein ateriakokonaisuus ja siitä pitäisi tehdä houkuttelevampaa jo koulussa jaksamisenkin kannalta. Nuoria tulisi kannustaa tekemään monipuolisempia ruokavalintoja ja välttämään roskaruokaa. Terveystiedon opetukseen tulisi tehdä muutoksia ja lähestyä aiheita nuoria kiinnostavalla tavalla, koska jopa joka viides nuorista sanoo, etteivät terveystiedon aiheet kiinnosta heitä. Ruokavalinnat johtuvat usein myös nuorten tietämättömyydestä. (Luopa 2010, 36-38.)

##### 4.4.1 Kouluruokailu

Kouluruokailulla on Suomessa jo pitkät perinteet vuodesta 1943 asti, jolloin säädettiin laki maksuttomasta kouluruokailusta. Laki on edelleen voimassa (Perusopetuslaki 628/1998, 31§) ja edellyttää maksuttoman kouluruokailun järjestämistä peruskoululaisille, sekä toisen asteen opiskelijoille. Perusopetuslaki määrittää tarjotun aterian tarkoituksenmukaisesti järjestetyksi sekä ohjatuksi, mutta myös täyspainoiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20 & 22.)

Kouluruokailu on tärkeä osa koulujen kasvatusta ja opetustehtävää. Sen merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjänä on merkittävä. Kouluruokailun toiminnan tar-

koituksena on tarjota peruskoulussa ja lukiossa oppilaille ja henkilökunnalle täysipainoinen koulu- tai henkilöstölounas. Erikoisruokavaliota tarvitseville tarjotaan myös täysipainoinen lounas. Hyvä kouluateria on monipuolinen, terveellinen, vaihteleva ja maukas, kotiruoan tapainen ateria, joka nautitaan ns. yleisenä lounasaikana. Aterian oikea koostaminen vaikuttaa ravitsemukselliseen täysipainoisuuteen ja oppilaita pyritään ohjaamaan koulussa tähän suuntaan. Ruokailutilanteen tulee tarjota myös lepoa ja virkistystä, joten ruokailutilanteen tulee olla rauhallinen ja ruokailuajan kiireetön. Kouluruokailussa noudatetaan hyviä tapoja ja toisen ihmisen huomioimiseen opettavaa käytöstä, koska ruokailutilanne on myös sosiaalinen kasvun ympäristö. Ruokailu on osa koulun kasvatustehtävää, jota tehdään yhdessä kodin kanssa. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 13 - 14.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan suositusten mukainen hyvä ruoka on maukasta värikästä ja monipuolista ja sitä tulee syödä niin, että energian saanti vastaa kulutusta. Kouluruokailu kulkee samojen suositusten alla ja kouluruokailun olisi tarjottava kolmannes päivän energiansaannista. Kouluruoasta säädetään perusopetuslaissa, että sen tulee olla tasapainoinen ja sitä voidaan arvioida tarkastelemalla aterioiden monipuolisuutta ja vaihtelevuutta, sekä niiden ravintoainetiheyttä. Tärkeää on kiinnittää huomiota suolan kohtuulliseen käyttöön, sekä kovien rasvojen välttämiseen. (Lintukangas ym. 1999, 48.)

#### 4.4.2 Ruokaympyrä

Ruokaympyrä on malli, jota käytetään esimerkkinä ja mallina lapsille ja nuorille monissa kouluissa. Sen avulla saadaan monipuolisuutta aterioihin. Kun lohkoissa kuvattuja ruoka-aineita (Kuva1) käytetään monipuolisesti ja vaihtelevasti päivittäin saadaan täysipainoinen ateria. Ateria on täysipainoinen kuitenkin vasta silloin kun koululainen syö kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osiot; lämpimän ruuan, ruokajuoman, leivän ja margariinin, sekä kasvikset. Ruokaympyrä kuvaa monipuolisuutta ja ruoka-aineiden suhteellista määrää ruokavaliossa. Kun syödään monipuolisesti ja vaihtelevasti jotakin jokaisesta lohkoista, saadaan riittävästi vitamiineja, proteiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua päivittäiseen ruokavalioon. (Lintukangas ym. 1999, 48.)

Ruokaympyrän lohkot:

- Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät
- kala, liha ja kananmuna
- maitovalmisteet
- ravintorasvat
- vilja ja viljavalmisteet
- peruna



Kuva 2. Ruokaympyrä  
(Kotimaiset Kasvikset Ry 2010.)

#### 4.4.3 Malliateria

Koululaisille on tehty myös ateriakokonaisuudesta malli, joka helpottaa ja auttaa näyttämään, miten päivittäisen aterian kuuluisi koostua. Malliateria (Kuva 2.) auttaa havainnollistamaan miten lautanen tulisi koota, jotta ruokaympyrän suositukset tulisi täytettyä. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa liha-, kana-, tai munaruoalla ja toinen neljännes hiilihydraattisäkkellä, eli perunalla, pastalla tai riisillä. Ruokajuomana suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Ateriaan kuuluu myös leipä, mieluiten ruis- tai monivilja, sekä leipälevite jonka suositellaan olevan pehmeitä rasvoja, eli kasvimargariinia tai kasvisrasvalevitettä. Jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä, jotka täydentävät aterian. (Maa- ja metsätalousministeriö 2011.)



Kuva 3. Malliateria

(Kotimaiset Kasvikset Ry 2010.)

## 5 Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmät, tulokset ja tulosten analysointi

Opinnäytetyö on osa Deli-projektia, joka kehittää nuorten hyvinvointiin liittyvää nettisivustoa. Työn tarkoituksena on tuottaa kehitysideoita nettisivustolle yhdessä nuorten kanssa. Kehittämistyössä selvitettiin mitä nuoret kokevat hyvinvoinniksi ja sen pohjalta nuoret saivat itse tuottaa uusia ideoita nettisivustoa varten. Kehittämistyössä käytettiin kahta ideointimenetelmää, joiden avulla pyrittiin selvittämään mitä nuoret jo tietävät hyvinvoinnista ja mikä heitä tällä saralla kiinnostaa. Kehittämistyö toteutettiin Pohjois-Espoossa sijaitsevalla nuorisotalolla tammikuussa 2012 kuudelle nuorelle. Ensimmäinen ideointimenetelmä oli 8x8 menetelmä, jolla pyrittiin herättelemään nuorten ajatuksia hyvinvoinnin suuntaan ja kartoittamaan mitä he kokevat hyvinvoinniksi. Tämän jälkeen kehitettiin yhteenrunntaus menetelmän avulla uusia ideoita nettisivustolle.

Ideointiin nuorisotalolla osallistui kuusi vapaaehtoista 14-15-vuotiasta nuorta, kaksi poikaa ja neljä tyttöä. Osa näistä nuorista oli juuri käsitellyt hyvinvointia koulussa ja tiesivät suunnilleen mitä termillä tarkoitettiin. Lopuille nuorista asia ei ollut tuttu entuudestaan, mutta he uskoivat ymmärtävänsä mitä sillä haettiin. Kaikkia nuoria pyydettiin miettimään omaa jokapäiväistä elämäänsä ja miettimään mikä saa heidät voimaan hyvin tai vaihtoehtoisesti pahoin.

### 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Sen tuloksia ei voida mitata määrissä vaan tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, mitä nuoret kokevat hyvinvoinniksi ja miten he haluaisivat tuoda sitä esiin Deli-projektin nettisivustolla. Tutkimuksen taustalla käytettiin teorianäkökulmaa erityisesti nuorten hyvinvoinnista.

Kvalitatiivinen tutkimus vaatii tekijältään paljon. Kun tutkitaan oikean elämän merkityksiä ja asioiden keskinäisiä vaikutussuhteita, on turha pyrkiä perinteiseen objektiivisuuteen. Tulee ottaa huomioon omat käsitykset ja niiden vaikutus tutkimustulokseen. Tutkimuksen tekijän tulee ymmärtää aikaisempia teorioita ja niiden suhdetta omiin lähtökohtiin. Laadullisessa tutkimuksessa saattaa joutua tekemään oletuksia, mikä ei vähennä haastavuutta. Kun tähän yhdistetään tutkimuksen muuttuva luonne, täytyy myös tekijän olla joustava ja ymmärtää mukautua mahdollisiin uusiin tilanteisiin. Erilaisia metodeja on lukematon määrä ja voi turvautua vanhaan tai kehittää oman. Kvalitatiivinen tutkimus on riippuvainen niin tekijästään kuin tutkimustehtävän asettelustakin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161 - 163.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää ymmärtää työn tarkoitus. Tutkimuksen edetessä tarkoitus saattaa muuttua, ihan niin kuin itse tutkimuskin, mutta vaikka tutkimus muuttuisi matkan varrella, on tutkijan tärkeää pitää koko ajan mielessä mikä on tutkimuksen sen hetkinen tarkoitus. Kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tutkimukseen on Hirsjärven ym. (2009, 137-138) mukaan neljä vaihtoehtoa tai yhdistelmää tutkimuksen tarkoitukseksi: kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Kartoitustutkimus tutkii tämän hetken ilmiöitä, selittävä- ja kuvailevatutkimus käsittelevät myös historiallisia ilmiöitä ja tapahtumia, ennustavatutkimus tutkii tulevia ilmiöitä. Tarkoituksen ymmärtäminen on tärkeää, jotta löydetään oikeanlainen strategia aiheen lähestymiseen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarvitaan perustaksi teoriaa sekä itse aiheesta että käytettävistä tutkimusmenetelmistä. Joskus tutkimustehtävä vaatii hyvin asiapohjaista tietoa tuekseen, joten silloin se saattaa liittyä enemmän kvantitatiiviseen tutkimukseen. Näin ollen kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimussuuntausta ei aina pidä asettaa vastakkain, vaan ne voivat myös täydentää toisiaan. Kun kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähdetään pohtimaan tutkimusongelmaa, voi joutua selvittämään aikaisempia teorioita mitä aiheeseen liittyen on tehty, ja otettava huomioon ne asiat, jotka valikoitu lähestymistapa vaatii. Tutkimusongelma on hyvä jakaa alakysymyksiin, jotta ymmärretään tutkimuksen laajuus. Tällä autetaan rajaamaan aihe, jotta työmäärä ei nouse liian suureksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ihmiset ovat tärkeimpiä tiedonlähteitä ja aineistoa on usein paljon. (Hirsjärvi ym. 2009, 126, 135 & 161.)

## 5.2 Havainnointi

Havainnointia käytetään selvittämään, toimivatko ihmiset niin kuin sanovat toimivansa, se on yksi tieteen perusmenetelmistä. Kasvatustiede on yksi ensimmäisiä tieteenlajeja, joissa havainnointia on käytetty jo 1920-luvulla. Havainnoinnin avulla päästään tutkimuksen kohteena olevien luonnollisiin ympäristöihin ja päästään tutustumaan heidän todelliseen maailmaan, sen avulla voidaan saada tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta. Vaikka havainnointi on hyvä ja toimiva tutkimusmenetelmä, ovat muut tutkimusmenetelmät syrjäyttäneet sen helpomman toteuttamistavan vuoksi, havainnointi on hyvin suuritöinen menetelmä. Havainnointi on myös hyvin hauras menetelmä, havainnoija voi helposti vaikuttaa havainnointitilanteeseen tai jopa muuttaa tilanteen kulkua. Havainnointi on täysin riippuvainen havainnoijasta, kaikissa tilanteissa ei ole mahdollista välittömästi kirjata havaintoja muistiin vaan havainnoijan on luotettava muistiinsa ja kirjat tiedot ylös myöhemmin. Havainnoijan täytyy myös pysyä täysin puolueettomana havainnoinnissaan ja kirjata ylös tilanteen tapahtumia, eikä omia mielipiteitään. (Hirsjärvi ym. 2009, 213 - 214.)

Havainnointi on mahdollista suorittaa myös osallistuvana havainnointina, jolloin tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan. Osallistuvaa havainnointia on monenlaisia ja ne riippuvat siitä

miten tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan. Tällaista tutkimusta kutsutaan yleensä kenttätutkimukseksi. Tutkijan osallistuessa tutkittavien toimintaan, on mahdollista että heille kerrotaan heti että heitä havainnoidaan ja tutkitaan heidän toimintaansa, tai havainnointitilanne voidaan paljastaa vasta tilanteen jälkeen. Tilanteessa, jossa tutkittaville kerrotaan heti, että heitä tutkitaan antaa havainnoijalle mahdollisuuden esittää myös kysymyksiä tutkittaville ja saada mahdollisimman kattava kuva heidän elämästä. Tilanne, jossa tutkittavat eivät tiedä olevansa havainnoinnin kohteena on yleensä aidompi ja tutkittavat käyttäytyvät luonnollisemmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 216 - 217.)

Havainnointi sopii tukemaan ideointimenetelmiä. Työn toteuttajat olivat läsnä kaikissa tilanteissa ja pystyvät havainnoimalla nostamaan esiin tilanteiden tapahtumia. Ideointimenetelmien toteutus vaiheessa keskusteltiin paljon nuorten kanssa ja saatiin tietoja, joita pelkkien ideointimenetelmien avulla ei olisi saatu mm. nuorten taustatiedot. Tietämällä nuorista enemmän ymmärretään myös heidän ajatuksia ideointimenetelmien vastauksista.

### 5.3 Co-design

Co-design tarkoittaa suomeksi käännettynä yhteissuunnittelua. Co-designilla on monta erilaista määritelmää ja tulkintaa. Kun termi on käytettynä palveluiden suunnittelun yhteydessä, sillä tarkoitetaan enemmän toimintaa, jossa uusien ja vanhojen käyttäjien lisäksi otetaan suunnitteluprosessiin mukaan asiantuntijoita eri aloilta. Osallistuvaan suunnitteluun nojaavat määritelmät Co-designista taas korostavat käyttäjien osallistumisen tärkeyttä ja luovuutta. ”Yhteissuunnittelu on lähestymistapa, joka tarjoaa menetelmiä ja työkaluja monialaiseen suunnitteluun ja palveluideoinnin tarpeisiin”. (Miettinen 2011, 76-79.)

Perinteisesti Co-designia käytetään erilaisten luovien tekniikoiden (mm. erilaisten ideointimenetelmien) kautta ja menetelmän tavoitteena on luoda yhdessä käyttäjän/asiantuntijan kanssa tietoa ja ratkaisuja. Co-design auttaa muotoilun menetelmien hyödyntämistä monimutkaisissa ja -vaiheisissa palveluprosessien ja verkostojen suunnittelussa. Tärkeimpinä teemoina ovat suunnittelu yhdessä tuotteen tai palvelun loppukäyttäjän, jonka tarkoituksena on olla antamassa suuntaa tai innoittamassa, kanssa sekä yhteistyö eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Co-design- prosessilla voidaan vastata myös erilaisiin tavoitteisiin. Sillä voidaan antaa suuntaa esimerkiksi kehitetäänkö jo olemassa olevaa palvelua eteenpäin, vai kehitetäänkö tilalle kokonaan uusi palvelu tai toimintamalli. Suunnittelukohteen erityispiirteet rajaavat ja asettavat vaatimuksia käytettäville menetelmille sekä lopputulokselle. Suunnitteluprojekti ohjautuu mm. palvelun elinkaaren pituudella, toiminnallisuuden kriittisyydellä ja yksilöinnin mahdollisuuksilla. (Miettinen 2011, 77-78.)

Co-designin luomien uusien työskentelytapojen tarve on tuonut kiinnostuksen moniin luoviin ja käyttäjäkeskeisiin suunnittelun menetelmiin, joilla voidaan oppia ymmärtämään ihmisten tunteita, kokemuksia ja auttaa tukemaan ideoiden ilmaisemisessa. Tämänkaltaiset työskentelytavat ovat osoittautuneet hyödyllisiksi palvelujen kehittämisessä. Ensiarvoisen tärkeitä asioita positiivisen palvelukokemuksen saamiseksi asiakkaalle on useiden kontaktipisteiden näkyminen yhtenä kokonaisuutena ja niiden toimivuus. Nämä kontaktipisteet, kuten laitteet, ihmiset ja ympäristöt muodostavat dynaamisen palvelukokonaisuuden. Ideointiin tulee kaksi oleellista haastetta, kun otetaan huomioon dynaaminen ja aikaa korostava palveluiden luonne. Ensimmäisenä haasteena on se, että useiden toimijoiden verkoston kokonaisuuden hallintaan ja sen hahmottamiseen tarvitaan monialaista työskentelyä tukevia työkaluja ja malleja, joiden on tuettava monialaista työskentelyä. Kokonaisuuksien hahmottamisen avaimena on hyvä käyttäjän näkökulmaa. Toisena haasteena ovat palvelukokemukseen liittyvät materialistiset ja imumaterialistiset ulottuvuudet, joiden mallintamisessa vaaditaan suunnitteluvaiheessa perinteisestä poikkeavaa tuotesuunnittelua, uudenlaisia näkökulmia sekä vuorovaikutteisia työtapoja. (Miettinen 2011, 79.)

Co-designia kutsutaan myös Co-creationiksi, eli yhteisluomiseksi, joka määritelmiltään tarkoittaa lähestulkoon samaa asiaa. Sitä kutsutaan luovaksi ja vuorovaikutteiseksi prosessiksi. Tämän prosessin tarkoituksena on haastaa kaikkien osapuolten käsitykset yhdistämällä paikalliset ja ammatilliset osaamiset uudella tavalla. Paikallinen osaaminen tarkoittaa tässä yhteydessä osapuolten henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet ratkaisua kohtaan. (Miettinen 2011, 80.)

Co-designin tarkoituksena tuoda palvelun tai tuotteen käyttäjät, suunnittelijat ja palvelun tai tuotteen tarjoajat yhteen miettimään ja suunnittelemaan millaisia tulevaisuuden palvelut voisivat olla, tai miten, missä ja milloin ihmiset haluaisivat palvelua tulevaisuudessa käyttää. Kokeileva alkuvaihe ei koske pelkästään uusia palveluja, vaan jo olemassa olevien palveluja voidaan kehittää eteenpäin ja pysyä muutoksen ja trendien vauhdissa käyttämällä käyttäjän näkökulmaa kartoitettaessa mahdolliset ongelmakohdat ja kehitysmahdollisuudet. Nämä näkökulmat ovat palvelupolun vaiheita/tapahtumia, joita kutsutaan usein myös ”totuuden hetkiksi”. Näillä pisteillä on erityisesti joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus käyttäjän palvelukokemukseen. Alussa tapahtuvassa etsivässä vaiheessa rakennetaan kokonaisuuden ymmärrystä ja sen osista. Tässä vaiheessa myös tarkennetaan mitä suunnitellaan ja kenelle, sekä etsitään suunnittelumahdollisuuksia. (Miettinen 2011, 80- 81.)

Joskus co-design ajatellaan kapeasti vain tilaisuutena, jossa käyttäjä antaa palautetta, ideoi ja kommentoi uusia ratkaisuja kehitteillä olevaan palvelumalliin. Oleellista Co-designissa on tunnistaa sen pääasiallinen tarve ja mihin tällä Co-designilla pyritään vastaamaan ja millaisia ihmisiä työpajoihin pitää saada mukaan ja mitä tiellä tarkasti ottaen tehdään, jotta saadaan haluttu lopputulos. Co-design työpaja sisältää yleensä nämä tyypilliset vaiheet: tilaisuuden ja

sen tavoitteiden esittely, virittäytyminen ideoimiseen, yhteissuunnittelu, eli itse co-design ja lopuksi ryhmät esittävät tuotoksensa sekä niistä keskusteleminen. Virittäytymisen tarkoituksen on saada osallistujat sopivaan mielentilaan ja esitellä heille lyhyesti aihetta. Suunnittelu-tehtävässä etsitään kiinnostavia teemoja, ilmiöiden ryhmittelyä, aiheiden priorisointi ja ni-meämistä sekä kokonaisuuksien muodostamista. Käyttäjälähtöistä ja suunnittelullista ajatte-lua vahvistetaan erilaisilla virikkeillä, mm videoilla, valokuvilla ja haastatteluista poimituista lainauksilla. Virikkeiden tarkoituksena on ohjata ryhmän keskustelua ja avata uusia näkökul-mia sekä nostaa esiin mielipiteitä. Lopputuloksena on usein kiinnostavia teemoja ja suunnitte-lua ohjaavia ”design drivereita” eli suunnitteluvetureita sekä ideoita jatkokehitykseen. (Miet-tinen 2011, 80-81.)

Työpajan jälkeen on tärkeää varata aikaa tulosten läpikäyntiin, vaikka usein suunnittelun osalta tärkeät asiat tulevat esille työpajan aikana käydyissä keskusteluissa, paremmin kuin ryhmän loppuesityksessä. Lopputulos kuvaa aina vain tiivistelmä tuotetuista ideoista. Co-design työpajat kannattaakin nauhoittaa tai videoida mahdollisuuksien mukaan. Dokumen-toinnin jälkityöstön suunnittelu on myös hyvin tärkeää ja siitä kertominen osallistujille on tär-keää, koska se motivoi osallistujia ja ohjaa työskentelyä. Osallistujien on helpompi perehtyä annettuun tehtävään, kun ymmärtää sen merkityksen työhön ja lopputulokseen. (Miettinen 2011, 82.)

#### 5.4 Ideointimenetelmät

Innovoinnin keskipisteenä on luovuus, sillä ilman luovuutta uuden kehittäminen taantuu. Eri-laisia luovuus ja kehittämismenetelmiä käyttäen voidaan pyrkiä tuottamaan uusia näkökulmia ja ratkaisuita, sekä uusia ideoita erilaisiin kehittämishankkeisiin. Ongelmanratkaisun edelly-tyksenä on avoin ja positiivinen ilmapiiri. Erilaisia menetelmiä hyväksikäyttäen se voidaan synnyttää ja sitä voidaan myös ylläpitää. Ryhmätyöskentelyllä ja verkostoitumisella on uuden keksimisen kannalta suuri merkitys ja innovaatioiden kehitykseen on havaittu vaikuttavan po-sitiivisesti mm. vuorovaikutteinen johtamistapa. Innovaatioiden tuottaminen ei ole suoravii-vainen prosessi, vaan innovaatioita syntyy usein hiljaisten kausien jälkeen paljon kerralla. Välillä ei synny mitään, joka saattaa tuntua turhauttavalta ja toisinaan uusia ideoita syntyy runsaasti. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 143.)

Ideointi ja arviointi on hyvä pitää erillään luovassa ongelmanratkaisussa, koska arviointi ty-rehdyttää ideoinnin. Ideointia tyrehtyttää myös liian varhain aloitettu arviointi, joka tyre-hdyttää osallisten kykyä ja halua tuottaa uutta. Prosessin tärkeimpiin piirteisiin kuuluu se, että mieleen tulevat aina ensimmäisinä tavanomaiset ja sovinnaiset ratkaisut, kun nämä ovat käy-ty läpi, on uusien ajatusten virta yleensä tyrehtynyt. Tyrehtymisen jälkeen vielä puristamalla,

saadaan yleensä uusia ideoita. Tässä on hyvä huomioida ja hyväksyä että määrä synnyttää laatua. (Ojasalo ym. 2009, 143 - 144.)

Luova ongelmanratkaisu on prosessi, johon kuuluvat

- 1.ongelman tai parannusmahdollisuuksien huomaaminen
- 2.siihen liittyvien tosiasioiden huomaaminen
- 3.tavoitteenasettelu ja visioiminen
- 4.lähestymistapojen ja ideoiden tuottaminen
5. ideoiden arvioiminen ja ratkaisun valitseminen
6. hyväksyttäminen ja toteuttaminen.

(Ojasalo ym. 2009, 144.)

Luova toiminta ryhmässä edellyttää ryhmän vetäjältä ongelmanratkaisun hallintaa sekä ryhmänvetäjän taitoja. Ryhmältä edellytetään yhteistyökykyä sekä luovan toiminnan kykyjä, ajattelutapoja ja asennetta. Ryhmän ilmapiirin tulee olla avoin ja positiivinen kun käytetään luovaa ongelmanratkaisua. Ryhmän tehtävänä voi olla aluksi etsiä aiheesta vain positiivisia puolia ja vasta sitten keskitytään aiheen tai asian huonoihin puoliin tai puutteisiin. Kun otetaan puutteet ja huonot puolet käsittelyyn, on syytä keskittyä rakentavaan otteeseen esittämällä ”miten”- kysymyksiä. Näin saadaan huonot puolet käännettyä rakentaviksi kysymyksiksi ja asia nähdään enemmän haasteena kuin ongelmana tai puutteena. Tavallisesti ongelmanratkaisussa keskitytään helposti asian tai aiheen negatiivisiin puoliin, joka on monella tapaa haitallinen ryhmän ilmapiirille ja luovuudelle. Asioiden positiivisten puolten etsiminen ja myönteisyys tekee ideoinnista miellyttävää, jolloin osallistujat voidaan ottaa mukaan arviointiin. Myönteisten puolien etsiminen näyttää ryhmällä mitkä asiat ovat ideassa hyvää ja mistä suunnasta voidaan lähteä hakemaan lisää hyviä ideoita. Luovan ilmapiirin luomiseksi on tärkeää saada avoimuuden ja kiireettömyyden tunne. Huomioon on otettavaa myös että toiminta ryhmässä on kurinalaista ja tavoitteellista. Kielteisyys ilmapiirissä tappaa luovan toiminnan. Välihuomautukset ”ei onnistu” ja ” on kokeiltu jo” surkastuttavat nopeasti ryhmän kyvyn tuottaa uusia ideoita. (Ojasalo ym. 2009, 144 - 145.)

Ideoiden toteuttaminen voi olla kallista vaikka ideointi on halpaa, usein ilmaista. Ideoinnin tavoitteena on löytää parhaat ideat, jotka voidaan myöhemmin toteuttaa. Koska ideoinnissa määrä luo myös laatua, tuo isolla ryhmällä ideointi yleensä myös enemmän hyviä ja käytökelpoisia ideoita kuin pienellä ryhmällä ideointi. Ideoinnissa tulee suuren ryhmän, tähdittäessä suureen ideamäärään, vapauttaa ajatustapojaan jotta saadaan syntymään ideoita. Ideat saattavat aluksi vaikuttaa käyttökelpottomilta, mutta ovat kuitenkin hyviä, jotta niistä voidaan myöhemmin muodostaa käyttökelpoinen idea. Ideoinnilla ei kuitenkaan voi korvata ammattitaitoa tai alan tietämystä. Ideointi menetelmiä on runsaasti. Niiden yhteinen ajatus

on kuitenkin poistaa normaalit ajattelun rajoitukset ja motivoida jakamaan huonotkin ideat. Myöhemmin näitä huonoja ideoitakin voidaan käyttää ja kehittää. (Ojasalo ym. 2009, 145.)

#### 5.4.1 8x8 menetelmä

8x8- menetelmässä kirjoitetaan paperille ongelma, jonka jälkeen paperin ympärille sijoitetaan 8 tyhjää paperia, joihin kirjoitetaan mieleen tulevat näkökulmat ongelmasta. Nämä näkökulmat siirretään uusiksi aloituspisteiksi ja niiden ympärille taas uudet kahdeksan paperia. Myös näistä näkökulmista ideoidaan uudet näkökulmat. 8x8- menetelmän tarkoituksena on saada ideaan liittyvät asiat ja mahdollisuudet esille. (Ojasalo ym. 2009, 147.)

	<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Ydinaihe</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>			
	<b>6</b>			<b>7</b>			<b>8</b>	

Taulukko 1. 8x8-pohja.  
(Ojasalo ym. 2009, 148.)

Tässä työssä 8x8 menetelmää on käytetty havainnollistamaan, mitä nuoret kokevat hyvinvoinniksi. Tuloksia voidaan verrata teoriasta saatuun tietoon ja niillä pystytään myös selittämään tulokset, jotka yhteenruntaus menetelmästä on saatu. Vaikka hyvinvointi on hyvin yksilöllinen käsite, olivat ideoinnissa mukana olleet nuoret monesta asiasta hyvin samaa mieltä.

#### 5.4.2 8x8 menetelmän tulokset

8x8 menetelmällä haluttiin herätellä nuorten ajatuksia ja kartoittaa mitä hyvinvointi heille tarkoittaa. Tutkimukseen osallistuvat nuoret olivat hyvin avoimia ja ideointimenetelmien lomassa hyvinvointi ajatuksista keskusteltiin paljon. Nuoret olivat hyvin erilaisia keskenään, mutta monista asioista samaa mieltä. 8x8 taulukko liite 1.

Vapaa-aika nousi ensimmäisenä esiin kun alettiin miettiä, mikä saa nuoret voimaan hyvin. Ensimmäiseksi 8x8-taulukkoon tuli harrastukset. Tytöiltä taulukkoon nousi musiikki, uinti, lemmikit, tanssi ja lukeminen. Pojat harrastavat erilaisia pallo- ja tietokonepelejä, kaikille harrastuksissa tärkeintä oli kaverit. Harrastuksissa pojille tärkeää oli yhdessä tekeminen ja

kilpaileminen, molemmat pojat harrastivat joukkuelajeja aktiivisesti. Molemmat pelaavat myös paljon tietokonepelejä, myös niissä tärkeää on joukkuepelaaminen, vaikka jokainen pelaaja olisikin omassa kodissa. Tytöille tärkeää oli myös yhdessä tekeminen, mutta heille oli myös tärkeää, että pystyi harrastamaan yksin, kuten musiikin kuuntelua ja lukemista. Neljällä kuudesta nuoresta oli joku lemmikki kotona, jonka hoitamiseen he osallistuivat päivittäin.

Kavereiden tärkeys korostui nuorten keskusteluissa. Toiseksi 8x8-tilin osaksi tuli kaverit. Tytöillä selkeästi oli jokaisella oma paras kaveri, jolle voi kertoa mitä vain, mutta myös isompi melko läheinen kaveriporukka kenen kanssa viettää vapaa-aikaa. Pojat liikkuvat suuremmissa ryhmissä ja heille tärkeintä on vain se, että on jotain tekemistä, eikä tarvitse olla yksin. Kavereiden kanssa nuoret käyvät koulua, viettävät vapaa-aikaa, harrastavat ja pitävät juhlia. Alkoholi nousi yhdeksi yhdistäväksi tekijäksi kaikkien näiden nuorten keskuudessa. Kaikki kertoivat nauttivansa alkoholia lähes joka viikonloppu ja myös heidän muut kaverinsa.

Terveys oli nuorille myös tärkeä osa hyvinvointia, mutta koska he ovat kaikki tällä hetkellä terveitä, eikä terveys vaikuta heidän jokapäiväiseen elämään, eivät he pitäneet sitä kovin korkeassa arvossa itselleen. Terveys nousi kuitenkin yhdeksi osaksi 8x8-tilin osaksi. He osasivat kyllä kertoa mitkä asiat vaikuttavat terveyteen ja auttavat ylläpitämään sitä, kuten terveellinen ruokavalio ja liikunta. Nuorista oli kuitenkin tärkeää tietoa siitä, että esim. koulun terveydenhoitaja oli lähellä ja saatavilla sekä tarpeen vaatiessa myös lääkäri oli tavattavissa.

Nuoret kertoivat syövänsä melko terveellisesti, koska he kaikki harrastivat ainakin jonkunlaista liikuntaa päivittäin ja he tarvitsevat energiaa siihen. Ruoka osana hyvinvointia oli yksi 8x8-tilin osista, siihen sisältyi mm. kaikki päivän ateriat aamiaisesta iltopalaan sekä terveelliset välipalat, hedelmät ja vihannekset sekä epäterveelliset herkut. Terveellisestä ruokavaliosta ja sen osa-alueista on kuulemma keskusteltu koulussa paljon mm. liikuntatunneilla. Kouluruokailu oli nuorten mielestä ihan ok ja he kaikki kävivät päivittäin koulussa syömässä. Välitunneilla heillä on tapana käydä läheisessä kaupassa hakemassa karkkia ja energijuomia iltapäiväksi. Lähes kaikki olivat sitä mieltä, että se ei ole kovin terveellistä, mutta siitä on tullut tapa ja kaikki kaveritkin tekevät niin.

Koulu vie paljon aikaa nuorten arjesta. Nuorten mielestä koulu on kuitenkin osa heidän hyvinvointia ja pääsisi siksi osaksi 8x8-tilin osaksi. Koulu on paikka, jossa nuoret tapaavat kavereita, oppivat uusia asioita ja saavat viettää aikaa yhdessä. Läksyt ja kokeet ovat välitön paha, jotka kuuluvat oppimiseen. Välitunnit ovat nuorten mielestä parasta, vaikka opettajat ovatkin ihan kivoja. Kaikki ovat noin keskiverto-oppilaita ja suunnittelevat jatkavansa peruskoulusta lukioon. Koulu ei ole nuorille kiva eikä paha paikka, siellä on vaan pakko käydä. Pojat kertoivat lintsanneensa muutaman kerran, mutta eivät säännöllisesti. Koulussa parasta ovat kaverit

ja välitunnit. Opettajat ovat mukavia, mutta eivät aina saa kuria luokkaan, joten luokassa on paljon hälinää. Kokeet ovat pahinta koulussa, koska niihin pitää lukea viikonloppunakin.

Perhe on nuorten mielestä suurin tekijä hyvinvointia ajatellen ja siksi on osa 8x8-taulukkoa. Kaikkien perheisiin kuului molemmat vanhemmat ja sisaruksia, osa perheistä oli uusioperheitä ja siihen kuului myös isä- tai äitipuoli. Isovanhemmat sekä muut sukulaiset ovat läheisiä, mutta eivät osa nuorten jokapäiväistä elämää. Myös lemmikit luetaan osaksi perhettä ja ovat nuorille tärkeitä. Puolet nuorista kertoo, että heidän vanhempansa ovat eronneet ja perheessä on uusi äiti- tai isäpuoli. Näiden nuorien suhde vanhempiin on kuitenkin läheinen ja he pitävät yhteyttä molempien vanhempien kanssa, myös uudet perheenjäsenet tulevat keskenään toimeen. Ne nuoret kenen vanhemmat ovat vielä yhdessä, viettävät enemmän aikaa perheen kesken ja heillä on läheinen suhde myös muuhun sukuun. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla nuorilla on sisaruksia ja kaikkien mielestä se on vain hyvä asia.

Nuoret miettivät myös miten he pystyvät itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, ”minä” oli yksi 8x8-taulukon osa. Pojille tärkeintä oli että heillä on paljon kavereita ympärillä ja ylläpitämällä näitä suhteita hekin voivat hyvin. Tytöillä tuli paljon asioita mieleen mm. oman itsetunnon kehittäminen ja parantaminen, oma koti tuo turvaa ja oma huone yksityisyyttä, pari tytöistä kirjoitti päiväkirjaa, johon he voivat purkaa kaikki tunteensa. Yhdelle tytöistä mumolla oli erittäin tärkeä ja rakas paikka ja säännöllinen mummolassa vierailu auttaa ylläpitämään hänen hyvinvointiaan. Kaikille nuorille raha oli suuressa arvossa, koska sillä voi ostaa tarvikkeita, jotka tukevat hyvinvointia mm. ruokaa. Kaikki nuoret saavat rahaa vanhemmiltaan silloin kun sitä tarvitsevat pieniä kotitöitä vastaan.

Lopuksi keskustelimme nuorten kanssa vielä pahoinvoinnista, siitä mikä ei ole heille hyväksi. Pahoinvointi on 8x8-taulukon yksi osa. Kaikki näistä nuorista kertoi käyttävänsä alkoholi lähes säännöllisesti, vaikka he tietävät että se ei välttämättä ole hyväksi heille. Myös tupakointi on yleistynyt heidän kavereiden keskuudessa, mutta kukaan näistä nuorista ei tupakoi säännöllisesti. Nuorten asuinalueella alkoholin ja huumeiden käyttö on yleistynyt aikuisillakin ja tyttöjä se pelottaa, he eivät mielellään halua kulkea yksin pimeällä ja joutua kasvotusten huumeiden käyttäjien kanssa. Nuorten mielestä koulukiusaaminen on yksi iso pahoinvoinnin tekijä. Heistä ei ketään ole kiusattu, mutta heidän kaveripiirissään on joitain jotka ovat joutuneet kiusauksen kohteeksi. Heistä ei myöskään kukaan halua olla mukana kiusaamassa ketään.

#### 5.4.3 Yhteenruntaus

Runtaus-menetelmän ideana on sattumanvaraisten sanojen ja asioiden yhdistäminen virikkeiden saamiseksi. Näin ollen idea on yhdistelmä kahdesta muusta ajatuksesta, ja yhdistelmiä voi ja kannattaakin tehdä oman mielen mukaan ajatuksista, jotka eivät tunnu sopivan yhteen.

Näistä voi muodostua lopulta todella mielenkiintoisia ja varteenotettavia ideoita. (Hassinen 2008, 29.)

Yhteenrunntaus menetelmä otettiin mukaan tutkimukseen, koska sen avulla voidaan luoda ideoita, joita ei muuten syntyisi. Sovittamalla yhteen sopimattomia sanoja ja asioita, syntyy täysin uuden laisia ideoita ja ajatuksia. Alkuperäinen idea oli antaa nuorille mahdollisuus toivoa nettisivustolle ihan mitä he haluavat, mutta toivelistalla esiin nostettaisiin luultavasti jo olemassa olevia ideoita ja sitä yritettiin välttää vaihtamalla se yhteen runntaus menetelmään.

#### 5.4.4 Yhteenrunntaus tulokset

Yhteenrunntaus vaiheessa nuoret saivat valita 8x8-menetelmän (liite 1) jokaisesta taulukosta yhden sanan eli yhteensä yhdeksän sanaa. Tämän jälkeen nuoret kirjoittivat yhdeksän, ei hyvinvointiin liittyvää sanaa, hyvinvointisanojen viereen. Näistä sanapareista muodostui mitä kummallisimpia yhdistelmiä, mutta niistä saatiin uusia ideoita Deli-projektin nettisivustolle. Ideat syntyivät nuorilta yllättävän helposti ja tämä oli heidän mielestään hauska tapa keksiä uusia ideoita.

#### Eläimet - Piste

- Eläinpiste. Nuoret voivat keskustella omista lemmikeistä tai harrastuksista ja tuoda hauskoja kuvia eläimistä sivuille, kuvakisa!

#### Siskot - Sana

- Sanasiskot. Kysy - vastaa palsta. Palstalle voi lähettää kysymyksiä ja ylläpitäjä/joku joka tietää asiasta, vastaa.

#### Kokeet - Taulu

- Kulttuuri/taide palsta. Sivulla voi olla eri taiteilijoiden teoksia ja tietoa niistä tai visa taiteilijoista.

#### Liikunta - Koti

- Kotiliikunta. Tietoa uusista urheilulajeista, artikkeleja, blogeja.

#### Hedelmät - Lahja

- Hedelmälahja. Terveellisiä välipala/jälkiruokareseptejä.

#### Alkoholi - Tyttö

- Tietoa alkoholin ja muiden päihteiden vaaroista, esimerkkejä ja oikeita tarinoita.

#### Päiväkirja - Valo

- Esim. jonkun luokan/koulun pitämä päiväkirja (blogi) koulun tapahtumista ja jokapäiväisestä elämästä.

#### Kotibileet - Talvi

- Talvibileet. Mitä voi tehdä eri vuodenaikoina, ehdotuksia harrastuksista, tapahtumista, ruoista.

#### Minä - Pakkanen

- Jäädetytty minä. Tällainen olen nyt, jokainen voisi esitellä itsensä, minkälainen on sillä hetkellä.

### 5.5 Ideointimenetelmien tulosten analysointi

Ideointia suunniteltaessa oli mietittävä miten kehitystyöhön osallistuneista nuorista saataisi mahdollisimman paljon irti, koska nuoret eivät ilmaise mielipiteitään kovin helposti. Työssä oli tarkoitus käyttää erilaisia ideointimenetelmiä, joita oli käytetty Deli-projektin nettisivustolla olevan pelin suunnittelussa. Ennen tähän kehitystyöhön sopivien ideointimenetelmien valitsemista, vertailtiin aikaisemmassa tutkimuksessa saatuja tuloksia ja valittiin kaksi jotka ovat tuottaneet eniten hyödyllisiä tuloksia. Tähän työhön valittiin 8x8- ja yhteenrunntausmenetelmät.

8x8-menetelmä valittiin, koska aluksi haluttiin herätellä nuorten ajatuksia ja hahmottaa, mitä he kokevat hyvinvoinniksi, koska se on hyvin yksilöllinen käsite. Näiden tuloksien avulla voidaan myös tuoda uutta sisältö Deli-projektin nettisivustolle ja tarjota nuorille mahdollisimman paljon tietoa asioista, jotka ovat heille tärkeitä. 8x8-menetelmän tuloksista näkee, että nuorille hyvinvointi on hyvin arkipäiväisiä asioita.

Vapaa-ajan, kavereiden ja harrastuksien merkitys on korostunut länsimaissa viime vuosina ja se ilmeni myös ideointiin osallistuneista nuorista. Harrastukset ja kavereiden kanssa vietetty aika ovat yläasteikäisille nuorille tärkeitä ja vievät suurimman osan ajasta. Nuoret ovat alttiita niin hyvälle kuin huonoillekin vaikutuksille ja siksi oli positiivista kuulla, että jokaisella ideointiin osallistuneella nuorella on joku säännöllinen harrastus. Harrastusten mukana tulee usein myös kannustavia vanhempia ja luotettavia aikuisia, jotka tukevat nuorten hyvinvointia ja auttavat pysymään poissa huonoilta teiltä. Huolestuttavaa oli kuulla nuorten alkoholin käytöstä ja sen hyväksyttävyydestä. Kavereiden kanssa vietettävään aikaan kuuluu myös huolestuttavan paljon alkoholin nauttimista ja kaikkien tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä se oli täysin normaalia ja hyväksyttävää heidän kaveripiireissään. Kaikki myönsivät kuitenkin tietävänsä, että alkoholi ei ole hyväksi heille ja se voi aiheuttaa myös pahoinvointia,

mutta se oli jo tavallaan osa heidän elämäänsä. Huumeet ovat onneksi vielä pienemmässä osassa yläasteikäisten nuorten keskuudessa, mutta niidenkin suosio kasvaa ja kavereiden mielipiteet vaikuttavat paljon siihen päättääkö nuori kokeilla niitä.

Ideointiin osallistuneet nuoret eivät pitäneet terveyttä kovinkaan suurena hyvinvoinnin tekijänä, mutta he olivatkin kaikki perusterveitä, eikä perheissä ole ollut vakavia sairauksia. Terveys on kuitenkin yksi suuri tekijä hyvinvoinnin kannalta, varsinkin nyt kun erilaiset allergiat, ylipaino ja masennus ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta auttavat ylläpitämään terveyttä, mutta lisääntynyt alkoholin käyttö ja vanhempien yleistyneet avioerot ovat suuria tekijöitä nuorten sairastumiseen. Ideointiin osallistuneista nuorista puolet on avioerolapsia ja perheissä on jo uusia vanhempia, mutta heillä on käynyt onni ja perheet ovat tästä huolimatta läheisiä ja nuorille ei ole tullut avioeroista ongelmia. Vanhempien asuminen eri osoitteissa on kuitenkin kova paikka jokaiselle nuorelle ja siksi myös tämä aihe on tärkeä nuorten hyvinvointia ajatellen.

Terveellisistä ruokavalinnoista puhutaan nykyään paljon medioissa ja nuoret ovat luultavasti kuulleet siitä jo enemmän kuin tarpeeksi, ja nyt pitäisi löytää keinoja joilla nuoret saataisi oikeasti noudattamaan oikeanlaista ruokavaliota. Kouluruokailun houkuttelevuuden lisääminen on hyvä tapa näyttää nuorille miten tulee syödä, mutta suurin osa ruokailuista tapahtuu kouluajan ulkopuolella. Yläasteikäiset nuoret tekevät suurimman osan ruokavalinnoistaan itse ja siksi onkin tärkeää saada nuoret tekemään oikeita valintoja. Ideointiin osallistuneet nuoret syövät harrastustensa vuoksi melko terveellisesti, mutta käyvät paljon myös pikaruoka paikoissa. Nuorille tiedon tuputtaminen tai valintoihin pakottaminen aiheuttaa monesti vain kapinaa, eikä sillä päästä haluttuun lopputulokseen. Oikeiden keinojen löytyminen vie varmasti aikaa, mutta kouluruokailun parantaminen on ehdottomasti askel oikeaan suuntaan.

Yhteenruntaus-menetelmän valitseminen toiseksi ideointimenetelmäksi oli hyvä valinta, koska näin saatiin yhdeksän lähes valmista toteutuskelpoista ideaa Deli-projektin nettisivustolle. Nuorille tämä oli uusi ja mielenkiintoinen tapa kehittää ideoita ja lopputuloksen kannalta varmasti paljon hyödyllisempi tapa kuin toivelista-menetelmä, jonka alun perin piti olla toinen käytettävä menetelmä. Yhteenruntaus -menetelmällä saadut tulokset ovat kaikki lähes toteutettavissa, mutta vaativat paljon työtä sivuston ylläpitäjältä. Tuotetut ideat ovat hyvin monipuolisia ja kattavat hyvinvoinnin kaikki osa-alueet. Osa ideoista on varmasti sellaisia, että niitä on mietitty jo Deli-projektin tiimoiltakin, mutta nämä tulokset tuovat ainakin lisävarmuutta, että ne ovat myös nuorten mielestä kiinnostavia aiheita.

## 6 Yhteenveto

Opinnäytetyössä lähdettiin kehittämään uusia ideoita Deli-projektin nettisivustolle. Sivustoa oli tarkoitus kehittää yhdessä sivuston kohdeyleisön kanssa ja tuoda esiin nuorten ajatuksia hyvinvoinnista sekä heidän tuottamiaan ideoita. Työn tuloksia lähdettiin hakemaan erilaisten ideointimenetelmien avulla. Ideointimenetelmiä oli käytetty jo aikaisemmin Deli-projektin nettisivustolla olevan pelin suunnittelussa ja tästä työstä saatujen tulosten perusteella pystyttiin arvioimaan, mitkä ideointimenetelmät olivat tuottaneet parhaat tulokset.

Deli-projektiin on tehty paljon opinnäytetöitä, mutta lähes kaikki niistä on tehty ajalla, jolloin sivusto oli suunnattu kouluruokailun imagon parantamiseen. Nyt haasteellista oli löytää uuden konseptin, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tuottoisin tapa saada hyödyllisiä tuloksia. Nettisivuston kehittämisessä kohdeyleisö on ollut koko ajan vahvasti mukana kehittämässä sisältöä, jotta sivustosta saataisi juuri sellainen mitä nuoret tarvitsevat. Tässäkin työssä nuoret ovat olleet suuressa roolissa, kehittämässä uusia ideoita.

8x8-menetelmällä saatiin selville mitä nuoret kokevat hyvinvoinniksi ja tuloksista näkee, että se on hyvin arkipäiväisiä asioita ja tarkoittaa jokaiselle vähän eri asioita. Tämän menetelmän tuloksista Deli-projektin nettisivustolle voidaan myös kehittää sisältöä kun tarkastellaan mitkä aiheet ovat nuorille tärkeitä mm. harrastukset ja kaverit. 8x8-menetelmä on hyödyllinen kun halutaan pilkkoa aihetta pienempiin osiin, tässä työssä se oli oivallinen tapa myös herätellä nuorten ajatuksia ja saada heidät ajattelemaan hyvinvointia laajemmalla mittakaavalla.

Yhteenruntaus oli sopiva menetelmä tähän tutkimukseen ja tuotti haluttuja tuloksia. Yhteenruntaus mahdollistaa täysin uusien ideoiden syntymisen, eikä tuota pelkästään jo olemassa olevia ideoita. Nuorten kanssa toteutetun yhteenruntauksen tuotokset ovat innovatiivisia ja mahdollisia toteuttaa. Vaikka kaikki ideoinnin tulokset ovat toteutettavissa, pitää niitä vielä hioa ja tehdä paljon taustatyötä, jotta sivustolle saadaan oikeaa tietoa. Konkreettiseen sisällön suunnitteluun voisi myös ottaa mukaan nuoria, jotta ulkoasusta saataisi nuoria houkutteleva.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa. Deli-projektin sisäistäminen vei paljon aikaa ja työn fokuksen ymmärtäminen ja suuntaaminen oikeaan suuntaan kesti yllättävän kauan. Myös oma käsitys siitä miten kauan tiettyjen asioiden hoitaminen vie aikaa, oli pitkään kadoksissa. Työn tekeminen on kuitenkin opettanut kärsivällisyyttä ja realismia siitä miten pitkä prosessi opinnäytetyö on. Alun vaikeuksien jälkeen työ on kuitenkin ollut hyvin mielenkiintoinen ja hyvinvointiaiheeseen tutustuminen on saanut ajattelemaan myös omaa hyvinvointia.

Vaikka opinnäytetyöprosessi on ollut pidempi, kun mitä alun perin oli tarkoitus, on tavoitteisiin päästy; opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toteuttamiskelpoisia ideoita Deli-projektin nettisivustolle, ja siinä onnistuttiin. Ideointimenetelmien tulokset ovat onnistuneita ja tuoksia pystyy muokkaamaan Deli-projektin nettisivustolle sopiviksi. Deli-projekti tekee hyvää ja tärkeää työtä, toivottavasti tulevaisuudessa nettisivusto on aktiivisessa käytössä ja sisältää monipuolisesti nuorille tärkeitä aiheita.

## Lähteet

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kalliala, E., Toikkanen, T. 2009. Sosiaalinen media opetuksessa. Tampere: Esa Print.

Kananoja, A., Niiranen, V. & Jokiranta, H. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka - Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korpi, T. 2010. Älä keskeytä mua! Markkinointi sosiaalisessa mediassa. Tampere: Werkkommerz.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola - Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja- Laatuveäitä koulutyöhön. Saarjärvi: Opetushallitus.

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola - Montonen, A., Mäkinen, E., Partanen, R. 1999. Koulu-ruokailu- Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla - Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Yliopistopaino.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu- uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Tammerprint.

Nyysölä, K. 2008. Mediakulttuuri oppimisympäristönä. Helsinki: Edita Prima.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät - uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY.

Saarikoski, P., Suominen, J., Turtiainen, R., Östman, S. 2009. Funetista Facebookkiin. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Salmenkivi, S. & Nyman, N. 2008. Yhteisöllinen media ja muuttuva markkinointi 2.0. Helsinki: Gummerus.

Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala. 2002. Lasten ja nuorten hyvinvointi Vantaalla. Vantaa: Vantaan kaupunki

## Sähköiset lähteet

Be Informal. 2012. Viitattu 21.2.2012. [www.b-in4mal.net](http://www.b-in4mal.net)

Kotimaiset Kasvikset Ry. 2010. Kasvikset. Viitattu 27.2.2011. [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Luovan ongelmanratkaisun työtavat. Viitattu 14.4.2011  
<http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/lor/main.htm>

Maa- ja metsätalousministeriö. 2011. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 27.2.2011.  
<http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitsemus/valtioravitsemusneuvottelukunta.html>

Reimari 2011. Nuorten oma, seutukunnallinen nettipalvelu. Viitattu 14.4.2011.  
<http://www.reimari.info/immigrants/kulttuuri/nuorisokulttuuri/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa - Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Viitattu 27.2.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf)

Ylitalo, K. 2005. Oulunkaaren seudullinen hyvinvointistrategia. Viitattu 1.10.2011.  
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/C9FBF7A3-7BD4-4819-9CF4-7232FF1653AC/0/Ylitalo180205.pdf>

#### Julkaisemattomat lähteet

Guilland, A. 2011. Deli-projekti. Optima.

Guilland, A., Heitkamp, M., Park, J. & Lehtonen, J-P. 2010. Deli-project - Deli presentation for thesis Marata. PowerPoint-esitys.

### Kuvaluettelo

Kuva 1. Be informal- nettisivuston etusivu .....	8
Kuva 2. Ruokaympyrä .....	16
Kuva 3. Malliateria.....	16

### Taulukkuettelo

Taulukko 1. 8x8-pohja. ....	23
-----------------------------	----

## Liitteet

Liite 1 8x8-taulukko .....	35
----------------------------	----

Liite 1 8x8-taulukko

Musiikki	uinti	eläimet	kunnon ruoka			vapaa-aika		Paras kaveri
Tanssi	Harrastukset	Telkkari	liikunta	Terveys	lääkäri	kotibileet	Kaverit	Hengailukaveri
Kaverit	Lukeminen	Tietokonepelit			terveydenhoitaja	alkoholi	koulu	harrastukset
Vanhemmat	Siskot	Veljet	Harrastukset	Terveys	Kaverit	koti	Oma huone	raha
Isovanhemmat	Perhe	Lemmikit	Perhe	Hyvinvointi	Minä	Mummola	Minä	kaverit
Sukulaiset	Äitipuoli	Isäpuoli	Koulu	Ruoka	Pahoinvointi	Päiväkirja		Itsetunto
Opet		laksyt	Aamupala	Lounas	päivällinen	kiusaaminen		
Kaverit	Koulu	Oppiminen	Hedelmat	Ruoka	Iltapala	tupakointi	Pahoinvointi	huumeet
	Välitunnit	Kokeet	Vihannekset	Herkut	Välipalat	alkoholi	väkivalta	humalaiset