

Opinnäytetyö YAMK

Terveys ja hyvinvointi, terveyden edistäminen

2021

Iida Salomaa

AMMATTIIN OPISKELEVIEN NUORTEN VOIMAVARAT

– opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen
työkaluna

Iida Salomaa

AMMATTIIN OPISKELEVIEN NUORTEN VOIMAVARAT

- opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna

Ammattiin opiskelevat nuoret kokevat terveydentilansa huonommaksi kuin muut toisen asteen opiskelijat, ja he käyttävät runsaammin alkoholia ja nikotiinituotteita. Terveyserot nuorten keskuudessa uhkaavat kasvaa entisestään ja polarisoituminen tulee katkaista.

Tämä kehittämisprojekti oli osa ANKKURI-hanketta, jonka tavoitteena on ammattiin opiskelevien nuorten nikotiinituotteiden käytön vähentäminen, ennaltaehkäisy ja käytön lopettamisen tukeminen. Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli ammattiin opiskelevien nuorten terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen ja päihteettömyyden tukeminen kartoittamalla nuorten voimavaroja. Tarkoituksena oli selvittää ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja ja hyödyntää tietoa terveyden edistämisen työkalun luomiseen. Kehittämisprojekti toteutettiin määrällisen tutkimuksen menetelmin. Kirjallisuuskatsauksen ja aiemman voimavaramittarin pohjalta luotiin kysely, joka selvitti ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja. Kyselyyn vastasi 477 ammattiin opiskelevaa nuorta Turun ammatti-instituutista.

Palvelumuotoiluille tyypilliset asiakasprofiilit luovat konkreettista tarinaa nuoresta voimavaroi-neen. Kyselyn tuloksista voidaan päätellä, että ihmissuhteilla on olennainen merkitys nuoren elämässä. Tutkimustulosten mukaan erityisesti mielenterveystaitojen kehittämiseksi on tarvetta. Ammattiin opiskelevan voimavaroja, jotka toimivat suojaavina tekijöinä riskikäyttäytymiselle, ovat hyvät ihmissuhteet, tunteiden tunnistaminen, positiivinen ajattelu, tulevaisuuden tavoitteet ja harrastukset. Kehittämisprojektin tulosten levittäminen ja implementointi jatkuvat ANKKURI-hankkeessa. Kyselyn tulosten pohjalta syntyi neljä ammattikoulussa opiskelevan nuoren profiilia, joita tullaan hyödyntämään ANKKURI-hankkeessa ammattiin opiskelevien nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työpajoissa ja terveyden edistämisen toiminnassa.

ASIASANAT:

Terveyden edistäminen, voimavarat, ammattikoululaiset, palvelumuotoilu, tupakkatuotteet, alkoholi

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health promotion, Master's degree

2021 | 79 pages, 24 pages in appendices

Iida Salomaa

THE RESOURCES OF YOUNG PEOPLE IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING

- Student Profiles as Tool for Health Promotion

Young people enrolled in vocational education and training (VET) experience their health as worse than other students in upper secondary education, and their use of alcohol and nicotine products is greater. The health differences in young people threaten to further increase and this polarization trend must be stopped.

This development project was a part of ANKKURI-project, the goal of which it is to reduce and prevent the use of nicotine products in young people in VET studies, as well as to provide support for quitting the use.

The objective of this development project was to promote health and wellbeing in young people attending VET studies and to provide support for substance-free lifestyle by mapping the young peoples' resources. The purpose was to survey the resources of young people attending VET studies and to utilize this information in producing a tool for health promotion. The development project was carried out using quantitative research methods. A literature review and an earlier resource indicator acted as foundations for a questionnaire that measured the resources of young people in VET studies. A total of 477 youth students enrolled in VET studies at Turku Vocational Institute answered the questionnaire.

Customer profiles that are typical of Service Design help to recreate a concrete story of a young person and their resources. The results of the questionnaire indicate that social relationships are essentially meaningful in a young person's life. The results of the study show that there is in particular need for mental health skills development. Resources that act as protecting factors against risk behaviour are good social relationships, ability to identify emotions, positive thinking, future goals and hobbies. The results of the development project will continue to be spread and implemented within the ANKKURI-project. Basing on the results of the questionnaire, four profiles for youth students in VET studies were created and these will be utilized in the ANKKURI-project workshops for professional who work with VET students, as well as in health promotion work.

KEYWORDS:

Health promotion, resources, vocational education and training (VET) students, service design, tobacco products, alcohol

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämiprojektin tarve, tavoite ja tarkoitus	8
2.2 Kehittämiprojektin toimeksiantaja	9
2.3 Kehittämiprojektin toimintaympäristö	10
3 AMMATTIIN OPISKELEVIEN NUORTEN TERVEYS	11
3.1 Ammattiin opiskelevien nuorten kokemus omasta terveydestään	11
3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö	11
3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten mielenterveyden ongelmat	12
4 VOIMAVARAT JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	14
4.1 Mielenterveys osana hyvinvointia	14
4.2 Voimavarat	16
4.3 Voimavarojen hyödyntäminen terveyden edistämisessä	18
4.4 Mielenterveystaitojen edistämisen nykytilanne toisella asteella	20
4.5 Voimavaralähtöiset menetelmät	21
5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	23
5.1 Aikataulu ja eteneminen	23
5.2 Kehittämiprojektin toteutus	24
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSIO	25
6.1 Tutkimusmenetelmä	25
6.2 Aineistonkeruu ja analyysi	26
7 TULOKSET	28
7.1 Kyselyn tulokset	28
7.1.1 Taustamuuttujat	28
7.1.2 Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat	31
7.1.3 Ihmissuhteet	33
7.2 Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus	38
7.2.1 Vahvuudet	38
7.2.2 Arvio sosiaalisista taidoista	39

7.2.3 Tulevaisuus ja tavoitteet	40
7.2.4 Vaikuttaminen omaan elämäänsä	42
7.3 Hyvinvoinnista huolehtiminen	43
7.3.1 Avun hakeminen hyvinvointiin liittyvässä ongelmassa	44
7.3.2 Rentoutumiskeinot	45
7.3.3 Hyvää mieltä tuottavat tunteet	46
7.4 Päihteiden käyttö	47
7.4.1 Nuuskan käyttö	47
7.4.2 Tupakointi	47
7.4.3 Sähkösavukkeiden käyttö	48
7.4.4 Alkoholin käyttö	49
7.5 Voimavarat koulutusalan mukaan	49
7.6 Profiilit ammattiin opiskelevista nuorista	52
8 TUOTOS: OPISKELIJAPROFIILIT	55
8.1 Opiskelijaprofiilit	55
8.1.1 Päihteetön Minni	56
8.1.2 Nuuskaava Ville	56
8.1.3 Tupakoiva Maija	57
8.1.4 Alkoholia käyttävä Panu	57
8.2 Voimavaralähtöinen terveyden edistäminen opiskelijaprofiileissa	58
9 TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	60
9.1 Tulosten yhteys aikaisempiin tutkimuksiin	60
9.1.1 Koettu terveydentila	60
9.1.2 Päihteiden käyttö	61
9.1.3 Voimavarat	62
9.2 Johtopäätökset	65
10 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA JATKO KEHITTÄMISEHDOTUKSET	67
10.1 Eettisyys	67
10.2 Luotettavuus	68
10.3 Kehittämiprojektin arviointi	70
10.4 Jatko kehittämisehdotukset	73
LÄHTEET	75

LIITTEET

- Liite 1. Esitestauksen tulokset
- Liite 2. Kysely
- Liite 3. Saatekirje
- Liite 4. Opiskelijaprofiilit

KUVIOT

Kuvio 1. Oppilaitoksen rooli mielenterveyden edistämisessä (Haravuori ym. 2017,172).	18
Kuvio 2. Kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin.	24
Kuvio 3. Kyselyllä kartoitettavat voimavarat.	26
Kuvio 4. Asiakasprofiilien pohjalla esiintyvät voimavarat.	54
Kuvio 5. Kyselyyn vastanneet nuoret iän ja sukupuolen mukaan.	28
Kuvio 6. Ammattiin opiskelevien nuorten koettu terveydentila.	30
Kuvio 7. Voimavaratekijät.	31
Kuvio 8. Kommunikointi vanhempien kanssa, pojat.	35
Kuvio 9. Kommunikointi vanhempien kanssa, tytöt.	35
Kuvio 10. Tulevaisuuden tavoitteet.	41

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on lisääntynyt suomalaisten keskuudessa, mutta väestöryhmien väliset erot eivät ole kaventuneet samassa suhteessa. Yhteiskunnassamme terveyseroja on todettavissa sosioekonomisten ryhmien välillä ja ne ilmenevät esimerkiksi koetussa terveydessä, mielenterveydellisinä ongelmina ja pitkäaikaissairastavuudessa. Terveyserot tunnistetaan myös elintavoissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Aikuisuudessa ilmenevät hyvinvointi- ja terveyserot ovat peräisin kaukaa opituista käyttäytymis- ja ympäristökijöistä (Thomson ym. 2014; World health organization 2014; Karvonen ym. 2017, 27; Kinnunen ym. 2019, 10).

Nuoruuteen liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin haasteet ovat usein mielenterveyden ongelmia, lieviä kroonisia sairauksia tai hyvinvointia heikentäviin elämäntapoihin liittyviä ongelmia (Karvonen ym. 2017, 27; WHO 2014). Ammattikoululaisten nuorten terveyden haasteina ovat päihteiden käyttö ja mielenterveyden ongelmat (Ikonen & Helakorpi 2019). Nuorten koulutusvalintojen on todettu ennustavan tulevaa terveyttä ja hyvinvointia sekä aikuisuudessa vallitsevaa sosiaalista asemaa yhteiskunnassa (Karvonen ym. 2017, Aspy, 120).

Nuorten voimavaroilla on todettu olevan yhteyttä terveyteen ja riskikäyttäytymiseen (Dunn ym. 2011; Aspy ym. 2014; Brooks ym. 2015; Cheney ym. 2015). Nuorten terveyden edistämiseksi on tarvetta kehittää erilaisia voimavaroja tukevia menetelmiä (Paakkari ym. 2019; Vormaa 2020). Kasvuikäisten nuorten kohdalla on tärkeä keskittyä mielenterveystaitojen edistämiseen ja koulut ja oppilaitokset ovat ensisijaisen tärkeitä ympäristöjä terveyden edistämisen työlle (Vormaa 2020, 21).

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen, hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli kartoittaa ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja ja tuottaa sen pohjalta asiakasprofiilit. Profiileja hyödynnetään jatkossa työpajatyöskentelyssä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä ANKKURI-hankkeen terveyden edistämisen toiminnassa.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tarve, tavoite ja tarkoitus

Ammattikoululaisten nuorten terveyden haasteina ovat päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat (Ikonen & Helakorpi 2019). Ammattikoululaisista nuorista 23 % kokee terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi ja erityisesti tämä ilmenee tyttöjen keskuudessa. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan ammattikoululaisilla tytöillä 47 %:lla on ilmennyt huolta mielialastaan viimeisen vuoden aikana. Pojilla vastaava luku on 18 %. Mielialastaan huolta kokeneiden nuorten määrät ovat kasvaneet vuosien 2017–2019 aikana. (Ikonen & Helakorpi 2019; Kouluterveyskysely 2019.)

Päivittäinen tupakointi on selkeästi yleisempää ammattiin opiskelevilla tytöillä kuin lukiolaisilla tytöillä (Kouluterveyskysely 2019). Huolestuttavaa on nuuskan ja kannabiksen käytön lisääntyminen ammattiin opiskelevien keskuudessa vuosien 2017–2019 aikana. Ammattiin opiskelevat pojat käyttävät useammin nuuskaa päivittäin kuin ikäisensä lukiolaiset pojat. Nuuskaa käyttävien tyttöjen määrä on vuosien 2017–2019 aikana lähtenyt myös kasvuun. (Ikonen & Helakorpi 2019; Kouluterveyskysely 2019.)

Vähintään kerran kuukaudessa tosi humalaan itsensä juovia oli 27 % ammattiin opiskelevista nuorista, kun lukiolaisten keskuudessa vastaava luku oli 18 %. Tosi humalaan juominen on hieman useammin poikien kuin tyttöjen ongelma. (Kouluterveyskysely 2019.)

Tupakkatuotteiden käytön on todettu liittyvän nuorten mielenterveydellisiin ongelmiin. (Kinnunen 2011, 108; Haravuori ym. 2017, 118). Ruokolainen & Ollilla (2019) nostavat esiin huolen, jonka mukaan nuuskan käytön erot voivat luoda terveyserojen kasvua tulevaisuudessa. Kinnusen ym. (2019, 48) tutkimuksesta käy ilmi ammattikouluissa vallitseva tupakointikulttuuri. Ammattikoululaiset ilmoittivat koulussa tupakoinnin olevan kiellettyä kokonaan vain 20 % kouluista, kun lukiolaisten keskuudessa vastaava luku oli 63 % (Kinnunen ym. 2019, 75).

Voimavarat auttavat arjessa selviytymisessä, antaen tukea ja voimaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi (Erkko & Hannukkala 2018, 13). Voimavarat jakautuvat sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin ja vapaa-aikaan, omiin ja yhteisön asenteisiin, itseuntoon sekä tietoisuuteen terveyteen liittyvistä asioista. (Haravuori ym. 2017, 131.)

Nuorten kanssa työskentelevien valmiuksia tunnistaa ja kartoittaa nuorten voimavaroja tulisi edistää (Paakkari ym. 2019; Pirskanen 2013). Paakkarin ym. (2019) tutkimuksessa todetaan, että voimavaroja kartoittamalla pystytään tunnistamaan paremmin tukea tarvitsevat nuoret ja kohdentamaan tukea heille. Koulutuksen avulla on tarpeellista kehittää terveydenhoitajien valmiuksia tunnistaa nuorten voimavaroja ja lisätä yhteistyötä vanhempien ja yhteistyökumppaneiden kanssa (Pirskasen ym. 2013).

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli ammattiin opiskelevien nuorten kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen. Kehittämisprojektin tarkoituksena on kartoittaa kyselyllä ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja ja niiden pohjalta tuottaa ammattiin opiskelevista nuorista profiilit. Profiileja hyödynnetään jatkossa ammattilaisten työpajatyöskentelyissä ja terveyden edistämisen toiminnassa ANKKURI-hankkeessa.

Tässä kehittämisprojektissa ammattiin opiskelevat nuoret ovat iältään 15–20-vuotiaita. Ikämääritelmä on yhteneväinen ANKKURI-hankkeen kanssa, johon tämä kehittämisprojekti kuuluu. Päihteettömyyden tukemisessa keskitytään ANKKURI-hankkeen linjan mukaisesti nikotiinia sisältäviin tuotteisiin ja alkoholiin.

2.2 Kehittämisprojektin toimeksiantaja

Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat –kehittämisprojektin toimeksiantajana oli ANKKURI-hanke. ANKKURI-hanke on Turun ammattikorkeakoulun hallinnoima kolmi-vuotinen projekti, jonka tarkoituksena on ammattikoululaisten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyn ja lopettamisen tukeminen sekä johtamis- ja yhteistyökäytänteiden implementointi. ANKKURI-hanke on käynnistynyt tammikuussa 2020 ja hanke on saanut rahoituksen sosiaali- ja terveysministeriöltä terveyden edistämisen määrärahoista. ANKKURI-hankkeen tarve nousee ammattikoululaisten päihteiden runsaammasta käytöstä sekä ammattikoululaisten muihin toisen asteen opiskelijoihin verrattuna heikommaksi kokemastaan terveydestä. Hankkeen tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ammattikoululaisten päihteettömyyttä tukien. (Alanko ym. 2019; ANKKURI-hanke 2020.)

2.3 Kehittämiprojektin toimintaympäristö

Kehittämiprojektin toimintaympäristönä oli ammattiin opiskelevien nuorten oppilaitos, Turun ammatti-instituutti. Turun ammatti-instituutti on Turun kaupungin ylläpitämä laitos, joka on yksi Suomen suurimmista toisen asteen oppilaitoksista. Turun ammatti-instituutti kuuluu Turun kaupungin sivistystoimialaan. Turun ammatti-instituutissa on 20 eri ammatillista tutkintoa yhteishaussa ja opiskelun voi suorittaa perustutkintona, kaksoistutkintona tai oppisopimuskoulutuksena. Turun ammatti-instituutilla on seitsemän koulutaloa, joissa opiskelijoita virtaa vuodessa yhteensä 8000. (Turun ammatti-instituutti 2020.) Kehittämiprojektin kysely kohdennettiin Turun ammatti-instituutin opiskelijoille.

3 AMMATTIIN OPISKELEVIEN NUORTEN TERVEYS

3.1 Ammattiin opiskelevien nuorten kokemus omasta terveydestään

Kouluterveyskyselyn mukaan elämäänsä erittäin tai melko tyytyväisiä oli 76,1 % ammattiin opiskelevista nuorista (Kouluterveyskysely 2019). Suurimpia terveyshaittoja nuorten keskuudessa ovat mielenterveydelliset ongelmat ja päihdehäiriöt. Mielenterveydellisistä ongelmista kärsii neljäsosa nuorista ja tyypillistä on samanaikaiset häiriöt, kuten päihde- ja käytöshäiriöt. (Haravuori ym. 2017, 33; Marttunen 2013, 11.) Ammattikoululaisista nuorista yksi neljäsosaa kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi ja erityisesti tämä ilmenee tyttöjen keskuudessa (Kouluterveyskysely 2019). Jaakkola ym. (2019) tutkimuksessa todetaan ammattikoululaisten nuorten terveydentilalla, omakohtaisella kokemuksella, terveysoireilla ja -käyttäytymisellä olevan suuria eroja myös opintoalojen välillä.

3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö

Nuoruudessa alkaneella päihdeongelmalla on selvä jatkumo aikuisuuden päihteidenkäyttöön (Kinnunen ym. 2019; Haravuori ym. 2017). Nuorilla päihdehäiriöisillä todetaan usein samanaikaisesti mielenterveydenongelmia (Haravuori ym. 2017, 118.) Vuonna 2019 nuorten humalahakuinen juominen on pääosin vähentynyt, mutta ammattiin opiskelevista nuorista 27 prosenttia ilmoittaa juovansa itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa (Ikonen & Helakorpi 2019).

Tupakointi on vähentynyt nuorten keskuudessa 2000-luvulla ja päivittäin tupakoivien määrä on vähentynyt edelleen kahden vuoden takaisesta kyselystä. Ammattiin opiskelevista tupakoi päivittäin kuitenkin vielä 16,7 % pojista ja 21 % tytöistä (Kouluterveyskysely 2019.) Huomioitavaa on, että tupakoivat ammattiin opiskelevat nuoret arvioivat terveytensä kohtalaiseksi tai huonoksi, mikä ilmenee Ahon ym. (2019) tutkimuksesta. Jaakkola ym. (2019) tutkimuksessa ammattiin opiskelevien nuorten alakohtaisia eroja todettiin terveystäytymisessä ja erityisesti tupakoinnin osalta.

Huolta herättää myös nuorten lisääntynyt nuuskan käyttö, joka on kasvanut vuoteen 2015 asti, mutta sen jälkeen pysynyt tasaisena nuorten keskuudessa. Ammattiin opiskelevien täysi-ikäisten keskuudessa käytön on todettu kasvaneen (Kinnunen ym. 2019,

10). Ammattiin opiskelevista pojista 20,3 % käyttää nuuskaa päivittäin. Luku on selkeästi suurempi, kuin lukiolaisilla pojilla (7,2 %). Tyttöillä tilanne on samansuuntainen; ammattiin opiskelevista tytöistä 6,5 % nuuskaa päivittäin, kun lukiolaisista tytöistä vain 1,4 %. (Kouluterveyskysely 2019.) Suomessa nuuskan myynti on kiellettyä ja nuuskaa käyttävistä nuorista 90 % ilmoittaa ostavansa nuuskaa kavereiltaan (Kinnunen ym. 2019, 70).

Kannabiskokeilut ovat lisääntyneet nuorilla ja erityisesti poikien keskuudessa, selviää päihteidenkäyttöä selvittävästä eurooppalaisesta koululaistutkimuksesta (ESPAD). Alaikäisten kohdalla ei ole havaittu alkoholinkäytön vähenemistä kannabiksen tilalta, vaan käyttö jatkuu rinnalla (Raitasalo 2019.) Ammattiin opiskelevista nuorista 19,7 % on kokeillut kannabista ainakin kerran ja sukupuolten välinen ero on hyvin pieni. (Kouluterveyskysely 2019).

3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten mielenterveyden ongelmat

Nuoruusiässä (13–22 vuotta) ilmeneviä mielenterveyden ongelmia ilmenee noin 20–25 %:lla suomalaisnuorista. Yleisimpiä ovat masennustilat, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt sekä päihdehäiriöt. Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat nuoren terveyskäyttäytymiseen negatiivisesti, jolloin kuvioissa on usein mukana runsasta päihteiden käyttöä. (Haravuori ym. 2017,13.)

Nuorten normaaliin elämään kuuluu ohimeneviä ahdistuneisuuden tunteita. Ammattiin opiskelevista tytöistä oli kahden viimeisen viikon aikana kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta 20 %. Pojilla luku oli selvästi matalampi (5,1 %). (Kouluterveyskysely 2019.) Karjalaisen ym. (2017, 121) tutkimuksen mukaan ammattiin opiskelevilla nuorilla ilmenevään muuta suurempaan ahdistuneisuuteen vaikuttavat keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa sekä kotoa saadun tuen puute opiskeluvaikeuksissa. Toisen vanhemman työttömyys, läheisen liiallinen alkoholinkäyttö tai oma tupakointi vaikuttivat myös ahdistuneisuuden lisääntymiseen. (Karjalainen ym. 2017, 121.)

Mielialaan liittyvissä asioissa nuoret kaipaavat enemmän tukea, niin vanhemmiltaan, opiskeluhuollosta kuin ulkopuolisistakin palveluista. Tutkimuksessa nousi esiin, ettei masennusoireilusta ja ahdistuneisuudesta oireilevien nuorten tukemiseen pystytä vastaamaan riittävästi oppilaitoksissa, koulun ulkopuolisissa palveluissa eikä lähipiirissä. (Kanste ym. 2018, 56.) Perhe- ja taustatekijät vaikuttavat nuoren masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden syntyyn osaltaan ja näin ollen tietoisuutta sen vaikutuksista tulee lisätä

nuorten ja vanhempien keskuudessa (Karjalainen ym. 2017, 123; Wargh ym. 2015). Toimivaa keskusteluyhteyttä nuoren ja vanhemman välillä ahdistuneisuuden ennaltaehkäisevänä tekijänä tulisi Karjalaisen ym. (2017, 123) mukaan korostaa. Erityisesti pojat ja ulkomaista syntyperää olevat nuoret jättävät huolensa kertomatta. Näiden nuorten tavoittamiseen arkisissa ympäristöissä, kuten oppilaitoksissa, on tarpeen kiinnittää huomiota. (Kanste ym. 2018, 56.)

4 VOIMAVARAT JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

4.1 Mielenterveys osana hyvinvointia

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia (Tamminen 2020: Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Terveys tulisi nähdä hyvinvointina eikä niinkään sairauden puuttumisena (Keyes & Grzywacz 2015). Hyvinvointi on tila, jota kaikki tavoittelevat, ja johon tutkimusten mukaan jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa, epäedullisista oloista huolimatta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016). Nuoruudessa koetulla mielenterveydellä on todettu yhteys myöhemmin elämässä koetulle hyvinvoinnille. (Mustonen ym. 2013).

Mielenterveystaidot rakentuvat kyvystä huolehtia itsestään, sanoittaa tunteitaan ja etsiä tukea ja apua itselleen; halusta osallistua omaan elämäänsä koskevaan päätöksentekoon; kyvystä rakentaa ihmissuhteita, kyvystä joustaa tarvittaessa ajatuksistaan sekä halusta tehdä työtä, käydä koulua, harrastaa ja oppia uutta. (Erkko & Hannukkala 2018, 30–31.)

Mielen hyvinvointi nähdään positiivisena mielenterveytenä, jota tuetaan tunnistamalla ja vahvistamalla voimavaroja, osaamista, resilienssiä, psyykkistä hyvinvointia ja ympäristökijöitä (Tamminen 2020). Positiivista mielenterveyttä pidetään jo itsessään voimavarana (Tamminen 2020: Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019). Positiivisen mielenterveyden osia ovat psyykkiset voimavarat, mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä, toiveisuus ja elämänhallinnan tunne, mielihyvää tuottavat sosiaaliset suhteet, myönteinen käsitys itsestä ja hyvä itsetunto (Vorma 2020, 18).

Mielenterveyden edistämisessä on tarkoituksena vahvistaa voimavaroja, joiden avulla ihminen pystyy rakentamaan arkensa, jossa voi hyvin ja selviää mahdollisista kriisitilanteista (Vorma ym. 2020, 18). Voimavarat tukevat mielenterveyttä ja ovat osa mielenterveystaitoja, joita ihminen tarvitsee koko elämänsä matkalla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen (Erkko & Hannukkala 2018, 13). Keyes ja Simoes (2007) määrittelevät hyvinvoinnin tilan kukoistamiseksi, englanniksi *flourishing*. Kukoistaminen pitää sisällään emotionaalisen, sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin, jossa kukoistava henkilö ko-

kee myönteisiä ja negatiivisia tunteita sopivissa määrin, on tyytyväinen elämäänsä monella eri osa-alueella ja jonka elämässä on merkityksellisiä ja myönteisiä ihmissuhteita. Kukoistava ihminen hyväksyy itsensä, omat vahvuutensa ja kokee elämänsä merkitykselliseksi. (Keyes & Simoes, 2007.)

Voimavaroja kuluu tavallisessa arjessa sekä vastoinkäymisiä, kuten pettymystä, surua tai epäonnistumisia kohdatessa. Voimavaroja taas kertyy pitämällä huolta omasta hyvinvoinnistaan, tekemällä itselle hyvää mieltä tuottavia ja voimaa antavia asioita. (Erkko & Hannukkala 2018, 29.)

Resilienssi eli pärjäävyys tai toipumiskyky liitetään vahvasti positiiviseen mielenterveyteen ja sen suoja auttaa ihmistä selviytymään vastoinkäymisistä ja toipumaan niistä (Poijula 2018, 19–21; Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016, 40) määrittelevät resilienssin toipumiskyvyksi, joka toimii ihmisen voimavarana. Resilienssille ei ole vain yhtä määritelmää. Resilienssi voidaan terveyden näkökulmasta jakaa kolmeen eri vaiheeseen: terveyden suojaamiseen, toipumiseen sekä terveyden edistämiseen. Näiden kolmen vaiheen kautta ihmisen psyykinen toimintakyky palautuu vastoinkäymistä edeltävälle tasolle. (Poijula 2018, 19–21.) Toipumiskykyisille ihmisille on yhteistä tunne siitä, että he voivat vaikuttaa elämässään tapahtuviin asioihin, he ajattelevat myönteisesti asioista ja heillä on keinoja purkaa negatiivisia tunteita (Uusitalo-Malmivaara 2016, 41–42).

Nuorten keskuudessa on todettu seitsemän erilaista resilienssitekijää, jotka pätevät nuorilla maailmanlaajuisesti, kulttuurien ja ympäristöjen tuomista eroista huolimatta. Resilienssiä vahvistavina tekijöinä ovat tukea antavat ihmissuhteet, yhteisöön kuulumisen kokemus, oman onnistumisen ja osaamisen kokemus, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kokemus, elämän perusedellytysten täytyminen, oman kulttuurin arvostaminen ja siihen kuuluminen sekä itseään vahvistavien ja tukevien käsityksien löytäminen elämässään. (Lipponen 2020, 82.)

Ammattikoululaisten nuorten positiivisen mielenterveyden on todettu olevan matalampi kuin lukiolaisilla. Positiivisen mielenterveyden yhteys perhesuhteisiin on todettu Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2019) tutkimuksessa, jossa ydinperheellä, perheen hyvällä taloudellisella tilanteella ja vanhempien korkeammalla koulutustasolla on nähty yhteyksiä positiivisen mielenterveyden esiintymiseen nuorilla. Samoin Warghin ym. (2015) tutkimuksessa vanhempien työttömyydellä ja nuoren masentuneisuuden välillä on nähtä-

vissä yhteys. Mustosen ym. (2013, 71) tutkimuksen tuloksissa todettiin sosioekonomisten terveyserojen kaventuneen, kun henkilökohtaisia voimavaroja kehitettiin. Suomalaisessa Paakkarin ym. (2019) tekemässä tutkimuksessa osoitettiin, että mitä useampia voimavaroja nuorella on, sitä todennäköisemmin nuori hyödyntää myös positiivisesti vaikuttavia terveysindikaattoreita.

4.2 Voimavarat

Voimavarojen määrittelystä ja jaottelusta on erilaisia näkemyksiä. Pirskanen & Pietilä (2012, 152) ovat määritelleet voimavarat sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäisinä voimavaroina pidetään sosiaalisia taitoja, itsetuntoa sekä tietoa ja ulkoisia voimavaroja taas ystävien ja vanhempien tukea sekä harrastuksia (Pirskanen & Pietilä 2012). Haravuoren ym. (2017, 131) mukaan voimavarat jakautuvat sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin ja vapaa-aikaan, omiin ja yhteisön asenteisiin, itsetuntoon sekä tietoisuuteen terveyteen liittyvistä asioista. Paakkari ym. (2019) määritteli tutkimuksessaan nuorten voimavaroiksi perheen sosiaalisen ja taloudellisen merkityksen, ystävien ja koulun sosiaalisen merkityksen sekä psyykkiset ja inhimilliset voimavarat. Nuoret itse määrittelivät Pe`Rez-Wilsonin ym. (2013) tutkimuksessa perheen ja ystävät tärkeimmiksi voimavaroiksi. Nuoret kokivat yksilön voimavaroina fyysisen aktiivisuuden, terveellisen ravinnon, onnellisuuden, optimismin sekä sosiaaliset taidot (Pe`Rez-Wilson ym. 2013). Resilienssin todettiin suojaavan nuoria stressin haitallisilta vaikutuksilta ja tukevan positiivista pärjäävyyttä elämässä (Nurius ym. 2015).

Nuorten voimavaroja, jotka suojaavat riskikäyttäytymiseltä on tunnistettu useammassa tutkimuksessa (Brooks ym. 2015; Cheney ym. 2015; Aspy ym. 2014; Tolma 2013; Mustonen ym. 2013; Dunn ym. 2011). Päihteidenkäyttö ja seksuaalinen riskikäyttäytyminen oli Dunnin ym. (2011) tuloksissa riippuvainen nuorten voimavaroista. Aspy ym. (2014) toteavat tutkimuksessaan voimavarojen huumeidenkäytöltä suojaavan merkityksen. Riskikäyttäytymiseltä suojaavia voimavaroja on nuorilla todettu olevan hyvä itsetunto ja tulevaisuuden tavoitteet (Cheney ym. 2015 & Aspy ym. 2014). Suomessa tehdyssä Mustosen ym. (2013) seurantatutkimuksessa todetaan hyvinvointia suojaavina tekijöinä niin yksilön kuin ympäristöön liittyvät voimavarat, joita ovat hyvät suhteet vanhempiin, hyvä itsetunto ja läheinen ihmissuhde. Näiden tekijöiden on todettu suojaavan masennukselta sekä vaikuttavan myös aikuisiän parisuhteeseen. (Mustonen ym. 2013.)

Tolman ym. (2013) mukaan nuoren resilienssiä eli sietokykyä, sinnikyyttä ja/tai pärjävyyttä voidaan pitää tupakoinnin aloittamiselta suojaavana tekijänä. Nuoren resilienssiä edistävänä tekijöinä todetaan nuoren tunnetta kuuluvansa johonkin, tunnetta olevansa osa perhettä, erilaiset ystävyys-suhteet sekä perheenukopuoliset, turvalliset aikuiset, jotka pitävät häneen yhteyttä (Poijula 2018, 236). Tulevaisuuden tavoitteilla on merkitystä. Tupakasta kieltäytyminen sujui kaksi kertaa paremmin nuorelta, jolla oli tavoitteita tulevaisuudelle, toteaa Cheney ym. (2015) tutkimuksessaan. Mustonen ym. (2013) ovat pystyneet osoittamaan aikuisiän runsaampaan alkoholinkäyttöön ennustavia riskitekijöitä, joita olivat miessukupuoli, lapsuudessa tapahtunut vanhempien ero, nuoruudessa ilmenevä masennusoireilu, runsas päivittäinen ajanvietto ystävien kanssa koulun ulkopuolella sekä humalahakuinen ja usein toistuva alkoholinkäyttö jo nuoruudessa.

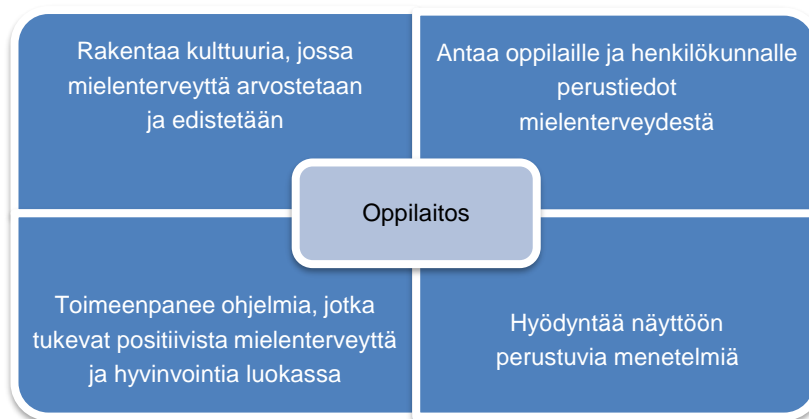
Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan nuorten voimavaroilla olevan yhteyttä tiettyjen terveyteen vaikuttavien indikaattorien esiintymiseen (Paakkari ym. 2019; Mustonen ym. 2013). Näitä indikaattoreita olivat tupakointi, alkoholin käyttö, unen määrä, fyysinen aktiivisuus, terveellinen ruoka, itse arvioitu terveys ja useampi terveysuhka. Mitä useampi voimavara nuorella on, sitä todennäköisemmin nuori hyödyntää myös positiivisesti vaikuttavia terveysindikaattoreita. (Paakkari ym. 2019.) Mustosen ym. (2013) tutkimuksessa on nähtävissä tuloksia voimavarojen heikommasta kehittymisestä, niin itsetunnon, oman elämän hallinnan tunteen kuin merkityksellisyyden osalta, kun nuori on lähtöisin matalamman sosioekonomisen aseman omaavasta perheestä.

Ihmisuhteet ovat merkittäviä mielenterveyden, hyvinvoinnin ja terveyden kannalta koko elämän aikana (THL 2020; Vorma 2020; Erkkö & Hannukkala 2018, 95). Perheellä on iso merkitys lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta ja erityisesti perheessä koettu turvallisuuden tunne ja hyvä varhainen vuorovaikutus vaikuttavat tähän. Muut turvalliset aikuiset, kuten isovanhemmat, nähdään voimavarana lapsen ja nuoren sekä perheen hyvinvoinnin kannalta. (Vorma ym. 2020, 22.)

Enemmistö toisen asteen opiskelijoista kokee, että heillä on hyvä yhteys omiin vanhempiinsa (Ikonen & Helakorpi 2019). Brooks ym. (2015) toteavat tutkimuksessaan nuoren ja vanhemman kommunikoinnin helppouden lisääntyneen ja näin ollen positiiviset voimavarat ovat lisääntyneet nuorilla vaikuttaen nuoren terveyteen ja hyvinvointiin, itsetuntoon sekä terveysriskikäyttäytymiseen. Masentuneisuudelta suojaavaksi tekijäksi on todettu nuoren ja vanhempien hyvä suhde, jossa kommunikointi toimii (Mustonen ym. 2013; Wargh ym. 2015).

Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden ilmaiseminen ovat terveyden kannalta tärkeitä selviytymiskeinoja (Poijula 2018, 107; Uusitalo-Malmivaara & Vuoristo 2016, 48). Nuoruudessa aivoalueilla tapahtuu kehitystä, joka vaikuttaa tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen (Mustonen 2013, 23). Myönteisiä tunteita sisältävät ihmissuhteet lujittavat vuorovaikutuksen pohjaa, jossa niin yhdessä koetut myönteiset hetket kuin vastoinkäymisetkin on helpompi kohdata (Lipponen 2020, 101).

Positiivinen ilmapiiri oppilaitoksessa lisää hyvinvointia ja nuoren ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Oppimiseen liittyvät myönteiset kokemukset lisäävät nuoren itseluottamusta. Mielenterveyden edistämisen todetaan olevan kaikkien opiskelijoiden kanssa työskentelevien henkilökunnan jäsenten tehtävä (Kuvio 1.). (Haravuori 2017, 172.)



Kuvio 1. Oppilaitoksen rooli mielenterveyden edistämässä (Haravuori ym. 2017,172).

4.3 Voimavarojen hyödyntäminen terveyden edistämässä

Terveyden edistämisen määritelmässä tärkeimpiä asioita ovat terveyden näkeminen prosessina, voimaantuminen lähestymistapana ja hyvän elämän päämäärä. Terveyslähäinen eli salutogeeninen näkökulma poikkeaa sairauskeskeisestä ajattelusta ja nostaa esiin terveyden ja hyvinvoinnin edistävinä tekijöinä voimavarat, niin yksilö-, ryhmä- kuin yhteiskuntatasoilla. (Lindström & Eriksson 2012, 33, 35.) Salutogeenisen teoria loi ja esitteli ensimmäisen kerran 1970-luvulla sosiologi A. Antonovsky. Hänen tutkimuksensa sivulöydöksenä syntyi käsitys terveyden alkuperästä, jossa keskiössä on ihmisen suhtautuminen elämään voimavaroineen. Antonovsky nimitti ihmisen kykyä käyttää voimavarojaan hyväkseen koherenssin tunteeksi, engl. *sense of coherence*. (Lindström 2010.)

Terveyden edistämässä asiakas tulee huomioida kokonaisvaltaisesti ja kaikkein olennaisimpana voidaan pitää asiakkaan omia voimavaroja hänen motivoimisensa lähtökohdaksi (Pietilä ym. 2012, 265). Voimaantumisen lähtökohta toimii terveyden edistämisen keskiössä, jossa ihmisen kyky huomioida terveyteensä vaikuttavia tekijöitä - niin positiivisia kuin negatiivisiakin - lisää hänen mahdollisuuttaan päästä toivottuun lopputulokseen eli hyvään elämänlaatuun (Lindström & Eriksson 2012, 35).

Paakkarin ym. (2019) tutkimuksessa korostetaan tarvetta kehittää erilaisia voimavaroja tukevia menetelmiä nuorten terveyden edistämiseksi. Uusimmassa mielenterveysstrategiassa 2020–2030 tavoitteena on kasvuikäisten mielenterveystaitojen edistäminen. Tähän tulisi päästä vaikuttamalla toimintakulttuuriin kouluissa ja toisella asteella sekä panostaa mielenterveystaitojen opettamiseen liittyvään koulutukseen. Mielenterveys rakentuu pääosin lapsuudessa ja kasvu- sekä opiskeluympäristön tulisi tukea mielenterveyttä ja vahvistaa erityisesti psyykkisten voimavarojen kasvua. (Vorma 2020, 18, 21.)

Nuoruuteen liittyvään kehitysvaiheeseen kuuluu itsenäistyminen. Epävarmuus on vahvasti läsnä nuoren elämässä esimerkiksi opintoissa, jolloin vahvat psyykkiset voimavarat ovat tarpeen. (Vorma ym. 2020, 22.) Koulun turvaverkko on monelle nuorelle merkittävää, jotta kehitys aikuisuuteen voi tapahtua turvallisessa ympäristössä (STM 2015, 23). Mielenterveyden edistäminen on koko koulu yhteisön asia ja nuorten mielenterveyttä voidaan edistää koko koulun henkilökunnan avulla - tavoitteena vahvistaa ja tukea mielen hyvinvointia. (Tamminen 2020; THL 2019).

Mielenterveyden edistämiseen vaikuttavat menetelmät voidaan jakaa kuuteen erilaiseen luokkaan: työntekijän tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen; nuoren tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen; vertaistoiminta ja osallisuus; toimintakulttuuri; kohdennettu tuki ja opiskeluhuoltotyö sekä mielenterveyspalvelut. (THL 2019.)

Koulut ja oppilaitokset ovat merkittäviä päihdetyötä tekeviä yksiköitä, jotka tavoittavat nuoria melkein päivittäin. Päihdekasvatus ja päihdeettömyyteen tukeminen kuuluu joka päiväiseen koulutyöhön normaalia terveyttä ja hyvinvointia tukevaa työtä tehdessä. (STM 2015, 23.) Oppilaitoksissa työskentelevillä terveydenhoitajilla on enintään 600–800 opiskelijaa ja opiskeluterveydenhuollossa työskentelevällä lääkäriillä enintään 2500–3000 opiskelijaa. Näin ollen päihdetyötä ei voida tehdä vain terveydenhuollon työntekijöiden toimesta (Wiss ym. 2019). Eismanin ym. (2015) mukaan nuoren voimavarojen rakentamisen kannalta koulu on merkittävässä roolissa ja yhtenä vaikuttavana tekijänä

voidaan pitää aikuisen tukea, jonka myötä nuoren saamat positiiviset kehityskokemukset vähentävät päihteiden käytön todennäköisyyttä. (Eisman ym. 2017.)

4.4 Mielenterveystaitojen edistämisen nykytilanne toisella asteella

Pajamäki & Okker (2018) toteavat tutkimuksessaan, jossa selvitettiin mielenterveydestään huolissaan olevien nuorten kokemuksia palveluista, etteivät nykyisten palvelujen rakenteet huomioi ja kohtaa yksilöllisesti nuorta, eikä nuori näin ollen tule kokonaisvaltaisesti kohdatuksi. Nuorten kuuleminen terveyttä edistäviä menetelmiä kehiteltäessä on oleellista, jotta nuorten näkemys heidän maailmastaan ja kyvyistään tulee esille (Morgan & Aleman-Diaz 2016). Kinnunen (2011, 96) tunnistaa saman väitöskirjassaan ja tuo esiin tarpeen arvioida mielenterveyttä yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti elämäntilannetta huomioiden.

Anttila ym. (2016, 3) katsauksessa nostetaan esiin huoli Suomalaisten nuorten epätasa-arvoisesta asemasta mielenterveyden edistämässä. Mielenterveyden edistämisen menetelmien vaikuttavuudesta tulee saada lisätietoja ja katsauksen mukaan Suomessa puuttuu taho, joka kokoaa menetelmät, huolehtii koulutuksesta ja jatkokehittämisen tarpeista. Suomessa on lapsille ja nuorille suunnattuja mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja käytäntöjä käytössä monipuolisesti, mutta toiselle asteelle suunnattuja menetelmiä on kuitenkin kaikkein vähiten. (Anttila ym. 2016, 34.) Kasvuntuki –sivustolla on kootuna vaikuttavia työmenetelmiä, jotka tukevat lapsia, nuoria ja heidän perheitään. Vaikuttaviksi arvioituja toisen asteen opiskelijoille suunnattuja, mielenterveystaitojen edistämisen työmenetelmiä ei ole Suomessa käytössä. (Kasvun tuki 2020.) Pietilä ym. (2012, 265) toteaa voimavaraistavia työmenetelmiä olevan lukuisia, mutta niiden käytön vaativan koulutusta, harjaantumista ja palautetta. Toisella asteella käytössä oleva mielen hyvinvoinnin taitoihin liittyvä kokonaisuus on kehitetty vuosina 2009–2011 *Mielen hyvinvointi-* projektissa. *Hyvinvoiva oppilaitos – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille* (Törrönen ym. 2011.) Tämän koulutusaineiston käytöstä kansallisesti tai sen vaikuttavuudesta ei löydy tietoja.

4.5 Voimavaralähtöiset menetelmät

Voimavaralähtöiselle menetelmälle on tyypillistä ihmisen kuuntelu, kunnioittaminen, luottamus henkilön voimavaroihin ja kykyihin, toiveikkuus, monipuoliset menetelmät, tulevaisuuteen katsominen ja tavoitteet. Tavoitteena on tunnistaa ihmisen omat vahvuudet ja voimat, eikä niinkään keskittyä ongelmiin. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86; Niemi-Pynttari 2013.) Kinnusen (2011) mukaan luottamuksellinen vuorovaikutussuhteen luominen on tärkeää voimavarojen tunnistamisessa. Nuoren sisäiset voimavaratekijät eivät tule esiin herkästi ja tällöin ammattilaisen on vaikeampi tunnistaa niitä. (Kinnunen 2011, 88.) Terveyttä edistävän mallin tulee sisältää salutogeeninen lähestymistapa, jolla tavoitellaan nuoren henkilökohtaisia ominaisuuksia ja voimavaroja. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä on tavoitteena saada nuori itse ajattelemaan ja löytämään toimintatapoja ja keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Morgan & Aleman-Diazin 2016; Kinnunen 2011, 106.)

Erilaisten mielenhyvinvoinnin kurssien toteutuksesta kouluissa on todettu lisäävän nuorten hyvinvointia sekä ulkomaalaisissa että suomalaisessa tutkimuksessa. Norjalaisen tutkimuksen (Bjørnsen ym. 2017) tuloksissa positiivisen mielenterveyden taitojen lisääminen sekä voimavarojen ja itsetunnon vahvistaminen koulun terveystieteiden opetuksessa vahvisti nuorten henkistä hyvinvointia. Myös Nurius ym. (2015) tutkimuksessa suositellaan koulussa keskittymään positiivisten voimavarojen tunnistamiseen sekä vertaistuen ja perheentuen roolien lisäämistä menetelminä. Muita kouluissa toteutettavia henkilökohtaisiin voimavaroihin liittyviä tutkimustuloksia nousi esiin Cheney ym. (2015) tutkimuksessa, jossa kouluissa toteutettavat elämäntaitokurssit lisäsivät nuorten voimavarojen kehittymistä. Rytönen ym. (2014) selvittivät tutkimuksessaan voimavaralähtöisen ryhmäkeskustelun soveltuvuutta kouluterveydenhuollossa ja tulokset osoittivat nuorten voimavarojen voimistuneen. Tärkeäksi asiaksi toimivassa ryhmäkeskustelussa todettiin luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. Ryhmäkeskustelun nuoret kokivat kahdenkeskeistä keskustelua näkökulmiltaan monipuolisemmaksi ja laaja-alaisemmaksi. (Rytönen ym. 2014.)

Pirkanen ym. (2013) tutkivat terveydenhoitajien valmiuksia tunnistaa voimavaroja. Työvälineiden kehittäminen ja terveydenhoitajien koulutuksen lisääminen tunnistettiin tuloksissa tärkeinä, jotta terveydenhoitajat tunnistaisivat nuorten voimavaroja paremmin. Ongelmia ilmeni nuoren sosiaalisten taitojen ja itsetunnon arvioinnissa suhteessa nuorten päihdemittarin (ADSUME) tulokseen ja voimavaroihin. Tutkimuksessa nostettiin yhtenä

kehittämisideaksi voimavaramittaria, joka olisi suunnattu niin nuorille kuin heidän vanhemmilleen ja toimisi terveydenhoitajan työvälineenä. (Pirskanen ym. 2013.)

Nuoren ja vanhemman välistä suhdetta tulisi tutkimusten mukaan kouluissa interventioiden avulla tukea (Cheney ym. 2015; Brooks ym. 2015 & Pirskanen ym. 2013). Cheney ym. (2015) tutkimustulosten perusteella on hyvä keskittyä interventioihin, joilla vaalitaan hyviä perhesuhteita. Perheen kommunikoinnin laatua tulisi tarkastella voimavarana, joka auttaa nuorten terveyden edistämässä toteavat myös Brooks ym. (2015). Suomalaisessa tutkimuksessa (Pirskanen ym. 2013) esitettiin ryhmämuotoisten interventioiden kehittämisen tarvetta nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Voimavaroja kartoittamalla pystytään tunnistamaan paremmin tukea tarvitsevat nuoret ja kohdistamaan tukea heille (Paakkari ym. 2019). Eismanin ym. (2017) tutkimus osoittaa sosiaalisesti huonomassa asemassa olevien nuorten tarvitsevan enemmän tukea koululta, jotta terveyden ja hyvinvoinnin kannalta positiivista kehitystä tapahtuisi. Isosomppi ym. (2017) selvittivät ammattiin opiskelevien opiskeluhoollon palvelujen käyttöä ja toteivat tutkimuksessaan perherakenteella olevan yhteys palvelujen suurempaan käyttöön. Yksinhuoltajaperheiden pojat ja muuten kuin vanhempansa kanssa asuvat käyttivät palveluita enemmän kuin ydinperheessä asuvat nuoret. Samoin tupakoivat nuoret ja terveydentilansa huonommaksi kokevat hakeutuivat herkemmin opiskeluhoollon palveluihin. (Isosomppi ym. 2017.) Kansteen ym. (2017) tutkimuksessa nuoret, jotka asuivat vain yhden vanhemman kanssa, perheen vanhempi oli työttömänä tai perheen taloudellinen tilanne oli heikko, kokivat jäävänsä vaille vanhemman tukea ja apua. Pirskasen ym. (2015) tutkimuksen mukaan koulutuksen avulla tulee kehittää valmiuksia tunnistaa nuorten voimavaroja ja lisätä yhteistyötä vanhempien ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Aikataulu ja eteneminen

Kehittämiprojektin toteutus alkoi joulukuussa 2019 aiheen valitsemisella. Kevään 2020 aikana valmistui kirjallisuuskatsaus, kehittämiprojektin suunnitelma ja alustava voimavaroja kartoittava kysely Turun ammatti-instituutin opiskelijoille. Toukokuussa 2020 kysely oli Turun ammatti-instituutin henkilökunnasta ja ANKKURI-hankkeen asiantuntijoista koostuneen asiantuntijaryhmän esitestauksessa. Elokuussa 2020 kysely kävi vielä kymmenen Turun ammatti-instituutin opiskelijan esitestattavana. Kysely toteutettiin syyskuun 2020 aikana ja tulokset analysoitiin lokakuussa. Lokakuussa 2020 aloitettiin toimintamallin rungon työstäminen ja yhteydenotot asiantuntijaraateihin.

Suunnitelma vaihtui lokakuun aikana, sillä asiantuntijaraateihin ei saatu vapaaehtoisia osallistujia. Lokakuun lopulla siirryttiin uuteen toteutukseen. Kyselyn tuloksista muodostettiin marraskuun 2020 aikana neljä ammattiin opiskelevan nuoren profiilia, jotka toteutettiin palvelumuotoilun näkökulmaa mukaillen. Työn loppuraportti valmistui tammi-kuussa 2021 ja kehittämiprojektin tuotos esitettiin loppuseminaarissa helmikuussa 2021. Kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin on esitetty kuviossa 2.



Kuvio 2. Kehittämiprojektin eteneminen pääpiirteittäin (Salomaa 2021.)

5.2 Kehittämiprojektin toteutus

Kehittämiprojekti toteutettiin määrällisen menetelmän keinoin, kyselyllä. Kohderyhmä valikoitui tutkimukseen ANKKURI-hankkeen yhteistyökumppanina, Turun kaupunki ja Turun ammatti-instituutti. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kyselyn avulla ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja ja kyselyn tulosten pohjalta tuottaa ammattiin opiskelevista nuorista profiilit. Aineiston toteutuksessa hyödynnettiin palvelumuotoilulle tyypillistä työkalua, asiakasprofilointia. Tavoitteena ammattiin opiskelevien nuorten kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja päihitteettömyyden tukeminen.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSIO

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti kyselyllä. Ammattiin opiskelevat nuoret (n=477) vastasivat puolistrukturoituun kyselyyn. Kyselylomakkeen laatimisen pohjana toimii Ruuskasen & Korhosen (2013) laatima Tunne voimavarasi -kysely, jonka tarkoituksena on selvittää mielen hyvinvoinnin voimavaroja kartoittamalla jokaisen opiskelijan omia voimavaroja ja vahvuuksia. (Korhonen 2013, 31).

Kysely on tarkoitettu kahdenkeskeiseksi, jolloin vastauksia pohtivat nuori ja ammattilainen yhdessä. Kysymykset eivät sellaisenaan olleet sopivia kyselylomakkeelle siirrettäviksi. Tunne voimavarasi -kyselystä nostettiin teemoja (Kuvio 3), jotka nousivat myös tehdystä kirjallisuuskatsauksesta. Suomen mielenterveysseuran internet-sivuilta tarkennettiin lisää mielen hyvinvointiin vaikuttavia voimavaroja. Voimavaroja kartoittavia teemoja olivat *ihmissuhteet, itsetunto ja omat vahvuudet, sosiaaliset taidot, terveystottumukset ja tulevaisuus*.



Kuvio 3. Kyselyllä kartoitettavat voimavarat (Salomaa 2021.)

Voimavarojen lisäksi kartoitettiin *opiskelijan ikä, sukupuoli, koulutusala, asumismuoto, perhe, kokemusta omasta terveydentilastaan ja päihteiden käyttöä*. Päihteiden käyttöön liittyvät kysymykset ovat ANKKURI-hankkeessa käytössä olevat kysymykset.

Kyselylomakkeen laadinnassa pyrittiin huomioimaan, että jokaiselle löytyisi sopiva vastausvaihtoehto. Valli (2018, 262) ohjeistaa panostamaan sopivien vastausvaihtoehtojen löytymiseen, jotta vastaajien todellinen mielipide saadaan esille. Monivalintakysymyksissä käytettiin useammassa kysymyksessä useamman vastausvaihtoehdon valintaa, jossa vastaajaa pyydettiin luettelosta valitsemaan pääosin kolme parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. Vastausvaihtoehdoissa oli aina mukana vaihtoehto, muu mikä? tai jokin muu? ja näiden perässä avoin tekstikenttä.

Kysely esitettiin toukokuussa kuudella asiantuntijalla, joista yksi oli Turun ammatti-instituutin työntekijä, kaksi ANKKURI-hankkeen työntekijöitä ja kolme omilla kehittämisprojekteillaan hankkeessa mukana olevia master school -opiskelijoita. Esitestauksen jälkeen kyselyyn lisättiin ja muutettiin joitakin vastausvaihtoehtoja johdonmukaisemmiksi ja selkeämmiksi. Esitestauksen jälkeiset kommentit ja muokkaukset ovat liitteenä (liite 1). Kyselyn pituus ja kysymysten määrä pysyi tässä kohtaa samoina. Kysely oli esitestauksessa vielä näiden muokkausten jälkeen Turun ammatti-instituutin kymmenellä opiskelijalla elokuussa 2020.

Opiskelijat antoivat kommentteja kyselystä ja tämän jälkeen lisättiin vielä kysymys: mikä valitsemistasi kolmesta voimavaretkijästä on sinulle kaikkein tärkein. Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä.

6.2 Aineistonkeruu ja analyysi

Kehittämisprojektin kysely toteutettiin Webropol® -ohjelman sähköisellä kyselyllä (liite 2). ANKKURI-hankkeen projektipäällikkö markkinoi kyselyä Turun ammatti-instituutissa rehtorille ja koulutusvastaaville. Yhteistyössä Turun ammatti-instituutin henkilökunnan kanssa kysely jaettiin opiskelijoiden Wilma-järjestelmän kautta kohdennetusti 15–19 –vuotiaille suomenkielisille Turun ammatti-instituutin opiskelijoille, joita oli yhteensä 3009.

Tavoitteena oli 500 kyselyyn vastannutta. Wilma-järjestelmään lähetetty viesti toimi saattekirjeenä (liite 3). Tämän kehittämisprojektin otantamenetelmänä toimi klusteriotanta. Klusteri- eli ryväotantaa käytetään usein tutkimuksissa, joissa on luonnollisia ryhmiä, kuten koululuokkia (Vilka 2007, 55).

Aineiston analyysi suoritettiin Webropol® -ohjelman raportointityökaluilla, määrällisen analyysin mukaisesti. Webropol® -ohjelman avulla saatiin tuloksia vertailtua esimerkiksi iän, sukupuolen, koulutusryhmien ja päihteitä käyttävien nuorten välillä. Määrälliselle analyysille on tyypillistä ilmiöiden yleisyyden esittäminen numeroiden ja tilastojen avulla (Vilka 2007, 118).

Aineiston analyysi aloitettiin arvioimalla tutkimusaineistoa vastanneiden määrällä, vastausten laadulla sekä saatujen vastausten määrällä kysymystä kohden. Aineiston arviointivaiheessa on tärkeää tarkistaa otoksen ja perusjoukon yhteneväisyys ja näin ollen tehdä arvioida tutkimuksen kato (Vilka 2007, 107). Ikäjakauman mukaan vastanneista opiskelijoista suurin osa oli 16- ja 17-vuotiaita nuoria. Vastanneet opiskelijat olivat jakautuneet sukupuolen perusteella hyvin tasaisesti, 53 % tyttöjä ja 45 % poikia ja muun sukupuolisia 2 %. Tilastokeskuksen mukaan ammatillisessa koulutuksessa opiskeli vuoden 2020 syyskuussa yhteensä 320 100 opiskelijaa ja heistä naisia oli 51 % (Tilastokeskus 2020).

Avoimissa kysymyksissä kerätään samanlaiset vastaukset saman numeron alle ja näin ollen voidaan edetä samanlaisten vastausten teemoitteluun (Valli 2018, 249). Avoimet kysymykset kerättiin Excel-taulukkoon, josta samat vastaukset jaettiin omiin taulukoihinsa ja näin ollen saatiin avoimista vastauksista numeerisia tuloksia. Jaottelussa pyrittiin erityiseen varovaisuuteen, kuten esimerkiksi kysymyksessä, jossa vastaajia pyydettiin nimeämään avoimessa tekstikentässä yksi, kaikkein tärkein voimavaratekijä. Ammattiin opiskelevista nuorista osa oli vastannut useamman kuin yhden voimavaran, jolloin päädyttiin luomaan kategoria ”useamman voimavaran vastanneet”. Näiden ammattiin opiskelevien nuorten vastaukset ovat jääneet pois yksittäisen voimavaratekijän analyysistä.

7 TULOKSET

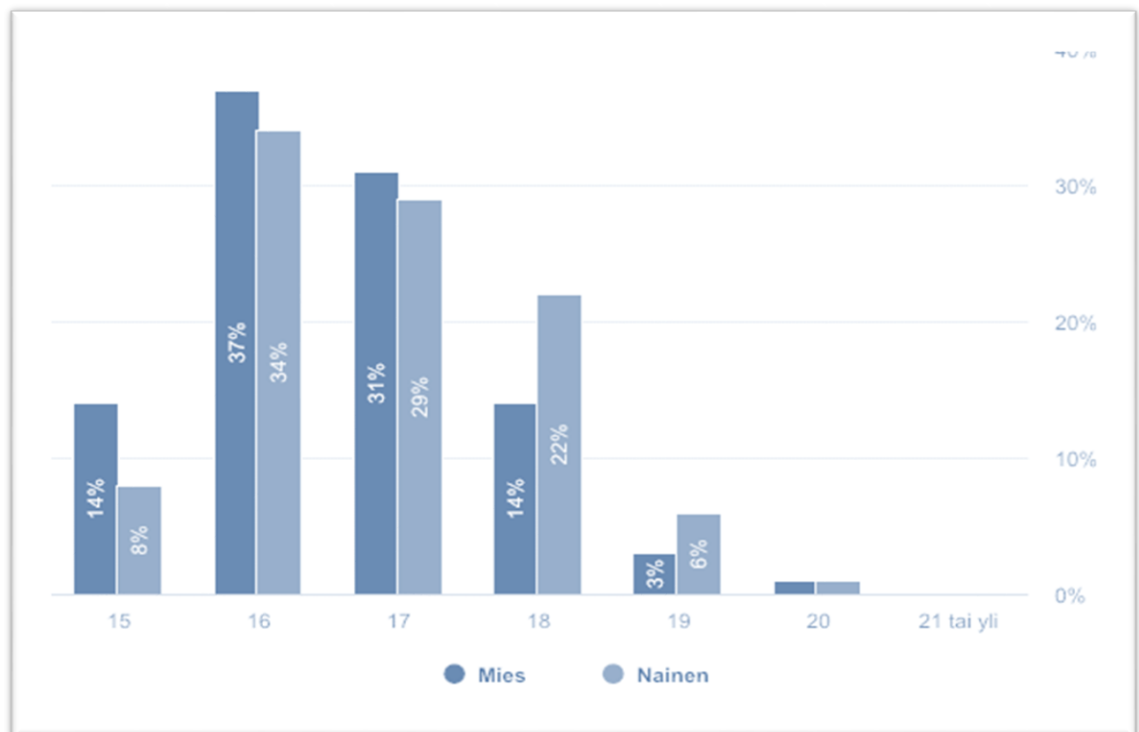
7.1 Kyselyn tulokset

7.1.1 Taustamuuttajat

Kyselyyn vastasi yhteensä 521 Turun ammatti-instituutin opiskelijaa. Vastaajista 477 antoi luvan käyttää vastauksiaan tutkimuksessa. Kyselyn nettilinkki oli auki 22 vuorokautta. Kyselylinkki avattiin yhteensä 867 kertaa ja vastaaminen aloitettiin 688 kertaa.

Kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat iältään 15–20-vuotiaita. Vastaajista 15-vuotiaita oli 11 % (n=51), 16-vuotiaita 36 % (n=170), 17-vuotiaita 30 % (n=141), 18-vuotiaita 18 % (n=88), 19-vuotiaita 5 % (n=23) ja 20-vuotiaita 1 % (n=3). Iän perusteella tehtävissä vertailussa 20-vuotiaita ei huomioitu vähäisten vastausten vuoksi.

Vastaajista 53 % (n=252) oli *tyttöjä*, 45 % *poikia* (n=216) ja *muun sukupuoliseksi* itsensä ilmoittivat 2 % (n=9) vastanneista (Kuvio 4)



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneet nuoret iän ja sukupuolen mukaan.

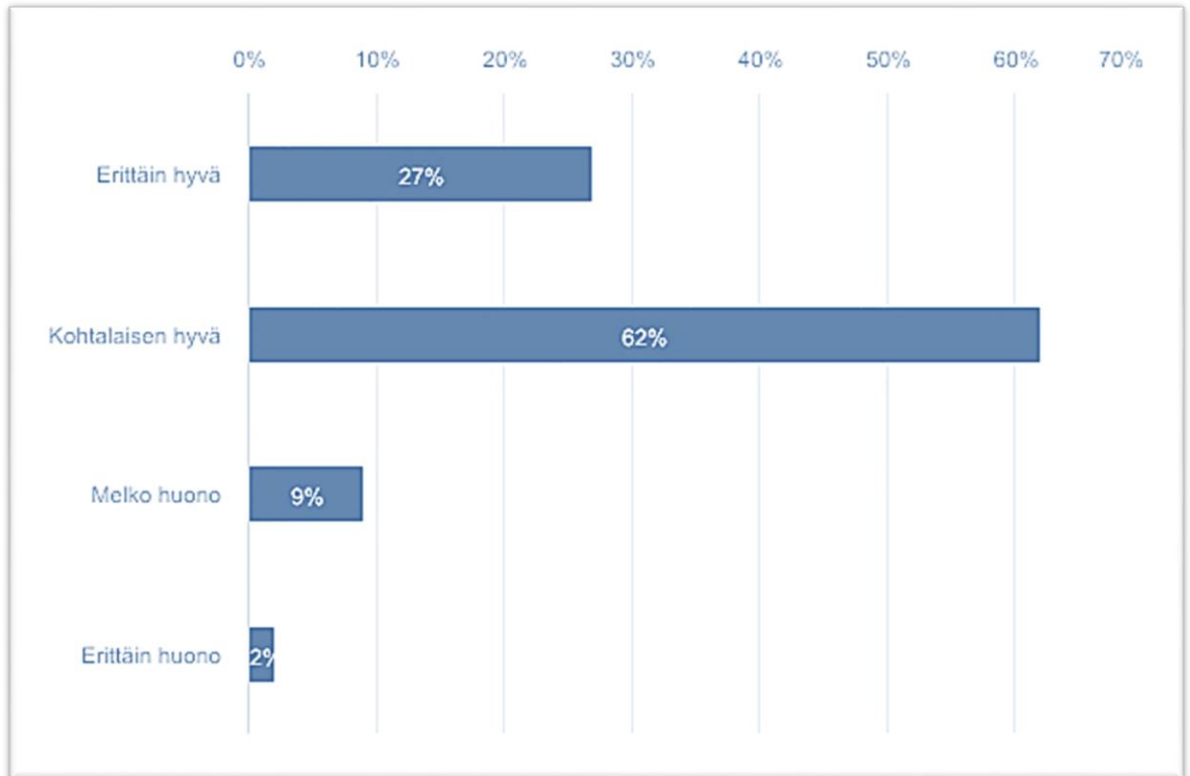
Nuorisoasteen opiskelija voi opiskella Turun ammatti-instituutissa 25 eri koulutusalaan. Kyselyyn vastanneet olivat 20:ltä eri koulutusosalta. Koulutusalaakohtaisesti jaoteltuna vastaajista opiskeli *sosiaali- ja terveysalalla* 16 % (n=75), *liiketoiminnan alalla* 13 % (n=62), *tieto- ja viestintäteknikan alalla* 9 % (n=45), *sähkö- ja automaatioalalla* 8 % (n=39), *media-alalla* 7 % (n=35), *logistiikka-alalla* 7 % (n=31), *ravintola- ja catering-alalla* 7 % (n=31), *hius- ja kauneudenhoitoalalla* 6 % (n=30), *rakennusalalla* 5 % (n=23), *elin-tarvikealalla* 3 % (n=16), *autoalalla* 3 % (n=14), *turvallisuusalalla* 3 % (n=14), *talotekniikka-alalla* 3 % (n=13) sekä *matkailualalla* 2 % (n=11). Alle 10 vastaajaa oli *laboratorioalalta, tekstiili- ja muotialalta, kone- ja tuotantotekniikan alalta, lääkealalta, puuteollisuuden alalta ja sosiaali- ja terveysalan perustason ensihoidosta, valmentavasta koulutuksesta ja puhtaus- ja kiinteistöpalvelualalta*.

Kyselyyn vastanneista ammattiin opiskelevista nuorista 55 % (n=263) *asui kotona vanhempiensa kanssa ja perheessä asui mahdollisesti myös sisaruksia*. Vastanneista 29 % (n=139) *asui vain toisen vanhemman kanssa*. *Yksin asuvia* vastanneista oli 9 % (n=41). *Avo- tai aviopuolison kanssa asuvia* vastanneita oli 2 % (n=8), *kaverin kanssa asuvia* 1 % (n=5) ja *jokin muu asumismuoto -vaihtoehdon* oli valinnut 4 % (n=20) kyselyyn vastanneista. *Jokin muu -vaihtoehdon* valinneet olivat vapaaseen tekstikenttään kuvanneet *asumismuodokseen sisaruksen kanssa asumisen, laitos/perhekodissa, sijaiskodissa tai soluasunnossa asumisen*. Asumismuodon kohdalla huomioitavaa on, että yksin asuvista ammattiin opiskelevista nuorista oli 82 % tyttöjä.

Vertailtaessa asumismuotoja, huomattiin päihteettömyyteen tukevana asuminen molempien vanhempien kanssa. Molempien vanhempiensa kanssa asuvista 84 % ei käytä nuuskaa, kun vastaava luku yhden vanhemman kanssa asuvien kohdalla oli 75 %. Raittiita molempien vanhempiensa kanssa asuvista nuorista ilmoitti olevan 39 %, kun yhden vanhemman kanssa asuvilla vastaava luku oli 22 %. Molempien vanhempiensa kanssa asuvista 75 % ilmoitti, ettei tupakoi, kun yhden vanhemman kanssa asuvista nuorista 69 % vastasi, ettei tupakoi.

Perheeseen kuului kyselyyn vastanneilla 95 %:lla (n=449) *äiti*, 79 %:lla (n=373) *isä* ja *sisarus tai sisaruksia* 87 %:lla (n=412). Vastanneista 13 % (n= 62) ilmoitti perheeseen kuuluvan *joku muu*, jolla avoimeen tekstikenttään tulleissa vastauksissa tarkoitettiin *isä- tai äitipuolta ja näiden mahdollisia lapsia*. Lisäksi useampi nuori vastasi perheeseen kuuluvan *eläimiä*.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 62 % (n=296) koki *terveydentilansa kohtalaisen hyväksi*. Terveystilansa *erittäin hyväksi* koki 27 % (n=131). *Melko huonona* terveyttään piti 9 % (n=42) vastanneista ja *erittäin huonona* 2 % (n=8) (kuvio 5). Kyselyn vastauksissa ilmenee, että mitä vanhempi opiskelija on, sitä useammin hän koki terveydentilansa huonommaksi. *Melko huonoksi* terveydentilansa kokee 19-vuotiaista 22 % ja 20–21-vuotiaista 33 %.



Kuvio 5. Ammattiin opiskelevien nuorten koettu terveydentila.

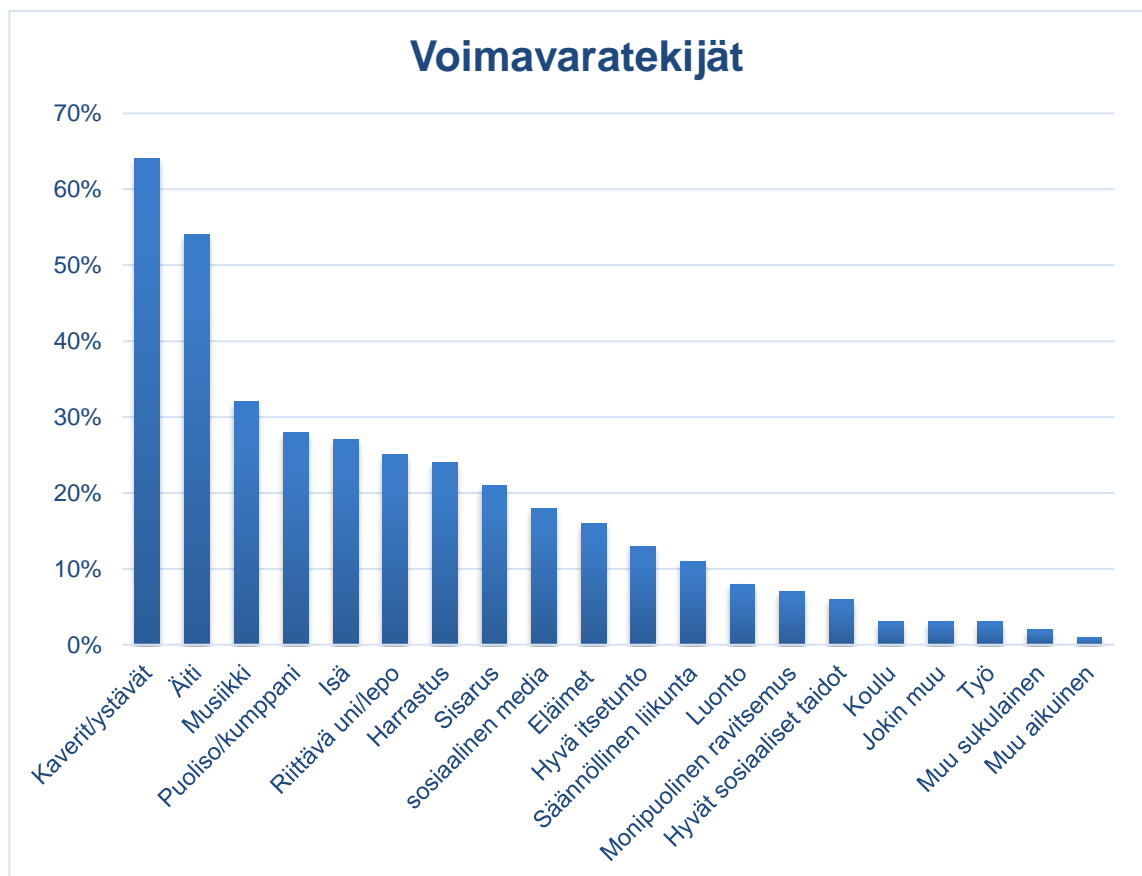
Koetussa terveydessä esiintyi eroja sukupuolen perusteella. Erittäin hyväksi terveytensä kokevista 57 % oli poikia, kun taas erittäin huonoksi terveytensä kokevat olivat kaikki tyttöjä ja suurin osa heistä oli 19-vuotiaita.

7.1.2 Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat

Kyselyyn vastanneet valitsivat kolme heille tärkeintä voimavaratekijää laaditusta luettelosta, jossa oli 19 eri vaihtoehtoa ja jokin muu, mikä -vaihtoehto. Tähän kysymykseen oli vastannut 477 ammattiin opiskelevaa nuorta.

Vastanneista nuorista 64 % (n=306) on valinnut yhdeksi tärkeimmäksi voimavaratekijäksi *kaverit ja ystävät*. Nuorista 52 % (n=250) valitsi yhdeksi tärkeimmäksi voimavaratekijäksi *äidin*. *Musiikin* valitsi 32 % (n=155) (Kuvio 6)

Muita vastanneiden kokemia tärkeitä voimavaratekijöitä olivat *puoliso/kumppani* 28 % (n=134), *isä* 27 % (n=129), *riittävä uni/lepo* 25 % (n=117), *harrastus* 24 % (n=114), *sisarus* 21 % (n=101), *sosiaalinen media* 18 % (n=85), *eläimet* 16 % (n=74), *hyvä itsetunto* 13 % (n=63), *säännöllinen liikunta* 11 % (n=54), *luonto* 8 % (n=39), *monipuolinen ravitseminen* 7 % (n=33), *hyvät sosiaaliset taidot* 6 % (n=27), *koulu* 3 % (n=16), *jokin muu* 3 % (n=14), *työ* 3 % (n=13), *muu sukulainen* 2 % (n=8) ja *muu aikuinen* 1 % (n=5).



Kuvio 6. Voimavaratekijät.

Jokin muu voimavaratekijä vastaukset olivat *pelit ja pelaaminen* (n=6), *uskonto* (n=2) ja *poikaystävä* (n=2), *mopoilu, taide, herkut, perhe, kukka* ja *ei mikään*.

Muu sukulainen voimavaratekijänä oli kyselyyn vastanneilla nuorilla *isoäiti* (n=4), *isovanhemmat, perhe, serkku* ja *poikaystävä*. Muu aikuinen vastauksia oli vain neljä kappaletta: *terapeutti, tukihenkilö, psykiatrinen sairaanhoitaja* ja *psykiatri*.

Sukupuoleen liittyviä eroavaisuuksia oli nähtävissä joissakin voimavaratekijöissä. Pojat olivat valinneet tyttöjä useammin voimavaratekijäksi *isän* ja *harrastuksen*. Tyttöillä voimavaratekijäksi oli poikia useammin valikoitunut *puoliso/kumppani* ja *eläimet*.

län perusteella oli huomattavissa joitakin eroavaisuuksia voimavarojen valinnassa. län kasvaessa, ammattiin opiskeleva nuori oli useammin valinnut *puoliso/kumppanin, eläimet* ja *työn* voimavaratekijäkseen. Mitä nuorempi vastaaja oli, sitä useammin hän oli valinnut *harrastuksen* voimavarakseen.

Kaverit/ystävät oli valinnut 15–17-vuotiaista 65–69 %, 18-vuotiaista 59 %, 19-vuotiaista 39 % ja 20-vuotiaista 67 %.

Kyselyssä pyydettiin valitsemaan kolmesta voimavaratekijästä itselleen kaikkein tärkein. Kysymykseen oli pakko vastata, joten vastauksia kertyi 477. Vastaukset kerättiin avoimena tekstinä. Vastaukset ryhmiteltiin laskentataulukon avulla.

Kaikkein tärkeimpänä voimavaratekijänä ammattiin opiskelevat nuoret pitivät *kavereita ja ystäviä* 19 % (n=93). Vastaajista 15 % (n=73) koki tärkeimmäksi voimavaratekijäksi *äidin*. *Puoliso/kumppani* oli 12 %:lla (n=56) tärkein voimavaratekijä.

Musiikki oli 8 %:lla (n=37) tärkein voimavaratekijä. Vastaajista 6 % (n=29) ilmoitti tärkeimmäksi voimavaratekijäkseen *harrastuksen*. Ammattiin opiskelevista nuorista 4 % (n=21) ilmoitti tärkeimmäksi voimavaratekijäkseen *perheensä* ja niin ikään 4 % (n=19) *unen ja levon*. *Sisarus* oli 3 %:lla (n=12) tärkein voimavaratekijä, kun taas 2 % (n=11) ilmoitti tärkeimmäksi *vanhemmat* ja yhtä moni 2 % (n=11) koki tärkeimmäksi *isänsä*. Myös *eläimet* olivat 2 % (n=11) ammattiin opiskelevan nuoren tärkein voimavaratekijä.

Tärkeimpänä voimavaratekijänä *säännöllisen liikunnan, koulun, työn, sosiaalisen median, monipuolisen ravitsemuksen, uskonnon/kristillisyyden, luonnon, isoäidin, hoitokontaktin, läheiset ja tasapainon* koki 1 % (n=7) tai alle.

Yhden voimavaratekijän sijaan useamman oli nimennyt 9 % (n=43) vastaajista eikä näitä vastauksia näin ollen voitu käyttää tuloksissa. Vastaajista 2 % (n=10) ei osannut päättää tai ei tiennyt tärkeintä voimavaratekijää ja 1 % (n=5) oli merkannut vastauskenttään merkin – tai *.

Poikien ja tyttöjen vastauksissa oli nähtävissä eroavaisuutta yhden kaikkein tärkeimmän voimavaratekijän nimeämisessä. Molemmilla sukupuolilla tärkeimpänä nousi *kaverit ja ystävät*. Pojista näin vastasi 42 ja tytöistä 49. Tärkeimpänä voimavarana *äidin* vastasi 29 poikaa ja 43 tyttöä. Kolmanneksi eniten vastauksia tytöt olivat antaneet *kumppanille* (n=34), kun pojilla tämä oli neljänneksi eniten vastattu (n=20). Pojilla kumppania enemmän vastauksia oli kerännyt harrastus (n=22). Tyttöillä harrastus nousi vain (n=7) tytön vastauksessa tärkeimmäksi voimavaraksi.

Musiikki nousi edellisessä kysymyksessä kolmen tärkeimmän voimavaratekijän joukkoon. Tämän kysymyksen avulla musiikin merkitys hieman laski ja pojista vain 20 oli valinnut sen tärkeimmäksi voimavaratekijäksi ja tytöistä 16.

7.1.3 Ihmissuhteet

Tärkeimmät turvalliset aikuiset

Kyselyssä pyydettiin ammattiin opiskelevia nuoria pohtimaan missä on nuoren tärkeimmät turvalliset aikuiset. Kysymykseen oli vastannut 475 nuorta. Kysymykseen oli viisi vastausvaihtoehtoa ja lisäksi *jossakin muualla, missä*.

Vastanneista 89 % (n=422) kertoi turvallisten aikuisten olevan *kodissa*. Nuorista 3 %:lla (n=15) turvalliset aikuiset ovat *koulussa*, 2 %:lla (n=9) käyttämänsä *yhteiskunnan tai järjestön palvelussa*, 1 %:lla (n=6) *harrastuksessa* ja alle 1 %:lla (n= 4) *työelämässä tai työharjoittelussa*. Nuorista 4 % (n=18) vastasi turvallisten aikuisten olevan *jossakin muualla, missä?* Viisi nuorta oli kirjoittanut avoimeen tekstikenttään: *ei missään*. Kolme nuorta vastasi *vanhempien omassa kodissa*. Muita yksittäisiä vastauksia olivat *kaverin luona, ystävät, kummitädit, täti*.

Sukupuoleen liittyviä eroavaisuuksia vastauksissa ei noussut esiin. Iän perusteella voidaan todeta nuorempien, 15–17-vuotiaiden nuorten kokeneen 18–20-vuotiaita useammin turvallisten aikuisten olevan *kodissa*.

Ammattiin opiskelevista nuorista, jotka asuivat molempien vanhempien kanssa kotona, myös turvaverkko muita useammin löytyi *kotoa*. Yksin asuvilla nuorilla *koulu* oli valittuna turvaverkoksi selkeästi muita useammin.

Suhde omiin vanhempiin

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin arvelevatko he, että heidän vanhempansa tietävät mitä heille kuuluu ja 476 vastasi tähän kysymykseen.

Ammattiin opiskelevista nuorista 78 % (n=370) uskoi vanhempiansa tietävän mitä heille kuuluu vastaten *kyllä* ja 22 % (n=106) vastasi *ei, mistä luulet tämän johtuvan?*

Avoimeen tekstikenttään tulleissa vastauksissa 106 ammattiin opiskelevaa nuorta kertoi mistä tämä johtui. Heistä 30 % (n=31) vastasi, *ettei kerro kuulumisiaan vanhemmilleen*; 27 % (n=29) vastasi, *ettei puhu asioistaan tai perheessä ei ole tapana puhua asioista*; 7 % (n=7) koki, *ettei vanhempia kiinnosta* ja 5 % (n=5) kertoi, *ettei asu samassa taloudessa tai välimatka on pitkä*. Yksittäisistä vastauksista nousi ammattiin opiskelevien nuorten kokemus: *vanhemmat ovat kiireisiä, eikä yhteistä aikaa ole, vanhempia ei haluta huolestuttaa, vanhemmat eivät ymmärtäisi, vanhempiin ei luoteta ja nuori ei itse ole ollut rehellinen vanhemmilleen*.

lältään 15–17-vuotiaat nuoret vastasivat hyvin samankaltaisesti ja noin 80 % heistä *arveli vanhempien tietävän mitä heille kuuluu*. 18- ja 19-vuotiaiden iässä vastaava lukema laski 70 %:iin.

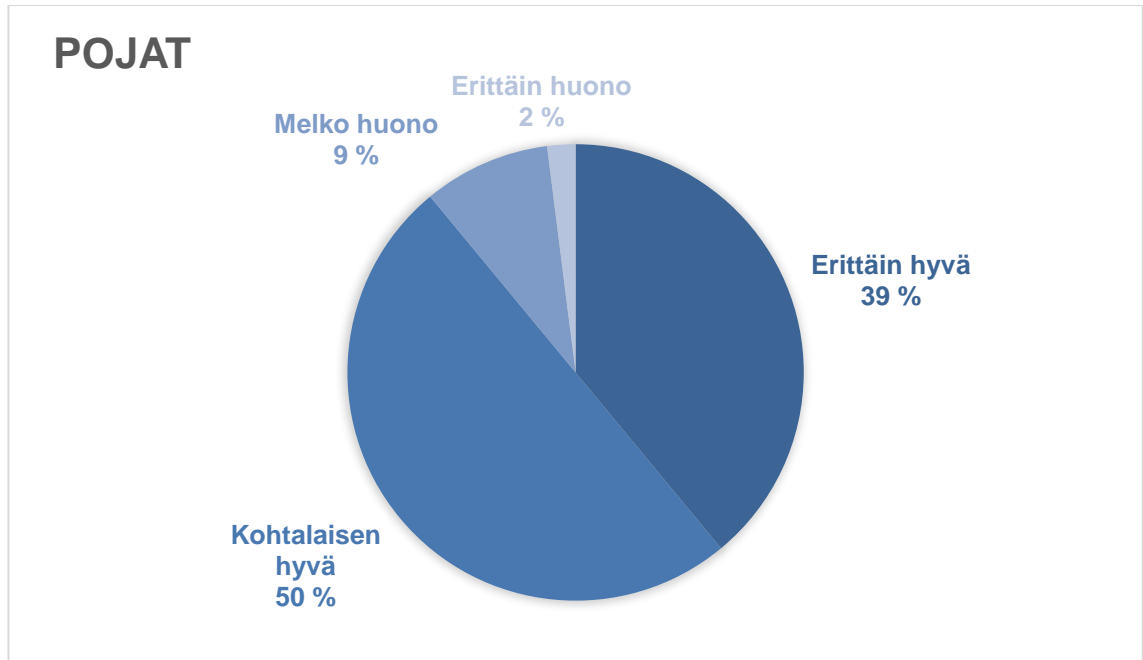
Kommunikointi vanhempien kanssa

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin arvioimaan kommunikointiaan vanhempiansa kanssa ja 475 nuorta vastasi kysymykseen.

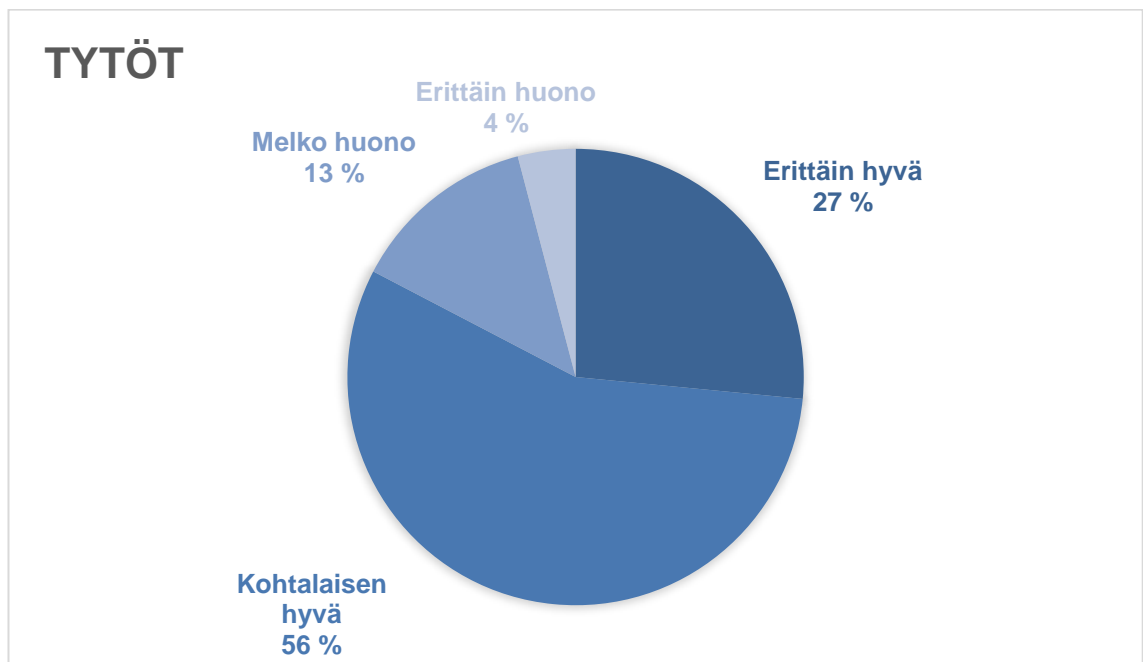
Vastanneista 52 % (n=248) arvioi kommunikoinnin olevan vanhempiansa kanssa *kohtalaisen hyvää*, 33 % (n=156) *erittäin hyvää*, 12 % (n=55) *melko huonoksi* ja 3 % (n=16) *erittäin huonoksi*.

Vastauksissa oli huomattavissa sukupuoleen liittyviä eroavaisuuksia. Pojat arvioivat kommunikoinnin vanhempien kanssa hieman tyttöjä useammin *erittäin hyväksi* ja tytöt taas hieman useammin *melko huonoksi*. Ammattiin opiskelevien nuorten iän ei todettu tässä tutkimuksessa tuovan merkittäviä eroja kommunikointiin vanhempiensa kanssa.

Päihteillä ja kommunikoinnilla vanhempien kanssa nähtiin tässä tutkimuksessa yhteys alkoholin käyttäjillä. Erittäin ja melko hyväksi kommunikoinnin vanhempiensa kanssa arvioineista nuorista 34 % ilmoitti, ettei käytä alkoholia. Melko huonoksi tai erittäin huonoksi kommunikoinnin vanhempiensa kokeneiden osalta raittiita oli 14 %.



Kuvio 7. Kommunikointi vanhempien kanssa, pojat.



Kuvio 8. Kommunikointi vanhempien kanssa, tytöt.

Nuoret, jotka arvioivat kommunikoinnin vanhempiensa kanssa melko huonoksi tai erittäin huonoksi (n=71), oli voimavaratekijöissä huomattavissa eroavaisuuksia muihin nuoriin verrattuna. Huomionarvoista on, että melko huonoksi tai erittäin huonoksi kommunikoinnin vanhempiensa kanssa kokeneiden nuorten kohdalla voimavaratekijöistä ensimmäinen aikuinen, äiti, on vasta sijalla kahdeksan. Kolme tärkeintä voimavaratekijää nimeissä tärkeimmäksi nousivat näillä nuorilla *kaverit/ystävät* 65 % (n=46), *musiikki* 42 % (n=30), *riittävä uni/lepo* 32 % (n=23), *harrastus* 28 % (n=20), *sosiaalinen media* 27 % (n=19), *puoliso/kumppani* 23 % (n=16), *eläimet* 21 % (n=15), *äiti* 18 % (n=13) ja *sisarus* 15 % (n=11).

Vanhempien tietoisuus nuoren kavereista ja vapaa-ajasta

Ammattiin opiskelevat nuoret arvioivat tietävätkö heidän vanhempansa ketkä ovat heidän kavereitaan. Nuorista 475 vastasi tähän kysymykseen.

Ammattiin opiskelevista nuorista 79 % (n=377) vastasi *kyllä*, vanhemmat tietävät ketkä ovat heidän kavereitaan. Nuorista 16 % (n=73) vastasi *en tiedä* ja 5 % (n=25) *ei*, vanhemmat eivät tiedä ketkä heidän kavereitaan on.

Alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttävistä nuorista 30 % sekä sähkösavuketta päivittäin käyttävistä nuorista 30 % vastasi, *etteivät he tiedä, tietävätkö heidän vanhempansa ketkä heidän kavereitaan ovat*. Iän perusteella voidaan tehdä huomio, että mitä vanhempi opiskelija on, sitä tietoisempia hänen vanhempansa ovat opiskelijan kavereista.

Nuoret arvioivat, ovatko heidän vanhempansa tietoisia missä he viettävät vapaa-aikaansa. Nuorista 477 vastasi tähän kysymykseen.

Vastaaajista 88 % (n=422) oli sitä mieltä, *että heidän vanhempansa tietävät* ja 12 % (n=55) *arvioi, etteivät vanhemmat tiedä, missä he viettävät vapaa-aikaansa*.

Mitä nuorempi kyselyyn vastannut nuori oli, sitä todennäköisemmin vanhemmat olivat tietoisia hänen vapaa-ajan vietostaan. Alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttävät nuoret arvioivat muita useammin (27 %), *etteivät vanhemmat, tiedä missä he viettävät vapaa-aikaansa*.

Nuoret, jotka arvioivat, *etteivät vanhemmat tiedä, missä he viettävät vapaa-aikaansa*, kirjoittivat avoimeen tekstikenttään myös syitä tälle. Avoimia vastauksia oli kirjoitettu 41

kappaletta. Heistä 29 % (n=12) kertoi, *etteivät vanhemmat tiedä, missä he viettävät vapaa-aikaansa*, sillä he asuvat yksin. Vastaaajista 20 %:lla (n=8) syynä oli, *etteivät he kerro vanhemmilleen* ja 12 %:lla (n=5) syynä vanhempien tietämättömyyteen oli nuorten mielestä se, *ettei vanhempia kiinnosta*. Muita yksittäisiä vastauksia oli, *ettei olla tekemisissä vanhempien kanssa, valehtelu, liikkuu paljon eikä kerro kaikista liikkeistään vanhemmilleen, ei ole perheessä tapana kertoa missä ja kenen kanssa liikkuu tai nuori haluaa olla rauhassa ja baarit*.

Suhde muihin turvallisiin aikuisiin

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin, onko joku muu heidän turvaverkkoonsa kuuluva aikuinen tietoinen, mitä heille kuuluu ja 467 nuorta vastasi tähän kysymykseen.

Kyselyyn vastanneista 65 % (n=302) arvioi *ei* ja 35 % (n=165) *kyllä, kuka?*

Tytöillä oli hieman poikia useammin joku muu heidän turvaverkkoonsa kuuluva aikuinen, joka oli tietoinen, mitä heille kuului. Iän perusteella vastauksissa oli nähtävissä, että mitä vanhempi opiskelija oli, sitä useammin hänellä oli jokin muu turvallinen aikuinen tietoisena hänen kuulumisistaan.

Avoimeen tekstikenttään vastauksensa oli kirjannut 134 nuorta. Vastauksista nousi 20 %:lla (n=27) yleisimmäksi *isovanhemmat/isoäiti* aikuisena, joka oli tietoinen, mitä nuorille kuului. Nuorista 16 %:lla (n=22) oli *useampi henkilö*, jotka olivat tietoisia heidän kuulumisistaan. Muu turvaverkkoon kuuluva aikuinen oli 8 %:lla (n=11) *sisarus*, 7 %:lla (n=9) *täti tai kummitäti* ja 6 % (n=8) vastaajista kertoi sen olevan *isä, kaverit/ystävät tai hoitokontakti (terapeutti, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja)*. Vielä 5 %:lla (n=7) aikuinen oli *äidin tai isän uusi kumppani* ja 4 %:lla (n=6) *harrastuksen henkilö/valmentaja*. Yksittäisiä, alle viisi vastausta keränneitä muita turvaverkkoon kuuluvia aikuisia, jotka tiesivät mitä heille kuului, olivat *kumppani, kumppanin perhe, työnantaja/työkaverit, serkut, eno, anoppi, terveydenhoitaja, opettaja, kuraattori ja tukihenkilö*.

Kaverit ja ystävät

Kavereihin ja ystäviin liittyvään kysymykseen vastasi 476 nuorta.

Ammattiin opiskelevista nuorista 97 % (n=464) vastasi *kyllä*, heillä oli kavereita tai ystäviä ja 3 % (n=12) vastasi *ei*, heillä ei ollut kavereita tai ystäviä. Kyselyyn vastanneista ammattiin opiskelevista nuorista 90 % (n=429) *koki saavansa tukea kavereilta ja ystävilä*

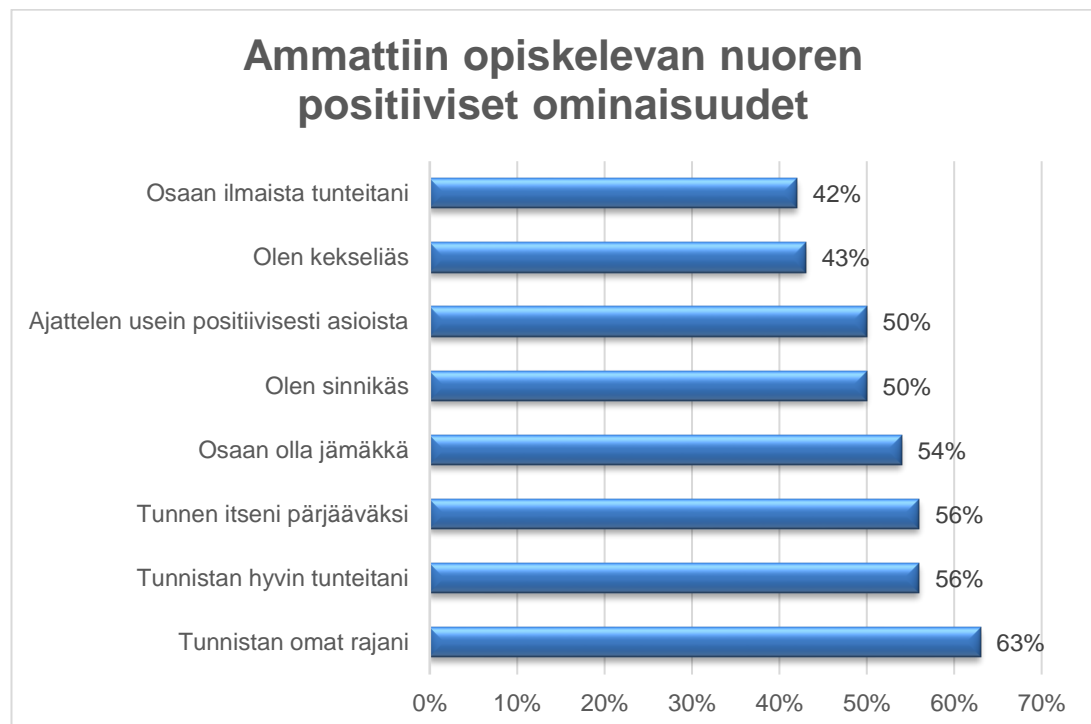
ja 10 % (n=47) *ei kokenut saavansa tukea kavereilta ja ystäviltä*. Sukupuoleen eikä ikään liittyviä eroavaisuuksia ollut nähtävissä.

7.2 Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus

7.2.1 Vahvuudet

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin arvioimaan, mitä positiivisia ominaisuuksia he tunnistavat itsessään. Listattuna oli yhdeksän positiivista ominaisuutta. Kyselyssä pyydettiin valitsemaan kaikki nuorta kuvaavat vaihtoehdot. Tähän kysymykseen vastasi 472 nuorta. Keskimäärin nuoret olivat tunnistaneet 5 ominaisuutta itsessään.

Nuorista 64 % (n=300) vastasi *olen empaattinen*, 63 % (n=299) *tunnistan omat rajani*, 56 % *tunnistan hyvin tunteitani*, 56 % (n=263) *tunnen itseni pärjääväksi*, 54 % (n=256) *osaan olla jämäkkä*, 52 % *olen sinnikäs*, 50 % (n=234) *ajattelen usein positiivisesti asioista*, 43 % (n=204) *olen kekseliäs* ja 42 % (n=199) *osaan ilmaista tunteitani*. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Ammattiin opiskelevan nuoren positiiviset ominaisuudet.

Tytöt tunnistivat itsessään poikia useammin *empaattisuuden*, kun taas selkeästi tyttöjä useammin pojat tunnistivat ominaisuudekseen *omien rajojen tunnistaminen*. Iän perusteella 15–18-vuotiaat nuoret olivat tunnistaneet positiivisia ominaisuuksia itsessään yhtäläisesti. 19-vuotiaiden kohdalla itsessään positiivisten ominaisuuksien tunnistaminen oli heikompaa.

7.2.2 Arvio sosiaalisista taidoista

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin kyselyssä arvioimaan sosiaalisia taitojaan. Vaihtoehtoja erilaisista sosiaalisista taidoista oli luettelossa yhteensä 14. Kysymyksen saatteessa pyydettiin nuoria valitsemaan kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot. 476 nuorta oli vastannut tähän kysymykseen. Kysymykseen vastanneet olivat valinneet keskimäärin 10 itseään kuvaavaa sosiaalista taitoa.

Ammattiin opiskelevista nuorista 90 % (n=429) ilmoitti *osaavansa kuunnella toista*, 89% (n=424) *tukee ystäväänsä tarvittaessa*, 87% (n=412) *osaa huomioida toisia*, 84% (n=402) *on luotettava*, 79% (n=375) *on kiinnostunut ystävänsä asioista*, 77% (n=368) *pystyy työskentelemään ryhmässä luontevasti*, 77% (n=366) *pitää ystävyssuhteistaan huolta*, 72% (n=343) *osoittaa ystävälleen että välittää hänestä*, 71% (n=336) *joustaa omista mielipiteistään yhteisen hyvän eteen*, 67% (n=317) *kunnioittaa parisuhteessa kumppaniaan*, 66% (n=315) *on muiden seurassa oma itsensä*, 60% (n=284) *tuo ryhmässä esiin omia mielipiteitään ja ajatuksiaan*, 55% (n=261) *sitoutuu perheen yhteisiin tavoitteisiin ja unelmiin* ja 35% (n=166) *kertoo tunteistaan avoimesti*.

Vastauksissa oli nähtävissä sukupuoleen liittyviä eroavaisuuksia. Tytöt olivat valinneet, hieman poikia useammin vaihtoehdot *pidän ystävyssuhteistani huolta*, *osoitan ystävälleni, että välitän hänestä* ja *olen kiinnostunut ystäväni asioista*. Tytöt vastasivat useammin *kunnioittavansa parisuhteessa kumppaniaan* kuin pojat. Tytöt myös arvioivat *kertovansa tunteistaan avoimemmin* kuin pojat. Pojat vastasivat olevansa *muiden seurassa oma itsensä* useammin kuin tytöt.

Iän perusteella vastausvaihtoehdoissa oli nähtävissä ainoastaan, että 19-vuotiaat olivat valinneet muita harvemmin vaihtoehdot: *pidän ystävyssuhteistani huolta* ja *osoitan ystävälleni, että välitän hänestä*.

Nuuskaa päivittäin käytävillä nuorilla (n=58) oli joiltakin osin muita nuoria hieman positiivisempi näkemys omista sosiaalisista taidoistaan, sillä 79 % ilmoitti olevansa *muiden*

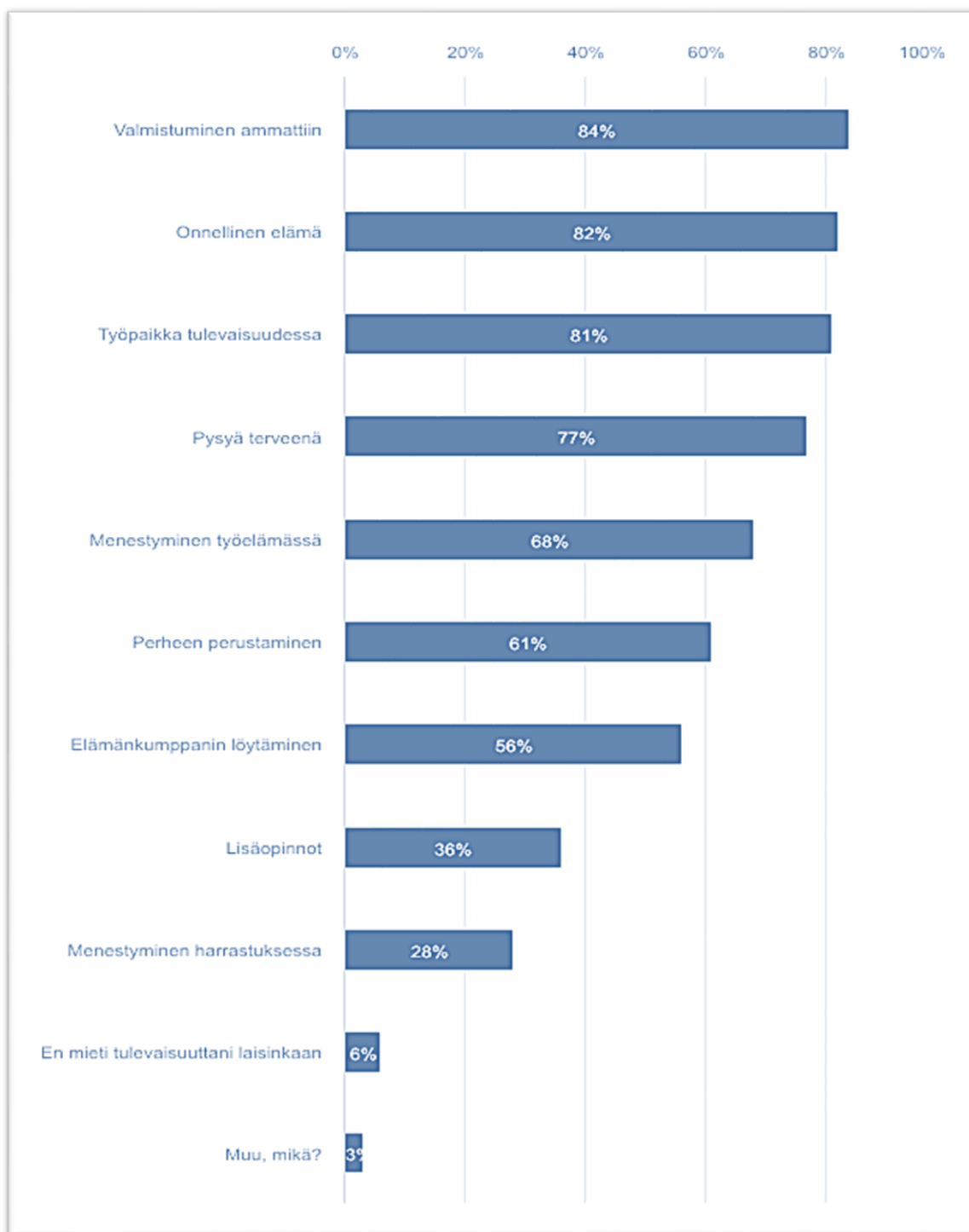
seurassa oma itsensä, kun kaikkien vastanneiden kesken 66 % oli valinnut tämän sosiaalisen taidon. 79 % *toi ryhmässä esiin omia mielipiteitä ja ajatuksiaan*, muista nuorista vain 60 % oli valinnut tämän taidon. 84 % *joustaa omista mielipiteistään yhteisen hyvän eteen*, kun ei nuuskaavista nuorista 71 % oli valinnut tämän vaihtoehdon.

7.2.3 Tulevaisuus ja tavoitteet

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin, minkälaisia tulevaisuuden tavoitteita heillä on. Heidän tuli valita kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot luettelosta, jossa oli yhdeksän nimettyä positiivista tulevaisuuden tavoitetta sekä vaihtoehdot *muu, mikä?* ja *en mieti tulevaisuuttani lainkaan*. Tähän kysymykseen vastasi 476 nuorta. Nuoret olivat valinneet keskimäärin 6 tulevaisuuden tavoitetta.

Ammattiin opiskelevista nuorista 84 tavoitteena elämässä oli *valmistautua ammattiin*, 82 %:lla tavoitteena oli *onnellinen elämä*, 81 %:lla tavoitteena oli *työpaikka tulevaisuudessa*, 77 %:lla *terveenä pysyminen*, 68 % ilmoitti tavoitteekseen *menestymisen työelämässä*, 61 %:lla tavoitteena oli *perheen perustaminen*, 56 %:lla *elämäkumppanin löytäminen*, 36 %:lla tavoitteena oli *lisäopinnot* ja 28 %:lla *menestyminen harrastuksessa*. (Kuvio 10.)

Vastaajista 6 % ilmoitti, *ettei mieti tulevaisuuttaan lainkaan* ja 3 %:lla tavoitteena oli *muu, mikä?* Avoimeen tekstikenttään tulleissa vastauksissa oli; *ei toivo tulevaisuudelta mitään* tai *ei halua tulevaisuutta*. Muita yksittäisiä vastauksia oli *ulkomaille matkustaminen, ulkomaille muutto, ammatin vaihto, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, lätkävaimo ja armeija*.



Kuvio 10. Tulevaisuuden tavoitteet.

Pojilla oli tyttöjä useammin tavoitteena tulevaisuudessa *työelämässä menestyminen*, kun taas tytöillä tulevaisuuden tavoitteena oli useammin *lisäopinnot*. Poikien tulevaisuu-

den tavoitteena nousi tyttöjä selkeämmin myös *menestyminen harrastuksessa*. Iän perusteella huomattavia eroja tulevaisuuden tavoitteissa oli nuorempien opiskelijoiden tavoitteena *valmistuminen ammattiin* sekä *menestyminen harrastuksessa* ja vanhemmilla opiskelijoilla *perheen perustaminen*.

Ammattiin opiskelevat nuoret, jotka eivät mieti tulevaisuuttaan lainkaan (n=29), kokivat terveydentilansa tulevaisuuttaan pohtivia nuoria useammin heikommaksi. Nuoret, joilla ei ollut tulevaisuuden tavoitteita kokivat terveydentilansa melko huonoksi tai erittäin huonoksi useammin kuin muut vastanneet. Heidän voimavaroissaan muita tärkeäimpinä nousivat *sosiaalinen media, eläimet ja musiikki*. Suhde omiin vanhempiin oli usein heillä myös heikompi. He arvelivat muita useammin, *ettei heidän vanhempansa tiedä, mitä heille kuuluu*. Lisäksi he kysyivät muita harvemmin hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa neuvoa *kodin aikuisilta*. Kommunikoinnin vanhempiensa kanssa he arvioivat *erittäin hyväksi* harvemmin kuin tulevaisuutta ajattelevat nuoret.

Ei tulevaisuuttaan ajattelevat nuoret arvioivat omia ominaisuuksiaan muita vastaajia negatiivisemmin. He arvioivat muita harvemmin *ajattelevansa usein asioista positiivisesti, olevansa sinnikäs tai osaavansa ilmaista tunteitaan*. Kaiken kaikkiaan itsessään positiivisten ominaisuuksien tunnistaminen oli tulevaisuuttaan positiivisesti ajattelevia nuoria heikompaa. Heille oli myös tyypillisempää, etteivät he olleet kokeneet hyvää mieltä tuottavia tunteita viimeisen viikon aikana.

Alkoholin käytöllä ja tulevaisuuden tavoitteilla oli nähtävissä yhteys. Ei tulevaisuuttaan ajattelevat nuoret käyttivät alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa hieman yleisemmin kuin muut nuoret.

7.2.4 Vaikuttaminen omaan elämäänsä

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin, kokevatko he pystyvänsä vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin, johon vastasi 471 nuorta.

Ammattiin opiskelevista nuorista 93 % (n=436) *koki pystyvänsä vaikuttamaan heidän elämässään tapahtuviin asioihin* ja 7 % (n=35) nuorista vastasi *ei, mistä tämä mielestäsi johtuu?*

Avoimeen tekstikenttään syitä oli kirjoittanut 23 nuorta. Vastaukset olivat yksittäisiä; *ei tiedä, kaikkiin asioihin ei pysty vaikuttamaan, perheen tilanteesta johtuvia, omasta jaksamisesta/voimavaroista/motivaatiosta/osaamisesta johtuvaa, ihmissuhteiden haasteista, taloudellisista riippuvuuksista ja rajoituksista.*

Ammattiin opiskelevista nuorista 74 %, jotka eivät koe pystyvänsä vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin, oli sukupuoleltaan tyttöjä. Iän perusteella 19-vuotiaat nuoret vastasivat muita useammin, *etteivät koe pystyvänsä vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin.*

Näistä nuorista, jotka kokivat, etteivät pysty vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin, 74 % arveli, *etteivät vanhemmat tiedä, mitä heille kuuluu*, kun kaikkien vastanneiden kesken vastaava luku oli 22 %. Kuitenkin kommunikointi vanhempiensa kanssa oli 56 % mielestä kohtalaisen hyvää. Tulevaisuuden tavoitteissa oli myös nähtävissä yhteys kokemukseen siitä, pystyykö vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin. Nuorista 23 %, jotka kokivat, etteivät pysty vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin, vastasi, *etteivät mieti tulevaisuuttaan lainkaan*, kun kaikkien kyselyyn vastanneilla vastaava luku oli 6 %.

7.3 Hyvinvoinnista huolehtiminen

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin arvioimaan heidän tapojansa huolehtia hyvinvoinnistaan. Kyselyyn vastanneet valitsivat luettelon 9 vaihtoehdoista kaikki tavat, joilla huolehtivat hyvinvoinnistaan, lisäksi vaihtoehtona oli *muu, mikä?* Kysymykseen vastasi 466 nuorta. Valittujen vastausten lukumäärä oli 1930. Nuoret olivat valinneet keskimäärin 4 tapaa huolehtia hyvinvoinnistaan.

77 % (n=357) ammattiin opiskelevista nuorista ilmoitti *ylläpitävänsä ystävyyssuhteitaan*. 56 % (n=262) ilmoitti *huolehtivansa riittävästä unesta/levosta*. *Monipuolinen ravitsemus* oli 44 % (n= 209) tapa huolehtia hyvinvoinnistaan. 44 % (n=206) nuorista, oli jokin *mieleinen harrastus*. 45 % (n=209) tapa huolehtia hyvinvoinnistaan oli *päihitteettömyys*. 44 % (n=204) *arjen rytmi oli säännöllinen*. 38 % (n= 178) *säännöllinen ulkoilu*. *Säännöllinen liikunta yli 3 kertaa viikossa* oli 37 % (n=174) nuoren tapa huolehtia hyvinvoinnista. *Säännöllinen liikunta alle 3 kertaa viikossa* oli 27 % (n=124) tapa.

Nuorista 2 % (n=7) oli valinnut *muu, mikä?* Avoimeen tekstikenttään nuoret olivat kirjoittaneet: *työt, terveydenhuollon kontaktit, harrastukset ja ei mikään.*

Pojille tyttöjä tyypillisempi tapa huolehtia hyvinvoinnistaan oli *monipuolinen ravitsemus* ja *mieleinen harrastus*. Iän perusteella 15-vuotiailla nuorilla oli 68 % *päihitteettömyys* tapana huolehtia hyvinvoinnistaan, selkeästi useammin kuin muun ikäisillä. Huomioitavaa on, että 16- ja 17- vuotiaista enää 45 % oli valinnut *päihitteettömyyden* keinokseen huolehtia hyvinvoinnistaan.

7.3.1 Avun hakeminen hyvinvointiin liittyvässä ongelmassa

Kyselyssä kartoitettiin, mistä ammattiin opiskelevat nuoret hakevat apua, kun heidän mieltään askarruttaa jokin hyvinvointiin liittyvä ongelma. Kysymykseen vastasi 475 nuorta. Kyselyssä pyydettiin valitsemaan yksi luettelossa nimetystä 14:ta vaihtoehdosta tai avoimesta valinnasta: *jostakin muualta, mistä?*

Kyselyyn vastanneista suurin osa haki apua tärkeistä sosiaalisista suhteistaan. 27 % (n=127) kertoi hakevansa apua *kavereilta ja ystäviltä*, 25 % (n=119) haki apua *kodin aikuisilta* ja 3 % (n=16) ilmoitti hakevansa apua *sisarukseltaan*.

Kyselyyn vastanneet nuoret hakivat apua internetistä. Vastanneista 11 % (n=51) haki apua *internetistä, auttavilta tahoilta*, 10 % (n=47) *internetistä* ja 3 % (n=13) *internetin keskustelupalstoilta*. Pojat hakivat tyttöjä hieman useammin apua internetistä ja internetin auttavilta tahoilta. *Sosiaalisesta mediasta* haki apua 3 % (n=12).

Osa nuorista haki apua koulun henkilökunnalta. *Koulun terveydenhoitajalta* kertoi hakevansa apua 4 % (n=21), *koulun psykologilta* 3 % (n=14), *koulun opettajalta* 1 % (n=6) ja alle 1 % (n=3) *koulun kuraattorilta*.

Vastaajista 2 % (n=9) kertoi hakevansa apua *yhteiskunnan tai järjestön palvelun aikuiselta* ja 1 % (n=4) hakee apua *harrastuksensa aikuiselta*.

Nuorista 7 % (n=33) vastasi *jostakin muualta, mistä?* Vastauksia oli kirjattu avoimeen tekstikenttään 30. Vastauksissa 12 nuorta kertoi, *ettei hae apua mistään*. Kahdeksan vastanneista kertoi *hakevansa apua hoitotaholtaan, kuten terapeutilta, lääkäriltä, sairaanhoitajalta*. Muita vastauksia olivat *äiti, isä, puoliso/kumppani* tai *muilta sukulaisilta*.

Vastauksissa oli myös nähtävä eroavaisuus päihteiden käytön mukaan. Ei tupakoivista nuorista 27 % ilmoitti hakevansa apua *kodin aikuisilta*, kun päivittäin tupakoivista nuorista vain 17 % haki hyvinvointiinsa liittyvissä ongelmissa apua *kodin aikuisilta*. Samoin alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttävistä nuorista vain 13 % haki apua *kodin*

aikuisilta, kun taas nuorista, jotka käyttivät alkoholia kerran vuodessa tai harvemmin tai eivät käyttäneet alkoholia, 27 % haki apua hyvinvoinnin ongelmiinsa *kotinsa aikuisilta*. Nuuskaa päivittäin käyttävistä nuorista haki apua vain 10 % *kodin aikuisilta*, kun ei nuuskaa käyttävistä nuorista 27 % haki apua *kodin aikuisilta*.

Päihteitä käyttävät nuoret hakevat ei päihteitä käyttäviä nuoria useammin hyvinvointiin liittyvissä ongelmissa apua *kavereiltaan ja ystäviltään*. Ainoana poikkeuksena oli sähkösavuketta käyttävät nuoret, jotka hakivat yhtä lailla apua hyvinvoinnin ongelmiinsa *kodin aikuisilta* kuin ei sähkösavuketta käyttävät nuoret.

län perusteella ei ollut merkittäviä eroja, muutoin kuin 19-vuotiaista nuorissa, joissa selkeästi muita isompi osa oli valinnut vaihtoehdon, *jostakin muualta, mistä?*

7.3.2 Rentoutumiskeinot

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin heidän rentoutumiskeinojaan. Kysymykseen oli vastannut 407 nuorta. Vastaus annettiin avoimena tekstinä. Vastaukset ryhmiteltiin las-kentataulukon avulla.

Vastuksissaan 43 % (n=174) kuvaili rentoutumistaan kahden tai useamman asian tai tekemisen kautta. Näissä vastauksissa esiintyi yleisemmin rentoutumiskeinona *kaverit, musiikki ja television/suoratoistopalvelun/elokuvan katsominen sekä mieluisat harrastukset*.

Yksittäisiä rentoutumiskeinoja oli nimetty seuraavasti. Nuorista 12 % (n=47) ilmoitti rentoutumiskeinonaan *musiikin kuuntelun*, 11 % (n=45) *lepäämisen/nukkumisen*, 8 % (n=32) *televisio/suoratoistopalvelut/elokuvat* ja 5 % (n=20) *pelaamisen*.

Alle 10 vastausta keränneitä vastaukset olivat *perheen kanssa oleminen, yksin oleminen, kotona oleminen ja erilaiset liikunnalliset harrastukset*. Alle 5 vastausta keränneitä rentoutumiskeinoja oli *luonto, auton ropaaminen, kumppanin kanssa oleminen, syöminen, olemalla sosiaalinen, piirtäminen, rauhoittuminen, itsetyydytys, sauna, tasapaino ja olla tekemättä mitään tai tekee itselle mieluisia asioita*.

Päihteet ilmenivät rentoutumiskeinona muutamissa vastauksissa. *Kannabis* oli mainittu rentoutumiskeinona kaksi kertaa ja alkoholi neljässä vastauksessa, kummatin jonkin muun keinon kanssa.

Kymmenen nuorta oli vastannut, etteivät he rentoudu lainkaan. Neljässä vastauksessa oli *en tiedä*. Kuudessa vastauksessa ei ollut rentoutumiskeinoja, vaan vastaukset olivat; *hyvin, rentoutumalla, vallan mainiosti, riippuu*. Kuusi vastaajaa oli merkinnyt avoimeen tekstikenttään – merkin ja yksi vastaus *ei kuulu sinulle*.

7.3.3 Hyvää mieltä tuottavat tunteet

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin arvioimaan mitkä kolme hyvää mieltä tuottavaa tunnetta he olivat kokeneet viimeisen viikon aikana. Nuoret valitsivat tunteet 21 positiivisen tunteen listasta, jossa oli lisäksi vastausvaihtoehtona *muu, mikä?* ja *en ole kokenut hyvää mieltä tuottavia tunteita viimeisen viikon aikana*. Kysymykseen vastasi 474 nuorta. Nuoret olivat nimenneet keskimäärin 5 tunnetta.

Kyselyyn vastanneista ammattiin opiskelevista nuorista 43 % oli kokenut *positiivisuutta*, 35 % *ystävällisyyttä*, 34 % *hyvää oloa*, 32 % *turvallisuutta*, 30 % *iloa*, 30 % *onnellisuutta*, 30 % *rakkautta*, 29 % *onnistuneisuutta*, 26 % *läheisyyttä*, 23 % *rehellisuutta*, 22 % *välittämistä*, 19 % *kärsivällisyyttä*, 17 % *kiintymystä*, 17 % *lempeyttä*, 14 % *tyyneyttä*, 13 % *vapautuneisuutta*, 12 % *lämpöä*, 12 % *toiveikkuutta*, 12 % *hellyyttä* ja 4 % *täydellisyyttä*.

Vastaajista 5 % vastasi, *ettei ollut kokenut viimeisen viikon aikana hyvää mieltä tuottavia tunteita*. Näin vastanneet nuoria yhdisti myös muut vastaukset. Ei myönteisiä tunteita kokeneista nuorista 42 % koki terveydentilansa *melko huonoksi*, kun koko tutkimukseen vastanneista vain 9 % koki terveydentilansa melko huonoksi. Ei myönteisiä tunteita kokeneilla nuorilla ystävien tuki oli selkeästi vähäisempää, kuin muilla kyselyyn vastanneilla. Heistä 54 % ilmoitti, *ettei saa ystäviltaan tukea*, kun muiden vastauksissa vain 10 %:lla ilmeni, ettei saa tukea ystäviltaan.

Vielä 2 % oli vastannut *muu, mikä?* Avoimeen tekstikenttään oli kirjattu *empaattisuus, ihastuneisuus, innostus*. Lisäksi negatiivisiin tunteisiin kuuluvina *tyhjiys ja tunteettomuus* sekä *viha ihmiskuntaa vastaan*.

Pojat valitsivat tyttöjä useammin hyvää mieltä tuottavaksi tunteeksi *positiivisuuden* ja *hyvän olon*. Tytöt valitsivat poikia useammin hyvää mieltä tuottavaksi tunteiksi *läheisyyden*, *rakkauden* ja *kiintymyksen*.

län mukaan tarkasteluna 15-vuotiaat vastaajat olivat valinneet muita useammin vaihtoehdon *hyvä olo, ilo, ystävällisyys ja energisyys*, kun taas vanhemmat opiskelijat *toiveikkuuden, rakkauden, vapautuneisuuden ja kiintymyksen*.

7.4 Päihteiden käyttö

7.4.1 Nuuskan käyttö

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin kertomaan mikä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä nuuskan käyttöä. Kysymykseen oli vastannut 475 nuorta.

Heistä 81 % (n=385) ilmoitti, *ettei käytä nuuskaa*. Vastaajista 12 % (n=58) ilmoitti *käyttävänsä nuuskaa kerran päivässä tai useammin*, 4 % (n=17) kertoi *käyttävänsä nuuskaa kerran viikossa tai useammin, mutta ei päivittäin* ja 3 % (n=15) *käytti nuuskaa harvemmin kuin kerran viikossa*.

Vastausten mukaan pojat käyttivät tyttöjä useammin nuuskaa. Kysymykseen vastanneista pojista 19 % ilmoitti *käyttävänsä nuuskaa kerran päivässä tai useammin* ja tytöistä 6 %. Kerran päivässä tai useammin nuuskaavia 15-vuotiaita nuoria oli 8 %. 16–18-vuotiailla vastaava luku oli 11–14 % ja 19-vuotiailla nuorilla 18 %.

Nuuskaa päivittäin käyttävillä nuorilla voimavaratekijöissä oli eroja verrattuna nuoriin, jotka eivät käytä nuuskaa. Päivittäin nuuskaavilla nuorilla voimavaratekijöissä korostui *kavereiden ja ystävien* merkitys. Ei nuuskaavista nuorista 62 % oli vastannut voimavaratekijäkseen kaverit ja ystävät, kun päivittäin nuuskaavista 76 % oli valinnut kaverit ja ystävät. Päivittäin nuuskaavista 38 % oli nimennyt voimavaratekijäkseen *puolison/kumppanin*, kun ei nuuskaavista nuorista puolison/kumppanin oli valinnut 26 %.

7.4.2 Tupakointi

Ammattiin opiskelevia nuoria pyydettiin kuvaamaan nykyistä tupakointiaan. Kysymykseen oli vastannut 476 nuorta. Ammattiin opiskelevista nuorista 71 % (n=339) ilmoitti *ettei tupakoi lainkaan*, 9 % (n=41) *tupakoi päivittäin*, 8 % (n=39) *tupakoi kerran viikossa tai useammin, ei kuitenkaan päivittäin*, 7 % (n=33) *tupakoi harvemmin kuin kerran viikossa* ja 5 % (n=24) ilmoitti *olevansa lakossa tai lopettanut tupakoinnin*.

Tytöt tupakoivat poikia useammin. Vastanneista tytöistä 12 % tupakoi päivittäin, kun päivittäin tupakoivia poikia oli 4 %. Päivittäin tupakoivat nuoret kokevat terveydentilansa savuttomia useammin melko huonoksi tai erittäin huonoksi. Ikäjakauman mukaan tarkasteltuna 15-vuotiaista 84 % vastasi, ettei tupakoi 16-vuotiailla vastaavan luvun ollessa 69 % ja 17-vuotiailla 74 %. Vanhimmissa ikäluokilla, 18- ja 19-vuotiailla vastaavat luvut olivat 65 % ja 67 %.

Nuuskaavat ja päivittäin tupakoivat nuoret valitsivat tärkeiksi voimavaratekijöiksi vaihtoehdot *kaverit/ystävät* sekä *puoliso/kumppanin* useammin kuin ei tupakoivat nuoret. Savuttomista nuorista 28 % oli valinnut voimavaratekijäksi *harrastuksen*, kun taas tupakoivista nuorista vain 5 % nimesi voimavaratekijäkseen harrastuksen.

Päivittäin tupakoivista nuorista 20 % ilmoitti käyttävänsä päivittäin myös nuuskaa ja 32 % päivittäin tupakoivista ilmoitti käyttävänsä alkoholia kerran viikossa.

7.4.3 Sähkösavukkeiden käyttö

Ammattiin opiskelevat nuoret kuvasivat nykyistä sähkösavukkeiden käyttöään. Kysymykseen oli vastannut 476 nuorta. Vastanneista 85 % (n=406) ilmoitti *ettei käytä sähkösavukkeita*, 7 % (n=33) ilmoitti *käyttävänsä sähkösavukkeita harvemmin kuin kerran viikossa ja 4 % (n=20) käytti sähkösavukkeita kerran päivässä tai useammin*. Lähes yhtä moni (4 %, n=17) vastanneista *käytti sähkösavukkeita kerran viikossa tai useammin, ei kuitenkaan päivittäin*.

Sähkösavukkeita käyttää pieni osa ammattiin opiskelevista nuorista; sähkösavukkeita ei käytä lainkaan 15-vuotiaista 92 %, 16–17-vuotiaista vastaajista 83 %, 18-vuotiaista 91 % ja 19-vuotiaista 78 %.

Sähkösavukkeita päivittäin käyttävä nuori on tulosten perusteella sukupuoleltaan useammin poika. Päivittäin sähkösavukkeita käyttävät nuoret asuvat useammin yksin, kuin harvemmin käyttävät tai ei sähkösavukkeita käyttävät nuoret.

Päivittäin sähkösavukkeita käyttävät nuoret olivat nimenneet voimavaratekijäksi *äidin* muita nuoria selkeästi harvemmin. Edelleen päivittäin sähkösavukkeita käyttävät nuoret olivat arvioineet kommunikoinnin vanhempiensa kanssa muita selkeästi useammin erittäin huonoksi.

7.4.4 Alkoholin käyttö

Ammattiin opiskelevilta nuorilta kysyttiin kuinka usein he kaiken kaikkiaan käyttävät alkoholia. Kysymyksessä käskettiin huomioimaan pienetkin määrät alkoholia. Kysymykseen vastasi 476 nuorta.

Nuorista 31 % (n=148) ilmoitti, *ettei käytä alkoholia. Pari kertaa kuukaudessa alkoholia* ilmoitti käyttävänsä 17 % (n=81), 11 % (n=53) *noin kerran parissa kuukaudessa*, 11 % (n=52) *kolme-neljä kertaa vuodessa*, 9 % (n=43) *noin kerran kuukaudessa*, 9 % (n=44) *kerran vuodessa tai harvemmin*, 8 % (n=37) *kerran viikossa*, 3 % (n=13) *pari kertaa viikossa* ja 1 % (n=5) *päivittäin*.

Alkoholin käytössä ei ollut nähtävissä selkeitä eroja sukupuolen välillä. Iän perusteella alkoholia harvemmin käyttää 15- vuotias nuori kuin tätä vanhempi ja riskit käytön lisääntymiselle kasvavat iän myötä.

Alkoholia useammin kuin kerran viikossa tai useammin käyttävillä ammattiin opiskelevilla nuorilla oli selkeästi harvemmin valittuna *harrastus* voimavaratekijäksi, kun muilla nuorilla.

Alkoholia useammin kuin kerran viikossa käyttävät nuoret kokivat muita useammin terveydentilansa melko huonoksi. Alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttävistä nuorista 27 % kertoi käyttävänsä myös päivittäin nuuskaa. Alkoholia useammin kuin kerran viikossa käyttävillä nuorilla oli selkeästi enemmän hankaluuksia tunnistaa omia tunteitaan kuin muilla kyselyyn vastanneilla nuorilla. Nuoret, jotka ilmoittivat, etteivät käytä alkoholia ollenkaan, asuivat hieman useammin kotona vanhempiensa kanssa.

7.5 Voimavarat koulutusalan mukaan

Voimavarojen esiintyvyyttä eri aloilla on esitetty tässä luvussa. Alakohtaisessa vertailussa on huomioitava sukupuolen tuomat erot aloilla ja sen vaikutukset vastauksiin. Tämän johdosta valikoitui neljä alaa, joita tarkasteltaessa vertailua oli mahdollista tehdä. Alla olevassa vertailussa on esitetty tuloksia niiltä osin, kun niissä eroavaisuuksia on todettavissa.

Ensimmäiset vertailualat olivat sosiaali- ja terveysalan sekä liiketoiminnan opiskelijat. Sosiaali- ja terveysalan (n= 75) vastanneista opiskelijoista 96 % oli tyttöjä ja liiketoiminnan (n=62) opiskelijoista 73 % oli tyttöjä. Toinen vertailuryhmä oli sähkö- ja automaatioala (n=39), joista 87 % oli poikia ja tieto- ja viestintätekniikan (n=45) opiskelijoista poikia oli 98 %. Sukupuolen mukaan tehtyä vertailua on tuloksissa esitelty jo aiemmin ja sukupuolen on tässäkin tutkimuksessa todettu vaikuttavan voimavaroihin. Alakohtainen vertailu on siten luotettavampaa vertailtaessa keskenään aloja, joissa toinen sukupuoli on yliedustettuna. Muita aloja ei voitu näissä vertailla vähäisempien vastausten määrän vuoksi.

Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 31 % koki terveydentilansa *erittäin hyväksi*, kun vastaava luku tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden keskuudessa oli 18 %.

Kolmen tärkeimmän voimavarakelijän osalta oli joitakin eroavaisuuksia. Liiketoimintaa opiskelevat nuoret valitsivat sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita useammin voimavarakelijäksi *äidin* ja *isän*, kun taas sosiaali- ja terveysalan opiskelijat nimesivät liiketoimintaa opiskelevia useammin voimavarakelijäksi *riittävän unen ja levon* sekä *eläimet*.

Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 28 % oli nimennyt voimavarakelijäkseen sisaruksen, kun tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoilla vastaava luku oli 7 %. Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 13 % hakee apua *sisaruksiltaan* hyvinvointiinsa liittyvässä ongelmassa, kun vastaavasti tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista vain 2 % hakee apua sisaruksiltaan. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoilla 22 %:lla *sosiaalinen media* oli useammin voimavarakelijä, kun sähkö- ja automaatioalan opiskelijoilla vastaava määrä oli 10 %.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 35 % hakee apua *kavereiltaan ja ystäviltään* hyvinvointiinsa liittyvässä ongelmassa, kun liiketoiminnan opiskelijoista vain 19 % hakee apua kavereiltaan ja ystäviltään.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 31 % arveli, ettei heidän vanhempansa tiedä mitä heille kuuluu. Vastaava luku vertailuryhmän liiketoiminnan opiskelijoilla oli 13 %.

Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista 20 % ilmoitti, ettei heillä ole ystävää, jolta saa tarvittaessa tukea. Vastaavan kysymykseen sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 8 % ilmoitti, ettei heillä ole tukea antavia ystäviä.

Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista 58 % arveli vanhempien tietävän ketkä ovat heidän kavereitaan. Vastaava luku sähkö- ja automaatioalalla oli 79 %.

Opiskelijat arvioivat sosiaalisia taitojaan. Sähkö- ja automaatioalan opiskelijat arvioivat useammin *pystyvänsä työskentelemään ryhmässä luontevasti, pitävän ystävyys-suhteistaan huolta ja sitoutuvan perheen yhteisiin tavoitteisiin ja unelmiin* kuin tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat. Liiketoiminnan ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla ei ollut juuri eroja sosiaaliin taitoihin liittyvissä vastauksissa.

Opiskelijat arvioivat positiivisia ominaisuuksia itsessään. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ilmoittivat tunnistavansa itsessään liiketoiminnan opiskelijoita useammin olevansa *empaattisia, tunnistavat hyvin omat rajansa ja tunnistavat tunteitaan hyvin*. Liiketoiminnan opiskelijat ilmoittivat sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa useammin ominaisuudekseen *jämäkkyuden, kekseliäisyyden ja sinnikkyuden*.

Tieto- ja viestintätekniikan opiskelija ilmoitti sähkö- ja automaatioalan opiskelijaa useammin *osaavansa ilmaista tunteitaan ja olevansa empaattinen*. Sähkö- ja automaatioalan opiskelija koki *osaavansa olla jämäkkä ja olevansa sinnikäs*.

Opiskelijoiden tulevaisuuden tavoitteet olivat hyvin samankaltaisia sosiaali- ja terveysalan sekä liiketoiminnan opiskelijoilla. Liiketoiminnan opiskelijoilla tulevaisuuden tavoitteena oli *menestyminen harrastuksessa* useammin kuin sosiaali- ja terveysalan opiskelijalla. Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoilla oli tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoita useammin tulevaisuuden tavoitteena *valmistuminen ammattiin, työpaikka tulevaisuudessa, elämänkumppanin löytäminen perheen perustaminen, pysyä terveenä, menestyminen työelämässä, lisäopinnot ja onnellinen elämä*. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista taas 18 % ilmoitti, ettei mieti tulevaisuuttaan lainkaan.

Opiskelijat kuvasivat tapojansa huolehtia hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kuvasivat liiketoimintaa opiskelevia useammin *arjen rytmin olevan säännöllinen, päihteettömyyden, riittävän unen/levon ja säännöllisen liikunnan alle kolme kertaa viikossa*.

Sähkö- ja automaatioalan opiskelijat ilmoittivat tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoita useammin huolehtivansa hyvinvoinnistaan *säännöllisellä liikunnalla yli kolme kertaa viikossa, säännöllisellä liikunnalla alle kolme kertaa viikossa, monipuolisella ravitsemuksella, ystävyys-suhteiden ylläpidolla ja säännöllisellä ulkoilulla*. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat huolehtivat useammin hyvinvoinnistaan *mieleisellä harrastuksella ja päihteettömyydellä*.

Sähkö- ja automaatioalan opiskelijat olivat kokeneet *hyvää mieltä tuottavia tunteita viimeisen viikon aikana* useammin kuin tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat. Tunteet olivat *kärsivällisyys, onnistuneisuus, läheisyys, välittäminen, energisyys ja rakkaus*. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat kokivat taas *tyyneyttä*. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat olivat tunteneet liiketoiminnan opiskelijoita useammin *iloa*.

Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 20 % ilmoitti käyttävänsä *nuuskaa kerran päivässä tai useammin*, kun tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoilla luku oli 9 %.

Liiketoiminnan opiskelijoista 82 % ilmoitti, ettei tupakoi sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla luvun ollessa 66 %. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista ei tupakoi 82 % ja sähkö- ja automaatioalan opiskelijoista 66 % ilmoitti, ettei tupakoi.

Alkoholista kysyttäessä, tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista 42 % ilmoittaa, ettei käytä alkoholia, kun sähkö- ja automaatioalan opiskelijoilla vastaava luku on 23 %. Kerran viikossa käyttäviä on sähkö- ja automaatioalalla 18 % ja tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoista 5 %.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden (n=75) vastausten perusteella alkoholin erilaiset käyttötavat jakautuvat tasaisesti opiskelijoiden keskuudessa. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 31 % ilmoittaa, ettei käytä alkoholia, 36 % ilmoittaa käyttävänsä alkoholia kerran kuukaudessa tai useammin ja 33 % ilmoitti käyttävänsä alkoholia kerran parissa kuukaudessa tai harvemmin.

7.6 Profiilit ammattiin opiskelevista nuorista

Analysoitujen tutkimustulosten perusteella muodostettiin ammattiin opiskelevista nuorista asiakasprofiilit. Profiilien muodostamisen pohjana toimi palvelumuotoilulle tyypillisen asiakasprofiilien muodostaminen. Palvelumuotoilu on prosessi, jossa palveluja kehitetään kokonaisvaltaisesti. Palveluun vaikuttavat tekijät pilkotaan pieniin osiin ja osakokonaisuuksiin, jossa niitä ratkotaan ja lopulta muodostuu kokonaiskuva palveluun vaikuttavista tekijöistä. (Tuulaniemi 2011.)

Palvelukokonaisuuden hahmottaminen luo raamit ja säännöt, jonka mukaan palveluja tarjoava henkilö työskentelee yksittäisen asiakkaan kanssa (Koivisto ym. 2020, 4). Palvelumuotoilussa on kyse palvelusta, jonka yhtenä määritelmänä pidetään ihmisten vä-

listä vuorovaikutusta. Palvelun keskiössä on ihminen, asiakas ja asiakaspalvelija. Palvelun osapuoliin tulisi palveluja kehiteltäessä tutustua perusteellisesti ja tämä tapahtuu asiakasymmärryksen kautta. (Tuulaniemi 2011.)

Asiakasprofiililla kuvataan tutkittavaa ryhmää, josta rakentuu selkeämpi kuva palvelujen kehittämiseksi asiakasymmärryksen kautta (Ahonen 2017, 114; Tuulaniemi 2011). Asiakasprofiilit muodostuivat voimavaroja kartoittavan kyselyn tuloksista. Kyselyllä kartoitettiin voimavarojen lisäksi ikää, sukupuolta, asumismuotoa, perhettä ja nuoren päihteiden käyttöä.

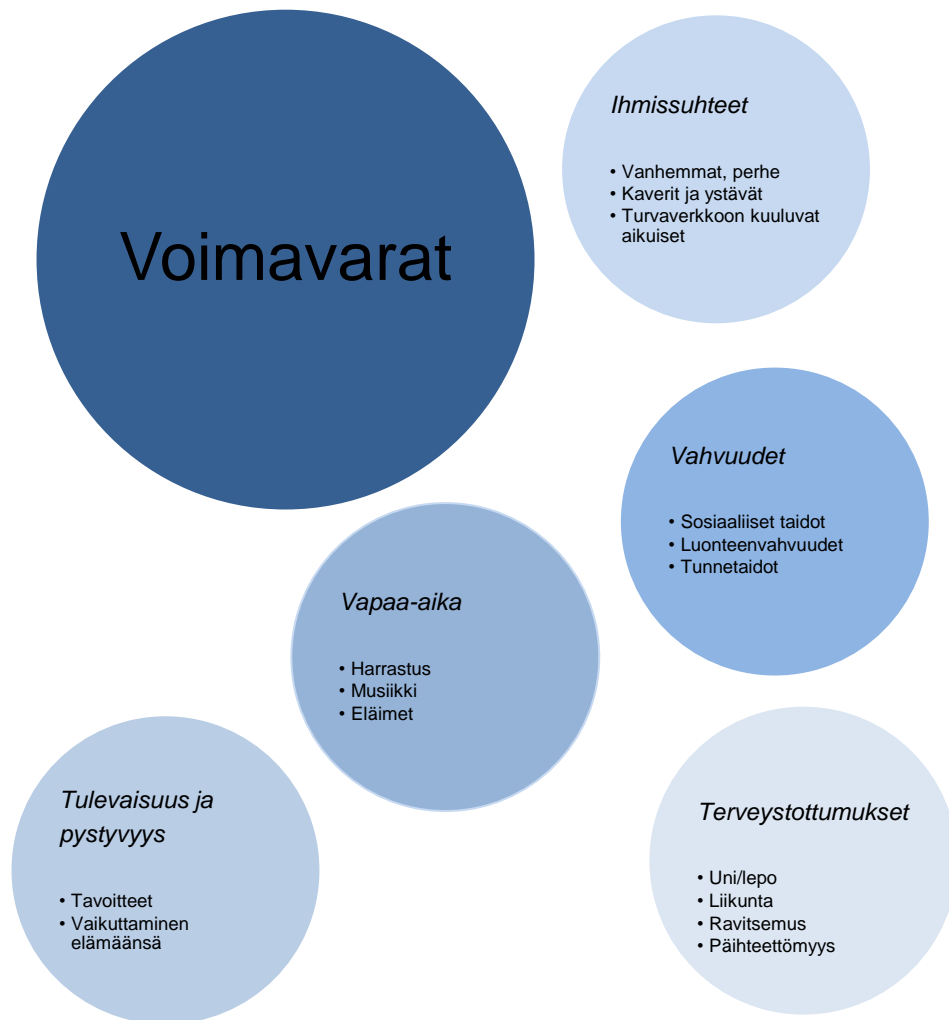
Profiilien muodostaminen aloitettiin erottamalla ammattiin opiskelevista nuorista neljä erilaista päihteiden käyttäjää. Profiilit olivat *päihteetön, tupakoiva, alkoholia käyttävä ja nuuskaava* ammattiin opiskeleva nuori. Kolmea-viittä profiilia pidetään yleisesti hyvänä määränä erilaisia profiileja muodostettaessa ja tätä useammalla profiilien määrällä ei ole todettu tuovan lisäarvoa työskentelyyn (Innokylä 2020). Profiilia muodostaessa vertailtiin päihdettä käyttävän nuoren vastauksia päihteettömän nuoren vastauksiin. Näin muodostuivat profiilit, joissa näkyvät tyypillisimmät profiilin mukaiset vastaukset, erityisesti kuvaten nuoren voimavaroja. Profiileja haluttiin rikastuttaa hyvin vähän tässä vaiheessa. Profiileissa on niiden inhimillisyyden lisäämiseksi projektipäällikön lisäämänä kuvitteellinen nimi, paikkakunta sekä perhetaustoista sisarusten määrällä.

Profiileissa kuvataan, millä otoksella ja perustein profiili on rakentunut. Otoskokojen vertailussa tulee olla jokaisesta vertailuryhmästä vähintään 30 havaintoyksikköä (Vilkkä 2007, 57). Tämä toteutuu kolmessa profiilissa. Alkoholia käyttävän profiilin muodostamisessa on huomioitu 18 nuoren vastaukset. Tähän päädyttiin, koska harvemmin alkoholia käyttävillä voimavarat olivat erilaisia ja näin ollen profiileissa päästiin jatkotyöskentelyä ajatellen luomaan kuvaa runsaasti alkoholia käyttävästä nuoresta. Perusteluna tälle valinnalle on tuotoksen lopullinen tarkoitus, eli tuottaa tietoa voimavaroista.

Profiileista ja kyselyn tuloksista nousee ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat. Profiilit luovat kuvaa voimavaroista, jotka suojaavat terveysriskikäyttäytymiseltä (Kuvio 4.)

Ammattiin opiskelevien nuorten asiakasprofiloinnin avulla nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen on mahdollisuus ymmärtää nuoren elämää kokonaisvaltaisemmin voimavarojen kautta. Palvelujen kehittämisessä on oleellista tunnistaa kohderyhmä, jolle palveluja kehitetään (Tuulaniemi 2011). Asiakasprofiileja voidaan hyödyntää terveyden edistämisen toimintamallien kehittämisessä, ammattilaisten kouluttamisessa voimavara-

lähtöiseen työskentelyyn sekä ammattilaisten ja opiskelijoiden työpajatyöskentelyillä kehittämään palveluja ammattiin opiskeleville nuorille. Profiileja voidaan jatkossa hyödyntää myös terveysalan opinnoissa lisäämällä opiskelijoiden tietoutta voimavaroista.



Kuvio 11 Profiilien pohjalla esiintyvät nuorten voimavarat (Salomaa 2021.)

8 TUOTOS: OPISKELIJAPROFIILIT

8.1 Opiskelijaprofiilit

Toimintamallin luominen on käynnistynyt tulosten analysoinnin yhteydessä. Kyselyn vastauksista on tulosten analysoinnin jälkeen syntynyt ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja kartoittavaa aineistoa, jota hyödynnetään luodun työkalun pohjana.

Opiskelijaprofiilit muodostuivat ANKKURI-hankkeen tarpeen mukaisesti alkoholia ja nikotiinituotteita käyttävän ja yhden päihteettömän nuoren profiileihin. Kolme erilaista päihdettä käyttävää nuorta ja yksi päihteetön kuvataan ammattiin opiskelevien nuorten profiileissa. Profiilit ovat *Päihteetön Minni*, *Nuuskaava Ville*, *Tupakoiva Maija* ja *Alkoholia käyttävä Panu* (Liite 4.).

Profiileissa yhdistyvät tutkimuksen tulokset nuorten voimavaroista. Profiilit eivät ole yksittäisen nuoren vastauksia, vaan useamman nuoren tyypillisimmät vastauksia, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Profiileiksi luodut henkilöt, jotka pohjautuvat kyselyn tuloksiin, antavat tälle profiilipohjaiselle työkalulle keinon ymmärtää nuoren voimavaroja ja tunnistaa niitä. Profiilien tarkoitus on tuoda esiin kyselyn tulokset selkeämpänä, konkreettisesti kuvaten erilaisia nuoria ja heillä esiintyviä voimavaroja. Profiileissa on haluttu nostaa esiin voimavaratekijöitä, jotka on todettu nuoren elämässä merkittävinä aiemmissa, kuin tässäkin tutkimuksessa.

Taustatiedot profiileille muodostuivat kyselyn tuloksista. Voimavarojen lisäksi kartoitettiin *opiskelijan ikä, sukupuoli, koulutusala, asumismuoto, perhe, kokemusta omasta terveydentilastaan ja päihteiden käyttö*. Näiden taustatietojen esittäminen profiileissa on perusteltua voimavaroissa nähtävien eroavaisuuksien osalta. Profiilia hyödyntävä ammattilainen tai nuori pääsee tarinaan sisälle paremmin ja nuoren ymmärtäminen yksilönä on konkreettisempaa. Muun sukupuolisia vastanneita oli vähän tässä tutkimuksessa (n=9) ja heitä ei yksityisyyden suojaamiseksi käytetty profiileissa esimerkkinä.

8.1.1 Päähteetön Minni

Päähteetömän Minnin tuloksissa on huomioitu 477 ammattiin opiskelevan nuoren tyypillisimmät vastaukset. Minnin profiili kuvaa kyselyn kaikissa kysymyksissä eniten vastauksia keränneet vaihtoehdot. Minnin profiilia muodostaessa on profiilia rikastettu vähän. Kyselyyn vastanneista ammattiin opiskelevista nuorista hieman suurempi osa oli tyttöjä ja näin ollen päähteetön nuori kuvattiin tyttönä. Minnin kohdalla ainoastaan hänen nimensä on keksitty ja muut profiilissa esiintyvät asiat nousevat päähteetömän nuoren tyypillisimmistä vastauksista. Perheessä asuu äiti, isä ja sisarukset. Minnin vastauksissa on huomioitu myös avoimessa tekstikentässä esitetyt vastaukset. Vastauksissa nousseet asiat, kuten rentoutumiskeinot on laskentataulukon avulla jaoteltu ja teemoitettu. Vastauksista nousseet yleisimmät vastaukset päähteetömien nuorten kohdalla on huomioitu Minnin profiilissa.

8.1.2 Nuuskaava Ville

Nuuskaavan Villen profiili muodostuu 75 nuoren vastauksiin, jotka kertoivat käyttävänsä nuuskaa päivittäin tai viikoittain. Profiilia muodostettaessa päädyttiin yhdistämään kaksi eri nuuskaa käyttävää vastausvaihtoehtoa, sillä ryhmien välillä ei ollut eroavaisuuksia muissa vastauksissa. Nuuskaa käyttävän profiili on muodostettu kyselyn vastauksista huomioiden tyypillisimmät nuuskaavien nuorten vastaukset. Sukupuoleksi valikoitui poika, sillä pojat käyttävät tyttöjä useammin nuuskaa säännöllisesti. Profiilin iäksi valikoitui 17-vuotias nuori. Päivittäin tai viikoittain nuuskaavia nuoria oli tässä tutkimuksessa 16-vuotiaissa 1 % vähemmän kuin 17-vuotiaita nuoria.

Villen kohdalla nimi, paikkakunta sekä perheen sisarukset ovat keksittyjä. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että päivittäin tai viikoittain nuuskaavan nuoren perheeseen kuuluu äidin ja isän lisäksi mahdollisesti sisaruksia. Avoimen tekstikentän vastaukset ovat myös huomioitu profiilissa - esimerkiksi Villen rentoutumiskeinot ovat tyypillisiä avoimeen tekstikenttään vastattuja rentoutumiskeinoja nuuskaavilla nuorilla.

8.1.3 Tupakoiva Maija

Tupakoivan Maijan profiili perustuu 41:n päivittäin tupakoivan nuoren vastauksiin. Päivittäin tupakoivan ja viikoittain tupakoivien nuorten kohdalla oli eroja voimavaroissa. *Tupakoivan Maijan* profiilissa ei ole huomioitu välttämättä eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa, vaan profiilia muodostettaessa on huomioitu tulosten erot suhteessa ei tupakoiviin nuoriin. Esimerkkinä tästä asumismuoto, jossa kyselyn tuloksissa päivittäin tupakoivista suurin osa, 36 %, ilmoitti asuvansa vanhempiensa kanssa. Tuloksista nousi mielenkiintoinen huomio: 22 % päivittäin tupakoivista nuorista asui yksin. Tämän kyselyn tulosten mukaan yksin asuvat nuoret tupakoivat muita kyselyyn vastanneita nuoria selkeästi useammin.

Tupakoivan Maijan kohdalla on profiilia muodostaessa nostettu esiin avoimeen tekstikenttään tulleita vastauksia, joiden avulla on saatu tarkempaa kuvausta tupakoivasta nuoresta. Avoimesta tekstikentästä on poimittu Maijan profiiliin esimerkiksi tukihenkilö, äidin miesystävä, vanhempien ero ja Maijan suhde isään. Tähän ratkaisuun päädyttiin, jotta ammattiin opiskelevan nuoren profiili toimisi paremmin käyttötarkoituksessaan tulevaisuudessa inhimillisyytensä ja tarinansa avulla.

Kyselyyn vastanneista päivittäin tupakoivista nuorista 59 % oli kokenut terveydentilansa kohtalaisen hyväksi. Melko huonoksi terveydentilansa kokevia oli päivittäin tupakoivissa 24 %, mikä on selkeästi yleisempää kuin muilla nuorilla. Lisäksi tässä profiilissa haluttiin tuoda esiin myös kokonaisuudessaan työillä enemmän esiintyvää heikompaan terveydentilan kokemusta. Tämän perusteella *Tupakoivan Maijan* profiilissa terveydentila on haluttu kuvata melko huonoksi.

8.1.4 Alkoholia käyttävä Panu

Alkoholia käyttävän Panun profiili perustuu 18 ammattiin opiskelevan nuoren vastauksiin, jotka ilmoittivat käyttävänsä alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa. Alkoholia harvemmin käyttävillä vastaukset eroavat merkittävästi. Tutkimukseen vastanneita alkoholia useamman kerran viikossa käyttäviä nuoria koettiin olevan riittävästi siihen, ettei heidän yksityisyytensä vaarantuisi.

Alkoholia useammin kuin kerran viikossa käyttävä nuori on tulosten perusteella 16–19-vuotias poika (50 %) tai tyttö (50 %). Alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa käyttävän

nuoren profiilissa ei sukupuolella ole merkitystä. Perusteluna profiiliin poikasukupuolen valintaa on neljän profiilin kokonaisuus, jolloin luoduista neljästä profiilista kaksi on tyttöjä ja kaksi poikaa.

Profiilissa on hyödynnetty tuloksia, jotka eivät aina ole alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa käyttävän nuoren tyypillisin vastaus. Profiiliin valikoitui vastauksia, jotka olivat alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa käyttävällä nuorella useammin esiintyviä kuin harvemmin alkoholia käyttävien nuorten vastauksissa. Esimerkiksi kyselyn kysymyksessä, mistä nuori hakee apua, kun mieltä askarruttaa hyvinvointiin liittyvä asia, alkoholia useammin kuin kerran viikossa käyttävistä nuorista 23 % haki apua internetistä, kun harvemmin alkoholia käyttävistä nuorista vain 9 % turvautui internetin apuun. 28 % alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa käyttävistä nuorista ei mieti tulevaisuuttaan lainkaan, muiden nuorten vastauksissa vastaava luku oli vain 5 %.

8.2 Voimavaralähtöinen terveyden edistäminen opiskelijaprofiileissa

Voimavaralähtöisen terveyden edistämisen profiileissa on pyritty kuvaamaan ammattiin opiskelevan nuoren voimavarat. Nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen ymmärrys nuorten voimavaroista kasvaa neljän profiilin avulla. Profiilit toimivat keinona tunnistaa niissä esiintyvät erot. Mielen hyvinvoinnin taidot korostuvat profiileissa, niin omien vahvuuksien tunnistamisessa, tunnetaidoissa kuin tulevaisuuden tavoitteissa.

Voimavaralähtöisessä keskustelussa, on tärkeää kohdistaa katse tulevaan. Voimavaralähtöisen työkalun avulla tunnistetaan kysymyksiä, joita ammattilainen tai muu aikuinen voi esittää päivittäisissä, lyhyissä kohtaamisissa nuoren kanssa.

ANKKURI-hankkeessa opiskelijaprofiilit otetaan käyttöön kevään 2021 aikana. Työpajoissa ammatti-instituutin henkilökunta, mukaan lukien opettajat ja oppilashuollonhenkilöstö, työskentelee opiskelijaprofiilien parissa ja niiden avulla tunnistetaan nuoren palvelupolku ammattiin opiskelevan nuoren voimavarojen vahvistamiseksi. Palvelupolun selkeyttämisessä on tarkoitus tunnistaa kohdat, joissa nuorelle on mahdollista tarjota voimavaroja tukevia kohtaamisia ammatillisessa koulutuksessa. Näiden avulla myös tietoisuus lisääntyy ammattilaisten keskuudessa, minkälaisia palveluita ja missä kohdissa ammatillista koulutusta niitä ammattiin opiskelevalle nuorelle tarjotaan.

Palvelupolku on palvelumuotoilun keino tunnistaa asiakkaan tarpeet. Palvelumuotoilussa asiakasymmärryksen syntyminen on kriittisin vaihe, jossa pyritään vastaamaan

palvelun käyttäjän tarpeisiin (Tuulaniemi 2013, 142). Tämän tutkimuksen ja luotujen profiilien avulla on selvitetty kriittisin vaihe ja saatu lisättyä asiakasymmärrystä. Profiilit toimivat pohjalla, josta lähtee rakentamaan nuoren tarpeita vastaavia mielenterveyttä tukevia, voimavaroihin pohjautuvia kohtaamisia ammatillisessa koulutuksessa.

Opiskelijaprofiilit ja niiden käyttö on tärkeä saada arvioitua ensimmäisten työpajojen jälkeen ja tunnistaa mahdolliset heikkoudet ja vahvuudet profiilien käytössä. Jatkossa myös palvelupolun myötä syntyneiden uusien ideoiden kokeilun jälkeen on suoritettava arviointia ja huomioiden myös asiakasnäkökulma ja opiskelijoiden osallisuus arvioinnissa.

9 TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Tulosten yhteys aikaisempiin tutkimuksiin

9.1.1 Koettu terveydentila

Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan 27 % ammattiin opiskelevista nuorista kokee terveydentilansa erittäin hyväksi. Tämän tutkimuksen tulokset ovat vastaavia; 28 % kyselyyn vastanneista ammattiin opiskelevista nuorista koki terveydentilansa erittäin hyväksi.

Kouluterveyskyselyssä (2019) terveydentilansa melko hyväksi kokeneiden määrä oli 49 %. Tämän tutkimuksen mukaan kohtalaisen hyväksi terveytensä kokee 62 % ammattiin opiskelevista nuorista. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan ammattikoululaisista nuorista 23 % kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tähän tutkimukseen vastanneista nuorista terveydentilansa melko huonoksi tai erittäin huonoksi arvioi 11 %. Tämän tutkimuksen tulokset ovat siten oman terveydentilan kokemisessa on positiivisemmat kuin vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn. Vastausvaihtoehdot olivat tässä tutkimuksessa erittäin hyvä, kohtalaisen hyvä, melko huono tai erittäin huono. Kouluterveyskyselyn vaihtoehdot ovat olleet erittäin hyvä, melko hyvä, keskinkertainen ja melko/erittäin huono. Erot vastausvaihtoehdoissa tulee huomioida tuloksia vertaillessa.

Päihteiden käytöllä on todettavissa yhteyttä koettuun terveydentilaan. Tupakoivat ammattiin opiskelevat nuoret arvioivat terveytensä kohtalaiseksi tai huonoksi, mikä ilmenee esimerkiksi Ahon ym. (2019) tutkimuksessa. Samansuuntaisia tuloksia esiintyy tässäkin tutkimuksessa; päivittäin tupakoivat nuoret kokevat savuttomia nuoria useammin terveydentilansa melko huonoksi ja erittäin huonoksi. Erittäin hyväksi terveydentilansa kokevissa on harvemmin tupakoivia nuoria, kuin ei tupakoivia nuoria. Alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttävät nuoret kokivat terveydentilansa heikommaksi kuin maksimissaan 3–4 kertaa vuodessa alkoholia käyttävät nuoret. Täysin raittiit nuoret kokivat terveydentilansa harvemmin melko huonoksi eikä kukaan heistä kokenut terveydentilaansa erittäin huonoksi. Muista päihteistä poiketen nuuskaa käyttävät nuoret kokivat tässä tutkimuksessa muita kyselyyn vastanneita nuoria useammin terveydentilansa erittäin hyväksi.

Sukupuolen perusteella esiintyi eroja koetussa terveydessä, ja tutkimuksen tulokset ovat hyvin yhteneviä kouluterveyskyselyn (2019) kanssa. Tämän tutkimuksen mukaan 34 % pojista koki terveydentilansa erittäin hyväksi kouluterveyskyselyn vastaavan luvun ollessa 36 %. Tässä tutkimuksessa tytöistä 22 % kokee terveytensä erittäin hyväksi, kun kouluterveyskyselyn vastauksissa vastaava luku oli 16 %. Ikä vaikutti tämän tutkimuksen tulosten perusteella koettuun terveyteen. Kyselyn vastauksissa ilmenee, että mitä vanhempi opiskelija on, sitä heikommaksi hän kokee terveydentilansa. Melko huonoksi terveydentilansa kokee 19-vuotiaista 22 %.

Jaakkolan ym. (2019) tutkimuksessa todetaan ammattikoululaisten nuorten terveydentilalla, terveysoireilla ja -käyttäytymisellä olevan suuria eroja opintoalojen välillä. Tämän tutkimuksen perusteella ei alakohtaisista eroista voida tehdä suuria johtopäätöksiä. Vertailuista aloista sähkö- ja automaatioalan opiskelijat kokivat tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoita useammin terveydentilansa erittäin hyväksi. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilla ja liiketoiminnan opiskelijoita vertaillessa ei koetussa terveydentilassa ollut nähtävissä eroavaisuuksia.

9.1.2 Päihteiden käyttö

Päivittäin tupakoivien osuus tässä tutkimuksessa ei vastaa kouluterveyskyselyn (2019) tuloksia. Ammattiin opiskelevista pojista 17 % ja tytöistä 21 % tupakoi päivittäin Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan. Tämän tutkimuksen tuloksissa ammattiin opiskelevista pojista 4 % ja tytöistä 12 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin. Tulos voinee osaksi perustua tupakoinnin yleiseen vähenemiseen nuorten keskuudessa, mikä ilmenee myös kouluterveyskyselyn tuloksissa tulevaisuudessa.

Nuuskaavien ammattiin opiskelevien nuorten kohdalla tulokset tässä tutkimuksessa ovat hyvin samankaltaiset kuin kouluterveyskyselyssä 2019. Tutkimukseen vastanneista pojista 19 % ilmoitti käyttävänsä nuuskaa päivittäin vastaavan luvun olleen 20 % kouluterveyskyselyssä (2019). Tytöistä 6 % kertoi tässä tutkimuksessa käyttävänsä nuuskaa päivittäin, kun kouluterveyskyselyyn (2019) vastanneista tytöistä 7 % käytti nuuskaa päivittäin. Tämän tutkimuksen alakohtaisessa vertailussa sähkö- ja automaatioalalla opiskeleville nuorille oli yleisempää nuuskaan käyttöä kuin tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoille.

Sähkösavukkeita päivittäin käyttäviä nuoria oli tässä tutkimuksessa 4 %, joka on samanlainen tulos kuin kouluterveyskyselyssä (2019), jossa ammattiin opiskelevista nuorista 4 % ilmoitti käyttävänsä päivittäin sähkösavuketta. Tulos on yhtenevä sukupuolten välillä, sillä pojat käyttävät sähkösavukkeita molempien tutkimusten mukaan tyttöjä useammin.

Ammattiin opiskelevien raittiiden määrä on hyvin samankaltainen tässä tutkimuksessa kuin kouluterveyskyselyssä 2019. Ammattiin opiskelevista nuorista raittiiksi itsensä ilmoittivat tässä tutkimuksessa 30 % tytöistä vastaavan luvun ollessa kouluterveyskyselyssä (2019) 28 %. Pojista on tämän tutkimuksen mukaan raittiita 33 % ja kouluterveyskyselyn (2019) mukaan 29 %.

Alkoholia kerran viikossa tai useammin käyttäviä ammattiin opiskelevia nuoria oli kouluterveyskyselyn mukaan 13 % vastanneista nuorista. Tässä tutkimuksessa kerran viikossa tai useammin alkoholia käyttäviä ammattiin opiskelevia nuoria oli 12 %.

9.1.3 Voimavarat

Suomalaisissa Paakkarin ym. (2019) ja Mustosen ym. (2013) tutkimuksissa todetaan nuorten voimavaroilla olevan yhteyttä tiettyjen terveyteen vaikuttavien indikaattorien esiintymiseen nuorisolla. Samankaltaisiin tuloksiin päästään tässä tutkimuksessa. Voimavarojen esiintyvyys on selkeästi yhteydessä nuoren terveystyötytymiseen. Terveysindikaattoreita olivat Paakkari ym. (2019) tutkimuksessa tupakointi, alkoholin käyttö, unen määrä, fyysinen aktiivisuus, terveellinen ruoka, itse arvioitu terveys ja useampi terveysuhka. Tutkimuksessa todettiin, että mitä useampi voimavara nuorella on, sitä todennäköisemmin nuori hyödyntää myös positiivisesti vaikuttavia terveysindikaattoreita. (Paakkari ym. 2019.) Tämän tutkimus myös osoitti voimavarojen yhteyden riskikäyttäytymiseen, itse arvioituun koettuun terveyteen ja fyysisen aktiivisuuteen.

Ihmissuhteet

Enemmistö toisen asteen opiskelijoista kokee, että heillä on hyvä yhteys omiin vanhempiinsa (Ikonen & Helakorpi 2019). Samanlaisia tuloksia esiintyi myös tässä tutkimuksessa, sillä 52 % vastanneista nuorista arvio kommunikoinnin toimivan vanhempien ja nuoren välillä hyvin ja 33 % erittäin hyvin. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella hyvä suhde vanhempiin toimii voimavarana ja suojaavana tekijänä päihteiden käytöltä. Sa-

mankaltaisia tuloksia on aiemmin todettu Mustosen ym. (2013) pitkässä seurantatutkimuksessa, jossa suhteen omiin vanhempiin on todettu suojaavan masennukselta, ja vaikutukset ovat nähtävissä myös aikuisiän parisuhteessa.

Tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esiin molempien vanhempien kanssa asumisen positiiviset vaikutukset nuoren päihteettömyyteen. Vanhempiensa kanssa asuvat nuoret olivat yhden vanhemman kanssa asuvia nuoria useammin raittiita ja ilmoittivat etteivät käytä nuuskaa tai tupakkaa. Sähkösavukkeiden käyttöön ei nähty vaikutusta siinä, asuiko yhden vai molempien vanhempiensa kanssa. Molempien vanhempiensa kanssa asumiseen on aiemmin myös Kansteen ym. (2017) tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä nuoren vanhemmilta saamaan tukeen ja apuun. Ahon (2019) tutkimuksessa todettiin ydinperheessä asumisen vähentävän päivittäisen tupakoinnin todennäköisyyttä ammattiin opiskelevilla nuorilla.

Kaverit ja ystävät

Tässä tutkimuksessa nuorten yhdeksi tärkeimmäksi voimavaraksi nousee kaverit ja ystävät. Huomioitavaa on, että kavereiden liiallinen merkitys nousee tässä tutkimuksessa riskitekijäksi päihteiden käytölle. Päivittäin nuuskaavilla nuorilla voimavaratekijöissä korostui kavereiden ja ystävien merkitys. Ei nuuskaavista nuorista 62 % oli vastannut voimavaratekijäkseen kaverit ja ystävät, kun päivittäin nuuskaavista 76 % oli valinnut voimavaratekijäkseen kaverit ja ystävät. Samoin kuin nuuskaavien nuorten kohdalla, myös päivittäin tupakoivat nuoret valitsivat tärkeimmiksi voimavaratekijöiksi kaverit/ystävät useammin kuin savuttomat nuoret. Mustosen ym. (2013, 52) tutkimuksessa on pystytty osoittamaan aikuisiän runsampaan alkoholinkäyttöön ennustavia riskitekijöitä, joista yhtenä oli runsas päivittäinen ajanvietto ystävien kanssa koulun ulkopuolella.

Vapaa-aika/Harrastus

Pirskasen & Pietilän (2012) mukaan ulkoisia voimavaroja ovat harrastukset. Tässä tutkimuksessa nousi myös esiin harrastusten merkitys suojaavana tekijänä päihteiden käytöltä. Savuttomista nuorista 28 % oli valinnut voimavaratekijäksi harrastuksen, kun taas tupakoivista nuorista vain 5 % nimesi voimavaratekijäkseen harrastuksen. Alkoholista useammin kuin kerran viikossa käytävillä ammattiin opiskelevilla nuorilla oli valittuna harrastus voimavaratekijäksi selkeästi harvemmin kuin muilla nuorilla.

Tulevaisuus ja positiivinen ajattelu

Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista nuorista oli tavoitteita tulevaisuudelle. Huomattavaa tuloksissa oli, että nuoret, jotka vastasivat, etteivät mieti tulevaisuuttaan lainkaan, omasivat runsaammin riskikäyttäytymiselle altistavia tekijöitä. He ilmoittivat muita useammin huonommasta suhteesta omiin vanhempiinsa, he tunnistivat positiivisia ominaisuuksia ja vahvuuksia itsessään muita huonommin, he ajattelivat harvemmin positiivisesti asioista ja tunteiden tunnistaminen oli haastavampaa kuin tulevaisuuttaan tavoitteellisesti ajattelevilla nuorilla. He kokivat myös terveydentilansa heikommaksi ja heidän voimavaroissaan muita tärkeämpinä nousivat sosiaalinen media, eläimet ja musiikki. Samankaltaisia tuloksia on aiemmin esitetty Cheney ym. (2015) & Aspyn ym. (2014) tutkimuksissa, joissa tulevaisuuden tavoitteet ja hyvä itsetunto on tunnistettu riskikäyttäytymiseltä suojaavina voimavaroina.

Nuoret, jotka eivät mieti tulevaisuuttaan, käyttivät alkoholia päivittäin tai pari kertaa viikossa tämän tutkimuksen mukaan hieman yleisemmin kuin muut nuoret. Savuttomat nuoret omasivat useammin tulevaisuuden tavoitteita. Cheney ym. (2015) tutkimuksessa havaittiin tupakoinnista samankaltaisia tuloksia; tupakasta kieltäytyminen sujui kaksi kertaa paremmin nuorelta, jolla oli tulevaisuuden tavoitteita. Nuuskaa käyttävillä nuorilla on tulevaisuuden tavoitteita, eivätkä he tämän tutkimuksen tulosten valossa rinnastu muiden päihteiden käyttäjiin.

Tulevaisuuden tavoitteet on Lipposen (2020) teoksessa määritelty resilienssin ytimeksi, jotka toimivat tärkeässä tehtävässä vastoinikäymisistä selviytymiselle. Tulevaisuuden tavoitteilla oli myös tässä tutkimuksessa yhteys kokemukseen siitä, pystyykö nuori vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin. Nuorista 23 %, jotka kokivat, etteivät pysty vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin vastasi, ettei mieti tulevaisuuttaan lainkaan, kun taas nuorista, jotka kokivat pystyvänsä vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin, vain 6 % vastasi, ettei mieti tulevaisuuttaan lainkaan.

Myönteiset tunteet muovaavat ihmisistä joustavampia ja muita ihmisiä huomaavampia ja myönteiset tunteet lisäävät ympärilleen lisää myönteisiä tunteita. Positiivisista tunnekokemuksista nauttimista on tarve oppia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 46, 48.) Tämän tutkimuksen tulosten mukaan oli nuoria, jotka eivät olleet kokeneet myönteisiä tunteita viimeisen viikon aikana ja heidän koettu terveydentilansa oli heikompi kuin muilla kyselyyn vastanneista nuorista.

9.2 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen ja aiempien nuorten voimavaroja kartoittavien tutkimusten tulosten perusteella voidaan esittää voimavaroja, joiden on todettu suojaavan riskikäyttäytymiseltä. Riskikäyttäytymiseltä suojaavina tekijöinä voidaan tämän tutkimuksen pohjalta tunnistaa *asumista molempien vanhempien kanssa, toimivaa kommunikointia vanhempien kanssa, harrastusta, tunteiden tunnistamista, positiivista ajattelua ja tulevaisuuden tavoitteita*.

Perhe ja erityisesti vanhemmat ovat merkittävä tekijä nuoren elämässä. Turvallisten aikuisten merkitys korostui selkeästi tutkimuksessa ja se nousee esiin myös profiileissa. Profiileista saadaan kuvaa nuoren kokemana turvallisista aikuisista. Kaikilla nuorilla omat vanhemmat eivät ole ne turvalliset aikuiset, joihin tukeutua. Opiskeluympäristön, kuten oppilaitoksen tulee olla paikka, jossa nuori voi löytää turvallisen, luotettavan aikuisen. Kohtaamalla nuori yksilönä tunnistaa hänen vahvuutensa ja nuoren mielen hyvinvoinnin taitoja tukien voidaan ammattiin opiskelevan nuoren terveyttä edistää matalalla kynnyksellä. Selkeästi yhtenä tärkeimpänä voimavarana on ihmissuhteet. Tieto nuoren ihmissuhteista lisää tietoutta nuoren tilanteesta ja tuen tarvitsemisesta.

Voimavaroista yksi kolmasosa koskettaa nuoren perhettä ja kommunikointia vanhempien kanssa. Koulun ammattilaisten tekemä yhteistyö perheen kanssa on merkittävää. Lapsen ja vanhemman välisen hyvän suhteen kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Lapsen ja vanhemman kommunikoinnin ja suhteen merkitys tulee heijastumaan tämän tutkimuksen mukaan nuoren valitsemilla terveyden ja hyvinvoinnin poluilla. Niin kuin aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa on todettu, vaikuttavat nuoren tekemät terveysvalinnat pitkälle aikuisuuteen (Thomson ym. 2014; World health organization 2014; Karvonen ym. 2017, 27; Kinnunen ym. 2019, 10). Nuoren ja vanhemman välistä suhdetta tulee tukea ammatillisen koulutuksen aikana ja vanhempien tietoisuutta heidän roolistaan nuoren terveyttä edistävänä tekijänä tulee lisätä. Nuoren ja vanhemman välisen suhteen tukemista, tulisi tutkimusten mukaan kouluissa interventoiden avulla edistää (Cheney ym. 2015; Brooks ym. 2015 & Pirskanen ym. 2013).

Tämän tutkimuksen perusteella nuuskan käyttäminen eroaa selvästi alkoholin käyttämisestä tai tupakoinnista, eikä nuuskaamisella ole huomattavaa vaikutusta nuoren voimavarioihin. Toinen esille tullut huomio on, ettei nuuskan käytöltä suojaavia merkittäviä voimavaroja ilmennyt. Tulosten perusteella nuuskan käyttö kuitenkin yleistyy vasta 16–17-

vuotiaiden keskuudessa, minkä vuoksi otollinen aika ehkäistä ja puuttua nuoren nuuskan käyttöön on heti ammatillisten opintojen alussa.

Positiivinen ajattelu, myönteiset tunteet, tavoitteet tulevaisuudelle ja ihmissuhteiden merkitys ovat merkityksellisiä tekijöitä nuoren voimavaroissa. Mielenhyvinvoinnin taitojen lisääminen ja vahvistaminen koulussa kurssien avulla oli useammassa tutkimuksessa todettu lisäävän nuorten hyvinvointia (Bjørnsen ym. 2017; Nurius ym. 2015; Cheney ym. 2015; Rytönen ym. 2014).

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella mielenhyvinvoinnin taidot tarvitsevat vahvistusta. Mielen hyvinvoinnin taitoja kehittämällä saadaan edistettyä kokonaisvaltaisesti nuoren ammattiin opiskelevan terveyttä. Koulu on terveyden edistämiseksi paras mahdollinen paikka, jossa voidaan kaikille luoda samankaltainen mahdollisuus vahvistaa omia taitojaan. Terveyseroja on jo valmiiksi ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten välillä. Mielen terveysstrategia seuraavalla kymmenelle vuodelle ottaa kantaa vahvasti mielen terveystaitojen edistämisen kouluissa (Vorma 2020). Toivottavasti niihin esitetään myös konkreettisia käytännön toimia.

Yhteiskunnassa vallitsevalla asenneilmapiirillä on vaikutusta terveyden edistämisen toimiin, jotka voivat edistää tai estää mahdollisuuksia terveyden kannalta hyvien käytäntöjen toteuttamiseen (Rautio & Husman 2012, 184). Merkittävää on, pidetäänkö yhteiskunnassamme ammattiin valmistavaa koulutusta samanarvoisena kuin lukiokoulutusta. Tehdyt panostukset ja valinnat yhteiskunnallisella tasolla heijastavat yhteiskunnassamme vallitsevia arvoja ja asenteita. Pahimmassa tapauksessa vahvistetaan luokkayhteiskuntaa ja yksilön kokemus merkityksellisyydestään ja asemastaan yhteiskunnassa lisää eriarvoisuutta ja terveyseroja.

Voimavaroilla on tämän tutkimuksen tulosten perusteella merkitystä nuoren koettuun terveydentilaan. Terveyttä edistävä työ tulee suunnata nuorten voimavaroihin, saaden nuori itse tunnistamaan voimavarat ja niiden merkitys hyvinvoinnin tekijöinä. Voimavaroja vahvistavaa työtä on tehtävä kaikissa kohtaamisissa ja jokaisen nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen toimesta.

10 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA JATKO KEHITTÄMISEHDOTUKSET

10.1 Eettisyys

Tutkimusta sitoo tiukat eettiset periaatteet, jotka koskettavat erityisesti ihmisiin kohdistuvaa toimintaa. Alaikäisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tulee tehdä eettinen ennakoarviointi. (Arene 2020, 9.) Ennakoarviointi tehtiin tutkimussuunnitelmassa, jossa tutkimukseen liittyviä eettisiä asioita arvioitiin.

Wilma-järjestelmän kautta lähetetyssä viestissä kerrottiin lyhyesti voimavara -kyselystä ja siihen vastaamisesta. Webropol -linkin avauduttua kerrottiin lyhyellä saatetekstillä, mistä voimavaratutkimuksessa on kyse. Tämän perusteella nuori on mahdollisesti tehnyt päätöksen, aloittaako tutkimukseen vastaamisen vai lopettaako sen kesken. Houkuteltavuutta lisättiin arvonnalla, johon ANKKURI-hankkeen kautta saatiin langattomat kuulokkeet.

Määrällisessä tutkimuksessa tulee varmistaa tietosuojaa, jolla henkilöiden yksityisyyttä kunnioitetaan (Vilka 2007, 95). Tutkimuksen vastanneiden anonymiteetti on tarkoin suojattu tässä tutkimuksessa. Koulusalan mukaisia vastauksia käsiteltiin vain aloilta, joilla on runsaammin vastanneita. Alle 35 opiskelijaa vastanneet alat jätettiin alakohtaista vertailua tehdessä pois. Muun sukupuolisia nuoria oli vastanneissa 9 ja heidän vastauksiaan ei käsitelty tässä tutkimuksessa sukupuoleen vertailevissa vastauksissa. Henkilötietoja ei tutkittavilta kerätty. Aineistoon on pääsy vain tämän tutkimuksen projektipäälliköllä. Tulokset ovat Webropol -järjestelmässä sekä projektipäällikön tietokoneella, molemmissa salasanojen takana. Lopulliset tulokset tullaan esittämään opinnäytetyössä, joka tulee sähköisesti luettavana Theseus-järjestelmään.

Henkilötietoja ei kyselylomakkeessa selvitetty eikä henkilöitä näin ollen voida tunnistaa vastauksista. Webropol-ohjelmalla tehtyyn kyselyyn on käyttöoikeudet vain projektipäälliköllä. Kyselyn tulokset analysoitiin Webropol -alustan raportointityökalun avulla. Kyselyyn houkuteltiin vastaamaan arvonnalla, jossa arvonnalla palkintona oli langattomat kuulokkeet. Arvontaan osallistuakseen nuorta pyydettiin jättämään nimi ja sähköpostiosoite. Kyselyä tehdessä ja vastausten säilyttämisessä on huomioitu tietosuojalain säännökset.

Tutkijan tulee kunnioittaa aina vapaaehtoisuutta ja tutkittava voi kieltäytyä tai lopettaa vastaamisen missä kohtaa vain tutkimusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8). Tämä huomioitiin tutkimuksen kyselyssä. Kyselyssä oli pakottavia vastauskohtia ainoastaan yksi: mikä on kaikkein tärkein voimavaratekijä. Tähän kysymykseen oli mahdollisuus vastata millä vain merkillä, esimerkiksi viivalla tai pisteellä, jos tähän kysymykseen ei halunnut todellisuudessa vastata. Kyselyn vastaaminen oli mahdollisuus lopettaa kesken kyselyn. Tutkijalla ei ole tarkempaa tietoa, täyttikö opiskelijat pääosin vastaukset jonkin opiskeluihin liittyvän tunnin aikana vai kotioloissa ja onko tällä ollut vaikutusta tutkimustulosten määrään ja onko vastauksia täytetty kaverin kanssa tai yksin.

Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu tutkimuksen aiheuttamien haittojen minimoiminen vastaajalle (Vilka 2007, 91). Tästä tutkimuksesta ei arvioida syntyneen haittaa tutkimukseen vastanneille. Kysely on voinut herättää ajatuksia ja pohdintoja nuorissa omia voimavaroja, tunteita, vahvuuksiaan ja elämänsä ihmissuhteita pohdiskellessa. Kysely ei vaatinut syvällistä, oman henkilökohtaisen elämän avaamista.

Alaikäisten yli 15-vuotiaiden kohdalla riittää heidän oma suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta (TENK 2019, 9). Turun ammatti-instituutissa opiskelevat kaikki nuoret ovat jo yli 15-vuotiaita ja näin ollen heidän oma suostumuksensa on riittävä. Kyselyn lopussa esitettiin kysymys: *Vastatessani kyselyyn annan luvan vastaukseni nimettömään tutkimuskäyttöön ANKKURI-hankkeessa. Mikäli vastaat Ei, vastauksiasi ei voida hyödyntää tutkimuksessa.* Kyselyn tuloksissa ei ole huomioitu niiden nuorten vastauksia, jotka eivät antaneet lupaa käyttää tietojaan tutkimuksessa. Tämä kysymys vaihtoi paikkaa ensimmäisestä kysymyksestä viimeiseksi. Ajatuksena oli, että nuoren on helpompi antaa suostumuksensa, kun hän tietää mihin kysymyksiin hän on vastauksensa antanut.

10.2 Luotettavuus

Yhtenä tulosten luotettavuuteen vaikuttavana tekijänä voidaan pitää vastausprosenttia. Wilma-järjestelmän kautta kyselyn linkki lähetettiin 3009 ammattiin opiskelevalle nuorelle. Vastanneita oli 521, joista 477 antoi luvan käyttää vastauksiaan tutkimuksessa. Kyselyyn vastasi 16 % kyselyn linkin saaneista ammattiin opiskelevista nuorista. Kyselytutkimuksen kato voi olla kohderyhmästä ja tutkittavasta aiheesta riippuen jopa 70–96 % (Vilka 2007, 59). Tutkimuksen suunnitelmavaiheessa toivottiin 500 vastaajaa. Kyselyyn vastanneiden 477 ammattiin opiskelevan nuoren vastauksien perusteella saadaan

kuvaa ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroista. Otos edustaa perusjoukkoa sukupuolen osalta.

Kyselyyn vastanneita on 20:lta eri koulutusosalta. Alan mukaan vastanneiden määrät vaihtelivat. Mahdollisesti Turun ammatti-instituutin henkilökunnan, niin opettajien kuin koulutusvastaavien aktiivisuus on voinut lisätä joidenkin alojen suurempia vastausprosentteja. Mahdollista myös on, että osa opettajista on kannustanut kyselyyn vastaamiseen tuntien aikana, joka on voinut vaikuttaa alakohtaisiin vastausprosentteihin.

Kyselyn ajankohta tulee miettiä tarkoin, jotta vastausprosentti ei olisi tämän vuoksi alhainen (Vilkkä 2007, 28). Kyselyn ajankohta pyrittiin saamaan syksyn alkuun. Tähän vaikutti myös Turun ammatti-instituutilta saatu tieto myöhemmin syksyllä tulevista kyselytutkimuksista, jotka samaan aikaan toteutettuna voisivat vaikuttaa tämän tutkimuksen vastausprosenttiin negatiivisesti.

Tutkimuksen validiteettia arvioidessa on hyvä huomioida voimavara-termin käyttö ja sen tuomat haasteet tälle tutkimukselle. Tätä työtä arvioidessa on pidettävä myös mielessä, onko kyselyn saatetekstit ohjanneet vastanneita kapeakatseiseen ajatteluun siitä, mitä voimavarat ovat. Kyselylomakkeelle valitut kysymykset ovat kirjallisuuden pohjautuen esitetty kyselyyn vastanneelle nuorelle ja vastausvaihtoehdot päädyttiin esittämään monivalintakysymyksen avulla, josta vastaajan olisi mahdollista löytää itselleen sopivia vaihtoehtoja. Mielen hyvinvoinnin voimavaroja, kuten nuoren omat vahvuudet, ominaisuudet ja tulevaisuuden tavoitteet, ei koettu tarpeellisena esittää kyselyyn vastaajalle voimavarana. Voimavara -termin käyttöä ei ollut tarpeen projektipäällikön mukaan jokaisessa kysymyksessä painottaa.

Haasteensa tutkimukselle luo myös kohderyhmä. Esitestauksessa nousi aiemmista tutkimuksissa huomioitu kohderyhmään liittyvänä huomiona, ettei ammattiin opiskelevat nuoret useinkaan lue tutkimuksen alussa olevia saatteita ja ne tulee olla mahdollisimman lyhyitä. Kysymyksiä tehdessä oli tarkoituksena edellä mainittujen seikkojen lisäksi huomioida, että kysely on mielekäs ja nopea vastata.

Kyselyn avulla pystyttiin vastaamaan tälle tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kyselylomakkeelle luotuja kysymyksiä arvioidessa tulee huomioida, miten onnistuneesti kysymykset ovat tutkijan ja tutkittavan samalla lailla ymmärrettävissä (Vilkkä 2007, 150). Kyselylomake toimi odotetulla tavalla. Kyselyn vastauksista voidaan päätellä tutkittavien ymmärtäneen kysymykset ja vastausvaihtoehdot tutkijan tarkoittamalla tavalla.

Mittarin valmistamisen aikana on hyvä kirjoittaa päiväkirjaa, josta löytyy tehdyt ratkaisut ja perustelut niille (Vilka 2007, 151). Projektipäällikkö on kirjoittanut muistiinpanoja koko mittarin luonnin ajan. Jokaiselle kysymykselle on selkeä perustelu kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista. Esitestauksessa nousseet ehdotukset ja mahdolliset muutokset perusteluineen on tehty tarkkaa harkintaa käyttäen.

Tutkimuksen reliabiliteettia arvioitaessa on tässä kyselytutkimuksessa syytä huomioida kysymysten olevan osittain hyvin tunnepohjaisia ja niin ollen myös niiden vastausvaihtoehdot. Ne ovat hyvin tilanteeseen ja nuoren sen hetkiseen elämään liittyviä kokemuksia, joita voidaan pitää pätevinä siinä hetkessä. Nuoren vastaukset voivat olla erilaiset seuraavalla jo viikolla esimerkiksi mielialasta ja tunnetilasta johtuen. Tulosten samankaltaisuus aiempiin tutkimuksiin lisää tämän tutkimuksen luotettavuutta.

Tulosten analysoinnissa käytettiin Webropolin raportointityökalua. Raportointityökalu toimi moitteettomasti. Raportointityökalua hyödynnettiin tulosten vertailuissa. Tulosten esittäminen raporttiin on tehty tarkasti. Raportin ollessa lähes valmis, tarkistettiin kaikki lukemat vielä kertaalleen. Tutkimusprosessi on pyritty tässä tutkimuksessa kuvaamaan hyvin kattavasti ja rehellisesti. Analyysitapana esimerkiksi SPSS järjestelmän käyttö olisi tuonut tutkijan mielestä lisää luotettavuutta tulosten analyysiin. Toisaalta aika tuli vastaan ohjelman opetteluun ja analyysin tekemisen kanssa. Huomattavaa on, että Webropol-ohjelman käyttö oli myös tutkijalle ensimmäinen kerta.

Tutkimuksessa saadut tulokset vastaavat suurelta osin Kouluterveyskyselyn (2019) tuloksia niin ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käytöstä kuin mielenterveyden haasteista. Tutkimuksella kartoitetut voimavarat vastaavat tuloksissaan aiempia voimavaroja selvittäviä tutkimuksia. Tutkimusta tullaan ANKKURI-hankkeessa jatkamaan sellaisenaan lukiolaisille samanikäisille nuorille.

Ammattikorkeakouluissa tehdyt opinnäytetyöt lisätään kaikille saatavissa olevaan Theseus -järjestelmään, joka lisää työn näkyvyyttä ja luotettavuutta (Arene 2020, 10).

10.3 Kehittämiprojektin arviointi

Kehittämiprojekti on edennyt onnistuneesti kohti tavoitteita. Kehittämiprojektissa vastataan tutkimuskysymyksiin ja se vastaa toimeksiantajan tavoitteisiin. Kehittämiprojektin toteutuksen osalta oli hidastempoisia hetkiä, jolloin työ odotti mahdollista etenemistä

ja aikataulun venyminen syksyllä 2020 hidasti kehittämisprojektin valmistumista muutamalla kuukaudella.

Kehittämisprojektin menetelmänä kyselytutkimus toimi hyvin ja sen avulla saatiin kartoitettua ammattiin opiskelevien nuorten voimavaroja. Mittarin luominen on jo itsessään haaste ja siinä onnistuttiin melko hyvin. Voimavara -termin määrittelyssä on erilaisia näkemyksiä, eikä yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua ole. Tähän työhön haluttiin ANKKURI-hankkeen toimesta valita erityisesti mielen hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi todettuja voimavaroja. Työn alkuvaiheessa on pyritty perustelevaan mittariin tehdyt valinnat. Mittarissa voidaan todeta muutamia puutteita. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu nuoren tietoutta hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa toimivan voimavarana. Tähän ei saatu tällä luodulla kyselyllä vastausta. Kysymyksen olisi voinut esittää esimerkiksi ”Minkälaisina pidät hyvinvointiisi ja terveyteesi liittyviä tietojasi? Hyvinä / huonoina.” Tämän kysymyksen avulla olisi saanut tietoutta ammattiin opiskelevan nuoren terveystietoisuuden vaikutuksesta voimavarana.

Toinen puutteelliseksi todettu kysymys on jälkeempään havaittavissa kysymyksessä: ”Arvioi missä sinulla on tärkeimmät turvalliset aikuiset?”, vastausvaihtoehdot voidaan todeta osittain puutteellisiksi. Osa nuorista asuu jo yksin ja tällöin vaihtoehto kodissa ei ole heille sopiva vaihtoehto. Vastausvaihtoehtona omat vanhemmat olisi varmasti toiminut paremmin. Vaihtoehdoissa oli *Jossakin muualla, missä?* Sen oli valinnut yhteensä 18 nuorta. Nuorista 17 oli kirjoittanut avoimeen tekstikenttään turvaverkostaan ja viidessä vastauksessa esiintyi *omat vanhemmat, omissa kodeissaan*.

Kehittämisprojektin ohjausryhmä muuttui heti ensimmäisen lukukauden aikana. Tämän kehittämisprojektin osalta voidaan pitää heikkoutena, että kehittämisprojektin tutoropettaja, ANKKURI-hankkeen projektipäällikkö ja mentori oli lopulta yksi ja sama henkilö. Työn loppuraportoinnin kirjoitusvaiheessa projektipäällikkö pyysi vielä ANKKURI-hankkeessa mukana olleelta tuntiopettajalta arviota työstä, jolloin ennen työn palautusta saatiin näkemystä mahdollisia kehittämis ehdotuksia. Kehittämisprojektin päällikkö on edennyt työssään oma-aloitteisesti hankkeen kautta tulleiden tavoitteiden mukaisesti.

Kyselyn tuloksista voidaan esittää johtopäätöksiä. Kyselyn tuloksista nousee samoja tekijöitä kuin aiemmissa tutkimuksissa. Kyselyn toistaminen toisessa Suomalaisessa kaupungissa ammattiin opiskeleville nuorille toisi esiin melko varmasti samankaltaisia tuloksia voimavaroista.

Terveyden edistämisen näkökulmasta valmistui kattava paketti, joka pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen ja luodun kyselyn tuloksiin. Näistä syntyi lopullinen tuotos, profiilipohjainen terveyden edistämisen työkalu. Työn implementointi ja juurruttaminen tapahtuu ANKKURI-hankkeen toimesta kevään 2021 aikana. ANKKURI-hankkeessa tämän kehittämisprojektin tuotosta hyödynnetään Turun ammatti-instituutin ammattilaisten kanssa työpajoissa. Luotua mittaria hyödynnetään lukiolaisten voimavarojen kartoittamiseen, jonka pohjalta voidaan esittää mahdollisia eroja ammattiin opiskelevien nuorten ja lukio-
laisten voimavaroissa ja näin ollen ehkäistä polarisoitumista.

Projektipäällikön tehtäviin kuuluu toimiminen projektin vastuullisena vetäjänä, johon sisältyy projektin suunnittelu, organisointi, projektin etenemisen seuraaminen ja raportointi, viestintä, mahdollisten muutosten kontrollointi sekä riskienhallinta (Mäntyneva 2016, 3). Projektipäällikkö toimi ensimmäistä kertaa projektin johtamisen ja hallinnan tehtävissä tässä kehittämisprojektissa. Kokonaisuudessaan projektipäällikkönä toimiminen on ollut hyvin opettavainen kokemus. Projekti on pitkään jatkuva prosessi, joka ei etene aina tehtyjen suunnitelmien mukaisesti. Haastavia hetkiä on ollut kehittämisprojektin alussa tiedonhaussa, suunnitelmien muutosten kanssa sekä aikataulussa pysyminen työn loppuvaiheessa.

Projektipäällikön osaamista arvioidessa, voidaan pitää merkittävänä tekijöinä hyvää organisaatiokykyä, joita aikataulujen osalta on tarvittu sekä kokonaisuuden hallinnassa. Projektipäällikön aiempi työkokemus kohderyhmän kanssa ja valtava mielenkiinto aiheetta kohtaan ovat auttaneet monessa kohdassa projektia. Epävarmuuden sietämistä on kehittämisprojektin myötä saanut opetella. Onnistuneen kyselyn luominen tuntui alussa mahdottomalta. Aloittelevan tutkijan oppaissa luodaan kuvaa sen haasteista ja esiin nousevista ongelmista ja epäonnistumisen kohdista, joka loi projektipäällikölle paineita. Paineet mahdollisesti auttoivat lopputulokseen pääsyssä. Iso arvo on hyvin tehdyllä esitetauksella, joka auttoi pääsemään toivottuun lopputulokseen.

Kehittämisprojekti on luonut projektipäällikölle uskoa luottaa omaan tekemiseensä, projektin hallinnan taidot ovat lisääntyneet ja kokonaiskuva projektityöstä on selkeytynyt. Projektin kautta projektipäällikkö on tunnistanut omia vahvuuksiaan ja toivottavasti niitä pääsee jatkossa hyödyntämään vastaavissa tehtävissä.

10.4 Jatko kehittämisehdotukset

Paakkari ym. (2019) tutkimuksessa korostetaan tarvetta kehittää erilaisia voimavaroja tukevia menetelmiä terveyden edistämiseksi. Näiden asiakasprofiilien myötä on mahdollisuutta kehittää ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistämistyötä. Asiakasprofiileja voidaan jatkossa hyödyntää ammattilaisten kuin nuortenkin kanssa työskennellessä.

Profiileja voi hyödyntää ammattiin opiskeleville nuorille suunnatuissa peleissä hahmoina. Pelin avulla voidaan terveyden edistämisen näkökulmasta luoda mielenkiintoisia näkökulmia ja keinoja tunnistaa esimerkiksi omia tunteitaan tai ihmissuhdetaitojaan.

Luotua kyselyä voidaan hyödyntää ammattiin opiskelevan nuoren kohtaamisessa ja näin tunnistaa apua tarvitsevat nuoret. Kyselyn avulla nuori voisi luoda itsestään profiiliin digitaaliseen järjestelmään, jonka avulla olisi mahdollisuus ottaa yhteyttä ammattilaiseen hyvin matalalla kynnyksellä. Profiilin avulla ammattilaiselle voisi tuoda esiin huoliaan, joita ei ole mahdollisesti pystynyt muuten tuomaan esille. Näin ollen ensimmäinen interventio tapahtuisi digitaalisen intervention kautta.

Nuorten työpajoissa voisi ryhmäkeskusteluiden kautta pohtia asiakasprofiileja, tunnistamalla erilaisia voimavaroja luodussa asiakasprofiilissa tai ryhmän kanssa rikastuttaa asiakasprofiileja ja arvioida profiiliin tarpeita ja odotuksia. Skeemamallia voisi hyödyntää nuorten kanssa työskennellessä profiilien pohjalta ajatuksena miettiä tilannetta tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Näiden miettiminen yhdessä unelmien, tavoitteiden ja pelkojen kanssa lisää nuoren näkemystä nykyisen toiminnan vaikutuksista tulevaan. Tämän toteutuksessa voisi hyödyntää digitaalisia välineitä tai toteuttaa se kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä.

Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa asiakasprofiileja voidaan hyödyntää uusien toimintamallien kehittelyssä. Asiakasprofiilit voivat toimia opiskeluhoito-ryhmän, opiskeluterveydenhuollon tai opettajien toiminnan kehittämiseksi. Pirskasen ym. (2013) tutkimuksessa nousi esille tarve kehittää nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten keinoja tunnistaa voimavaroja ja hyödyntää niitä. Asiakasprofiileja voidaan hyödyntää ammattilaisten työpajatyöskentelyssä, jossa uusia toimintamalleja hiotaan yhdessä ammattilaisten ja nuorten kanssa. Profiilien avulla on mahdollisuus saada nuoren ääni kuuluviin ja ammattilaisen oivaltaa merkittäviä tekijöitä voimavaroissa profiilien tuomien tarinoiden kautta.

Jatkossa olisi mielenkiintoista laajentaa tutkimusta päihteiden käytön osalta koskemaan myös kannabista. Toisena mielenkiintoisena aiheena olisi jatkotutkimuksen tekeminen voimavarojen tunnistamisen taidoista ja voimavaralähtöisestä kohtaamisesta, nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten keskuudessa.

LÄHTEET

- Aho, H. 2019. Social Involvement and Adolescent Smoking: Associations and Students' Views of Smoking in a Vocational School Setting. Väitöskirja: Tampereen yliopisto. Terveystiede. Viitattu 7.1.21 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1087-5>
- Aho, H.; Koivisto, A-M.; Paavilainen, E.; Joronen, K. 2019. The relationship between peer relations, self-rated health, and smoking behaviour in secondary vocational schools. 2019 6(3): 754–764. Viitattu 6.3.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6650760/>
- Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy.
- Alanko, J.; Nurminen, R. & Salakari, M. 2019. ANKKURI – ammattikoululaisten nikotiiniuotteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamisen tukeminen sekä yhteistyö- ja johtamiskäytänteiden implementointi. Ankkuri-hanke, projektisuunnitelma 2019. Turun ammattikorkeakoulu.
- ANKKURI-hanke. 2020. Viitattu 19.10.2020 <https://ankkuri.turkuamk.fi/>
- Anttila, N.; Huurre, T.; Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Työpaperi 3/2016. Viitattu 6.3.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/130003>
- Appelqvist-Schmidlechner, K.; Tuisku, K.; Tamminen, N.; Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Lääkärilehti. Katsausartikkeli 24/2016. Viitattu 7.3.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016072722244>
- Appelqvist-Schmidlechner, K.; Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti 19/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.3.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1>
- Arene. 2020. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.4.2020 <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Aspy, C.; Tolma, E.; Oman, R. & Vesely S. 2014. The influence of assets and environmental factors on gender differences in adolescent drug use. Journal of adolescence 2014, Vol. 37 827-837. Viitattu 7.3.2020 DOI: 10.1016/j.adolescence.2014.05.006
- Brooks, F.; Zaborskis, A.; Tabak, I.; Granado A., María del C.; Zemaitien, N.; de Roos, S. & Klem-era, E. 2015. Trends in adolescents' perceived parental communication across 32 countries in Europe and North America from 2002 to 2010. European Journal of Public Health 2015. 25: 46–50. Viitattu 7.3.2020 <http://search.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=102089003&site=ehost-live>
- Cheney, M.; Oman R. & Vesely, SK. 2015. Prospective associations among youth assets in young adults and tobacco use. American journal of preventive medicine 2015, Vol. 48: 94-101. Viitattu 7.3.2020 DOI: 10.1016/j.amepre.2014.09.021
- Dunn, M.; Kitts, C.; Lewis, S.; Goodrow, B. & Scherzer, G. 2011. Effects of Youth Assets on Adolescent Alcohol, Tobacco, Marijuana Use, and Sexual Behavior. Journal of Alcohol and Drug Education 2011. 55: 23-40. Viitattu 5.3.2020 <http://search.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ954689&site=ehost-live>
- Eisman, A.; Stoddard, S.; Bauermeister, J.; Caldwell, C. & Zimmerman, M. 2017. Trajectories of organized activity participation among urban adolescents: Associations with young adult outcomes. Journal of Community Psychology 2017, Vol 45: 513-527. Viitattu 7.3.2020

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=e7ca5b42-a015-462d-ac52-7fd71c263d49%40pdc-v-sess-mgr02&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=122313816&db=afh>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Suomen mielenterveysseura. Lahti: Painotalo Plus digital Oy.

Haravuori, H.; Muinonen, E.; Kanste, O. & Marttunen, M. 2017. Mielenterveys- ja päihdetyönmenetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016. Viitattu 7.3.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>

Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 33/2019. Viitattu 6.3.2020 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019>

Innokylä. 2020. Käyttäjäprofiilit ja persoonat. Työkalu. Viitattu 3.11.2020 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kayttajaprofiilit-ja-persoonat>

Kanste, O.; Kiviruusu, O.; Halme, N. & Haravuori, H. 2018. Mielialastaan huolestuneiden nuorten tuen ja avun saaminen koulusta, palveluista ja lähipiiriltä – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia. Teoksessa Gissler, M.; Kekkonen, P. & Känkänen, P. (toim.) Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot vuosikirja 2018. Viitattu 30.12.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Karvonen, S.; Kestilä, L. & Kauppinen, M. 2017. Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveyspalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteena. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 136. Viitattu 30.12.2019 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf

Kasvun tuki. 2020. Vaikuttavan varhaisen tuen tietolähde. Viitattu 2.12.2020 <https://kasvuntuki.fi/>

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehkeyksenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja: DIAK työelämä 13. Viitattu 12.11.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-307-0>

Keyes, C. & Grzywacz, J. 2002. Complete Health: Prevalence and Predictors Among U.S adults in 1995. American Journal of health promotion 2002, Vol 17, no 2. Viitattu 8.3.2020 <https://journals-sagepub-com.ezproxy.turkuamk.fi/doi/pdf/10.4278/0890-1171-17.2.122>

Keyes, C. & Simoes, E. 2007. To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. American Journal of public health, 102(11). Viitattu 8.3.2020 <http://dx.doi.org.ezproxy.turkuamk.fi/10.2105/AJPH.2012.300918>

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja: Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Viitattu 7.3.2020 <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>

Kinnunen, J.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Myöhänen, A.; Lahti, L.; Ahtinen, S.; Ollila, H.; Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019, Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Viitattu 6.2.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161741>

Koivisto, J.; Liukko, E.; Tiirinki, H. & Lyytikäinen, M. 2020. Palvelukokonaisuuksien ja -ketjujen määrittelyn, ohjauksen ja seurannan käsikirja. THL Ohjaus 11/2020. Viitattu 9.12.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-581-0>

Korhonen, E. 2013. Tunne voimavarasi – kysely. Viitattu 11.11.2019 https://mieli.fi/sites/default/files/inline/korhonen_2013.pdf

Kouluterveyskysely. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.12.2019 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Lindström, B. & Eriksson, M. 2012. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan.

Lindström, B. 2010. Salutogenesis – an introduction. Folkhälsan Research Center, Helsinki. Viitattu 27.11.2020 <http://www.ndphs.org//documents/2502/SALUTO-GEN%20ESIS%20and%20NCDs.pdf>

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Mauri Marttunen & Taina Huurre & Thea Strandholm & Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.2.2020 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110484>

Morgan, A. & Aleman-Diaz, A. 2016. Measuring what matters for young people's health and well-being: an asset approach. Well-being Magazine, Issue 1, published by Universal Education Foundation. Viitattu 26.3.2020 <https://research-repository.st-andrews.ac.uk/handle/10023/8962>

Mustonen, U.; Huurre, T.; Kiviruusu, O.; Berg, N.; Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Raportteja 17/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.3.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-962-6>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Viro: Kauppakamari.

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Viitattu 26.3.2020 <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>

Paakkari, L., Torppa, M., Välimaa, R. 2019. Health asset profiles and health indicators among 13- and 15-year-old adolescents. Int J Public Health 64, 1301–1311 (2019). Viitattu 2.3.2020 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00038-019-01280-7.pdf>

Pajamäki, T. & Okker, A-M. 2018. "Pitäis jaksaa, uskaltaa luottaa ja odottaa" – nuorten kokemuksia palveluista. Teoksessa Gissler, M.; Kekkonen, P. & Känkänen, P. (toim.) Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot vuosikirja 2018. Viitattu 30.12.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pirkanen, M.; Lahtela, M.; Laukkanen, E.; Pietilä, A-M. & Varjoranta, P. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja resurssit - koulun terveydenhoitajien toteuttama varhaisen toiminnan arviointi. Hoitotiede 2013; 25 (2): 118–129. Viitattu 2.3.2020 <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=2&sid=c87b7b4a-4376-4789-8182-5099393f3655%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=ccm&AN=107948451>

Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2012. Toimintamalleja nuoren ja terveysalan ammattilaisen kohtaamisessa- tavoitteena päihitteettömyyden edistäminen. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan.

Pietilä, A-M.; Halkoaho, A. & Matveinen, M. 2012. Terveystta edistävää toimintaa mahdollistavat tekijät ja työn kehittäminen. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan.

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutoksen kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Raitasalo K. 2019. Nuorten raitistuminen jatkuu, mutta kannabiskokeilut ovat lisääntyneet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.1.2020 <https://thl.fi/-/nuorten-raitistuminen-jatkuu-mutta-kannabiskokeilut-ovat-lisaantyneet?redirect=%2Fweb%2Falkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet%2Ftupakka>

Ruokolainen, O. & Ollila, H. 2019. WHO:n tavoite tupakkatuotteiden käytön vähenemisestä voidaan saavuttaa, kansallista tavoitetta ei nykykehityksellä saavuteta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiivistä 33. Viitattu 14.4.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138512/URN_ISBN_978-952-343-384-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 14.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Suomen riskienhallintayhdistys ry. 2020. Riskienhallintaprosessi. Viitattu 29.4.2020 <https://pk-rh.fi/riskienhallintaprosessi.html>

Tamminen, N. 2020. Mielen terveyden edistäminen – käsitteistä ja osaamisesta. Luento. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivä 12.11.2020 verkossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielen terveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Lasten ja nuorten mielen terveys. Mielen terveyden edistäminen. Mielen terveys. Viitattu 18.11.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Viitattu 7.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tilastokeskus. 2020. Ammatillinen koulutus. Tilastot, Koulutus. Viitattu 27.11.2020 <https://www.stat.fi/til/aop/index.html>

Thomson, K.C.; Schonert-Reichl, K.A & Oberle, E. 2014. Optimism in Early Adolescence: Relations to Individual Characteristics and Ecological Assets in Families, Schools, and Neighborhoods. Viitattu 8.3.2020 https://www.academia.edu/11243711/Optimism_in_Early_Adolescence_Relations_to_Individual_Characteristics_and_Ecological_Assets_in_Families_Schools_and_Neighborhoods

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 15.4.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum.

Turun ammatti-instituutti. Turun ammatti-instituutin esittely. Viitattu 14.4.2020 <https://www.turkuai.fi/materiaaleja>

Törrönen, S.; Hannukkala, M.; Ruuskanen, U.; Korhonen, E. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielen terveysseura. Viitattu 11.11.2019

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Warsell, S. & Soikkeli, M. 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Viitattu 14.4.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-810-0>

Wiss, K.; Hakamäki, P.; Hietanen-Peltola, M.; Järvinen, J.; Saaristo, V.; Saukko, N.; Ståhl, T. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 2018. THL-tutkimuksesta tiivistä 15/2019. Viitattu 7.3.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138103/URN_ISBN_978-952-343-340-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

World Health Organization. 2014. Investing in Children: Child and Adolescent Health Strategy for Europe 2015–2020, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. Viitattu 7.3.2020 http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/253729/64wd12e_InvestCAHstrategy_140440.pdf?ua=1

ESITESTAUKSEN TULOKSET

Asiantuntijoilta pyydettiin kommentteja seuraaviin asioihin:

- Miten selkeänä pidät kyselyä yleisesti?
- Miten kauan sinulla kului aikaa kyselyn täyttämiseen?
- Mitä mieltä olet kysymyksistä?
- Ideoita kysymysten järjestykseen, vastaus vaihtoehtoihin jne.

ASIAANTUNTIJOIDEN KOMMENTIT (n=6)

SELKEYS	AIKA	KYSYMYKSISTÄ KOMMENTTEJA	IDEOITA
<p>Ulkoasu selkeä.</p> <p>Ilme selkeä.</p> <p>Aihe aluetta riittävästi avattujaksaa lukea.</p> <p>Nopea ja helppo täyttää.</p> <p>Helppo ymmärtää, selkeät kysymykset.</p> <p>Vastausvaihtoehdot ymmärrettäviä.</p>	<p>4min</p> <p>5min 44 s</p> <p>5min</p> <p>6min</p> <p>30min</p> <p>10-15min</p>	<p>Hyvät vastaus vaihtoehdot.</p> <p>Relevantit kysymykset suhteessa tutkimussuunnitelmaan.</p> <p>Kysymysten asetteluun johdonmukaisuutta tulisi lisätä ja vastaus vaihtoehtojen samankaltaisuutta, esim. tunteiden osalta.</p> <p>Lisättiin yhteneväisyyttä.</p> <p>Kysymykset selkeitä ja osassa hyvät selitetekstit.</p> <p>Muun sukupuolinen vaihtoehto hyvä</p> <p>Voimavaratekijöissä musiikki on monelle tärkeä ja samoin eläimet. En tiedä kannattaako mainita erikseen. Voi hyvin kirjoittaa kohtaan muu, mikä.</p> <p>Päädyttiin lisäämään omiksi vaihtoehdoiksi musiikki ja eläimet.</p> <p>Kyselyssä on vaikeita sanoja, jos mietin maahanmuuttajaopiskelijoita. Heille on haasteellista täyttää kyselyä ilman apua, joten jos tämä lähtee kaikille kannattaa varautua erikoisiin vastauksiin. Voi</p>	<p>Lisää ala kohtaiseen valikkoon VALMA</p> <p>Lisättiin</p> <p>Ammattistarttia ei enää ole. Se on VALMA-koulutus.</p> <p>Ammattistartti poistettiin ja lisättiin VALMA-koulutus.</p> <p>En tiedä vaihtoehto, pohdi tarkkaan onko helppo tapa ulos kysymyksestä</p> <p>Päädyin nykyisiin vaihtoehtoihin, sillä liian helppo vaihtoehto edetä kyselyssä.</p> <p>Kirjoitusvirheet</p> <p>Korjattiin.</p> <p>SAATEKIRJE: Saateksetti sopivan pituinen</p> <p>Opiskelijat lukevat huonosti ensimmäistä sivua (saatekirje), vaan hyppäävät suoraan kyselyyn. Nyt tekstissä on oleellinen, mutta pidempää siitä ei kannata tehdä</p> <p>Saatekirjeeseen kannattaa vielä</p>

		<p>myös miettiä kenelle jakelu on.</p> <p>Kysely ohjautui suomenkielisille opiskelijoille, mutta mukana on saattanut olla muunkielisiä, joilla äidinkieli on voinut olla muu.</p> <p>Kysymys 7. puuttui avoin tekstikenttä</p> <p>Lisättiin</p> <p>Voisiko viimeinen vastausvaihtoehto olla kaikissa samantapainen, kuin ”tupakoin päivittäin”. Eli ”käytän nuuskaa päivittäin”, ”käytän sähkösavuketta päivittäin”. Nyt luki esimerkiksi että ”kerran päivässä tai useammin”, tai jotain sen suuntaista. Kun kuitenkin kyselystä ei pysty erittelemään käytetäänkö sitä kerran päivässä vai useamman kerran, kun vastausvaihtoehto on sama. Lyhyempi vastausvaihtoehto, sen parempi.</p> <p>Päädettiin pitämään ANKKURI-hankkeen mukaisena päihde kysymykset.</p>	<p>panostaa. Yritä saada sillä vielä vastaajia motivoitumaan kyselyyn vastaamiseen, miksi heidän tulisi vastata kyselyyn.</p> <p>Saatekirje päädyttiin pitämään lyhyenä, jotta opiskelijat jaksaisivat sen läpi lukea.</p> <p>Tietoturvaan ja aineistonkäsittelyyn liittyvät tiedot puuttuvat kokonaan, ainoastaan maininta anonymiteetistä oli</p> <p>Aineistonkäsittelystä lisättiin tieto, että allekirjoittaneella vain oikeus tietoihin.</p> <p>Alhaalla oleva etenemispalkki on hyvä ja motivoi jatkamaan vastaamista.</p> <p>Webropol-asetukset kunnossa ja niihin, joihin halutaan vain yksi vastausvaihtoehto toimivat niin ja toisiin voi valita useamman.</p>
--	--	---	--

Opiskelijoiden esitestaus tapahtui ANKKURI- hankkeen projektipäällikön kautta. Projektipäällikkö lähetti opiskelijoille linkin sähköpostiin. Kyselyn esitestauksen saatekirjeenä toimi kyselyn saate ja kyselyn loppuun oli luotu viisi kysymystä kyselyn toimivuudesta.

OPISKELIJAT (n=10)

Oliko kysymykset mielestäsi helposti ymmärrettävissä?	Kuinka kauan kyselyyn vastaamisessa kesti?	Oliko vastausvaihtoehdot riittäviä?	Kirjoita vielä ideoita kyselyyn!	Voimavara - käsite voi monelle olla hieman hankalasti ymmärrettävä. Mitä mieltä olet, oliko tässä kyselyssä tarpeeksi selkeästi kuvattu, mitä voimavarat tarkoittavat?
Kyllä (100 %)	5 min tai alle (50 %)	Kyllä (90 %)	"Oli hankalaa päättää vain 3 asiaa kysymyksissä"	Kyllä (100 %)
	5–10 min (40 %)	Ei (10 %)	"Puhelimen käyttö ajan kartoitus"	
	10 min tai enemmän 10 %	Avoimeen tekstikenttään oli kirjattu: En tiedä olisi hyvä vaihtoehto	"Saa valita enemmän kuin kolme asiaa"	

Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat

Tämä kysely on tarkoitettu sinulle Turun ammatti-instituutissa opiskeleva nuori!

Kyselyllä kartoitetaan nuoren voimavaratekijöitä, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointia sekä päihitteettömyyttä.

Kyselyn vastauksia hyödynnetään ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kysely toteutetaan osana ANKKURI-hanketta, jonka tavoitteena on ammattiin opiskelevien nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisy ja lopettamisen tukeminen, luomalla uusia matalankynnyksen palveluja ja toimintamalleja.

Kyselyn tuloksista ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kyselyn täyttäneet voivat osallistua langattomien kuulokkeiden arvontaan. Mikäli haluat olla arvonnassa mukana, jätä viimeisellä sivulla yhteystietosi. Yhteystietoja ei käytetä muuhun kuin arvonnassa suorittamiseen.

Jos haluat kysyä jotain kyselyyn liittyen, vastaan mielelläni.

Terveisin

Iida Salomaa,
Terveydenhoitaja, ylempi AMK opiskelija
iida.salomaa@edu.turkuamk.fi

Kiitos kun jaat arvokkaan tietosi ja kokemuksesi!

TAUSTATIETOJA

1. Ikäni

- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21 tai yli

2. Sukupuoleni

- Mies
- Nainen
- Muu

3. Asumismuotoni

- Asun vanhempieni kanssa (kotona voi asua myös sisaruksia)
- Asun vain toisen vanhemman kanssa (kotona voi asua myös sisaruksia)
- Asun avo- tai aviopuolisoni kanssa
- Asun kaverini kanssa
- Asun yksin
- Jokin muu asumismuoto, mikä?

4. Perheeseeni kuuluvat (valitse alla olevista vaihtoehtoista kaikki tarvittavat)

Äiti

Isä

Sisarus/sisaruksia

Joku muu, kuka?

5. Opiskelen Turun ammatti-instituutissa

- VALMA
- Autoala
- Elintarvikeala
- Hius- ja kauneudenhoitoala
- Kone- ja tuotantotekniikka
- Laboratorioala
- Liiketoiminta
- Logistiikka-ala
- Lääkeala
- Maanmittausala
- Matkailuala
- Media-ala
- Prosessiteollisuudenala
- Puhtaus- ja kiinteistöpalveluala
- Puuteollisuus
- Rakennusala
- Ravintola- ja cateringala
- Sosiaali- ja terveysala
- Sosiaali- ja terveysala, perustason ensihoito
- Sähkö- ja automaatioala
- Talotekniikka
- Tekstiili- ja muotiala
- Terveysala, välinehuoltaja
- Tieto- ja viestintäteknikka
- Turvallisuusala

TERVEYTEEN LIITTYVÄ KYSYMYS

6. Minkälaiseksi koet terveydentilasi? (valitse yksi vaihtoehdoista, joka kuvaa tilannettasi parhaiten)

- Erittäin hyvä
- Kohtalaisen hyvä
- Melko huono
- Erittäin huono

VOIMAVARAT HYVINVOINNIN TUKENA

Voimavaroja ovat esimerkiksi ihmissuhteet, sosiaaliset taidot, harrastukset, itsetunto ja mielen hyvinvointi. Jokaiselle voimavarat näyttäytyvät erilaisina. Toiselle oman hyvinvoinnin kannalta perhe on todella tärkeä, toiselle taas omat harrastukset tai hyvän ystävän merkitys on suurempi.

Alla esitetään voimavaroihin liittyviä kysymyksiä. Vastaa kysymyksiin vaihtoehdoilla, jotka kuvaavat parhaiten sinun tilannettasi ja kokemustasi.

7. Valitse alla olevasta listasta, sinulle 3 tärkeintä voimavaratekijää _____

- Äiti
- Isä
- Sisarus
- Kaverit/ystävät
- Puoliso/kumppani
- Muu sukulainen, kuka?
- Muu aikuinen, kuka?
- Koulu
- Harrastus
- Työ
- Hyvä itsetunto
- Riittävä uni/lepo
- Monipuolinen ravitsemus
- Säännöllinen liikunta
- Luonto
- Sosiaalinen media
- Hyvät sosiaaliset taidot
- Musiikki
- Eläimet
- Jokin muu, mikä

8. Mikä valitsemistasi kolmesta voimavaratekijästä on sinulle kaikkein tärkein? *

TURVAVERKKO JA IHMISSUHTEET

9.

Turvaverkko koostuu turvallisista aikuisista. Arvioi missä sinulla on tärkeimmät turvalliset aikuiset?

(valitse yksi seuraavista alla olevista vaihtoehdoista)

- Kodissa
- Koulussa
- Harrastuksessa
- Työelämässä tai työharjoittelussa
- Käyttämäni yhteiskunnan tai järjestön palvelussa
- Jossakin muualla, missä?

10.

Mistä haet apua, kun mieltäsi askarruttaa hyvinvointiisi liittyvä asia?
(valitse yksi seuraavista alla olevista vaihtoehdoista)

- Internetistä, auttavilta tahoilta
- Internetistä, keskustelupalstoilta
- Sosiaalisesta mediasta
- Koulun opettajalta
- Koulun terveydenhoitajalta
- Koulun psykologilta
- Koulun kuraattorilta
- Kodin aikuisilta
- Kavereilta ja ystäviltäni
- Sisarukseltani
- Harrastukseni aikuiselta
- Yhteiskunnan tai järjestön palvelun aikuiselta
- Kirjoista/lehdistä
- Internetistä
- Jostakin muualta, mistä?

11. Arveletko vanhempieni tietävän mitä sinulle kuuluu?

- Kyllä
- Ei, mistä luulet tämän johtuvan?

12. Arvioi kommunikointia vanhempiesi kanssa
(Valitse yksi alla olevista vaihtoehdoista)

- Erittäin hyvä
- Kohtalaisen hyvä
- Melko huono
- Erittäin huono

13. Onko joku muu turvaverkkoosi kuuluva aikuinen tietoinen mitä sinulle kuuluu?

- Kyllä, kuka?
- Ei

14. Onko sinulla kavereita tai ystäviä?

- Kyllä
- Ei

15. Onko sinulla kavereita tai ystäviä, joilta saat tarvittaessa tukea?

- Kyllä
- Ei

16. Tietävätkö vanhempasi, ketkä ovat kavereitasi?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

17. Tietävätkö vanhempasi, missä vietät vapaa-aikaasi?

Kyllä

Ei, mistä tämä mielestäsi johtuu?

SOSIAALISET TAIDOT

18. Olemme päivän aikana monessa erilaisessa sosiaalisessa ympäristössä mukana. _____

Arvioi sosiaalisia taitojasi. (Valitse kaikki sinua kuvaavat vaihtoehdot)

- Pystyn työskentelemään ryhmässä luontevasti
- Osaan huomioida toisia
- Pidän ystävyysuhteistani huolta
- Osoitan ystävälleni että välitän hänestä
- Olen kiinnostunut ystäväni asioista
- Tuen ystävääni tarvittaessa
- Osaan kuunnella toista
- Kerron tunteistani avoimesti
- Kunnioitan parisuhteessani kumppaniani
- Olen muiden seurassa oma itseni
- Tuon ryhmässä esiin omia mielipiteitäni ja ajatuksiani
- Jouston tarvittaessa omista mielipiteistäni, yhteisen hyvän eteen
- Sitoudun perheeni yhteisiin tavoitteisiin ja unelmiin
- Olen luotettava

ITSETUNTO JA VAHVUUDET

19. Mitä seuraavista ominaisuuksista tunnistat itsessäsi?

(valitse kaikki sinua kuvaavat vaihtoehdot)

- Tunnistan hyvin tunteitani
- Osaan ilmaista tunteitani
- Olen empaattinen
- Tunnistan omat rajani
- Osaan olla jämäkkä
- Tunnen itseni pärjääväksi
- Olen kekseliäs
- Olen sinnikäs
- Ajattelen usein positiivisesti asioista

20. Minkälaisia tulevaisuuden tavoitteita sinulla on elämässäsi?

(valitse kaikki sinua kuvaavat vaihtoehdot)

- Valmistuminen ammattiin
- Työpaikka tulevaisuudessa
- Elämäkumppanin löytäminen
- Perheen perustaminen
- Pysyä terveenä
- Menestyminen työelämässä
- Lisäopinnot
- Menestyminen harrastuksessa
- Onnellinen elämä
- En mieti tulevaisuuttani laisinkaan
- Muu, mikä?

21. Koetko pystyväsi vaikuttamaan elämässäsi tapahtuviin asioihin?

Kyllä

Ei, mistä tämä mielestäsi johtuu?

MIELEN HYVINVOINTI

22. Kuinka hyvin seuraavat asiat kuvaavat tapaasi huolehtia hyvinvoinnistasi?

(valitse alla olevista vaihtoehdoista kaikki ne tavat, joilla huolehdit hyvinvoinnistasi)

Säännöllinen liikunta (yli 3 kertaa viikossa)

Säännöllinen liikunta (alle 3 kertaa viikossa)

Monipuolinen ravitsemus

Riittävä uni/lepo

Ystävyssuhteiden ylläpito

Mieleinen harrastus

Säännöllinen ulkoilu

Arjen rytmi on säännöllinen

Päihteettömyys

Muu, mikä?

23. Miten rentoudut?

24. Mitkä kolme hyvää mieltä tuottavaa tunnetta olet kokenut viimeisen viikon aikana?
(valitse alla olevista vaihtoehtoista 3)

Lempeys

Kärsivällisyys

Positiivisuus

Turvallisuus

Tyyneys

Hyvä olo

Onnistuneisuus

Rehellisyys

Vapautuneisuus

Ystävällisyys

Läheisyys

Toiveikkaus

Täydellisyys

Välittäminen

Lämpö

Energisyys

Ilo

Onnellisuus

Hellyys

Rakkaus

Kiintymys

Muu, mikä?

En ole kokenut hyvää mieltä tuottavia tunteita viimeisen viikon aikana

PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

25. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä nuuskan käyttöäsi?

- En käytä nuuskaa
- Käytän nuuskaa harvemmin kuin kerran viikossa
- Käytän nuuskaa kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- Käytän nuuskaa kerran päivässä tai useammin

26. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

- En tupakoi
- Olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin
- Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- Tupakoin päivittäin

27. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä sähkösavukkeiden käyttöäsi?

- En käytä sähkösavukkeita
- Käytän sähkösavukkeita harvemmin kuin kerran viikossa
- Käytän sähkösavukkeita kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- Käytän sähkösavukkeita kerran päivässä tai useammin

28. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? Ota mukaan myös ne kerrat, kun nautit pieniäkin määriä alkoholia, kuten puoli pulloa olutta tai tilkan viiniä

- Päivittäin
- Pari kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Pari kertaa kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa
- Noin kerran parissa kuukaudessa
- 3-4 kertaa vuodessa
- Kerran vuodessa tai harvemmin
- En käytä alkoholia

29. Vastatessani kyselyyn annan luvan vastausteni nimettömään tutkimuskäyttöön ANKKURI-hankkeessa. Mikäli vastaat Ei, vastauksiasi ei voida hyödyntää tutkimuksessa. *

- Kyllä
- Ei

30. Jos haluat osallistua langattomien kuulokkeiden arvontaan, jätä alle yhteystietosi. Yhteystietoja käytetään vain arvontaa varten.

Nimi

Matkapuhelin

Sähköposti

Hei Turun ammatti-instituutin opiskelijat!

Alla olevasta linkistä löydät kyselyn, jonka avulla pääset pohtimaan voimavarojasi. Kyselyyn on nopea vastata, aikaa siihen kuluu noin 5 minuuttia.

Vastauksia hyödynnetään ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia edistävässä ANKKURI-hankkeessa.

Kyselyyn vastanneilla on mahdollisuus osallistua langattomien kuulokkeiden arvontaan!

Vastauksesi on meille erittäin arvokas, kiitos!

Linkki kyselyyn:

<https://webropol.com/s/ankkurivoimavaratTAI>

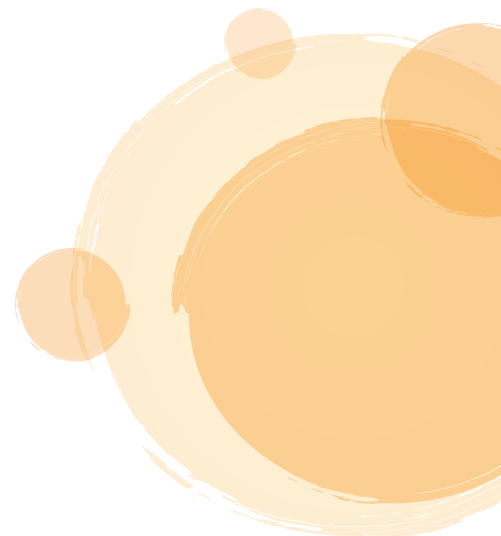
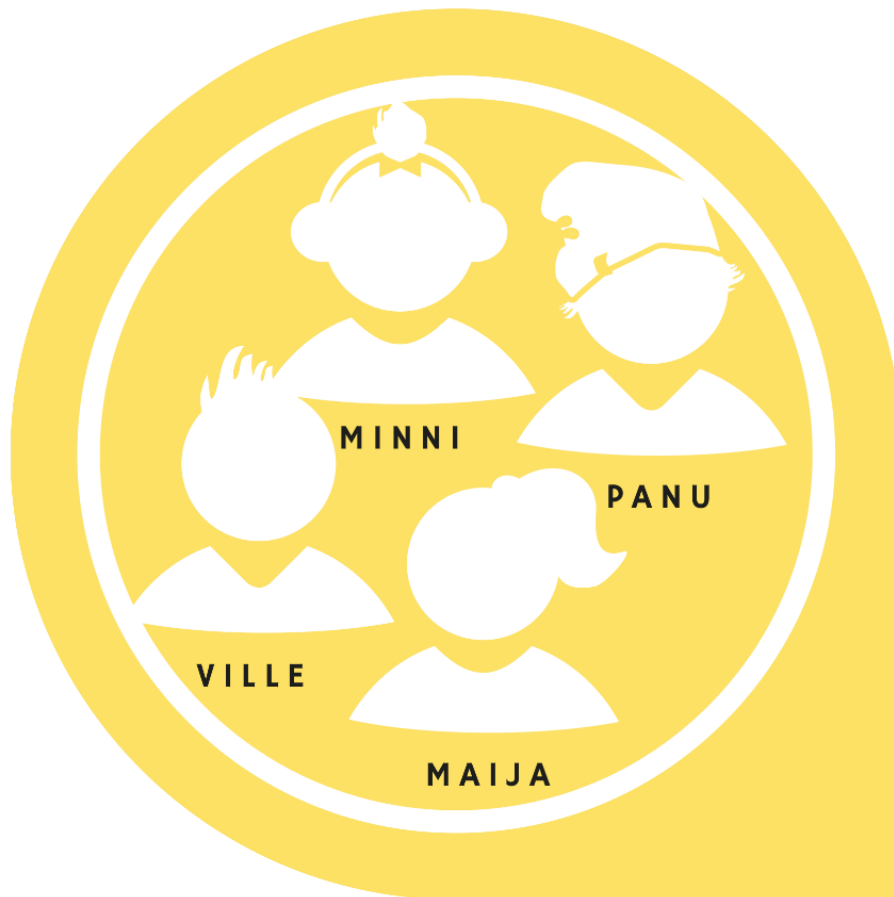
Syyskuisin terveisin

Iida Salomaa

Terveystieteiden, Master School-opiskelija

iida.salomaa@edu.turkuamk.fi

Opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna





Päihteetön Minni



Opiskelija,
Turun ammatti-instituutti

Asumismuoto ja perhe

Minni on 16-vuotias vanhempiensa kanssa kotona asuva, ammattiin opiskeleva nuori. Minnin perheeseen kuuluu äiti, isä ja sisarukset.

Terveydentila, terveystottumukset ja vapaa-aika

Minni kokee terveydentilansa kohtalaisen hyväksi.

Minni ei käytä nuuskaa, ei tupakoi eikä käytä sähkösavukkeita. Minni ei käytä myöskään alkoholia.

Ystävyys-suhteiden ylläpito, riittävä uni ja lepo, päihteettömyys sekä monipuolinen ravitsemus ovat hänen keinojaan huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Rentoutumiskeinoina Minnillä ovat kaverit, musiikki ja elokuvien katsominen.

Ihmissuhteet

Minni arvelee hänen vanhempiensa tietävän mitä hänelle kuuluu ja kommunikoinnin vanhempiensa kanssa hän kertoo olevan kohtalaisen hyvää. Vanhemmat ovat tietoisia kaveripiiristä ja he tietävät, missä Minni viettää vapaa-aikaansa. Turvalliset aikuiset ovat omassa kodissa, ja mikäli Minnin mieltä askarruttaa jokin hyvinvointiin liittyvä ongelma, hän kysyy ensisijaisesti neuvoa vanhemmiltaan tai kavereiltaan. Minnillä on kavereita ja ystäviä, ja hän saa heiltä tarvittaessa tukea.

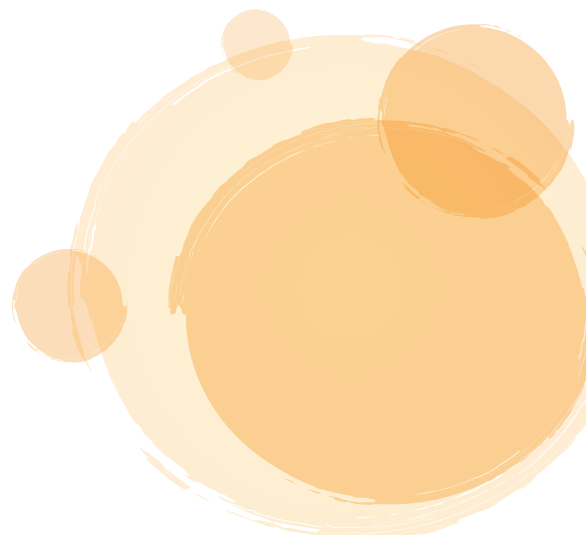
Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus

Minni on parhaimmillaan kuunnellessaan toisia tai tukieksaan ystäviään. Hän kokee osaavansa hyvin huomioida toisia. Omista tunteistaan puhuminen avoimesti taas tuntuu vieraalta. Minni tunnistaa itsessään empaattisuutta, tunnistaa hyvin omat rajansa ja tuntee itsensä pärjääväksi. Minnin tulevaisuuden tavoitteisiin kuuluvat valmistuminen ammattiin, työpaikka tulevaisuudessa ja onnellinen elämä. Hän toivoo tulevaisuudeltaan myös terveyttä.

Minni kokee pystyvänsä vaikuttamaan tulevaisuudessa tapahtuviin asioihin. Viimeisen viikon aikana hän on tuntenut hyvää mieltä tuottavia tunteita, kuten positiivisuus, ystävällisyys sekä hyvä olo.

Voimavarat

Minnin tärkeimmät voimavarat ovat kaverit ja ystävät, äiti sekä musiikki.





Nuuskaava Ville



Liiketoiminnan opiskelija,
Turun ammatti-instituutti

Asumismuoto ja perhe

Nuuskaa käyttävä Ville on 17-vuotias liiketoimintaa Turun ammatti-instituutissa opiskeleva nuori mies. Ville asuu vanhempiensa ja pikkusiskonsa kanssa Kaarinassa.

Terveydentila, terveystottumukset ja vapaa-aika

Ville kokee terveydentilansa kohtalaisen hyväksi.

Ville käyttää nuuskaa päivittäin. Hän ei tupakoi eikä käytä sähkösavukkeita. Ville käyttää alkoholia muutaman kerran kuukaudessa, juoden olutta kavereiden kanssa saunoessa.

Ville kuvailee tärkeimmiksi hyvinvoinnistaan huolehtimisen keinoksi ystävyysuhteiden ylläpidon ja säännöllisen, yli kolme kertaa viikossa tapahtuvan liikunnan. Päihteettömyys ei nouse esiin hänen keinonaan huolehtia hyvinvoinnistaan. Ville viettää harrastuksen lisäksi vapaa-aikaansa rentoutumalla kotona, katselemalla suoratoistopalvelu Netflixistä sarjoja ja elokuvia, perheen, tyttöystävän tai ystävien kanssa.

Ihmissuhteet

Villen kaikkein turvallisimmat aikuiset ovat kotona, äiti ja isä. Villen äiti ja isä ovatkin tietoisia mitä Villelle kuuluu ja kommunikointi vanhempien ja Villen välillä on erittäin hyvää. Ville uskoo, että vanhemmat tietävät keitä hänen kavereitensa on ja hän uskoo vanhempien olevan tietoisia siitä, missä hän viettää vapaa-aikaansa.

Villen ympärillä on muitakin aikuisia, harrastuksissa ja koululla, mutta heidän merkityksensä tukiverkkona tai voimavarana on vanhempia vähäisempi. Kun Villeä askarruttaa jokin hyvinvointiin liittyvä ongelma, hän hakee apua tavallisimmin kavereiltaan ja ystäviltaan. Ville kokee saavansa kavereiltaan tukea, jos sitä tarvitsee.

Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus

Ville kokee olevansa monella tavalla erittäin taitava sosiaalisessa vuorovaikutuksessaan: hän pystyy työskentelemään ryhmässä luontevasti ja hän osaa huomioida ja kuunnella toisia. Ville kertoo pitävänsä ystävyysuhteistaan huolta ja olevansa kiinnostunut ystäviensä asioista. Hän osoittaa välittävänsä ystävistään ja kunnioittaa myös parisuhteessaan kumppaniaan.

Ville kuvailee tunteneensa viime aikoina hyvää mieltä tuottavia tunteita, kuten positiivisuus, läheisyys ja ystävällisyys.

Nuuskaava Ville kertoo olevansa luotettava. Hän pystyy olemaan ryhmässä oma itsensä ja tuomaan omia mielipiteitään ja ajatuksiaan ryhmässä esille. Ville kokee pystyvänsä myös joustamaan yhteisen hyvän eteen.

Ville tunnistaa itsessään positiivisia ominaisuuksia. Hän tunnistaa itsensä pärjääväksi ja hän osaa olla myös jämäkkä. Hän kokee tunnistavansa hyvin omat rajansa ja omia tunteitaan, hän on sinnikäs ja ajattelee usein positiivisesti asioista.

Ville suunnittelee tulevaisuuttaan. Hänen suurimpia tavoitteitaan ovat tällä hetkellä valmistuminen ammattiin ja työpaikan saaminen. Hän tavoittelee myös menestymistä työelämässä. Elämäkumppanin löytyminen ja perheen perustaminen kuuluu myös Villen tulevaisuuden tavoitteisiin.

Voimavarat

Villen tärkeimmät voimavarat ovat kaverit, äiti ja tyttöystävä.



Tupakoiva Maija



Lähihoitajaopiskelija,
Turun ammatti-instituutti

Asumismuoto ja perhe

Maija on lähihoitajaksi opiskeleva 17-vuotias nuori.

Hän asuu koiransa kanssa kerrostaloyksiossä Turussa. Maija kertoo perheeseensä kuuluvan äidin, äidin miesystävän ja kaksi isoveljeä. Vanhempien eron jälkeen isä ei ole muutamiin vuosiin ollut Maijan elämässä mukana.

Terveydentila, terveystottumukset ja vapaa-aika

Maija kokee terveydentilansa melko huonoksi. Hän tupakoi päivittäin ja käyttää viikoittain nuuskaa. Maija ei käytä sähkösavukkeita, mutta alkoholia hän käyttää kerran viikossa.

Maija ei harrasta mitään erityistä. Hän tykkää kuunnella musiikkia ja rakastaa eläimiä. Maija kertoo huolehtivansa hyvinvoinnistaan pitämällä ystävyys-suhteistaan huolta ja huolehtivansa riittävästä unesta ja levosta. Hän viettää vapaa-aikaa kavereiden tai poikaystävän kanssa, olemalla yksin kotona tai nukkumalla.

Ihmissuhteet

Maija kertoo, että hänellä on kavereita ja ystäviä, ja jos hän tarvitsee hyvinvointiinsa liittyvään haasteeseen apua, hän turvautuu ensisijaisesti ystäviinsä. Maija kokee saavansa heiltä tukea ja erityisesti poikaystävältään.

Maijan äiti on tietoinen, keitä Maijan kaveripiiriin kuuluu ja missä Maija viettää vapaa-aikaansa. Maija uskoo äidin tietävän mitä hänelle kuuluu ja kommunikointi äidin kanssa on Maijan arvion mukaan kohtalaisen hyvää. Äidin antama tuki on hänelle tärkeä ja hän kokee äidin yhdeksi tärkeimmistä turvallisista aikuisista.

Maijalla on myös tukihenkilö, joka on muutamia vuosia ollut Maijan tukena vanhempien eroprosessin jälkeen. Tukihenkilö on tietoinen, mitä Maijalle kuuluu.

Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus

Maija arvioi sosiaalisia taitojaan melko positiivisesti: hänen selkeät vahvuutensa ovat toisten kuunteleminen ja ystävien asioista kiinnostuminen. Maija osaa huomioida toisia ja pystyy työskentelemään ryhmässä luontevasti. Hän kunnioittaa parisuhteessaan poikaystäväänsä. Maijalle ei ole tyyppillistä sitoutua perheen yhteisiin tavoitteisiin ja unelmiin. Hän arvioi sen johtuvan siitä, ettei hän asu enää kotona perheensä kanssa.

Maija arvioi positiivisia ominaisuuksia itsessään. Hän kokee tunnistavansa rajansa hyvin ja hän kuvailee itseään empaattiseksi. Maija osaa olla tarvittaessa myös jäykkä. Hän ei koe itseään erityisen pärjääväksi ja kokee, ettei tunnista erityisen hyvin tunteitaan. Maija kertoo viimeisen viikon aikana tunteneensa kolme hyvää mieltä tuottavaa tunnetta, jotka olivat rakkaus, positiivisuus ja läheisyys.

Maijan tulevaisuuden tavoitteita ovat onnellinen elämä, valmistuminen ammattiin ja työpaikka tulevaisuudessa. Maija ei erityisemmin tavoittele elämänkumppania tai lisäopintoja.

Hänellä on ajoittain tunne, ettei hän pysty vaikuttamaan elämässään tapahtuviin asioihin. Syyksi Maija mainitsee, ettei hänellä ole motivaatiota eikä kykyä vaikuttaa niihin. Lisäksi hän kokee koiransa olevan ajoittain rajoite, joka aikatauluttaa hänen elämäänsä.

Voimavarat

Maija nimeää tärkeimmiksi voimavaratelijöiksi kaverit ja ystävät, äidin ja poikaystävän.



Alkoholia käyttävä Panu



Media-alan opiskelija,
Turun ammatti-instituutti

Asumismuoto ja perhe

Panu on 19-vuotias nuori mies, joka asuu vanhempiensa kanssa Naantalissa. Perheeseen kuuluvat Panun lisäksi isä, äiti ja 17-vuotias pikkuveli.

Terveydentila, terveystottumukset ja vapaa-aika

Panu kuvailee terveydentilaansa kohtalaisen hyväksi. Hän ei käytä nuuskaa, ei tupakoi eikä käytä sähkösavuketta. Alkoholia hän kertoo käyttävänsä pari kertaa viikossa.

Panu kertoo hakevansa ensisijaisesti hyvinvointiinsa liittyvissä kysymyksissä apua internetistä. Hän kertoo huolehtivansa hyvinvoinnistaan ystävyyssuhteita ylläpitämällä, riittävällä unella ja levolla sekä säännöllisellä ulkoilulla. Vapaa-ajallaan Panu viettää aikaa kotona katsomalla suoratoistopalveluja, pelaamalla tietokoneella, olemalla kavereiden kanssa tai nukkumalla.

Ihmissuhteet

Panun turvaverkko koostuu turvallisista aikuisista, joista tärkeimmät ovat vanhemmat. Panu kuitenkin arvelee, ettei vanhemmat ole tietoisia siitä, mitä hänelle kuuluu. Panu epäilee sen johtuvan perheessä vallitsevasta puhumattomuuden kulttuurista. Panu ei osaa sanoa, tietävätkö vanhemmat ketkä hänen kaveripiiriinsä kuuluvat, eikä vanhemmat ole tietoisia missä hän viettää vapaa-aikaansa.

Panu arvioi kuitenkin kommunikaation vanhempiensa kanssa kohtalaisen hyväksi. Hän ei osaa nimetä ketään muuta aikuista, joka olisi tietoinen hänen kuulumisistaan. Panu kokee, että hänellä on joitakin kavereita, mutta ei sellaisia, joilta saisi tarvittaessa apua ja tukea.

Vahvuudet, pystyvyys ja tulevaisuus

Sosiaalisissa suhteissa Panu kertoo osaavansa joustaa omista mielipiteistään yhteisen hyvän eteen, hän pystyy työskentelemään ryhmässä luontevasti, osaa huomioida toisia ja on luotettava.

Panu ei sosiaalisissa taidoissa arvioi ystävyyssuhteisiin liittyviä taitoja itseään kuvaaviksi.

Panu tunnistaa itsessään positiivisia ominaisuuksia, kuten ”tunnistan hyvin rajani”, ”osaan olla tarvittaessa jämäkkä”, ”tunnen itseni pärjääväksi” ja ”olen kekseliäs”. Tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen eivät ole Panulle tyypillisiä ominaisuuksia.

Panu ei mieti tulevaisuuttaan juuri lainkaan. Hyvää mieltä tuottavia tunteita, joita hän on kokenut viime aikoina, olivat ystävällisyys, ilo ja hyvä olo.

Voimavarat

Panun tärkeimmät voimavarakelijät ovat kaverit ja ystävät, äiti sekä isä.