



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

HYVINVOINTIPOLKU HYVINVOINNIN TUKIJANA

Tutkimus siitä, edistääkö Hyvinvointipolkuun
osallistuminen hyvinvointia

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Maija Harinen
Anssi Lehtimäki

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

HARINEN, MAIJA & LEHTIMÄKI, ANSSI:

Hyvinvointipolku hyvinvoinnin tukijana -
Tutkimus siitä, edistääkö Hyvinvointipolkuun osallistuminen
hyvinvointia

Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö 63 sivua, 26 liitesivua

Syksy 2013

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä tutkimme Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät -hankkeen alaisuuteen kuuluvaa Hyvinvointipolkua ja sen 2012–2013-toteutuksia.

Opinnäytetyömme tietoperustassa käsitellään hyvinvointia yleisellä tasolla sekä nuorison näkökulmasta. Painotamme keinoja nuorison hyvinvoinnin tukemiseen. Tietoperustassa esittelemme myös Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät -hanketta sekä Hyvinvointipolun menneitä toteutuksia.

Tavoitteena oli tutkia ja selvittää, ovatko Hyvinvointipolkuun osallistuneet, koulutuskeskus Salpauksen, nuoret saaneet oman hyvinvointinsa kannalta uutta tietoa terveydestä, liikunnasta, ravinnosta, unesta ja levosta sekä päihteistä ja ovatko heidän käyttäytymistottumuksensa muuttuneet. Lisäksi tutkimme sitä, kuinka Hyvinvointipolkua tulisi kehittää siihen osallistuneiden opiskelijoiden mielestä.

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen ja aineistonkeruumenetelmänä toimivat kyselylomakkeet, jotka julkaisimme ennen Hyvinvointipolkua ja sen toteutusten jälkeen. Kyselylomakkeista nostettiin esiin tutkimuskysymysten kannalta oleelliset tiedot, joista koottiin tutkimustulokset.

Hyvinvointipolku onnistui saamaan muutosta hyvinvointitottumuksissa ja -tietoisuudessa. Tottumuksissa tapahtunut muutos oli kuitenkin suhteellisen pientä ja pääasiallinen muutos, jota toiminta tulosten perusteella sai aikaan, oli osallistujien hyvinvointitietoisuuden lisääminen.

Asiasanat: Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät, Hyvinvointipolku, nuoriso, hyvinvointi, hyvinvoinnin edistäminen, kvantitatiivinen, kyselylomake

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HARINEN, MAIJA & LEHTIMÄKI, ANSSI:

Hyvinvointipolku as a contributor of well-being -
A study on how the participation in Hyvinvointipolku promotes
well-being

Bachelor's Thesis in Social Services 63 pages, 26 pages of appendices

Autumn 2013

ABSTRACT

In this bachelor's thesis we researched Hyvinvointipolku and its implementation from 2012 to 2013. Hyvinvointipolku is a part of Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät- project.

The information base of our thesis dealt with well-being on a general level and from a youth's point of view with the emphasis on ways of promoting the well-being of young people. With the information base we presented the Päijät-Hämeen Hyvä- Project and the past implementations of Hyvinvointipolku.

Our objective was to research if the young participants of Hyvinvointipolku from Salpaus Further education had had any new information of health, exercise, nutrition, sleep, rest and alcohol and tobacco, and if their well-being behavior had changed. Furthermore, we analyzed how to develop the Hyvinvointipolku with the help of the opinions of students who had taken part in it.

Our bachelor's thesis is quantitative. We used a questionnaire as a data collection method, which we published before and after the implementation of Hyvinvointipolku. In the questionnaires we emphasized the information that was crucially related to the research question and from it we gathered the results.

Hyvinvointipolku managed to make some changes in the well-being behavior of the students of Salpaus Further education. The changes of the well-being behavior were relatively small. The main effect of Hyvinvointipolku was that the well-being knowledge of Salpaus students improved.

Key words: Päijät-Hämeen HyvinVoivat Äijät, Hyvinvointipolku, youth, well-being, contribution of well-being, quantitative, questionnaire

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | HYVINVOINTI | 2 |
| 2.1 | Hyvinvoinnin määrittelemine | 2 |
| 2.2 | Nuorison hyvinvointi tutkimusten valossa | 4 |
| 2.3 | Nuorison hyvinvoinnin edistäminen kouluissa | 6 |
| 3 | PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOIVAT ÄIJÄT -HANKE | 9 |
| 3.1 | Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeen esittely | 9 |
| 3.2 | Hyvinvointipolku osana Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanketta | 12 |
| 4 | TUTKIMUS HYVINVOINNISTA | 15 |
| 4.1 | Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus | 15 |
| 4.2 | Tutkimuksen toteutus | 15 |
| 4.2.1 | Kysely hyvinvoinnista | 15 |
| 4.2.2 | Havainnointi | 20 |
| 4.3 | Aineiston analysointi | 22 |
| 5 | TULOKSET | 24 |
| 5.1 | Alkukartoitus | 24 |
| 5.1.1 | Liikuntatottumukset ja -näkömökset | 26 |
| 5.1.2 | Ravintotottumukset | 28 |
| 5.1.3 | Uni- ja lepotottumukset | 30 |
| 5.1.4 | Alkoholi- ja tupakointitottumukset | 30 |
| 5.1.5 | Koulussa koettu hyvinvointi | 33 |
| 5.2 | Loppuselvitys | 37 |
| 5.2.1 | Muutokset liikuntatottumuksissa ja liikunnasta saatu uusi tieto 38 | |
| 5.2.2 | Muutokset ruokailutottumuksissa ja ravinnosta saatu uusi tieto 40 | |
| 5.2.3 | Muutokset uni- ja lepotottumuksissa, sekä uusi tieto unesta ja levosta | 41 |
| 5.2.4 | Muutokset alkoholi- ja tupakointitottumuksissa, sekä alkoholista ja tupakasta saatu uusi tieto | 42 |
| 5.2.5 | Hyvinvointipolun vaikutus koulussa koettuun hyvinvointiin | 45 |
| 5.3 | Odotukset ja kehitysideat Hyvinvointipolulle | 48 |
| 6 | TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 50 |

| | | |
|-----|---------------------------------------|----|
| 7 | POHDINTA | 52 |
| 7.1 | Tutkimuksen eettisyys | 52 |
| 7.2 | Luotettavuuden arviointi | 52 |
| 7.3 | Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimus | 53 |
| | LÄHTEET | 55 |
| | LIITTEET | 64 |

1 JOHDANTO

Tutkimus on toteutettu Hyvinvointipolkuun, joka on yksi Päijät- Hämeen Hyvinvoivat Äijät-hankkeen toimenpiteistä. Hyvinvointipolku on hyvinvointia tukeva ja edistävä toteutussarja, jonka toteuttajatahoina toimivat Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystalot, koulutuskeskus Salpaus, sekä Haaga-Helium Vierumäen yksikkö. (Lahden ammattikorkeakoulu 2011.)

Tarkoituksena Hyvinvointipolulla on edistää ammatillisen- ja ammattikorkeakoulutuksen välistä yhteistyötä, sekä moniammatillisuutta. Hyvinvointipolussa ammattikorkeakouluopiskelijat muodostavat tiimejä, joiden on tarkoitus suunnitella ja toteuttaa toimintaa koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Ammattikorkeakouluopiskelijat suunnittelevat sekä toteuttavat hyvinvointiin liittyviä ideoita, joiden tarkoituksena on jakaa kokemuksia, tietoa, sekä tuottaa monipuolista osaamista koulutuskeskus Salpaukseen. Hyvinvointipolun tavoitteena on kehittää hyvinvointiin liittyviä tietoja ja taitoja, sekä lisätä yhteistyötä ammattikorkeakoulun ja toisenasteen koulun välillä. (Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke 2012.)

Yhteiskunnan toiminnan kannalta on tärkeää, että nuorista saadaan terveitä ja hyvinvoivia aikuisia. Nuorten hyvinvointi on herättänyt huolta ja sitä uhkaavat muun muassa vähäinen liikunta ja huonot uni- ja ruokailutottumukset sekä runsas päihteidenkäyttö. (Ammattiosaajan työkykyoppi 2008, 3.) Opiskeluaikainen hyvinvointi vaikuttaa tulevaisuuteen, ja opiskeluaikana tulevaisuudelle luodaan pohja. Onkin tärkeää, että hyvinvointiin panostetaan, jotta koulutuksesta valmistuu työkykyisiä työntekijöitä. (Terveystalot ja hyvinvoinnin laitos 2012c.)

Tavoitteenamme on tutkia ja selvittää ovatko Hyvinvointipolkuun osallistuneet koulutuskeskus Salpauksen opiskelijat saaneet oman hyvinvointinsa kannalta uutta tietoa terveydestä, liikunnasta, ravinnosta, unesta ja levosta sekä alkoholista ja tupakasta ja ovatko heidän käyttäytymistottumuksensa muuttuneet. Tutkimme myös kuinka Hyvinvointipolkua tulisi kehittää sen toteutukseen osallistuneiden opiskelijoiden mielestä, sillä toimeksiantajataho pyrkii luomaan Hyvinvointipolulle jatkumoa. Henkilökohtaisena tavoitteenamme on oppia tutkimuksen toteuttamista, sekä edistää omaa ammatillista kasvua.

2 HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin määrittelyminen

Hyvinvointia voidaan pitää laajana ja moniulotteisena sateenvarjoterminä, joka pitää sisällään ihmisen omat käsitykset ja tunteukset elämästä. Yleisesti hyvinvointia on määritelty fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta (Kettunen 2008, 8). Hyvinvointia on yleensä myös jaoteltu objektiivisesti, havaittavissa olevien olojen ja yksilön subjektiivisten tunteusten kautta. Usein subjektiiviset kokemukset ovat tärkeämpiä kuin objektiiviset havainnot. (Martikainen 2006, 30.) Myös Myllyniemen (2012, 47) mukaan pelkät objektiiviset hyvinvoinnin mittarit eivät ole riittäviä, sillä hyvinvointi ei koostu vain elinoloista ja aineellisista resursseista. Hyvät elinolot eivät välttämättä tarkoita hyvinvointia, tai huonot, puolestaan pahoinvointia (Polarisoituva nuoruus 2008, 65–66). Lisäksi Suomen mielenterveysseura määrittää, että hyvinvointia voidaan lähestyä sekä ulkoisten kokemusten että yksilöllisten kokemusten kautta. Suomen mielenterveysseura kuitenkin toteaa, että hyvinvoinnin pohjan muodostavat ihmisen perustarpeet, joiden tyydyttymisen jälkeen hyvinvointia tuottavat yksilölliset seikat. (Suomen mielenterveysseura 2013.)

Hyvinvointia voidaankin lähestyä perustarpeiden tyydyttymisen kautta, kuten Abraham Maslow (1954) on tehnyt tarvehierakiamallissaan, jonka mukaan ihmisellä on viisi perustarvetta, jotka järjestyvät hierarkkisesti. Näitä perustarpeita ovat fysiologiset-, turvallisuuden-, rakkauden-, arvonannon- ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Mallin mukaan hierarkkisesti korkeamman tarpeen tasolle ei pääse ennen kuin alempi taso on tyydytetty. Maslow:n teoria sisältää myös toisen näkökulman, jossa hierarkkisesti kaksi alinta tasoa ovat puutostarpeita ja ylemmän tason tarpeet puolestaan kehitystarpeita. Erona puutos- ja kehitystarpeilla on, että puutostarpeilla on tietty yläraja milloin ne ovat tyydytettyjä, ja kehitystarpeita pystyy kehittämään rajattomasti. (Maslow 1954.)

Koska hyvinvointi on usean eri tekijän muodostama summa, on sitä haasteellista mitata (Pyykkönen 2012, 27). Laajasti ajateltuna hyvinvoinnin voikin mieltää käsittävän kaiken sen, mikä yksilölle on hyvää elämää (Duodecim Terveyskirjasto, 2013). Hyvinvointia käsiteltäessä tulisikin keskittyä sen osien muodostamaan kokonaisuuteen, sillä hyvinvoinnin sisältämällä käsitteillä on monia merkityksiä, jotka eivät ole kuitenkaan lopullisia (Pyykkönen 2012, 75).

Mitattavissa olevia hyvinvoinnin osa-alueita ovat muun muassa terveys, elinolot, toimeentulo, aineelliset voimavarat sekä sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteet. Mitattavissa olevat hyvinvoinnin osat kattavat hyvinvoinnin konkreettista puolta. Ihmisen subjektiiviset kokemukset ovat hyvinvoinnin puolta, jota ei voida mitata, ilman tämän omaa arviota niistä. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat tämän omat kokemukset mielentilasta, itsensä toteuttamisesta, koettusta terveydestä, sekä kokemukset hyvinvoinnin osa-alueiden vahvuuksista ja heikkouksista. (Suomen mielenterveysseura 2013; Kettunen 2008, 17.) Myös Aaltosen, Ojasen, Vihusen ja Vilénin (2007, 185–187) mukaan yksilön käsitys omasta elämänhallinnasta ja osallisuudesta, vaikuttavat vahvasti koettuun hyvinvointiin. Objektivistien ja subjektiivisten puolien yhteys ei ole kuitenkaan suoraviivainen, sillä yksilön omat ominaisuudet vaikuttavat eri osa-alueiden yhteyksiin (Suomen mielenterveysseura 2013). Lisäksi ihmisen elämäntavoilla ja totumuksilla on vaikutus tämän kokemaan hyvinvointiin (Kettunen 2008, 17–19).

Suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa käytetyin hyvinvoinnin määritelmä on Erik Allardtin määrittämä hyvinvoinnin malli. Allardtin tekemä hyvinvoinnin käsitteen määritelmä on vuoden 1976 pohjoismaisesta hyvinvointitutkimuksesta (Forss & Vatula-Pimiä 2007, 24 – 25.) Allardtin malli määrittää, että hyvinvointiin vaikuttaa elinolot, sosiaaliin suhteisiin ja identiteettiin viittaavat sosiaaliset suhteet, sekä persoonalliseen kasvuun liittyvä itsensä toteuttaminen. (Forss & Vatula-Pimiä 2007, 24 – 25; Kettunen 2008, 10.)

Mallissaan Allardt (1976, 32–55) lähestyy hyvinvointia kolmen ulottuvuuden kautta: Having, Loving ja Being. Ensimmäinen, Having-ulottuvuus käsittää elintason. Elintasaan kuuluvat ihmisen terveyden tila, asumisen, koulutuksen, varallisuuden ja työllisyyden taso. Toinen ulottuvuus on Loving, joka käsittää Yhteisyyssuhteet. Yhteisyyssuhteisiin kuuluvat ihmisen ihmissuhteet, sekä tarpeet kuulua osaksi jotakin. Kolmas ulottuvuus, Being, käsittää ihmisen itsensä toteuttamisen. Itsensä toteuttamiseen kuuluu ihmisen arvokkuuden ja turvallisuuden tunne. Lisäksi tähän ulottuvuuteen kuuluu itsensä toteuttaminen harrastusten tai muiden keinojen kautta, sekä niin yhteiskunnallinen vaikuttaminen, kuin vaikuttaminen pienemmissäkin yhteisöissä kuten työyhteisössä. (Allardt 1976, 32–55.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013b) määrittää puolestaan hyvinvointia jakamalla sen kolmeen luokkaan, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja subjektiivinen hyvinvointi.

Nuorisoasiain neuvottelukunta on laatinut nuorison hyvinvointia kuvaavat indikaattorit, joiden mukaan hyvinvointi koostuu; koulutuksesta, työllisyydestä, terveydestä, arjenhallinnasta, kulttuurista ja harrastuneisuudesta, vaikuttamisesta, osallisuudesta, sekä henkilökohtaisesta koskemattomuudesta ja oikeusturvasta (Nuorisoasiain neuvottelukunta 2012, 7). Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2010, 11) puolestaan määrittelee hyvinvoinnin koostuvan viidestä osa-alueesta, jotka ovat elinolot, kouluolot, terveys, terveystottumukset sekä terveysosaaminen.

2.2 Nuorison hyvinvointi tutkimusten valossa

Nuorten hyvinvointia seurataan ja tutkitaan säännöllisesti useilla erilaisilla tutkimuksilla ja kyselyillä. Tällaisia, nuorison hyvinvointia kartoittavia tutkimuksia ovat muun muassa vuodesta 1977 asti tehty Nuorten terveystapatutkimus, jolla seurataan joka toinen vuosi valtakunnallisin postikyselyin 12–18-vuotiaiden nuorten terveystottumuksia (Kinnunen, Lindfors, Pere, Ollila, Samposalo & Rimpelä 2013, 2). Kouluterveyskysely on puolestaan valtakunnan laajuinen kysely, jolla kerätään tietoa nuorten elin- ja kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista ja -osaamisesta, sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskysely on kerännyt tietoja jo vuodesta 1996 asti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010; Stakes 2012.)

Lisäksi vuodesta 1994 alkanut ja vuosittain julkaistava Nuorisobarometri selvittää nuorten arvoja ja asenteita (Nuorisobarometri 2013).

Kouluterveyskyselyiden (2011a ja 2011b) mukaan erityisesti ammattiopiskelijoiden hyvinvointi ja terveys on alkanut herättää huolta. Huoli heidän hyvinvoinnistaan on herännyt esimerkiksi epäterveellisten elämäntapojen, kuten tupakoinnin, humalahakuisen juomisen ja huumekekeilujen yleistymisenä, epäterveellisen ruokailutottumusten yleistymisenä, sekä lukiolaisiin verrattuna yleisempänä väkivallan kokemisenä ja nuorempana alkavana seksuaalisena kanssakäymisenä. Myös valvominen myöhään opiskelupäiviä edeltävinä iltoina on yleistynyt. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012c; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 39–43; Kouluterveyskysely 2011a, 20.) Usein kotona opitut terveystottumukset näkyvät nuorten terveystottumuksissa ja esimerkiksi, perheen vaikeudet, etenkin alemmissa sosiaaliryhmissä, voivat vaikuttaa nuoren hyvinvointiin tulevaisuudessa (Huurre & Aro 2007).

Ammattiopiskelijoilla epäterveellisten terveystottumusten lisäksi, myös liikuntatottumukset ja ylipaino ovat herättäneet huolta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 71–72; Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 3). Kouluterveyskyselyn (2011a, 20) mukaan ammattiopiskelijat harrastavat hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin päivässä, kun perussuositus on vähintään puolitoista tuntia reipasta liikuntaa. Myös sukupuolten välillä on eroja. Poikien terveystottumukset ovat tyttöihin verrattuna epäterveellisemmät, mikä näkyy yleisempänä humalahakuisena juomisena ja huonona suuhygieniana. Lisäksi pojat tekevät tyttöjä enemmän rikkeitä ja kokevat fyysistä uhkailua. Tytöt puolestaan kokevat terveydentilansa heikommaksi kuin pojat. Tyttöillä myös korostuivat psykosomaattiset oireet ja masentuneisuus, sekä poikia vähäisempi liikunnan harrastaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 71–72.)

2.3 Nuorison hyvinvoinnin edistäminen kouluissa

Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia, terveyttä sekä opiskelukykyä voidaan edistää ja tukea merkittävästi ammatillisessa koulutuksessa. Edistämisen tarkoituksena on mahdollistaa onnistunut oppiminen, lisätä yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä ja edesauttaa nuoren työelämään siirtymistä. (Kouluterveyskysely 2011b, 26.) Hyvinvoinnin edistäminen ei kuulu vain terveydenhoitohenkilökunnalle, vaan jokainen yhteisössä toimiva voi toiminnallaan edistää hyvinvointia ja terveyttä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012c).

Nuoren hyvinvoinnilla opiskeluaikana on suuri vaikutus tämän tulevaisuuden kannalta, esimerkiksi siirtymisessä osaksi työelämää. Kokonaisvaltainen hyvinvointi toimii nuorta suojaavana tekijänä, ja voi edesauttaa tätä selviytymään elämän haasteista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012c.) Nuoren hyvinvoinnin edistämisen kannalta oppimisympäristöllä ja -yhteisöllä on merkittävä rooli. Oppilaitos voi edistää nuoren hyvinvointia tarjoamalla terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön, pyrkimällä yhteisöllisyyteen ja tarjoamalla sosiaalista tukea, järjestämällä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, sekä terveydentilan edistämisen erilaisten tietojen ja taitojen vahvistamisena. Olennaista kuitenkin on, että toimintakulttuuri olisi yhteisöllinen, ja että opiskelijat olisivat aktiivinen osa opiskeluyhteisöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.) Opiskeluympäristö voi myös tukea nuorta, jos jollain hänen elämänsä alueella menee heikommin ja kompensoida alentuneita resursseja (Kouluterveyskysely 2011b, 21). Nuoren kannustamisella ja tukemisella on tärkeä rooli tämän motivoimisessa. Nuori voi vaatia paljon tukea ja rohkaisemista uuteen asiaan ryhtymisessä, mutta tuen ja rohkaisun kautta nuori voi uskaltautua kokeilemaan uutta, ja parhaassa tapauksessa innostua uudesta asiasta. (Lehtoranta & Reinola 2007, 20–21.)

Nuoren hyvinvoinnin edistämisen kannalta on tärkeää, että tälle luodaan sopivat puitteet ja tarjotaan mahdollisuuksia, joissa tämä voi vahvistaa omia voimavarojaan ja oppia uutta. Olennaista on, että ympäristö tukee hyvinvointia ja terveyttä, sekä mahdollistaa nuorelle näitä tukevat valinnat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a). Nuorten opiskeluhyvinvointi ja opiskelukyky ovat sidoksissa opiskeluyhteisöön. Opiskeluhyvinvointiin vaikuttaa nuoren sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuus, koulun olosuhteet sekä nuoren terveydentila. (Konu 2002, 58 – 67.) Lisäksi Aaltonen ym. (2007, 237) toteavat, että kun hyvinvointia ja terveyttä edistävästä käytöksestä tehdään sosiaalisesti hyväksyttävää, on sillä positiivista vaikutusta nuorten valintoihin. Näiden lisäksi tärkeää on mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tapahtuva ongelmiin puuttuminen ja niiden puheeksi ottaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Oppiminen tehostuu, kun se tapahtuu vuorovaikutuksessa ja yhteisöllisessä työskentelyssä. Yhteisöllinen oppimiskulttuuri syntyy, kun kehitetään ryhmän ilmapiiriä ja yhdessä toimimisen menetelmiä. Kuitenkaan nuorelle opettavat hyvinvointia ja terveyttä koskevat tiedot ja taidot eivät automaattisesti muutu hyvinvointia ja terveyttä edistäviksi toimintatavoiksi. Tiedollisen puolen lisäksi nuoren oma sosiaalinen ulottuvuus, kuten lähiyhteisöt, alakulttuurit, nuoren omaksumat arvot ja normit vaikuttavat tämän valintoihin. Tärkeää olisikin pyrkiä huomioimaan nuoren lähtökohdat, kuten mielenkiinnot, ammattialan, ja pyrkiä toteuttamaan toimintaa niistä käsin. Nuoren lähtökohdista nousevat kysymykset, sekä osallistaminen edesauttavat tietojen ja taitojen omaksumista, sekä käyttöönottamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.)

Aaltonen ym. (2007, 238) mukaan nuorelle tärkeiden ja merkittävien asioiden tulisi olla keskeisessä roolissa. Olennaista olisikin, että pyrittäisiin oppilaskeskeiseen työskentelyyn, joka lähtee nuoren elämäntavoista. Uusien tietojen ja taitojen omaksumisessa merkittävää on, että nuorella itsellään on kokemus siitä, että voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Tärkeää on, että nuorelle tarjotaan mahdollisuus osallistua ja tulla kuulluksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013d.)

Hallitus on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmassaan (2007, 4) linjannut tavoitteekseen edistää lasten ja nuorten mielipiteiden kuulemista, sekä osallistumista heihin liittyvissä asioissa. Hyvinvointia ja terveyttä edistävässä toiminnassa nuori tulisikin huomioida aktiivisena ja vaikuttavana kokonaisuutena (Aaltonen 2007, 238). Lisäksi hallituksen lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmassa (2007) linjataan tavoitteeksi vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä muun muassa lisäämällä vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta sekä toteuttamalla asennekasvatusta arjen hyvinvoinnin tekijöistä, kuten terveystottumuksista, liikuntasta ja ravinnosta.

3 PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOIVAT ÄIJÄT -HANKE

3.1 Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen esittely

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen tavoitteena ja päämääränä on nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Hankkeella halutaan vaikuttaa myönteisesti nuorten toimintakykyyn, opiskelukuntoisuuteen ja keskeyttämisasteen vähentämiseen, sekä saada aikaan pysyviä muutoksia terveystottumuksissa. (Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke 2012.) Tarkoituksena Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeella on myös parantaa elämäntapoja ja työkykyä, antamalla opiskelijoiden tarpeista lähtevää opetusta (Koskinen 2012, 5).

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke on alkanut vuoden 2011 alussa ja hanketta rahoitetaan vuosittain anottavalla Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen terveydenedistämisen projektirahoituksella. Toteuttajatahona hankkeessa toimii Lahden ammattikorkeakoulu ja kohderyhmänä ovat Koulutuskeskus Salpauksessa opiskelevat toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa olevat nuoret miehet. (Koskinen 2012, 5.)

Painopistealueina Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeessa (2012) ovat terveyttä edistävän liikunnan edistäminen ja terveellinen ravitsemus. Liikunta ja ravinto luovat yhdessä pohjan hyvinvoinnille. Riittävä liikunta luo edellytykset terveyden ja toimintakyvyn, sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Liikunnan avulla on myös mahdollista ehkäistä sairauksia, sekä tukea henkistä hyvinvointia. Liikunta harrastuksesta nuori voi saada myös hyväksytyksi tulemisen kokemuksia sekä voimavaroja jaksaa koulussa. Terveellinen ruokavalio puolestaan auttaa jaksamisessa ja virkeänä pysymisessä. Samalla se myös auttaa painonhallinnassa, sekä ennaltaehkäisee sairauksia. (Aaltonen ym. 2007, 133 – 134, 146.)

Vaikka fyysinen hyvinvointi onkin nuorelle tärkeää, voi sosiaalinen paine vaikuttaa arkielämän ratkaisuihin ja esimerkiksi päihteidenkäyttö voi olla nuoren kaveripiirissä sosiaalisesti hyväksyttyä (Aaltonen ym. 2007, 185–187). Toinen Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen (2012) painopistealue onkin

päihteidenkäytön ehkäisy ja vähentäminen. Päihteidenkäyttö on nuorelle haitallista. Se vaikuttaa nuoren terveyteen, hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Päihteet voivat aiheuttaa häiriöitä nuoren kasvuun ja kehitykseen, sekä altistaa riippuvuuksille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012b.)

Hankkeen suurin toiminto on työkykypassin lanseeraus koulutuskeskus Salpaukseen (Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke 2012). Pyrkimyksenä ammattiosaajan työkykypassilla on vaikuttaa opiskelijoiden tottumuksiin. Työkykypassin tarkoituksena on lisätä tietoa, taitoja ja motivoida opiskelijoita huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008.) Työkykypassin teemat ovat toimineet pohjana vuoden 2012–2013 Hyvinvointipolun toteutuksiin (Tuominen 2013).

Ammattiosaajan työkykypassilla pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden tottumuksiin, sekä lisäämään tietoa, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta hyvinvoinnista opiskeluaikana ja sen jälkeen. Passi koostuu viidestä osa-alueesta jotka ovat: toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Tarkoituksena ammattiosaajan työkykypassissa on linkittää sen opetus ja teemat sitä suorittavan opiskelijan ammattiin liittyväksi, liittää työkyky osaksi oppilaitoksissa tapahtuvaa ammattiaineiden opetusta, ja pyrkiä saamaan koko oppilaitos mukaan tukemaan toiminta- ja työkykyä. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 5.)

Ammattiin opiskeleva voi suorittaa ammattiosaajan työkykypassin opintojensa aikana. Suorituksia passiin voi kerätä oppilaitoksen tarjoamista opinnoista, kuten pakollisista, valinnaisista ja vapaasti valittavista tutkinnon osista. Suorituksia voi myös saada harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta. Passin osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa ja myös päällekkäin. Suorituksiaan opiskelija voi todentaa ammattiosaajan huoltokirjaan, joka voi olla paperinen tai sähköinen. Ammattiosaajan työkykypassin myöntää opiskelijalle koulutuksen järjestäjä. Passin suorittamismahdollisuuden järjestäminen on vapaaehtoista, kuten myös osallistuminen on opiskelijalle vapaaehtoista. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 5–8.)

Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueita arvioi aina kustakin osa-alueesta vastaava henkilö, niin oppilaitoksessa kuin sen ulkopuolella hankituista suoritteista. Muualla kuin oppilaitoksessa hankittun suoritteiden tulee vastata ja tukea työkykypassin valtakunnallisesti määritettyjä tavoitteita ja kytkeytyä sisällöllisesti kunkin ammatin työvaatimuksiin. Vastuu muualla kuin oppilaitoksessa hankittun suoritteiden hyväksymisestä on koulutuksen järjestäjällä. Arvioinnin tukena voidaan myös käyttää opiskelijan itsearviointia. Passin suorittamiseen opiskelijan tulee suorittaa jokaiselta osa-alueelta sen tavoitteiden mukainen 40 tunnin työmäärä, tai osoittaa perustellusti saavuttaneensa muuten osa-alueelle määritetyt tavoitteet. Työkykypassi katsotaan suoritetuksi, kun kaikki sen osa-alueet on suoritettu valtakunnallisesti määritettyjen tavoitteiden mukaisesti. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 7-8.)

Ammattiosaajan työkykypassissa kuvataan työkykyä monen tekijän summana. Passissa sitä kuvataan kymppiympyrän kautta (kuvio 1), jossa esitetään ne terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät tiedot ja taidot, joista ammattiosaajan tulisi pitää huolta. (Ammattiosaajan työkykypassi 2008, 10.)



KUVIO 1. Kymppiympyrä

3.2 Hyvinvointipolku osana Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanketta

Hyvinvointipolku on Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen ideoima ja toteuttama opintokokonaisuus ammattikorkeakouluopiskelijoille.

Hyvinvointipolussa ammattikorkeakouluopiskelijat toteuttavat toisen asteen opiskelijoille erilaisia hyvinvointia tukevia ja edistäviä toteutuksia. (Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke 2012.) Hankkeen yksi suurimmista tavoitteista on levittää Ammattiosaajan työkykypassia Päijät-Hämeen alueelle, sekä ammatti- ja ammattikorkeakoulujen välisten moniammatillisten opintojen kehittäminen. Hanke on suunniteltu kestämään kolme vuotta. (Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke 2012.)

Hyvinvointipolun 2011–2012 toteutuksia on ollut toteuttamassa Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat, sekä Haaga-Helian liikunnan ohjaaja opiskelijat. Toteutuksien kohderyhminä ovat toimineet osa koulutuskeskus Salpauksen opiskelijaryhmistä. Tavoitteena on ollut lisätä Hyvinvointipolulla opiskelijoiden hyvinvointia, sekä yhteistyötä eri koulutusasteiden välillä (Lahden ammattikorkeakoulu 2011). Toimintaa toteuttaneita ryhmiä on ollut neljä. Toteutuskertojen lukumäärä on vaihdellut ryhmien välillä yhdestä toteutuskerrasta aina kuuteen kertaan. Teemoina toteutuksissa ovat olleet liikunta, ravinto, päihteet ja ryhmäytyminen. Toteutusmetodeina ovat korostuneet käytännön toiminta, tiedonanto sekä keskustelu. (Salo, Jokilehto, Mierlahti & Leinonen 2012; Pylvänen & Ruzza 2012; Lavonen, Latikka & Rantasalo 2012; Laitinen, Kettunen, Rapanen & Ås 2012.)

Hyvinvointipolun 2012 – 2013 toteutuksia on ollut toteuttamassa vain Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian ja sairaanhoitajaopiskelijat, vaikka kurssi on ollut avoin myös Haaga-Helian Vierumäen yksikölle. Toteuttajaryhmiä on ollut yhteensä kahdeksan ja toteutuskertoja ryhmällä on ollut yhdestä kerrasta viiteen toteutuskertaan, joiden kesto on vaihdellut puolesta tunnista aina lähes täyteen koulupäivään. (Alatupa, Jokela, Kakkonen & Junttila 2013; Andersson, Lehtonen, Salonen & Vesaaja 2013; Jauhinainen, Laitinen & Puolitaival 2013; Johnsson, Kotiranta & Kortelainen 2013; Kalliola, Niemi & Pietari 2013; Lindberg, Leino, Oranne & Seppälä 2013; Oinonen, Lehto & Ek 2013; Siivonen,

Veikkola, Hännikäinen & Hartikainen 2013.) Toteutuksien teemojen pohjana on toiminut Ammattiopiskelijan työkykypassi (Tuominen 2013).

Hyvinvointipolun 2012 - 2013 toteutuksissa koulutuskeskus Salpauksesta on osallistunut kahdeksan ryhmää. Osallistuneita ryhmiä ovat hotelli- ja ravintola-alanryhmä, kotipalvelualanryhmä, puhdistusalanryhmä, kiinteistöpalvelualanryhmä, leipuri- kondiittoriryhmä, vaatetusalanryhmä, vaatetusalan erityisryhmä sekä pulssiryhmä. Yhteensä koulutuskeskus Salpauksesta hyvinvointipolun toteutuksiin osallistui 117 opiskelijaa. Hyvinvointipolun toteutuksia on puolestaan ollut toteuttamassa Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Yhteensä Hyvinvointipolkua on ollut toteuttamassa 28 ammattikorkeakouluopiskelijaa, joista valtaosa on ollut terveystieteiden opiskelijoita. (Alatupa ym. 2013; Andersson ym. 2013; Jauhinainen ym. 2013; Johnsson ym. 2013; Kalliola ym. 2013; Lindberg ym. 2013; Oinonen ym. 2013; Siivonen ym. 2013.)

Hyvinvointipolun toteutukset ovat tapahtuneet siten, että ammattikorkeakouluopiskelijat on jaettu pienryhmiin, ja jokaisella pienryhmällä on ollut koulutuskeskus Salpauksesta kohderyhmä, jolle suunnitella ja toteuttaa Hyvinvointipolku (Tuominen 2013). Jokainen Hyvinvointipolkua toteuttanut ryhmä on suunnitellut käytännöntoteutukset vastaamaan oman kohderyhmänsä tarpeita. Käytännöntasolla toimintaa toteuttavat ryhmät ovat tehneet Salpauksen opiskelijoille hyvinvointiin liittyviä toteutuksia, joiden kesto ja sisällöt ovat vaihdelleet ryhmien välillä. Toteutusten määrä vaihteli ryhmien välillä yhdestä kerrasta neljään kertaan, ja yhden toteutuskerran kesto vaihteli puolestaan parista tunnista kokonaiseen koulupäivään. (Alatupa ym. 2013; Andersson ym. 2013; Jauhinainen ym. 2013; Johnsson ym. 2013; Kalliola ym. 2013; Lindberg ym. 2013; Oinonen ym. 2013; Siivonen ym. 2013.)

Hyvinvointipolun 2012 – 2013 toteutusten teemoina korostuivat lähes jokaisessa toteutussarjassa liikunta, ravitsemus, ryhmäyttäminen, terveys, uni ja lepo, päihitteet sekä yleinen hyvinvointi. Toteutusmetodina ryhmillä on erityisesti korostunut koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoiden osallistaminen. Osallistamista on ilmennyt esimerkiksi liikkumalla ryhmässä, yhteisissä keskusteluissa, ryhmätehtävissä ja leikeissä.

Muina toteutusmetodeina toimivat luennot, erilaiset mittaukset ja testit, kuten verenpaineen ja kehon koostumuksen mittaukset sekä AUDIT, DUDIT ja SADD testit. Usealla Hyvinvointipolkua toteuttaneella ryhmällä oli tavoitteena antaa uutta tietoa osallistujille, sekä herättää heitä ajattelemaan omia tottumuksiaan ja tulevaisuutta. (Alatupa ym. 2013; Andersson ym. 2013; Jauhinainen ym. 2013; Johnsson ym. 2013; Kalliola ym. 2013; Lindberg ym. 2013; Oinonen ym. 2013; Siivonen ym. 2013.)

4 TUTKIMUS HYVINVOINNISTA

4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Hyvinvointipolkuun osallistuneiden, koulutuskeskus Salpauksen, opiskelijoiden hyvinvointitottumuksia ennen Hyvinvointipolkuun osallistumista, sekä tutkia kuinka he kokevat Hyvinvointipolkuun osallistumisen vaikuttaneen heidän hyvinvointitottumuksiinsa. Tutkimuksessa keskityimme tapahtuneeseen muutokseen hyvinvointiin liittyvässä tietoudessa terveydestä, liikunnasta, ravinnosta, unesta ja levosta sekä alkoholista ja tupakasta, sekä muutokseen hyvinvointitottumuksissa. Lisäksi tutkimme sitä, kuinka Hyvinvointipolkua tulisi kehittää osallistuneiden opiskelijoiden mielestä. Menetelmänä tutkimuksessa on käytetty kaksiosaista kyselylomaketta, alkukartoituksen (ks. LIITE 1) ja loppuselvityksen (ks. LIITE 2) muodossa.

4.2 Tutkimuksen toteutus

4.2.1 Kysely hyvinvoinnista

Lähdimme aluksi suunnittelemaan tutkimuksen toteuttamista laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä olisi ollut havainnointi sekä teemahaastattelu, jotka olisi toteutettu koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille. Havainnoinnin apuna olisi toiminut muistilista, jonka avulla havainnointi olisi kohdennettu ja tutkimusongelmat olisivat toimineet haastattelun teemoina. Lopulta päädyimme kuitenkin toteuttamaan tutkimuksen kvantitatiivisena eli määrällisenä verkkokyselynä, ja sen perusjoukkona toimivat koulutuskeskus Salpauksen, Hyvinvointipolkuun osallistuneet, opiskelijat. Valitsimme kyselylomakkeen aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun sijaan, sillä kyselylomake toimii parhaiten silloin, kun tutkittavana kohteena on suuri joukko ihmisiä ja heidän mielipiteensä tai asenteensa (Vilkkä 2007, 28). Lisäksi kävimme toimeksiantajamme, sekä ohjaavan opettajan kanssa keskusteluja tutkimuksen aineistonkeruusta. Keskusteluiden tuloksena päädyimme määrälliseen kyselyyn. Tähän vaikutti merkittävästi tulevan tutkimuksen kohdeyleisö, joka oli toisella

asteella ammattiin opiskelevat. Koimme ettemme olisi välttämättä saaneet riittävästi ja tarpeeksi kattavaa aineistoa haastattelemalla, joten päädyimme kyselylomakkeisiin.

Verkkokysely oli tarkoitus toteuttaa kahdessa osassa, ennen toteutuksia ja niiden jälkeen. Ennen toteutuksia tehdyllä kyselyllä tarkoitus oli kerätä tietoa vastaajien hyvinvointiin liittyvistä käsityksistä ja tottumuksista. Jälkimmäisellä kyselyllä tarkoitus puolestaan oli tutkia, oliko Hyvinvointipolkuun osallistuminen vaikuttanut hyvinvointikäsitteisiin ja tottumuksiin. Lisäksi tarkoituksena oli saada osallistujilta kehittämissideoita Hyvinvointipolulle. Testasimme alkukyselyn toimivuutta testiryhmällä ennen kyselyn julkaisemista. Testiryhmän avulla, pystyimme hiomaan lomakkeen sanamuodot ja kysymykset siten, että riski tulkita niitä väärin, väheni. Toteutusten jälkeisen kyselyn teimme alkukyselyn pohjalta ja muutimme lomaketta, jotta se kartoittaisi paremmin toteutusten jälkeisen tilanteen.

Koska kyselylomakkeen riskinä on usein pieni vastausprosentti ja viiveellisesti tapahtuva palautus, laitoimme kyselylomakkeisiin pitkän vastausajan ja seurasimme aktiivisesti onko kyselyihin vastattu (Vilka 2005, 74; Vehkalahti 2008, 44). Linkin kyselylomakkeisiin laitoimme ryhmien opettajien kautta, jotta kyselylomake saavuttaisi kaikki Hyvinvointipolkuun osallistujat. Kyselylomake toimii parhaiten silloin, kun vastaajanajoukko on riittävän suuri ja kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet vastata kyselylomakkeeseen (Vilka 2005, 75).

Opinnäytetyöprosessi alkoi 30.8.2012 opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen allekirjoituksella. Toimeksiantajana toimii Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke ja yhteyshenkilönä on Jarkko Tuominen. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi 3.9.2012 ja suunnitteluseminaari oli 15.11.2012. Tutkimuslupaa haimme 12.12.2012 koulutuskeskus Salpaukselta rehtorilta (ks. LIITE 3). Haimme tutkimuslupaan täydennystä 28.1.2013. Täydennyksen tarkoituksena oli rikastuttaa kyselylomakkeella kerättyä tietoa, havainnoimalla osaa Hyvinvointipolun toteutuksista.

Laadimme kyselylomakkeisiin saatekirjeen (ks. LIITE 1 ja LIITE 2), jossa esittelimme itsemme ja sen mihin kyselyn tuloksia tulemme käyttämään. Saatekirjeessä kerroimme myös kuinka kauan kyselyyn vastaamiseen menee aikaa, jotta kyselyn pituus ei tulisi vastaajille yllätyksenä. (Andres 2012, 137.) Saatekirjeessä tuli ilmi myös se, että käsittelemme vastaukset asianmukaisesti ja vastaajan henkilöllisyys säilyy anonyyminä. Näiden seikkojen esiin nostaminen saatekirjeessä luo turvallisuuden tunnetta ja tekee kyselylomakkeesta eettisen (Peterson 2000, 105). Saatekirje on tärkeä osa kyselylomaketta ja käytimme sen tekemiseen paljon aikaa, sillä onnistunut saatekirje voi motivoida vastaamaan kyselyyn. Huonosti laadittu saatekirje voi puolestaan karkottaa vastaajan, vaikka itse kyselylomake olisikin hyvä. (Vehkalahti 2008, 48.)

Alkukartoituksen teemat nousivat aiemmista Hyvinvointipolun toteutuksista ja Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueista. Kyselylomakkeen kysymyksien asetteluun otimme mallia Kouluterveyskyselyistä (Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2011). Alkukartoitus avattiin 11.2 -16.3.2013 väliseksi ajaksi ja vastaajia oli 43. Alkukartoituksella haluttiin kartoittaa Salpauksen nuorten kokemuksia ja tottumuksia omasta hyvinvoinnista ja odotuksista Hyvinvointipolkuun liittyen. Alkukartoituskysely sisälsi 31 monivalintakysymystä ja 5 avointa kysymystä. Kyselylomake oli rakennettu siten, että tutkimuksen kannalta tärkeimmät kysymykset olivat merkitty vastaajille pakollisiksi.

Kyselyn alussa selvitettiin vastaajien perustiedot eli ikä, sukupuoli ja koulutustausta. Perustietojen jälkeen kysely siirtyi hyvinvointia koskevaan aihealueeseen, jossa halusimme aluksi selvittää avoimella kysymyksellä mitä vastaajien mielestä hyvinvointiin kuuluu. Valitsimme kysymyksen vastausmuodon avoimeksi, jotta vastaajien oma ääni pääsisi kuuluviin. Osiossa kysyimme myös onko vastaajan mielestä omilla elämätavoilla positiivinen vaikutus omaan hyvinvointiin ja mitä mieltä vastaajat ovat omasta terveydentasostaan. Näillä kysymyksillä halusimme kartoittaa nuorten näkemyksiä omasta terveydestään ja terveystottumuksistaan.

Liikuntaa koskevassa osiossa halusimme selvittää nuorten liikuntatottumuksia sekä suhtautumista liikuntaan. Osiossa kysyimme kuinka usein vastaaja harrastaa liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee, sekä kuinka paljon hyötyliikuntaa vastaaja päivittäin harrastaa ja kuinka paljon vastaajan mielestä tulisi liikkua päivittäin.

Ravintoa koskevassa osiossa halusimme selvittää millaisia ruokailutottumuksia vastaajilla on. Osiossa kysyimme muun muassa kuinka monta lämmintä ateriaa vastaaja syö päivittäin sekä minkälaisia välipalatottumuksia vastaajalla on.

Kysyimme myös paljonko vastaajan mielestä kasviksia tulisi syödä päivittäin ja minkälaista ruokavaliota vastaaja pyrkii noudattamaan. Osiossa oli myös yksi avoin kysymys siitä, miten vastaaja kokee ruokavalion vaikuttavan omaan terveyteen.

Hyvinvointipolkujen toteutuksissa on edellisinä vuosina käsitelty unen ja levon merkitystä hyvinvointiin, joten halusimme selvittää vastaajien unitottumuksia. Osiossa kysyimme vastaajan mielestä sopivaa unen määrää, sekä nukkumaan meno- ja heräämisaikoja. Kysyimme myös onko vastaaja tyytyväinen uniryhtiinsä.

Kouluviihtyvyyttä tutkivassa osiossa halusimme vastaajien mielipiteitä koulussa viihtymisestä ja oppimisympäristöstä, jotta nähtäisiin onko Hyvinvointipolulla vaikutusta kouluviihtyvyyteen. Osiossa kysyimme miten luokan ilmapiiri vaikuttaa hyvinvointiin, auttaako luokka vastaajaa jaksamaan koulussa ja miten luokan ilmapiiri vaikuttaa yleisesti koulussa viihtymiseen. Kysyimme myös kokeeko vastaaja, että luokassa on avoin ilmapiiri, jossa voi ilmaista mielipiteensä. Osion viimeiset kysymykset koskivat koulun henkilökuntaa ja kysyimme tukeeko koulun henkilökunta hyvinvointia ja viihtymistä sekä kokeeko vastaaja, että voi vaikuttaa oppimisympäristöönsä.

Myös päihteidenkäytön alkukartoitus oli tärkeää, sillä halusimme selvittää onko Hyvinvointipolkuun osallistuminen vaikuttanut päihteidenkäyttöön. Kysyimme osiossa vastaajien päihteidenkäytön, tupakan ja alkoholin, määrää ja sitä kuinka usein käyttöä tapahtuu.

Alkukartoituskyselyn viimeisessä osiossa kysyimme, tietääkö vastaaja, mikä Hyvinvointipolku on ja millaisia odotuksia vastaajalla mahdollisesti on. Kysyimme myös mitä aiheita vastaaja toteutuksilta odottaa. Tästä kysymysoasiosta saatuja vastuksia vertaamalla Hyvinvointipolun jälkeiseen tilanteeseen saataisiin tietoa siitä vastasiko toteutukset odotuksia.

Hyvinvointipolun loppuselvityskysely avattiin 18.4 – 31.5.2013 väliseksi ajaksi ja vastaajia oli 49. Kyselylomakkeella haluttiin selvittää ovatko opiskelijoiden terveystottumukset muuttuneet ja millaiseksi nuoret kokivat Hyvinvointipolun. Toteutusten loppuselvitys piti sisällään 28 monivalintakysymystä, joissa osassa oli mahdollisuus vastata avoimeen kysymykseen, sekä neljä avointa kysymystä. Koska tutkimuskysymykset ovat, kokevatko nuoret saaneensa oman hyvinvointinsa kannalta uutta tietotaitoa sekä kuinka Hyvinvointipolkua tulisi kehittää osallistuneiden opiskelijoiden mielestä, on kyselylomakkeessa keskitytty saamaan vastaus näihin kysymyksiin. Lomakkeessa oli samanlainen rakenne, kuin alkukartoituskyselyssä.

Loppuselvitys alkoi samalla tavalla kuin alkukartoituskin, vastaajien ikää, sukupuolta ja koulutustaustaa kysyvällä osiolla. Seuraavassa osiossa toistettiin alkukartoituskyselyssä kysytty avoin kysymys mitä hyvinvointiin vastaajan mielestä kuuluu. Kysely erosi alkukartoituslomakkeesta siten, että kysyimme tässä osiossa vastasiko Hyvinvointipolku odotuksia, oliko Hyvinvointipolkuun osallistuminen mielekästä sekä oliko Hyvinvointipolkuun osallistuminen vastaajan mielestä hyödyllistä. Näillä kysymyksillä halusimme saada suoria vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymysten jälkeen kysyttiin mitä vastaaja muuttaisi Hyvinvointipolusta. Vastauskenttään sai vastata omin sanoin, koska emme halunneet johdatella vastaajia valmiilla vastausvaihtoehdoilla.

Seuraavassa osiossa kysyimme onko Hyvinvointipolkuun osallistuminen vaikuttanut luokan ilmapiiriin ja onko osallistuminen vaikuttanut koulussa viihtymiseen. Toistimme tässä osiossa alkukartoituskyselyssä kysytyt kysymykset viihtyykö vastaaja luokassa sekä onko luokassa avoin ilmapiiri, sillä halusimme selvittää ovatko Hyvinvointipolun toteutukset vaikuttaneet näihin seikkoihin.

Seuraavat kysymykset käsitteivät sitä, onko Hyvinvointipolkuun osallistuminen lisännyt vaikutusmahdollisuuksia kouluympäristössä sekä kokeeko vastaaja, että voi vaikuttaa oppimisympäristöön.

Koska toteutusten sisältö saattoi vaihdella eri ryhmien välillä, halusimme selvittää onko aiheita käsitelty ja kuinka laajasti. Jokaisessa aihealueessa oli jatkokysymyksiä, joilla pyrittiin selvittämään onko Hyvinvointipolku muuttanut vastaajien elämäntapoja ja antanut uutta tietoa liittyen aihealueisiin. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin käsiteltiinkö toteutuksissa terveyttä, sekä onko Hyvinvointipolkuun osallistuminen muuttanut vastaajan elämäntapoja. Osiossa oli myös avoin kysymys kuinka osallistuminen on muuttanut elämäntapoja. Toisessa osiossa kysyttiin käsiteltiinkö toteutuksissa liikuntaa ja onko osallistuminen muuttanut vastaajan liikuntatottumuksia. Kolmannessa osiossa kysyttiin käsiteltiinkö toteutuksissa ravintoa sekä onko osallistuminen muuttanut ruokailutottumuksia ja miten. Neljännessä osiossa kysyttiin käsiteltiinkö toteutuksissa unta ja lepoa. Osiossa kysyttiin myös onko toteutuksilla ollut vaikutusta unirytmiiin. Viimeisessä osiossa kysyttiin onko toteutuksissa käsitelty päihteitä sekä onko toteutuksiin osallistuminen muuttanut päihteidenkäyttöä ja miten.

4.2.2 Havainnointi

Olimme havainnoimassa yhden Hyvinvointipolkua toteuttaneen opiskelijaryhmän toteutuskertoja. Havainnointi tapahtui aikavälillä 22.3.2013 – 17.5.2013. Havainnoinnin kohteena olivat toteutuksiin osallistuneet koulutuskeskus Salpauksen opiskelijat, sekä toteutuskertojen teemat ja toteuttamismenetelmät. Olimme havainnoimassa kolmea toteutuskertaa viidestä. Emme käyttäneet havainnoinnin apuna tukilistaa tai havainnointilistaa, vaan pyrimme havainnoimaan toteutuksia yleisellä tasolla. Kohdistimme havainnointimme esimerkiksi osallistuneiden lukumääriin, osallistuneiden toimintaan osallistumiseen, toiminnan toteutusmenetelmiin ja toteutusajankohtiin.

Toteutusten havainnointi on ollut enemmänkin arkielämän havainnointia kuin tieteellistä. Vaikka arkielämän havainnointi ei olennaisesti eroa tieteellisestä havaintojen teosta, tieteessä kuitenkin ajattelu ohjaa, sitä miten havaintoja teemme ja miten työstämme ne analyysin avulla johtopäätöksiksi (Grönfors 2010, 154). Vaikka emme käyttäneet havainnoinnin tukena mitään tukilistaa, teimme kuitenkin havainnoinnistamme vapaat muistiinpanot, jotta voisimme palata havaintoihimme myös myöhemmin. Tavallinen ja tieteellinen havainnointi eroavat toisistaan myös siten, että tieteellinen havainnointi pyrkii olemaan systemaattista ja eettistä. Havainnoidessa tutkija seuraa tutkittavia tekemässä jotain. Tieteellisessä havainnoinnissa havainnointiin liittyy syvällisempää tarkkailua ja tiedon keruuta. (Olsen 2012, 112–113.)

Toteuttamamme havainnoinnin tarkoituksena on ollut tuottaa meille tietoa Hyvinvointipolun toteutusten käytännöntoteutuksista. Havainnoinnilla olemme halunneet saada itsellemme käsitystä siitä, kuinka Hyvinvointipokua on toteutettu, ja kuinka koulutuskeskus Salpauksen opiskelijat ovat toimintaan osallistuneet. Lisäksi havainnoimalla osaa toteutuksista halusimme saada tietoa, jolla syventää pohdintaamme tutkimuksen tuloksista, sekä kytkeä kyselylomakkeilla saamaamme tietoa paremmin kontekstiin omien kokemustemme kautta (Vähämäki & Paalumäki 2011, 103).

Eettisyyden kannalta on tärkeää, että havainnointiin ja tiedonkeruuseen on lupa (Olsenin 2012, 112–113). Vaikka havainnoinnin tarkoituksena ei ollut kerätä tietoa, vaan enemmänkin kokemuspohjaa siitä mitä ryhmät tekevät toteutuskerroilla, koimme tärkeäksi huolehtia eettisyydestä. Siksi hankimme tarvittavat tutkimusluvut ja kerroimme tarkkailun kohteena olevalle ryhmälle miksi olemme paikalla ja mitä teemme.

4.3 Aineiston analysointi

Aloitimme aineiston analysoinnin tarkistamalla saadut aineistot. Koska seurasimme aktiivisesti kyselyitä ja muistutimme kyselyyn vastaavia tahoja, arvioimme, että tutkimuksen kato on ollut pientä. Myös kyselylomakkeen suunnittelu esti puuttuvia havaintoja, sillä tärkeimmät kysymykset olivat pakollisia vastaajille. (Vilkkä 2007, 106–107.)

Koska teimme kyselylomakkeet Webropol-ohjelmalla, säästimme aikaa aineiston käsittelyssä, sillä kyselylomakkeet olivat jo valmiina tallennettuna ohjelmassa pylvädiagrammien muodossa. Lisäksi Webropol-ohjelmalla saimme kyselyiden tuottamat vastaukset jaoteltuna vastanneiden opiskelijoiden sukupuolen mukaan, mikä mahdollisti keräämämme aineiston laajemman tulkinnan. Tulostimme molempien kyselyiden tulokset ja leikkasimme ja liimasimme ne omiin teemoihin, jotta saimme paperille konkreettisesti vierekkäin ennen ja jälkeen kyselyiden tulokset. Tekemällä näin saimme paremman kokonaiskuvan siitä miten vastaukset vaihtelivat ennen ja jälkeen Hyvinvointipolun toteutuksissa.

Avoimien kysymysten vastaukset analysoimme siten, että jaoimme ne ensin pääluokkiin. Pääluokkien sisällä jaoimme vastaukset yhtenäisiin teemoihin, joista johdimme lopulliset vastaukset. Avoimien kysymysten vastausten analysoinnissa emme päätyneet käyttämään mitään varsinaista metodia, koska vastausten mitat olivat hyvin lyhyitä, parista sanasta yhteen lauseeseen. Tämän johdosta avoimien kysymysten tuottama tieto oli vaivatonta analysoida, mutta samalla myös melko suppeaa.

Tarkastelimme kyselylomakkeen tuloksia ja muutimme tutkimuksen kannalta tärkeimmät kysymykset Excel-taulukoiksi. Syöttämällä kyselyidemme tuloksia Excel-taulukoihin saimme muokattua taulukoiden pohjalta diagrammit, jotka esittivät selkeästi aina kunkin teeman tulokset. Lisäksi muunsimme kyselyiden vastaukset prosenteiksi, suhteessa kaikkiin kysymykseen vastanneisiin. Tämän lisäksi laskimme sekä miesten, että naisten vastausten prosentuaaliset osuudet suhteessa oman sukupuolen vastauksiin. Muunsimme vastaukset prosentimuotoon, koska koimme että siten saimme havainnollistettua kyselyiden tulokset mahdollisimman selkeällä tavalla.

Prosenttimuunnoksissa olemme muuntaneet vastausten osuudet aina lähimpään tasaprosenttiin. Tämän johdosta osassa vastauksista kokonaisuusosuus voi olla jokin muu kuin 100 prosenttia, esimerkiksi 99 prosenttia tai 101 prosenttia. Tuloksia esittäessämme olemme käyttäneet sekä pylväs, että piirakkadiagrammeja.

5 TULOKSET

5.1 Alkukartoitus

Alkukartoitukseen vastauksia tuli yhteensä 43. Vastaaajista 72 prosenttia oli naisia, miesten jäädessä vähemmistöön 28 prosentilla. Vastanneista hieman yli puolet, 56 prosenttia, oli iältään yli 20-vuotiaita. Toinen suuri ikäryhmä olivat 16–17-vuotiaat, joita oli vastaaajista 35 prosenttia. Vähiten vastaajia oli ikäryhmässä 18–20-vuotiaat, joita oli yhdeksän prosenttia. Valtaosa vastaaajista, 67 prosenttia oli peruskoulun suorittaneita. Ammattitutkinnon aiemmin suorittaneita oli noin kolmannes, eli 29 prosenttia. Lukion käyneitä oli puolestaan vain viisi prosenttia alkukartoitukseen vastanneista.

Alkukartoitus alkoi avoimella kysymyksellä, mitä vastaaja mieltää hyvinvointiin kuuluvan. Avoimista vastauksista kävi ilmi, että hyvinvointiin vastaajien mielestä kuuluivat ihmissuhteet, liikunta, terveelliset elämäntavat, ravinto, uni, henkinen hyvinvointi sekä harrastukset.

”Terveellinen ruokavalio, riittävä lepo, riittävän liikunnan saaminen on myös tärkeä osa hyvin vointia. Tietenkin siihen vaikuttavat myös läheiset ystävät ja perhe.” (Alkukartoitus 2013)

”Ravinto

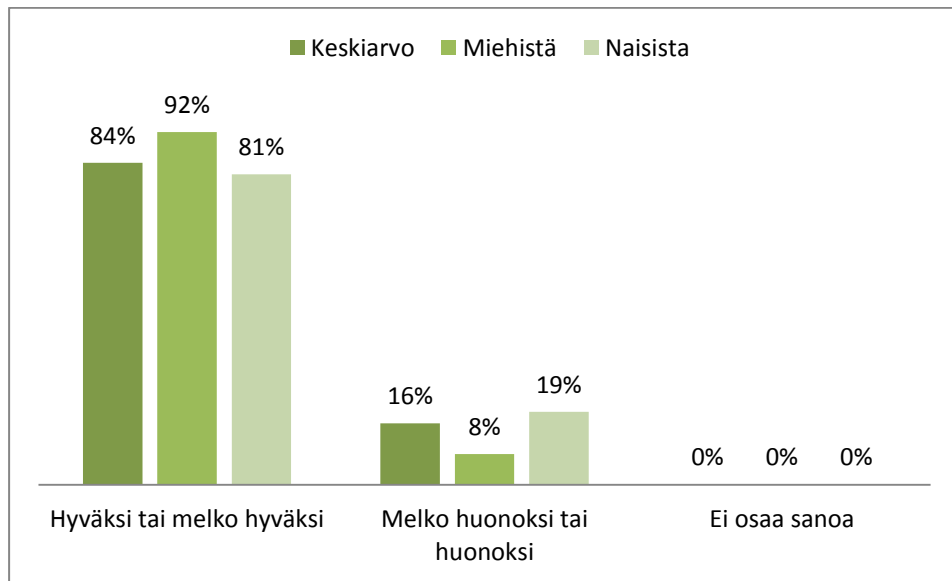
psykykinen- ja fyysinen tasapaino

hyvät ihmissuhteet, perhe-elämän ja työn tasapaino

harrastukset,

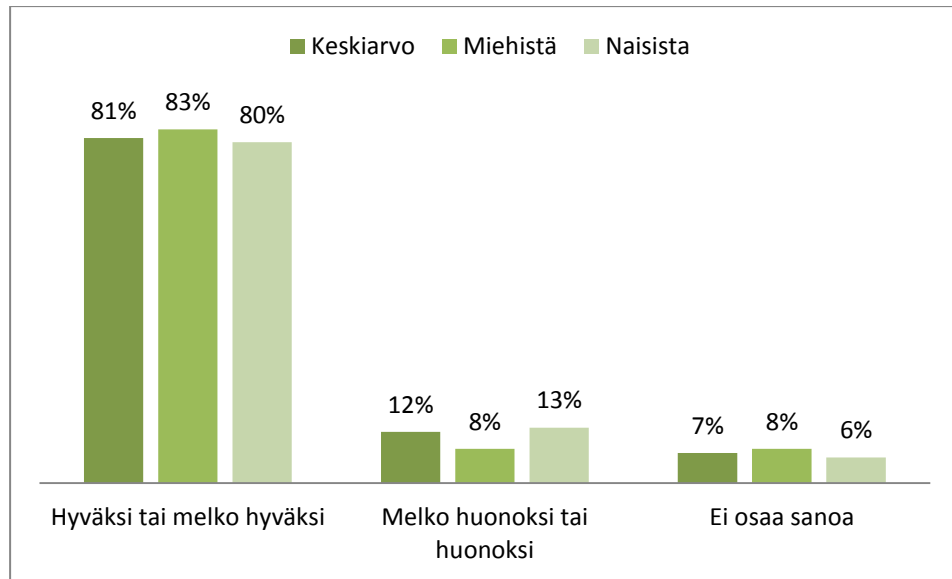
nauttii siitä mitä tekee” (Alkukartoitus 2013)

Alkukartoituksen elämäntapaosiossa halusimme selvittää, millaiseksi opiskelijat kokivat oman terveydentasonsa, ja miten he kokivat elämäntapojensa vaikuttavan omaan hyvinvointiin. Enemmistö vastaajista, 84 prosenttia koki terveydentasonsa hyväksi tai melko hyväksi. Vastaajista noin kuudennes, 16 prosenttia koki oman terveydentasonsa melko huonoksi tai huonoksi. Miehistä lähes kaikki, 92 prosenttia koki oman terveydentasonsa hyväksi tai melko hyväksi. Naisista puolestaan terveydentasonsa hyväksi tai melko hyväksi koki 81 prosenttia (kuvio 2).



Kuvio 2 Alkukartoitus: Koettu terveydentaso ennen Hyvinvointipolun toteutuksia

Myös omien elämäntapojen vaikutus koettuun hyvinvointiin oli 81 prosentin mielestä hyvä tai melko hyvä. Vastaajista 12 prosenttia koki elämäntapojensa vaikutuksen olevan omalle hyvinvoinnille huono tai melko huono. Puolestaan seitsemän prosenttia vastaajista ei osannut sanoa, kuinka elämäntavat vaikuttavat omaan hyvinvointiin. Sekä miehistä, että naisista valtaosa koki elämäntapojensa vaikutuksen hyväksi tai melko hyväksi omalle hyvinvoinnille. Miehillä tämä osuus oli 83 prosenttia ja naisilla 80 prosenttia. Puolestaan melko huonoksi tai huonoksi elämäntapojensa vaikutuksen koki miehistä kahdeksan prosenttia ja naisista 13 prosenttia (kuvio 3).

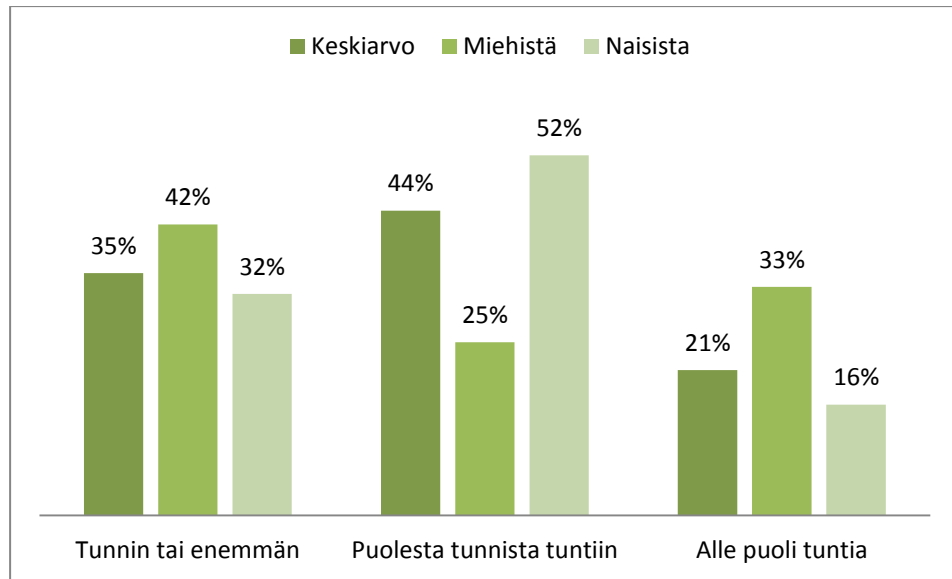


Kuvio 3 Alkukartoitus: Elämäntapojen koettu vaikutus hyvinvointiin

5.1.1 Liikuntatottumukset ja -näkemykset

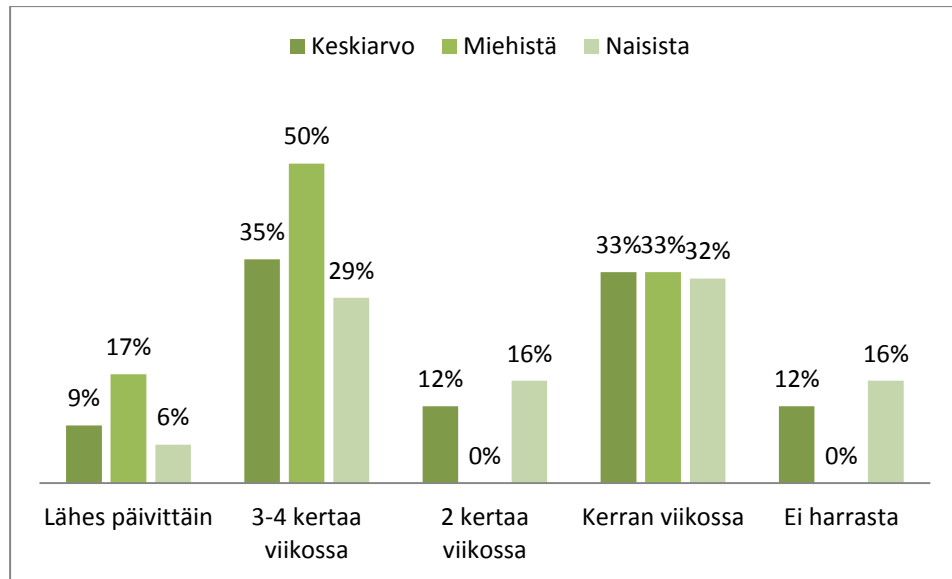
Hyvinvointipolun toteutukset ovat aiempina vuosina keskittyneet liikuntaan, liikkumiseen ja niiden tärkeyteen, sekä se on yksi Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeen (2012) painopisteistä, halusimme kartoittaa kohdeyleisömmme liikuntatottumuksia ennen Hyvinvointipolun toteutuksia. Tällä pyrimme saamaan tietoa vastaajien lähtötilanteesta.

Alkukartoituksesta ilmeni, että päivittäinen hyötyliikuntaan käytetty aika oli melko suuri, sillä vastaajista 44 prosenttia harrasti hyötyliikuntaa päivittäin puolesta tunnista tuntiin ja vastaajista 35 prosenttia harrasti hyötyliikuntaa tunnin tai enemmän. Vastaajista vain noin viidennes harrasti hyötyliikuntaa päivittäin alle puolituntia. Naisista yhteensä hyötyliikuntaa harrasti päivittäin yli puolituntia 84 prosenttia ja miehistä 67 prosenttia. Sukupuolten välillä oli kuitenkin eroa, sillä miehistä 42 prosenttia harrasti hyötyliikuntaa tunnin tai enemmän, kun naisilla vastaava osuus oli 32 prosenttia. Puolesta tunnista tuntiin puolestaan naisista hyötyliikuntaa harrasti päivittäin 52 prosenttia ja miehistä 25 prosenttia (kuvio 4).



Kuvio 4 Alkukartoitus: Hyötyliikuntatottumukset

Enemmistö alkukartoituksen vastaajista ilmoitti harrastavansa myös hikiliikuntaa. Valtaosa, 35 prosenttia vastasi harrastavansa hikiliikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja yhdeksän prosenttia vastasi harrastavansa sitä lähes päivittäin. 33 prosenttia harrasti hikiliikuntaa kerran viikossa ja 12 prosenttia ei harrastanut sitä lainkaan. Hikiliikunnan harrastamisessa oli sukupuolien välillä eroja. Miehistä yhteensä 67 prosenttia ilmoitti harrastavansa hikiliikuntaa vähintään 3-4 kertaa viikossa ja naisista yhteensä 35 prosenttia. Naisten vastauksissa korostui satunnaisempi hikiliikunnan harrastaminen, mikä oli kaksi kertaa viikossa ja sitä vähemmän (kuvio 5).

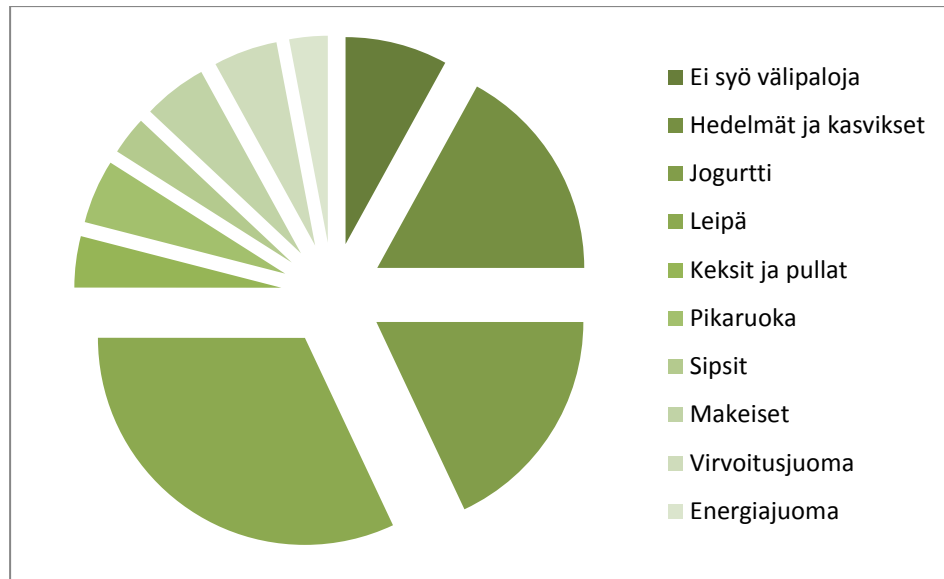


Kuvio 5 Alkukartoitus: Hikiliikuntatottumukset

Alkukartoituksessa selvitimme myös vastaajien näkemyksiä sopivasta liikunnan päivittäismäärästä. Vastaajista noin kolmannes osa oli sitä mieltä, että päivittäin liikuntaa tulisi harrastaa vähintään puolituntia. Puolestaan noin kaksi kolmasosaa oli sitä mieltä, että liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin yli tunti. Vain muutaman vastaajan mielestä puolituntia tai alle olisi sopiva päivittäinen liikunnan määrä.

5.1.2 Ravintotottumukset

Liikunnan lisäksi Hyvinvointipolun toteutukset ovat keskittyneet terveelliseen ravintoon, mikä on myös yksi Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeen (2012) painopistealueista. Tämän johdosta halusimme kartoittaa, millaisia välipalattumuksia Hyvinvointipolkuun osallistuneilla opiskelijoilla oli ennen Hyvinvointipolkua. Vastauksissa korostuivat terveelliset vaihtoehdot, kuten hedelmät ja kasvikset, leipä ja jogurtti (kuvio 6).



Kuvio 6 Alkukartoitus: Välipalatottumukset ennen Hyvinvointipolun toteutuksia

Päivittäisestä ruokailusta kysyttäessä selvisi, että vastaajat omasivat melko hyvät ruokailutottumukset. Suurin osa vastaajista ilmoitti syövänsä sekä koulussa, että kotona. Kuitenkin osa vastasi syövänsä vain kotona. Kouluruuan väliin jättäminen oli naisilla hieman yleisempää kuin miehillä, mutta myös osa miehistä ilmoitti jättävänsä sen väliin. Lisäksi pieni osa naisista ilmoitti syövänsä vain koulussa. Valtaosa vastaajista ilmoitti noudattavansa monipuolista ruokavaliota. Lisäksi kysyimme avoimella kysymyksellä, millaiseksi vastaajat kokivat omien ruokailutottumuksien vaikutuksen hyvinvointiinsa. Vastauksista ilmeni, että lähes kaikki vastaajat kokivat omat ruokailutottumuksensa melko hyviksi ja terveellisiksi.

”Aina voisi syödä enemmän kasviksia. Koti ruokaa, joten syön suht’ terveellisesti.” (Alkukartoitus 2013)

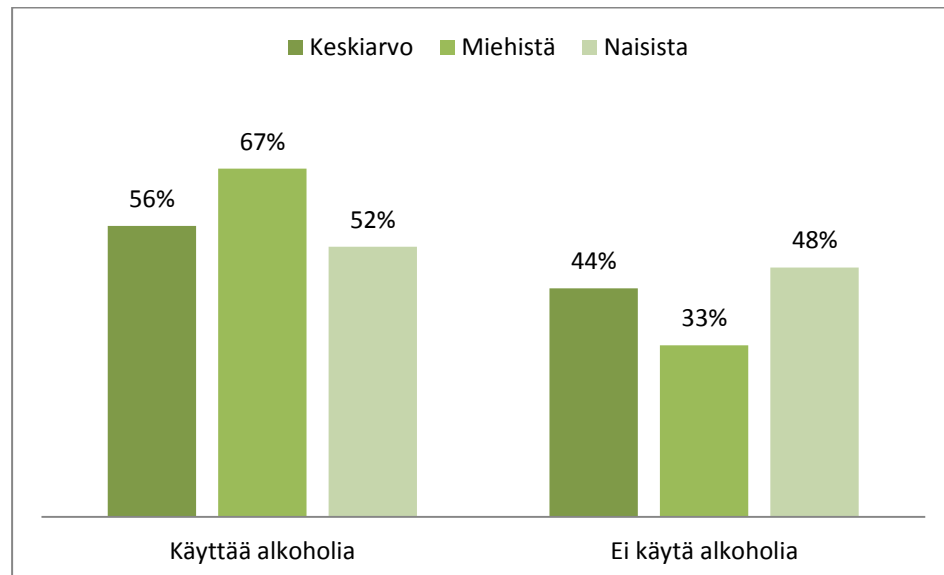
”Voisin tietysti syödä monipuoliammin ja useammin. Pyrin syömään suht.koht. terveellisesti lihaa, kasviksia ja maitotuotteita.” (Alkukartoitus 2013)

5.1.3 Uni- ja lepotottumukset

Alkukartoituksesta kävi ilmi, että vastaajien mielestä sopiva määrä unta yön aikana oli 7-9 tuntia. Tämä näkyi myös vastaajien unitottumuksissa, sillä keskimäärin vastaajat ilmoittivat nukkuvansa noin kahdeksan tuntia yön aikana. Vastaukset jakautuivat karkeasti kolmeen joukkoon. Näistä kävi ilmi, että noin kolmannes oli tyytyväisiä uni- ja lepotottumuksiinsa, toinen kolmannes ei ollut ja viimeinen kolmannes ei osannut sanoa. Kuitenkin vastaajista puolet koki saavansa riittävästi unta.

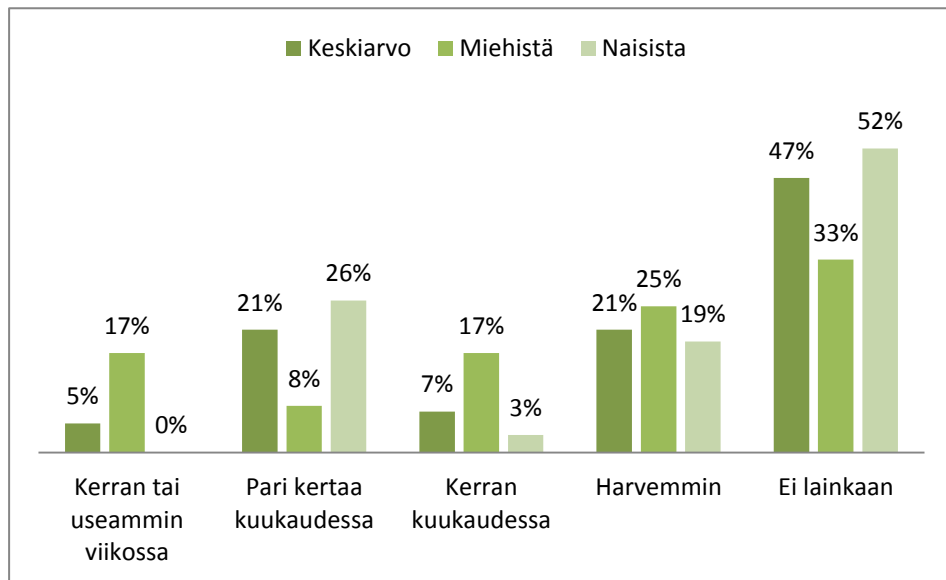
5.1.4 Alkoholi- ja tupakointitottumukset

Alkukartoituksen mukaan alkoholia käytti vastaajista 56 prosenttia. Sukupuolten välillä oli vastausten mukaan merkittäviä eroja, sillä miehistä alkoholia ilmoitti käyttävänsä 67 prosenttia, kun vastaava osuus naisista oli 52 prosenttia. Naisilla vastaukset jakautuivat kutakuinkin tasan alkoholia käyttäjien ja sitä käyttämättömien kanssa. Miehistä puolestaan noin kaksi kolmasosaa ilmoitti käyttävänsä alkoholia (kuvio 7).



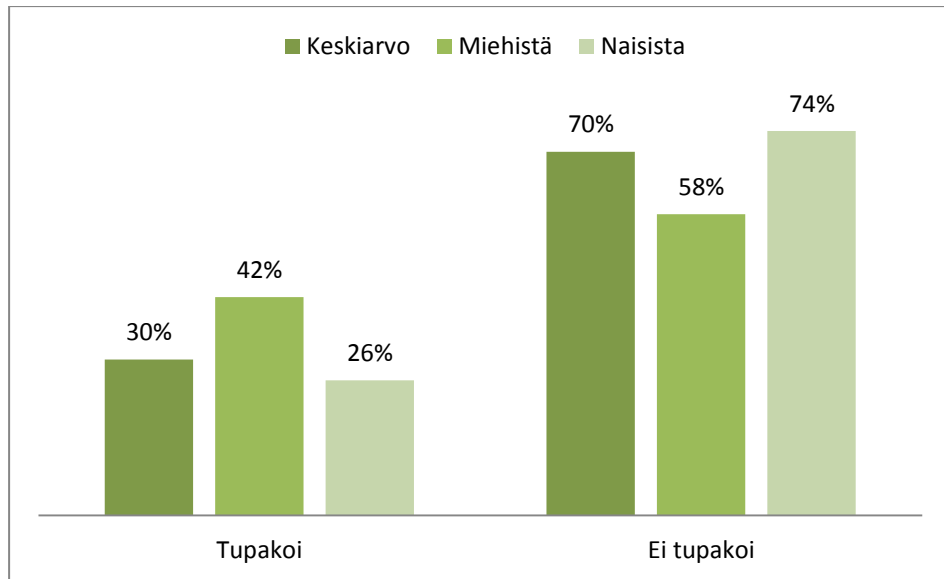
Kuvio 7 Alkukartoitus: Alkoholinkäyttötottumukset

Vastaajista enemmistö, 47 prosenttia ilmoitti, ettei juo humalahakuisesti. Puolestaan viisi prosenttia ilmoitti juovansa humalahakuisesti kerran tai useammin viikossa. Vastauksissa korostui alkoholin kohtuullinen käyttö, mikä ilmeni siten, että 49 prosenttia vastasi juovansa humalahakuisesti pari kertaa kuukaudessa tai harvemmin. Sukupuolien väliset erot korostuivat myös humalahakuisessa juomisessa. Naisista noin puolet, 52 prosenttia vastasi, ettei juo humalahakuisesti, kun miehillä tämä osuus oli noin kolmannes, 33 prosenttia. Huomattavia eroja sukupuolten välillä ei ilmennyt harvakseltaan tapahtuvassa humalahakuisessa juomisessa. Merkittävä ero kuitenkin oli, että usein humalahakuisesti juovat olivat miehiä (kuvio 8).



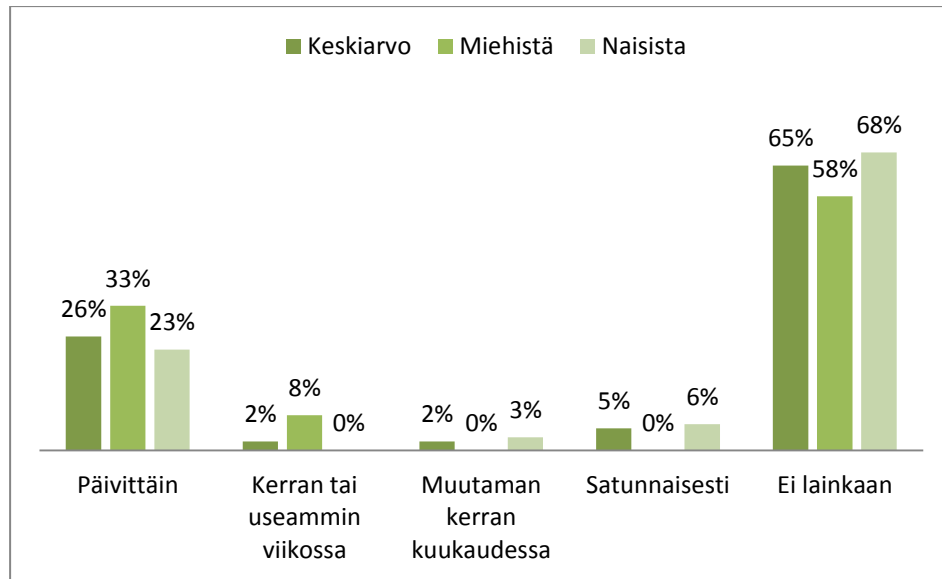
Kuvio 8 Alkukartoitus: Humalahakuinen alkoholinkäyttö

Tupakkaa ennen toteutuksia käytti 30 prosenttia vastaajista. Miehistä noin puolet, 42 prosenttia ilmoitti tupakoivansa. Naisista tupakoivia puolestaan oli noin kolmannes, 26 prosenttia. Sukupuolten välillä ilmeni merkittävä ero tupakoinnissa, sillä miehistä tupakoitsijoita oli 16 prosenttia enemmän kuin naisista (kuvio 9).



Kuvio 9 Alkukartoitus: Tupakointi

Tupakointitottumuksiltaan vastaajat jakautuivat karkeasti kahteen osaan, päivittäin tupakoiviin, joita oli vastaajista 26 prosenttia ja tupakoimattomiin, joita oli puolestaan 65 prosenttia. Satunnaisesti tupakoivia oli yhteensä yhdeksän prosenttia. Sukupuolten välillä merkittävänä erona oli, että miehistä hieman yli kolmannes, 33 prosenttia vastasi tupakoivansa päivittäin, kun naisista vain noin neljännes, 23 prosenttia vastasi tupakoivansa päivittäin. Naisilla ilmeni enemmän satunnaista tupakointia, yhteensä yhdeksällä prosentilla, kun puolestaan miehet jakautuivat tupakoiviin ja tupakoimattomiin (kuvio 10).

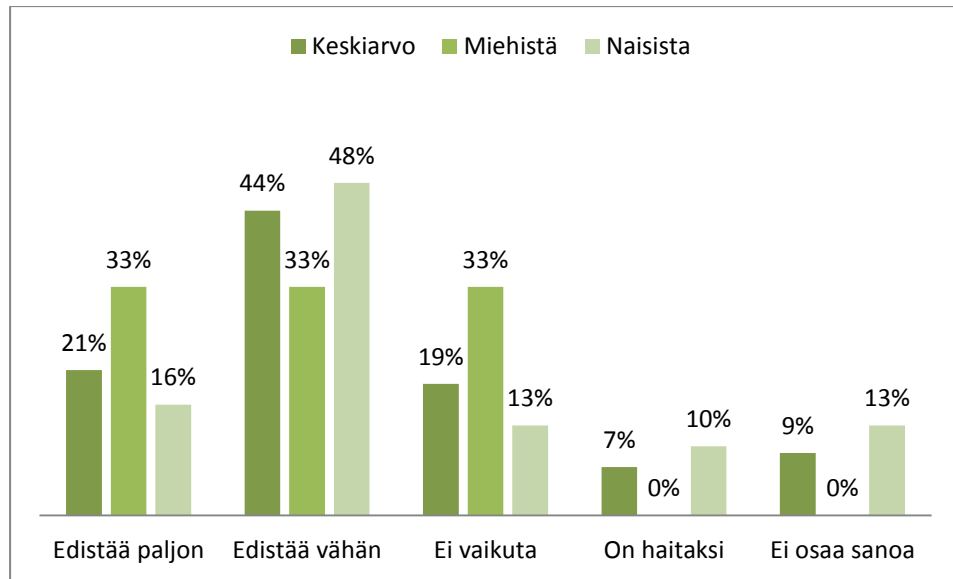


Kuvio 10 Alkukartoitus: Tupakointitottumukset

5.1.5 Koulussa koettu hyvinvointi

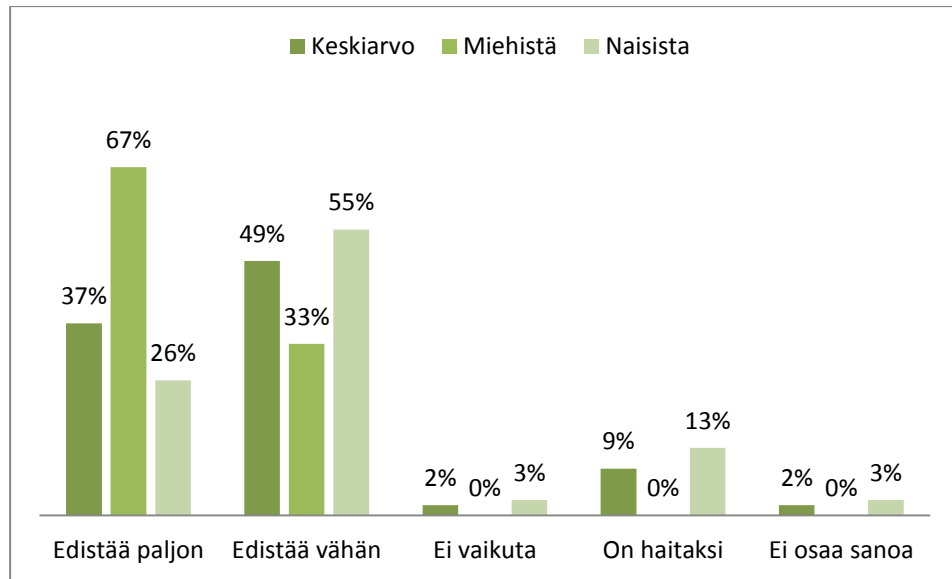
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2012a) on korostanut yhteisöllisyyden ja yhdessä toimimisen merkitystä hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi Hyvinvointipolun 2011–2012 toteutuksissa ryhmäyttäminen ja ryhmässä toimiminen oli suuressa osassa (Salo ym. 2012; Pylvänen & Ruzza 2012; Lavonen ym. 2012; Laitinen ym.2012), joten koimme tärkeäksi kartoittaa opiskelijoiden hyvinvointia ja viihtyvyyttä koulussa.

Alkukartoituksessa luokan ilmapiiriä koskevassa osiossa vastaajista 21 prosenttia koki luokan ilmapiirin edistävän paljon kouluhyvinvointia, ja 44 prosenttia koki luokanilmapiirin vaikuttavan kouluhyvinvointiin vain vähän edistävästi. Luokan ilmapiirin kouluhyvinvointia edistäväksi koki yhteensä 65 prosenttia vastaajista. Puolestaan seitsemän prosentin mielestä luokan ilmapiiri oli haitaksi kouluhyvinvoinnille. Sukupuolten välisenä erona oli se, että miehistä 33 prosenttia koki, ettei luokan ilmapiirillä ole lainkaan vaikutusta kouluhyvinvointiin, kun naisilla vastaava osuus oli vain 13 prosenttia (kuvio 11).



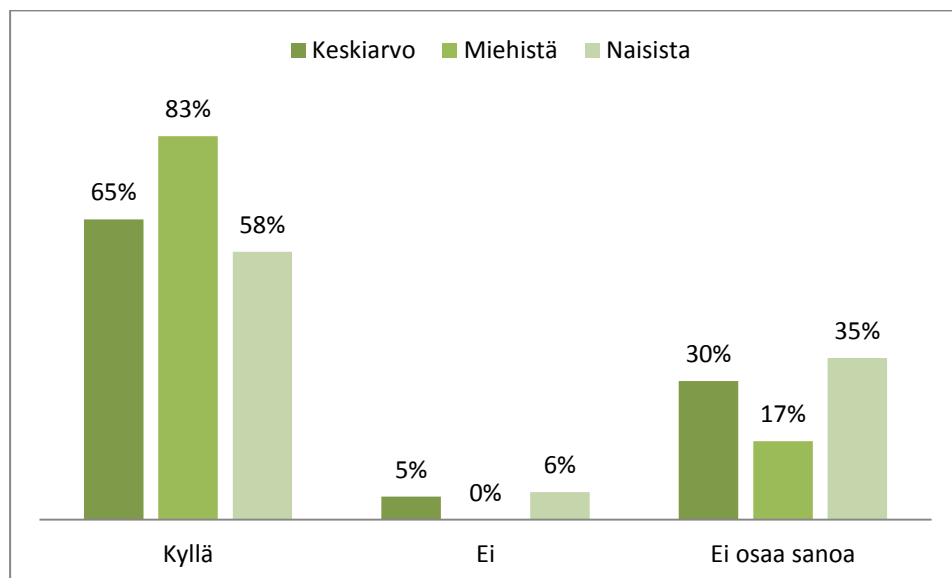
Kuvio 11 Alkukartoitus: Luokan ilmapiirin koettu vaikutus hyvinvointiin koulussa

Luokan ilmapiirin vaikutus kouluviihtyvyyteen koettiin lähes poikkeuksetta sitä edistäväksi. Vastanneista 37 prosenttia koki luokan ilmapiirin edistävän paljon kouluviihtyvyyttä ja 49 prosenttia puolestaan koki sen edistävän sitä vähän. Vastaajista yhdeksän prosenttia koki luokan ilmapiiri vaikuttavan kouluviihtyvyyteen haittaavasti. Sukupuolten välillä oli merkittäviä eroja, sillä miehistä valtaosa koki luokan ilmapiirin edistävän koulussa viihtymistä. Naisilla puolestaan noin kaksi kolmasosaa, 81 prosenttia koki luokan ilmapiirin edistävän koulussa viihtymistä, mutta kuitenkin 13 prosenttia koki sen haittaavan koulussa viihtymistä (kuvio 12).



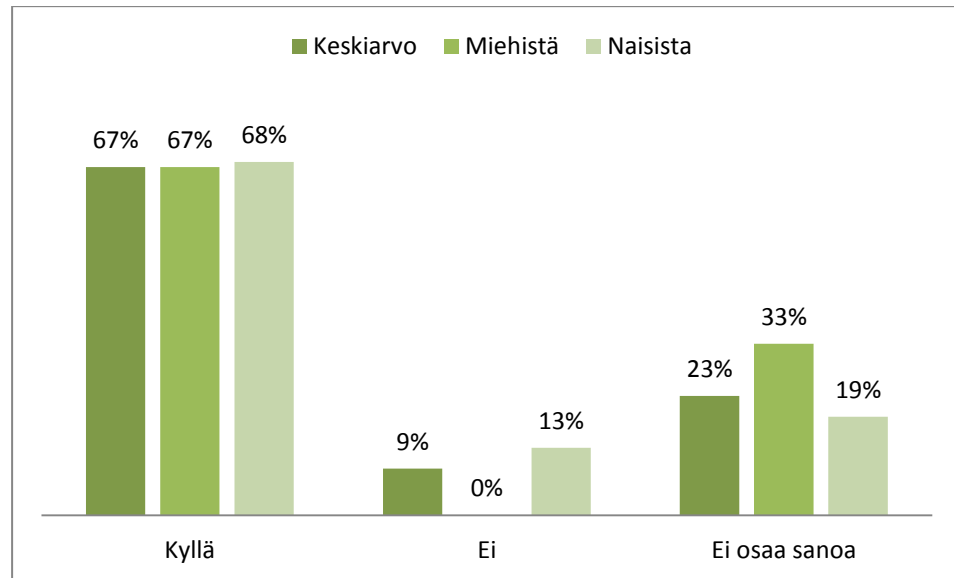
Kuvio 12 Alkukartoitus: Luokan ilmapiirin koettu vaikutus kouluviihtyvyyteen

Alkukartoituksen perusteella suurin osa, 65 prosenttia vastaajista, viihtyi omassa luokassa. Vastaajista viisi prosenttia ilmoitti, ettei viihtynyt luokassa ja 30 prosenttia ei osannut sanoa. Miehistä 83 prosenttia viihtyi luokassa, kun taas naisista osuus oli 58 prosenttia. Naisten vastauksissa korostui myös se, että noin kolmannes ei osannut sanoa, viihtyikö luokassa vai ei (kuvio 13).



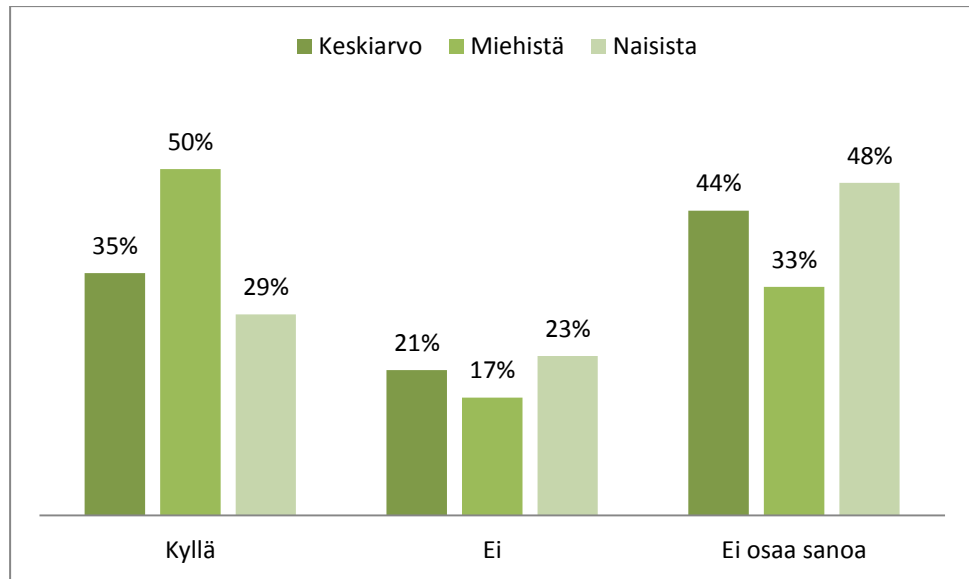
Kuvio 13 Alkukartoitus: Luokassa viihtyminen

Vastaajista 67 prosenttia koki, että luokassa oli avoin ilmapiiri. Puolestaan yhdeksän prosenttia vastaajista koki, että luokassa ei ollut avointa ilmapiiriä. Sekä miehillä että naisilla noin kaksi kolmasosaa koki luokkansa ilmapiirin olevan avoin. Kuitenkin naisista 13 prosenttia koki, ettei luokan ilmapiiri ollut avoin (kuvio 14).



Kuvio 14 Alkukartoitus: Luokan ilmapiirin avoimuus

Vastaajista noin kolmannes koki voivansa vaikuttaa oppimisympäristöönsä. Puolestaan 21 prosenttia koki, ettei voinut vaikuttaa siihen. Sukupuolien välillä kokemuksessa oppimisympäristöön vaikuttamisesta, ilmeni eroja. Miehistä puolet koki voivansa vaikuttaa oppimisympäristöön, kun naisista näin koki vain 29 prosenttia (kuvio 15).



Kuvio 15 Alkukartoitus: Oppimisympäristöön vaikuttaminen

Myös valtaosa vastaajista koki koulun henkilökunnan tukevan hyvinvointia koulussa. Lisäksi koulun henkilökunnan koettiin kuuntelevan opiskelijoiden mielipiteitä, sekä edistävän koulussa viihtymistä.

5.2 Loppuselvitys

Loppuselvitykseen vastasi yhteensä 49 opiskelijaa, mikä oli seitsemän vastausta enemmän kuin alkukartoituksessa. Vastaajista 37 prosenttia oli miehiä ja 63 prosenttia prosenttia oli naisia. Vastaajien ikäjakauma oli muuttunut verrattuna alkukartoitukseen siten, että hieman yli puolet vastaajista, 51 prosenttia oli 16–17-vuotiaita. Yli 20-vuotiaiden osuus oli 39 prosenttia ja 18–20-vuotiaiden vastaajien osuus pysyi lähes samana kuin alkukartoituksessa.

Verrattuna alkukartoitukseen muutosta koulutustaustoissa oli, että lukion käyneiden osuus oli laskenut neljään prosenttiin ja ammattitutkinnon suorittaneiden osuus oli laskenut 24 prosenttia. Peruskoulun suorittaneiden osuus oli pysynyt samana.

Loppuselvytyks alkoi myös avoimella kysymyksellä hyvinvoinnin määrittelemisestä. Eroa alkukartoituksen ja loppuselvityksen vastauksilla ei juuri ilmennyt. Loppuselvityksen mukaan hyvinvointiin miellettiin kuuluvan liikunta, ravinto, terveys, uni ja lepo, sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi.

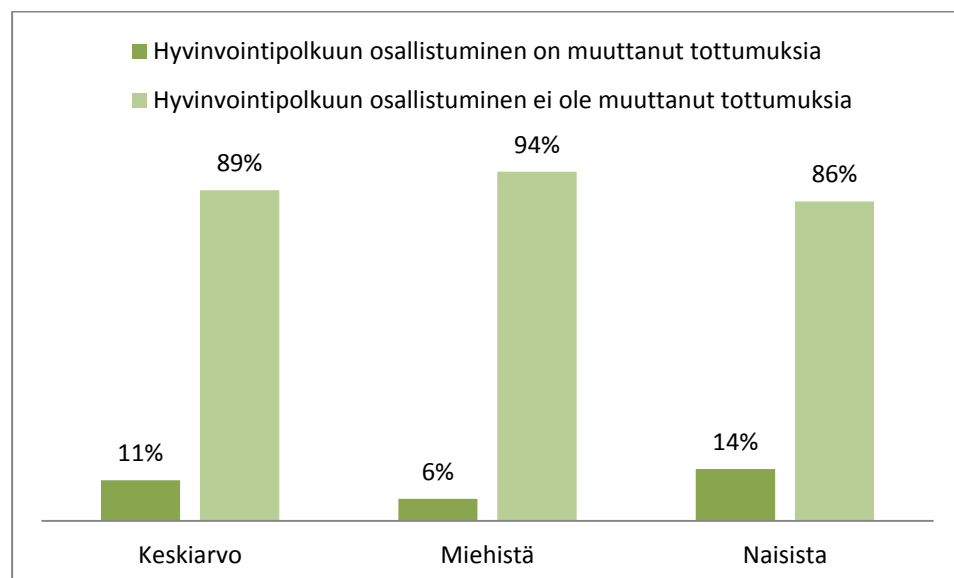
”Terveellinen ruoka, liikunta , uni ja lepo, kaikki balanssissa; perhe-elämä , työ ja oma vapaa-aika sekä ystävät”(Loppuselvytyks 2013)

”Syö -,nukkuu- ja liikkuu tarpeeksi. Ja pitää muutenkin huolta omasta terveydestään. Ja muistaa myös sosiaalisen elämänsä.” (Loppuselvytyks 2013)

”Fyysinen, henkinen ja ravitsemuksellinen tasapaino” (Loppuselvytyks 2013)

5.2.1 Muutokset liikuntatottumuksissa ja liikunnasta saatu uusi tieto

Loppuselvitykseen vastanneista 11 prosenttia ilmoitti muuttaneensa liikuntatottumuksiaan. Vastausten perusteella muutosta liikuntatottumuksissa oli tapahtunut enemmän naisilla. Naisista 14 prosenttia ilmoitti muutosta tapahtuneen, kun vastaava osuus miehillä oli kuusi prosenttia (kuvio 16).

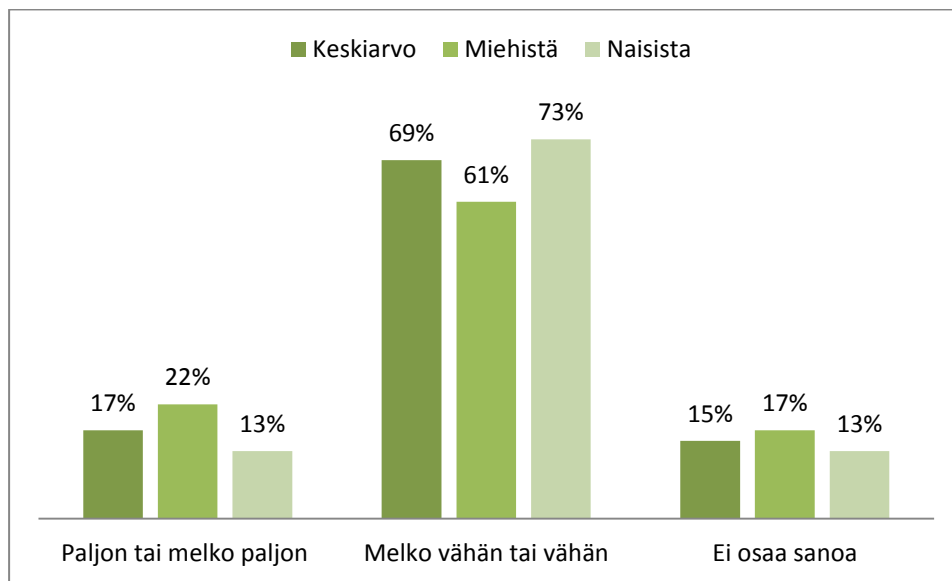


Kuvio 16 Loppuselvytyks: Muutokset liikuntatottumuksissa

Avoimissa liikuntatottumuksia koskevilla vastauksilla korostui, että tapahtunut muutos oli liikunnan määrän lisääntyminen.

”Kuntosalilla käyn nykyään silloin tällöin.” (Loppuselvitys 2013)

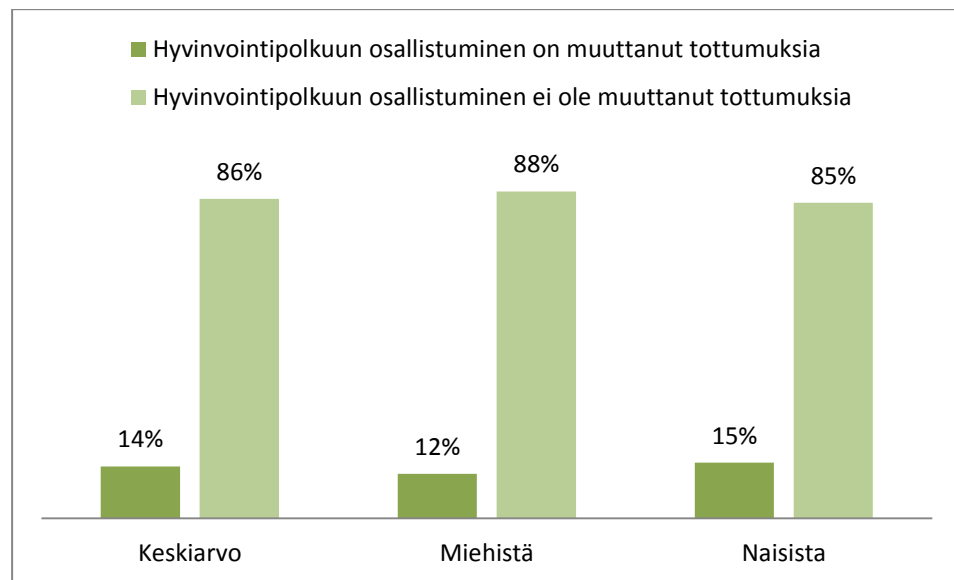
Kuitenkin vastaajista 17 prosenttia ilmoitti saaneensa Hyvinvointipolun kautta paljon tai melko paljon uutta tietoa liikunnasta. Puolestaan 69 prosenttia ilmoitti saaneensa uutta tietoa melko vähän tai vähän ja 15 prosenttia ei osannut sanoa, onko saanut uutta tietoa liikunnasta. Miehistä 22 prosenttia koki saaneensa liikunnasta paljon tai melko paljon uutta tietoa, kun naisista näin koki 13 prosenttia (kuviot 17).



Kuvio 17 Loppuselvitys: Uutta tietoa liikunnasta

5.2.2 Muutokset ruokailutottumuksissa ja ravinnosta saatu uusi tieto

Vaikka jo alkukartoituksen mukaan välipalatoitumukset olivat lähtökohtaisesti terveellisiä, ilmoitti loppuselvitykseen vastanneista ruokailutottumuksiaan muuttaneen 14 prosenttia (kuvio 18). Sukupuolten välillä ei ilmennyt juurikaan eroa ruokailutottumusten muutosten suhteen.



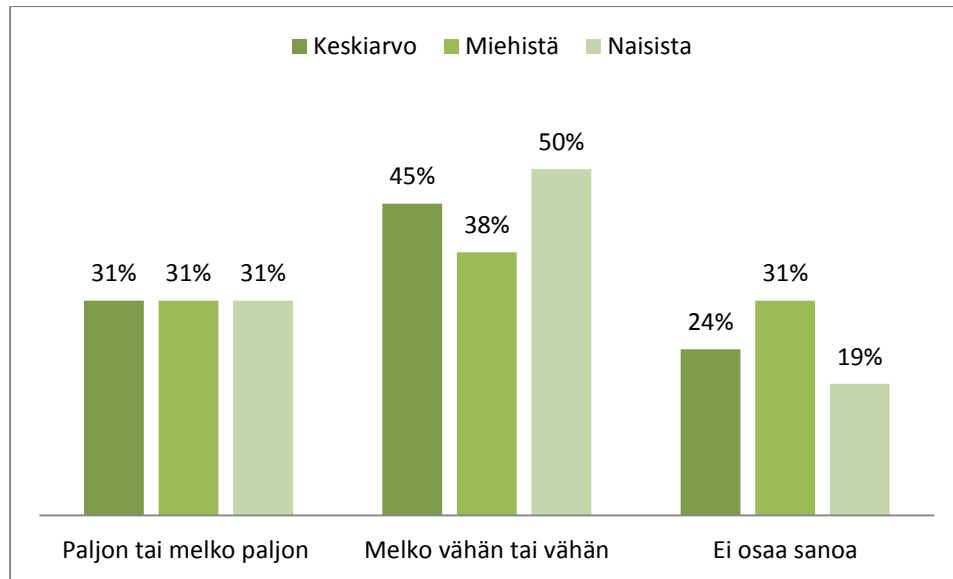
Kuvio 18 Loppuselvitys: Muutos ruokailutottumuksissa

Avoimessa kysymyksessä ruokailutottumusten muutoksesta vastauksissa korostui ruokavalion monipuolistuminen sekä ruokailurytmin säännöllistyminen.

”syöm muutakin kuin nuudeleita” (Loppuselvitys 2013)

”Säännöllisyyttä ja valikoivaa ruokailua.” (Loppuselvitys 2013)

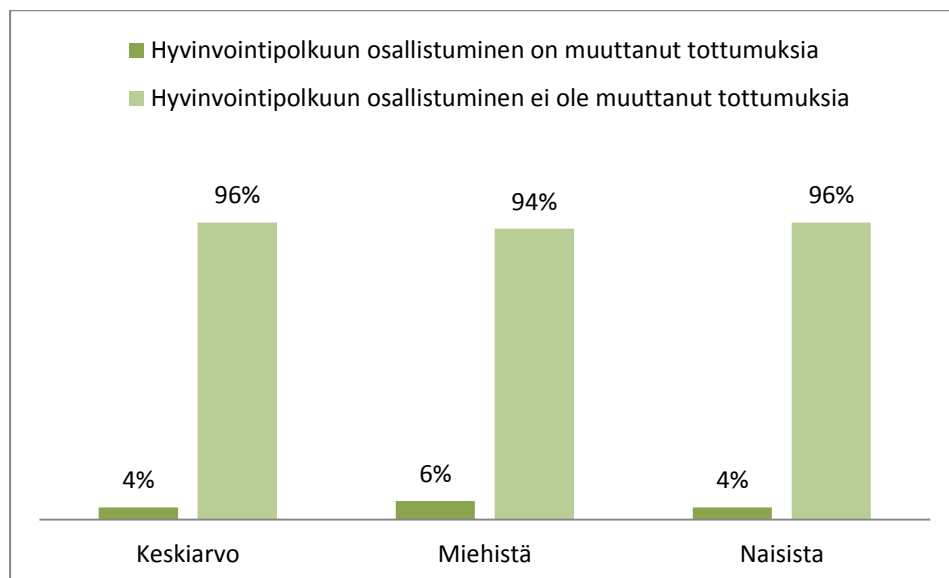
Hyvinvointipolun toteutukset onnistuivat lisäämään vastaajien tietoisuutta ravinnosta, sillä 31 prosenttia vastasi saaneensa paljon tai melko paljon uutta tietoa ja 45 prosenttia saaneensa sitä vähän tai melko vähän. Vastaajista noin neljännes ei osannut sanoa, oliko saanut uutta tietoa ravinnosta. Myöskään ravintotietoisuuden muutoksen suhteen ei sukupuolten välillä ollut merkittäviä eroja (kuvio 19).



Kuvio 19 Loppuselvitys: Uutta tietoa ravinnosta

5.2.3 Muutokset uni- ja lepotottumuksissa, sekä uusi tieto unesta ja levosta

Loppuselvityksen mukaan Hyvinvointipolun toteutuksilla ei juuri ollut vaikutusta vastaajien uni- ja lepotottumuksiin. Vastaajista vain neljä prosenttia ilmoitti muutoksia tapahtuneen (kuvio 20).

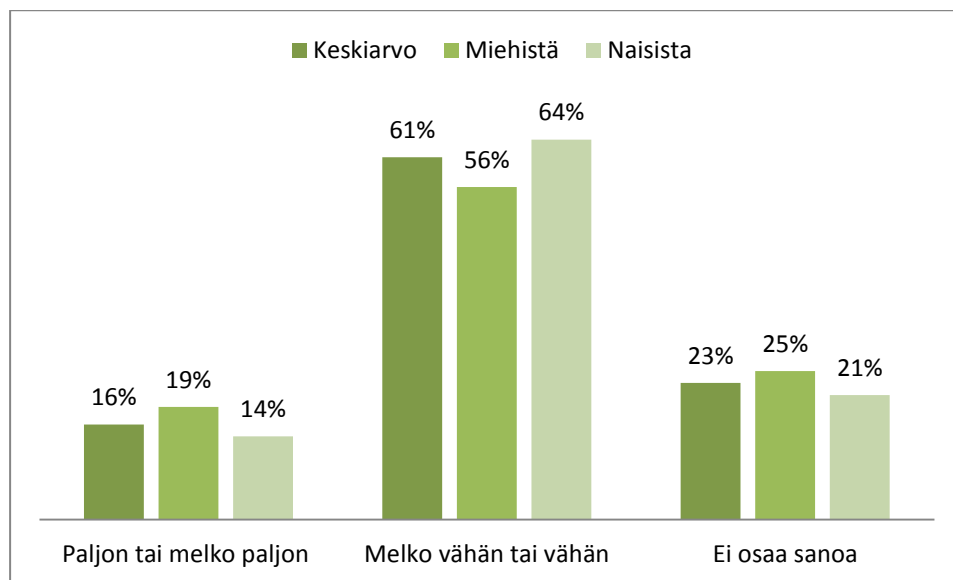


Kuvio 20 Loppuselvitys: Muutokset uni- ja lepotottumuksissa

Vaikka uni- ja lepotottumuksissa ei tapahtunut suuria muutoksia, kuitenkin avoimissa vastauksissa ilmeni, että tapahtunut muutos oli positiiviseen suuntaan.

”Nukun enemmän, en valvo niin myöhään” (Loppuselvitys 2013)

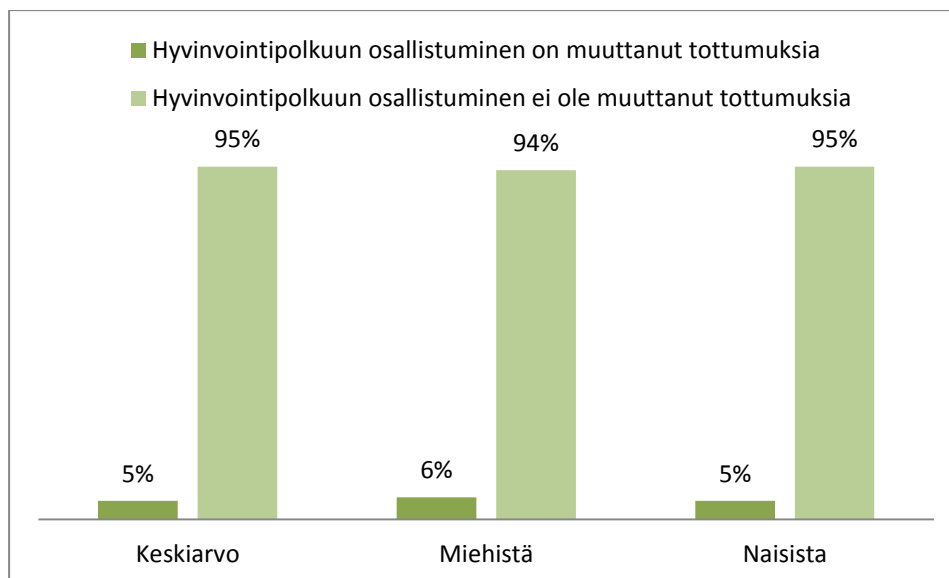
Vastausten mukaan Hyvinvointipolkuun osallistuminen kuitenkin lisäsi vastaajien tietoisuutta unesta ja levosta, sillä 16 prosenttia ilmoitti saaneensa paljon tai melko paljon uutta tietoa ja 61 prosenttia saaneensa sitä melko vähän tai vähän. Uneen ja lepoon liittyen sukupuolten välillä ei ilmennyt juurikaan eroja (kuvio 21).



Kuvio 21 Loppuselvitys: Uutta tietoa unesta ja levosta

5.2.4 Muutokset alkoholi- ja tupakointitottumuksissa, sekä alkoholista ja tupakasta saatu uusi tieto

Loppuselvityksen mukaan alkoholinkäyttöään muutti neljä prosenttia vastaajista. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja alkoholinkäyttötottumusten muutoksissa (kuvio 22).

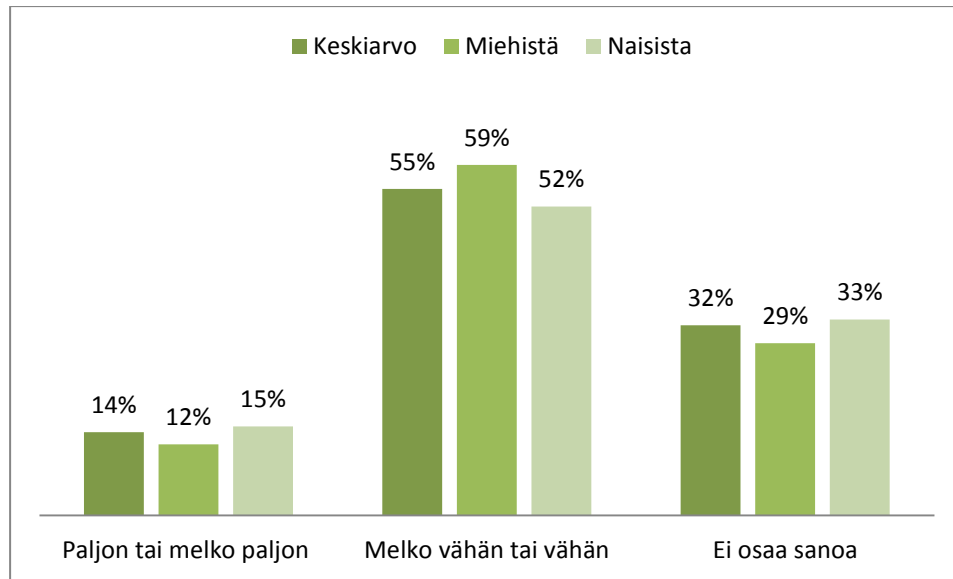


Kuvio 22 Loppuselvitys: Muutokset alkoholinkäyttötottumuksissa

Avoimissa vastauksissa kuitenkin ilmeni, että muutos, jota Hyvinvointipolku on edesauttanut, on ollut alkoholinkäytön vähentämistä.

”Vähentänyt” (Loppuselvitys 2013)

Vaikka muutosta alkoholin käytössä ei juuri tapahtunut, on Hyvinvointipolku kuitenkin onnistunut lisäämään osallistujien tietoisuutta alkoholista. Vastaaajista 14 prosenttia sanoi saaneensa paljon tai melko paljon uutta tietoa. Melko vähän tai vähän uutta tietoa ilmoitti saaneensa 55 prosenttia vastaajista ja 32 prosenttia ei osannut sanoa, onko saanut uutta tietoa alkoholista. Uuden tiedon saamisessa ei sukupuolten välillä ollut mainittavia eroja (kuvio 23).

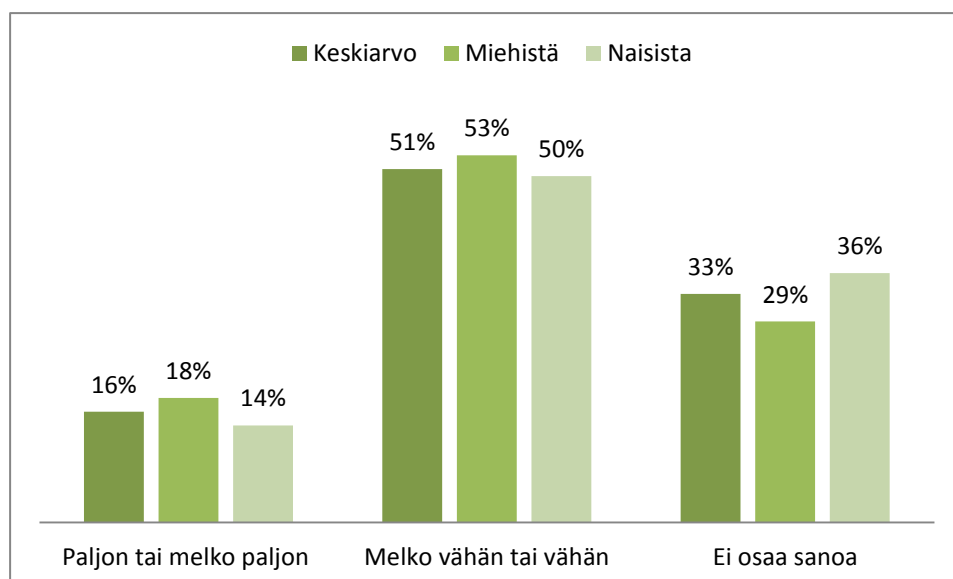


Kuvio 23 Loppuselvitys: Uutta tietoa alkoholista

Loppuselvityksen perusteella Hyvinvointipolkuun osallistumisella ei ollut vaikutusta tupakointitottumuksiin. Hyvinvointipolku kuitenkin lisäsi osallistuneiden tupakkatietoutta. Vastaajista 16 prosenttia kertoi saaneensa paljon tai melko paljon uutta tietoa tupakasta.

Melko vähän tai vähän sitä sanoi saaneensa 51 prosenttia vastaajista ja 33 prosenttia ei osannut sanoa, ovatko saaneet uutta tietoa tupakasta.

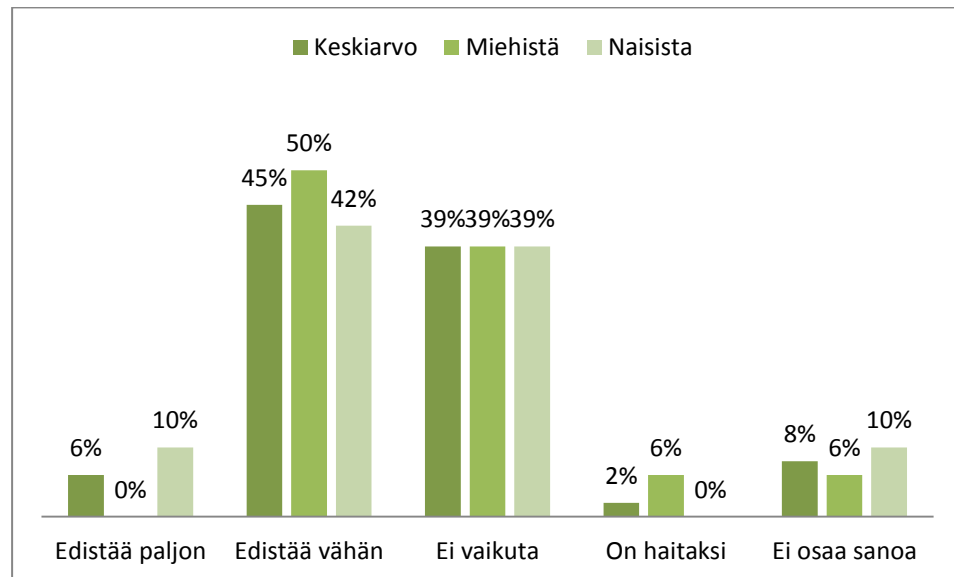
Tupakkatietouden lisääntymisellä ei sukupuolten välillä ilmennyt eroja (kuvio 24).



Kuvio 24 Loppuselvitys: Uutta tietoa tupakasta

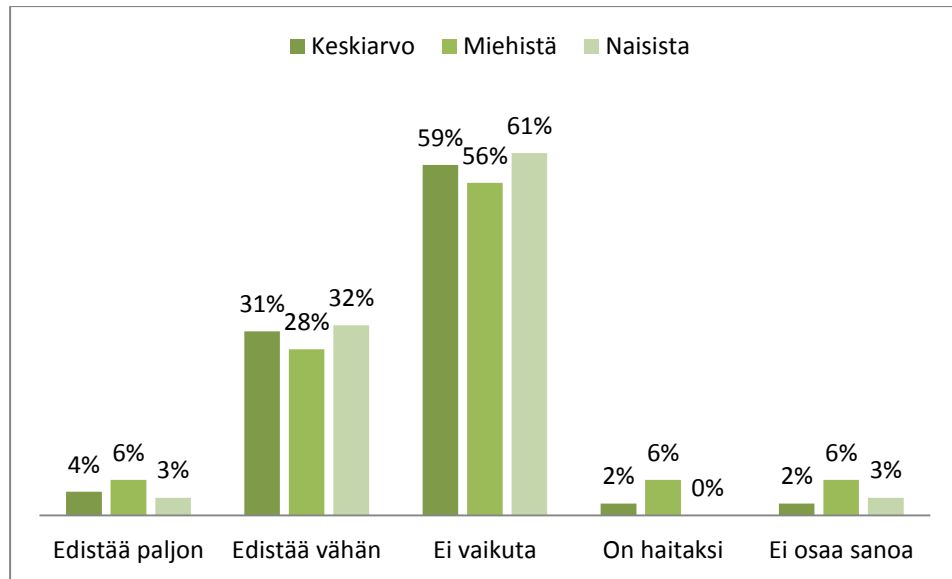
5.2.5 Hyvinvointipolun vaikutus koulussa koettuun hyvinvointiin

Vastauksissa Hyvinvointipolun vaikutuksesta luokan ilmapiiriin korostui kaksi vastausluokkaa. Yhteensä hieman yli puolet vastaajista koki Hyvinvointipolkuun osallistumisen edistäneen luokan ilmapiiriä. Toisaalta 39 prosenttia vastaajista ei kokenut Hyvinvointipolkuun osallistumisella olleen vaikutusta luokan ilmapiiriin. Pieni osa vastaajista kuitenkin koki, että Hyvinvointipolkuun osallistuminen oli ollut haitallista luokan ilmapiirille. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja, sillä molemmat jakautuivat kahteen joukkoon, jossa noin puolet piti Hyvinvointipolkuun osallistumista luokan ilmapiiriä edistäväksi ja puolet, ettei se vaikuttanut. Erona kuitenkin oli, että miehistä kuusi prosenttia koki Hyvinvointipolun olleen haitaksi luokan ilmapiirille (kuvio 25).



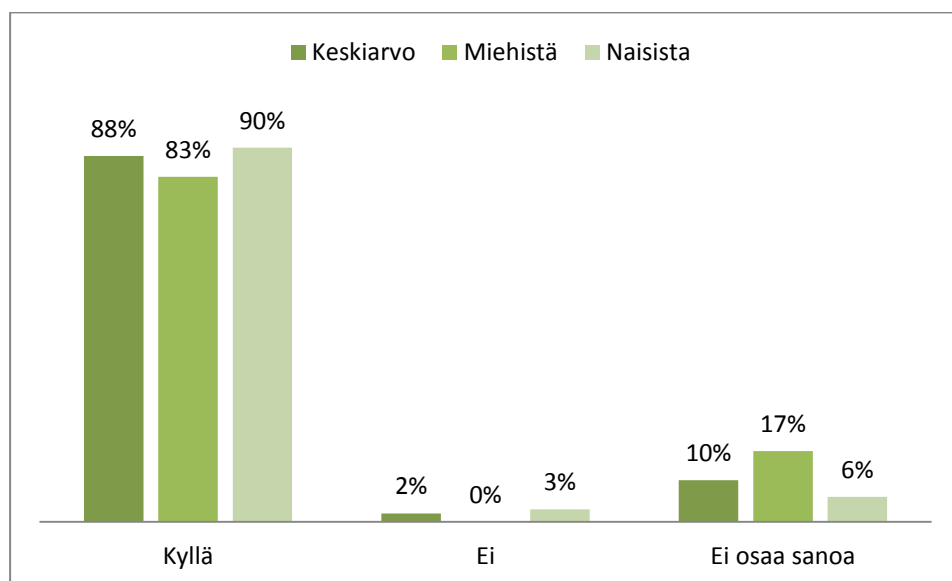
Kuvio 25 Loppuselvitys: Hyvinvointipolkuun osallistumisen koettu vaikutus luokan ilmapiiriin

Hyvinvointipolkuun osallistuminen edisti koulussa viihtymistä yhteensä 35 prosentin mielestä ja 59 prosentin mielestä toteutukset eivät vaikuttaneet koulussa viihtymiseen. Vastaajista kaksi prosenttia vastasi toteutusten haitanneen koulussa viihtymistä. Erona sukupuolten välillä oli, että miehistä haitallisena Hyvinvointipolkuun osallistumista piti kuusi prosenttia (kuvio 26).



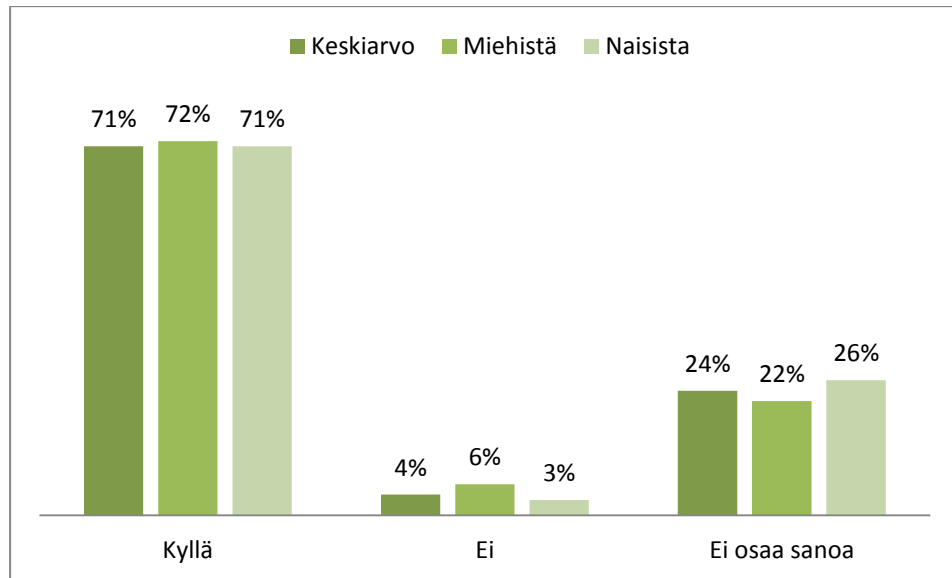
Kuvio 26 Loppuselvitys: Hyvinvointipolkuun osallistumisen vaikutus koulussa viihtymiseen

Loppuselvityksessä 88 prosenttia ilmoitti viihtyvänsä omassa luokassa. Luokassaan viihtymättömiä oli kaksi prosenttia ja 10 prosenttia ei osannut vastata viihtykö luokassa. Erona suhteessa alkukartoitukseen oli, että luokassaan viihtyvien osuus oli kasvanut alkukartoituksen 65 prosentista loppuselvityksen 88 prosenttiin. Lisäksi vastausten ”en osaa sanoa” määrä oli laskenut 30 prosentista 10 prosenttiin (kuvio 27).



Kuvio 27 Loppuselvitys: Luokassa viihtyminen

Luokan ilmapiiriin koki avoimeksi 71 prosenttia vastaajista ja vain neljä prosenttia koki, ettei näin ollut. Sekä miehillä että naisilla kokemus luokan ilmapiiriin avoimuudesta oli kasvanut suhteessa alkukartoitukseen. Kuitenkin erona alkukartoituksen tuloksiin oli, että loppuselvityksessä molemmilla sukupuolilla oli kokemuksia, ettei luokan ilmapiiri ollut avoin (kuvio 28).

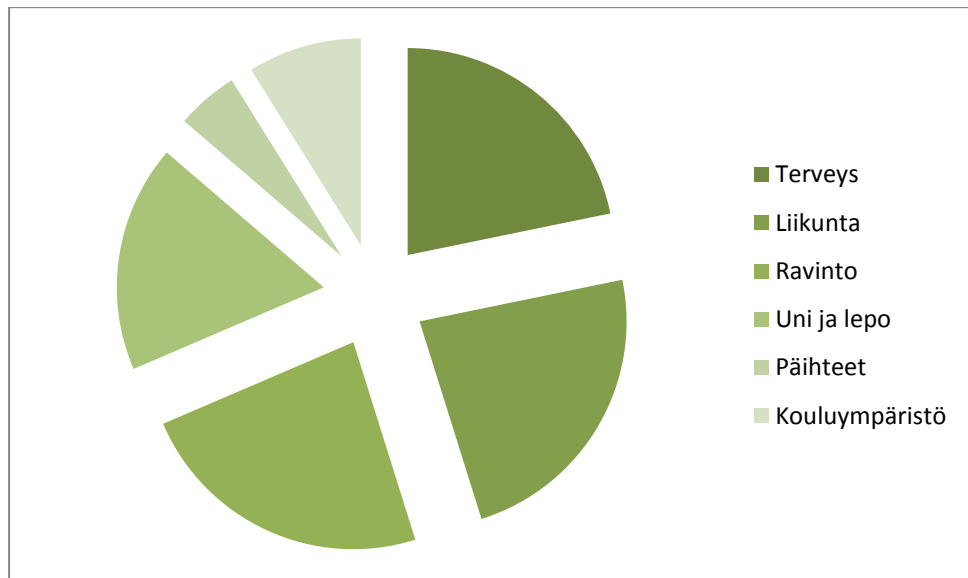


Kuvio 28 Loppuselvitys: Luokan ilmapiiriin avoimuus

Loppuselvityksen mukaan vastaajista peräti 57 prosenttia koki voivansa vaikuttaa oppimisympäristöön. Erona alkukartoitukseen, vastausvaihtoehdon ”ei osaa sanoa” saamat vastaukset olivat laskeneet huomattavasti verrattuna loppuselvitykseen. Lisäksi erityisesti naisilla kokemus oppimisympäristöön vaikuttamisesta oli lisääntynyt huomattavasti. Alkukartoituksen perusteella osuus oli 29 prosenttia, kun loppuselvityksessä se oli noussut 55 prosenttiin. Myös miehillä kokemus oppimisympäristöön vaikuttamisesta oli kasvanut viisi prosenttia.

5.3 Odotukset ja kehitysideat Hyvinvointipolulle

Ennen Hyvinvointipolun toteutusten alkamista, koimme tärkeäksi tutkimuksen kannalta selvittää myös, mitä aiheita Salpauksen opiskelijat Hyvinvointipolulta odottivat. Odotetuista aiheista korostui ravinto, liikunta ja terveys. Myös uneen ja lepoon liittyviä aiheita odotettiin (kuvio 29).



Kuvio 29 Alkukartoitus: Hyvinvointipolulta odotetut teemat

Avoimessa kysymyksessä odotuksista kävi ilmi, että vastaukset jakautuivat kahteen luokkaan, odotuksia omaavien ja niitä vailla olevien kesken.

*”No mukavaa oppimista hyvinvoinnista/terveydestä luokan kanssa, parantaa varmasti entisestään luokkahenkeä!”
(Alkukartoitus 2013)*

”Ei mielipidettä, mutta odotellaan.” (Alkukartoitus 2013)

”Toivon että se auttaa minua positiivisesti omassa hyvinvoinnissani.” (Alkukartoitus 2013)

Hyvinvointipolkuun osallistuneista mielekkääksi osallistumisen koki 78 prosenttia. Miehistä tämä osuus oli 83 prosenttia ja naisista 74 prosenttia. Hyödylliseksi osallistumisen puolestaan koki 73 prosenttia. Miehistä osallistumisen koki hyödylliseksi 67 prosenttia ja naisista 78 prosenttia.

Loppuselvityksessä ilmeni, että enemmistön mielestä Hyvinvointipolku vastasi osallistujien odotuksia. Kysyttäessä avoimella kysymyksellä muutosehdotuksia Hyvinvointipolun toteutuksiin, korostuivat vastauksissa toiveet käytännötoiminnan lisäämisestä ja ryhmässä toimimisesta. Näiden lisäksi korostui, että toiminta olisi voinut olla paremmin suunnattua sen kohderyhmälle. Erityisesti kohderyhmän parempi huomiointi nousi esiin aikuisopiskelijoiden vastauksissa.

”osittain ylitti odotukset etenkin testien osalta, teoria osuuteen olisi voinut tehdä toisin” (Loppuselvitys 2013)

”Vastasi odotuksia, vähän enemmän olis voinut olla yhdessä tekemistä?” (Loppuselvitys 2013)

”Teoriapuoli oli vähän niin ja näin, koska lähes kaikki asiat olivat ennestään tuttuja. (Loppuselvitys 2013)

”Testit olivat hyödyllisiä, leikit olisivat sopineet paljon nuoremmalle ikäryhmälle” (Loppuselvitys 2013)

”Teoria erilaiseksi, enemmän omaa osanottoa ei vain kuuntelua.” (Loppuselvitys 2013)

6 TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Alkukartoitus antoi tietoa siitä, millaiset lähtökohdat koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoilla oli ennen Hyvinvointipolun toteutuksia. Alkukartoituksen tulokset paljastivat, että lähtökohtaisesti opiskelijoiden elämäntavat ja tottumukset olivat melko terveelliset ja hyvinvointia ylläpitävät.

Loppuselvityksessä ilmeni, että liikuntatottumuksissa oli tapahtunut naisilla enemmän muutoksia, kuin miehillä. Muutokset näkyivät liikunnan harrastamisen lisääntymisenä. Enemmistö vastaajista ilmoitti, että Hyvinvointipolun toteutukset toivat uutta tietoa liikunnasta vain melko vähän tai vähän.

Ruokailutottumuksia Hyvinvointipolun toteutukset muuttivat vastaajien mielestä vain vähän ja muutos näkyi ruokavalion monipuolistumisena ja ruokailurytmin säännöllistymisenä. Kuitenkin uutta tietoa ravinnosta koki saaneensa paljon, noin kolmannes vastaajista, ja lisäksi noin puolet koki saaneensa jonkin verran uutta tietoa.

Loppuselvityksen mukaan vastaajien uni- ja lepotottumukset eivät juuri muuttuneet, mutta avoimista vastauksista ilmeni, että vähäinen muutos oli ollut positiiviseen suuntaan. Uutta tietoa unesta ja levosta Hyvinvointipolku onnistui lisäämään valtaosalla vastaajista, mutta uuden tiedon määrä oli melko vähäistä.

Alkoholinkäyttöään vastaajista muutti vain pieni osa, mutta muutos oli avointen vastausten perusteella käytön vähentämistä. Tupakointitottumuksiin Hyvinvointipolku ei vaikuttanut. Uutta tietoa puolestaan toteutukset onnistuivat antamaan niin alkoholista kuin tupakastakin melko vähän tai vähän.

Alkukartoituksen mukaan valtaosa vastaajista koki, että kouluympäristö tukee omaa hyvinvointia ja koulussa jaksamista. Vaikka alkutilanne oli hyvä, kokivat Hyvinvointipolkuun osallistuneet Salpauksen opiskelijat, että Hyvinvointipolku onnistui edistämään hyvinvointia koulussa. Loppuselvityksen mukaan se ilmeni siten, että enemmistö vastaajista koki osallistumisen parantaneen luokan ilmapiiriä ja luokassa viihtymistä. Lisäksi noin puolella vastanneista kokemus koulussa viihtymisestä oli lisääntynyt.

Vastaajien mukaan Hyvinvointipolun toteutukset vastasivat osallistujien odotuksia melko hyvin. Kuitenkin Hyvinvointipolulta olisi toivottu enemmän käytännön toimintaa ja ryhmässä toimimista. Lisäksi varsinkin aikuisopiskelijat olisivat toivoneet enemmän kohderyhmän huomioivaa toimintaa.

Hyvinvointipolku ei tutkimuksemme mukaan saanut aikaan merkittäviä muutoksia hyvinvointitottumuksissa, mutta toteutukset kuitenkin onnistuivat tuottamaan lähes kaikille Hyvinvointipolkuun osallistuneille, koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille, uutta hyvinvointitietoutta. Mielestämme pieni tottumuksissa tapahtunut muutos voi osaksi selittyä sillä, että osallistujien jo omaamat hyvinvointitottumukset ovat olleet valmiiksi hyvät. Lisäksi myös toteutusten laaja kohdeyleisö, johon on kuulunut nuoriso- ja aikuisopiskelijoita, on voinut vaikuttaa tuloksiin, sillä varsinkin aikuisopiskelijat toivat ilmi, että toteutusten sisältöä olisi voinut kohdentaa paremmin vastaamaan kohdeyleisön tarpeita.

Tutkimuksen tuloksista päättelemme, että Hyvinvointipolun kaltainen, toiminnallinen ja osallistava toiminta, voisi pikemminkin toimia tietouden lisääjänä, sekä tietoisena ajattelun herättäjänä, kuin hyvinvointitottumusten muuttajana. Päädyimme tähän johtopäätökseen, koska kerätystä aineistosta ilmeni, että suurin muutos, jota toiminta on saanut aikaa osallistujissa, on ollut tietoisuuden lisääminen.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta toteutettaessa eettisyydestä huolehtiminen oli tärkeässä roolissa. Aineistonkeruussa säilytimme vastaajien anonyymiuden, keräämällä vastaukset internetin kautta Webropol-ohjelmalla, keräämättä vastaajilta henkilötietoja. Lisäksi kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kerätyn aineiston aiomme tuhota tutkimuksen julkaisun jälkeen.

Luvat tutkimuksen tekemiseen haimme ennenkuin aloitimme tutkimuksen aineistonkeruun. Lupa tutkimuksen toteuttamiseen haettiin koulutuskeskus Salpauksen rehtorilta (ks. LIITE 3). Lisäksi kysyimme luvan Hyvinvointipolun toteutuksen havainnointiin, havainnoinnin kohteena olleen ryhmän ohjaavalta opettajalta, sekä toteutuksen vetäjiltä. Itse havainnoinnissa pidimme puhtaasti havainnoijan roolin. Esittäydyimme ensimmäisellä havainnointikerralla ryhmälle ja kerroimme keitä olemme ja mitä teemme.

7.2 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tarkkuutta ja pätevyyttä. Toisin sanottuna validiteetti vastaa kysymykseen, mittaako tutkimus sitä, mitä piti. Tutkimuksen validiteetin kannalta olennaista on, että siinä on huomioitu mitattavan kohteen ulottuvuudet. Koska ilmiöt ja ulottuvuudet muuttuvat ajan kuluessa, on myös olennaista että mittareita voidaan muuttaa vastaamaan muuttunutta tilannetta. (Vehkalahti 2008, 41.) Kyselylomakkeita laatiessa pyrimme johtamaan kysymykset Hyvinvointipolussa käsiteltävistä teemoista. Teemojen pohjana toimivat Hyvinvointipolun 2011–2012 toteutusten teemat sekä Ammattiosaajan työkykypassi (2008) että Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät – hankkeen (2012) painopistealueet. Loppuselvitykseen muutimme kyselylomaketta siten, että se kartoitti Hyvinvointipolun jälkeistä tilannetta.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimus on sitä luotettavampi, mitä vähemmän sattuma on vaikuttanut sen tuloksiin.

Luotettavuutta parantaa myös oikeiden mittareiden valinta ja niiden soveltuvuus mitattavan kohteen mittaukseen. (Vehkalahti 2008, 41; Valli 2001, 92.)

Mittaamisen lisäksi myös tiedonkeruu on epävarmuustekijä. Jotta tutkimus voi olla kokonaisuudessaan luotettava, edellyttää se luotettavuutta niin mittaukselta kuin tiedonkeruulta. (Vehkalahti 2008, 41 – 42.) Pyrimme saaman tutkimuksesta mahdollisimman luotettavan, testaamalla kyselylomakkeita testiryhmällä. Tällä pyrimme vähentämään kysymysten väärinymmärtämisen mahdollisuutta, sekä varmistamaan, että mittamme kysymyksillä oikeita asioita.

Tutkimuksen luotettavuutta on voinut vähentää vastaamisen vapaaehtoisuus.

Vastaajajoukko oli yhteensä 117 koulutuskeskus Salpauksen opiskelijaa.

Alkukartoitukseen vastasi 43 ja loppuselvitykseen vastasi 49 opiskelijaa. Koska vastaaminen oli vapaaehtoista, on mahdollista, että vastaajat ovat vaihdelleet kyselyiden välillä, mikä on voinut vaikuttaa tutkimuksen tulosten luotettavuuteen.

Lisäksi tutkimuksen aineistonkeruu on tapahtunut verkkokyselynä, joten emme voi tietää, kuinka tosissaan vastaajat ovat kysymyksiin vastanneet. Vaikka testasimme kyselylomakkeita testiryhmällä, vastaajat ovat aina yksilöitä, joten emme voi tietää miten kysymyksiä on tulkittu. Väärintulkintariskiä olemme pyrkineet vähentämään ohjeistuksilla, kuinka kyselylomakkeita tulisi tulkita.

Pyrimme myös lisäämään tutkimuksen luotettavuutta käyttämällä tuoreita lähteitä ja merkitsemällä ne oikein.

7.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimus

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Hyvinvointipolkuun osallistuneiden, koulutuskeskus Salpauksen, opiskelijoiden hyvinvointitottumuksia ennen Hyvinvointipolkuun osallistumista, sekä tutkia kuinka he kokevat

Hyvinvointipolkuun osallistumisen vaikuttaneen heidän

hyvinvointitottumuksiinsa. Lisäksi tutkimme sitä, kuinka Hyvinvointipolkua tulisi kehittää osallistuneiden opiskelijoiden mielestä.

Tutkimuksen tulokset antoivat vastauksen tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tuloksia tullaan käyttämään Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankeessa, sekä tulokset menevät hankkeen yhteistyötahojen käyttöön.

Mielestämme mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi tutkimus Hyvinvointipolun toteutuksista ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksemme tulosten pohjalta voisi toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä hyvinvointia edistävän toteutussarjan, ja tutkia sen vaikutuksia. Myös mahdollinen tutkimusaihe voisi olla tutkimus pelkästään, Hyvinvointipolun toteutuksiin osallistuneille, nuoriso- tai aikuispuolen opiskelijoille, ja tutkia toteutusten vaikutuksia kyseessä olevaan kohdeyleisöön.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2. - 3.painos. Porvoo: WSOY.

Alatupa, M., Jokela, E., Kakkonen, T-M. & Junntila, M. 2013. Hyvinvointipolku. Lahden ammattikorkeakoulu.

Alkukartoitus. 2013. Harinen, M. & Tolvanen, A. Lahden ammattikorkeakoulu.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Laakapaino.

Ammattiosaajan työkykypassi. 2008. Opetushallitus. [viitattu: 19.8.2013] saatavissa: http://www.oph.fi/download/46475_tyokykypassi.pdf

Andres, L. 2012. Designing & Doing survey research. London: Sage.

Andersson, M., Lehtonen, T-M., Salonen, A. & Vesaaja, J. 2013. Hyvinvointipolku vaatetusalan opiskelijoille. Lahden ammattikorkeakoulu.

Duodecim Terveyskirjasto. Hyvinvoinnin teorit. [viitattu. 14.4.2013] saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039

Forss, P & Vatula-Pimiä, M-L. 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Edit Publishing Oy: Helsinki

Hallituksen politiikkaohjelma. 2007. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. [viitattu. 1.9.2013] saatavissa:

http://valtioneuvosto.fi/tietoarkisto/politiikkaohjelmat-2007-2011/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf

Huurre, T. & Aro H. 2007. Nuoruusiän hyvinvoinnin erot vaikuttavat aikuisikään saakka. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos. Kansanterveys 1/2007. [viitattu: 19.12.2012.] Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_1_2007/nuoruusiän_hyvinvoinnin_erot_vaikuttavat_aikuisikaan_saakka

Jauhinainen, T., Laitinen, T. & Puolitaival, L. 2013. Hyvinvointihanke. Lahden ammattikorkeakoulu.

Johnsson, M-R., Kotiranta, J. & Kortelainen, V. 2013. Hyvinvointipolku-projekti. Lahden ammattikorkeakoulu.

Kalliola, C., Niemi, J. & Pietari, T. 2013. Hyvinvointipolku-hanke. Lahden ammattikorkeakoulu.

Kettunen, H. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. 2008. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu.

Kinnunen, J-M., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuortenterveystapatutkimus 2013 – Nuorten tupakkatuotteiden ja

päihteiden käyttö 1977–2013. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [viitattu: 11.9.2013.] Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väistösikirja. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Tampere: Yliopistopaino Oy Juvenes print.

Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu: 20.10.2012.] Saatavissa: [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/KTK2011_AOL_FI N.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/KTK2011_AOL_FI_N.pdf)

Kouluterveyskysely 2011 a. Tampereen kuntaraportti. Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R., Vilkki, S., Jokela, J., Kinnunen, T. & Laukkarinen, E. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [viitattu: 11.9.2013.] Saatavissa: http://www.tampere.fi/material/attachments/k/64vOiS8Ls/Kouluterveyskysely2011_ammattilliset_oppilaitokset.pdf

Kouluterveyskysely 2011 b. Turun kuntaraportti. Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R., Vikki, S., Jokela, J., Kinnunen, T., Laukkarinen, E. & Flang, P. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [viitattu: 20.12.2012.] Saatavissa: <http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentid=158335&nodeid=4467>

Koskinen, T. 2012. Liike hallussa. Etelä-Suomen sanomat. 1/2012, 5.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2011. Hyvinvointipolku 2011-2012 esite.

Lahden ammattikorkeakoulu. 2013. Päijät-Hämeen hyvinvoivat Äijät. [viitattu: 10.3.2013] Saatavissa: <http://www.lamk.fi/hyva/Sivut/default.aspx>

Laitinen, J., Kettunen, K., Rapanen, L. & Ås, S. 2012. Tekstiili- ja vaatetusalan pienryhmä. Lahden ammattikorkeakoulu.

Lavonen, A., Latikka, J. & Rantasalo, M. 2012. Projektiraportti Hyvinvointipolku. Lahden ammattikorkeakoulu.

Lehtoranta, P. & Reinola, O. 2007. Haastava nuori ammattia oppimassa – Miten toimin nuoruusikäisen kanssa koulussa tai työpaikalla? Kuntoutussäätiö: Helsinki. [viitattu 15.4.2013] saatavissa: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/167/Haastava_nuori_ammattia_oppimassa.pdf

Lindberg, E., Leino, K., Oranne, I-M. & Seppälä, M. 2013. Hyvinvointipolku. Lahden ammattikorkeakoulu.

Loppuselvitys. 2013. Harinen, M. & Tolvanen, A. Lahden ammattikorkeakoulu.

Martikainen, L. 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Maslow, A. 1954. Motivation and personality. New York: Harper & Row.

Myllyniemi, S (toim.) 2012. Monipolvinen hyvinvointi – Nuorisobarometri 2012. Helsinki: Hakapaino.

Nuorisoasiainneuvottelukunta. 2012. [viitattu 29.10.2012] Saatavissa:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/tietoa_nuorten_elinoloista/Liitteet/liitteet/indikaattoripatteristo_hyvksyty_120903.pdf

Nuorisobarometri 2013. [viitattu: 11.9.2013.] Saatavissa:
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tutkimus/nuorisobarometri>.

Oinonen, A., Lehto, J. & Ek, P. 2013. Hyvinvointipolkuhanke. Lahden ammattikorkeakoulu.

Olsen, W. 2012. Data collection -Key deapates and methods in social research. Lontoo: Sage.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Julkaisut. Nuorisoasiain neuvottelukunta. [viitattu: 20.12.2012.] Saatavissa:
http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/?lang=fi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisobarometri 2012. [viitattu 29.10.2012.] saatavissa:

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf

Peterson, R.A. 2000. Constructing effective questionnaires. United States of America: Sage.

Polarisoituva nuoruus 2008. [viitattu 29.10.2012] saatavissa:
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>

Pylvänen, M. & Ruzza, E. 2012. Hyvinvointipolku. Lahden ammattikorkeakoulu.

Pyykkönen, T. 2012. YKSI KÄSITE, MONTA MERKITYSTÄ. Käsitetutkimus 2000-luvun hyvinvointitutkimuksesta. Lapin yliopisto: Pro gradu.

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke. 2011. Hyvinvointipolku 2011-2012 loppuraportit.

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke. 2012. Terveiden edistämisen määräraha-jatkohakemus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Salo, A., Jokilehto, J., Mierlahti, A. & Leinonen, J. 2012. Hyvinvointipolku 2011–2012. Lahden ammattikorkeakoulu.

Siivonen, S., Veikkola, M-M., Hännikäinen, J. & Hartikainen, H. 2013. Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke. Lahden ammattikorkeakoulu.

Suomen mielenterveysseura. Mitä on hyvinvointi? [viitattu. 14.4.2013] saatavissa: http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/miten_voit/mita_hyvinvointi_oin

Stakes 2012. Kouluterveyskysely. [viitattu 19.12.2012.] saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla- Kouluterveyskysely 2000–2009. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012a. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. [viitattu 4.11.2012] saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mista_hv_syntyy

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012b. Päihteidenkäytön haitat. [viitattu 4.11.2012] saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/ehkaiseva_paihdeyto/haitat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012c. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ammatillisessa koulutuksessa. [viitattu 29.10.2012] saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012d. Uni. [viitattu 4.11.2012] saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/liikunta_ravinto_lepo/uni

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Hyvinvointityön lähtökohtia. [viitattu 30.8.2013] saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/edistaminen/hv_tyo

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Mitä on eriarvoisuus hyvinvoinnissa [viitattu 22.9.2013]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013c. Terveys ja työkyky opetuksessa. [viitattu 30.8.2013] saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/edistaminen/terv_ja_tyokyky

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013d. Vaikuttava opiskelija. [viitattu 30.8.2013] saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/edistaminen/vaikuttava_opiskelija

Tuominen, J. 2013. Luento. Lahden ammattikorkeakoulu 24.1.2013.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehittä. Kustannusosakeyhtiö. Helsinki: Tammi.

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

LIITTEET

LIITE 1

Hei!

Olemme Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita, ja toteutamme kyselyn osana opinnäytetyötämme, jonka teemme Hyvinvointipolku-hankeeseen. Hyvinvointipolku on osa Päijät- Hämeen Hyvä-hanketta.

Kysely on osa opinnäytetyömme tiedonkeruuta, ja toteutamme sen kahdessa osassa, ennen ja jälkeen Hyvinvointipolun toteutuksia. Nyt toteutettavan, ensimmäisen, Hyvinvointipolkua edeltävän, kyselyn osan on tarkoitus kartoittaa käsityksiä, näkemyksiä ja tottumuksia hyvinvoinnista. Kyselyn pohjana toimivat Ammattiosaajan työkykypassin teemat.

Tulemme käyttämään kerättyjä tietoja opinnäytetyömme kirjallisessa osiossa ja tarkoituksemme on vertailla Hyvinvointipolkua edeltäneen ja sen jälkeisen kyselyn tuloksia keskenään. Vertailemalla kyselyiden tuloksilla pyritään selvittämään Hyvinvointipolun antia ja merkityksellisyyttä, Hyvinvointipolkuun osallistuneiden, Salpauksen opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi sekä luottamuksellisesti. Vastauksista saadut tiedot tullaan myös käsittelemään luottamuksella. Opinnäytetyömme valmistuttua, tuhoamme kaikki yksittäiset vastauslomakkeet.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 - 15 minuuttia.

Suuret kiitokset kaikille vastaajille! Vastauksenne ovat meille tärkeitä.

Kiittäen: Anssi Tolvanen ja Maija Harinen

Taustatiedot

(Valitse itseäsi kuvaava vaihtoehto)

1. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen

2. Ikä *

- Alle 16
- 16 -17
- 18 -20
- Yli 20

3. Aiempi koulutusaste

- Peruskoulu
- Lukio
- Ammattitutkinto
- Jokin muu, mikä?

4. Mitä hyvinvointiin mielestäsi kuuluu?

(Vastaa omin sanoin)

Terveys

(Vastaa kysymyksiin 5 – 6, valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

5. Koetko, että elämäntavoillasi on positiivista vaikutusta hyvinvointiisi? *

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

6. Mitä mieltä olet terveydentasostasi?

- Hyvä
- Melko hyvä
- Melko huono
- Huono
- En osaa sanoa

Liikunta

(Valitse kysymyksiin 7 – 9 omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva, tai vastaava vaihtoehto)

7. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hengästyt ja hikoilet? *

- En harrasta liikuntaa
- Kerran viikossa
- Pari (2) kertaa viikossa
- Muutaman (3-4) kerran viikossa
- Lähes joka päivä

8. Kuinka paljon harrastat hyötyliikuntaa päivittäin? *

(Kuten koulumatkat, koiran ulkoiluttaminen, portaiden kävely jne)

- En lainkaan
- Alle puolituntia
- Puolesta tunnista tuntiin
- Vähintään tunnin, tai enemmän
- Jokin muu, mikä?

9. Kuinka paljon mielestäsi sinun tulisi liikkua päivittäin?

- Ei lainkaan
- Ainakin puolituntia
- Puolesta tunnista tuntiin
- Vähintään tunnin, tai enemmän
- Jokin muu, mikä?

Ravinto

(Vastaa kysymyksiin 10 – 14, valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto

10. Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt päivittäin?

- En lainkaan
- Yhden päivässä
- Kaksi päivässä
- Kolme päivässä
- Jokin muu, mikä?

11. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten päivittäistä ruokailuasi? *

- En syö varsinaisia aterioita
- Syön koulussa
- Syön kotona
- Syön sekä koulussa, että kotona
- Syön ulkona

12. Välipaloina syön tavallisesti *

(Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- En syö välipaloja
- Hedelmiä ja kasviksia
- Jogurttia
- Leipää
- Keksiä tai pullaa
- Pikaruokaa, kuten hampurilaisia ym.
- Sipsejä
- Makeisia
- Virvoitusjuomia
- Energiajuomia

13. Kuinka paljon kasviksia mielestäsi tulisi syödä päivittäin?

- Ei lainkaan
- Pari kasvista (noin 100 grammaa)
- Muutama kasvis (noin 250 grammaa)
- Noin kourallinen kasviksia (noin 500 grammaa)
- Jokin muu, mikä?

14. Millaista ruokavaliota pyrit noudattamaan? *

- Syön vain kasviksia
- Syön kasvien kanssa myös maitotuotteita
- Suosin kasviksia, mutta syön myös lihaa
- Suosin lihaa, mutta syön myös kasviksia
- Syön vain lihaa

15. Miten koet noudattamasi ruokavaliion vaikuttavan hyvinvointiisi?

(Kirjoita vastaus lyhyesti, omin sanoin)

Uni ja lepo

(Valitse omaa mielipidettäsi vastaava vaihtoehto kysymyksissä 16,19 ja 20.

Täydennä kysymyksissä 17 ja 18 itseäsi kuvaava aika, käyttäen numeroita)

16. Mielestäsi sopiva määrä unta on: *

- 0-3 tuntia yössä
- 4-6 tuntia yössä
- 7-9 tuntia yössä
- 10-12 tuntia yössä
- Jokin muu, mikä?

17. Käyn tavallisesti nukkumaan kello:

18. Tavallisesti herään kello:

19. Unen määrääni kuvaa parhaiten jokin seuraavista vaihtoehtoista: *

- En nuku juuri lainkaan
- Nukun liian vähän
- Nukun riittävästi
- Nukun liikaa
- En osaa sanoa

20. Olen tyytyväinen unirytmiiini:

- Kyllä olen
- En ole
- En osaa sanoa

Kouluympäristön vaikutus

(Vastaa kysymyksiin 21–29, valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

21. Miten luokan ilmapiiri vaikuttaa hyvinvointiisi? *

(Ilmapiirillä tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita)

- Parantaa paljon hyvinvointia
- parantaa vähän hyvinvointia
- Ei vaikuta hyvinvointiin
- On haitaksi hyvinvoinnille
- En osaa sanoa

22. Luokkani auttaa minua jaksamaan koulussa:

- Kyllä auttaa
- Ei auta
- En osaa sanoa

23. Kuinka luokan ilmapiiri vaikuttaa yleiseen koulussa viihtymiseeni? *

(Ilmapiirillä tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita)

- Parantaa paljon viihtymistä
- Parantaa vähän viihtymistä
- Ei vaikuta viihtymiseen
- On haitaksi viihtymiselle
- En osaa sanoa

24. Viihdyn luokassani:

- Kyllä viihdyn
- En viihdy
- En osaa sanoa

25. Luokassani on avoin ilmapiiri, jossa voin ilmaista mielipiteeni:

- Kyllä on
- Ei ole
- En osaa sanoa

26. Koulun henkilökunta tukee hyvinvointiani: *

(Henkilökunnalla tarkoitetaan opettajia, kuraattoria, terveydenhoitajia, siistijöitä ym.)

- Tukevat paljon hyvinvointia
- Tukevat vähän hyvinvointia
- Haittaavat vähän hyvinvointia
- Haittaavat paljon hyvinvointia
- En osaa sanoa

27. Koulun henkilökunta kuuntelee mielipiteitäni:

(Henkilökunnalla tarkoitetaan opettajia, kuraattoria, terveydenhoitajia, siistijöitä ym.)

- Kyllä kuuntelee
- Ei kuuntele
- En osaa sanoa

28. Kuinka koulun henkilökunta vaikuttaa koulussa viihtymiseen? *

(Henkilökunnalla tarkoitetaan opettajia, kuraattoria, terveydenhoitajia, siistijöitä ym.)

- Parantavat paljon viihtymistä
- Parantavat vähän viihtymistä
- Ovat vähän haitaksi viihtymiselle
- Ovat paljon haitaksi viihtymiselle
- En osaa sanoa

29. Koen voivani vaikuttaa oppimisympäristööni: *

- Kyllä koen
- En koe
- En osaa sanoa

Päihteet

(Vastaa kysymyksiin 30 – 33, valitsemalla itseäsi kuvaava vaihtoehto)

30. Käytätkö tupakkaa? *

- Kyllä käytän
- En käytä

31. Nykyistä tupakan käyttöäni kuvaava parhaiten: *

- Tupakoin päivittäin
- Tupakoin viikossa kerran, tai useammin
- Tupakoin muutaman kerran kuussa
- Tupakoin satunnaisesti
- En tupakoi

32. Käytän alkoholia: *

- Kyllä käytän
- En käytä

33. Juon humalahakuisesti: *

- Kerran tai useammin viikossa
- Pari kertaa kuussa
- Kerran kuussa
- Harvemmin
- En koskaan

Odotukset Hyvinvointipolulta

34. Tiedätkö mikä Hyvinvointipolku on?

(Hyvinvointipolku tarkoittaa kysymyksessä: Hyvinvointipolku-hanketta, jota ammattikorkeakoulu opiskelijat toteuttavat Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille)

- Tiedän
- En tiedä
- En osaa sanoa

35. Mitä odotuksia sinulla on Hyvinvointipolusta?

(Vastaa lyhyesti omin sanoin)

36. Mitä aiheita odostat Hyvinvointipolulta? *

(Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Tietoa ravinnosta
- Tietoa unesta ja levosta
- Tietoa liikunnasta
- Tietoa terveydestä
- Tietoa päihteistä
- Tietoa kouluympäristön vaikutuksesta
- Tietoa jostain muusta, mistä?

LIITE 2

Hei!

Olemme Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita, ja toteutamme kyselyn osana opinnäytetyötämme, jonka teemme Hyvinvointipolkuun. Hyvinvointipolku on osa Päijät- Hämeen Hyvä-hanketta. Kysely on osa opinnäytetyömme tiedonkeruuta, ja toteutamme sen kahdessa osassa, ennen ja jälkeen Hyvinvointipolun toteutuksia. Nyt toteutettavan, toisen, Hyvinvointipolun jälkeisen, kyselyn osan on tarkoitus kartoittaa sitä, mitä hyvinvointipolkuun osallistuneet Salpauksen osallistujat ovat mielestään saaneet hyvinvointipolusta, millaiseksi hyvinvointipolku on koettu, kuinka hyvinvointipolku on vastannut odotuksia, sekä kuinka hyvinvointipolkua voisi kehittää.

Kyselyn pohjana toimivat Ammattiosaajan työkykypassin teemat. Tulemme käyttämään kerättyjä tietoja opinnäytetyömme kirjallisessa osiossa ja tarkoituksemme on vertailla Hyvinvointipolkua edeltäneen ja sen jälkeisen kyselyn tuloksia keskenään. Vertailemalla kyselyiden tuloksilla pyritään selvittämään Hyvinvointipolun antia ja merkityksellisyyttä, Hyvinvointipolkuun osallistuneiden, Salpauksen opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi sekä luottamuksellisesti. Vastauksista saadut tiedot tullaan myös käsittelemään luottamuksella. Opinnäytetyömme valmistuttua, tuhoamme kaikki yksittäiset vastauslomakkeet. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 - 15 minuuttia.

Suuret kiitokset kaikille vastaajille! Vastauksenne ovat meille tärkeitä.

Kiittäen: Anssi Tolvanen ja Maija Harinen

Taustatiedot

(Valitse itseäsi kuvaava vaihtoehto)

1. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen

2. Ikä *

- Alle 16
- 16 -17
- 18 -20
- Yli 20

3. Aiempi koulutusaste

- Peruskoulu
- Lukio
- Ammattitutkinto
- Jokin muu, mikä?

4. Mitä hyvinvointiin mielestäsi kuuluu?

(Vastaa omin sanoin)

Hyvinvointipolusta

(Vastaa sanallisesti kysymyksiin 5 ja 8. Valitse mielipidettäsi kuvaava vastausvaihtoehto kysymyksissä 6 ja 7)

5. Kuinka hyvinvointipolku vastasi odotuksiasi? *

6. Koitko hyvinvointipolkuun osallistumisen mielekkääksi? *

Kyllä koin

En kokenut

7. Koitko hyvinvointipolkuun osallistumisen hyödylliseksi? *

Kyllä koin

En kokenut

8. Mitä muuttaisit hyvinvointipolusta? *

Kouluympäristö

(Vastaa kysymyksiin 9–14 valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto)

9. Hyvinvointipolkuun osallistuminen on vaikuttanut luokkani ilmapiiriin:

- Parantanut paljon ilmapiiriä
- Parantanut vähän ilmapiiriä
- Ei ole vaikuttanut ilmapiiriin
- On ollut haitaksi ilmapiirille
- En osaa sanoa

10. Hyvinvointipolkuun osallistuminen on vaikuttanut koulussa viihtymiseeni:

- Parantanut paljon viihtymistäni
- Parantanut vähän viihtymistäni
- Ei ole vaikuttanut viihtymiseeni
- On ollut haitaksi viihtymiselleni
- En osaa sanoa

11. Viihdyn luokassani:

- Kyllä viihdyn
- En viihdy
- En osaa sanoa

12. Luokassani on avoin ilmapiiri, jossa voin ilmaista mielipiteeni:

- Kyllä on
- Ei ole
- En osaa sanoa

13. Hyvinvointipolkuun osallistuminen on lisännyt vaikutusmahdollisuuksiani kouluympäristössäni:

(Vaikutusmahdollisuuksilla tarkoitamme esimerkiksi mielipiteiden ilmaisua yms. toimintaa jolla vaikuttaa)

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- vähän
- En osaa sanoa

14. Koen voivani vaikuttaa oppimisympäristööni: *

- Kyllä koen
- En koe
- En osaa sanoa

Terveys

(Vastaa kysymyksiin 16 ja 17 valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

15. Käsiteltiinkö hyvinvointipolun toteutuksissa terveyttä? *

(Mikäli terveyttä ei ole käsitelty siirry kysymykseen 19, vastaamatta terveyttä koskeviin kysymyksiin)

- Kyllä käsiteltiin
- Ei käsitelty

16. Koetko saaneesi hyvinvointipolusta uutta tietoa liittyen elämäntapoihin?

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- En
- En osaa sanoa

17. Hyvinvointipolkuun osallistuminen on muuttanut elämäntapojani

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Ei
- En osaa sanoa

18. Kuinka hyvinvointipolkuun osallistuminen on muuttanut elämäntapojasi?

(Vastaa omin sanoin, mikäli hyvinvointipolku on muuttanut elämäntapojasi)

Liikunta

(Valitse kysymyksiin 20 ja 21 omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva, tai vastaava vaihtoehto)

19. Käsiteltiinkö hyvinvointipolun toteutuksissa liikuntaa? *

(Mikäli liikuntaa ei käsitelty siirry kysymykseen 22, vastaamatta liikuntaa koskeviin kysymyksiin)

- Kyllä käsiteltiin
- Ei käsitelty

20. Hyvinvointipolku on antanut minulle uutta tietoa liikunnasta:

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

21. Hyvinvointipolkuun osallistuminen on muuttanut liikuntatottumuksiani, miten?

- Kyllä on muuttanut
- Ei ole muuttanut

Ravinto

(Vastaa kysymykseen 23 valitsemalla mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vastaa sanallisesti kysymykseen 24)

22. Käsiteltiinkö hyvinvointipolun toteutuksissa liikuntaa? *

(Mikäli ravintoa ei käsitelty siirry kysymykseen 25, vastaamatta ravintoa koskeviin kysymyksiin)

- Kyllä käsiteltiin
- Ei käsitelty

23. Hyvinvointipolku on antanut minulle uutta tietoa ravinnosta:

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

24. Onko hyvinvointipolkuun osallistuminen muuttanut ruokailutottumuksiasi, jos on niin miten? (Esimerkiksi kasvisten syöntiin, välipaloihin, ruuan määrään, ruokailun säännöllisyyteen yms.)

- Kyllä on muuttanut
- Ei ole muuttanut

Uni ja lepo

(Valitse omaa mielipidettäsi vastaava vaihtoehto kysymyksessä 26. Vastaa sanallisesti kysymykseen 27)

25. Käsiteltiinkö hyvinvointipolun toteutuksissa unta ja lepoa? *

(Mikäli unta ja lepoa ei ole käsitelty siirry kysymykseen 28, vastaamatta unta ja lepoa koskeviin kysymyksiin)

- Kyllä käsiteltiin
- Ei käsitelty

26. Hyvinvointipolku on antanut minulle uutta tietoa unesta ja levosta:

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

27. Onko hyvinvointi polkuun osallistuminen muuttanut unirytmiasi, jos on niin kuinka?

- Kyllä on muuttanut
- Ei ole muuttanut

Päihteet: alkoholi ja tupakka

(Vastaa kysymyksiin 29–32, valitsemalla itseäsi kuvaava vaihtoehto)

28. Käsiteltiinkö hyvinvointipolun toteutuksissa päihteitä? *

(Mikäli päihteitä ei käsitelty siirry lomakkeen loppuun, vastaamatta päihteitä koskeviin kysymyksiin)

- Kyllä käsiteltiin
- Ei käsitelty

29. Hyvinvointipolku on antanut minulle uutta tietoa tupakasta:

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

30. Hyvinvointipolku on antanut minulle uutta tietoa alkoholista

- Paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- Vähän
- En osaa sanoa

31. Hyvinvointipolku on muuttanut tupakointitottumuksiani, jos on muuttanut niin kuinka?

(Mikäli et käytä tupakkaa, älä vastaa tähän kysymykseen)

- Kyllä on muuttanut
- Ei ole muuttanut

32. Hyvinvointipolku on muuttanut alkoholinkäyttötottumuksiani, jos on muuttanut niin miten?

(Mikäli et käytä alkoholia, älä vastaa kysymykseen)

- Kyllä on muuttanut
- Ei ole muuttanut

KYSELYN TOTEUTTAMISPYYNTÖ

| | |
|--|--|
| 1. Yhteysthenkilö | Nimi/Organisaatio Maija Harinen/Anssi Tolvanen/Lahden ammattikorkeakoulu Puhelin [Redacted] |
| 2. Kyselyn tarkoitus (mihin tarkoitukseen ja mitä tietoa kerätään) | Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa sitä, millaiseksi Hyvinvointipolku-hankkeeseen osallistuvat Saipauksen opiskelijat mieltävät oman hyvinvointinsa ennen hankkeeseen osallistumista, ja sen jälkeen. Toteutuksen havainnointi: Tarkoituksena on rikastuttaa kyselylomakkeella kerättyä tietoa, havainnoinnilla saadulla tiedolla, itse toteutuksesta. |
| 3. Väline esim. Webropol-kysely | Verkkokysely, Havainnointi |
| 4. Aikataulu (esim. valmis arvioitu pvm) | Lomakkeisto Lopullinen lomakkeisto on valmis viikolla 4, 2013. Vastaajien määrittely Vastaajana toimii Hyvinvointipolkuun osallistuvat Saipauksen opiskelijat, jotka selviävät tammikuun 2013 puolessa välissä. Kyselyn toteutus Alkutilannetta kartoittava kysely on tarkoitus tehdä tammikuun 2013 lopussa tai helmikuun 2013 alussa. Hyvinvointipolku-hankkeen jälkeen toteutamme toisen kyselyn, minkä tarkoituksena on selvittää Hyvinvointipolun vaikutusta hyvinvointiin. Havainnointi Toteutuu yhden Hyvinvointipolkuun osallistuvan ryhmän toteutusten aikataulun mukaan. Raportointi Kokonaisuudessaan raportti valmistuu vuoden 2013 aikana. |
| 5. Laajuus (esim. montako kysymystä ja minkätyyppisiä) | Kysymyksiä tulee olemaan noin 25–50, jotka ovat monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. |
| 6. Kohderyhmä (koko konsernin henkilöstö vai tietyn liikelaitoksen, kuinka monen henkilön otanta, opiskelijat) | Kohderyhmänä ovat Saipauksen opiskelijat, jotka osallistuvat Hyvinvointipolku-hankkeeseen. |
| 7. Arkistointi (aineiston suojaus ja säilytystapa) | Opinnäytetyö on julkinen, mutta vastaajien tiedot pidetään salassa ja tuloksia esitetään anonymisesti siten, että vastaajan henkilötieto säilyy. |
| 8. SISÄISET KYSELYT: Resurssitarve eli kuka tekee | A. Lomakkeet Tutkimusluvan hakijat toteuttavat kyselylomakkeen. |

Kyselyistä on tehtävä etukäteen toteuttamispyyntö asianomaiselle johtoryhmälle (PHKK/liikelaitos).
Henkilötietosuojan liittyen organisaatiossa pitää olla tieto, miten tietoa kerätään ja missä/miten tietoa säilytetään. PHKK-johtoryhmä 02/19.01.2007

| | |
|--|---|
| | <p>B. Vastaajalistat Tulevat Hyvinvointipolku-hankkeelta, eli hankkeeseen osallistuvat Salpauksen opiskelijat.</p> <p>C. Raportti Tutkimusluvan hakijat valmistavat kirjallisen raportin.</p> |
|--|---|

Täydennetyt tutkimusluvan hyväksyminen

Lahdessa 28.1.2013


Marita Modenius
rehtori
Koulutuskeskus Salpaus

