

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveysala

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2013

Mari Kuittinen

TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTO SALON SEUDUN AMMATTIOPISTOSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala | Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

Kevät 2013 | Sivumäärä 61 + 20

Ohjaajat Ritva Laaksonen-Heikkilä, Pia Suvivuo

Mari Kuittinen

TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTO SALON SEUDUN AMMATTIOPISTOSSA

Ammattiosaajan työkykypassi on Opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n kehittämä työkalu ammattiin opiskelevien nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ammattiosaajan työkykypassin avulla kannustetaan koulutuksen järjestäjiä tarjoamaan ja ammattiin opiskelevia valitsemaan valinnaisia toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja. Lisäksi passin avulla halutaan edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia ja tukea opiskelijoiden oma-aloitteista toiminta- ja työkyvystä huolehtimista.

Tämä kehittämisprojekti toteutettiin Salon seudun ammattiopistoon. Kehittämisprojektin tavoitteena oli aktivoida ammattiopiston opiskelijoita pitämään huolta terveydestään ja työkyvystään sekä kiinnittämään huomiota työssäjaksamiseen heti opintojen alusta saakka. Tavoitteena oli edistää ammattiin opiskelevien nuorten toiminta- ja työkykyä ottamalla Salon seudun ammattiopistossa käyttöön Ammattiosaajan työkykypassi. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli luoda suoritusmalli, jolla Ammattiosaajan työkykypassi voidaan suorittaa Salon seudun ammattiopistossa.

Kehittämisprojektin tutkimuksellinen osio toteutettiin kvalitatiivisilla ja kvantitatiivisilla menetelmillä. Aineisto kerättiin ryhmämuotoisella teemahaastattelulla (n=4) ja lomakekyselyllä (n=61). Haastattelun tiedonantajina toimivat kehittämisprojektin ajan työkykypassin ohjaamisesta vastanneet opettajat. Lomakekyselyn tutkimusjoukon muodostivat työkykypassia oppilaitoksessa suorittaneet pilottiryhmien opiskelijat logistiikan- ja sosiaali- ja terveysalalta. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysejä käyttäen ja lomakekyselyn aineisto sekä tilastollisesti että sisällönanalyysejä käyttäen.

Kehittämisprojektin tuotoksena on työkykypassin suoritusmalli Salon seudun ammattiopistoon. Suoritusmallissa kiinnitettiin huomiota työkykypassille valtakunnallisesti määriteltuihin tavoitteisiin ja oppilaitoksen olosuhteisiin. Työkykypassin vastaavana ohjaajana toimii oppilaitoksessa suoritusmallin mukaisesti liikunnanopettaja. Suorituksia passiin voidaan kerätä pakollisista ja vapaasti valittavista opinnoista sekä vapaa-ajalla tehdyistä suorituksista. Kehittämisprojektin tuotos on hyödynnettävissä Salon seudun ammattiopistossa työkykypassia käyttöönotettaessa.

ASIASANAT: työkyky, toimintakyky, terveyden edistäminen, ammatillinen oppilaitos, ammatillinen koulutus

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master of Health Care | Degree programme in Management and Leadership in Health Care

May 2013 | Total number of pages 61 + 20

Instructors Ritva Laaksonen-Heikkilä, Pia Suvivuo

Mari Kuittinen

IMPLEMENTATION OF WORKABILITY PASSPORT IN SALO REGION VOCATIONAL COLLEGE

A passport for working ability is a five credits course to support young people's work capacity in a vocational school. The Passport course is voluntary. It is performed during the studies in three years. The Finnish National Board of Education, the Ministry of Education and Culture and the Cultural and Sports Association of Finnish Vocational Training SAKU, developed the Passport in the spring of 2006. The Passport motivates and activates the students in regular physical activity, in maintaining their functional and work capacity and taking care of their health.

This development project was implemented in Salo Region Vocational College. The aim of the development project was to activate the vocational college students to take care of their health and working ability. The goal was to promote the health of adolescents in vocational schools. The purpose was to provide a model for a Workability Passport to be carried out in Salo.

The research material was collected by theme interview (n = 4) and a questionnaire (n = 61). The interview material was collected from the teachers, who worked on the development project's project group. Questionnaire's study group consisted of students who had finished or were doing the Passport. The data were analyzed by using content analysis and statistically.

As a result of the survey and teamwork an operation model for Workability Passport was created for Salo Region Vocational College. The Passport will be supervised by a physical education teacher. Students can carry out the passport with compulsory or elective studies and during free time. The outcome of the development project can be utilized in Salo Region Vocational College.

KEYWORDS: working ability, capacity, health promotion, vocational school, vocational training

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO	7
1 JOHDANTO	8
2 KEHITTÄMISPROJEKTI	10
2.1 Kehittämiprojektin lähtökohdat	10
2.1.1 Kohdeorganisaatio	11
2.1.2 Valtakunnalliset lähtökohdat	12
2.1.3 Paikalliset lähtökohdat	14
2.2 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus	14
2.3 Kehittämiprojektin projektiorganisaatio	15
2.4 Kehittämiprojektin toteutus	17
3 TYÖKYKY	19
3.1 Nuorten työkyky	20
3.2 Nuorten terveystottumusten vaikutukset työ- ja toimintakykyyn	22
3.3 Ammattiin opiskelevien terveys ja terveystottumukset	24
4 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI	28
4.1 Ammattiosaaajan työkykypassin tavoitteet	28
4.2 Ammattiosaaajan työkykypassin sisältö	29
4.3 Ammattiosaaajan työkykypassin suorittaminen	30
5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS	31
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	31
5.2 Tutkimusjoukon kuvaus	31
5.3 Tutkimusmenetelmät	33
5.4 Aineiston keruu	35
5.5 Aineiston analysointi	37
5.6 Tutkimustulokset	38
5.6.1 Opiskelijoiden ja passivastaavien näkemys nykyisestä suoritusmallista	39
5.6.2 Työkykypassin suoritusmallin kehittäminen	43
5.6.3 Työkykypassin suorittamista edistävät ja estävät tekijät	45

5.7 Tutkimuksen etiikka	48
5.8 Tutkimuksen luotettavuus	49
5.9 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	50
6 TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTO SALON SEUDUN AMMATTIOPISTOSSA	52
6.1 Työkykypassin suorittaminen	52
6.2 Suoritusmalli Salon seudun ammattiopistossa	54
6.3 Salon seudun ammattiopiston työkykypassi	54
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	56
7.1 Kehittämiprojektin arviointi	56
7.2 Tuotoksen arviointi	57
7.3 Jatkokehittämisaiheet	58
LÄHTEET	59

LIITTEET

- Liite 1. Kehittämiprojektin toteutus, aikataulu ja toimijat.
- Liite 2. Kyselylomake.
- Liite 3. Teemahaastattelurunko.
- Liite 4. Saatekirje lomakekyselyyn.
- Liite 5. Saatekirje teemahaastatteluun.
- Liite 6. Esimerkki teemahaastattelun litteroinnin koonnista alatutkimusongelmittain.
- Liite 7. Esimerkki lomakekyselyn avoimien kysymysten litteroinnin koonnista alatutkimusongelmittain.
- Liite 8. Esimerkki lomakekyselyn havaintomatriisista.
- Liite 9. Esimerkki lomakekyselyn matriisin aineistosta taulukkomuodossa.
- Liite 10. Työkykypassi.

KUVAT

Kuva 1. Työkykytalo.	19
Kuva 2. Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä.	21
Kuva 3. Opiskelukykymalli.	22

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämisprojektin kokonaisuus.	17
Kuvio 2. Kehittämisprojektin eteneminen.	17
Kuvio 3. Aineiston keruun eteneminen.	35
Kuvio 4. Opiskelijoiden näkemys suoritusmallista osa-alueittain.	40
Kuvio 5. Opiskelijoiden näkemys suorittamisen sujumisesta.	40
Kuvio 6. Opiskelijoiden kokonaan suorittamien osa-alueiden määrä.	41
Kuvio 7. Opettajien työkykypassiin kuittaamat suoritukset.	41
Kuvio 8. Opiskelijoiden tieto passista.	42
Kuvio 9. Parhaimmat tiedotuskanavat opiskelijoiden mukaan.	43
Kuvio 10. Kirjan käyttö suorituksien keräämisessä.	45
Kuvio 11. Syyt, miksi passin suorittaminen on ollut helppoa.	46
Kuvio 12. Syyt, miksi on ollut ongelmia passin suorittamisessa.	47
Kuvio 13. Passin suorittamisen kokeminen hyödylliseksi.	47

TAULUKOT

Taulukko 1. Työkykypassin osa-alueet ja niiden sisältö.	29
---	----

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO

ESPAD	European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä
OPH	Opetushallitus
OPM	Opetusministeriö nyk. OKM Opetus- ja kulttuuriministeriö
SAKKI ry	Suomen ammattiin opiskelevien liitto
SAKU ry	Suomen ammatillisen opetuksen kulttuuri- ja urheiluliitto
SSAO	Salon seudun ammattiopisto
SSKKY	Salon seudun koulutuskuntayhtymä
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos
YAMK -tutkinto	Ylempi ammattikorkeakoulu tutkinto

Ammattiosaajan huoltokirja

= Valtakunnallisessa käytössä oleva kirja, johon voidaan kerätä työkykypassiin liittyviä suorituksia

1 JOHDANTO

Ammattiin opiskelevat nuoret astuvat työelämään aikaisin, noin 20 –vuotiaina, jolloin työuraa on edessä noin 40 vuotta. Nuoruudessa rakennettu pohja terveisiin elämäntapoihin ja sitä kautta terveempään elämään ja parempaan työkykyyn kantaa pitkälle. Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia ja terveyttä tukemalla saadaan työelämään terveitä ja työkykyisiä ammattilaisia. (Mustonen 2011.)

Kouluterveyskyselyn mukaan ammattiin opiskelevien terveys ja terveystottumukset ovat huonommat ja riskikäyttäytyminen sekä oireilu yleisempää kuin lukiolaisilla (Kouluterveyskysely 2011, 4). Aikuisuuteen siirryttäessä terveyserot väestöryhmien välillä lisääntyvät ja ovat työikäisessä väestössä nähtävissä jo selvästi. Terveysongelmat kasaantuvat vähän koulutettujen, työntekijäammatteissa toimivien ja pienituloisten keskuuteen. (Koskinen & Martelin 2007, 78-79.)

Väestön ikääntyminen johtaa työikäisten määrän vähentymiseen. Väestörakenteen muutos lisää tarvetta edistää työssäjaksamista. Yhteiskunnan toimivuuden kannalta on tärkeää, että nykyisistä lapsista ja nuorista kasvaa terveitä ja hyvinvoivia aikuisia. Työikäisen väestön työkykyisyys sekä halu toimia työelämässä nykyistä kauemmin on välttämätöntä. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3.)

Ammatillisessa koulutuksessa on ryhdytty toimenpiteisiin tulevaisuuden ammattilaisten työkyvyn edistämiseksi. Keväällä 2006 Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus sekä Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry aloittivat Ammattiosaajan työkykypassin kehitystyön. Vapaaehtoinen Ammattiosaajan työkykypassi tukee erityisesti toiminta- ja työkyvyn osalta tutkintojen ammattitaitotavoitteiden toteutumista ja huomioimista opetuksessa. Ammattiosaajan työkykypassin avulla kannustetaan koulutuksen järjestäjiä tarjoamaan ja ammattiin opiskelevia valitsemaan valinnaisia toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja. Lisäksi passin avulla halutaan edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia ja tukea opiskelijoiden oma-aloitteista toiminta- ja työkyvystä huolehtimista. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3-4.)

Salon seudun ammattiopisto oli mukana Opetushallituksen rahoittamassa hankkeessa, jossa oli tavoitteena ottaa käyttöön ammatillisessa koulutuksessa Ammattiosaajan työkykypassi. Salon seudun ammattiopistossa opiskelee noin 1700 nuorta, joiden terveyteen ja toimintakykyyn voidaan työkykypassin avulla päästä tulevaisuudessa vaikuttamaan. Lisäksi passin avulla pystytään tarjoamaan heille työkaluja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Kehittämiprojektin tavoitteena oli edistää ammattiin opiskelevien nuorten toiminta- ja työkykyä ottamalla Salon seudun ammattiopistossa käyttöön Ammattiosaajan työkykypassi. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli luoda suoritusmalli, jolla Ammattiosaajan työkykypassi voidaan suorittaa Salon seudun ammattiopistossa. Suoritusmallin kehittämiseksi kehittämiprojektin tutkimuksellisessa osiossa haettiin vastauksia tutkimusongelmaan: millainen on Ammattiosaajan työkykypassin sopivin suoritusmalli Salon seudun ammattiopistoon? Tutkimuksellisen osion ja kehittämiprojektissa tapahtuneen yhteistyön tuloksena luotiin toimintamalli, jolla työkykypassi voidaan ottaa käyttöön Salon seudun ammattiopistossa.

2 KEHITTÄMISPROJEKTI

2.1 Kehittämiprojektin lähtökohdat

Salon seudun ammattiopisto oli mukana valtakunnallisessa Opetushallituksen, Opetus- ja kulttuuriministeriön ja SAKU ry:n vuonna 2006 alulle panemassa hankkeessa, jossa oli tavoitteena ottaa ammatillisessa koulutuksessa käyttöön Ammattiosaajan työkykypassi. Työkykypassin käyttöön ottamiseksi Salon seudun ammattiopistolle myönnettiin Opetushallituksen valtionavustusta elokuusta 2011 vuoden 2012 loppuun hankkeelle: Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki. Opetushallitus hyväksyi avustuksen saajan valtionavustukseen oikeuttavina menoina 9333 euroa, josta valtionavustuksena myönnettiin 75 % eli 7000 euroa. Koulutuksenjärjestäjän omavastuuosuus oli näin ollen 2333 euroa.

Hankkeen pilottiryhmiksi nimettiin logistiikan sekä sosiaali- ja terveystieteiden ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmät, jotka aloittivat opintonsa syksyllä 2011. Ammattiosaajan työkykypassille oli määritelty valtakunnalliset tavoitteet ja sisältö jo passia luotaessa vuonna 2006. Kuitenkin passin suoritusmalli oli rakennettava jokaiseen oppilaitokseen erikseen johtuen koulutuksen järjestäjien erilaisuudesta.

Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki -hankkeen alkaessa Salon seudun ammattiopistossa, nousi esiin tarve saada hankkeelle päällikkö. Ylemmän ammattikorkeakoulu tutkinnon (YAMK) opiskelija, tämän kehittämisprojektin projektipäällikkö, etsi samaan aikaan itselleen aihetta kehittämisprojektiin. Näin syntyi kehittämisprojekti: Työkykypassin käyttöönotto Salon seudun ammattiopistossa.

Tässä raportissa sanalla hanke tarkoitetaan Salon seudun ammattiopiston Opetushallituksen rahoittamaa hanketta: Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki. Sanalla kehittämisprojekti tarkoitetaan YAMK –tutkinnon opiskelijan kehittämisprojektiä: Työkykypassin käyttöönotto salon seudun ammattiopistos-

sa. Käytännössä nämä kaksi asiaa olivat sama asia ja tähtäsivät samaan lopputulokseen.

2.1.1 Kohdeorganisaatio

Salon seudun ammattiopisto järjestää ammatillista peruskoulutusta noin 1700 opiskelijalle. Salon seudun ammattiopiston muodostavat seitsemän koulutusala, jotka ovat kulttuuriala (n. 180 opiskelijaa), yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnonala (n. 150 opiskelijaa), luonnontieteidenala (n. 70 opiskelijaa), tekniikan ja liikenteenala (n. 730 opiskelijaa), sosiaali- ja terveysala (n. 285 opiskelijaa), majoitus- ja ravitsemisala (n. 150 opiskelijaa) sekä muu koulutus (n. 45 opiskelijaa). Muuhun koulutukseen kuuluu ammattitutkintoon valmistava koulutus, maahanmuuttajien ammatilliseen peruskoulutukseen valmistava koulutus sekä vammaisten valmentava ja kuntouttava koulutus. Erilaisia koulutusohjelmia on 35. Oppilaitos toimii viidessä eri toimipisteessä Salon kaupungin alueella. (SSAO 2012; SSKKY intranet 2012.)

Ammattiopiston opetushenkilöstön määrä on 138. Tukipalveluhenkilöstöä on 16. Tukipalveluhenkilöstöön kuuluu opinto-ohjaajia, kuraattoreita, erityisopettaja, ohjaajia sekä koulutussihteereitä. Salon kaupunki tuottaa oppilaitoksen opiskeluterveydenhuolto palvelut. (Alifrosti 2008, 6; SSAO 2012.)

Ammatilliset perustutkinnot ovat kolmivuotisia ja laajuudeltaan 120 opintoviikkoa. Jokaiseen tutkintoon sisältyy vähintään 20 opintoviikkoa työssäoppimista työpaikoilla. (OPH 2012.) Opiskelijat ovat pääsääntöisesti nuorisoasteen opiskelijoita, jotka hakeutuvat oppilaitokseen noin 16 –vuotiaina perusopetuksen päätyttyä. Opiskelijoista miehiä on 56,13 % ja naisia 43,87 %. (SSAO 2012; SSKKY intranet 2012.)

Keväällä 2013 ensisijaisena hakutoiveena Salon seudun ammattiopisto oli 742 nuorella, kun aloituspaikkoja oli 618. Oppilaitoksen vetovoima on suuri ja kaikkia hakeneita ei opiskelijoiksi pystytä hyväksymään. Strategian mukaisesti pyrkimyksenä on kuitenkin varmistaa toisen asteen opiskelupaikka kaikille Salon seudun peruskoulun päättävälle nuorille. Tästä syystä opiskelijoita on myös lisä-

paikoilla. Tärkeimmät syyt ammatillisiin opintoihin hakeutumiselle ovat sopiva ala sekä haaveammatin löytyminen ja hyvä palkkaus. (Sakki ry 2007, 5-6; Kumpulainen 2011, 45; SSKKY 2012; SSKKY intranet 2012; SSKKY intranet 2013.)

2.1.2 Valtakunnalliset lähtökohdat

Suomalaisten hyvinvointi ja toimeentulo ovat parantuneet viime vuosina, mutta samalla erot hyvinvoinnissa ovat kasvaneet. Tuloerot ovat kasvaneet voimakkaasti; tulokehitys on ollut heikompaa keskituloisilla ja erityisesti pienituloisilla. Samoin terveyserot ovat kasvaneet. Pienituloisten terveys ei ole kohentunut samassa tahdissa kuin keski- ja hyvätuloisten. Tulo- ja terveyserojen kasvu liittyvät osittain toisiinsa epäterveellisten elintapojen, tupakoinnin ja päihteiden ongelmakäytön kasaantuessa vähempituloisten keskuuteen. (STM 2007, 11–12.)

Eri koulutusryhmien kuolleisuudessa ja sairastavuudessa on merkittäviä eroja. Terveysongelmat kasaantuvat vähiten koulutettujen, työntekijäammateissa toimivien ja pienituloisten keskuuteen. Huomattavasti terveempiä ja toimintakykyisempiä ja pidempään eläviä ovat korkea-asteen koulutuksen saaneet, ylemmät toimihenkilöt ja hyvätuloiset, kuin perusasteen koulutuksen saaneet. Hyväosaisilla on terveitä elinvuosia yli kymmenen vuotta enemmän kuin huono-osaisimpaan ryhmään kuuluvilla. Erot eliniässä ovat myös huomattavia. Esimerkiksi alimpaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluva työntekijämies elää noin kuusi vuotta vähemmän kuin ylimpään ryhmään kuuluva mies. (Koskinen & Martelin 2007, 78–79.)

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimuksen mukaan päivittäistupakointi on yleisintä alimmassa koulutusryhmässä (ammattikoulutettu tai kouluttamaton työntekijä). Ylimmässä koulutusryhmässä ravintosuositusten mukaiset ruokailutottumukset olivat yleisimmät. Ylipaino oli yleisintä alimmassa koulutusryhmässä. (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2010, 3.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu kansainvälisistä tutkimuksista: alkoholia

käyttävät tupakoivat yleisemmin. Vähemmän koulutetut tupakoivat enemmän kuin korkeammin koulutetut ja opiskelijat tupakoivat enemmän kuin työtätekevät. (Woitas-Slubowska, Hurnik & Skarpanska-Stenjbörn 2010, 179-185.)

Ammattiin opiskelevat ovat keskeinen ryhmä terveyserojen kaventamisen kannalta, sillä ammatillisista oppilaitoksista valmistutaan alemman sosioekonomisen aseman ammatteihin. Lisäksi monet ammattialat ovat terveyden kannalta kuluttavampia kuin ylempään sosioekonomiseen ryhmään laskettavat työt. Merkittävä osa terveyseroista selittyy alempien sosioekonomisten ryhmien elintapojen kautta. Tupakoinnilla, alkoholinkäyttötavoilla, ruokailutottumuksilla ja liikunnan määrällä on vahva yhteys terveyteen. Kaikki terveyserot eivät kuitenkaan selity esimerkiksi päihteidenkäytöllä, vaan myös erilaisilla työ- ja elinympäristötekijöillä sekä psyykettä kuormittavilla tekijöillä arvellaan olevan huomattava vaikutus väestöryhmien terveydentilaan. Alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä yksilön vaikutusmahdollisuudet esimerkiksi työmäärään ja -tehtäviin ovat heikommat. (Mikkonen & Tynkkynen 2010, 9; Kempainen 2011, 14,)

Muun muassa nuorten terveystottumuksiin kiinnitetään huomiota useissa eri kansallisista ohjelmissa ja strategioissa. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011 nostaa esiin havainnon, että toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien terveys on keskimääräisesti huonompi ja riskikäyttäytyminen yleisempää kuin samanikäisten lukiolaisten (STM 2008, 35–36). Terveys 2015 -kansanterveysohjelman tavoitteena on muun muassa ammatti- ja koulutusryhmien välisten kuolleisuuserojen pienentäminen viidenneksellä (STM 2011, 10–12). Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011 esittelee toimenpiteitä nuorten osallisuuden edistämiseksi ja terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseksi (OPM 2007, 12–13). Vuonna 2006 Opetushallitus ja Opetusministeriö reagoivat uhkakuviin ja toimenpide-ehdotuksiin käynnistämällä Ammattiosaajan työkykypassin kehittämisen (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3).

2.1.3 Paikalliset lähtökohdat

Kehittämisprojektin tarve nousi muun muassa Kouluterveyskyselyn tuloksista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä valtakunnallinen Kouluterveyskysely kokoaa tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Salon seudun ammattiopistossa kyselyyn vastasi keväällä 2011 641 ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijaa. Kyselyn mukaan opiskelijoiden terveystottumukset ovat suurelta osin melko huonoja: suuri osa (42%) opiskelijoista tupakoi ja harrastaa liian vähän liikuntaa (18%). Opiskelemissa ja työssäoppimassa olemisen koettiin melko raskaana ja opiskelijoilla oli runsaasti luvattomia poissaoloja. (Kouluterveyskysely 2011, 4-5; SSKKY intranet 2012.)

Logistiikan alan opiskelijat valittiin Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki –hankkeen pilottiryhmäksi erityisesti runsaan ylipainon ja monien haitallisten terveystottumusten vuoksi. Ylipainoisia logistiikan alan opiskelijoista oli 38 %, 50 % tupakoi ja terveydentilansa keskimääräiseksi tai huonoksi koki 24 % (Kouluterveyskysely 2011, 4-5; SSKKY intranet 2012). Sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijat, eli lähihoitajiksi aikanaan valmistuvat nuoret, valittiin pilottiryhmäksi, koska heillä opinnoissa oli jo sisäänrakennettuna runsaasti terveyden ja työkyvyn edistämiseen liittyviä kokonaisuuksia. Ajatuksena oli, että ko. alan opiskelijoilla ja opettajilla oli tietotaitoa annettavanaan työkykypassin oppilaitoskohtaisia sisältöjä rakennettaessa. Lisäksi toimivan passikokonaisuuden kannalta oli järkevää valita kaksi toisistaan paljon poikkeavaa opiskelualaa. Opintojen suorituskäytännöt ja sisällöt vaihtelivat opiskelualoittain, mutta projektissa oli tuotettava koko oppilaitokseen sopiva työkykypassin suoritusmalli.

2.2 Kehittämisprojektin tavoite ja tarkoitus

Kehittämisprojektin tavoitteena oli aktivoida ammattiopiston opiskelijoita pitämään huolta terveydestään ja työkyvystään sekä kiinnittämään huomiota työssäjaksamiseen heti opintojen alusta saakka. Tavoitteena oli edistää ammattiin

opiskelevien nuorten toiminta- ja työkykyä ottamalla Salon seudun ammattiopistossa käyttöön Ammattiosaajan työkykypassi.

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli luoda suoritusmalli, jolla Ammattiosaajan työkykypassi voidaan suorittaa Salon seudun ammattiopistossa. Suoritusmallin ensimmäinen versio luotiin hyödyntämällä muissa oppilaitoksissa aiemmin kehitettyjä työkykypassimalleja. Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion tulosten perusteella mallia oli tarkoitus edelleen kehittää toimintaympäristöön sopivammaksi.

Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi Ammattiosaajan työkykypassin suoritusmalli Salon seudun ammattiopistoon. Tuotoksena on myös työkykypassin suorittamiseen liittyvä materiaali.

2.3 Kehittämiprojektin projektiorganisaatio

Projektiorganisaatio koostuu ohjausryhmästä, projektiryhmästä ja projektipäälliköstä sekä yhteistyökumppaneista (Silfverberg 2005, 49). Kehittämiprojektin ohjausryhmänä toimi Salon seudun ammattiopiston pedagoginen ryhmä vahvistettuna projektipäälliköllä ja projektipäällikön tutoropettajalla sekä ko. organisaation projektisuunnittelijalla. Pedagoginen ryhmä koostuu Salon seudun ammattiopiston kahdeksasta koulutusjohtajasta, yhdestä opettajasta sekä sihteeristä. Ohjausryhmä kokoontui neljä kertaa koko projektin aikana. Ohjausryhmä valvoi projektin edistymistä ja projektin tuotoksia sekä tuki projektipäällikköä suunnittelussa ja projektin johtamisessa (ks. Silfverberg 2005, 49).

Projektiryhmään kuului kaksi Salon seudun ammattiopiston logistiikan alan opettajaa, kaksi sosiaali- ja terveysalan opettajaa, projekti- ja hankintatoimen koulutusjohtaja, ammattiopiston projektisuunnittelija sekä projektipäällikkö. Projektiryhmän opettajajäsenet toimivat passivastaavina projektin ajan; heidän tehtävänään oli tiedottaa pilottiryhmille passin suorittamisesta, seurata suorittamisen etenemistä ja kuitata tehdyt suoritukset työkykypassiin. Projektiryhmä toimi kehittämiprojektin ja Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki –

hankkeen käytännön toimintaa suunnittelevana ja toteuttavana ryhmänä. Projektiryhmä kokoontui kuusi kertaa projektin aikana.

Yhteistyökumppaneita kehittämisprojektissa olivat ammattiopiston muu henkilökunta ja projektipäällikön työnantaja, Salon terveyskeskus ja terveyskeskuksen hallinnoima, oppilaitoksessa projektin aikana meneillään ollut Hyvän olon työkalupakki -hanke. Lisäksi toimittiin yhteistyössä Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki -hankkeen mentorina toimineen Omnia ammattiopiston kanssa sekä työkykypassin kehittäneen SAKU ry:n kanssa.

Projektipäällikkönä toimi YAMK -tutkinnon opiskelija. Projektipäällikön tehtäviä kehittämisprojektissa olivat:

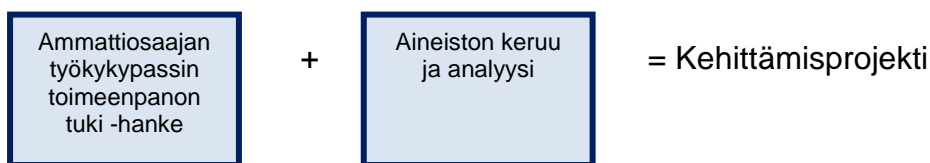
- Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki –hankkeen projektipäällikkönä toimiminen. Tämä tehtävä sisälsi Opetushallituksen valtionavustuksen käyttämiseen liittyvät tehtävät: väli- ja loppuraportin tekemisen, rahoituksen käytön seurannan ja siitä raportoimisen.
- Kehittämisprojektin esiselvityksen tekeminen.
- Kehittämisprojektin projektisuunnitelman sekä aineiston keruu- ja analyysisuunnitelman tekeminen.
- Projektiryhmän toiminnan ohjaaminen: Esityslistojen ja muistioiden tekeminen. Ryhmän puheenjohtajana toimiminen, työtehtävien jakaminen, työnjaosta ja töiden organisoinnista vastaaminen.
- Ohjausryhmän puheenjohtajana toimiminen. Esityslistojen ja muistioiden tekeminen.
- Kehittämisprojektin tutkimuksellisen osion aineiston kerääminen ja analysointi.
- Aikataulussa pysymisestä huolehtiminen.
- Projektista tiedottaminen.
- Projektin konkreettisten tulosten valmisteleminen. Materiaalien ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus yhteistyössä projektiryhmän kanssa.
- Kehittämisprojektin väli – ja loppuraportin kirjoittaminen.

Projektipäällikön pääpaino tämän projektin työskentelyssä oli yhdessä tekemisessä. Päällikkö ohjasi ja organisoivat työskentelyä, mutta samalla hän halusi haastaa varsinkin projektiryhmän etsimään sisäistä tarvetta onnistua projektis-

sa. Projektipäällikkö pyrki yksilötyöstä yhteistyöhön ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Yhteistyö on todellista, kun omasta halusta tehdään yhdessä jotakin, josta kaikki osapuolet hyötyvät (Ristikangas & Ristikangas 2010, 213-214).

2.4 Kehittämiprojektin toteutus

Kehittämiprojekti koostui Salon seudun ammattiopiston Ammattiosaajan työkympassin toimeenpanon tuki –hankkeesta ja kehittämiprojektissa suoritettavasta tutkimuksellisesta osiosta (kuvio 1).



Kuvio 1. Kehittämiprojektin kokonaisuus.

Kehittämiprojekti eteni siten, että kaikki projektin osat tukivat toisiaan. Projektin päättyessä oli valmiina työkympassin suoritusmalli Salon seudun ammattiopistoon (kuvio 2).



Kuvio 2. Kehittämiprojektin eteneminen.

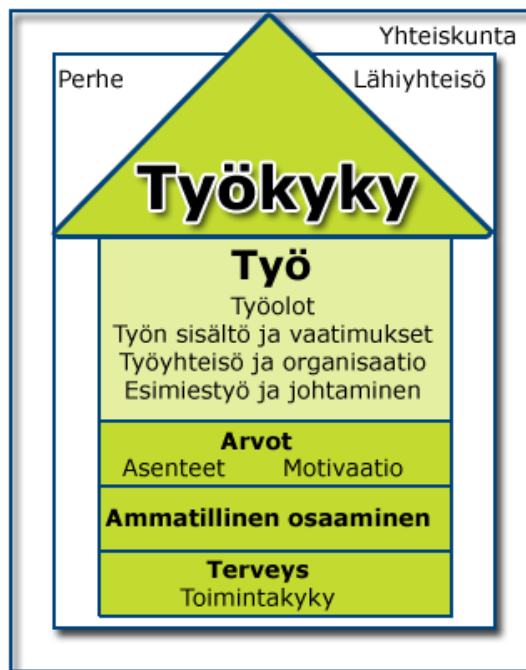
Työkykypassin suoritusmallin ensimmäisen version pohjan teki projektipäällikkö perehtyen muualla Suomessa käytössä oleviin suoritusmalleihin. Projektipäällikkö esitteli malleja projektiryhmälle, joka loi ensimmäisen version suoritusmallista. Seuraavaksi pilottiryhmien opiskelijat alkoivat suorittaa työkykypassia suunnitellun suoritusmallin mukaisesti. Projektipäällikkö esitteli passin ja suoritusmallin opiskelijoille ja passivastaavina toimineet projektiryhmän jäsenet ohjasivat opiskelijoita suorittamisessa.

Opiskelijat suorittivat passia itsenäisesti noin kuuden kuukauden ajan, jonka jälkeen projektipäällikkö kartoitti opiskelijoiden ja passivastaavien näkemyksiä suoritusmallista. Tutkimuksellisen osion tulosten valmistuttua projektipäällikkö esitteli tulokset, johtopäätökset ja niiden mukaan muokatun uuden suoritusmallin ohjausryhmälle. Ohjausryhmän ohjeiden mukaan projektipäällikkö muokkasi vielä suoritusmallia ja teki Salon seudun ammattiopistolle oman työkykypassin.

Kehittämiprojekti toteutettiin syyskuun 2011 - huhtikuun 2013 välisenä aikana (liite 1). Liitteenä olevassa taulukossa (liite 1) on yhdistettynä kaikki projektin aikana tapahtuneet toiminnot, liittyivät ne sitten Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki –hankkeeseen tai projektipäällikön kehittämiprojektiin. Projektipäällikkö hallinnoi sekä Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki –hanketta että kehittämiprojektia. Projekti eteni vaihe vaiheelta järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti projektipäällikön ollessa päävastuussa.

3 TYÖKYKY

Työkyky muodostuu yksilön voimavarojen ja työn vuorovaikutuksesta. Työkyky on yksilön, yhteisön ja ympäristön muodostama kokonaisuus, joka mahdollistaa yksilön selviytymisen työelämässä. (Nummelin 2008, 69.) Työkykyä voidaan kuvata talon muodossa (kuva 1). Työkykytaloissa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja. (Ilmarinen 2005, 79.)



Kuva 1. Työkykytalo (Ilmarinen 2005, 80).

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys muodostavat yhdessä työkykytalon perustan. Toisessa kerroksessa on ihmisen ammatillinen osaaminen. Sen perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää ihmisen työkyvyn kannalta. Viime vuosina tämän kerroksen merkitys on korostunut, koska uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy jatkuvasti kaikilla aloilla. (Ilmarinen 2005, 79.)

Kolmannessa kerroksessa työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen kohtaavat. Tässä kerroksessa ovat arvot, asenteet ja motivaatio. Ihmisen omat asenteet työntekoa kohtaan vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Työkyky vahvistuu, jos työ koetaan mielekkäänä ja sopivan haasteellisenä. Mikäli työ on pakollinen osa elämää eikä vastaa omia odotuksia, vaikuttaa tämä heikentävästi työkykyyn. (Ilmarinen 2005, 80.)

Neljäs kerros kuvaa työpaikkaa konkreettisesti, eli työtä ja työoloja, työyhteisöä ja organisaatiota. Myös esimiestyö ja johtaminen ovat keskeinen osa tässä: esimiehillä ja johtajilla on valta ja velvollisuus organisoida ja kehittää työpaikan toimintaa. Työelämä muuttuu nopeasti, eikä aina ota riittävästi huomioon ihmisen edellytyksiä vastata muutoksiin. (Ilmarinen 2005, 80.)

Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Iän myötä tapahtuu yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa merkittäviä muutoksia. Talon kaikkia neljää kerrosta tulee kehittää elämän aikana jatkuvasti. Tavoitteena tulee olla kerrosten yhteensopivuuden turvaaminen ihmisen ja työn muuttuessa. Työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot. Myös yhteiskunnan rakenteet ja säännöt vaikuttavat yksilön työkykyyn. Vastuu yksilön työkyvystä jakautuu sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Ilmarinen 2005, 79-81; Nummelin 2008, 69–70.)

3.1 Nuorten työkyky

Työkyky on monen tekijän summa niin nuorilla kuin aikuisillakin. Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä havainnollistaa työkyvyn moninaisuutta (kuva 2, s. 21). Kymppiympyrässä kuvataan terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät tiedot ja taidot, joista ammattiosaajan tulee huolehtia. Ammatillisen osaamisen, kehon hyvinvoinnista huolehtimisen sekä yhteistyötaitojen ja pelisääntöjen osat alueet ohjaavat ammattiin opiskelevaa nuorta tekemään omaa terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä jaksamista tukevia valintoja ja toimenpiteitä. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 10.)



Kuva 2. Amattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä (Amattiosaajan työkykypassi 2008, 10).

Opiskelukyky

Nuorten työkykyä voidaan lähestyä myös opiskelukyvyn näkökulmasta. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus opiskelijan työkyvystä, missä eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö laativat vuonna 2007 yhteistyössä opiskelukykymallin, joka kuvaa opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat (kuva 3, s. 22). Opiskelukykyä määrittävät tässä mallissa yksilön terveyden ja voimavarojen ohella opiskelutaidoista, opetuksesta ja opiskeluympäristöstä tulevat tekijät. (Kunttu 2011, 34.)



Kuva 3. Opiskelukyky malli (Mukaillen Kunttu 2011, 34).

Edellä kuvatuista malleista kuvastuu, että kyky tehdä työtä tai suoriutua työn asettamista vaatimuksista koostuu monista tekijöistä. Ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen pääoma ja kehitys muodostavat työkyvyn perustan. Työkykyyn liittyy toki muitakin tekijöitä: itse työhön, sen sisältöön sekä työn fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä seikkoja. Oppilaitoksessa opiskelijoilla voidaan olettaa esiintyvän samat vaatimukset työ- ja toimintakyvyn suhteen kuin työelämässä oleviltakin. Erityisesti ammattiin opiskelussa, jossa opiskelu on suurimmaksi osaksi oppimista käytännön työn kautta. Opiskelukykyinen opiskelija on tuleva hyvinvoiva ja osaava työntekijä. (Mustonen 2010; Mustonen 2011.)

3.2 Nuorten terveystottumusten vaikutukset työ- ja toimintakykyyn

Tutkimuksien mukaan fyysinen aktiivisuus nuoruudessa ennustaa terveempää elämää aikuisuudessa ja näin parempaa työkykyä. Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan avulla niska-, hartia- ja yläselkävivut on saatu huomattavasti väheneämään mm. tekniikan alan opiskelijoiden keskuudessa (Hanvold, Veiersted & Waersted 2010, 488–494). Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja väsymyksen välillä on myös yhteys. Ammattiin opiskelevien keskuudessa tehdyn tutkimuksen

mukaan fyysisesti epäaktiivisilla esiintyy väsymystä enemmän kuin aktiivisesti liikuntaa harrastavilla. (Soyeur, Ünalan & Elmali 2010, 345–355.)

Työssä koetulla stressillä ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksilla on osoitettu olevan yhteys. Vapaa-ajalla fyysisesti aktiiviset henkilöt kärsivät vähemmän työstressistä. Vähemmän aktiiviset kokivat työn vaativampana ja heillä oli heikompi työnhallinta. Nuoruusiän korkea ja jatkuva fyysinen aktiivisuus ennusti pienempää kroonista työstressiä aikuisuudessa. (Yang ym. 2010a, 369-375; Yang ym. 2010b, 1154-1159.)

Nuoruusiän liikunta-aktiivisuus on selvästi myös yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Huono fyysinen kunto nuoruudessa ennustaa huonoa kuntoa myös aikuisuudessa. Nuoruudessa vähän liikkuneet kokevat aikuisena kuntonsa heikommaksi. Erityisesti aktiivinen liikkuminen 16–18 -vuotiaana on tärkeää aikuisiän aktiivisen liikkumisen kannalta. Liikunta-aktiivisuuden säilymistä nuoruusiässä kannattaakin tukea. (Huotari 2012, 3.) Samansuuntaisiin tuloksiin päätyi Tammelin (2003). Liikunnan harrastaminen vähintään kaksi kertaa viikossa, kuuluminen urheiluseuraan ja hyvä liikuntanumero olivat yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen 31 –vuotiaana. Muutos liikunnallisesti epäaktiiviseksi aikuisuuteen mentäessä ennusti lihavuutta miehillä ja keskivartalolihavuutta naisilla. Lisäksi huomattiin, että raskas ruumiillinen työ on yhteydessä hyvään fyysiseen kuntoon, mutta vähäiseen vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. (Tammelin 2003, 4.)

Koulussa toteutetut liikuntaa lisäävät interventiot paransivat selvästi nuorten hapenottokykyä ja alensivat veren kokonaiskolesterolia. Tosin ohjelmat eivät pystyneet vaikuttamaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen pitkällä aikavälillä eivätkä esimerkiksi painoindeksiin. (Dobbins, DeCorby, Robeson, Husson & Tirilis 2007, 2-3.) Ammatillisessa oppilaitoksessa terveystiedon opetusta saaneet tytöt pärjäsivät hyvin terveystietoa mittavassa kokeessa ja omasivat laajat tiedot terveyteen vaikuttavista seikoista (Golbasi & Taskin 2009, 395-404).

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorilla yleisimpiä oireita ovat niska-hartiaseudun kivut sekä päänsärky. Noin joka seitsemännellä nuorella on lähes päivittäin vä-

symystä. Oireilua vähentää ja hyvinvointia sekä oppimista edesauttaa säännöllinen arkirytmii, joka koostuu riittävästä levosta, hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Rungas ruutuauka on este päivittäiselle liikunnalle sekä riittävälle yöunelle. Ruudun ääressä paljon aikaa käyttävät nuoret eivät todennäköisesti ehdi liikkumaan riittävästi. (Kouluterveyskysely 2011, 22.)

Rungas informaatioteknologian käyttö heikentää nuorten nukkumistottumuksia ja lisää väsymystä ja näin heikentää koettua terveydentilaa. Myös liiallisella istumisella on havaittu olevan liikunnan harrastamisesta riippumattomia haitallisia vaikutuksia terveyteen. Runsaan istumisen on todettu liittyvän nuorten lihavuuteen sekä alaselän, niskan ja olkapään kipuihin tytöillä ja niskakipuun pojilla. (Kouluterveyskysely 2011, 22.)

Nuoruusaikana siis luodaan pohja terveystottumuksille. Liikunta-aktiivisuudella on tärkeä merkitys fyysisen kunnan ja terveyden ylläpitäjänä. Säännöllinen liikunta, hyvä fyysinen kunto ja normaali paino ovat yhteydessä hyvään terveyteen. Kouluissa toteutetuilla interventioilla on saatu tuloksia nuorten terveyskäyttäytymiseen vaikuttaessa. Nämä huomiot olivat tärkeitä kehittämissuorjektin eteenpäinviennissä ja toteuttamisessa.

3.3 Ammattiin opiskelevien terveys ja terveystottumukset

Ammattiin opiskelevien terveyttä ja terveyskäyttäytymistä on aiheellisesti kartoitettu viime vuosina useissa tutkimuksissa ja selvityksissä. Koska lukiossa opiskelevat sijoittuvat ammattiin opiskelevia useammin ylempään sosioekonomisen ryhmän ammatteluihin, käytetään heitä tutkimustulosten raportoinnissa vertailuryhmänä.

Sairasta sakkia -selvityksen mukaan suurin osa ammattiin opiskelevista pitää terveyttään melko hyvänä (82 %). Vastaavanlainen tulos käy ilmi vuoden 2011 Kouluterveyskyselystä (79 %). Vuoden 2011 Kouluterveyskyselyssä lukiolaiset kokivat terveytensä hyväksi tai melko hyväksi vain hieman ammattiin opiskelevia useammin (83 %). Ammattiin opiskelevat tytöt arvioivat terveyden tilansa jonkin verran huonommaksi kuin lukiossa opiskelevat tytöt. Sairasta sakkia sel-

vityksessä ilmeni, että paras terveydellinen tilanne oli lähes poikkeuksetta vanhempien luona asuvilla nuorilla. (Holappa 2005, 11–13; Kouluterveyskysely 2011, 26–27.)

Holapan mukaan noin 46 % opiskelijoista kärsi masennuksesta ainakin satunnaisesti. Kouluterveyskyselystä selviää, että masentuneisuudessa lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä ei ole suurta eroa; 12 % ammattiin opiskelevista ja 10 % lukiolaisista ylitti keskivaikean tai vaikean masennuksen kriteerit. (Holappa 2005, 13–14; Kouluterveyskysely 2011, 26–28.)

Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan ammattiin opiskelevien terveystottumukset olivat huonompia kuin lukiolaisilla. Suurimmat erot tulivat esiin tupakoinnissa ja humalahakuisessa juomisessa. Nuorten hyvinvointi vaihtelee myös jonkin verran lääneittäin ja maakunnittain. Länsi- ja Itä-Suomen lääneissä monet nuorten hyvinvointiin liittyvät asiat olivat Kouluterveyskyselyn mukaan keskimääräistä paremmin. Salon seudun ammattiopistossa Kouluterveyskyselyn tulokset ovat samansuuntaisia kuin muualla Länsi-Suomessa. (Kouluterveyskysely 2011, 4, 31–32; SSKKY intranet 2012.)

Tupakointi

Tupakointi on ammattiin opiskelevien keskuudessa selvästi yleisempää kuin missään muussa opiskelijaryhmässä. Noin 40 % tupakoi, kun vastaava luku lukiolaisilla vuonna 2011 oli 11 %. Sekä opiskelijoiden (27 %) että henkilökunnan (58 %) tupakointi päivittäin koulun alueella ammattioppilaitoksissa on yleistä. Lukiossa opiskelijoista koulun alueella tupakoi 5 % ja henkilökunnasta 23 %. Nuuskaa käytti päivittäin molemmissa oppilaitoksissa 3 % nuorista. (Kouluterveyskysely 2011, 17.) 16–18 –vuotiaista nuorista väestötasolla tupakoi joka neljäs ja nuuskaa käyttää 1,4–2,3 % (Raisamo ym. 2011, 29–31).

ESPAD -tutkimuksen mukaan nuorten tupakointi yleisesti on vähentynyt ja tupakoinnin aloitusikä siirtynyt myöhemmäksi 2000 –luvulla. Lisäksi suhtautuminen tupakointiin on muuttunut kriittisemmäksi. Tupakointi on vähäisempää kor-

keasti koulutettujen vanhempien ja ydinperheiden lapsilla kuin muilla nuorilla. (Metso ym. 2009, 3, 15, 27, 38.)

Alkoholi

Sairasta sakkia -selvityksen mukaan noin 8 % ja Kouluterveyskyselyn mukaan 9 % ammattiin opiskelevista juo itsensä humalaan viikoittain. Vastaava luku lukiolaisilla oli Kouluterveyskyselyssä 3 %. Tosi humalaan itsensä kerran kuukaudessa tai useammin juo 39 % ammattiin opiskelevista ja 25 % lukiolaisista. Lukiolaisista 23 % ei käytä alkoholia ollenkaan, kun ammattiin opiskelevista vain 16 % on täysin raittiita. Viikoittain alkoholia käyttää 23 % ja laittomia huumeita ainakin kerran on kokeillut 21 % ammattiin opiskelevista. Lukiolaisilla vastaavat luvut ovat 12 % ja 14 %. (Holappa 2005, 22–24; Kouluterveyskysely 2011, 17–18.)

Täysin raittiiden nuorten osuus on noussut 2000 –luvun ajan. Noin neljännes 16 –vuotiaista on täysin raittiita. Humalajuominenkin on vähentynyt selkeästi 2000 –luvulla. Raitistuminen on lisääntynyt pääkaupunkiseudulla ja korkeasti koulutettujen vanhempien lasten keskuudessa sekä hyvin koulussa menestyvien nuorten parissa. Sosiaalinen altistuminen huumeille (altistumista mitattiin ainakin yhden huumeita käyttävän tuntevien osuudella sekä niiden osuudella, joille oli tarjottu huumeita) on ollut laskusuunnassa vuosituhannen vaihteesta alkaen vuoteen 2005, minkä jälkeen altistus on kuitenkin lisääntynyt. (Metso et al. 2009, 3; Raisamo et al 2011, 3, 62.)

Liikunta, ruokailutottumukset ja muut terveystavat

Ammattiin opiskelevista suurin osa harrastaa kuntoliikuntaa useita kertoja viikossa. Lukiolaisissa on kuitenkin enemmän säännöllisesti liikkuvia. Kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisista 7 % harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan, kun vastaava luku ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla oli 15 %. (Kouluterveyskysely 2011, 17–19.) Väestötasolla nuorten liikun-

taharrastus on yleistynyt viimeisen vuosikymmenen aikana erityisesti urheiluseuratoiminnan sisällä. Liikkuminen urheiluseuratoiminnan ulkopuolella on kuitenkin vähentynyt. Liikunnan painopisteen siirtymistä seuroihin voidaan pitää ongelmallisena, koska nuorten liikunnanharrastamisen hinnan on koettu nousseen voimakkaasti viime vuosina. Vanhempien korkealla koulutus- ja tulotasolla onkin yhteys nuorten aktiiviliikunnan määrään. (Fogelholm 2005, 49–52.)

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 47 % söi joka arkiamu aamiaisen (lukiolaisista 68 %). Koulussa ammattiin opiskelevat ja lukiolaiset söivät yhtä usein, mutta ammattiin opiskelevat söivät harvemmin salaattia ruokansa kanssa. (Kouluterveyskysely 2011, 17–19.)

Kouluterveyskyselyssä (2011) tuli esiin, että kouluaikana ammattiin opiskelevat ja lukiolaiset söivät makeisia yhtä usein, mutta sokeroituja virvoitusjuomia ja makeita välipaloja ammatillisen puolen opiskelijat nauttivat useammin. Lisäksi kyselystä ilmeni, että ammattiin opiskelevat valvovat hieman pidempään kuin lukiolaiset ja lukiolaiset harjaavat hampaitaan useammin kuin ammattiin opiskelevat. (Kouluterveyskysely 2011, 16–18.)

4 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

Ammattiin opiskelevien toiminta- ja työkyvyn edistämiseen jo opiskeluaikana motivoivat sekä tutkimukset että oppilaitosten käytännön kokemukset. Opetusministeriö ja Opetushallitus osallistuivat talkoisiin käynnistämällä Ammattiosaajan työkykypassin suunnittelun keväällä 2006. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3.)

Ammattiosaajan työkykypassia on kehitetty vuodesta 2006 alkaen SAKU ry:n koordinoimissa projekteissa ympäri Suomea. Työkypypassin kehittämisessä on siten ollut mukana useita koulutuksen järjestäjiä eri puolilta maata. Passia on vuosien varrella muokattu saadun palautteen perusteella. Palautetta on kerätty kehittämisprosessissa mukana olleilta koulutuksen järjestäjiltä, opiskelija- ja opettajajärjestöiltä sekä työelämältä. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3-4.)

4.1 Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteet

Ammattiosaajan työkykypassi on todistus opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, terveysosaamisesta sekä aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta. Tavoitteena on motivoida ja ohjata opiskelija säännölliseen terveystilunkuntaan sekä omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja terveyden hoitamiseen. Lisäksi passin avulla pyritään tukemaan opiskelijan ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastaamaan alan työkykyhaasteisiin muun muassa työturvallisuuden ja ergonomian osalta. Työkypypassi tukee vastuullista toimimista itsenäisesti ja ryhmässä sekä aktivoi opiskelijan osallistumaan ja osallistamaan muitakin. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 5.)

Ammattiosaajan työkykypassin avulla opiskelijaa kannustetaan aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Työkypypassin avulla opiskelijan on mahdollista kokea liikunnan, terveystiedon ja työturvallisuuden opiskelu aidosti hänen elämänsä vaikuttavana ja häntä itseään koskevana sekä hänen omaa elämänlaatua parantavana asiana. Opiskelijan toiminta- ja työkykyä tukevat ja edistävät

opinnot ja teot voidaan työkykypassin avulla liittää luontevaksi osaksi opiskelua. Opiskelijan kannalta työkykypassilla on merkitys työmarkkinoille siirryttäessä: passin suorittamisesta tulee merkintä tutkintotodistukseen ja siitä kirjoitetaan oma erillinen todistus. Suoritettu työkykypassi on työnantajalle osoitus työnhakijan halusta huolehtia omasta toiminta- ja työkyvystään. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 5-6.)

4.2 Ammattiosaajan työkykypassin sisältö

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä osa-alueesta, joista jokaisesta opiskelija kerää vähintään 40 tunnin työmäärän tai osoittaa muulla tavoin saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritetyt tavoitteet. Osa-alueet ovat toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveystieteiden osaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Taulukossa 1 esitellään passin osa-alueet ja niiden sisällöt. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 11.)

Taulukko 1. Työkykypassin osa-alueet ja niiden sisältö. (Mukaiillen Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 11.)

Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (40 h)	Terveystieteiden osaaminen (40 h)	Ammatin työkykyvalmiudet (40 h)	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot (40 h)	Työkykyvalmiuksien vahvistaminen (40 h)
Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkykyä edistävänä, tunnistaa oman alansa fyysisiä kuormitustekijöitä sekä liikkuu toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija tutustuu terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävään liikuntaan.	Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmisuhteiden ja terveyden väliset yhteydet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan. Opiskelija tuntee ammatilansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon.	Opiskelija tunnistaa oman ammatilansa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät ja osaa kehittää kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojaan. Opiskelija ymmärtää työturvallisuuden ja työergonomian merkityksen osana työkykyään sekä osaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa myönteisesti myös muiden työkykyyn.	Opiskelija on omaehtoisessa harrastustoiminnassa osallistujana ja osallistajana pitkäjänteinen, sopimuksista huolehtiva, aloitteellinen, kannustava ja yhteistyötaiteinen. Opiskelija ymmärtää harrastusten arvon työkyvyn edistämiseksi ja hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämisessä.	Opiskelija vahvistaa ja syventää edellä mainittujen osa-alueiden osaamista. Opiskelija hankkii lisää tietoa tai taitoa työkyvystä, osallistuu toimintaan, joka tähtää työkyvyn konkreettiseen parantamiseen ja siirtää oppimaansa käytäntöön.

4.3 Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan ammatillisten opintojen aikana. Opiskelija voi kerätä opintojensa aikana passin tavoitteiden mukaisia suorituksia opintoihinsa kuuluvista pakollisista, valinnaisista ja vapaasti valittavista tutkinon osista sekä harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta. Osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa tai jopa päällekkäin. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 7).

Opiskelijan tulee suorittaa vähintään 40 tunnin työmäärä jokaiselta viideltä osa-alueelta ja täyttää kullekin osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Työkykypassikokonaisuus vaatii vähintään 200 tuntia opiskelijan työtä. Opiskelija kirjaa suorituksensa Ammattiosaajan huoltokirjaan, joka voi olla paperinen tai sähköinen. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 7). Huoltokirja on kirjanen, johon voi tallentaa terveydentilaa kuvaavat tärkeimmät arvot, toiminta- ja työkykyä kuvaavat testitulokset, harrastukset päiväkirjaan, liikuntatottumukset harjoittelu päiväkirjaan sekä Ammattiosaajan työkykypassin opinnot. Kuittaukset suorituista osa-alueista voidaan myös laittaa huoltokirjaan. (Ammattiosaajan huoltokirja 2012, 3.)

Koulutuksen järjestäjien ja oppilaitosten eroavaisuuksista johtuen työkykypassille ei ole määritelty yhtä ja ainoa suoritusmallia. Kukin oppilaitos suunnittelee ja toteuttaa passin suorittamisen omalla tavallaan huomioiden osa-alueiden ja passin tavoitteet. Vuodesta 2008 alkaen passin erilaisia suoritusmalleja on kehitetty ammattilaisille tarkoitettuun sähköiseen materiaalipankkiin nimeltään Alpo.fi. (Alpo.fi 2012.)

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Kehittämiprojektissa toteutettavan tutkimuksellisen osion tavoitteena oli työkykypassin suoritusmallin ja käyttöönoton kehittämiseksi tuottaa tietoa passia suorittaneiden opiskelijoiden näkemyksistä passin käyttöönotosta ja suorittamisesta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa, millaisena passivastaavina toimineet projektiryhmän opettajajäsenet näkivät työkykypassin sopivimman suoritusmallin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto ja suorittaminen on parasta toteuttaa Salon seudun ammattiopistossa.

Tutkimusongelmat

Pääongelma:

1. Millainen on Ammattiosaajan työkykypassin sopivin suoritusmalli Salon seudun ammattiopistoon?

Alaongelmat:

1.1 Millaiseksi opiskelijat ja passivastaavat arvioivat nykyisen suoritusmallin?

1.2. Miten suoritusmallia tulee kehittää?

1.3 Mitkä ovat työkykypassin suorittamista edistävät ja estävät tekijät?

5.2 Tutkimusjoukon kuvaus

Tutkimusjoukon muodostivat syksystä 2011 alkaen työkykypassin kehittämisessä mukana olleet opiskelijat ja opettajat.

Opiskelijat

Opiskelijat olivat syksyllä 2011 opintonsa aloittaneita Ammattiosaajan työkyky-passin toimeenpanon tuki –hankkeeseen nimettyjä pilottiryhmiä. Pilottiryhminä toimivat logistiikan ja sosiaali- ja terveystalouden opiskelijat ja he aloittivat passin suorittamisen helmikuussa 2012. Opiskelijoita kyseisissä ryhmissä syksyllä 2011 oli yhteensä noin 104. Logistiikan alalla oli 20 suurimmaksi osaksi miespuolista opiskelijaa ja sosiaali- ja terveystaloudella 84 pääosin naispuolista opiskelijaa.

Logistiikan alan opiskelijat valmistuvat autonkuljettajiksi/yhdistelmäajoneuvon kuljettajiksi. Logistiikan perustutkinnon suorittaneen yleisimmät työpaikat ovat kuljetus- ja maanrakennusliikkeissä sekä kauppaliikkeiden jakeluverkostossa. Tulevina työtehtävinä on muun muassa erilaisten kuljetustehtävien suorittamista. (SSAO 2012.)

Sosiaali- ja terveystalouden opiskelijat valmistuvat lähihoitajiksi. Keskeistä ammattitaidon opiskelussa ovat ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen ja kädentaitojen kehittäminen. Opiskelumenetelminä käytetään teoriaopintojen lisäksi koulussa tapahtuvaa käytännön harjoittelua ja työpaikoilla tehtävää työssäoppimista, jota on noin kolmasosa koko koulutuksesta. Lähihoitajan työ sisältää käytännön hoito- ja hoivatyötä, kasvatusta, kuntoutusta ja asiakaspalvelutehtäviä. (SSAO 2012.)

Opettajat

Opettajat olivat syksyllä 2011 opintonsa aloittaneiden Ammattiosaajan työkyky-passin toimeenpanon tuki -hankkeeseen nimettyjen pilottiryhmien opettajia, jotka kuuluivat myös kehittämisprojektin projektiryhmään. Kyseiset henkilöt toimivat Ammattiosaajan työkyky-passin toimeenpanon tuki -hankkeen ajan oppilaitoksen passivastaavina. Logistiikan alalta mukana oli kaksi miesopettajaa ja sosiaali- ja terveystaloudelta kaksi naisopettajaa.

5.3 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus oli kartoittava. Kartoittavan tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tietoa tutkimusjoukon näkemyksistä ja kokemuksista sekä löytää uusia ilmiöitä ja näkökulmia. Kartoittavaan tutkimukseen strategiaksi sopii kvalitatiivinen tutkimus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 138.) Tässä tutkimuksessa kartoittava tutkimus tarkoitti työkykypassin suoritusmallin ominaisuuksien, laadun ja merkityksen selvittämistä sekä kokonaisvaltaisen ja syvemmän käsityksen saamista asiasta. Kartoituksessa annettiin tilaa tutkimusjoukon näkökulmille ja kokemuksille.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on strategia tai tutkimusote, jota käytetään usein ihmistieteissä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Laadulliset tutkimukset ovat yleensä hypoteesittomia. Tässä tutkimuksessa pyrittiinkin etenemään aineistosta käsin mahdollisimman vähin ennako-oletuksin. (Ks. Metsämuuronen 2008, 203-209.)

Kvalitatiivista tutkimusotetta tuki tässä tutkimuksessa kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Tässä tutkimuksessa kvantitatiivisella tutkimusotteella pyrittiin saamaan työkykypassin suorittamisesta mahdollisimman laajasti kokemusperäistä tietoa. Menetelmällisesti survey -tyyppinen tutkimus tarjosi tähän hyvät mahdollisuudet: voitiin esittää samaan aikaan samat kysymykset isolle vastaajajoukolle eli käyttää strukturoituja valintakysymyksiä. (Ks. Metsämuuronen 2008, 70-73, 209.)

Tutkimusmenetelminä käytettiin lomakekyselyä ja teemahaastattelua. Kysely on aineistonhankintamenetelmä, jossa tietyin kriteerein valitulta ihmisjoukolta kysytään vastauksia samoihin kysymyksiin (Metsämuuronen 2008, 70-73). **Opiskelijoiden** (n=104) näkemyksiä ja kokemuksia työkykypassin suorittamisesta kartoitettiin **kyselylomakkeella** (liite 2). Lomakekysely oli tässä tutkimuksessa kvanti-

tatiivinen mittari. Standardoitu kysely sisälsi useita strukturoituja osia eli se tarjosi vastaajalle valmiita vastausvaihtoehtoja. Tällaisen kyselyn laatimisen mahdollisti se, että Ammattiosaajan työkykypassissa on valmiiksi määritellyt tavoitteet ja sisällöt. Valmiit vastausvaihtoehdot sopivat myös tutkimusjoukolle paremmin kuin useat avoimet kysymykset, kun huomioitiin tutkimusjoukon ikä, koulutustausta sekä koko.

Kyselylomakkeen muotoilu pyrittiin liittämään mahdollisimman kiinteästi opiskelijan arkeen. Projektipäällikkö laati kyselyn. Kyselylomakkeen kysymykset 1 ja 2 olivat taustakysymyksiä. Kysymykset 3-6, 13 ja 16 tuottivat vastauksia tutkimusongelmaan 1.2 (miten suoritusmallia tulee kehittää). Tutkimusongelmaan 1.1 (millaiseksi vastaajat arvioivat nykyisen suoritusmallin) saatiin vastauksia kysymyksillä 7-16. Kysymykset 8, 9 ja 15 antoivat vastauksia tutkimusongelmaan 1.3 (mitkä ovat työkykypassin suorittamista edistävät ja estävät tekijät). Avoin kysymys 17 tuotti informaatiota kaikkiin tutkimusongelmiin.

Paperiset kyselylomakkeet palvelivat tässä tapauksessa parhaiten. Kaikki opiskelijat eivät käyttäneet sähköpostia, jonne mahdollinen linkki sähköiseen kyselyyn olisi voitu laittaa. Paperisen lomakkeen täyttäminen oli opiskelijalle helppoa ja nopeaa. Lisäksi kaikissa opiskelutiloissa ei ollut tietokoneita. Erillisten tietokonehuoneiden varaaminen olisi tuottanut opettajille lisätyötä, jolta haluttiin välttyä.

Valmiit vastausvaihtoehdot saattavat kuitenkin jättää jotain oleellista ulkopuolelle ja aineistoksi saadaan vain se, mitä osataan kysyä. Tästä syystä tutkimuksen aineistoa pyrittiin monipuolistamaan sisällyttämällä lomakkeeseen strukturoitujen vastausvaihtoehtojen rinnalle strukturoimattomia osioita. Lomakkeessa esitettiin kysymyksiä, joihin saattoi omin sanoin avoimeen tilaan. Näin ollen kysely tuotti sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista aineistoa.

Kun tutkimuksen tavoitteena on tuottaa sellaista tietoa, joka koskee esimerkiksi mielipiteitä, käsityksiä, havaintoja, asenteita, arvoja tai kokemuksia, tutkimusaineisto on mielekästä koota haastattelemalla. Haastattelu oli tässä tutkimuksessa kvalitatiivinen aineistonhankintamenetelmä, jossa projektipäällikkö osallistui

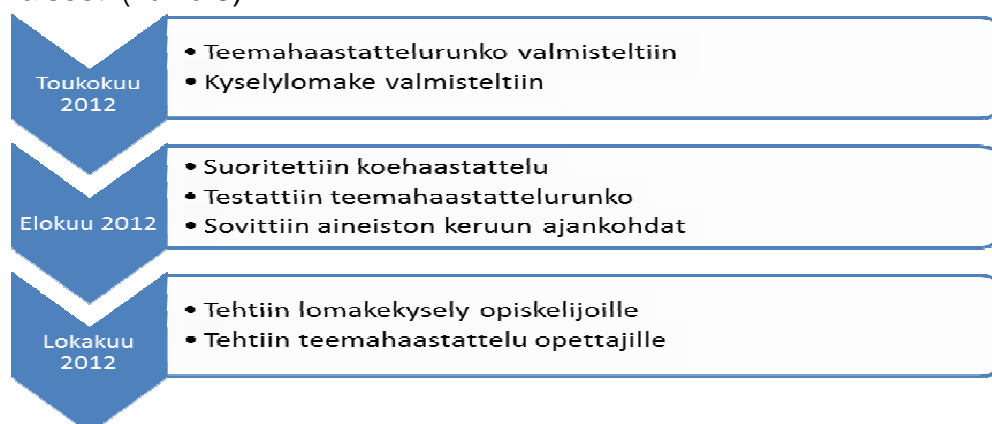
vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. (Ks. Metsämuuronen 2008, 234-235; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 208-209.)

Opettajien teemahaastattelu oli lomake- ja avoimen haastattelu välimuoto, jonka tavoitteena oli tuottaa syvempää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Teemahaastattelun aihepiirit oli määritelty ennalta, mutta haastattelija saattoi vaihdella kysymysten järjestystä ja sanamuotoa. Vastauksia ei ollut sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat vastasivat omin sanoin. (Ks. Metsämuuronen 2008, 234-235; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 208-209.)

Teemahaastattelu valittiin menetelmäksi, koska ilmiöstä ei ollut olemassa tietoa oppilaitoksen henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimuksella haettiin työkykypassin toimivaa suoritusmallia juuri Salon seudun ammattiopistoon, joten työkykypassin ensimmäistä versiota suoritusmallista kehittämässä olleiden opettajien näkemykset olivat erittäin arvokkaita. Teemahaastattelun runko muodostettiin tutkimusongelmien mukaisesti (liite 3). Tutkimusjoukon koon (n=4) vuoksi haastattelu suoritettiin projektiryhmässä toimineille opettajille ryhmähaastatteluna. Lisäksi ryhmämuotoisen haastattelun etuna arveltiin olevan tutkimusjoukon kesken syntyvä keskustelu ja mahdollisten eriävien mielipiteiden välitön esiintulo.

5.4 Aineiston keruu

Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion aineisto kerättiin kuvion kolme mukaisesti (kuvio 3).



Kuvio 3. Aineiston keruun eteneminen.

Kyselylomakkeen esitestaus suoritettiin toukokuussa 2012 neljän Salon seudun ammattiopistossa opiskelevan nuoren kanssa. He täyttivät lomakkeen itsenäisesti ja antoivat muutosehdotuksia, jotka projektipäällikkö toteutti harkintansa mukaan. Elokuussa 2012 projektipäällikkö sopi sopivat ajankohdat tutkimusjoukkoon kuuluvien opiskelijaryhmien opettajien kanssa ja meni lokakuussa 2012 oppitunneille teettämään lomakekyselyn opiskelijaryhmittäin. Ryhmiä oli yhteensä viisi, yksi logistiikan ryhmä sekä neljä sosiaali- ja terveysalan opiskelijaryhmää. Projektipäällikkö esitteli tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen suullisesti, kertoi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä jakoi vastaajille saatekirjeen (liite 4) sekä kyselylomakkeet. Vastaajat täyttivät kyselylomakkeen välittömästi ja palauttivat sen tekstipuoli alaspäin yhteen pinoon. Projektipäällikkö otti lomakkeet välittömästi mukaansa.

Vastauksia saatiin 61 (n=61). Syksyllä 2011 aloittaneista opiskelijoista (104 henkilöä) osa oli lopettanut kyseisen alan opinnot, osa oli kyseisenä päivänä poissa koulusta (yhteensä 25 henkilöä) ja osa oli siirtynyt alalle opiskelemaan kesken vuotta 2012, jolloin he eivät olleet alkuvuodesta saaneet informaatiota työkykypassista. Tutkimuksessa tyydyttiin saatuun lomakemäärään eikä esimerkiksi jätetty poissaolojoille lomaketta myöhemmin täytettäväksi tutkimuksen eettisyyden ja tutkittavien tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Vastaajista 28% (n=17) opiskeli logistiikan alalla ja 72% (n=44) sosiaali- ja terveysalalla. Iältään vastaajat olivat suurimmaksi osaksi 17 –vuotiaita (49%). 16 –vuotiaita vastaajia oli 10%, 18 –vuotiaita 20%, 19 –vuotiaita 3% ja yli 20 –vuotiaita 18%.

Opettajien teemahaastattelu suoritettiin 4.10.2012 heidän työpaikallaan rauhallisessa kokoustilassa. Elokuussa 2012 projektipäällikkö sopi haastateltavien kanssa sähköpostitse ajankohdan ja paikan. Ennen haastattelua suoritettiin elokuussa 2012 ammattiopiston opettajalle yksi koehaastattelu, jolla varmistettiin nauhurin ja teemahaastattelurungon toimivuus. Ennen haastattelua vastaajille annettiin luettavaksi saatekirje (liite 5) ja he allekirjoittivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun osallistumiseen.

Kaikki neljä kutsuttua henkilöä osallistuivat haastatteluun. Haastattelu nauhoitettiin. Haastattelu eteni teemahaastattelurungon mukaisesti ja se kesti 1 tunti

40 minuuttia. Haastattelu päätettiin lopettaa, kun kaikkiin teemahaastattelurungon teemoihin ja tutkimusongelmiin oli saatu vastauksia, eikä projektipäällikön arvion mukaan uutta tietoa enää syntynyt. Haastattelutilanne oli rauhallinen ja ilmapiiri avoin, jolloin kaikilla haastateltavilla oli mahdollisuus sanoa mielipiteensä rehellisesti ja mitään pois jättämättä.

5.5 Aineiston analysointi

Aineiston analyysivaiheessa saadaan selville, minkälaisia vastauksia aineistosta nousee esille, eli minkälaisia vastauksia saadaan asetettuihin tutkimusongelmiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 221). Tässä tutkimuksessa peruslähtökohta oli tehdä laadullista tutkimusta. Kvantitatiivinen mittaus kiinnostavista seikoista toimi laadullisen materiaalin havainnollistuksena. Tutkimuksen aineiston analyysi suoritettiin lokakuun 2012 – maaliskuun 2013 välisenä aikana.

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuoda selkeyttä ja järjestystä laadullisen tutkimuksen aineistoon. Sisällönanalyysissa kuvataan dokumenttien sisältöä sanallisesti tutkimuksen ja tutkimusongelmien kannalta oleelliset seikat huomioiden, kun taas sisällön erittelyssä dokumentin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 105.)

Teemahaastattelun ja kyselylomakkeen avoimien kysymyksiä tuottamaa kvantitatiivista aineistoa analysoitiin sisällönanalyysilla tutkimusongelmittain. Aineiston ja tiedon tarkoitus ei ollut testata teoriaa, vaan aukoa uusia ajatusuria työkyky-passin suorittamisesta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja sen jälkeen luodaan teoreettiset käsitteet. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 98–99.) Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun ja lomakekyselyn avoimien kysymysten vastaukset pelkistettiin ja ryhmiteltiin, mutta ei luotu teoreettisia käsitteitä. Käytetty analyysitapa riitti saamaan vastaukset tutkimusongelmiin.

Teemahaastattelun nauhoitus litteroitiin sanasta sanaan ja tekstiä kertyi kahdeksan sivua (fontti Calibri koko 11, riviväli 1). Puheessa olleet pienet, muutama sekunnin mittaiset tauot merkittiin --- -merkillä. Litteroinnin jälkeen aineisto

luettiin useaan otteeseen läpi ja sieltä poimittiin alatutkimusongelmiin vastaavia lausumia jotka värikoodattiin alatutkimusongelmittain. Samaan ongelmaan vastaavat lausumat värjättiin samalla värillä ja niistä muodostetut pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alatutkimusongelmien mukaisiin luokkiin (liite 6).

Lomakekyselyn avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi samoin sanoin kuin lomakkeissa, eli litteroitiin tekstinkäsittelyohjelmalla. Vastauksia avoimiin kysymyksiin kirjoitettiin kyselylomakkeisiin yhteensä 78 kappaletta. Vastauksista poimittiin alatutkimusongelmiin vastaavat lausumat, ilmaukset pelkistettiin ja jaoteltiin alatutkimusongelmien mukaisiin luokkiin (liite 7).

Sisällön erittely toimi lomakekyselyn kvantitatiivisissa, strukturoiduissa kysymyksissä sisällönanalyysitapana. Kvantitatiivisessa analyysissä tuloksia käsiteltiin lukuina ja niiden välisinä yhteyksinä. Kaikki vastaajat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin, joten vastausmäärät vaihtelivat kysymyksittäin välillä 51–61. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot numeroitiin ja varustettiin aakkosilla jo lomaketta tehtäessä. Täytetyt lomakkeet numeroitiin juoksevalla numerolla ja kunkin lomakkeen vastaukset syötettiin havaintomatriisiin eli taulukkoon. Matriisiin koottiin tiiviiseen muotoon lomakkeiden strukturoiduista kysymyksistä saatu informaatio (liite 8). Matriisin aineisto saatettiin ensin taulukkomuotoon (liite 9) ja sen jälkeen taulukot ryhmiteltiin tutkimusongelmittain. (Ks. Metsämuuronen 2008, 328-331.)

5.6 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset esitetään seuraavassa jaoteltuna alatutkimusongelmittain. Sekä lomakekyselyjen että teemahaastattelun tulokset ovat mukana tulosten esittelyssä. Niistä lomakekyselyn kysymyksistä (liite 2), joissa saattoi valita vain yhden vastausvaihtoehdon, on laskettu vastausten prosenttiosuudet. Kysymyksissä 8, 9, 14 ja 16 oli mahdollisuus rastittaa useampi vastausvaihtoehto tai vastata vain avoimella vastauksella. Näiden kysymyksien vastauksista ei ole laskettu prosenttiosuutta, vaan niiden vastaukset ilmoitetaan kappalemäärinä.

Lomakekyselyn avoimet vastaukset ja teemahaastattelusta poimitut tekstikatkelmat on kirjoitettu kursiivilla ja sisennetty. Lisäksi katkelman perään on merkitty, kummastako aineistosta lainaus on peräisin.

5.6.1 Opiskelijoiden ja passivastaavien näkemys nykyisestä suoritusmallista

Sekä teemahaastattelun että lomakekyselyn tulosten mukaan työkykypassin nykyinen suoritusmalli on sinällään hyvä.

”Mallis ei varmaan ole yhtään mitään vikaa, mut se kun siitä oli se suuri vääntö ja kääntö, mitä se opiskelija saa --- kun et saa kauheasti mitään, että suorita jos suoritat niin ei nää meidän nuoret suorita.”

Teemahaastattelu

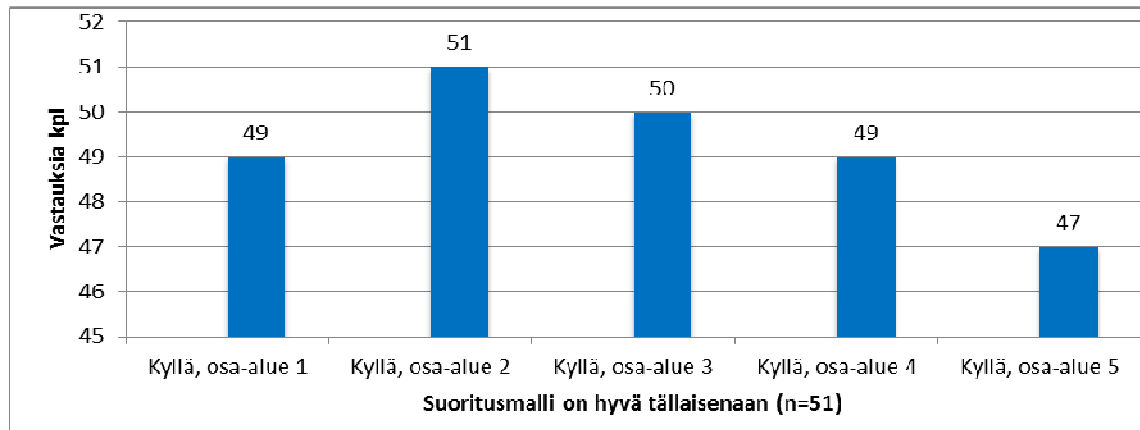
”Mutta tässä mallissa nää tehtävät oli aika iisejä ja helppoja suorittaa jos haluaa sen tehdä.” Teemahaastattelu

”Kyl tää malli sinänsä ihan varmaan ok on. Monipuolinen ja mietittykin. Mut on se varmaan vähän työläs siihen opiskelijan ryhtyä.”

Teemahaastattelu

”Ei tule mitään ideoita, työkykypassi on ihan hyvä nyt.” Lomakekysely

Myös lomakekyselyn strukturoitujen kysymysten mukaan opiskelijat olivat tyytyväisiä itse suoritusmalliin. Kysymyksessä numero 16 pyydettiin arvioimaan haluaisiko muuttaa jonkin osa-alueen suoritusmallia. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä nykyiseen suoritusmalliin rastittamalla vastausvaihtoehdon ”tämä on hyvä suoritusmalli”. Myöskään muutosehdotuksia ei suoritusmalliin opiskelijoilta tullut (ks. kuvio 4, s.40.)



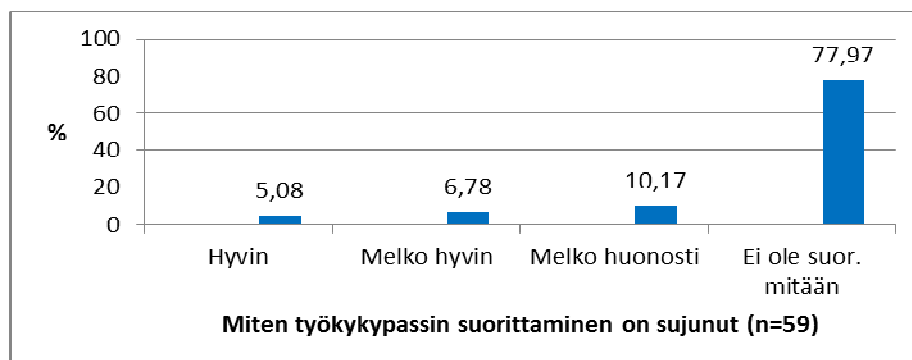
Kuvio 4. Opiskelijoiden näkemys suoritusmallista osa-alueittain.

Vastauksista kuitenkin nousi esiin, että opiskelijat eivät olleet tehneet juuri yhtään työkykypassiin liittyviä suorituksia. Lomakekyselyyn vastanneista 5 % koki, että passin suorittaminen oli sujunut hyvin. Suurin osa (78 %) vastaajista ei ollut suorittanut mitään passin tehtäviä. Opiskelijoista 89 % ei ollut suorittanut yhtäkään kokonaista osa-aluetta (ks. kuvio 5 ja kuvio 6 s.41).

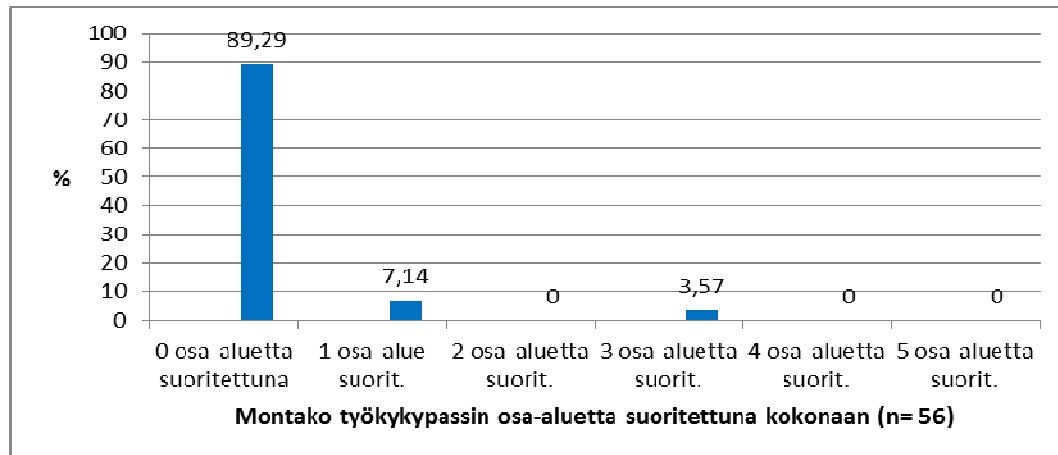
"Jotenkin tää tämmöinen vapaaehtoisuus ei ainakaan tuottanut mun mielestä kauheasti tulosta." Teemahaastattelu

"Mut must tuntuu että --- Se on puolet hukas ja puolet ei tiedä mikä se on kun ei tätä muista." Teemahaastattelu

"En muista enkä tiedä passista mitään." Lomakekysely



Kuvio 5. Opiskelijoiden näkemys suorittamisen sujumisesta.



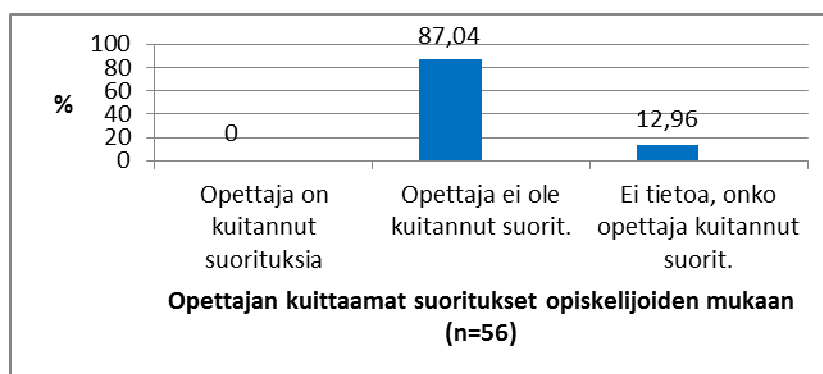
Kuvio 6. Opiskelijoiden kokonaan suorittamien osa-alueiden määrä.

Opettajat eivät myöskään olleet kuitanneet mitään osa-alueita suoritetuksi. Opiskeliijoista 87 % vastasi, että opettajat eivät olleet kuitanneet lainkaan osa-alueita (ks. kuvio 7).

”Ei voi sanoa, että tää olis sen jälkeen työllistäny kun tää on valmistunut. Et eipä niitä tehtäviä ja suorituksia ja allekirjoituksia ole pilvin pimein tullut.” Teemahaastattelu

”Heitettiin tää ilmaan, tehkää jos teette, saatte vapaavalintaisiin yhden ja tää on vapaaehtosta, niin mä en oo näitä kuitannu yhtää.”

Teemahaastattelu



Kuvio 7. Opettajien työkykypassiin kuitaamat suoritukset.

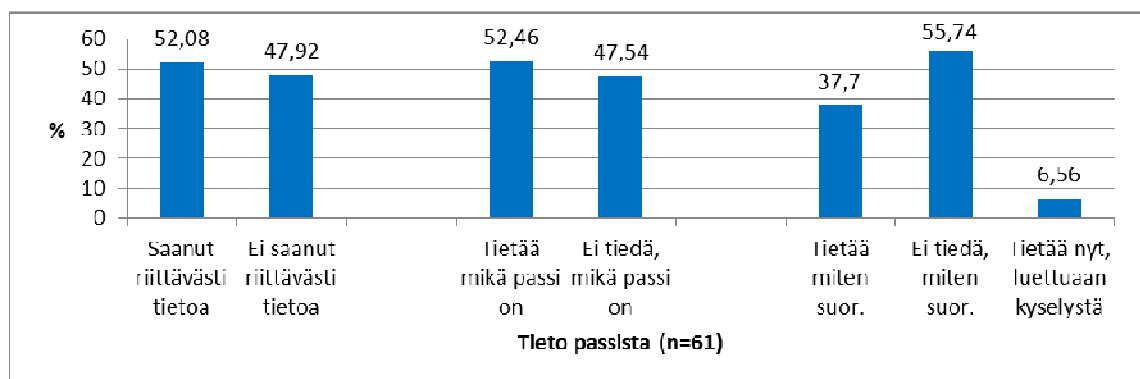
Reilut puolet (52 %) opiskelijoista oli kokenut saaneensa passista ja sen suorittamisesta riittävästi informaatiota, kun passia ruvettiin suorittamaan. Yli puolet (52 %) myös tiesi, mikä työkykypassi on. Opiskelijoista 56 % ei ollut tietoisia, miten passi suoritetaan (ks. kuvio 8). Parhaimpana tiedotuskanavana pidettiin opettajaa, myös sähköposti ja oppilaitoksen nettisivut koettiin tarpeellisena tiedotusväylänä (ks. kuvio 9, s.43). Avoimien kysymysten ja teemahaastattelun mukaan passia ja sen suorittamista olisi pitänyt markkinoida enemmän.

”Me ei ainakaan olla yksinkertaisesti ehditty tätä mainostaa. Eli tää olis ansainnut huomattavast enemmän kauppaamista ja markkinointia. Olis oikeesti pitänyt päästä kertomaan tästä useammissa foorumeissa kun siinä yhdes ja yhden kerran et ei olla ihan tehty niinku --- oikeutusta tälle.” Teemahaastattelu

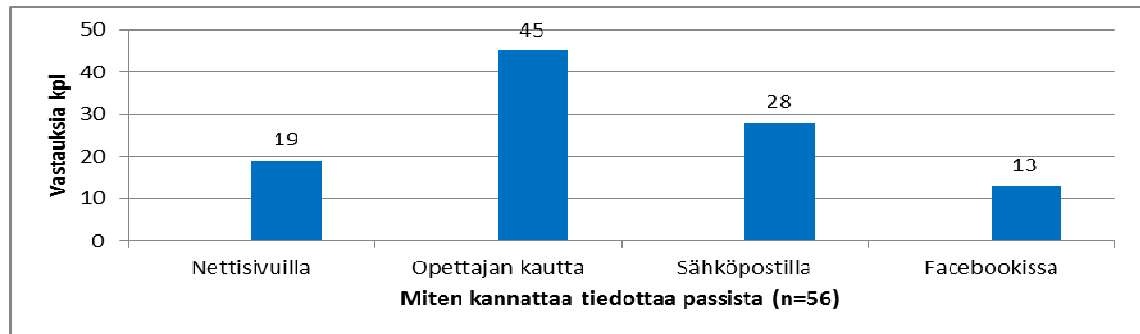
”Mä en oo oikeestaan tätä ryhmää nähny kertaakaan. Ei mul oo sen kans mitää tekemistä, niin mun on vaikee ja sit mul ei oo aikaa.”

Teemahaastattelu

”No että MITEN se suoritetaan, vaiheittain.” Lomakekysely



Kuvio 8. Opiskelijoiden tieto passista.



Kuvio 9. Parhaimmat tiedotuskanavat opiskelijoiden mukaan.

Tietoa työkykypassista ja sen suorittamisesta oli noin puolella opiskelijoista, mutta siitä huolimatta suorittaminen ei ollut edennyt toivotulla tavalla. Suoritusmalli itsessään ja passin sisältö arvioitiin Salon seudun ammattiopistoon sopivaksi.

5.6.2 Työkykypassin suoritusmallin kehittäminen

Suoritusmallin arvioinnin yhteydessä jo ilmeni tiedottamisen lisäämisen tarpeellisuus. Myös tiedottamisen organisointi ja jatkuvuus nousivat esiin useissa vastauksissa.

”Kun oli puhetta, että kaikki opiskelijat eivät ole tästä kuulleetkaan, niin meillä on se tilanne, että kaikilla opettajilla ei ole mitään mielikuvaa tästä ja suorittamisesta.” Teemahaastattelu

”En muista tästä hommasta mitään.” Lomakekysely

Tiedottamiseen, suorituksen kuittaamiseen sekä suorittamisen ohjaamiseen ja valvontaan haastatteluun osallistuneet opettajat kaipasivat erityisesti lisää aikaresurssia ja selkeyttä. Samat seikat nousivat esiin lomakekyselyn avoimista vastauksista.

”Sit pitäis antaa aikaa --- Jonku pitäis sitä selvästi viedä eteenpäin ja vetää tätä. Pitää olla hyvä veturi.” Teemahaastattelu

”Voishan se olla joku tyyppi joka vetää, et sille annetaan niitä lukkariaikoja tai ryhmälle aikoja. Siihen täytyis sit ton johdon panostaa resurssein.” Teemahaastattelu

”No jos joku voisi informoida miten liitetään kursseihin, ja onko tämä pakollinen ja miten erilaisia osioita suoritetaan.” Lomakekysely

Haastattelussa nousi esiin selkeästi, että työkykypassilla olisi hyvä olla yksi vetäjä organisaatiossa.

”Organisoitumista ja järjestäytymistä, pitäis saada tähän niinku joku systeemi, et toki voi silti olla et ei saada niitä opiskelijoita, mutta tällä hajanaisuudella ei saada yhtään.” Teemahaastattelu

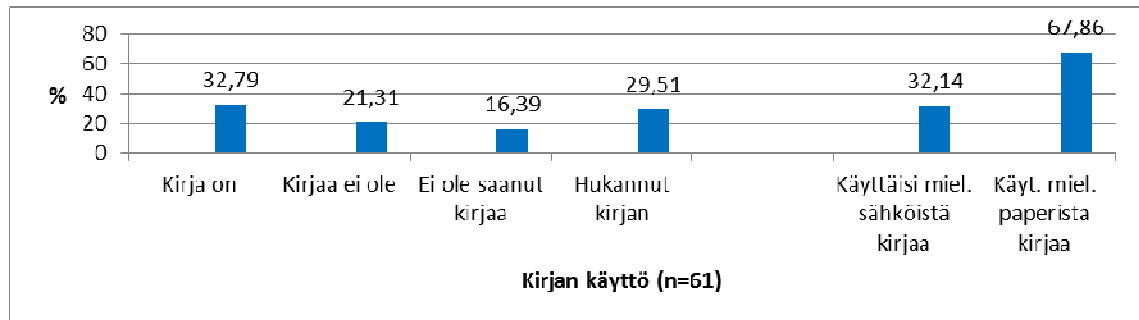
”Ehkä sen takia just toi ajatus, en tarkota nakittaa aineenopettajille lisää, mut jos se olis just jonku yhden hanskassa kaikki nämä vuodet.” Teemahaastattelu

”Siinä ehkä olis parasta et olis yks kun vetäis tän homman alusta loppuun koko ryhmän, mut sille pitäis antaa resurssia.” Teemahaastattelu

”Joku aineen opettaja, joka ottais tän haltuunsa ja joka vastais tästä. Joka sitten omilla tunteillaan tapaa sitä lössiä tietys kursseis, niin voisis puhuu tästä aina ja kaupata sitä, tuntee sen ja vastata siitä. Vaikka liikunnanopettaja voi olla yks taikka --- joku.” Teemahaastattelu

Opiskelijoiden mielestä pilottikokeilun aikana käytössä ollut paperinen Ammat-tiosaajan huoltokirja, johon suoritukset kerättiin, oli parempi kuin sähköinen versio. Mieluiten paperista kirjaa käyttäisi 68 %. Kuitenkin kolmasosa (30 %) oli hukannut saamansa kirjan (ks. kuvio 10, s.45).

”Voisinkin ehkä suorittaa, mutta passia ei ole tallella.” Lomakekysely



Kuvio 10. Kirjan käyttö suorituksien keräämisessä.

Myös teemahaastattelussa opettajat päätyivät yhteiseen mielipiteeseen paperisen kirjan paremmuudesta.

”Must tää on kyl hieno tää lehdykkä, just semmonen ajatus, et, jos tää olis semmonen peliväline. Tai tähän liittyis jotain juhlallisuuksia kun tää ojennetaan ja jaetaan. Silloin se on tietenki konkreetimpi, kun tää on paperises muodos. Ehkä toimivampi sähköisenä, mut et voi olla ihan kiva opiskelijan saada tämmöinen lehdykkä. Ja tästä ne suoritukset näkee kaikki et näkee sen edistymisen.” Teemahaastattelu

Suoritusmallin kehittämisessä päällimmäisiksi seikoiksi nousivat tiedottamisen selkeys, passivastaavan roolin selkeys ja aikaresurssin varmistaminen sekä opiskelijoiden ohjaamisen ja valvonnan jatkuvuus.

5.6.3 Työkykypassin suorittamista edistävät ja estävät tekijät

Oppilaitoksessa käytössä olevan jaksojärjestelmän haittaavuus koko opiskeluaajan suoritettavissa olevaan Työkykypassiin nousi esiin teemahaastattelussa.

”Jaksojärjestelmä ja meillä on vielä joka jaksossa lähestulkoon työssä oppimista. Et ne on tasan kaks viikkoo koulussa ja sit ne hilppasee neljäks viikoks tonne noin. Ja sit ne palaa takasi. Ja joka kerta vaihtuu opettaja ja ryhmänohjaaja on meillä joka jaksos eri.” Teemahaastattelu

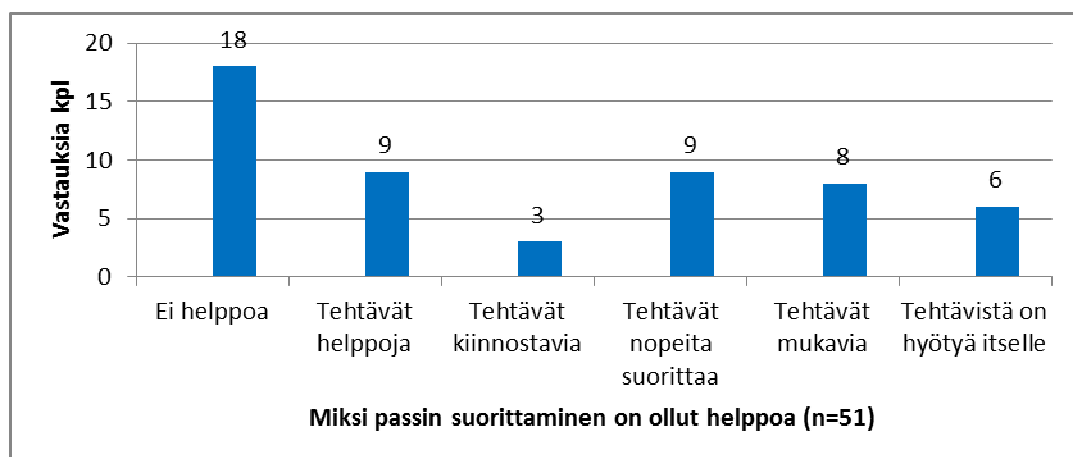
Passivastaavana toimivan henkilön tavoitettavuus ja tunnettuus läpi opiskelujen helpottaa passin suorittamista haastattelun tuloksien mukaan.

”Meillä on niin, että kun mä ykkösluokalla opetan ryhmääni, niin tämän ainoan jakson. Kakkosjakson. Sen jälkeen mä en opeta niitä. Kakkosvuonna en opeta ollenkaa ja sit kolmannella vuodella. Niin se on, äkkiä tulee sellanen tilanne jos mä oon passivastaavana, niin kolmas vuosi kun tulee, niin hetkinen, ketäs tämän on hoitanu.” Teemahaastattelu

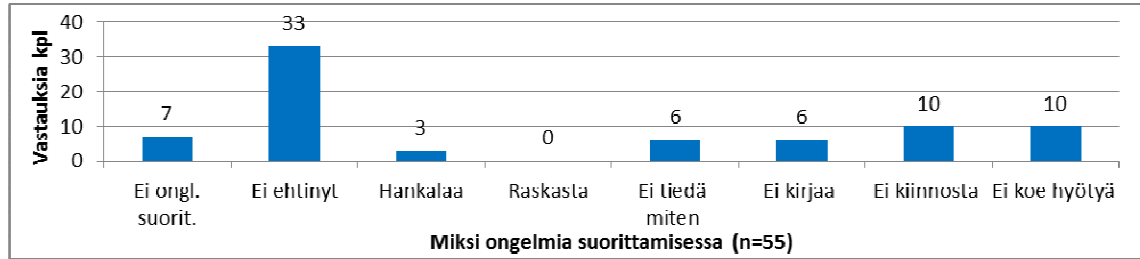
Motivoitumattomuus passin suorittamiseen ja passin sisällön pitäminen tarpeettomana estää sen suorittamista. Vähäinen kiinnostus passia kohtaan ja passin suorittamisesta saadun hyödyn kokeminen vähäisenä vähensi motivaatiota suorittaa passia (ks. kuvio 11).

”Se on tietenki, jos on innokas jalkapalloilija, niin ei oo mitää hätää. Sitte kun nää suurin osa logistiikan pojista tykkää ehkä vähä polttaa tupakkia ja ajaa autoa.” Teemahaastattelu

Opiskelijoista suurimman osan mielestä passin suorittaminen ei ole ollut helppoa. Kuitenkin ne, jotka olivat passia suorittaneet, kokivat passin tehtävät helppoiksi ja nopeiksi suorittaa. Suurin ongelma passin suorittamisessa oli opiskelijoiden ajan puute (ks. kuvio 11 ja kuvio 12, s.47).



Kuvio 11. Syyt, miksi passin suorittaminen on ollut helppoa.

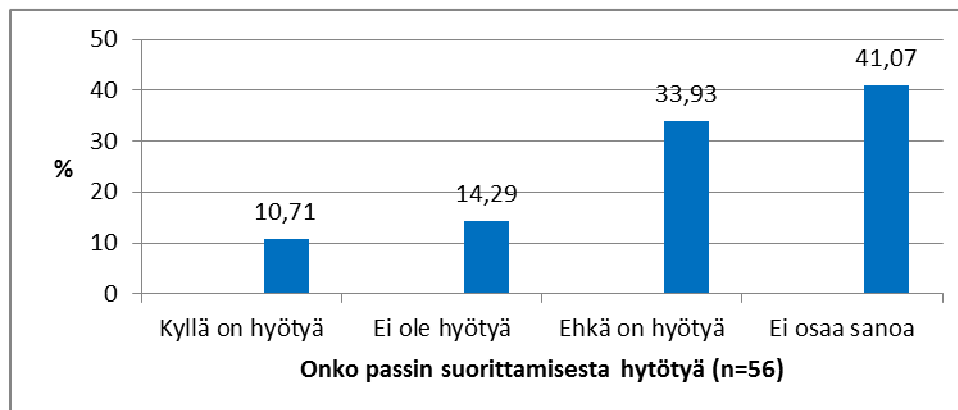


Kuvio 12. Syyt, miksi on ollut ongelmia passin suorittamisessa.

Suurin osa opiskelijoista (41 %) ei osannut sanoa, onko passin suorittamisesta hyötyä. Suorittamisesta on ehkä hyötyä 34 % mielestä (ks. kuvio 13). Haastatteluaikaneiston mukaan passia pidettiin erittäin hyödyllisenä.

”Tää on hyvä juttu tää työkyvyn lisääminen.” Teemahaastattelu

”Must tää on just vahvuus, et katsotaan monelta kantilta, et se on muutakin kun vaan sitä liikuntaa.” Teemahaastattelu



Kuvio 13. Passin suorittamisen kokeminen hyödylliseksi.

Tulokset olivat samansuuntaisia teemahaastattelun ja lomakekyselyn aineistojen mukaan. Suurimmat eroavaisuudet vastauksissa esiintyivät Työkykypassia ja sen hyödyllisyyttä arvioitaessa.

5.7 Tutkimuksen etiikka

Tähän tutkimukseen ryhdyttiin, että saataisiin tuotettua täsmällisintä, ajantasaisinta ja yksityiskohtaisinta tietoa Ammattiosaaajan työkykykypassin suoritustallin kehittämiseksi Salon seudun ammattiopistossa. Tutkimukseen ryhdyttiin sekä projektipäällikön oman mielenkiinnon että tutkimuksen työelämää ja käytäntöä palvelevien ominaisuuksien vuoksi.

Lähtökohtana tutkimuksessa oli ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimusjoukolla oli mahdollisuus päättää, osallistuvatko he tutkimukseen. Heille myös kerrottiin tarkkaan, mitä tutkitaan ja miksi, sekä se, että heidän osallistumiseensa tutkimukseen ei liity riskejä. Riskittömyyteen liittyi vastaajan tunnistamattomuuden varmistaminen. Kyselylomakkeessa ei tämän vuoksi kysytty vastaajan sukupuolta; logistiikan alalla on vain muutamia naisopiskelijoita ja sosiaali- ja terveysalalla vain yksittäisiä miesopiskelijoita. Teemahaastattelut nauhoitettiin, mutta vastaajien nimiä ei julkistettu tässä raportissa. Haastattelun nauhoitus ja kyselylomakkeet hävitettiin asianmukaisesti tämän raportin kirjoittamisen jälkeen.

Projektipäällikkö näki tutkimusjoukon arvokkaana materiaalin ja sisällön tuottajana. He olivat ensiarvoisen tärkeitä asiantuntijoita etsittäessä vastauksia tutkimusongelmiin ja heitä kohdeltiin sen mukaisesti. Teemahaastattelussa osallistujille pyrittiin antamaan täysi vapaus puhua ja kertoa omista tuntemuksistaan tutkittavan asian suhteen. Lomakekyselyn täyttötilanteissa painotettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Tutkimuksen teossa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti projektipäällikkö vaali rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmät säilytettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisina ja tutkimuksen tuloksia julkaistaessa noudatettiin tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta. Lähdemerkintöihin ja muiden tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin viitataan tässä raportissa asianmukaisesti ja niille kuuluvan arvon mukaisesti. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23–24.)

Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin yksityiskohtaisesti Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Rahoituslähteet ja muut merkitykselliset sidonnaisuudet esitetään tässä raportissa. Lisäksi noudatettiin tasa-arvoista ja kunnioittavaa henkilöstöjohtamista koko kehittämisprojektin ja tutkimuksen tekemisen ajan. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23–24.)

5.8 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tasoa, johtopäätösten pätevyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin koko ajan tutkimusprosessin kuluessa. Tutkimuksessa pyrittiin virheettömyyteen, mutta tulosten luotettavuus saattaa silti vaihdella johtuen muun muassa vastaajien tarkkaavaisuudesta ja sen hetkisestä kiinnostuksesta tutkittavaa asiaa kohtaan. (Ks. Metsämuuronen 2008, 254.) Tutkimuksen luotettavuutta vähentää opiskelijoiden vähäinen kokemus passista. Vain harva opiskelija oli tietoinen, miten passi suoritetaan, saatikka oli suorittanut sitä. Tästä huolimatta opiskelijat olivat vastanneet kyselyyn ja kertoneet mielipiteitään passiin liittyen.

Tapa kohottaa tutkimuksen luotettavuutta oli käyttää tässä tutkimuksessa erilaisia aineistotyyppisiä ja analyysimenetelmiä. Tämän tutkimuksen triangulaatio, monimetodimenetelmä, kohotti tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa pyrittiin osoittamaan sekä lomakekyselyn että teemahaastattelun avulla, että saadut tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia, vaan että samaan tulokseen voitiin päätyä erilaisilla lähestymistavoilla. (Ks. Metsämuuronen 2008, 254; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 233.)

Eräs laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä näkökulma on yleistettävyyden ja siirrettävyyden (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231). Teemahaastattelun ja lomakekyselyn tulokset olivat yhdenmukaisia. Molemmista aineistonkeruutavoissa vastaajilla oli mahdollisuus useaan otteeseen ja eri tavoin kysyttynä tuoda näkemyksensä esiin. Teemahaastattelun ryhmämuotoisuus lisäsi myös tutkimuksen luotettavuutta. Useampi kuin yksi havainnoija kerrallaan tuotti samansuuntaista informaatiota.

Kyselylomake ja teemahaastattelurunko pyrittiin rajaamaan tarkasti siten, että kysymykset ja teemat tuovat vastauksia juuri tutkimusongelmiin. Kuitenkin uusille oivalluksille ja ideoille pyrittiin tässä tutkimuksessa antamaan tila laadullisen tutkimusotteen hengessä. Teemahaastattelurungon ja kyselylomakkeen esittäminen toivat varmuuden aineiston keruuseen käytettyjen menetelmien sopivuudesta tutkimukseen.

5.9 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Lomakekyselyn ja teemahaastattelun tulokset antoivat suunnan Ammattiosastajan työkykypassin suoritusmallin kehittämiseksi Salon seudun ammattiopistoon. Näiden tulosten perusteella suoritusmallia muokattiin oppilaitokseen sopivammaksi.

Syksyn 2011 aikana projektiryhmän kanssa yhteistyössä tehty ensimmäinen suoritusmalli havaittiin tutkimustulosten mukaan sopivaksi sisällöltään. Työkykypassin suoritusmalli sopi opiskelijoille ja opettajille hyvin. Sen sijaan passin suorittamiseen ja organisointiin liittyviä seikkoja nousi tutkimustuloksissa esiin.

Suoritusmallia tulee tutkimuksen tulosten mukaan kehittää organisoidumpaan suuntaan. Passista on oltava vastuussa yksi henkilö oppilaitoksessa. Tämä henkilö olisi hyvä olla opettaja, joka tapaa kaikki opiskelijat esimerkiksi pakollisten kurssien yhteydessä. Yhden henkilön ollessa päävastuussa passin markkinoinnista ja tiedottamisesta, selkeytyy passin suorittaminen opiskelijoille paremmin. Lisäksi opiskelijoiden on näin helppoa tietää, keneltä kysyä lisäohjeita ja tarkennuksia, mikäli hän niitä passia suorittaessaan tarvitsee.

Passin suorittamista haittasi liian vähäinen tiedotus passista. Motivoitumattomuus ja passin hukkaaminen estivät passin suorittamisen. Lisäksi osa opiskelijoista koki, ettei passin suorittamiseen ole aikaa. Näihin seikkoihin pystytään vaikuttamaan valitsemalla oppilaitokseen opettajista yksi passivastaava, joka hoitaa kaiken passiin liittyvän markkinoinnin ja tiedotuksen. Tiedottaminen oman alan opettajien keskuudessa, muille opettajille ja opiskelijoille on kätevintä hoitaa oppitunneilla, sähköpostilla ja koulun nettisivujen kautta.

Luultavasti opiskelijat kokisivat passin suorittamisen vähemmän hankalana, raskaana ja aikaavievänä, jos saatavilla olisi selkeää tietoa ja ohjausta passista yhdeltä henkilöltä. Motivoituminen passin suorittamiseen käy helpommin, kun tietää tarkkaan, mitä on tekemässä.

Tutkimuksessa pilottiryhminä toimineet opiskelijat saivat yhteensä neljä erillistä kirjallista materiaalia passin suorittamisen ajaksi (Ammattiosaajan huoltokirja, esite sekä kaksi tehtävää liittyen osa-alueisiin 2 ja 3). Nämä materiaalit hävisivät helposti kuukausien kuluessa. Ammattiosaajan huoltokirjan ja sen lisäksi annettavien kirjallisten ohjeiden sijaan on tulosten mukaan parempi tuottaa Salon seudun ammattiopistoon yksi kirjanen, jossa on esitelty passi, kerrottu, miten se suoritetaan ja siihen kerätään myös kuittaukset suorituksista.

Teemahaastattelussa nousi esiin, että liikunnanopettajat ovat sellaisia henkilöitä, jotka tapaavat kaikki opiskelijat ensimmäisenä opiskeluvuotena pakollisten liikunnan- ja terveystiedon kurssien yhteydessä. Tähän asiayhteyteen sopisi hyvin työkykypassin esittely ja markkinointi opiskelijoille. Aikaresurssia opettajalle tulee olla, että passin markkinointi on tehokasta, suorituksien seuraaminen onnistuu ja opiskelijoiden informointiin ja ohjaukseen on myös aikaa.

6 TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTO SALON SEUDUN AMMATTIOPISTOSSA

6.1 Työkykypassin suorittaminen

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan selkeyden vuoksi Salon seudun ammattiopistossa samalla tavoin kaikilla opiskelualoilla. Kuvaus suoritustavasta osa-alueittain on kerrottu Salon seudun ammattiopiston omassa työkykypassissa (liite 10). Opiskelija saa passin suoritettuaan yhden opintoviikon kirjattuna vapaasti valittaviin opintoihin ja siitä tulee merkintä tutkintotodistukseen.

Osa-alue 1: Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta 40h

Opiskelija suorittaa tämän osa alueen osallistumalla aktiivisesti pakolliseen liikunnan kurssiin sekä harrastamalla 10 tuntia liikuntaa kouluajan ulkopuolella. Kuittaukset suoritetuista toiminnoista merkitään työkykypassiin. Itsenäinen suoritus kuitataan passiin itse, muista suorituksista pyydetään kuittaus liikuntaryhmän vetäjältä.

Osa-alue 2: Terveysosaaminen 40h

Osio suoritetaan osallistumalla pakolliseen terveystiedon opintojaksoon ja tekemällä passiin Oma terveyssuunnitelma –tehtävän (liite 10). Tehtävässä arvioidaan omia elintapoja ja poimitaan sieltä asioita, joita tulisi muuttaa. Sen jälkeen tehdään suunnitelma tilanteen korjaamiseksi ja lopuksi arvioidaan omaa onnistumista.

Osa-alue 3: Ammatin työkykyvalmiudet 40h

Kolmas osio suoritetaan osallistumalla aktiivisesti ammattitaitoa edistäville opin-tojaksoille, jotka sisältävät tulevan ammatin työkykyä, työturvallisuutta ja työer-gonomiaa sekä tekemällä Työergonomian pohdintatehtävän (liite 10). Tehtävä tehdään passiin. Tehtävässä katsellaan alpo.fi sivustolta työturvallisuuteen ja ergonomiaan liittyvä video ja sen jälkeen pohditaan oman ammattialan työkyky-haasteita, turvallisuusseikkoja sekä työergonomiaa.

Osa-alue 4: Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot 40h

Osio suoritetaan harrastamalla 40 tuntia itsellesi mieluista harrastusta. Suorit-tamiseen hyväksytään kaikki mahdolliset harrastukset, joista pystyy selventä-mään, mitä on tehnyt ja miten. Kuittaukset suorituksista kerätään passiin ryh-män vetäjältä tai laitetaan oma kuittaus itsenäisestä suorituksesta. Suorituksiin hyväksytään myös muun muassa tutor- tai oppilaskuntatoiminta sekä ammattiin liittyvä harrastustoiminta.

Osa-alue 5: Työkykyvalmiuksien vahvistaminen

Suorituksia kerätään opinnoista, näytöistä tai vapaa-ajalta 40 tunnin ajan. Esi-merkiksi: osallistumalla koululla järjestettävään tapahtumaan, osallistumalla Tai-tajakisoihin, tekemällä opinnäytetyön työhyvinvointiin liittyen, osallistumalla eri-laisiin koulutukseen sopiviin lisäkursseihin, osallistumalla vapaavalintaiselle kurssille, joka liittyy työssäjaksamiseen, toimimalla avoimien ovien päivänä alan esittelijänä tai tutoroppaana, toimimalla opintoalan esittelijänä peruskouluesitte-lyissä. Kuittaukset suorituksista passiin pyydetään ryhmän vetäjältä tai merki-tään oma kuittaus itsenäisestä suorituksesta.

6.2 Suoritusmalli Salon seudun ammattiopistossa

Kehittämiprojektin ohjausryhmänä toiminut Salon seudun ammattiopiston pedagoginen ryhmä päätti tammikuussa 2013, että työkykypassia hallinnoi ja sitä opiskelijoille markkinoi ja ohjaa oppilaitoksen Venemestarinkadun toimipisteessä työskentelevä liikunnanopettaja. Ratkaisuun päädyttiin kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion tulosten perusteella.

Passi esitellään opiskelijoille opettajan harkinnan mukaan ensimmäisellä pakollisella liikunnan- tai terveystiedon kurssilla. Opettaja suunnittelee itse, mihin kohtaan passin esittely parhaiten kursseissa sopii. Opettaja jakaa halukkaille Salon seudun ammattiopiston oman työkykypassin, johon opiskelijat alkavat kerätä suorituksia.

Passi kokonaan suorittanut opiskelija esittää passin ko. opettajalle ja opettaja kuittaa yhden opintoviikon suoritetuksi vapaasti valittaviin opintoihin. Opettaja huolehtii passin suorittamisesta merkinnän opiskelijan tutkintotodistukseen. Halutessaan opettaja voi jakaa erillisen todistuksen tai kunniakirjan passin suorittamisesta.

6.3 Salon seudun ammattiopiston työkykypassi

Kehittämiprojektissa tuotettiin tutkimuksellisen osion tulosten perusteella Salon seudun ammattiopistolle oma työkykypassi (liite 10). Työkykypassin sisällön suunnitteli ja kirjoitti projektipäällikkö. Passin sisältö mukailee valtakunnallisesti käytössä olevaa Ammattiosaajan huoltokirjaa. Passissa esitellään ja kerrotaan ensimmäisillä sivuilla, mikä on työkykypassi ja miten passia käytetään. Vaihtoehtona paperiselle passille on rekisteröityminen sähköisen passin käyttäjäksi osoitteessa www.alpo.fi.

Esittelyn jälkeen passissa on kerrottu lyhyesti työkyvystä, terveydestä ja hyvinvoinnista sekä liikunnasta, elämäntavoista ja ammatillisesta osaamisesta. Tek-

tin määrä pidettiin lyhyenä ja ytimekkäänä. Kirjoitusmuodossa huomioitiin passin käyttäjien ikä ja koulutustausta.

Informatiivisen osion jälkeen passissa on varattu tilaa kirjata passin käyttäjän omaan toimintakykyyn ja terveyteen liittyviä testituloksia. Testituloksien kirjaaminen on vapaaehtoista. Ajatuksena on herättää ja kannustaa nuoria pohtimaan omaa terveydentilaa. Lisäksi passiin voi kirjata omiin voimavaroihin liittyviä asioita. Passissa kannustetaan miettimään, mitkä asiat elämässä vievät energiaa ja mitkä antavat niitä.

Passin loppuosa on varattu suorittamistavan esittelyyn osa-alueittain ja suori- tusmerkintöjen keräämiseen ja merkintöjen kuittaamiseen.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Kehittämiprojektin arviointi

Kehittämiprojekti eteni aikataulussa projektisuunnitelman mukaisesti. Opetushallitukselta saatu valtionavustus Ammattiosajaan työkykypassin toimeenpanon tuki –hankkeelle määritteli myös aikataulua ja projektin etenemistä. Aikataulussa ja budjetissa pysyttiin suunnitelmien mukaisesti.

Haasteita projektin läpiviemiselle toi oppilaitoksen suuri koko ja opiskelualojen eriävyydet. Projektia aloiteltaessa syksyllä 2011 nousi esiin monia kysymyksiä, jotka ensi alkuun tuntuivat vaikeilta ratkaista. Esimerkiksi keskustelu siitä, saako työkykypassin suorittamisesta oppilaitoksessa yhden opintoviikon, kesti pitkään. Osalla opiskelualoista vapaavalintaisetkin kurssit ovat pitkälti ennalta määrättyjä, joten niistä on vaikea irrottaa yhtäkään opintoviikkoa passille.

Takaisku projektin onnistuneelle läpiviennille oli se, että kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion tulosten mukaisesti pilottiryhmien opiskelijat eivät olleet suorittaneet passia juuri ollenkaan. Tämä oli tärkeä opetus ja tulos ja toi esiin sen, että suoritusmalli, jossa ryhmänohjaajat toimivat passivastaavina ei oppilaitoksessa toimi.

Projektipäällikön kriittisyys omaa työtään kohtaan oli välillä ehkä liiankin voimakasta. Nuoria ja heidän käytöstään on vaikea määritellä tai tietää ennalta. Lisäksi projektipäällikön oli vaikea välillä ymmärtää, että kaikki henkilökunnastaakaan saati sitten opiskelijoista, eivät ole niin innostuneita työkyvyn edistämisestä, kuin projektipäällikkö.

Kehittämiprojekti eteni ja toteutui projektipäällikön näkemyksen mukaan positiivisessa ja hyvässä yhteistyöhengessä. Opetushallituksen rahoittaman hankkeen ja kehittämiprojektin yhdistäminen oli hyvä ja toimiva ratkaisu. Projektipäällikön motivaatio hankkeen/projektin läpiviemiseen oli suuri, kun kyseessä oli todellinen valtionavustuksella rahoitettu hanke.

7.2 Tuotoksen arviointi

Projektin lopputulos, työkykypassin suoritusmalli, oli projektipäällikön arvion mukaan sopiva sekä oppilaitokseen että työkykypassin tavoitteita ajatellen. Passin tavoitteet ja sen avulla tarkoitetuksi ajateltu hyöty täyttyvät suorittamalla passi suunnitelman mukaisesti. Koko projektin ajan kiinnitettiin huomiota siihen, että passi on käytännössä suoritettavissa suunnitellulla tavalla. Projektin tavoitteena oli tuottaa sopivin suoritusmalli juuri Salon seudun ammattiopistoon. Ohjausryhmän asettamat toiveet ja reunaehdot huomioitiin koko projektin ajan. Lisäksi huomioitiin oppilaitoksen käytännöt ja arjen toiminta.

Passin suorittamisesta ei haluttu projektiryhmässä tehdä liian rankkaa urakkaa. Mutta toisaalta tarkoitus ei kuitenkaan ollut antaa opiskelijoille ”ilmaista” opinto- viikkoa. Kehitetty suoritusmalli sijoittuu näiden kahden ääripään keskimaastoon.

Suoritusmallin mukaisesti oppilaitoksessa on nyt yksi passivastaava. Tämä saattaa käytännössä osoittautua liian vähäiseksi määräksi. Toisaalta ko. opettajalla on kaikki tietotaito hyvinvointiin vaikuttavista seikoista. Lisäksi hänellä on läheiset kontaktit kollegoihinsa. Opiskelualakohtaisissa kokouksissa voidaan helposti ja napakasti jakaa tietoa passista.

Kehittämiprojektissa tuotettu Salon seudun ammattiopiston oma työkykypassi on projektipäällikön näkemyksen mukaan toimiva ja taloudellinen ratkaisu. Useiden erillisten lappusten sijaan kaikki passiin liittyvä materiaali on yksissä kansissa. Lisäksi passia on paljon edullisempaa tulostaa oppilaitoksen omilla kopiokoneilla, kuin tilata passia suorittaville opiskelijoille 1e/kappale maksavaa Ammattiosaajan huoltokirjaa. Passin tekemisessä projektipäälliköllä oli suuria haasteita graafisen alan osaamisen puuttuessa. Kehittämiprojektin aikataulun ollessa tiukka ei apua passin ulkoasun suunnitteluun ja toteutukseen ehditty saada.

7.3 Jatkokehittämisaiheet

Täysmittaisesti työkykypassin suorittaminen saadaan luultavasti käyntiin syksyllä 2013, jolloin uudet opiskelijat saapuvat oppilaitokseen. Passia voidaan markkinoida myös toisen vuoden opiskelijoille, passin ehtii suorittamaan kahden opiskeluvuoden aikana. Työkykypassi tulisi saattaa vapaasti valittavaksi kurssiksi koko oppilaitoksen kurssitarjottimelle, josta kuka tahansa opiskelija voi sen valita henkilökohtaiseen opetussuunnitelmaansa. Näin myös kurssia opettavan opettajan aikaresurssin saaminen työkykypassi –kurssin opettamiseen olisi selkeämpää ja todennettavissa.

Kehittämisprojektin tutkimuksellisen osion mukaan suoritusmalli näyttäisi tällaisenaan olevan hyvä ja toimiva. Mutta vasta käytäntö osoittaa, miten projektissa lopulta onnistuttiin. Noin kahden vuoden kuluttua oppilaitoksessa on käytettävissä kokemustietoa, miten työkykypassin suorittaminen on sujunut tässä kehittämisprojektissa tuotetun mallin mukaisesti.

Jatkossa oppilaitoksessa voitaisiin kerätä passia suorittaneiden opiskelijoiden ja passivastaavana toimineen opettajan kokemuksia passista. Passivastaavana toiminut opettaja voisi kirjata ylös kokemuksiaan esimerkiksi kerran kunkin lukukauden aikana. Lisäksi kahden tai kolmen vuoden kuluttua voidaan tarkastella suoritettujen passin lukumäärää.

Itse paperista passia tulee varmastikin muokata vuosien mittaan. Passivastaava saattaa vaihtua tai heitä voi tulla lisää toimintakulttuurin iskostuessa oppilaitokseen. Lisäksi passissa olevia nettilinkkien toimivuutta ja passin ulkoasua täytyy tarkastella aika ajoin. Oppilaitoksen omat opiskelijat (esimerkiksi visualisti – opiskelijat) voisivat muokata passin ulkoasua osana opintojaan. Näin passi tulisi myös ko. alan opiskelijoille tutuksi. Oppilaitokseen kannattaa myös tulevaisuudessa tehdä oma kunniakirja tai todistus, joka annetaan passin suorittaneille opiskelijoille.

LÄHTEET

Alifrosti, K. 2008. Oppia ammattiin. Salon seudun koulutuskuntayhtymä 1958-2008. Sälekarin Kirjapaino Oy: Somero.

Alpo.fi. 2012. Ammattiin opiskelevien hyvinvointiportaali. [viitattu 30.3.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://alpo.fi>](http://alpo.fi)

Ammattiosaajan huoltokirja 2012. [viitattu 17.4.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://alpo.fi/fi/index.php?cat=1&page=97&subpage=109>](http://alpo.fi/fi/index.php?cat=1&page=97&subpage=109)

Ammattiosaajan työkykypassi 2008. Opetusministeriö, Opetushallitus, Saku ry. [viitattu 17.3.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://alpo.fi/upload/pdf/tyokykypassi.pdf>](http://alpo.fi/upload/pdf/tyokykypassi.pdf)

Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson, P., Husson, H. & Tirilis, D. 2007. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review). The Cochrane Library 2009, Issue 3.

Fogelhom, M. 2005. Liikunta. Teoksessa Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. (toim.) Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 –tutkimuksen perustulokset 18-29 –vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki. 49-52.

Golbasi, Z. & Taskin, L. 2009. Evaluation of school-based reproductive health education program for adolescent girls. International Journal of Adolescent Medicine and Health. 2009 Jul-Sep; 21(3): 395-404.

Hanvold, TN., Veiersted, KB. & Waersted, M. 2010. A prospective study of neck, shoulder, and upper back pain among technical school students entering working life. The Journal of Adolescent Health. 2010 May; 46(5): 488-494.

Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino: Helsinki.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Holappa, L. 2005. Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005. Sakki ry. Yliopistopaino: Helsinki.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood –A 25 –year secular trend and follow-up study. Teoksessa LIKES – Research reports on Sport and Health 225. Jyväskylä.

Ilmarinen, J. 2005. Pitkää työuraa. Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Kempainen, S. 2011. Työkykyä ja terveyttä kuljetusalan opiskelijan lukkariin. Rahtarit 5/2011, 14-15.

Koskinen, S. & Martelin, T. 2007. Nykyiset kansanterveysongelmat ja mahdollisuudet niiden torjumiseen. Teoksessa Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 4/2007. [viitattu 15.3.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://vnk.fi/julkaisukansio/2007/j04-terveydenhuollon-menojen-hillinta/pdf/fi.pdf>](http://vnk.fi/julkaisukansio/2007/j04-terveydenhuollon-menojen-hillinta/pdf/fi.pdf)

- Kouluterveyskysely 2011. [viitattu 12.3.2012]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>](http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm)
- Kumpulainen, T. (toim.) 2011. Koulutuksen määrälliset indikaattorit 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2010:4. Opetushallitus. Tammerprint Oy: Tampere.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Bookwell Oy: Porvoo. 34-35.
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007. ESPAD –tutkimuksen tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2009. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. 2. laitos. 4. painos. Gummerus Kirjapaino Oy: Vaajakoski.
- Mikkonen, J. & Tynkkynen, L. 2010. Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. Elämäntapaliitto. Kehitys Oy: Pori.
- Mustonen, N. 2010. Ammattiin opiskelevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Luentomateriaali 28.9.2010. [viitattu 13.4.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.avi.fi/virastot/etelasuomenavi/Ajankohtaista/tapahtumat/Koulutusmateriaalit/Documents/Opiskelijahuollon%20ja%20terveyden%20edist%C3%A4misen%20mahdollisuudet%20ammatillisissa%20oppilaitoksissa,%2028.9.2010%20Helsinki/Mustonen_280910.pdf>](http://www.avi.fi/virastot/etelasuomenavi/Ajankohtaista/tapahtumat/Koulutusmateriaalit/Documents/Opiskelijahuollon%20ja%20terveyden%20edist%C3%A4misen%20mahdollisuudet%20ammatillisissa%20oppilaitoksissa,%2028.9.2010%20Helsinki/Mustonen_280910.pdf)
- Mustonen, N. 2011. Ammattiin opiskelevien nuorten terveys ja hyvinvointi. Luentomateriaali 15.9.2011. [viitattu 17.3.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2011/kumasoster/Documents/kuma_15_10_Mustonen_Niina.pdf>](http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2011/kumasoster/Documents/kuma_15_10_Mustonen_Niina.pdf)
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. WS Bookwell Oy: Juva.
- OPH 2012. Ammattikoulutus. Opetushallituksen internetsivut. [viitattu 17.3.2012.] Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus>](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus)
- OPM 2007. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007-2011. Opetusministeriön julkaisuja 2007:4. Yliopistopaino: Helsinki.
- Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. (toim.) 2011. Nuorten terveys- tapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10. Helsinki.
- Ristikangas, M-R. & Ristikangas, V. 2010. Valmentava johtajuus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Sakki ry. 2007. Arvon mekin ansaitsemme. 20 vuotta taivalta takana. Ammattiin Opiskelevat - SAKKI ry:n 20 –vuotisjuhlaselvitys ammatillisen koulutuksen laadusta ja arvostuksesta. [viitattu 20.4.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.sakkinet.fi/easydata/customers/sakki/files/tutkimukset/ArvonMekinAnsaitsemme.pdf>](http://www.sakkinet.fi/easydata/customers/sakki/files/tutkimukset/ArvonMekinAnsaitsemme.pdf)
- Silfverberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. [viitattu 15.6.2012.] Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>](http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf)
- Soyeur, F., Ünalán, D. & Elmali, F. 2010. The relationship between physical activity level and fatigue in vocational college students. International Sport and Medical Journal 2010; 11(3): 345-355.
- SSAO 2012. Salon seudun ammattiopiston internetsivut. [viitattu 2.4.2012]. Saatavilla [www-muodossa: <URL http://www.sskky.fi/ssao/>](http://www.sskky.fi/ssao/)

SSKKY 2012. Salon seudun koulutuskuntayhtymän strategia. Salon seudun koulutuskuntayhtymän internetsivut. [viitattu 10.3.2012]. Saatavilla www-muodossa: <URL <http://www.sskky.fi/esittely/strategia/>>

SSKKY intranet 2012. Salon seudun koulutuskuntayhtymän intranet. [viitattu 11.4.2012]. Vaatii salasana sisäänkäyntiin.

SSKKY intranet 2013. Salon seudun koulutuskuntayhtymän intranet. [viitattu 25.3.2013]. Vaatii salasana sisäänkäyntiin.

STM 2007. Hyvinvointi 2015 ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. [viitattu 17.3.2012]. Saatavilla www-muodossa: <URL <http://pre20090115.stm.fi/ak1171526287050/passthru.pdf>>

STM 2008. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16. [viitattu 9.4.2012]. Saatavilla www-muodossa: <URL http://www.teroka.fi/teroka/uploadfiles/tervero_ohjelma.pdf>

STM 2011. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:4. [viitattu 14.3.2012]. Saatavilla www-muodossa: <URL <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>>

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. [viitattu 7.3.2012]. Saatavilla www-muodossa: <URL <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/html/>>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Tammi: Jyväskylä.

Wojtas-Slubowska, D., Hurnik, E. & Skarpanska-Stenborn, A. 2010. Correlates of smoking with socioeconomic status, leisure time physical activity and alcohol consumption among Polish adults from randomly selected regions. Central European Journal of Public Health 2010 Dec; 18(4): 179-185.

Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Pulkki-Raback, L. & Viikari, J.S. 2010a. The benefits of sustained leisure-time physical activity on job strain. Occupational Medicine (Oxford) 2010 Aug; 60(5): 369-375

Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Pulkki-Raback, L., Mansikkaniemi, K., Viikari, J.S., Keltinkangas-Järvinen, L. & Raitakari, O.T. 2010b. Sustained Involvement in Youth Sports Activities Predicts Reduced Chronic Job Strain in Early Midlife. Journal of Occupational & Environmental Medicine 2010 Dec; 52(12):1154-1159.

Liite 1. Kehittämiprojektin toteutus, aikataulu ja toimijat.

Aika	Tehtävä / tapahtuma	Toimija
15.9.2011	Projektin aloituspalaveri.	Projektiryhmä.
27.9.2011	Orientoituminen työkykypassin käyttöönottoon – koulutuspäivä. Espoo.	Opetushallitus ja SAKU ry. järjestivät tilaisuuden. Tilaisuuteen osallistui projektipäällikkö.
13.10.2011	Projektiryhmän kokous.	Projektiryhmä.
9.11.2011	Projektiryhmän kokous.	Projektiryhmä.
23.11.2011	Projektiryhmän kokous.	Projektiryhmä.
29.11.2011	Työkykypassin mentoritapaaminen. Omia – ammattiopistossa, Espoossa.	Omnia -ammattiopisto järjesti tapaamisen. Tapaamiseen osallistui projektipäällikkö.
12/2011	Alustavan projektisuunnitelman tekeminen	Projektipäällikkö.
3.1.2012	Ohjausryhmän kokous. Ohjausryhmä hyväksyi projektisuunnitelman.	Ohjausryhmä
4.1.2012	Projektiryhmän kokous.	Projektiryhmä.
10.1.2012	Ammattiopiston kaikkien hankkeiden yhteispalaveri. Tiedotus projektin etenemisestä.	Projektipäällikkö.
11.- 24.1.2012	Passin esitteen, mainosbänderölin ja passissa suoritettavien kirjallisten tehtävien tekeminen ja tulostaminen.	Projektipäällikkö, ammattiopiston graafinen suunnittelija, projektiryhmä.
25.1.2012	Projektiryhmän kokous.	Projektiryhmä.
22.2.2012	Väliraportti hankkeesta Opetushallitukselle.	Projektipäällikkö
3/2012	Kehittämiprojektin esiselvityksen tekeminen.	Projektipäällikkö.
5.3.2012	Passin esittely ja suorittamisen aloitusinfo sote-alan opiskelijoille.	Projektipäällikkö, sote-alan passivastaavat.
15.3.2012	Passin esittely ja suorittamisen aloitusinfo logistiikan opiskelijoille.	Projektipäällikkö.
5/2012	Kehittämiprojektin lopullisen projektisuunnitelman tekeminen sekä eemahaastattelurungon ja kyselylomakkeen esitestausta.	Projektipäällikkö.
23.5.2012	Ammattiopiston kaikkien hankkeiden yhteispalaveri. Tiedotus projektiin etenemisestä.	Projektipäällikkö.
24.5.2012	Projektin esittely Työterveyslaitoksella korkeakouluopiskelijoiden kevätseminaarissa.	Projektipäällikkö.
8/2012	Teemahaastattelun ja lomakekyselyjen ajankohdista sopiminen.	Projektipäällikkö.
4.9.2012	Ohjausryhmän kokous.	Ohjausryhmä.
10/2012	Kehittämiprojektin väliraportti ja englanninkielinen esittely.	Projektipäällikkö.
1.10.2012	Työkykypassin esittely ammattiopiston henkilökunnalle henkilökuntapalaverissa.	Projektipäällikkö.
1.10- 12.10.2012	Teemahaastattelun ja lomakekyselyjen suorittaminen.	Projektipäällikkö.
24.10.2012	Työkykypassin esittely tekniikan- ja palvelualojen opettajille.	Projektipäällikkö.
6.11.2012	Ohjausryhmän kokous.	Ohjausryhmä.
13.11.2012	Työkykypassin mentoritapaaminen. Espoo.	Omnia -ammattiopisto järjesti tapaamisen. Tapaamiseen osallistui projektipäällikkö.
15.11.2012	Työkykypassin esittely käsi- ja taideteollisuusalan opettajille.	Projektipäällikkö.
28.11.2012	Ammattiopiston kaikkien hankkeiden yhteispalaveri. Tiedotus projektin etenemisestä.	Projektipäällikkö.
5.2.2013	Ohjausryhmän kokous.	Ohjausryhmä.
15.2.2013	Loppuraportti hankkeesta Opetushallitukselle.	Projektipäällikkö
7.3.2013	Supistetun ohjausryhmän kokoontuminen.	Projektipäällikkö, oppilaitoksen projektisuunnittelija ja pedagogisen johtaja sekä projektipäällikön tutor-opettaja.
3/2013	Kehittämiprojektin loppuraportin kirjoittaminen sekä Työkykypassin suunnittelu ja kirjoittaminen.	Projektipäällikkö.
4/2013	Työkykypassin suoritustmallin luovuttaminen Salon seudun ammattiopistolle.	Projektipäällikkö.

Liite 2. Kyselylomake. Ammattiosaajan työkykypassi



Tutkimus Työkykypassin käyttöönotosta Salon seudun ammattiopistossa

Vastaa kysymyksiin rastittamalla vaihtoehto (1 kpl), joka vastaa Sinun henkilökohtaista mielipidettäsi tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

1. Mitä alaa opiskelet?

- Logistiikka
 Sosiaali- ja terveysala

2. Ikäsi?

- 16 vuotta
 17
 18
 19
 20 tai yli

3. Tiedätkö, mikä on Ammattiosaajan työkykypassi?

- kyllä
 en

4. Tiedätkö, miten työkykypassin voi suorittaa?

- kyllä
 en
 tiedän nyt, kun luin sen tämän kyselyn lopusta

5. Onko sinulla työkykypassiin liittyvä Huoltokirja, johon kirjaukset ja kuittaukset suorituksista merkitään?

- kyllä
 ei
 en ole saanut sitä
 olen hukannut sen

6. Keräätkö suorituksiasi Huoltokirjaan mieluummin

- sähköiseen kirjaan netissä
 paperiseen oikeaan kirjaseen

7. Miten työkykypassin suorittaminen on tähän mennessä sujunut? Huom. Sinulla ei tarvitse olla kokonaisia osa-alueita suoritettuna tähän mennessä.

- hyvin, kuten suunnittelinkin
 melko hyvin, olen suorittanut muutamia tehtäviä
 melko huonosti, en ole tehnyt juuri yhtään suoritusta
 en ole suorittanut vielä mitään

8. Jos passin suorittaminen on ollut helppoa, kerro miksi? Voit rastittaa enintään kolme vaihtoehtoa.

- suorittaminen ei ole ollut helppoa
 - passin tehtävät ovat helppoja
 - passin tehtävät ovat kiinnostavia
 - passin tehtävät ovat nopeita suorittaa
 - passin tehtävät ovat mukavia
 - passin suorittamisesta on hyötyä minulle
- lisäksi voit omin sanoin kertoa muita syitä:

9. Jos Sinulla on ollut ongelmia työkykypassin suorittamisessa, mihin ne ovat liittyneet? Voit rastittaa enintään kolme vaihtoehtoa.

- ei ole ollut ongelmia
 - en ole ehtinyt suorittaa passia
 - passia on hankala suorittaa
 - passia on raskas suorittaa
 - en ole tiennyt, miten passin voisi suorittaa
 - minulla ei ole huoltokirjaa
 - minua ei kiinnosta passin suorittaminen
 - en koe, että passista olisi minulle hyötyä
- lisäksi voit omin sanoin kertoa muita syitä:

10. Montako työkykypassin osa-aluetta olet suorittanut kokonaan? Osa-alueita ovat: työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Onko opettaja kuitannut suorituksiasi Huoltokirjaan?

- kyllä
- ei
- en tiedä

12. Kun rupesit suorittamaan passia, saitko riittävästi tietoa, miten sen voi suorittaa?

- kyllä
- en

13. Tarvitsitko enemmän tietoa aloittaaksesi työkykypassin suorittamisen? Mitä tai millaista tietoa? Kerro omin sanoin.

14. Miten työkykypassista kannattaa tiedottaa? Voit rastittaa enintään kolme vaihtoehtoa.

- koulun nettisivuilla
 opettajan kautta
 sähköpostilla
 koulun Facebook-seinällä
muualla, missä

15. Onko työkykypassin suorittamisesta Sinulle hyötyä tulevaisuudessa?

- kyllä
 ei
 ehkä
 en osaa sanoa

16. Seuraavassa on kerrottu osa-alueittain työkykypassin nykyinen suoritusmalli. Kommentoi jokaista osa-aluetta erikseen.

Osa-alue 1: Osallistut aktiivisesti pakolliseen liikunnan kurssiin sekä harrastat 10 tuntia liikuntaa kouluajan ulkopuolella.

- tämä on hyvä suoritusmalli
parannusehdotukseni

Osa-alue 2: Osallistut pakolliseen terveystiedon kurssiin sekä teet Oma terveystiedon suunnitelma – tehtävän.

- tämä on hyvä suoritusmalli
parannusehdotukseni

Osa-alue 3: Osallistut aktiivisesti ammattitaitoa edistäville opintojaksoille, jotka sisältävät tulevan ammatin työkykyä, työturvallisuutta ja työergonomiaa sekä teet Työergonomian pohdinta-tehtävän.

- tämä on hyvä suoritusmalli
parannusehdotukseni

Osa-alue 4: Harrastat 40 tuntia itsellesi mieluista harrastusta. Suorittamiseen hyväksytään kaikki mahdolliset harrastukset, joista pystyt selventämään, mitä olet tehnyt.

tämä on hyvä suoritusmalli
parannusehdotukseni

Osa-alue 5: Valitset jonkin seuraavista:

- Ideoit, suunnittelet ja osallistut yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa koululla järjestettävään hyvinvointitapahtumaan
- Osallistut Taitajakisoihin
- Teet opinnäytetyön työhyvinvointiin liittyen
- Osallistut erilaisiin koulutukseen sopiviin lisäkursseihin 40 tunnin ajan
- Osallistut vapaavalintaiselle liikunnan kurssille tai vapaavalintaiseen opintojaksoon, joka liittyy työssäjaksamiseen
- Toimit avoimien ovien päivänä alan esittelijänä tai tutoroppaana

tämä on hyvä suoritusmalli
parannusehdotukseni

17. Tuleeko mieleesi joitain muita ehdotuksia, ideoita, ajatuksia tai toiveita työkykypassiin liittyen? Kerro omin sanoin.

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Teemahaastattelurunko.

Teemahaastattelurunko: Työkykypassin käyttöönotto Salon seudun ammattiopistossa

Teema 1: Kuvaile nykyistä suoritusmallia

- Millaiseksi arvioitte nykyisen suoritusmallin?
- Onko tehtävien määrä sopiva?
- Ovatko tehtävät riittävän haastavia?
- Kannattaako Huoltokirjaa käyttää sähköisenä vai paperiversiona?

Teema 2: Kerro ajatuksiasi suoritusmallin kehittämisestä

- Miten suoritusmallia tulee kehittää?
- Miten opiskelualojen eriävyydet huomioidaan?
- Miten onnistuu passin sijoittaminen opintosuunnitelmiin?

Teema 3: Näkemyksesi työkykypassin suorittamista edistävästä ja estävästä tekijöistä

- Mitkä tekijät haittaavat passin suorittamista opiskelijoiden näkökulmasta?
- Mitkä tekijät edistävät passin suorittamista opiskelijoiden näkökulmasta?
- Millainen on passivastaavan rooli opiskelijan tukemisessa passin suorittamisessa?

Onko jotain muuta, mitä haluat tuoda esiin?

Liite 4. Saatekirje lomakekyselyyn.**SAATEKIRJE**

Opinnäytetyön nimi: Työkykypassin käyttöönotto Salon seudun ammattiopistossa

Päiväys: 7.9.2012

Hyvä opiskelija

Kohteliaimmin pyydän Sinua vastaamaan liitteenä olevaan kyselyyn, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa Ammattiosaajan työkykypassia suorittaneiden opiskelijoiden näkemyksistä passin käyttöönotosta ja suorittamisesta. Tarkoituksena on selvittää, miten Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen olisi parasta toteuttaa Salon seudun ammattiopistossa. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki -hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu Koulutuskuntayhtymän johtaja Olli-Pekka Juhantilalta 7.9.2012.

Sinun vastauksesi ovat arvokasta tietoa suunniteltaessa työkykypassin suoritusmallia. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista. Kyselyn tuloksia tullaan käyttämään niin, etteivät yksittäisen vastaajan näkemykset ole tunnistettavissa. Ole ystävällinen ja vastaa lomakkeen kysymyksiin ja jätä lomake opettajalle.

Tämä kysely liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Ritva Laaksonen-Heikkilä, lehtori, Turun amk/Terveysala



Vastauksistasi kiittäen

Mari Kuittinen

Terveystenhoitaja/projektityöntekijä, yamk-opiskelija

mari.kuittinen@students.turkuamk.fi

044 7723236

Liite 5. Saatekirje teemahaastatteluun.
TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto/Terveysala
SAATEKIRJE



Opinnäytetyön nimi: Työkykypassin käyttöönotto Salon seudun ammattiopistossa
 Päiväys: 7.9.2012

Hyvä opettaja

Kohteliaimmin pyydän Sinua osallistumaan haastatteluun, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa näkemyksistä Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotosta ja suorittamisesta. Tarkoituksena on selvittää, miten Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen olisi parasta toteuttaa Salon seudun ammattiopistossa. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Ammattiosaajan työkykypassin toimeenpanon tuki -hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu koulutuskuntayhtymän johtaja Olli-Pekka Juhantilalta 7.9.2012. Suostumuksesi haastateltavaksi vahvistat allekirjoittamalla alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja antamalla sen haastattelijalle.

Sinun osallistumisesi haastatteluun on erittäin tärkeää, koska olet ollut mukana kehittämässä Ammattiosaajan työkykypassin suoritusmallia ja olet toiminut passivastaavana. Haastattelun tuloksia tullaan käyttämään niin, etteivät yksittäisen haastateltavan näkemykset ole tunnistettavissa. Sinulla on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Sinuun liittyvää aineistoa, jos niin haluat.

Tämä kysely liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Ritva Laaksonen-Heikkilä, lehtori, Turun amk/Terveysala

Osallistumisestasi kiittäen

Mari Kuittinen
 Terveystietäjä/projektityöntekijä, yamk-opiskelija
 044 7723236
 mari.kuittinen@students.turkuamk.fi

Tietoinen suostumus haastateltavaksi

Olen saanut riittävästi tietoa Mari Kuittisen opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi.

Päiväys _____
 Allekirjoitus _____
 Nimen selvennys _____
 Yhteystiedot (tarvittaessa) _____

Liite 6. Esimerkki teemahaastattelun litteroinnin koonnista alatutkimusongelmittain.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alatutkimusongelma
<p>Mallis ei varmaan ole yhtään mitään viikaa, mut se kun siitä oli se suuri vääntö ja kääntö, mitä se opiskelija saa.</p> <p>Kyl tää malli sinänsä ihan varmaan ok on. Monipuolinen ja mietittykin.</p>	Nykyinen suoritusmalli on toimiva	1.1 Millaiseksi opiskelijat ja passivastaavat arvioivat nykyisen suoritusmalli
<p>Voishan se olla joku tyyppi joka vetää, et sille annetaan niitä lukkariaikoja tai ryhmälle aikoja.</p> <p>Siinä ehkä olis parasta et olis yks kun vetäis tän homman alusta loppuun koko ryhmän, mut sille pitäis antaa resurssia.</p> <p>Joku aineen opettaja, joka ottais tän haltuunsa ja joka vastais tästä. Joka sitten omilla tunteillaan tapaa sitä lössiä tietys kursseis, niin vois puhua tästä aina ja kaupata sitä, tuntee sen ja vastata siitä. Vaikka liikunnanopettaja voi olla yks taikka.</p> <p>Joku sellainen, jolla olis niitä pakollisiakin kursseja niin tois sit aina esiin, et muuten teillä on sit mahdollisuus saada yks opintoviikko tällaisella toiminnalla.</p>	Yksi vetäjä passille	1.2 Miten suoritusmallia tulisi kehittää
<p>Olis hyvä, että ne henkilöt, jotka vetää, niin tietäis jotain liikunnasta ja terveydestä ja ravitsemuksesta, et en tiä, ollaanks me niitä oikeita.</p>	Osaava passivastaava	
<p>Niin et täälei oo miljoonaa kohtaa, mihin täytyy laittaa päivämäärä nimi, päivämäärä, nimi. Sellaseksi se ei saa mennä.</p> <p>Tää jaksojärjestelmä se on vähä sellainen, mikä tuottaa tuskaa.</p> <p>Heitettiin tää ilmaan, tehkää jos teette, saatte vapaavalintaisiin yhden ja tää on vapaaehtosta, niin mä en oo näitä kuitennu yhtää.</p> <p>Ei nää meidän nuoret oo niin itseohjautuvia. Kun ei kerran kukaan vahdi, eikä kukaa vaadi, niin sit se tosiaa.</p> <p>Sit mul ei oo aikaa. Sit pitäis antaa aikaa. Jonku pitäis sitä selvästi viedä eteenpäin ja vetää tätä. Pitää olla hyvä veturi.</p> <p>Ja sit nimenomaan tää aika --- on se sit ryhmänohjaaja tai kuka tahansa, jos ei sillä sitä ekstra-aikaa anneta, ei ei nykyisen työn niinku päälle ei pysty kukaan tekemän mitään.</p>	<p>Sekava passi</p> <p>Jaksojärjestelmä haittaa passin suorittamista</p> <p>Liian vähäinen kontrollointi</p> <p>Aikaresurssin puute passivastaavalla</p>	1.3 Mitkä ovat työkyky-passin suorittamista edistävät ja estävät tekijät

Liite 7. Esimerkki lomakekyselyn avoimien kysymysten litteroinnin koonnista alatutkimusongelmittain.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alatutkimusongelma
Se on hyvä niin.	Nykyinen suoritusmalli on toimiva	1.1 Millaiseksi opiskelijat ja passivastaavat arvioivat nykyisen suoritusmalli
Ei tule mitään ideoita, työkykypassi on ihan hyvä nyt.		
No jos joku voisi informoida miten liitetään kursseihin, ja onko tämä pakollinen ja miten erilaisia osioita suoritetaan.	Selkeä ja jatkuva informaatio passista ja sen suorittamisesta	1.2 Miten suoritusmallia tulisi kehittää
En muista tästä hommasta mitään.		
Ei se ollu ihan jees, se hävis jo ekalla viikolla.		
Voisinkin ehkä suorittaa mutta passia ei ole tallella.	Passin häviämisen ehkäisy	
En ole ehtinyt enkä muistanut koko passia.	Ajan puute	1.3 Mitkä ovat työkykypassin suorittamista edistävät ja estävät tekijät
Ei kaikilla ole aikaa harrastaa liikuntaa koulun ulkopuolella jos on jokin muu harrastus.		

Liite 8. Esimerkki lomakekyselyn havaintomatriisista.

Lomake nro	Kysymys 1A	1B	2A	2B	2C	2D	2E	3A
2	1				1			1
3	1				1			
4	1			1				1
5	1			1				1
6	1			1				
7	1			1				1
8	1			1				1
9	1			1				1
10	1				1			1
11	1						1	1
12	1			1				1
13	1			1				1
14	1			1				1
15	1			1				1
16	1			1				1
17	1				1			1
18	1		1					1

Liite 9. Esimerkki lomakekyselyn matriisin aineistosta taulukkomuodossa.

Kysymys	Vastaajia	Vastausmäärä	%
1. Mikä ala /logistiikka	61	17	27,87
1. Mikä ala/sote		44	72,13
	yht.	61	100
<hr/>			
2. ikä /16	61	6	9,84
2. ikä /17		30	49,18
2. ikä/18		12	19,67
2. ikä/19		2	3,28
2. Ikä 20 tai yli		11	18,03
	yht.	61	100
<hr/>			
3. Tietääkö mikä /kyllä	61	32	52,46
3. Tietääkö mikä /ei		29	47,54
	yht.	61	100
<hr/>			
4. Tietääkö miten/kyllä	61	23	37,7
4. Tietääkö miten/ei		34	55,74
4. Tietääkö miten/nyt		4	6,56
	yht.	61	100
<hr/>			
5. Onko kirja/kyllä	61	20	32,79
5. Onko kirja/ei		13	21,31
5. Onko kirja/ei ole saanut		10	16,39
5. Onko kirja/hukannut		18	29,51
	yht.	61	100
<hr/>			
6. Kirjaaminen miel. sähköiseen	56	18	32,14
6. Kirjaaminen miel. paperiseen		38	67,86
	yht.	56	100

Liite 10. Työkykypassi.

Ammattiosaajan työkykypassi

Salon seudun ammattiopisto on vetovoimainen, kilpailukykyinen ja joustavasti työelämän tarpeita palveleva oppilaitos, joka järjestää ammatillista peruskoulutusta tällä hetkellä noin 1700 opiskelijalle.

Ammattiopisto tarjoaa mahdollisuuden valita 35 erilaisesta koulutusohjelmasta, jotka kaikki antavat laaja-alaiset valmiudet työskennellä työelämässä.

Salon seudun ammattiopisto on osa Salon seudun koulutuskuntayhtymää.

Lisätietoja ammattiosaajan työkykypassista saat

Ryhmänohjaajaltasi

Liikunnanopettaja Jari Niemeltä

www.alpo.fi

www.sakury.net

Salon seudun ammattiopisto

Venemestarinkatu 35

24240 SALO

Vaihde: (02) 7704 1

Faksi: (02) 7704 505

www.sskky.fi/ssao

etunimi.sukunimi@sskky.fi



Ammattiosaajan työkykypassin kehittämisessä ovat olleet mukana Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri ja urheiluliitto SAKU ry.



TYÖKYKYPASSI

TÄHTÄÄ TYÖKYKYYN!



Sisällysluettelo

Työkykypassi	3
Käyttöohje	4
Työkyky	5
Terveys ja hyvinvointi	6
Liikunta	7
Elämäntavat	8
Ammatillinen osaaminen	8
Oma toimintakyky	9
Omat voimavarat	10
Osio 1	11
Osio 2	12
Osio 3	13
Osio 4	14
Osio 5	15

Työkykypassi

Ammattiosaajan työkykypassi on tarkoitettu tulevaisuuden ammattilaisten ammattiosaamisen vahvistamiseksi ja työkyvyn turvaamiseksi. Jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa työkykypassi ammatillisten opintojen aikana. Suorituksia kertyy sekä opinnoista että vapaa-ajan harrastuksista.

Työkykypassin tavoitteena on motivoida ja ohjata säännölliseen liikunnanharrastamiseen sekä omaehtoiseen terveyden ja työkyvyn ylläpitoon ja edistämiseen. Lisäksi tavoitteena on tukea ammatillista kasvua ja lisätä tietämystä oman alan työkykyhaasteista.

Työkykypassin suorittamisesta saa yhden opintoviikon vapaasti valittaviin opintoihin ja siitä tulee merkintä tutkintotodistukseen. Opiskelija voi hyödyntää passia työnhakutilanteessa osoittamalla passin avulla tulevalle työnantajalleen olevansa toiminta- ja työkyvystään huolehtiva ammattiosaaja.

Tärkein palkkio aktiivisuudesta ja itsensä huolehtimisesta on oman hyvinvoinnin parantuminen ja hyvä olo!



Käyttöohje

Työkykypassin tavoitteiden mukaisia suorituksia voi kerätä opintoihin kuuluvista pakollisista, valinnaisista ja vapaasti valittavista tutkinnon osista sekä harrastus- ja vapaa-ajan toiminnasta. Osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa ja jopa päällekkäin.

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä eri osa-alueesta: toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Kustakin osiosta kerätään vähintään 40 tunnin työmäärä.

1. Laadi liikunnan opettajan kanssa suunnitelma työkykypassin suorittamisesta.
2. Pyydä työkykypassi liikunnanopettajalta tai rekisteröidy www.alpo.fi käyttäjäksi.
3. Kerää suorituksia passiin tai alpometriin osoitteessa www.alpo.fi.
4. Saatuaasi yhden osion suoritukset täyteen (40h), pyydä ryhmänohjaajaa, kyseisen aineen opettajaa tai liikunnanopettajaa kuittaamaan suoritukset.
5. Kerättyäsi kaikki 5 osiota täyteen suorituksia palauta passi tai alpometrin tulosteet liikunnanopettajalle. Liikunnanopettaja kirjoittaa sinulle työkykypassitodistuksen.

Työkyky

Työkyky on yksilön, yhteisön ja ympäristön muodostama kokonaisuus. Työkyky muodostuu ihmisen omista voimavaroista ja työpaikan fyysisistä ja psyykkisistä olosuhteista.

Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä voidaan kuvata työkyvyn kymppiympyrällä. Siinä oma keho toimii työkaluna ja hyvä toimintakyky luo pohjan työkyvylle. Ammatillinen koulutus ja osaaminen täydentävät työkykyvalmiuksia. Työyhteisöllä on suuri merkitys hyvinvointiin ja työkykyyn. Työyhteisössä työskennellään sosiaalisessa verkostossa ja hyvä työkyky edellyttää myös hyviä yhteistyötaitoja ja sopeutumista yhteisöön.



Työkyvystä tulee huolehtia säännöllisesti läpi elämän. Työkyvyn kymppiympyrä kuvaa terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät tiedot ja taidot, joista ammatiosaajan tulee huolehtia. Ammatillisen osaamisen, kehon hyvinvoinnista huolehtimisen sekä vuorovaikutus ja pelisääntöjen osa-alueet ohjaavat tekemään omaa terveyttä, työkykyä ja jaksamista tukevia valintoja. Ammatiosaajan työkykypassi kokoaa kymppiympyrän osa-alueet ammatillisissa opinnoissa toteutettavaksi kokonaisuudeksi.

Terveys ja hyvinvointi

Terveys ja hyvinvointi muodostuu arjessa jaksamisesta ja tyytyväisyydestä omaan elämään. Hyvinvointi tarkoittaa sitä, että koet olevasi tasapainossa itsesi ja ympäristösi kanssa. Hyvinvoinnin tunnusmerkkejä:

- olet tyytyväinen opiskeluun ja elämään
- suhtaudut myönteisesti, kiinnostuneesti ja aktiivisesti asioihin
- jaksat ja haluat tehdä muutakin kuin pakolliset asiat
- sinulla on mahdollisista vaikeuksista huolimatta pääasiallisesti hyvä olla
- siedät kohtuullisesti epävarmuutta ja vastoinkäymisiä
- hyväksyt itsesi.

Sairauksien ehkäisy terveellisten elämäntapojen, kuten ravitsemuksen, liikunnan, levon, erilaisten harrastusten ja päihteettömyyden ja tupakoimattomuuden avulla, pitää mielen virkeänä ja kehon terveenä antaen voimia opiskeluun ja vapaa-aikaan.

Etsi lisätietoa ja testaa terveystietämyksesi:

www.alypaa.com/pelit/terveys

www.sskky.fi/ssao/opiskelijalle/pakki/ (vinkkejä ja linkkejä)

<http://www.sydanliitto.fi/syomistottumukset>

<http://terveysnetti.turkuamk.fi>

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi (hyvinvointitutka)

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

Liikunta

Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla yhdessä muiden terveellisten elämäntapojen kanssa on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja työkykyyn. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan työssä ja nauttimaan vapaa-ajasta. Kuvassa on UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka, josta saat vinkkejä omaan liikuntaasi. Suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee kehittää ainakin kaksi kertaa viikossa.

Terveysliikunnan suositus



Elämäntavat

Ruokailu-, uni- ja päihteidenkäyttötottumukset vaikuttavat merkittävästi opiskeluissa ja työssä jaksamiseen. Terveellinen ruoka, riittävä lepo, säännöllinen liikunta ja kavereiden kanssa yhdessä harrastaminen auttavat jaksamaan.

Nälkäisenä opiskeluun keskittyminen ei onnistu. Ilmainen kouluruoka kannattaa käyttää hyödyksi ja lisäksi on hyvä miettiä, tarvitseeko välipalan päivän aikana. Riittävä yöuni on olennainen osa tasapainoisia elämäntapoja. Jokaisella on kokemuksia siitä, miten keskittyminen opiskeluun ei onnistu väsyneenä. Pienikin määrä liikuntaa virkistää mieltä, vahvistaa jaksamista ja parantaa yönunta.

Jokin mukava harrastus sekä perheenjäsenten ja kavereiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen tuottavat iloa ja hyvää mieltä. Harrastuksissa pääsee toteuttamaan itseään ja kokee onnistumisia.

Ammatillinen osaaminen

Ammatillisen osaamisen perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää. Kaikilla toimialoilla syntyy jatkuvasti uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita.

Omat asenteet työntekoon vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Jos työ koetaan mielekkäänä ja sopivan haasteellisenä, se vahvistaa työkykyä.

Oma toimintakyky

	Pvm:	Pvm:	Pvm:	Suositusarvot ja ohjeet:
Ominaisuudet				
Ikä				
Pituus				
Paino				
Painoindeksi BMI				19-25 paino (kg) /pituus(m)*pituus(m))
Vyötärön ympäryys				N < 80cm M < 94cm
Verenpaine				< 130/85 mmHg
AUDIT-testi				www.paihdelinkki.fi/testaa/audit
Nikotiiniriippuvuus-testi				www.paihdelinkki.fi/testaa/tupakointi
Suorituskyky: Cooperintesti Jalat Vatsalihakset Selkähakset Etunojapunnerrus Leuanveto Notkeus Tasapaino				www.alpo.fi → al-pometri
Mielipide omasta terveydestä				
Muita testituloksia:				

OSIO 2 TERVEYSOSAAMINEN 40h

Näin suoritat:

Osallistut pakolliseen terveystiedon opintojaksoon sekä teet Oma terveys-suunnitelma –tehtävän.

Terveyssuunnitelmani

Nukutko riittävästi? Syötkö terveellisesti? Tupakoitko?

Mieti, missä asioissa Sinun tulisi muuttaa toimintaasi ja nykyistä tilannettasi:

- *
- *
- *

Terveysosaaminen terveyskäyttämiseksi !

Suunnitelmasi tilanteen korjaamiseksi:

- *
- *
- *

Miten onnistuit?

Arviointi:

- *
- *
- *

Osio 2 suoritettu kokonaan: Pvm Kuittaus

OSIO 3 AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET 40h

Näin suoritat:

Osallistut aktiivisesti ammattitaitoa edistävälle opintojaksolle, jotka sisältävät tulevan ammatin työkykyä, työturvallisuutta ja työergonomiaa sekä teet Työergonomian pohdintatehtävän. Katsele Työturvallisuus ja ergonomia – video ja vastaa seuraaviin kysymyksiin. Video löytyy osoitteesta [www.alpo.fi/Työkyky](http://alpo.fi/Työkyky) -> Oman alasi työkykyhaasteet → Työturvallisuus ja ergonomia. Osoite on <http://alpo.fi/fi/index.php?cat=2&page=52&subpage=242>

Työergonomia

Oman alasi työkykyhaasteet ja työturvallisuus?

Pohdi, mitkä ovat ammattialasi turvallisuusriskejä ja miten riskejä voi vähentää. Mainitse viisi esimerkkiä:

- *
- *
- *
- *
- *

Työergonomia omalla ammattialallasi?

Mieti, missä työtehtävissä tulevassa ammatissasi esiintyy hankalia tai huonoja työasentoja. Mainitse kolme esimerkkiä:

- *
- *
- *

Osio 3 suoritettu kokonaan: Pvm Kuittaus

